

مرگ ارادی (تسلط بر نفس)

مسعود معتمدی*

ملک محمد فرخزاد**

چکیده: مرگ ارادی یا موت اختیاری، یا مرگ پیش از مرگ، اصطلاحاتی عرفانی است که صوفیه در تأویل آیات: «فَتَوَبُّوا إِلَىٰ بَارِئِكُمْ فَاقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ» و «وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا» و یا احادیثی مانند: «مُوتُوا قَبْلَ أَنْ تَمُوتُوا» می‌آورند و آن را عبارت از تسلط بر نفس و خواسته‌های نفسانی می‌دانند، و طبق تعاریفی، آن را به موت‌های ایض، اسود، احمر و اخضر تقسیم می‌کنند، درعین حال راهکارهایی نیز برای رسیدن به این مهم به مریدان خویش می‌دهند. تعبیر ولادت ثانی هم برداشتی دیگر از این اصطلاح است. در ادیان و مکاتیب دیگر نیز مراحل را برای انقیاد و حتی قمع کلی نفس پیشنهاد می‌دهند، اما در عرفان اسلامی برخلاف بیشتر آن‌ها تسلط و در اختیار گرفتن نفس مد نظر است نه نابودی آن. گفتنی است نوعی دیگر از مرگ ارادی در تصوف مطرح است که پس از موت اختیاری در معنای تسلط بر نفس، عارف را حادث می‌شود، و آن موت اختیاری در مفهوم اطلاع و آگاهی از زمان واقعی مرگ جسمانی است که در مجالی دیگر بیان خواهد شد.

کلیدواژه‌ها: عرفان، مرگ ارادی، تسلط بر نفس

* دانشجوی دکتری زبان و ادبیات فارسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ساوه

e-mail: masood.motamedi2@gmail.com

e-mail: mmfzad@yahoo.com

** عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ساوه

دریافت مقاله: ۱۳۹۵/۴/۲۲ پذیرش مقاله: ۱۳۹۵/۷/۱۷

مقدمه:

ازجمله مباحث بسیار مهم در عرفان اسلامی مبحث مرگ ارادی یا موت اختیاری یا مرگ قبل از مرگ است، که صوفیه با استناد به آیاتی از قرآن و احادیث نبوی به تأویل آن پرداخته و در تعالیم خود، مریدان را به انجام آن‌ها ملزم می‌کنند. البته این طرز تلقی منوط به مقدماتی است که بدون انجام آن‌ها نیل به این هدف البته میسر نمی‌شود. نگاه نیک‌اندیشانه به مرگ و استقبال از آن، همچنین تقید و مراقبه بر انجام مراحل که پیر بدان‌ها دستور می‌دهد، زمینه‌ساز تمکن و تثبیت در مرگ ارادی است، ازجمله پایداری در گرسنگی یا موت ایض، تحمل ایدای خلق یا موت اسود، مخالفت با نفس یا موت احمر، مرقع‌پوشی یا موت اخضر، همگی به نتیجه‌ای ختم می‌شود که همان تسلط بر نفس یا موت ارادی است. گفتنی است این مرگ، به‌نوعی تمرین و آمادگی است برای نیل به مرتبه‌ای از مرگ اختیاری که عبارت از آگاهی از زمان مرگ واقعی یا رفتن از دنیای مادی به عالم آخرت است که در مقاله‌ای دیگر به آن پرداخته شده است، اما در زمینه مرگ ارادی در مفهوم تسلط بر نفس همه ادیان و فرقه‌های عرفانی نیز - به‌جز اسلام - راهکارهایی را برای رسیدن به این حقیقت مشخص کرده‌اند که درنهایت رستگاری و سعادت را برای پیروان و مریدان خود به ارمغان خواهد آورد.

ادبیات عرفانی که در قالب نخستین کتب نظم و نثر مانند *حدیقه سنایی* و *یا کشف‌المحجوب* و ترجمه *رساله قشیریه* مجال ظهور می‌یابد، مباحث مربوط به موت ارادی را مطرح می‌کند و این نشان می‌دهد که چنین موضوعی در نگاه صوفیه پیش از تدوین کتب عرفانی و یا سرایش منظومه‌های عرفانی مبحثی داغ و درخور بحث بوده است. کتب عرفانی منظوم و مثنوی بعدی نیز، با توجه به مکانیسی که نویسنده آن‌ها در آن پرورش یافته است این موضوع را به انحاء گوناگون در قالب روش‌های عرفان نظری و عملی، پرورده و پیشنهاد داده‌اند؛ نام‌آورانی همچون خواجه عبدالله انصاری، ابوسعید ابی‌الخیر، عطار و دیگران.

بمیر از خویش تا یابی رهایی

موت ارادی یا مرگ قبل از مرگ، یا مرگ اختیاری...، تعبیراتی است که صوفیه در تفسیر آیات کریمه: «فَتَوَبُّوا إِلَىٰ بَارِئِكُمْ فَاقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ» (بقره: ۵۴) و «وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا» (عنکبوت: ۶۹) آورده‌اند. چنان که لاهیجی می‌گوید:

مرگ اختیاری ... و آن عبارت از قمع هوس نفس و اعراض از لذات جسمانی و مشتبهات نفسانی و مقتضیات طبیعت و شهوات است و امام جعفر صادق می‌فرماید که:
الموت هو التوبة قوله و تعالى: فتوبوا الى بارئكم فاقتلوا انفسكم (لاهیجی، ۱۳۷۱: ۴۲۶).

و میدی می‌گوید: «از روی باطن، این خطاب با جوانمردان طریقت است که نفس خود به شمشیر مجاهدت سر بگیرند تا به ما رسند، وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا» (میدی، ۱۳۷۶، ج ۱: ۱۹۷).

همچنین عبارت مولوی از این آیه چنین است:

نفس زین سانسٹ زان شد کشتنی اَقْتُلُوا انْفُسَكُمْ گفت آن سَنی
(مثنوی، د ۳: ۲۳)

این مجاهده از آنجاکه مستلزم بریدن از علایق و پایان خواسته‌هاست، و از طرفی مبارزه با آن‌ها همچون زجر و عذاب جان دادن است؛ به صورت مرگ تصور شده است. به همین دلیل واژه موت یا مرگ را برای آن برگزیده‌اند و هم، از این جهت که این مهم به اراده و خواسته عارف متکی است، لفظ «ارادی» یا «اختیاری» را بر آن نهاده‌اند.

