

بررسی مشروعیت سبک زندگی ریاضتی بر اساس قاعده لاضرر

مجید عطایی نظری^۱

سیدحسن اسلامی^۲

چکیده:

ریاضت که به عنوان سبک زندگی عرفانی و برای تهذیب نفس از جانب سالکان ریاضت پیشه در قالب دستورالعمل های خاص سلوکی تحقق می یابد، در برخی از موارد موجب آسیب های فراوان بدنی می شود که موجب کم رغبتی نسبت به این گونه از سبک زندگی شده است. تشخیص اینکه کدام یک از این آسیب ها مجاز و کدام یک ممنوع است و این جواز و منع پیرو چه اصول و قواعدی است، امری است لازم که با روش توصیفی و تحلیلی به آن می پردازیم. با توجه به اینکه این آسیب ها با قاعده لاضرر پیوندی ناگسستنی دارند، به این قاعده با توجه به اصول و قواعد و همچنین مبانی حاکم بر آن می پردازیم تا راهنمای مشتاقان این گونه از سبک زندگی شود. بر این اساس، چون سبک زندگی ریاضتی پیشنهادی ما در مسیر عقل و شرع و عرف بوده و انسان علاوه بر همه جانبه نگری، به مرتبه معنوی خود توجه داشته و ضرر معتنا بهی بر او وارد نمی شود و مصلحت اهمی نیز در انجام ریاضت وجود دارد، می توان حکم به جواز این سبک از زندگی نمود.

واژگان کلیدی: سبک زندگی، ریاضت بدنی، تهذیب نفس، قاعده لاضرر، ضرر معتنا به.

۱. دانشجوی دکتری مدرسی معارف، دانشگاه قرآن و حدیث، قم، ایران. (نویسنده مسئول)

majid.ataei.n@gmail.com

۲. استاد گروه دین پژوهی، دانشگاه ادیان و مذاهب، قم، ایران.

eslami@urd.ac.ir

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۶/۳

تاریخ دریافت: ۱۳۹۷/۸/۱۴

مقدمه

چگونه زیستن، از اساسی ترین مسائل بشری بوده و ادیان الهی به دنبال ارائه بهترین شیوه های آن بوده اند. یکی از راه های پیشنهادی در عالم اسلام که توسط عارفان اسلامی ارائه شده است، سبک زندگی ریاضت مدارانه است. مشروعیت این نوع از سبک زندگی ریاضتی با توجه به ضررهای جسمی فراوانی که بر آن مترتب می شود، از مسائلی است که پرداختن به آن ها امری ضروری به نظر می رسد. اگرچه عارفان این نوع ریاضت را برای تهذیب نفس امری لازم دانسته اند؛ اما سبک زندگی امروزی آن گونه ریاضت ها و ضررهای مترتب بر آن ها را بر نمی تابد. پیشینه عملی سبک زندگی ریاضتی به زمان پیامبر اسلام ﷺ برمی گردد. سیره زندگی آن حضرت به گونه ای بوده که تعریف نظری ریاضت بر آن منطبق است. در زمان امام علی (ع)، این سبک از زندگی با بیان عین این واژه و نام گذاری تقریبی آن به همین نام امروزی در کلام ایشان مطرح شده است. امام علی (ع) در نامه ای که به عامل خود عثمان بن حنیف می نویسد و شرکت او در مجلس اغنیا را مورد توبیخ و سرزنش قرار می دهد، جنبه های عملی زندگی ریاضتی را بیان نموده و در چند جای این نامه درباره آن توضیح می دهد. ایشان می فرماید:

امام شما کسی است که از زندگی دنیوی به دو کهنه پیراهن و دو قرص نان اکتفا کرده است.^۱

و در جایی دیگری از همین نامه می فرماید:

به خدا سوگند آن چنان نفس خود را ریاضت می دهم که هرگاه یک قرص نان بیابد به آن شاد شود و به نان به عنوان خورش غذا قناعت کند.^۲

سبک زندگی ریاضتی را می توان از لابه لای کتاب های عرفانی و مطالبی که درباره ریاضت و تهذیب نفس بیان نموده اند، به دست آورد. پیشینه نظری بحث از ریاضت، به لحاظ تاریخی به کتاب «اخلاق نیکوماخوس» برمی گردد که در باب دهم از این کتاب از ریاضت با عنوان علم ریاضت بدنی یاد می کند و درواقع، آن را مانند علم طب، علمی خاص می داند. (ر.ک. ارسطو ۱۳۴۳ ق، ۲، ۱۴۶) باب هشتم کتاب «مصابح الشریعه» که به امام جعفر صادق (ع) منسوب است، نیز درباره جهاد با نفس است (ر.ک. امام ششم ۱۹۸۰ م، ۱۶۹) که امروزه از آن به ریاضت تعبیر می شود و درواقع، می توان گفت که کلیدواژه ریاضت در روایات «جهاد با نفس» است. شاید بتوان گفت قدیمی ترین کتابی که به طور

۱. أَلَا وَ إِنَّ إِيْمَانَكُمْ قَدْ اكْتَفَى مِنْ دُنْيَاهُ بِطَغْرِيهِ وَ مِنْ طُلْمِهِ بِقُرْصَيْهِ (شریف الرضی ۱۴۱۴ ق، ۴۱۷).
 ۲. لَا رَوْضَنَ نَفْسِي رِيَاضَةً تَهْشُ مَعَهَا إِلَى الْقُرْصِ إِذَا قَدَّرْتُ عَلَيْهِ مَطْعُومًا (شریف الرضی ۱۴۱۴ ق، ۴۲۰).

مستقل به بحث از ریاضت پرداخته است، کتاب «ریاضة النفس و یلیه نحو القلوب» نوشته حکیم ترمذی در قرن چهارم هجری است. از آن زمان به بعد کتاب‌های فراوانی نوشته شده است که برخی از مباحث ریاضت در فصول آن کتاب‌ها مطرح شده است مانند کتاب «ادب الدنیا و الدین»، نوشته علی بن محمد ماوردی در قرن پنجم هجری (ر. ک. ماوردی ۱۴۲۱ ق، ۲۴۶)؛ اما از زمان غزالی به این مسئله به‌طور جدی‌تری پرداخته شد. او در سه کتاب خود فصولی را به مباحث ریاضت اختصاص داده است. این سه کتاب عبارت‌اند از: «الأربعین فی أصول الدین» (ر. ک. غزالی ۱۴۰۹ ق، ۱۱۰)، «مکاشفة القلوب المقرب إلى عَلام الغیوب» (ر. ک. غزالی ۱۴۲۲ ق، ۲۲ و ۳۷۵) و «احیاء علوم الدین». غزالی در دو جای کتاب احیاء علوم الدین به مباحث پیرامون ریاضت پرداخته است. ایشان در «احیاء علوم الدین» در ربع المهلکات، در کتاب «ریاضة النفس و تهذیب الأخلاق و معالجة أمراض القلب» و کتاب «کسر الشهوات» به مباحث ریاضت و مسائل آن پرداخته است. ابن عربی نیز در مجموعه «رسائل» خود (ر. ک. ابن عربی ۱۴۲۱ ق، ۴۴۵) و خواجه عبدالله انصاری در «منازل السائرین» (ر. ک. تلمسانی ۱۳۷۱ ش، ۱، ۱۰۷) و ملاصدرا در کتاب‌های متعدد خود مانند کتاب «مفاتیح الغیب»، در مفتاح بیستم به مباحث ریاضت و مسائل مربوط به آن پرداخته است. علی‌رغم اینکه نوشته‌های فوق به ریاضت و مباحث مربوط به آن از منظرهای گوناگون پرداخته و مباحثی را متذکر شده‌اند؛ ولی از منظر سبک زندگی و قاعده لاضرر و مسائل پیرامون آن به این مسئله پرداخته نشده است.

