

## ریاضت و تاثیر آن بر تربیت نفسانی سالک

ذبیح اله مطهری خواه<sup>1</sup>

### چکیده

ریاضت تمرین نفس برای تقویت بعد انسانی است، در این منزل سالک سه هدف را دنبال می‌کند: 1- دور ساختن غیر حق از خود. 2- رام کردن نفس اماره. 3- تلطیف روح به وسیله عشق عقیق و فکر ظریف. در اهمیت ریاضت همین بس که مولانا آن را اساس رجوع الی الله می‌داند و حافظ آن را وسیله وصول به محبوب و رسیدن به باطن پسندیده می‌داند و خداوند سبحان نیز آن را عامل راه یابی سالک به حق می‌داند و علی (علیه السلام) در نهج البلاغه آن را سبب بهره‌مندی از اشراقات الهیه معرفی نموده است و پیر هرات برای آن اقسامی ذکر کرده که مهمترین آنها ریاضت اهل الله است، ریاضتی که سالک را از دو بینی می‌رهاند و به توحید می‌رساند.

**کلید واژه‌ها:** نفس، حقوق، ریاضت، معرفت دینی

1 - استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد تویسرکان

تاریخ دریافت

91/11/1

تاریخ پذیرش

92/4/24

### مقدمه

آلوده نمودن دل و تبعیت از هوای نفس پرده ای بر بصیرت انسان می‌افکند و غبار غلیظی در مقابل دیده عقل و قلب ایجاد می‌کند و وصول به سعادت را دشوار می‌سازد و هر چه انسان پا فشاری کند بیشتر فرو می‌رود تا جایی که رسیدن به رستگاری را دست نا یا فتنی می‌کند. از این رو برای وصول به محبوب باید سختی‌ها را تحمل نمود و با ترک غرائز و کثرت عبادت نفس را ریاضت داد زیرا کسی که پیوسته نفس خویش را ریاضت می‌دهد از گناه رهایی می‌یابد و از اشراقات الهیه بهره‌مند می‌شود و ظرفیت بی‌نهایت شدن و وصول به معشوق را پیدا می‌کند به دلیل اینکه برای رام کردن نفس و مهارت پیدا کردن و رسیدن به هدف سه مرحله را باید بپیماییم:

الف- تمرین: عملی به مرحله مهارت می‌رسد که تکرار شود زیرا نیکو کردن از پر کردن است.

ب- خطا و اشتباه: بسیاری از مواقع انسان مرتکب خطا و اشتباه می‌شود که باید این خطا شناخته شود و جبران گردد.

ج- تصحیح: در مرحله پایانی باید حرکت تصحیح شود واز خطا و اشتباه تهی گردد. در سیر و سلوک مرحله اول که ریاضت نفس و ترک شهوات و تأدیب جوارح و نگه داشت حدود می‌باشد بسیار اساسی و مهم است، لذا در مقاله پیش رو به ماهیت ریاضت و تمرین و اهداف آن و توجه قرآن و ائمه و شعرای بزرگ پارسی به آن پرداخته شده است باشد که مقبول درگه حق واقع شود.

### تعریف ریاضت:

ریاضت در لغت به معنای رنج، تعب، زحمت، محنت، کوشش با رنج و تعب، تعلیم دادن اسب جهت سواری و نیز رام کردن و پرورش ستور است (دهخدا، ریاضت) همچنین به معنای تمرین دادن، کم خوری، ورزش کردن، گوشه نشینی توأم با عبادت، پروراندن و تربیت اسب می‌باشد از این رو به کسی که حیوانات را برای شخم یا مسابقه می‌پروراند راض گویند و به کسی که برای تصفیه و تهذیب ریاضت می‌کشد و نفس خود را با تمرین و تکرار و تحمل سختی به راستی عادت می‌دهد مرتاض گویند.

اهل الله برای ریاضت تعاریف متعددی نموده اند:

