

## تأثیر اصلاح ظاهر بر باطن در آموزه‌های تربیتی صوفیه

جمشید صدری<sup>1</sup>

ناهدیژیانی<sup>2</sup>

### چکیده

تصوف به دنبال تربیت و ایجاد تحول در انسان بوده و، خواهان هماهنگی ظاهر و باطن است. ظاهر و باطن انسان از همدیگر تأثیر پذیرند و ناهماهنگی میان این دو منجر به بروز ناهنجاری در رفتار و خلقیات انسان می‌گردد. یکی از اصول و مبانی آموزشی در عرفان و تصوف اسلامی اصلاح ظاهر به منظور متوجه ساختن سالک به درون خویش و تربیت عالییه وی می‌باشد. از جمله روش‌های تربیتی صوفیان بر اساس و مبنای اصل ذکر و ریاضت است که زیر نظر شیخ و با مراقبت دقیق وی به انجام می‌رسد.

**کلید واژه‌ها:** تربیت صوفیانه، ریاضت، ذکر-تلقین- ظاهر و باطن

---

1 - دانشیار گروه فلسفه و کلام دانشگاه آزاد اسلامی واحد تاکستان

sadri\_jamshid@tiau.ac.ir

2- کارشناس ارشد ادیان و عرفان اسلامی دانشگاه آزاد اسلامی واحد زنجان

تاریخ پذیرش

93/1/23

تاریخ دریافت

92/9/4

## مقدمه

واژه های « اصل » و « اصول » تقریباً در همه شاخه های دانش بشری به کار می روند از جمله در تعلیم و تربیت نیز از اصول تعلیم و تربیت سخن به میان می آید . اما این واژه در رشته های مختلف دانش به یک نحو مورد استعمال قرار نمی گیرد . اصول و روش ها از یک سنخ هستند زیرا هر دو دستورالعمل هستند و بیان می دارند، که برای رسیدن به اهداف و مقصود مورد نظر چه باید کرد ولی تفاوت اصول و روش ها در این است که اصول دستورالعمل های کلی و روش ها دستورالعمل های جزئی برای ایجاد تغییرات مطلوب هستند .

نظام آموزش صوفیان برای رسیدن به اهداف خود ناچار باید از اصول و مبانی ویژه ای پیروی نماید تا بتواند مریدان خویش را به سر منزل مقصود هدایت نماید . تعلیم و تربیت نزد هر کدام از مشایخ صوفیه به شیوه های خاص و مختلف اجرا می گردید ، از این رو پی بردن به روش همگرایی آنها در تعلیم و تربیت سالکان ، و اصول و مبانی آموزشی و آشنایی به مذاق و حال صوفیه ، مانند دیگر مباحث و علوم متداول نیست که بتوان با تقسیم آن به فصول و باب های مختلف و پیروی از یک سبک و روش خاص ، مورد بررسی قرار داد و با یک سلسله اصول منطقی بتوان بدان احاطه کامل یافت. منطق تصوف منطق اهل دل و متکی به تجارب و احساسات بشری است. بنابراین هنگامی که از اصول تعلیم و تربیت صوفیان سخن گفته می شود. باید محدود به بیان قواعدی شد، که به منزله راهنمای عمل که تدابیر تعلیمی و تربیتی را هدایت می کنند. در این تحقیق به این سوال پرداخته می شود که آیا می توان با مطالعه کتب و رسائل تعلیمی صوفیان، جمع بندی از اصول و مبانی تصوف به دست آورد و سپس اصول و مبانی آموزشی خاصی را برای آن تعریف نمود؟ در مقاله مزبور اصل تأثیر ظاهر بر باطن و روشهای تربیتی مبتنی بر اصل ظاهر سازی ، (الف - تلقین به نفس (ذکر)، ب- تحمیل به نفس یا ریاضت و مجاهده با نفس) مورد بررسی قرار می گیرد.

