

## نسخه‌های شفا بخش عرفانی بر اوصاف نکوهیده‌ی اخلاقی (با تکیه بر کیمیای سعادت و مثنوی)

دکتر کرم عبادی جوکندان<sup>1</sup>

عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد لاهیجان

### چکیده :

دل آدمی که حقیقت وجودی اوست، هرگاه با خُلق و خوی ناپسند چون جاه طلبی و ریاست جویی، عُجب، خودبینی، غرور، تکبر و ریا و... آلوده گردد، صفای خود را از دست داده و از مقصود اصلی خود که مشاهده‌ی جمال محبوب است باز می‌ماند. ضروری است که با نور دین و علم و ایمان و با عنایت و فضل و احسان الهی و با شراب عشق و محبت که در داروخانه‌ی عارفان و طبیبان الهی محقق است، علاج و درمان یابد. این مقاله کوششی است به روش توصیفی در بیان علل پیدایش اوصاف نکوهیده‌ی اخلاقی، نسخه‌های شفابخش عرفانی و حصول ملکات فاضله‌ی انسانی، با تکیه بر کیمیای سعادت غزالی و مثنوی مولوی. نتایج حاصله تأثیر مثبت آن را به خوبی نشان می‌دهد.

### کلیدواژه :

عرفان، اخلاق، خود پسندی، کیمیای سعادت، مثنوی.

1 . jkebadi@yahoo.com

تاریخ پذیرش : 90/10/6

تاریخ وصول : 90/7/12

مقدمه:

یکی از مسائل اساسی و بنیادی انسان، در عرصه‌ی زندگی که همواره مورد توجه و عنایت اهل معرفت و به‌خصوص انبیا و اولیای الهی بوده، خوش خویی است و لذا خدای تعالی پیامبران خود را برای این فرستاد که به ایشان بگویند چگونه گوهر دل را که حقیقت آدمی است در بوته‌ی ریاضت و مجاهدت قرار داده و اخلاق ذمیمه را که مایه‌ی اصلی کدورت و تیرگی اوست از دل بزدایند و به اخلاق حمیده و سجایای پسندیده زینت بخشند تا از صفات نقص، پاک و به صفات کمال آراسته شده و به طور کلی روی از دنیا بگرداند و به سعادت واقعی خود که معرفت حق تعالی و مشاهده‌ی جمال ربوبی است برسد. ولی چون دل آدمی به طور دائم در معرض امراض و آفت‌هایی بسیاری چون کبر، غرور، ریا، جاه طلبی و... قرار دارد که در صورت ابتلا سدّ راه کمال او بوده و او را از رسیدن به مقصود باز می‌دارند، بزرگان عالم اخلاق و عرفان کوشیده‌اند که چاره‌ی کار را بیابند و نسخه‌های شفابخشی برای معالجه و درمان آن‌ها تجویز نمایند. قرآن کریم و احادیث شریفه اهمیت موضوع را مورد تأکید فراوان قرار داده‌اند، چنانکه حق تعالی پیامبر خود حضرت رسول اکرم (ص) را به داشتن خُلق نیکو ثنا فرمود. (قلم: 4) و خود آن حضرت نیز در فضایل اخلاق نیکو بسیار سخن گفته و آن را نشانه‌ی سعادت و نیک بختی انسان دانسته‌اند و در متون ادبی و اخلاقی و عرفانی ما انعکاس وسیعی یافته است. از آن جمله است کیمیای سعادت که خلاصه‌ای از کتاب احیاء علوم الدین امام محمد غزالی است که به دنبال یک بحران روحی و فکری و به قصد دست یابی به معرفت یقینی و کشف حقیقت، به سیر و سلوک طولانی می‌پردازد و سرانجام مایه‌ی یقین را در مکاشفات صوفیه می‌یابد. وی در این کتاب به بیان آفت‌ها و امراض قلبی می‌پردازد و البته راه علاج و درمان آنها را نیز به خوبی نشان می‌دهد؛ و همچنین مثنوی معنوی حضرت مولانا به عنوان بزرگترین حماسه‌ی روحانی بشریت. (مولوی، 1387: 38) و لذا با توجه به اهمیت موضوع، این مقاله بر آن است که با مراجعه به متون معتبر اخلاقی و عرفانی و با تکیه بر کیمیا و مثنوی، علل پیدایش خُلق و خوی ناپسند و همچنین نسخه‌های شفابخشی را که عرفان برای تطهیر قلوب، دفع آفات و شرور نفس، درمان اخلاق نکوهیده و حصول ملکات فاضله‌ی انسانی پیچیده است، مورد بررسی و تحقیق قرار بدهد.

### فضیلت خُلق نیکو

«خُلق عبارت است از سیمای باطنی و هیأت راسخ انسانی که به موجب آن افعال نیک و بد اختیاری، بدون تکلف و تأمل از انسان صادر شود. این حالت بر اثر تعلیم و تربیت و تمرین و ممارست برای نفس پدید می‌آید و خصلت و حالت ثابتی می‌شود، بدان گونه که رفتارهای پسندیده و یا ناپسند، به طور طبیعی و بدون آنکه به فکر کردن و سنجیدن نیاز باشد از انسان سر می‌زند». (رهبر، 1377: 6)

گروهی معتقدند چنان که صورت ظاهر را نتوان تغییر داد، اخلاق که صورت باطن است نیز قابل تغییر نمی‌باشد و این خطاست زیرا در این صورت، پند و اندرز و تأدیب و ریاضت و سفارش به نیکی همه باطل خواهد بود و این در حالی است که حضرت رسول اکرم «ص» فرمود: «حَسِّنُوا أَخْلَاقَكُمْ» خوی خویش را نیکو کنید. چگونه می‌توان منکر تغییر اخلاق در آدمی شد درحالی که حیوانات وحشی را می‌توان با تربیت اهلی نمود و سرکش را فرمان بردار کرد و آن همه، تغییر خُوی‌هاست. (غزالی، 1352: 43) و لذا حضرت علی «ع» در نامه‌ای به امام حسن «ع»، با عنایت به صفای روحی و نیت سالم کودکان، به شتاب در پرورش آنان تأکید می‌نماید (نهج البلاغه، 1372: 523)

