

## مفهوم و شاخصه‌های ریاضت مطلوب در اسلام

حسین امیری\*

### چکیده

از جمله اموری که در تربیت اخلاقی، رشد معنوی و سلوک عرفانی اهمیت دارد، «ریاضت» است. در دیدگاه اسلامی ریاضت می‌تواند مطلوب یا نامطلوب باشد. برای تمایز بین ریاضت مطلوب از ریاضت‌های نامطلوب و همچنین جلوگیری از سوءاستفاده برخی از مدعیان سلوک، ضروری است با مفهوم و شاخصه‌های ریاضت مطلوب در اسلام آشنا شد.

هدف پژوهش حاضر تبیین مفهوم و شاخصه‌های ریاضت مطلوب در پژوهش‌های اسلامی است. بررسی پژوهش‌ها نشان می‌دهد که ریاضت در منابع اسلامی به معنای تمرین دادن نفس است برای این که در مسیر الهی قرار گرفته و به قرب او برسد. همچنین ریاضت را به صورت‌های متنوعی توان تقسیم کرد که عبارت‌اند از: الف) اختیاری و غیراختیاری، ب) عام و خاص و ج) جسمانی و روحانی. برای ریاضت مطلوب در پژوهش‌های اسلامی نیز ۱۱ شاخصه کشف و در سه محور مهم طبقه‌بندی شد: الف) شاخصه ناظر به انگیزه ریاضت (داشتن انگیزه الهی)، ب) شاخصه‌های ناظر به کیفیت بروز ریاضت (مانند تدریجی بودن و اعتدال) و ج) شاخصه‌های ناظر به پیامد ریاضت (از قبیل عدم ضرر به بدن و عدم به‌کارگیری نتایج ریاضت در امور حرام).

**واژگان کلیدی:** ریاضت، شاخصه‌های ریاضت، ریاضت اسلامی، سلوک معنوی.

---

\*. دانش‌پژوه دکتری مدرس اخلاق اسلامی جامعه‌المصطفی (ع) العالمیه amirhossein6121@gmail.com

### مقدمه

از موضوعات مهم در اخلاق و عرفان، ریاضت است. ریاضت‌کشیدن در لغت به معنای تحمل رنج و سختی شدید و ریاضت دادن به معنای تربیت و تأدیب کردن است (دهخدا، بی‌تا، ص ۱۵۳۰). این واژه در اصطلاح به معنای تهذیب اخلاق نفسی آمده است (جرجانی، ۱۳۷۰، ص ۵۰) که با ریاضت، فرد دنبال جهاد با نفس، مطیع گردانیدن آن و تربیت قوای معنوی است (دینی و اکرمی، ۱۳۹۷، صص ۱۴۷-۱۴۸).

ریاضت جزء لاینفک تربیت‌های اخلاقی، معنوی و عرفانی است. سوءبرداشته‌ها و سوءاستفاده‌ها از این مفهوم مانع بزرگی در مسیر تربیت و رشد معنوی محسوب می‌شود. بر سالکان مسیر عرفان، مرییان اخلاق و حتی متربیان ضروری است که تبیین و تفسیر درستی از این مفهوم کسب کنند؛ تا از این طریق بتوانند ریاضت‌های مطلوب شرعی را از ریاضت‌ها نامطلوب تشخیص دهند و همچنین بتوانند مانع سوءاستفاده فرصت‌طلبان شوند.

پژوهش‌های متعددی در زمینه ریاضت صورت گرفته است. پژوهشگران این موضوع را از جنبه‌های مختلف بررسی کرده‌اند؛ به‌عنوان نمونه برخی بر اسرار و آثار ریاضت تمرکز کرده‌اند (مطهری‌خواه، ۱۳۹۲ و رودگر، ۱۳۹۳). برخی نیز تلاش کرده‌اند بین ریاضت در عرفان اسلامی با ریاضت در مسلکی دیگر مقایسه تطبیقی انجام دهند (صادق‌پور و دیگران، ۱۳۹۶). عده‌ای دیگر مفهوم یا اقسام و درجات ریاضت را با تأکید بیشتر مورد بررسی قرار داده‌اند (ناصری و احمدپور، ۱۳۹۵؛ افضل، ۱۳۹۳ و ابراهیمیان، ۱۳۹۲). عده‌ای نیز ریاضت را از منظر قرآن و حدیث مورد پژوهش قرار داده‌اند (مافی بالانی، ۱۳۹۱؛ موسوی و فنایی‌اشکوری، ۱۳۹۴ الف و ب؛ دهقانی، ۱۳۹۴) و گروهی نیز تلاش کردند این موضوع را از منظر اندیشمندان مسلمان مورد بررسی قرار دهند (شکوهی‌خانمینی، ۱۳۸۸؛ کهنسال و حجازی، ۱۳۹۶؛ دینی و اکرمی، ۱۳۹۷ و قرائی و فیضی، ۱۳۹۷).

نیاز است به‌صورت هدفمند مروری بر این پژوهش‌ها صورت گیرد؛ یعنی با توجه به دو هدف که شامل مفهوم ریاضت در اسلام و شاخصه‌های ریاضت مطلوب در اسلام است، پژوهش‌ها مورد توجه قرار گیرند. بدین ترتیب هدف پژوهش حاضر استخراج و تبیین مفهوم و شاخصه‌های ریاضت مطلوب در پژوهش‌های اسلامی است. طبیعتاً پرسش‌های پژوهش عبارت‌اند از:

۱. مفهوم ریاضت در اسلام چیست؟

۲. شاخصه‌های ریاضت مطلوب در اسلام چیست؟

شاخصه در لغت به معنای علامت و ممیزه است (فرهنگ مترادف و متضاد، سامانه واژه‌یاب) در این پژوهش منظور از شاخص همان نشانه‌ها و مشخصه‌هایی است که باعث تشخیص ریاضت مطلوب و تمییز آن از ریاضت‌های باطل می‌شود.

