

مهمترین اصل در عرفان اسلامی، معرفت نفس و خودشناسی است. این اصل از خودقرآن کریم الهام گرفته است.

قرآن درباره نهاد و درون آدمی، همانند روانکاوی «نظریه ای چهار بعدی» را مطرح ساخته است، بنابر نفس شناسی قرآن، شخصیت آدمی یا روح انسانی، از چهاربعد یا چهار گونه نفس تشکیل شده است :

1 - نفس اماره یا وسوسه گر به بدی

نفس اماره انسان را به دنبال تمایلات حیوانی و شهوات می کشاند. اصطلاح قرآن برای این حالت نفس «اماره بالسوء» یعنی بسیار فرمان دهنده به انجام پلیدی است. (ان النفس لاماره بالسوء الا مارحم ربی) (1) «یعنی کار نفس این است که انسان را زیاد به کارهای زشت امری کند». نفس اماره نفسی شرور است که باید مهارش کرد و شاید حدیث نبوی : «اعدی عدوک نفسک الی بین جنبیک» «سرسخت ترین دشمن تو نفس تو می باشد که در کنار تو است». ناظر به این حالت نفس باشد.

2 - نفس لوامه ملامت گر یا وجدان اخلاقی

قرآن از آن به «نفس لوامه» تعبیر کرده است : (لا اقسم بیوم القیامه و لا اقسم بالنفس اللوامه) (2) . «قسم به روز قیامت، و قسم به نفس لوامه، وجدان بیدار و ملامت گر». «لوامه» هم مانند «اماره» صیغه مبالغه است یعنی بسیار ملامت کننده. واین همان چیزی است که از آن به عنوان «وجدان اخلاقی» یاد می کنند در بعضی از انسانها بسیار قوی و نیرومند است و در بعضی بسیار ضعیف و ناتوان، نفس اگر به این مرحله برسد، کمالی برای او است. انسانی که دارای این روحیه است اگرچه در برابر گناه مصونیت پیدا نمی کند وگاهی ممکن است لغزش پیدا کند، ولی بعد بیدار می شود توبه می کند و به مسیرسعادت باز می گردد. به این معنی انحراف درباره او کاملاً ممکن است ولی موقتی است نه دائم، گناه از او سر می زند، اما چیزی نمی گذرد که جای خود را به ملامت و سرزنش و توبه می دهد.

3 - نفس ملهمه

مرحله سومی که از برای نفس در قرآن کریم ذکر شده است، نفس «ملهمه» است در سوره «شمس» آمده است : (و نفس و ما سویها فالهمها فجورها و تقویها) (3) . «قسم به نفس و آن موجودی که نفس را خلق کرده است که خداوند تبارک و تعالی باشد، قسم به نفس و قسم به خدای نفس که زشتیها و خوبیها را به نفس الهام کرده است».

در این مرحله نفس به قدری بیدار شده که مورد توجه خدا قرار گرفته است و در هر کاری که برایش پیش می‌آید، می‌تواند قضاوت صحیح کند به این معنی یک نحوه‌تصال به عالم غیب پیدا کرده است که می‌تواند خوب و بد را تشخیص دهد.

4 - نفس مطمئنه

عالی‌ترین مرحله نفس، مرحله ای است که نفس، متصل به حق می‌گردد و به واسطه این اتصال و ارتباط با خداوند، دارای اطمینان و آرامش کامل می‌شود و به هیچ نحو تزلزلی در آن راه پیدا نمی‌کند.

در سوره «فجر» می‌خوانیم: (یا ایته‌ها النفس المطمئنه ارجعی الی ربک راضیه مرضیه) (4). «ای نفس مطمئنه! به سویی پروردگارت باز گرد، درحالی که هم تواز او خشنودی و هم او از تو».

در آیه دیگری دارد: (الا بذكر الله تطمئن القلوب) (5). «با یاد خدا و توجه به خدا دلها آرام می‌گیرند».