احادیث نبوی نیز که پس از قرآن راه گشای صوفیه است بسیار مورد استناد ایشان بوده است. حدیث «مُوتُوا قَبْلَ أَنْ تَمُوتُوا» (فروزانفر، ۱۳۶۱: ۱۱۶)، یا حدیث «أَعْدَىٰ عَدُوِّكَ نَفْسُكَ الَّتِي بَيْنَ جَنْبَيْكَ» (فروزانفر، ۱۳۶۱: ۹). نیز به فراخور حال برای شاعران قابل اعتنا بوده است:

ای خنک آن را که پیش از مرگ مرد یعنی او از اصل این رز بوی برد
(مثنوی، ۴: ۱۳۷۲)

نفس هر دم از درونم در کمین از همه مردم بتر در مکر و کین
(مثنوی، ۱۵: ۹۰۶)

همچنین است قول بزرگان: «فمن مات عن هواه فقد حیی بهده»، کسی که از هوای خویش بمیرد به هدی زندگی یابد» همین‌طور از قول افلاطون نیز نقل کرده‌اند: «مُتْ بالاراده تخیی بالطبیعه» (زرین کوب، ۱۳۶۸: ۱۹۸).

با این حال افزون بر این سه مرجع، صوفیه بر مبنای برداشت‌های ذوقی تقسیماتی را نیز برای مرگ ارادی در نظر گرفته‌اند آن‌گونه که این مرگ در تعریفات سه گانه لاهیجی، به موت احمر تعبیر شده که مرز بین مرگ مکرر و مرگ اضطراری است. «در اصطلاحات صوفیه مخالفت نفس را موت احمر گفته‌اند» (لاهیجی، ۱۳۷۱: ۴۲۶).

لاهیجی در مثنوی الاسرار الشهود خود نیز موت، را به موت ایض (گرسنگی)، موت اسود (تحمل اذیت و آزار)، موت احمر (مخالفت نفس)، و موت اخضر (قناعت و مرقع پوشی)، تقسیم می‌کند و در بیان موت احمر می‌آورد:

موت احمر شد خلاف نفس بد	خود مطیع اوست کم از دیو و دد
ز آرزوی نفس هر کو مرده است	ز حیات جاودان دل زنده است

(لاهیجی، ۱۳۷۲: ۳۳۶)

در این تقسیم با اینکه انواع مرگ تعریف می‌شود، اما با دقت در سه مورد دیگر - به جز موت احمر - روشن می‌شود که آن‌ها نیز در حقیقت از لوازمات موت احمر و زیرمجموعه آن هستند که سالک با انجام آن‌ها به مخالفت با نفس می‌پردازد، یعنی گرسنگی و تحمل ایذای مردم، به همراه قناعت؛ از ارکان سرکوب نفس سرکش‌اند که مجموع آن‌ها عبارت از موت احمر می‌شود. اما اینکه چرا نام موت بر آن‌ها نهاده است، به این دلیل است که موت در معنای ظاهری آن یعنی تمام شدن زندگی، پس می‌توان گفت موت ایض تمام شدن اشتها، موت اسود پایان خشم، موت احمر اتمام لذت و موت اخضر پایان مکنت است؛ چرا که هر کدام به ترتیب به گرسنگی، تحمل اذیت و آزار، مخالفت نفس و قناعت ختم می‌شود در عین حال رنگین دانستن هر کدام از این موارد نیز مبتنی است بر برداشتی ذوقی از میزان تاب و توان سالک در تحمل این سختی‌ها. رنگ سفید که تحمل گرسنگی است نسبت به رنگ سیاه که تحمل اذیت و آزار است روشن‌تر و در نتیجه ساده‌تر است؛ زیرا فروبردن خشم از گرسنگی سخت‌تر است. همچنین مخالفت با نفس که رنگ خون است و به نوعی، ریختن خون نفس است و خود جهدی بزرگ است که از آن بوی خون می‌آید. بنابراین در

مقابل رنگ سبز که قناعت است بسیار آسان تر می نماید، ضمن اینکه فروبردن خشم و مخالفت با نفس دو امر ارادی و اختیاری از جانب سالک است. اما گرسنگی و قانع بودن دو نکته اجباری و تحمیلی است. پس مخالفت با دو امر اختیاری سخت تر از مخالفت با دو امر اجباری است. در ترجمه رساله قشیریه دقیقاً همین چهار مورد ذکر شده و نشان می دهد که شاید لاهیجی اشعار خود را از این کتاب گرفته باشد (قشیری، ۱۳۷۴: ۴۳)، همچنین در *نفحات الانس* صفحه ۶۳ و *تعريفات جرجانی* صفحه ۲۹۱ نیز همین موارد ذکر شده است. جالب اینکه عطار در *تذکره الاولیا* به سه مرگ قائل شده است و موت احمر را مرقع پوشیدن می داند: «هر که در این راه در آید او را سه مرگ بیاید چشید، موت الایض و آن گرسنگی است، و موت الاسود و آن احتمال است و موت الاحمر و آن مرقع داشتن است» (عطار، ۱۳۷۴: ۳۰۱).

غزالی نیز گرسنگی و قناعت را که لازم و ملزوم هم دیگر هستند از اصول اساسی طریقت می شمرد: «بدانکه معده چون حوض تن است... و منع همه شهوت ها معده است و این غالب ترین شهوتی است بر آدمی... بدان که رسول گفت جهاد کنید با خویشتن به گرسنگی و تشنگی که ثواب جهاد است با کفار» (غزالی، ۱۳۷۱: ۴۵۲).

همچنین تحمل ایدای خلق نیز که از امهات تعالیم ملامتیه است، در حقیقت فقط برای سرکوبی نفس و احتراز از شهرت و محبوبیت بود و با استناد به این آیه کریمه: «يُجَاهِدُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا يَخَافُونَ لَوْمَةَ لَائِمٍ» (مانده: ۵۴)، پیامبر را اولین ملامتی می شمردند که از سرزنش هیچ سرزنش گر نیندیشید (زرین کوب، ۱۳۶۷: ۳۳۶). بنابراین مرگ های سه گانه نمی تواند چیزی مجزا از موت احمر باشد و در واقع هر سه از ارکان قمع نفس است.

این نکته. آن گونه که بزرگان دین نیز بر آن تأکید دارند از خصوصیات اصلی متقیان و پارسایان است، و به این حدیث معروف پیامبر (ص) که فرمودند: «مَرْحَبًا بِقَوْمٍ قَضَوْا الْجِهَادَ الْأَصْغَرَ وَ بَقِيَ عَلَيْهِمُ الْجِهَادُ الْأَكْبَرُ. فَقِيلَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، وَ مَا الْجِهَادُ الْأَكْبَرُ؟ قَالَ: جِهَادُ» (فروزانفر، ۱۳۶۱: ۱۵)، و همچنین حدیث: «أَفْضَلُ الْجِهَادِ مَنْ جَاهَدَ نَفْسَهُ الَّتِي بَيْنَ جَنْبَيْهِ» استناد می کنند (فروزانفر، ۱۳۶۱: ۱۵)، این گونه احادیث که متون دینی و عرفانی مشحون از آن ها است به تعبیری، مبین جان جان تعالیم الهی است و حتی اهمیت موضوع به قدری است که اصلی ترین وظیفه انسان، عبارت از همین تعلیم می شود، که