### روش پژوهش

در پژوهش حاضر با روش توصیفی - تحلیلی تلاش شده است تا مفهوم و شاخصه‌های ریاضت مطلوب با توجه به پژوهش‌های اسلامی استخراج و تبیین شود.

با جست‌وجو در سایت‌های متعدد از قبیل ایران‌داک، SID و گوگل سعی شد تا آثار پژوهشی مرتبط با این موضوع جمع‌آوری شود. تعداد آثار پژوهشی در این زمینه چندان زیاد نبود. در نهایت ۱۹ اثر پژوهشی (۱۴ مقاله و پنج پایان‌نامه) مرتبط با موضوع یافت شد. بقیه موارد یا مرتبط نبودند و یا ارتباط بسیار دوری داشتند.

این آثار مورد مرور و بررسی قرار گرفتند. در مرحله اول یافته‌ها در دو مقوله کلی طبقه بندی شدند: ۱. مفهوم و ماهیت ریاضت مطلوب و ۲. شاخصه‌های ریاضت مطلوب. در مرحله بعدی یافته‌های مرتبط با هر مقوله نیز تبیین و طبقه‌بندی شد. مقوله اول در دو زیرمقوله طبقه‌بندی شد: تعریف ریاضت و انواع ریاضت. به نظر می‌رسید با شناخت تعریف و انواع ریاضت، تصور روشن‌تری از مفهوم ریاضت خواهیم داشت. در مقوله دوم یافته‌هایی که به نظر می‌رسید می‌توانند شاخصه ریاضت مطلوب واقع شوند، در دوازده عنوان طبقه‌بندی شدند. در نهایت ۱۱ شاخصه کشف شد.

### مفهوم ریاضت

مرور بسیاری از پژوهش‌ها نشان می‌دهد که مؤلفه‌های بسیار مهم در مفهوم ریاضت عبارت‌اند از: «تمرین سخت»، «مخالفت با نفس» و «هدف‌دار بودن». در ادامه اشاره‌ای به عبارت پژوهشگران می‌کنیم. آن‌ها پس از بررسی لغوی و اصطلاحی، ریاضت را این‌گونه معنا می‌کنند:

- تمرین رام‌کننده نفس در مقابل پروردگار (موسوی، ۱۳۹۴).

- منع نفس از اطاعت قوای حیوانی و تمرین دادن و آماده ساختن آن در راه طاعت الهی (ناصری و احمدپور، ۱۳۹۵، ص ۹۸).

- ریاضت تمرین دادن نفس بر انجام امور سخت و دشوار و عادت دادن آن به تحمل این سختی‌ها و مشقات است که باعث مغلوبیت آن تحت امر قوه عقل و تدریجاً باعث تقویت روح و تجرد آن از جسم می‌شود و در نتیجه راه رسیدن به ذات حق را میسور می‌گرداند (نصیری و شهسواری، ۱۴۰۲، ص ۳۶۳).

- مؤلفه‌های اصلی ریاضت در عبارت «تمرین مشقت‌بار و سازنده برای نفس» خلاصه می‌شود (موسوی و فنایی‌اشکوری، ۱۳۹۴، ج ۹، ص ۹) و ریاضت در مآثورات اخلاقی به معنای تمرین مخالفت با هوای نفس در حالت بلوغ، اختیار و آگاهی در جهت کسب فضایل اخلاقی و دفع رذایل است (همان).

در مجموع می‌توان گفت ریاضت در اسلام یعنی تمرین دادن نفس برای این که در مسیر الهی قرار گیرد. این تمرین‌ها با سختی‌هایی همراه است. شخص سالک آن‌ها را تحمل می‌کند تا رشد کند و به قرب الهی برسد.

در آموزه‌های دینی واژه‌های متعددی است که می‌تواند حاوی محتوای ریاضت باشد. در قرآن و احادیث، گرچه واژه «ریاضت» کمتر به کار رفته، اما مفاد آن در قالب عناوینی نظیر تقوی، مجاهده با نفس، نهی از هوای نفس و غیره، فراوان است چنان‌که مصادیق آن در قالب تکالیف شرعی اعم از عبادات و اخلاقیات مطرح گردیده‌اند (موسوی، ۱۳۹۴). البته در مورد مجاهده برخی معتقدند که مجاهده بر ریاضت مقدم و مرحله پیشین آن است (افضلی، ۱۳۹۳، ص ۱۷۷).

## انواع ریاضت

برای این که مفهوم و ماهیت ریاضت روشن‌تر شود مناسب است مروری بر انواع ریاضت داشته باشیم. در آثار پژوهشی ریاضت به صورت‌های متعددی تقسیم‌بندی شده است.

### الف- ریاضت‌های اختیاری و غیراختیاری

ریاضت به دو قسم اختیاری و غیراختیاری قابل تقسیم است. تمام تکالیف شرعی در قسم اختیاری جای گرفته و مقصود از ریاضت غیراختیاری، ابتلائات و امتحانات الهی است. این دو قسم، مکمل یکدیگر در فرایند تربیت انسانند و با فلسفه خلقت انسان گره خورده‌اند (موسوی و فنایی‌اشکوری، ۱۳۹۴، ب، ص ۷). ریاضت‌های غیراختیاری و اضطراری را حتی اگر شاق هم باشد، در راه خدا بایستی تحمل کرد، اما اتخاذ ریاضت شاق به صورت داوطلبانه و از روی اختیار، چنان که دستور مستقیمی از شارع نرسیده باشد (مانند دستور جهاد)، ممنوع است و کفران نعمت الهی محسوب می‌شود (موسوی و فنایی‌اشکوری، ۱۳۹۴، صص ۱۶۰-۱۵۹).