## 144 فصل نامه علمی پژوهشی « عرفانیات در ادب فارسی»

- 1- ریاضت تهذیب نفس از شهوات حیوانی است ، به عبارت دیگر منع نمودن نفس حیوانی از پیروی شهوت و غضب است.
- 2- ریاضت تبدیل نمودن صفات بد به نیک یا تبدیل کردن حال ناپسند به حال پسندیده است که با تمرین و مجاهدت فراوان حاصل می شود .
- 3- ریاضت رنج کشیدن برای تهذیب نفس و منع نمودن نفس ناطقه از متابعت قوای حیوانی است.
- 4- خواجه عبدالله می گوید: ریاضت تمرین نفس برای پذیرش صدق است. (طارمی، 1377:111) یعنی سالک نفس خود را با تمرین وادار کند که گفتارش مطابق واقع و کردارش از نفاق تهی شود ، به عبارت دیگر نفس خود را تمرین دهد تا در گفتار و کردار و پندار به راستی و درستی عادت کند و عمل خویش را خالصانه انجام دهد.
- نکته: سعی عاشق آن است که عمل او مورد پسند معشوق باشد، از این رو عملی که از روی عشق و محبت انجام می شود از صداقت بیشتری برخوردار است، پس سالک با ریاضت می خواهد نفس خود را تمرین دهد تا صدق را قبول کند و عمل خود را از انگیزه های نفسانی تخلیه کند.
- 5- ریاضت رام کردن قوای حیوانی برای جلو گیری از سر کشی است.
- 6- ریاضت به زیر پای آوردن نفس بد فرمان به همت مجاهدت است.
- 7- ریاضت تمرینی برای تقویت بعد انسانی و غلبه آن بر اهریمن درون است.
- عرفا عقیده دارند در نهاد آدمی عنصری به نام روح حیوانی شهوانی قرار دارد که او را به زشتی می خواند، قرآن از آن به نفس اماره تعبیر کرده و مولانا از آن به اژدها تعبیر نموده است.
- نفس اژدها ست با صد زور و فن      روی شیخ او را زمرد دیده کن (3/ 2548 )  
 نفس اماره با داشتن صد نوع قدرت و حيله همانند اژدهاست و دیدار و همراهی انسان کامل و عارف واصل مانند زمردی است که چشم مار را کور می کند.(زمانی، 1367:3:3645)  
 نفس اژدهاست او کی مرده است      از غم بی آلتی افسرده است(3/1053)  
 نفس اماره تو مانند اژدها می باشد او کی ممکن است که مرده باشد ؟ بلکه از غم و اندوه مجال نیافتن و از نداشتن و سیله و ابزار لازم پژ مرده و خموده شده است

### اهمیت ریاضت:

انسان موجودی است که ظرفیت بی نهایت شدن را دارد و می تواند مظهر اسماء الهی شود و تنها ، ریاضت و ورزش های نفسانی است که می تواند این توانمندی های را فعلیت بخشد، به عبارت دیگر با مدیریت صحیح قوای نفسانی و غریزی می تواند نفس اماره را مطیع نفس مطمئنه کند. عارفان برای سیر و سلوک سه محور اصلی قائلند که عبارتند از: الف- محبت ب- ریاضت ج- زهد زیرا درمان درد روح تنها ریاضت و تمرین و مجاهدت و تحولی در خود برای عبور از نفسانیات و وصول به مقام قرب است.

قشیری می گوید: تهذیب نتیجه ریاضت است. (قشیری، 1398:179)

اساس ریاضت:

اساس ریاضت چهار امر است: (شیخ الاسلامی، 1379:129)

- 1- گرسنگی و کم خوری ، یکی از پایه های ریاضت آن است که سالک شکم خود را از غذا و خوراکی های لذیذ پر نکند.
- 2- کم گوئی و خاموشی، دومین پایه ریاضت و تمرین نفس کم گوئی و خاموش ماندن از سخنان بیهوده و بی معنا است .
- 3- کم خوابی، شب زنده داری، پایه سوم تمرین نفس آن است که سالک زیاد نخوابد و پاسی از شب را بیدار با شد و به بندگی معشوق و راز و نیاز با خدا بپردازد.
- 4- خلوت گزینی، از پایه های ریاضت و تصفیه نفس آن است که انسان با خودش خلوت نماید و ساعاتی از شب و روز خود را از خلق و دوستان فاصله بگیرد تا با معشوق خود انس گیرد.

### اهداف ریاضت:

ریاضت برای تحقق سه هدف است:

- 1- دور ساختن غیر حق : هدف اول آن است که سالک غیر حق را دور سازد و خدا بین باشد و اراده واحد پیدا نماید لذا در دعا می خوانیم اللهم اجعل همی همأ واحدا ؛ خدایا قصد و اراده مرا اراده واحد قرار بده، یعنی مرا به گونه ای قرار بده که جز تو کسی را نخواهم.

#### 146 فصل نامه علمی پژوهشی «عرفانیات در ادب فارسی»

نکته 1: خواندن تمام کتابها برای این است که زمینه همّ واحد را در درون انسان فراهم آورد.

نکته 2: از دیدگاه ائمه و عرفا آنچه انسان را از حق باز دارد و قصد او را پراکنده کند بت اوست.

در حدیث از امام صادق (ع) است که فرمودند: هر چه که تو را از خدایت باز دارد آن بت است (حسن زاده آملی، 1388:139)

سفیان ثوری می‌گوید: یک شب نزد فضیل عیاض رفتم و تمام شب برای یگدیگر آیات و روایات می‌خواندیم، چون برخاستم گفتم: امشب شب مبارکی بود و نشست مبارکی بود و این نشست امشب بهتر از تنهائی بود!

فضیل گفت: امشب شب شومی بود و شب ناپسندی بود! گفتم: چرا؟ گفت: تمام شب تو در فکر این بودی که سخنی بگوئی که مرا خوش آید و من در فکر این بودم تا جوابی نیکو دهم تا تو بپسندی هر دو به یکدیگر توجه داشتیم و از خدا بازماندیم (وهم و قصد هر دو ما غیر حق بود) (عطار، 1379:96)

2- رام کردن نفس اماره: هدف دوم آن است که سالک نفس اماره را که یک حیوان وحشی است با تمرین رام کند و او را به طاعت نفس مطمئنه در آورد، به عبارت دیگر افکار خود را از ماده منصرف کند و آن سویی نماید و گرنه معکوس محسوس می‌شود، از این رو قرآن می‌فرماید: المجرمون ناکسو رؤسهم (سجده 12) مجرمان سر خود را عکس کرده و به زیر می‌افکنند چون افکار آنها خاکی و این سوئی است

نکته: انسان تنها در صورتی که وهم و خیال که بر انگیزاننده شهوت و غضبند را رام کند و از قوه عاقله تبعیت کند آن سویی می‌شود.

