

## گفتمان معرفه‌النفس و ریاضت در سبک‌زندگی اشراقی عرفانی

محمد بهشتی<sup>۱</sup>

### چکیده

انسان از دیرباز برای رسیدن به سعادت و کمال، دستیابی به اهداف فردی و اجتماعی و غلبه بر مشکلات مادی و غیرمادی در جست‌وجوی سبک‌زندگی مطلوب بوده است. سبک‌زندگی مجموعه‌ای از امور نظام‌مند و همگرا از زندگی انسانی اعم از بعد فردی، اجتماعی مادی و معنوی است. این امور نظیر بینش‌ها، گرایش‌ها، رفتارهای درونی، رفتارهای بیرونی در حوزه‌های فرهنگی، دینی، اجتماعی، سیاسی و اقتصادی است که می‌توان از همه آن امور، الگویی را استخراج کرد و ارائه داد. بنابراین سبک‌زندگی، فرآیندی است که با تمام ابعاد و زوایای حیات انسان ارتباط دارد.

فرازمندترین و جامع‌ترین سبک‌زندگی، برنامه‌ای است که از تعالیم الهی و آموزه‌های وحیانی استخراج شده باشد. در این راستا دانشوران مسلمان نیز متناسب با رویکرد علمی-فلسفی و آموخته‌های خود از اسلام و یافته‌های خود به ارائه برنامه زندگی اقدام کرده‌اند. شیخ اشراق طبق آموخته‌های خود از اسلام و یافته‌های شهودی و باطنی خود، دستورالعمل‌هایی را برای رسیدن به حیات معنوی و زندگی مطلوب بیان کرده است. آشکار است که سبک‌زندگی، بیشتر به رفتار می‌پردازد؛ ولی تعیین این رفتار در سایه‌اندیشه‌ها، باورها و یافته‌هاست. بن‌مایه سبک‌زندگی اشراقی-عرفانی، دو امر بسیار مهم است که ما آن را با عنوان گفتمان «معرفه‌النفس» و «ریاضت» مطرح می‌کنیم.

این مقاله می‌کوشد پایه و اساس سبک‌زندگی اشراقی را تبیین کند. این پایه، خودشناسی و معرفه‌النفس است و نردبانش ریاضت و سیر و سلوک معنوی و

باطنی است. همچنین تلاش ما بر این است که تاروپود، ماهیت و حقیقت این دو را از نگاه شیخ اشراق با استناد به آثار وی توضیح دهد. این نوشتار در پایان به نمونه‌های عینی ریاضت اشاره می‌کند که در شرایط کنونی جهان معاصر ضروری می‌نماید.

**واژگان کلیدی:** فلسفه اشراق، سبک‌زندگی، معرفة النفس، ریاضت.

### بیان مسأله

امروزه عنوان سبک‌زندگی در مجامع علمی بلکه در میان توده مردم عنوانی شناخته شده است؛ چنان‌که از دیرباز نیز آدمی بدان توجه داشته و برای رسیدن به آسایش و کمال و دست‌یابی به اهداف فردی و اجتماعی و غلبه بر مشکلات مادی و معنوی در جست‌وجوی سبک‌زندگی مطلوب بوده است. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که معنا و مفهوم و حقیقت این عنوان پیوسته در کانون توجه مردم قرار داشته و مبین بخشی از فرهنگ جوامع بشری بوده است.

قبل از هر چیز باید بدانیم سبک‌زندگی فرآیندی است که با تمام ابعاد و زوایا و شئون زندگی انسان ارتباط دارد و بدین سبب مجموعه‌ای از امور نظام‌مند و عناصر هم‌گرا از زندگی انسان اعم از بُعد فردی، اجتماعی، مادی و معنوی با عنوان سبک‌زندگی شناخته شده است؛ این امور نظیر بینش‌ها، گرایش‌ها، باورها، اندیشه‌ها، رفتارهای درونی، رفتارهای بیرونی در حوزه‌های فرهنگی، دینی، اخلاقی، اجتماعی، سیاسی و اقتصادی است که می‌توان از همه آن امور الگویی را استخراج کرد و به عنوان سبک‌زندگی ارائه داد.

فرازمندترین و جامع‌ترین سبک‌زندگی، برنامه‌ای است که از تعالیم الهی و آموزه‌های وحیانی استخراج شده است چون با فطرت همگام و همگون است و از جامعیت و شمول لازم نسبت به مراحل مختلف زندگی برخوردار است و با توجه به شئون گوناگون دنیوی و اخروی و مادی و معنوی برنامه‌ریزی شده و می‌تواند علم و فناوری و زندگی تکنولوژیک امروزی را نیز به خدمت بگیرد.

البته در راستای سبک‌زندگی اسلامی، دانشوران مسلمان نیز متناسب با رویکرد علمی و فلسفی و آموخته‌ها و یافته‌های خود از آموزه‌ها و تعالیم سترگ دینی به ارائه برنامه زندگی اقدام کرده‌اند. در این میان سبک‌زندگی شیخ شهاب‌الدین سهروردی نقطه عطفی است که توجه بدان حاوی نکات بدیع و مثال‌زدنی است و بررسی سبک‌زندگی چنین شخصیتی در حوزه سیر باطنی و حیات معنوی الهام‌بخش است زیرا وی از آغاز زندگی به سوی حیات معنوی و ریاضت و سیر و سلوک و تأمل باطنی روی آورد و به ریاضت‌هایی تن داد که ابناي زمان از آن ناتوانند

(شهرزوری، ۱۳۸۴، ص ۴۶۳)، گذشته از اینکه سهروردی، حکیم مسلمانی است که فضای اندیشه او با قرآن و حدیث آمیخته است و نخستین فیلسوفی است که فراوان و به طور گسترده به قرآن کریم استناد کرده است. بنابراین بررسی سبک زندگی وی از اهمیت ویژه برخوردار است. ناگفته پیداست که سبک زندگی بیشتر به رفتار می‌پردازد؛ اما تعیین و انتخاب این رفتار در سایه اندیشه‌ها، باورها و یافته‌هاست؛ زیرا باورها و بینش‌ها و یافته‌ها هستند که اعمال و کردار و شیوه‌های رفتاری و عملی را به وجود می‌آورند.