## عرفان و تزکیه:

هدف از خلقت انسان رسیدن به قرب الهی است و این هدف جز با تزکیه و تهذیب نفس به دست نمی آید. تهذیب نفس جایگاه والایی در زندگی انسان دارد و اگر انسان بخواهد

رستگار شود، باید خود را تزکیه کند و گرنه از سعادت و رستگاری محروم می‌شود. از سوی دیگر تزکیه بدون داشتن راهنما و برنامه و دستورالعمل مشخص، امکان پذیر نیست. لذا داشتن استاد، برنامه و دستورالعمل مطمئن و پیروی از آن یک ضرورت است. علت تأکید بر داشتن استاد و شیخ بدین جهت است که در بینش عرفانی، تنها بر علم تکیه نمی‌شود، بلکه عمل، اصل و اساس کار است و علم، خود نتیجه و محصول عمل است (درست عکس روش فلاسفه). برای رسیدن به آگاهی عرفانی (همان علم) باید مراحل را پشت سر گذاشت و به سیر و سلوک پرداخت. عارف، حق (خدا) را می‌خواهد نه برای چیزی غیر حق، و هیچ چیزی را بر معرفت حق ترجیح نمی‌دهد، عبادتش برای حق، تنها به خاطر این است که او شایسته عبادت است. هدف و انگیزه عارف در عبادت، حرکت و عمل است. این حرکت متعالی مشکلاتی را با خود همراه خواهد داشت که هر آن ممکن است سالک در اثر وسوسه‌های نفسانی و جاذبه‌های لذایذ مادی و تعلقات عاطفی و غریزی، دست از کار کشیده، ریاضت و مجاهدت را رها سازد و یابه بیراهه رود. ضرورتاً در این‌گونه موارد وجود همراه آگاه و بینا بر مسائل و مشکلات، می‌تواند عامل مهمی باشد برای حصول آرامش و اطمینان و رهایی از وحشت و هراس و یأس. هدایت انسان‌ها توسط استاد و راهنما، یکی از سنن الهی است و اولین مرتبه آن ارسال انبیا است، خداوند پیامبران را برای هدایت مردم فرستاد تا آنان افراد را به مرحله انسانیت کامل رهنمون گردند.

### تأثیر ظاهر بر باطن:

منظور از ظاهر همه امور مشهودی است که از انسان سر می‌زند و مظهر آن بدن است و مراد از باطن، شئونی است که قابل مشاهده نیست. همچون فکر و نیت. هرگاه نقشی بر پیکر انسان نمودار شود، شبیحی با رنگ و بوی خود را در باطن خواهد افکند. شگفت تر آن است که این نقش اگر ساختگی و با تکلف همراه باشد باز انعکاس درونی خواهد داشت. چنان که خداوند از بندگانش می‌خواهد که به زبان و لفظ او را بخوانند تا نسبت به ایشان عنایت کند. (فرقان/77) «اگر بردبار نیستی پس خود را بردبار جلوه ده، چه اندک پیش می‌آید که کسی خود را به گروهی شبیه سازد و جزو آنان نشود.» (نهج البلاغه کلمات قصار 207) و این تأثیر فقط محدود به ظواهر پسندیده نیست، بلکه هرگاه رفتار یا گفتاری

مذموم نیز بر جوارح آدمی نمودار شود، طنین باطنی خواهد داشت، لقمان در توصیه به فرزندش می‌گوید: «به هنگام راه رفتن با تفرعن به زمین گام مزن.» (اسرا/37) تفرعن، نقش است اما حاصل آن فرعونی شدن دل است.

