

مصادیق ریاضت حقیقی (مشروع) در جهان‌بینی عطار نیشابوری

هادی دینی* - دکتر میر جلیل اکرمی**

دانش‌آموخته کارشناسی ارشد زبان و ادبیات فارسی دانشگاه تبریز - استاد زبان و ادبیات فارسی
دانشگاه تبریز

چکیده

ریاضت شرعی، اهتمام ورزیدن بیشتر به ورع، پرهیزکاری و رسیدن به عبودیت واقعی است. ریاضت در عرفان اسلامی هرگز از چهارچوب شریعت خارج نمی‌شود. بررسی ریاضت از دیدگاه عطار به عنوان یکی از سه قلّه بلند ادبیات عرفانی، برای مشخص کردن چهارچوب و حدود ریاضت شرعی در عرفان، حائز اهمیت است. هدف پژوهش این است که به روش تحلیلی، نمایه‌های ریاضت حقیقی و مشروع را در مثنوی‌های عطار نیشابوری بیان کند. عطار در مثنوی‌های خود به چله‌نشینی، شب زنده‌داری، سکوت، چالاک‌ی، صبر و اسیر کردن شهوت به عنوان جلوه‌های مهم ریاضت تأکید می‌کند و آن‌ها را بهترین راه برای پیوستن به حقّ می‌داند. یادکرد بسیار از طرق مختلف ریاضت در مثنوی‌های عطار، نتیجه مستقیم پریشانی اوضاع سیاسی و اجتماعی روزگار وی است. بسامد ریاضت‌های جسمانی در مثنوی‌های عطار بیشتر است؛ زیرا این نوع ریاضت‌ها مقدمه و ابزاری برای تزکیه نفس به شمار می‌رود. ریاضت حقیقی یا جهاد اکبر از نظر او غلبه بر خواسته‌های نفس اماره است. به عقیده شیخ، آن زمان که سالک به کمک ریاضت، وجود خود را شکست، نور ذات احدیت تمامی اجزای وجودش را فرا می‌گیرد و قوت‌های نفسانی وی در نور حقّ، مستهلک و ناچیز می‌گردد.

کلیدواژه‌ها: عطار نیشابوری، ریاضت مشروع، ادبیات عرفانی، مثنوی، عرفان اسلامی.

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۶/۰۹/۲۵

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۷/۰۴/۱۷

*Email: hadi.dini1372@gmail.com (نویسنده مسئول)

**Email: m-akrami@tabrizu.ac.ir

مقدمه

عرفان معرفتی است که سالک از راه کشف و شهود به دست می‌آورد. این کشف و شهود از طریق ریاضت‌ها، مراقبه‌ها، تهذیب‌ها و انجام گروهی از اعمال و تمرین‌ها و مبارزه با نفس حاصل می‌شود. ریاضت در دستۀ عرفان عملی قرار می‌گیرد. «عرفان عملی عبارت است از ترک آداب و رسوم قشری و ظاهری و پرداختن به ریاضت و اعمال معنوی.» (زرین‌کوب ۱۳۸۹: ۹) در اثر ریاضت عارف به تجربه‌های تازه‌ای می‌رسد و نگاه او به خدا، جهان و انسان متفاوت می‌شود و این امر باعث رشد و کمال انسان می‌گردد. ریاضت در عرفان اسلامی ارتباط مستقیم با نفس دارد. نفس اماره مانند اسب سرکشی است که به آسانی تسلیم نمی‌شود و تربیت آن کاری بسیار دشوار است و نیاز به وسایل و مقدمات زیادی دارد. «عرفا و صوفیه بر این حقیقت موافقند که نفس، منبع شرّ و قاعدهٔ سوء و صفتی برای قالب است و علت اظهار اخلاق پست و افعال مذموم محسوب می‌شود و این بر دو نوع است: ۱- معاصی؛ ۲- اخلاق سوء مانند کبر، حسد، بخل، خشم، حقد و معانی ناستوده دیگر در شرع و عقل.» (هجویری ۱۳۷۱: ۲۴۶-۲۴۵) ریاضت مشروع یکی از ابزار تأثیرگذار برای کنترل طبیعت حیوانی و امیال نفسانی است و باعث می‌شود زندگی معنوی بر سراسر حیات سالک سایه افکند؛ همچنین دارویی کارساز برای رفع قصور و خلل است. اصلاح نفس و رسیدن به کمالات معنوی، جز از طریق ریاضت و تهذیب نفس میسر نیست. یکی از مسائل مطرح در عرفان ادیان دیگر، افراط در ریاضت است. این موضوع موجب تمایز عرفان اسلامی از سایر عرفان‌ها شده است. ریاضت حد و مرز مشخصی دارد که نباید از آن تجاوز کرد. «سالکان طریق حق، نفس را مرکب و روح را راکب فرض می‌نمایند که بایستی مایحتاج و ضرورت نفس را تأمین نمایند؛ زیرا در غیر این صورت نیرو و توان و تحمل آن از بین رفته و راکب روح را به منزل فتوح نمی‌رساند.» (عزالدین کاشانی

س ۱۴ - ش ۵۲ - پاییز ۹۷ — مصادیق ریاضت حقیقی (مشروع) در جهان‌بینی عطار نیشابوری / ۱۲۱

۱۳۷۶: ۲۷۰) عرفا در تصوف اسلامی طرق مختلفی را برای ریاضت نفس مطرح کرده‌اند، مانند: الف) اولین راه برای ریاضت نفس، «گرسنگی» است. برخی عرفا بنای ریاضت را در این طریق می‌دانند؛ (غزالی ۱۳۸۲: ۵۲۴) ب) منع «نفس حیوانی» از انقیاد و مطاوعت «قوه شهوی» و «غضبیه» و آنچه بدان دو تعلق دارد. (همان: ۵۲۵) هدف از ریاضت و تهذیب نفس، نزد سالک إلى الله، سه چیز است: الف) رفع موانع وصول به حقّ و آن شواعل ظاهر و باطن است؛ ب) مطیع گردانیدن نفس حیوانی از ناحیه عقل عملی که موجب طلب کمال می‌گردد؛ ج) ملکه گرداندن نفس انسانی به ثبات بر آنچه معد او باشد، تا به کمالی که او را ممکن باشد، برسد. (نصیرالدین طوسی ۱۳۶۱: ۸۶) عرفان بر محور شهود باطنی قرار گرفته است. یکی از ویژگی‌های منحصر به فرد برای رسیدن به کشف و شهود عرفانی، ریاضت و انجام اعمال طاقت فرساست. «کمال سعادت انسان در تزکیه نفس و ریاضت است، و کمال شقاوت او در فرو گذاشتن نفس به حال خود است. از تزکیه و تربیت نفس، شناخت حاصل می‌شود، و از شناخت نفس، شناخت حقّ لازم می‌آید، و معرفت، سرّ همه سعادت‌هاست.» (نجم رازی ۱۳۵۲: ۹۵-۹۴) عطار نیز به عنوان اکابر ادبیات عرفانی بر ضرورت ریاضت در سیر و سلوک تأکید فراوان می‌کند. او هیچ کدام از مبانی عرفانی را خارج از حیطة شریعت مطرح نمی‌کند. «تصوف عطار، از آن تصوف است که از راه شریعت جدا نمی‌شود، با آن که اسرار آن درد و اندوه است؛ سوز و شورش، آن مایه نیست که عقل و دین را نیز یک سر بسوزاند و نیست و نابود کند، تصوفی معتدل و در حدی است که طریقت را با شریعت می‌آمیزد و از ادعای حقیقت که سخنان بعضی را رنگ دعوی و خودنمایی داده است می‌پرهیزد.» (زرّین کوب ۱۳۸۶: ۲۲۳) شیخ معانی والا و دقایق معرفت‌پرور و لطایف روح‌نواز عرفانی را به زبانی سلیس و بی‌تکلف و در سبکی شیوا و روان بیان نموده است. (ریتز ۱۳۷۷، ج ۲: ۴)

اکنون سؤالات اساسی این‌هاست: ریاضت‌هایی که عطار مطرح می‌کند، مشروع است یا غیرمشروع؟ جلوه‌های این ریاضت در مثنوی‌های عطار کدامند؟ هدف از این ریاضت‌ها چیست؟

اهمیت پژوهش رفع برداشت‌های نادرست راجع به مفهوم ریاضت است که باعث توقف حرکت در مسیر رشد معنوی شده است و ضرورت دیگر بررسی ریاضت از دیدگاه عطار به عنوان اکابر ادبیات عرفانی، برای مشخص کردن نوع ریاضت در عرفان و چهارچوب و حدود ریاضت شرعی در این مسلک است.

