ریاضت و تأثیر آن بر ترتیب نفسانی سالک

ذبیح اله مظهری خواه

چکیده

ریاضت تمرين نفس برای تقویت بعد انسانی است. در این منزل سالک سه هدف را دنبال می‌کند: 1- دور ساختن گیر حق از خود 2- رام کردن نفس اماره 3- تطبیق روح به وسیله عشق عفيف و فکر فرضی در همین ریاضت همین پس به مولانا آن را اساس رجوع الى الله می‌دانند و حافظ آن را سالم و صول به محبوب و رسدین به باطن پسپیده می‌دانند و خداوند سبیحان نیز آن را گام زدن راه بایی سالک به حق می‌داند و علی (علیه السلام) در نهج البلاغه آن را سپی بحرمندی از اشراف الهی معفنی نموده است و پیر هرات بای آن اقاسی ذکر کرده که مهمترین آنها ریاضت اهل الله است؛ ریاضتی که سالک را از دو بینی میرهان و به توحید می‌رساند.

کلید واژه‌ها: نفس، حقوق، ریاضت، معرفت دینی

۱ - استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد توباسکان

تاریخ پذیرش
۹۲/۴/۲۴

تاریخ دریافت
۹۱/۱۱/۱
ریاست و ناتیب‌ان بر بریت نفیسی سالک (۱۵۱-۱۴۲) ۱۴۳

مقدمه

الوده نمودن دل و ثبعت‌بافتی از هواح نفس پرده‌ای بر بصرت انسان ما افکند و غبار غلیظی در مقابل دیده عقل و قلب ایجاد می‌کند و وصول به سعادت را دشوار می‌سازد و هر چه انسان یا فشاری کند بیستر فرو می‌روید تا چنین که رسیدن به رستگاری را دست نا یا فتنه می‌کنند. این روایت را برای وصول به محبوب باید سختی‌ها را تحمل نمود و با ترک غرائط و کنترل عبادت نفس را ریاست داد زیرا کسی که پیروسته نفس خوش را ریاست می‌دهد از گناه رها می‌باشد و از اشکالات الهیه بهره‌مند می‌شود و گرفت و نماینده شدن و وصول به مشوق را پیدا می‌کند. به دلیل اینکه برای رام کردن نفس و مهارت پیدا کردن و رسواد

به هدف سه مرحله را باید بپیماپیم: 

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

ب- خطا و اشتیاب بسیاری از مواقع انسان مرتبک خطا و اشتیاب می‌شود که باید این خطا شناخته شود و جهارت گردد.

ج- تصحیح: در مرحله پایانی باید حرکت تصحیح شود و این خطا و اشتیاب تعیین گردد.

در سیر و سلوک مرحله اول که ریاست نفس و ترک شهوت و تأثیر جواهر و نگه داشت جهاد می‌باشد. پس بسیار اساسی و مهم است، لذا در مقاله بیش را به ماهیت ریاست و تمرین و اهداف آن و توجه قرار و ایمن و مشاعر بزرگ پارسی به آن پرداخته شده است.

باشد که مقبول درگذشته حق واقع شود.

تعریف ریاست:

ریاست در لغت به معناي رنج، تعبد، زحمت، محنت، کوشش، رنج و تعبد، تعليم دادن اسب جهت سواری و نزی رام کردن و پورش سشور است (دهخدا، ریاست). همچنین به معناي تمرین داون، کم خوری، ورزش کردن. گونه نشینی توازم با عبادات، پزشکاند و تریبیت اسب می‌باشد از این رو به کسی که حیوانات را برای شکست با مسابقه می‌پورانند رایش گونه و به کسی که برای تصرف و تهدید ریاست می‌کنند و نفس خوید را بتمرین و تکرار و تحمل سختی‌های راستی، عادات می‌دهد، مرتاض گونه.

اهل الله برای ریاست تعارف متعددی نموده اند.
فصل نامه علمی پژوهشی «عرفانیات در ادب فارسی»

1- ریاضت تهدید نفس از شهوان حیوانی است، به عبارت دیگر منع نمودن نفس

حیوانی از بیروی شهوت و غصب است.

2- ریاضت تبدیل نمودن صفات به به نیک یا تبدیل کردن حال نابنده به حال

پسنده که با تمرین و مجاهدت قوانین حاصل می‌شود.

3- ریاضت رنگ کشیدن برای تهدید نفس و منع نمودن نفس ناطقه از متابعت قوای

حیوانی است.