از اینروست که یکی از اصول و قواعد کلی تصوف در تربیت انسان و متحول نمودن وی اصل «ظاهر سازی یا اصلاح ظاهر» است. چنانچه، در بحث ریاضت و مجاهده، خرقة، سماع، ذکر، و غیره اصل در شروع، ظاهر سازی (اصلاح) است. ممکن است این ایراد گرفته شود که «ظاهر سازی» جز صفات ناپسند و مذموم است؟ در جواب بایستی گفت که ظاهر سازی هنگامی ناپسند است که متوجه به مردم و مایه خودنمایی باشد. در اینجا منظور از ظاهر سازی متوجه به درون بودن و جهت تربیت عالیه است. چنانچه حتی در تربیت کودک، والدین و مربیان، ظواهر کودک را به گونه ای مطلوب تربیت می‌کنند که این امر در نهایت، به شکل دهی باطن و شخصیت او منجر می‌شود. در حرکت متعالی تحوّل باطن نسبت به تغییر ظاهر رتبه بالاتری دارد و هدف از تربیت نیز باید تغییر و تحوّل درونی باشد نه بیرونی و ظاهری. به کارگیری این اصل در تربیت موجب می‌شود، که مرتبی - یا خود فرد در جریان اصلاح خویش - به تغییرات ظاهری دل خوش ندارد و راهکارهایی برای دستیابی به باطن مرتبی بیابد و به تغییر بینش‌ها و نگرش‌ها توجه کند.

طبق این اصل، هرگاه خواسته شود تغییر و تحوّل در باطن کسی پدید آورد. باید ظاهر او دستکاری شود، یا امکان این کار برای خود شخص فراهم آید، گرچه این اصل به عنوان یک قاعده کلی در اصول تعلیم و تربیت اسلامی و صوفیان بیان شده است. لذا با توجه به توصیه‌ها و روش‌های تربیتی، می‌توان اهمیت و مقبولیت این اصل را در این نظام تربیتی خاص، دریافت.

#### روش‌های تربیتی، مبتنی بر اصل اصلاح ظاهر:

صوفیان برای ایجاد تغییرات مطلوب و تزکیه دل از دو روش عمده (الف) تلقین به نفس (ذکر)، (ب) ریاضت یا تحمیل به نفس، استفاده می‌نمودند.

### تلقین به نفس (ذکر):

ذکر نقطه آغازین سلوک و حرکت عرفانی است و در همه مراحل و مقامات نیز حضور جدی و سرنوشت ساز دارد. با ذکر انسان از ماده به معنا و از مُلک به ملکوت و از فرش به عرش هجرت می‌کند و ذکر در واقع از قید خودپرستی و انانیت به در آمدن است و در همه حال به یاد خدا بودن است. مسئله ذکر به عقیده همه طریقت‌ها و مشایخ صوفیه از مسائل مهم و ارکان اصلی و عملی مسلک طریقت می‌باشد و برای ارتباط دائمی بین بنده با پروردگار ذکر بهترین و مؤثرترین وسیله است و شخص ذاکر با توجه به معنی ذکر و تکرار مداوم آن همواره به یاد خدا بوده و هیچ‌گاه او را فراموش نمی‌کند. (کیانی، 1369: 1351)

صوفیه بر جنبه تربیتی ذکر اهمیت بسیار قائلند، و دلیل این اهمیت توجه به این موضوع است که: ذکر به سالک اطمینان می‌دهد و یقین به وجود می‌آورد و او را برای «حال مشاهده» که نهایت احوال و مقصود و مطلوب نهایی سالک است، آماده و مستعد می‌سازد. (غنی، 1383: 317)

ذکر، مرید را به چنان یقینی می‌رساند که جز خدا کسی را مؤثر نمی‌داند، پس دچار حسد، تکبر، غیبت و دیگر صفات رذیله که از احساس ناتوانی و خواری است نمی‌گردد. از طریق ذکر، او بر تمام ترس و غم‌ها غلبه پیدا می‌کند زیرا خدا را همواره ناظروهمراه خویش می‌یابد. پس خود و امورش را به او وا می‌گذارد و قلبش آرام و مطمئن می‌شود و به مقام امن و رضا می‌رسد.

