

بررسی تطبیقی ریاضت از دیدگاه متصوفه و آموزه‌های قرآن و حدیث

محمدحسین نصیری^۱، محمدرضا شهسواری^۲

^۱ هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بابل

^۲ کارشناسی ارشد الهیات فقه و مبانی حقوق اسلامی دانشگاه پیام نور کاشان

چکیده

در این مقاله با عنوان بررسی تطبیقی ریاضت از دیدگاه متصوفه و آموزه‌های قرآن و حدیث سعی شده است تا به روشهایی که اهل تصوف در ریاضت نفس به کار می‌برند؛ و همچنین روشهایی که قرآن و حدیث در مورد این مسأله بیان می‌نماید پرداخته شود. با این هدف، پژوهش بعد از پرداختن به کلیاتی پیرامون موضوع و معنای لغوی و اصطلاحی ریاضت به مباحثی چون کیفیت و چگونگی ریاضت و اثربخشی آن و پاسخ به یک سؤال که این همه لذت‌های دنیوی برای چیست پرداخته شد، و پس از آن در قرآن و حدیث به این موضوع نگریسته شده است؛ و همچنین ریاضت‌های مقبول و افراط و زیاده‌روی‌هایی که برخی در این زمینه انجام می‌دهند مورد پژوهش قرار گرفته است. نهایتاً تطبیق این موضوع از دو دیدگاه که ریاضت در متون دینی و چه در متون عرفانی به صورت مثبت و نتیجه بخش مورد توجه قرار گرفته است و طبیعتاً ریاضت آن چنان که در متون دینی آمده، ریاضتی است متعادل و همراه با شرایط، لزوم حفظ و آداب تا بتواند در مسیر عبودیت و بندگی قرار گرفته و نتیجه مطلوب از آن حاصل آید؛ و همین‌طور در متون عرفانی، کلمات عرفا، متصوفه و اولیاء نیز به ریاضت توجه اساسی و عمیق شده است و شرایطی حدودی برای آن شمرده‌اند؛ اما در بعضی موارد دیده می‌شود که به ریاضت‌های فوق‌العاده سخت و شاق روی آورده‌اند و در حالی که در متون دینی هیچ اشاره و یا ترغیبی به آن نشده است. همچنین در این مقاله به ابعاد ریاضت شامل مباحثی چون بعد جسمی، ذهنی و روحی ریاضت مورد بررسی قرار گرفته و در انتهای تحقیق محسنات و مضرات موضوع اشاره شده است.

واژه‌های کلیدی: ریاضت، قرآن، حدیث، تصوف و نفس

۱- مقدمه

از آغاز عرفان عملی موارد خاصی مورد توجه بوده و سفارشات زیادی صورت می‌گرفته است که سالک برای رسیدن به مقام قرب الهی می‌بایست منازل و مراحل را طی و روح خود را مطهر نماید تا از آن عالم خاکی به عالم قدسی و ملکوت اعلیٰ برسد، یکی از این موارد، ریاضت نفس می‌باشد و به معنای تمرین دادن نفس بر انجام امور سخت و دشوار است که منجر به عادت دادن آن، به تحمل سختی‌ها و مشکلات و مغلوبیت آن تحت اوامر قوه ی غاقله می‌گردد و تدریجا باعث تقویت روح و تجرد آن از جسم می‌شود که راه وصول به مقام قرب الهی میسور می‌گردد و ریاضت در ابعاد و جلوه‌های مختلف ظاهر می‌شود، چه جسمی و ذهنی و چه روحی و قلبی بنابراین توجه به این مسأله در تهذیب نفس بسیار مهم و ضروری است. ریاضت از دیر باز مورد توجه مذاهب و مسالک بوده است و به جهت نتایج عظیمی که بر آن مترتب شده سفارش‌های اکیدی در این زمینه صورت گرفته است و به همین خاطر، گفته‌ها و نوشته‌های زیادی قبل از اسلام در این باب وجود دارد و همچنین در میان علمای اسلامی در این امر مورد توجه بوده است.

چون ریاضت موضوعی اخلاقی و عرفانی است به صورت پراکنده در کتابهای اخلاقی و عرفانی نظیر رساله ی قشیریه، کشف المحجوب، اللمع فی التصنف، قوت القلوب ابوطالب مکی، اشارات ابوعلی سینا، منازل السائرین خواجه عبدالله انصاری، احیاء علوم الدین غزالی، اوصاف الاشراف هجویری، معراج السعاده و جامع السعادات نگاشته شده و هیچ شک نگاری در این باب وجود ندارد.

هدف از این مقاله، بررسی ریاضت نفس در قرآن، حدیث و مطابقت آن با متن متصوفه و همچنین افراط و زیاده روی‌هایی که برخی در این زمینه انجام می‌دهند و فوائد و مضرات حاصله از این مساله می‌باشد.

معنای لغوی ریاضت:

ریاضت از سه حرف اصلی (روض) متشکل شده است که حرف "واو" چون ماقبل آن حرکت کسر بوده طبق قاعده ی اعلال، قلب به "یاء" گردیده است.

در مفردات راغب بیان شده که کلمه روض به معنای مختلف به کار رفته است، به معنای سبزه زار زیبا، برکه یا آب زیاد که در یک جا جمع شده باشد مثل (نی زار، علفزار) همان طوری که در ایه قرآنی آمده

" فَأَمَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ فَهُمْ فِي رَوْضَةٍ يُحْبَرُونَ " آنان که که از پرستش غیر خدا گسسته اند و به پرستش الله پیوستند و کارهای صالح می‌کنند در باغی خرم و سرسبز و شادمانه در آیند"

همچنین این کلمه به معنای به کاربردن و واداشتن نفس، در زحمت و رام کردن حیوان نیز به کار رفته است.

از اینرو در کتاب لسان العرب، این کلمه به همین معنا و مضمون بکار رفته است.