3- تلطیف سر: هدف سوم آن است که سالک روح و سرخود را برای تنبه لطیف سازد، یعنی انسان با ریاضت حقیقت وجودی و نهان خود را به دریای بیکران هستی متصل نماید تا از غلظت و خشونت به در آید، به عبارت دیگر این جداول وجودی خود را برای تنبه لایروبی کند.

نکته: برای همین هدف است که برخی از مکاسب مانند قصابی، کفن فروشی مکروه است چون شقاوت می‌آورد.

راه رسیدن به اهداف سه گانه ریاضت:

هدف اول آن بود که اراده واحد پیدا کنیم

برای اینکه اراده واحد پیدا کنیم سه مرحله را باید بپیماییم:

1- تجلیه: یعنی سالک ظاهرش را به احکام شریعت آراسته نماید و متأدب به آداب الهی گردد.

2- تخلیه: سالک جان خود را از آلودگی پاک کند تا انوار ملکوتی در آن تجلی نماید و به سر منزل مقصود برسد، به عبارت دیگر امراض روحی، را از خود دور کند، میکروب‌های روحی را که در وجودش لانه کرده اند بکشد تا به صحت و سلامت روح برسد.  
نکته: آلوده کردن دل به گناه غبار غلیظی در مقابل دیده عقل و قلب ایجاد می‌کند و وصول به سعادت را دور می‌سازد، از این رو دستیابی به حقیقت نیازمند به ریاضت و تخلیه دارد.

3- تحلیه: سالک به اخلاق الهی آراسته شود.

با پیمودن این سه مرحله به یکی از آن اهداف سه گانه که دور کردن غیر حق و ترجیح

معشوق بر هر چه هست می‌رسیم.

هدف دوم این بود که سالک شهوت و غضب را مطیع عقل کند.

برای اینکه نفس اماره را مطیع نفس مطمئنه سازیم باید موانع داخلی یعنی انگیزه‌ها و میل‌های باطنی را از سر راه برداریم، اگر موانع داخلی که همان انگیزه‌ها و دواعی حیوانی است از سر راه بر داشته شود نفس اماره مطیع مطمئنه می‌شود.

هدف سوم، تلطیف سر برای بیدار شدن است، یعنی با لطیف کردن روح استعداد رسیدن به کمال را به دست آوریم اگر بخواهیم سر و باطن ما لطیف شود باید سر ما با عالم ملکوت پیوند خورد و بین سر و عالم ملکوت مناسبتی ایجاد شود تا خشونت آن برطرف شود، زیرا حقایق عالم اله لطیف و نورانی است، پس سر ما هم باید لطیف باشد، یعنی از آلودگی منزه شود تا هم سنخ و مجانس با آنجا شود و روشن است که برای مجانس باید حقیقت انسان و کانال وجودی انسان که به دریای هستی مرتبط است لایروبی شود.

### یاوران راه ریاضت:

یاور هدف اول زهد است، یعنی زهد حقیقی انسان را یاری می‌کند تا به هدف اول برسد. یاور هدف دوم چند امر است :

الف - عبادت عادت نشود ، به عبارت دیگر عبادت برای اسقاط تکلیف نباشد و گرنه مشمول خطاب فویل للمصلین (وای بر نماز گزاران) خواهیم شد، یعنی وای بر کسانی که عبادتشان همراه فکر نیست و عبادتشان برای آنها عادت شده است چون اگر عبادت سالک همراه فکر باشد واز روی عادت نباشد با خدای خود رازو نیاز می‌کند، زیرا می‌فرماید: ان المصلی یناجی ربه (به درستی که فرد نمازگزار راز دل خود را با پروردگارش در میان می‌گذارد)، پس عبادت سالک باید با تفکر همراه باشد.

نکته: بدن تابع نفس است ،وقتی نفس حضرت حق را تعظیم می‌کند بدن هم به خاک می‌افتد در آن صورت نماز ، نماز مقربین می‌شود .

ب- قرآن را با صوت حسن بخواند .

ج- سخن او موزون، بلیغ و رسا باشد ، به عبارت دیگر معانی عقلی را در قالب زیبا بریزد و با اسلوب دلنشین بیان کند، به عبارت سوم در بیان معانی از کلمات زیبا و موزون استفاده کند، زیرا نفس از نظم خوشش می‌آید و این آهنگ خوش موجب می‌شود قوای حیوانی مطیع عقل شود.

نکته 1: سالک ابتدا باید خود پاک باشد بعد با کلمات خوش دیگران را موعظه کند، یعنی سالک واعظ غیر متعظ نباشد.