در این میان آنچه به عنوان بن‌مایه و پشتوانه سبک زندگی اشراقی به شمار می‌آید دو امر بسیار مهم است: یکی معرفه النفس و دیگری ریاضت. شیخ اشراق به درستی دریافت که کلید حل بسیاری از مسائل و مشکلات روحی، بازگشت به خویشتن خویش و شناختن نفس و سیر و تأمل باطنی است و نردبان پالایش درونی و سیر باطنی و معرفه النفس، ریاضت مستمر و مشروع و رهاسازی نفس از قید شهوات و تعلقات دنیوی است و به هر میزان که آدمی بتواند وابستگی‌های خود را به زندگی مادی و مادیات کم کند و بیشتر به خود بازگردد، به آسانی می‌تواند به معارف بلند عقلی و حکمت حقه و حیات معنوی برسد.

این مقاله می‌کوشد در چهار گفتار، پایه و اساس سبک زندگی اشراقی که خودشناسی و معرفه النفس است و نردبان آن ریاضت و سیر و سلوک معنوی و باطنی است تبیین کند و تاروپود و ماهیت و حقیقت این دو را از نگاه شیخ اشراق با استناد به آثار وی توضیح دهد و در گفتار سوم به نمونه‌های عینی ریاضت و بایسته‌های سبک حیات معنوی که در شرایط کنونی توجه به آن‌ها ضروری می‌نماید، اشاره کند و در پایان، این نکته را توضیح دهد که باب ملکوت برای همگان مفتوح است و افاضه معنوی از هیچ‌کس دریغ نشده است و هر کسی بخواهد در وادی سلوک معنوی گام نهد، ورود به باب ملکوت برایش باز است به شرط اینکه بدانند زندگی دنیا و خور و خواب و کار و اشتغال و رفاه و آسایش دنیوی، هدف نیست.

### گفتار نخست: معرفه النفس

در نگاه سهروردی رسیدن به حکمت و معرفت اشراقی و آگاهی‌های سترگ و سبک حیات معنوی، وابسته به آگاهی از درون وجود انسان دارد؛ از این رو وی اذعان دارد معرفه النفس که امری استوار، وثیق، عمیق و انفکاک‌ناپذیر از انسان است، رکن حیات معنوی است. بر این اساس معرفه النفس نه تنها کلید نیل به سبک زندگی اشراقی است؛ بلکه سبک زندگی اشراقی یعنی معرفه النفس. این نکته‌ای است که در همان آغاز راه در جریان کشف و شهود باطنی و خلسه ملکوتی، نصیب شیخ اشراق شد و بدو گفته شد که اگر به خود بازگردد و از نهاد خویش به درستی استفسار کنی،

پاسخ مسائل خود را دریافت‌خواهی کرد؛ یعنی راز و رمز حقایق باطنی در بازگشت به خویشتن خویش و تأملات نفسانی نهفته است (مجموعه مصنفات شیخ اشراق، ج ۱، ص ۴۸۴).

از نگاه شیخ اشراق، نفس ناطقه، مدیر و سپهبد بدن است و بدن و قوای آن را اداره و تدبیر می‌کند؛ از این رو با نام «نور اسفهد» از آن یاد کرده است (همان، ج ۲، ص ۲۰۱). وی تعریفی که از نفس آورده این است: «نور مجرد، هو النور المتصرف فی الصیاصی الانسیّه و هو النور المدبر الذی هو اسفهد الناسوت و هو المُشیر بالانانیّه» (همان)؛ نفس ناطقه نور مجردی است که با بدن مرتبط است و در آن تصرف می‌کند و او نور مدبر و سپهبد بدن ناسوتی است و حقیقتی است که با کلمه «من» به او اشاره می‌شود.

چنان‌که ملاحظه می‌شود در تعریف یاد شده برای نفس، پنج ویژگی آورده شده است. هویت نوری، مجرد و پیراستگی از ماده و مادیات، مبدأ و منشأ همه حالات، صفات و فعالیت‌ها و مصدر افعال، مدیر و مدبر بدن و حقیقتی است که انسان آن را می‌یابد و با کلمه «من» به آن اشاره می‌کند. شیخ اشراق اعتقاد دارد که حقیقت و هویت نفس، جز از راه شهود قابل دریافت نیست؛ از این رو پس از تأملات باطنی و شهود نفس به بررسی و تحلیل عقلی فلسفی آنچه یافته و مشاهده کرده، پرداخته است و به دو نتیجه مهم در بیان حقیقت نفس، دست یافته است: نخست اینکه نفس، هویتی تجردی و نوری دارد و برای خود همواره حاضر است و خود‌پیدایی و ظهور ذاتی اوست و در یک کلمه، حقیقت آن ظهور و خود‌پیدایی ذاتی و نیز اظهار است و همه امور به وسیله نفس شناخته می‌شوند؛ اوست که می‌رسد، می‌شنود، می‌فهمد و... و نتیجه دیگر اینکه هویت ادراکی و نوری نفس بسیط است و از هر گونه ترکیب پیراسته است. نکته مهم این است که رسیدن به حقیقت نفس از طریق سیر باطن و سیر و سلوک معنوی امکان‌پذیر است. بر این اساس برای آشنا شدن با معرفه النفس اشراقی، لازم است به سه نکته مهم توجه لازم شود:

۱. معرفه النفس در فلسفه اشراق، یک بحث علمی و نظری نیست که از صرف بحث و نظر و محض قیل و قال و تعریف نفس و قوای نفس و شرح فعالیت‌های نفس حاصل شود؛ بلکه محصول یک سیر باطنی، درون‌نگری و آگاهی شهودی از این فسخه الهی است که تنها از راه ریاضت و تهذیب نفس و به کار بستن اصول اخلاقی و اخلاقی و سیر و سلوک معنوی به دست می‌آید (همان، ج ۲، ص ۲۷۰).

جالب است بدانیم علامه طباطبایی رحمته‌الله نیز در تفسیر شریف المیزان ذیل آیه شریفه «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا عَلَيْكُمْ أَنْفُسُكُمْ» (مائده/ ۱۰۵) پس از اینکه سی و سه صفحه درباره معرفه النفس سخن می‌گوید، در پایان، این جمله بسیار مهم و اساسی و پرمعنی را بیان می‌کند:

«واعلم ان عرفان النفس بغية علميه لا يحصل تمام المعرفة بها الا من طريق السلوك العملي

دون النظری و اما علم النفس الذی دونه ارباب النظر من القدماء فلیس یغنی من ذلک شیئاً؛ (طباطبایی، بی تا، ج ۶، ص ۱۹۴) شناخت نفس، یک آرزو و خواست علمی است؛ اما شناخت کامل و تام آن تنها از طریق سلوک عملی و ریاضت و تهذیب نفس به دست می آید و اما آن چیزی که در این باره قدما مدون ساخته اند، بی نتیجه است.

به هر حال، جهت گیری اصلی معرفه النفس اشراقی، جنبه عملی و تأملی باطنی دارد و بیشترین تکیه بر چگونگی برون رفت از حجب و موانع و کمالات نفس و رهایی از عالم غربت و قفس تن است (همان، ج ۳، ص ۱۰۷، ۱۰۹). بر این اساس شیخ اشراق اعتقاد دارد دو گروه به معرفت نفس دست می یابند: گروه نخست: کسانی هستند که قدرت خلع روح از بدن را دارند و می توانند موقعیت تجردی نفس و هویت نوری آن را به طور مستقیم شهود کنند (همان، ج ۱، ص ۵۰۳). گروه دوم: کسانی که به این پایه نرسیده اند؛ اما با تأملات درونی در نفس و علم حضوری و شهودی به ذات و قوای ذات و به فعالیت های باطنی درمی یابند که حقیقت نفس چیست. آشکار است که هر دو طریق، مرسوم تطیف نفس است (همان، ج ۱، ص ۱۱۳). بنابراین اعتقاد و اذعان سهوردی، این است: کسانی که پنداشته اند با مطالعه و بحث و نظر و علم حصولی به معرفت نفس دست می یابند، سخت در اشتباه اند (همان، ص ۵۰۳).

۲. از نگاه سهوردی، نفس ناطقه، حقیقتی تجردی و خودپیدایی دارد؛ یعنی به گونه ای است که نفس نسبت به خود، سراسر چشم است و خود را حقیقتاً می یابد و دیگران را نیز برای خود آشکار می کند؛ زیرا ماهیت و حقیقت نوریه دارد و نور حقیقتی است که «ظاهر لذاته و مظهر لغیره». پیداست چیزی که هویت ادراکی و نوری دارد هرگز از خود غافل نمی شود و خودپیدایی ذاتی، ویژگی ذاتی اوست. رمز این حقیقت، آن است که از هرگونه ظلمت، مادیت، ترکیب، امکان، زمان، جهت، وضع، اشاره حسی و از همه امور ظلمانی و مادی و ناخالصی های مادیت پیراسته است و حقیقتی مجرد و غیرمادی است؛ چنان که هرگز از خود غافل نمی شود، موجودات پیرامونی را نیز به وسیله چشم، گوش، لامسه، ذائقه، عاقله، متخیله و... می بیند و می شنود و لمس می کند و می فهمد و اوست که فاعل و عامل شناساست و مبدأ حیات، ادراک، اراده و... از آن اوست و احاطه قیومیه بر بدن دارد (همان، ج ۳، ص ۱۲۸-۱۲۷).

۳. از منظر شیخ اشراق، نفس ناطقه آدمی، کمال جو است و هرگز در خود نمی ماند و با تصفیه باطن و تزکیه نفس و سلوک معنوی و مقهور ساختن نفس اماره و کنار زدن حجب و موانع کمال و رها شدن از وابستگی های مادی و تعلقات جسمانی و نفسانی می تواند گوهرهای باطنی خود را آشکار سازد و روح و جان خود را از اشراقات انوار الهی و جذبه ها و مشاهدات و مکاشفات حقّه بهره مند سازد و چون راه را همچنان ادامه دهد به نفس مطمئنه نائل می گردد و

به جایی می‌رسد که توانایی اخبار از خواطر دیگران و اطلاع بر امور غیبی برای او حاصل می‌آید و در مُشاهدات و مکاشفات خود صوری به غایت زیبا و شگرف مشاهده می‌کند و چه بسا از التذاذ به لذت‌های معنوی و روحانی از خود بی‌خود شده تا بدان پایه که هرگاه بخواهد تن را رها کند، قصد عالم کبریا می‌کند و به اصطلاح، قدرت خلع روح به دست می‌آورد (همان، ج ۳، ص ۳۱۹ و ج ۲، ص ۲۷۱).

