هو العلیم

اعتدال در تغذیه برای سلامت بدن و سلوک

مراقبت از نیت و حفظ حال معنوی پس از رمضان

شرح حدیث عنوان بصری ـ کیفیت تغذیه در مکتب عرفان ـ جلسه ۲۰۱

بیانات

آیت الله حاج سید محمدمحسن حسینی طهرانی

قدّس الله سرّه

أعوذبالله من الشيطان الرجيم

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله ربّ العالمين

و الصّلاة و السّلام على أشرف الأنبياء و المرسلين

أبى‌القاسم محمّد

و على آله الطّيّبين الطّاهرين

و لعنة الله على أعدائهم أجمعين

لزوم پرهيز از افراط و تفريط در مسئلۀ تغذيه

در حديث شريف عنوان، امام عليه‌السلام راجع به كيفيّت تغذيه، مطالبى را به عنوان بصرى مى‌فرمايند و طبعاً هم در اين زمينه بايد مسائلى باشد، زيرا مسئلۀ تغذيه و كيفيّت استفادۀ از اين نعمت الهى، بايد در چارچوب قوانين و قواعد منطقىِ سلوک قرار بگيرد والاّ خود، چه از جنبۀ افراط و چه از جنبۀ تفريط، مانع براى حركت نفس و سير نفس مى‌شود. و دليل بر اين مطلب هم همان‌طورى‌كه عرض شد اين است كه سالک در سير و راه خود نياز

به بدن دارد؛ هنوز ما گرفتار بدن عنصری و مادّی هستیم و با این بدن و با این لباس باید این سیر و حرکت را انجام بدهیم. خصوصیاتی را که خداوند در نفس انسان قرار داده است، در ارتباط با این بدن است و در همین ارتباط، باید راه خدا را بپیماید، باید از هواها و تخیّلات و توهّمات، دوری و پرهیز کند و به آنچه مأمور است، جامهٔ عمل بپوشاند و از آنچه منهی است، باید احتراز کند، در قضایا و مسائلی که به او ارتباط ندارد، نباید وارد بشود، در جریانات و حوادثی که باید به او بپردازد، نباید کوتاهی بکند، خب همهٔ اینها با همین بدن است.

یعنی اگر شما ملاحظه کنید، می‌بینید که سالک در تمام رفتار و کرداری که باید انجام بدهد، به بدن نیاز دارد، البته در ابتدا یا اواسط مسیر، ولی بعد، حالاتی هست، افق‌هایی هست، عوالمی هست که در آن عوالم، سالک حتی بدون نیاز به بدن هم، به راه خود ادامه می‌دهد؛ ولی فعلاً این حرکت و سیر برای افراد مبتدی و اشخاصی که در همین اوضاع و احوال به آن سمت و سو حرکت می‌کنند، [باید با وجود

یک بدن صحیح و سالم انجام بشود.]

طبیعی است که سالک با یک بدن مریض و کسل و بدنی که نمی‌تواند مسائل را برای او فراهم کند، نمی‌تواند حرکت کند؛ دائماً در فکر و درگیر مسائلی است که به او ارتباط دارد: امروز سرش درد می‌کند، فردا معده‌اش درد می‌گیرد، پس‌فردا روده‌اش درد می‌کند، یک روزِ دیگر، قلبش مشکل پیدا می‌کند، خب در این‌صورت، این شخص تمام وقتش باید به همین مطالب بگذرد دیگر، باید به همین امور بگذرد، به مطالبی که می‌بایست جایگزین بهتری داشته باشد.

دیدگاه اولیای الهی نسبت به استفادهٔ سالک از وسائل و فنون امروزی و جدید

یک روز مرحوم قاضی ـ رضوان الله تعالی علیه ـ در میان اصحاب خود نشسته بودند و صحبت از این شد که (خب آن موقع ماشین نبود و خیابان‌ها آسفالت نبود و خاکی بود و کوچه‌ها خراب بود، وسایل، وسایل هم‌چنین خیلی ابتدایی و پیش‌پا افتاده بود) دارند خیابان‌ها را آسفالت می‌کنند، حرکت ماشین و عبور و مرور دارد خوب می‌شود، تسهیل

می‌شود، تسریع می‌شود. و بعضی‌ها از این مسئله نگران بودند!...

خب همیشه این قضیه بوده، یک نوع خشک‌مغزی و مقدس‌مآبی، پیوسته بوده و بعضی از افراد هر نوع مسئله و حادثهٔ جدید را مخل می‌دانستند، مضر می‌دانستند و تصوّر بر این بوده که حتماً باید انسان از ابتدائی‌ترین وسائل و مسائل طبیعی استفاده کند و حتی خیلی‌ها وقتی که ماشین آمده بود، سوار ماشین نمی‌شدند! سوار همان خر و اسب و... می‌شدند و می‌گفتند: ماشین از چیزهایی است که از آن‌طرف آمده و از تکنیک و تکنولوژی غرب است و امثال‌ذلک!

[من شنیدم] وقتی که بلندگو آمده بود، در خیلی از مساجد و حسینیه‌ها بلندگو نمی‌بردند، می‌گفتند: میکروفون و بلندگو و... از غرب است و سزاوار نیست که در مکانی که منتسب به ائمه علیهم‌السلام است و در مکانی که برای مسائل روحانی است، این بوق شیطان (اسم بلندگو را هم گذاشته بودند بوق شیطان!) بیاید!

خب این تصوّر، یک تصوّر نابجایی است. مسائلی که اینها مفید است و وجودش برای انسان انفع از عدم است، خب چرا انسان نباید از آنها استفاده کند؟! خب غرب هم همین آدم‌ها هستند دیگر! خب خدا همان‌طوری‌که در ذهن این افراد می‌اندازد، در ذهن آن افراد هم می‌اندازد دیگر. حتی از برق هم استفاده نمی‌کردند و می‌گفتند: برق، الکتریسیته، کهربا، اینها چیزهایی است که از آن‌طرف آمده! خب اینها غلط است، این خشک‌مغزی و مقدس‌مآبی‌ها غلط است، هر چیز جای خودش را دارد. همان‌طوری‌که افراط غلط است، تفریط هم غلط است، همان‌طوری‌که تفریط غلط است، افراط هم غلط است؛ همهٔ اینها را باید دید که در چه راستایی مورد بهره‌برداری قرار می‌گیرد، آن مهم است.