در اصطلاح امروزی می‌توان، ذکر متمرکز را، آزاد کننده انرژیهای روحی دانست که به پیشرفت مرید در جاده طریقت یاری می‌کند و وقتی به پایان می‌رسد، مبدل به سرشت واقعی انسان و واقعیتی می‌شود که شخص به آن هویت می‌یابد. (چیتیک، 1386: 94) «به یاری کیمیای «ذکر» ی که با اشکال خاصی از «فکر» همراه است، انسان نخست دارای روحی متعالی، بی‌آلایش و عیب، می‌گردد، و سرانجام، در مقام «فنا» و «بقا»، درمی‌یابد که حتی از ابتداء نیز، هرگز از خداوند جدا نبوده است.» (نصر، 1348: 85)

بنابراین هدف از «ذکر» در درجه اول، حفظ زبان از هرچه غیر ضروریست و سپس صیقل قلب از کدورت‌ها و تاریکی‌ها و روشن ساختن آن و سپس سالک با تمام هویت و

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

هستی اش در دریایی از نور که همان تجلی صفات بر صفحه وجود اوست غرق گشته و جز خدا نبیند و جز کلام الهی، کلام دیگری نشنود.

### انواع ذکر:

در منابع اسلامی و کتب تعلیمی صوفیان ذکر را بر دو نوع می‌دانند. «ذکر خفی»، «ذکر جلی».

«ذکر خفی»: به زبان آورده نمی‌شود. و در آن حال سالک پیوسته به یاد خدا بوده و در نفس و قلب مراقب حالات خود است. «ذکر جلی»: ذکر آشکار و ظاهر است، شامل ثنا و دعا در زبان و بیان و تلفظ کلمات ذکر، در حالت و قالب خاصی، که موجب فعالیت و جریان مناسبی در وجود سالک می‌گردد. (کیانی، 1369: 314)

بنابراین ذکر عبارت از تسبیح خداوند با پاره ای عبارات ثابت که با صدای بلند (ذکر جلی) یا به صورت نجوا (ذکر خفی) به ترتیبی مشخص، و غالباً با نوع غریبی نفس کشیدن و حرکات بدنی ادا می‌شد.

### روش تلقین ذکر:

در تعالیم صوفیان، تنها ذکر مفید و مؤثر واقع است که از سوی یک زعیم معنوی تلقین گردد و مرتب توسط وی نظارت شود. (شیمیل، 1374: 291) قبل از ورود به چله خانه، مرید باید خود را از لحاظ ظاهری و درونی تطهیر کند و در تمام مدت ذکر چهره شیخ و پیر خود را در مقابل چشمانش مجسم کند تا بتواند از او کمک و مدد روحی و معنوی بگیرد. شیخ نیز در ابتدا تصمیم می‌گیرد که چه نوعی «ذکر» را به مرید خویش تلقین نماید که با روحیات مرید سازگاری داشته باشد. زیرا سالکی که در مقام رجاء به سر می‌برد ذکرش با سالکی که در مقام توکل است متفاوت است. (همان: 293) با وجود آنکه درباره کلمات ذکر مشترکاتی وجود داشت، ولی به سبب وجود سلسله های متعدد و مشایخ فراوان، اذکار و اوراد مختلفی پدید آمده و هر طریقه ذکر معین و مشخصی داشت و مرید ناگزیر بود آنچه را که شیخ بدو تلقین می‌کند بازگوید و از آن فراتر نرود. (همان: 417)