به هر حال سهروردی اذعان دارد که کمال نفس ناطقه، این است که از کمالات معنوی برین برخوردار باشد؛ نه اینکه تنها شهروندی خوب باشد و به برخی کمالات رایج فردی و اجتماعی دست یافته باشد؛ بلکه کمال نفس ناطقه، این است که از اسارت نفس اماره و تعلقات مادی رهایی یابد و از غربت غربی و ظلمت‌کده مادی نجات پیدا کند و رفته‌رفته به سوی وصال و لقا گام بردارد و از انواری بس لذت‌بخش و فرحناک که اکسیر معرفت، قدرت و فضیلت است بهره‌مند گردد و کار او به جایی برسد که پدیده‌های عالم طبیعت سخن او را بشنوند و از وی اطاعت کنند و دعایش در ملاً اعلی مسموع گردد و قدرت طی الارض و خلع روح از بدن پیدا کند و این تازه ذره‌ای از کمالات معنوی است که در دنیا از آن‌ها بهره‌مند می‌گردد (همان، ج ۲، ص ۲۵۷-۲۵۲).

به هر حال، معرفه‌النفس اشراقی، از سیر باطنی، تأملات نفسانی و اصول کشفی فراهم آمده و به این نتایج دست یافته است که نفس ناطقه از مخلوقات شگفت خداوند و هویتش نوری و ادراکی است و ظهور و اظهار، جزء ذات آن محسوب می‌شود و آدمی به هر میزان در خود فرو رود و به تأمل نفسانی بپردازد، حقایق بیشتری از نفس برای او آشکار می‌شود؛ از جمله اینکه: انسان در میان موجودات عالم، تنها موجودی است که بهره‌هایی از عالم طبیعت، عالم مثال و عالم عقل در او موجود است و بدین سبب (کون جامع) است و باید در هر سه ساحت توانمندی‌های خود را ظاهر سازد. همچنین معرفت نفس، طریقی روشن برای معرفه‌الله است و شناخت عوالم برین است؛ زیرا وقتی انسان در خود فرو رود و به تأملات نفسانی بپردازد، اسراری از حقایق عوالم وجود و نیز حقیقت علم و معرفت و قدرت و حیات برایش روشن می‌شود و به ماهیت و حقیقت حیات پی می‌برد و نیز، به این مهم دست می‌یازد که خلقت نفس انسان به گونه‌ای است که رنگ خدایی دارد و خداشناسی، خداجویی، خدایابی و کمال‌گرایی جزء ذات اوست و خداوند او را با این ویژگی‌ها آفرید و بدو کرامت ذاتی، عقل، اراده و عشق و قابلیت و ظرفیت و گنجایش بی‌پایان و نیز هویت جمعی ارزانی داشته و او را به خود اختصاص داده و پایان مسیر او را قرب وجودی به سوی خود قرار داده است. آشکار است سخن گفتن درباره معرفه‌النفس اشراقی، مجالی واسع می‌خواهد و این مقاله را مجال آن نیست (همان، ج ۱، ص ۴۶۶ و ج ۳، ص ۱۰۷ و ۱۲۷).

چنان‌که بیان شد از نگاه شیخ اشراق، زندگی مطلوب، حیات همراه کمال معنوی است که انسان از اسارت نفس رهایی یابد و به زخارف دنیا و تعلقات مادی دل‌بسته نباشد و رفته رفته به سوی کشف و شهود و وصال و لقا و بقا گام بردارد و از لذات معنوی برخوردار شود و انسانی الهی و ملکوتی گردد. این زندگی مطلوب، وام‌دار این حقیقت است که انسان، خود را بشناسد و از لایه‌های نفس و پیچیدگی‌ها و توانمندی‌های نفس آگاهی داشته باشد و بر وسوسه‌های درونی فائق آمده باشد. بنابراین زندگی مطلوب اشراقی، ارتباط وثیق و عمیق با معرفه‌النفس دارد.

### گفتار دوم: ریاضت

چنان‌که بیان شد پایه و اساس سبک زندگی اشراقی، خودشناسی و معرفه‌النفس است و نردبان آن، ریاضت و سیر و سلوک معنوی و باطنی است. ریاضت از دیرباز به گونه‌ای در میان ملل و نحل گوناگون به منظور تأدیب و اصلاح نفس و رفع موانع و شواغل و به منظور پرورش روح وجود داشته است. شیخ الرئیس ابن سینا برای سالک و عارف ریاضت را به منظور دستیابی به سه هدف ضروری می‌داند: ۱. پیراسته‌سازی جان و دل از ماسوی الله و این از رهگذر زهد راستین است؛ ۲. رام ساختن نفس اماره نسبت به نفس مطمئنه از طریق عبادت همراه با تفکر، موعظه، نصیحت و...؛ ۳. دستیابی به نورانیت دل و صفای باطن و تلطیف سرّ از طریق فکر لطیف و عشق عفیف و پاک، و به هر صورت ریاضت از نگاه ابن سینا ضروری است (الاشارات و التنبیها، ج ۳، ص ۳۸۰).