درواقع از زمان آدم تا خاتم، اولیای دین جملگی بر آن تأکید دارند، حتی در تعالیم بیشتر ادیان و فرق نیز مبارزه با خواهش‌های نفسانی به‌نوعی سفارش شده است، گویا ورای آنچه که پیامبران الهی به فرزندان آدم آموخته‌اند فطرت آدمی نیز بین تمایلات پلید انسانی و منش‌های نیک، به نیکی‌ها فرمان می‌دهد. اگر درطول تاریخ آدمیان به بیراهه کشیده شده‌اند درحقیقت به سرکوب سرشت نیکخواه خود قیام کرده‌اند. اینکه خود کامگان تاریخ بشری هر کدام به‌نوعی با نسل هم‌نوع خود به مبارزه برخاسته‌اند، قطعاً منکوب کردن آدمیان مد نظر نبوده، بلکه آنچه به یوغ اسارت درآورده‌اند فطرت انسانی خود بوده است و اگر میلیون‌ها انسان بی‌گناه به خاک و خون کشیده شده‌اند درحقیقت تاوان فطرت به خون‌کشیده‌او را داده‌اند.

به‌هرحال دعوت به نیکی و امر به احتراز از پلیدی‌ها که خود به نوعی مستلزم مخالفت با نفس است، در ادیان دیگر نیز انعکاس وسیعی دارد. از جمله در اوستا می‌خوانیم: «اَشُونِ مردی را ایستاده خواهم که در اندیشه و گفتار و کردار نیک، سرآمد و از خستویی آگاه و با کید بیگانه است و با کنش خود جهان را به‌سوی آشه پیش می‌برد» (دوستخواه، ۱۳۷۵: ۵۲۹). - اشون یعنی راهرو اشه، و اشه به‌معنی راستی و حقیقت است، خستو یعنی اعتقاد و اعتراف و کید نیز تعبیری از گناه عظیم است - همچنین: «سرآمدان بهترین اشه را می‌ستایم که در گفتار و کردار و پیمان‌شناسی و خویشکاری و گسترش دین مزدآپرستی مهترند» (دوستخواه، ۱۳۷۵: ۶۱۴). باید گفت این تعالیم خود‌نگاهی عرفانی و البته پارسایانه است که بسیار پیش از آمدن اسلام در این سرزمین ساری و جاری بوده است. دعوت به کردار درست و باور راستین و بیگانه بودن با نیرنگ و انجام کنش راستین و خویشکاری که همان ریاضت است، نشان از عرفانی بسیار والا می‌دهد که آیین مزدا پیروان خود را بدان می‌خوانده است.

همچنین در اعتقادات مهاویره پیشوای جینیزم (مذهب ریاضت) دو نکته اساسی مد نظر واقع شده است:

یکی آنکه نجات روح از شرور و آلام بدون تحمل رنج و ریاضات شاقه امکان‌پذیر نیست و دوم آنکه طهارت و تنزیه نفس فقط در پیروی از قاعده (اهیمسا)، یعنی نیاززدن هیچ‌ذی‌حیات میسر است و بس (ناس، ۱۳۷۷: ۱۶۴).

تعالیم او بسیار مفصل‌تر از این دو قاعده است اما لب آنان در همین دومورد خلاصه می‌شود.

همچنین آیین یوگا که از مکتب‌های بسیار مهم هند است، به سالکان طریقه خود هشت راهکار، با فروعات مربوط به آن را می‌آموزد که عبارت‌اند از: ۱. پرهیزکاری (بی‌آزاری، راستگویی، دزدی نکردن، پرهیز از شهوات جسمانی، عدم حرص) ۲. واجبات (نظافت، قناعت، ریاضت، تعمق و مطالعه، توجه به خداوند) ۳. حالات یوگا ۴. حبس دم ۵. تجرد از عالم محسوسات ۶. تمرکز نیروی معنوی ۷. تفکر و مراقبه ۸. وصال مطلق یا استغراق در ذات خویش (رک شایگان، ۱۳۷۵، ۶۶۷-۶۸۷). این آموزه‌های دینی-عرفانی با تمام سختی‌هایی که دارد، تنها به‌منظور رسیدن به فلسفه آفرینش انسان وضع شده که همان خودشناسی در تصوف اسلامی است و به دنبال آن خداشناسی را برای سالک به ارمغان می‌آورد، اما همه این مراحل بدون گذشتن از خود و ریاضات سخت البته میسر نمی‌شود، حقیقتی که در تصوف اسلامی از آن به موت اختیاری یا مرگ ارادی تعبیر شده است.

در آیین مسیحیت که رهبانیت و بریدن از علائق دنیایی شاخصه اصلی آن است، مسیح خود مظهر رنج و ترک لذات است، زندگانی او آکنده از مصائبی است که انجیل‌های چهارگانه آن‌ها را به‌تصویر می‌کشد، از زمان تولد او گرفته تا زمان عروجش، همه حکایت از ریاضات و آلامی دارد که برای پیروان عارف مسلک او همواره همچون سرمشقی بوده است، حتی خبر او از خیانت یهودا و به صلیب کشیدنش، نشان از اطلاع او از مرگی دارد که به زعم برخی، روی داده است و این هر دو مورد در زندگانی او نشان از مرگی می‌دهد که به اطلاع و اختیار او بوده است. به‌همین دلیل در عرفان مسیحیت، اعتقاد به ترک علایق و مبارزه با نفس نیز بسیار مورد توجه قرار گرفته است. ازجمله از زندگانی فرانچسکو ایتالیایی (فرنسیس قدیس) (د: ۱۲۲۶م) می‌توان یاد کرد، که التزام به ریاضت و کشتن نفس، او را واداشت تا از زندگی و حرفه‌ای که داشت چشم‌پوشد و بیشتر به فقر و اعراض از کسب قدرت و ثروت پردازد، تاحدی که درمقابل پدر نیز که از او به‌دلیل زهد و شور دینی به تنگ آمده بود، جدا شد و درجست‌وجوی پدر آسمانی به عزلت و انزوا کشیده شد. و همچون ابراهیم ادهم به‌دنبال یک ندای غیبی، دل از همه دنیا برید و نقل است که به سفرهایی نیز تا سوریه و بغداد به‌منظور دعوت به آیین مسیح دست‌یازید (رک، زرین‌کوب، ۱۳۶۷: ۳۲۷-۳۲۵).