امروزه با توجه به گسترش دامنه ارتباطات و آسان شدن دسترسی به فرهنگ‌های گوناگون، سبک‌های زندگی متفاوتی در جهان ارائه شده است که با توجه به تضارب فرهنگ‌ها و رقابت آن‌ها با یکدیگر، هر فرهنگ سعی در کنار زدن فرهنگ‌های دیگر و القاء فرهنگ خود به‌عنوان فرهنگ برتر دارد. در همین راستا، سبک‌های زندگی متعددی در عرض یکدیگر در جامعه ایرانی به معنای خاص خود و در جامعه اسلامی به معنای عام آن مطرح شده‌اند که موجودیت فرهنگ ایرانی و اسلامی را مورد تهدید جدی قرار داده‌اند. به‌عنوان نمونه، خطر سبک زندگی غربی که بسیار تبلیغ و ترویج می‌شود و مبتنی بر مصرف‌گرایی افراطی و هواپرستی افسارگسیخته است، بسیار جدی است. به‌ویژه با توجه به رفاه نسبی که جوامع بشری را در بر گرفته و زمینه سبک زندگی غربی را فراهم نموده است. علاوه بر این، چنین سبکی از زندگی عواقب ناگوار زندگی مبتنی بر هواپرستی را به دنبال دارد و این دقیقاً برخلاف آموزه‌های اسلامی برگرفته از کتاب و سنت است که سبک زندگی مبتنی بر قناعت و زهد را توصیه می‌کنند و مسیر زندگی انسان را بر اساس تهذیب نفس پی‌ریزی می‌نمایند. آنچه انگیزه‌ای جدی برای پرداختن به این سبک از زندگی ایجاد می‌نماید، عبارت است از اینکه اولاً، سبک زندگی ریاضتی مبتنی بر آموزه‌های

اسلامی است و به جهت اینکه منشأ وحیانی دارد، بهترین و قابل اعتمادترین نوع از سبک زندگی است؛ ثانیاً، این سبک از زندگی که اساس آن کنترل و مهار هوای نفس است به انسان قدرت سیطره بر خود، خودکنترلی و خویشن‌داری و تسلط بر عواطف و احساسات و بازداشتن نفس از هواهای نفسانی را می‌دهد و ثالثاً، این سبک از زندگی که در آن انسان با محوریت کنترل و مهار نفس حرکت می‌کند، موجب دستیابی انسان به فضایل اخلاقی و اجتناب از رذایل اخلاقی می‌گردد که آن‌ها نیز به‌نوبه خود سعادت و کامیابی را در دسترس انسان قرار داده و در انتها، به فلاح و رستگاری انسان می‌انجامد. بر این اساس، لازم است طرح جامعی از این سبک زندگی ارائه شود که به‌نوبه خود موجب پاسخ‌گویی به بسیاری از نقدها و انتقادات فراوانی می‌شود که بر پرداختن به ریاضت وارد شده است؛ به‌گونه‌ای که برخی اصل آن را منکر شده‌اند و برخی آنچه از جانب عارفان و سالکان طریق ریاضت ارائه شده است را قبول ندارند و برخی نیز ایرادات و شبهاتی بر این سبک از زندگی وارد کرده‌اند. یکی از این شبهات، ضرری بودن ریاضت‌هایی است که در این سبک از زندگی، خواسته یا ناخواسته بر بدن وارد می‌شود و بر اساس قاعده لاضرر، ارتکاب این‌گونه از ریاضت‌ها فاقد مجوز شرعی هستند. به این ترتیب، سبک زندگی ریاضتی بر اساس این شبهه جایگاه شرعی نداشته و نمی‌توان به آن التزام عملی داشت.

در این تحقیق با محدودیت‌هایی روبه‌رو هستیم که عبارت‌اند از:

۱- عنوان سبک زندگی ریاضتی، به‌طور ابداعی از منظر قاعده لاضرر نگریسته شده است و نمونه‌ای مشابه برای آن نیافتیم؛ لذا الگویی مشابه در دسترس نبود تا بر اساس آن، تحقیق موردنظر به سهولت انجام پذیرد و از انظار دیگران آگاهی به دست آید؛

۲- این تحقیق نیازمند مباحث تخصصی فقهی، اصولی، عرفانی و اخلاقی با ادبیات ویژه است. با توجه به اینکه می‌خواهیم ادبیات علوم مذکور، این نوشتار را تحت تأثیر خود قرار ندهد و صورت مقاله بر اساس روند رایج شکل پذیرد با سختی‌های خاص این کار روبه‌رو هستیم؛

۳- محدودیت زمانی و گستردگی منابع، کار انسجام دادن به مباحث را با سختی روبه‌رو می‌نماید؛ اما با همه این محدودیت‌ها برآنیم تا با تبیین معنای صحیح سبک زندگی ریاضتی و نگریستن به آن از منظر قاعده لاضرر، سبک زندگی ریاضتی را شناسایی و معرفی کرده و در مقام پاسخ‌گویی به شبهه مذکور برآییم. در ابتدا، در بحث مفهوم‌شناسی برخی از اصطلاحات ضروری را تعریف کرده و در مرحله دوم، اصول و قواعد سبک زندگی ریاضتی را بیان می‌کنیم و در انتها، در مقام پاسخ‌گویی به شبهه مذکور به بیان مبانی حاکم بر سبک زندگی ریاضتی می‌پردازیم.

(۱) مفهوم‌شناسی

پیش از پرداختن به مباحث اصلی مقاله به تعریف برخی اصطلاحات می‌پردازیم.

(الف) مشروعیت

مشروعیت در لغت به معنای مجاز و مباح بودن، (عجم ۲۰۰ م، ۲، ۴۳۳) روا و جایز بودن، موافق و مطابق با شرع بودن، عمل کردن بر اساس آنچه شرع روا داشته است، قانونی بودن و معنای مقابل و متضاد آن ممنوع و نامشروع بودن است. (دهخدا ۱۳۷۳، ۱۲، ۱۸۵۰۲)

(ب) سبک

سبک در لغت به معنای گذاشتن فلز و به قالب ریختن، فلز گذاخته را در قالب ریختن، ریخت، طرز و روش (عمید ۱۳۷۵، ۲، ۱۳۸۱) و شیوه (معین ۱۳۷۱، ۲، ۱۸) به کار می‌رود.

(ج) سبک زندگی

بر اساس معانی متعددی که از واژه «سبک» ارائه شد و همه آن‌ها در راستای یک معنا قابل جمع و تبیین هستند، سبک زندگی اصطلاحی است که تمامی ابعاد زندگی انسان، اعم از فردی، اجتماعی، مادی و معنوی را در برمی‌گیرد و شامل اموری نظیر بینش‌ها و گرایش‌ها و رفتارهای بیرونی و موقعیت‌های اجتماعی می‌شود و بر این اساس، سبک زندگی شامل همه حوزه‌های سیاسی، اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی می‌شود. (مه‌دوی کنی ۱۳۸۶) به عبارت دیگر، سبک زندگی یعنی تمامی شئون زندگی اعم از فرهنگی، اجتماعی، سیاسی، اقتصادی و... را در قالب خاص موردنظر ریختن و روش زندگی را بر اساس آن قرار دادن. لازم به ذکر است که روش زندگی بر اساس آنچه شخص تعریف می‌کند و هدفی که از آن زندگی در نظر می‌گیرد، تغییر می‌کند. سبک زندگی به معنای در نظر گرفتن مجموعه عوامل مؤثر در زندگی و تنظیم رفتار بر طبق آن‌ها برای رسیدن به هدفی خاص است.