خلاصه افراد در محضر مرحوم قاضی نشسته بودند و صحبت از این قضیه شد؛ ببینید یک عارف چگونه به مسائل نگاه می‌کند و اگر من بخواهم در اینجا وارد بعضی از مسائل بشوم، خلاصه به خیلی جاها برمی‌خورد که در همان زمان که عدّه‌ای از

مخالفین ایشان بودند، آنها با این‌گونه مسائل مخالفت می‌کردند! شخص موقعیتی داشت، مرجعیّتی داشت، در میان افراد جایگاهی داشت و معروف بود، (حالا اسم نمی‌بریم) اینها مخالفت می‌کردند و می‌گفتند: نه، باید همان خر باشد، همان گاو باشد، همان طویله باشد، همان روائح طیبه باشد، همان خاک باشد! توجه می‌کنید! ولی ببینید یک عارف چگونه مسائل را ارزیابی می‌کند، مرحوم قاضی در میان این‌گونه مسائل می‌آید و می‌فرماید:

چه اشکالی دارد؟ ما باید ببینیم آیا استفادهٔ از این وسائل، تسریع در مقصد ما می‌کند یا نمی‌کند؟ (ببینید ایشان چه ملاکی به‌دست انسان می‌دهند!) بایَد ببینیم آیا استفادهٔ از این، راه و مسیر و مقصد ما را تسهیل و تسریع می‌کند یا نمی‌کند؟ آیا ما را نزدیک‌تر می‌کند یا نه؟[1]

مرحوم آقا ـ رضوان الله تعالی علیه ـ می‌فرمودند:

مثلاً رفتن زیارت امام رضا علیه‌السلام خیلی خوب است، خیلی مؤکّد است و انسان چقدر می‌تواند از این زیارت بهره ببرد، سالک چقدر می‌تواند از این زیارت بهره ببرد، اگر شخص بخواهد با ماشین به زیارت برود، خب یک روزش صرف این سیر می‌شود دیگر، (البته خب در بعضی از موارد حکم فرق می‌کند ولی حالا به‌طور عموم عرض می‌کنیم.) حالا برای کسی که امکانش هست، تمکنش هست، خب این شخص می‌تواند همین سفر را با صرف کردن یک ساعت برود، [مثلاً با

---

[1] مهر تابناک، ص ۲۹۸:

«یک وقت مرحوم قاضی ـ رضوان الله علیه ـ در مجلسشان نشسته بودند، یکی از شاگردانشان آمد و گفت که: آقا! اخیراً یک مادّه‌ای آوردند ـ آن موقع قیر ونفت و اینها نبود ـ و با آن سطح خیابان را یک کاری می‌کنند که وقتی آب بریزیم، در زمین فرو نمی‌رود (منظور آسفالت بود). و یک وسایلی هست که بدون چهارپا روی این مواد حرکت می‌کند و راه می‌رود. ایشان فرموده بودند: "اینها برای سالک خوب است." یعنی سالک برای رسیدن به امورش وقت و فرصت کم دارد، این وسایل موجب می‌شود که سالک بتواند بهتر از وقتش استفاده کند و بیشتر به مطالب مهم‌تر بپردازد.»

البته خب در بعضی موارد حال انسان، موقعیت انسان فرق می‌کند، ولی به‌طور عموم، مسئله این‌طور است.

لزوم توجه به صحت بدن به‌خاطر استفاده از بدن در امور معنوی

حالا ملاکی که در اینجا [(نحوهٔ تغذیه)] هست، به همین کیفیت است، چرا؟ چون انسان باید از این بدن استفاده کند، چون مقیّد به ارتباط با بدن است، تعلّق به بدن دارد، چاره‌ای ندارد، هنوز در قالب بدنِ مادّی، گرفتار است و با این بدن مادی کار را انجام می‌دهد و طبعاً این بدن هم باید بتواند او را تحمّل کند و به مسائل او بپردازد. حالا کسی که می‌خواهد ذکر بگوید، کسی که می‌خواهد ورد بگوید ـ حالا در مسائل ذکر و ورد و کیفیّت آن، در آخر حدیث عنوان، امام علیه‌السلام مطالبی را بیان می‌فرمایند، در آنجا هم مسائلی هست ـ این شخص چگونه می‌تواند ذکر یونسیه را که مثلاً چهارصد مرتبه یا بیشتر یا کمتر است، با یک فکر آشفته، فکر کسل، یا یک بیماری و یک درد (حالا غیر از آن مواردی که

در اختیار انسان نیست و خود به خود پیش آمده است) انجام بدهد؟! و چگونه می‌تواند فکر خود را متمرکز کند؟ و چگونه می‌تواند همراه با معانی و همراه با مفاهیم یک ذکر شریف، نفس خود را هم به همان طریق و به همان سمت سوق بدهد در حالتی‌که دارد از ناراحتی معده رنج می‌برد؟ خب این شخص اصلاً فکرش کار نمی‌کند، اصلاً توجه ندارد، همه‌اش دنبال این ناراحتی‌اش است که چه موقعی این ذکر تمام می‌شود که بلند بشود برود قرصش را بخورد، بلند بشود برود دوایش را بخورد. خب این که دیگر ذکر نشد، این که ورد نشد، توجه در اینجا پیدا نمی‌شود.