خُلق و خوی نیکو داری فضایل بسیاری است، چنانکه از رسول اکرم «ص» سوال کردند که دین چیست؟ فرمود: خلق نیکو، و پرسیدند: فاضل‌ترین اعمال چیست؟ فرمود: خلق نیکو و نیز پرسیدند: بهترین چیزی که حق تعالی به بنده‌ای بدهد چیست؟ فرمود: خلق نیکو. (غزالی، 1352: 428) و گفته‌اند: «هر بنایی را بنیادی است و بنیاد اسلام، خوش خُویی است. خوی خوش صفت سید پیغامبران و فاضل‌ترین اعمال صدیقان و ثمره‌ی مجاهده‌ی متقیان و ریاضت متعبدان و دری است گشاده به سوی نعیم جنان و جوار رحمان.» (غزالی، ربع سوم، 1371: 112)

اقوال و افعال پسندیده و اخلاق حمیده، درهای بهشت‌اند. هر راحت و خوشی که به آدمی می‌رسد، از اقوال و افعال پسندیده و اخلاق حمیده می‌رسد. (نسفی، 1377: 320)

و مولوی هیچ شایستگی و لیاقتی را در جهان بهتر از نیک خویی و اخلاق خوب ندیده است:

من ندیدم در جهان جست و جو هیچ اهلیت به از خوی نکو  
(زمانی، 1378، 2/810)

### نکوهش پر خوری و درمان آن

باکمی دقت پی‌می‌بریم ریشه و سرچشمه‌ی تمام مفسد اخلاقی، پر خوری است؛ زیرا معده، سرچشمه‌ی تمام شهوت‌هاست و برآوردن تقاضای آن بدون مال و ثروت و جاه و مقام، میسر نمی‌شود. و اگر ثروت و مقام در وجود کسی جمع شوند، سایر آفت‌ها و اخلاق زشت را مانند تکبر و ریا و حسد و کینه و دشمنی و غیره، تولید می‌کنند. (غزالی، 1380: 108)

بزرگان عالم اخلاق و عرفان کوشیده‌اند در این رابطه راه حل‌هایی ارائه نمایند: امام محمد غزالی در کیمیای سعادت، کاهش تدریجی غذا را توصیه نموده تا به این وسیله کم خوردن آسان گردد و تبدیل به عادت شود. البته توجه به آفات سیری که دل را سخت و کور گرداند و اندیشه را کند کرده و نور معرفت را می‌کشد و در مقابل فواید کم خوری و گرسنگی چون صفای دل، رقت قلب، شفقت بر خلق، کم‌خوابی، ایثار و گذشت، درک لذت ذکر و مناجات، گشایش درهای حکمت و معرفت، فراخی روزی، تندرستی و رهایی از رنج بیماری و دارو، در حصول مقصود فوق تأثیرگذار می‌باشد.

شکی نیست که همه‌ی انبیا و اولیای الهی به گرسنگی اختیاری توصیه کرده و خود نیز بر آن مواظبت داشته‌اند. از این رو گفته‌اند: « أَلْجُوعُ طَعَامُ اللَّهِ وَ طَعَامُ الْاَوْلِیَاءِ » (کاشفی، 1375: 228) زیرا پرده‌ی غفلت به واسطه‌ی جوع اختیاری از دل برطرف شود. سرمایه‌ی اکثر ریاضت‌ها، گرسنگی و جوعی است که سالک به اختیار خود بدان پای بند می‌شود. صوفیه آن را موت ابیض (=مرگ سفید) خوانند؛ چه باطن را نورانی و تابناک می‌کند و قلب را سفید می‌گرداند. مولانا در مثنوی می‌فرماید: غذا و قوت روح ما عشق است. از این رو گرسنگی، غذای روح است و سبب می‌شود که درون انسان از گوهرهای گران قدر معرفت و یقین سرشارگشته و مانند فرشتگان گردد که غذای ایشان روحانی است و لذا گرسنگی، طعام یاران خاص خداست و در اختیار گدایان قرار نمی‌گیرد:

عشق باشد لوت و پوت جانها      جوع از این روی است قوت جانها

گر تو این انبان، ز نان، خالی کنی      پُر ز گوهرهای اِجلالی کنی

طفل جان از شیرِ شیطان باز کن      بعد از آتش، با مَلک انباز کن  
جوع، رزقِ جانِ خاصانِ خداست      کی زبونِ همچو تو گیجِ گداست ؟  
(مثنوی، 3034/3، 5/ 2839-2838)

آن دلی که برتر از آسمان‌هاست، دلی است که از آلودگیِ گلِ شهوات پاک و صاف شده  
و به کمال مطلوب رسیده است:

پاک گشته آن، ز گلِ صافی شده      در فزونی آمده، وافی شده  
ترکِ گل کرده، سوی بحر آمده      رسته از زندانِ گل، بحری شده  
(همان، 3/ 2250-2249)

#### نکوهش پُر حرفی و علاج آن

«زبان از عجایب صنع حق تعالی است که به صورت پاره‌ی گوشت است و به حقیقت هر  
چه اندر وجودست اندر زیر تصرف وی است. ولایت زبان اندر همه روان است همچون ولایت  
دل : چون وی اندر مقابله‌ی دل است که صورتها از دل همی‌گیرد و عبارت همی‌کند،  
همچنین صورتها نیز بدل می‌رساند و از هر چه وی بگوید دل از آن صفتی می‌گیرد. مثلاً  
چون زبان تضرع و زاری کند، دل از وی صفت رقت و سوز و اندوه گرفتن گیرد و چون  
الفاظ طرب و صفت نیکوان کردن گیرد، در دل حرکات نشاط و شادی پدید آمدن گیرد و  
همچنین از هر کلمه‌ای که بر وی برود صفتی بر وفق آن در دل پیدا آید : تا چون سخنهای  
زشت گوید دل تاریک شود و چون سخن حق گوید دل به روشن شدن ایستد و برای این  
رسول (ص) فرمود : ایمان مستقیم و راست نشود تا دل راست نباشد و دل راست نباشد تا  
زبان راست نباشد». (غزالی، 1352:472-471)

وقتی که زبان، به کلام نیک پردازد، خرمی از حسنات پدید می‌آورد و چون به کژی  
تکلم کند، خرمن حسنات را به کام نیستی و آتش فرستد :

ای زبان هم آتشی هم خرمی      چند این آتش درین خرمن زنی ؟  
ای زبان، هم گنج بی پایان تویی      ای زبان، هم رنج بی درمان تویی  
(مثنوی، 1/ 1700 و 1702)

