



University of Zanjan

The Journal of

Ethical Reflections

Vol. 3, Issue 1, Spring 2022, pp. 97-121.

Online ISSN: 2717-1159 / Print ISSN: 2676-4810

<http://jer.znu.ac.ir>

Review Article

Attributes and Harms of The Spirit of Lasciviousness in Masnavi-ye-Ma'navi and Methods of Getting Rid of It

Ali Soleimani ¹

Abstract

One of the strongest inner idols, which is known as the mother of all immoral and evil deeds and a very big and powerful obstacle in human life, is the "Spirit of lasciviousness" that cannot be easily get rid of its cunning, tricky, and evil clutches. The subject of spirit of lasciviousness has a bold presence in Masnavi; but Rumi's method of expression in Masnavi (association and brainstorming) has led to the dispersion of the content and prevented the reader from knowing his comprehensive thought. In this study, by collecting all the scattered verses on the subject of spirit of lasciviousness in Masnavi and analyzing them based on the Masnavi itself, it was concluded that despite the expressive confusion and scattering of verses, Masnavi is a clear example of unity and intellectual cohesion and semantic coherence. In his work, Rumi tries to show a complete picture of his thought on the subject of "spirit of lasciviousness" as one of the key and repetitive subjects of Islamic mysticism and ethics. This semantic coherence has caused him to not only mention the negative characteristics and attributes of the spirit of lasciviousness and its various moral harms, and warn people who follow it through proposing methods such as: disregarding the will of the spirit of lasciviousness, piety, praying and worship, starvation and hunger, making a covenant with God, staying away from physical attributes, seeking help from divine saints, mentioning the truth, God's grace, success and the will and power of God, and etc.; but also, to get rid of this hell, he has pointed out seven doors so that the seekers and the afflicted can ascend to higher levels by cultivating, purifying and repelling this inner enemy, and reach the position of annihilation and the joining of the truth.

Keywords: Masnavi, Spirit of Lasciviousness, Nafs-E Ammareh, Moral Characteristics.

Received: 09 Feb. 2022 | **Accepted:** 13 March. 2022 | **Published:** 06 April 2022

1. Ph.D. in Persian Language and Literature, Faculty of Humanities, University of Qom, Qom, Iran.
dr_ali_soleimani@yahoo.com.



دانشگاه زنجان

فصلنامه تأملات اخلاقی

دوره سوم، شماره اول، بهار ۱۴۰۱، صفحات ۹۷-۱۲۱.

شاپا الکترونیکی: ۲۷۱۷-۱۱۵۹

شاپا چاپی: ۴۸۱۰-۲۶۷۶

مقاله مروری

اوصاف و مضرات نفس اماره در مثنوی مولوی و شیوه‌های رهایی از آن

علی سلیمانی^۱

چکیده

یکی از سرسخت‌ترین بت‌های درونی که به‌عنوان مادر تمامی اعمال ناپسند اخلاقی و مانعی بس بزرگ و نیرومند در سیر و سلوک آدمی شناخته می‌شود، «نفس اماره» است که به سادگی نمی‌توان از چنگال مکر، ترفند و شرارت‌های او رهایی یافت. موضوع نفس اماره، حضور پُررنگی در مثنوی معنوی دارد؛ ولی شیوه بیانی مولانا در مثنوی (تداعی-گویی و جرّ جرّار کلام)، منجر به پراکندگی مطالب و مانع شناخت دقیق مخاطبان از اندیشه جامع وی نسبت به آن گردیده است. در این پژوهش، با جمع تمامی ابیات پراکنده موضوع نفس اماره در مثنوی و تحلیل آنها بر اساس خود مثنوی، این نتیجه حاصل شد که برخلاف پریشانی بیانی و پراکندگی ابیات، مثنوی دکان وحدت و انسجام فکری و معنایی است و مولانا در اثر خود می‌کوشد تا تصویر کاملی از اندیشه خود نسبت به موضوع «نفس اماره» را به‌عنوان یکی از موضوعات کلیدی و پُر تکرار عرفان و اخلاق اسلامی، به نمایش بگذارد. همین انسجام معنایی باعث شده تا وی جدا از یادکرد ویژگی‌ها و اوصاف منفی نفس اماره و به میان آوردن مضرات اخلاقی متعدد و برحذر داشتن افراد از پیروی از آن، به شیوه‌هایی همچون: بی‌اعتنایی به خواست نفس اماره و تقوا ورزیدن، نماز و طاعت، جوع و گرسنگی، پیمان بستن با خدا، دوری از صفات جسمانی، یاری جستن از اولیای الهی، ذکر حق، فضل ایزد، توفیق و اراده و قدرت خدا و... نیز برای رهایی از این دوزخ هفت در اشاره کند تا سالکان و گرفتاران بتوانند با ترکیه و تهذیب و دفع این دشمن درونی، به مدارج بالا صعود کنند و به مقام فنا و وصال حق برسند.

واژه‌های کلیدی: مثنوی مولوی، نفس اماره، ویژگی‌ها و مضرات اخلاقی، شیوه‌های رهایی از نفس اماره.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۱۱/۲۰ | تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۱۲/۲۲ | تاریخ انتشار: ۱۴۰۱/۰۱/۱۷

۱. نویسنده مسئول، دکترای زبان و ادبیات فارسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه قم، قم، ایران.

dr_ali_soleimani@yahoo.com

۱. مقدمه

یکی از سرسخت‌ترین بت‌های درونی که به‌عنوان مادر تمامی اعمال ناپسند و پلید اخلاقی و مانعی بس بزرگ و نیرومند در سیر و سلوک آدمی شناخته می‌شود و به‌سادگی نمی‌توان از چنگال مکر، ترفند و شرارت‌های او رهایی یافت، «نفس اماره» است. نکوهش نفس اماره به‌عنوان منشأ جمیع اوصاف و اعمال ناپسند اخلاقی، از بدو تألیف و پیدایش آثار عرفانی همواره مورد توجه شاعران و نویسندگان مکتب عرفان و اخلاق اسلامی بوده و هست (ر.ک: حاکمی، ۱۳۸۴، ص ۱۵۶-۱۵۱) و مثنوی مولوی نیز به‌عنوان اثری عرفانی-تعلیمی از این مهم به‌دور نمانده است. «نفس» واژه‌ای عربی است که در نظم و نثر در معانی مختلفی چون: «جان، روح، روان؛ قوه‌ای که بدان جسم زنده، زنده است؛ خود هر کس، خود هر چیزی، خویشتن؛ تن و جسد؛ ذات و حقیقت و هستی هر چیز و...» (لغت‌نامه دهخدا، ۱۳۷۷، ذیل مدخل نفس) به‌کار رفته است. اگرچه در تعریف دقیق «نفس» میان فلاسفه اختلاف نظرات فراوانی وجود دارد که ملیحه صابری نجف‌آبادی (۱۳۸۸) در مقاله‌ای به بررسی اشتراکات و اختلافات موجود در تعاریف افلاطون، ارسطو، افلوپین، ابن‌سینا، شیخ اشراق و ملاصدرا پرداخته است، اما می‌توان نفس را جوهر مجردی نیز دانست که در ذات نیاز به ماده ندارد، ولی در فعل نیاز به ماده دارد و حقیقت آن به‌واسطه علم ادراک نشود، بلکه آثار آن شناخته می‌شود (سجادی، ۱۳۸۳، ذیل مدخل نفس). به‌حسب مراتب مختلفی و اوصاف متقابل، برای نفس مراتب مختلفی همچون: نفس ملهمه، نفس لوامه، نفس مطمئنه و نفس اماره برشمرده‌اند که مولانا پایین‌ترین مرتبه آن، یعنی نفس اماره، را مورد نکوهش قرار داده که نشان‌دهنده توجه وی به جنبه عملی عرفان است (زرین‌کوب، ۱۳۷۸، ج ۲، ص ۶۱۷) و ریاضت و مجاهده سالک راه را نشان می‌دهد (طهماسبی، ایامی بدرلو، ۱۳۹۵، ص ۲۰۱).

نگاهی بر تشبیهات، استعارات و نمادهای استفاده شده برای نفس اماره همچون: «بت»، «دوزخ هفت در»، «دوزخ هفت دریا آشام»، «انگشتِ نفسِ شوم»، «قفل»، «بند»، «مو و علت»، «شیطان»، «دیوِ لعین»، «خر»، «سگ»، «گاو»، «مرغ بی‌وقت»، «مار سیاه»، «خارِ سه سویه»، «فرعون»، «خرگوش»، «غول»، «سوسمار»، «قنقذ»، «خارِ پشت»، «ابلیس»، «نار»، «اژدرها»، «چشمه پُر آب» و... گویای نگاه بس منفی مولانا نسبت به نفس اماره است (ر.ک: ولی‌پور؛ همتی، ۱۳۹۷، ص ۹۱-۱۲۱). از آنجا که بخش اعظم گفته مولانا در موضوع نفس اماره، به بیان ویژگی‌ها و اوصاف و مضرات اخلاقی پیوستن به نفس اماره و راه‌های رهایی از آن اختصاص دارد، در این پژوهش درباره این مباحث که جزو دغدغه‌های ذهنی و زبانی ملای روم در تبیین نفس اماره است، سخن خواهیم راند و از ذکر مطالبی چون: «نفس از دیدگاه تصوف»، «نفس در قرآن و منابع اسلامی»، «نفس در کلام و حکمت» و... که معمولاً در ابتدای بسیاری از پژوهش‌های مرتبط با نفس اماره تکرار شده، دوری خواهیم کرد (ر.ک: حیدری نوری، ۱۳۹۵، ص ۱۰-۶).