پیشینه پژوهش

متأسفانه پژوهش‌ها در زمینه ریاضت در متون ادبی، یکی از مهجورترین عرصه‌های مطالعاتی در ایران به شمار می‌آید. پژوهش در این زمینه بسیار کم و محدود است. کتاب ریاضت در عرف عرفان (رمضانی خراسانی ۱۳۸۸) مجموعه گفتارهایی در بیان طریق سیر و سلوک عرفانی است که نویسنده در این اثر به شرح مرحله ریاضت از منازل سیر و سلوک عرفانی پرداخته و حالات و صفات درونی سالک و آداب و اعمال سلوک در این منزل را بیان می‌کند. در مقاله «ریاضت و تأثیر آن بر تربیت نفسانی سالک» (مطهری خواه ۱۳۹۲) اهداف و اهمیت ریاضت برای سالک بیان شده است. در مقالات «ریاضت مشروع (آثار معنوی - معرفتی آن)» (رودگر ۱۳۹۱) و «ریاضت در قرآن و روایات» (ناصری و احمدپور ۱۳۹۵) جایگاه ریاضت در آموزه‌های اسلامی و رابطه‌اش با شریعت مورد تحلیل قرار گرفته است. در مورد عطار نیشابوری پژوهش‌های فراوانی در ایران و جهان انجام شده است. در کتاب دریای جان (ریتر ۱۳۷۷) و شرح احوال و نقد و تحلیل آثار عطار نیشابوری (فروزانفر ۱۳۵۳) مطالب جامعی راجع به زندگی، آراء و احوال شیخ

س ۱۴ - ش ۵۲ - پاییز ۹۷ - مصادیق ریاضت حقیقی (مشروع) در جهان‌بینی عطار نیشابوری / ۱۳۳
فریدالدین عطار نوشته شده است. در کتاب زبور پارسی (شفیعی کدکنی ۱۳۷۸) به
هویت اصلی و آثار مسلّم و شرح غزل‌های عطار پرداخته شده است. در مقاله
«مفاهیم اخلاقی در چهار منظومه عطار» (تجلیل و احمدی ۱۳۸۲) ظریف‌ترین و
لطیف‌ترین مفاهیم اخلاقی در مثنوی‌های عطار در سه حوزه وظیفه انسان نسبت به
خدا، وظیفه انسان نسبت به خود و نزدیکان و وظیفه انسان نسبت به جامعه مطرح
شده است. در مقاله «بررسی و تبیین اندیشه‌های عرفانی عطار نیشابوری» (سلطانی
و شریفی ۱۳۹۴) به تبیین آراء و اقوال عطار نیشابوری در دو مبحث عرفان نظری
و عرفان عملی پرداخته شده است.

بر این اساس، تاکنون اشعار عطار از منظر ریاضت مورد بررسی قرار نگرفته
است و این پژوهش در صدد این است تا مظاهر و ابعاد مختلف ریاضت را در
مثنوی‌های شیخ عطار نمایان سازد.

ریاضت در لغت

لغت‌دانان در فرهنگ‌های لغت، معانی فراوانی برای کلمه «ریاضت» نوشته‌اند که در
اینجا به نمونه‌هایی از آن‌ها اشاره می‌شود: ۱- تحمل رنج و سختی؛ ۲- ترک غرایز
و کثرت عبادت برای تزکیه روح؛ ۲- تمرین و ورزش؛ ۳- تلاش و کوشش؛ ۴-
تعلیم دادن جانوران به‌ویژه اسب؛ ۵- پرورش و تربیت؛ (انوری ۱۳۸۱، ج ۴: ۳۷۶۷) ۶-
به کار انداختن عضلات بدن برای تقویت جسم؛ ۷- تبدیل حال مذموم به حال
پسندیده؛ ۸- تهذیب اخلاق؛ ۹- گوشه‌نشینی برای تفکر و عبادت. (معلوف

(۱۹۷۳: ۲۸۷)

ریاضت در اصطلاح

ریاضت در اصطلاح تحمل سختی و دشواری در سیر و سلوک عرفانی است که از شرایط تهذیب به شمار می‌آید. (سجادی ۱۳۸۳: ۴۳۷) در اصطلاح دینی عبارت است از بازداشتن انسان از هواهای نفسانی خویش و فرمان دادن و وادار کردن آن برای اطاعت امر پروردگار. (یثربی ۱۳۷۴: ۲۶۸)

هجویری در کشف المحجوب درباره ریاضت چنین گفته است: «ریاضت آن است که گروهی نفس خود را ملامت و خوار کنند تا از این طریق، نفسشان ادب گیرد. و خوش‌ترین زمان برای سالک آن است که نفس اماره را در بلا و ذلت اندازد.» (۱۳۷۱: ۶۴)

خواجه عبدالله انصاری در *منازل السائرين*، سه درجه عام و خاص و خاص‌الخاص برای ریاضت می‌شمارد. ریاضت عام عبارت است از «تهذیب اخلاق با کمک علم و خالص کردن اعمال از ریا و رعایت انصاف در تأدیه حقوق خالق و خلق»؛ ریاضت خاص عبارت است از «قطع خواطر متفرق و توجه نکردن به مقامی که از آن عبور کرده و پایبندی به علم»؛ ریاضت خاص‌الخاص نیز عبارت است از «مجرد نمودن شهود و بالا رفتن به مقام جمع و ترک معارضات و معاوضات» (۱۴۱۷: ۱۰۹)

ریاضت در قرآن

از نظر قرآن ریاضت باید در مسیر حق و با انگیزه الهی صورت گیرد تا موجب سعادت شود. بهترین ریاضت، پرهیز از هرگونه گناه است که باعث می‌شود نوری بر نورانیت انسان افزوده شود. (ناصری و احمدپور ۱۳۹۵: ۳۷-۲۴) تمام تعالیم قرآن برای از قوه به فعل رساندن استعداد روحی و به دور از هرگونه افراط و تفریط است. قرآن کریم با حکم ریاضت، انسان‌ها را به مجاهدت با هوای نفس و مطیع

س ۱۴ - ش ۵۲ - پاییز ۹۷ - مصادیق ریاضت حقیقی (مشروع) در جهان‌بینی عطار نیشابوری / ۱۲۵

ساختن آن تشویق کرده است. بنابراین، درمی‌یابیم که در همه منابع اسلامی وجه اشتراک ریاضت و مجاهده، در تقابل با نفس است. ریاضت در قرآن بیشتر در معنای جهاد با نفس، تقوا و تزکیه آمده است. در ذیل به برخی از آیات اشاره می‌شود.

«وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا» و کسانی که در راه ما مجاهدت کنند، به یقین آن‌ها را به راه‌های خود هدایت می‌کنیم. (عنکبوت / ۶۹) آیه این نکته را گوشزد می‌کند که مجاهده و ریاضت باید در مسیر الهی باشد، وگرنه هیچ بهره‌ای به فرد نخواهد رساند.

«وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ. فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ» و اما آن کس که از مقام پروردگارش ترسان بود و خویشتن را از هوس‌ها بازداشت، پس همانا بهشت جایگاه اوست. (نازعات / ۴۱-۴۰) این آیه به منع نفس از شهوات دستور می‌دهد.

«قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا. وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا» بی‌شک هر که خود را تزکیه کرد رستگار شد. و بی‌گمان آنکه خود را بیالود، محروم گشت. (شمس / ۱۰ - ۹) این آیه بر پاکسازی نفس سفارش می‌کند.

«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ» ای کسانی که ایمان آورده‌اید! صبری کنید و استقامت ورزید و از مرزها مراقبت نمایید و از خدا پروا کنید، باشد که رستگار شوید. (آل عمران / ۲۰۰) در آیه فوق به صبر کردن بر انجام عبادات و سختی‌ها و آماده‌سازی و حبس نفس و پرهیز از همه معاصی تأکید شده است. (همان: ۳۰-۲۴)

ریاضت در جهان‌بینی شیخ عطار

شیخ نیشابور در عصری می‌زیست که غالب شعرا توجه خود را به مدح، هجو و هزل صاحبان دولت و اربابان زور و زر معطوف کرده بودند، اما او با آزادگی تمام

به بیان اندیشه‌ها و عقاید عظیم خود می‌پرداخت و شریعت و طریقت را برای جویندگان حقیقت روشن می‌ساخت. عطار کسی نبود که هر چیزی را که رنگ دین دارد و به نحوی از انحاء به ائمه دین منتسب شده است، نیندیشیده بپذیرد، بلکه او مردی هوشمند و ژرف‌نگر بود که حقیقت دین را درک کرده بود. (فروزانفر ۱۳۵۳: ۳۴)

عطار بی‌نیاز به امور و متاع دنیوی بود و با اینکه ثروت داشت ولی ثروت دنیوی در نظر وی، به اندازه یک جو ارزش نداشت. وی زاهد به حساب نمی‌آمد و بر آن نبود که باید به مال دنیا پشت پا زد، بلکه معتقد بود نباید دلبسته مال و منال دنیوی شد. وی به وضع موجود راضی بود؛ نه از ناملايمات روزگار ناخشنود بود و نه به خوشی‌های روزگار مغرور. شیخ از سر فقر آگاه بود و خود به مقام فقر و فنا رسیده بود. اصل را آن جهان می‌دید که این دنیا در مقابلش فرع است. می‌گفت باید از ثروت و ملک ظاهری گذشت تا به فقر حقیقی رسید.

جهان‌بینی عطار مشتمل بر دل نیستن به دنیا، تزکیه نفس اماره، مذمت مال و جاه، فقر، آزادی، زدودن طمع و حرص، رضایت، فنا و غیره است که در این بین دیاستیزی و مبارزه با نفس و فنای فی‌الله در قلمرو اندیشه و بینش او ارزش مهمی دارد. به اعتقاد وی ابزار بسیار کارآمد برای غلبه بر نفس پلید و رهایی از تعلقات سرای دون، ریاضت شرعی است. چنان‌که شیخ در *اسرارنامه* می‌گوید:

ریاضت می‌کشم جان می‌کنم من سگی را بوک روحانی کنم من
(عطار ۱۳۸۶: ۱۳۱)

وی توصیه می‌کند که باید آلودگی جسمانی و نفسانی را با طرق گوناگون ریاضت از بین برد تا حجاب‌های مادی و نفسانی از مقابل چشم سالک کنار رود و اسرار عالم غیب و حقایق برای او کشف گردد. شیخ یکی از راه‌های اساسی رشد را ریاضت می‌داند که سالک با استعانت به آن می‌تواند به آن جهان فکر کند و این روح اسیر در قفس وادی سیاه را درهم شکند و از هواجس نفسانی و آمال شیطانی

س ۱۴ - ش ۵۲ - پاییز ۹۷ - مصادیق ریاضت حقیقی (مشروع) در جهان بینی عطار نیشابوری / ۱۲۷
و دنیوی تخلص یابد و با طی وادی های سلوک به قاف حقیقت و مقام فنای ذات
نائل آید.

