محمد هارون خپل شعشعي

۲۵ جنوری ۲۰۱۲

د
علي محمد مُخلِص
عرفاني فرهنګ
د
محمد هارون خپل شعشعي
ليکنه او څېړنه
۳۶

۱۰۵- رياضت :

رياضت په لغت کي بدني تمرين، ورزش، ګرځېدو، استراحت، ارام، هوسايني، د بوده وو (په تېره بيا بياڼ/بيهاڼ) اراملو او پر لار روړدولو ته وايي[۱] . رياضت په تصوفي او عرفاني بحثوکي د نفس د پاکی، نېکو اخلاقو او الهي رضا د تر لاسه کولو دپاره په عبادت، تفکر، بوازيتوب او داسي نورو بنو سره، د يو لړ ربړونکو کوښښو او ستونزمنو لارو چارو عملي کولو ته وايي .

د تصوفي او عرفاني مسألوخېنو ليکوالو، د رياضت تر عنوان لاندي د اسلامي تصوف او عرفان ډېري نوري مسألي هم رانغښتي دي؛ د مثال په توګه د« عرفان نظری : تحقيقی در سيرتکاملی و اصول و مسايل تصوف » ليکوال ، بناغلي ډاکټر يثربي، له شهوتو او لذتو څخه سترګي اړول، له نفساني هوا و هوس سره جګړه (چي په نبوي احاديثو کي د لوی جهاد په نامه ياده سوي ده)، د شان او شوکت پرېښوول، تر نام و ننګ تېرېدل، د نورو درناوي او سپکاوي ته نه پاملرنه، له علايقو او اړيکو څخه د باطن پاکول، د وسوسو او انديښنو له منځه وړل، د حق تعالی درګاه ته د رسېدو په هيله د زرګونو نازکو او دقيقو ټکو عملي کول؛ او په يوه کلام کي له طبيعي نړی څخه اختياري مرينه [موت قبل ان تموت]؛ او په غير طبيعي عالَم کي د بيرته ژوندي کېدو په خاطر نه ستړي کېدونکي هڅي، ټول د رياضت په نامه يادي کړي دي[۲] .

دا سلام نامتو فيلسوف او وتلی حکيم - شيخ الرييس ابوعلي سينا (۳۷۰- ۴۲۸ هـ ق) د رياضت مقصدونه داسي شمېري :

- پر اماره نفس باندي، د مطمینه نفس شعوري واکمني .
- د ویښتوب او خبرداری په مقصد د باطن پاکول[۳].

د نوس (نفس) سپېڅلتیا، د ریاضت د ارزښتناک او اساسي عنصر په توګه، د تصوفي او عرفاني مخکښانو په زیاترو آثارو کي پراخ انعکاس موندلئ دئ . د تصوف او عرفان په کړییوکي کله کله داسي هم لیدل سوي دي، چي سالکانو د ریاضت په نامه د خدای تعالی له حلالو نعمتو څخه مخ اړولئ دئ؛ او په دې توګه یې د اعتدال معقوله او عملي لار پرېښي ده . د نوس د تزکیي او تهذیب په نامه له هر حلال او روا شي څخه مخ اړونه، په اسلامي نصوصو کي، ناوړه عمل ګڼل سوئ دئ؛ د مثال په ډول، د قرآن کریم د مایدې د سورت په اووه اتیایم آیت (۵ : ۸۷) کي په دې اړه داسي امر سوئ دئ : « یایهاالذین آمنوا لاتحرموا طیبت مآ احل الله لکم و لا تعتدوا ان الله لا یحب المعتدین » یاني اې مؤمنانو! هغه څه پر ځان مه حراموئ، چي الله ستاسي دپاره حلال کړي دي؛او تېری مه کوئ . په ریښتیا سره، الله تېري کوونکي نه خوښیي .

د اسلام ستر پیغمبر- حضرت محمد (ص) انساني خوی او فطرت ته په پام سره، په دې باب داسي لارښوونه کیي (کوي) : « تاسي پر خپلو ځانو حق لرئ . په دې توګه د روژې پر مهال روژه ونیسئ؛ او کولای سئ په نورو وختوکي روژه ونه نیسئ . کولای سئ د شپې له خوا، هم ویښ اوسئ او هم خوب وکئ؛ ځکه زه د شپې له خوا هم خوب کوم؛ او هم ویښ اوسم . روژه هم نیسم؛ خواړه هم خورم؛ او له ښځو سره هم ناسته ولاړه کوم . » رسول الله (ص) د زهد او ریاضت په نامه، د دونیا له هر روا نعمت او لذت څخه، د سترګي پټولو په باره کي بل ځای داسي یادونه کیي : « ولي ځینو ښځه، خوراک، عطر، خوب او د دونیا ټول لذتونه پر ځان حرام کړي دي . ماهیڅکله تاسي ته لارښوونه نه ده کړې، چي دونیا پرېږدئ . روژه، زما پیروانو ته د ګرځېدني؛ او جهاد د رهبانیت او دونیا پرېښوولو حیثیت لري[۴] . » په دې ډول ګورو، چي د بود یزم، نصرانیت او ځینو نورو دیني او فکري لارو په پرتله، په اسلامي شریعت او عرفان کي، د انسان مادي او روحي اړتیاوو ته ډېر پام سوئ دئ . انسان ته د ریاضت په پراخ ډګر کي د منځنی لاري لارښوونه او سپارښتنه سوې ده . دا لار د انسان له فزیکي او رواني جوړښت؛ او په نتیجه کي له عقل او منطق سره بشپېر سمون لري؛ ځکه تفریط او افراط دواړه له انساني ځانګړتیاوو سره برابري نه لري؛ او په پای کي د بې لارئ، ناکامی او بدمرغئ اسباب را منځ ته کیي .