۱-۱. پیشینه پژوهش

جدا از پژوهش‌هایی که به بررسی نفس اماره در عرفان اسلامی و دیگر آثار شاعران و نویسندگان پرداخته‌اند، نفس اماره و اهمیت آن در اندیشه مولانا باعث شده تا محققان از زوایای مختلفی به بررسی این موضوع در مثنوی بپردازند. در مقاله «مفاهیم نفس اماره، نفس لوامه و نفس مطمئنه در اندیشه‌های مولوی» (۱۳۸۶) می‌توان دید که احمد کتابی پس از بیان تعاریف این سه نوع نفس، به بیان شواهد و تعبیرات ایمانی و کنایی نفس اماره پرداخته و تشبیهات بیان شده مولانا برای نفس اماره را نشان داده است. عبدالله ولی‌پور و رقیه همتی نیز در مقاله «بررسی و تحلیل تصاویر هنری نفس در آثار منظوم مولوی» به استخراج و طبقه‌بندی تصاویر و نمادهای مختلف نفس در آثار منظوم مولوی پرداخته و اذعان کرده‌اند که مولانا برای نشان دادن زشتی‌های نفس اماره، از صفات انسانی، نمادهای حیوانات، پرندگان، حشرات و... استفاده کرده است. در مقاله‌ای با عنوان «بازتاب تمثیلی نفس اماره در مثنوی مولوی» (۱۳۹۵)، فرهاد طهماسبی و شهین ایامی بدرلو با بررسی سه دفتر اول اشاره کرده‌اند که مولانا در مثنوی با استفاده از تمثیل‌های حیوانی و موجودات خیالی و عناصر اربعه و جمادات، چهره ناخوشایند نفس اماره را به تصویر کشیده است. در مقاله «بررسی و تحلیل بزرگ‌ترین موانع رشد و کمال انسان در نهج‌البلاغه و مثنوی» (۱۳۹۳) از زهرا حسینی و نجف جوکار می‌توان دید که نفس اماره، شیطان و دنیا به عنوان سه عامل اصلی موانع رشد و کمال انسان معرفی و بررسی شده‌اند. رضا حیدری نوری نیز در مقاله «نفس ستیزی مولوی در مثنوی» (۱۳۹۵) پس از بررسی نفس از دیدگاه تصوف، قرآن و... نشان می‌دهد که در سراسر مثنوی مجاهده با نفس اماره و تزکیه و تهذیب آن مهم‌ترین عامل کمال و از اصول عملی سالکان طریقت دانسته شده است. محبوبه عبداللهی اهر در مقاله «نفس و بازتاب آن در مثنوی» (۱۳۸۶)، پس از بیان انواع نفس، بخشی از راه‌های درمان امراض نفس را بیان می‌کند. ایرج شهبازی در مقاله «نفس اماره از نگاه مولوی» (۱۳۸۶) با ذکر مواردی همچون: پناه بردن به خدا، راستی ورزیدن، یاری خواستن از مردان خدا، یاری گرفتن از عاقلان، ریاضت کشیدن و کتک زدن نفس و یاری گرفتن از وحی القلب، راهکارهای دیگری برای رهایی از نفس اماره برشمرده است. رضا شجری نیز در مقاله «چهره‌های گونه‌گون نفس در مثنوی مولانا» (۱۳۸۵) پس از بیان ویژگی‌هایی برای نفس، راه‌هایی همانند: قهر و جفا، تقویت عقل، استعانت از مشایخ، عنایت الهی و شرکت مردان حقیقی در جهاد با نفس را برای رهایی از این دشمن درونی ذکر می‌کند. نگارنده در این مقاله تلاش خواهد کرد تا جدا از ذکر کامل اوصاف نفس اماره در مثنوی، مضرات پُر شمار تبعیت از نفس اماره در مثنوی را (مطابق با شیوه تحلیل مثنوی بر اساس مثنوی) بیان کند و در پایان نیز از منظر مولانا به بیان شیوه‌های مختلف رهایی از نفس اماره بپردازد که دیگر محققان چندان بدان نپرداخته‌اند.

۲. ویژگی‌ها و اوصاف منفی نفس اماره

در «فرهنگ اصطلاحات و تعبیرات عرفانی»، اوصاف ذمیمه‌ای چون: «عبودیت هوا، نفاق، ریا، عجب و خودبینی، دعوی الوهیت، بخل و امساک، شره و خواستاری، طیش و سبکساری، سرعت ملالت و کسالت» را برای نفس اماره برشمرده‌اند (سجادی، ۱۳۸۳، ص ۷۶۷-۷۶۵). مولانا نیز در مثنوی، اوصاف و ویژگی‌های منفی دیگری برای نفس اماره ذکر می‌کند که از دلایل گشتن و نابود کردن آن به شمار می‌آید.

یکی از ویژگی‌های پُر تکرار نفس اماره در مثنوی، «مکاری، حيله گری و فریبکاری» آن است. این دوزخ هفت در، شعب متعدد، ترفندها و مکرهای گوناگونی دارد و نمی‌توان به سادگی او را بسان بت بیرونی شکست. او در همه عمر آدمی زنده است و فریبکاری خود را دنبال می‌کند و هدفش جادو کردن مردان و از بین بردن قوه تمیز آنهاست. این نفس به واسطه مکاری خود وعده‌های دروغین بی‌شماری می‌دهد و افراد بسیاری را غرق می‌گرداند. این صیاد شیاد نه تنها افراد عادی را، بلکه گاه سالکان طریقت و اربابان معرفت را نیز در دام فریب خویش گرفتار می‌سازد (شجری، ۱۳۸۵، ص ۱۲۶). بهانه‌های افراد علاقه‌مند به مادیات دنیایی و نپذیرفتن دعوت گرایش به امور دینی از سوی اولیا و انبیا و حتی گفتن این مطلب که خداوند غفور و رحیم است و اعمال نادرست ما را می‌بخشد، همه از حيله و دستان نفس لثیم به شمار می‌آید:

مردم نَفْس از درونم در کمین	از همه مردم بتر در مکر و کین
	(مثنوی، ۱۳۹۳، دفتر ۱، ص ۸۸)
صورت نَفْس ار بجویی ای پسر	قصه دوزخ بخوان با هفت در
هر نَفْس مکرّی و در هر مکر زان	غرقه صد فرعون با فرعونیان
	(مثنوی، ۱۳۹۳، دفتر ۱، ص ۸۱)
نَفْس خَس گر جویدت کسب شریف	حيله و مکرّی بود آن را ردیف
	(مثنوی، ۱۳۹۳، دفتر ۲، ص ۴۰۲)
من ز مکرّ نَفْس دیدم چیزها	کو برد از سحر خود تمیزها
وعده‌ها بدهد تو را تازه به دست	کو هزاران بار آنها را شکست
	(مثنوی، ۱۳۹۳، دفتر ۲، ص ۳۸۶)

دومین ویژگی نفس اماره، «قدرت» فراوان آن است. از نظر مولانا نفس آدمی قابلیت رشد، ارتقا و قدرتمند شدن دارد و می‌تواند از مرحله موری به ماری و از مرحله ماری به اژدهایی گام بردارد (مثنوی، ۱۳۹۳، دفتر ۴، بیت ۲۳۵۶). ضعیف پنداشتن شهوت درونی، تفکری بس نادرست است و تنها صاحب دلان الهی توانایی دیدن شدت و ضعف قدرت نفس را دارند:

ز آنکه خوی بد بگشته است استوار
مورِ شهوت شد ز عادت همچو مار
مارِ شهوت را بگش در ابتدا
ورنه اینک گشت مارت ازدها
لیک هر کس مور بیند مارِ خویش
تو ز صاحب دل کن استفسارِ خویش
(مثنوی، ۱۳۹۳، دفتر ۲، ص ۴۴۹)

از طرفی نفس اماره بسان ازدها و سگان خفته‌ای است که به سبب نیافتن فرصت کامجویی و فراهم نبودن زمینه‌های سرکشی (حسینی و جوکار، ۱۳۹۳، ص ۸۷)، خفته و ساکن می‌نماید. با تابیدن آفتاب خوشی و لذایذ، ازدهای منجمدِ نفس زنده شده و آن‌گونه قوت می‌یابد که همچون فرعون خودبینی و کامروایی آغاز کرده و افراد کثیری را به کام مرگ می‌کشاند. نیک‌ترین کار در جلوگیری از بالفعل شدن قدرت نفس، رحم نکردن به وی و در فراق خوشی و لذات نگاه داشتن آن است:

نَفْسِ ازدهاست او کی مُرده است؟
از غم و بی‌آلتی افسرده است
گر بیاید آلتِ فرعون او
که به امر او همی‌رفت آبِ جُو
آنگه او بنیادِ فرعونى كُند
راهِ صد فرعون و صد هارون زَند
کرمک است آن ازدها از دستِ فقر
پشه‌ای گردد ز جاه و مال صَقْر
ازدها را دار در برفِ فراق
هین مگش او را به خورشیدِ عراق
تا فسرده می‌بود آن ازدهات
لقمه‌اوی چو او یابد نجات
مات کن او را و ایمن شو ز مات
رحم کم کن، نیست او ز اهل صَلات
کان تَفِ خورشیدِ شهوت بر زند
آن خُفاشِ مُرده ریگت پَر زَند
می‌کشانش در جهاد و در قتال
مردوار اللهُ يَجْزِيكَ الْوِصَال
(مثنوی، ۱۳۹۳، دفتر ۳، ص ۵۳۵)

«حالی به حالی کردن افراد» از دیگر ویژگی‌های نفس است که در مثنوی بدان اشاره شده است. از دید مولانا انسان‌های صاحب نفس به یک حال راضی نمی‌شوند و پیوسته دنبال تغییرند؛ از این رو در هنگام سختی به دنبال رفاه و در رفاه به دنبال سختی هستند و این حالی به حالی شدن آنها از نفس اماره درونشان سرچشمه می‌گیرد:

يَطْلُبُ الْإِنْسَانُ فِي الصَّيْفِ الشِّتَا
فَإِذَا جَاءَ الشِّتَا أَنْكَرَ ذَا
فَهُوَ لَا يَرْضَى بِحَالِ أَبَدَا
لَا بِضَيْقٍ لَا بِعَيْشٍ رَعْدَا
قُتِلَ الْإِنْسَانُ مَا أَكْفَرَهُ
كُلَّمَا نَالَ هُدًى أَنْكَرَهُ
نفس زین سان است ز آن شد کشتنی
أَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ كَفَتْ أَنْ سَنَى
(مثنوی، ۱۳۹۳، دفتر ۳، ص ۵۰۲)

