

### اسرار «ریاضت» در عرفان اسلامی

دکتر مریم محمودی<sup>۱</sup>

دکتر خلیل بهرامی قصرچمی

اعضای هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد دهقان

محمدصادق بهرامی قصرچمی

دانشجوی کارشناسی ارشد ادبیات فارسی واحد دهقان

#### چکیده مقاله:

یکی از شرایط تهذیب نفس برای سالکین حق و ره جوینان طریق کشف و شهود در عرفان، «ریاضت نفس» می‌باشد. این ریاضت در عرفان اسلامی دارای شرایط و ویژگی‌هایی است که ما در این مبحث قصد داریم آنها را روشن نماییم. در همین ارتباط، ابتدا، تعاریف لفظی و اصطلاحی آن را بررسی می‌کنیم و سپس در آیات و روایات، حکایات و اقوال جستجوی آن می‌پردازیم، درجات و روش‌های آن و ارتباطش با مراتب نفس روشن می‌گردد. و در انتها هدف، غرض و تعهدات نفس مشخص می‌گردند.

#### کلید واژه‌ها:

نفس - ریاضت - مجاهده - زهد - تلطیف باطن.

---

1- m.mahmoodi75@yahoo.com

## پیشگفتار

ریاضت در عرفان اسلامی، حقیقتی است که در اصل آن ابهامی نیست. از آنجا که طبیعت و جنبه حیوانی نفس، زندگی معمولی خود را براساس شهوت و غضب ادامه می دهد و جز به جذب و دفع نمی پردازد، در نتیجه با شقاوت یا سعادت کاری ندارد. این چنین زندگانی برای نفس بشر چنان مأنوس است که به سادگی از آن جدا شدن ممکن نیست. نفس به مانند اسب سرکشی است که برابر خواست خود به تکاپو می افتد، طوری که به راحتی تسلیم کسی نمی شود. حقیقتاً تربیت موجودی این چنین، که از آن به عنوان «طاغوت» و «فرعون» تعبیر شده، کاری است دشوار. از پیامبر گرامی اسلام(ص) نقل است که فرمود: خطرناک ترین دشمن تو، نفس درون تو است». بنابراین اساس کار برای سالک، رهایی از دشمن درون است و چون نفس از طبیعت خود جدا نمی شود، انسان است که باید حساب خود را از او جدا کند. اسباب جدایی انسان از تزامات نفس همان ریاضت است. برای این که حدود و اندازه‌های ریاضت مشخص شود، باید در قدم اول اهداف ریاضت را بشناسیم. به عقیده بعضی از اساتید عرفان نظری، ریاضت به طور کلی سه هدف را دنبال می کند:

اول، برداشتن غیر خدا از سر راه که همان از بین بردن موانع خارجی است. دوم، رام کردن نفس اماره و رساندن آن به درجه نفس مطمئنه، که این همان از بین بردن موانع داخلی است؛ یعنی از پیش پا برداشتن انگیزه‌های حیوانی.

سوم، تلطیف باطن که همان تحصیل استعداد برای نیل به کمال است. اکنون باید اسباب نیل به اهداف را شناخته، از آنها کمک بگیریم، در تعقیب هدف اول، عارف از «زهد حقیقی» بهره می برد. لزوم زهد از آن جهت است که دنیا و آخرت را یک جا نمی توان دوست داشت. در واقع محبت دنیا یا محبت آخرت در یک جا جمع نمی شود. «ما جعل الله لرجل قلبین فی جوفه؛ خداوند برای هیچ کس دو دل در درونش نیافریده» (احزاب، آیه ۴). این که زهد باید حقیقی باشد به خاطر آن است که اگر ظاهراً به دنیا پشت کند ولی در باطن به آن متمایل باشد، چنین زهدی سودمند نخواهد بود که خداوند به صورت‌ها و اعمال

شما نگاه نمی کند، بلکه دل و باطن شما را می نگرد. حقیقت زهد وقتی پیدا می شود که شخص زندگی روحانی را با راحتی و خوشی دیده، از زندگی دنیوی و شهوات نفسانی منزجر گردد. پس زاهد آن کسی است که زندگی معنوی را بر عیش دنیوی مقدم دارد؛ و بی اسمی و کم عنوانی را بر مقام و عزت ظاهری ترجیح دهد و کوشش و مخالفت نفس را به جای راحتی و عیش انتخاب کند و از حالت گرسنگی بهتر راضی باشد تا حال پرخوری و سیری و عافیت و خوشی آینده را بر نعمت‌های دنیوی [که وسیله امتحان است] مقدم بشمارد و همیشه متذکر شده از غفلت بیرون آید و ظاهراً اشتغال به امور دنیا داشته باشد ولی دلش با خدا بوده، نیز متوجه آخرت باشد آری! اگر سیره انبیاء - این قافله سالاران عرفان - را بررسی کنیم، درخواهیم یافت ایشان پیوسته در بین مردم کوچه و بازار بودند، هم چون سایر مردم خوردند و خوابیدند و به کار و اقتصاد پرداختند و نیز تشکیل خانواده دادند ولی برای دنیا حسابی باز نکردند؛ نه تکلیف ورزیدند و نه تعلق یافتند. پیامبر(ص) ما که نمونه تمام عیار زهد بود و هرگز گردی از تعلقات دنیا به روان پاکش ننشست، بریده و منقطع از مردم نبود. اعراض و روگردانی آن بزرگوار و عموم پیامبران، قلبی بود و باطنی.