در حدیثی که به «حدیث عرفان» معروف است، پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: «من عرف نفسه فقد عرف ربه» (6). «هرکس خود را بشناسد، پروردگار خود را شناخته است». «خواجه نصیرالدین طوسی» این حدیث را به این صورت در کتاب خود آورده است: «من عرف نفسه فقد عرف ربه، تفکروا فی آلاء الله و لا تتفکروا فی الله» (7). «هرکس نفس خود را بشناخت، خدای را بشناخت، فکر در نعمتهای خدای کنید نه در خدای».

طبق همین حدیث «شناخت خود» برابر با شناخت خداوند بشمار می‌رود.

در کتب پیامبران گذشته این کلام معروف است که با انسان گفت: «یا انسان اعرف نفسک تعرف ربک» (8) «ای انسان خود را بشناس تا خدایت را بشناسی».

پس شناخت نفس کلید معرفت حق تعالی است و محور اساس تکامل و اول ظهور و پیدایش نور حقیقت می‌باشد. و مقصود از نفسی که شناختن آن عین شناختن حق تعالی است، همان روح انسانی است که از عالم امر پروردگار صادر گشته است (قل الروح من امر ربي) (9).

کیفیه النفس لیس المرء یدرکها فکیف کیفیه الجبار ذی القدم هو الذی انشاء الاشیاء مبتدعا فکیف یدرکه مستحدث النسم (10)

اکنون که انسان به کیفیت نفس خویش آگاهی نتواند داشت، پس چگونه می‌تواند به چگونگی پروردگار قدیم خود آگاهی یابد؟

اوست که همه موجودات را به قدرت خویش آفریده، پس آن کس که حادث است به درک ذات خالق خود، چگونه دست تواند یافت. به این معنی آن کس که از شناختن نفس خویش عاجز و ناتوان است، از معرفت آفریننده خود، ناتوانتر خواهد بود.

اول قدمی که انسان پا در جاده تکامل و سعادت می‌گذارد، شناختن جسم خاکی و روح آسمانی است یعنی تمیز دادن و فرق گذاردن بین بدنی که از عالم مادیات سرشته شده و روحی که از عالم مجردات و ملکوت اعلیٰ نزول یافته که انسان واقعی همان است تمام عیوب ما ناشی از این است که خود را نمی‌شناسیم و خیال می‌کنیم که فقط انسان همین بدن خاکی و احساسات حیوانی است، غافل از این که در پس پرده قوای مادی، روح الهی پنهان است که انسان حقیقی او است.

آدمی در پرتو خودشناسی به نیازهای درونی و برونی خویش پی می‌برد و عواملی که مایه تعالی و تکامل اوست، تشخیص می‌دهد و سر انجام به کمالی که لایق مقام انسان است، نائل می‌گردد.

اولیاء گرامی اسلام ضمن روایات متعددی اهمیت و ارزش خودشناسی را تذکر داده و یادآور شده اند که معرفت نفس مایه پیروزی و موفقیت انسانهاست و خودشناسی موجب سقوط و تباهی آنان است.
علی (ع) می فرماید: «نال الفوز الاکبر من ظفر بمعرفه النفس» (11). «کسی که به خودشناسی دست یافته از بزرگترین خیر و خوبی برخوردار شده است».

باز علی (ع) فرمود: «من لم يعرف نفسه بعد عن سبيل النجاه و خبط في الضلال والجهالات» (12). «کسی که خود را نشناسد از مسیر صحیح و نجات بخش دور می شود و به راه جهل و گمراهی می گراید».
مردی نزد رسول خدا (ص) آمد و پرسید: «كيف الطريق الي معرفه الله؟» «راه شناخت حق کدام است؟». حضرت فرمود: «معرفه النفس» (13) «شناخت خود».

امام باقر (ع) می فرماید: «ولا معرفه كمعرفتك بنفسك» (14) «هیچ شناختی همچون شناخت وجود خود نیست».