چهارمین ویژگی نفس اماره، «گرفتار حس بیرونی بودن» آن است که باعث از دست دادن توانایی نفس در شناخت

حقیقت برخی از امور می‌شود؛ به عنوان مثال، چون نفس اماره توانایی درک دائمی معجزه را ندارد، آن را توهم و خیالی بیش نمی‌داند؛ حال آنکه ایراد این ظنِ نادرستِ نفس، در چشم حیوانی داشتن و گرفتار حس ظاهری بودن وی است و تنها پاکان رها شده از چشم ظاهری توانایی دیدن دائمی معجزات را دارند:

مُتَّهَم نَفْس است، نه عقلِ شریف	مُتَّهَم حَس است، نه نورِ لطیف
نفس سَوْسَطایی آمد می‌زنش	کِش زدن سازد، نه حَجَّتِ گفتنش
معجزه بیند، فروزد آن زمان	بعد از آن گوید خیالی بود آن
ور حقیقت بودی آن دیدِ عجب	پس مقیم چشم بودی روز و شب
آن مقیم چشمِ پاکان می‌بود	نی قرینِ چشمِ حیوان می‌شود
کان عجب زین حس دارد عار و ننگ	کی بود طاوس اندر چاه تنگ؟

(مثنوی، ۱۳۹۳، دفتر ۲، ص ۴۵۰-۴۵۱)

«نفاق و دو رویی» از دیگر اوصاف نفس است که نه تنها در دعوت به امر شر، بلکه در دعوت به امر خیر نیز جلوه‌گری می‌کند. از نظر صوفیه عبادتی که به خواست، میل و رضای نفس باشد، حجاب است (زرین کوب، ۱۳۴۴، ص ۱۹۵) و باید از آن دوری کرد. در داستان «بیدار کردن ابلیس^۱ معاویه را که خیز وقت نماز است» می‌توان دید که ابلیس لعین برای اینکه معاویه را از عملی دور سازد، وی را برای نماز بیدار می‌سازد. در حکایت دیگری از دفتر پنجم نیز می‌توان دید که نفس برای آنکه عیاضی را از چله‌نشینی و جهاد اکبر دور سازد و خود را از جان‌کندن به هنگام ریاضت عیاضی نجات دهد، عیاضی را به جهاد اصغر (جنگ با دشمن بیرونی) تشویق می‌کند. بهترین راه برای در امان ماندن از این ویژگی منفی نفس، عمل باژگونه به سفارش و توصیه‌های وی است:

آنچه گوید نفس تو کاینجا بدست	مَشْنُوش چون کار او ضد آمدست
تو خلافت کن که از پیغمبران	این چنین آمد وصیت در جهان

(مثنوی، ۱۳۹۳، دفتر ۲، ص ۳۸۵)

نفس را تسبیح و مُصْحَف در یمین	خنجر و شمشیر اندر آستین
مُصْحَف و سالوس او باور مکن	خویش با او همسیر و همسر مکن

۱. از نظر مولانا نفس و شیطان یک ذاتند، اما بنا به حکمت الهی در دو چهره متفاوت نمایان می‌شوند:

نفس و شیطان هر دو یک تن بوده‌اند	در دو صورت خویش را بنموده‌اند
چون فرشته و عقل که ایشان یک بُدند	بهر حکمت‌هاش دو صورت شدند

(مثنوی، ۱۳۹۳، دفتر ۳، ص ۶۸۵-۶۸۴)

سوی حوصت آورد بهر وضو و اندر اندازد تو را در قعر او
(مثنوی، ۱۳۹۳، دفتر ۳، ص ۶۱۰)

صد زبان و هر زبانش صد لغت زرق و دستانش نیاید در صفت
(مثنوی، ۱۳۹۳، دفتر ۳، ص ۶۰۹)

«بی‌وفایی و ناپایدار بودن» نیز ویژگی دیگری است که مولانا برای نفس ذکر کرده است:

نفس بی‌عهد است ز آن رو گشتنی است او دنی و قبله‌گاه او دنی است
نفس‌ها را لایق است این انجمن مُرده را درخور بود گور و کفن
نفس اگرچه زیرک است و خُرده‌دان قبله‌اش دنیاست او را مُرده دان
آبِ وحی حق بدین مُرده رسید شد ز خاکِ مُرده‌ای زنده پدید
تا نیاید وحی تو غره‌مباش تو بدان گُلگونه طال بقاش
(مثنوی، ۱۳۹۳، دفتر ۴، ص ۸۰۸)

۳. مضرات تبعیت از نفس اماره

در مثنوی معنوی برای تبعیت از نفس اماره با آن اوصاف و ویژگی‌های منفی، مضرات متعددی بیان شده که رهیدگان از نفس نه تنها از آن مضرات در امانند، بلکه نقطه مقابل همان مضرات را نیز به عنوان پاداش به دست می‌آورند.

۱-۳. یکی از مضرات پیوند با نفس اماره، تازه نشدن ایمان است. از نظر مولانا افرادی که هوا را در دل و باطن خود مسلط کرده‌اند، نمی‌توانند ایمان خود را تازه گردانند؛ چراکه این هوا همچون قفلی مانع ورود آنها از دروازه ایمان می‌شود و تا زمانی که قفل هوا شکسته نشود، کسی توانایی عبور از دروازه ایمان را نخواهد داشت. از طرفی، پیروی از نفس اماره و دوری از ایمان، باعث می‌شود تا آیات قرآن مطابق افکار و اعتقادات فرد و متناسب با خواش هوای نفس تأویل گردد و این نیز از دیگر مضرات نفس اماره است:

تازه کن ایمان نه از گفت زبان ای هوا را تازه کرده در نهان
تا هوا تازه است، ایمان تازه نیست کین هوا جز قفل آن دروازه نیست
کرده‌ای تأویل حرف بکر را خویش را تأویل کن، نی ذکر را
بر هوا تأویل قرآن می‌کنی پست و کژ شد از تو معنی سنی
(مثنوی، ۱۳۹۳، دفتر ۱، ص ۹۸)

۲-۳. در داستان آمدن رسول روم به نزد عمر دیدیم که وی به دنبال قصر خلیفه می‌گردد تا اینکه به او می‌گویند که خلیفه را قصری جز جان روشن نیست و عمر مانند درویشان در خانه محقری زندگی می‌کند. همین بیان باعث

می‌شود تا مولانا اشاره کند که هوس، وسوسه و نفس شوم به مثابه مو و علتی است که در چشم دل افراد می‌روید و مانع دیدن قصر جان واقعی افراد می‌شود و تا زمانی که رسول روم‌ها از این موارد پاک نشده‌اند، در دیدن قصر جان افراد ناتوان خواهند ماند و این نیز از دیگر مضرات همراهی با نفس اماره است:

ای برادر چون بینی قصر او؟
چونکه در چشم دلت رسته است مو
چشم دل از مو و علت پاک آر
و آنگهان دیدار قصرش چشم دار
(مثنوی، ۱۳۹۳، دفتر ۱، ص ۱۱۸)

۳-۳. از نظر مولانا بزرگانی چون پیامبر (ص) که جانشان از نار و دود نفس اماره، هوس‌ها و وسوسه‌ها پاک است و به مرحله فتح باب سینه رسیده‌اند، می‌توانند حضرت و ایوان پاک الهی و وجه الله را ببینند. حضور انگشت نفس شوم در مقابل دیدگان دل است که موجب کوری فرد و ناتوانی در دیدن حضرت حق می‌شود:

هر که را هست از هوس‌ها جان پاک
زود بیند حضرت و ایوان پاک
چون محمد پاک شد زین نار و دود
هرکجا رو کرد وَجْهُ الله بود
چون رفیقی وسوسه بدخواه را
کئی بدانی تَمَّ وَجْهُ الله را؟
هر که را باشد ز سینه فتح باب
او ز هر شهری بیند آفتاب
حق پدید است از میان دیگران
همچو ماه اندر میان اختران
دو سر انگشت بر دو چشم نه
هیچ بینی از جهان؟ انصاف ده
گر بینی این جهان معدوم نیست
عیب جز ز انگشت نفس شوم نیست
تو ز چشم انگشت را بردار هین
و آنگهانی هرچه می‌خواهی بین
(مثنوی، ۱۳۹۳، دفتر ۱، ص ۱۱۸)

۴-۳. از دیگر پیامدهای منفی تبعیت از هوای نفسانی، ناتوانی در دریافت پیغام الهی است:

باد در مردم هوا و آرزوست
چون هوا بگذاشتی، پیغام هوست
(مثنوی، ۱۳۹۳، دفتر ۱، ص ۹۹)

۵-۳. در ابیاتی از مثنوی ملایک در حشر به مؤمنان می‌گویند چون شما نفس اماره خود را از بین برده‌اید، دوزخ بر شما به صورت باغ و بوستان نمایان می‌شود. از آنجا که نفس هم‌جنس دوزخ است، با گشتن نفس از بهر خدا، دوزخ نیز رنگ و بوی باغ و بوستان می‌یابد و تبدیل به سبزه و گلشن می‌شود و این پاداشی است برای رهیدگان از نفس. برخلاف اهل دین که آتش شهوت، خشم، حرص و دوزخ یارای سوزاندن آنها را ندارد، عوامان دل در نفس اماره بسته سرانجام از این آتش هلاک خواهند شد و به دوزخ خواهند رفت و این نیز از دیگر مضرات نفس اماره است:

چون شما این جمله آتش‌های خویش
بهر حق گشتید جمله پیش پیش
نفس ناری را چو باغی ساختید
اندرو تخم وفا انداختید

بلبلانِ ذکر و تسبیح اندرو خوش سرایان در چمن بر طرفِ جو
 داعیِ حق را اجابت کرده‌اید در جَحیمِ نَفَسِ آب آورده‌اید
 دوزخ ما نیز در حقِ شما سیزه گشت و گلشن و برگ و نوا
 (مثنوی، ۱۳۹۳، دفتر ۲، ص ۴۰۰)