بنابراین سالک در ابتدا می‌بایست قلب خود را به حالی درآورد که در آن حال وجود و عدم دنیا، برای او یکسان باشد، سپس در گوشه‌ای به تنهایی بنشیند از فرائض شرعی واجبات را بجای آورد و مراقب باشد که بجز خدا، هیچ چیز دیگری در فکر و ذهن او نباشد و سپس مداوم به زبان ذکر «الله» «الله» بگوید، اینقدر در این کار مداومت کند تا زبان از حرکت بایستد، ولی در مقام توجه و استغراق به حالی باشد که گوئی کلمه «الله» از زبان او جاری است. این حال را نیز ادامه دهد تا زبان به کلی از کار بیفتد و احساس کند که قلباً به ذکر «الله» مشغول است. سپس سعی کند که حروف کلمه «الله» را در قلب خود نقش زند، تا جایی که این حالت او نیز زایل شده و فقط «فکر» الله در قلب باقی باشد. یعنی چنان احساس کند که مفهوم کلمه «الله» در قلب جا گرفته و از او جدا شدنی نیست، تا این مرحله به اراده و مجاهدت سالک است، ولی به دست آوردن فیض الهی به میل او نیست و خداوند فضل و رحمت خود را به هر که خواهد می‌بخشد. (غنی، 1383:319)

#### ب - تحمیل به نفس (ریاضت و مجاهدت) :

ریاضت بخش عملی عرفان و مهم‌ترین قسمت آن است. و آن گذشتن از مقامات و احوال، مجاهدت با نفس، با اراده و اختیار مردن قبل از مرگ طبیعی و این همان چشم پوشی از شهوات و لذات، مبارزه با هواهای نفسانی است که در تعالیم اسلامی به نام جهاد اکبر نامیده شده.

تحمیل به نفس می‌تواند، باطن رمیده و بی‌رغبت را با حرکات اندام به بند کشیده و آن را رام و راغب گرداند. «در واقع عملی که مورد رضای دل نیست به باری می‌ماند که به دوش کشیدن آن نفس را تنگ می‌کند اما با تن دادن به این بار و مداومت سرانجام شرح صدری رخ می‌نماید.» (باقری، 1376:71). البته این روش در حیطة «عمل» به کار می‌آید نه در قلمرو «ایمان» چرا که در دین هیچ اجباری وجود ندارد. (بقره/256) (لااکراه فی الدین قد تبیین الرشد من الغی)

در مرحله تحمیل به نفس نظارت مستمر پیر و شیخ لازم است زیرا ترس آن می‌رود که سالک باری بیش از حد به خود تحمیل کند و در این صورت مایه روگردانی دل شود نه تمایل و رغبت برای ادامه مسیر .

بعد از این که سالک به طور رسمی در صف اهل طریقت و خانقاه پذیرفته می‌شد، مرشد بنا به صلاحدید سالک و توانائیها و استعدادهای او وی را به ترک مال و جاه، و یا گدائی، خدمات خانقاهی و ریاضت‌های دیگری چون روزه گیری، شب زنده داری، عبادت، خلوت گزینی، که مجموعاً برنامه همگانی تمام خانقاهها بود، مشغول می‌نمود. و پس از آنکه این دوران به پایان می‌رسید، سالک به زندگی عادی برمی‌گشت. (کیانی، 1366:400) مدت ریاضت بستگی داشت به استعداد جسمی و روحی سالک و ممکن بود چندین سال به طول انجامد چنانکه ابوسعید ابی‌الخیر چهل سال ریاضت کشید. ولی در مورد سالخوردگان که نفس اماره در آنها ضعیف و رام شدنی و تن آنها ناتوان است مدت ریاضت کوتاه بود و چه بسا که از آن صرف نظر نیز می‌شد. (صدیق، 1336:397) اما در هر صورت این دوره طولانی می‌گردید زیرا خلاص شدن از دست نفس به این آسانی نیست.

### اهداف ریاضت:

بدون شک هر روش تعلیمی اهدافی را دنبال می‌کند تا بدین ترتیب برنامه های خاص خود را در متعلمان خویش پیاده نماید. ریاضت یا مجاهده با نفس به‌عنوان یکی از روش های تربیتی صوفیان از زمان پیدایش اهداف زیر را در آموزش و تربیت مریدان خویش دنبال می‌نمود. تا بدین ترتیب بتوان اوصاف ظاهری نفس اماره را از بین برده و نفس را رام نمود چراکه اگر نفس رام گردد در خدمت انسان قرار می‌گیرد.

