

مقایسه تطبیقی جایگاه مراقبه در اشعار مولانا و عرفان اسلامی

محمد رضازاده زوارم*

معصومه ناظر آستانه**

انیسه صابری***

چکیده

مولوی به عنوان یکی از بزرگترین عارفان قرن هفتم قمری در آثار خود نشان می‌دهد که به فراوانی مراقبه را تجربه کرده است و به قولی در مراقبه اشعاری ماورایی سروده و دریافت‌هایی غیبی داشته است. گاهی چنان مست حق شده که خطورات قلبی عمیق می‌یابد و در دین اسلام، سیر و سلوک عرفانی جایگاه خاصی دارد که با شریعت در هم آمیخته است.

بنابراین در پاسخ به این سوال پژوهش که: آیا جایگاه مراقبه در اشعار مولوی با جایگاه مراقبه در عرفان اسلامی یکی است؟ بنابراین در پژوهش حاضر مشخص گردید که مراقبه در اشعار مولوی هیچ‌گونه منافاتی با مفهوم مراقبه یا مراقب در عرفان اسلامی ندارد بلکه زبان بیان مفهوم مراقبه در اشعار مولوی با عرفان اسلامی تفاوت دارد.

کلید واژگان: ادبیات عرفانی، مراقبه، عرفان اسلامی، مولانا جلال الدین محمد بلخی

* دانشجوی دکتری زبان و ادبیات فارسی گرایش ادبیات حماس دانشگاه آزاد اسلامی مشهد

mohrez13561356@gmail.com

** دانشجوی دکتری زبان و ادبیات فارسی گرایش ادبیات حماسی دانشگاه آزاد اسلامی مشهد

masoome.astane.id@gmail.com

*** پژوهشگر متون ادبی و هنر

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۲/۲۰

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۱۱/۱۵



مقدمه

مولوی (۶۷۲-۶۰۴ق) عارف و شاعر بزرگ ادب فارسی سلوک عرفانی خود را بر پایه کشف و شهود عرفانی قرار می‌دهد و مراقبه را در عبادات تا سماع خود به نمایش می‌گذارد. بنا بر روایات اسلامی یکی از شیوه‌ها و روش‌هایی که می‌تواند سهم به‌سزایی در اصلاح فرد و به تبع آن جامعه داشته باشد، «خودکنترلی» یا به اصطلاح عرفانی «مراقبه» است. عرفان مدنظر مولوی از نوع عرفان‌های بریده از دنیا و عزلت‌نشینی نیست بلکه عرفان همراه جامعه است که در این رویکرد عرفان مولوی با عرفان اسلامی در یک طبقه قرار می‌گیرند.

سوال پژوهش این است که آیا جایگاه مراقبه در اشعار مولوی با جایگاه مراقبه در عرفان اسلامی یکی است؟ این نوشتار در تلاش است تا با رویکرد توصیفی و تحلیلی، مراقبه را مستند به آثار مولوی بررسی و سپس وجوه آن را در روایات اسلامی مورد کنکاش قرار دهد.

پیشینه تحقیق

کتاب «پله پله تا ملاقات خدا» از عبدالحسین زرین کوب (۱۳۷۹، تهران، علمی)، کریم زمانی (میناگر عشق، ۱۳۸۸)، کاشفی (لب لباب)، آنه ماری شیل (شکوه شمس، ۱۳۹۴) و کتاب‌های متعدد دیگر. مقالاتی چون عندلیب و همکارانش (۱۳۹۴) با موضوع «مراقبه فردی زیربنای اصلاح اخلاق اجتماعی»، هادی یوسفی (۱۳۸۸) با موضوع «خاموشی در مثنوی و دلایل آن» و فاطمه امیری با موضوع «بررسی مفاهیم واژه‌های مشابه در معنی مراقبه و کاربرد آن‌ها در مثنوی معنوی» همگی به موضوع مراقبه و عرفان از نگاه مولوی پرداختند ولی در این نوشتار سعی می‌گردد مراقبه مدنظر مولوی با مراقبه مدنظر عرفان اسلامی مورد بررسی قرار گیرد.

روش تحقیق

روش تحقیق از نوع کتابخانه‌ای و توصیفی-تحلیلی است.



مبانی نظری تحقیق

جلال الدین محمد مولوی (۶۷۲-۶۰۴ق) در شهر بلخ که در آن ایام قبه الاسلام خراسان و از مراکز تجارت و علم و ادب در قلمرو فارسی زبانان به شمار می‌رفت، به دنیا آمد. مولوی عارف و شاعر بزرگ ادب فارسی سلوک عرفانی خود را بر پایه کشف و شهود عرفانی قرار می‌دهد و اندیشه‌ها و افکار خود را در آثار خود آشکارا بیان کرده و در پرتوی آن اسرار عرفانی خود را پنهان کرده است. بسیاری از شارحان عقیده دارند که سروده‌های او اغلب در شرایط ربودگی و جذب و بیخودی (مراقبه) سروده شده است و به همین دلیل عقیده دارند تا کسی با این مرتبه بیخودی آشنا نباشد از گفته‌های او مطلبی را در نمی‌یابد. (افراسیاب پور، رشیدی، ۱۳۹۷: ۷۷)

محرم این هوش جز بی هوش نیست مرزبان را مشتری جز گوش نیست
(مولوی، ۱۳۷۶: ۳۸/۱)

مراقبه

در تعریف و توضیح مراقبه در فرهنگ دهخدا چنین آمده است: مراقبه ترسیدن و گردن فرو انداختن به اصطلاح عرفا، حضور دل است با خدا و غیبت از ماسوا. (دهخدا، ۷۲۶)