شیوه های ریاضت حقیقی در مثنوی های عطار

ریاضت در عرفان به معنای رام کردن نفس و به تعبیر دیگر «از بین بردن حالت
طغیان نفس از راه مبارزه با خواهش های آن است» که در آموزه های اسلامی بر آن
بسیار تأکید شده است. (موسوی خمینی ۱۴۰۶ق: ۲۲۲) سالک با ریاضت جسمانی و
معنوی حقیقی و معتدل مانند خلوت گزینی، سکوت و صبر، در مسیر تعالی گام
برمی دارد و به توانمندی های روحی و معنوی می رسد. اگر ریاضت از حد اعتدال
و ویژگی های شرع خارج شود، ریاضت افراطی و نامشروع خوانده می شود که
بیشتر مورد توجه راهبان و مرتاضان است و حتی در دوره هایی از تاریخ، در میان
بعضی از صوفیان رواج داشت. در نظر عطار ریاضت شرعی و حقیقی همان جهاد
اکبر است که با انجام اعمال عبادی و معنوی برای غلبه بر امیال نفس اماره و تزکیه
درون از رذایل و آلودگی ها انجام می گیرد. این نوع ریاضت تمایلات نفسانی را از
تندروی و تجاوز بازمی دارد و پیوسته سالک را به مخالفت با نفس اماره وامی دارد
و عقل و روح را قوت می بخشد. اساس ریاضت های مشروع در مثنوی های عطار
در ذیل شرح داده می شود.

گوشه نشینی، چله و خلوت

خلوت نشینی بهترین وسیله برای دوری از گناه و فتنه و وصول به مراتب یقین و
پالایش نفس از آلودگی هاست. عطار گوشه نشینی را سبب انقطاع از عالم بیرون و
پیوستن به عالم درون می داند. در تمثیلی می گوید: همچنان که طفلی به مدت نه ماه

در شکم مادر تنها می ماند و در این مدت فقط از خون تغذیه می کند، سالک نیز باید برای مدتی گوشه نشینی اختیار کند و از خلق جهان قطع رابطه نماید و رنج‌ها و سختی‌های ریاضت را تحمل کند و در این راه استقامت و پایداری کند تا از زندان تن و تنگنای عالم طبیعت رها بشود و شایسته پیوستن به عالم الهی گردد:

همچو آن طفلی که باشد در شکم	همچنان با خود نشین با خود به هم
از درون خود مشو بیرون دمی	نانت اگر باید همی خور خون دمی
قوت آن طفل شکم خون است بس	وین همه سودا ز بیرون است بس
خون خور و در صبر بنشین مردوار	تا برآید کار تو از درد کار

(عطار ۱۳۸۳: ۳۸۴)

عاشقان کاری با هر دو عالم ندارند و فقط خواهان رسیدن به معشوق هستند؛

برای اینکه جان را از میان برداشتند و با جانان خویش خلوت کردند:

عاشقان جانباز این راه آمدند	وز دو عالم دست کوتاه آمدند
زحمت جان از میان برداشتند	دل به کَلّی، از جهان برداشتند
جان چو برخاست از میان، بی جان خویش	خلوتی کردند با جانان خویش

(همان: ۳۹۱)

شیخ عطار معتقد است که وجود انسان می تواند به وجود الهی تبدیل شود. برای تبیین این موضوع تمثیل آهو و چگونگی تبدیل خون او به مشک را بیان می کند. در این تمثیل نیز مانند حکایت های دیگر، بسیاری از حقایق عرفانی در قالب رمز و استعاره نهفته است. وی می گوید: آهوئی به مدت چهل شبانه روز از خوردن خار و خاشاک خودداری می کند. فقط گل خوشبویی را می جوید و یکی دو بار قدری از آن گل می خورد. بعد از اینکه چهل شبانه روز در پاکی به سر آورد، در یک صبحگاه خیلی زود سر برمی آورد و نسیم پاک و روح بخش سحرگاهی را به درون می برد، در این دم، خاصیتی نهفته است که خون را در تن او به مشک تبدیل می کند. در این تمثیل عطار چله نشینی و خلوت و دور شدن از آلودگی های

س ۱۴ - ۵۲ - پاییز ۹۷ - مصادیق ریاضت حقیقی (مشروع) در جهان‌بینی عطار نیشابوری / ۱۲۹

نفسانی را به طور نمادین و رمزی بیان کرده است. عطار معتقد است همان‌گونه که دم سحرگاهی خون را در تن آهو به مشک تبدیل می‌کند، نور حق و یا تجلی حق، بدن و جسم عارف را به جان مبدل می‌کند:

چو خونی مشک گردد زان دم پاک	بود ممکن که روحانی شود خاک
بلی چون نور حق در جان درآید	تنت حالی به رنگ جان برآید
چه گویم، بیش ازین امکان ندارد	که جانم بیش ازین فرمان ندارد
اگر تو کیمیا سازی چنین ساز	ولی این کیمیا در راه دین باز
چو نیست این کیمیا در عرش و کرسی	ز جان خود طلب، دیگر چه پرسی

(عطار ۱۳۸۷: ۳۹۶)

پادشاهی پسرش را برای مقهور کردن خواهش‌های نفسانی که در نظر پسر به شکل ماهرویی جلوه کرده است، دعوت به خلوت‌نشینی می‌کند تا از چیرگی نفس اماره در امان بماند، چرا که خلوت‌گزینی همان مخالفت با نفس است. بنای سلوک راه دین و وصول به مقامات یقین بر خلوت و عزلت و انقطاع از خلق است. تمام انبیا و اولیا در بدایت حال، داد خلوت داده‌اند تا به هدف عالی رسیده‌اند. بنابراین، چله‌نشینی یکی از واجبات سرکوب کردن نفس سرکش برای گذراندن مراحل سلوک است:

چو یک دم نیست بیش آن شهوت آخر	ازان به جاودانی خلوت آخر
چو دایم می‌کند باقیست خلوت	زمانی در گذر یعنی ز شهوت

(همان: ۱۴۴)

سکوت

صمت و سکوت از ارکان اصلی سیر الی‌الله و از ریاضت‌های مهم اهل سیر و سلوک است. سکوت آن است که سالک، نفس خویش را به گفت‌وگو و صحبت

کردن درباره چیزهای بیهوده مشغول نسازد. عطار در مثنوی‌های خود نسبت به سکوت، تأکید زیادی می‌کند و آن را بهترین راه برای پیوستن به حق می‌داند:

تورا خاموشی و صبر است راهی نخواهی یافت به زین، دست‌گاهی
مکن با سرّ این معنی دلیری که چون موری شوی گر نره شیری
(عطار ۱۳۸۶: ۱۶۶)

عطار برای سیر و سلوک عرفانی به سکوت به عنوان ابزاری مهم برای رسیدن به مقصد، بسیار توصیه می‌کند؛ تا جایی که سکوت را برابر با حقیقت می‌داند:

صبری پیشه کن، اینک طریقت! خموشی پیشه گیر، اینک حقیقت!
(همان: ۲۲۶)

مردی هوشیار در طلب حقیقت بود. به چین نزد پیری رفت. از پیر پرسید: ما را از حقیقت باخبر ساز که حقیقت چیست؟ پیر طریقت چنین جواب داد: حقیقت ده جزو دارد؛ یکی کم حرفی و نه تایی دیگر سکوت است. باز به علت خاموشی بر دست شاهان قرار می‌گیرد و بلبل به دلیل پرحرفی و آواز در قفس زندانی می‌ماند:

چو چشمه تا به کی در جوش باشی که دریا گردی از خاموش باشی
درین دریا به گوهر هر که ره داشت به غواصیش باید دم نگه داشت
(همان)

پیر طریقت چنین نتیجه می‌گیرد که اهل حقیقت به کمک سکوت و دم نگه داشتن، می‌توانند به گوهر درونی خود دست یابند.

صبر

صبر عبارت است از پایداری کردن شخص در برابر بلا یا و سختی‌ها به گونه‌ای که پریشان‌خاطر نگردد و آرامش خود را حفظ کند و شکایت و اعتراض نکند. اصل و پایه عرفان، صبر است. صبر کلید آسایش و گشایش است. بعد از تحمل

س ۱۴ - ۵۲ - پاییز ۹۷ - مصادیق ریاضت حقیقی (مشروع) در جهان بینی عطار نیشابوری / ۱۳۱

سختی و صبر است که سالک به آرامش ابدی می‌رسد. عارفان رمز و راز موفقیت در گذر کردن از منازل سیر و سلوک را در صبر و تحمل سالک می‌دانند و بر نقش کلیدی صبر در این راه پر فراز و نشیب تأکید می‌ورزند. عطار سفارش به صبور بودن و پایداری کردن می‌کند تا مرید بتواند به مطلق شدن و مرحله پایانی برسد. کسانی که در مقابل خواهش‌های نفسانی، صبر و استقامت می‌کنند، خداوند عشق خود را در دل آن‌ها می‌کارد و پرورش می‌دهد.