1. دور کردن غیر حق از سر راه:

بدین معنی که عارف، برای رسیدن به حق، هر گونه مانعی را از بین ببرد که در اصطلاح «تزکیه» یا «تخلیه نفس» نامیده می‌شود؛ یعنی باید تلاش کرد تا هر آنچه که غیر از خدا در دل وجود دارد، از آن بیرون و دل را تخلیه کرد.

2. مطیع ساختن نفس اماره:



از آنجا که انسان ترکیبی از عقل و شهوت است، برای اینکه بتواند بدون مزاحم و مانع، به سوی خدا سیر کند، باید کاری کند که نفس اماره را مطیع و تسلیم نفس مطمئنه سازد. در نتیجه، نفس شیطانی را تحت امر و اختیار نفس رحمانی قرار دهد.

3. لطیف و رقیق کردن روح:

انسان به کمک دور کردن غیر حق از سرراه و مطیع ساختن نفس اماره و با زهد در عمل و حضور قلب در عبادت، روح خود را برای قبول انوار الهی آماده سازد. (یثربی، 1387:273)

### معرفت نفس و مجاهدت با آن:

از منظر قرآن انسان، موجودی است برتر از سایر مخلوقات، زیرا از روح الهی برخوردار بوده و مسجود ملائکه و دارای مقام خلیفه اللّهی است، و تنها او لایق کشاندن بار امانت الهی بوده و انسان با چنین شخصیت والایی، متناسب با این بینش رفتار خواهد نمود. این حاصل نخواهد آمد مگر اینکه انسان قدر و منزلت خویش بشناسد. معرفت نفس و شناخت خود، بدین معنی که هر کسی باید به بررسی ابعاد روحی و خصوصیات اخلاقی و فردی خویش بپردازد، نقاط ضعف و قوت خویش و فراز و نشیبهای روحی خود را بشناسد تا بتواند جنبه‌های منفی رفتاری و اخلاقی‌اش را برطرف نموده، و ابعاد مثبت رفتار خویش را تقویت کند. علت عمده اهمیت دادن صوفیان به وجود شیخ در تربیت عرفانی، همین اعطای بینش خودشناسی به سالک در جهت خداشناسی است. «تربیت نفس کردن، و او را به صلاح باز آوردن. از صفت امارگی او را به مرتبه مطمئنگی رسانیدن کاری معظم است و کمال سعادت آدمی در تزکیت نفس است، و کمال شقاوت او در فرو گذاشت نفس است بر مقتضای طبع. و نفس را دو صفت ذاتی است... هوا و غضب ... خاصیت شریعت و کیمیای دین آن است که هر یک از این صفات را به حد اعتدال باز آورد، و در مقام خویش صرف کند، و چنان کند که او بر این صفات غالب باشد، و این صفات او را چون اسب رام باشد، هر کجا خواهد راند... پس در نفس صفات حمیده پدید آید، چون: حیا و جود، و سخاوت و شجاعت و حلم و تواضع و مروت و قناعت و صبر و شکر و دیگر اخلاق حمیده، و نفس از مقام امارگی به مقام مطمئنگی رسد.» (رازی، 1373:118)

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

در احوال و اقوال صوفیان، مجاهده با نفس را از اعمال بنده و فعل انسان به شمار آورده و فعل را هم به تنهایی مایه نجات محسوب نمی دارند. مگر آنکه در کنار آن عنایت و فضل خداوند شامل حال بنده شود.

در برنامه تربیتی صوفیان در مبارزه با نفس می توان به موارد زیر اشاره کرد 1- از هر چیزی که نفس بدان تمایل و رغبت دارد، مخصوصاً در آن چیزهایی که نفس به آن عادت کرده و خو گرفته، دوری شود و ممانعت گردد.