نکته 2: امراض با نغمه‌های دلنشین معالجه می‌شوند خصوصاً افرادی که دچار بیماری روانی هستند نغمه‌های دلنشین در اقناع آنها مؤثر است، زیرا انسان با حروف تربیت می‌شود و حیوان با چوب

یاور هدف سوم دو امر است:

1- فکر لطیف : یعنی ظریف فکر کند مثلاً فکر کند از کجا آمده؟ و در کجا هست؟ و به

کجا می‌رود؟

به عبارت دیگر فکر سالک در کمیت و کیفیت معتدل باشد

2- عشق عفیف یعنی عشقی که سرچشمه آن حس زیبایی مطلق باشد و شمائل معشوق را در جمالها و آفریدهها مشاهده نماید به عنوان مثال مجذوب گل شود. نکته: عشقی که منبعث از غلبه شهوت باشد عشق وضع و عشق حیوانی است که انسان را خاکی می کند اما عشقی که شهوت بر آن حاکم نباشد عشق عفیف و بالا برنده است. عشق سالک عقلانی است این عشق مقابل عشق حیوانی است عشق عقلانی آن است که عاشق حسن و جمال معشوق را ببیند.

عشق در تقسیم دیگر دو قسم است :

1- حقیقی: عشق حقیقی عشق بخدا و صفات و افعال اوست .  
2- مجازی: که گاهی عشق عفیف است و منشأ آن ادب و کمالات عقلانی است لذا در روایت آمده است : من عشق وعف و کتم و مات، مات شهیدا! اگر کسی عاشق شود و پاکی پیشه کند و آنرا بپوشاند و بمیرد شهید مرده است (هندی، 1411:312) و گاهی عشق حیوانی است.

### اقسام ریاضت:

1- عقلی، آن است که قوه عاقله سلطان باشد اگر عاقله اسیر قوه شهویه باشد نمی گذارد عقل دنبال کمال برود و نمی گذارد نظمی بر قرار شود. عقل باید از خیالات، توهمات و احساسات بیرون آید و سالک باید به وسیله ریاضت قوه غضبیه و شهویه رامطیع آن کند.  
2- عملی یا سمعی، که همان عبادت شرعی است این قسم انواعی دارد که دقیقترین آنها ریاضت عارفان است و آن اجبار نفس بر توجه به سوی حق و رسیدن به کمال حقیقی است.

هجویری گوید: اما ریاضت و مجاهدت جمله خلاف کردن نفس است و تا کسی نفسش را ریاضت و مجاهدت ندهد وی را سود ندارد و هر چه نفس را گوشمال زیادت گردد سراو با حق راست گردد. (سجادی، 283:1361)



### درجات ریاضت:

ریاضت در مراحل سلوک تفاوت می‌کند

1- ریاضت عامه - این ریاضت به سه امر حاصل می‌شود الف- سالک با علم خود را مهذب کند. ب- سالک با اخلاص اعمال خود را تصفیه کند. ج- در معاملات حقوق را محترم می‌شمارند.

2- ریاضت خاصه - ریاضت آنها در این است که علاقه را از ما سوی الله قطع کند از مقام و عملی که گذشته و می‌گذرد قطع التفات کند و نسبت به آنچه انجام داده یا می‌دهد چشم ببوشاند خاصه کسانی هستند که سالها بانور علم با نفس در مجاهده بوده نفس را از رذائل اخلاقی پاک رذائل را دور به صدق و صفا کوشیده اعمال را روی اخلاص انجام داده و در صفای نفس به مراتبی رسیده اند که راه علم برای رسیدن به آن مسدود است.

3- ریاضت خاصه الخاصه- ریاضت افراد بسیار خاص آن است که از دو بینی رها شود، یعنی عاشق و معشوق نبیند، به فناء کامل نائل شود.

بیا و هستی حافظ زپیش او بردار که با وجود توکس نشنود ز من که منم (غزل 342)  
در این حال سالک به مقام جمع می‌رسد، تعیینات او ساقط می‌شود از سالک گرد امکان گرفته می‌شود و حق را مشاهده می‌کند این جا مقام مشاهده است یعنی بی پرده جمال یار را مشاهده می‌کند

جمال یار ندارد نقاب و پرده ولی غبار ره بنشان تانظر توانی کرد (غزل 144)

### ارکان ریاضت:

خواجه عبدالله می‌گوید: ریاضت سه رکن دارد:

1- ریاضت افعال که به اتباع علم، غذای حلال و دوام ورد است.

2- ریاضت اقوال به قرآئت قرآن، مداومت غذر و نصیحت خلق است

3- ریاضت اخلاق که به فروتنی، جوانمردی و بردباری است. (انصاری، 1383: 89)

### ریاضت در قرآن:

در متون دینی ریاضت معادل مجاهدت است، لذا در قرآن می‌فرماید:

الف- والذین یؤتون ما أتوا وقلوبهم وَّجَلِه انهم الی ربهم راجعون (مؤمنون/60)  
(و آنان که آنچه وظیفه بندگی و ایمان است به جای آورده و از اینکه برگشت آنها به سوی حق است خائف می‌باشند). سالک سعی اش این است کاری کند که مورد پسند معشوق باشد از این رو آنچه وظیفه بندگی است با عشق بجا می‌آورد و ریاضت می‌کشد تا توجه معشوق را به خود جلب کند اما عاشق هر چه تلاش کند آن را شایسته مقام معشوق نمی‌داند از این رو می‌ترسد که معشوق عمل او را نپذیرد

ب- فلا تتبعوا الهوی ان تعدلوا (نساء/135)

(از هوای نفس پیروی نکنید مبادا از راه عدل خارج شوید).