«مراقبه» به ضم اول و فتح قاف و باء در لغت به معنی نگهبانی کردن و ترسیدن و یکدیگر را نگهبانی کردن و چشم داشتن است (آندراج) و در اصطلاح استدامت علم و دانایی بنده است به اطلاع پروردگارش براو و جمیع احوال (تعریفات ص ۱۸۶). نزد اهل سلوک محافظت و پاسداری دل است از همه مردودات (کشاف: ۱۸۶) نزد اهل سلوک محافظت قلب از کارهای پست و بعضی گویند مراقبت (مراقبه) این است که بدانی خدا بر هر چیز قادر است (فرهنگ اصطلاحات عرفانی، سجادی، ۷۱۰) ابن عربی مجاهده یا مراقبه را واداشتن نفس می‌داند بر سختی‌ها و رنج‌های بدنی که مزاج را ضعیف و سست کند (فتوحات مکیه، باب ۷۶ و ۷۷: ۳۴)



همچنین واژه «مراقبه» در عرفان اسلامی، از راقب- یراقب - مراقبه گرفته شده است و به معنای مواظبت می باشد و در زبان فارسی نیز همانند عربی به کار می رود. معنی مراقبت در زبان عموم مردم نیز به معنای مواظبت و حفاظت و صیانت است.

«مراقبه» از ریشه «راقب» است در برخی از کتاب های لغت عرب، این ریشه به «حفظ» معنا شده است (ابن فارس، ۱۴۰۴ق، ج ۲، ص ۴۲۷؛ راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق، ص ۳۶۲) در برخی دیگر، برای آن دو معنای «حفظ» و «انتظار» بیان کرده اند. (جوهری، ۱۳۷۶، ج ۱، ص ۱۳۷؛ فراهیدی، ۱۴۰۹ق، ج ۵، ص ۱۵۴) از مشتقات دیگر این ریشه، واژه «رقیب» است که با این بحث مرتبط می باشد. «رقیب» به معنای «حافظ» و «منتظر» است و در متون اسلامی یکی از اسماء الهی به معنای «حافظی که چیزی

از او پوشیده نیست»، به شمار می رود (ابن اثیر، ۱۳۶۷، ج ۲، ص ۲۴۸؛ ابن منظور، ۱۴۱۴ق، ج ۱، ص ۴۲۴) اما واژه «مراقبه» به معنای «حفظ» با دیگر واژگان مترادف؛ یعنی حفظ، حرس، رعایت و مواظبت تفاوت دارد. صاحب التحقیق با بیان تفاوت معنای آنها، معتقد است: اصل معنای این ریشه «مواظبت و پاسبانی به همراه تحقیق و در نظر گرفتن» می باشد (مصطفوی، ۱۴۳۰ق، ج ۴، ص ۲۰۱). بنابراین، «مراقبه» به لحاظ لغوی یعنی دو طرف با تحقیق و زیر نظر گرفتن، از یکدیگر مواظبت و پاسبانی کنند.

سخنان عرفا نیز در تعریف «مراقبه» گوناگون است. به عنوان مثال خواجه نصیرالدین طوسی در توضیح مراقبه می نویسد: «... واما «مراقبت» آن است که همیشه ظاهر و باطن خود نگهدارد تا از وی چیزی در وجود نیاید که حسنتی که کرده، باطل گرداند، یعنی ملاحظت احوال خود دایم بکند تا بر معصیتی اقدام نماید نه در آشکار، و نه در پنهان. (عندلیب و همکاران، ۱۳۹۴: ۳)

مراقبه در عرفان معانی گسترده ای دارد از جمله: کتمان سر، حضور نامحرم، حیرت، ناتوانی زبان، ناتوانی ادراک، مراقبه، القای درونی رازها، خطابودن بازگویی راز پیش بینیان، جذب رحمت، ترس از اطناب، وسعت معنا، واداشتن به تفکر، از دست دادن لذت معنوی، بازگشت به داستان، خاموشی در برابر ابلهان. (یوسفی، ۱۳۸۸: ۳۵۵-۳۵۶)

از جمله آیاتی که اهل عرفان برای «مراقبه» به آن استناد می کنند، «إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا» (نساء: ۱) می باشد. از نظر اهل الله، هنگامی که خدای تعالی بر انسان رقیب است، انسان نیز باید از



خود مراقبه کند، چنان که رسول خدا فرموده است: «الإحسان أن تعبد الله كأنك تراه، فإن لم تكن تراه فإنه يراك» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۶۷، ص ۲۱۹)

در رساله منسوب به علامه بحرالعلوم آمده است: «مراقبه عبارت است از متوجه و ملتفت خود بودن در جمیع احوال تا از آنچه که بدان عازم شده است و عهد کرده، تخلف نکند.» (رضائی، ۱۳۹۲، ۳۵۵) در رساله لب اللباب نوشته آیت اله طباطبایی مراقبه را از بعد عرفان اسلامی این گونه تعریف کرده است:

«ششم مراقبه و آن عبارت است از آنکه سالک در جمیع احوال مراقب و مواظب باشد تا از آنچه وظیفه اوست تخطی ننماید و از آنچه بر آن عازم شده تخلف نکند.»