(د) ریاضت

واژه ریاضت در بیشتر کتاب‌های لغت، در مورد رام نمودن حیوانات به کار رفته است. فراهیدی در کتاب العین (فراهیدی بی‌تا، ۷، ۵۵) و ازهری در تهذیب اللغة (ازهری بی‌تا، ۱۲، ۴۳) همین معنا را با تعبیر «رُضْتُ الدَّابَّةَ» بیان می‌کنند. این واژه سپس در مورد رام نمودن نفس انسانی به کار رفته است. راغب در مفردات (راغب اصفهانی بی‌تا، ۳۷۲) علاوه بر معنای مذکور، ریاضت را به معنای به‌زحمت انداختن نفس برای رام و آرام نمودن آن دانسته است. این واژه در عرف عرفان و تصوف در معانی گوناگونی به کار رفته است که معنای

جامع همه آنها به مخالفت با نفس و تهذیب اخلاق برمی گردد.^۱

هـ) سبک زندگی ریاضتی

سبک زندگی ریاضتی روش خاصی از زندگی است که بر اساس آموزه های زندگی ریاضتی، مبتنی بر سخت گیری بر نفس و مهار نفس بوده و در راستای رسیدن به هدفی بزرگ به نام تهذیب نفس انجام می پذیرد. در این سبک از زندگی، نفس انسان با محدودیت های خاصی که از جانب عقل و شرع و عرف بر آن اعمال می شود تهذیب یافته و به تعالی می رسد. به عنوان نمونه می توان به سیره حضرات معصومین (علیهم السلام) و عارفان ریاضت پیشه در این زمینه اشاره کرد.

و) قاعده لاضرر

با توجه به اینکه منشأ قاعده لاضرر روایت معروف «لَا ضَرَرَ وَلَا ضِرَارَ» (کلینی ۱۴۰۷ ق، ۵، ۲۹۳-۲۹۲) است به تبیین مفردات این روایت می پردازیم. واژه ضرر در لغت در معانی خلاف نفع (جوهری بی تا، ۲، ۷۱۹)، نقص در حق (ابن اثیر جزری ۱۳۶۷، ۳۸۱ و طریحی ۱۳۷۵، ۳، ۳۷۳)، عمل ناپسند نسبت به افراد (فیومی بی تا، ۲، ۳۶۰)، سوء حال اعم از سوء حال نفس به خاطر قلت علم و فضل و عفت یا سوء حال بدن به خاطر بیماری عضوی و فقدان عضوی از اعضا و یا سوء حال ظاهر به خاطر قلت مال و آبرو (راغب اصفهانی بی تا، ۵۰۳) استعمال شده است. وجه جمع معانی مذکور، آسیب رسیدن به انسان در گستره امور مربوط به او و از دست رفتن منافع او است.

واژه ضرار از همان ریشه ضرر و مصدر باب مفاعله است. پس علاوه بر همان معانی مذکور در ضرر معنای باب مفاعله که حاکی از تعدی و تجاوز یک سویه به طرف مقابل است نیز به آن افزوده می شود. (ازهری بی تا، ۱۱، ۳۱۴) تفاوت میان ضرر و ضرار آن است که غالب استعمالات ضرر و مشتقات آن مالی یا نفسی است؛ ولی کاربرد ضرار و مشتقاتش در تضییق، اهمال، حرج، سختی و کلفت، شایع و رایج است. (امام خمینی ۱۳۸۷، ۶۵، ۱۳۸۷-۶۷)

۲) اصول و قواعد حاکم بر سبک زندگی ریاضتی

در اینجا به برخی از مهم ترین اصول و قواعد حاکم بر سبک زندگی ریاضتی به نحو اختصار می پردازیم.

۱. «الریاضة هی مخالفة النفس». (کسنزانی ۱۴۲۶ق، ۱۰، ۲۱۱) و نیز: «الریاضة عبارة عن تهذیب الأخلاق». (الحکیم الترمذی ۱۴۲۸ ق، ۱۳)

الف) رعایت شریعت

مدار و محور در هر نوع از سبک زندگی بر اساس شریعت تعریف می‌شود. کوچک‌ترین مخالفت با شریعت قابل اغماض نیست. هر عملی که مطابق با شریعت باشد پذیرفته و عملی که با شریعت مطابق نیست، نپذیرفتنی است. این بحث به‌طور مفصل میان اصولیان مطرح است که اصل اولیه در اعمال انسان چیست؟ آیا اباحه و جواز یا منع و حرمت است؟ آنان بر اساس مباحثی که به‌طور مفصل بحث کرده‌اند به این نتیجه رسیده‌اند که اصل اولیه اباحه و جواز است. (الشیخ الانصاری ۱۴۲۴ ق، ۲، ۹۹) پس اگر به صحت شرعی عملی مشکوک هستیم، پس از بررسی و فحص و اطمینان از اینکه مخالفتی با شرع ندارد می‌توان آن عمل را انجام داد. بر این اساس، می‌توان درباره این سبک از زندگی و تکلیف اعمال ریاضتی آن چنین حکم نمود که اصل اولیه در اینجا جواز و حلیت است. البته مادامی که منع شرعی علیه آن اقامه نشده باشد. پس در اصل جواز و اباحه بحثی نیست؛ بلکه بحث در این است که آیا پس از حکم به اباحه به معنای اعم آن، می‌توان به‌خاطر قصد قربت و تهذیب نفس که سالکان به دنبال آن هستند، حکم به‌خصوص استحباب گزینش این سبک از زندگی نیز نمود؟ به نظر می‌رسد که حداقل، استحباب آن قابل اثبات است. چون مهار نفس و تهذیب نفس از اموری هستند که فی نفسه مطلوبیت ذاتی نزد شارع دارند و شارع به دنبال تحقق آن‌ها از جانب مکلفان است. پس این سبک از زندگی که سالکان را به آن مسیر هدایت و راهنمایی می‌کند امری مطلوب و مستحب خواهد بود. پیامبر اسلام ﷺ از شخصی که در بیابان لباس از تن بیرون آورده و خود را بر روی ریگ‌های تفتیده بیابان می‌غلطاند؛ علت عمل او را پرسید. آن شخص خوف از خدا را دلیل آورد. پیامبر اسلام ﷺ با تحسین و تمجید عمل او به اصحاب خود فرمود: «پیش این مرد بروید تا برای شما دعا کند». (ابن بابویه ۱۳۷۶ ش، ۳۴۰-۳۴۱) حداقل معنایی که از عمل پیامبر اسلام ﷺ نسبت به این شخص به دست می‌آید؛ استحباب این عمل است نه صرف اباحه که تحسین و تمجید را در پی ندارد.