برای نیل به هدف دوم، از چند وسیله می توان کمک گرفت؛ اول، عبادت توأم با اندیشه. و دوم، منع «نفس حیوانی» از انقیاد و مطاوعت «قوه شهوی» و «غضبی» و آنچه بدان دو تعلق دارد.. و در نهایت برای رسیدن به هدف سوم، باید درون را مستعد توجه به آن قبله کرد. چنان که دیدن، نگاه کردن می خواهد و لازمه شنیدن گوش دادن است؛ همین طور شرط ادراکات عقلی آن است که درون را لطیف ساخته، از غفلت‌ها بزدایی و قوه عقل را به سوی مقصود متوجه نمایی! بی گمان راه عرفان، راه حواس ظاهر یا عقل ظاهر بین نبوده، بلکه راه کشش‌ها و جاذبه‌هاست و از طرفی انسان در درون جاذبه‌های مادی پست و نیز غیر مادی والا دارد. منظور از تلطیف سر آن است که کاری کنیم درون خود را از جاذبه‌های مادی رها سازیم و آن را در میدان تأثیر جاذبه‌های معنوی قرار دهیم. یکی از عواملی که ما را به لطیف سازی درون کمک می کند فکر و اندیشه است، فکری که متوجه دقایق معنوی و روحانی باشد؛ نگران هدف عالی باشد نه غوطه ور در تدبیر امور دنیا. فکری که مولانا درباره‌اش می‌سراید: همین فکر لطیف است که جاذبه‌های معنوی را تقویت می کند و پلی می زند میان زندگی مادی و حیات معنوی. همان طور که ملاحظه کردید ریاضت تنها در زهد و باز داشتن نفس از لذت‌های مادی خلاصه نمی شود بلکه شعاع عملیاتی آن سراسر وجود آدمی را در بر می گیرد.

ریاضت اگر چه با پاک سازی آغاز می شود ولی بعد از آن سیر درونی انجام می شود. و در نهایت باید اضافه کنم، در عرفان اسلامی کسی بنا بر استعداد، سلوک خاص خود را دارد؛ طوری که نمی توان برای هر یک طریق رهروی را توصیه کرد؛ آنچه هست بعد از طی مراحل علمی، استفاده از محضر استادی کامل، ضروری به نظر می رسد تا از افراط و تفریط و کج روی جلوگیری شود و نیز صلاح از فساد باز شناخته شود.

### ۱- تعاریف ریاضت

در هر مبحثی، از ضروریات که ابتدا، موضوع تعریف شود تا سپس بهتر بتواند آن را مورد تفحص و کنکاش قرار داد، به همین خاطر ابتدا، ریاضت را به لحاظ لغوی و سپس اصطلاحی تعریف می کنیم.

الف) تعریف لغوی:

ریاضت (باکسر ر و فتح ض)، از ریشه لغوی ریض در لغت به معنای، تمرین و ورزش، رام ساختن، بکار انداختن، عضلات بدن برای تقویت جسم، گوشه نشینی برای تفکر و عبادت می باشد.<sup>۱</sup>

ب) تعریف اصطلاحی:

ریاضت در اصطلاح، عبارت است از تحمل سختی و دشواری در سیر و سلوک عرفانی که از شرایط تهذیب نفس می باشد.<sup>۲</sup>

### ۲- ریاضت در آیات و روایات

با جستجو در قرآن کریم، در خصوص ریاضت به آیات ذیل می توان اشاره داشت:

«والذین یؤتون ما آتوا و قلوبهم و جله» (مؤمنون / ۶۰)

که ترجمه آن چنین است و آنان که آنچه را که باید بدهند، می دهند دل هایشان لرزان است.

۱- فرهنگ فارسی عمید، ص ۶۷۱.

۲- فرهنگ اصطلاحات و تعبیرات عرفانی، ص ۴۳۷.