4- خواجه عبدالله می‌گوید: ریاضت تمرین نفس برای پذیرش صدق است (طارمی،

1377) یعنی سالک نفس خود را با تمرین وادار کنند که گفتارش مطابق واقع و

کردارش از نتف شود، به عبارت دیگر نفس خود را تمرین دهد تا در گفتار و کردار و

پندار به راستی و درستی عادت کند و عمل خوبی را خالصانه انجام دهد

نکته: سعی عاشق این است که عمل او مورد پسند مجموعه باشد، این رو عملی که از

روی عشق و محبت انجام می‌شود از صداقت بیشتری برخوردار است، پس سالک با ریاضت

می‌خواهد نفس خودرا تمرین دهد تا صدق را قبول کند و عمل خودرا انجیزه‌های نفسانی

تخلیه کند.

5- ریاضت رام کردن قوای حیوانی برای جلوگیری از سرگشایی است.

6- ریاضت به زیر پای آوردن نفس به فرمائی به همت مجاهدت است.

7- ریاضت تمرینی برای تقویتی بعد انسانی و غلبه آن بر اهریمن درون است.

عرفا عقیده دارد در بهانه عقلی است نام روح حیوانی شهوانی قرار دارد که این به

زشتی می‌خواند، که از آن به نفس اماده تعبیر کرده و مولانا از آن به ازدها تعبیر نموده

است.

نفس ازدرها سی با صد زور و فن

روی شیخ او را زمرد دیده کن (3/2548)

نفس اماده با داشتن صد نوع قدرت و حیله همانند اذهان‌های دیگر و همراه انسان کامل

و عارف واصل زمیدی است که چشم مار را کور می‌کند (زمایی، 1367: 1365: 136)

از غم به این افسردگی است (3/1053)

نفس اماده ازدربه‌های او که مرده است

نفس اماده تو مانند ازدربه‌های او که ممکن است که مرده یا اینکه از غم و اندوه

مجال نیافتن و از نداشتن و سیله و ایز مراد بر مرده و خموده شده است
rialist و تاثیر آن بر تربیت نفسانی سالک (161-142) 45

اهمیت ریاضت:

اسان موجودی است که طریقتی بی نهایت شدن را دارد و می‌تواند مظهر اسماءالله شود و تنها، ریاضت و ورزش‌های نفسانی است که می‌تواند ابن توامتدیهای را فعالیت بخشیده بنابراین دیگر با مدیرت صحیح قوای نفسانی و غزیری می‌تواند نفس امیره را مطب نفس مطلوب کنند. عارفان برای سیر و سوکس سه محور اصیل قائلند که عبارتند از:الف- محبت ب- ریاضت ج- زیده زیر درمان درد روح تنها ریاضت و تمرین و مجاهدت و تحولی در خود برای عبور از نفسانیات و وصل به مقام قرب است.

قشیری می‌گوید، نتیجه ریاضت است. (قشیری 1791398)

اساس ریاضت: (شیخ الاسلامی 1379: 1291)

1- گرسنگی و کم خورشی، کیکی از پایه‌های ریاضت است که سالک شگم خود را از غذا و خوراک‌ها لذیذ بر تکنید.
2- کم غویش و خاموشی، دومن پایه ریاضت و تمرین نفس کم گوئی و خاموش ماندند از سخناری بی‌بحث و بی‌معنای است.
3- کم خواب، شب زند داری، پایه‌های تمرین نفس آن است که سالک زیاد تخوابد و پایه‌ای است که در حین شب را بیدار باشد و به بدنگی معشوق و راز و نیاز با خدا ببراده.
4- خلوت، گریزی از پایه‌های ریاضت و تصفیه نفس آن است که سالک دردش خلوت تمام و ساعتی از شب و روز خود را از خلق و دوستان فاصله بگیرد تا با معشوق خود اس 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 از این بی‌پایی نماید لذا در دعا می‌خواهیم الله اجعل هنیه وحدانی و خدا اقدام از این بی‌پایی نماید، و از این بی‌پایی نماید.
نکته 1: خواندن تمام کتاب‌ها برای این است که زنده‌مان هم‌واجدها درون انسان فراهم نمی‌کند.

نکته 2: از دیدگاه این افکار، رفع خودشکنی انسان را از حق باز دارد و قصد او را برقرار کند باشد.