ب) رعایت عقلانیت

در سبک زندگی ریاضتی، عقل با قواعد ویژه‌ای که دارد و کشف مصالح و مفاسد و اولویت‌های مقام تعارض، می‌تواند ما را در شناسایی حکم این سبک از زندگی یاری نماید و در مواردی که از شرع مجوزی خاص برای امری یافت نشود، عقل می‌تواند راهگشا باشد. از سوی دیگر، بر اساس برخی از روایات، عقل تنها چیزی است که به‌واسطه آن انسان خدا را عبادت می‌کند و بهشت را با آن کسب می‌نماید. (کلینی ۱۴۰۷ ق، ۱، ۱۱) این همان چیزی است که در سبک زندگی ریاضتی به دنبال آن هستیم. در این سبک از زندگی،

انسان به دنبال مهار نفس و مطیع نمودن نفس در برابر اوامر و فرمان‌های الهی است که نتیجه آن تحصیل مقام عبودیت و کسب بهشت برین است. تهذیب نفس در گرو مهار و کنترل نفس است و این کنترل توسط عقل صورت می‌گیرد که مهارکننده تمامی غرایز و شهوات و امور مربوط به نفس است. پس در این سبک از زندگی تحصیل تهذیب نفس که هدف مهم زندگی ریاضتی است، تنها با رعایت عقلانیت امکان‌پذیر است.

ج) رعایت عرف

رعایت عرف یکی از اصول مهم در سبک زندگی ریاضتی است. معانی رایج عرف عبارت‌اند از «امر شناخته‌شده و رایج بین مردم» (فراهیدی، ۱۴۱۴، ق، ۵۳۲)، «معروف و مشهور و شناخته، عادت، آنچه در میان مردم معمول و متداول است در مقابل شرع» (علی‌اکبر دهخدا ۱۳۷۳، ۱۰، ۱۳۹۵۰) و «کار پسندیده از ناحیه عقل یا شرع» (راغب اصفهانی بی‌تا، ۵۶۱). وقتی می‌گوییم فلان امر، عرفی یا معروف است بدین معنا است که آن امر بین مردم شناخته‌شده و رایج است و از دیدگاه عقلا یا شریعت مردم جامعه امری پسندیده است و مردم به آن عادت کرده‌اند. ناگفته پیداست که عرف به خودی خود حجت نیست و ارزش آن به کاشفیت از رضایت شارع است و به این معنا عرف از نظر ماهیت و چیستی داخل در سیره متشرعه می‌شود؛ اما گاهی از اوقات بنای عرف بر مواردی است که ربطی به سیره متشرعه ندارد؛ بلکه عرف به تنهایی حکمی را صادر می‌کند که معلوم نیست از شرع گرفته است. حتی در بسیاری از موارد معلوم است که از شرع نگرفته است؛ اما در هر حال، این عرف مورد توجه شارع بوده و آن را معتبر می‌شمارد و خرق آن عرف را امری ناپسند می‌انگارد. مواردی مانند لباس شهرت از این قبیل هستند؛ چراکه شارع، لباس شهرت را موجب انگشت‌نما شدن نزد مردم و تمسخر آنان می‌بیند. مؤید نکته مذکور دو روایت منقول از امام صادق (ع) است. ایشان در پاسخ اعتراض سفیان ثوری که به لباس زیبای حضرت اعتراض کرده و لباس خشن پوشیدن امام علی (ع) را دلیل آورده بود، فرمود: آن حضرت، آن لباس را در زمانی می‌پوشید که زشت نبود و اگر امروزه آن گونه لباس می‌پوشید؛ لباس شهرت بود. (کلینی ۱۴۰۷، ق، ۱، ۴۱۱)

در روایتی دیگر به همین سفیان ثوری که از پوشش لباس زیبای آن حضرت تعجب کرده و ساده‌پوشی پدران ایشان را علیه آن حضرت (ع) حجت گرفته بود، به فقر زمان پدران خویش اشاره نموده و لباس زیرین خود را که لباسی خشن و پشمینه بود به سفیان ثوری نشان داده و فرمود این لباس خشن را برای خدا پوشیده‌ام و آن لباس زیبا را برای شما. (اربلی ۱۳۸۱، ق، ۲، ۱۵۷)

بنابراین کسی که سبک زندگی ریاضتی را برمی‌گزیند بایستی با توجه به آنچه از شرع

و عقل و فرهنگ و عادات و رسوم بین مردم رایج است، اعمال و رفتار خود را تنظیم نماید و به این نکته توجه داشته باشد که مقبولیت در میان افراد جامعه و توجه به اصول و قوانینی که وضع کرده‌اند و از آن تعبیر به عرف می‌شود، امری ضروری به نظر می‌رسد و هنجارشکنی در دو سطح عرف ستیزی و عرف گریزی موجب تقابل قهری عرف جامعه با هنجارشکنان خواهد شد.

د) لزوم توجه به مراتب معنوی در سبک زندگی ریاضتی

روشی که اشخاص مختلف در سبک زندگی ریاضتی خود برمی‌گزینند، بر اساس مرتبه ایمانی و معنوی آنان فرق می‌کند. آنچه اشخاص در ابتدای این‌گونه از زندگی انجام می‌دهند نیز با آنچه پس از به دست آوردن تجربه و مقامات برتر به دست می‌آورند، متفاوت است. همچنین نوع و کیفیت زندگی با تفاوت استعدادها و اشخاص متفاوت می‌شود. امام صادق (ع) در تبیین این مطلب در ضمن روایتی می‌فرماید:

برخی از مسلمین یک سهم و برخی دو سهم و برخی سه سهم و برخی چهار سهم و برخی پنج سهم و برخی شش سهم و برخی هفت سهم از ایمان را دارند. پس سزاوار نیست که صاحب یک سهم را بر آنچه صاحب دو سهم دارد، وادار کنند و نه صاحب دو سهم را بر آنچه صاحب سه سهم دارد و نه صاحب سه سهم را بر آنچه صاحب چهار سهم دارد و نه صاحب چهار سهم را بر آنچه صاحب پنج سهم دارد و نه صاحب پنج سهم را بر آنچه صاحب شش سهم دارد و نه صاحب شش سهم را بر آنچه صاحب هفت سهم دارد، وادار نمایند. (کلینی ۱۴۰۷ ق، ۲، ۴۲-۴۳)

بنابراین کسی که سبک زندگی ریاضتی را برمی‌گزیند بایستی به مقدار استعدادها و توانایی‌های خود توجه کرده و سبک زندگی ریاضتی خود را بر اساس آن استعدادها و توانایی‌ها تنظیم نماید. به‌عنوان نمونه، سبک زندگی امام علی (ع) با یک انسان عادی که از درجه ایمان پایین‌تری برخوردار است متفاوت می‌شود. امام علی (ع) در پاسخ به عاصم بن زیاد که بدون توجه به این نکته، تقلید ناروایی از رفتارهای ریاضتی حضرت (ع) کرده و آن رفتارها را به‌عنوان حجت برای خود قرار داده بود، فرمود:

من مانند تو نیستم؛ چراکه خداوند متعال بر پیشوایان حق واجب گردانیده که خود را با تنگ‌دستان برابر نهند تا تنگدستی بر آنان فشار نیآورد. (شریف الرضی ۱۴۱۴ ق، ۳۲۴-۳۲۵)

و در جایی دیگر، زمانی که کیفیت لباس و خوراک خود را توضیح می‌دهد می‌فرماید:

شما نمی‌توانید مانند من باشید. مرا با تقوا و کوشش و پاک‌دامنی و استواری کمک کنید. (شریف الرضی ۱۴۱۴ ق، ۴۱۷)