عبدالرزاق کاشانی، در تفسیر این آیه می‌گوید: وجل قلوب، بابدل وسع در طاعت از ترس آنکه عملش در سر کوب نفس اماره و از میان برداشتن عجب و غرور مقبول نیفتد، ریاضت است.<sup>۱</sup>

آیه بعدی قرآن مجید، نیز تمرین نفس و عادت دادن آن به سختی و جهاد را در نظر دارد:

«والذین جاهدو فینا لنهیدینهم سبلنا» (عنکبوت / ۶۹)

که ترجمه آن چنین می‌باشد: و کسانی که در راه ما کوشش و جهاد می‌کنند، آنها را به راههایمان، هدایت می‌کنیم. بنابراین ضرورت دارد که هر سالکی به ریاضت در سیرو ملوک، میجاهده کند.<sup>۲</sup>

سومین آیه کتاب خدا، راجع به تهذیب نفس و ریاضت، متعلق به سوره نازعات آیات چهل سه و چهل و یکم است که خداوند کریم می‌فرماید: «و اما من خاف مقام ربه و نهی النفس، عن الهوای، فان الجنه هی المأوی» که ترجمه آن عبارت است از: و اما کسی که از جایگاه پروردگار خویش بترسد و خویشتن را از هوسها باز دارد، همانا بهشت جایگاه او می‌باشد.

در روایات نیز از ریاضت، صحبت به میان آمده که به چند مورد آن اشاره می‌کنیم:

و رسول - علیه السلام و الصلاه صحابه را، چون از غزا باز آمدندی گفتی: «از جهاد کهنین با جهاد مهین آمدیم» گفتند: «آن چیست؟ گفت: «جهاد نفس».<sup>۳</sup>

همچنین باز از حضرت رسول اکرم (ص) نقل است که: «رنج خود از نفس خود بازدار، و هوای وی بوی مده، اندر معصیت حق تعالی، که فردا بر تو خصمی کند و برتر لعنت کند، تا همه اجزای تو یکدیگر را لعنت همی کنند».<sup>۴</sup>

### ۳- ریاضت در حکایت و اقوال

۱- شرح منازل السائرین، ص ۴۳.

۲- همان، ص ۴۳.

۳- کیمیای سعادت، ص ۵۲۳.

۴- همان، ص ۵۲۳.

از حسن بصری (متوفی ۱۱۰هـ) رحمه الله علیه در باب اهمیت و ضرورت مبارزه با نفس نقل است که گوید: «هیچ ستور سرکش به لگام سخت اولیه از نفس نیست».<sup>۱</sup>

همچنین در خصوص تهذیب نفس از قسم امتناع طعام لذیذ، سری سقطی (م ۲۵۳هـ) می‌گوید: «چهل سالست تا نفس من همی خواهد که جوزی با انگبین فرو نهم و بخورم، هنوز نکرده‌م».<sup>۲</sup>

در حکایتی که از مشاهدات ابراهیم خواص (م ۲۹۱هـ) نقل شده، آمده است که: «اندر کوه لبنان همی شدم، نارسیار دیدم، آرزو آمد یکی باز کردم، ترش بود، دست برداشتم و برفتم، مردمی را دیدم افتاده، زنبور بر وی گرد آمده و وی را همی گزیدند، گفتم: اسلم علیک، گفت: وعلیک السلم یا ابراهیم گفتم: مرا، به چه دانستی؟ گفت: هر که خدای تعالی را شناسد هیچ چیز بر وی پوشیده نماند، گفتم همی بینم که تو با حق تعالی حالتی داری، چرا نخواهی تا این زنبوران از تو باز دارد؟ گفت: تو نیز حالتی داری، چرا در نخواهی تا شهوت نار از تو باز دارد، که زخم شهوت نار اندران جهان بود و زخم زنبور اندرین جهان؟!»<sup>۳</sup>

امام محمد غزالی (م ۴۶۵هـ) در تفسیر این حکایت، معتقد است که نزد سالک «مباحات» هم حرام است: «و بدان که اگر چه نار مباحست، ولیکن اهل معنی، حرام داشتند که شهوت حلال و حرام یکی است، اگر درب حلال بر وی نبندی و ویرا با حد ضرورت نبوی، طلب حرام کند، پس به این سبب در شهوت مباحات نیز بر خواسته اند تا از دست «شهوت حرام» خلاص یابند».<sup>۴</sup>

#### ۴ - درجات ریاضت

عبدالرزاق کاشانی (م ۷۳۵هـ ق) ریاضت را به سه درجه تقسیم می‌نماید:

الف) ریاضت عامه

۱- همان، ص ۵۲۳.

۲- همان، ص ۵۲۴.

۳- همان، ص ۵۲۴.

۴- همان، ص ۵۲۴.