شیخ اشراق، ریاضت را از بایسته‌های بنیادین سلوک اخلاقی و عرفانی دانسته است و آن‌سان که خودش اهل ریاضت بوده و به ریاضت‌های توان‌فرسا تن داده، دیگران را نیز به انجام ریاضت فرا خوانده و چگونگی انجام دادن ریاضت را نیز آموزش داده و مواردی را که سالک باید بدان‌ها روی آورد، بر شمرده است؛ از جمله اینکه هر کس بخواهد به کمال برسد باید از خود و دنیا و وابستگی‌های این جهانی کنده شود و با موانع و حجاب‌ها به مبارزه برخیزد و خود را به عبادت دائم، تلاوت قرآن کریم، مواظبت تام بر فرایض و نوافل به‌ویژه نماز شب و نیز مواظبت بر روزه‌داری و ذکر دائم و ابتهال و تضرع و نیز به کم‌خوردن و کم‌گفتن عادت دهد و در این راه از سختی‌ها نهراسد (فلسفه تعلیم و تربیت اشراق، ج ۱، ص ۱۴۴).

شیخ اشراق در پایان کتاب **تلویحات**، فصولی را با عنوان «مرصاد عرشی» به چگونگی ریاضت و سیر و سلوک باطنی اختصاص داده است (سهروردی، ۱۳۷۲، ج ۱، ص ۱۲۱-۱۰۵). همچنین در پایان کتاب **مطارحات** فصلی با عنوان «سلوک حکیمان متأله» گشوده و در ضمن آن به دقایقی از ریاضت اهل باطن پرداخته است (همان، ص ۵۰۶ - ۵۰۰) و در پایان **حکمة الاشراق**

نیز فصلی را با عنوان «احوال السالکین» آورده و در نهایت، مطالب مهمی را در باب ریاضت بیان کرده است (همان، ج ۲، ص ۵۰۲-۲۶۰). وی در رساله فارسی بستان القلوب صفحاتی را به ریاضت و سیر و سلوک اختصاص داده است (همان، ج ۳، ص ۳۹۶-۳۴۹). در اینجا گزیده‌ای از آنچه شیخ اشراق در باب ریاضت بیان کرده به اختصار ذکر می‌کنیم:

بدان که بنای ریاضت بر گرسنگی است و بعد از گرسنگی، تفکر دائم در آلائی حق تعالی در عالم عنصریات و عالم ملکوت است و باید فکر بعد از ذکر باشد؛ چون ذکر را تأثیر عظیم است و اول ذکر زبان است، آن‌گاه ذکر جان و چون جان به ذکر درآمد زبان خاموش شود و نیز ذکر کردن را جای خالی باید دور از زحمت مردم، همچنین پیر باید که ذکر تلقین کند؛ زیرا چون پیر مرید را ببیند، داند که او را استعدادی هست تلقین ذکر می‌کند، ذکر می‌کند که لایق داند و باید به خلوت نشیند و کمتر از چهل روز نباید که به خلوت نشیند و اگر از یک خلوت نگشاید، به دو و سه و همچنین به چهار و پنج و بیشتر کند تا چیزی گشاده شود.

از جمله چیزها که اثر عظیم دارد راست گفتن است که اگر دروغ گوید نفس خو کند و هر خواب و واقعه که ببیند دروغ باشد و نیز باید که نفس را شکستن و زبون کردن و نباید به چیزهای بد آموختن خو کند؛ زیرا شریر و سرکش شود و باید خود را شکسته دارد و تواضع پیشه کند که اثر عظیم دارد و نیز در خلق به چشم شفقت نگاه کند و چنان پندارد که فرزندان و برادران اویند و حسد بر کس نبرد که عظیم زیان دارد و سوگند نخورد اگر چه به راست باشد که نیک نباشد. سالک باید تلاش کند شب بیدار باشد و اگر همه شب نتواند بیدار بودن، نیمه آخر شب خود را بیدار دارد و اگر نتواند تلاش کند که سحرگاه بیدار باشد که اثر عظیم دارد و تضرع و تملق باری بسیار کند و بوی خوش با خود دارد، اگر به قلیل طعام نتواند کرد، جهد کند که به شب شکم تهی باشد، خاصه در سحرگاه و احوال خلوت خود را با هیچ کس در میان نگذارد؛ الا با شیخ یا نیک‌مردان و... (همان، ج ۳، ص ۴۰۱-۳۹۶).

### گفتار سوم: بایسته‌ها و دستورالعمل‌ها در سبک‌زندگی اشراقی

این گفتار به بایسته‌ها و دستورالعمل‌ها در سبک‌زندگی اشراقی اختصاص دارد. مقصود از بایسته‌ها، وظایف کلی است که انسان در جستجوی معنویت باید آن‌ها را چراغ راه خود قرار دهد و به کمک آن‌ها زندگی، رفتار و گفتار و حرکات و سکناش را جهت دهد و برنامه روزانه خویش را با نگاه به آن‌ها برنامه‌ریزی کند.

#### ۱. پای‌بندی به نماز راهی به سوی معرفه‌النفس

شیخ اشراق در بسیاری از آثار خود از جمله در پایان کتاب **تلویحات**، مراقبت و پای‌بندی بر