و علی (ع) فرموده: «معرفه النفس انفع المعارف» (15) «شناخت خود، سودمندترین شناختهاست».
«افضل العقل، معرفه الانسان بنفسه، فمن عرف نفسه عقل و من جهلهاضل» (16). «برترین آگاهی، این است که انسان خود را بشناسد، پس هرکس خود را شناخت آگاه شد و هرکس شناخت گمراه گشت».
بدون تردید کسی که می خواهد انسان باشد، و با سجایای انسانی زیست کند، باید خود را بشناسد و به تزکیه نفس بپردازد، مالک اراده خود گردد، غرائز حیوانی را با نیروی عقل و وجدان مهار نماید.
علی (ع) فرمود: «العارف من عرف نفسه فاعتقها و نزهها عن كل ما يبعدها ويوبقها» (17). «عارف و دانا کسی است که خود را بشناسد، موجبات آزادی خویش را فراهم آورد و نفس را از هر عاملی که باعث دوری از سعادت و کمالش می شود، منزّه دارد».

باز می فرماید: «عجبت لمن ينشد ضالته و قد اضل نفسه فلا يطلبها». «تعجب می کنم از کسی که همیشه سراغ گمشده خود را می گیرد ولی خود را گم کرده و هیچ در طلب آن نیست».
«عجبت لمن يجهل نفسه كيف يعرف ربه؟». «در شگفتم از کسی که خود را نشناخته، چگونه خدایش را می شناسد».

«من عرف نفسه فقد انتهی الي غايه كل معرفه و علم». «هرکس خود را شناخت به پایان هر شناخت و آگاهی رسیده است».

«من لم يعرف نفسه، بعد عن سبيل النجاه حبط في الضلال والجهالات» (18). «هرکس خود را نشناخته، از راه رستگاری دور گشته و در جهالت و گمراهی افتاده است». آری چیزی که هیچ تردیدی در آن نمی توان کرد، این است که معرفت نفس برترین راه ها و نزدیکترین راه به کمال است و تنها سخن در مورد کیفیت سیر و پیمودن مسیر این راه است برخی چنین پنداشته اند که چگونگی پیمودن این راه در شرع بیان نشده است و حتی برخی در کتابهای خود نوشته اند که این روش در اسلام همچون رهبانیت است که مسیحیان در دین مسیح، بدعت گذاشتند بی آنکه حکمی الهی در مورد آن نازل شده باشد.

و از همین روست که برخی از ریاضتها و روشهای مخصوص که در نزد این گروه یافت می شود، در کتاب و سنت و روایات اهل بیت یافت نمی شود و در سیره رسول خدا (ص) و خاندان پاک او مشاهده نشده است اما آنچه که نزد اهل حق، قیقت به شمار می آید و از کتاب و سنت آشکار می شود، این است که شریعت اسلام به هیچ وجه به غیر خدا و اعتماد و گرایش به غیر او را به سالکان راه اجازه نمی دهد. مگر این که خود به لزوم و انجام آن

فرمان داده باشد و همواره شریعت اسلام هیچ چیزی از لوازم سیر به سوی الهی فرو گذار نکرده است.

جهاد اکبر

از نظر عرفان اسلامی، نهاد آدمی طرفه معجونی از «فرشته» و «شیطان» یا آمیزه ای از صفتهای متضاد است، این تضاد از نظر قرآن و عرفان ناچار تضادی بنیادی، درونی و ناچار همیشگی است و تفاوت انسانها نیز نسبت به یکدیگر در پیروزی و عدم پیروزی در برقراری تعادل میان این «ابعاد متضاد» در درون خویشتن است. در روایات اسلامی «جنگ با نفس» و پیکار با تضاد درون «جهاد اکبر» و «جهاد افضل» «برترین نبرد» نامیده شده است زیرا از یک طرف این جنگ سخت و دشوار از تمام پیکارهای خونین در میدان جنگ سخت تر و مشقت بارتر است و از طرف دیگر پیروزی بر دشمن درونی و غلبه بر نفس خودکامه به مراتب ارزنده تر و ثمربخش تر از غلبه بر خصم برونی و پیروزی بر دشمن در صحنه های نبرد است!