در حین از امام صادق (ع) است که فرمودند: هر چه که تو از خداوند باز دارد آن پذیراست (حسن زاده آلیا 1388)

سفینه‌ی فتم را داریم که از خودش بگوییم که حق خود را از در کنار، این بودوی تا جواپی نیکو دهم تا در بیسندی در گردو نبوده و یک‌دیگر توجه داشتیم و از خدا بازماندیم (وهم و قصد هر دو مادر حق بود (عطار 1379)

2- رام کردن نفس امرار سه دیده که آن است که سالکر نفس امرار که یک حیوان و حسی است، با تمرین رام کنند او را به قدرت نفس مطمئنی در آورند، به عبارت دیگر افکار خود را از ماده منصرف کنند و آن سویی نماید و گرتن مکوس محصور می‌شود، از این رو قرآن می‌فرمایند: "مجری تکریم و تکریم (سجده/12) مجرمان سر خود را عکس کرده و به زیر می‌افکند چون افکارشان خاکی و این سوئی است. نکته است انسان به‌در صورتی که وهم و خیال که بر ای‌گوترد شهوت و غضبند را رام کنند و از قوه عاقلی تعبیر کنند آن سویی می‌شود.

3- تطیف سر: هدف سوم این است که سالکر خود و سرخود را برای نبوده لطیف سازد، یعنی انسان با ریب‌زیست حقیقت وجودی و نهان خود را به دریای بیکران مستقل نماید تا از نفشم و خشونت به درآید، به عبارت دیگر این جدایی وجودی خود را برای نبوده لاوری کند.

نکته: برای همین هدف است که برخی از مکاسب مانتند قصای، کفون فروشی مکروه است چون شقایق می‌آورد.
راه رسیدن به اهداف سه گانه ریاضت:
هدف اول آن بود که اراده واحد بیدا کنیم
برای اینکه اراده واحد بیدا کنیم سه مرحله را باید بپیماویم:
1- تحلیل: یعنی سالک ظاهرش را به احکام شربت آرمانه نماید و متادب به آداب الهی
2- تحلیل سالک جان خود را از آلوید گی پاک کند تا آنوار ملکوتی در آن تجلی نماید و
به سر منزل مقصود بسی، به عبارت دیگر امراض رو حی، را از خود دور کند، میکروب‌های
روتی را چکدی به وجودش لازم کرده اند بکشید تا به صحت و سلامت روز برسد
نکته: آلوید کردن دل به گناه غنار غلظی 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- تحلیل سالک به اخلال الهی آرمانه شود.
با پیامدوی این سه مرحله به یکی از آن اهداف سه گانه که دور کردن غیر حق و ترجیح
متشکل بر هر چه هست می‌رسد.
هدف دوم این بود که سالک شهوت و غضب را مطع عقل کند
برای اینکه نفس امرار را مطع نفس مطمئن‌کنیم باید موانع داخلی عننی انگیزه‌ها و
عملیات باید را از سر راه برداریم. اگر موانع داخلی که همان انگیزه‌ها و دوایی حیوانی
است از سر راه بر داشته شود نفس امرار مطع مطمئن‌کنی می‌شود.
هدف سوم، تلخیف سر برای بیدار شدن است، یعنی با لطیف کردن روح استفاده 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 مناسب‌تر ایجاد شود با خشونت آن برطرف شود، زیرا
حقایق عالم لطیف و نورانی است پس سر ما هم باید لطیف باشد، یعنی از آلوید گی
شود تا هم سن و مجعان با آنجا شود و روشان است که برای مجعانیت باید حقیقت انسان و
کمال وجودی انسان که به دریای هستی مربی است لابریوی شود.
پیامداران راه ریزت:

پیام هدف اول زده است، یعنی زهد حقیقی انسان را یاری می‌کند تا به هدف اول برسد.

پیام هدف دوم چند امر است:

الف - عبادت عادت نشود، به عبارت دیگر عبادت برای اسفاق تکليف نیاورد و گرنه مشمول خطاب قوی للمصلین (وای بر نمای گزاران) خواهیم گفت، یعنی واو بر کسانی که عبادت همراه فکر نیست و عبادت عادت آنها عادت شده است جون اگر عبادت سالک همراه فکر باشد واز روی عادت نیاورد با خداخود خواز نیاز می‌کند، زیرا می‌فهمید این المصلي پناهج را (به درستی که فرد نمای گزار راز دل خواهد را با پرور گزار در میان می‌گذارد)، پس عبادت سالک باشد با تفکر همراه باشد.

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

ب - قرآن را با صوت حسن بخواند.

ج - سخن ای موزون، بلیغ و رضا باشد. به عبارت دیگر معنایی عقلی را در قالب زبان برگزید و با استعفای دلنشین بیان کند. به عبارت سوم در بیان معنایی از کلمات زبان و موزون استفاده کند. زیرا نفس از نظم خوشش می‌آید و این اهمیت خوش موجب می‌شود قوای حیوایی مطيع عقل شود.