ه) لزوم همه جانبه نگری در سبک زندگی ریاضتی

مراد از همه جانبه نگری در سبک زندگی ریاضتی، توجه به تمام ابعاد وجودی انسان اعم از جسمانی، عقلانی، عاطفی، اخلاقی، اجتماعی و توجه به همه نیازهای معقول انسان و نیز اعتنای به تمامی استعدادهای مختلف انسان و شکوفایی این استعدادهاست. انسان از استعدادها و توانمندی های گوناگونی برخوردار است و برای پیمودن مسیر کمال و رسیدن به مقامات معنوی نیازمند است که از تمامی این استعدادها و توانمندی ها بهره برداری نموده و آنها را به فعلیت برساند. اگر کسی تنها از برخی استعدادها و توانمندی های خود استفاده کرده و به سایر استعدادهای خود بی توجهی نماید، علاوه بر اینکه استعدادهای دیگر خود را تباه و ضایع نموده است، در رسیدن به مطلوب خود نیز نمی تواند چندان موفق باشد. انسانی که سبک زندگی ریاضتی را برمیگزیند، نایستی تمامی وجهه همت خود را فقط به ریاضت معطوف کند و از ابعاد دیگر زندگی خود بازماند. شرط صحت سبک زندگی ریاضتی توجه کامل به همسر، فرزند، مسئولیت های فردی و اجتماعی و تأمین نیازهای ضروری زندگی است. کسانی که با ترک تمامی شئون زندگی خود به ریاضت محض می پرداختند، مورد توبیخ و سرزنش پیامبر اسلام ﷺ قرار می گرفتند. به عنوان نمونه، روایت شده است که روزی پیامبر اسلام ﷺ قیامت را برای اصحابش شرح داد و در انذار آنها به طور مفصل صحبت کرد. اصحاب متأثر شدند و جمعی از آنها در خانه عثمان بن مظعون گرد آمدند و قرار گذاشتند که همیشه روزه ها روزه باشند و شب ها بیدار و گوشت نخورند و در بستر ن خوابند و به زنان و عطر نزدیک نشوند و لذت های دنیا را رها کنند و جامه پشمینه بپوشند و به گردش در زمین پردازند. وقتی گزارش کار آنها به پیامبر اسلام ﷺ رسید؛ فرمود:

من چنین فرمانی ندادم. نفس شما را بر شما حقی است، روزه بگیرید و افطار کنید و شب بیدار باشید و بخوابید، من شب بیدارم و هم می خوابم و روزه می دارم و روزه هم نمی دارم و گوشت و روغن هم می خورم و هر که از روش من رو گرداند از من نباشد. (مجلسی ۱۴۰۳، ق، ۶۲، ۱۱۲)

و) مراتب اضرار به نفس

اشخاصی که سبک زندگی ریاضتی را برمیگزینند، ممکن است به جهت عدم اطلاع کافی از مسائل شرعی و ظرفیت های وجودی خود، خواسته یا ناخواسته آسیب های فراوانی را بر خود وارد نمایند و چه بسا این آسیب ها، توان جسمی شخص را از بین برده و او را از ادامه راه ناتوان سازند. عمده اشکالاتی که به گزینش زندگی ریاضتی و اعمال ریاضتی شده از همین ناحیه بوده است. بر این اساس، به اقسام گوناگون ضررها و آسیب هایی

که ممکن است برای انسان در اثر انتخاب اعمال ریاضتی اتفاق افتد می‌پردازیم. اقسام گوناگونی برای این آسیب‌ها در اینجا قابل تصور است و به همان لحاظ احکام گوناگونی نیز قابل تصور خواهد بود. برخی از محققان، اقسام آسیب‌رسانی به بدن را به هفت قسم تقسیم کرده‌اند که با اندکی تغییر، آن‌ها را ذکر کرده و به نقد و بررسی آن‌ها می‌پردازیم.

- ۱- قتل نفس؛ ۲- قطع عضو؛ ۳- از بین رفتن یکی از قوا یا حواس، مثل حس بینایی یا شنوایی و یا عقیم شدن؛ ۴- تحقیر و تذلیل نفس؛ ۵- بیماری؛ ۶- اتلاف مال معتد به؛ ۷- سختی و خستگی، مثلاً باید برای انجام کاری سرما یا گرما را تحمل کند یا بدن خود را خسته کند. (سبحانی ۱۴۱۵ ق، ۲، ۱۶۵-۱۶۶)

از این موارد، قطعاً قسم اول و دوم و سوم حرام است؛ چراکه خودکشی یا قطع عضو و از بین بردن قوا و حواس علاوه بر این‌که در شرع منع شده است^۱ به بدهت عقلی نیز چنین کاری قبیح است. قسم چهارم نیز از دیدگاه روایات حرام است. در روایات زیادی از چنین کاری نهی شده است. امام صادق (ع) می‌فرماید:

خداوند تمام کارهای مؤمن را به خود او واگذار کرده؛ ولی به او اختیار نداده که خود را خوار و ذلیل کند. مگر این سخن خدای تعالی را نشنیدی: «تنها عزت از آن خدا و پیامبر او و مؤمنان است» پس مؤمن باید عزیز باشد و ذلیل نباشد، خدا او را با ایمان و اسلام عزیز می‌کند. (کلینی ۱۴۰۷ ق، ۵، ۶۳)

اما قسم پنجم که اضرار به نفس موجب بیماری انسان می‌شود، اگر مصلحت اهم و داعی عقلایی وجود داشته باشد و بیماری، قابل علاج بوده و آسیبی جدی و معتدبه به بدن وارد نکند و عادتاً قابل تحمل باشد یعنی عرف مردم این مقدار از بیماری را به‌سادگی تحمل می‌کنند و موجب بازماندن از مسئولیت‌های اصلی فرد نیز نمی‌گردد، می‌توان حکم به جواز اضرار به نفس کرد.

در قسم ششم آنچه در مورد اتلاف مال می‌توان گفت این است که اگر اتلاف مال به مقداری جزئی و قابل تحمل باشد و مصلحت اهم و داعی عقلایی در کار باشد، شکی در جواز آن نیست؛ ولی اگر به مقدار معتدبه بوده و موجب فقر و مسکنت شخص متضرر گردد و فاقد مصلحت اهم و داعی عقلایی باشد هیچ‌گونه توجیه شرعی در جواز این کار نیست.

در قسم هفتم که موجب سختی و خستگی بر سالک می‌شود، بدیهی است که هیچ کاری غالباً از سختی و خستگی خالی نیست و تهذیب نفس نیز از این قاعده مستثنا نیست؛ بلکه به‌خاطر سختی‌های خاصی که در آن وجود دارد در روایات به‌عنوان جهاد اکبر معرفی شده است. (کلینی ۱۴۰۷ ق، ۵، ۱۲) پس شکیبایی بر سختی‌های قابل تحمل که به

۱. «و لا تُقْتَلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا» (نساء، ۲۹) و نیز «و لا تُقْتَلُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى الْبَلَاةِ» (بقره، ۱۹۵)

دواعی عقلایی صورت می گیرند و از جانب شارع مورد منع قرار نگرفته اند، بلامانع است. بنابراین با توجه به بیان احکام اقسام گوناگون ضررها و آسیب هایی که ممکن است بر اثر انتخاب اعمال ریاضتی در این سبک از زندگی برای انسان اتفاق افتد، می توان چنین نتیجه گرفت که در این سبک از زندگی بایستی به مراتب آسیب رسانی به بدن توجه نمود و از تحقیر و تذلیل نفس و آسیب رسانی جدی به بدن و حتی اتلاف بیهوده اموال پرهیز نمود و از اینجا است که هشدار جدی برای ره پویان زندگی ریاضتی که می خواهند مصادیق این گونه از زندگی را صرفاً با مطالعه کتاب های عرفانی و الگوگیری محض از حکایات عارفان به دست بیاورند، داده می شود؛ چراکه محتوای بسیاری از آن حکایات برخلاف نکاتی است که به آن ها اشاره شد.

