هو العلیم

آداب غذا خوردن در سلوک، از گرسنگی تا سیری

پیوند اعتدال در خوراک با تمرکز و نشاط عبادت

شرح حدیث عنوان بصری ـ کیفیت تغذیه در مکتب عرفان ـ جلسه ۱۹۹

بیانات

آیت الله حاج سید محمدمحسن حسینی طهرانی

قدّس الله سرّه

أعوذبالله من الشيطان الرجيم

بسم الله الرحمن الرحيم

و صلّى الله على سيّدنا و نبيّنا أبى‌القاسم محمّد

و على آله الطّيّبين الطّاهرين

و اللّعنة على أعدائهم أجمعين

امام صادق عليه‌السلام در حديث شريف عنوان، راجع به كيفيّت تغذيه و كميّت آن و خصوصياتش دستوراتى دارند كه مى‌فرمايند:

«أمّا اللَّواتى فى الرّياضَةِ فَإيّاكَ أن تَأكُلَ ما لاتَشتَهيهِ فَإنَّهُ يورِثُ الحَماقَةَ وَ البَلَهَ وَ لاتَأكُل إلّا عِندَ الجوعِ وَ إذا أكَلتَ فَكُل حَلالًا وَ سَمِّ اللهَ وَ اذكُر حَديثَ الرَّسولِ:«ما مَلَأ آدَميٌّ وِعاءً شَرّاً مِن بَطنِهِ؛ فَإن كانَ وَ لابُدَّ، فَثُلُثٌ لِطَعامِهِ وَ ثُلُثٌ لِشَرابِهِ وَ ثُلُثٌ لِنَفَسِه.»[1]

مطالب اين فقره، روى هم رفته مورد توجه قرار مى‌گيرد و بايد ببينيم كه شيوهٔ بزرگان در اين مسئله

---

[1] بحار الأنوار، ج ۱، ص ۲۲۶.

چگونه بوده است، چون سیرهٔ آنها بهترین روش برای متابعت است.

لزوم پرهیز سالک از خوردن آنچه به آن اشتها ندارد

حضرت می‌فرمایند: **«أمّا اللَواتِی فِی الرّیاضَةِ»**؛ آنچه مربوط به ریاضت نفس و ممارست انسان در طول حیات و زندگی است این است که در کیفیّت تغذیه به این نحو عمل کن که: «آن چیزی را که اشتها نداری، تناول نکن.»

انسان به چیزی که اشتها ندارد و از نقطه‌نظر تمایل و مزاج بدن احساس می‌کند که دیگر نیازی به آن نیست، ولی در عین حال، حالا یا به‌واسطهٔ طعمش یا به‌واسطهٔ ندرت وجودش یا به به‌واسطهٔ هر جهت دیگری، باز اضافه می‌خورد، [این کار صحیح نیست و مذموم است.] مثلاً انسان یک پرتقال می‌خورد و نیازش برطرف می‌شود، ولی بعد یکی دیگر را هم نگاه می‌کند، می‌بیند که چه رنگ قشنگی دارد و مثل اینکه این‌هم بدش نمی‌آید که در معده قرار بگیرد! خلاصه با وجود عدم میل، آن یک پرتقال دیگر را هم می‌خورد، در حالتی‌که مورد نیازش

نیست؛ یعنی از روی بی‌اشتهایی می‌خورد، یا وقتی که یک ظرف غذا هست، نصف آن غذا را خورده، دو سومش را خورده و دیگر احساس بی‌اشتهایی می‌کند، ولی می‌بیند الآن مقداری از این غذا مانده است پس بهتر است که آن را هم بخورم، لذا آن غذای باقی مانده را هم می‌خورد. این نوع تمایل به خوردن و ادامه دادن، مسئله‌ای است که از دیدگاه تربیتی و ارشادی، مورد مذمت قرار گرفته است.

کندذهنی شخص، در اثر خوردن آنچه اشتهایی به آن ندارد

حضرت می‌فرمایند: «**فَإِنَّهُ یورِثُ الحَماقَةَ وَ البَلَهَ**»: این موجب کندذهنی می‌شود. خب، این چه جهتی دارد که اگر انسان حالا بیشتر بخورد، ذهنش کند بشود و از ادراک مطالب بماند؟ چه ارتباطی بین این دو مسئله هست؟ چه حلقه‌ای بین این دو مسئله وجود دارد؟ خب حالا آدم یک سوم غذا را اضافه می‌خورد دیگر، حالا فوقش خیلی برایش مسئله‌ای پیدا بشود، این است که سنگین می‌شود، خب معده‌اش سنگین می‌شود، اما اینکه در فکر او تأثیر می‌گذارد و فکر او را پایین می‌آورد و ادراک او را کم

می‌کند، باید به این مطلب رسید. باید به این مسئله رسید که ارتباط بین این دو قضیه چیست؟

وقتی که انسان چیزی را اشتها ندارد، باز هم بخورد، دارد سیر می‌شود و معدهٔ او دیگر پس می‌زند و اشتها ندارد ولی باز می‌گوید: دو سه قاشق از آن حلوا هم که آنجا هست، حالا سر سفره است دیگر، بخورم که ببینم مثلاً حالا این چه مزه‌ای است؟ یا مثلاً چطوری درست شده است؟ حالا حلوا را خورد، فرض کنید شله زرد هم آنجا هست، می‌گوید خب حالا این را هم درست کرده‌اند، از اینها هم بخوریم ببینم مزه‌اش چیست؟

ببینید! باز چیزی را که میل ندارد مرتب اضافه می‌کند بر آن میزانی که آن میزان برای او دیگر کفایت می‌کند، برای سرپا نگه داشتن او دیگر کفایت می‌کند. خب یک‌هم‌چنین مسائلی هست دیگر.

اشتراک انسان و حیوان در اصل غذا خوردن

راجع به این قضیه آن‌طوری که در نظر بنده می‌آید، مطالبی را قبلاً خدمت رفقا عرض کردیم و گفتیم که اصلاً اصل تغذیه بر چه اساسی است؛ آیا ما

به این دنیا آمده‌ایم که فقط غذا بخوریم؟! خب گوسفند هم غذا می‌خورد! گاو هم غذا می‌خورد، شتر هم غذا می‌خورد، شیر و پلنگ هم غذا می‌خورند! گیاه‌خوارانش به یک قسم، گوشت‌خوارانش هم به یک قسم، از ما هم بیشتر می‌خورند، ولیکن ما هیچ توجّهی به آنها نمی‌کنیم و آنها را مورد نظر قرار نمی‌دهیم، می‌گوییم حیوان است دیگر، حیوان دیگر را پاره کرده و حالا دارد می‌خورد. همین است دیگر، خدا آن را این‌گونه خلق کرده است. یا آن گاوی که در صحرا می‌رود و شروع می‌کند به علف خوردن، به او تعییر و تعییب نمی‌گیریم بر اینکه چرا این کار را می‌کند؟ خب گاو همین است دیگر، باید علف را بخورد تااینکه بعد شیر بدهد، اگر علف نخورد خب شیر نمی‌دهد. و امثال‌ذلک. خب آیا غذا خوردن ما هم به همین کیفیت است؟ خب اگر به همین کیفیت است، پس دیگر تفاوتی نمی‌کند. من می‌توانم قسم بخورم که آن لذتی را که ما از غذاهایی می‌بریم که الآن آن غذاها را برای خودمان ایده‌آل می‌دانیم و خلاصه در انتظار گستراندن سفره در ظهر و شب هستیم، به‌خصوص