نکته: سالک ابتدا با دعوت باشد بعد با کلمات خوش دیگران را موعظه کند، یعنی سالک با لغت غیر معنی نباشد.

نکته 2: امر ای ای قوه‌های دلنشین معالجه می‌شود خصوصاً افرادی که دچار بیماری روایی هستند قوه‌های دلنشین در افتتاح آنها مؤثر است، زیرا انسان با حرف تربیت می‌شود وحیوان با چوب.

پیام هدف سوم دوم امر است:

1- فکر لطفی: یعنی ظرف فکر کند مثل فکر کند از کجا آمد؟ و در کجا هست؟ و به کجا می‌رود؟

به عبارت دیگر فکر سالک در کمیت و کیفیت معتقد باشد.
2- عشق عفيفی‌ی عنی عشقی که سرچشمه آن حس زیبایی مطلق باشد و شما
معشوق را در جمال‌ها و افریده‌ها مشاهده نمایید به عنوان مثال مجزوب کل شود.
نکته‌ی عشقی که منبعت‌ی ازقلیه شهوت باشد عشق وضعی و عشق حیوانی است که انسان
را خاکی می‌کند 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 بپند.

عشق در تقسیم دیگر دو قسم است:
1- حقیقی: عشق حنیفی عشق بخوافات وفعال اؤست.
2- مجازی: که گاهی عشق عفیف است و منشا آن ادب و کمالات عقلانی است لذا در
روایت آن‌ها است: ماه عشق و وب كن و و، ماه شهیدهاگر کسی عاشق شود و یاکی
پیش کند و آناربهوشاند و ببیرد شهید مرده است (هنده 3:1411) و گاهی عشق حیوانی
است.

اقسام ریاضت:
1- عقیلی، ان است که قوه عقلانی سلطان باشد اگر عاقل عاقل است سرمایه شهوت باشد نیم گذارد
عقل دنیال کمال برود و نمی‌گذارد نظمی بر قرار شود عقل باید از خیالات تاوهام و
احساسات بیرون آید و سالک باشد به وسیله ریاضت قوه عقلانی به شهوت رامطم ان کند.
2- عمیقی بی سمعی، که همان عبادت شریعی است این قسم انواعی دارد که دقيقترین
آنها ریاضت عرافان است و آن اجبار نفس بر توجه به سوی حق و رسدید به کمال حقيقی
است.

هجیری گوید: اما ریاضت و مجاهدت جمله خلاف کردن نفس است و تا کسی نفس
را ریاضت و مجاهدت ندهد وی را سود ندارد و هر چه نفس را گوشمال زیادت گردد سراوا با
حق راست گردد (سجی: 1:361288)
در جات ریاضت:

ریاضت در مراحل سلوك تفاوت می‌کند.

1- ریاضت عالیه - این ریاضت به سه امر حاصل می‌شود:alfa- سالک با علم خود را مهذب کند. beta- سالک با اخلال اعمال خود را تصفیه کند. gamma- در معاملات حقوق را محترم می‌شمارند.

2- ریاضت خاصه - ریاضت آنها در این است که علاقه‌ها از ما برجسته قطع کند از مقام و عملی که گذشتی و می‌گذرد قطع النفات کند و نسبت به آنچه انجام داده یا می‌دهد چشم بیوشاند خاصه کسانی هستند که سالیا باعث علم یا نفس در مجازات بوده نفس را از رذائل اخلالی باکر رذائل را دو ده‌صدق و صفا کوشیده اعمال را روي اخلال انجام داده و در صفای نفس به مراتب رسیده اند که راه علم برای رسیدن به آن مسود است.

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

ارکان ریاضت:

خواجه عبدالله می‌گوید، ریاضت به سه رکن دارد:

1- ریاضت افعال که به اتباع علم، غذاى حال و دوام ورد است.

2- ریاضت اقوال به قرآن، مداومت غذر و تصیح خلق است.