مراقبه معنای عامی است و به اختلاف مقامات و درجات و منازل سالک تفاوت می کند. در ابتدای امر سلوک، مراقبه عبارت است از آنکه از آنچه به درد دین و دنیای او نمی خورد اجتناب کند و از «مالایعی» دوری گزیند و سعی کند تا خلاف رضای خدا در قول و فعل از او صادر نگردد، ولی کم کم این مراقبه شدت یافته و درجه به درجه بالا می رود. گاهی مراقبه عبارت است از توجه به سکوت خود و گاهی به نفس خود و گاهی به بالاتر از آن از مراتب حقیقت از اسماء و صفات کلیه الهیه و مراتب و درجات آن ان شاء الله بیان خواهد شد... تا مراقبه صورت نگیرد ذکر و فکر بدون اثر خواهد بود. مراقبه حکم پرهیز از غذای نامناسب را برای مریض دارد و ذکر و فکر حکم دارو و تا وقتی که مریض مزاج خود را پاک ننماید و از آنچه مناسب نیست، پرهیز نکند دارو بی اثر خواهد بود و چه بسا گاهی اثر معکوس می دهد. لذا بزرگان و اساتید عظام این راه، سالک بدون مراقبه را از ذکر و فکر منع میکنند و ذکر و فکر را بر حسب درجات سالک انتخاب می نمایند» (طباطبایی، ۱۳۹۵: ص ۱۱۸ و ۱۱۹)

در اصطلاح یکی از احوال سلوک عرفانی است و مقصود از مراقبه این است که بنده یقین کند که خداوند در جمیع احوال بر قلب و ضمیر او عالم است. این اصطلاح مقتبس از آیات قرآنی است. چنانکه در سوره نساء آیه ۱ می فرمایند:... ان الله علیکم رقیباً. (همانا خداوند، مراقب شماست.)



بحث اصلی

نگاه مولوی به مراقبه

به گفته مولانا انسان مبدأ و اصلی دارد که منشاء وحدت و اتحاد است و در این دنیا که عالم کثرت و اختلاف است، از اصل خویش جدا مانده است. سرانجام سیرو حرکت دایمی او آن است که باردیگر به اصل باز گردد. این طلب وصل که جز طلب اصل نیست، غایب سیر و سلوک عارف است. راه رسیدن به آن هم همان است، از این رو مولوی به شریعت که وسیله تهذیب و ریاضت نفس است، اهمیتی خاص می دهد. نه ترک شریعت و تندروی های صوفیان را توصیه می کند و نه گرایش به عزلت و فقر و رهبانیت را. کسی را عارف واقعی می داند که جامع صورت و معنا باشد و خود را از زندگی وزیبابی های آن نیز محروم نسازد و یک سره خود را به زهد خشک نسپارد. (آقاخانی، ۱۳۹۱: ۳۵)

بنابراین مولوی میل طبیعی روح را پرواز به سوی خدا می داند و اغلب آن را به مرغی در قفس و زنجیر ترسیم می کند که آرزوی سفر به سرزمین اصلی خود را دارد:

سوی آب و گل شدی در اسفلین روح می بردت سوی چرخ برین
(همان: ۱/۹۱۹)

عرفان در حقیقت از نظر مولوی همین پرواز روح در جهان برین است که با تلاش و کوشش سالک به نتیجه می رسد و هرچه جان را بیشتر پاک بنماید از مراحل به مراتب بالاتری پرواز می کند. مولوی در مثنوی و دیوان شمس نشان می دهد که بارها این پرواز را تجربه کرده است و هنگامی که در این سیر به سر می برده است، کلام و سخن او فحوای خاصی پیدا می کند که از سوی خواننده قابل درک است

سالک در سیر و سلوک، صاحب میل و اشتیاقی می گردد که او را به سوی اصل نخستین خود می کشاند و مولوی از آن به «نیستان» یاد می کند. «او در توجیه اشتیاق و پیوندی که روح انسان را با عالم ماورای حس مربوط می دارد و او را به آن سوی دنیای حس می کشاند، تمثیل جوجه بط را که مرغ خانگی آن را دایگی کرده باشد، می آورد. که البته پرورش ماکیان او را از میل به بازگشت به دریا مانع نمی آید و سرانجام نیز وی را به آغوش دریا می برد. این تمثیل نشان می دهد که روح



انسان هم سرانجام تیرگی‌های دنیای حسی را رها می‌کند و خود را چنان که اقتضای طبیعت اوست، به دنیای نامتناهی و روشنی که عالم ماورای حس است، می‌کشاند» (زرین کوب، ۱۳۷۶: ۲۱۷)

ملزومات مراقبه از دیدگاه مولوی

رهایی از زمان و مکان و رسیدن به تحیر

ساعت از بی ساعتی آگاه نیست زآن کس آن سو جز تحیر راه نیست
موجوداتی که مقید به زمان هستند از عالم مجرد از زمامن خبر ندارند زیرا که اسیران زمان وقتی حجاب از پیش چشمانشان برداشته شود و آن جهان را مشاهده کنند سرتاپا حیرت می‌شوند. مصراع دوم را این گونه معنی کرده اند: برای رسیدن به بی زمانی، راهی جز حیرت ندارد. بنابراین کسی که در حجاب زمان است از لازمان خبر ندارد (زمانی، ۱۳۹۸: ۵۳۹)

رهایی از زمان و مکان و رسیدن به خدا

چون زساعت، ساعتی برون شوی چون نماند، محرم بی چون شوی
همین که لحظه ای از حیطه زمان خارج شوی، کیفیت و کمیت از وجود تو رخت برمی بندد و تو محرم خداوند بی چون و چند خواهی شد. (زمانی، ۱۳۹۸: ۵۳۹)

مراقبت از عقل در برابر تعلقات جسمانی

آنکه او باشد مراقب، عقل بود عقل را سودای لیلی در بود
آن کس که باید از مجنون همان عقل لطیف نوازی محافظت کند عقل او بود، اما عشق به لیلی همان حقیقت الهی، عقل مجنون (عقل لطیف نوازی) را ربوده بود. اگر قصد رسیدن به حقیقت الهی را داری نباید وابستگی به جسم و تعلقات جسمانی داشته باشی و هیچ گاه دست از تلاش برنداری. (زمانی، ۱۳۹۸: ۴۵۲-۴۵۳)

ای بسا مرد شجاع اندر جواب که ببرد دست، یا پایش جز آب
چه بسا مردی دلاور که در کشاکش نبرد، دست و پایش را ضربه شمشیر قطع کند.



