



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

د مولانا سعید افغانی د سولې او تفاهم، نشراتی ارگان

www.said-afghani.org

آزاده، ټولنیزه، علمي، فرهنگي او نشراتي ارگان



Dr.Said Afghani

د مولانا سعید افغانی: آزاده، ټولنیزه، علمي، فرهنگي او نشراتي ارگان ته ښه راغلاست!



پرهان الدين «سعيدى»

تاریخ نشر: 3 اگست 2026 میلادی

روح و نفس چیست؟

بادِ نفس مر سینه را ز اندوه صیقل می زند
گر یک نفس گیرد نفس مر نفس را آید فنا
مولانا جلال الدین «بلخی»

- روح «حقیقت لاهوتی»:

روح: علم، نور و امر خالق حکیم و آفریده است که در کالبد «جان» انسان دمیده «نفخه» شده و در قرآن عظیم الشان به شکل ذیل: «الرُّوحُ، الرُّوحُ الْأَمِينُ، رُوحُ الْقُدُسِ، مِنْ رُوحِي، رُوحًا، رُوحَنَا و یا الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي» آمده و از جمله «غیوب و اسرار» الله تعالی میباشد که علم آن به کسی داده نشده، مگر اندکی.

باید خاطر نشان ساخت که:

علمای کرام «تفسیر، کلام و تصوف» معتقدند که: «روح» حقیقت عامل حیات و منسوب به امر الله تعالی و «نفس» از ابعاد روح بوده که ناظر به حقیقت وجودی و شخصیت انسان است و جوابگو اعمال و کردار نیک و بد آدمی، میباشد. بگونه مثال: امام ابن القيم جوزیه در «کتاب الروح»؛ المسألة العشرون، چنین بیان کرده که:

«تفاوت میان نفس و روح، تفاوت در صفات و اعتبارات است، نه تفاوت در ذات و حقیقت واحد». یعنی «روح» جنبه آسمانی و حقیقت حیات بخش انسان است و «نفس» بُعد درونی و حقیقت شخصی اوست که در تعامل با کالبد مادی قرار میگیرد.

- نفس «مرتبه دنیوی»:

- نفس در ادبیات: «جان، ذات، روح و روان» را گویند. مترادف نفس: «سرشت و خویشتن»؛ متضاد نفس: «جسم، تن و عقل» و جمع نفس: «نفس ها» است. همچنان نفس در ادبیات عرفانی و فلسفی: «جوهر، هویت درونی، مظهر حیات و احساسات درونی» بیان شده و ترکیب های کنایی و اصطلاحات نفس به شکل ذیل: «هم نفس، خوش نفس، نفس گرم، نفس سرد، نفس های شمرده شده، تنگ نفس، یک نفس، مرده نفس» مورد استعمال میباشد.

- نَفَس در علم طب « دیدگاه زیستی و تنفسی »: مایه بقای سلول های جسم « دم و باز دم » و فرمانده و روان مدبّر بدن است. که هرگونه اختلال در تنفس، جان را به خطر می اندازد و هرگونه آشفتگی در روان، جسم را بیمار میکند. همچنان روان شناسی مشهور « زیگموند فروید »: نَفَس « روان » را به یک ساختار سه لایه ای: ضمیر « نهاد »، باطن « فراخود » و خود درونی « من »؛ تقسیم کرده که شامل: مجموعه ابعاد درونی، ناخودآگاه و هویت یابی انسان، میباشد.

- نَفَس در علم فلسفه: جوهر مجرد و غیرمادی موجود زنده است که شامل: « منشأ حیات و منبع ادراک » میباشد. چنانچه در مورد ارسطو فیلسوف یونان قدیم در « کتاب النفس » خویش چنین بیان کرده است: « نَفَس، کمال اول برای یک بدن طبیعی سازمان یافته (آلی) است که بالقوه دارای حیات میباشد. » و مراتب آن را به: « نَفَس نباتی، نَفَس حیوانی و نَفَس ناطقه » تقسیم کرده است.

- نَفَس: جان، هویت، شخصیت و من واقعی انسان، آئینه معرفت، میدان مبارزه درون انسان « مایه درک، شعور، عقل، ثواب و عقاب » است که در قرآن کریم در قالب مشتقات مفرد، جمع و متصل به ضمایر مانند: « نَفَس، أَنْفَس، نَفُوس، نَفْسِی، نَفْسُهُ و... » به کار رفته که عمدتاً به معنی « ذات و شخص انسان، روان و حقیقت درونی انسان، جان و حیات » است که به سه نوع: نَفَس اماره « طغیان گر »، نَفَس لَوامه « وجدان بیدار و ملامت گر » و نَفَس مطمئنه « عبادت خالصانه الله تعالی و رسیدن به کمال و آرامش »، میباشد. چنانچه:

- شیخ الرئيس ابوعلی سینا « بلخی »: در کتاب الشفاء « بخش طبیعیات - فن ششم » بیان کرده که: نَفَس « این همان جوهری است که در انسان، ابتدا در اجزای بدن تو و سپس در کل بدن تو تصرف و تدبیر میکند... و این جوهر در درون تو یکی است و آن، همان تو « هویت واقعی تو » هستی.

- مولانا داکتر محمد سعید « سعید افغانی » در کتاب خویش بنام شیخ الاسلام خواجه عبدالله انصاری « هروی » در باب نَفَس، چنین نوشته است: « ... نَفَس را از این جهت نفس نامند که نفس زنده به آن آرامش یابد، و آن را سه درجه دارد: یک: نفسی در حین استتار که مملو از خوردن خشم، و وابسته به علم است. دو: نفسی است در حین تحلی. سه: نفسی مطهر به آب قدس. »

فلهذا؛ به یقین میتوان یاددهانی کرد که:

کلید شناخت الله تعالی؛ در معرفت نَفَس است و هر نفسی در گرو اعمال خویش میباشد! بنابراین:

- نَفَس خود را میتوان توأم با « توبه و تزکیه » تَخْلی « پاکسازی » کرد.