نهاد انسان وقتی پاک می‌شود که در دریای مجاهدت بیفتد و به ریاضت بپردازد. کسی که در مجاهدت را ببندد و تمرین نکند، لشکر هوی او را به غارت ببرد و بر او غالب شود و از راه عدل خارج شود از این رو آنکس که طالب در جات عالی است باید بر هوای خود غلبه کند.

ج- والذین جاهدوا فینا لنهیدینهم سبلنا. (عنکبوت/69)

(کسانی که در این راه کوشش و مجاهدت می‌کنند ما راه را به آنان نشان می‌دهیم). تا سالک تمرین نکند و برای تهذیب رنج نکشد و نفس خود را از آلوده شدن منع نکند به کمال نمی‌رسد، اما آنان که در راه رسیدن به معشوق و وصال حق با نفس مبارزه می‌کنند و ریاضت می‌کشند مورد توجه معشوق قرار می‌گیرند و راه حق به آنها نشان داده می‌شود.  
ابن عربی می‌گوید: مراد از کسانی که مجاهدت می‌کنند اهل طریقت هستند که با سیر قلبی در صفات الهی سیر می‌کنند در نتیجه خداوند آنها را به راه‌های وصول به ذات هدایت می‌کند. (ابن عربی، بی تا: 253)

### ریاضت در کلام امام العارفین:

1- ریاضت عامل امان

وانما هی نفسی ارو ضها با لتقوی لتأتی آمنه یوم الخوف الاکبر (خطبه/ 220)  
(من نفس خود را با پرهیزگاری می‌پرورانم تا در روز قیامت که هراس ناک‌ترین روز هست در امان بوده و در لغزشگاه‌های آن ثابت قدم باشد).

توضیح: حضرت می‌فرماید: من نفس خود را با پرهیزکاری و حرکت در چارچوب قوانین الهی پرورش می‌دهم تا از سرکشی بیرون آید، به عبارت دیگر نفس خود را با تقوا و دوری از گناه می‌پرورانم تا ضعف آن برطرف شود و نیرومند گردد و در روزی که بسیار هولناک و هراس‌ناک است از عذاب و مجازات در امان باشد و به وسیله این تمرین در روزی که بسیاری از انسان‌ها می‌لغزند او نلغزد و ثابت قدم بماند.

نکته 1: از این کلام حضرت استفاده می‌شود که روح و جان انسان نیازمند تمرین است زیرا روح بدون تمرین ضعیف و ناتوان است مانند ورزشکاری که بدون ورزش و تمرین تصمیم دارد در مسابقه مهمی شرکت کند از این رو اگر روح بخواهد نیرومند شود باید تمرین کند همچنانکه یک ورزشکار برای پیروزی در مسابقات باید تمرین نماید.

نکته 2: ریاضت سرکوب تمایلات مشروع نیست بلکه محدود نمودن و مهار کردن و به کار گرفتن این استعدادها در جهت رشد و کمال آدمی است.

## 2- ریاضت موجب قناعت

اروضن نفسی ریاضه تهش (کلام / 45)

(به خدا سوگند چنان نفس خود را به ریاضت وادارم و آن را پرورش دهم که به یک قرص نان اگر بیابم و به نمک به جای خورش قناعت کند).

توضیح: ریاضت برای سالک الهی آن است که نفس سرکش خود را رام کند و قوه شهویه و غضبیه را مطیع عقل نماید، به عبارت دیگر نفس اماره را مطیع نفس مطمئنه کند و او را از تمرد و سرکشی بیرون آورد، به عبارت سوم ریاضت آن است که سالک نفس خود را تمرین دهد و به تدریج او را به سختی‌ها عادت دهد تا به یک قرص نان قناعت کند و خواستار غذاهای رنگارنگ نباشد و به نمک به جای خورش اکتفا کند.

حضرت می‌فرماید: من با تمرین زیاد و عادت دادن نفس به سختی‌ها نفس اماره را مطیع عقل نموده به‌گونه‌ای که به یک نان قناعت می‌کند و نمک را بجای خورش بر می‌گزیند.

ریاضت و تاثیر آن بر تربیت نفسانی سالک (142-161) 153

نکته: انسان با ریاضت و تمرین هنری پیدا می‌کند که هر لباسی به تن دیگران دید و هر غذایی را مشاهده کرد نمی‌خواهد، زیرا می‌داند آنکه همه فکرش متوجه زیبایی لباس و مسکن و غذاست خدمتگذار لباس و مسکن و غذاست.

### 3- ریاضت مانع خودپسندی

والصق باهل الورع و الصدق ثم رضهم (کلام / 53)

(تا می‌توانی با پرهیزکاران و راست‌گویان بییوند) و آنان را چنان پرورش ده که تو را فراوان نستایند و ترا برای اعمال زشتی که انجام نداده‌ای تشویق نکنند که ستایش بی‌اندازه خود پسندی می‌آورد و انسان را سرکش می‌کند.