در موقع افطار ماه مبارک رمضان که حالا در پیش داریم، اگر حیوانات بیشتر از ما لذت نبرند، کمتر نمی‌برند! شما از کجا می‌گویید این‌طور نیست؟ مگر شما در شکم حیوان هستید که بفهمید آن لذتش کم است؟ نه! آن حیوان خیلی هم لذت می‌برد و همان حالتی که برای ما در موقع خوردن غذاهای متنوع و رنگارنگ و متفاوت هست، همان حالت هم برای گوسفند در خوردن علف‌های متفاوت است! هیچ تفاوتی نمی‌کند. منتها حالا ما با بی‌اعتنایی به آن حیوان نگاه می‌کنیم، آن حیوان هم با بی‌اعتنایی به ما نگاه می‌کند! می‌گوید: این چه غذایی است که اینها دارند می‌خورند؟! مگر پلو و خورشت هم غذا شد؟! بابا بیا اینجا علف هست، بهترین علف! کاه، یونجه! ببین چه مزه‌ای دارد! کاه، یونجه، کاهو و سایر انواع علف‌ها را می‌خورد و کیف می‌کند و بعد هم می‌خوابد. این حیوان در این مسئله با ما هیچ تفاوتی نمی‌کند، پس چه فرقی بین ما و بین آنها هست؟

اصل در تغذیهٔ انسان، توجّه به جنبهٔ ربوبی و الهی و تزکیهٔ نفس است

این قضیه ما را به اینجا می‌رساند که اصل تغذیه

و این اختلاف موادّی که خدای متعال، اینها را برای تغذیهٔ انسان خلق کرده است، همهٔ اینها باید در راستای توجّه به آن جنبهٔ ربوبی و الهی و تزکیهٔ نفس قرار بگیرد، نه‌اینکه انسان نسبت به خود آن توجه داشته باشد. این نعماتی را که خدای متعال برای انسان فراهم کرده است، همان‌طور که در قرآن می‌فرماید: ﴿قُلۡ مَنۡ حَرَّمَ زِينَةَ ٱللَّهِ ٱلَّتِيٓ أَخۡرَجَ لِعِبَادِهِۦ وَٱلطَّيِّبَٰتِ مِنَ ٱلرِّزۡقِ﴾[1] و یا ﴿أُحِلَّتۡ لَكُم بَهِيمَةُ ٱلۡأَنۡعَٰمِ﴾[2] و امثال ذلک، چه در بحار و چه در برّ و چه در هوا، تمام اینها باید برای رسیدن به آن مقصد و مطلوب، مورد توجه قرار بگیرد، نه‌اینکه خودش فی‌حدّ نفسه و به‌تنهایی، برای انسان دارای ارزش و قیمت باشد.

افتخار حیوانات به این است که غذای

---

[1] سوره اعراف (۷) آیه ۳۲.
ترجمه: «بگو چه کسی حرام کرده است زینت خداوندی را که برای بندگانش بیرون آورده است؟» (محقق)
[2] سوره مائده (۵) آیه ۱: ﴿أُحِلَّتۡ لَكُم بَهِيمَةُ ٱلۡأَنۡعَٰمِ إِلَّا مَا يُتۡلَىٰ عَلَيۡكُمۡ﴾
ترجمه: «گوشت چارپایان به استثنای آنهایی که برایتان بیان می‌شود برای شما حلال شده است.» (محقق)

البته در روایات هم راجع به این قضیه داریم، چه نسبت به حیوانات و چه نسبت به غیر حیوانات، که اینها از این که مورد تغذیهٔ یک بندهٔ صالح قرار می‌گیرند، و به‌واسطهٔ تغذیه، آن بندهٔ صالح رشد و ارتقاء تجرّدی پیدا می‌کند و عبادت و بندگی خدا را انجام می‌دهد، مباهات می‌کنند! یعنی این میوه الآن افتخار می‌کند که مورد تغذیهٔ این شخص قرار گرفته است، این حیوان که سرش بریده شده و مورد استفادهٔ این افراد قرار گرفته است، به خود افتخار می‌کند؛ و در اینجا داستان‌های عجیب و اسرار و مطالبی هست که بیان آنها، دیگر تطویل بلاطائل است، فقط به‌عنوان مثال، مطلبی را از یکی از رفقا و دوستان نقل می‌کنم؛

ظاهراً این قضیه چند سال پیش در مکه برای او اتفاق افتاده بود، این شخص خودش مباشرتاً برای ذبح رفته بود و آن حیوانی را که برای ذبح انتخاب کرده بود، نمی‌توانست به دست قصّاب بسپارد، دلش رضا نمی‌داد، نفسش نسبت به این قضیه تمایل

نداشت و نمی‌خواست که این قضیه انجام بشود، خب بالأخره حیوانی است که جان دارد و نفَس می‌کشد و حرکت می‌کند و این الآن بی‌جان می‌شود و مورد استفاده و تغذیه قرار می‌گیرد، لذا این شخص نمی‌توانست به هم‌چنین مطلبی رضایت بدهد و همین‌طور با نفسش درگیر بود، در این موقع آن حیوان با او به سخن درمی‌آید و به او می‌گوید: چرا تو ناراحتی از اینکه من الآن این بدن خاکی خودم را فدا کنم برای رسیدن به یک مرتبهٔ بالاتر؟! خیلی عجیب است! می‌گوید: تو چرا از این مسئله ناراحتی؟! چرا رضایت نمی‌دهی؟! چرا نمی‌خواهی که من ذبح بشوم؟! (این قضیه در روز عید قربان بوده است) چرا نمی‌خواهی که من به این فیض برسم؟! به‌واسطهٔ این که من الآن ذبح می‌شوم، دو قضیه در عالم اتفاق می‌افتد: [یک قضیه این است که من به کمال خودم می‌رسم.] یک قضیه [هم،] حرکت و تجرّدی است که به‌واسطهٔ این ذبح برای تو پیدا می‌شود و تو الآن در این مسیر حرکت به‌سوی پروردگار، از این مسئله گذشتی و این ذبح را ممثَّل و نمایندهٔ خودت قرار دادی و در واقع خودت را ذبح

کردی و محو کردی و فنا کردی، که دارد: ﴿وَفَدَيۡنَٰهُ بِذِبۡحٍ عَظِيمٖ﴾[1] که در آنجا حضرت ابراهیم علی نبینا و آله و علیه السلام، در هنگام ذبح فرزند، دارد خودش را فدا می‌کند. در آیه می‌فرماید: ﴿قَدۡ صَدَّقۡتَ ٱلرُّءۡيَآ﴾؛[2] «رؤیا را تصدیق کردی و از خود گذشتی و سکّین را بر حلقوم فرزندت گذاردی»، این حرکت حضرت ابراهیم، به معنای عبور حضرت و رسیدن به عبودیّت و فناء در مقام ربوبی و رفض همهٔ شوائب وجودی است که در صورت فرزند به‌عنوان یک وجود باقی و مستمر، در انسان قرار دارد که انسان باید از این‌هم بگذرد. یعنی آن حیوان می‌فهمد، ادراک دارد و شعور دارد.