2- مقاومت در برابر هوی و هوس های نفسانی، از راه تحمل رنج و سختی.

3- انجام اعمال ظاهری و شرعی و مداومت به آن، چون نماز و روزه و ذکر و انزوا و سکوت. (غزالی، 10:1372)

### تحمل گرسنگی:

جهان جولانگاه اهداف و تمایلات نفسانی است. انسان از نظر عاطفی دلبسته به اشیا و اشخاص برون از خود است و می پندارد برای شادمانی بیشتر به آنها نیازمند است از جمله جاذبه خوردن انواع غذاهای لذیذ چشم دل را خیره کرده و وسوسه های آن وی را فریفته است. چندان که معنا و منظور زندگی را به باد فراموشی سپرده است. صوفیان برای دستیابی به ذخایر معنوی نهفته در اعماق ضمیر انسانی و رهایی از این وسوسه نفسانی، کم خوردن و مقاومت در برابر گرسنگی را به عنوان یکی از روش های تربیتی خویش تعلیم می نمودند.

واژه ریاضت و جوع به معنی گرسنگی، و تمرین بر مقاومت گرسنگی بتدریج و تحت نظر مرشد و به امر و اراده اوست. «گرسنگی کشیدن و ترک طعام، مطابق اصول این طایفه، هرگاه به دستور شیخ نباشد هرگز مفید واقع نمی شود. حداقل تحمل جوع سه روز است که صوفیان آن را «سه روزه» می نامند و بعضی پنج روز دانسته اند.» (فروزانفر، 204:1384)

جوشش چشمه های حکمت در دل سالک به تحمل گرسنگی است و گرسنگی از ارکان مجاهدت تصوف است. (قشیری، 212:1384) شیطان از خفته گرسنه می گریزد. (جامی، 67:1375) گرسنگی خشوع و خضوع و ذلت و مسکنت و فقر و سکون و آرامش می آورد و رقت و صفا را برمی انگیزد و موجب می گردد که به اخلاق الهی متخلق گردند که مقامی بس رفیع و ارجمند است. اما باید دانست که این گرسنگی با گرسنگی عوام تفاوت فاحش دارد زیرا که عمل

گرسنگی در عوام موجب صحت تن است و تندرستی به تنهائی کافی برای کسب فیض و سعادت نیست. گرسنگی سالک باید با همت مردانه ای توأم باشد چه در غیر این صورت انسان را به افکار پلید شیطانی وا می‌دارد و به وادی ضلالت و فساد می‌کشاند.

### نتیجه‌گیری

به عقیده صوفیان و عرفا تصورات درونی و وضعیت ظاهری دائماً با یکدیگر در حال تأثیر متقابل هستند و مجموعاً روحیات ما را به وجود می‌آورند. روحیات ما نیز موجب رفتارهای ما هستند. مبنای عمل تربیتی صوفیان، تلقین به نفس یا ذکر به منظور رهایی از خودپرستی و انانیت و در همه حال یاد خدا بودن و تحمیل به نفس یا ریاضت عبارت از تلاش و کوششی است که سالک برای تسلیم کردن نفس اماره به کار می‌برد.