### 4- ریاضت عمل به شریعت است

الشریعه ریاضه النفس (غرر / 238)

عمل به شریعت نوعی ریاضت است، زیرا عمل به شریعت نوعی تلاش جهت رام کردن نفس در برابر مشتتهیات است.

### 5- ریاضت زمینه اشراق است

من استدام ریاضه نفسه انتفع (غرر / 238)

کسی که پیوسته نفس خود را تمرین دهد از اشراقات الهیه بهرمنند می‌شود

### 6- حکمت ثمره ریاضت

لقاح الریاضه دراسه الحکمه و غلبه العاده (غرر / 238)

ثمره ریاضت فراگیری دانش و غالب شدن عادات‌های نیکو است، یعنی ریاضت سبب می‌شود که سالک حکیم شود و عادات خوب را خوی خود کند.

### 7- ریاضت لذت بخش کننده کارهای زیبا

عودنفسک الجمیل فباعتیادک اياه یعود لذیذا (خطبه / 178)

خودتان را بر کارهای زیبا عادت دهید که اگر به آنها عادت کنی برایت لذت بخش می‌شوند.

کارهای زیبا ممکن است دشوار باشد اما با ریاضت و تمرین برای انسان عادت می‌شوند و بعد از عادت شدن لذیذ می‌شوند.

### 8- ریاضت بالا برنده سالک

## 154 فصل نامه علمی پژوهشی « عرفانیات در ادب فارسی »

روضو انفسکم علی الاخلاق الحسنه فان العبد المؤمن یبلغ بحسن خلقه درجه الصائم القائم (خطبه 91)

(خودتان را بر خوش خلقی تمرین دهید زیرا بنده مسلمان با خوش اخلاقی خود را به درجه روزه گیر شب زنده دار می‌رساند).

ابن ابی الحدید در شرح نهج البلاغه می‌گوید ما اصعب اکتساب الفضائل وایسر اتلافها (ج 20 ص 259)

(فضائل اخلاقی چه به سختی به دست می‌آید و چه آسان از دست می‌روند).

نکته: از وصیتهای خضر راه ریاضت است:

از وصیتهای حضرت خضر به موسی سلام الله علیه این است: رض نفسک علی الصبر تخلص من الاثم (کنز العمال ح 44176) نفس خویش را با شکیبائی ریاضت بده تا از گناهان نجات یابی

## 14- ریاضت در اشعار مولانا:

1- رکن توبه و اساس رجوع الی الله ریاضت است.

در یکی راه ریاضت را و جوع در یکی گفته ریاضت سود نیست  
رکن توبه کرده و شرط رجوع اندرین ره مخلصی جز جود نیست

(45/1)

مولانا می‌گوید: وقتی توبه صحیح و صادقانه است که شخص ریاضت بکشد و از شهوات

حیوانی پرهیز نماید و از پر خوری دوری کند و به حد ضرورت اکتفا نماید.

نکته: وزیر بد نهاد عیسویان به نام هر پیشوائی از پیشوایان دوازده گانه عیسوی طوماری

ارائه می‌گرد و در هر یک حکمی بود که با دیگری تفاوت داشت مثلا در یکی ریاضت را

اساس صحیح بودن توبه می‌داند و در دیگری راه نجات را سخاوت وجود می‌داند.

2- راه رهائی از نفس کافر ریاضت است.

ای برادر صبر کن بر درد نیش تا رهی از نیش نفس گبر خویش

(3002/1)

ریاضت و تاثیر آن بر تربیت نفسانی سالک (161-142) 155

ای برادر، بر درد نیش ریاضت و سوز عبادت صبر کن تا از نیش و گزند نفس کافر خود رهایی یابی .

نکته: درد نیش کنایه از مجاهده و ریاضت با نفس است که از مهمترین شروط سیر و سلوک است چون نفس انسان متلّون است یعنی بر نگرهای مختلف در می‌آید بنابراین ممکن است کسی در جامه جاه گمراه شود و دیگری به خاطر غرور بر طاعت و عبادت فریفته گردد و سومی با علم و چهارمی با شهوت حیوانی فریب خورد از این رو ریاضت و مجاهده با نفس مهمترین وظیفه است تا انسان سالک از نیش و گزند این نفسی که حقایق را نادیده می‌گیرد رها شود.

3- سالک با ریاضت به مرتبه مغز می‌رسد.

جوز را در پوست‌ها آوازه‌است مغز و روغن را خود آوازی کجاست

گردو با پوست سرو صداهای زیادی دارد اما مغز و روغن گردو ممکن نیست سرو صدا داشته باشد. بنابراین انسان تا وقتی در پوست و صورت است اسیر قیل و قال است اما وقتی به مرتبه مغز برسد خاموش و بی‌صدا می‌شود. لذا می‌گویند من عرف الله کله لسانه هر کس خدا را بشناسد زبانش از بیان باز می‌افتد.

دارد آوازی نه اندر خورد گوش هست آوازش نهان در گوش نوش (2144/5)

البته مغز صدا دارد اما به گوش نمی‌رسد صدای او در گوش دل نهان است.

4- اثر ریاضت شعله ور شدن روح قدسی است.