در مورد آن حیواناتی که با بزرگان بودند، با اولیاء خدا بودند، با ائمه علیهم‌السلام بودند، مرکب آنها بودند، به‌عنوان مثال داریم که از فراق امام علیه‌السلام

---

[1] سوره صافات (۳۷) آیه ۱۰۷. اسرار ملکوت، ج ۱، ص ۲۴۷:
«و ما او (اسماعیل) را به ذبحی عظیم فِدا نمودیم و مقابله کردیم.»
[2] سوره صافات (۳۷) آیه ۱۰۵. اسرار ملکوت، ج ۱، ص ۲۴۷:
«تحقیقاً که تو رؤیا را صادق و واقع دانستی و بدان عمل نمودی. به‌درستی که ما این‌چنین به نیکوکاران پاداش می‌دهیم.»

نمی‌توانستند تاب بیاورند و بعد از مدّت کوتاهی فوت می‌کردند![1] و یا حرکاتی که این حیوانات داشتند، این‌همه مطالبی که در روایات و حکایات و کتب تواریخ و سیره و امثال‌ذلک راجع به کیفیّت سخن گفتن حیوانات با ائمه علیهم‌السلام در صحاری و غیر صحاری نقل شده،[2] همهٔ اینها حکایت از این می‌کند که همان‌طوری‌که خود انسان

---

[1] بصائر الدرجات، ج ۱، ص ۴۸۳. بحار الأنوار، ج ۴۵،ص ۶۰:
«... و أقبلَ فرسُ الحسین علیه‌السلام و قد عَدا من بین أیدیهم أن لا یؤخذ فوضع ناصیته فی دم الحسین علیه‌السلام ثم أقبل یرکض نحو خیمة النساء و هو یصهل و یضرب برأسه الأرض عند الخیمة حتی مات".»
ترجمه: «... [بعد از شهادت امام حسین علیه السلام] اسب آن حضرت از میان لشکر ابن‌سعد دوید که دستگیر نشود و آمد پیشانی خود را به خون آن بزرگوار رنگین نمود. سپس به سرعت متوجه خیمه‌ها شد. وقتی نزد خیمه آمد همچنان شیهه می‌کشید و سر خود را به زمین می‌کوبید تا مرد.» (محقق)

[2] بحار الأنوار، ج ۲۷، ص ۲۶۱ ـ ۲۷۳؛ بصائر الدرجات، ج ۱، ص ۳۵۱:
«وَ بِإِسنَادِهِ إِلَی مُحَمَّدِ بنِ مُسلِمٍ قَالَ: خَرَجتُ مَعَ أَبی‌جَعفَرٍ علیه السلام إِلَی مَکَانٍ یُرِیدُهُ فَسِرنَا وَ إِذَا ذِئبٌ قَدِ انحَدَرَ مِنَ الجَبَلِ وَ جَاءَ حَتَّی وَضَعَ یَدَهُ عَلَی قَربُوسِ السَّرجِ وَ تَطَاوَلَ فَخَاطَبَهُ فَقَالَ لَهُ الإِمَامُ: **"ارجِع فَقَد فَعَلتُ."** قَالَ فَرَجَعَ الذِّئبُ مُهَروِلًا فَقُلتُ: سَیِّدی مَا شَأنُهُ؟ قَالَ: **"ذَکَرَ أَنَّ زَوجَتَهُ قَد عَسُرَت عَلَیهَا الوِلَادَةُ فَسَأَلَ لَهَا الفَرَجَ وَ أَن یَرزُقَهُ اللهُ وَلَداً لَا یُؤذِی دَوَابَّ شِیعَتِنَا قُلتُ لَهُ اذهَب فَقَد فَعَلت."**»
ترجمه: «محمّد بن مسلم گفت: من در خدمت حضرت باقر علیه السّلام رفتیم. ایشان تصمیم داشت به جایی برود. در بین راه گرگی را دیدیم که از کوه پایین می آید. گرگ آمد تا دستش را گذاشت روی قرپوس زین و دست درازی کرد و با امام علیه السّلام به صحبت پرداخت. امام علیه السّلام به او فرمود: "برگرد، انجام دادم." گرگ صدای مخصوصی کرد و برگشت. عرض کردم: آقای من! جریان چه بود؟ فرمود: "ماده گرگ زایمان بر او سخت شده بود. درخواست کرد که راحت شود و این که خدا به او بچه‌ای بدهد که جنبندگان، شیعیان ما را آزار نرساند. گفتم برو این کار کردم."» (محقق)

دارای یک حرکت است، خود انسان دارای یک شیوه و سیرهٔ برای بقاء در این دنیا و گذران زندگی است، آنها هم به نوبهٔ خود، روش و سیرهٔ خاصِ به‌خود را دارند.

این حیوانات از خدا می‌خواهند که مورد اکل و تغذیهٔ انسانی قرار بگیرند که انسان به‌واسطهٔ آن تغذیه بلند می‌شود و نماز می‌خواند و ذکر خدا را می‌گوید. این غذا، در او (انسان) تبدیل به یک تجرّد روحانی و تجرّد نورانی می‌شود و به مرتبهٔ کمال خودش می‌رسد؛ این حصّهٔ وجودی که الآن دارد به مرتبهٔ تجرّد می‌رسد. و این حیوان خیلی هم دلش می‌خواهد و از خدا می‌خواهد که به یک‌هم‌چنین مسئله‌ای برسد.

آن شخص می‌گفت:

> آن حیوان با من به سخن درآمد و گفت: «چرا تو ناراحتی از اینکه مرا ذبح کنند؟ خیال می‌کنی که من با این ذبح شدن وجود خودم را ازدست می‌دهم؟ اشتباه می‌کنی! من با ذبح شدن به یک وجود برتر می‌رسم و تو داری مرا از رسیدن به این وجود اکمل باز می‌داری و مانع می‌شوی از اینکه من به آنجا برسم!»