### ب. ریاضت‌های عام و خاص

برخی ریاضت را ریاضت‌های عام و خاص تقسیم می‌کنند. ریاضت‌های عام همه تکالیف شرعی در حوزه عبادات، معاملات و اخلاقیات است که برای عموم مسلمین وضع شده است. مواردی چون نماز، روزه، حج، جهاد، امر به معروف و نهی از منکر، خمس، اقسام صدقات و زکات از یک طرف و از طرف دیگر دستورهای اخلاقی مانند صبر، ایثار، کظم غیظ، سخاوت، گذشت و غیره، همگی به دلیل مخالفت با طبع اولیه نفس، از مصادیق ریاضت نفس به شمار می‌روند. دسته دوم از ریاضت‌ها، ریاضت‌های خاص است. این دسته از ریاضت‌ها جزو دستورهای عام، معروف و مستقیم شرع نیست. مواردی از قبیل کثرت عبادات مستحبی، ریاضت در پوشاک و خوراک، خلوت و عزلت‌گزینی جزء این دسته می‌توان شمرد که معمولاً همین موارد به عنوان «ریاضت» در اذهان عمومی شکل می‌بندد، درحالی‌که این‌ها «در حقیقت ریاضت‌های خاص» هستند (موسوی و فنایی‌اشکوری، ۱۳۹۴، ب، ص ۱۴۱).

### ج. ریاضت جسمانی و روحانی

در تقسیم‌بندی دیگر ریاضت به ریاضت جسمانی و ریاضت روحانی تقسیم می‌شود. این تقسیم توسط ملاصدرا مطرح شده است. ایشان ریاضت را از جنس مجاهده دانسته و آن را بر دو قسم تقسیم می‌کند: جسمانی و روحانی: «إن الریاضة ضرب من

المجاهدة و المجاهدة جنسان جسماني و روحاني». هر دو قسم زیرشاخه‌هایی هم دارند؛ مجاهده جسمانی به دو قسم خارجی (جنگ با دشمنان خدا) و داخلی تقسیم می‌شود. ریاضت (مجاهده) روحانی به دو قسم تزکیه و تحلیه تقسیم می‌شود. در تزکیه، فرد نفس را از رذایل قوی دفع می‌کند و در تحلیه فضایل و معارف نظری را کسب می‌کند (صدرالدین شیرازی، ۱۳۶۳، ج ۱، صص ۶۹۱-۶۸۷). برخی تقسیم فوق را از جهاتی مورد نقد قرار دادند. یکی از نقدها این است که ریاضت روحانی را نمی‌توان قسیم ریاضت جسمانی دانست؛ زیرا ریاضت جسمانی نسبت به تزکیه روحی و اخلاقی جنبه ابزار دارد (موسوی و فنایی‌اشکوری، ۱۳۹۴ ب، ص ۲۹).

### شاخصه‌های ریاضت مطلوب در اسلام

تشخیص ریاضت مطلوب و تمییز آن از ریاضت‌های نامطلوب نیازمند معیارها و نشانه‌هایی است. با مروری بر پژوهش‌های متنوع ۱۱ شاخص در این زمینه کشف شد. این شاخص‌ها را می‌توان در سه طبقه قرار داد:

#### الف) شاخصه ناظر به انگیزه ریاضت

یکی از شاخصه‌هایی که در این طبقه می‌توان قرار داد عبارت است از:

##### «داشتن انگیزه الهی»

از جمله شاخصه‌ها و ارکان مهم در ریاضت مطلوب اسلام - که در بسیاری از پژوهش‌ها مورد تأکید قرار گرفته است - داشتن انگیزه الهی است (مطهری‌خواه، ۱۳۹۲، ص ۱۴۲؛ ناصری و احمدپور، ۱۳۹۵، ص ۱۰۷؛ نصیری و شهبواری، ۱۴۰۲، ص ۳۵۹؛ دینی و اکرمی، ۱۳۹۷، ص ۱۲۴؛ صادق‌پور و دیگران، ۱۳۹۶، ص ۹۳؛ رودگر، ۱۳۹۳ و مافی بالانی، ۱۳۹۱).

از نظر قرآن ریاضت باید در مسیر حق و با انگیزه الهی صورت گیرد تا موجب سعادت شود (دینی و اکرمی، ۱۳۹۷، ص ۱۲۴). در عرفان اسلامی اعتقاد به وجود والا و برتر است (رحیمی، ۱۴۰۲). در این مسیر لازم است سالک از خود خالی و فانی شود (ابراهیمیان، ۱۳۹۲) و به خدا توجه ویژه کند. در واقع هدف ریاضت در عرفان اسلامی، عبودیت محض در برابر خدای سبحان است. فرد می‌خواهد رضای حق را تحصیل کرده و به لقاء رب نائل شود. این نوع ریاضت با هدف رسیدن به اخبار غیبی، کشف، کرامات، خوارق عادات یا



انرژی‌های کیهانی نیست، بلکه ریاضت نفس برای این است که فرد تربیت الهی پیدا کند (رودگر، ۱۳۹۳).

مطهری‌خواه نیز در مقاله‌ای با بررسی نظر چند تن از بزرگان در مورد اهداف و تأثیر ریاضت، بر رکن توحید در ریاضت تأکید می‌کند. ایشان بیان می‌کند در منزل ریاضت سالک سه هدف دارد: ۱. دور ساختن غیرحق از خود، ۲. رام کردن نفس اماره و ۳. تلطیف روح به وسیله عشق عقیف و فکر ظریف. سپس با اشاره به نظر مولانا، حضرت علی (علیه السلام) و پیر هرات بیان می‌کند که در اهمیت ریاضت همین بس که مولانا آن را اساس رجوع الی‌الله می‌داند و حافظ آن را وسیله وصول به محبوب و رسیدن به باطن پسندیده می‌داند. علی (علیه السلام) در نهج‌البلاغه آن را سبب بهره‌مندی از اشراقات الهیه معرفی کرده است و پیر هرات برای آن اقسامی ذکر کرده که مهم‌ترین آن‌ها ریاضت اهل‌الله است؛ ریاضتی که سالک را از دویینی می‌رهاند و به توحید می‌رساند (مطهری‌خواه، ۱۳۹۲، ص ۱۴۲).