ظاهرت با باطنت ای خاک خوش چونکه در جنگند و اندر کشمکش

یعنی ای خاک لطیف چون ظاهر و باطن تو با یکدیگر در جنگند، بدان آن آفتاب روح تو زوال پیدا نمی‌کند. بنابراین هر کس به خاطر خدا با نفس اماره ستیز کند از این ستیز صدمه‌ای به روح او وارد نمی‌شود

هر که با خود بهر حق باشد به‌جنگ تا شود معنیش خصم بو و رنگ

ظلمتش با نور او شد در قتال آفتاب جانش را نبود زوال

## 156 فصل نامه علمی پژوهشی « عرفانیات در ادب فارسی »

هر کس برای حق با نفس اماره مبارزه کند به قصد اینکه جنبه باطنی اش دشمن جنبه ظاهری شود (بو و رنگ کنایه از ظاهر) و تاریکی وجود او با نور معنویت درونش در مبارزه باشد آفتاب روح چنین کسی هرگز افول نمی‌کند.

هر که کوشد بهر ما در امتحان پشت زیر پایش آرد آسمان

(1020/4)

هر کس به خاطر ما در طریق امتحان و ابتلا بکوشد آسمان پشت خود را زیر پایش قرار می‌نهد. مراد از امتحان رنج و ریاضت و آزمایش می‌باشد.

5- ریاضت سالک را صاحب عجائب می‌کند.

تا رهد زین عقل پر حرص و طلب صد هزاران عقل بیند بو العجب

(3649/4)

روح انسان با ریاضت و تمرین از مرحله عقل آزمند و حریص و عقل دنیوی یا عقل معاش و عقل دنیا طلب و جزیی نگر می‌رهد و صدها هزار از عقل عجیب و غریب می‌بیند یعنی به مراتب بالای عقل مانند عقل ایمانی و عقل کل و نهایت به عقل قدسی دست می‌یابد که صاحب عجایب می‌شود

6- ریاضت سالک را از عذاب آن دنیا می‌رهد.

ای خنک آن کو جهادی می‌کند بر بدن زجری و دادی می‌کن

تا ز رنج آن جهانی وارهد بر خود این رنج عبادت می‌نهد

(2473/2)

خوشا به حال کسی که با خواهش‌های نفسانی مخالفت کند و جسم خود را با ریاضت رنج می‌دهد و برای اینکه از عذاب آن دنیا برهد رنج عبادت و بندگی را بر خود هموار می‌سازد.

نکته: ممکن است مراد از داد، در بیت عدل باشد یعنی زجری که به بدن خود می‌دهد در حد اعتدال باشد، به عبارت دیگر همراه با عشق و شور جذب به باشد.

7- ریاضت حد ندارد

ریاضت و تاثیر آن بر تربیت نفسانی سالک (161-142) 157

جهد کن تا می‌توانی ای کیا      در طریق انبیاء و اولیاء  
کافر من گریزانی کرده کس      در ره ایمان و طاعت یک نفس

(977/1)

ای بزرگ مرد تا می‌توانی در راه پیامبران و اولیاء تلاش کن. کافر باشم اگر کسی در راه  
ایمان و طاعت قدم بردارد و به خسران گرفتار شود.

8- ریاضت لازمه سلوک است.

گر تو صاحب گاو را خواهی زبون      چون خران سیخش کن آن سوای حرون

(2549/3)

باید مانند خران به نفس سیخ ریاضت بزنی و آن را به سوی شیخ کامل و عارف واصل برانی.

**ریاضت در حافظ :**

1- ریاضت راه وصول به محبوب

دلا بسوز که سوز تو کارها بکند      نیاز نیم شبی دفع صد بلا کند

عتاب یار پریچهره عاشقانه بکش      که یک کرشمه تلافی صد جفا کند

نکته: سوختن کنایه از تحمل نمودن سختی و ریاضت کشیدن است، حافظ می‌گوید: ای  
دل برای وصول به محبوب ریاضت بکش و تمرین کن، زیرا این ریاضت کشیدن و تمرین  
نمودن کارهای زیادی انجام می‌دهد و تأثیر فراوانی می‌گذارد و مناجات و راز نیاز سحرگاهی با  
معشوق، بلاهای زیادی را دور می‌سازد، خشم و ملامت یار فرشته سیما را به شیوه عاشقان  
خریدار باش زیرا که صدها جور و جفای یار با یک توجه و نگاه دلبرانه او جبران می‌شود.

ز ملک تا ملکوتش حجاب بردارند      هرآنکه خدمت جام جهان نما کند

(غزل / 183)

هر کس در صفا دادن به دل کوشش کند و ریاضت بکشد همه حجابها از برابر چشم او  
برداشته می‌شود و به وصال معشوق می‌رسند.

2- ریاضت عامل خروج از طبیعت

جمال یار ندارد نقاب و پرده ولی      غبار ره بنشان تا نظر توانی کرد

تو کز سرای طبیعت نمی‌روی بیرون      کجا به کوی طریقت گذر توان کرد



گدائی در میخانه طرفه اکسیریست      گر این عمل بکنی خاک زر توانی کرد  
دلا ز نور ریاضت گر آگهی یابی      چو شمع خنده زنان ترک سر توان کرد  
ولی تو تالِب معشوق و جام می خواهی      طمع مدار که کار دگر توانی کرد

(غزل 141)

چهره زیبای یار نقابی ندارد ولی غباری که در اثر بیراهه رفتن بر روی دلت نشسته با ریاضت و تزکیه بر طرف کن تا چهره او را ببینی .