در التحقیق، بیان شده که کلمه ریاضت به معنای این است که کار را طوری انجام بده تا زمانی که نفس برای ریاضت قابل ارزش باشد و همچنین به معنای تمرین، تربیت هم به کار رفته است.

در لغت نامه دهخدا، ریاضت به معنای رنج، تعب، ممارست، تحمل به شدايد و کارهای توان فرسا برای تهذیب نفس به کار رفته است.

بنابراین در فرهنگ فارسی، کلمه ریاضت به معنای خطبه ای که در مراسم عزاداری بالای منبر می‌خوانند و نیز معنای باغ، گلزار استعمال می‌شود. در ضمن در کتاب اقرب الموارد ریاضت به همین معنا و مضمون کاربرد دارد. این واژه در زبان عربی،

به معنای تلاش انسان برای تربیت و اهلی کردن اسب به کار رفته است. لذا بشر، با کوشش توانسته اسب وحشی یا کره اسب اهلی را تربیت کرده و آن را به دلخواه خود به کار گیرد.

لازم به ذکر است که واژه ریاضت در زبان انگلیسی (Abstinence of self – denial ascetic) و همچنین ریاضت کش (- Ascetic austere) به کار رفته است.

ریاضت

برای ریاضت در متون عرفانی و صوفیه معانی مختلف می توان برشمرد. در اصطلاح عرفان ریاضت عبارت است از: تهذیب اخلاق نفسانی که سالک باید در طلب مقصود از احتمال مشقات نفسانیه دریغ نیاورد و نفس خود را از جهت حصول و حال مطلوب هر قدر تواند به زجر آورد و آنچه که موافق با طبع است ترک نماید و نفس را تمرین دهد بر تحمل کارهای مخالف آن، هجویری می گوید: اما ریاضت و مجاهدت، جمله، خلاف کردن نفس است و تا کسی نفسش را ریاضت و مجاهدت ندهد سودی نداد و هرچه نفس را گوشمال زیادت گردد سر او با حق راست گردد.

خواجه عبدالله انصاری در شرح منازل السائرین آورده که ریاضت، تمرین دادن نفس بر پذیرش صدق است و اینکه نیت و گفتار و کردارش خالصانه بوجه الله باشد و از هرگونه ریا بپرهیزد تا دلش صاف گردد و صدق اخبار کتاب و سنت را پذیرا گردد.

کیفیت ریاضت و اثربخشی آن:

ریاضت با تمرین نفس بر انجام امور سخت و عادت دادن آن به تحمل سختی ها و مشکلات که باعث مطیع شدن نفس و مغلوبیت آن تحت امر قوه عقل می گردد و تدریجاً باعث تقویت روح و تجرد روح از جسم می شود و در نتیجه راه رسیدن به ملکوت را مفتوح می سازد.

در کتاب شرح مقدمه قیصری چنین بیان شده که بر اساس نصوص و ظواهر وارده از شرع مقدس، نوع انسان به واسطه ی ادراک مخصوص بر سایر موجودات برتری دارد و جوهر ذات انسان از سنخ جوهر مادی نیست لذا انسان بعد از فنای قوای جسمانی و مادی خویش، جوهری باقی است. آن دسته از انسانهایی که در عالم حیوانی خود فرو می روند از ادراکات خاص انسانی محرومند و اراده ی عقلی فاقد می باشند زیرا مسلم است که حس حیوانی راهی به ملکوت اعلی ندارد. انسان برای اینکه به ملکوت اعلی و ملکوت وجود دست یابد.

ریاضت در قرآن

"والذین جاهدوا فینا لنهیدنهم سبلنا و ان الله مع المحسنین؛ و کسانی که در راه ما کوشیده اند، به یقین راههای خود را بر آنان می نمایم و در حقیقت خدا با نیکوکاران است." "

ریاضت و تمرین و تلاش بر انجام دادن امورات سخت و دشوار باعث مطیع نمودن نفس و مغلوبیت آن تحت امر قوه ی عاقله می گردد که راه رسیدن به ملکوت را میسر می گرداند.

بدین ترتیب بنای ایمان بر ریاضت و مجاهدت است آیه ی فوق هم بر همین موضوع دلالت دارد و منظور از آن مجاهدت، مجاهدت کبیر است که سبب هدایت طریق الهی است.

لذا هر چه نفس طلب کند انسان باید در برابر آن مخالفت کند و به ذکر الهی مشغول شود و غرض از همه ی این اذکار و ادعیه ها قرب الهی می باشد چنانچه لفظ "فینا" در آیه فوق دلالت دارد یعنی مجاهده می کند با نفس و شیطان از جهت ما قرب الی الله و همچنین از لفظ "جاهدوا" هم چنین برداشتی می شود.

صاحب تفسیر مجمع البیان آیه ی فوق را به جهاد تفسیر نموده و عنوان کرده که آنهایی که با کفار می جنگیدند و اطاعت می کردند جانهای خود را در هوی و هوس نفس به مجاهدت و ریاضت برخاستند و بدینوسیله آنان را به خاطر ریاضت و تمرین و تلاش و مجاهدت که از خود نشان دادند پیروز گردانیدیم لذا ثوابشان مضاعف است.

ریاضت در مراتب مختلفی است:

۱- ریاضت عادی: آن است که اخلاق خود را با علم (شریعت) تهذیب کند و اعمال خود را خالصانه انجام دهد و حقوق دیگران را در معامله به طور کامل ادا کند.

۲- ریاضت خاصه: آن است که ماده تفرقه و پراکنده ولی توجه به غیر خدا را از ریشه برکند و توجه خود را از مقامی که پشت سر گذاشته قطع نماید و علم را باقی گذارد تا از مجاریش جاری گردد.

۳- ریاضت خاصه خاصه: آن است که شهود را از کثرت اسماء و صفات خالص کند و به سوی مقام حج با فنای ذات فراز آید و معارضه و معاوضه ها را ترک گوید.