کراهت داشتن صید کردن حیوانات از روی لهو و لعب

توجه می‌کنید؟! این مسئله است. تمام آنچه را خدای متعال در این عالم برای انسان قرار داده است، برای رسیدن به همین نکته است. چرا می‌گویند نباید

در بیابان صید بکنید در صورتی که صید از روی لهو و لعب باشد که این صید کراهت شدید دارد و حتی بعضی‌ها هم فتوای به حرمت داده‌اند؟! چرا؟! به‌خاطر اینکه شما یک حیوانی را بی‌جان کردید! برای چه انسان برود در بیابانی و آهویی را همین‌طوری بزند که مثلاً کیف کند که آن را زده و بعد هم به کناری بیندازد و برود؟! یک وقت صید برای تغذیه است، نیاز است، احتیاج دارد و برای رسیدن به فائده‌ای این صید را انجام می‌دهد، اما یک وقت نه، از سر کیف چند نفر از رفقا با هم جمع بشویم و به بیابان برویم و صیدی را هم بزنیم! آن یک حساب دارد، این یک حساب دارد. شما حتی حق ندارید که یک مار را که در یک بیابان دارد حرکت می‌کند، بکشید، برای چه بکشید؟ آن مار کاری به کسی ندارد. بله، اگر حیوانی داخل در شهر بشود، داخل در خیابان و منزل بشود، آنجا مسئلهٔ دیگری است و صورت دیگری دارد، دفع موذی در آنجا حکم دیگری دارد.

عدم جواز کشتن حیوانات در بیابان

اما در بیابان دارد برای خودش حرکت می‌کند،

نباید انسان بزند. در بیابان حیوان موذی دارد برای خودش می‌رود، خب کاری به ما ندارد، کاری به کسی ندارد، محلی نیست که بخواهد مورد اذیت و آزار قرار بدهد. انسان نباید به آنها کاری داشته باشد.

هرچیزی حدّ و مرز خودش را دارد که از آن مرز نباید تجاوز کرد و بی‌جهت انسان نمی‌تواند یک عمل سر خودی را انجام بدهد.

یکی از دوستان و رفقا نقل می‌کرد و می‌گفت:

> من در بیابان بودم، یکی از این حشرات الأرض را دیدم که روی درخت بود، یک‌دفعه به ذهنم رسید که آن را ازبین ببرم، همین‌که خواستم آن را بکشم، تأملی کردم که بزنم یا نزنم، یک‌مرتبه حالتی پیدا کردم (خودش اهل حال و اهل معنا و اهل ادراک بود، خدا رحمتش کند چند سالی است که فوت کرده و به رحمت خدا رفته است) و دیدم همین حیوانی که اصلاً به نظر نمی‌آید سرش را رو به بالا کرد و حالی برایش پیدا شد که من دیدم بند بند وجودم دارد از هم جدا می‌شود!

شما یک حیوان کوچک می‌بینید، امّا نمی‌دانید این حیوان دارای نفس است، دارای روح است. بله، همین حیوان اگر در منزل باشد، می‌گویند که خب آن را ازبین ببر چون در اینجا آمده و [اذیت] دارد. امّا وقتی که در بیابان است، وقتی که روی درخت است، به ما چه کار دارد؟ چرا باید جان یک حیوان گرفته بشود؟

در عین اینکه حالا آن حیوان خیلی هم موذی نبود که حالا انسان بخواهد آن جهت موذی بودنش را در نظر بگیرد، عبارت این شخص این بود:

این حیوان سرش را بالا کرد و دیدم که عرش خدا به لرزه درآمد! عرش خدا به لرزه درآمد! (یک حیوان! یک حیوان به این کوچکی!) و من دیدم اگر بخواهم این حیوان را بزنم، تمام عمرم و عباداتم و حرکتم و سلوکم، همه بر باد می‌رود و تمام می‌شود! یک خط بطلان روی تمام آنها کشیده می‌شود!

رفقا متوجه می‌شوند که من می‌خواهم چه بگویم؟ یک حیوان را بی‌جهت بی‌جان کردن، عرش خدا را به لرزه درمی‌آورد! وای! وای! که انسان، انسانی را بی‌جان کند، آن‌وقت چه خواهد شد؟! آن‌وقت چه خواهد شد؟!!

می‌گفت:

رهایش کردم، گفتم: بابا برو خدا عمرت بدهد، ما غلط کردیم، دیگر هم از این کارها نمی‌کنیم و همه چیز را روی حساب قرار می‌دهیم؛ همه چیز را روی حساب انجام می‌دهیم.

همه چیز روی حساب است. سر سوزنی این مسائل از جای خودش حرکت نمی‌کند.

استفاده از طیبات رزق برای تحصیل تزکیهٔ نفس و ارتقاء روح

بنابراین، آنچه را خدای متعال از طیّبات برای ما در نظر گرفته است و آنچه را حلال شمرده است، تمام اینها، مسائلی است که باید در راستای رسیدن به او و تزکیه استفاده بشود. همهٔ اینها باید در این راستا انجام بشود. اگر شد، خب به تکلیف عمل شده و انسان در این‌صورت دیگر نیازی به مسائل دیگر ندارد و دیگر اجرای قواعد و اصول عملیه را لازم ندارد؛ دیگر لازم نیست که انسان بخواهد اصل اباحه

و امثال‌ذلک را جاری بکند. نفس قرار گرفتن در یک‌هم‌چنین موقعیتی مبرِّر و مجوّز برای استفاده از نعمات الهی خواهد بود. البته این مسئله مربوط به مسئلهٔ تغذیه است و همان‌طوری‌که قبلاً خدمت رفقا عرض کردم، مسئلهٔ تغذیه یک نموذج و نمونه‌ای است از سایر مطالب و آنچه بزرگان در صددش هستند، و مسائل دیگر حتی مسائل نکاح و ازدواج را هم در بر می‌گیرد. مسائل مسکن هم همین‌طور است، کیفیت لباس و پوشاک و هم به همین کیفیت است؛ سایر مسائل هم در همین راستا قرار می‌گیرد، منتها خب در اینجا قضیه، قضیهٔ تغذیه است و بقیهٔ مطالب هم در همین جا هست. البته احتمال دارد که راجع به آنها هم صحبتی بشود.

بنابراین آنچه برای سالک مهم است این است که در کیفیّت غذا، ببیند که چه چیزی برای او صلاح است؟ آیا گرسنگی به صلاح او است یا سیر بودن به صلاح او است یا اینکه نه، ما بین اینها در اینجا باید ملاحظه بشود؟ خود انسان باید شرائط خودش را در نظر بگیرد و باید موقعیّت خودش را به‌دست بیاورد.