همین‌طور است زندگی دمیگو (د: ۱۲۲۱م) که به سن دومینیک (دومینیک قدیس) مشهور شد. او نیز یک اسپانیایی بریده از ثروت بود که مانند فرانچسکو الزام به فقر و زندگی ساده، از او انسانی وارسته ساخته بود. در فرقه او رسم بود که همه همدیگر را برادر می‌خواندند و از تملک فردی و

اشتغال به اسباب دنیوی اجتناب می‌کردند، تاجایی که به هنگام وفات، مریدان را به شفقت و خاکساری و فقر اختیاری امر می‌کرد (زرین‌کوب، ۱۳۶۷: ۳۲۸-۳۲۵). این مایه از زهد و اعراض از لذت‌ها، البته مستلزم غلبه بر نفس است، اما فرقی که با تصوف اسلامی دارد، در این است که کشتن نفس در زبان عرفای اسلامی به هیچ وجه به معنی قطع ریشه‌های تمام شهوت‌ها نیست، بلکه مجاهده با نفس و میراندن آن به معنی مقهور کردن و به زیر فرمان درآوردن خواسته‌های دنیایی است و این با رهبانیت مسیحی و برخی تعالیم ادیان دیگر که نفس را سزاوار مرگ کلی می‌دیدند، تفاوت‌های زیادی دارد؛ چراکه عفت و پاکدامنی زمانی معنا خواهد داشت که شهوت وجود داشته باشد. احادیثی هم که بر این نکته تأکید دارند این حقیقت را تأیید می‌کنند:

«لَا رَهْبَانِيَّةَ وَلَا تَبْتُلُ فِي الْإِسْلَامِ» (فروزانفر، ۱۳۶۱: ۱۸۹)، همچنین: «إِنَّ اللَّهَ تَبَارَكَ وَتَعَالَى لَمْ يَكْتُبْ عَلَيْنَا الرِّهْبَانِيَّةَ، إِنَّمَا رَهْبَانِيَّةُ أُمَّتِي الْجِهَادُ فِي سَبِيلِ اللَّهِ» (فروزانفر، ۱۳۶۱: ۱۹۰).

مولوی گوید:

مرغ‌گفتش خواجه در خلوت مه‌ایست	دین احمد را ترهب نیک نیست
از ترهب نهی فرمود آن رسول	بدعتی چون برگرفتی ای فضول

(مثنوی، د: ۴۷۹-۴۷۸)

و یا:

پر مکن پر را و دل برکن از او	زانکه شرط این جهاد آمد عدو
چون عدو نبود جهاد آمد محال	شهوت نبود نباشد امثال
هین مکن خود را خصی رهبان مشو	زانکه عفت هست شهوت را گرو
بی‌هوا نهی از هوا ممکن نبو	غاز بی بر مردگان نتوان نمود

(مثنوی، د: ۵: ۳۸)

این تعلیم نه تنها بیان‌گر اسرار مبارزه با نفس است بلکه عملاً به زندگانی با مردم و برای مردم نیز تأکید دارد. چنان‌که هجویری درضمن حکایتی، از حال دو صوفی خبر می‌دهد که یکی طالب عبادت و انزوا در بادیه بود و دیگری خواستار زندگانی در میان مردمان و با آن بودن، تا اینکه زمانی صوفی بادیه‌نشین به رفیق شهرنشین پیام می‌فرستد که: «اگر خواهی تا بادیه را با مشقت وی چون کرخ بغداد بینی با عجایب آن، بیا و بنگر، اینک بادیه اندر حق من چون کرخ بغداد است». و

در جواب می‌شنود که: «اندر آن شرفی نباشد که بادیۀ با مشقت را از اندر حق تو چون کرخ بغداد کرده‌اند تا از درگاه نگریزی عجب آن باشد که کرخ بغداد را با چندان انعام و عجوبات اندر حق یکی بادیه گردانند تا وی در آن خرم باشد» (هجویری، ۱۳۸۹: ۵۵۳). این ظرایف نشان می‌دهد که بیشتر صوفیه تسلط بر نفس را در صورتی ممدوح می‌دانند که زمینه معاصی فراهم باشد و سالک از آلوده شدن احتراز کند. یعنی زندگی او در میان مردم و با مردم باشد، بی‌آنکه فرقی در ظاهر با آنان داشته باشد. این تأکید بیشتر در زبان ابوسعید که عارفی مردمی است دیده می‌شود حتی مهمانی‌های باتکلفی که در خانقاه و یا مسجد می‌داد و صوفیان را بر سفره‌های رنگین می‌نشاند، نشان می‌دهد که زندگانی او خارج از ریاضت‌های آن‌چنانی خلوت‌گزیدگان است، آن‌گونه که وقتی به شیخ درباره کرامات عده‌ای مبنی بر رفتن بر آب و پریدن بر آسمان خبر می‌دهند، جواب او حاکی از این حقیقت است که انجام این کارها چندان وزنی ندارد بلکه: «مرد آن بود که در میان خلق بشنود و برخیزد و بخسبد و بخورد و در میان بازار در میان خلق ستد و داد کند و با خلق بیامیزد و یک لحظه به دل از خدای غافل نباشد» (محمدبن منور، ۱۳۸۶: ۱۹۹). همچنین اشارت سعدی بر قباپوشی و تلویحاً توان‌گری عارف، دقیقه‌ای ظریف است که در یک بیت، درنهایت ایجاز و درعین حال ممتنع مجال بروز می‌یابد، شاید این بیت تمام ویژگی‌های یک عارف را به بهترین وجهی با همه ریزه‌کاری‌های آن بیان می‌دارد. شاهکاری است که در سه خصوصیت کلی همه هرآنچه را که یک مرد خدا باید داشته باشد به تصویر می‌کشد:

مردان راحت از نظر خلق در حجاب شب در لباس معرفت و روز در قبا
(کلیات، ۱۳۸۶: ۷۰۱)

طرفه آنکه ناشناس بودن عارف از دیدگان و عبادت پنهانی، درعین حال قبا دربرداشتن، بسیار سخت‌تر و دشوارتر از خرقه‌پوشی و دین‌داری آشکار است، چراکه در این سودا، تنها پروردگار بیننده اعمال عارف است ولی در آن روش، مردمان نیز شاهد زهدورزی او هستند اما این کجا و آن کجا.

طبیعتاً در این شیوه پارسایی پنهان، مفاهیم مرگ ارادی بسیار بیشتر با آنچه مراد صوفیه از این حقیقت است، مطابقت دارد و ناگفته پیداست که این روش پرهیزکاری، علاوه بر آنکه حفظ ظاهر را در نظر مردمان در پی دارد، اجر الهی را نیز بیش از پیش به دنبال دارد. این قبا پوشیدن و فاخر

بودن ظاهری را در دیدار ابوحفص حداد با شاه شجاع کرمانی نیز می‌توان دید، زیرا جمله بسیار پرمغز ابوحفص به شاه شجاع نشان می‌دهد که تصوف تنها در پوشیدن دلق مرقع و خرقه ملمع خلاصه نمی‌شود؛ زیرا می‌توان خدای را که گلیم (جامه مندرس) یافت نشد، در قبا یافت، ابوحفص با دیدن شاه شجاع گفت: «وجدتُ فی القباءِ ما طلبتُ فی العباءِ»، یافتم در قبا آنچه در گلیم می‌طلبیدم (عطار، ۱۳۷۴: ۳۷۷). حافظ نیز که بر فقر باطن تأکید دارد و آن را لازمه کیمیاگر عشق می‌داند همین دقیقه باریک را گوشزد می‌کند:

غلام همت آن رند عافیت سوزم که در گداصفتی کیمیاگری داند
(حافظ، ۱۳۷۰: ۱۳۲)

این نوع طرز تلقی که ذهنی بسیار پیشرفته می‌خواهد، عارف را از کنج خانقاه به‌در می‌کشد و او را با اجتماع آن‌چنان پیوند می‌دهد که اگر در نگاه یک رهگذار رخ بنماید، او را ورای آنچه هست نشان نمی‌دهد، یعنی فردی عامی و یا حتی امی که در سیر انفس خویش، بی‌آنکه خرقه‌پوشی او نشانی از غایت دین‌داریش باشد، قباپوشی وی نمایان‌گر اجتماعی بودن او است، چراکه تافته‌ای جداافتاده از اجتماع خویش نیست. بالاین حال نمی‌توان صوفیه خرقه‌پوش را به تازیانه ریاکاری راند؛ چراکه در این مسلک آنچه مهم است نیت اهل تصوف است نه اعمال ظاهریشان.

اما اینکه اهل تصوف کشتن نفس را بیشتر از غلبه بر آن به‌کار می‌برند، به این دلیل است که خصوصیات یک مرده را در وجود خویش متمکن کنند. یعنی یک مرده قادر به دیدن خود نیست و سالک نیز اگر بر نفس خود مسلط شود، حکم غسالی را دارد که نفس اماره به زیر دست او، مانند مرده‌ای بی‌اختیار است و توان هیچ حرکتی را ندارد و این صاحب نفس است که به هرصورت که اراده کند او را می‌گرداند. بالاین حال باید توجه داشت که غسال نمی‌تواند در زندگی یک مرده دخیل باشد و او را زنده کند و اگر این تمثیل درباره مرگ و غسل غسال به‌کار می‌رود، تنها به حالت مرده و بی‌اختیاری او نظر دارد و بر موارد دیگر البته صادق نیست.

زیباترین تعبیری که در این زمینه می‌توان بیان داشت عبارت امام علی^(ع) در کتاب شریف نهج‌البلاغه است که خطاب به همام در بیان اوصاف پارسایان می‌فرماید:

...إِنْ اسْتَصْعَبَتْ عَلَيْهِ نَفْسُهُ فِيمَا تَكَرَّرَ لَمْ يُعْطِهَا سُؤْلَهَا فِيمَا تُحِبُّ. قَرَّةُ عَيْنِهِ فِيمَا لَا يَزُولُ
و زهداته فِيمَا لَا يَبْقَى. اگر نفس او در آنچه بر آن دشوار است فرمان وی نبرد، او نیز

در آنچه نفس او دوست دارد، اطاعتش نکند. روشنی چشمش در چیزی است که ماندگار است و ناخواهان چیزی است ناپایدار است (نهج البلاغه، خطبه ۱۹۳).

واژه «استصعبت»، به معنی سرکشی و عصیان است و در این عبارت حضرت علی^(ع) نفس را چموش و نافرمان دانسته است. تو گویی نفس همچون شتری و یا اسبی سرکش است که باید به فرمان درآید و رام شود نه اینکه به کلی نیست و نابود شود. این طرز تلقی از نفس تأیید همراهی با نفس و انقیاد اوست نه نگاهی مبتنی بر رهبانیت و طرد کلی نفس، ضمن اینکه اگر نفس رام و مطیع صاحب خود شود، نه تنها به کلی مضر و زیانمند نخواهد بود، که مفید و سودمند نیز محسوب می شود همچون مرکبی که توحش او، از وی ستانده شده و سوار خویش را به هر آنجا که او بخواهد می برد. در این کلام امام، نوعی کنش و واکنش سخت دیده می شود که سالک طی آن حکم رایی را می یابد بنا به رفتار و سرکشی مرکب خویش با او مخالفت می کند یعنی واکنش او برابر با کنشی است که نفس از او می خواهد و در این سودا البته خشونت و شدت نیز از صاحب نفس دیده می شود چنان که در بخشی دیگر از این خطبه شگفت آور همین ستیز با نفس به گونه ای دیگر مجال ظهور یافته است و می فرماید:

«نَفْسُهُ مِنْهُ فِي عَنَاءٍ. وَالنَّاسُ مِنْهُ فِي رَاحَةٍ. أَتَعْبَ نَفْسُهُ لِأَخِرَتِهِ، وَأَرَا حَ النَّاسَ مِنْ نَفْسِهِ. نفس او از او در زحمت است و مردم از وی در راحت، خود را برای آخرتش به رنج انداخته و مردمان را از گزند خویش آسوده ساخته» (نهج البلاغه، خطبه ۱۹۳).

باز در اینجا به زحمت افکندن نفس حکایت از تراحمی و تخالفی دارد که سالک طریق یا هر انسان خداپرستی باید به آن بکوشد، چنین به نظر می آید که نفس چیزی جز خار خلنده در تن نیست که گهگاه در تن روح و جان می خلد و مأموریتی نیز جز این ندارد. خاری که برکنندنی نیست و هربار که سر برمی آورد چاره ای جز چیدن یا شکستن آن نیست. گاه در زبان صوفیه برای عنیت بخشیدن و ملموس کردن نفس برای مریدان، آن را به چیزهای مختلف تشبیه می کنند:

نفس محل اوصاف مذمومه است و روح محل اوصاف محموده، و مثل نفس در سبکباری به گوی زده اند که در موضعی ساده هامون سر نشیب در حرکت آید. و مثل حرص او به پروانه زده اند که به روشنایی اندک قناعت نکند تا آنگاه که خود را بر چراغ زند و هلاک کند (سهروردی، ۱۳۷۴: ۱۷۵).

تشبیه نفس به گوی و حرکت او در نشیب و یا به پروانه و عطش او برای رسیدن به چراغ، بیان گر این نکته است که نفس به تندی و سرعت به جنبش می آید و بی آنکه بیندیشد عنان گسیخته دل به معاصی می سپارد. پس برای رهایی از این بلای پیوند خورده با وجود، صوفیه و علمای دین راهکارهایی داده اند که مرید با تمسک به آن ها و انجام احکام آن، می تواند به نفس تسلط یابد. از آن جمله است: *رسائل اصول* عشره از شیخ نجم الدین کبری که در طی آن، به سالکان طریق ده قاعده را می آموزد که رعایت آن ها در نهایت او را به موت اختیاری می رساند (زرین کوب، ۱۳۶۲: ۹۷). همچنین قواعد شش گانه غزالی که عبارت اند از: «مشارطت، مراقبت، محاسبه، معاقبت، مجاهدت و معاتبت». او در این آموزه، چنین فرضی را پیش می کشد که آدمی همچون بازرگانی است که با نفس خود شریک و انباز است؛ در این سودا ابتدا با او شرط می کند که مشارطت است، سپس مراقب او می شود چراکه نباید از او اهمال و خیانت ببیند، و این را مراقبت می نامد، بعد از آن، با او به حساب می پردازد و به وفای آنچه با او شرط کرده دست می یازد، سپس باید به عقوبت نفس پردازد، به ویژه در شهوات، پس از آن، اگر در شریک خود که همان نفس باشد، سستی و کاهلی ببیند، باید با او به مجاهده برخیزد و با تهجد او را وادار به مطاوعت خویش کند. در پایان نیز همواره با او از در عتاب در آید و با توبیخ و گوشزد، نفس لواحه را در وجود خویش زنده نگه دارد (غزالی، ۱۳۸۶، ربع منجیات: ۷۳۳-۶۹۰).