ترک معاوضه آن است که حضرت حق را که در آن اسماء متقاین همچون منعم و منتقم، با سط و قابض معارضه می کنند ترک کند و به حضرت حق صعود کند. ترک معاوضه آن است که در آن مشهود ذات ببیند که فانی از ازل فانی است و باقی همواره باقی است.

چنانچه خداوند می فرماید: "كُلُّ شَيْءٍ هَالِكٌ إِلَّا وَجْهَهُ لَئِذَا لُحِقُمُ وَإِلَيْهِ تُرْجَعُونَ؛ همه چیز نابود شونده است جز ذات او."

ریاضت نفس دارای فوایدی است که باعث می شود انسان در مسیر معنوی قرار بگیرد و توجه به حق داشته باشد و همچنین در این مرحله بدن را متابعت نفس نموده و انسان با تمامی وجود متوجه حق می گردد چرا که اگر عبادت همراه با فکر و اندیشه نباشد نتیجه ای عاید نمی شود و این ریاضت نفس منجر به رسیدن انسان به کمالات معنوی می شود و خلاف آن اگر انسان در این باب افراط و زیاده روی در پیش گیرد متضمن ضررها و آفاتی است، که هم در جسم و هم در ذهن و روح تأثیر می گذارد چون با عزت نفس و کرامات انسانی سازگاری ندارد لذا چنین ریاضتی مورد تأیید اسلام و متون دینی نمی باشد.

صاحب کتاب مصباح الشریعه به نقل از امام جعفر صادق علیه السلام می گوید: خوشا به حال بنده ای که از برای خدا و تقرب به او همیشه در مقام جهاد با نفس باشد و هرگز از اعمال عبادی غافل نگردد و عنان اختیار را از دست ندهد و نگذارد که این نفس و خواهش های نفسانی بر او چیره شود بلکه همه مغلوب و مقهور شوند و هر کس توفیق جهاد با نفس یافت و نفس اماره را مغلوب کرد محققاً که رضای الهی را به دست آورده و هر کس فریب این نفس را نخورد و به مقتضای حکم عقل عمل نماید و ملازم عبادت شود و از عظمت و بزرگواری خدای متعال

غافل نشود پس به یقین که به تحقیقات عالیه رسیده و در سلک مقربین و رستگاران قرار دارد و نیز بیان کرده که امام جعفر صادق علیه السلام نقل نموده که هیچ حجابی موحش تر و هیچ مقامی مظلّم تر میان بنده و پروردگار از نفس اماره و خواهش های او نیست چرا که این دو چیز بیشتر از همه بنده را از خدا دور می کند و قلع و قمع آن جز با التجا بردن به پروردگار میسر نمی باشد لذا گرسنگی و تشنگی را ملازم شدن و سحر خیزی را مواظب شدن، سپس اگر در اثنای این نبرد و جهاد با نفس موت او فرا رسید و دعوت حق را اجابت نمود ثوابش برابر شهید است. چنین به نظر می رسد که ریاضت امری است که متون تصوف به آن توجه داشته اند به این دلیل که با ریاضت و تلاش و تمرین می تواند به درجات عالیه معنوی دست پیدا کرد وحتی به یاد گرسنگان و... افتاد و زندگی انبیاء الهی را سرمشق الگوی زندگی خود قرار داد.

غزالی می گوید: خوی ها و پلیدی ها به وسیله ریاضت تغییر پذیرند کسانی که بطالت و خوشی بر آنها غالب گشته مجاهده با نفس و ریاضت را کاری گران و سخت می پندارند و این از قصور و نقص و خبائث ایشان می باشد؛ و همچنین گفته شده که تغییر اخلاق متصور و قابل امکان نیست و برای آن دلایلی ذکر کرده اند. یکی آن که خلق صورت باطن است و هم چنان که خلقت صورت ظاهر را نمی توان تغییر داد حتی به اندازه طولانی و زمانی دراز که امکان ندارد و در جواب گفته شده که اگر اخلاق قابل تغییر نباشد پس وصیت ها و پندها و تأدیب ها باطل است همان گونه که پیامبر عظیم الشان (صلی الله علیه و آله و سلم) می فرمایند: "حسنوا اخلاقکم؛ اخلاقتان را نیکو کنید.

چگونه می توان این را در حق آدمی انکار کرد:

به نظر می رسد که ریاضت علاوه بر وصول به قرب الهی باعث می شود که بسیاری از خوی ها و پلیدی ها زدوده شود به این دلیل که انسان تا زمانی که کاملاً درون (باطن) وی صاف و زنگار کینه و حسد و...؛ و بسیاری از اخلاقیات ناپسند زدوده نشود قابلیت عروج به ملکوت را پیدا نمی کند و در مراتب ریاضت کشیدن باید بسیاری از غرائض و لذت ها را ترک کرد و به دنبال مادیات و اعمالی که انسان را از مسیر الی الله خارج می نماید نرفت.

در کتاب احیاء علوم الدین آمده که در طریق و روش ریاضت و شکستن شهوت شکم بیان بر مرید چهار وظیفه است: اول آنکه جز حلال نخورد چه آنکه عبادت با خوردن حرام همچون نجاست بر موج دریاست و سه وظیفه دیگر هم به خوردن اختصاص دارد که آن بر اندازه و میزان طعام است. در اندک بودن، زیاد بودن. همچنین تعیین جنس خوردنی وظیفه اول که در کم خوردن طعام است.

وطریق ریاضت در آن به تدریج می باشد چنانکه کسی که عادت او به خوردن است اگر به یکدفعه کم خوردن قناعت ورزد مزاج او احتمال نکند و ضعیف شود و بنابراین رنج عظیم بیند پس باید درجه به درجه به سوی آن پیش برود و آن هم بدین صورت است که اندک اندک از طعام کم کند و در این مقوله چهار درجه است. درجه اول آنکه نفس خود را به اندازه قوام و نیروی بدن باز آرد که بی آن بقا نباشد و آن هم عادت صوفیان می باشد.