3- ریاضت اخلاک که به فروتنی، جوانمردی و برداری است (انصاری، 1383: 89).
ریاضت در قرآن:
در متن دویندی ریاضت معادل مجاهمت است. اگر در قرآن می‌فرماید:
الف-والذین یعنون ما نا و قلیوبهم و جهله اینهم الى رههم راجعون (ممؤمنون/60)
(وانان که آنکه وظیفه بنگی واپیمان است به جای اوردود و اینکه برگشت آنها بهسوى
حق است خائفی می‌باشدند). سالک سعی اش این است کاری کند که حمد پسنده معاشوق
باشد اراین رو آنکه وظیفه بنگی اینه بر عشق بجا می‌آورد و ریاضت می‌کند که توجه
معشوق را به خود جلب کند اما عاشق هر چه تلاش کند آن را شایسته مقام معاشوق
نمی‌داند از این رو می‌ترسد که معاشوق عمل او نیزبرد
ب- فلای نتیخواهی ان تعداو (ناسی/35)
(از هواه نفس بیروی نکنید مبادا از راه عدل خارج شوید)
نهاد انسان وقتی یاک می‌شود که در دریای مجاهمت بیقند و به ریاضت پردازد کسی
که در مجاهمت را بیبند و ترمین تکنده، لشکر هوی او را به یگارت برود و بر او غلب شود و
از راه عمل خارج شود از این رو آنکه که طالب در چاتی علی است با یاد بر هوای خود علیه
کند.
ج- والذین جاهدوا فینا لندینههم سنیدن(عنکبوت/69)
(کسانی که در این راه کوشن و مجاهمت می‌کنند ما راه را به آنان نشان می‌دهیم،) تا
سالک ترمین تکنده و برای تهدب رنگ نکند و نفس خود را از آبود شدید منع نکند به
کمال نمی‌رسد. اما آنان که در راه رسیدن به معاشوق و رسیدن حق با نفس مبارزه می‌کنند و
ریاضت می‌کنند مورد توجه معاشوق قرار می‌گیرند و راه حق به آنها نشان داده می‌شود.
ابن عربی می‌گوید مراد از کسانی که مجاهمت می‌کنند اهل طریقت هستند که با سیر
فلی در صفات اله سیر می‌کنند در نتیجه خداوند آنها را به راه‌های وصول به ذات هدایت
می‌کنیم(ابن عربی/تلا/253)

ریاضت در کلام امام العارفین:
1- ریاضت عامل امان
والاهمیت نفیس از مشاهده بکار یافتن آمیخته ای از ادیب پارسیان در ادب فارسی (خطی/220)
(من نفس خود را با بحرگرانی می‌پرورانم نگاهی در روز قیامت که هراس ناک تبرین.
روز هاست در امان بوده و در لغزش‌های آن نابت قدم باشد).
توجه: حضرت می فرامیک من نفس خود را با بر هیز کاری و حرکت در چار جوب
قواتن الیه پورش می‌دهم تا این کسی بپرود ایم، به عبارت دیگر نفس خود را با تفاو و
دوری از گناه می پرورانم تا ضعف آن بر طرف شود و نیرومند گردد و در روزی که بسیار
هولناک و هراس ناک است از عذاب و مجازات در امان باشد و به وسیله این تمرين در روزی
که سببیار از انسانها می‌لغزند این تغلب تابت قدم بمانند.

نتکنیه ۱ از این کلام حضرت استفاده می‌کند که روح و جان انسان نیازمند تمرين است
زیراروح بدون تمرين ضعیف و ناتوان است. مانند ورزشکاری که بدون ورزش و تمرين
تصمیم دارد در مسابقه مهمی شرکت کند از این رو اگر روح بدون این تمرين نماید.
تمرين کند همچنان بهتر ورزشکار برای پروری در مسابقات باید تمرين نماید.

نتکنیه ۲. رياضت سرکوب تمام‌الا، مشروط بيلبک محدود نمودن و مهار کردن و به کار
گرفتن این استعدادها در جهت رد و کمال آمدي است.

- ۲- رياضت موجه-قناعت
اروستي نفسی رضایت بهش (کلام/45)
(به خدا سوگند چنان نفس خود را به رياضت وادارم و آن را پرورش دهم که به یک
قرص نان آگر بازاب و به نمک به جای خورش قناعت كند.)
توجه: رياضت برای سالم الیه آن است که نفس سرکش خود را رام کند و قوه
شوهی و غضب به را مطيع عقل نماید. به عبارت دیگر نفس امام را مطيع نفس مطمئن کند
و اگ و را تمرد و سر کشی بپرود اورد. به عبارت سو رياضت آن است که سالم نفس خود
را تمرين دهد و به تدريج او را به سختی ها عادت دهد که به یک قرص نان قناعت کند و
خواستار غذاها رتا نگ نیايش و به نمک به جای خورش اکتفا كند.
حضرت می فرامیک: من با تمرين زباد و عادت دادن نفس به سختی ها نفس امام را
مطيع عقل نموده بهگونه‌ای که به یک نان قناعت می‌کند و نمک را با جای خورش بر
می گزیند.
ربیاضت و تأثیر این بر ترتیب نفسانی سالک (162-178) (53)

نکتدانان با ریاضت و تمرین هنری بیدا می کنند که هر لباس به تن دیگران دید و هر
غمانی را مشاهده کرد نمی خواهد، زیرا می دانند آنگاه همه فکر می‌کنند زیبا لباس و
مسکن و غذاست خدمت‌گذار لباس و مسکن و غذاست.