لزوم رضایت سالک نسبت به تقدیرات الهی در همهٔ احوال

عرض کردم در مواردی که خود به خود یک بیماری و یک عارضه‌ای پیش می‌آید، آن یک حساب جدایی دارد، آن را دیگر ما نباید خَلط بکنیم، خود آن بیماری هم جزو برنامه قرار می‌گیرد و جزو چارچوبی است که در اینجا برای او ترسیم شده است. همان‌طوری‌که امام صادق علیه‌السلام به

ابی‌بصیر می‌فرمایند: «ما اهل‌بیت، همیشه نعمت خدا را پاس می‌داریم: در سلامتی شکر می‌کنیم چون خدا برای ما سلامتی را خواسته و در مرض هم شکر می‌کنیم چون خداوند برای ما این‌چنین تقدیر کرده است.» وقتی که امام از او سؤال کردند در چه حالی هستی؟ گفت: الحمدللّه حال مرض دارم و مریض هستم و خیلی خوشحالم از اینکه خود را در حال مرض می‌بینم![1] و راست هم بوده، به امام دروغ

---

[1] مسکّن الفؤاد، ص ۸۷:

«و روىَ أنَّ جابِرَ بنَ عَبدِاللهِ الأنصارىَّ ـ رَضىَ اللهُ عَنهُ ـ ابتُلِىَ فى آخِرِهِ بِضَعفِ الهَرَمِ و العَجزِ. فَزارَهُ محمّدُ بنُ عَلىٍّ الباقِرُ علیهما السّلام فَسَألَهُ عَن حالِهِ فَقالَ: أنا فى حالَةٍ أُحِبُّ فیها الشَّیخوخَةَ عَلَى الشَّبابِ و المَرَضَ عَلَى الصِّحَّةِ و المَوتَ عَلَى الحَیاةِ! فَقالَ علیه السّلام:

أمّا أنا یا جابِرُ، فَإن جَعَلَنىَ اللهُ شَیخًا أُحِبُّ الشَّیخوخَةَ و إن جَعَلَنى شابًّا أُحِبُّ الشَّیبوبَةَ و إن أمرَضَنى أُحِبُّ المَرَضَ و إن شَفانىَ أُحِبُّ الشِّفاءَ و الصِّحَّةَ و إن أماتَنى أُحِبُّ المَوتَ و إن أبقانى أُحِبُّ البَقاءَ!"

فَلَمّا سَمِعَ جابِرٌ هَذا الكَلامَ مِنهُ قَبَّلَ وَجهَهُ و قال: صَدَقَ رسول الله صلّى الله علَیه و آله و سلّم فَإنَّهُ قالَ: **"ستُدرِكُ لى وَلَدًا اسمُهُ اسمى یَبقُرُ العِلمَ بَقرًا كَما یَبقُرُ الثَّورُ الأرضَ فَلِذٰلِكَ سُمّىَ باقِرَ عِلمِ الأوَّلینَ و الآخِرینَ؛ أى شاقَّهُ!"**» اسرار ملکوت، ج ۲، ص ۲۹۴:

«امام باقر علیه السّلام به عیادت جابر بن عبدالله انصاری که بیمار بود تشریف آوردند و فرمودند: "حالت چگونه است؟" عرض کرد: "در حالی هستم که پیری را بر جوانی، و مرض را بر صحّت، و موت را بر زندگی ترجیح می‌دهم!"

حضرت فرمودند: "و امّا من این‌گونه نیستم؛ اگر خدای برای من پیری بخواهد ما نیز همان را می‌خواهیم، و اگر جوانی را تقدیر کند ما نیز به همان رضا می‌دهیم، و اگر مرض را بپسندد من نیز می‌پسندم، و اگر شفا بخشد من نیز آن را می‌طلبم، و اگر بمیراند من همان را خواهانم، و اگر باقی بدارد من نیز طالب آن می‌باشم!"

زمانی که جابر این را از آن حضرت شنید صورت حضرت را بوسید و عرض کرد: "راست فرمود رسول خدا صلّی الله علیه و آله و سلّم که تو فرزندی از

نگفته، شاید یک‌هم‌چنین حالی داشته که احساس می‌کرده که در این حال مرض، بهتر می‌تواند توجّه خود را به خداوند معطوف کند و عوائق[1] ظاهری نتوانسته جلوی توجّه و تمرکز او را بگیرد؛ اما در اینجا امام علیه‌السلام به او هشدار می‌دهند که در هر حالی، باید خودِ آن حال را داشته باشی، نه‌اینکه بخواهی همیشه این حال باشد. این حال مرض که تو می‌خواهی همیشه باشد، این غلط است، مسئله را به او بسپار، حال خودت را به خدا بسپار، وضعیّت خودت را در اختیار او قرار بده، نه‌اینکه از او بخواهی همیشه تو را مریض نگه دارد، همیشه تو را زمین‌گیر نگه دارد، همیشه تو را در حال کسالت و در حال مرض قرار بدهد، این غلط است و صحیح نیست، زیرا ظهورات پروردگار متفاوت است و چه‌بسا ابتلا به این مرض برای مدّت محدودی، برای تو مفید باشد، نه بیشتر! اگر بخواهد از آن مرتبه تجاوز کند،

ذریّهٔ مرا ادراک خواهی کرد که نام او نام من است، و شکافندهٔ علم خواهد بود، چونان‌که گاو زمین را شخم می‌زند. و بدین‌جهت به شکافندهٔ علوم اوّلین و آخرین موصوف گشت!"»

[1] لغت‌نامه دهخدا: «عوائق: موانع، آفات.»

دیگر برای تو مفید نیست و موجب انکسارِ نفس تو خواهد شد.