### ب) شاخصه‌های ناظر به کیفیت بروز ریاضت

برخی شاخصه‌ها را می‌توان ناظر به کیفیت بروز ریاضت دانست؛ یعنی فرد سالک همراه با ریاضت سعی می‌کند این موارد را رعایت کند:

#### ۱. تدریجی بودن

باید توجه داشت که تهذیب نفس نیاز به طی مراحل و پیشرفت تدریجی دارد (صادق‌پور و دیگران، ۱۳۹۶، ص ۹۸). در انجام ریاضت به‌ویژه ریاضت‌های خاص مثل روزه‌های مستحبی و کم‌خوری، نباید به خود فشار مضاعف وارد کرد. کسی که عادت به خوردن زیاد دارد باید تدریجاً و اندک اندک از غذای خود بکاهد والا ممکن است بدن او نتواند تحمل کند (نصیری و شهنسوازی، ۱۴۰۲، ص ۳۵۸). به‌طورکلی در ریاضت مطلوب باید تدریج را رعایت کرد. انجام تمرین‌ها و تکالیف سخت نباید با حجم زیاد و به‌صورت دفعی صورت گیرد.

#### ۲. رعایت اعتدال

یکی از محورهای مهم - که در بسیاری از پژوهش‌ها مورد تأکید قرار گرفته - رعایت اعتدال در ریاضت است. ریاضت مطلوب شرعی، ریاضتی است که حد اعتدال در آن رعایت شود و افراط یا تفریطی در آن نباشد (دهقانی، ۱۳۹۴، صص ۸۶۵-۸۶۶؛ نصیری و شهنسوازی، ۱۴۰۱، ص ۳۶۰ و موسوی و فنایی‌اشکوری، ۱۳۹۴ ب، ص ۱۵۸).

همان‌طور که برخی از پژوهشگران اشاره کرده‌اند، اعتدال قاعده طلایی است که دستورهای اسلام بر محور آن صادر شده است (موسوی و فنایی‌اشکوری، ۱۳۹۴، ص ۱۵۸). تمرین‌هایی که فرد خود را وادار به انجام می‌کند، نباید آن‌قدر افراطی باشد که سایر جنبه‌های زندگی او در حاشیه قرار گیرد. هرکس بایستی بین میزان شغل‌های اجتماعی و عبادات فردی خود، تعادل و توازن ایجاد کند که نه عبادت و تزکیه نفس، فدای مشغله اجتماعی شود و نه وظیفه اجتماعی فدای عبادت فردی؛ از این رو هرچه مشغله اجتماعی انسان، به خصوص انسانی که مشغله خانوادگی و اجتماعی را جزئی از مسئولیت الهی خود می‌داند، بیشتر باشد، به تناسب آن بایستی بر کیفیت عبادت و خلوتش افزوده شود تا بهتر از عهده بار مسئولیت برآید (همان).

نکته دیگر که باید توجه داشت این است که ظرفیت افراد متفاوت است از این رو رعایت اعتدال در افراد می‌تواند شکل متفاوتی به خود بگیرد. سالک بایستی در هنگام ریاضت میزان توانمندی و ظرفیت‌های وجودی خود را در نظر بگیرد و براساس عقل، شرع، عرف، اخلاق، اعتدال، همه‌جانبه‌نگری و نظم و برنامه‌ریزی حرکت کند و از حفظ نشاط، کرامت نفس و سلامتی جسمی و روحی خود غفلت نرزد (عطایی نظری، ۱۳۹۸، ص و).

### ۳. عدم توجه اصیل به جسم

یکی از محورهای اساسی در ریاضت توجه اصیل به روح است. اگر فرد همواره در تمرین‌ها و تکالیف، توجه و دغدغه اصلی‌اش جسم باشد، اعمال او را نمی‌توان ریاضت مطلوب شرعی دانست.

در توضیح این ملاک می‌توان گفت جسم از عالم سفلی و روح از عالم علوی است. اگر فرد مشغول به امور مادی و سفلی باشد، ذهنش مملو از این امور خواهد بود و اگر متوجه عالم علوی شود، نقش آن عالم بر متخیله فرد وارد می‌شود. در واقع رو کردن به عالم بالا مایه الهامات الوهی برای متخیله می‌شود (قرائی و فیضی، ۱۳۹۷، ص ۱۴۶). از این رو می‌توان گفت لازمه ریاضت مطلوب این است که توجه اصلی بر روح و عالم بالا باشد.

البته این معیار در برخی مکاتب دیگر نیز مورد توجه قرار گرفته است. برخی پژوهشگران با مقایسه اندیشه‌های ابن‌سینا با پتتجلی در مورد ریاضت گزارش دادند که در

هر دو مکتب علایق و پیوستگی نفس با جسم منشأ آثار نامطلوبی است. در یوگا پیوستگی با نفس موجب جهل، رنج و گرفتاری است و از منظر ابن‌سینا نیز توجه نفس به جسم او را از کمال اصلی خود که پیوند با عالم الوهی و گسستن از دنیا است، بازمی‌دارد. دیگر آن‌که در یوگا وریتی، دخل و تصرفات عقل باعث می‌شود نفس به خطا، خود را عامل و فاعل بیندارد و هدف خاموش‌سازی این امواج است. در نزد ابن‌سینا هم توجه قوه متخیله به جسم موجب بازماندن نفس از توجه به عالم معنا می‌شود و هدف رویگردانی نفس از عالم ماده به عالم قدس است (قرائی و فیضی، ۱۳۹۷، صص ۱۵۷-۱۵۸).