چون آفت زبان بسیار است و از جمله، سخنان بیهوده و غیر ضرور، دروغ گویی، فحش و لعنت کردن، استهزا و خندیدن بر کسی، سخن چینی و دورویی، غیبت و... و خود را از آن نگاه داشتن نیز دشوار است، هیچ تدبیری نیکوتر از خاموشی نیست. حق تعالی بیان فرموده است: « لا خَيْرَ فِي كَثِيرٍ مِّنْ نَّجْوَاهُمْ إِلَّا مَنْ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلَاحٍ بَيْنَ النَّاسِ » (نساء: 114) «در سخن خیر نیست مگر فرمودن به صدقه و فرمودن به خیر و صلح دادن میان مردمان» و حضرت رسول اکرم (ص) فرمود: « هر که به حق تعالی و به قیامت ایمان دارد، گو جز نیکویی مگو یا خاموش باش. » (غزالی، 1352: 473-472) و از این جهت است که « اهل طریقت سخن جز به ضرورت نگفتند ؛ یعنی، در ابتدا و انتهای سخن خود نگاه کردند اگر جمله حق را بود بگفتند و آلا خاموش بودند. » (هجوی، 1371: 463)

بر اثر خاموشی و سکوت، جوهر روح آدمی، بسیار رشد می کند. سخن را در سینه حفظ کردن، خود ریاضتی است سازنده و تقویت کننده‌ی روح و عقل. لذا عارف حقیقی با آنکه رازها در دل دارد، خاموش و ساکت است:

بر لبش قفل است و در دل رازها	لب خموش و دل پر از آوازاها
عارفان که جام حق نوشیده اند	رازها دانسته و پوشیده اند
هر که را اسرار کار آموختند	مهر کردند و دهانش دوختند

(مثنوی، 5/ 2238 تا 2240)

### نکوهش خشم و درمان آن

خشم و غضب، اساس کینه و حسد است و فساد و هلاکت آدمی را به دنبال خود دارد ولی در عین حال، وجود این نیرو در انسان ضرور است تا در مواقع لزوم از آن استفاده نماید. مهم آن است که در اختیار عقل و شرع باشد، نه در اختیار انسان. به همین دلیل، در قرآن کریم، فروخوردن خشم، یکی از صفات خوب پرهیز کاران شمرده شده است. (آل عمران: 134) و پیامبر اسلام (ص) فرموده است: هیچ جرعه‌ای نزد خداوند محبوب تر از جرعه‌ی خشم نیست که با فروخوردن این جرعه، دل بنده سرشار از ایمان می‌گردد. باید توجه داشت که اولاً، غضب و خشم، با تربیت و ریاضت، تحت فرمان انسان در می‌آید، اما تا بشریت باقی است، این اوصاف هم باقی‌اند. ثانیاً، صفت حلم و بردباری، بهتر از فروخوردن خشم است؛ چرا

که حلم از خشم جلوگیری می‌کند و نوبت به فرو خوردن خشم نمی‌رسد؛ و این حلم با تربیت قوه‌ی خشم پدید می‌آید. (یثربی، 1383:77)

در مثنوی هم حلم از صفات پسندیده شمرده شده و به تعبیر مولوی، شمشیر حلم و گذشت، از تیغ آهنین نیز تیزتر است؛ بلکه از صد لشکر هم بیشتر پیروزی به بار می‌آورد:

تیغ حلم از تیغ آهن تیزتر      بل ز صد لشکر ظفر انگیزتر

(مثنوی، 1/3989)

غزالی در کیمیای سعادت عجب، مزاح، ملامت کردن و عیب کردن، حرص بر زیادی مال و جاه را از جمله علل و اسباب خشم بر شمرده است. (غزالی، 509-508:1352) وی درمان خشم را در این می‌داند که در فضیلت و ثواب فرو خوردن خشم اندیشه کند و با فرو خوردن خشم، سیرت انبیاء (ع) را در پیش گیرد و خشنودی خدای تعالی جوید. و سنت است که اگر ایستاده باشد، بنشیند و اگر نشسته باشد پهلو بر زمین نهد و به زمین نزدیک شود که از آن آفریده شده است و اگر بدین ساکن و آرام نشود با آب سرد وضو و طهارت کند که خشم از آتش است و آتش را فرو نماند جز آب.

کینه فرزند خشم است و از آن آفت‌های بسیاری پدید می‌آید از جمله حسد، شماتت، سرزنش، حقیر شمردن دیگران، فحش، دروغ، افشای اسرار دیگران، قطع صله‌ی رحم و مصاحبت و کوتاهی در ادای حق. برای درمان کینه باید به آفت‌هایی توجه نمود که در دین و ایمان نقصان ایجاد می‌کنند، چنانکه رسول اکرم (ص) فرمود: «المومنُ لیسَ بِحَقُودٍ» یعنی مومن کینه‌ای نباشد و لذا کاری نکند که در آن معصیتی باشد و نیز خود را از احسان و نیکوکاری و پاداش بزرگی که برای صاحبان عفو و گذشت در نظر گرفته شده است محروم نسازد، بلکه سعی کند در برابر بدی، نیکی بکند که این درجه‌ی صدیقان است. (همان، 513:512-519)

در انجیل از حضرت عیسی (ع) نقل شده که فرمود: «... عفو کنید تا آمرزیده شوید». (جان ناس، 1375:601)

از دیدگاه مولانا هم، عفو و گذشت از زمینه‌های نزول رحمت الهی است و در مثنوی می‌فرماید: پس تو از لغزش دیگران درگذر تا به پاداش آن مشمول عفو شوی؛ زیرا تقدیر الهی در خصوص پاداش و مکافات بسیار دقیق عمل می‌کند:

عفو کن تا عفو یابی در جزا می شکافد مو قدر اندر سزا  
(مثنوی، 3552 /5)

### نکوهش حسد و درمان آن

حسد نیز از جمله مهلکات است و از کینه بر می‌خیزد و در نکوهش آن بسیار گفته‌اند، چنانچه در حدیث شریف وارد شده: « أَلْحَسَدُ يَأْكُلُ الْحَسَنَاتِ كَمَا تَأْكُلُ النَّارُ الْخَطْبَ » « حسد نیکی‌ها را نیست گرداند چنانکه آتش هیزم را ». (غزالی، 512:1352)