3- ریاضت مانع خودسیندی

والسعی با دلخور و الصدقم ثم برضهم (کلام)

تا می توانی با پرهیز کاران و راست گویان بپیوند و آنان را چنان بپرورش ده که تو را
فروان نستیضند و ترا برای اعمال شنیکه ای انجام ننداده ای تشویق نکنند که ستایش بر
اندازه خود پسندی می اورد و انسان را سر کش می کند.

4- ریاضت عمل به شریعت است

الشیریه ریاضت النفس (غر/238)

عمل به شریعت نوعی ریاضت است، زیرا عمل به شریعت نوعی تلاش جهت رام کردن

نفس در برابر مشتهیات است.

5- ریاضت زمینه اشراق است

من استدام ریاضه نفسه انتفع(غر/238)

کسی که پبوشه نفس خود را تمیز دهد از اشراقات الهی بهترین می‌شود.

6- حکمت تمرب ریاضت

لتقح الراضه دراسه الحكمه و غلب العاده (غر/238)

تمر در ریاضت فراگیری داشد و غالب شدن عادت‌های نیکو است، یعنی ریاضت سبب
می‌شود که سالک حکم شود و عادات خوب را خوی حود کند.

7- ریاضت لذت بخش کنده کاره‌ها زیبا

عودلفک الجنیف فاعلیبادک اباه یعود لذیدا (خطیب/178)

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

کاره‌ها زیبا ممکن است دهوار باشد اما با ریاضت و تمرین برای انسان عادت می‌شوند و

بعد از عادت شدن لذیذ می‌شوند.

8- ریاضت بالا برنده سالک
روضو انفسگونی در اخلاق انسان فاصله تعزیز سلامت راه انسان است.

(خودتان با یک خوش خلقی تمرین دهد زیرا بدنه انسان با خوش اخلاقی خود، با خود نزدیک می‌شود)

درجه روزه گیر شپ زنده دار می‌رسانند.

این ادبیات در شرح نهج البلاغه می‌گوید ما اچب اکتساب الفضائل وایزر اخلالها

(ج20 ص259)

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

نکته‌ارورصیه‌های خض و راه ریاضت است:

از و صیبت‌های حضرت خضر به موسی سلام الله عليه این استناد نسخه اصلی مورد تحلیل می‌شود (کنالعمالج1763) نفس خوشی را با شکیبانی ریاضت بد به تا از گناهان

نجات پایی

14- ریاضت در اشعار مولانا

1- رکن توبة و اساس رجوع باید راه ریاضت است.

در یکی راه ریاضت و جوع در یکی گفته ریاضت سود نیست.

(1)

مولانا می‌گوید: وقتی توبه صحیح و صادقانه است که شخص ریاضت بكشد و از شهوت حیوانی برهم‌زناپی شاهرخی دوری کند و به حد ضرورت می‌تواند نکته‌ارورصیه به‌ندازه عیسی‌میان به تام از برخی‌الدین (کنالعمالج1763) نفس خوشی را با شکیبانی ریاضت بد به تا از گناهان نجات پایی

2- راه رهانی از نفس کافر ریاضت است.

ای برادر صیر کن بر درد نیش نیش، نیش از نفس گیر خوشی

(3002/1)
رياضت و تاثیر آن بر تربیت نفسانی سالک (161-42) (55)

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

نکته: درد نیش کنیه از مjahده و ریاضت با نفس که از مهمترین شروط سیر و سلوك است جوی نفس انسان ملتون است یعنی بر نگه‌داری مختلف در می‌آید بنابراین ممکن است کسی در جامه جه جمره شود و دیگری به خاطر گم و دیده بر طاعون و عبادت فریقته گردد و سومی با علم و چهارمی با شهوت حیوانی فریب خورد از این رو ریاضت و مجاهده با نفس مهمترین وظیفه است یا انسان سالک از نیش و گزند نفسی که حقایق را نادیده می‌گیرد رها شود.

3- سالکی با ریاضت به مرتبه مغز می‌رسد.