تو که از محدوده طبیعت بیرون نمی روی و عالم محسوس را رها نمی کنی چگونه می توانی به جایگاه عرفان برسی .

گدائی میخانه و ریاضت اکسیری است که خاک را تبدیل به طلا می کند.  
ای دل اگر از نور ریاضت آگاه شوی مانند شمع خنده کنان ترک سر می کنی .  
ترک لذات نفسانی و ترک اندیشه بد و راه به سوی باطن پسندیده تنها با ریاضت و تمرین ممکن است

3-ریاضت تا حد توان

گر چه وصالش نه به کوشش دهند      آن قدر ای دل که توانی بکوش

(غزل 285)

اگر چه وصال معشوق را تنها با کوشش و مجاهدت به انسان نمی دهند چون تا کوششی از آن سو نبود کوششی از این سو، سودی ندارد اما سالک باید تا می تواند کوشش کند و مجاهدت نماید.

نکته: کوشش شرط کافی برای رسیدن به معشوق نیست یعنی؛ وصال او را تنها با و شش نمی دهند، اما شرط لازم برای رسیدن ریاضت است پس ای دل هر چه می توانی بکوش تا به هدف برسی .

### نتیجه گیری

- 1- هدف ریاضت دور ساختن غیر حق و رام کردن نفس عماره و لطیف ساختن روح است.
- 2- برای دور ساختن غیر حق باید به شریعت عمل نمود و جان خود را از آلودگی پاک کرد.

- 3- برای رسیدن سالک به روح لطیف نیازمند به عشق عفیف و فکر ظریف می‌باشد.
- 4- مولانا ریاضت را راه رهایی از نفس و عامل شعله ور شدن روح قدسی می‌داند.
- 5- حافظ راه وصول به محبوب و بیرون آمدن از سرای طبیعت را ریاضت می‌داند.
- 6- قرآن کریم ریاضت را عامل راه یابی به حقیقت می‌داند.
- 7- علی (ع) ریاضت را موجب بهرمندی از اشراقات الهیه می‌داند.

کتاب نامه

قرآن کریم

نهج البلاغه

انصاری، عبدالله بن محمد. 1383. ترجمه و متن منازل السائرین علل المقامات و صد میدان. گردآورنده روان فرهادی. تهران.

بلخی، جلال‌الدین محمد. 1384. مثنوی معنوی. بر اساس نسخه نیکلسون. چاپ اول. تهران: نشر سراب نیلوفر.

پوریوسف، عباس. 1389. خلاصه تفسیر المیزان و نمونه. چاپ پنجم. تهران: نشر شاهد. حسن زاده آملی، حسن. 1388. شرح اشارات و تنبیهات ابن سینا. چاپ اول. قم: انتشارات آیت اشراق.

رازی، نجم‌الدین. 1387. مرصاد العباد. به اهتمام محمد امین ریاحی. چاپ سیزدهم. تهران: علمی فرهنگی.

زمانی، کریم. 1388. شرح جامع مثنوی معنوی. چاپ بیست و دوم. تهران: انتشارات اطلاعات.

سجادی، سید جعفر. 1361. فرهنگ علوم عقلی. تهران: انتشارات اسلامی حکمت و فلسفه ایران.

سعادت پیرو، علی. 1380. جمال آفتاب و آفتاب هر نظر. شرحی بر دیوان حافظ، چاپ اول. نشر احیاء الکتاب.

شیخ الاسلامی، علی. 1379. راه و رسم منزلها. چاپ اول. تهران: مرکز نشر فرهنگی آیه.

طارمی، صفی‌الدین محمد. 1377. انیس العارفين. تحریر فارس شرح عبد الرزاق کاشانی بر منازل السائرین خواجه عبدالله. چاپ اول. تهران: انتشارات روزنه.

عربی، محی‌الدین. تفسیر القرآن الکریم. بیروت: انتشارات دارالاندلس.

قشیری، عبدالکریم بن هوازن. 1385. رساله قشیریه. ترجمه ابوعلی حسن عثمانی. تصحیح بدیع الزمان فروزانفر. چاپ نهم. تهران: علمی و فرهنگی.

محدث، جلال‌الدین. 1373. شرح غرر و درر عبد الواحد آمدی. تهران: دانشگاه تهران.

ریاضت و تاثیر آن بر تربیت نفسانی سالک (161-142) 161

محمدی، سید کاظم. 1376. المعجم المفهرس لالفاظ نهج البلاغه. چاپ دوم. نشر  
موسسه تحقیقاتی امیر المومنان.

مجلسی، محمد باقر. 1366. بحار الانوار. چاپ دوم. تهران: نشر اسلامی.

هجویری، ابوالحسن. 1387. کشف المحجوب. شرح محمود عابدی. چاپ چهارم. تهران:  
نشر سروش.

هروی، حسینعلی. 1367. شرح غزل‌های حافظ. چاپ اول. نشر نو.