۳-۶. همانگونه که تاریکانِ علایقِ نفسانی و تعلقاتِ دنیایی با دیو لعینِ درونیِ همنشین می‌گردند، رها شدن جان از شیطان اماره و علایقِ نفسانی نیز مسیر انبازی و دمسازی با ملایک را باز می‌گرداند و این نیز از دیگر مضرات و فواید همنشینی و واپس نشینی با نفس اماره است که مولانا در مثنوی بدان اشاره کرده:

گر تو این انبان ز نان خالی کنی پُر ز گوهرهایِ اِجلاّلی کنی
 طفلِ جان از شیرِ شیطان باز کن بعد از آتش با مَلکِ انباز کن
 تا تو تاریک و ملول و تیره‌ای دانکه با دیوِ لعینِ همشیره‌ای
 (مثنوی، ۱۳۹۳، دفتر ۱، ص ۱۳۲)

۳-۷. گمراه ساختن سالکان از راه خدا از دیگر تبعات همراهی با نفس اماره است:

با هوا و آرزو کم باش دوست چون يُضِلُّکَ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ اوست
 (مثنوی، ۱۳۹۳، دفتر ۱، ص ۲۰۹)

۳-۸. در پایان داستان «کبودی زدن قزوینی بر شانگه» می‌بینیم که افراد رهیده از نفسِ گبر به قدری قدرت می‌یابند که بر عناصر طبیعی مسلط شده و بر آنها فرمان می‌رانند. قطعاً این قدرت از آن بندگان نفس اماره نخواهد بود:

هر که مُرد اندر تن او نَفَسِ گبر مر ورا فرمان برد خورشید و ابر
 (مثنوی، ۱۳۹۳، دفتر ۱، ص ۲۱۲)

۳-۹. از نظر مولانا خِرِ نفس اماره همیشه درصدد گریختن از کار و بارِ طاعت و عبادت و افعال نیک دنیایی است؛ حال آنکه این خر در طول عمر دنیایی خود بایستی بارِ صبر از لذایذ جسمانی و دنیایی را تحمل کند و شکرِ صبر ورزیدن و نپیوستن به امور خوش نفسانی را به جای آورد تا در قیامت جزو حسرت خورندگان پاداش الهی و افعال دنیایی خود نباشد. لذا مطیعانِ دنیاییِ نفس اماره، در قیامت حسرت دور شدن از ثواب و سعادت حقیقی را خواهند خورد و این نیز از دیگر مضرات همراهی با نفس اماره است (ر.ک: مثنوی، ۱۳۹۳، دفتر ۲، ابیات ۷۳۸-۷۲۹).

۳-۱۰. تباه و ضایع شدن عمرِ افراد در رسیدن به پوچی و در نهایت دچار شدن به فنا و نابودی از دیگر مضراتِ گوش دادن به بانگِ غولانِ نفس اماره است:

بانگِ غُولان هست بانگِ آشنا آشنایی که کَشَد سوی فنا
 بانگِ می‌دارد که هان ای کاروان سوی من آید نَکِ راه و نشان
 نام هر یک می‌برد غول ای فلان تا کند آن خواجه را از آفِلان

چون رسد آنجا ببیند گرگ و شیر عمر ضایع، راه دُور و روز دیر
(مثنوی، ۱۳۹۳، دفتر ۲، ص ۳۰۸)

۱۱-۳. در داستان داوری داود^(ع) در جریان دعوی میان صاحب گاو و گُشندۀ گاو، پیامبر خدا حُکم به حلال کردن گاو، بخشیدن تمام اموال و سپس بنده شدن فرزندان و جفتِ صاحب گاو می‌دهد و همین امر باعث می‌شود تا صاحب گاو از شدت ناعدالتی شیون و فریاد سر دهد و خلق عام نیز که بیمار و یار نفس اماره‌اند و از حقیقتِ کشته شدن پدرِ گُشندۀ گاو توسط صاحب گاو اطلاع ندارند، شروع به ملامت حُکم پیامبر خدا نمایند. پس از این اتفاق، مولانا در واکنش به رفتار صاحب گاو و خلق عام نسبت به حکم داود^(ع) چنین می‌گوید:

ظالم از مظلوم کی داند کسی کو بود سُخره هوا همچون خسی؟
ظالم از مظلوم آن کس پی برد کاو سرِ نَفْسِ ظَلُومِ خود بُرد
(مثنوی، ۱۳۹۳، دفتر ۳، ص ۶۰۴)

از نظر مولانا حُکم حضرت داود^(ع) که نفس اماره ظالم خود را کُشته و نابود کرده، برخلاف نگاه صوری گرفتارانِ نفس اماره، نه تنها حُکمی ناشی از دیدۀ باطن بین است، بلکه به سبب دوری از بندگیِ غول، از روی عدالت نیز هست (ر.ک: مثنوی، ۱۳۹۳، دفتر ۱، بیت ۳۸۲۳). لذا بودن در نفس اماره، انسان‌ها را صاحب چشم ظاهری می‌کند و آنها را از دریافت حقیقت و اسرار امور دور می‌سازد. مولانا برخورداری از چشم ظاهری را جزو بینایی قلمداد نمی‌کند و صاحبان چشم ظاهری را «کور» می‌نامد (ر.ک: مثنوی، ۱۳۹۳، دفتر ۲، بیت ۴۷۷).

۱۲-۳. از نظر مولانا فرد رهیده از نفس اماره نه با خلق خدا دشمنی دارد و نه با حق دشمنی می‌ورزد اما فرد صاحب نفس و تن، همواره با دیگران سر ستیز دارد و به دنبال عدو، حسود و دشمن بیرونی است؛ حال آنکه اگر به درستی دشمن درونی خود یعنی نفس اماره و تن را بشناسد و آنها را از راه بردارد، از حسادت کردن و دشمنی ورزیدن با دیگران نیز رهایی می‌یابد:

همچو صاحب نَفْسِ کو تن پرورد بر دگر کس ظنِّ حقدی می‌برد
کین عدو و آن حسود و دشمن است خود حسود و دشمنِ او آن تن است
او چو فرعون و تنش موسیٰ او او به بیرون می‌دود که کو عدو
نَفْسِ اندر خانه تن نازنین بر دگر کس دست می‌خاید به کین
(مثنوی، ۱۳۹۳، دفتر ۲، ص ۳۰۹)

به واسطه تأکید بر همین نکته، مولانا تمثیل «ملامت کردن مردم شخصی را که مادرش را کُشت به تهمت» را بیان می‌کند و در پایان تمثیل چنین می‌گوید:

نَفْسِ تُست آن مادرِ بدِ خاصیت که فسادِ اوست در هر ناحیت
 هین بگُش او را که بهر آن دنی هر دمی قصدِ عزیزی می‌کُنی
 از وی این دنیای خوش بر تُست تنگ از پی او با حق و با خلق جنگ
 نَفْسِ کُستی باز رستی ز اِغْتدَار کس تو را دشمن نمآند در دیار
 (مثنوی، ۱۳۹۳، دفتر ۲، ص ۳۱۰-۳۰۹)

۳-۱۳. از نگاه مولانا نفس رویکرد دوگانه و دوجوهی دارد و هم می‌تواند به سوی علایق نفسانی حرکت کند و هم می‌تواند از این ظلمت فاصله گرفته و نورِ جان و معنویات را برگزیند. هرچه این سگِ نفس از کسب استخوان علایق نفسانی فربه شود، به همان میزان از روشنایی جان والا و معنویات دور خواهد شد و این حاکی از رابطه معکوس میان نفس و جان است. اهل نفس برخلاف رهیدگان از نفس که جانی زنده و روشن دارند، از امتیاز زنده بودن جانِ برین محرومند و این از دیگر مضرات همنشینی با گاوِ نفس است:

هین سگِ نفس تو را زنده مخواه کو عَدُوّ جان تُست از دیرگاه
 (مثنوی، ۱۳۹۳، دفتر ۲، ص ۲۹۴)
 گاوِ نفسِ خویش را زُوتر بگُش تا شود روحِ خَفی زنده و بهُش
 (مثنوی، ۱۳۹۳، دفتر ۲، ص ۳۴۲)

۳-۱۴. نفس اماره، مرغ بی‌وقتی است که بایستی سر بریده شود؛ زیرا زنده ماندن این مرغ موجب نادیدن عیوب درونی، غرور و برتری‌نمی و در نهایت موجب بیان انا الحق فرعون‌وار صاحب خود خواهد شد (ر.ک: مثنوی، ۱۳۹۳، دفتر ۲، ابیات ۲۵۲۷ - ۲۵۲۵).

۳-۱۵. نفس اماره سبب نابودی گلستانِ صفات پسندیده آدمی همچون عدل و احسان می‌گردد و این نیز از دیگر زیان‌های نفس است که مولانا بدان اشاره می‌نماید (ر.ک: مثنوی، ۱۳۹۳، دفتر ۲، ابیات ۱۲۶۰ - ۱۲۵۹).

۳-۱۶. از دیگر زیان‌های نفس اماره، سلطنتِ نفس و بندگی عقل و تقابل این دو با یکدیگر است و از دید مولانا عقلی که مغلوب نفس باشد، نه تنها عقل نیست بلکه به جایگاهِ نفس تنزل یافته است:

عقل کو مغلوبِ نفس، او نفس شد مشتری مات زحل شد، نحس شد
 (مثنوی، ۱۳۹۳، دفتر ۲، ص ۳۴۸)

از نظر مولانا افرادی که خرِ طبع و نفس را برگزیده و از عیسیِ جان و دل و صیقلِ عقل دوری کرده‌اند، توانایی راه یافتن به درون و باطن امور را ندارند و صرفاً ظواهر برون پرده را خواهند دید (ر.ک: مثنوی، ۱۳۹۳، دفتر ۴، ابیات ۲۴۷۷-۲۴۷۵). جسمِ دارایِ طبع و نفس به مثابه خری است که در قیاس با عیسیِ جان و روح و دل و عقل، ارزش ندارد. لذا باید بر عیسیِ رحم کرد، نه خر و نباید طبع و نفس را بر عقل و جان سروری و برتری داد. افراد گرفتار در نفس، خربندگان مایل به جسم و طبع هستند؛ درحالی که این خربندگان بایستی بندگیِ خر نفس را کم کنند و بر بندگی

جان بیفزایند تا از علفِ مادیات دنیایی رهیده و در مقام عاقلان منزل گیرند (ر.ک: مثنوی، ۱۳۹۳، دفتر ۲، ابیات ۱۸۶۰-۱۸۵۰).