نظیر این پیکار عملی با خود یا نفس، در یک کلام ذوقی دیگر، با تشبیه این عمل به میدان جنگ و با الهام از گفتار نبوی، دیده می شود:

شرط جهاد معنوی آن است که اول سلاح صلاح پوشی یعنی زره زهد در بر کنی و از خفتان عرفان، تن را زیور کنی، خود شهود بر سر نهی، کمر ریاضت بر میان بندی، پس مرکب توکل سوار شوی و روی به میدان ایقان آوری و با لشکر *إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ* بر آویزی، به شمشیر مخالفت خون خیل هوی و هوس بریزی و عساکر وسوس و شهوات را به قوت معرفت به هزیمت کنی و به تیغ محبت دوست شهید شوی تا به شربت جام شهادت سرمست ابدی گردی که: *وَلَا تَحْسَبَنَّ الَّذِينَ قُتِلُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ أَمْوَاتًا* جهاد مردان میدان طریقت چنین است (کاشفی، ۱۳۶۲: ۱۰۰).

این مایه سرکوب و خشونت در تأدیب نفس نشان می‌دهد که مبارزه بسیار جدی است و نباید دمی از او غافل بود، توگویی بزرگ‌ترین دشمن آدمی چیزی جز خود او نیست و ستیز با او در آوردگاه تن بزرگ‌ترین میدان جنگ در تمام جهان هستی است.

در کتاب موجز اما بسیار پرمغز و نغز شاهزاده کوچک اثر آنتوان دوسنت اگزوپری، زمانی که او از اختراک خویش به سوی زمین در حرکت بود، به نخستین اختراکی که می‌رسد شاهی را در آنجا می‌بیند که جز خود او کسی در آنجا زندگی نمی‌کند، شاه بعد از گفتگوهایی از شاهزاده می‌خواهد که در آنجا بماند و وزیر دادگستری شود، شاهزاده به او می‌گوید که در آنجا کسی نیست تا او را محاکمه کند، اما پاسخ پادشاه به او حاکی از دیدگاهی بسیار پخته و سخته است که ماحصل گفتار تمام پارسایان و عارفان است چرا که می‌گوید: «پس خودت را محاکمه کن، این دشوارترین کار است، محاکمه خود از محاکمه دیگران مشکل‌تر است، تو اگر توانستی درباره خود درست قضاوت کنی قاضی واقعی هستی» (سنت اگزوپری، ۱۳۸۹: ۵۳). این نگاه بسیار دلنشین که شالوده کلام صوفیه است از کتابی به ظاهر کودکانه، آن‌هم نویسنده‌ای که خلبان جنگی نیز بوده است شگفت به نظر می‌آید.

در هر حال صوفیه در تعالیم بی‌شمار خود باتوجه به برداشت‌های خود، مراحل و مراتبی را برای تزکیه و پالودگی روح از شوائب پیشنهاد می‌کنند که در نهایت به مرگ اختیاری منتهی شود. همین‌طور است مراتب سه‌گانه: «تحلی (نسبت باشد به قوم ستوده به قول و عمل)، تخلی (اعراض باشد از اشتغال مانع مر بنده را از خداوند)، و تجلی (تأثیر انوار حق باشد به حکم اقبال بر دل مقبلان)» (هجویری، ۱۳۸۹، ۵۶۵). این گونه تعالیم گرچه به نام‌ها و صور مختلف ابراز می‌شود ولی در نهایت به یک هدف ختم می‌شود و نظیر آن در کتب عرفانی کم نیست. اما بعضی از اقوال عارفان، گهگاه در نهایت ایجاز، رساننده تمام این مفاهیم است و عمیق‌ترین نکات عرفانی را می‌توان از آن استخراج کرد.

و از ابوبکر طمستانی نقل است که گفت: «ما الحیوة الا فی الموت یعنی ما حیوة القلب الا فی اماتة النفس. شیخ الاسلام گفت که: «هیچ زنده زندگی نکند تا از خود نمیرد و به او زنده نگردد» (جامی، ۱۳۷۰، ۱۹۴).

و این گفتار پیر هرات: «نفس بت است و قبول خلق زنار، همه کنه حقیقت بگفتم به یکبار» (انصاری، ۱۳۷۲: ۵۱۸) یا: «آن ارزی که می‌ورزی» «هر که بر خود بندد بر خود خندد» (انصاری، ۱۳۷۲: ۶۶۳). این تقریرات نه تنها نشان‌دهنده التزام به تفکر و تلقین آن به مرید برای راه‌یابی به کنه حقایق است، بلکه تلویحاً به رمزگونه بودن نکات اهل عرفان و نوعی تقید به احتراز از صراحت‌گویی نیز دلالت می‌کند.

این شیوه مسلماً قدرت تأثیر بیشتری بر دل مریدان و عوام داشته و پرهیز از پرگویی به جذابیت گفتار می‌افزوده است، ضمن اینکه بی‌دردان ظاهرپرست نیز که از درک این اقایل فرومی‌ماندند به سلک این طایفه راه نمی‌یافتند. چنان که عین‌القضات بارها و بارها در نامه‌های خود به مریدان بر این گونه ایجازنویسی اصرار داشته است و در ضمن تحریرات خود - به این دلیل که مخاطب لایق دانستن رموز عرفانی نیست - حتی از دشنام و تعریضات مختلف نیز فروگذار نبوده است. و با تمام دغدغه‌ها و وسواسی که از کلامش برمی‌آید گهگاه بر آن می‌شد که نکاتی را عنوان کند که به‌زعم خود، افشای اسرار است، با این حال همواره خوف کژفهمی مدعیان و نومریدان تازه‌کار زمینه دل‌نگرانی او را فراهم می‌کرده است: «ای دوست نه هرچه می‌دانم بتوانم گفت، هیئات هیئات. خاک از سر این راز کهن باز مکن خود را و مرا در سر این راز مکن

همچنان که آدمی مجبور است بر آنکه خود را بنکشد همچنین مجبور است بر آنکه اسرار خدای تعالی را باز نگوید، اگرچه واز توان گفت» (عین‌القضات، ۱۳۷۷، ج ۳: ۲۷۸).