ب) ریاضت خاصه

ج) ریاضت خاص الخاص<sup>۱</sup>

سپس هر یک این گونه توصیف می‌شوند:

- ریاضت عامه: به استناد علوم نقلی و شرعی است. در این مقام، اعمال و سکناات اهل ریاضت باید مطابق او امر و نواهی شارع و به دور از هر گونه ریاء باشد.

- ریاضت خاصه: از ما سوی الله ببرد و به مقام پیشین که از آن گذشته، عنایت نکند و وظایف این مقام، قیام کند... بدان سان که هم از لحاظ ذات و هم از لحاظ صفات «متعجب نگردد و باب کمال بر او بسته نشود. سالک در این مقام باید به مقتضای «حال» عمل کند، زیرا در این مقام، احوال بر اهل حال غلبه می‌یابد. اما آنان که طاقت تحمل حال را ندارند، از بیم گرفتاری «در شطح» و «سوء ادب»، باید به مقتضای «علم»، عمل کنند و از این رو است که برخی گفته اند در این حال هم نباید مفاد و مقتضای علم متروک گردد.<sup>۲</sup>

- ریاضت خاص الخاص: یعنی سیر از «حضرت واحدیت» به «حضرت احدیت» و «عین الجمع» سالک در این مرحله به مقام «شهود ذات» رسد و دریابد که فانی، «فانی ازلی» و باقی، «باقی ازلی» است. (همچنین) احوال خاص الخاص از طریق «کسب» نیست، بلکه محض «موهبت» است.<sup>۳</sup>

## ۵ - طرق ریاضت نفس

عرفا در تصوف اسلامی، طرق مختلفی را برای دریافت نفس مطرح کرده اند که ما در این جا به چند مورد آن به صورت موجز اشاره خواهیم نمود:

الف) اولین راه برای ریاضت نفس، «گرسنگی» است برخی عرفا بنای ریاضت را در این طریق می‌دانند.<sup>۴</sup>

۱- شرح منازل السائرین، ص ۴۳.

۲- همان، ص ۴۳.

۳- همان، ص ۴۴.

۴- مجموعه مصنفات سهروردی، ص ۴۰۱؛ کیمیای سعادت، ص ۵۲۴.

شهاب الدین سهروردی (م ۶۳۲هـ) معتقد است که: اگر کسی خواهد مجاهده کند و هیچ گرسنگی نکشد، هیچ گرسنگی نکشد، هیچ حاصل نشود.<sup>۱</sup>

ب) اندیشه دائم در آلاء حق تعالی در عالم عنصریات و عالم ملکوت در این روش، «ذکر» اهمیت پیدا می‌کند، شیخ اشراق، اظهار می‌دارد که «ذکر را در این مرحله تأثیری عظیم است».

وی شرط ذکر را مراجعه به «شیخ» می‌داند و معتقد است که: «باید زیر نظر شیخ ذکر گوید و به دستور او عمل کند، که کسی بی پیر به جائی نرسد».

ج) منع «نفس حیوانی» از انقیاد و مطاوعت «قوه شهوی» و «غضب» و آنچه بدان دو تعلق دارد.<sup>۲</sup>

د) منبع «نفس ناطفه» از متابعت مقتضای قوای حیوانی و ذایل اخلاقی و اعمال در این ارتباط، خواجه نصیر طوسی به مثال‌هایی اشاره می‌کند مانند: حرص بر جمع مال و امتناء جاه و توابع آن از حیل و مکر و خدیعت و غلبه غیبت و تعصب و غضب و حقه و حسد و فجور و انهماک در شرور و آنچه از او حادث شود.<sup>۳</sup>

ه) جایگزین نمودن صفات محسنه و حمیده بر جای صفات رذیله.

پس از اینکه سالک الی الله، صفات رذیله را از خود دور نمود، به تدریج بایستی صفات حمیده و محسنه را جایگزین آن کرد. در این راستا، امام محمد غزالی مثالی می‌آورد و می‌گوید: «و مثل نفس، همچون، باز است که تأدیپ وی بدان کنند که مرورا اندر خانه کنند و چشم او بدوزند تا از هر چه دور بوده است خود باز کند، آنگاه اندک اندک گوشت همی دهند، تا باز الفت گیرد و مطیع وی گردد. همچنین نفس را با حق تعالی انس پیدا نیاید... تا ویرا ریاضت نکنی و این اندر ابتدا بر وی دشوار بود.

و) ترک هر آنچه که آدمی بدان شادتر است و این نزد افراد، مختلف می‌گردد؛ آن کس که شادی‌اش به «جاه و حشمت» است، بایستی آن را ترک کند، و آن را که شادی وی به «مال و

۱- همان، ص ۴۰۱.