همان‌طوری‌که امام علیه‌السلام می‌فرمایند: «زیاده بر میزان اشتها، غذا خوردن موجب حماقت است»، یعنی اگر انسان زائد بر آن میزانی که معدهٔ او تقاضا می‌کند، غذا بخورد، آن احساس ثقلی را که می‌کند، طبیعتاً نفس و روح، با او درگیر می‌شود؛ یک درگیری فیزیکی و متافیزیکی در اینجا حاصل می‌شود؛ چون نفس نسبت به این مسئله درگیر است، روح درگیر بدن است. تا وقتی که انسان زنده است، نفس و روحش با بدنش درگیر است؛ وقتی که از دنیا برود این درگیری قطع می‌شود؛ بدن برای خودش می‌افتد و روح و نفس هم در جای خودش قرار می‌گیرد. یعنی در همان جایی که بوده است. ولی وقتی که این بدن در قید حیات هست، خواهی نخواهی نفس با آن درگیر است، مقداری از توانش صرف این بدن می‌شود. اگر سر، درد بگیرد، نفس درگیر در سردرد می‌شود؛ دل، درد بگیرد، درگیر در دل‌درد می‌شود؛ قلب، درد بگیرد، درگیر در آن می‌شود. هرکدام از اعضاء بدن که مورد آسیب قرار بگیرد، خواهی نخواهی نفس نسبت به او توجه پیدا می‌کند. این توجه نفس نسبت به آن مورد، او را از

آن توان کم می‌کند و پایین می‌آورد، چون درگیری دارد. وقتی که درگیری داشته باشد، نمی‌تواند آن حرکت خودش را داشته باشد، طبعاً نمی‌تواند آن ارتکاز و توجه را داشته باشد، مقداری صرف این مسئله می‌شود.

حماقت در اثر پرخوری و خوردن غذا از روی بی‌اشتهایی

لذا در اینجا، این قضیه هست که وقتی که انسان اضافهٔ بر آن مقداری که احساس نیاز می‌کند، غذا بخورد، آن درگیریی که نفس با معده و با جهاز هاضمه پیدا می‌کند، موجب می‌شود که از توان فکری او کم بشود. لذا شما بعد از یک غذای سیر که بخورید، می‌بینید یک مسئلهٔ ریاضی را نمی‌توانید حل بکنید، فکرتان نمی‌کشد. وقتی که یک غذای سیر بخورید، اضافه بر حد نیاز بخورید، وقتی که کتاب را مطالعه می‌کنید، می‌بینید آن دقّت کافی را ندارید، آن تیزی را ندارید، آن حدّتی که باید صرف حلّ این مسائل و بیرون آوردن این معانی بشود، می‌بینید آن را ازدست می‌دهید؛ این به این علت است است که نفس الآن درگیر است، درگیر هضم این غذا

است. این می‌شود چه؟ این می‌شود حَماقت. حُمق، یعنی کمبود عقل.

این عقل است که آن تیزی و دقّت را به انسان عطا می‌کند. وقتی که این مسئله تکرار شد و در طول روز، مرتب غذا پشت سر غذا خورده شد و مرتب تنقلات بعد از تنقلات خورده شد و مرتب اینها زیاد شد، کم‌کم کم‌کم آن حالت قبلی، تبدیل به یک حالت بَلاهت فعلی می‌شود. آن حالتی که در او بود که وقتی که مسائل را به او می‌گفتند، خودش مطالبی را می‌فهمید، نتایجی را به‌دست می‌آورد، استنتاجاتی می‌کرد، الآن به حالتی رسیده که اگر همان مسائل را به او بگویند، همین‌طور بر و بر به آدم نگاه می‌کند. این به چه علت است؟ این به‌خاطر این است که آن حالت عوض شده، آن فهمی که داشته، تغییر کرده است، آن تیزی ذهن را ازدست داده است. به قول مرحوم آقا که می‌فرمودند: «بعضی‌ها حرف را روی هوا می‌زنند!» یعنی هنوز مطلب را نگفتی، اما شخص می‌رود و به آن مسئله می‌رسد، تیز است. اما وقتی انسان به این حال (بلاهت) بیاید، اگر در چشمش هم نگاه بکنی، می‌گوید: چه؟ از آن در هوا زدن و سایر

مسائل گذشته که هیچ، تازه آدم در چشمش هم نگاه می‌کند و حرف می‌زند، ولی او می‌گوید: «عجب! بله، بسیار خوب!» این به‌خاطر چیست؟ این به‌خاطر این است که عوض شده است، کم‌کم کم‌کم آن جنبه عوض شده است، کم‌کم آن حال نفس نسبت به این قضیه عوض می‌شود. یک‌دفعه هم پیدا نمی‌شود! یواش یواش پیدا می‌شود. یعنی وقتی که آن نفس می‌آید و خودش را از مرتبهٔ وساطتی و از مرتبهٔ ارتباطی و رابطه‌ای برمی‌گرداند و به جای اینکه به نظر وساطت نگاه کند و این غذا را برای رشد خودش واسطه قرار بدهد، می‌آید و به غذا جنبهٔ استقلالی می‌دهد، این حالت، کم‌کم خود نفس را هم برمی‌گرداند، خود نفس را هم متوجّه این جهت ظاهر می‌کند و وقتی که نفس، متوجه جهت ظاهر شد، طبیعی است که از آن جهت باطن کناره‌گیری می‌کند و نسبت به آن فاصله پیدا می‌کند. این مطالب نسبت به این بود که انسان اضافه بخورد.

درگیری نفس و روح در اثر کم‌خوری و زیاد روزه گرفتنِ بدون حساب و کتاب

آن‌طرفش هم هست، یعنی اگر فرض کنید که انسان روزه بگیرد، خب برای روزه حساب و کتابی گفته‌اند، انسان باید سحری بخورد و تا مدّت روزه هم باید صبر کند، حالا اگر بگوید من سحری نمی‌خورم، می‌خواهم بیشتر گرسنه بمانم، یا اینکه اصلاً افطار نکند، بخواهد وصل بکند، البته نه‌اینکه بخواهد روزهٔ وصال بگیرد، چون آنکه اصلاً جایز نیست؛ بلکه میل نداشته باشد و یا بخواهد با نفس خودش، با اوضاع خودش مخالفت بکند و مقداری گرسنگی زائدی را بر خود تحمیل بکند، در اینجا هم می‌بینیم همین مسئله پیدا می‌شود، باز در اینجا نفس درگیر می‌شود. مثل آن کسی که به او گفتند: از لب پشت‌بام عقب برو که نیفتی، شخص آن‌قدر عقب عقب رفت که از آن طرف پشت‌بام افتاد! باز از این‌طرف هم (گرسنگی زائد هم) نفس درگیر می‌شود. یعنی انسان به یک بی‌حالی‌ای می‌افتد که خود آن بی‌حالی نمی‌گذارد که صعود پیدا کند، نمی‌گذارد که ارتقاء پیدا کند، بی‌حالی‌ای که بیاید غلبه کند و آن غلبهٔ بی‌حالی، خودش برای او دست

و پاگیر است. این هم غلط است.