کنترل حواس پنجگانه

مولوی معتقد است باید حواس پنجگانه را که مانع بصیرت و شناخت الهی می شوند، رها نمود. جان در درک حواس باطنی نیازمند حواس ظاهری است. مولوی به حواس دیگری معتقد است، که درک آنها سبب وصول به حق است. از این حس مولانا به عنوان «حس جان» «حس دل» «حس دینی» و... یاد می کند. این حواس باطنی که همان روح است جایگاه وحی پروردگاری باشند (زمانی، ۱۳۸۶: ۳۴۴)

پس محل وحی گردد گوش جان وحی چه بود گفتن از حس نهان
گوش جان و چشم جان جز این حس است گوش عقل و گوش ظن زین مفلس است
(مولوی، ۱۳۷۹: ۱۶۱)

به باور ایشان، حواس مذکور در همه انسانها بالقوه تعبیه است و گروهی خاص می توانند این حواس را در خود بیدار کنند، و از آن طریق به مراتب کمال روحی و معنوی برسند. درک این معرفت، مستلزم نوعی رستخیز درونی است. لذا می فرماید

حس دنیا نردبان این جهان حس دینی نردبان آسمان
صحت این حس بجویید از طیب صحت آن حس بجویید از حیب
صحت این حس ز معموری تن صحت آن حس ز تخریب بدن
(همان، ۱۰۹)

مولوی معتقد است هر کسی که اشراق و شهود نداشته باشد اهل حس است. حس از جنبه اموری است که در مقوله عقل نظری جای می گیرد.

هر که بیرون شد ز حس سنی وی است اهل بینش چشم عقل خوش پی است
(مولوی، ۱۳۷۹: ۱۱)

حواس ظاهری به دلیل وابستگی به عالم ماده در مرتبه نفس حیوانی متوقف می باشد. در حالی که جان، در عالی ترین مراتب معرفت انسانی، سوی مجردات می گراید و با ارواح و عقول تناسب دارد، و چون عیسی نمودار وحدت و تجرید می باشد، و او را «روح الله» می گویند. (فروزانفر، ۱۳۷۳: ۲۴۳)

حس خشکی دید کز خشکی بزاد عیسی جان پای بردریا نهاد



سیر جان پا در دل دریا نهاد
(مولوی، ۱۳۷۹: ۱۲۰)

سیر جسم خشک بر خشکی فتاد

مولوی می فرماید:

تا از آن صفوت بر آری زود کسر
(مولوی، ۱۳۷۹: ۲۵)

روح خواهی جبهه بشکاف ای پسر

رنج این تن روح را پایندگی است
(همان، ۱۵۶)

مردن تن در ریاضت بندگی است

تا رهی از نیش نفس گبر خویش
مر و را فرمان برد خورشید و ابر
آفتاب، او را نیسارد سوختن
(همان، ۲۳۰)

ای برادر صبر کن بر درد نیش
هر که مرد اندر تن او، نفس گبر
چون دلش آموخت شمع افروختن

مراقبت از جاذبه‌های دنیوی

مراقبه، پاسبانی دل از جاذبه‌های دنیوی است. امر اختیاری که بنده خود را فقط در محضر خدا می بیند. اراده ای که در اثر جمعیت حواس که والاترین مراتب قلب است، حاصل می شود. (قشیری، ۱۳۶۰: ۲۹۳)

در مراقبه، انسان از حیظه زمان و مکان جداست. در نتیجه حواس او تعطیل می شود. و روح را از نگاره ایی که توسط حواس مستولی می شود، پاک می دارد. مولوی می فرماید:

جمله تلوین هازساعت خاسته ست
چون ز ساعت، ساعتی بیرون شدی
ساعت از بی ساعتی آگاه نیست
ز آن کش آن سو جز تحیر راه نیست

(مولوی، ۱۳۷۹: ۱۰۰)

اگر حواس آدمی پیوسته بر کار باشد و درطول بیداری او توققی به اختیار دران رخ ندهد، ذهن و ضمیر دچار آشفستگی می گردد و سلامتی روان انسان به خطر می افتد. این رو ذکر توام با مراقبه و



انقطاع از حواس ظاهری و باطنی، روح را زنگارهایی که توسط حواس براو مستولی می‌شود پاک می‌دارد. و هم از این رو یکی از آداب طریقت عارفان، مراقبه است. مراقبه اگر باحبس نفس و ضبط حواس صورت گیرد مراقبه‌ایی مؤثر است.

علامه طباطبائی در این خصوص می‌فرماید:

از اصول عملی قطعی «مراقبه» به جای آوردن واجبات و ترک محرمات است. سلوک راه خدا، با ترک واجبات و انجام محرمات سازگاری ندارد، همه تلاش سالک مراقب هنگامی سودمند است که در اعمال واجب خویش، تلاشی خالصانه و در ترک محرمات کوششی مجدانه داشته باشد؛ زیرا اگر در این دواصل کوتاهی شود، قلب و روح انسان آلودگی می‌یابد. در نتیجه، اعمال مستحبی و ریاضتهای شرعی ثمربخش نخواهد بود. البته افزون بر به جا آوردن واجبات و ترک محرمات، سالک مراقب باید در ترک مکروهات و انجام مستحبات نیز اهتمام داشته باشد.