عطار می‌گوید صابر کسی است که خود را چنان با بلا و مصیبت قرین گرداند که از بلا و امتحانات سخت، ترسی نداشته باشد:

صبر چیست آتش مزاجی داشتن سوختن مردن همه بگذاشتن
(عطار ۱۳۸۶ الف: ۴۶۵)

در *منطق الطیر* رمز و راز صبر در سفر به سوی خدا روشن می‌گردد. در این منظومه پرنندگان زیادی که هر کدام نماد نوعی از سالکان هستند، برای پیدا کردن سیمرغ که نماد حق است، قدم در اولین مرحله سیر و سلوک (طلب) نهادند و در ادامه این سفر دشوار، پرنده‌گانی که سختی‌های راه را تحمل نکردند و نتوانستند در برابر نفس اماره مبارزه کنند و تعلقات نفس خود را کنار بگذارند، از ادامه سیر و سلوک بازماندند. در این بین فقط سی‌مرغ باقی ماندند که با صبر در برابر انواع رنج‌ها، سختی‌ها و امتحانات و پایداری در برابر هواهای نفسانی و عبور از هفت وادی به آستان سیمرغ رسیدند و دریافتند که سیمرغ در وجود خود آن‌هاست و حقیقت را در وجود خود یافتند:

این همه وادی که از پس کرده‌اید	وین همه مردی که هرکس کرده‌اید
چون شما سی‌مرغ حیران مانده‌اید	بی‌دل و بی‌صبر و بی‌جان مانده‌اید
ما به سیمرغی بسی اولی‌تریم	زان‌که سیمرغ حقیقی گوهریم
محو ما گردید در صد عزّ و ناز	تا به ما در، خویش را یابید باز
محو او گشتند آخر بر دوام	سایه در خورشید گم شد والسّلام
	(عطار ۱۳۸۳: ۴۲۷)

عطار در مصیبت‌نامه از زبان محتسب تقوایپیشه‌ای به نام الیاس می‌گوید مرد صبور هرچند در کمال مقام و رفعت باشد، فروتن است:

در تحمل، هر که او پاکی بود گر بود بر آسمان، خاکی بود
حلم او بار جهانی می‌کشد می‌کند سود و زیانی می‌کشد
(عطار ۱۳۸۶ الف: ۲۸۴)

دیوانه‌ای شاه را نصیحت می‌کند و می‌گوید انسان نباید در مشکلات روزگار بی‌قراری کند؛ بلکه با صبوری در بلا و مصیبت باید پخته شد. در این صورت شایسته حریم وصل پروردگار می‌توان شد:

برو ای دل چو دیگی چند جوشی؟ نُهْنَبِن سَازِ خُودِ رَا از خُمُوشِی
درین دیگِ بلا پختی به صد درد کِه هِستَم چُون نَمکِ دَر دِیگِ دَرخُورِد
(عطار ۱۳۸۶ ب: ۱۹۴)

مشغول کردن نفس به اعمال معنوی

یکی از راه‌های رسیدن به حالت تهذیب، مشغول کردن نفس به عبادت و کارهای نیک است. اگر نفس به حال خود رها شود، سالک را به انجام انواع گناهان و برآوردن آرزوهای موهوم و شیطانی مشغول خواهد کرد، و در نتیجه او را از مسیر سعادت و رستگاری دور خواهد ساخت. پس پیش از آنکه نفس، زمام اختیار سالک را به دست بگیرد، باید آن را به سمت نیکی‌ها سوق داد.

عطار در مقاله نوزدهم الهی‌نامه در حکایت ابراهیم (ع)، زر اندوزان و دنیاپرستان را به سبب اینکه عمری در فکر انباشتن زر و ثروت بودند و همه عمرشان را به زیان سپری کردند، مذمت می‌کند. او در ادامه حیل‌های نفس را یادآوری می‌کند و می‌گوید در نهایت نفسی که مانند گبر زردشت است، در زیر پاهایش تو را خواهد کشت؛ پس نفس را باید به کمک ریاضت و قناعت به اسارت درآورد و گرنه با آرزوهای دور و دراز، انسان را به خود مشغول خواهد کرد و از کار

باز خواهد داشت:

ترا این نفس همچون گبر زردشت
بکاری گر نگردانیش مشغول
به زیر پای ناگه خواهدت کشت
شوی از شغل های خویش معزول
(عطار ۱۳۸۷: ۳۵۷)

در همان مقاله در حکایت حلاج با پسر، حلاج پسرش را به مشغول کردن نفس به کاری یا چیزی دعوت می کند تا نفس اماره سرش را به انجام انواع گناهان مشغول نکند و در ادامه به بعضی از گناهانی که نفس، آدمی را به انجام آن‌ها مشغول می دارد، اشاره می کند:

پسر را گفت حلاج نکوکار
و گرنه او ترا معزول دارد
که تو در ره نه ای مرد قوی ذات
[ترا تا نفس می ماند خیالی
اگر این سگ زمانی سیر گردد
شکم چون سیر گردد یک زمانش
[چو تیغی تیز بگشاید زبانی
بسی گرچه فرو گویی به گوشش
به غیبت هر که بگشاید زبانی
به چیزی نفس را مشغول می دار
به صد ناکردنی مشغول دارد
کزینها دم توانی زد به میقات
بود مشغولی اش دایم کمالی]
عجب این است کاینجا شیر گردد]
به غیبت گرسنه گردد زبانش
به غیبت می کشد خلق جهانی]
نیاری کرد یک ساعت خموشش
رسد هر ساعت از غیبتش زبانی
(همان: ۳۵۸-۳۵۷)

عبادت و پایبند سنت الهی بودن

هر عملی که در آن رضایت الهی در نظر باشد و به نیت خدا صورت گیرد، عبادت خداست. عبادت خدا راه رستگاری و سعادت انسان را مهیا می کند و بهترین نوع ریاضت و کارآمدترین آن است. فلسفه خلقت انسان، عبادت و بندگی خدا و فلسفه عبادت خدا خضوع و خاکساری است. عطار در مثنوی هایش همه انسان‌ها را موظف به عبادت و طاعت خدا می داند. از نظر او انسان کامل و کسی که به منزل

فناء فی الله رسیده نیز حق خروج از سنت الهی و بطلان شرایع ندارد و نمی‌تواند خودش را ساقط از احکام و شریعت بداند و دست از عبادت بکشد:

به طاعت خوی کن وز معصیت دور!
که ندهد طاعتت با معصیت نور
(عطار ۱۳۸۶: اب: ۲۲۲)

در الهی‌نامه یکی از پسرها آرزویش رسیدن به جاه و مقام است و پدر در نصیحت او می‌گوید با طاعت و عبادت الهی، می‌توان در زمره بزرگان الهی قرار گرفت:

اگر خواهی بلندی برتر از چاه
توان کز طاعتی یابی به از جاه
(عطار ۱۳۸۷: ۲۳۲)

عطار در مصیبت‌نامه می‌گوید تا آخرین لحظه زندگی نباید ارتباط بندگی ما با خدا قطع شود:

گر دمی این زندگی می‌بایدت
پای تا سر بندگی می‌بایدت
بندگی از خودشناسی شد تمام
نیست مرد بی‌ادب صاحب مقام
(عطار ۱۳۸۶ الف: ۲۳۳)

شیخ صنعان که عطار درباره‌اش می‌گوید: «در کمال از هرچه گویم بیش بود»، به نوعی انسان کامل است؛ ولی لحظه‌ای به ذهنش خطور نمی‌کند که دیگر نیازی به عبادت نیست و تمام زندگی خود را با عبادات فراوان، تحمل ریاضت‌ها و عمل به احکام و شرایع الهی سپری می‌کند:

هم عمل هم علم با هم یار داشت
هم عیان هم کشف هم اسرار داشت
قرب پنجه حج به جای آورده بود
عمره عمری بود تا می‌کرده بود
خود صلوة و صوم بی‌حد داشت او
هیچ سنت را فرو نگذاشت او
(عطار ۱۳۸۳: ۲۸۶)

شیخ می‌گوید عمر خود را صرف اطاعت و بندگی خدا کن تا مورد لطف و عنایت مردان خدا قرار بگیری:

س ۱۴ - ش ۵۲ - پاییز ۹۷ - مصادیق ریاضت حقیقی (مشروع) در جهان بینی عطار نیشابوری / ۱۳۵

تو به طاعت عمر خود می بر به سر تا سلیمان بر تو اندازد نظر
(عطار ۱۳۸۳: ۳۰۵)

عطار به این نکته ظریف اشاره می کند که گرچه عبادت ارزش زیادی دارد؛ ولی نباید مغرور عبادت زیاد خود گردیم. ابلیس نیز به خاطر اینکه عبادت خود را محور قرار داده بود، به عبادتش مغرور شد و این باعث شد که از فرمان خداوند سرپیچی کند و تمام عبادت هایش را بر باد دهد. پس عبادت از نظر عطار برای رسیدن به کمال کافی نیست و حتی ممکن است در بعضی مواقع مانعی جلوی راه سالک باشد:

بین چندین هزاران سال کابلیس نبودش کار جز تسبیح و تقدیس
همه طاعات او برهم نهادند ز استغنائی خود بر باد دادند
(عطار ۱۳۸۶: ۹۱)

نماز با حضور قلب

مهم ترین راه رسیدن به اسرار و نتایج نماز، حضور قلب است که ریاضت در فکر و در دل به شمار می آید. حضور قلب هر کس در نماز بیشتر باشد، به همان اندازه از آثار نماز بهره می برد. به حضور قلب در نماز به عنوان یکی از مظاهر عبادت خداوند و سبک نشمردن آن در حکایات و تمثیلات به نحو مبسوطی پرداخته شده است. در حکایتی از مصیبت نامه آمده است که غافلگی برای خواندن نماز به مسجد رفت و در یک دم زدن نمازش را تمام کرد، نه سجودی لایق به جا آورد و نه رکوعی شایسته. قصد رفتن از مسجد را داشت. دیوانه ای سنگ به دست در مسجد بود، در پی او روان شد و گفت: ای حيله گر این نماز برای که خواندی؟ گفت: برای خدای بی نیاز. مرد همچون گفت: اگر برای خدا نماز خواندی، سزاوار آنی که با این سنگ بر سرت بکوبم:

کاین نماز از بهر حقّ گر کردی بس که این سنگ تو بر سر خوردی
(عطار ۱۳۸۶ الف: ۴۰۹)

عطار در لابه‌لای حکایت مردی که در برف دانه می‌پاشید، این نکته را یادآوری می‌کند که باید خالصانه و نه از روی ریا و فریب و آشفستگی نماز خواند:

ای نمازت نانمازی آمده! پاک‌بازی تو بازی آمده
چون نماز تو چنین پرتفرقه‌ست ترک کن، کاین نیست ادا این مخرقه‌ست!
(همان)

او در *اسرارنامه* نیز می‌گوید نماز باید با حضور قلب و اخلاص کامل و توجه به حضرت حق به جای آورده شود:

چنین باید نماز ار اهل رازی که تا باشد نماز تو نمازی
چنان شد در نماز از نور حقّ جانش که از پای برون کردند پیکانش
(عطار ۱۳۸۶ ب: ۱۰۴)

عطار سفارش به خواندن نماز شب و نماز صبحگاهی نیز می‌کند. او بیان می‌کند نماز خواندن در این اوقات روحانی، بسیار در حال و هوای سالک مؤثر می‌افتد و کسی که طالب حقیقت است، باید از عبادت صبحگاهی نهایت استفاده را ببرد. عطار می‌گوید سلامتی و عافیت در سحرخیزی و طاعت صبحگاهی است و در این اوقات ملکوتی است که هدایای الهی بر بندگان عطا می‌شود. کسانی که بویی از حقیقت برده‌اند، خلوص نیت و حضور دارند:

دلا آن دم‌دمی از خواب دم زن به آهی حلقه‌ای را بر حرم زن
بر آر از سینه پرخون دمی‌پاک که بسیاری دمد صبح و تو در خاک
(همان: ۲۱۶)

عطار کسانی را که در شب تاریک از خواب خود می‌زنند و به راز و نیاز و عبادت با خدا مشغول می‌شوند، افرادی خوشبخت می‌داند که از خود مادی‌شان رها می‌شوند و با حقّ اتصال پیدا می‌کنند. در سکوت شب آنگاه که همه خفته‌اند و تو بیدار، دست دعا به سوی خدا بلند کردن و سجده کردن و گریستن، حالت

س ۱۴ - ش ۵۲ - پاییز ۹۷ - مصادیق ریاضت حقیقی (مشروع) در جهان بینی عطار نیشابوری / ۱۳۷

پرشکوه و لذت فراوانی دارد. عطار می گوید چه شب‌هایی که به خاطر نفس اماره و شهوت بیدار ماندی، لااقل شبی به خاطر خدا، شب‌زنده‌داری کن تا از فیض الهی بهره‌مند گردی:

خوشا با حقّ شبِ تاریک بودن ز خود دور و بدو نزدیک بودن
شب‌ی بیداردار آخر خدا را چو صد شب داشتی نفس و هوا را
(عطار ۱۳۸۶: ب: ۲۱۷)

چنان‌که گفته شد، شیخ به عبادت صبحگاهی دعوت می‌کند و می‌گوید در سحرگاهان دعاها اجابت می‌شود و هرآنچه بخواهیم به آن می‌رسیم و حضور قلب در وقت سحرگاهان بیشتر است؛ پس تنبلی در این موقع به هیچ وجه جایز نیست:

چو تو بیدار باشی صبحگاهی بیابی آنچه آن ساعت بخواهی
هر آن خلعت کز آن درگاه پوشند چو آید صبح‌گاه آنگاه پوشند
در روضه سحرگاهان گشایند جمال او به مشتاقان نمایند
(عطار ۱۳۸۷: ۱۱۷)

کم حرفی، کم خوری، کم خوابی

کم‌گویی، کم‌خوری و کم‌خوابی سه داروی شفابخشی هستند که موجب اصلاح و پاک‌ی دل و افزایش بصیرت می‌شوند و نفس به واسطه این سه دارو، مغلوب و ذلیل می‌شود. عطار ضمن گفت‌وگوی اسکندر با افلاطون یک حقیقت عرفانی را مطرح می‌کند. پیام او این است که انسان از مجموعه کم‌حرفی، کم‌خوری و کم‌خوابی که در بینش عطار به انسان جاودانگی می‌بخشد، می‌تواند کیمیایی بسازد که مس هستی او را به طلای ناب و وجود کامل تبدیل کند. در بینش عطار این کیمیا جسم مادی را به دل مبدل می‌کند؛ یعنی به تن خاکی، ویژگی‌های دل‌فرا مادی را می‌دهد. عطار در آخر می‌گوید از زر و سیم و خوردن و حرف زدن،

نمی‌توان به علم کیمیا آگاهی یافت، برای فراگیری کیمیا لازم است که تن را دل گرداند و دل را محل درد کرد:

فلاطون مانده آنجا سینه پُرتاب
نشستند و نزد دم پیرِ هشیار
ز حکمت کامدیم اینجا سخن جوی
که خاموشی‌ست نقد ما سرانجام
به رنگ جاودان شو تا بمانی
بسازم تا تنت یابد قوامی
که ای خسرو تنم مبرز مگردان
به مبرز رفتنت خوردن نیرزد
مرا نه علم ماند نه فراست
بخفت و آسایشی کن یک زمان تو
که چندان مرا خواب است در پیش
مرا خود عمر پندارم کنون است
روا نبود اگر خفتم زمانی
به غار اندر شد و بگریخت ازیشان
بهم بگریستند از درد و تیمار
چگونه حکمت او را رهنمون بود
نمی‌دانی، ز افلاطون در آموز
ز قشر بیضه و از موی سر هم
کزین سان کیمیا سازند مردان
(عطار ۱۳۸۷: ۳۸۹-۳۸۸)

نغولی بود، زیرش چشمه آب
سکندر و ارسطاطاليس بسیار
سکندر گفت پیرا! یک سخن گوی
جوابش داد آن استاد ایام
چو خاموشی‌ست نقد جاودانی
سکندر گفت اگر خواهی طعامی
چنین دادش جواب آن مرد مردان
مخور کین خوردن آن کردن نیرزد
شکم چون باشدم چاه نجاست
سکندر گفت ای مرد جهان تو
جوابش داد پیر حکمت اندیش
که نتوان گفت آن چند است و چون است
چو هر دم می‌دهندم تازه جانی
چو گشت از گفت‌وگویش دل پریشان
سکندر و ارسطاطاليس بسیار
شنیدی حال افلاطون که چون بود
اگر تو کیمیای عالم افروز
چه سازی کیمیا از سیم و زر هم
تنت را دل کن و دل درد گردان

چالاکي و نکوهش تنبلی

سستی و کاهلی از موانع سلوک است که مانع از غوطه‌ور شدن سالک در دریای عرفان برای یافتن در حقیقت می‌شود. سالک همواره ضرورت دارد چستی و

س ۱۴ - ۵۲ - پاییز ۹۷ - مصادیق ریاضت حقیقی (مشروع) در جهان‌بینی عطار نیشابوری / ۱۳۹

چالاک‌کی را به عنوان توشهٔ مهم راه خویش قرار دهد. سستی کردن در راه سلوک باعث می‌شود که خود عاشق به معشوق نرسد. عطار می‌گوید تمایلات نفسانی ریشه در خود دروغین آدمی دارد؛ پس باید از خود گذر کرد و با تبر چابکی، بت نفس را شکست:

ز خود بگذر، قدم در راه دین زن بت است این نفس کافر، بر زمین زن
مکن در راه دین یک ذره سستی که نستانند در دین جز درستی
(عطار ۱۳۸۶: ب: ۲۰۰)

عطار معتقد است نباید مطابق خواسته‌های نفسانی، سست و تنبل باشیم؛ چون نفس اماره همیشه به سستی کردن دعوت می‌کند؛ بلکه باید به حرف دل گوش دهیم و برای اینکه بتوانیم به مرحلهٔ حق و حقیقت برسیم، ناچاریم که تلاش و کوشش نماییم:

چو در حق تو نعمت بر دوام است دمی بی شکر او بودن حرام است
وگر نفس تو در شکر است کاهل دلت باید که این معنی کند حل
چو نفست کاهلی دارد همیشه دلت را هست جد و جهد پیشه
(عطار ۱۳۸۷: ۲۹۸)

عطار سستی در زمان بین‌الطلوعین را به هیچ وجه جایز نمی‌داند و آن را مانعی برای رسیدن به سلامت روحی می‌داند:

مکن در وقت صبح ای دوست سستی چو داری ایمنی و تن درستی
(همان: ۱۱۷)

درد داشتن

کلمهٔ «درد» از کلمات اساسی و کلیدی در سخن عطار است. درد به عنوان موتور محرکه و افزایش‌دهندهٔ انگیزهٔ سالک در رسیدن به هدف عالی است. درد داشتن به این معناست که سالک آمادگی و توانایی روحی خود را در برخورد با مشکلات

برای دریافت حقایق روحانی بالا ببرد. عطار خلق را دعوت به عشق و درد و جانبازی در راه حق می‌کند. او ویژگی «مردان حق» را داشتن درد و فرو رفتن در دریای دین می‌داند.