ریاضت، د عرفاني طریقت له لومړنیو او اساسي اړخو څخه دئ . له همدې امله عرفاني سالکانو زیاتره، له زُهد او ریاضت څخه د حقیقت موندني او الهي میني پر لور ګامونه اخیستي دي .

ریاضت، په روښانیانو کي هم لوړ او ارزښتناک صفت ګڼل سوئ دئ . د پښتنو عرفاني او سیاسي لارښود - بایزید روښان (۹۳۱- ۹۸۰ هـ ق) له کوچني والي څخه د ریاضت او عرفان پټنګ ؤ . په « دبستان مذاهب » کي د بایزید روښان د ریاضت په باب داسي راغلي دي : « پیر روښان غوښته، چي د خپل اکا د زوی، شېخ اسماعیل، په لاس نیوني د سیر او سلوک سفر پیل کړي؛ مګر پلار یې، قاضي عبدالله، د دې کار خنډ سو . وروسته بایزید روښان له غیبه د ریاضت پر لور ګام اخلي؛ ا و د شریعت، طریقت، حقیقت، معرفت، قربت، وصلت، وحدت او سکونت د عرفاني مقامو تر تېرولو وروسته، ځان د حق تعالی تلپاتي هستی ته رسیي[۵] . » د پیر روښان د عرفاني ژوند په باب دا بیان له ورایه جوتیي، چي ریاضت د پټو حقیقتوپه کشف او موندنه کي د هغه د عرفاني سیر او سلوک خوځونکی ځواک ؤ . لکه څنګه چي د « حالنامي» لیکوال کاږي، میا روښان د پرله پسي ریاضتو او کوښښوپه مرسته د ذات معرفت او د توحید پوهه تر لاسه کړه؛ او په پای کي د وحدت او سکونت و لوړو عرفاني مقاموته ورسېدئ . پیر روښان، په ټینګه باور لاره، چي خدای بې ریږه نه تر لاسه

کيږي؛ څوک چي د لاري تکليفونه او سختۍ تېري نه کي؛ له ډېرو او زوزانو ډک دښتونه په پښو و نه وهي، هيڅکله د مُراد کعبي ته نه رسيږي۶ . پير روښان په خپل نامتو اثر « صراط التوحيد » کي د روښاني طريقت د سالکانو د اوو صفتو په لړ کي پر لږ خوړلو، لږو او نېکو خبرو، لږ خوب، گوښه توب او پټ ذکر ټينگار گړئ دئ۷.

زموږ عارف شاعر، علي محمد مخلص، هم په خپل ديوان کي د نوس د بد ذاته ښامار په اِيل کولو کي درياضت مسألي ته په خورا لوړه سترگه گوري . د ده په اند، د نوس سرکښ بيانږ، د رايض له رياضت سواری پرته نه پر لار کيږي :

نوس ناتېز يي بيهانږ کيږي تېز بی نه کاندي بي کپه
د روزی کپ يي په خوله کړه چي په پراتــه نه که ترپه
سر يله آموختـه شوئ تر تېز نه دئ لاندي شوئ
روح شهسوار پري باندي سوار کړه چي په هر لور يي که دپه

په بله غزله کي د اروا، نوس او زړه تر منځ د يوې په زړه پوري پرتلي په ترڅ کي هغه څوک غښتلی او مېړه گڼي، چي د اروا لوړ عالَم ته د رسېدو په هيله، په هر کار کي خپل سراښ او زبون نوس وترټي :

چي ترلئ يي د نوس حريص خره منځ دئ
د روږي په رياضت يي نوسک ترنځ دئ
زړه، ارواح به يي قوي شي په صورت کښي
چي يي نوس ډنگر د رياضت په رنځ دئ
روح پدر، نوس يي مادر دئ په جهان کښي
زړه فرزند پيدا د روح، نوسک تر منځ دئ
پهلوان، شجاع هغه دئ د بللو
هر چي نوس يي په درون کړئ شکنځ دئ

***

چي د نوس هوا يي زېر کړه په رښتـيا ده د مرد لاپه
چي پر زړه يي نوس حـــــاکم وي ناروا ده د مرد لاپه
چي لښکر د نوس زبون که او مقهور شيطان مغبون که
روح بادشاه په اندرون که اوس زېبا ده د مرد لاپه

د نورو مالوماتو دپاره وگورئ : تصوف، زهد او زاهد، عبادت او عابد، دونيا، عقبا او مولا، عرفان او معرفت .

لمنليکونه

۱ عميد ۲: ۱۲۷۹ ؛ Wher 367.
۲ يثربي، عرفان نظری : تحقيقي در سيرتکاملي و اصول و مسايل تصوف ۴۲ .
۳ يثربي، فلسفهٔ عرفان : تحليلي از اصول و مباني و مسايل عرفان ۲۷۳.
۴ يثربي، فلسفهٔ عرفان : تحليلي از اصول و مباني و مسايل عرفان ۲۳۲.

۵ اسفندیار ۲۸۰.

۶ مخلص، حالنامهٔ بایزید روښان ۲۰۵ .

۷ روښان، صراط التوحید ۸۴ ؛ حبیبي، د پښتو ادبیاتو تاریخ ۲: ۳۳۹ .

پاته لري