جوی را در پوست‌ها اوزارهای مغز و روغن را خود آوازی کجاست گرد و با پوست سرو صداهای زیادی دارد اما مغز و روغن گرد مو ممکن نیست سرو صدا داشته باشد. بنابراین انسان تا وقتی در پوست و صورت است اسر کیل و قادر است اما وقتی به مرتبه مغز برسد خاموش و بر صدا می‌شود لذا می‌گویند می‌گویند عرف الله کله لسانه هر کس خدا را به نشانه زبانش از بین باز می‌افتد. دارد اوزاری نه اندر خورد گوش هست اوزارش نهان در گوش نوشاته مغز صدا دارد اما به گوش نمی‌رسد صدا او در گوش ذل نهان است.

4- اثر ریاضت شغل و شدن روح قدسی است. ظاهری با باقتین ای خاک خوش جونه در جنگنده و اندر کشمکش یعنی ای خاک لطیف چون ظاهر و باقتین با یکدیگر در جنگنده، بدان آن افتات روح تو زوال پیدا نمی‌کند. بنابراین هر کس بهم فاکر خدا با نفس امره سنیز کند از این سنیز صدمایی به روح او وارد نمی‌شود هر که با خود به حق باشد به جنگ نظالمش با نور او شد در قتلان آفتات جانش را نیود و روان تا شود معنی شخص پوست و رنگ
هر کس برای حق با نفس امارات می‌پردازه کند به قصد اینکه جنینه باطنی اش دشمن جنینه ظاهری شود (یبو و رنگ کتابه از ظاهر) و تاریکی وجود او با نور ممنوعت درون‌ش در می‌آید باشد آفتات روح چنین کسی هر گز ا高尔 نمی‌کند.

رهت که گوشد به مرا در امتحان
پشت زیر پایش آرد آسمان

(1020/4)

رهت کس به خاطر ما در طريق امتحان و ابتلا یک کودش آسمان پشت خود را زیر پایش قرار می‌نهد. مراد از امتحان رنگ وریاضت و آزمایش می‌باشد.

5-ربایشت سالک را صاحب عجایب می‌کند
تا رهت زین عقل بر حرص و طلب
صد هزاران عقل بیندی به ال عجب

(3649/4)

روح آسان با ریاضت و تمرین از مرحله عقل آزمدن و حیرص و عقل دنیوي با عقل معشت و عقل دنیا طلب و جزیی نگر می‌رپید و صدا هزار از عقل عجیب و غربی می‌بیند. به مراتب یالای عقل مانند عقل اینمک و عقل خود و نهایت به عقل قدسی دست می‌یابد که

صاحب عجایب می‌شد

6-ربایشت سالک را از عذاب آن دنبای می‌رپید
ای خنک آن کو جهانی می‌کند
بر خود این رنگ عبادات می‌نهد

(2473/2)

خوش آب جال کسی که با خواهش‌های نفس‌های مخالقت کند و جسم خود را با ریاست رنگ می‌دهد و برای اینکه از عذاب آن دنبای بر همیش عبادات. و بندگی را بر خود هم‌وار می‌سازد.

نکته‌میکن است مراد از داد، در بیت عدل باشد. یعنی زجری که به بدن خود می‌دهد در جهت اتادال باشد، به عباتر دیگر هم‌ارا با عشق وصور چجه باشد.

7-ربایشت حد ندارد
چهند کن تا می‌توانی ای کیا
کافر می‌گیره کس
در وار دیده و اولیاء
در طریق ابدیت و اولیاء
(977/1)
ای بزرگ مرد تا می‌توانی در راه پیامبران و اولیاء تالیف کن، کافر باشم اگر کسی در راه ایمان و طاعت قدم بردارد و به خسران گرفتار شود.
8- ریاضت لازمه سلوك است
چون خران سیخش کن آن سوابی حرون
(2549/3)
باید مانند خران به نفس سیخ ریاضت برزین و آن را به سوى شیخ کامل و عارف وصل بیران.

ریاضت در حافظ:
1- ریاضت راه وصول به محیوب
ناز نیسمی دفع صد بلا کند
که یک گوشه مغناطیس صد چفا کند
دلا بسوز که سوز تو کارها یکن
عبات بار بزحمه عاشقانه بهش

نکته‌سوارن کتابه از تحمل نموود سختی و ریاضت کشیدن است، حافظ می‌گوید:دل برای وصول به محیوب ریاضت بکش و تمرین کن، زیرا این ریاضت کشیدن و تمرین نموود کارهای زیادی انجام می‌ده و تأثیر قرآنتی می‌گذارد و مناجات و راز نیاز سحرگاهی با معشوق، بالاهای زیادی را دور می‌سازد، خشمن و ملامت بار فرشته سیما را به شیوه عاشقان خریدار باش زیرا که صدا چرخ و جفای یار با بک توجه و نگاه ده و ای غرام می‌شود.
زملک تا ملکونک حجاب بردارند
هرانگه خدمت یام چنین نما کند
(غزل 183)