عطار می‌گوید باید از سر تا پا درد گشت و در برابر تمام درد و رنج‌های دنیا، صبوری کرد تا شایسته اتحاد با حق گردید. با درد نداشتن و خون ن نوشیدن، به مطلوب و مقصود نمی‌توان رسید. درد و غم، معیار امتحان سالکان است. این درد را خداوند در دل عاشقان قرار می‌دهد و سالک تا زمانی که بدین درد مبتلا نشود، دستور درمانش نخواهد رسید. یا باید عشق خداوند را انتخاب کرد یا عیش و شادی در دنیا را و باید دانست که عشق خداوند درد و اندوه را به دنبال خواهد داشت:

به پای انداز خود را سرنگونسار مگر کز خاک برگیرد ترا یار
(عطار ۱۳۸۷: ۳۶۹)

درد عشق خمیرمایه شعر عطار است. دم فرو بستن، خاموشی و پرهیز از پرگویی را عطار از درد عشق یافته است. درد و عشق در کنار هم شوری عجیب به اشعار عطار می‌بخشند. هدهد رهبر چنین می‌گوید: هر که عاشق باشد، لحظه‌ای به جان خودش فکر نمی‌کند. عشق با درد و خون آمیخته است و قصه‌های عاشقانه همیشه با درد و مشکل همراه است. ای ساقی در جام ما، خون بلا و درد بریز، اگر درد نداری از ما بگیر:

عشق را دردی بباید پرده سوز ذره‌ای عشق از همه آفاق به
گاه جان را پرده در، گه پرده دوز ذره‌ای درد از همه عشاق به
عشق مغز کاینات آمد مدام لیک نبود عشق بی‌دردی تمام
قدسیان را عشق هست و درد نیست درد را جز آدمی در خورد نیست
(عطار ۱۳۸۳: ۲۸۵)

عطار در جای دیگر چنین نصیحت می‌کند:

س ۱۴ - ش ۵۲ - پاییز ۹۷ - مصادیق ریاضت حقیقی (مشروع) در جهان بینی عطار نیشابوری / ۱۴۱

درد حاصل کن که درمان درد توست در دو عالم داروی جان درد توست
(عطار ۱۳۸۳: ۴۳۶)

او در منطق الطیر نماد و رمز هدهد است و سالکان طریقت را راهنمایی می کند و راز عبور از هفت وادی را به آن ها آموزش می دهد. شیخ در مرحله اول سلوک، درد داشتن در طلب را به سالکان یاد می دهد:

درد باید در ره او انتظار تا درین هر دو برآید روزگار
ور درین هر دو نیابی کار باز سرمکش زنهار ازین اسرار باز
(همان: ۳۸۴-۳۸۳)

عطار در مصیبت نامه به صراحت تمام می گوید دردمندی، جان سالک را معنادار می کند و درمان درد اوست. دردمندی در سیر و سلوک الی الله، و رای کفر و ایمان است و برتر از دینداری دینداران متظاهر و زهد زاهدان ریاکار است. اگر درد داشته باشی، امید درمان تو وجود دارد:

گفت ای دردی که درمان منی جان جانی کفر و ایمان منی
(عطار ۱۳۸۶ الف: ۱۶۶)

عطار می گوید دل هر کسی که از درد عشق حق، خوش نیست و بی تاب می کند، خوشبخت نگردد؛ چون او مرد راه وصال تو نیست. ای خدا بدون درد تو، جان من می میرد. باید از زهد گذشت و درد داشت؛ زیرا درد، عامل رساننده مرید به مقصود است:

ذره ای دردم ده ای درمان من زانکه بی دردت بمیرد جان من
کفر، کافر را و دین، دیندار را ذره ای دردت دل عطار را
(عطار ۱۳۸۳: ۲۴۰)

در گذر از زاهدی و سادگی درد باید درد و کار افتادگی
(همان: ۴۳۶)

عطار در *منطق‌الطیر* کسانی را که درد ندارند در زمره مردان حساب نمی‌کند و کسی را مرد می‌داند که مرکز درد باشد. ای پسر تو زمانی مرد می‌شوی که دردمند گردی:

خاک بر فرقش، که این کس مرد نیست هر که را این حسرت و این درد نیست
(عطار ۱۳۸۳: ۳۷۹-۳۷۸)

خواجه‌ای غلامی زیرک و پاکباز داشت که از شب تا صبح نماز می‌خواند. روزی خواجه به غلامش گفت: شب که برای نماز برمی‌خیزی مرا هم بیدار کن تا وضو بگیرم و با تو نماز بگزارم. غلام جواب داد: اگر تو درد دین داشتی، خود بیدار می‌شدی. اگر کسی باید تو را بیدار کند، همان کس باید به جای تو کار کند. هر که این درد ندارد، خاک بر سرش که مرد نیست:

هر که را این درد دل در هم سرشت محو شد هم دوزخ او را هم بهشت
(همان: ۳۷۹)

شیخ حکایتی می‌آورد که نتیجه‌گیری‌اش بر مبنای درد است. می‌گوید: سگی در راهی کلیچه‌ای یافت. ناگهان از سوی دیگر ماه را دید، خواست ماه را از گردون بگیرد. بسیار دوید، ماه به دستش نیامد. دوباره برگشت تا کلیچه را بردارد؛ اما هر چه گشت، پیدا نکرد. بار دیگر به سوی ماه شتافت، نه ماه را به دست آورد نه کلیچه را حیران ماند و بی‌خویش گشت:

درد می‌باید ترا در هر دمی اندکی، نه عالمی در عالمی
تا مگر این درد، ره پیشت برد از وجود خویش بی‌خویشت برد
(عطار ۱۳۸۶ الف: ۲۴۸)

پدر در مقاله *ششم الهی‌نامه* درد دینی نداشتن را یکی از اسباب گرفتاری انسان‌ها در بند نفس اماره می‌داند و می‌گوید خردمندان درد دینی دارند و اگر می‌دانستی درد دین چیست، آرزوهای واهی را ترک می‌کردی:

س ۱۴ - ش ۵۲ - پاییز ۹۷ - مصادیق ریاضت حقیقی (مشروع) در جهان بینی عطار نیشابوری / ۱۴۳

اگر یک ذره درد دین بدانی
و لیکن بر جگر ناخورده تیغی
بمیری ز آرزوی زندگانی
نه هرگز درد دانی نه دریغی
(عطار ۱۳۸۷: ۱۸۹)

عطار همواره مضمون درد را از مهم‌ترین نصایح پیر به سالک برای رسیدن به منزل کمال بیان داشته است. سالک وقتی که پیر و مرشد راه طریقت را یافت، پیر او را چنین پند و اندرز می‌دهد:

راه دور است ای پسر هشیار باش
جهد آن کن تا درین راه دراز
خواب با گور افکن و بیدار باش
تو به یک ذره نمائی بسته باز
واعظت در سینه درد و داغ بس
بلبل جان تو را ما زاغ بس
(همان: ۱۶۵)

شیخ در مصیبت‌نامه معتقد است که سالک بدون داشتن پیر، راه کمال و معرفت را نمی‌تواند به پایان برساند و شرایط رسیدن به حضور پیر، درد است:
چون نداری درد درمان کی رسد
چون نه‌ای بنده تو فرمان کی رسد
(عطار ۱۳۸۶ الف: ۱۶۴)

عطار می‌گوید: اگر سالک درد طلب داشته باشد، پیر پیدا می‌شود. چنان‌که صدف دارای مروارید در اعماق دریا وجود دارد، برای یافتن مروارید باید به قعر دریا رفت، به غواصی و جست‌وجو پرداخت تا صدف مرواریددار را یافت:

پاکبازان را که سلطان می‌کنند
از برای درد درمان می‌کنند
تا ز درد خود نگردي سوخته
کی کند آتش تو را افروخته؟
(همان)

اسیر کردن شهوت

شهوت ویروس کشنده‌ای است که درون انسان را بیمار می‌کند و بر اثر آن انسان علاقه شدید به لذایذ مادی پیدا می‌کند. شهوت ستیزی جزو ریاضت‌های معنوی بسیار مؤثر برای تربیت نفس است که در نتیجه آن قوه عاقله بر قوه شهویه غلبه

پیدا می‌کند. عطار معتقد است شهوت پرده‌ای است که جلوی چشمان سالک قرار می‌گیرد و مانع از آشکار شدن حقایق می‌گردد؛ همچنین باعث غفلت آدمی می‌شود و برای اینکه بتوان حقایق را دید، باید شهوت را از وجود پاک ساخت:

دلت با نفس و شهوت خوی کرده کجا بیند معنی زیر پرده؟
(عطار ۱۳۸۶:ب: ۱۲۸)

بیالودی به شهوت خویشان را بیالودی به غفلت جان و تن را
اگر وقت آمد، ای مرد خرافات سری بیرون کن از کوی خرابات
(همان: ۲۰۰)

خلیفه شش پسر داشت که همگی به تمام علوم زمانه، تسلط داشتند. روزی خلیفه به پسرانش گفت هر آرزویی دارید با من در میان بگذارید:

چو از هر یک بدانم اعتقادش بسازم کار هریک بر مرادش
(عطار ۱۳۸۷: ۱۳۱)

پسر اول گفت: شاه پریان دختری بکر و بی‌مانند دارد که به زیبایی و عقل و فراست زبانزد زمین و آسمان است. اگر به او برسم و این آرزویم محقق شود دیگر تا قیامت آرزویی نخواهم داشت. تنها آرزوی من این است. اگر به مرادم نرسم، دیوانه خواهم شد. پدر جواب داد: ای پسر، تو شهوت‌پرستی و مست شده‌ای. مردی که آرزوی شرمگاه دختر دارد، تمام وجودش را خرج کرده است. چنانچه هرگاه زنی شهوت را در خود اسیر گرداند، جزو مردان درگاه الهی می‌گردد:

پدر گفتش: زهی شهوت‌پرستی که از شهوت‌پرستی مستِ مستی
دل مردی که قید فرج باشد همه نقد وجودش خرج باشد
ولی هر زن که او مردانه آمد از این شهوت، بکل، بیگانه آمد
چنان‌کان زن که از شهوت جدا شد سر مردان درگاه خدا شد
(همان: ۱۳۱)

خلیفه در جواب پسر شهوت‌پرست خود می‌گوید که تو از اسرار صد عالم، جز شهوت از هیچ چیزی خبر نداری. وقتی می‌توان با عیسی (ع) هم‌راز شد، چرا

س ۱۴ - ش ۵۲ - پاییز ۹۷ - مصادیق ریاضت حقیقی (مشروع) در جهان‌بینی عطار نیشابوری / ۱۴۵

باید با خر انباز گردید. وقتی که خدا، همیشه ما را دعوت می‌کند؛ پس باید از حجاب شهوت درگذشت تا به وصال رسید:

ز شهوت درگذر چون نیست مطلوب که اصل جمله محبوب است محبوب
اگر کشته شوی در راه او زار بسی به زانکه در شهوت گرفتار
(عطار ۱۳۸۷: ۱۴۵)

در روزگار قدیم، زنی زیبا و دلفریب به نام «مرحومه» زندگی می‌کرد که در عفت و پاکدامنی بی‌نظیر بود. شوهرش عازم حج گردید و همسرش را به برادر کوچک‌تر سپرد تا به وضع معیشت او رسیدگی کند. اتفاقاً روزی این برادر از پس پرده، چشمانش به جمال زن برادر افتاد و دل از دست بداد. سرانجام طاق‌نی‌آورد. شرح دلدادگی خود را با زن در میان نهاد. زن گفت: از خدا شرم دار و این آرزوی شیطانی را از خود دور ساز و به امانت برادر خیانت موز. مرد هوس‌باز گفت: باید کام مرا برآورده سازی وگرنه تو را رسوا خواهم کرد. زن پارسا گفت: هرکاری دوست داری بکن، خدا یاور من است. مرد هوس‌باز با زر و پول، چهار نفر را به عنوان شاهد گرفت و در پیش قاضی شهادت به ناپاکی و زنا‌ی زن دادند و قاضی حکم به سنگسار زن داد. مردان ابله سنگ‌های زیادی بر زن بیچاره زدند و به گمان اینکه مرده است، او را رها کردند و رفتند. زن بامدادان با وزش نسیم صبحگاهی، به هوش آمد و ناله و مناجات سر داد. اعرابی بیابانگردی که از آنجا می‌گذشت، صدای ناله زن را شنید، او را برداشت و به خانه برد و از زن پرستاری نمود تا کاملاً بهبود یافت و جمال سابق بدو بازگشت. اعرابی وقتی آن همه زیبایی را دید، بدو دل بست و تقاضای زناشویی نمود. زن پارسا گفت: من شوهر دارم، چون نخواستم از جاده عفاف بیرون آیم بدین روز افتادم، اکنون تو چگونه این را خواهانی؟ از خدا بترس، از نجات من در برابر خدا مقام بزرگی یافتی، اکنون لعنت حق را برای خود مخر:

اگر پاره کنی صدباره شخصم نیاید در تن پاکبازیه نقصم
برو از بهر یک شهوت که رانی مخر جان را عذاب جاودانی
(عطار ۱۳۸۷: ۱۳۴)

و خلاصه اینکه در ادامه حکایت، زن پارسا با عفت و پاکدامنی خویش از چنگ هوس‌بازی غلام اعرابی؛ جوانی که به وسیله زن از دار مجازات رهایی یافت؛ بازرگان و کارگران او در کشتی، نجات یافت و به واسطه آن قدرت شفا دادن به بیماری‌های صعب‌العلاج را پیدا کرد و در نهایت این سه گناهکار را که مفلوج شده بودند را عفو کرد و شفا داد.

پیر ترکستان گفت: من دو چیز دوست‌تر دارم؛ یکی اسب ابلق و دیگری فرزند. ولی این هر دو بت هستند و باید آن‌ها را سوزاند، در غیر این صورت پاکباز نتوان شد. پاکبازی که از روی شهوت غذا بخورد در آن ساعت سیلی کارش را خواهد خورد:

تا نسوزی و نسازی همچو شمع دم مزن از پاکبازی پیش جمع
هرکه او در پاکبازی دم زند کار خُود، تا بنگرد، برهم زند
پاکبازی کُوبه شهوت نان خورد هم در آن ساعت قفای آن خورد
(عطار ۱۳۸۳: ۳۴۸)

خوابی که شیخ صنعان می‌بیند او را به دیار روم می‌کشاند و با دختری زیبا آشنا می‌سازد. دختر که نماد شهوت و غفلت است، شیخ را به خوکبانی و شرابخواری و ترک دل و دین دعوت می‌کند. سرانجام شیخ پس از تحمل سختی‌های فراوان در این مرحله از نفس خود عبور می‌کند و در پایان داستان به دل و دین بازگشته است و عازم مکه می‌شود و دختر نیز که از پی او دوان است، به اسلام ایمان می‌آورد که به تعبیری می‌توان گفت نفس کافر، مسلمان می‌شود:

گفت از تشویر تو جانم بسوخت بیش ازین در پرده نتوانم بسوخت
برفکندم پرده تا آگه شوم عرضه کن اسلام تا با ره شوم

س ۱۴ - ش ۵۲ - پاییز ۹۷ - مصادیق ریاضت حقیقی (مشروع) در جهان بینی عطار نیشابوری / ۱۴۷

شیخ بروی عرضه اسلام داد غلغلی در جمله یاران فتاد
(عطار ۱۳۸۳: ۳۰۱)

نتیجه

تمام عرفا بر ضرورت ریاضت به عنوان یکی از ارکان اصلی سیر و سلوک اتفاق نظر دارند. عطار به عنوان یکی از عارفان شوریده و وارسته، با استفاده از حکایت‌ها و تمثیل‌های گوناگون این نکته را گوشزد می‌کند که راهرو باید ریاضت بکشد تا سگ نفس را روحانی کند. ذکر انواع شیوه‌های ریاضت در مثنوی‌های عطار نتیجه پریشانی و آشفتگی اوضاع سیاسی و اجتماعی آن روزگار است که موجب شده است عطار به شدت در خود فرو رود و اشعار او بوی درونگرایی بدهد و تنها راه رهایی از وضع تأسف‌بار و آشفته را انجام اعمال مربوط به ریاضت و تهذیب نفس بداند. شیخ انسان‌های عندلیب‌صفت را به ریاضت‌کشی به منظور نرم شدن فرامی‌خواند. وی ریاضت‌های معتدل و معقول و شرعی را برای سالکان سفارش می‌دهد. ریاضت حقیقی در نظر وی همان جهاد اکبر است که برای غلبه بر خواسته‌های نفس اماره انجام می‌گیرد. عطار در مثنوی‌های خود به چله‌نشینی، شب زنده‌داری، سکوت، چالاک‌ی، صبر و اسیر کردن شهوت به عنوان جلوه‌های مهم ریاضت تأکید زیادی می‌کند و آن‌ها را بهترین راه برای پیوستن به حق می‌داند. بسامد ریاضت جسمانی مانند نماز، سکوت، چالاک‌ی و خلوت در مثنوی‌های وی بیشتر است؛ زیرا این نوع ریاضت‌ها، مقدمه و ابزاری برای تزکیه نفس است. امتیاز عطار این است که پیشینیان او بیشتر به مفهوم ریاضت نگاهی نظری و انتزاعی داشته‌اند، اما عطار مضمون عرفانی ریاضت را به صورت عملی مورد توجه قرار می‌دهد، چراکه به زعم او اصطلاحات و واژه‌ها بدون عمل اهمیت چندانی ندارند. به عقیده عطار چون سالک به کمک ریاضت، وجود خود را شکست، نور ذات

احدیّت که جامع جمیع أسما و صفات الهی است تمامی اجزای وجودش را فرا می‌گیرد و قوت‌های نفسانی سالک در نور حقّ مستهلک و ناچیز می‌گردد. در نظر عطار هدف از ریاضت شرعی، رفع موانع و قواطع طریق، جهاد با نفس و مطیع گردانیدن آن و تربیت قوای معنوی است.

کتابنامه

قرآن کریم.

- انوری، حسن. ۱۳۸۱. فرهنگ بزرگ سخن. ج ۴. تهران: سخن.
- تجلیل، جلیل و شهرام احمدی. ۱۳۸۲. «مفاهیم اخلاقی در چهار منظومه عطار (اسرارنامه، الهی‌نامه، منطق‌الطیر و مصیبت‌نامه)». مجله دانشکده ادبیات و علوم انسانی دانشگاه تهران، دوره ۵۳، ش ۱۶۷-۱۶۶. صص ۳۰-۱۱.
- خواجه عبدالله انصاری. ۱۴۱۷ ق. منازل السائرین. تحقیق علی شیروانی. تهران: دارالعلم.
- رمضانی خراسانی، حسن. ۱۳۸۸. ریاضت در عرف عرفان. به کوشش طاهره جوادی. قم: آیت اشراق.
- رودگر، محمدجواد. ۱۳۹۱. «ریاضت مشروع (آثار معنوی - معرفتی آن)». فصلنامه مطالعات معنوی. ش ۴ و ۵. صص ۱۲۴-۹۳.
- ریتر، هلموت. ۱۳۷۷. دریای جان: سیری در آراء و احوال شیخ فریدالدین عطار نیشابوری. جلد ۱ و ۲. ترجمه عباس زریاب خوئی و مهرآفاق بایبوردی. تهران: الهدی.
- زرین‌کوب، عبدالحسین. ۱۳۸۶. با کاروان حله. تهران: علمی.
- . ۱۳۸۹. ارزش میراث صوفیه. تهران: امیرکبیر.
- سجادی، سیدجعفر. ۱۳۸۳. فرهنگ اصطلاحات و تعبیرات عرفانی. ج ۷. تهران: طهوری.
- سلطانی، منظر و فاطمه شریفی. ۱۳۹۴. «بررسی و تبیین اندیشه‌های عرفانی عطار نیشابوری»، فصلنامه علمی پژوهشی عرفانیات در ادب فارسی، دوره ۶، ش ۲۳. صص ۶۷-۴۱.
- شفیعی کدکنی، محمدرضا. ۱۳۷۸. زبور پارسی: نگاهی به زندگی و غزل‌های عطار. تهران: آگاه.
- عطار نیشابوری، فریدالدین محمد. ۱۳۸۶. اسرارنامه. مقدمه، تصحیح و تعلیقات محمدرضا شفیعی کدکنی. ج ۱. تهران: سخن.