درجه دوم نفس خود را به ریاضت در شبانه روزی به نصف مد یا به سه یا یک من باز آرد. درجه سوم به اندازه چهار مد (چهار دانگ من) باز آرد و زیادت از آن در درجه چهارم باشد تا اینکه به یک من برسد و زیادت از آن اسراف و زیاده روی است.

در کتاب راه روشن بیان شده است که مجاهدت و ریاضت نفس از طریق رعایت و سرپرستی و اقدام به حقوق خانواده و تحمل اخلاق و آزارشان حتی کوشش در اصلاح و راهنمایی آنان به راه دین و تلاش در کسب روزی حلال و تربیت فرزندان یک فضیلت بزرگی است چرا که فرزندان رعیت انسان اند و کسی که از زن و فرزند خود دوری کند محققاً که می ترسد در حق او کوتاهی کنند مگر نه این است که پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) می فرماید: "یک روز سرپرستی از سوی سرپرست عادل بهتر از هفتاد سال عبادت است" و نیز می فرمایند که "بدانی همه شما سرپرستید و راجع به افراد تحت سرپرستیتان مسئولید" لذا کسی که به اصلاح خویشتن و دیگران مشغول است همانند کسی نیست که فقز به اصلاح خود همت دارد و نیز کسی که بر آزار دیگران صبور است همانند کسی نیست که فقز به رفاه و آسایش خود می پردازد به همین جهت تحمل و زحمت زن و فرزند به منزله جهاد در راه خدا است.

این است که در مراتب ریاضت می بایست اندک اندک از خوردن و آشامیدن اجتناب نمود چون ریاضت به معنای تلاش و تمرین و سختی دادن به نفس است و بدن انسان طوری است که چنانچه به امری عادت کرد باید به تدریج عادت را از بین برد و در اینجا علاوه بر تربیت بدن جهت وصول به قرب الهی، آزار و اذیت دیگران حتی خانواده را هم تحمل نمود و در این میان به آنان درس اخلاق و مجاهدت را به دلیل اینکه سرپرستی و تحمل زحمات خانواده و زن و فرزند خود نوعی جهاد و ریاضت به شمار می آید.

بنا به گفته شیخ الرئیس ابن سینا در کتاب اشارات و تنبیهات انسان مرتاض کسی نیست که در گوشه ای بنشیند و از جامعه جدا شود، بلکه همواره در متن جامعه حضور دارد و به مردم خدمت می کند ولی از دنیا منزوی است همان طور که انبیاء در متن جامعه بودند

و در میان مردم حضور داشتند و آنان را هدایت و راهنمایی می کردند و همه کارهایشان برای خدا و خالصانه بود و از دیدگاه وی ریاضت دارای چند رکن است. اولین رکن آن است که سالک از همان آغاز اراده و هدف وی، لقاء الله باشد و هر آنچه که در بین راه است برارد و ما سوی را از سر راه بردارد و این اولین رکن است یعنی نه ترس از جهنم او را هراسناک کند و نه طمع به بهشت او را آزمون کند و دومین رکن ریاضت "تطويع النفس الاماره للنفس المطمئنه ۲؛ نفس اماره فرمانبردار و پیرو نفس مطمئنه شدن می باشد."

در کتاب منازل السائرین آمده که ریاضت ورزش نفس است با پذیرش صدق و آن هم سه درجه است. ریاضت عامه، که تهذیب اخلاق باشد با علم و تصفیه اعمال، با اخلاق و گرمی داشت حقوق دیگران در معامله و انسان و اعمال خود را با علم و شریعت تهذیب کند و اعمال خود را خالصانه انجام دهد و حقوق دیگران را به طور کامل ادا کند.

ریاضت خاصگان: تجرید شهوات است و فراز رفتن به سوی جمع و فرو گذاشتن معارضه ها و ترک آن و شهود را از کثرت اسماء

و صفات خالص کند و به سوی مقام حج با فتاب ذات فراز آید. همان طور که خداوند می فرماید "وَالَّذِينَ يُؤْتُونَ مَا آتَوْا وَقُلُوبُهُمْ وَجِلَةٌ أَنَّهُمْ إِلَى رَبِّهِمْ رَاجِعُونَ ؛ و کسانی را که آنچه دادند (در راه خدا) در حالی که دل‌هایشان ترسان است و می دادند که به سوی پروردگارشان باز خواهند گشت."

شیخ الرئیس ابن سینا عنوان کرده که میدان نهم از میدان جهاد، ریاضت است. ریاضت نرم کردن است و آن هم سه رکن دارد. ریاضت افعال به حفظ، ریاضت اقوال به ضبط و ریاضت اخلاق به رفق. در نتیجه ریاضت اقوال سه چیز است: قرائت قرآن و مداومت عذر و نصیحت خلق و ریاضت اخلاق سه چیز است: فروتنی، بردباری و جوانمردی. همان گونه که خداوند متعال می فرماید: "فِيهِ رَجَالٌ يُحِبُّونَ أَنْ يَتَطَهَّرُوا؛ در آن مردانی هستند که دوست دارند چاک و مطهر شوند."

افراط و زیاده روی در ریاضت

هر چیزی که در آن افراط. زیاده روی باشد قطعاً محتمل ضررهایی می باشد که این ضرر یا به شخص انجام دهنده و یا به غیره سرایت می کند از جمله در مراتب ریاضت نفس که چنانچه در آن حد اعتدال رعایت نشود و بیش از اندازه افراط و زیاده روی شود برای ریاضت کش ضررهایی در بر دارد همان گونه که برخی از متصوفه در ریاضت کشیدن افراط و زیاده روی می کنند و در این صورت ریاضت آنان مورد تأیید اسلام و متون دینی نمی باشد. شهید مرتضی مطهری می گوید یکی از مراحل ریاضت‌های افراطی اعمالی است که بعضی از متصوفه انجام می دهند و اینجاست که اسلام در مقابل آن می ایستد و می گوید بدنت بر تو حق دارد و نباید آن را زجر بدهی بدین وسیله اصحابی از پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) بودند که می خواستند خویشان را در این ریاضت‌ها ی شاقه وارد کنند که پیامبر پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) به شدت با آنها مبارزه کرد.