لزوم پرهیز از متابعت از خواست‌های نفسانی و شیطانی

و این مسئله، مسئلهٔ بسیار خطیری است و دیده شده است که بعضی از اشخاص یا بسیاری از اشخاص به این مسئله مبتلا شده‌اند و از راه مانده‌اند! زیرا خود را تسلیم رضای خدا نکردند بلکه خود را تسلیم خواست نفس کردند و نفس را در اینجا قرار دادند. کیف می‌کند که مرض دارد و مریض و بیمار است. از اینکه با سایر افراد تفاوت می‌کند، خوشحال است و احساس رضایت می‌کند. خب همهٔ اینها به نفس برمی‌گردد دیگر! از اینکه برایش موقعیّتی پیش آمده که نمی‌تواند مثل سایر افراد، از نعمات الهی استفاده کند، در دل خود شاد است، و این یک مسئلهٔ خطیری است و در خیلی از مسائل و جاها، این مطلب بروز پیدا می‌کند! از اینکه غذای خود را یک غذایی قرار می‌دهد که با سایرین تفاوت می‌کند، احساس شعف برایش دست می‌دهد! من نان و سبزی می‌خورم، بقیه دارند پلو و کذا می‌خورند، من

نان و سیب‌زمینی می‌خورم، کیف می‌کند که بقیه، غذایشان این است ولی این، غذایش این است! این شیطان است! شیطان است که سراغش آمده است! همان‌جا باید پاتک زد و باید گفت: از همان غذا برای من هم بیاورید! وقتی که آن غذا را می‌خورد، نگاه به نفس می‌کند، می‌گوید: «عجب! خب من هم دارم مثل بقیه غذا می‌خورم، این خیلی بد شد!» این که می‌گوید: «خیلی بد شد»، گیرش همین‌جا است! این که می‌گوید: «عجب، من هم دارم مثل بقیه غذا می‌خورم، پس من با بقیه چه فرقی می‌کنم؟ بقیه الآن دارند به من نگاه می‌کنند، می‌گویند این آقا که دارد مثل ما می‌خورد! شاید بیشتر هم می‌خورد، چه خبر است؟! من که باید این‌قدر بیشتر نخورم، من که باید نان و سیب زمینی بخورم! مردم نگاه می‌کنند! بالأخره باید یک فرقی باشد، من که می‌خواهم امر و نهی کنم، باید با بقیه فرقی داشته باشم دیگر! مردم ببینند که من دارم نان و پیاز می‌خورم و اشک هم دارد از چشمم می‌آید، مردم خودشان هم دارند می‌بینند! بَه‌بَه! حالا چه خوب شد!» کیف می‌کند! خوشحال

است که امشب را در وضعیتی گذراند که مورد توجّه مردم بود. این حالتی که برای نفس پیش می‌آید، شیطان است! این حالت نمی‌گذارد که آن جنبهٔ عبودیّت در او بیاید.

آن‌وقت شما می‌بینید این شخص اگر بخواهد جلو برود، اگر بخواهد حرکت کند [دیگر نمی‌تواند مثل بقیهٔ افراد عمل کند، حتماً به گونه‌ای عمل کند که با بقیه فرق داشته باشد.] خانه‌ای که می‌خواهد بگیرد، یک خانه‌ای می‌خرد که مثلاً یک‌خُرده گِل بالایش مالیده‌اند و یک‌خُرده سنگ هم پایین خانه گذاشته‌اند و یک‌خرده خاک و حصیر هم در آن می‌گذارد. مگر عمر چه‌کار می‌کرد؟ همین کارها را می‌کرد دیگر که مردم را گول می‌زد! عمر همین کارها را می‌کرد. مگر نشنیده‌اید که می‌گویند: زهد عمر؟ این همین است! حالا اگر مثلاً در منزلی برود که یک وضعیّت عادی داشته باشد، تمیز و مرتّب و رنگ‌کرده باشد، می‌گوید: نه! مردم می‌آیند نگاه می‌کنند و می‌گویند: خب این هم که خانه‌اش مثل ما است دیگر! دیگر چه امر و نهی‌ای؟! چه حساب و کتابی؟! چه بالا و پایینی؟!

رفع موانع سلوک در اثر متابعت از دستورات اولیای الهی

ببینید! همهٔ اینها همان گیرهایی است که یک عارف می‌آید روی همان دست می‌گذارد. می‌آید روی همان قضیه دست می‌گذارد. حالا در شب‌های آتیه اگر خداوند توفیق بدهد من مثال‌هایی در این زمینه می‌زنم و مطالبی در این زمینه عرض می‌کنم:

مثلاً در زمان مرحوم آقا، ایشان به بعضی‌ها یک دستور خاصّی می‌دادند که «شما برو و فلان کار را انجام بده»، ما گاهی از اوقات تعجّب می‌کردیم! چون می‌دیدیم که خود ایشان این کار را انجام نمی‌دهند! مثلاً معمولشان نیست. بعد متوجّه می‌شدیم این شخص در یک گیر و در یک معضله‌ای قرار گرفته است که راهش و پاتکش همین دستوری بوده که ایشان، درست در آن موقعیّت به او داده‌اند. و این برای ما خیلی جالب بود، خیلی عجیب بود! یعنی بدون اینکه چیزی به هم بخورد، بدون اینکه کاری انجام بشود، بدون اینکه نمودی داشته باشد و قضیه‌ای پیش بیاید، خیلی دقیق و خیلی ظریف و خیلی درست، [گیر و مشکل آن فرد حل می‌شد.]

توقف سالک در اثر عمل نکردن به دستورات استاد

از آن‌طرف هم نظیرش [بود که شخص به آن دستور عمل نمی‌کرد و مشکل نفسانی‌اش حل نمی‌شد،] یادم هست که شخصی بود که معمولاً در جلسات این شخص را پیش‌نماز می‌کردند، خب مورد توجه بود، شخص محترمی بود و...، خب کسی اذان می‌گفت و یا حتّی اقامه، و ایشان به نماز می‌ایستاد. یک دفعه ما دیدیم که ایشان (مرحوم آقا) فرمودند: «آقای فلان شما برخیزید اذان بگویید.» ما یک‌دفعه دیدیم این شخص سیستمش به هم ریخت! همین‌طور نشسته بود و داشت نگاه می‌کرد! گیج شد! یک‌خرده مکث کرد و بعد گفت: «آقا بنده را فرمودید؟» ایشان فرمودند: «بله شما را عرض کردم.»