(حسینی تهرانی، ۱۴۱۹ق، ص ۹۲)

به این ترتیب، با «مراقبه» در عرفان اسلامی همه کارهایش برای ذات حضرت حق میشود و انسان از حبّ به ذات خود، به حبّ به خدای خود می‌رسد. پس از طی این مرحله، سالک دیگر به بدن و آثار آن و حتی به ذات خود تعلق ندارد و همه کارهایش برای خداست. بنابراین، در عرفان اسلامی سالک مراقب نباید هنگام انجام کاری نه به خویش و نه به آن کار توجه کند، بلکه مطابق کریمه «فَأَيْنَمَا تُوَلُّوا فَتَمَّ وَجْهَ اللَّهِ» (بقره: ۱۱۵) تنها به سوی خدای تعالی روی آورد. (احمدی،

۱۳۹۴: ۱۳)

حالت‌های مراقبه

حالت خموش و گرد و مدور

مراقب به سالگی گویند که در حال مراقبه باشد. مراقبه به صورت‌های مختلفی انجام می‌شود یک صورت آن این است که سالک، زانوهای خود را به سینه و شکمش می‌چسباند و سر خود را بر زانو می‌نهد و هیأتش تقریباً گرد و مدور می‌شود و ساکت و بی حرکت به ذکر حقی می‌پردازد. در این جا مجازاً لفظ مراقب، وصف زمین واقع شده است. زیرا زمین نیز خموش و گلوله وار است.

(زمانی، ۱۳۹۸: ۴۶۶)



تا به گوش خاک حق چه خوانده است کو مراقب گشت و خامش مانده است
حق تعالی به گوش خاک (زمین) چه گفت که خاک، ساکن و خموش همچون اهل مراقبه، سر
در جیب سکوت مرز برد؟

حالت خاموشی و آثار آن

مولوی برخی مواقع خاموشی در اشعار خود بکار نموده است که فواید آن را برای مراقبه لازم دانسته است:

الف- دور کردن سالک از تلاش در جهت جلب توجه دیگران و برانگیختن اعجاب آنها که حظ و خواست نفس است و مولوی آن را گونه ای سکر مذموم و نقطه مقابل سکر و مستی عارفانه قلمداد کرده است:

تا در این سکری از آن سکری تو دور تا از این مستی از آن جامی تو کور
گفت و گوی ظاهر آمد چون غبار مدتی خاموش خو کن هوش دارد
(۵۷۶-۷/۱)

ب- درامان ماندن سالک از هرگونه لغزش زبانی که تیره کننده اندرون و عامل بسیاری از گناهان است. مولانا دائم از لغزش زبان خود توبه، و از خداوند متعال طلب مغفرت می کند:

همچو پیغمبر زگفتن و ز نثار توبه آرم روز من هفتاد بار
(۲۱۶/۴)

ما نداسیم ما را عفو کن بس پراکنده که رفت از ما سخن
(۴۳۳/۲)

ج- پیمودن راه سلوک و به دست آوردن صفای باطن که اصلی ترین هدف عارف و سالک راه حق است:

سرغیب آن را سزد آموختن که زگفتن لب تواند دوختن
(۲۳۸۷/۳)

گوش آن کس نوشد اسرار جلال کو چو سوسن صد زبان افتاد و لال
(۲۱/۳)



مولوی همچنین در جای دیگر این نوع خاموشی را مختص دوره آغازین سلوک می‌داند و به نظر او سالک بعد از رسیدن به مرحله بلوغ معنوی می‌تواند این سکوت را بشکند:

لقمه و نکته است کامل را حلال تونه ای کامل مخور می‌باش لال
چون تو گوشی او زبان نی جنس تو گوش‌ها را حق بفرمود انصوا
کودک اول چون بزاید شیرنوش مدتی خامش بود او جمله گوش
مدتی می‌بایدش لب دوختن از سخن تا او سخن آموختن
وزنباشد گوش و تی تی می‌کند خویشتن را گنگ گیتی می‌کند
(۱۶۲۱/۱-۱۶۲۵)

از همین رو براساس نتایج حاصل شده از پژوهش دکتر یوسفی در مقاله ای با موضوع «خاموشی در مثنوی و دلایل آن» میزان فراوانی مراقبه را در کل مثنوی معنوی ۴۴ مورد دانسته است (یوسفی، ۱۳۸۸: ۲۳)

ذکر گویی

ذکر، عالیترین نشان عاشقی و دل‌باختگی به معبود است. ذکر که در مثنوی مشهود است، ذکر است که بنده از خلوص قلب بر زبان جاری میکند. اصولاً هر چیزی که یاد خدا را به همراه داشته باشد ذکر است. از این حیث نماز که بالاترین درجه بندگی است، نوعی ذکر به حساب می‌آید. عماد مسلمانی، نماز است و مقصود از وی ذکر حق تعالی است. (غزالی، ۱۳۶۱: ۲۵۲)

مولوی ذکر را بر جان بنده مؤثر می‌داند که از روی عشق و ایمان باشد
آنچه عیسی کرده بود از نام هو می‌شدی پیرو او را از نام او
خالی از خود بود و پر از عشق دوست پس ز کوره آن تلابد که در اوست
(مولوی، ۱۳۷۹: ۱۸۲)