نمازهای روزانه و نیز پای‌بندی به نماز شب را به صورت خاص مورد تأکید قرار داده است؛ زیرا وی تحت تأثیر قرآن کریم و سنت است، و می‌دانیم در کتاب الهی و احادیث اهل بیت عصمت و طهارت علیهم‌السلام درباره نماز و نماز شب، آیات و روایات بسیاری آمده است؛ مثلاً درباره اقامه نماز در قرآن کریم آمده: «وَأْمُرْ أَهْلَكَ بِالصَّلَاةِ وَاصْطَبِرْ عَلَيْهَا»؛ (طه/۱۳۲) و خانواده خویش را به نماز وادار و بر آن پافشاری کن. همچنین درباره نماز شب علاوه بر آیات شریفه قرآن کریم در روایات نیز مکرر بدان توصیه شده است؛ از جمله در وصایای پیامبر اعظم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم به امیر مؤمنان علیه‌السلام می‌فرماید: «وَعَلَيْكَ بِصَلَاةِ اللَّيْلِ وَعَلَيْكَ بِصَلَاةِ اللَّيْلِ» (روضه کافی، کلینی، ص ۷۹، حدیث ۳۳) و بر این باور است که انسان در جستجوی کمال و سعادت باید مراقب نمازهای روزانه خود باشد و در اول وقت و با آداب و سنن اقامه کند و در صورتی که چنین نباشد از میدان سلوک خارج است و همسان کسانی خواهد بود که از کمال و سعادت بی‌خبرند (همان، ج ۱، ص ۱۱۳). وی در رساله **بستان القلوب** درباره پای‌بندی به فرایض و سنن چنین آورده است: «پس اول فرایض و سنن پیش باید داشت تا نفس را صحتی حاصل شود و مستعد آن گردد که معرفه‌النفس حاصل کند» (همان، ج ۳، ص ۳۹۳).

## ۲. دعا

در نگرش اشراق، نقش دعا برای رسیدن به کمال و سعادت و قرب الهی مانند مقدمات برهان است و همان‌گونه که مقدمات برهان، بی‌تردید نتیجه را به دنبال دارند، دعا نیز مقدمه حصول مراتب کمال است (همان، ج ۱، ص ۱۱۹)؛ از این رو فراوان به دعا کردن به‌ویژه برای امر آخرت توصیه کرده و از افلاطون نقل کرده است: «دعا کردن موجب به حرکت درآمدن ذکر حکیم است» (همان). شاید مقصود او از ذکر حکیم، عنایت ویژه الهی است. شیخ اشراق دو نکته زیبا و جالب را در مورد دعا گوشزد کرده است: یکی اینکه باید بیشترین دعای انسان با ایمان در امر آخرت و زندگی اخروی باشد و دوم اینکه هرگاه سالک دست به دعا برمی‌دارد از خداوند منان چیزی بخواهد که ماندگار باشد نه آنچه زوال‌پذیر و از دست‌رفتنی است (همان، ج ۴، ص ۱۳۹).

## ۳. تلاوت قرآن کریم

تأثیر عمیق و بسیار شگرف قرآن کریم بر قلب‌های آماده از آغاز نزول تا به امروز هرگز قابل انکار نیست. آنان که با قرآن انس پیدا کردند و به آن دل بستند و آن را ملاک تشخیص حق از باطل دانستند و فراگیری و عمل به آن را ارزش والا به حساب آوردند و خلق و خوی و کردار و گفتار و اندیشه و نظر و سبک‌زندگی خود را با آن محک زدند به سعادت و کمال دست یافتند و دنیا و آخرتشان آباد شد و در همین دنیا به حقایق سترگ و معارف ناب و کمالات بدیع دست

یافتند و نورانیت و صفای دل پیدا کردند.

شیخ اشراق قرآن کریم را تازیانه تربیتی خداوند می‌داند و تمسک و اعتصام به حبل مستحکم قرآن و یادگیری و تلاوت مداوم آن را در سلوک اشراقی عرفانی بسیار مؤثر می‌داند (همان، ص ۱۰۲) و خطاب به آنان که در جستجوی راه کمال‌اند می‌گوید: «هماره قرآن بخوانید. البته مشروط به دو شرط: یکی اینکه به هنگام تلاوت قرآن دارای نشاط و انبساط خاطر بوده و از خستگی و کسالت به دور باشید. دوم اینکه قرآن کریم را چنان تلاوت کنید که گویا قرآن تنها در شأن شما نازل شده است» (همان، ص ۱۳۹). جالب است بدانیم شیخ اشراق در تمام مواردی که از سبک‌زندگی اشراقی و از بایسته‌های حیات معنوی و سلوکی سخن گفته از تلاوت قرآن کریم نیز سخن به میان آورده است، آن هم با دو قید: یکی تلاوت بسیار و دیگری تلاوت قرآن همراه با نماز (همان، ج ۱، ص ۱۱۳، ۱۱۹ و ۱۲۰).

#### ۴. شب‌زنده‌داری

در سبک‌زندگی اشراقی و عرفانی، این توصیه مؤکد، بسیار برجسته است که هرگز نباید سالک، عبادت در شب را از دست بدهد (همان، ج ۱، ص ۱۱۳، ۱۲۰)؛ زیرا در روز به دلیل کار و تلاش و معاش، فرصت و تمرکز لازم و بایسته برای عبادت وجود ندارد؛ اما در شب، آمادگی فکری و روحی برای عبادت، افزون است و آرامش دل بیشتر و راه رسیدن به مقام محمود و منزلت مطلوب، هموارتر است؛ از این رو، شب‌هنگام که تاریکی همه‌جا را فرا گرفته و غالباً مردمان در خوابند، سالک باید از بستر خود جدا شود و به عبادت بپردازد و با اخلاص نماز شب بخواند و تلاوت قرآن کند و باید شب‌زنده‌داری را سیره و سبک‌زندگی خود قرار دهد و تا زنده است در همه شرایط و موقعیت‌ها نماز شب را از دست ندهد.