#### ۴. مدیریت لذت نه سرکوبی لذت

یکی دیگر از شاخص‌های ریاضت مطلوب این است که رویکرد آن مدیریت لذت است نه سرکوب کردن لذت‌ها. بنابراین فرد سالک، ریاضتش همراه با نوعی لذت است. برخی پژوهشگران اسلامی با بررسی ریاضت از منظر قرآن و حدیث بیان می‌کنند:

رویکرد ریاضتی به معنای ازدست‌رفتن لذت‌ها یا افزایش سختی‌ها نیست، بلکه به معنای مدیریت لذت‌ها و کاهش سختی‌ها است. ریاضت نردبانی است که انسان در حال بالا رفتن از پله‌های فرودین آن، یعنی لذات پست نفسانی و دنیوی به سمت پله‌های فرازین، یعنی لذات روحانی و اخروی است تا به پله نهایی یعنی لقاء الهی نائل گردد (موسوی و فنایی‌اشکوری ۱۳۹۴ ج، ص ۲۰).

#### ۵. توجه به امور خانوادگی و اجتماعی

در ریاضت غیرشرعی فرد به بعد درونی توجه افراطی کرده و از توجه به بعد اجتماعی غافل می‌شود (ناصری و احمدپور، ۱۳۹۵، ص ۱۰۸)، اما در ریاضت مطلوب شرعی عارف از امور اجتماعی غافل نمی‌شود (مظاهری، ۱۳۹۴، ص ۱۷۶؛ نصیری و شهسواری، ۱۴۰۱، ص ۳۵۹). همچنین در ریاضت شرعی عزت‌های موقت و محدود مانند اعتکاف، به شرط تداخل نداشتن با حقوق خانواده و اجتماع، جایز است، چنان‌که در سیره معصومین (ع) نیز مواردی از عزت‌گزینی محدود به چشم می‌خورد (موسوی و فنایی‌اشکوری، ۱۳۹۴، ص ۱۶۰-۱۵۹).

در یکی از پژوهش‌های اسلامی سه حیطة برای کارکرد اخلاقی ریاضت بیان شده است که عبارت‌اند از حیطة اخلاق الهی، اخلاق فردی و اخلاق اجتماعی. طبق این پژوهش کارکرد ریاضت

در حیطه اخلاق اجتماعی استحکام خانواده، تواضع، خوش‌خُلقی، حلم و بردباری و جلوگیری از حسد است (عطایی نظری، ۱۳۹۸، ص و). در پژوهشی دیگر حیطه‌های گسترده‌ای برای ریاضت بیان شده است. در این پژوهش تصریح شده است که ریاضت نفس براساس شریعت حقه تمام شب و روز، خلوت و جلوت، خواب و بیداری، جنگ و صلح، سجاده و سنگر، درون‌گرایی و برون‌گرایی، امور فردی، خانوادگی و اجتماعی را تحت پوشش قرار می‌دهد (رودگر، ۱۳۹۳). به‌طورکلی در ریاضت مطلوب اسلامی نه‌تنها امور خانوادگی و اجتماعی نادیده گرفته نمی‌شود، بلکه ریاضت در متن تعاملات خانوادگی و اجتماعی جریان دارد.

ممکن است این سؤال به ذهن آید که چرا در سیره بسیاری از عرفا خلوت و عزلت‌نشینی بوده است؟ حتی برخی نیز تصریح کرده‌اند که بنای سلوک در دین و وصول به مقامات یقین بر خلوت و عزلت و انقطاع از خلق است و تمام انبیا و اولیا در بدایت حال، داد خلوت داده‌اند تا به هدف عالی رسیده‌اند (دینی و اکرمی، ص ۱۲۹). حال این امر (یعنی عزلت‌گزینی) چگونه با این شاخص جمع می‌شود؟ در پاسخ باید گفت انزواطلبی و چله‌نشینی مقدمه‌ای در راه کمال و سلوک است و عارف بدون این انزواطلبی نمی‌تواند خود را به آن کمال برساند. منتها این‌گونه نیست که او بخواهد برای همیشه در این انزوا باقی بماند. از این‌رو، هنگامی که کامل شد، بازمی‌گردد و جامعه را نیز اصلاح می‌کند (مظاهری، ۱۳۹۴، ص ۱۷۶).

در مجموع عارف در ریاضت اسلامی نه‌تنها اولویت‌های دیگر را فراموش نمی‌کند، بلکه سبک ریاضت خود را با توجه اولویت‌ها تنظیم می‌کند. برخی پژوهشگران اصل اولویت‌سنجی را به‌عنوان مهم‌ترین وجه تمایز ریاضت اسلامی از رهبانیت مسیحی، هندو و سایر ریاضت‌های انحرافی مطرح کرده‌اند. در ادامه اولویت‌ها را این‌گونه درجه‌بندی کرده‌اند:

پایه‌ریزی و حفظ اساس دین بالاترین اولویت است؛ لذا ریاضات انبیا (و ائمه علیهم‌السلام) در بالاترین درجه قرار می‌گیرد؛ در رتبه‌های پایین‌تر می‌توان از اولویت حقوق خانواده و اجتماع دینی بر خواسته‌های فردی نام برد؛ اولویت احکام اجتماعی اسلام از امر به معروف و نهی از منکر گرفته تا نفقات، صدقات و زکوات، همه مانع از اتخاذ رویکرد رهبانیت فردگرا است (موسوی و فنایی‌اشکوری، ۱۳۹۴، ب، ص ۱۶۰).