ایشان ذکر را موجب جنبش و پویایی اندیشه می‌داند لذا فکر، نتیجه ذکر است.
این قدر گفتیم، باقی فکر کن فکر اگر جامد بود، رو ذکر کن
ذکر آرد فکر را در اهتزاز ذکر را خورشید این افسرده ساز
(همان، ۷۳)



مراقبت موثر

پس مراقب گشت بایاران خویش دفتری باشد حضوریار بیش آن صوفی همراه با یاران خود به مراقبه پرداخت. زیرا که حاضر شدن در نزد یار، خود دفتر و کتابی است آموزنده و حتی از آن هم آموزنده تر. انسان که می‌توان از حضور مرشد و راهبر بهره بردن می‌توان در غیاب او بهره گرفت. خاصه در زمینه‌ی سلوک، زیرا سلوک عرفانی را نمی‌توان از طریق مطالعه کتاب حاصل کرد. در این باره هم مراقبت لازم است نه علم. حدیث: «المومن مراه المومن نیز گویای همین راز است» (زمانی، ۱۳۹۸: ۲۴۰)

آثار مراقبه از نظر مولوی

از خود بی خود شدن

از زمان مصر، یوسف شد سمر که زمشغولی بشد زیشان خبر به عنوان مثال در داستان‌ها نقل شده است که زنان مصری، وقتی جمال حضرت یوسف (ع) را مشاهده کردند از حال خود غافل و بی‌خبر شدند. (زمانی، ۱۳۹۸: ۴۰۶)

یکی از اصول مهم و کلی مربوط به روح آدمی مطرح شده است؛ آن این که هرگاه روحی آدمی در امری متمرکز شود در این موقع ممکن است که تشخیص صداها را پیشوند، چیزی را ببیند، طعمی را احساس بکند و... همه انسان‌ها کم و بیش، این مسله را در زندگی خود تجربه کرده‌اند و چون تمرکز به صورت کامل صورت بندد حتی تیغ و سنان و دشنه آبدار نیز نمی‌تواند او را متالم و دردمند سازد. (زمانی، ۱۳۹۸: ۴۰۷-۴۰۸)

او همان دست آورد در گیر و دار برگمان آنک هست او بر قرار خود ببیند دست رفته در ضرر خون از او بسیار رفته، بی‌خبر (زمانی، ۱۳۹۷: ۶۳۷-۶۳۸)

هر زمان روح آدمی در چیزی متمرکز شود از خود بی‌خود شده و نه چیزی را می‌بیند و نه می‌شنود. نه دردی حس می‌کند و نه...



مراقبه اگر، با حبس نفس و ضبط حواس صورت گیرد مراقبه بی مانند است. مراقبه همچون کوره ای است که سنگ معدنی در آن ریخته می شود. حرارت کوره سنگ ها را ذوب می کند و بدین سان ناخالصی از طلای ناب جدا می گردد.

چون به جد مشغول باشد آدمی او ز دید رنج خود باشد عمی
از زنان مصر یویف شد سمر که از مشغولی بشد زیشان خبر
پاره پاره کرده ساعدهای خویش روح واله که نه پس بیند نه پیش
(زمانی، ۱۳۹۸: ۴۰۷)

ان زمان از شدت حیرت، دست و پای خود را قطعه قطعه کرده اند، اصولاً روحی که از مشاهده خوب و حیران و بی خود شده باشد نه پیش خود را می بیند و نه پس خود را.

صفای دل

دفتر صوفی سواد و صرف نیست جز دل سپید همچون برف نیست
(همان: ۱۵۹)

دفتر و کتاب صوفی، سیاهی و حروف کتاب نیست. بلکه او غیر از دل سفید و صاف کتاب دیگری ندارد. (همان: ۵۷) یعنی دانش حقیقی را از راه صفای دل می داند. (همان: ۷۶)

مراقبه همه زوائد آدمی را می زداید و روح را پالایش می دهد و در نتیجه من حقیقی انسان به ظهور می رسد و در نتیجه صورت ملکوتی و رستاخیزی خود و دیگران را می بینی.

همین مراقب باش، گردل بایست کز پی هر فعل، چیزی زایدت
(زمانی، ۱۳۹۷: ۶۳۷)

اگر واقعاً صاحب دل پاک هستی، همواره مراقب و مواظب اعمال و احوال خود باش، زیر هر عملی، عکس العملی در پی دارد. بحر العلوم در شرح مصراع اول گفته است: اگر طالب صفای قلبی مراقبه در پیش گیر. اکبرآبادی نیز گوید: اگر برای دریافتن جزای اعمال، طالب دل هستی مراقب باش، یعنی مراقبه کن. (زمانی، ۱۳۹۸: ۷۰۳)



زیبایی درونی

یکی از صوفیان برای انبساط روحی درباغی نشست و به مراقبه مشغول شد. مردکی فضول که از حالت مراقبه او دلتنگ و بی حوصله شده بود رو به صوفی کرد و گفت: چرا خوابیده ای؟ برخیز و درختان و گیاهان سرسبز باغ را تماشا کن

صوفی گفت: همه زیبایی‌ها در دل آدمی است و هرچه زیبایی در این دنیا است: تمامی انعکاسی است از آن. اما عامه مردم گمان می‌کنند که جلوه‌های مظاهر دنیوی ذاتی است، پس شیفته و مفتون آن می‌شوند. لیکن وقتی که حجاب دنیوی واپس رود به این حقیقت واقف شوند. (زمانی، ۱۳۹۸: ۴۰۱)

معرفت چشم باطنی

مراقبه، موجب معرفت می‌شود، معرفتی که چشم باطنی انسان را باز می‌دارد و آن گاه دل مستعد پذیرش انوار الهی می‌گردد.