حقیقت حسد آن است که انسان از نعمت دیگران ناراحت بشود و زوال آن را بخواهد ولی در آرزوی نعمت کسی بودن بدون اینکه از آن کراهت داشته باشد، امری محمود و پسندیده است و در اصطلاح «غبطه» نامیده می‌شود. (همان: 517) مولانا معتقد است هر کس بخواهد از غم و اندوه کمال دیگران، نجات یابد باید خود طریق کمال در پیش گیرد و آن را کسب نماید:

هین کمالی دست آور تا تو هم از کمال دیگران نفتی به غم

(مثنوی، 2680 /4)

علاج حسد در این است که شخص بداند حسد برای او در دنیا و آخرت زیان دارد، از این جهت که در این دنیا همیشه ناراحت است به لحاظ اینکه خواه ناخواه در اطراف او افراد موقفی وجود خواهند داشت و در آخرت نیز سخت در عذاب خواهد بود. پس، باید سعی کند اسباب حسد را از خود دور کند و با تواضع و ثنا و مدح و اظهار شادی به نعمت، دل صاحب نعمت را به دست آورد، تا او هم در مقابل به او نیکی بکند و دل او خوش گردد.

(غزالی، 519-520:1352)

در مثنوی هم حسد صفتی است سخت نا پسند و سالک در عقبات صعب سلوک به عقبه‌ی سخت تر و پر مشقت تر از این بر نخواهد خورد، صفتی است شیطانی و صفات شیطانی وقتی سالک را رها می‌کنند که دارای باطنی رحمانی شود و رسیدن بدان مقام بسیار دشوار است و علاج آن مجاهدات دائم و یا هم نشینی و مصاحبت با مردان کامل است. (گوهرین، 1376، ج 4: 260) انسان با پرهیز از حسد و دل سپردن به ارشاد «مردان حق» است که عظمت معنوی وجودشان را در حدّ خود دریافت می‌دارد و به خدا نزدیک می‌شود:

خاک شو مردان حق را زیر پا خاک بر سر کن حسد را همچو ما

(عباسی، 376:1374)

### نکوهش اَمَل و درمان آن

اَمَل، در لغت به معنی امید داشتن و آرزو و شهوت و خواهش است. طول اَمَل و آرزو را دو سبب است: اول حَبّ دنیا، که چون کسی به شهوات و علایق آن اُنس گرفت و به آرزوهای باطل دل خوش کرد، همیشه می‌خواهد که دنیا به مراد او گردد و این همان تصوّر بقای دنیاست که باعث جمع مال و سایر اسباب دنیوی گردد و به تدریج به مرحله‌ای می‌رسد که به کلی او را از فکر باز دارد و توبه را از امروز به فردا و از جوانی به کِبَر سن و از کبر سن به پیری اندازد و در پیری چندان مشغول این گونه امور باشد و امروز و فردا کند تا بانگ در سرای افتد که خواجه نماند. علاج حَبّ دنیا، ایمان به خدا و روز قیامت و ایقان و ثواب و عقاب و توجه به حقارت دنیا و نفاست آخرت است که سبب دوری از امور دنیوی گردد. (گوهرین، 1376، ج 2: 62-63)

حافظا ترک جهان گفتن طریق خوش دلی است

تا نپنداری که احوال جهانداران خوش است

(حافظ، 1371: 62)

در کشف الاسرار میبیدی نقل شده: «مؤمن که به رستاخیز ایمان دارد و به دیدار خدای و نعیم جاودانه امید دارد، اَمَل در پیش نگیرد.» (میبیدی، 1371 ج 1: 287)

علّت دوم طول اَمَل و آرزو، جهل و نادانی آدمی است؛ چه انسان در عهد شباب در مرگ نیندیشد و از این نکته غفلت دارد که مرگ جوانی و پیری نداند و این جهل و غفلت باعث طول اَمَل و آرزو گردد؛ و علاج آن در حضور قلب و فکر صافی و روشن و استماع حکم و مواعظ و اندرز از قلوب طاهره است. (گوهرین، 1376، ج 2: 62)

در مثنوی مولانا نیز در نکوهش غفلت و نادانی، سخن بسیار رفته است، چنانکه در دفتر دوم آمده: نه از جان مردمان غافل، چشمه‌ای از ایمان و عرفان جوشیده و نمایان می‌گردد و نه جسم و کالبدشان، سبز و خرم می‌گردد؛ یعنی، اعضاء و جوارح بدنشان به عمل خیر مبادرت نمی‌کنند. نه از او بانک شوقی بر می‌آید و نه صفا و زلالی جرعه‌ی ساقی حقیقت در او یافت می‌شود:

فصل نامه‌ی علمی پژوهشی زبان و ادب فارسی « ادب و عرفان »

نه زجان یک چشمه جوشان می شود      نه بدن از سبز پوشان می شود  
نه صدای بانگ مشتاقی درو      نه صفای جرعه‌ی ساقی درو  
(مثنوی 2 / 1335-1334)

از نظر مولانا، اَمَل و آرزو اگر در حدِّ مقتضای طبیعت باشد بی‌ضرر است اما اگر از حد بگذرد و به آرزوهای دراز و تصوّرات و شهوات و خواهش‌های بی‌حد و حصر رسد، علّت همه‌ی بدبختی‌ها و گرفتاری‌ها و سرانجام سبب هلاکت بشر می‌گردد. اساس غم و غصّه‌ها و اندوه و ناراحتی‌های اکثر مردم را باید در همین طول آرزوها جستجو کرد و بیشتر مفساد فردی و اجتماعی از همین جا سر چشمه می‌گیرد:

آرزو می‌خواه لیک اندازه خواه      بر نتابد کوه را یک برگ کاه  
آفتابی کز وی این عالم فروخت      اندکی گر پیش آید جمله سوخت  
(همان، 1/ 141-140)

او معتقد است که راه حصول بینایی و روشنی چشم و دل آدمی در قناعت و ترک حرص و طمع است:

هر کرا باشد طمع، اَلکن شود      با طمع کی چشم و دل روشن شود؟  
صد حکایت بشنود مدهوش حرص      در نیابد نکته‌ای در گوشِ حرص  
(همان، 2 / 584-579)

بنابراین، راز مهمّ گران قدری انسان، در قناعت است، برای مثال، تا صدف، قانع نباشد و از قطرات باران به چند قطره اکتفا نکند هرگز درونش پر از مروارید نمی‌گردد.