۲- همان، ص ۵۲۵.

۳- همان، ص ۸۵.



ثروت» است، خرج کند و همچنین هر که را سکوت گاهی (دل شادی) است جز حق تعالی، آن را بهتر از خود جدا کند و ملازم آن گردد که جاوید، ملازم آن خواهد بود. هر چه وی را وداع خواهد کرد- روز مرگ- امروز بی مرگ، به اختیار باید که همه وداع کرده شود و ملازم وی حق تعالی است، چنانکه حق سبحانه و تعالی - وحی کرد به داود علیه السلام، گفت که: «جبرئیل در درون من دمید که «احب من احببت فانک مفارقه - هر که را خواهی از دنیا دوست دار که از تو باز خواهند ستد»<sup>۱</sup>.

#### ۶- ارتباط مراتب نفس و ریاضت

ریاضت در عرفان اسلامی ارتباط مستقیم با نفس دارد از همین روی ضرورت رابطه آن با مراتب نفس نیز روشن می‌گردد در این مبحث می‌خواهیم این ارتباط را از زبان خواجه نصیر الدین طوسی بیان کنیم:

خواجه معتقد است که به هنگامی که سالک بخواهد، تهذیب نفس کند و رذایل نفسانی را از خود بزدايد اگر رذایل نفوس در او ثابت باشد، نفس اماره سه حالت پیدا می‌کند<sup>۲</sup>:

الف) نفس بهیمی

ب) نفس سبعی

ج) نفس شیطانی

نفس بهیمی موقعی است که نفس متابعت قوه شهوی کند.

نفس سبعی هنگامی است که نفس متابعت قوه غضبی کند

نفس شیطانی وقتی است که نفس رذایل اخلاقی را ملکه کند<sup>۳</sup>.

حال اگر، این رذایل در او ثابت نباشد، و گاهی به خیر و گاهی به شر میل کند دو نوع

نفس پدیدار خواهد شد:

الف) نفس لوامه

۱- کیمیای سعادت، ص ۵۲۵.

۲- اشاره به آیه ۵۳ سوره یوسف می‌باشد.

۳- اوصاف الاشراف، ص ۸۵.

ب) نفس مطمئنه

- نفس لوامه موقعی است که از میل به شر پشیمان گردد و خویشتن را از آن ملامت کند.  
- نفس مطمئنه، موقعی است که نفس منفاد عقل باشد و به سعادت مایل باشد و طلب خیر او را ملکه شده باشد.<sup>۱</sup>

#### ۷- هدف و غرض ریاضت و روش‌های شناخت عیوب

هدف از ریاضت و تهذیب نفس، نزد سالک الی الله، سه چیز می‌باشد:

الف) رفع موانع وصول به حق و آن شواعل ظاهر و باطن است.

ب) مطیع گردانیدن نفس حیوانی از ناحیه عقل عملی که موجب طلب کمال می‌گردد.

ج) ملکه گرداندن نفس انسانی به ثبات بر آنچه معد او باشد، قبول فیض حق تعالی را تا به کمالی که او را ممکن باشد، برسد.<sup>۲</sup>

- طرقتی که می‌توان پی به عیوب برده تا آنها را برطرف نمود، روش‌های ذیل می‌باشند:

اول - در بیش پیری پخته و راه رفته بنشیند، تا وی اندر وی همی نگردد عیوب وی همی گوید و این اندرین روزگار غریب و عزیز است.

دوم - دوستی مشفق را بر خویشتن، «رقیب» (مراقب، نگهبان) کند، چنانچه به «مداهنت» (خوش آمدگویی - سهل انگاری) عیب او بپوشد و به حسد زیادت نکند. در این ارتباط، حکایتی از داود طایبی نقل است که به او گفتند چرا با خلق همی نشینی؟، گفت «چه کنم صحبت قومی که عیب من از من، پنهان دارند».

سوم - دشمنان خویش را سخن بشنود که چشم دشمن همه بر عیب افتد اگر چه به دشمنی مبالغت کند، لیکن سخن وی از راست خالی نبود.