#### ۵. ذکر دائم

ذکر آن است که زبان و دل و جان آدمی به یاد خدا باشد و جز نام و یاد خدا را به زبان نداشته باشد و جز به محبت و فضل و لطف او نیندیشد. چنین جان و دلی صفا و نورانیت پیدا می‌کند و آماده تابش انوار الهی و ربانی و تجلیات الهی می‌گردد و به نشاط و آرامش و سکون وصف‌ناپذیری می‌رسد و به حقایق و معارف و منازل دست می‌یازد که هرگز با پای اندیشه عادی به آن‌ها نمی‌توان رسید. شیخ اشراق درباره ذکر این جملات را دارد: «ذکر دائم، انسان را الهی می‌کند» (همان، ج ۲، ص ۲۵۷). «تأثیر ذکر عظیم است» (همان، ج ۳، ص ۳۹۷) و همین امر موجب شده که توصیه مؤکد دارد که پیوسته باید زبان انسان به ذکر خداوند گویا باشد و حتی جایگاه فکر را (با اینکه فیلسوف است) بعد از ذکر می‌داند (همان، ج ۳، ص ۳۹۷)؛ زیرا ذکر، ظرف و محل فکر و اندیشه را تطهیر می‌کند و حجب و موانع فکر را زائل می‌سازد و موجب می‌شود

که انسان حقایق را بدون پیرایه درک کند.

لازم است ذکر شود که شیخ اشراق در مسیر نیل به سبک زندگی اشراقی دستورالعمل‌های فراوان دارد و به‌رغم اینکه کتب و آثار او فلسفی است؛ اما در هر مناسبتی به سراغ بیان دستورالعمل‌ها رفته است. این دستورالعمل‌ها چنان گسترده است که اگر بخواهیم برای هر یک عنوان مستقلی باز کنیم و درباره آن سخن بگوییم کتاب قطوری خواهد شد؛ از این رو به ذکر عناوین پاره‌ای از این دستورالعمل بسنده می‌کنیم؛ دستورالعمل‌های شیخ اشراق برای نیل به زندگی اشراقی عبارتند از: غفلت‌زدایی، عزم و اراده، طهارت دائم، یاد مرگ، تفکر در آخرت، پرهیز تام از غرور و عجب، روزه‌داری، حفظ اوامر و نواهی الهی، احسان به والدین، برکنار بودن از پُرخوری، پُرخوابی و پُرگوئی، پرهیز مطلق از دروغ، حسادت نداشتن، بر حذر بودن از قسم خوردن، دوری از ستمکاری، احسان و انفاق، محاسبه و مراقبه و... (همان، ج ۳، ۴۰۰-۳۸۹ و ج ۴، ص ۹۷، ۹۹ و ۱۰۰).

#### گفتار چهارم: مفتوح بودن باب ملکوت

یکی از مسائل مهم در سبک زندگی اشراقی، این است که راه کمال و ورود به عالم ملکوت و حرکت استکمالی فراوری همگان قرار داده شده است و راه ورود به ملکوت برای همه کسانی که توجه کرده‌اند زندگی دنیا و خور و خواب و کار و اشتغال هدف و فلسفه زندگی نیست باز است. او می‌گوید: «فلیس العلم و قفلاً علی قوم لیغلق بعدهم باب الملکوت و یمنع المزیذ عن العالمین بل واهب العلم الذی هو بالافق المبین ما هو علی الغیب بضنین» (همان، ج ۲، ص ۹ و ۱۰)؛ علم و معرفت کشفی و شهودی و اشراقی انحصاری نیست و بر گروهی خاص وقف نشده تا اینکه پس از آنان باب ملکوت بر دیگران بسته شود و افاضه معنوی از دیگران منع شود، نه چنین است؛ بلکه خدایی که علم می‌بخشد بخل ندارد. اصولاً بدترین روزگار زمانی است که بساط مجاهدت نفسانی و تهذیب باطن برچیده شود و سیر تکاملی اندیشه‌ها قطع و باب کشف و شهود مسدود شود (همان).

پیداست توجه به این اصل که باب ملکوت برای کسی که بخواهد به کمال معنوی برسد، باز است، نقش تعیین‌کننده دارد و به رفتار و کردار و سبک زندگی او جهت می‌دهد؛ به‌ویژه آن‌گاه که سالک متوجه باشد چه اموری مانع ورود به ملکوت است.

ویژگی‌های زندگی مطلوب از نگاه شیخ اشراق امور بسیار است؛ از جمله: ۱. غفلت‌زدایی، شیخ اشراق در این باره می‌گوید: ای انسان آیا آوای دلنشین خدا را که تو را خواند نمی‌شنوی و یا خود را به کری زده‌ای؟ تو را فرامی‌خواند که از خوابگاه طبیعت خویش برخیزی و به دنبال

نور و روشنایی باشی (همان، ج ۳، ۳۹۰)؛ ۲. تفکر و ذکر دائم: شیخ اشراق یادآور می‌شود: بدان که بنای ریاضت بر گرسنگی است و بعد از گرسنگی تفکر دائم در آلامی حق تعالی در عالم عنصریات و عالم ملکوت است و فکر بعد از ذکر باشد و ذکر را تأثیر عظیم است و اول ذکر زبان است آن‌گاه ذکر جان (همان، ص ۳۹۷)؛ ۳. راست گفتن: از جمله امور مهم در زندگی مطلوب، راست گفتن است که اگر دروغ گوید، نفس خو کند و هر خواب و واقعه که رسد دروغ باشد (همان، ص ۳۹۸)؛ ۴. مهرورزی و شفقت: شیخ اشراق، مهرورزی و الفت و شفقت نسبت به مردم را از ارکان زندگی مطلوب می‌داند و در این زمینه می‌گوید: و در خلق به چشم شفقت نگاه کند و چنان پندارد که فرزندان و برادران اویند و خود را شکسته دارد و تواضع پیشه کند (همان، ص ۴۰۰)؛ ۵. شب زنده‌داری، از نگاه شیخ اشراق، شب‌زنده‌داری بسیار مطلوب است، وی می‌گوید: تلاش کند که شب بیدار باشد و به عبادت و تضرع پردازد و اگر همه شب نتواند بدار بودن، نیمه آخر شب بیدار دارد، و اگر نتواند، جهد کند که تا سحرگاه بیدار باشد که اثری عظیم دارد (همان، ص ۴۰۱). پیداست میان تمام موارد زندگی مطلوب از نگاه سهروردی مجال واسع می‌خواهد و این مقال را مجال آن نیست.