به این ترتیب آنکه به اقلیم عرفان روی می‌آورد، یا تشنه‌ای است که جویای حق است، یا متشرعی است که طریقت او را جهت استکمال نهفته‌های خود فرامی‌خواند و آنچه شریعت در قالب تعالیم دینی به او می‌آموزد با تلفیق ذوقیات عرفانی قابل تحمل‌تر می‌کند، چرا که اختلاط تلقینات علمای دین و سوزوگدازهای ناشی از آموزه‌های اهل طریقت، قطعاً جوابگوی یک روح حق‌جوی آکنده از ایمان خواهد بود.

باری، تسلط بر نفس درعین اینکه سالک را از خودی‌های خود می‌رهاند او را به ولادت ثانی، آن گونه که از عیسی^(ع) نقل است به تولد مرتین می‌رساند: «لن یلج ملکوت السماوات و الارض من لم یتولد مرتین». این تولد به کسی اختصاص دارد که در همین عالم، ملکوت را شهود کند و پیش

از موت طبیعی یا قیامت صغری به آن نایل شود. برخلاف نظر عده‌ای که مرگ ارادی را بین قیامت صغری یا موت طبیعی و قیامت کبری انگاشته‌اند، این مرگ قبل از موت طبیعی واقع می‌شود. یعنی حین زندگانی و پیش از مرگ. «لذا این موت، قیامت صغری نیست بلکه قیامت کبری است و حصول این قیامت برای کاملان، قبل از قیام قیامت عامه است» (آشتیانی، ۱۳۷۰: ۷۷۸). در نگاه قیصری این ولادت همان تسلط بر نفس و به نوعی مرگ اختیاری است گو اینکه در این دیدگاه، به تضاد ظاهری ولادت و مرگ نیز نمی‌توان بی‌اعتنا بود، یعنی هر دو مفهوم با اینکه در معنا متضاد هم هستند، اما درواقع هم‌معنا و مترادف همدیگر هستند، اما سهروردی با برداشتی دیگر از این حدیث، آن را به شیوه‌ای دیگر معنا می‌کند و معتقد است که ولادت بر دو گونه است، یکی ولادت در عالم شهادت که ولادت طبیعی است و دیگری «خروج ارواح مؤمنان از مشیمهٔ عالم شهادت به فضای عالم غیب»، که همان ولادت ثانی است. این برداشت با مضمون حدیث نیز هم‌خوانی بیشتری دارد (سهروردی، ۱۳۶۵: ۲۴۶). گفتنی است این استنباط بیشتر به خلع جسد و مرگ اختیاری نوع سوم مربوط می‌شود که به آن می‌پردازیم.

ولادت ثانی که مانند به دنیا آمدن طفل از مادر است، درحقیقت مردن از جهانی پیشین و زنده شدن به جهانی پسین است. اما این زندگی در پی ریاضتی حاصل شده که به تعبیر غزالی، همچون تربیت باز است و برای رام کردن او می‌گوید:

مثل نفس همچون باز است که تأدیب وی بدان کنند مرورا اندر خانه کنند و چشم او بدوزند تا از هرچه دور بوده است خو باز کند آنگاه اندک اندک گوشت همی دهند تا با بازدار الفت گیرد و مطیع وی گردد همچنین نفس را با حق تعالی انس پیدا نیاید تا آنگاه که او را از همهٔ عادت‌ها فطام نکنی و راه چشم و گوش و زبان اندر نبندی و به عزلت و گرسنگی و خاموشی و بی‌خوابی می‌ریاضت نکنی و این اندر ابتدا بر وی دشوار بود چنان‌که بر کودک که وی را از شیر باز کنند آنگاه پس از آن چنان شود که اگر نیز شیر به ستم به وی دهند نخورد (غزالی، ۱۳۷۱: ۴۴۱).

این دو مثال علاوه بر جنبه‌های روانی و تربیتی مستور در خود، به تدریجی بودن تسلط بر نفس نیز تأکید دارد و ضمن اینکه مرید را به صبر و شکیبایی فرا می‌خواند این نکته را یادآور می‌شود که دگرگونی خوی‌های انسانی هراندازه هم که فطری باشد ممکن و میسر است چه طبع باز باشد و چه

طبع نوزاد و اگر خوی تازه آن گونه که باید در نهاد مرید جای گیر شود، رسیدن به مراحل پس از آن نیز دور از دسترس نخواهد بود. چگونگی این فرایند در زبان مولوی و شاید تحت تأثیر غزالی به زبان شعر و ظرافت بیشتر و البته عارفانه تر مجال بیان یافته است و ابتدا بحثی در تبدیل مزاج پیش می کشد و سپس دایه‌ای را مثال می زند که اگر از کودک شیر را می گیرد به او صدها نعمت دیگر می دهد. بعد می گوید:

پس حیات ماست موقوف فطام	اندک اندک جهد کن تم الکلام
چون جنین بود آدمی بُد خون غذا	از نجس پاکی برد مؤمن کذا
از فطام خون غذاش شیر شد	وز فطام شیر لقمه گیر شد
وز فطام لقمه لقمانی شود	طالب اشکار پنهانی شود

(مثنوی، ۵۲: ۳د - ۴۹)

بنابراین، مراحل تکمیلی نفس نیز به همین طریق است و اشاره مولانا نیز هم به زمان دلالت دارد، هم به التزام صبر، چراکه کودک به یکباره از شیر گرفته نمی شود و تخلق او به آداب و عادات معمول البته محتاج مراحل است. چنان که از مرحله جنینی که از خون مادر می خورد به مرحله شیرخوارگی رسید و پس از آن به مرحله خوردن غذا. طرفه آنکه رسیدن به هر مرحله و مرتبه جدید در گرو گسستن و بریدن و به نوعی مرگ از مرتبه پیشین است. برای اثبات این دعاوی باز چنین می گوید که اگر کسی به جنین درباره زیبایی های این دنیا چیزی می گفت او در رحم مادر آن را نمی پذیرفت، ولی وقتی به دنیا آمد آن ها را به عینه دید؛ پس حکایت آدمی در این دنیا نیز چنین است، آن گونه که انسان ها اکنون در زهدان دنیای اند و اگر در باب زیبایی های آن دنیا برای ایشان گفته شود شاید باور نکنند، اما زمانی که به آن دنیا رفتند همه را خواهند دید و همان گونه که در رحم مادر در تنگنا و عذاب بودند اینک نیز باید این سختی و عذاب را در دنیا بچشند تا دنیای دلگشای جهان دیگر را دریابند.