به عنوان نمونه، در یکی از حکایات مربوط به ابراهیم ادهم آمده است که او می گوید من هیچ وقت آن قدر خوشحال نشدم که در سه موقع خوشحال شدم: یکی اینکه سوار بر کشتی بودم و در آنجا مردی بود که مردم را می خنداند. این مرد نقل می کرد که در فلان جا می جنگیدیم و افراد را می گرفتیم. بعد برای اینکه بگویم چطور این ها را می کشیدیم و می آوردیم، به اطراف نگاه کرد و در کشتی هیچ کسی را حقیرتر از من نیافت؛ آمد و موی سرم را گرفت و مرا کشان کشان آورد و گفت: ما این جور می کشیدیم. بسیار خوشحال شدم، چون دیدم در کشتی هیچ کس از من پست تر در نظر او نیست. در وقت دیگری مریض بودم و در مسجدی خوابیده بودم. مؤذن آمد به من گفت، بلند شو و بیرون برو. من مریض بودم و نمی توانستم بلند شوم. پای مرا گرفت و از مسجد بیرون انداخت. خیلی خوشحال شدم که در نظر او این قدر پست هستم. وقت دیگر پوستینی داشتم، به آن نگاه کردم، نفهمیدم شپش آن بیشتر است یا پشمش. (ابن ابی الحدید ۱۴۰۴ق، ۱۱، ۱۹۷-۱۹۸) غزالی نیز حکایاتی را به جهت معاقبه نفس بیان می کند که به دقت، تأمل و نقد و بررسی نیازمند است. (بنگرید به: غزالی بی تا، ۱۵، ۲۶-۲۹)

۳) مبانی حاکم بر سبک زندگی ریاضتی

پس از بیان اصول و قواعد حاکم بر سبک زندگی ریاضتی به پاسخ تفصیلی این شبهه می پردازیم که سبک زندگی ریاضتی جایگاه شرعی نداشته و با قاعده لاضرر متعارض است. در اینجا پاسخ گویی ما در قالب بیان مبانی حاکم بر سبک زندگی ریاضتی خواهد بود.

الف) جواز ضرر رسانی به بدن

در سبک زندگی ریاضتی ممکن است خواسته یا ناخواسته به بدن آسیب برسد. بررسی این مسئله در حکم به جواز سبک زندگی ریاضتی نقشی اساسی دارد. این مسئله به دو صورت

فقهی و حقوقی مطرح شده است. صورت فقهی این مسئله به این گونه است: دو مبنای رایج در بحث لاضرر وجود دارد: آیا قاعده لاضرر، به صورت عزیمت عمل ضرری را مرتفع می سازد یا به صورت رخصت؟^۱ آیا ضرر رساندن به بدن در این سبک از زندگی حرام است یا جایز؟ عصاره معنای مبنای عزیمت این است که شما مجاز نیستید در این سبک از زندگی به خود ضرر بزنید. عصاره معنای مبنای رخصت این است که شما می توانید به خود ضرر بزنید. توضیح دو مبنا این است که اگر فرد در زندگی ریاضتی به خود ضرری برساند آیا مرتکب گناه شده است یا رخصت داشته و امری جایز انجام داده است؟ اگر به صورت عزیمت باشد، اصل صحت و مشروعیت عمل ضرری را برمی دارد و در این صورت انجام عمل، صحیح و مشروع نخواهد بود و هیچ مصلحتی در کار نیست تا انسان به انتظار آن مصلحت، ضرر را تحمل کند و چه بسا معصیت نیز به بار خواهد آمد و نمی توان عملی را که ضرر بدنی معتابهی به انسان وارد می کند مقرب به خدا دانست و در نتیجه، التزام به این سبک از زندگی صحیح و مشروع نیست؛ اما اگر «لا ضرر» به صورت رخصت باشد، انجام فعل مصلحت خواهد داشت و در این صورت می توان برای رسیدن به ثواب، ضرر و سختی انجام فعل را تحمل نمود و بر این اساس، این سبک از زندگی صحت و مشروعیت خواهد یافت.

تبیین حقوقی این بحث به این گونه است: وجوب دفع ضرر از مقوله حکم است نه حق به مفهوم حقوقی آن. به این جهت، هیچ کس اختیار ضرر رسانی به خویشان را مالک نیست. (علامه جعفری ۱۴۱۹ ق، ۹۶-۹۷) توضیح آن که مفهوم ضرر بر اساس یک تقسیم به دو شکل قابل تصور است: ۱. اینکه انسان به دیگری ضرر بزند؛ ۲. اینکه انسان به خودش ضرر برساند. بر اساس قاعده لاضرر، انسان نه حق ضرر رساندن به دیگران را دارد و نه حق ضرر رساندن به خود. (ر ک: سبحانی ۱۴۱۵ ق، ۲، ۱۴-۱۶) برخی از محققان مانند علامه محمد تقی جعفری، این قاعده را به شکلی دیگر تصویر می کند. ایشان محور بحث را از ضرر به دیگران و خویشان به قبول ضرر از دیگران و خویشان برمی گردانند و در رد این دو نوع از ضرر به ارائه دلیل نیز می پردازد و چنین می نویسد:

جای تردید نیست که تحمل ضرر از دیگری علاوه بر این که مخالف قوانین زندگانی است، می تواند برای ستمکاران میدان عمل و فعالیت باز کند؛ زیرا این که اشخاص می توانند بدون علت، متحمل ضرر و آسیب بوده باشند، نیروبخش کاموران ستمگر است. از سوی دیگر، تحمل ضرر از خویشان نیز منافات با حکمت وجودی دارد که خداوند مالک زندگی و مرگ منظور نموده است. بدین جهت، هیچ کس اختیار خیانت و ضرر به خویش را مالک نیست. (علامه جعفری ۱۴۱۹ ق، ۹۶-۹۷)

۱. برای توضیح بیشتر بنگرید به: مکارم شیرازی، ۱۴۱۱ ق، ۱، ۸۰-۸۲ «التنبیه الرابع هل الحكم بنفي الضرر من باب الرخصة أو العزيمة» و نیز: سبحانی ۱۴۱۵ ق، ۲، ۱۳۵ «التنبیه الثاني عشر هل الرفع رخصة أو عزيمة».

ناگفته پیدا است که دو تبیین فوق‌الذکر بیانگر اصل اولیه و بدون لحاظ مصلحت‌های اهم هستند؛ اما اگر مصلحت اهمی در کار باشد و درجه اهمیت آن مصلحت به قدری باشد که از دیدگاه عقل و شرع، ضرر رسانی به بدن در مقابل آن مصلحت اهم ناچیز به شمار آید؛ شکی در جواز التزام به آن ضرر ناچیز در مقابل دریافت آن مصلحت اهم وجود ندارد. در بحث موردنظر ما نیز تهذیب نفس و رسیدن به آثار و نتایج مطلوب آن که ثمره گزینش سبک زندگی ریاضتی است، به قدری ارزشمند است که تحمل ضررهای متفرع بر آن ناچیز به شمار می‌آیند. البته در این سبک از زندگی، عقل و شرع حاکم اصلی در تعیین مصادیق ریاضت و بیانگر حد و مرز آسیب‌رسانی به بدن هستند و در مواردی که میزان ضرر آن قدر زیاد است که عقل و شرع آن را نمی‌پذیرند از همان ابتدا حکم به عدم جواز پرداختن به آن مصادیق می‌شود.