ریاضت در متون دینی و چه در متون عرفانی به صورت مثبت و نتیجه بخش مورد توجه قرار گرفته است طبیعتاً ریاضت آنچنان که در متون دینی آمده است ریاضتی است متعادل و همراه با شرایط و لزوم حفظ حدود و آداب تا بتوان در مسیر عبودیت و بندگی دینی قرار گرفته و نتیجه ی مطلوب از آن حاصل آید. همین طور در متون عرفانی و کلمات عرفا و متصوفه و اولیاء نیز به ریاضت توجه اساسی و عمیق شده است و شرایط و حدودی را برای آن شمرده اند اما گاهی در بعضی موارد دیده می شود که شخص به ریاضت‌های فوق‌العاده سخت روی آورده است که در متون دینی هیچ اشاره و یا ترغیبی به آن نگردیده است خصوصاً که دین اسلام، احکام و تکالیف را در حد وسع انسانی می داند.

"لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا...؛ خداوند هیچ کس را جز به قدر تواناییش تکلیف نمی کند آنچه از خوبی به دست آمده به سود او و آنچه از بدی به دست آورده به زیان او است. پروردگارا اگر فراموش کردید یا به خطا برفتیم بر ما مگیر، پروردگارا هیچ بار گرانی بر دوش ما مگذار همچنان که بر دوش کسانی که پیش از ما بودند نهادی، پروردگارا و آنچه تاب آن نداریم بر ما تحمیل مکن و از ما در گذر و ما را ببخشای و بر ما رحمت آور سرور ما تویی پس ما را بر گروه کافران پیروز کن"

از این رو در تطبیق بحث ریاضت از منظر متون دینی با متون متصوفه و عرفا گاهی به مشکل و موارد خاص برخورد می شود که به آسانی جای تطبیق و یک سو گرای نبوده و گاهی نیز ممکن است خلاف هم و دوسویه انگاری را بتوان به خوبی و وضوح مشاهده کرد.

بنابراین اساس دعوت دین شریف اسلام سهولت و مطابقت با فطرت انسانی است.

اما موارد خاص از ریاضت وجود دارد که با الگوی سهولت و در حد وسع بودن هماهنگ نیست البته نسبتاً شاقه که با حدود شرعی مخالفت نداشته باشد و با حفظ آداب و شرایط و همراه با نیت پاک و صحیح و خالص و به دور از خود نمایی و تظاهر و قصد تقرب الی الله و محو حساب های ظلمانی و خود خواهی ها باشد در جای خود ارزشمند بوده و سبب وصول به نتایج مهم و در خور توجه خواهد بود.

افراط در ریاضت می تواند محصول چند چیز باشد یکی حالت شتاب گرایی انسان در مورد وصول و رسیدن به نتایج معنوی که با شدت و غلظت بخشیدن به ریاضت بخواهد به آن دست یابد و دیگری هم ممکن است به طور نیمه خود آگاهانه و یا ناخود آگاهانه شخص در چی ریاضت‌هایی باشد که چشم دیگران را خیره کند و یا گوش شنوندگان را تیز نماید دلیل دیگر هم می توان برای آن در نظر گرفت که آن، عدم شناخت صحیح از مبانی دینی و اسلامی می باشد که سابقاً ذکر از آن آمد.

با توجه به این اسباب به خوبی می توان دریافت که متون دینی از هر نوع سببی برای شدت بخشیدن به برنامه های ریاضت کاملاً به دور است.

در اسلام افراط و زیاده روی در هیچ امری پسندیده و مورد تأیید نمی باشد هر چند در عبادت باشد بنابراین همه این سختگیری ها و ریاضت‌های افراطی صوفیه بر خلاف اصول اسلام است.

اسلام دین معتدلی است که پیروان خود را به میانه روی و اعتدال توجه می دهد یعنی دستور می دهد که مسلمانان از نعمت های دنیا به حد اعتدال متنعم شوند ولی آخرت را فراموش نکنند و در نظر اسلام سعادت بشر عبارت است از تکمیل تمام جهات مادی و معنوی و ارضاء کلیدی تمایلات انسانی و حیوانی.

کسی که به عنوان توجه به جهات معنوی، تمایلات مادی خود را نادیده بگیرد به خطا رفته است و همچنین کسی که در جلب لذات مادی به جنبه های معنوی توجه نکند، او نیز دچار انحراف شده است. لذا پیامبر اسلام (صلی الله علیه و آله و سلم) از افراط و تندروی در زهد و ریاضت‌های شاقه و عبادت به حد افراط جلوگیری می کرد.

یک از روش هایی که در میان متصوفه رایج بوده و کم و بیش در میان همه اثر گذاشته است و حد افراط را در پیش گرفته اند روش ملامتی یا ملامتیان می باشد و این روش نقطه مقابل ریا کاری است چرا که آدم ریا کار باطنش بد است ولی تظاهر به خوبی می کند و آدم ملامتی یک آدم خوب است. برای اینکه مردم به او عقیده پیدا نکنند تظاهر به بدی می کند.

به عنوان مثال شراب نمی نوشد ولی تظاهر به شرابخواری می کند و در جواب می گوید من این کار را می کنم برای اینکه نفس را بکشم، برای اینکه نفس بمیرد و واقعاً این کار یک مبارزه شدید با نفس است و در اینجا که مورد تأیید اسلام نمی باشد. چون اسلام می گوید آبروی مؤمن در اختیار خودش نیست مؤمن حق ندارد کاری کند که شرف و احترام و آبروی خود در میان مردم ریخته شود. اسلام می گوید ریاکاری نکن و تظاهر به خوبی نکن ولی تظاهر دروغین به بدی هم نکن ینابر این هم آن دروغ عملی است هم این، یعنی نه آن دروغ را بگو و نه این دروغ را.