همچنان که خلق عام اندر جهان	زان جهان ابدال می گویندشان
کین جهان چاهی است بس تاریک و تنگ	هست بیرون عالمی بی بو و رنگ
هیچ در گوش کسی زایشان نرفت	کین طمع آمد حجاب ژرف و زفت

(مثنوی، ۶۴: ۳د - ۶۲)

سلطان ولد فرزند مولانا نیز به تأسی از پدر و شاید در تأیید طریقهٔ پرورش تأدیب خویش به تأکید گفتار وی، همین نکته را به این صورت بیان می‌دارد:

تا نمیرد نفس بد ایمن مباش	هر دم او را می‌خراش و می‌تراش
تا به تدریجش کنی از بیخ و بن	چون فنا شد سر کند علم لدن
در فَنای نفس، جان را زندگی است	زندگی بعد از فنا پایدگی است
هر که او پیش از اجل اینجا بمرد	زندهٔ جاوید گشت و جان ببرد
رمز موتوا قبل موتٍ از رسول	هر که خوش بشنید کرد از جان قبول

(سلطان ولد، ۱۳۷۷، ۳۷۵)

گفته شاعر آلمانی نیز به تأسی از مولانا می‌گوید: «تا وقتی این نکته را که باید بمیری تا صیرورت پذیری، ندانی جز مهمان کارافزایی در این تیره خاکدان نخواهی بود» (زرین کوب، ۱۳۶۸: ۸۹۸).

انعکاس این مرگ در دیوان شمس نیز در این غزل بیش از موارد دیگر مشهود است:

بمیرید، بمیرید، در این عشق بمیرید	در این عشق چو مردید همه روح پذیرید
بمیرید، بمیرید، وزین مرگ نترسید	کزین خاک برآید، سماوات بگیرید
بمیرید، بمیرید، وزین نفس ببرید	که این نفس چو بندست و شما همچو اسیرید

(مولوی، ۱۳۶۰: ۲۵۳)

نتیجه:

مرگ ارادی یا موت اختیاری یا مرگ قبل از مرگ بر مبنای مفاهیم قرآن و حدیث و گفتار بزرگان صوفیه، به تعالیمی نظر دارد که بر مبنای آن باید مرید طی مراحل بر خواسته‌ها و مشتتهای نفسانی مسلط شود و همه را در اختیار خویش بگیرد. بسیاری از دین‌ها و فرقه‌های عرفانی نیز برای رسیدن به این مهم راهکارهایی به پیروان خود تعلیم می‌دهند که نتیجهٔ آن همین تسلط بر خود و نفسانیات انسانی است.

کتاب‌نامه:

— قرآن کریم

- نهج البلاغه
- آشتیانی، سید جلال. (۱۳۷۰)، شرح مقدمه قیصری بر فصوص الحکم، چاپ سوم، تهران: امیر کبیر.
- انصاری، خواجه عبدالله، (۱۳۶۲)، طبقات الصوفیه، محمدرور مولایی، تهران: توس.
- جامی، عبدالرحمان، (۱۳۷۰)، نفحات الانس، محمود عابدی، تهران: اطلاعات.
- حافظ، شمس‌الدین محمد. (۱۳۷۷)، دیوان، چاپ دوم، تهران: شباهنگ.
- دوستخواه، جلیل. (۱۳۷۵)، اوستا، چاپ سوم، تهران: مروارید.
- دوست اگروپری، آنتوان. (۱۳۸۹)، شازده کوچولو، محمد قاضی، چاپ سی‌ام، تهران: شرکت سهامی کتاب‌های جیبی.
- زرین کوب، عبدالحسین. (۱۳۶۸)، سرنی، چاپ سوم، تهران: علمی و فرهنگی.
- _____ . (۱۳۶۷)، جستجو در تصوف ایران، چاپ سوم، تهران: امیر کبیر.
- _____ . (۱۳۶۲)، دنباله جستجو در تصوف ایران، تهران: امیر کبیر.
- _____ . (۱۳۶۷)، دفتر ایام، چاپ دوم، تهران: علمی و فرهنگی.
- سعدی، مصلح‌الدین. (۱۳۸۶)، کلیات، محمدعلی فروغی، چاپ چهاردهم، تهران: امیر کبیر.
- سلطان ولد، محمد. (۱۳۷۷)، معارف، نجیب مایل هروی، چاپ سوم، تهران: مولی.
- سهروردی، شهاب‌الدین. (۱۳۷۴)، عوارف المعارف، قاسم انصاری، تهران: علمی و فرهنگی.
- _____ . (۱۳۶۵)، رشف النصاب الایمانیه و کشف الفصایح، نجیب مایل هروی، تهران: بنیاد.
- شایگان، داریوش. (۱۳۷۵)، ادیان و مکتب‌های فلسفی هند، چاپ چهارم، تهران: امیر کبیر.
- عطار، فریدالدین. (۱۳۷۴)، تذکرة الاولیاء، محمد استعلامی، چاپ هشتم، تهران: زوار.
- عین‌القضات، عبدالله. (۱۳۷۷)، نامه‌ها، علینقی منزوی، تهران: اساطیر.
- غزالی، محمد. (۱۳۸۶)، احیاء علوم‌الدین، محمد خوارزمی، حسین خدیو جم، چاپ پنجم، تهران: علمی و فرهنگی.
- غزالی، محمد. (۱۳۷۱)، کیمیای سعادت، احمد آرام، چاپ دوم، تهران: گنجینه.
- قشیری، ابوالقاسم. (۱۳۷۴)، ترجمه رساله قشیری، بدیع‌الزمان فروزانفر، چاپ چهارم، تهران: علمی و فرهنگی.
- فروزانفر، بدیع‌الزمان. (۱۳۶۱)، احادیث مثنوی، چاپ سوم، تهران: امیر کبیر.

- کاشفی بیهقی، کمال‌الدین. (۱۳۶۲)، *الرسالة العلمية في الاحاديث النبويه*، جلال‌الدین محدث، تهران: علمی و فرهنگی.
- لاهیجی، شمس‌الدین. (۱۳۷۱)، *مفاتیح الاعجاز فی شرح گلشن راز*، محمدرضا برزگر خالقی و عفت کرباسی، تهران: زوار.
- لاهیجی، محمد اسیری. (۱۳۷۲)، *مثنوی اسرار الشهود*، برات زنجانی، چاپ دوم، تهران: امیرکبیر.
- مولوی، جلال‌الدین. (۱۳۶۶)، *مثنوی معنوی*، نیکلسون، چاپ پنجم، تهران: مولی.
- _____ . (۱۳۶۰)، *دیوان شمس، م. درویش*، چاپ پنجم، تهران: جاویدان.
- منور، محمد. (۱۳۸۶)، *اسرار التوحید فی مقامات شیخ ابی سعید*، محمدرضا شفیعی کدکنی، چاپ پنجم، تهران: آگاه.
- میدی، رشیدالدین. (۱۳۷۶)، *کشف الاسرار و عدة الابرار*، علی اصغر حکمت، چاپ ششم، تهران: امیرکبیر.
- ناس، جان بی. (۱۳۷۷)، *تاریخ جامع ادیان*، علی اصغر حکمت، چاپ نهم، تهران: علمی و فرهنگی.
- هجویری، ابوالحسن. (۱۳۸۹)، *کشف المحجوب*، محمود عابدی، تهران: سروش.