می‌بینید! خب اذان مگر چه اشکال دارد؟! اذان امر مستحبّ است که همه انجام می‌دادند. مگر ائمهٔ ما اذان نمی‌گفتند؟ مگر امیرالمؤمنین علیه‌السلام خودشان در مسجد کوفه اذان نمی‌گفتند؟ اما الآن همین اذان به شکلی شده که اگر من بخواهم بگویم،

یک حالت سرشکستگی برایم ایجاد می‌شود، نعوذبالله انگار عار باشد که من بیایم اذان بگویم! من باید نماز جماعت بخوانم! این افرادی که نماز جماعت می‌خوانند، عکسشان را هم می‌اندازند، یک دفعه می‌گوییم: آقا امروز اذان ظهر را شما بگو! دستت را روی گوشَت بگذار و اذان بگو! می‌گوید: ای آقا مگر من مؤذنم؟! خب چه اشکال دارد؟ مگر مؤذن بودن ایراد دارد؟ مگر امام حسن علیه‌السلام اذان نمی‌گفت؟ مگر کسانی که از داخل کوچه می‌گذشتند صدای امام حسن را نمی‌شنیدند؟ مگر صدای امام سجّاد علیه‌السلام را نمی‌شنیدند؟ افرادی که از داخل کوچه می‌گذشتند صدای اذان امام رضا علیه‌السلام را می‌شنیدند، نماز مغرب، نماز صبح و...، حضرت اذان می‌گفتند. مرحوم پدر ما هم آن موقع‌هایی که در منزل بودند و مسجد نمی‌رفتند اذان می‌گفتند، موقع نماز صبح اذان می‌گفتند، موقع نماز مغرب اذان می‌گفتند، صدایشان هم بلند بود، همه هم می‌شنیدند، دوتا خانه از این طرف و آن طرف هم می‌شنیدند. اما الآن چه شده؟ همین مسئله تبدیل به

یک عار شده! سنّت اسلامی، تبدیل به عار شده، تبدیل به یک شکسته‌نفسی شده است!

خلاصه آن شخص آن‌قدر معطل کرد و آخر هم اذان نگفت! نتوانست! رنگش پرید، سفید شد، سرخ شد، سیاه شد. گفتیم: چه خبر است؟ داری قبض روح می‌شوی؟! آقا فرمودند: «خب یکی دیگر بگوید.» من گفتم، یا یکی دیگر بلند شد و اذان گفت.

ببینید، پس این نمازهایی که ما تا حالا می‌خواندیم چه بود؟! الله اکبر را چنان غلیظ می‌گوییم و همهٔ ملائکه را به صف می‌کنیم که به نماز ما نگاه کنند! قضیه چیست که یک اذان نمی‌توانیم بگوییم آقاجان؟! یک اذان که سنّت اسلام است، سنّت پیغمبر است، رسول خدا صلّی الله علیه و آله و سلّم هم اذان می‌گفت، امیرالمؤمنین علیه‌السلام هم اذان می‌گفت. در شب نوزدهم هم اذان گفت، رفت بالای مأذنه و اذان گفت و پایین آمد و ابن‌ملجم را که خوابیده بود با پا زد و به او فرمودند: «بلند شو! بلند شو! وقت نماز است، می‌دانم که چه در سر داری و چه چیزی را نهفته‌ای! (شمشیرش را زیر بدنش

گذاشته بود و روی آن خوابیده بود) می‌خواهی کاری انجام بدهی که تمام آسمان و زمین به لرزه درآید!»[1] اذان را گفت و از مأذنه پایین آمد و قاتل خودش را هم بیدار کرد که بلند شو! بیا مأموریتت را انجام بده، خبر داریم که می‌خواهی چه کنی؟!

توجه کردید؟! این مسئله است. آن مطلبی که بزرگان همیشه در پی آن بودند، این نکته بود که یک وقت ما در جریانی قرار نگیریم که خیلی‌ها در این جریان قرار می‌گیرند. نفس است دیگر، نمی‌شود آن را کاری کرد، از هر راهی می‌خواهد وارد بشود. از هر وسیله‌ای می‌خواهد استفاده بکند. او [(امام جماعت)] که نمی‌تواند از دیوار بالا برود، راه به او بسته است، او که نمی‌تواند بیاید شرب خمر کند، آن التذاذ را انجام بدهد! شرب خمر؟! اصلاً مگر از ما این کارها برمی‌آید؟! او که نمی‌تواند بیاید اسلحه بردارد و برود دزدی کند، او که نمی‌تواند بیاید میلیاردها میلیاردها بدزدد و ببرد و بعد بگوید: عجب! دزدیدم! (ولی نمی‌دانم الآن چه شده که زمانه

---

[1] بحار الأنوار، ج ۴۲، ص ۲۸۱.

عوض شده!) این شخص که نمی‌تواند این کارها را بکند، شیطان می‌آید از راه‌های دیگر وارد می‌شود، از یک مسیر دیگر وارد می‌شود که مورد توجّه هم هست، مورد تحسین هم هست، تحسینش می‌کنند که: عجب آدم خوبی است! عجب، عجب! چقدر آدم خوبی است! چقدر آدم مُعرِض از دنیایی است! چقدر آدم بی‌تعلّقی است! چقدر آدم بی‌اعتنایی است! از این راه می‌آید و خودش را نگه می‌دارد.

بنده در سر یک سفره‌ای بودم، افراد مختلفی بودند و شخصی هم در آنجا بود که معمّم بود، شیخ بود، ولی معمّم به‌عنوان اهل فضل نبود و فقط عمامه سرش می‌گذاشت و مورد توجّه افراد بود و از این امور غیر عادی و کارها هم گاهی از او شنیده می‌شد. وقتی که غذا آوردند، با اینکه مشکلی هم نداشت، من دیدم که او یک‌خرده نان برداشت و با سبزی خورد و آن برنج و غذای عادی را نخورد. من وقتی که به حرکات و کیفیت و حالش نگاه کردم، دیدم کاملاً در این مسئله متوغّل است و گیر افتاده، و دیگر مسئله ادامه پیدا کرد و بعد از سفره برای همه مشخّص شد ـ جریانش مفصّل است، الآن دیگر

مجال و حال برای گفتنش نیست ـ که تمام اینها براساس التذاذ نفسانی دارد تحقّق پیدا می‌کند نه براساس زهد! زهد یعنی بی‌تعلّقی، و این عین تعلّق است؛ زهد یعنی بی‌اعتنایی، و این در اینجا عین اعتنا است.