کوزه‌ی چشمِ حریصان، پر نشد      تا صدف قانع نشد، پُر دُر نشد  
(همان، 1 / 21)

قناعت، خرسندی و در اصطلاح عارفان، رضا دادن به قسمت است. (سجادی، 1370: 646) و گفته‌اند: «قناعت آرام دل بود به وقت نایافتن آنچه دوست داری» (قشیری، 1374: 241) ذوالنون مصری می‌گوید: هر کس قانع شود، از مردم روزگارش آسوده گردد و بر نزدیکانش برتری یابد. (کاشانی، 1382: 476) و هم چنین او در وصیت به یکی از برادران گفته است: «گنجی سرشار تر از قناعت نیست». (سراج، 1382: 300)

درمان حرص و طمع دارویی است که صفت قناعت با آن به دست می‌آید. این دارو معجونی است از تلخی صبر، شیرینی علم و دشواری عمل و مجموع آن پنج کار است: میانه روی در معیشت، اطمینان به وعده الهی که روزی مقدر به او می‌رسد، شناخت عزت قناعت و خواری حرص و طمع، اقتدا به انبیا و اولیای الهی، اندیشه در آفت‌های مال از بیم دزدی و غارت و سلب آرامش و آسایش. (غزالی، 1352: 544-542)

البته مولانا در مواردی حرص را مورد ستایش و تمجید بسیار قرار داده است، چنانچه از زبان دقوقی (عارف وارسته)، حرص و آزمندی در طریق عشق الهی را مایه‌ی مباحثات و سرافرازی می‌داند و لذا حرص و علاقه‌ی مردان خدا در جهت کمال یابی و عشق است و از جوان مردی ناشی می‌شود، اما حرص و علاقه‌ی فرومایگان متمایل به امور پست دنیوی و مایه‌ی ننگ و پژمردگی است:

حرص اندر غیر تو ننگ و تباه	حرص اندر عشق تو فخر است و جاه
در مُخَنَّثِ حِرص، سویی پس رود	حرصِ مردان از ره پیشی بُود
و آن دگر حرص افتضاح و سردی است	آن یکی حرص از کمالِ مردی است

(مثنوی، 1955/3 و 1958-1957)

### نکوهش بخل و درمان آن

بُخل آفتی عظیم است در راه دین و خُلُقِ نکوهیده و خصلتی ناپسندیده و تا، بنده بدان گرفتار باشد از رستگاری دور است و «بخیل را سر کیسه بسته باشد و دست وی از عطا دادن بسته و درهای بهشت بسته بر وی، و در مقابل سخی را سر کیسه گشاده باشد و دست‌های وی گشاده و در بهشت گشاده بروی.» (عطار، 1372: 771)

سبب بخل، دوستی مال است و علاج آن به علم و عمل است: علم به شناختن آفت بخل و فایده‌ی جود باز گردد و عمل به بخشیدن بر سبیل تکلف تا آنگاه که طبع گردد و بخشیدن به آسانی صورت گیرد. (غزالی: 554 - 552)

خساست خصلت بخل نهاد است      دوایش بذل و احسان و جواد است  
(ذبیحی، 1382: 105)

سخا خُلُقِ از اخلاق الهی و ایثار، عالی‌ترین درجه‌ی سخا است. در مثنوی ایثار از لوازم سلوک است و سالک را در این مقام اجر و مزدهای بی‌حد و حصر است. اعم از این که این

### فصل نامه‌ی علمی پژوهشی زبان و ادب فارسی « ادب و عرفان »

ایثار، در مال و منال دنیوی باشد و یا در تصفیّه‌ی نفس و تزکیّه‌ی باطن که با مجاهدات و ریاضات فراوان همراه است. اگر ایثار از سر صدق و صفا و محض رضای حق باشد، در هر دو صورت سالک را از آن بهره‌هاست. ایثار در راه نفس، نتیجه اش صفا و زدودگی باطن و نجات از دوزخ نفسانی و رسیدن به بهشت معرفت است و ایثار در مال و منال و جاه و مقام و نظایر آن را نیز اجر و مزد بی‌حد دنیایی و اخروی است که نتیجه‌اش وارheidن از دنیای عاریه و رسیدن به مقام صدیقان است :

صد نشان باشد درون ایثار را	صد علامت هست نیکو کار را
مال در ایثار اگر گردد تلف	در درون صد زندگی آید خلف
وارهیده از جهان عاریه	ساکن گلزار عین جاریه
مقعد صدقی که صدیقان درو	جمله سر سبزند و شاد و تازه رو

(مثنوی، 1757/4-1758-1767-1769)

### نکوهش جاه طلبی و درمان آن

جاه طلبی و ریاست جویی مهم‌ترین و سخت‌ترین سدّ و مانع و محکم‌ترین بندی است در طریقت که مردان خدا با آن روبرو می‌شوند. سرچشمه‌ی این مرض نفسانی، خودبینی و عُجب است که در آخر کار به ریاست طلبی و دعوت و شیخی و سرانجام دم از الوهیت زدن می‌انجامد. حبّ جاه در مقابل سایر امراض نفسانی ازدهایی است که نتیجه‌اش هلاکت سالک است و به حق آنان که دم از پیشوایی و سروری می‌زنند جز اسیران بیچاره‌ای بیش نیستند که در دام و بند دم و افسون دیگران گرفتارند و بر سالک است که با ریاضت‌ها و مجاهدت‌ها و راهنمایی‌های مرشدان، خود را از این ریاست‌های آزادی نما برهاند.

علم و مال و منصب و جاه و قرآن	فتنه آمد در کف بد گوه‌ران
مال و منصب تا کسی کرد به دست	طالب رسوایی خویش او شد دست

(همان، 1438/4-1444)

از دیدگاه مولانا تا سالک گرفتار خودنمایی است و ترک من و ما نگفته است دچار این حبّ جاه و عوارض آن است. چاره‌رهایی از این بند که جز به هدر رفتن عمر عزیز و از دست دادن کمال انسانی نتیجه‌ای ندارد، فرار از اشتها و ترک آن و پناه بردن به الطاف بی‌پایان حق است. پس برای نجات از این حالت بنیان سوز باید از مدح و ستایش خلق

گریخت و به حق و الطاف او پناه برد و بر جفاهای خلق و بدگویی آن خوی گرفت؛ چه جفای خلق و صبرکردن بر آن خود مانع بزرگ پیدا شدن حبّ جاه و برتری جویی است:

در پناه لطف حق باید گریخت      کو هزاران لطف بر ارواح ریخت

(همان، 1/ 1848)

خواجه عبدالله انصاری گوید: «دانی که زندگانی خوش کدام است؟ زندگانی آن کس که همیشه بی‌نام است و از حق بر دل وی پیام است و بر زبان و دل او، ذکر دوست مدام است.» (انصاری، 1368: 275)

نظر به آفت‌های مدح، بزرگان عارف و صوفی، از ستایش و مدح و آفرین دوری می‌گزیدند. مولوی همواره آن را در نظر داشته و روی به یاران عزیز کرده فرمود: چندانکه ما را شهرت بیشتر شد و مردم به زیارت ما می‌آیند و رغبت می‌نمایند، از آن روز باز از آفت نیاسوده‌ایم؛ زهی راست فرمود حضرت مصطفای ما که: «شهرت آفت است و راحت در گمنامی است.» (افلاکی، مناقب: 226 به نقل از حلبی، 1376: 72)

غزالی در کتاب کیمیای سعادت علاج جاه طلبی را اندیشه در آفت جاه و مقام می‌داند «که باید در جهت حصول آن تحمل رنج و زحمت و نیز عداوت و حسادت خلق را بکند. خاصه اینکه جاه زودگذر است و همچون موج دریاست که دوام ندارد و کسی که دارای بصیرت تمام باشد می‌داند که اگر مملکت روی زمین به وی دهند چون با مرگ باطل شود ارزش شادی را ندارد که هر که دل اندر جاه بست، دوستی حق تعالی از وی برفت و آن عذابی بزرگ است.» (غزالی، 1352: 565)

#### نکوهش خود خواهی و درمان آن

نابود شو ای دوست که بودن خوش نیست      فرعون صفت خویش ستودن خوش نیست  
چون هستی و کبریاء خدا دارد و بس      چیزی که نداریش نمودن خوش نیست

(ابن عربی، بی تا: 287)

خودخواهی و خودبینی در طریقت و سلوک، مذموم‌ترین صفتی است که سالک باید پیوسته با آن در جدال باشد و همه‌ی کوشش او باید صرف رهایی از آن گردد؛ زیرا که غرض از همه‌ی مجاهدت‌ها و ریاضت‌ها و چله نشینی‌ها و خلوت گزیدن‌ها این است که از خودی خود برهد و به مرتبه فنا و نیستی و محو در آثار حق رسد و برای وصول به این

مقام، ریاضت و مجاهدت و تزکیه‌ی نفس کافی نیست و باید این همه با عنایت حق و توجه خاص او و الطاف الهی همراه باشد. (گوهرین، 1376، ج 2: 78)

به عقیده‌ی مولوی در مثنوی، کبر و خود بزرگ بینی صفتی مذموم و در حقیقت دشمنی با حق عزوجل است که کبریا و عظمت شایسته‌ی اوست و بس، غرور و تکبر زهری است که شخصیت آدمی را تباه می‌سازد. تکبر و خود بینی و منم منم کردن مانند نردبانی است که مردم بالای آن می‌روند و هر که بالای این نردبان رود، سرانجام سقوط خواهد کرد. هر کس که از پله‌های نردبان تکبر و خود بینی بالاتر برود، مسلماً احمق تر است؛ زیرا به هنگام افتادن استخوانهایش بدتر خواهد شکست:

این تکبر، زهر قاتل دان که هست از می پُر زهر شد آن گیج، مست

نردبان خلق، این ما و منی است عاقبت این نردبان افتادنی است

هر که بالاتر رود، ابله تر است کاستخوان او بتر خواهد شکست

(مثنوی، 2747/4 و 2763 و 2764)

همه‌ی نیکویی‌ها، در خانه‌ای است و کلید آن تواضع و فروتنی و همه‌ی بدی‌ها در خانه‌ای است و کلید آن ما و منی:

جمع است خیرها در خانه ای و نیست آن خانه را کلید به غیر از فروتنی

شرها بدین قیاس به یک خانه است جمع و آن را کلید نیست به جز مایی و منی

(جامی، 1377:709)

«در این جا باید به تفاوت خود بینی و خودپسندی توجه داشته باشیم. خود بینی (عجب) ریشه و زمینه‌ی خودبزرگ بینی است؛ اگرچه خودبینی بیشتر جنبه‌ی درونی و روانی دارد. خودبزرگ بینی (کبر) بیشتر جنبه‌ی برونی و مقایسه‌ای دارد. خودبین، خود را کامل و پسندیده می‌داند؛ در صورتی که خود بزرگ بین خود را از دیگران برتر می‌نهد. درمان خودبینی باریاضت و تمرین و تربیت امکان دارد. در حقیقت، علت عجب و خودبینی، نادانی سالک است و درمان آن نیز در آگاهی و معرفت او به این نکته است که بنده هر فضیلتی دارد از توفیق حق است و عوامل دنیایی و ظاهری نیز همه در معرض زوال اند و هیچ در کمال حقیقی انسان نقش ندارند.» (یثربی، 1383:83)

تکبر و خود بینی ناشی از گرایش به ظواهر دنیوی است. مقام و مال نیز به همین سبب با اهل تکبر دوستی و سازگاری دارد:

این تکبر از نتیجه‌ی پوست ست جان و مال آن کبر از آن دوست ست  
(مثنوی، 1940/5)

امام محمد غزالی عواملی چون علم عالمان، زهدزاهدان و عبادت عابدان، اصل و نسب، توانگری به مال و نعمت را از اسباب کبر برشمرده است و برای درمان آن معجونی از علم و عمل را توصیه می‌نماید: علمی آن است که حق تعالی را بشناسد تا بداند که کبر و عظمت جز او را شایسته نیست و خود را بشناسد که از وی حقیرتر و ذلیل‌تر نیست و عملی آن است که راه متواضعان در پیش گیرد در همه‌ی احوال و افعال. (غزالی، 1352: 613-605)

مولانا رهاشدن از وجود فانی و رسیدن به بقای الهی را راه گشای انسان از بلای کبر و غرور می‌داند:

چون نمردی و نگشتی زنده زُو یاغی باشی به شرکت مُلک جُو  
چون بدو زنده شدی، آن خود وی است وحدت محض است آن، شرکت کی است؟  
(مثنوی، 2767 / 4 - 2766)