شکی نیست که در مثنوی گاه معنای نمادین برخی از داستان‌ها تغییر می‌کند؛ به عنوان مثال حکایت «آن شخص که در عهد داود^(ع) شب و روز دعا می‌کرد که مرا روزی حلال ده بی‌رنج» از این جهت آغاز شد تا مولانا بر مطلب پیشتر گفته خود که طلب و اصرار رساننده افراد به مقصود و مطلوب است، تأکید نماید (ر.ک: مثنوی، ۱۳۹۳، دفتر ۳، ابیات ۱۴۴۹-۱۴۳۷) و با نگاهی به ابیات آغازین این حکایت نیز خواهیم دید که شخصیت این حکایت پیوسته دعا می‌کرده تا روزی بی‌تعب و کوشش یابد (ر.ک: مثنوی، ۱۳۹۳، دفتر ۳، بیت ۱۴۶۱) تا اینکه گاوی وارد خانه وی می‌شود و وی او را می‌کشد و به مقصود خود می‌رسد. برخلاف این معنای نمادین، در پایان این حکایت شاهد تغییر روند نمادپردازی هستیم و می‌بینیم که صاحب گاو همان «نفس اماره»، و کُشنده گاو همان «عقل» می‌شود که با دعای خود درصدد رهایی از نفس اماره است. این دعا در اصل همان مناجات عقل با خداوند برای رهایی از تسلط نفس اماره بر وجود انسانی است و روزی بی‌رنجی که آن شخص پیوسته طلب می‌کرد نیز، رسیدن به گنج قوت ارواح و ارزاق نبی است. در این بخش نیز مولانا معتقد است که عقل می‌تواند با نابودی نفس و تن، دوباره به خواجگی خود برسد و از دست تسلط نفس رهایی یابد و گنج قوت ارواح و ارزاق نبی را که از دیگر ثمرات رهیدن از نفس اماره است و نفس پرستان از آن محرومند، به دست آورد:

نفس خود را کُش جهان را زنده کن	خواجه را کُشته است او را بنده کن
مدعی گاو، نفس تُست هین	خویشتن را خواجه کردست و مهین
آن کُشنده گاو، عقل تُست رو	بر کُشنده گاو تن منکر مشو
عقل اسیرست و همی‌خواهد ز حق	روزی بی‌رنج و نعمت بر طبق
روزی بی‌رنج او موقوف چیست؟	آنکه بگُشد گاو را کاصل بدی است
نفس گوید چون کُشی تو گاو من؟	زآنکه گاو نفس باشد نقش تن
خواجه زاده عقل مانده بی‌نوا	نفس خونی خواجه گشته و پیشوا
روزی بی‌رنج می‌دانی که چیست؟	قوت ارواح است و ارزاق نبی است
لیک موقوف است بر قربان گاو	گنج اندر گاو دان ای گنج کاو
	(مثنوی، ۱۳۹۳، دفتر ۳، ص ۶۰۸-۶۰۷)

۳-۱۷. برخلاف عقل، نفس اماره در وجود پیروانش حرصی برمی‌انگیزاند که قدرت عاقبت‌نگری را از آنها می‌گیرد؛ به گونه‌ای که حتی عذاب قیامت نیز در چشمشان سهل به نظر می‌آید:

عاقبت بین است عقل از خاصیت نفس باشد کو نبیند عاقبت

(مثنوی، ۱۳۹۳، دفتر ۲، ص ۳۴۸)

۳-۱۸. کفران نعمت کردن از دیگر مضرات همراهی با نفس اماره است. در دفتر سوم مثنوی می‌بینیم که اهل سبا کفران نعمت کردند و نعمت‌های نیکوی الهی را پس زدند. این رفتار دو گانه و متغیر انسان‌ها که در سختی، رفاه و در رفاه، سختی طلب می‌کنند، ناشی از خار سه سویه هوای نفس است (ر.ک: مثنوی، ۱۳۹۳، دفتر ۳، ابیات ۳۷۵ - ۳۶۴). در ضمن جریان موسی^(ع) و فرعون آمده در دفتر چهارم نیز، مولانا بیان داشت که فرعون پس از نزول قهر به پیش موسی^(ع) آمد و متواضعانه از وی خواست تا از خداوند بخواهد که عذاب‌های گوناگون را بردارد. حضرت موسی^(ع) نیز چنین کرد و خوان عطای الهی سراسر زمین را فرا گرفت. همین پُر شدن شکم و فراوانی نعمت و رسیدن به خواهش‌های نفسانی باعث شد تا آنها دوباره ره طغیان پیشه کنند و به کفران نعمت سابق خود روی آورند:

نفس فرعون است هان سیرش مکن
تا نیارد یاد از آن کفر کهن...
گر بگرید ورنه بنالد زار زار
او نخواهد شد مسلمان هوش دار
او چو فرعون است در قحط آن چنان
پیش موسی سر نهد لابه کنان
چونکه مستغنی شد او طاغی شود
خر چو بار انداخت اسکیزه زند
(مثنوی، ۱۳۹۳، دفتر ۴، ص ۹۰۵)

۳-۱۹. همنشینی با نفس اماره منجر به حکمرانی نفس بر دل و جان خواهد شد و این نیز از دیگر مضرات بیان شده مولانا برای همراهی با نفس اماره است:

دشمنی داری چنین در سیر خویش
مانع عقل است و خصم جان و کیش
میل شهوت کر کند دل را و کور
تا نماید خر چو یوسف، نار نور
(مثنوی، ۱۳۹۳، دفتر ۵، ص ۹۹۹)

البته نباید پنداشت که با سلطنتِ نفس اماره بر دل و جان، فرمانروایی آدمی نابود خواهد شد؛ چرا که مولانا معتقد است که قوه سلطنت در ذات و درون آدمی نهفته است و با غلبه دوباره بر دیو نفس، سلیمانی به وی باز خواهد گشت:

خاتم تو این دل است و هوش دار
تا نگردد دیو را خاتم شکار
پس سلیمانی کند بر تو مُدام
دیو با خاتم حذر کن والسلام
آن سلیمانی دلا منسوخ نیست
در سر و سیرت سلیمانی گنی است
دیو هم وقتی سلیمانی کند
لیک هر جولاهه اطلس کی تند؟
(مثنوی، ۱۳۹۳، دفتر ۴، ص ۷۸۳)

۳-۲۰. یکی دیگر از کارهایی که نفس اماره با انسان‌ها انجام می‌دهد، دور کردن آنها از پیشه شریف دینی و سوق

دادنشان به سوی کسبِ فانی تن و دنیا است:

کسبِ فانی خواهدت این نفسِ خس چند کسبِ خسِ کنی؟ بگذار پس
(مثنوی، ۱۳۹۳، دفتر ۲، ص ۴۰۲)
بر تو او از بهر دنیا و نبرد آن عذابِ سرمدی را سهل کرد
(مثنوی، ۱۳۹۳، دفتر ۳، ص ۶۸۵)

۴. شیوه‌های رهایی از نفس اماره

گرچه مولانا در مثنوی دربارهٔ اوصاف هولناک نفس اماره و مضرات همراهی با آن و دشواری رهایی از این دوزخ هفت دریا آشام سخن می‌راند، اما این مطلب به معنای ناامیدیِ اسیرانِ این دیو نیست؛ چراکه هستند ابیاتی در مثنوی که شیوه‌های رهایی از نفس اماره را می‌آموزند. نگارنده در ادامه تلاش خواهد کرد تا صورت کاملی از راهکارهای مولانا برای رهایی از نفس اماره را به تصویر بکشد؛ ولی از آنجا که این موارد قابلیت گنجاندن در ذیل سه مورد اصلی «ریاضت فردی»، «یاری جُستن از اولیای الهی» و «خداوند» را دارند، تمامی راه‌های رهایی از نفس اماره در مثنوی را در ذیل این سه مورد طبقه‌بندی می‌کنیم تا تصویر منسجمی از این مبحث ارائه گردد.

۴-۱. ریاضت فردی

گرچه مولانا از دست‌گیری حق و اولیای الهی به عنوان راه‌های رهایی از نفس اماره یاد می‌کند، اما این بدین معنا نیست که آدمی تلاش و کوشش فردی را کنار نهد و در مقابل نفس ستمگر دست بسته بنشیند. از این‌رو در ابیاتی از مثنوی شاهد بیان ریاضت‌ها و اعمالی فردی هستیم که با عمل بدان‌ها می‌توان از نار و آتش نفس اماره رهایی یافت:

۴-۱-۱. صبر و بی‌اعتنایی به خواست نفس اماره و تقوا ورزیدن

از دید مولانا برخلاف آتش عنصری که با آب خاموش می‌گردد، آتشِ ابلیس و شهوت که طبع دوزخ در عذاب دارد، با آب خاموش نمی‌شود و آبی که می‌تواند این آتش را خاموش گرداند، آبِ نورِ دین، نورِ خدا و تقوا ورزیدن و بی‌اعتنایی و صبر کردن نسبت به امیال و خواهش‌های نفسانی است:

نارِ شهوت را چه چاره؟ نورِ دین نُورُکُم اِطْفَاءُ نارِ الکافرین
چه گُشد این نار را؟ نورِ خدا نورِ ابراهیم را ساز اوستا
تا ز نارِ نفسِ چون نمرود تو وارهد این جسم همچون عُودِ تو
شهوتِ ناری به راندن کم نشد او به ماندن کم شود بی‌هیچ بُد
تا که هیزم می‌نهی بر آتشی کی بمیرد آتش از هیزم کُشی

چونکه هیزم بازگیری نار مُرد زآنکه تقوی آب سوی نار بُرد
کی سیه گردد ز آتش رویِ خوب کو نهد گل گونه از تقوی القلوب
(مثنوی، ۱۳۹۳، دفتر ۱، ص ۲۵۲)