بعد جسمی ریاضت

هرامری که در آن سختی و مشقت باشد، ناگزیر تن انسان متحمل ضعف‌ها و سختی‌هایی می‌گردد و چون سیر وسلوک و وصول به مقام قرب الهی نیازمند به تحمل ریاضت و تمرین و تلاش دارد، مسلماً بدن در برابر این ریاضت‌ها دچار ضعف و کاستی‌هایی می‌شود. ثلی اصلی‌ترین و مهم‌ترین مسأله‌ای که در این مورد باید قابل توجه قرار داد تلاش و استقامت ورزشی از خود است تا انسان بتواند راه وصول به مقام الهی را مفتوح و میسر گرداند.

بعد ذهنی و روحی ریاضت

یکی از مواردی که قوای انسان تحت تأثیر ریاضت‌ها و مشقت‌ها قرار می‌گیرد بعد ذهنی و روحی می‌باشد؛ همان‌گونه که جسم انسان در اثر ریاضت ضعیف و لاغر می‌گردد ناگزیر از نظر روانشناسی، ذهن و روح انسان هم تحت تأثیر قرار می‌گیرد چرا که برتری انسان نسبت به حیوان در همین قوای عاقله می‌باشد که در راه وصول به قرب الهی نیروی عاقله به کار می‌بندد و بر نیروی نفسانی غلبه می‌کند تا بتواند راه رسیدن به ذات باری تعالی را مفتوح و میسر گرداند.

محسنات ریاضت

ریاضت، تمرین دادن نفس بر کارهای سخت و دشوار است تا بتوان بر این نفس حیوانی غلبه کرد و به هر زرفی که بخواهیم سوق بدهیم و این ریاضت مورد تأیید اسلام و متون دینی است و دارای محسناتی می‌باشد که برای شخص سالک مفید و ثمربخش است.

ابن سینا در کتاب خود آورده که ریاضت باعث می‌شود که غیر حق را از پیش پای خود برداشته و باطن را تلطیف نموده و ریاضت‌های سمعی که از آن به عنوان عبادت‌های شرع تعبیر می‌شوند دقیق‌ترین نوع آن ریاضت عارفان است. به دلیل آنکه آنها تنها وجه الله را می‌خوانند نه چیز دیگر و عرفا هر چیز غیر حق باشد آن را به عنوان مانعی در راه رسیدن به حق می‌دانند و در نتیجه همه ریاضت‌ها و مجاهداتش سعی بر این است که نفس را از توجه به غیر از حق باز دارند و آن را بر توجه به سوی حق و انقطاع از ما سوی سازند و چنین وضعی را ملکه‌ی نفس سازند و بدیهی است که هر گونه ریاضتی داخل در این ریاضت است، بدون آنکه اینگونه ریاضت داخل در انواع ریاضت‌های دیگر باشد.

مضرات ریاضت

ریاضت و تمرین و تلاش همان اندازه که دارای محسناتی می‌باشد. مضرات و افاتی هم در پی دارد که شخص سالک آن را متحمل می‌شود و این آفات ریاضت به دنبال افراط و زیاده‌روی‌هایی که بعضی صوفیان انجام می‌دهند به وجود می‌آید.

در کتاب عرفان و تصوف بیان شده که در اسلام افراط و زیاده روی در هیچ امری پسندیده و مورد تأیید نمی‌باشد هر چند در عبادت هم باشد بنابراین همه‌ی این سخت‌گیری‌ها و ریاضت‌های صوفیه برخلاف اصول اسلام است، اسلام دین معتدلی است که پیروان خود را به میانه روی و اعتدال توصیه می‌کند.

نتیجه گیری

بر اساس آنچه که در این پژوهش آمده روشن شد که ریاضت تمرین دادن نفس بر انجام امور سخت و دشوار و عادت دادن آن به تحمل این سختی ها و مشکلات است که باعث مغلوبیت آن تحت امر قوه ی عقل و تدریجاً باعث تقویت روح و تجرد آن از جسم می شود و در نتیجه راه رسیدن به ذات حق را میسور می گرداند بنابراین ریاضت نفس در متون دینید و عرفانی بصورت مثبت و نتیجه می باشد لذا متون دینی راه ریاضت کشی را بصورت متعادل و حدود آداب آن را مشخص نمده که پوینده ی راه حق با قدم گذاشتن در مسیر تقرب الی الله و حفظ این حدود و رعایت آداب در جهت عبودیت دینی قرار گرفته و نتایج مطلوبی حاصل می نماید. همچنین روشن شد که این مسأله در زندگی انبیاء (علیهم السلام) هم وجود داشته و ایشان نیز شرایط و حدودی برای آن تعیین نمودند اما بعضی موارد افرادی دیده می شوند که حد افراط و زیاده روی را در پیش گرفتند که اسلام به شدت با آن مبارزه کرده و آن را مورد نکوهش قرار داده است چون دین شریف اسلام احکام و تکالیف را در حد وسع و توانایی اشخاص می داند. نکته دیگر این که ریاضت در هر سه بعد جسمی، روحی و ذهنی حضور دارد و شمول آن در ابعاد مختلف زندگی برقرار است.

فهرست منابع و مآخذ

قران کریم، ترجمه محمد مهدی فولادوند

نهج البلاغه، الشریف الرضی ابوالحسن محمدبن حسین الطاهر ذوالمناقب، ترجمه ی محمد دشتی، قم، طیار، چاپ دوم، ۱۳۸۶ ش.

نهج البلاغه، الشریف الرضی ابوالحسن محمدبن حسین الطاهر ذوالمناقب، ترجمه ی حسین استاد ولی، تهران، اسوه ۱۳۸۴ ش.