چهارم - اندر مردمان همی نگردد: هر عیب که از آن کسی همی بیند، خود از آن حذر همی کند و به خویشتن گمان همی برد که وی نیز همچنان است. در این ارتباط، نقل است که از

۱- همان، ص ۸۶

۲- همان، ص ۸۶

حضرت عیسی (ع)، پرسیدند که: ترا ادب که آموخت؟ گفت «هیچ کس، هر چه از دیگری زشت دیدم از آن حذر کردم».<sup>۱</sup>

#### ۱- علامت ریاضت:

اصطلاحی که در عرفان اسلامی برای سالکان واصل به مقام ریاضت به کار برده می‌شود «ریحان» است، و آن نوری است که در اثر تصفیه حاصل شده باشد.<sup>۲</sup>

#### ۹- ریاضت و تعهدات نفس

یکی از مسائلی که معمولاً در عرفان‌های غیر اسلامی مطرح است و ما اصول اسلام و سیره رسول اکرم و ائمه هدی مغایرت دارد، افراط در ریاضت است، به طوری که این وضعیت باعث شده که عرفان اسلامی از عرفان سایر ادیان متفاوت گردد. در این راستا، عزالدین محمود کاشانی عارف سده هشتم هجری در کتاب «مصباح الهدایه و مفتاح الکفایه» مسئله افراط در تهذیب نفس را مورد دقت قرار داده و برای اینکه، مشخص شود که مرز ریاضت تا به کجاست حقوق و تعهداتی برای آن در نظر گرفته و سالک را ملزم به رعایت این حقوق می‌نماید. در این بخش قصد داریم، حقوق مزبور را تحت عنوان «آداب تعهدات نفس» مورد بررسی قرار دهیم:

#### انواع تعهدات نفس:

سالکان طریق حق، نفس را مرکب و روح را راکب فرض می‌نمایند که بایستی مایحتاج و ضرورت نفس را تأمین نمایند زیرا در غیر این صورت نیرو و توان و تحمل آن از بین رفته و راکب روح را به منزل فتوح نمی‌رساند. (کاشانی، عزالدین محمود، ۱۳۷۶، ص ۲۷۰) در این خصوص تعهدات ضروری سه مورد خواهد بود که به آن «حقوق نفس» گویند.<sup>۳</sup>

۱- خورش

۱- کیمیای سعادت، ص ۵۲۲.

۲- فرهنگ اصطلاحات و تعبیرات عرفانی، ص ۴۳۸.

۳- شرح منازل السائرین، ص ۲۷۰.

۲- پوشش

۳- خواب

اگر این‌ها بیش از حد ضروری مورد استفاده قرار گیرند به «حظوظ» تعبیر می‌شوند و ادب سالک آن است تا مادامی که طی طریق می‌کند و به منزل «فنا» نرسیده، نفس را بر حدود فوق، موقوف دارد و در مراتب و منابع حظوظ فرو نگذارد تا آن‌گاه که او را به منزل فنا برد. (همان) در این ارتباط، عرفا به سه دسته تقسیم می‌شوند:

۱- مُخْلِصَان؛ کسانی هستند که هر چه کنند از «بهر حق» کنند و از حقوق کوتاهی نمی‌کنند.

۲- مُخْلِصَان؛ کسانی هستند که هر چه کنند «به حق» کنند و اراداتی نه به حقوق دارند و نه به حظوظ

۳- مُخْلِصَان مُخْلِص؛ افرادی می‌باشند که هر چه کنند هم «به حق» کنند و هم از «بهر حق» و این دسته گاهی نفس را به حقوق نفس رعایت کنند و زمانی دیگر، حظوظ را مجال بروز دهند.<sup>۱</sup>

الف) آداب طعام خوردن

۱- ابتدا دست شوید و همچنین بعد از طعام؛

۲- یاد کردن خدا با حضور دل بر آن نعمت برای تجدید نعمت؛

۳- بر پای چپ نشستن و پای راست بر آورند و بر دست تکیه نکنند.

۴- ابتدا و اختتام طعام، به نمک نیز تناول نمایند.

۵- نان که حاضر شد، طلب خورش نکنند.

۶- به تنهایی غذا نخورند. زیرا اجتماع در طعام، سنت است.

۷- باید طعام را بر سر سفره خورند.

۸- خوردن طعام پس از مقدم مجلس؛

۹- خوردن طعام با دست راست؛

---

۱- همان.

- ۱۰- نخوردن غذا از وسط ظرف؛
- ۱۱- اگر لقمه از دست بیفتد بگیرند و پاک کنند و بخورند.
- ۱۲- عدم دمیدن بر طعام؛
- ۱۳- عیب طعام را نباید کرد؛
- ۱۴- به هنگام اشتها به غذا، تناول کنید (بی اشتها غذا نخورید).
- ۱۵- باید، ساکت باشند، از پیش روی خود خورند، به طعام دیگران نگاه نکنند و نیکو خورند.
- ۱۶- تعلل کردن تا دیگران هم دست کشند.
- ۱۷- نان و گوشت را با کارد پاره نکنید.
- ۱۸- کاسه غذا را پاک کنید، و انگشتان را بلیسید.
- ۱۹- از غذای شبیه ناک پرهیز کردن؛
- ۲۰- در وقت غذا پیش جماعت نرفتن؛
- ۲۱- اجابت دعوت بر غذا خوردن خصوصاً ولیمه که سنت است و عدم تصنع و تکبر در اجابت.