علاوه بر بی توجهی نسبت به درخواست‌های نفس اماره و تقوا ورزیدن، مولانا در ابیاتی دیگر ضمن اشاره به مکاری نفس، از افراد می‌خواهد که برخلاف پیشنهاد و خواسته نفس عمل کنند؛ به گونه‌ای که حتی اگر ابلیس نفس آنها را به سوی پیشه دینی سوق داد، در آن شک کنند؛ در داستانی از مثنوی خواندیم که معاویه به بیدار شدنش توسط ابلیس شک می‌کند و پس از دستگیری خواستن از حق و گفتگوی فراوان با ابلیس، درمی‌یابد که هدف اصلی ابلیس از این بیدار کردن، نه برای نماز خواندن بلکه برای دوری وی از سوز دل نماز قضا شده بالاتر از نماز و عبادت بوده است. لذا بی توجهی به درخواست‌های نفس اماره و صبر ورزیدن و نیکویی نکردن و حتی عمل برعکس نسبت به گفته‌های آن، یکی از ریاضت‌هایی است که در غلبه بر نفس باید به جان خرید:

نفس را زین صبر می‌کن مُنحیش که لثیم است و نسازد نیکویش
(مثنوی، ۱۳۹۳، دفتر ۳، ص ۶۳۰)

مشورت با نفس خود گر می‌کنی هر چه گوید کن خلاف آن دنی
گر نماز و روزه می‌فرمایدت نفس مکار است مکاری زایدت
مشورت با نفس خویش اندر فعال هر چه گوید عکس آن باشد کمال
بر نیایی با وی و استیز او رو بر یاری بگیر آمیز او
(مثنوی، ۱۳۹۳، دفتر ۲، ص ۳۸۶-۳۸۵)

البته ناگفته نماند که صبر و بی‌اعتنایی به خواهش‌های نفسانی، به معنای نابودی کامل نفس نیست، بلکه مراد دل برکندن و نیست انگاشتن (ر.ک: مثنوی، ۱۳۹۳، دفتر ۵، بیت ۶۵۲)، عفت و لائسرفوا ورزیدن و اختیار نفس را به دست گرفتن است. شرط جهاد، وجود دشمن است و اگر عدویی نباشد که آدمی را به سوی امری ترغیب کند، قطعاً صبر و پاداش گرفتن از چیزی که نیست، بی‌معناست (ر.ک: مثنوی، ۱۳۹۳، دفتر ۵، آیات ۵۸۴ - ۵۷۶).

۴-۱-۲. نماز و طاعت

یکی دیگر از مواردی که بدان در ضمن داستان خدو انداختن خصم در چهره مبارک امیرالمومنین^(ع) اشاره شده و مانع اسیر شدن آدمی در چنگال نفس می‌گردد، نماز و طاعت و تعظیم در برابر حق است که اشاره‌ای به آیه کریمه «إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ» (سوره عنکبوت / آیه ۴۵) نیز دارد:

بادِ خشم و بادِ شهوت، بادِ آز بُرد او را که نبود اهلِ نماز
(مثنوی، ۱۳۹۳، دفتر ۱، ص ۲۵۸)

۴-۱-۳. جوع و گرسنگی

نفس اماره با آتش ریاضت و سختی، گام در صراط مستقیم می‌نهد و با پاسخ مثبت به تمناهای نفس اماره، پیشروی او در راه کفر نیز بی‌حد و اندازه خواهد شد. یکی از اقداماتی که صاحبان نفس و سالکان بایستی برای مطیع نمودن فرعونِ نفس اماره انجام دهند، جوع و گرسنگی است؛ چراکه استغنا و وفور نعمت سبب طغیان نفس، و جوع و گرسنگی دادن بر نفس نیز موجب نرمی و انقیاد آن خواهد شد (ر.ک: مثنوی، ۱۳۹۳، دفتر ۴، ابیات ۳۶۲۶-۳۶۲۱). در دفتر پنجم و ضمن اشاره به جوع تن (ر.ک: مثنوی، ۱۳۹۳، دفتر ۵، بیت ۲۸۲۸)، اشاره‌ای به فضیلتِ احتما و جوعِ جان و گرسنه نگاه داشتن جان از امیال شده است:

جُوعِ خود سلطانِ داروهاست همین	جُوعِ در جان نه چنین خوارش مبین
جمله ناخوش از مَجاعت خوش شده است	جمله خوش‌ها بی‌مَجاعت‌ها رَد است
	(مثنوی، ۱۳۹۳، دفتر ۵، ص ۱۰۷۳)
جُوعِ مر خاصان حق را داده‌اند	تا شوند از جُوعِ شیرِ زورمند
جُوعِ هر جلف گدا را کی دهند؟	چون علف کم نیست پیش او نهند
	(مثنوی، ۱۳۹۳، دفتر ۵، ص ۱۰۷۴)

۴-۱-۴. پیمان بستن با خدا

از آنجاکه نفس پرستان، نفس را امیر خود کرده‌اند و عقل‌شان اسیر نفس‌شان گشته، هرچه سوگندِ دوری از نفس اماره نیز یاد کنند، فایده‌ای ندارد؛ چراکه نفسِ امیر نه تنها در بند این سوگند نمی‌ماند، بلکه پس از رهایی با قدرت و شدت بیشتری از قبل به سلطنت خود ادامه می‌دهد. لذا در راه سیر و سلوک نمی‌توان با سوگندِ گران نفس را به بند کشید، بلکه چاره‌ای این کار در ابتدا پیمان بستن با حق تعالی و تکیه بدو و سپس چون تار کردن تن و ریاضت جسمانی است:

نفس او میر است و عقل او اسیر	صد هزاران مُصَحَفَش خود خورده گیر
چونکه بی‌سوگند پیمان بشکند	گر خورد سوگند هم آن بشکند
زانکه نفس آشفته‌تر گردد از آن	که کنی بندش به سوگندِ گران
چون اسیری بند بر حاکم نهد	حاکم آن را بر دَرَد بیرون جَهَد
بر سرش کوبد ز خشم آن بند را	می‌زند بر روی او سوگند را
تو ز اَوْفُوا بِالْعُقُودِش دست شو	اِحْفَظُوا اَیْمَانَكُمُ با او مگو

وآنکه داند عهد با که می‌کند^۱ تن کند چون تار و گِردِ او تند
(مثنوی، ۱۳۹۳، دفتر ۲، ص ۳۷۸)

۴-۱-۵. دوری از تن و صفات جسمانی

طبق گفته مولانا، تن مکان و محملِ نفس و نفسِ غذایِ تن، و روز و شب خواهان نان، خوان، جاه، مال و آبروست
(ر.ک: مثنوی، ۱۳۹۳، دفتر ۱، بیت ۲۶۲۰ و دفتر ۲، بیت ۷۵۲). با نابودی این غذای جسمانی، غذای جان و قوت
ارواح و انبیا جایگزین می‌شود و عوام الناسی که هم جنس و یارِ نفس و قرینِ علتِ تن هستند، از شناخت مکر نفس و
تن ناتوانند؛ در مقابل اولیا و داوودصفتان رهیده از تن و نفس با وحی قلبی که بر دلشان وارد می‌شود، از مکر و زرق
نفس و تن آگاهند و می‌توانند با آن به مقابله و جهاد برخیزند:

مکرِ نَفْس و تن نداند عام شهر او نگردد جز به وَحی القَلب قهر
هر که جنس اوست یارِ او شود جز مگر داود کو شیخ بود
کو مُبَدَل گشت و جنسِ تن نمآند هر که را حق در مقام دل نشاند
(مثنوی، ۱۳۹۳، دفتر ۳، ص ۶۱۰)

۴-۱-۶. دست یابی به علم الهی و لدنی

در ابیاتی از مثنوی، مولانا علم لدنی و الهی را علمِ اهلِ دل، و علم سرشار از گمان و ظن و قیاسات نابه‌جا را علم
اهل تن معرفی می‌کند و معتقد است برخلاف علم اهل تن که غیر خدایی، با واسطه، فاقد حقیقت، ناپایدار و دارای
هواست و باری بر دوش اهلِ خود به شمار می‌آید، علم اهل دل، علم بی‌واسطه الهی، یاریگرِ دل، پایدار و ماندگار
و دارای حقیقت است که صاحبان خود را حمل می‌کند و باعث رهیدن از هوا می‌گردد. لذا دست یافتن به این علم
الهی نیز از دیگر راه‌های رهایی از نفس اماره است:

از هواها کی رهی بی‌جام هُو؟ ای ز هُو قانع شده با نام هُو
(مثنوی، ۱۳۹۳، دفتر ۱، ص ۲۳۷)

۴-۱-۷. ذکرِ حق

نابودی بانگِ غولِ نفس با ذکرِ حق، از دیگر راه‌های آزاد شدن از نفس است که در مثنوی بدان اشاره شده است:

۱. در تصحیح جدید مثنوی، این مصراع چنین آمده است: «و آن که حق را ساخت در پیمان سند» (موحد، ۱۳۹۶، دفتر ۲، بیت ۲۱۴۳).

ذکر حق کن، بانگِ غولان را بسوز چشمِ نرگس را ازین کرکس بدوز
(مثنوی، ۱۳۹۳، دفتر ۲، ص ۳۰۸)

۴-۱-۸. عجز و فقر

از دید مولانا قدرت یافتن کسانی که شایستگی آن را ندارند، موجب تسلط نفس بر آنها و طغیانشان می‌گردد. لذا بودن در فقر و عجزی که مانع تسلط نفس اماره بر آدمی می‌شود، به مراتب نیک و ستوده‌تر از قدرتی است که موجب طغیان فرد می‌گردد:

آدمی را عجز و فقر آمد امان از بلای نفس پُر حرص و غمان
(مثنوی، ۱۳۹۳، دفتر ۳، ص ۶۴۶)

۴-۱-۹. همراهی با عقل کامل

تقابل میان نفس و عقل نکته‌ای است که در مثنوی بارها بدان اشاره شده است. به عنوان مثال در داستان «وصیت کردن پدر، دختر را که خود را نگهدار تا حامله نشوی از شوهرت» مذکور در دفتر پنجم، شاهد تقابل عقل و نفس هستیم. با غلبه و پیش آمدن هریک از این دو، آن دیگری واپس می‌خزد. مولانا همراهی با عقل کامل و بهره‌گیری از ارشادات بازدارنده آن را عامل دیگری برای رهایی از قوه شهوانی و نفسانی (ر.ک: مثنوی، ۱۳۹۳، دفتر ۵، بیت ۶۵۸) و دست شستن نفس از سرکشی، جنون و حرارت شهوانی می‌داند (ر.ک: مثنوی، ۱۳۹۳، دفتر ۴، بیت: ۳۶۸۴) و فرد گرفتار در نفس اماره را که عقل او موشی شده و شهوت چو شیر، «روسپی» می‌خواند (ر.ک: مثنوی، ۱۳۹۳، دفتر ۵، بیت ۳۷۱۵).