پس مراقب گشت با یاران خویش دفترى باشد حضور یار، بیش
دفتر صوفی سواد و حرف نیست جز دل سپید همچون برف نیست

(زمانی، ۱۳۷۹: ۱۵)

امر حق بشنو که گفتنت: انظرو سوی این آثار رحمت آرو
«فرمان حضرت حق را گوش کن که فرموده است: بنگرید به آثار رحمت الهی و به آن روی آورید.» اشاره است به آیه ۵۰ سوره روم: «فانظروا لی آثار رحمة الله کیف یحیی الارض بعد موتها ان ذالک لمحی الموتی و هو علی کل شیء قدیر.»

زاد دانشمند، آثار قلم زادصوفی چیست؟ آثار قلم
توشه دانشمندان علوم رسمی نوشتاری و نظری است ولی توشه صوفی نتایج روحی است که از سیروسلوک بدست می‌آید.

بی گمان مقصود مولانا و مشایخ عرفا و اکابر صوفیه این نیست که باید کسب علم و سعی و تلاش‌های علمی را تعطیل کرد. چنانکه برخی از علوم صوفیه بر این گمان رفته‌اند. چه همین بزرگان که علوم رسمی روانی به مقصود نمی‌دانند. (همان: ۷۶ و ۷۷)



- براساس آنچه در مورد «مراقبه» در عرفان اسلامی و در آثار مولوی گذشت، می توان گفت:
۱. «مراقبه» در عرفان اسلامی و آثار مولوی، بین دو طرف، رب و عبد است به عبارت دیگر، در هر دو انسان تنها نیست، بلکه پروردگارش همراه او و از رگ گردن به او نزدیکتر است.
 ۲. «مراقبه» در نظر مولوی و عرفان اسلامی امری پیوسته و مستمر هستند.
 ۳. «مراقبه» در نظر مولوی و عرفان اسلامی از سنخ آگاهی و علم هستند؛ در «مراقبه» عارف سالک باید به علم پروردگارش نسبت به خود، علم داشته باشد و همه کردار و گفتار خود را در پیشگاه الهی مراقبه کند.
 ۴. حقیقت آموزه «مراقبه» در عرفان اسلامی و آثار مولوی، «حضور مع الله» است و مولوی در واقع عرفان اسلامی را در کالبد اشعار سروده و معرفی کرده است که مورد نظر اسلام هم هست.

نتیجه گیری

بنابراین مفهوم واژه «مراقبه» در آثار مولوی و عرفان اسلامی در بنیان تفاوتی ندارند و صرفاً زبان مولوی در بیان عرفان با زبان عرفان اسلامی که برگرفته از قرآن و روایات اسلامی و پیامبران است متفاوت است و در هر دو مراقبه دو طرف دارد که به صورت پیوسته و مستمر در زندگی انسان جاری است و همه شمول زندگی انسان را در برمی گیرد. بنابراین «مراقبه» در عرفان اسلامی و مولوی بر پایه توحید، موحد، نبوت و معاد ساماندهی شده است بنابراین مراقبه مدنظر مولوی همان مراقبه در دین اسلام است عرفان در حقیقت از نظر مولوی پرواز روح در جهان برین است که با تلاش و کوشش سالک به نتیجه می رسد و هرچه جان را بیشتر پاک بنماید از مراحل به مراتب بالاتری پرواز می کند. مولوی در مثنوی و دیوان شمس نشان می دهد که بارها این پرواز را تجربه کرده است و هنگامی که در این سیر به سر می برده است، کلام و سخن او فحوای خاصی پیدا می کند که از سوی خواننده قابل درک است پس اشتراکات مراقبه مولوی و عرفان اسلامی را می توان به شرح زیر بیان کرد:

۱. معنای مراقبه در هر دو به معنی مراقب بودن سالک است که از وظیفه خود تخطی نکند.
۲. هم مولوی و هم عرفان اسلامی، مراقبه ا دارای مراتبی می دانند.



۳. هم مولوی و هم عرفان اسلامی، درجه نخست مراقبه ترک «ما لایعنی» و اتیان «مایعنی» با اخلاص است.
۴. هم مولوی و هم عرفان اسلامی، گاه مراقبه سالک به سکوت و توجه به آن است.
۵. هم مولوی و هم عرفان اسلامی گاه مراقبه سالک به توجه به نفس است.
۶. هم مولوی و هم عرفان اسلامی، گاه مراقبه سالک به توجه به اسما و صفات الهی است.
۷. هم مولوی و هم عرفان اسلامی، ذکر و فکر بدون مراقبه نه تنها نافع نیست که گاه مضر است.
۸. هم مولوی و هم عرفان اسلامی، مراقبه برای سالک در حکم پرهیز است و ذکر و فکر در حکم دارو.

مراجع

کتاب

قرآن کریم

- ابن عربی، محمدبن (۱۲۴۰)، «فتوحات مکیه»
- ابن فارس، احمدبن فارس (۱۴۰۴ق)، «معجم مقاییس اللغة»، قم، مکتب الاعلام الاسلامی.
- ابن منظور، محمدبن مکرم (۱۴۱۴ق)، «لسان العرب»، چ سوم، بیروت، دار صادر.
- پادشاه، محمد (۱۳۳۶)، «فرهنگ آندراج»، مترجم و مصحح محمد دبیرسیاقی، انتشارات خیام
- جرجانی، علی بن محمد (۱۳۹۴)، «تعريفات»، مترجم محمدسید عرب، ناشر: فرزانه روز
- جوهری، اسماعیل بن حماد (۱۳۷۶)، «الصحاح»، بیروت، دار العلم للملایین.
- دیلمی، محمد بن حسن (۱۳۴۹)، «ارشاد القلوب»، تهران، مصطفوی.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۴۱۲)، «مفردات الفاظ القرآن»، بیروت، دارالقلم.
- رضائی، علی (۱۳۹۲)، «سیره سلوک در عرفان عملی شیعی»، انتشارات موسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی.
- زرین کوب، عبدالحسین (۱۳۷۶)، «پله پله تا ملاقات خدا»، چاپ ششم، انتشارات علمی، تهران.