ب) نسبی بودن مفهوم ضرر

از آنجاکه ضرر، مفهومی نسبی است. انسان‌ها با توجه به اختلاف استعدادهای وجودی خود می‌توانند مراتب گوناگونی از ضرر را تحمل کنند. خصوصیات و حالات شخصی انسان‌ها از لحاظ قدرت و توانایی مادی و معنوی سبب می‌شود ضرر وارد بر شخص، اقسام گوناگونی پیدا کند از قبیل قابل تحمل و غیرقابل تحمل و قابل جبران و غیرقابل جبران. با توجه به اختلاف تأثرات روانی در مقابل ضررها و اندکی دقت در این دو تقسیم از نظر حقیقت ضرر و شخص متضرر به این نتیجه می‌رسیم که به‌طور کلی، مفهوم ضرر از حیث زمان و مکان و شخص یکی از مفاهیم نسبی است. (علامه جعفری ۱۴۱۹ ق، ۱۰۰) بر این اساس، در زندگی ریاضت‌مندان ممکن است ریاضتی در یک زمان ضرری و در زمانی دیگر غیر ضرری باشد. همچنین ممکن است انجام ریاضتی در مکانی خاص ضرری باشد و انجام همان ریاضت در مکانی دیگر غیر ضرری باشد یا ریاضتی نسبت به شخصی، ضرری تلقی شود و همین ریاضت نسبت به شخصی دیگر غیر ضرری و حتی مفید به نظر برسد. به‌عنوان نمونه، در این سبک از زندگی محروم ساختن نفس از مباحات و برخی لذائذ، ممکن است به شخصی ضرر برساند و همین کار ممکن است برای شخصی دیگر بی‌ضرر و یا حتی مفید باشد. به همین جهت، است که الگوبرداری صرف از اعمال ریاضتی دیگران اشتباه است. این کار احتیاج به استاد و راهنمای کامل دارد که از زمان و مکان و توان و روحیات و ظرفیت‌ها و قابلیت‌های وجودی فرد آگاه باشد تا الگوی ریاضتی مناسبی را برای این سبک از زندگی به او معرفی کند. بسیاری از انتقاداتی که به این سبک از زندگی وارد شده به‌خاطر بی‌توجهی به این مسئله مهم اتفاق افتاده است.

ج) عمومیت قاعده لاضرر نسبت به ضررهای جسمی و روحی

ریاضت‌هایی که انسان در این سبک از زندگی بر خود تحمیل می‌نماید، نبایستی سبب آسیب جسمی و حتی آسیب روحی به فرد شود؛ چراکه قاعده لاضرر شامل تمامی ضررهای جسمی و روحی می‌شود و هیچ دلیلی بر تخصیص این قاعده به ضررهای جسمی وجود ندارد. از آنجاکه مهم‌ترین دلیل برای نفی ضرر و ضرار، عقل است و مدلول این قاعده از «مستقلات عقلیه» است و عقل، هم به نفی ضرر جسمی و هم به نفی ضرر روحی حکم می‌کند؛ بنابراین اگر در این سبک از زندگی، ریاضت موجب آسیب روحی مانند ناامیدی، افسردگی، اضطراب، پریشانی و اموری مانند آن گردد، بر اساس این قاعده، این آسیب‌ها از نظر شرع نامطلوب است. چه بسیارند افرادی که در این سبک از زندگی به‌خاطر افراط، عدم ظرفیت لازم، جهالت، نداشتن راهنمای آگاه و... آسیب‌های جدی روحی و روانی به خود وارد نموده و حتی گاه به بیماری‌های روانی مبتلا شده‌اند.

د) حکم ضرر رسانی غیر عمدی بر بدن

در این سبک از زندگی، اگر کسی ریاضتی را بر خود تحمیل نماید؛ اما قصد نداشته باشد که به خود آسیب رساند و ناخودآگاه سبب ضرر به او شود، حکم این ضرر چیست؟ آیا می‌توان توقع پاداش بر این نوع ریاضت و این سبک از زندگی داشت؟ با توجه به اینکه این نوع ریاضت‌ها بر اساس حسن فاعلی صورت می‌پذیرند و قاعده «لا ضرر» حکمی امتنانی است (تبریزی ۱۳۶۹ ق، ۴۲۹) که اساس آن امتنان بر بندگان و آسان شدن تکلیف است، این عمل مقبول شارع است و حکم به باطل بودن عملی که مکلف خالصانه و با نیت قربت انجام داده، امتنانی نخواهد بود. پس اگر در این سبک از زندگی، شخصی ریاضتی را خالصانه و با نیت قربت و بدون آگاهی از ضرری بودن آن انجام دهد، این قاعده نشانگر این است که عمل او حداقل مبعوض شارع نبوده و توقع پاداش بر چنین ریاضتی در این سبک از زندگی گزاف نیست.

جمع‌بندی

سبک زندگی ریاضت‌مدارانه اگر با توجه به اصول و قواعد و همچنین مبانی عقلی، شرعی و عرفی حاکم بر آن صورت پذیرد امری مطلوب بوده و موجب تهذیب نفس، قرب معنوی به خداوند متعال و رسیدن به فلاح و رستگاری انسان می‌شود. انسان پس از انتخاب این سبک از زندگی باید به مسیری که می‌پیماید اشراف کامل داشته و اعمال خود را بر اساس عقل، شرع و عرف تنظیم نماید. او باید سطح معنوی خود را نیز سنجیده

و بر اساس آن طی طریق کند نه کمتر و نه بیشتر؛ چراکه تفریط در این کار راه به جایی نمی برد و افراط نیز از توان جسمی و روحی او کاسته و چه بسا او را از ادامه راه منصرف سازد. سبک زندگی ریاضت مدارانه در جهت کنترل شهوات است نه تضعیف جسم و روح. پس در این مسیر، غفلت از جنبه های زندگی دنیوی و نیازهای جسمانی خود و اطرافیان مجاز نیست. در این مسیر، قاعده لا ضرر حاکم اصلی بر ریاضت های بدنی است که بر اساس اصول و قواعد مربوط به آن حکم به جواز یا منع این گونه ریاضت ها می شود. بر اساس این قاعده، انسان بدون دلیل عقلی و شرعی، حق ضرر رساندن به خود را ندارد. او باید به مرتبه ضرری که در این سبک از زندگی با ریاضت بر خود وارد می کند، توجه داشته و مصلحت اهم را در نظر بگیرد. اگر ضرر، اندک و قابل چشم پوشی باشد و مصلحت در انجام ریاضت باشد که بحثی نیست و اگر ضرر، معتدبه و مهم باشد در اینجا مصلحت اهم مطرح می شود که با وجود آن مصلحت اهم از ضرر مهم چشم پوشی می شود. با تبیین دقیق و صحیح سبک زندگی ریاضت مدارانه می توان به ترسیم دقیقی از این سبک از زندگی دست یافت و تصویر نابجایی که از این سبک از زندگی در ذهن مردم نقش بسته است را زدود و این امری است که در سبک زندگی امروزی ضروری به نظر می رسد.