ب) آداب لباس پوشیدن و اقسام پوشندگان؛

پوشیدن لباس هم از حقوق دیگر نفس است. فلسفه پوشیدن آن چنین است.<sup>۱</sup>

- ۱- دفع سرما
  - ۲- دفع گرما
  - ۳- حق سبحانه تعالی به جهت ستر عورت و بقیه موارد، زائد و فضول است.
- شروط لباس نیز همه شرط اصلی دارد:
- ۱- یکی در عموم اموال؛ که حلال بودن آن است
  - ۲- و دیگری در خصوص اوقات مثل طهارت در وقت صلوه

---

۱- مصباح الهدایة و مفتاح الکفایة، ص ۲۷۵.

۳- عدم تکبر در هنگام پوشش (دفع تکبر از نفس) و شروط فرعی نیز در پوشش، قابل ملاحظه است که برای رعایت اختصار از آن پرهیز می‌شود.

ج) آداب خفتن و تدبیر کم کردن خواب خواب نیز سومین حق از حقوق نفس است که اگر بکلی آن را از نفس منع کنیم موجب می‌شود که:

۱- یبوست بر دماغ مستولی شود.

۲- عدم اعتدال مزاج

۳- بازماندن حواس و قوا.<sup>۱</sup>

میزان حداقل خواب که جنبه ضروری دارد و سالک بایستی آن را رعایت کند، هشت ساعت در شبانه روز است و تقسیم آن در فصول سال متفاوت است:

- در تابستان به دلیل طویل بودن مدت روز، ۶ ساعت در شب و ۲ ساعت در روز

- در زمستان به دلیل طویل بودن مدت شب، همه ۸ ساعت را در شب بایستی بخواب رویم.<sup>۲</sup>

این نکته ضروری است که کاهش میزان خواب، به صورت تدریجی امکان پذیر است در این راستا، طرق قلت خواب به دو دسته تقسیم می‌شود.

الف) اکتسابی؛ کاهش مدت زمان خواب (کمتر از ۸ ساعت) به صورت تدریجی

ب) موهوبی؛ این کاهش مدت زمان خواب، برای صاحبان احوال محقق می‌شود. (همان مآخذ)

در خصوص نحوه خوابیدن، موارد ذیل توجیه شده است:

الف - رو به قبله بودن

ب ت بر پهلو راست بر موضع ملحود

ج - بر پشت بر وضع محتضر. (همان مآخذ)

۱- همان، ص ۲۸۱.

۲- همان.

توجیه‌های فوق به این سبب است که خواب نوعی، موت محسوب که به آن «موت اصغر» گفته می‌شود (همان مأخذ)

و در آخر اینکه به هنگام خواب، خواندن دعاهای مأثوره و از کار خاصه سفارش گردیده است.. (همان مأخذ، ص ۲۸۲ و ۲۸۳) که برای رعایت اصل اختصار، از آوردن آن پرهیز می‌شود. سخن پایانی از حضرت امام خمینی (ره): آن یکتا عارف زمانه و مثل بی بدیل ما در این عصر در کتاب «مصباح الهدیة» خویش به خوانندگان مطالب عرفانی توصیه زیبا و عمیقی می‌نماید که ترجمه آن ما را در پایان این مجموعه بهره مند می‌سازد:

«ای دوست روحانی که خلایق در دنیا و آخرت یار و یاور بادا، مبادا و مبادا، این اسرار را برای نا اهل کشف کنی و یا در غیر محل بخل نوروزی، که «علم باطن شریعت» از نوامیس الهی و رازهای ربوی است که باید از دسترس بیگانگان و دیدگاهشان بدور نگه داشته شود که اندیشه‌های روشن و افکار دقیق ایشان به آن نمی‌رسد و مبادا در مقام فهم مطالب این اوراق برآئی، پیش از آنکه در کلمات «متألّهین اهل ذوق»، بررسی کامل نموده و معارف را در نزد «مشایخ بزرگ» و «عرفاء بزرگوار» که اهل معارف اند فرا گرفته باشی، و اگر نه تنها مراجعه کردن به این گونه معارف، جز زیان چیزی نمی‌افزاید و به غیر از محرومیت، نتیجه ای نخواهد داشت»<sup>۱</sup>.