لزوم انجام عبادات و اذکار، در حال توجه و نشاط

چرا مرحوم قاضی ـ رضوان الله تعالی علیه ـ می‌فرمودند:

«وقتی که سحر می‌خواهید برای نماز بلند شوید، یک چیزی بخورید»[1]

چرا؟ چون بدن را از بی‌حالی دربیاورید، بدن نشاط پیدا کند. ذکری که انسان می‌گوید، آن ذکر در حالت غلبهٔ گرسنگی فایده‌ای ندارد. ذکری که انسان می‌گوید، در حال ضعف فایده ندارد. شما همین‌طوری مثل ضبطی که برای خودش می‌گردد، فقط مدام ذکر را تکرار کرده‌اید. این فایده ندارد. باید نفس و روح با ذکر حرکت کند و با آن معنایی که ذکر آن معنا را مدام در نفس تکرار می‌کند، بالا برود. وقتی که گرسنگی غلبه بکند، شما دیگر نمی‌توانید آن معنا را در ذهن و در نفس خود قرار بدهید و دیگر آن ذکر در نفس تمکن پیدا نمی‌کند که بتواند آن نفس را بکَند و حرکت بدهد و به جلو ببرد. شما فقط

---

[1] روح مجرد، ص ۷۶.

لفظی را مدام تکرار کرده‌اید. لذا بزرگان می‌فرمودند که «انسان باید در حال توجه و در حال نشاط ذکر بگوید، بفهمد چه می‌گوید، ادراک بکند چه می‌گوید.» اگر بتواند صد مرتبه با نشاط بگوید، این بهتر است از دویست یا سیصد مرتبه که آن دویست یا سیصد مرتبه را با کسالت و بی‌حالی بگوید و بعد بگوید: خب بالأخره گفتیم دیگر. باید خود را به حال بیاورد، خود را به توجه بیاورد تااینکه این ذکر در او تأثیر داشته باشد. مثل نمازی که آدم از سر بی‌حالی و چرت و کسالت بلند می‌شود و می‌گوید: دو رکعت نماز بخوانیم و دوباره بخوابیم. خب این یک نماز است، یک نمازی هم هست که بلند می‌شود، سر حال است و رکوعش چطور است و سجودش چطور است و سایر مسائل، خب حالا این دو نماز یکی است؟! این‌طور نیست. مسائل باید به همان کیفیتی باشد که اثر بگذارد. چون اگر اثر نگذارد، خب یک تکلیف ظاهری است که انسان انجام داده و رفته است. اگر بخواهد تأثیر بگذارد، انسان باید مراقبت کند.

لزوم عمل به دستورات بزرگان، برای

استفادهٔ بیشتر از جلسات ذکر

چرا بزرگان می‌فرمودند: «وقتی که انسان جلسهٔ عصر جمعه دارد، باید آن روز را مراقبت کند، مهمان نیاورد، خودش به مهمانی نرود، وقتش را بعد از غذا با صحبت و نشستن و حرف زدن نگذارند»؟ برای چه این حرف را می‌زدند؟ خب آدم بلند می‌شود، جلسه‌اش را هم شرکت می‌کند دیگر. خب مهمان می‌آورد یا خودش می‌رود مهمانی، حرف می‌زند، یکی دو ساعت هم می‌نشیند و خنده و شوخی و صحبت و بعد هم می‌رود یک آبی به صورتش می‌زند و وضو می‌گیرد و بلند می‌شود می‌رود جلسه دیگر!! خب این فایده ندارد! آن‌وقت می‌رود در جلسه و دائم کله‌اش را می‌اندازد پایین، همه‌اش چشمش را می‌بندد، خب این که جلسه نشد! خب این که دیگر ذکر نشد! خب این که دیگر توجه نشد! هان؟! این که دیگر توجه نیست.

در زمان سابق وقتی که مرحوم آقا در مسجد صحبت می‌کردند، خب رفقایی که در اینجا هستند، باید یادشان باشد، خب آن آقا شب سه‌شنبه می‌آمد

جلسه، می‌آمد مسجد، آن یکی بعد از اتمام کارش می‌آمد؛ وقتی که ایشان صحبت می‌کردند، خب پنج دقیقه و ده دقیقهٔ اول همهٔ چشم‌ها بازِ باز بود، بعد یک‌خرده که می‌گذشت [بعضی‌ها چشمشان بسته می‌شد!] خب همهٔ حرف‌ها که قصه نیست، قصه که باشد، همه گوش می‌دهند، چشمانشان را هم تبدیل به گوش می‌کنند که بیشتر توجه بکنند، اما همین‌که قصه‌ها و حکایت‌ها کنار می‌رود، وقتی که مطلب یک‌خرده عمیق می‌شود، می‌بینی یواش یواش، چشم‌ها دیگر بسته شد. من یک شب پیش یکی نشسته بودم، سرش پایین آمد و چشم‌هایش بسته شد و صدای خُرّوپفش قشنگ رفت بالا! یک‌دفعه آقا فرمودند: «هان، آقای فلان!»

ـ : بله بله!

ـ : حال شریف خوب است؟!

خب این شب سه‌شنبه که این آقا دارد بلند می‌شود می‌آید اینجا، بیکار که نبوده که دارد می‌آید حرف می‌زند. بیکار که نبوده است. برای من و شما دارد می‌آید حرف می‌زند؛ برای من و شما دارد راه نشان می‌دهد؛ برای من و شما دارد خط زندگی و

خط معاشرت و خط همزیستی توحیدی ارائه می‌دهد. این کسی است که می‌گفت: «یک ساعت از حیات خودم در ایران را بدون اجازهٔ استادم نگذراندم و به یک ساعتش راضی نبودم!» توجه می‌کنید؟! این مطالب همین‌طوری گُتره که نیامده، مثل حرف‌های بقیه نیست که صد من یک غاز آمده و چیده شده است!

خب اینها به‌خاطر چیست؟ اینها به‌خاطر این است که ما نرسیدیم؛ به اهمیت مطلب نرسیدیم؛ به آن لزوم و ضرورت قضیه، دسترسی پیدا نکردیم؛ متوجه این نشدیم که تک‌تک آن کلماتی که از دهان مبارک این اولیاء خدا درمی‌آید، هرکدامش برای یک گوشهٔ زندگی ما کارگشا و راهنما است. به این مسئله نرسیدیم و خیال کرده‌ایم که این آقا هم مثل بقیه است که می‌آیند مسجد و صحبت و این حرف‌ها، خب این آقا هم همین‌طور است دیگر، حالا یکی می‌رود بالای منبر و یکی پایین منبر و یکی پشت تریبون و یکی پشت مریبون و از این حرف‌ها! و خلاصه خیال کرده‌ایم که این آقا هم در همان حال و

هوا است، فقط خب این آقا یک‌خرده بهتر است! ما به این مسائل توجه نداریم. و این مسئله است.