منابع

۱. ابن ابی الحدید، عبدالحمید بن هبة الله. ۱۴۰۴ق. شرح نهج البلاغة لابن أبی الحدید. ۱۰ جلد. قم: مكتبة آية الله المرعشي النجفی. چاپ اول.
۲. ابن اثیر جزری، مبارک بن محمد. ۱۳۶۷. النهاية فی غریب الحدیث و الأثر. قم. چاپ چهارم.
۳. ابن بابویه، محمد بن علی. ۱۳۷۶ش. الأمالی (للصدوق). ۱ جلد. تهران: کتابچی. چاپ ششم.
۴. ابن عربی، محمد بن علی. ۱۴۲۱ق. مجموعه رسائل ابن عربی. ۳ جلد. بیروت: دار المحجة البيضاء. چاپ اول.
۵. اربلی، علی بن عیسی. ۱۳۸۱ق. كشف الغمة فی معرفة الأئمة (ط - القدیمة). ۲ جلد. تبریز: بنی هاشمی. چاپ اول.
۶. ارسطو. ۱۳۴۳ق. علم الأخلاق إلى نیقوماخوس. ۲ جلد. بیروت: دار صادر. چاپ اول.
۷. ازهری، محمد بن احمد. بی تا. تهذیب اللغة. بیروت. چاپ اول.
۸. الامام الصادق، جعفر بن محمد (ع). ۱۹۸۰م. مصباح الشریعة. ۱ جلد. بیروت: مؤسسة الأعلمی للمطبوعات. چاپ اول.
۹. امام خمینی (قدس سره)، سید روح الله. ۱۳۸۷ش - ۱۴۲۹ق. بدائع الدرر. یک جلد. تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی (قدس سره). چاپ چهارم.
۱۰. الانصاری، شیخ مرتضی. ۱۴۲۴ق. فرائد الاصول. قم: مجمع الفکر الاسلامی. چاپ چهارم.
۱۱. تبریزی، موسی بن جعفر. ۱۳۶۹ق. قاعدة الضرر. الید. التجاوز و الصحة (أوثق الوسائل). قم: نجفی. چاپ اول.
۱۲. تلمسانی، سلیمان بن علی. ۱۳۷۱ش. منازل السائرین إلى الحق المبین لأبی إسماعیل الهروی (شرح تلمسانی). ۲ جلد. قم: نشر بیدار. چاپ اول.
۱۳. جوهری، اسماعیل بن حماد. بی تا. الصحاح. بیروت. چاپ اول.
۱۴. الحکیم الترمذی. ۱۴۲۸ق. کیفیة السلوک الی رب العالمین. ۱ جلد. بیروت: دار الکتب العلمیة. چاپ اول.
۱۵. خویی، سید ابوالقاسم. ۱۴۱۹ق. القواعد الفقھیة و الاجتهاد و التقليد - دراسات. ۲ جلد. قم: مؤسسه دائرة المعارف فقه اسلامی بر مذهب اهل بیت (ع). چاپ اول.
۱۶. دهخدا، علی اکبر. بهار ۱۳۷۳. لغت نامه دهخدا. جلد ۱۲. تهران: انتشارات و چاپ دانشگاه تهران. چاپ اول.
۱۷. راغب اصفهانی، حسین بن محمد. بی تا. مفردات ألفاظ القرآن. بیروت. چاپ اول.
۱۸. سبحانی، جعفر. ۱۴۱۵ق. الرسائل الأربع (للسبحانی). ۴ جلد. قم: مؤسسه امام صادق (ع). چاپ اول.
۱۹. شریف الرضی، محمد بن حسین. ۱۴۱۴ق. نهج البلاغة (للصبحی صالح). ۱ جلد. قم: هجرت. چاپ اول.
۲۰. طبرسی، فضل بن حسن. ۱۳۷۲ش. مجمع البیان فی تفسیر القرآن. ۱۰ جلد. تهران: ناصر خسرو. چاپ سوم.

۲۱. طریحی، فخر الدین بن محمد. ۱۳۷۵. مجمع البحرین. تهران. چاپ سوم.
۲۲. عجم، رفیق. ۲۰۰۴ م. موسوعة مصطلحات ابن خلدون و الشریف علی محمد الجرجانی. ۲ جلد. بیروت: مکتبة لبنان ناشرون. چاپ اول.
۲۳. علامه جعفری، محمدتقی. ۱۴۱۹ ق. رسائل فقهی. یک جلد. تهران: مؤسسه منشورات کرامت. چاپ اول.
۲۴. عمید، حسن. ۱۳۷۵. فرهنگ فارسی عمید. تهران: امیرکبیر. چاپ پنجم.
۲۵. عیاشی، محمد بن مسعود. ۱۳۸۰ ق. تفسیر العیاشی. ۲ جلد. تهران: المطبعة العلمية. چاپ اول.
۲۶. غزالی، محمد بن محمد. إحياء علوم الدین. ۱۶ جلد. دار الکتب العربی. چاپ اول.
۲۷. _____ . ۱۴۰۹ ق. الأربعین فی أصول الدین. ۱ جلد. بیروت: دار الکتب العلمية. چاپ اول.
۲۸. _____ . ۱۴۲۲ ق. مکاشفة القلوب المقرب إلى علام الغیوب. ۱ جلد. بیروت: دار المعرفة. چاپ چهارم.
۲۹. فراهیدی، خلیل بن احمد. بی تا. کتاب العین. قم. چاپ دوم.
۳۰. فراهیدی، خلیل بن احمد. ۱۴۱۴ ق. ترتیب کتاب العین. تحقیق محمدحسن بکایی. قم: مؤسسه نشر الاسلامی. چاپ اول.
۳۱. فیومی، احمد بن محمد. المصباح المنیر. قم. چاپ دوم.
۳۲. کسنزانی، محمد. ۱۴۲۶ ق. موسوعة الکسنزان فیما اصطلح علیه اهل التصوف و العرفان. ۲۴ جلد. دمشق: دار المحبة. چاپ اول.
۳۳. کلینی، محمد بن یعقوب. ۱۴۰۷ ق. الکافی. ۸ جلد. تهران: دار الکتب الإسلامية. چاپ چهارم.
۳۴. ماوردی، علی بن محمد. ۱۴۲۱ ق. أدب الدنيا و الدین. ۱ جلد. بیروت: دار إقرأ. چاپ اول.
۳۵. مجلسی، محمدباقر. ۱۴۰۳ ق. بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار. ۱۱۱ جلد. بیروت: دار إحياء التراث العربی. چاپ دوم.
۳۶. معین، محمد. ۱۳۷۱. فرهنگ فارسی معین. تهران: امیرکبیر. چاپ هشتم.
۳۷. مکارم شیرازی، ناصر. ۱۳۷۱ ش. تفسیر نمونه. ۲۸ جلد. تهران: دار الکتب الإسلامية. چاپ دهم.
۳۸. _____ . ۱۴۱۱ ق. القواعد الفقهية. ۲ جلد. قم: مدرسه امام امیرالمؤمنین (ع). چاپ سوم.
۳۹. مؤمن قمی، محمد. ۱۴۱۵ ق. کلمات سدیة فی مسائل جدیدة. یک جلد. قم: دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم. چاپ اول.
۴۰. مهدوی کنی، سعید. ۱۳۸۶. مفهوم سبک زندگی و گستره آن در علوم اجتماعی. فصل نامه علمی پژوهشی تحقیقات فرهنگی ایران (۱): ۱۹۹-۲۳۰.
۴۱. نراقی، احمد. ۱۳۷۸ ش. معراج السعادة. ۱ جلد. قم: هجرت. چاپ ششم.