### نکوهش ریاکاری و درمان آن

ریا مشتق است از رؤیت و آن دیدن است و حقیقت ریا آن است که خود را به پارسایی به مردمان نمایان سازد، یا خویشتن را در نزد خلق آراسته کند تا به او احترام کنند و تعظیم کنند و به چشم نیکو به او بنگرند و از این جهت چیزی را که دلیل پارسایی و بزرگی در دین است به مردم عرضه می‌کند مانند اینکه روی زرد کند تا پندارند که شب نخوابیده است و روی گرفته دارد و موی شانه نکند تا پندارند که مستغرق در دین است و از خود خبر ندارد. و یا لب می‌جنباند تا پندارند که ذکر می‌گوید و یا اگر کسی از دور بیاید نماز را نیکوتر خواند و رکوع و سجود را دراز کند و صدقه در پیش مردمان دهد. (غزالی، 1352: 576 - 574)

ریا از اوصافی است که بسیار مورد مذمت و نکوهش قرار گرفته است تا آنجا که در نهج‌البلاغه‌ی مولای متقیان ریا کاری و تظاهر، هر چند اندک باشد، شرک به شمار می‌رود. «یسیر الریاء شرک». (نهج البلاغه، 1379: 145)

فصل نامه‌ی علمی پژوهشی زبان و ادب فارسی « ادب و عرفان »

ریا باطل کننده عبادات و سبب خشم خدای تعالی و از گناهان کبیره است و علاج آن است که انسان مضرّات ریا را بشناسد و در دل خود آخرت و نعمت جاوید و منزل‌های رفیع آن را حاضر گرداند و آنچه را که به خلق تعلق دارد، حقیر شمرد، تا از خواری ریا، نجات یافته و در پرتو تابش انوار الهی والطف مکاشفات ربّانی که از اخلاص او در دل، پدید آید، با خدای انس گیرد. (غزالی، 1371، ربع سوم: 651 - 647)

مولانا ریا و سالوس را چه در قالب کلام و چه در پوشش عمل محکوم می‌کند و آن را منحرف کننده‌ی انسان از راه حق و بازشناسی حقیقت می‌داند:

دل نیارآمد به گفتار دروغ      آب و روغن هیچ نفروزد فروغ

(به نقل از یوسفی فر، 138:60)

وی چاره‌ی کار را در اخلاص و صفای قلب و ناله و زاری در پیشگاه حق و دوری از ریاست طلبی دانسته است؛ زیرا رحمت الهی به سوی ناله و تضرع بنده می‌رود:

زور را بگذار و زاری را بگیر      رحم سوی زاری آید ای فقیر

(مثنوی، 474/5)

حافظ شیرازی با هیچ آفت از آفات دین و اخلاق به اندازه‌ی ریا درنیفتاده است. دردییوان حافظ نفاق و زرق و سالوس و تزویر و جلوه فروشی همه مترادف با ریا است و لذا طریق عشق و رندی را اختیار نموده است:

نفاق و زرق نبخشد صفای دل حافظ      طریق رندی و عشق اختیار خواهم کرد  
دور شو از برم ای زاهد و بیهوده مگوی      من نه آنم که دگر گوش به تزویر کنم

(خرم‌شاهی، 1372:819)

باید توجه داشت هرچند مولوی در مثنوی برای درمان هر دردی نسخه‌ی جداگانه‌ای پیچیده ولی یک نسخه‌ی اختصاصی نیز برای سالکان طریقت دارد که برای درمان همه‌ی دردها و آلام بشری کافی و شافی است و آن چیزی نیست جز اکسیر عشق و محبت که در «داروخانه‌ی طبیبان الهی و دوی مجرب صوفیه و عارفان محقق است». (همایی، ج 2: 793)

از محبت دردها صافی شود      از محبت دردها شافی شود  
شاد باش ای عشق خوش سودای ما      ای طبیب جمله علتهای ما  
ای دوی نخوت و ناموس ما      ای تو افلاطون و جالینوس ما

هر که را جامه ز عشقی چاک شد      او ز حرص و عیب کلی پاک شد  
( مثنوی، 1/2، 22-25-24/1530)

### نتیجه :

انسان برای رسیدن به سعادت و کمال مطلوب خود، باید گوهر دل را که حقیقت آدمی است در بوته‌ی ریاضت و مجاهدت قرار داده و اخلاق ذمیمه را که مایه‌ی اصلی کدورت و تیرگی اوست از وی بزداید و به اخلاق حمیده و سجایای پسندیده زینت بخشد. بنابراین ضروری است علل پیدایش خلق و خوی ناپسند شناخته و نسخه‌های لازم برای درمان آن پیچیده شود تا دل، صفای از دست رفته خود را بازیابد و به تماشای جمال محبوب بنشیند که غایت وجودی اوست.

از جمله آفتهایی که سدّ راه کمال آدمی است شکم پرستی و پرخوری است که دل را سخت و کورگرداند و اندیشه را گُند کرده و نور معرفت را می‌کُشد و لذا کاهش تدریجی غذا توصیه شده تا به این وسیله کم خوردن آسان گردد و تبدیل به عادت شود. آفت دیگر پر حرفی است که با گفتن سخنان بیهوده و غیر ضرور، دروغ، سخن چینی، غیبت و... بسیار زیانبارند؛ بنابراین یا باید نیکو سخن گفت و یا خاموش ماند.

آفت دیگر خشم است که سبب کینه و حسد گردیده و موجبات هلاکت آدمی را فراهم می‌آورد و وقتی شخص آن را رها می‌سازد که به توفیق الهی دارای باطنی رحمانی شود و با مردان کامل مصاحب و هم‌نشین باشد و زمینه‌های نزول رحمت الهی را فراهم نماید و با فرو خوردن خشم خوشنودی خدای تعالی جوید.

آفت دیگر دوستی دنیا و آرزوهای طولانی است و علاج آن حضور قلب و فکر صافی و روشن و استماع حکم و مواظب و اندرز از قلوب طاهره، ایمان به خدا و روز قیامت و ایقان و ثواب و عقاب و توجه به حقارت دنیا و نفاست آخرت است که سبب دوری از امور دنیوی می‌گردد. بُخل نیز آفتی عظیم در راه دین و خُلُقِ نکوهیده و خصلتی ناپسندیده می‌باشد و تا بنده بدان گرفتار باشد از رستگاری دور است و در مقابل سخا، دری است گشوده به روی بهشت. همچنین حرص و طمع موجب خواری بوده و قناعت گنج سرشاری است که سبب عزّت و آزادگی و آرامش و بی‌نیازی می‌گردد.