لذا می‌فرمایند: «وقتی که انسان می‌خواهد جلسهٔ عصر جمعه برود، باید آن روز را مراقبت بکند»، خب خودشان هم همین بودند دیگر، ما زندگی خودشان را می‌دیدیم، ایشان که ولیّ‌خدا بود دیگر، روزهای جمعه جایی نمی‌رفتند و کسی هم به منزلشان نمی‌آمد، غذا می‌خوردند و می‌رفتند استراحت می‌کردند. می‌گفتند: «باید استراحت بکنید.» خب انسان باید در همهٔ موارد مراقبت بکند. تا انسان این کار را انجام ندهد، خب نمی‌فهمد.

لزوم توجه به مطالب اولیای الهی و حتی توجه به حرکات و اشارات آنها در هنگام صحبت کردنشان

بنده خودم در در کربلا خدمت مرحوم حدّاد ـ رضوان الله تعالی علیه ـ بودم و عده‌ای دیگر هم بودند، مرحوم آقا که خب در مقابل نشسته بودند و ما هم کنار بودیم دیگر، چای دم کرده بودیم و برای بقیه چای می‌گذاشتیم و کناری می‌نشستیم. خب افرادی که در آنجا بودند متفاوت بودند. آنها که قبلاً

اعلان نمی‌کنند که «آی می‌خواهیم الآن این حرف را بزنیم، فردا می‌خواهیم فلان حرف را بزنیم»، یک حرف می‌زنند، یک کلمه از لای حرفشان، همان کار آدم را پیش می‌برد. آن‌وقت شخص را نگاه می‌کنیم می‌بینیم مثلاً سرش به یک جای دیگر گرم است یا مثلاً حالت توجه را ندارد. او حرف را زد و رفت! تمام شد! چه کسی حرف را گرفت؟ آن کسی که چهارچشمی دارد نگاه می‌کند، او می‌گیرد! بقیه نه! نگرفتند و رفت، دیگر دوباره معلوم نیست که این حرف زده بشود؛ این حرف در آن موقع باید گفته می‌شد.

لذا مرحوم آقا در همان موقع به ما می‌فرمودند: «وقتی که آقای حداد دارند صحبت می‌کنند، به حرکت صورت و چشم و ابرویشان هم نگاه کنید.» به ما می‌گفتند: حالا غیر از صحبت، به حرکت چشم و ابرویشان هم توجه کنید. چون بعضی از مطالب را انسان نمی‌تواند به زبان بیاورد. بعضی از مطالب به زبان نمی‌آید. گاهی با یک حرکت چشم، یا یک‌خرده ابرو به حالت اخم درآمدن یا یک انبساطی،

مطلبی را می‌رسانند، آن کسی که باید مطلب را بگیرد، باید همان حرکت چشم و... را بگیرد. مسئله، این‌قدر حساس و مهم است! اما بزرگان با بزرگواری خودشان، با کرامت خودشان، نگاه نمی‌کردند، اعتنا نمی‌کردند. حالا خب نتیجه‌اش چه شد؟ نتیجه‌اش این شد که هفتاد سال، هشتاد سال، از عمر آنها می‌گذرد و وقتی که انسان یک نگاه به آنها می‌کند می‌بیند این شخص همان شخص چهل سال پیش است، همان پنجاه سال پیش است، همان است، در همان حال وهوا و در همان مسائل است.

این قضیه باید به این نحو باشد که انسان برای غذا، یک حساب و کتابی قرار بدهد. امام علیه‌السلام می‌فرمایند: «چیزی را که اشتها نداری برای چه می‌خوری؟ نخور! همیشه طوری غذا بخور که هنوز میل به غذا در تو وجود داشته باشد.»

رسول خدا صلّی الله علیه و آله و سلّم:

«المعدةُ بیتُ کلِّ داء وَ الحِمیَةُ رأسُ کلِّ شِفاء»

یک وقت یک طبیب نصرانی آمده بود خدمت امام رضا علیه‌السلام و عرض کرد: «آیا پیامبر شما

راجع به مسائل بهداشت هم مطلبی دارد؟» خب نمی‌شود که نداشته باشد! چون روح و بدن، هر دو در ارتباط با یکدیگر در حال حرکت و رشد هستند. ما در عالم مثال و بزرخ که نیستیم که روح و بدن فیزیکی در آنجا دیگر کارایی نداشته باشد و درگیری نداشته باشد، ما در عالم مادّه هستیم. اگر برای روح دستوری هست، باید در مقابلش هم دستوری برای بدن و حفظ سلامت بدن باشد. اگر دستوری برای ارتقاء و تربیت و تزکیه هست، باید در مقابل هم مسائلی باشد که نحوهٔ رسیدن به این مطلب را برای انسان هموار کنند، والّا مطلب ناقص می‌ماند. حضرت فرمودند: «بله، پیامبر ما دستور دارند و فرموده‌اند: **"المعدةُ بیتُ کلِّ داء وَ الحِمیَةُ رأسُ کلِّ شِفاء".**»؛ معده، بیت و لانه و خانهٔ همهٔ امراض و بیماری‌ها است. هر مرضی که برای انسان پیدا می‌شود، از معده پیدا می‌شود. قلبش درد می‌گیرد، می‌پرسند: چه خورده است؟ کبدش درد می‌گیرد، چربی می‌آورد، بزرگ می‌شود، می‌پرسند: چه خورده است؟ روده‌اش به مسائل و گرفتاری‌هایی

می‌افتد، می‌پرسند: چه خورده است؟ هرچه شما بخواهید بگویید، باید ببینید چه وارد معده شده است؟ لذا اول چیزی که می‌گویند این است که: این غذا را بخور، آن غذا را نخور. **«المعدة بیت کلّ داء»** معده خانهٔ همهٔ امراض است.

اصلاً در طب قدیم هم مسئله همین بود، شخصی که قلبش درد می‌کرد، اول می‌رفتند سراغ معده‌اش که معده‌اش در چه وضعیتی است؛ کبدش همین‌طور، می‌گفتند: اول باید معده‌اش را درست کرد، بعد هم دستوراتی می‌دادند، رژیم‌هایی می‌دادند، یک هفته‌ای، دو هفته‌ای، پانزده روزه، وقتی که از آن رژیم‌ها فارغ می‌شدند، آن‌وقت سر بیماری بعدی می‌رفتند.

«المعدة بیت کلّ داء»؛ معده بیت همهٔ امراض است. **«والحمیة رأس کلّ دواء.»** (پرهیز) این (پرهیز)، اصل و ریشه و سرچشمهٔ همهٔ این داروها و صحّت‌ها و آسایش‌ها است. انسان پرهیز داشته باشد.

آن طبیب، تأملی کرد و اسلام آورد و گفت که: «در یک جمله، تمام طب را پیامبر اسلام در اینجا بیان

کرده است!»[1] در همین یک جمله.