### ج. شاخصه‌های ناظر به پیامدهای ریاضت

برخی ویژگی‌ها و مشخصه‌های ریاضت مطلوب ناظر به پیامدهای ریاضت است. در واقع با توجه به پیامدهای ریاضت می‌توان ریاضت مطلوب از نامطلوب را تشخیص داد. این شاخصه‌ها عبارت‌اند از:

#### ۱. عدم ضرر به بدن

یکی از شاخصه‌ها و ملاک‌های مهم - که در پژوهش‌های متعدد مورد تأکید قرار گرفته - این است ریاضت شرعی نباید باعث ضرر و صدمه به بدن شود (ناصری و احمدپور، ۱۳۹۵، ص ۱۰۵؛ عطایی نظری، ۱۳۹۸ و موسوی و فنایی‌اشکوری، ۱۳۹۴، صص ۱۵۹-۱۶۰).

ممکن است این سؤال ایجاد شود که آیا در ریاضت هر گونه‌ای ضرری ممنوع است؟ در پاسخ باید گفت که ضرر به صورت مطلق مانع ریاضت نیست. ضررهایی که باعث حفظ اساس دین است و یا ضررهای ملایم که منجر به صدمات جزئی است، اشکالی ندارند. در واقع ریاضاتی ملایم‌تر به خصوص در قالب عبادات مستحبی نظیر تهجد و روزه‌داری که از شایع‌ترین ریاضت‌های مطلوب شرعی هستند، حتی اگر منجر به صدمات جزئی و موقت مانند تورم پاها، لاغری و ضعف شود، اشکالی ندارد و در سیره معصومین علیهم‌السلام به وفور مشاهده می‌شود (موسوی و فنایی‌اشکوری، ۱۳۹۴، صص ۱۵۹-۱۶۰). عطایی نظری این مسئله را با بیان دیگر این چنین توضیح می‌دهد:

قاعده اولیه در ریاضت‌های بدنی ضرری، ممنوعیت است، اما اگر در مسیر ریاضت بدنی به بدن ضرری وارد شود و در ارتکاب آن، مصلحت اهم و داعی عقلی و عقلائی و استدلال منطقی وجود داشته باشد و ضرر، قابل جبران بوده و آسیبی جدی و معتدابه به بدن وارد نشود و موجب بازماندن از وظایف الهی، فردی و اجتماعی نشود و منعی از شارع درباره آن نرسیده باشد، به ضمیمه اصالت اباحه، حکم به جواز می‌شود (عطایی نظری، ۱۳۹۸).

#### ۲. قدرت تصرف بر اساس بندگی است نه آموزش خاص

معمولاً افرادی که اهل ریاضت‌های خاص هستند، بر اثر این ریاضت‌ها قدرت برخی از رفتارهای غیرعادی را پیدا می‌کنند. البته باید توجه داشت که بین ریاضت شرعی عارف و ریاضت مرتاضان تفاوت مهمی وجود دارد. کارهای مرتاضان بر آموزش، تمرین و پشتکار

استوار است و اما عارف براساس بندگی و مقام قرب الهی دارای قدرت تصرف می‌شود و در این جهت از کسی آموزش خاصی نمی‌بیند (ناصری و احمدپور، ۱۳۹۵، ص ۱۰۸)؛ پس یکی از پیامدهای ریاضت مطلوب داشتن قدرت تصرف است که از بندگی خدا ناشی شده است نه آموزش‌های خاص.

### ۳. عدم به‌کارگیری نتایج ریاضت در امور حرام

یکی از شاخص‌های مهم برای تشخیص ریاضت مطلوب شرعی این است که فرد سالک هیچ موقع از قدرت خود - که بر اثر ریاضت کسب کرده است - برای کارهای ناشایست استفاده نمی‌کند. در واقع فرد مؤمن هرگز از این کمالی که بر اثر ریاضت به دست آورده، سوءاستفاده نمی‌کند و در راه حرام، به‌کار نمی‌گیرد، اما مرتاض ممکن است در اثر ریاضت، توانمندی‌هایی به دست آورد و در راه غیرصحيح و غیرمشموع از آن استفاده کند (ناصری و احمدپور، ۱۳۹۵، ص ۱۰۸).

علت این امر را می‌توان ارتقای وجودی فرد دانست. مولانا ریاضت را عامل شعله‌ور شدن روح قدسی می‌داند (مطهری‌خواه، ۱۳۹۲، ص ۱۵۹) و عطار آن را باعث ورود نور الهی بر وجود می‌داند. به عقیده وی چون سالک به کمک ریاضت، وجود خود را شکست، نور ذات حدیث که جامع جمیع اسما و صفات الهی است تمامی اجزای وجودش را فرا می‌گیرد (دینی و اکرمی، ۱۳۹۷، صص ۱۴۷-۱۴۸). طبیعتاً کسی که ارتقای وجودی یافته، نور ذات احدیت او را فراگرفته و به مرحله روح قدسی رسیده است، دنبال حرام نمی‌رود.

### ۴. دوری از توهّم

یکی از شاخصه‌های مهم که می‌تواند به تمایز ریاضت مطلوب شرع از ریاضت نامطلوب کمک کند، این است ریاضت شرعی هیچ وقت باعث توهّم نمی‌شود.

در یکی از پژوهش‌های اسلامی زدودن زنگارها و اوهام از ذهن، از اهداف اصلی ریاضت تلقی شده است (شکوهی خانیمنی، ۱۳۸۸). در پژوهشی دیگر ریاضت‌های باطل سبب مکاشفات وهمی و در نتیجه رسوخ اعمال باطل دانسته شده است (کهنسال و حجازی، ۱۳۹۶، ص ۷۳).