### نتیجه‌گیری

سبک‌زندگی، فرآیندی است که با تمام ابعاد و زوایای حیات انسان ارتباط دارد و بدین سبب از دیرباز از مطالبات جدی انسان بوده است. شیخ اشراق طبق آموخته‌های خود از اسلام و از فلاسفه متأله و یافته‌های شهودی و باطنی خود برای رسیدن به سعادت و کمال سبک‌زندگی اشراقی و عرفانی را طراحی و مهندسی کرده است.

هرچند سبک‌زندگی پیشتر به رفتار می‌پردازد؛ اما تعیین این رفتار و گفتار و حرکات و سکناات در سایه اندیشه‌ها، باورها و یافته‌هاست و از میان باورها و یافته‌های شیخ اشراق دو امر در سبک‌زندگی اشراقی و حیات معنوی بسیار اهمیت دارد: یکی معرفه‌النفس و دیگری سیر درون و ریاضت؛ از این رو در این مقاله به این دو امر پرداختیم و به این نتایج رسیدیم که معرفه‌النفس محصول سیر باطن و درون‌نگری است و یک بحث نظری و علمی صرف نیست؛ بلکه انسان می‌تواند از طریق ریاضت و تأملات نفسانی، پیراستگی نفس از امور مادی و نوریت و کمال و قدرت نفس را دریابد و به معرفه‌الله دست یازد و عوالم وجود را بشناسد و به حقیقت و ماهیت حیات پی برد و نیز دریافتیم که نردبان معرفه‌النفس ریاضت است، و ریاضت اقتضا دارد که سالک پای‌بند نماز، دعا، تلاوت قرآن، شب‌زنده‌داری و ذکر دائم باشد. گفتنی است که در سبک‌زندگی اشراقی و حیات معنوی، راه ورود به ملکوت برای همه افراد، مفتوح است.

همچنین در این مقاله به این نتیجه رسیدیم که نفس از نگاه سهروردی یک موجود مجرد نوری است که مبدأ و مصدر و منشأ تمامی حالات، صفات و فعالیت‌هاست و اوست که مدیر و مدبر بدن و قوای انسانی است و شناخت آن جز از طریق شهود و تأملات باطنی امکان‌پذیر نیست و نیز به این مهم دست یافتیم که زندگی مطلوب، ملازم با کمال معنوی است و این کمال معنوی و لذت پایدار بدون مجاهدت و ریاضت نفسانی امکان‌پذیر نیست؛ زیرا چنان‌که ابن سینا بیان داشته است ریاضت به منظور پیراسته‌سازی جان از ماسوی الله و رام ساختن نفس اماره و دست‌یابی به صفای باطن است.

در پایان مقاله نیز به مهم‌ترین ویژگی‌های زندگی مطلوب از نگاه سهروردی اشاره شده که در درجه اول قرار دارند: غفلت‌زدایی، تفکر و ذکر دائم، راستگویی و صداقت، مهرورزی و شفقت و شب‌زنده‌داری و عبادت و تضرع...

#### منابع

۱. قرآن کریم
۲. ابن سینا، حسین ابن عبدالله (۱۳۷۹ق)، *الاشارات و التنبيهات*، تهران: مطبعة الحیدری ج ۳.
۳. بهشتی، محمد (۱۳۹۳)، *فلسفه تعلیم و تربیت اشراق*، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ج ۱.
۴. \_\_\_\_\_ (۱۳۹۴)، *فلسفه تعلیم و تربیت اشراق*، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ج ۱.
۵. سهروردی، شهاب‌الدین یحیی (۱۳۷۲)، *مجموعه مصنفات شیخ اشراق*، تصحیح و مقدمه هنری کرین، تهران: مؤسسه مطالعات و تحقیقات فرهنگی، ج ۱.
۶. \_\_\_\_\_ (۱۳۷۲)، *مجموعه مصنفات شیخ اشراق*، تصحیح و مقدمه هنری کرین، تهران: مؤسسه مطالعات و تحقیقات فرهنگی، ج ۲.
۷. \_\_\_\_\_ (۱۳۷۲)، *مجموعه مصنفات شیخ اشراق*، تصحیح و مقدمه سیدحسین نصر، تهران: مؤسسه مطالعات و تحقیقات فرهنگی، ج ۳.
۸. \_\_\_\_\_ (۱۳۸۰)، *مجموعه مصنفات شیخ اشراق*، تصحیح نجفعلی حبیبی، تهران: مؤسسه مطالعات و تحقیقات فرهنگی، ج ۴.
۹. شهرزوری، شمس‌الدین محمد (۱۳۸۴)، *نزهة الارواح و روضة الافراح*، مقصود علی تبریزی، تهران: انتشارات علمی فرهنگی.
۱۰. طباطبایی، سیدمحمدحسین (بی‌تا)، *المیزان فی تفسیر القرآن*، قم: جامعه مدرسین.
۱۱. کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۶۵)، *کافی*، روضه کافی، تهران: دار الکتب الاسلامیه، ۱۳۶۵.