این مطلب همین است که امام صادق می‌فرماید: **«لا تأکل مالا تشتهیه»**؛ آن غذایی را که به آن اشتهاء نداری، نخور.

الآن هم خب دیگر کم‌کم وقت تمام شد و ما هم بایستی که به صحبت خاتمه بدهیم و إن‌شاءالله تتمهٔ مسائل و مطالب برای دفعات دیگر، چون در اینجا مطالب زیاد است و من‌هم نمی‌خواهم دیگر خیلی روی این فقره بایستم و مایلم به فقرات بعدی برسم. إن‌شاءالله به حول و قوهٔ خدا در دو سه جلسهٔ بعدی، مطلب را تمام می‌کنیم.

بنابراین سالک باید در وضعیتی قرار بگیرد که ـ آن فرمولش را به‌دستتان دادم ـ احساس درگیری بین خود و بین معده و احساس ثقل نداشته باشد که نفسش درگیر باشد، همین‌که احساس بکند سنگین است. همین‌که احساس بکند که سنگین است بداند که همان حالت ناتوانی نفس و ناتوانی عقلانی، در اینجا برایش پیدا شده و به هر مقدار که

---

[1] رجوع شود به بحار الأنوار، ج ۶۲، ص ۱۲۳.

ثقیل‌تر باشد، این قضیه بیشتر است.

اهمیت ماه شعبان در نظر پیامبر و ائمه و اولیای الهی علیهم‌السلام

این قضیه مخصوصاً در ماهی که در پیش داریم (ماه شعبان که ماه دعا و توجّه و ابتهال است و ماه، ماه بسیار عظیمی است) باید خیلی رعایت بشود، مثل ماه رجب که گذشت و همین‌طور ماه مبارک رمضان که نعمت‌ها و فیوضات الهی در این دو ماه، واقعاً برای انسان حکم آن ذخیره و رأس المال و سرمایهٔ اصلی را دارند. ماه شعبانی که پیغمبر صلّی الله علیه و آله و سلّم، تمامش را روزه می‌گرفت و ائمه علیهم‌السلام نسبت به این مسئله چقدر تأکید داشتند، تا جایی که می‌توانستند ماه شعبان را روزه می‌گرفتند و از آن فیوضات ماه شعبان استفاده می‌کردند. اصلاً یکی از لیالی احیاء، شب نیمهٔ شعبان است دیگر،[1] شب نیمهٔ شعبان، شب احیاء است و مرحوم آقا و بزرگان هم نسبت به این قضیه خیلی تأکید داشتند و شب را تا به صبح به احیاء

---

[1] إقبال الأعمال، ج ۱، ص ۴۲۱.

می‌گذراندند، شب ولادت امام عصر عجّل الله تعالی فرجه الشریف است. و نسبت به ماه شعبان بزرگان خیلی تأکید داشتند؛ خب در این ماه، انسان باید رعایت کند. حتی در طول روز باید رعایت کند؛ هم در روز و هم در شب، انسان باید متوجه این قضیه باشد و بداند که همهٔ اینها با هم ارتباط دارند، یعنی خود استقرار نفس در روز، با شب یک ارتباط وثیقی دارد که اقتضا می‌کند هم در روز و هم در شب، سالک نسبت به مسائل توجه کافی را داشته باشد.

اهمیت قرائت یا شنیدن مناجات شعبانیه در ماه شعبان

از جملهٔ مطالبی که در ماه شعبان باید نسبت به آن توجه داشت، قرائت ادعیهٔ ماه شعبان و به‌خصوص مناجات شعبانیّه است، که مضامین بسیار بسیار عالی دارد، و بزرگان بعضی از فقرات مناجات شعبانیّه را اصلاً به‌طورکلی در دعای قنوتشان می‌خواندند: **«إلهی هَب لی کمالَ الإنقِطاعِ إلیک و أنِر أبصارَ قُلوبِنا بِضیاءِ نَظرِها إلَیک»**[1] واقعاً این

[1] إقبال الأعمال، ج ۲، ص ۶۸۷.

مناجات، مناجات عجیبی است از امیرالمؤمنین علیه‌السلام، که اصلاً انسان را عوض می‌کند، حال و هوای انسان را عوض می‌کند! رفقایی که خب تا حدودی آشنایی به زبان عربی دارند که هیچ، اما آنهایی که آشنایی به زبان عربی ندارند، چه خوب است که این مناجات را با ترجمهٔ صحیح بخوانند و مطالعه کنند، و هنگام خواندن آن مناجات، از آن معانی و مفاهیمش هم استفاده کنند. دعاهایی که از ائمه علیهم‌السلام برای ما بیان شده، قرائت خود آن دعا به‌تنهایی مطلوب نیست، البته نه‌اینکه مطلوب نیست، خوب است و ثواب دارد و انسان را حرکت می‌دهد، درست است، اما فهم این معانی و رسیدن به این مطالب و مفاهیم، این یک بهرهٔ دیگری به انسان می‌دهد. وقتی انسان این دعا را با همان معانی خودش بخواهد بخواند و معانی و مفاهیم خودش را بخواهد بفهمد و بخواند، این خیلی تفاوت می‌کند تااینکه بخواهد فقط به الفاظ این دعا بپردازد.

در زمان حیات مرحوم آقا ـ رضوان الله تعالی علیه ـ تا آنجایی که بنده در خدمت ایشان بودم، به یاد دارم که ایشان در ماه شعبان، هر شب را به قرائت

و یا شنیدن مناجات شعبانیّه مشغول بودند؛ هر شب ماه شعبان! و خودشان هم تأکید داشتند که حتی در روز هم این مناجات شعبانیه خوانده بشود و حتی بعدازظهرهای جمعه هم به جای دعای سمات، خوب است که مناجات شعبانیه قرائت بشود و انسان از فیوضات این ادعیه بهره‌مند بشود. واقعاً نعمت بر ما تمام شده است. ما نیاز به چیزی نداریم! ما نیاز به دنبال چیزی گشتن نداریم! هرچه هست، برای ما گفته شده است و هرچه هست، برای ما بیان شده است؛ دیگر «گر گدا کاهل بود، تقصیر صاحب‌خانه نیست!» آنچه باید به‌دست افراد برسد، رسیده است و آنچه سالک باید برای راه خدا در اختیار داشته باشد، بزرگان و اولیاء خدا ـ رضوان الله تعالی علیهم اجمعین ـ همه را برای ما بیان کرده‌اند و راه و روش را به ما نشان داده‌اند.

إن‌شاءالله امیدواریم که خداوند توفیق عمل و توفیق فهم بیشتر و عمل بیشتر را به همهٔ ما عنایت کند؛ و در زیر سایهٔ صاحب ولایت کلیّه، از مواهب خاصّ و نعمات خاصّ این ماه، همهٔ ما را پر نصیب

بفرماید.

اللهمّ صلّ علی محمّد و آل محمّد