نفس آدمی به سبب سرپیچی از فرمان عقل و پیروی از تمایلات غریزی به حیوان وحشی تشبیه شده و وظیفه سالک آن است که با انجام دادن یک سلسله ریاضتهای مختلف، نفس سرکش خود را رام کرده و آن را از طریق هماهنگی ظاهر و باطن به دنبال خود بکشد ولی این کار نباید خود سرانه انجام گیرد، چون ممکن است نتیجه مطلوب حاصل نگردد. سالکان بنا به دستور و صواب دید مرشد، برای تهذیب اخلاق نفسانی به ریاضتهای مختلف می‌پرداختند مخصوصاً از آن چیزهایی که نفس به آن عادت کرده و خو گرفته، برحذر می‌داشتند و سالک را در برابر هوی و هوس های نفسانی از راه تحمل رنج و سختی مقاوم می‌ساختند. و انجام فرایض شرعی و دینی چون نماز، روزه و غیره مداومت در انجام آنها سفارش و تأکید می‌نمودند. هدف از پیگیری این ریاضتهای سخت و طاقت فرسا این بود که سالک کاملاً در تنگنای نفسانی قرار گیرد و از تن پروری و ضعف روحی برهد و به تدریج از اسارت «خود طبیعی» آزاد شده و دارای اراده ای قوی گردد. و از طریق آموزش اصول تربیتی صوفیه و به کار بستن آن سالک می‌تواند به اصلاح خویشتن بپردازد. هرگاه خواسته شود تغییر و تحولی در باطن کسی پدید آید باید ظاهر او نیز اصلاح گردد. اصلاح ظاهر در نهایت میتواند به شکل دهی باطن و شخصیت فرد منجر گردد. ظاهر سازی زمانی مذموم محسوب می‌شود که متوجه به مردم و مایه خودنمایی و ریا باشد. ولی اگر متوجه به درون بوده و جهت تربیت عالی باشد مقبول و اهمیت خاصی در نظام تربیتی خواهد داشت.

کتاب نامه

- قرآن کریم . 1368، ترجمه الهی قمشه ای، تهران: انتشارات آوینه سبز.
- انصاری، خواجه عبدالله . 1387. *منازل السائرین*. به کوشش محمد عمار مفید. تهران: انتشارات مولی.
- باقری، خسرو. 1376. *نگاهی دوباره به تربیت اسلامی*. تهران: انتشارات مدرسه.
- جامی، نورالدین. عبدالرحمان. 1357. *نفحات الانس من حضرات القدس*. مقدمه. تصحیح و تعلیقات محمود عابدی. تهران: انتشارات اطلاعات.
- چیتیک، ویلیام . 1386. *در آمدی به تصوف*. ترجمه: محمد رضا رجبی. قم: مرکز مطالعات و تحقیقات ادیان و مذاهب.
- رازی، نجم الدین. 1373. *گزیده مرصاد العباد*. به انتخاب و با مقدمه محمد امین ریاحی. تهران: انتشارات علمی و فرهنگی.
- شیمیل، آن ماری . 1374. *ابعاد عرفانی اسلام*. ترجمه و توضیحات: عبدالرحیم گواهی. تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
- صدیق، عیسی. 1336. *تاریخ فرهنگ ایران و اروپا*. تهران: دانشگاه تهران.
- غزالی طوسی، محمد . 1372. *کیمیای سعادت*. تصحیح احمد آرام. تهران: انتشارات گنجینه.
- غنی، قاسم. 1383. *تاریخ تصوف در اسلام و تطورات مختلفه آن از صدر اسلام تا عصر حافظ*. تهران: انتشارات زوار.
- فروزانفر، بدیع الزمان. 1384. *شرح مثنوی شریف*. تهران: انتشارات زوار.
- قشیری، عبدالکریم بن هوازن. 1385. *رساله قشیریه*. مترجم: ابوعلی حسن بن احمد عثمانی. با تصحیحات و استدراکات: بدیع الزمان فروزانفر. تهران: شرکت انتشارات علمی و فرهنگی.
- کیانی، محسن . 1369. *تاریخ خانقاه در ایران*. تهران: انتشارات طهوری.
- نصر، سید حسین . 1348. *مجموعه آثار فارسی شیخ اشراق*. تهران: انتشارات انستیتو ایران و فرانسه .
- نهج البلاغه، 1379. ترجمه: محمد دشتی. تهران: انتشارات مؤمنین.
- یشربی، سیدیحیی. 1387. *فلسفه عرفان (تحلیلی از اصول ومبانی ومسائل عرفان)*. چاپ ششم. قم: موسسه بوستان کتاب.