- زمانی، کریم (۱۳۸۳)، «میناگر عشق، شرح موضوعی مثنوی معنوی مولانا جلال الدین محمد بلخی»، دفتر چهارم، چاپ هفتم، انتشارات اطلاعات، تهران.
- زمانی، کریم (۱۳۹۸)، «شرح جامع مثنوی معنوی» (دفتر اول)، تهران: اطلاعات، چاپ بیست و هشتم.
- زمانی، کریم (۱۳۹۸)، «شرح جامع مثنوی معنوی» (دفتر چهارم)، تهران: اطلاعات، چاپ بیست و هشتم.
- زمانی، کریم (۱۳۹۸)، «شرح جامع مثنوی معنوی» (دفتر دوم)، تهران: اطلاعات.
- زمانی، کریم (۱۳۹۸)، «شرح جامع مثنوی معنوی» (دفتر سوم)، تهران: اطلاعات، چاپ بیست و هشتم.
- زمانی، کریم (۱۳۹۷)، «میناگر عشق (شرح موضوعی مثنوی معنوی)»، تهران، نشر نی.
- زمخشری، سید محمود (۱۳۹۱)، «تفسیر کشاف»، مترجم مسعود انصاری خوشابر، ناشر: ققنوس.
- سجادی، سید جعفر (۱۳۹۳)، «فرهنگ اصطلاحات عرفانی سجادی»، چاپ دهم، ناشر: طهوری.
- طباطبایی، محمد حسین (۱۳۹۵)، «لب اللباب در سیر و سلوک اولی الباب»، انتشارات علامه طباطبایی.
- طوسی، نصیرالدین (بی تا)، «اوصاف الاشراف»، به اهتمام نجیب مایل هروی، تهران.
- غزالی، امام محمد (۱۳۶۱)، «کیمیای سعادت»، تصحیح دکتر حسین خدیو جم، تهران: انتشارات علمی و فرهنگی.
- غزالی، امام محمد (۱۳۶۱)، «ترجمه رساله قشیری»، تهران: انتشار علمی و فرهنگی.
- فراهیدی، خلیل بن احمد (۱۴۰۹ق)، «کتاب العین»، چ دوم، قم، هجرت.
- فروزانفر، بدیع الزمان (۱۳۷۱)، «شرح مثنوی شریف»، تهران، انتشارات زوار.
- مولوی، جلال الدین (۱۳۷۹)، «مثنوی»، تصحیح دکتر محمد استعلامی، تهران: انتشارات زوار.
- مولوی، جلال الدین محمد (۱۳۶۰)، «کلیات دیوان شمس»، تصحیح بدیع الزمان فروزانفر، تهران: امیرکبیر.



- مولوی، جلال‌الدین محمد (۱۳۷۹)، «مثنوی معنوی»، دو جلد، تصحیح نیکلسن، با مقدمه محمدرضا برزگر خالقی، تهران: انتشارات سایه گستر.
- مولوی، جلال‌الدین محمد (۱۳۷۵)، «مثنوی معنوی»، چاپ دهم، تهران: انتشارات امیرکبیر.
- مولوی، جلال‌الدین محمد (بی تا)، «کلیات شمس تبریزی»، مصحح بدیع الزمان فروزانفر، ناشر: امیرکبیر، تهران.

مقالات

- افراسیاب پور، علی اکبر، رشیدی ازندریانی، مریم، (۱۳۹۷)، «جایگاه خلسه در عرفان مولوی»، سال سوم، شماره ۱۲، نشریه پویش در علوم انسانی، صفحات ۷۳ تا ۸۴.
- آقاخان، جلیل (۱۳۹۱)، «نگاهی اجمالی به اوج عرفان ادبی مولانا» نشریه معارف عقلی، سال هفتم، شماره سوم، پیاپی ۲۴، پاییز ۱۳۹۱.
- عندلیب، حسین و همکاران (۱۳۹۴)، «مراقبه فردی زیربنای اصلاح اخلاق اجتماعی» دومین کنفرانس ملی و اولین کنفرانس بین‌المللی جامعه‌شناسی و اخلاق، تهران، ایران.
- منصوریان، حسین، سعادت‌کناری، سیدحسن (۱۳۹۰)، «بررسی معرفت‌شهودی در مثنوی مولانا»، نشریه زیبایی‌شناسی ادبی، بهار ۱۳۹۰، شماره ۷، صص ۱۷ تا ۳۲.
- یوسفی، هادی (۱۳۸۸) «خاموشی در مثنوی و دلایل آن» نشریه دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه شهید باهنر کرمان، دوره جدید، شماره ۲۶.
- احمدی، جعفر (۱۳۹۴)، «بررسی تطبیقی مفهوم و حقیقت مراقبه در عرفان اسلامی و عرفان بودایی»، فصلنامه معرفت ادیان، سال ششم، شماره سوم، پیاپی ۲۳، تابستان ۹۴، صص ۷-۳۰.