۴-۲. یاری جستن از اولیای الهی

پر بسامدترین راهکاری که مولانا از آن برای رهایی از نفس اماره نام می‌برد، «توسل جستن به اولیای الهی» است. به بیان دیگر، «مولوی معتقد است که این ارزدهای نفس مردم اوبار را جز پیوند ولایت و سایه عنایت پیر راهبر نمی‌کشد و این دشمن خانگی را که منشأ همه آفات و بلیات و سرمایه همه بدبختی‌ها و بیچارگی‌های بشر است، جز توجه اولیا و پیران کامل قلع و قمع نمی‌کند» (همایی، ۱۳۷۶، ج ۲، ص ۶۱۰):

این هوا را نشکند اندر جهان هیچ چیزی همچو سایه هم‌رهان
(مثنوی، ۱۳۹۳، دفتر ۱، ص ۲۰۹)
هیچ نگشود نفس را جز ظلّ پیر دامن آن نفس‌گش را سخت گیر
(مثنوی، ۱۳۹۳، دفتر ۲، ص: ۳۹۸)

نَفْسِ چُونِ بَا شَيْخِ بِنْدِ گَامِ تو از بُنِ دَنَدَانِ شُودِ او رَامِ تو
 (مثنوی، ۱۳۹۳، دفتر ۳، ص: ۶۰۹)
 نَفْسِ اژدرهاسْتِ بَا صَدِ زُورِ و فَنَ رُویِ شَيْخِ او را زَمَرْدِ دِیده کَن
 (مثنوی، ۱۳۹۳، دفتر ۳، ص: ۶۰۹)
 مِیرِ آخِرِ بُوَدِ حَقِّ را مِصطَفی بَهرِ اُسْتورانِ نَفْسِ پُرِ جَفَا
 (مثنوی، ۱۳۹۳، دفتر ۴، ص: ۸۲۵)

با دقت بر داستان «فرمودن والی آن مرد را که این خار بُن را که نشانه‌ای بر سر راه برکن»، می‌توان دریافت که با گذر عمر، خارِ خوی بد و نفسِ اماره در زمینِ وجودِ آدمی بیخ می‌گیرد و از بین بردن آن دشوار می‌شود؛ از این رو واجب است تا این خار بُن سبز و پُر قوتِ نشده و زورِ جوانی هم به سر نیامده، تبری برداشت و آن را نابود کرد. مولانا در وهله اول تلاش و همتِ فردی را به عنوان تبر نابودگر این خار معرفی می‌کند (ر.ک: مثنوی، ۱۳۹۳، دفتر ۲، بیت ۲۱۴۴)؛ اما چون هر کسی را توانِ جهادِ اکبر و باطن نیست و آتشِ دوزخ و نفس با نور و ذاتِ آبِ خویِ مؤمنان و اولیا خاموش می‌گردد، توسل به ارشاد و راهنمایی کسانی که می‌توانند اندک‌اندک نفسِ اماره را ذوب کند، مورد تأکید و سفارش بعدی مولانا قرار می‌گیرد:

گَر هَمی خواهی تو دَفَعِ شَرِّ نارِ آبِ رَحمتِ بر دَلِ آتَشِ گُمار
 چِشمه آن آبِ رَحمتِ، مومن است آبِ حیوان، روحِ پاکِ مُحسن است
 پس گریزان است نَفْسِ تو از او زآنکه تو از آتشی، او آبِ جو
 زآب، آتَشِ زان گریزان می‌شود کاتشش از آب ویران می‌شود
 حِسِّ و فِکَرِ تو همه از آتَشِ است حَسِّ شَيْخِ و فِکَرِ او نورِ خوش است
 آبِ نورِ او چو بر آتَشِ چکد چک‌چک از آتَشِ برآید برجهد
 چون کُند چک‌چک تو گُوشِ مرگِ و درد تا شود این دوزخِ نَفْسِ تو سرد
 (مثنوی، ۱۳۹۳، دفتر ۲، ص: ۳۳۳)

در داستانی دیگر از مثنوی نیز می‌بینیم که سواری عاقل شروع به زدن گرز و خوراندن سیب پوسیده و دواندن فرد خفته می‌کند تا اینکه با استفراغ او، ماری از دهانش خارج می‌شود و از مرگ نجات می‌یابد. این نکته موجود در داستان که سوار برای ممانعت از ترس و هلاکت فرد خفته، سخنی از وارد شدن مار به دهانش نمی‌گوید و تنها عمل می‌کند، سبب می‌شود تا مولانا از زبان پیامبر (ص) بر قدرت و وحشتناک مار نفس که مانعی بس بزرگ در اعمال و طاعات آدمی است و با پرورش خموشانه و دستان‌خدایی انبیا و اولیای الهی می‌توان از آن رهایی یافت، تأکید بورزد:

مِصطَفی فرمود گَر گویم به راست شرحِ آن دشمن که در جانِ شِماست
 زهره‌های پُرِ دِلانِ هم بر دَرَدِ نه رود ره نه غمِ کاری خورد

نه دلش را تاب ماند در نیاز
همچو موشی پیشِ گربه لا شود
اندرو نه حيله ماند نه روش
همچو بوبکرِ ربابی تن زخم
تا مُحال از دستِ من حالی شود
چون يَكُ اللهُ فَوْقَ أَيْدِيهِمْ بود
نه تنش را قوتِ روزه و نماز
همچو برّه پیشِ گرگ از جا رود
پس کنم ناگفته‌تان من پرورش
دست چون داود در آهن زخم
مرغ پَر برگنده را بالی شود
دستِ ما را دستِ خود فرمود آخِند
(مثنوی، ۱۳۹۳، دفتر ۲، ص ۳۶۶)

در ابیات سروده شده برای حسام‌الدین چلبی که برای مولانا، مظهر ولی خدا و تا حدی نیز شمس تبریزی و زرکوب است (زرین کوب، ۱۳۷۸، ج ۱، ص ۲۵)، مولانا معتقد است برخلاف دیگران که نفس اماره قدرتمند و مکار را ضعیف می‌انگارند و در جهاد درونی با او خود را از بین می‌برند، چلبی (نماد ولی خدا) واهمه‌ای از نفس ندارد و آن را ضعیف می‌بیند و با وی به مقابله می‌پردازد و به سبب یاری و طریق آموزیِ حق، به پیروزی هم می‌رسد. لذا ضعیف انگاشتن نفسِ قدرتمند و یاور خدایی داشتن از توانایی‌هایی است که اولیای الهی در جهاد با نفس دارند و دیگران با توسل به این بزرگان رهیده از نفس می‌توانند از دشمن درونی خود رهایی یابند:

ای ضیاءالحق حسام الدین بیا
اژدها گشته است آن مارِ سیاه
اژدها و مار اندر دستِ تو
حُکمِ خُدْها لا تَخَفْ دادت خدا
هین یدِ یَبِیضا نُما ای پادشاه
دوزخی افروخت در وی دَمِ فسون
بحر مکارست بنموده کَفی
ز آن نماید مختصر در چشمِ تو
که نروید بی تو از شوره گیا...
آنکه کِرمی بود افتاده به راه
شد عصا ای جانِ موسی مستِ تو
تا به دستِ اژدها گردد عصا
صبح نَو بگشا ز شب‌های سیاه
ای دَم تو از دَم دریا فزون
دوزخ است از مکر بنموده تَفی
تا زبون بینیش جنبد خشمِ تو
(مثنوی، ۱۳۹۳، دفتر ۲، ص ۳۸۶)

۳-۴. خداوند

۳-۴-۱. اراده، رحمت و قدرت حق

از نگاه مولانا آدمی را هم دشمن بیرونی است و هم دشمن درونی و جهاد با خصم برون به مراتب ساده‌تر از رویارویی با خصم درون است و سهل دیدنِ نفس، جاهلانه است؛ زیرا برخلاف دشمن بیرونی که با عقل و هوش شکسته می‌شود، نفس اماره نه تنها با این موارد نابود نمی‌شود بلکه به دلیل جزو دوزخ بودن و ذات دوزخین داشتن، روز به روز قدرتمندتر و شعله‌ورتر می‌گردد و افراد بی‌شماری را می‌بلعد تا اینکه خداوند از لامکان قدمی بر وی

می‌گذارد و خاموشش می‌گرداند:

حق قدم بروی نهد از لامکان
چونکه جزو دوزخ است این نفسِ ما
این قدم حق را بود کو را کُشد
آنکه او ساکن شود از کُن فکان
طبع کُل دارند جمله جزوها
غیر حق خود کی کمان او کشد؟

(مثنوی، ۱۳۹۳، دفتر ۱، ص ۱۱۷)

در این ابیات که مأخوذ است از حدیث: «يُقَالُ لِحَنَمٍ هَلْ امْتَلَأَتْ وَ تَقُولُ هَلْ مِنْ مَزِيدٍ فَيَضَعُ الرَّبُّ تَبَارَكَ وَ تَعَالَى قَدَمَهُ عَلَيْهَا فَتَقُولُ قَطُّ قَطُّ» (فروزانفر، ۱۳۸۱، ص ۶۵-۶۴)، مولانا «قدم حق» را که همان «اراده، رحمت و قدرت خداوندی» است، به عنوان خاموش کننده آتش دوزخ و نفس اماره که جزوی از دوزخ است، برمی‌شمارد و این یکی از راه‌های رهایی از نفس اماره است که آدمی چندان در آن دخیل نیست.