### ۵. قدرت تصرف بالا

کسی که از ریاضت مطلوب شرعی استفاده می‌کند قدرت تصرفش در مقایسه با ریاضت باطل بیشتر است. عرفا بسته به درجه قربشان دارای قدرت تصرف و کارهای خارق العاده متنوع و گسترده‌اند پس هر چه بهره آنان از فیض الهی بیشتر باشد، قدرت بیشتری دارند

درحالی که مرتاضان از قدرت محدود و کارهایی با تنوع اندک بهره می‌برند (ناصری و احمدپور، ۱۳۹۵، ص ۱۰۷).

البته باید توجه داشت که عارفان حقیقی (طبق شاخصه ششم) دنبال خودنمایی و سوءاستفاده از این قدرت‌ها نیستند و در صورت لزوم ممکن است استفاده کنند.

### بحث و نتیجه‌گیری

در این پژوهش مفهوم و شاخصه‌های ریاضت مطلوب در پژوهش‌های اسلامی مورد بررسی و طبقه‌بندی قرار گرفت. پرسش اول در مورد مفهوم ریاضت بود. در پاسخ این سؤال به بیان تعریف‌ها و انواع ریاضت پرداخته شد. در مجموع مطالعات نشان می‌دهد ریاضت در اسلام یعنی تمرین دادن نفس برای این‌که در مسیر الهی قرار گیرد. این تمرین‌ها با سختی‌هایی همراه است. شخص سالک آن‌ها را تحمل می‌کند تا رشد کند و به قرب الهی برسد؛ از این رو در ریاضت مطلوب فرد دنبال خودخواهی و خودنمایی نیست.

ریاضت مطلوب در شرع مفهوم عمیق و بسیاری زیبایی دارد. چنین ریاضتی باعث افزایش قدرت و خضوع است. در واقع ریاضت روح انسان را «قوت» و «خضوع» می‌بخشد و این دو خصلت، در موفقیت انسان در عرصه‌های متخلف اعم از فردی و اجتماعی، اقتصادی و سیاسی، دنیوی و اخروی نقش به‌سزایی دارند (موسوی و فنایی‌اشکوری، ۱۳۹۴، ج ۷). به بیان دیگر ریاضت نه تنها باعث تضعیف انسان نیست، بلکه باعث رشد و تقویت او است. با انجام ریاضت فرد از مراتب پست و حیوانی به مراتب بالا صعود می‌کند. هویت اصیل خود را می‌یابد و در آن تثبیت می‌شود. در ضمن ریاضت به معنای عذاب و شکنجه هم نیست؛ هر چند در انجام ریاضت فرد سختی‌هایی متحمل می‌شود، اما در نهایت به لذات پاک، اصیل و شدید می‌رسد.

از جمله موضوعاتی که مرور آن‌ها در پژوهش‌ها به شناخت بهتر ماهیت ریاضت کمک می‌کند، انواع ریاضت است. طبق این مطالعات ریاضت را به صورت‌های مختلف می‌توان تقسیم کرد: الف. ریاضت‌های اختیاری و غیراختیاری، ب. ریاضت‌های عام و خاص و ج. ریاضت‌های جسمانی و روحانی. به نظر می‌رسد ریاضت‌های اختیاری، خاص و روحانی اثرات سازنده‌تری دارند.



پرسش دوم این بود که شاخصه‌های ریاضت مطلوب در اسلام چیست؟ با مرور و بررسی پژوهش‌های متعدد اسلامی ۱۱ شاخصه کشف و طبقه‌بندی شد که عبارت‌اند از:

**الف- شاخصه ناظر به انگیزه ریاضت؛** در عرفان اسلامی ریاضت با انگیزه و هدف الهی صورت می‌گیرد. در واقع فرد دنبال لقاءالله است.

**ب- شاخصه‌های ناظر به کیفیت بروز ریاضت؛** برخی ویژگی‌ها همراه با ریاضت مطلوب خود را نشان می‌دهند که عبارت‌اند از: ۱. در ریاضت با توجه به شرایط افراد، تکالیف و تمرین‌ها به صورت تدریجی اجرا می‌شود. ۲. در ریاضت شرعی انجام تکالیف و تمرین‌ها از حد اعتدال خارج نمی‌شود. ۳. در ریاضت مطلوب، توجه اصیل به روح است نه جسم. ۴- در ریاضت مطلوب سالک دنبال مدیریت لذت است نه سرکوبی آن و ۵- در ریاضت مطلوب شرعی فرد سالک از امور خانوادگی و اجتماعی غافل نمی‌شود.

**ج. شاخصه‌های ناظر به پیامد ریاضت؛** برخی ویژگی‌ها و مشخصه‌های ریاضت مطلوب ناظر به پیامدهای ریاضت است. این موارد عبارت‌اند از: ۱. در ریاضت مطلوب، تکالیف باعث ضرر به بدن نمی‌شود مگر در موارد استثناء. ۲. در چنین ریاضتی قدرت تصرف نتیجه بندگی است نه آموزش. ۳. اگر فرد ریاضت مطلوب شرعی داشته باشد، نتایج و قدرت‌های به‌دست‌آمده از آن را در امور حرام استفاده نمی‌کند. ۴. ریاضت مطلوب باعث توهم و مکاشفات باطل نمی‌شود و ۵. قدرت تصرف سالک در ریاضت مطلوب بالاتر از قدرت تصرف در ریاضت‌های باطل است.