#### نتیجه گیری:

نفس اماره وحشتناکترین و تاریک ترین حجاب میان انسان و خدا می باشد که باید با مجاهدت و ریاضت ویژگی‌ها و ابعاد این حجاب را شناخت و سپس با آن مبارزه کرد. مجاهدت با نفس اماره امری است اجتناب ناپذیر و تا آخرین لحظه زندگی در این دنیا برای نوع بشر ادامه دارد، راز مطلب در این است که :

اولاً: اصلاح نفس که اساس تربیت اخلاقی است جز از طریق مجاهدت میسر نیست. ثانیاً: به درجات و کمالات معنوی در پرتو مجاهده با نفس میسر است، زیرا هوای نفس آدمی را از علم و کمال و کرامت و عزت و تجلی استعدادهای انسانی باز می‌دارد.

۱- مصباح الهدایة الی الخلافة و الولاية، ص ۹۰.

ثالثاً: اگر انسان درجهه نفس شکست بخورد در همه جبهه‌ها شکست خورده است و اسارت نفس انسان را به هر نوع بردگی و انحطاط می کشاند. بنابراین انسان اگر بخواهد مالک خویشتن باشد و از اسارت طبیعت و اسارت انانیت خود و دیگران رهایی یابد، به ناچار باید مجاهدت با نفس را استراتژی همیشگی و مستمر خود در طول حیات دنیایی خویش قرار دهد. مجاهدت با نفس در پاره ای از روایات با عنوان ریاضت مطرح شده است.

«ریاضت» یعنی: جهت آرام ساختن نفس در برابر مشتتهیات که به بیان علی (ع) از شریعت انفکاک ناپذیر است «الشریعه ریاضه النفس»<sup>۱</sup> و عالی ترین درجات آن برای اولیای خداست. آن حضرت در نامه‌ای به عثمان بن حنیف انصاری فرماندار خود در بصره می نویسد: «همانا نفس خویش را با تقوا و ریاضت تمرین می دهم تا در روز هولناک قیامت در امان باشد و بر آن لغزشگاه ثابت و استوار بماند».<sup>۲</sup>

با عنایت به بیان معظم له (ع)، می توان چنین استنباط کرد که ریاضت قله برتر و مرتبه متعالی مجاهدت است که پوینده راه کمال نه تنها از محرمات و مکروهات پرهیز می کند، بلکه از بسیاری امور مباح نیز خودداری می‌ورزد و بدین وسیله و درچارچوب شرع بر صفای نفس و توان روحانی خود می افزاید. حکما، عرفا و مرییان اخلاق نیز از ریاضت نفس و جایگاه آن در تربیت سخن گفته اند همان طور که خواجه طوسی در اوصاف الاشراف، صفحه ۸۶ فرموده بود:.... غرض از ریاضیت سه چیز است یکی: رفع موانع از وصول به حق، از شواغل ظاهره و باطنه دوم: مطیع گردانیدن نفس حیوانی بر عقل عملی را که باعث باشد بر طلب کمال. سوم: بلکه گردانیدن نفس حیوانی را به ثبات بر آن چه ممد او باشد قبول فیض حق تعالی را تا به کمالی که او را ممکن باشد برسد.

۱- غرور الحکم، ص ۲۴۲.

۲- نهج البلاغه، نامه ۵۴.



منابع و مأخذ:

- ۱- قرآن مجید.
- ۲- نهج البلاغه.
- ۳- تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، بی تا، تصنیف غرالحکم و دررالکلم، تصحیح مصطفی درایتی، چاپ اول، مکتب الاعلام الاسلامی، قم.
- ۴- خواجه نصیر طوسی، اوصاف الاشراف، به اهتمام نجیب مایل هروی، تهران، ۱۳۶۱.
- ۵- سجادی، سید جعفر، فرهنگ اصطلاحات و تعبيرات عرفانی، چ ۷، انتشارات طهوری تهران ۱۳۸۳.
- ۶- سهروردی، شیخ شهاب الدین، مجموعه مصنفات، انجمن فلسفه، تهران، ۱۳۹۷ ق.
- ۷- عمید، حسن، فرهنگ فارسی، انتشارات امیر کبیر، تهران ۱۳۶۳.
- ۸- غزالی طوسی، ابو حامد، امام محمد، کیمیای سعادت به کوشش حسین خدیو جم، ج ۲، چ ۱۰، انتشارات علمی و فرهنگی، تهران، ۱۳۸۲.
- ۹- کاشانی، عبد الرزاق، شرح منازل السائرین انصاری، انتشارات حامد، تهران، ۱۳۵۴.
- ۱۰- کاشانی، عزالدین محمود، مصباح الهدایة و مفتاح الکفایة، به اهتمام استاد جلال الدین همایی، چ ۵، انتشارات هما، تهران، ۱۳۷۶.
- ۱۱- موسوی خمینی، سید روح اله، ۱۳۷۳ ش، مصباح الهدایة، الی الخلفاء والولایة، با مقدمه سید جلال الدین آشتیانی، نوبت دوم، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی، تهران.