- س ۱۴ - ش ۵۲ - پاییز ۹۷ - مصادیق ریاضت حقیقی (مشروع) در جهان بینی عطار نیشابوری / ۱۴۹
- _____ . ۱۳۸۷. الهی نامه. مقدمه، تصحیح و تعلیقات محمدرضا شفیعی کدکنی. چ ۱. تهران: سخن.
- _____ . ۱۳۸۶ الف. مصیبت نامه. مقدمه، تصحیح و تعلیقات محمدرضا شفیعی کدکنی. چ ۱. تهران: سخن.
- _____ . ۱۳۸۳. منطق الطیر. مقدمه، تصحیح و تعلیقات محمدرضا شفیعی کدکنی. چ ۱. تهران: سخن.
- عزالدین کاشانی، محمود بن علی. ۱۳۷۶. مصباح الهدایة و مفتاح الکفایة. تصحیح جلال الدین همایی. تهران: هما.
- غزالی، محمد بن محمد. ۱۳۸۲. کیمیای سعادت. به کوشش حسین خدیو جم. تهران: علمی و فرهنگی.
- فروزانفر، محمد حسن. ۱۳۵۳. شرح احوال و نقد و تحلیل آثار شیخ فریدالدین محمد عطار نیشابوری. چ ۲. تهران: دهخدا.
- معلوف، لوئیس. ۱۹۷۳. المنجد فی اللغة و الأعلام. بیروت لبنان: دارالمشرق.
- مطهری خواه، ذبیح اله. ۱۳۹۲. «ریاضت و تأثیر آن بر تربیت نفسانی سالک». فصلنامه علمی پژوهشی عرفانیات در ادب فارسی. دوره ۵. ش ۱۷. صص ۱۶۱-۱۴۲.
- موسوی خمینی، روح الله. ۱۴۰۶ ق. تعلیقات علی شرح فصوص الحکم و مصباح الانس. قم: پاسدار اسلام.
- ناصری، محمود و علی احمدپور. ۱۳۹۵. «ریاضت در قرآن و روایات». مجله حکمت عرفانی. س ۴. ش ۱۰. صص ۴۰-۲۱.
- نجم رازی، عبدالله بن محمد. ۱۳۵۲. مرصاد العباد. تصحیح محمد امین ریاحی. تهران: بنگاه ترجمه و نشر کتاب.
- نصیرالدین طوسی، محمد بن محمد. ۱۳۶۱. اوصاف الاشراف. به کوشش نجیب مایل هروی. تهران: هدی.
- هجویری، علی بن عثمان. ۱۳۷۱. کشف المحجوب. تصحیح والتین ژوکوفسکی و مقدمه قاسم انصاری. تهران: طهوری.
- یشربی، یحیی. ۱۳۷۴. فلسفه عرفان. قم: دفتر تبلیغات اسلامی.

References

Qor'ān-e Karīm.

Anvarī, Hasan. (2002/1381SH). *Farhang-e bozorg-e soxan*. Vol. 4. Tehrān: Soxan.

Attār Neyšābūrī, Frīd al-dīn Mohammad. (2007/1386SH. B). *Asrār nāme*. Introduction, Edition and Explanation by Mohammad Rezā Šafi'ī Kadkanī. 1st ed. Tehrān: Soxan.

_____. (2008/1387SH). *Elāhī nāme*. Introduction, and Edition and Explanation by Mohammad Rezā Šafi'ī Kadkanī. 1st. Tehrān: Soxan.

_____. (2004/1383SH). *Manteq al-tayr*. Introduction, and Edition and Explanation by Mohammad Rezā Šafi'ī Kadkanī. 1st ed. Tehrān: Soxan.

_____. (2007/1386SH. A). *Mosībat nāme*. Introduction and Edition and Explanation by Mohammad Rezā Šafi'ī Kadkanī. First ed. Tehrān: Soxan.

Ezoddīn Kāšānī, Mahmūd ebn-e Alī. (1997/1376SH). *Mesbāh al-hedāyat va Meftāh al-kefāyat*. Ed. by Jalāl al-dīn Homāyī. Tehrān: Homā.

Forūzānfar, Mohammad Hasan. (1974/1353SH). *Sharh-e ahvāl va naqd va tahlīl-e āsār-e šeyx farīd al-dīn mohammad-e attār-e neyšābūrī*. 2nd ed. Tehrān: Dehxodā.

Hojvīrī, Alī ebn-e Osmān. (1992/1371SH). *Kašf al-mahjūb*. Ed. by Valentin Zhukovski & Introduction by Qāsem Ansārī. Tehrān: Tahūrī.

Ma'lūf, Lūvīs. (1973/1351SH). *Al-monjed fī al-loqat va al-a'lām*. Beirut/ Lebanon: Dār al-mašreq.

Motahharī Xāh, Zabīh allāh. (2013/1392SH). "Rīyāzat va ta'sīr-e ān bar tarbīyat-e nafsānī-ye sālek" . *Fasl-nāme-ye Elmī Pažūhešī-ye Erfānīyāt dar adab-e fārsī*. Year 5. No 17. Pp. 142-161.

Mūsavī Xomeinī, Rūh allāh. (1985/1406AH). *Ta'liqāt alā šarh-e fosūs al-hekam va Mesbāh al-ons*. Qom: Pasdār-e Eslām.

Nāserī, Mahmūd & Alī Ahmad-pūr. (2016/1395SH). "Rīyāzat dar qor'ān va revāyāt" . *Hekmat-e Erfānī Journal*. Year 4. No 10. Pp 21-40.

Najm-e Rāzī, Abd allāh ebn-e Mohammad. (1973/1352SH). *Mersād al-ebād*. Ed. by Mohammad Amīn Riyāhī. Tehrān: Bonqāh-e Tarjom-e va Našr-e Ketāb.

Nasīr al-dīn Tūsī, Mohammad ebn-e Mohammad. (1982/1361SH). *Osāf al-ašraf*. With the Effort of Najīb Māyel Heravī. Tehrān: Hodā.

Qazzālī, Mohammad ebn-e Mohammad. (2003/1382SH). *Kīmīyā-ye Sa'ādat*. With the Effort of Hossein Xadīvjām. Tehrān: Elmī va Farhangī.

Ramezānī Xorāsānī, Hasan. (2009/1388SH). *Rīyāzat dar orf-e erfān*. Ed By Tāher Javādī. Qom: Āyat-e Ešrāq.

Ritter, Hellmut. (1998/1377SH). *Daryā-ye jān (Das meer der seele: mensch welt und gott in den geschichren des fariduddin Attar)*. Vol. 1 and 2. Tr. by Abbās Zaryāb-e Xoeī & Mehr-āfāq Bāybūrdī. Tehrān: al-Hodā.

Rūdgar, Mohammad Javād. (2012/1391SH). "Riyāzat-e mašrū' (āsār-e ma'navī- ma'refatī-ye ān)" . *Fasl-nāme-ye Motāle'āt-e Manavī*. No. 4 and 5. Pp. 93-124.

Sajjādī, Seyyed Ja'far. (2004/1383SH). *Farhang-e estelāhāt va ta'bīrāt-e erfānī*. 7th ed. Tehrān: Tahūrī.

Soltānī, Manzar & Fateme šarīfī. (2015/1394SH). "Barrasī va tabyīn-e andīše-hā-ye erfānī-ye attār-e neyšābūrī". *Fasl-nāme-ye Elmī Pažūhešī-ye Erfānīyāt dar Adab-e Fārsī*. Year 6. No. 23. Pp. 41-67.

šafi'ī Kadkanī, Mohammad Rezā. (1999/1378SH). *Zabūr-e pārsī: negāhī be zende-gī va qazal-hā-ye attār*. Tehrān: Āgāh.

Tajlīl, Jalīl & Šahrām Ahmadī. (2003/1382SH). "Mafāhīm-e axlāqī dar čāhār manzūme-ye attār (Asrār nāme, elāhī nāme, manteq al-tayr va mosībat nāme)". *Faculty of literature and humanity science of Tehrān University Journal*. Year 53. No. 166-167. Pp. 11-30.

Xowāje Abdollāh Ansārī. (1996/1417AH). *Manāzel al-sā'erīn*. With the Effort of Ali Šīrvānī. Tehrān: Dār al-elm.

Yasrebī, Yahyā. (1995/1374SH). *Falsafe-ye erfān*. Qom: Daftar-e Tablīqāt-e Eslāmī.

Zarrīnkūb, Abd al-Hosseīn. (2010/1389SH). *Arzeš-e mīrās-e sūfī-ye*. Tehrān: Amīr Kabīr.

_____. (2007/1386SH). *Bā kārvān-e holle*. Tehrān: Elmī.