إن‌شاءالله در فرصت‌های دیگر و در شب‌های دیگر، به خواست خداوند نسبت به این مسئله و خصوصیّات و شواهدی که می‌تواند برای انسان، ملاک ایجاد کند که انسان بفهمد که در کجا چه کاری انجام بدهد و چگونه در مسائل، با نفس خود معارضه و مبارزه کند و راهش را برطبق دستور انجام بدهد، صحبت خواهیم کرد.

مراقبات سالک بعد از ماه مبارک رمضان

اما یک نکته‌ای که می‌بایست حتی زودتر از این مسئله به آن می‌پرداختیم، آن تأکیدی است که بزرگان مخصوصاً مرحوم آقا ـ رضوان الله تعالی علیه ـ پس از ماه مبارک رمضان و انقضای ماه رمضان داشتند نسبت به رفتار و حرکات و سخنان و کرداری که یک سالک باید انجام بدهد و طبعاً به‌واسطهٔ

اختلاف و تفاوتی که بین دو فصل امساک و عدم امساک پیدا می‌شود، طبعاً حال او هم تغییر خواهد کرد. مرحوم آقا می‌فرمودند:

سالک در ماه مبارک، خب یک مراقبهٔ خاصّی دارد، توجّه خاصّی دارد، می‌داند که ماه، ماه رمضان است، ماه نزول برکات خدا است و ماهی است که خداوند دعوت کرده و ضیافت مهمان‌ها را هم خود به‌عهده گرفته است، این مسئله موجب می‌شود که خواهی نخواهی انسان خود را در فضای خاصّ از روحانیّت و نورانیّت قرار بدهد، یعنی خود به خود، خود را در یک‌هم‌چنین فضایی احساس می‌کند که این ماه ماهی است که خدا این ماه را قرار داده، پس باید از این ماه استفاده کرد؛ این ماه ماهی است که خداوند آن را برای امساک و برای ضیافت قرار داده است، پس باید نتیجهٔ بهتر را برد؛ ماهی است که خداوند آن را برای ضیافت مقرّر کرده است، پس باید دقّت و مراقبت بیشتری کرد، اینها چیزهایی است که خواهی نخواهی برای انسان و به‌خصوص برای سالک در این مسئله پیدا می‌شود و خب سالک إبن‌الوقت است؛

صوفی ابن الوقت باشد ای رفیق *** نیست فردا گفتن از شرط طریق[1]

سالک باید از هر فرصتی برای این مسئله استفاده کند و چه فرصتی بهتر از ماه مبارک؟! طبعاً در ماه مبارک صحبت‌های ما کمتر می‌شود، تفکّراتِ خلافِ ما کمتر می‌شود، تخیّلاتمان کمتر می‌شود، سعی می‌کنیم به کار دیگران خیلی دقّت نکنیم، در کار سایر افراد خیلی توجّه نکنیم، خیلی صحبت نکنیم، نسبت به آن مسائل و اموری که به ما ارتباط ندارد، خیلی توجّه نکنیم و به‌دنبال آنها نرویم. خلاصه انسان سعی می‌کند که بتواند این اموری را که بزرگان در باب مراقبه تذکّر داده‌اند، در ماه مبارک به یک نحو و کیفیّتی انجام بدهد. اما وقتی که ماه مبارک تمام می‌شود، خواهی نخواهی در ارتباط با جامعه قرار

[1] مثنوی معنوی (میرخانی)، دفتر اول، ص ۵.

می‌گیرد، جامعه‌ای که وقتی که ماه رمضان تمام شد، دیگر خود را از ماه رمضان جدا می‌کند و در ارتباط با مسائل، یک جامهٔ عادی به تن می‌کند، صحبت و بیا و برو و مطالب مختلف و اخبار و...، تمام این امور، همه تغییر پیدا می‌کند و زندگی یک زندگی روزمرّه‌ای خواهد شد، یک رنگ و یک حال و هوای عادی و روزمره پیدا خواهد کرد، طبیعتاً حال انسان هم ازبین می‌رود، یعنی حتی همان حالی هم که برای سالک در اوقات ماه مبارک بوده، آن حال تغییر پیدا می‌کند و ازبین می‌رود، کم‌کم آن توجّهی را که داشته، می‌بیند که آن توجه سلب شد. آن حالی که در نماز دارد، می‌بیند آن حال تغییر پیدا کرد و آن نورانیّت و صفایی را که مشاهده می‌کرد، آن را دیگر نمی‌بیند. این به‌خاطر ازدست دادن موقعیّت است؛ یعنی انسان موقعیّت خود را ازدست می‌دهد، حال نفْس را ازدست می‌دهد، آن اطمینان و سکینه و طمأنینه و استقامت را ازدست می‌دهد.

مرحوم آقا می‌فرمودند: «سالک باید در بعد از ماه رمضان نیز حال ماه رمضان را داشته باشد و سعی کند

که این حال برای او بماند.» یکی از رفقا می‌گفت:

من قبل از ماه مبارک، خدمت مرحوم آقا رسیدم و ایشان دستوراتی را راجع به ماه مبارک و کیفیت روزه که انسان باید چه تفکری در روزه داشته باشد، چه نیتی داشته باشد، چه کار انجام بدهد، دادند، خب روزه انواعی دارد: روزهٔ عام داریم، روزهٔ خاص داریم، خاصّ الخاص داریم، شرایط هرکدام را بیان کردند، قرآن خواندن در ماه مبارک و تأکیدی را که نسبت به آن شده است، بیان کردند و خلاصه آن فضایی را که در ماه مبارک برای انسان پیش می‌آید، آن فضا را ترسیم کردند. و ما با این کیفیت وارد ماه مبارک شدیم و برکاتی نصیب ما شد، فیوضاتی به ما رسید و خب حالات و مطالبی برای ما کشف شد.
پس از ماه مبارک خدمت آقا رفتیم و گفتیم: آقا ای کاش ماه مبارک ادامه پیدا می‌کرد و ما همان مسئله را داشتیم، ولی الآن این‌طور نیست. ایشان فرمودند: «این دست خودت است.» خیلی تعجب کردم که چطور دست من است؟! ماه مبارک که دست من نیست، روزه که دست من نیست. ایشان فرمودند: «خودت می‌توانی ماه مبارک را ادامه بدهی.»