منابع عربی

- ۱- التبیان فی تفسیر القران، محمدبن حسن طوسی، بیروت، دار احیاء التراث العربی، بی تا
- ۲- التحقیق فی کلمات قران کریم، حسن مصطفوی تبریزی، تهران، بنگاه ترجمه و نشر کتاب، ۱۳۶۰ ش
- ۳- احیاء علوم الدین، الامام ابی حامد محمدبن محمد الغزالی، بیروت، دار الکتب العلمیه، چاپ اول، ۱۹۸۶ م.
- ۴- اقرب الموارد، سعید خوری شرتونی لبنانی، قم، منشورات مکتبه آیت الله العظمی مرعشی نجفی، بی تا
- ۵- بحار الانوار، محمد باقر بن محمد تقی مجلس، بیروت، مؤسسه الوفاء، چاپ دوم، ۱۴۰۳ ق.
- ۶- تفسیر قران کریم، محیی الدین عربی، (بی جا)، ناصر خسرو، ۱۹۷۸ م.
- ۷- تفسیر کبیر، ابو عبدالله محمد بن عمر فخرالدین رازی، بیروت، دار احیاء التراث العربی، ۱۴۱۷ ق.
- ۸- تفسیر کشاف، محمود بن عمر زمخشری، بیروت، دار الکتب العربی، (بی تا)
- ۹- جامع البیان عن تأویل آی القران، محمدبن جریر طبری، بیروت، دار احیاء التراث العربی (بی تا)
- ۱۰- کشف الاسرار وعده الابرار، احمدبن سعد رشید الدین میبیدی، تصحیح علی اصغر حکمت، تهران، امیر کبیر، ۱۳۷۱ ش.
- ۱۱- کنز العمال فی سنن الاقوال و الافعال، علی بن حسام الدین متقی الهنندی، بیروت، مؤسسه ارساله، ۱۹۸۹ م.
- ۱۲- لسان العرب، محمدبن مکرم بن منظور، بیروت، دار احیاء التراث العربی، ۱۴۱۴ ق.

- ۱۳- مجمع البحرين و مطلع النیرین طریحی، فخرالدین طریحی، نسق و تحقیق قسم الدراسات الاسلامیه، قم مؤسسه البعثه، ۱۴۱۴ ق.
- ۱۴- مجمع البیان فی التفسیر القرآن، محمدبن حسن طبرسی، بیروت، مؤسسه علمی مطبوعات، (بی تا)
- ۱۵- المحجّه البیضاء فی تهذیب الاحیاء، محمدبن مرتضی مدعو به محسن کاشانی، بیروت، مؤسسه الاعلمی للمطبوعات، ۱۴۰۳ ق.
- ۱۶- مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، حسین بن محمد تقی نوری، بیروت، مؤسسه آل البيت لاحیاء اتراث، ۱۴۰۹ ق.
- ۱۷- معجم مقائیس اللغه، احمدبن فارس بن زکریا، به تحقیق عبد السلام محمد هارون، قم، دار الکتب الاسلامیه، (بی تا)
- ۱۸- المنجد فی الغه و الاعلام، ویس معلوف، بیروت، دار المشرق، چاپ سی و سوم، ۱۹۹۲ م.

منابع فارسی

- ۱- ادبیات تصوف، یوگنی ادواردویچ برتلس، ترجمه ی سیروس ایزدی، تهران، امیر کبر، چاپ اول ۱۳۷۶ ش.
- ۲- اللع فی التصوف، ابو نصر سراج طوسی، ترجمه ی مهدی مجتبی، تصحیح و تحشیه ریفولد آلن نیکلسون، تهران، اساطیر، ۱۳۸۱ ش.
- ۳- الهام و عرفان (منشأ آرامش و خوشبختی)، ناد علی اسماعیلی، ساری، چاپ اول ۱۳۸۲ ش
- ۱- انسان کامل، مرتضی مطهری، تهران، قم، صدرا، ۱۳۶۷ ش
- ۲- تاریخ جامع ادیان، جان بی ناس، ترجمه ی علی اصغر حکمت، (بی جا)، علمی و فرهنگی، چاپ هفتم، ۱۳۴۵ ش.
- ۳- تحریر تمهید القواعد، عبدالله جوادی آملی، (بی جا)، ازهر، ۱۳۷۲ ش.
- ۴- تحف العقول، حسن بن علی ابن شعبه حرانی، ترجمه و تحقیق صادق حسن زاده، قم، آل علی، ۱۳۸۲ ش.
- ۵- تذکره الاولیاء، فرید الدین عطار نیشابوری، تهران، اساطیر، ۱۳۷۹ ش.
- ۶- ترجمه و تحقیق مفردات قران کریم، حسین بن احمد راغب اصفهانی، ترجمه ی غلامرضا خسروی، تهران، مرتضوی، چاپ سوم، ۱۳۷۵ ش.
- ۷- ترجمه و شرح اشارات و تنبیهات (نمط نهم) حسین بن عبدالله ابن سینا، نگارش حسن ملکشاهی، تهران، سروش، چاپ اول، ۱۳۸۶ ش.
- ۸- تفسیر نمونه، ناصر مکارم شیرازی، تهران، دارالکتب الاسلامیه، چاپ بیست و هشتم ۱۳۶۵ ش.
- ۹- تفسیر منهج الصادقین، فتح الله کاشانی، تصحیح علی اکبر غفاری، تهران، کتاب فروشی اسلامیه، چاپ سوم، ۱۳۴۶ ش.
- ۱۰- جامع السادات، مهدی نراقی، ترجمه کریم فیضی، قم، قائم آل محمد صلی الله علیه و آله و سلم، ۱۳۸۲ ش.
- ۱۱- چهل حدیث، روح الله خمینی، تهران، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی، ۱۳۷۴ ش.
- ۱۲- چهل نامه عرفانی، یاور امیری، قم، تشیع، ۱۳۸۰ ش.
- ۱۳- حلیه المتقین، محمد باقر مجلسی، (بی جا)، نشر پوریا، چاپ اول، ۱۳۷۴ ش.
- ۱۴- دانشنامه قران و قران پژوهی، بهاء الدین خرمشاهی، تهران، دوستان و ناهید، ۱۳۷۷ ش