توجه به این شاخصه‌ها می‌تواند به تمایز ریاضت‌های مطلوب از ریاضت‌های نامطلوب کمک کند. همچنین می‌تواند مانع سوءاستفاده برخی از فرصت‌طلبان شود. گاهی برخی از افراد در قالب فرقه‌های نوظهور توصیه‌ها و دستوراتی به افراد می‌دهند تا به مقامات والا دست یابند. بسیاری از این افراد نیز با نیت خوب شروع به انجام توصیه‌ها می‌کنند، اما در نهایت نه تنها به مقامات بالا دست پیدا نمی‌کنند، بلکه دچار خسارت‌های دنیوی و اخروی می‌شوند. برخی اوقات این خسارت‌ها آن قدر شدید است که به راحتی قابل جبران نیست. از این رو توجه به این شاخصه‌ها می‌تواند کمک شایانی به پیشگیری از بسیاری از انحرافات کند.

## فهرست منابع

۱. ابراهیمیان، الهام، تطور مفهوم ریاضت در عرفان اسلامی (از قرن اول اسلامی تا ابتدای قرن هفتم)، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه سمنان، پردیس علوم انسانی - دانشکده علوم انسانی، ۱۳۹۲.
۲. افضل‌ی، زینب، «تفاوت و تشابه «ریاضت» و «مجاهده» در سخنان صوفیان تا قرن هفتم». ادب فارسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه تهران، ۱۳۹۳، ۴ (۱).
۳. جرجانی، علی‌بن محمد و ابن عربی، محمدبن علی، کتاب التعریفات، ۱ ج، تهران: ناصر خسرو، ۱۳۹۳.
۴. دهخدا، علی‌اکبر، فرهنگ متوسط دهخدا، دانشگاه تهران مؤسسه دهخدا، سایت قاموس نور، بی‌تا.
۵. دهقانی، ناهید، «مفهوم ریاضت در نهج البلاغه و بازتاب آن در مثنوی مولوی»، همایش پژوهش‌های زبان و ادبیات فارسی، ۱۳۹۴.
۶. دینی، هادی و اکرمی، میرجلیل، «مصادیق ریاضت حقیقی (مشروع) در جهان‌بینی عطار نیشابوری». ادبیات عرفانی و اسطوره‌شناختی (زبان و ادبیات فارسی)، ۱۳۹۷، ۱۴ (۵۲).
۷. رحیمی، سیدمهدی، بررسی و مقایسه ریاضت در عرفان اسلامی و عرفان بودایی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه محقق اردبیلی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، ۱۴۰۲.
۸. رودگر، محمدجواد، «ریاضت مشروع» (آثار معنوی معرفتی آن)، فصلنامه مطالعات معنوی، ۱۳۹۳، شماره ۴ و ۵.
۹. شکوهی خانیمنی، احمدرضا، ریاضت در مثنوی معنوی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شیراز، دانشکده تربیت دبیر کازرون، ۱۳۸۸.



۱۰. صادق پور، امید؛ شعبانی، رضا و فروزش، سینا، «بررسی تطبیقی ریاضت و تهذیب نفس در اسلام با ادیان هند و آیین بودا»، ۱۳۹۶، ۷ (۲۸).
۱۱. صدرالدین شیرازی، محمدبن ابراهیم، **مفاتیح الغیب**، تهران: وزارت فرهنگ و آموزش عالی، انجمن اسلامی حکمت و فلسفه ایران، مؤسسه مطالعات و تحقیقات فرهنگی، ۱۳۶۳.
۱۲. عطایی نظری، مجید، **حدود و کارکردهای اخلاقی گونه‌های ریاضت بدنی از منظر قرآن و حدیث**، دانشگاه قرآن و حدیث، دانشکده علوم و معارف حدیث، ۱۳۹۸.
۱۳. قرائی، فیاض و فیضی، سمانه، «بررسی کارکرد، ساختار و هدف ریاضت در اندیشه‌های ابن‌سینا و بتجلی». نامه عرفان، ۱۳۹۷، ۹ (۱۹).
۱۴. کهنسال، علی‌رضا و حجازی، مهزاد، «تبیین ریاضت باطل و آثار آن از منظر فلسفه اسلامی با تأکید بر حکمت صدرایی»، **آموزه‌های نوین کلامی**، ۱۳۹۶، ۱ (۱).
۱۵. مافی بالانی، احمد، **جایگاه ریاضت و تهذیب نفس در عرفان اسلامی و در دیدگاه امام خمینی رحمته**، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، پژوهش‌شکده امام خمینی رحمته و انقلاب اسلامی، گروه عرفان اسلامی، ۱۳۹۱.
۱۶. مطهری‌خواه، ذبیح‌الله، **ریاضت و تأثیر آن بر تربیت نفسانی سالک**. **عرفانیات در ادب فارسی (ادب و عرفان)**، ۱۳۹۲، ۵ (۲) (۱۷).
۱۷. موسوی، سیدابوالفضل، **جایگاه ریاضت از منظر قرآن و حدیث**، رساله دکتری، دانشگاه معارف اسلامی قم، دانشکده اخلاق اسلامی، ۱۳۹۴.
۱۸. موسوی، سیدابوالفضل؛ فنایی اشکوری، محمد، «ریاضت و حدود مشروع آن در احتجاجات معصومین علیهم‌السلام با متصوفه زمانشان». **ادیان و عرفان (مقالات و بررسی‌ها)**، (۱۳۹۴ الف)، ۴۸ (۱).

۱۹. موسوی، سیدابوالفضل و فنایی اشکوری، محمد، عنوان فارسی: «جایگاه ریاضت در تربیت اخلاقی از منظر قرآن و حدیث»، (۱۳۹۴ب)، ۸ (۳۰).

۲۰. ناصری، محمود و احمدپور، علی، «ریاضت؛ اقسام، درجات و مراتب آن در عرفان اسلامی»، ۱۳۹۵، ۱۳ (۴۹).

۲۱. نصیری، محمدحسین و شهبواری، محمدرضا، «بررسی تطبیقی ریاضت از دیدگاه متصوفه و آموزه‌های قرآن و حدیث»، مطالعات علوم سیاسی، ۱۴۰۱، ۸ (۱).