یعنی تو می‌توانی همان حال و هوای ماه مبارک را ادامه بدهی، تو می‌توانی بکشانی، تو می‌توانی استمرار بدهی.

بعد ایشان فرمودند: «خب اگر می‌خواهی امتحان کنی، فردا بلند شو، سحری بخور به این نیّت و با این توجّه که در ضیافت خدا قرار داری، و نیّت خودت را این قرار بده که تو بیایی و همان روزه و همان کیفیّتی که برای خاصّ الخاص هست و بعضی از عباد مُکْرَمین پروردگار به آن روزه می‌پردازند، آن شرایط را برای خود ایجاد کنی و همان مراقبه را داشته باشی و به همان کیفیّت عمل کنی. فردا برو انجام بده، و جوابش را بیاور به من بده.» من رفتم و آنچه را ایشان فرموده بودند انجام دادم، دیدم عجب! همان حال ماه مبارک است! اصلاً تغییری نکرده، همان است! انگار همان است! در همان حال و هوا و در همان فضا و در همان نورانیّت و در همان روحانیّت.

البته این را هم باید بدانیم که این مسئله نه‌اینکه صد درصدِ صد درصد همان است، همان‌طوری‌که خودشان هم می‌فرمودند و از آثار پیدا است، ماه مبارک یک خصوصیّت خاص به خود را دارد، ولی این حالی که برای انسان در ماه مبارک پیدا می‌شود، می‌توان گفت آن قسمت مهمش، به خود وضعیت انسان برمی‌گردد.

بعد ایشان فرمودند: «می‌دانی چرا تو در ماه مبارک در یک‌همچنین حال و هوایی هستی؟ چون همهٔ مردم در یک‌همچنین وضعیّتی هستند.»

تأثیر نفوس افراد در مکان

مردم قبل از ماه مبارک، می‌گویند: دارد ماه رمضان می‌آید، دارد ماه صیام می‌آید. یعنی نفس را

برای یک تحوّل و تبدّل و تغیّر، توطین و آماده می‌کنند، نفس که آماده بشود، تصرّف در مثال و ملکوت است، این کار انجام می‌دهد! افرادی که در یک مجلس می‌آیند و دارای خصوصیّات و اوصاف خاصّی هستند، خب شما وقتی که وارد آن مجلس می‌شوید می‌بینید که فضای این مجلس، یک فضای روحانی و نورانی است و یک صفا و لطافت خاصی دارد، به‌طوری که تا انسان وارد می‌شود، این را احساس می‌کند، می‌گوید: اینجا چه مجلسی بوده؟ حتی اگر افراد هم رفته باشند، می‌گوید: اینجا چه مجلسی بوده؟ چه افرادی در اینجا بوده‌اند؟ انسان این حال را احساس می‌کند. حالا اگر به جای اینها یک عدهٔ دیگری در این مجلس یا مکان بودند، اهل دنیا، اهل گرانی و ارزانی، اهل زد و بند، اهل این مسائلی که داریم می‌بینیم که بحمدالله تعالی، همه جا را گرفته است، اینها از این مکان و مجلس بیرون می‌روند و شما هم خبر ندارید که اینها چه کسانی بودند، همین‌که وارد این مکان یا مجلس می‌شوید با خود می‌گویید: چرا این‌طوری شدم؟ چرا دلم

گرفت؟ چرا قبض پیدا کردم؟ شما که اینها را ندیدید، ولی تأثیر می‌گذارد! اینکه می‌گویند: «سالک نباید هر جایی برود»، برای همین است؛ اینکه می‌گویند: «سالک با هر کسی نباید صحبت بکند»، برای همین است.

در زمان مرحوم آقا، با دوتا از رفقا و دوستان جایی رفته بودم، سه نفر بودیم، وقتی که وارد آن محوّطه شدیم، خبر نداشتیم که آنجا کسی دفن شده است، خسته شده بودیم و رفته بودیم آنجا که استراحتی بکنیم، کناری نشسته بودیم، یک جایی بود، حتی بقعه هم داشت، بارگاه هم داشت و محل رفت و آمد عدّه‌ای بود، ما رفتیم آنجا بنشینیم و استراحت کنیم، نه‌اینکه حالا [به نیت زیارت و... رفته باشیم،] یک‌دفعه دیدیم عجب! چقدر اینجا دلمان گرفت! قبض پیدا کردیم! بلند شدیم و بیرون آمدیم. وقتی که بیرون آمدیم، من به آن شخص گفتم: شما ناراحت نشدی؟ گفت: «بله! یک‌دفعه انگار گلوی مرا گرفته‌اند!» آن یکی هم گفت: «من هم نفسم در سینه‌ام گیر کرده بود!» گفتیم: مثل اینکه برق این به همهٔ ما خورده است! بعد گفتیم: اینجا چه

جایی است؟ گفتند: «عجب! [یعنی شما نمی‌دانید؟!] اینجا قبر فلانی است.» گفتم: اوه اوه اوه! ـ چون من شرح حالش را می‌دانستم ـ گفتم: عجب! پس اینجا قبر فلانی است! برویم بیرون، آمدیم بیرون یک‌دفعه راحت شدیم! انبساط پیدا کردیم، انشراح صدر پیدا کردیم.

ببینید! یک قبر آدم ناباب و آدم منحرف، وقتی که در یک‌جا باشد چه تاثیراتی دارد؟! حالا محل رفت و آمد عده‌ای زیادی هم بود، محل رفت و آمد طوائف مختلف و سلسله‌های کذایی بود. این چقدر تأثیر می‌کند و چقدر اثر دارد!! به‌عکس وقتی که انسان یک جایی می‌رود، قبر یک ولیّ از اولیای الهی هست، بزرگی هست، اصلاً بدون اینکه بفهمد، می‌گوید: چرا اینجا این‌طوری است؟ چرا دلم باز شده؟! با اینکه خبر ندارد، ولی می‌گوید دلم باز شده! چقدر اینجا صفا دارد! چقدر اینجا [روح] دارد!