## فصل نامه‌ی علمی پژوهشی زبان و ادب فارسی « ادب و عرفان »

جاه طلبی و ریاست جویی مهم‌ترین و سخت‌ترین سدّ و مانع و محکم‌ترین بندی است که در راه خدا با آن روبرو می‌شوند و سرانجام به الوهیت می‌انجامد و باید درمان شود. بیشتر خلق در طلب جاه و حشمت و نام نیکو و ثنا خلق هلاک شده‌اند و از این آفت کسی خلاص یابد که نام نیک نجوید و به گم نامی قناعت کند. کسی که دارای بصیرت باشد می‌داند که جاه زودگذر است و همچون موج دریاست که دوام ندارد.

آفت عُجب و خودبینی، کبر و غرور نیز بسیار است و در حقیقت دشمنی با حق عزوجل است و در مقابل تواضع و فروتنی کلید همه‌ی نیکوئی‌ها و خوبی‌هاست. علاج آن است که حق تعالی را بشناسد و بداند که مقام کبریایی و عظمت تنها شایسته اوست، پس بهتر است که در همه احوال و افعال خود راه متواضعان را در پیش گیرد.

ریا کردن در عبادات نیز از گناهان کبیره است و به شرک نزدیک است و سبب خشم خدای تعالی گردد؛ ولی اخلاص سبب می‌گردد که دل نورانی و الطاف مکاشفات بر او گشاده گردد و با خدای اُنس گیرد. البته نسخه‌ی اختصاصی سالکان طریقت، اکسیر عشق و محبت است که برای درمان جمله‌ی دردها و آلام بشری کفایت می‌کند.

کتاب نامه :

قران کریم.

- ابن عربی، شیخ محیی‌الدین. بی‌تا. فصوص الحکم. شرح خوارزمی. به اهتمام نجیب مایل هروی. تهران: انتشارات مولی.
- انصاری، خواجه عبدالله. 1368. رسائل جامع خواجه عبدالله انصاری. با مقدمه و شرح حال کامل به قلم حاج سلطان حسین تابنده‌ی گنابادی. تهران: انتشارات صالح، چاپ چهارم.
- مولانا جلال‌الدین محمد. 1387. غزلیات شمس تبریز. مقدمه، گزینش، و تفسیر محمد رضا شفیعی کدکنی. تهران: انتشارات سخن.
- جامی، نورالدین عبدالرحمن. 1377. نفحات الانس من حضرات القدس. تهران: انتشارات اطلاعات، چاپ سوم.
- جان، بی، ناس. 1375. تاریخ جامع ادیان. ترجمه‌ی علی اصغر حکمت. تهران: علمی و فرهنگی، چاپ هشتم.
- حلبی، علی اصغر. 1376. مبادی عرفان و احوال عارفان. تهران: اساطیر.
- خواجه حافظ شیرازی، مولانا شمس‌الدین محمد. 1371. دیوان غزلیات. به کوشش خلیل خطیب رهبر. تهران: انتشارات صفی‌علیشاه، چاپ دهم.
- خرمشاهی، بهاء‌الدین. 1372. حافظ نامه. تهران: انتشارات علمی و فرهنگی.
- دشتی، محمد. 1379. نهج البلاغه‌ی. تهران: موسسه‌ی فرهنگی انتشاراتی شاکر.
- ذبیحی، سید عثمان. 1382. قطراتی از ژاله‌های لاله‌ی خزر. تهران: نشر احسان.
- رهبر، محمد تقی و محمد حسن رحیمیان. 1377. اخلاق و تربیت اسلامی. تهران: سمت.
- زمانی، کریم. 1378. شرح جامع مثنوی معنوی. تهران: انتشارات اطلاعات، چاپ هشتم.
- سجّادی، سیدجعفر. 1370. فرهنگ لغات و اصطلاحات و تعبیرات عرفانی. تهران: انتشارات طهوری.
- سراج توسی، ابونصر. 1382. اللّمع فی التّصوف. ترجمه‌ی مهدی مجتبی. تهران: اساطیر.
- عباسی، شهاب‌الدین. 1384. گنجینه‌ی معنوی مولانا. تهران: انتشارات مروارید.
- عطار نیشابوری، شیخ فریدالدین. 1372. تذکرة الاولیا. تصحیح محمد استعلامی. تهران: انتشارات زوآر، چاپ هفتم.
- غزالی، ابوحامد. 1371. احیاء علوم الدّین. ترجمه‌ی مؤیدالدین خوارزمی. تهران: علمی و فرهنگی، چاپ سوم.
- 1352. کیمیای سعادت. تصحیح احمد آرام. تهران: انتشارات کتابخانه‌ی مرکزی.

فصل نامه‌ی علمی پژوهشی زبان و ادب فارسی « ادب و عرفان »

- 1380. کتاب الاربعین. ترجمه‌ی برهان الدین حمدی. تهران: انتشارات اطلاعات، چاپ هشتم.
- قشیری، ابوالقاسم. 1374. با توضیحات و استدرکات بدیع الزمان فروزانفر. تهران: انتشارات علمی و فرهنگی، چاپ چهارم.
- کاشانی، عزالدین محمود. 1382. مصباح الهدایه و مفتاح الکرامه. تصحیح عفت کرباسی و محمدرضا برزگر. تهران: زوآر.
- کاشفی، ملاحسین. 1375. لب لباب مثنوی. تهران: اساطیر.
- گوهرین، سید صادق. 1376. شرح اصطلاحات تصوف. تهران: زوار.
- میبدی، ابوالفضل رشیدالدین. 1371. کشف الاسرار و غده الأبرار. به سعی و اهتمام علی اصغر حکمت. تهران: امیرکبیر، چاپ پنجم.
- نسفی، عزیزالدین. 1377. الانسان الكامل. تهران: کتابخانه‌ی طهوری، چاپ چهارم.
- هجویری غزنوی، علی. 1371. کشف المحجوب. تهران: کتابخانه‌ی طهوری، چاپ دوم.
- همایی، جلال بی‌تا. مولوی نامه. تهران: آگاه.
- یثربی، سید یحیی. 1383. عرفان عملی در اسلام. قم: نشر معارف.
- یوسفی فر، شهرام. 1383. عرفان پلی میان فرهنگها. تهران: انتشارات دانشگاه تهران.