- ۱۵- در دیار صوفیان، علی دشتی، به کوشش مهدی ماحوزی، تهران زوار ۱۳۸۳ ش
- ۱۶- راه روشن (ترجمه ی المحجه البيضاء) محسن فیض کاشانی، ترجمه محمد صادق عارف (بی جا)، مؤسسه چاپ و انتشار آستان قدس رضوی، ۱۳۷۲ ش.
- ۱۷- رساله لقاء الله، حسن حسن زاده آملی، ترجمه ابراهیم احمدیان، قم، قیام، چاپ اول، ۱۳۷۹ ش.
- ۱۸- رساله لقاء الله، میرزا جواد آقا ملکی تبریزی، ترجمه احمد فهری، تهران، تربت، چاپ اول ۱۳۷۹ ش.
- ۱۹- روض الجنان و روح الجنان، احمد خزاعی نیشابوری، مشهور به ابوالفتح رازی، به کوشش و تصحیح محمد جعفر یا حقی، مشهد، بنیاد پژوهشهای آستان قدس رضوی، ۱۳۸۱ ش.
- ۲۰- شرح لمعه، زین الدین بن علی بن احمد العاملی الشاملی، ترجمه ی علی شیروانی، قم، دارالفکر، ۱۳۴۳ ش.
- ۲۱- شرح مقدمه قیصری بر فصوص الحکم، جلال الدین آشتیانی، قم، دفتر تبلیغات اسلامی، ۱۳۷۵ ش.
- ۲۲- شرح منازل السائرین، خواجه عبدالله انصاری، تهران، الزهراء، (بی تا)
- ۲۳- طریق صوفیانه عشق، ویلیام سی چیتیک، ترجمه مهدی سر رشته داری، تهران، مهر اندیش، چاپ ۱۳۸۳ ش.
- ۲۴- عرفان اسلامی و عرفان التقاطی، داود الهامی، (بی جا)، مکتب اسلام، ۱۳۷۴ ش.
- ۲۵- عرفان عملی در اسلام، یحیی یثربی، نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاهها، دفتر نشر معارف، چاپ سوم، ۱۳۸۳ ش.
- ۲۶- عرفان نظری، یحیی یثربی، قم، دفتر تبلیغات اسلامی، ۱۳۷۲ ش.
- ۲۷- عرفان و عارف نمایان، صدر الدین محمد شیرازی، ترجمه محسن بیدار فر ف (بی جا)، الزهراء، چاپ سوم، ۱۳۷۱ ش.
- ۲۸- عروه الوثقی، محمد کاظم طباطبایی یزدی، قم، جماعه المدرسین فی الحوزه العلمیه مؤسسه نشر اسلامی، ۱۳۴۱ ق.
- ۲۹- غررالحکم و دررالحکم، حسین شیخ الاسلامی، قم، انصاریان، (بی تا)
- ۳۰- غررالحکم و دررالحکم، گفتار امیر المؤمنین علیه السلام، ترجمه و تحقیق حسین شیخ الاسلامی، قم، انصاریان، چاپ دوم، ۱۳۸۴ ش.
- ۳۱- فتوحات مکیه، محیی الدین عربی، ترجمه ی محمد خواجهوی، تهران مولی، ۱۳۸۳ ش.
- ۳۲- فرهنگ اصطلاحات عرفانی فارسی به انگلیسی و بالعکس، گروهی از پژو هشگران، تهران، سهروردی، ۱۳۸۲ ش.
- ۳۳- فرهنگ فارسی، محمد معین، تهران، امیر کبیر، چاپ بیست و چهارم، ۱۳۶۲ ش.
- ۳۴- فرهنگ معارف اسلامی، جعفر سجادی، تهران فکومش، ۱۳۷۲ ش.
- ۳۵- فلسفه ی عرفان تحلیلی از اصول و مبانی و مسایل عرفان، یحیی یثربی، قم، دفتر تبلیغات اسلامی (بی تا)
- ۳۶- لغت نامه دهخدا، علی اکبر دهخدا، زیر نظر محمد معین، جعفر شهیدی، تهران ف دانشگاه تهران، ۱۳۵۰ ش
- ۳۷- مراحل اخلاق در قران، عبدالله جوادی آملی، قم اسلامی، ۱۳۷۷ ش.
- ۳۸- المیزان فی تفسیر القران، محمدحسین طباطبایی، ترجمه محمد باقر موسوی همدانی، قم، دفتر انتشار اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، ۱۳۷۴ ش.
- ۳۹- مصباح الشریعه و مفتاح الحقیقه، جعفر بن محمد، بیروت مؤسسه الاعلمی للمطبوعات، ۱۴۰۰ ق.
- ۴۰- معراج السعادت، احمد نراقی، تهران، دهقان، ۱۳۷۱ ش.

- ۴۱- مفاتیح الاعجاز فی شرح گلشن راز، شمس الدین محمد لاهیجی، تصحیح و تعلیقات محمد رضا بزرگی خالقی و عفت کرباسی، تهران، زوار، چاپ پنجم، ۱۳۸۳ ش.
- ۴۲- نهج الفصاحه، مجموعه کلمات قصار حضرت رسول اکرم (صلی الله علیه وآله)، ترجمه ابوالقاسم پاینده، تهران، جاویدان، چاپ اول، ۱۳۶۲ ش.
- ۴۳- وسایل الشیعه الی تحصیل مسایل الشریعه، محمدبن حسین حر عاملی، ترجمه ی علی افراسیابی، قم، نهانندی، چاپ دهم، ۱۳۸۰ ش.
- ۴۴- یاد داشتها، مرتضی مطهری، تهران، صدرا، چاپ سوم، ۱۳۷۸ ش.
- ۴۵- یکصد موضوع اخلاقی در قران و حدیث، ناصر مکارم شیرازی، تدوین، حسین حسینی، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۸۱ ش.

46- <http://www.maktabevahy.org/services/view.aspx?old=737>

47- <http://motaghin.com/fa-soundgroup413.aspx>