این آثاری که مرحوم آقا در کتاب روح مجرد راجع به خصوصیّات حضور و وجود مرحوم

حدّاد ـ رضوان الله تعالی علیهما ـ نوشته‌اند،[1] اینها

---

[1] روح مجرد، ص ۱۵۶:
«یک روز برای زیارت اهل قبور و زیارت قبر مرحوم آیة الله حاج شیخ محمّد بهاری ـ رضوانُ الله تعالی علَیه ـ تقریباً با جمیع رفقای همدانی و طهرانی با دو عدد مینی‌بوس به بهار همدان تشریف بردند؛ و پس از مدّتی توقّف خودشان با رفقا رو به قبله بر سر مقبره مرحوم بهاری و خواندن فاتحه و درخواست علوّ درجات و مقامات، از آن قبر منصرف، و شروع کردند گردش کردن در میان قبرها و طلب غفران نمودن، و شاید نیم ساعت تمام طول کشید که برای مدفونین آنجا طلب مغفرت می‌کردند.
در میان قبرها که می‌گشتند، بنده با ایشان تنها در جلو بودم و بقیّه رفقا به فاصله‌ای از پشت می‌آمدند؛ حضرت آقا به من فرمودند: "ما شنیده بودیم که مرحوم انصاری بدین قبرستان سر مزار مرحوم حاج شیخ محمّد بهاری زیاد می‌آمده است، و چه‌بسا از همدان ـ که تا بهار دو فرسخ است ـ پیاده می‌آمده است. این آمدن‌ها برای جلب روحانیّت و استمداد از روح او باید بوده باشد؛ اینک معلوم شد: مرحوم بهاری آن مقدار درجه‌ای را نداشته است که مرحوم انصاری از روح او استمداد کند و گمشدهٔ خود را بجوید؛ مرحوم انصاری پی من می‌گشته است، و برای استشمام این بو، در این ساعت و در این مکان، این راه را طیّ می‌نموده است".»
روح مجرد، ص ۳۰۲:
«مرحوم آیة الحقّ و العرفان آیة الله حاج شیخ محمّد جواد انصاری همدانی در سال‌های آخر عمر، و با توارد ضعف شدید و کسالت قلب مسافرتی به پاکستان نمودند که با نبودن وسائل نقلیّه آن زمان به مانند امروز، بسیار مشکل و طاقت فرسا بود. علّت مسافرتشان را ایشان به کسی نگفتند. آنگاه در میان محافل و مجالس دوستان سخن از سبب مسافرت به میان می‌آمد و هر کس از نزد خود حدسی می‌زد. تا پس از سالیان دراز و بعد از فوت ایشان، روزی حقیر از حضرت آقای حاج سیّد هاشم حدّاد علّت سفر آن مرحوم را پرسیدم. فرمودند: "سفر این‌گونه از بزرگان برای یکی از دو امر صورت می‌گیرد:
اوّل آنکه: در آن نواحی، عاشق دلسوخته و شوریده و وارسته‌ای است که درمان درد هجران او در عالم توحید به‌دست این مرد است؛ خداوند او را مأمور می‌کند تا برود و از آن عاشق دستگیری کند و درد وی را درمان نماید.
دوّم آنکه: روی مقدّرات عامّ و کلّی خداوند، بناست در آن نواحی عذابی فرود آید؛ خداوند این بنده را امر می‌کند تا از تمام آن نواحی عبور کند، و در اثر برکت و رحمت نفس رحمانی این بنده، خداوند عذاب را از آن قوم برمی‌دارد".»

بی‌حساب نیست. این اولیا وقتی که این‌طرف و آن‌طرف می‌روند، در اینجا قرار می‌گیرند، در آنجا قرار می‌گیرند، اینها چه آثاری از خودشان باقی می‌گذارند! اینها تأثیر همان نفس است که نفس در همان عالم مثال و ملکوت آن مکان اثر می‌گذارد. این تأثیر، تأثیری است که در تغذیه برای انسان و برای سالک حاصل می‌شود. حالا چقدر ما باید مواظبت کنیم و مراقبت کنیم از اینکه این تأثیر، تأثیرِ مثبتی باشد و تأثیرِ خلاف نباشد؟

لذا مرحوم آقا همیشه توصیه می‌کردند که در کیفیّت تغذیه و در کیفیّت امساک و در سایر مسائل، رفقا و تلامذهٔ ایشان همان‌طوری‌که در ماه مبارک توجه داشته‌اند، همان حال را هم ادامه بدهند. مثلاً اینکه در هر آنی فوراً انسان هر چیزی که جلوی چشمش است را بخورد، حالا قبلاً چیزی هم خورده است، مثلاً یک میوه‌ای خورده است، دوباره نیم ساعت دیگر چیزی می‌آورند، دوباره آن را هم می‌خورد، دوباره نیم ساعت بعد، باز هم بخورد. این برای انسان خوب نیست، بلکه انسان باید از این

نقطه‌نظر دقّت بیشتری داشته باشد.

ان‌شاءالله امیدواریم که به توفیق خدا، در فرصت دیگر و در مجلس دیگر، به ادامهٔ این مطلب و ذکر خصوصیّات و به‌دست دادن ملاک در این قضیه بپردازیم.

با توجّه به توصیه‌ای که شده، خب ما بیش از این مقدار دیگر توفیق نداریم که خدمت رفقا باشیم و امیدواریم که همین‌طور مستمرّ باشد و به تأخیر نیفتد. الآن از قبل از ماه مبارک به این‌طرف، ما دیگر توفیق برای زیارت رفقا را نداشته‌ایم؛ امیدواریم خداوند همیشه این توفیق را مستمرّ بگرداند.

اللهمّ صلّ علی محمّد و آل محمّد