- نَفَس خود را میتوان از « هوی و هوس، لغزش، آلوده گی و معصیت » منزّه ساخت و با تقرب جستن به الله تعالی، تَحْلی « آراستن » کرد و امراض آن را درمان بخشید.

- نَفَس خود را میتوان با کسب انوار معرفت و رحمت الله تعالی؛ به کمال و سعادت؛ تَجَلّی « درخشش نور حق » رسانید.

الهی؛ آی آفریدگار و خالق « روح و نَفَس »!

یقین دارم که هر نفسی چشنده مرگ است و به سوی تو؛ بازگردانده میشود. بنابراین، دستان ناتوانم به درگاه مقدس تو بلند است و مخلصانه از تو استدعا مینمایم که:

- از هجوم و سوسه های نفسانی و شیطانی « نَفَس اماره » به درگاه حق تو پناه میبرم! پس؛ مرحمت کن تا انوار هدایت و رهنمایی راه حق و حقیقت تو، تجلی بخش قلبم گردد.

- مرحمت کن تا « نَفَس لَوامه » خود را در راه صراط المستقیم توأم با « تقوا و پرهیزگاری » و خاصتاً با « نماز، ذکر، صدقه و اعمال خیر »؛ تقویت و هدایت نمایم.

- با لطف خود « استقامت ، صبر و شکیبایی » عنایت کن تا با « توبه، استغفار و اعمال احسن » قلبم را به یاد تو آرامش دهم و با نور معرفت تو؛ به کمال و سعادت « نَفْس مطمئنه » برسم.

امین یا رب العالمین

برهان الدین « سعیدی »

منابع و مأخذ:

- سوره ۱۷: الإسراء « بنی اسرائیل »، ایه مبارکه « ۸۵ »: روح از امر الله تعالی است و...
- سوره ۱۵: الحجر ، ایه مبارکه « ۲۹ »: الله تعالی آدم را افرید و روح خود را در او دمید.
- سوره ۲۳: المؤمنون ، ایه مبارکه « ۱۰۰ »: ... بعد از مرگ نگهداری در عالم برزخ تا قیامت.
- سوره ۲۹: العنکبوت، ایه مبارکه « ۵۷ »: هر نفسی چشنده مرگ است و به سوی ما برمیگردد.
- سوره ۲۱: الأنبياء، ایه مبارکه « ۴۷ »: در مورد ترازوی عدل و محکمه اعمال خورد و بزرگ نفس.
- سوره ۷۴: المدثر ، ایه مبارکه « ۳۸ »: هر نفسی در گرو اعمال خویش است.
- سوره ۳۹: الزمر، ایه مبارکه « ۴۲ »: الله تعالی نفس ها را در هنگام مرگ میگیرد...
- سوره سوره ۲: البقرة ، ایه مبارکه « ۲۸۶ »: هیچ نفسی به اندازده توانش تکلیف نمی بیند.
- سوره ۹۱: الشمس ، آیات مبارکه « ۷ تا ۱۰ »: در مورد نفس که رستگار میشود.
- سوره ۳: آل عمران ، ایه مبارکه « ۱۸۵ »: در مورد اینکه نفس چشنده مرگ است.
- سوره ۱۲: یوسف ، ایه مبارکه « ۵۳ »: نفس اماره که پیوسته طغیان گروبه بدی فرمان میدهد.
- سوره ۷۵: القيامة ، ایه مبارکه « ۲ »: در مورد نفس لَوَّامه.
- سوره ۸۹: الفجر، آیات مبارکه « ۲۷ تا ۳۰ »: در مورد نفس مطمئنه که وارد بهشت میشود.
- سوره ۷۹: النازعات، آیات مبارکه « ۴۰ و ۴۱ »: جای نفس پاک از هوی و هوس؛ درجنت است.
- سوره ۱۶: النحل ، ایه مبارکه « ۳۲ »: در مورد گرفتن جان مومنان با سلام و بردن به بهشت.
- سوره ۶: الأنعام ، ایه مبارکه « ۹۳ »: نَفْس گناهکاران و ستمگران با عذاب خوارکننده است.
- کتاب صد میدان: خواجه عبدالله انصاری؛ میدان نود و دوم صفحه « ۳۰ » در مورد نفس.
- کتاب شیخ الاسلام خواجه عبدالله انصاری هروی: مولف داکتر محمد سعید « سعید افغانی » ، صفحات « ۳۳۰ و ۳۳۱ » در مورد باب نفس.
- گزیده کیمیای سعادت: امام محمد غزالی؛ صفحه « ۵۱ تا ۶۵ » در مورد معرفت نفس.
- کتاب « الروح »، نوشته ابن القيم جوزیه: مسأله بیستم « فرق میان روح و نفس ».
- تفسیر احمد: مفسر استاد امین الدین « سعیدی »: جزء « ۱۳، ۱۴ و ۱۵ » سوره الاسراء ، ایه ۸۵ صفحه « ۳۷۷ تا ۳۷۹ » در مورد روح .
- کتاب: « من و نهاد »: نوشته زیگموند « فروید » کتاب دوم، فصل اول در مورد نفس.
- معلومات داکتر مصباح الدین « سعیدی »: در مورد روح و نفس.
- فرهنگ زبان فارسی و فرهنگ عمید: صفحه « ۱۱۰۲ » و صفحه « ۹۱۸ »: در مورد نفس.