خداوند متعال می فرماید: (و اما من خاف مقام ربه و نهی النفس عن الهوی فان الجنه هی الماوی) (19). «اما آن کس که از مقام پروردگار خویش، پروا کند و نفس خود را از هوی و هوسها باز دارد بی شک در بهشت مسکن خواهد داشت» امام باقر (ع) فرمود: «لا فضل کالجهد و لا جهد کمجاهده الهوی» (20) «هیچ برتری و فضیلتی همانند جهد نیست و هیچ جهادی در قدر و منزلت با جهد نفس برابری ندارد». و برترین وظیفه هر عارف در هرحال شرکت در این «برترین پیکار» است تا نفس را رام و مهار کند و از قدرتش بکاهد. آری زیربنای ترقی و رکن اساسی تکامل انسان، جهد با نفس و رام ساختن هوی و تمنیات حیوانی است، سعادت مادی و معنوی ایجاب می کند که آدمی غرائز کور و بی شعور را تعدیل نماید و تمایلات بی قید و بند خود را محدود سازد.

امام صادق (ع) می فرماید: «لا تدع النفس و هواها فان هواها فی رداها و ترک النفس و ماتهوی دائها و کف النفس عما تهوی دوائها» (21). «نفس خود را با هوا و هوسها رها مکن چرا که هوای نفس سبب مرگ نفس است و آزادگذاشتن نفس در برابر هواها درد آن است و باز داشتن آن از هوا و هوسهایش دواي آن است». نه تنها جهنم آخرت زائده هواپرستی است که جهنمهای سوزان دنیا همچون ناامنیها، جنگها، خونریزیها، کینه توزیها همه ناشی از آن است.

علی (ع) فرمود: «جهاد النفس ثمن الجنه، فمن جاهدھا ملکھا و هی اکرم ثواب الله لمن عرفھا» (22). «جهاد بانفس بهای بهشت است، پس کسی که با نفس خودجهد کند، بهشت را مالک شود». این گرامی ترین پاداش خداست از برای کسی که آن را بشناسد پس کسی که سعادت دنیا و آخرت را می خواهد، باید مشقت تزکیه نفس را تحمل کند و به سختیهای مجاهده تن دردهد و با تکلف بر هوای نفس خویش پیروز گردد و غرائز سرکش رامهار نماید. علی (ع) فرموده است: «اکره نفسک علی الفضائل فان الرذائل انت مطبوع علیها» (23). «فضائل اخلاق را به خود تحمیل کن و خویشتن را با تکلف به ملکات حمیده ملزم و متعهد نما، چه آن که نفس سرکش آدمی به طبع غرائز حیوانی و صفات ناپسند گرایش دارد باید با مجاهده و کوشش به راه فضیلت سوق داد و بامشقت و زحمت به سجایای انسانی متخلق ساخت».

زمانه گوهر آزادی آن زمان بنهد به دامن که ز دام هوی شوی آزاد عنان خنگ شرف را کجا به دست آرد کسی که پا ز رکاب هوس برون ننهد

آری پیکار با «نفس اماره» به خاطر «مهار» آن نه تباهی مطلق آن، کارسخت و دشوار است و مسلماً بدون تحمل

رنج و مشقت امکان پذیر نیست و لذا در عرفان اسلامی ریاضت در حد مشروع و تحمل رنج و مشقت یکی از ارکان مهم آن شمرده شده است. و کاملاً واضح است این نوع ریاضت با ریاضت های جانفرسای برخی از فرق صوفیه از جمله «ملامتیه» فرق اساسی دارد آنها به بهانه «غلبه بر نفس» و «غرور شکنی» و «نفس کشی» کار «خودستیزی» و شکنجه پرستی را، تا بدانجا می کشند که به هر پستی تن در می دهند تا مورد «ملامت» و تحقیر مردمان قرار گیرند و از همین رو نیز آنان را «ملامتیه» یا «ملامتیان» نامیده اند.

این قبیل مجاهدتها و ریاضتها ممکن است به نظر خیلی سخت هم باشند و تحمل آنها و مداومت بر آنها مشکل هم باشد ولی مساله تنها این نیست که انسان مجاهدت بکند و ریاضت بکشد و به سختی بیفتد، بلکه نحوه مجاهدت و ریاضت و کیفیت آن و نوع آن دارای اهمیت است.

مجاهدت به نحو خاص شرعی و ریاضت با کیفیت خاص است که می تواند انسان رانجات بدهد و به نتیجه مطلوب برساند.