۴-۳-۲. قوت و توفیق بخشی خداوند

پس از بیان رحمت و قدرت الهی به عنوان یکی از راه‌های رهایی از نفس، مولانا از قوت بخشی و توفیق الهی یاد می‌کند که می‌تواند یاریگر افراد در رهایی از نفس اماره باشد. گویا این مورد به نره شیران خودشکنی عطا می‌گردد که با وجود تلاش فراوان در ریاضت، همچنان توان غلبه کامل بر اژدهای نفس را ندارند و در این مواقع قوت و توفیق الهی آمده و آنها را به پیروزی می‌رساند:

قوت از حق خواهم و توفیق و لاف
سهل شیری دان که صف‌ها بشکند
تا به سوزن برکنم این کوه قاف
شیر آن است آن که خود را بشکند

(مثنوی، ۱۳۹۳، دفتر ۱، ص: ۱۱۷)

۴-۳-۳. فضل ایزد

از نگاه مولانا بندگان چند دسته‌اند: دسته اول آنهایی هستند که بنده خدا و خُر از نفس و غرضند و محمد مصطفی (ص) نیز به دلیل داشتن چنین ویژگی، مبشر و نذیر بود. دسته دوم غلامان و بندگانند که خدمت اربابان و سالاران می‌کنند. دسته سوم نیز بندگان شهوتی هستند که مقام کمتری از غلامان دارند؛ چراکه شاید این غلامان با اشاره خواجه خود آزاد گردند اما بندگان شهوت خود را در چنان چاه بی‌انتهایی گرفتار کرده‌اند که کسی را یارای نجات آنها نیست؛ مگر اینکه فضل خداوند و انعام خاص الهی شامل حالشان شود و از آن وضعیت نابه‌سامان نجاتشان دهد:

بنده شهوت ندارد خود خلاص
جز به فضل ایزد و انعام خاص

(مثنوی، ۱۳۹۳، دفتر ۱، ص ۲۵۹)

در ابیات دیگری از مثنوی نیز می‌بینیم که مولانا در قالب مناجات با خداوند به بند و قفلِ سختِ نفس اماره اشاره می‌کند و از فضل الهی به عنوان راه رهایی از نفس یاد می‌کند:

باز خَر ما را از این نفسِ پلید کارش تا استخوانِ ما رسید
 از چو ما بیچارگان این بندِ سخت کی گشاید ای شه بی‌تاج و تخت؟
 این چنین قفلِ گران را ای ودود کی تواند جُز که فضل تو گشود؟
 ما ز خود سوی که گردانیم سر چون تویی از ما به ما نزدیک‌تر؟

(مثنوی، ۱۳۹۳، دفتر ۲، ص ۳۹۴)

نتیجه‌گیری

در این پژوهش با جمع ابیات پراکنده موضوع نفس اماره که در عرفان و اخلاق اسلامی منشأ جمیع شرارت‌ها و اعمال ناپسند اخلاقی شناخته می‌شود، این نتیجه حاصل شد که مولانا برخلاف جرّار کلام خود در مثنوی، اندیشه منظمی از این مبحث دنبال می‌کند. با نگاهی جامع بر تمامی ابیات پراکنده مولانا درباره موضوع نفس اماره می‌توان دید که وی در توضیح این موضوع به سه نکته اساسی تکیه دارد و آن «بیان ویژگی‌ها و اوصاف نفس اماره»، «مضرات پیوستن به آن» و «شیوه‌های رهایی از آن» است. بررسی ابیات مثنوی معنوی نمایان می‌سازد که مولانا اوصافی چون: مکاری، حيله‌گری و فریبکاری، قدرت، گرفتار حس بیرونی بودن، حالی به حالی بودن، بی‌وفایی و ناپایداری و نفاق و دو رویی را به نفس اماره نسبت می‌دهد و وجود این ویژگی‌های منفی را از دلایل نابودی نفس اماره می‌داند. همچنین وی در مثنوی سالکان را از تعلق به نفس اماره برحذر می‌دارد؛ چراکه این همنشینی و تعلق منجر به یافتن نتایج ناخوشایندی همچون: تازه نشدن ایمان، عدم برخورداری از چشم حقیقت‌یاب و ناتوانی از شناخت جان حقیقی افراد، ناتوانی در دیدن وجه الله و دریافتن پیغام الهی، گرفتار شدن در دوزخ، همنشینی با ابلیس و دوری از ملائک، عدم برخورداری از قدرت و ولایت تکوینی، گمراه شدن از راه خدا، نیافتن پاداش الهی، تباہ و ضایع شدن عمر، حسود شدن و دشمن یافتن، مُردن جان و روح، مغرور شدن و ندیدن عیوب، نابودی صفات پسندیده، بندگی عقل و جان و دل، کفران نعمت، روی آوری به دنیا و تن و دور شدن از پیشه دینی می‌شود. با وجود اوصاف قدرتمند و مضرات فراوان نفس اماره، بررسی ابیات مثنوی نشان می‌دهد که مولانا راهکارهایی برای رهایی از آن نیز دارد که بخشی مربوط به سلوک فردی است و بخش دیگر به جذب‌ه الهی باز می‌گردد. از نظر مولانا سالکان می‌توانند با ریاضت فردی و انجام اعمالی همچون: تقوا ورزیدن و بی‌اعتنایی و صبر نسبت به خواست نفس اماره، نماز و طاعت، جوع و گرسنگی، پیمان بستن با خدا، دوری از تن و اوصاف جسمانی، دست یافتن به علم الهی و لدنی، ذکر حق، جستن عجز و فقر و همراهی با عقل کامل، از دست‌گزش‌های نفس اماره رهایی یابند. در کنار این ریاضات فردی، آنها بایستی به دامن اولیای الهی نیز تمسک جویند تا بتوانند این مسیر را به انتها برسانند. پس از این تلاش‌ها و در صورت ناکامی و به حد اعلا نرسیدن سالک، جذب‌ه حق شامل حالشان خواهد شد و خداوند با اراده، رحمت، قدرت و فضل خود باقی مانده دیو نفس را از وجود آنها پاک خواهد کرد تا به کمال انسانی و اخلاقی برسند و به مقام فنا و وصال الهی دست یابند.

منابع

قرآن کریم.

بلخی، جلال‌الدین محمد. (۱۳۹۳). *مثنوی معنوی*. تصحیح رینولد. ا. نیکلسون؛ تصحیح مجدد و ترجمه حسن لاهوتی. ۴ جلد. تهران: میراث مکتوب، چاپ اول.

_____ (۱۳۹۶). *مثنوی معنوی*. تصحیح محمدعلی موحد. ۲ جلد. تهران: هرمس، چاپ دوم.

حاکمی، اسماعیل. (۱۳۸۴). «نکوهش نفس اماره در عرفان اسلامی». نشریه ادیان و عرفان. شماره ۶. صص: ۱۵۸-۱۵۱.

حسینی، زهرا؛ جوکار، نجف. (۱۳۹۳). «بررسی و تحلیل بزرگ‌ترین موانع رشد و کمال انسان در نهج‌البلاغه و مثنوی». فصلنامه اندیشه دینی دانشگاه شیراز. دوره ۱۴. شماره ۲. صص: ۸۱-۱۱۰.

حیدری نوری، رضا. (۱۳۹۵). «نفس ستیزی مولوی در مثنوی». پژوهش‌های اخلاقی. سال ۷. شماره ۲. صص: ۲۶-۵.

دهخدا، علی‌اکبر. (۱۳۷۷). *لغت‌نامه*. تهران: دانشگاه تهران، چاپ دوم.

زرین کوب، عبدالحسین. (۱۳۴۴). *ارزش میراث صوفیه*. تهران: آریا.

_____ (۱۳۷۸). *سرنی، نقد و شرح تحلیلی و تطبیقی مثنوی*. دو جلد. تهران: علمی، چاپ هفتم.

سجادی، سیدجعفر. (۱۳۸۳). *فرهنگ اصطلاحات و تعبیرات عرفانی*. تهران: طهوری، چاپ هفتم.

شجری، رضا. (۱۳۸۵). *چهره‌های گونه‌گون نفس در مثنوی مولانا*. مطالعات عرفانی. دوره ۱. شماره ۴. صص: ۱۴۰-۱۱۵.

شهبازی، ایرج. (۱۳۸۶). «نفس اماره از نگاه مولوی». فرهنگان. شماره ۳۱ و ۳۲. بدون شماره صفحه.

صابری نجف‌آبادی، ملیحه. (۱۳۸۸). «بررسی تحلیلی تطوّر مفهوم نفس از افلاطون تا ملاصدرا». فصلنامه تأملات فلسفی. سال ۱. شماره ۱. صص: ۱۰۲-۱۲۵.

طهماسبی، فرهاد؛ ایامی بدرلو، شهین. (۱۳۹۵). «بازتاب تمثیلی نفس اماره در مثنوی مولوی». فصلنامه ادبیات عرفانی و اسطوره‌شناختی. سال ۱۲. شماره ۴۲. صص: ۲۰۷-۱۸۳.

عبداللّهی اهر، محبوبه. (۱۳۸۶). «نفس و بازتاب آن در مثنوی مولانا». مجله پیک نور. سال ۵. شماره ۳. صص: ۲۰-۳۲.

فروزانفر، بدیع‌الزمان. (۱۳۸۱). *احادیث و قصص مثنوی*. تهران: امیرکبیر، چاپ دوم.

کتابی، احمد. (۱۳۸۶). «مفاهیم نفس اماره، نفس لواحه و نفس مطمئنه در اندیشه‌های مولوی». مولوی پژوهی. سال ۵. شماره ۳. صص: ۱۵-۳۷.

ولی‌پور، عبدالله؛ همتی، رقیه. (۱۳۹۷). «بررسی و تحلیل تصاویر هنری نفس در آثار منظوم مولوی». پژوهشنامه

ادبیات تعلیمی. سال ۱۰. شماره ۴۰. صص: ۸۵-۱۲۶.

همایی، جلال‌الدین. (۱۳۷۶). *مولوی نامه، مولوی چه می‌گوید؟!.* تهران: هُما، چاپ نهم.