هر کس در صفا دادن به دل کوشش کن و ریاضت بکشد همه حجاب‌ها از برادر چشم او
برداشته می‌شود و به وصل معشوق می رسند.
2- ریاضت عامل خروج از طبیعت
جمال زیر تاریکی تار و یپرده ولی
غبار ره یانشان تا نظر توانای کرد
تو کر سرای طبیعت نمی‌روی پپرون
کچه چو طریقت گذر توان کرد
گرایش در میخانه طرفه اکسیریست
چو شمع خنده زنان ترک سر توان کرد
طمع مصداق که کار دگر توانی کرد
وی تو تاب معشوق و جام می خواهی
(غزل 141)
چهره زیبایی یار نتیجه ندارد ولی غباری که در اثر بیرونهرفت بر روی دلت نفسه با
ربا ه و ترکه بر طرف کن تا چهره او را ببینی.
تو که از محدوده طبیعت بیرون نمیروی و عالم محسوس را نمی کنی چگونه
می توانی به جایگاه عرفان برسی.
گدایی 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 پسنده تنه با ریاضت و
تمرين ممکن است
3-ریاضت تا حد توان
گرچه وصالش نه به کوشش دهد
آن قدر ای دل که توایی بکوش
(غزل 285)
اگر چه وصال معشوق را تنها با کوشش و مجاهدت به انسان نمی دهد چون تا کششی
از آن سو بیود 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 عنی؛ وصال او را تنها با وشش
نمی دهداما 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 لطف ساختن روح است.
2- برای دور ساختن غیر حق باید به شروط عمل نمود و جان خود را از آلودگی پاک کرد.
3- برای رسیدن سالک به روح لطیف نیازمند به عشق عفیف و فکر طریف می‌باشد.
4- مولانا ریاضت را راه رهایی از نفس و عامل شعله و شدن روح قدیمی می‌داند.
5- حافظ راه وصول به محیوت و بیرون آمدن از سرا و طبیعت را ریاضت می‌داند.
6- فرآین کریم ریاضت را عامل راه یابی به حقیقت می‌دانند.
7- علی (ع) ریاضت را موجب به‌هم‌بندی از اشراقات الهیه می‌داند.
کتاب نامه
قرآن کریم
نوه بلاغه

اصغری عبدالله بن محمد. 1383. ترجمه و متن منال السائنین علل المقامات و صد میدان. گرداوتنده روان فرهادی. تهران.

بلخی، جلال‌الدین محمد. 1384. منال معنی. بر اساس نسخ نیکلیسون. جاب، اول.

تهران: نشر سراب نیوفر.

پوریس، عباس. 1389. تفسیر المیزان و نمونه. جاب، نجم تهران: نشر شاهد.

حسن زاده آملی، حسن. 1388. شرح اشاتها و تنبیهات ابن سنن. جاب، اول. قم: انتشارات آیت اشراف.

رازی، نجم الدين. 1387. مرصاد العباد. به اهتمام محمد امین ریاحی. جاب، بیست و دوم تهران: انتشارات اطلاعات.

سجادی سید جعفری. 1361. فرهنگ عقلی. تهران: انتشارات اسلامی حکمت و فلسفه ایران.

سعید پیرو، علی. 1380. جمال آفتح و آفتح هر نظر. شریعه بر دیوان حافظ، جاب اول. نشر احیاء کتاب.

شیخ الاسلامی، علی. 1379. زاه و رسن منزلها. جاب، اول. تهران: مرکز نشر فرهنگی آیه طارمی، صفوی. تهران محمد. 1377. انس العارفین. تحریر فارس شرح عدد الزرقانی کاشانی بر منال السائنین خواجه عبدالله جاب، اول. تهران: انتشارات روزنه.

عربی، محب بن زیدین، تفسیر القرآن الكريم. جاب، اول. تهران: انتشارات دارالاندلس.

فسی، عبدالله بن احمد. 1385. رساله قشیری. ترجمه ابوعلی حسن غیاثی.

تصحیح بديع الزمان فوزی، جاب، نهم تهران: آلیه و فرهنگی.

محدث، جلال الدين. 1373. شرح غز و درر عبد الواحد آمده، تهران: دانشگاه تهران.
ریاضت و تاثیر آن بر ترتیب نفسی سالک (151-161)