ناگفته نماند هر مجاهدت و ریاضتی، اثر یا آثار خاصی را به دنبال خود دارد، چه بسا افرادی که در طریق سلوک نیستند و مقاصد دیگری را دنبال می کنند و برای رسیدن به مقاصد خویش دست به ریاضتهای سخت و دشوار می زنند و بعد از مدت ها ریاضت به یک سلسله آثار و احوال بخصوصی می رسند ولی پیداست که این قبیل افراد در طریق سلوک الی الله نبوده و اصلاً منظور آنها تقرب به خداوند متعال نمی باشد. پس یک فرد سالک به سلوک شرعی با یک مرتاض غیر سالک فرق می کند. به این معنی کسی که قصد حق دارد و در طلب حق گام برمی دارد و به مجاهدت و ریاضت از نوع شرعی آن می پردازد و طریقه انتخابی او از جانب حضرت احدیت و از راه وحی به انسانها ابلاغ شده است، با کسی که قصد حق ندارد و برای مقاصد دیگری به مجاهدت و ریاضت می پردازد و یا این که قصد حق دارد ولی طریقه و مجاهدتها و ریاضتهای انتخاب شده توسط او، طریقه درستی نیست و طبعاً خصوصیات و آثار و احوال غیر مادی که برای این دو، پیش می آید، با سالک الی الله متفاوت خواهد بود. و لذا پیامبر اکرم (ص) مسلمانان را از اعمال مرتاضانه و زهد ها و ریاضتهای طاقت فرسا باز می داشت «عثمان بن مظعون» را که پشت و پا به لذائذ دنیا زده و به اعتکاف نشسته بود و زنش از او شکایت به پیامبر برد، از این کار منع کرد و یکی دیگر از صحابه که تصمیم گرفته بود خود را خصی کند به شدت مورد انتقاد و نکوهش پیامبر واقع شد و روایات متعدد از این قبیل (24). پس چه نیکوست این سخن بعضی از اهل کمال که گفته است :

«رها کردن ریاضات شرعی و گرایش به ریاضتهای شاق و دشوار در حقیقت گریختن از دشوارتر به سویی آسانتر است زیرا پیروی از شرع برای قتل نفس و کشتن مستمر و دائمی آن است که مادام که نفس موجود است این ریاضتها بر قرار است، اما ریاضتهای شاق و دشوار قتل دفعی و آبی برای نفس هستند و از همین رو آسانترند و نیاز به ایثار کمتری دارند».

خلاصه شریعت اسلام، در بیان کیفیت سیر و سلوک از طریق معرفت نفس چیزی را فروگذار نکرده است.

پی نوشت ها :

1- سوره یوسف : 53.

2- قیامت : 1 و 2.

3- سوره شمس : 7.

- 4- سوره فجر : 27 و. 28
- 5- سوره رعد : 28.
- 6- بحارالانوار، ج 2، ص 32، ح 23.
- 7- اخلاق محتمشي، ص 8، چاپ دانشگاه تهران.
- 8- کيمياي سعادت، غزالي، ج 1، ص 41.
- 9- سوره اسراء : 85.
- 10- اخلاق محتمشي، ص 8.
- 11- غرر الحکم، ص 775.
- 12- فهرست غرر، ص 287.
- 13- بحار، ج 70، ص 72.
- 14- تحف العقول، ص 208.
- 15- غرر الحکم، ج 2، ص 288.
- 16- غرر الحکم، ج 2، ص 288.
- 17- فهرست غرر، ص 243.
- 18- آمدي، در کتاب غرر و درر از کلمات قصار حضرت علي (ع) در حدود 22 حديث در معرفت نفس روايت کرده است.
- 19- سوره النازعات : 40 - 41.
- 20- مستدرک، ج 2، ص 271.
- 21- نورالثقلين، ج 5، ص 7، 5، حديث 45.
- 22- غرر و درر، ج 3، ص 366.
- 23- فهرست غرر، ص 309.
- 24- براي بقيه روايات در اين مورد رجوع شود به تحقيق و بررسي در تاريخ تصوف، ص 128 به بعد.