هوالعلیم

تأثیر تغذیه بر سلوک الی اللَه

شرح حدیث عنوان بصری ـ سلوک عقلانی، مراقبه ـ

جلسه ۲۱۷

بیانات

آیت الله حاج سید محمدمحسن حسینی طهرانی

قدس الله سرّه

أعوذُ باللَه مِنَ الشَّيطانِ الرَّجيم

بِسمِ اللَه الرَّحمنِ الرَّحيم

وصلَّى اللَه عَلَى سيّدنا و نبيّناأبى القاسم مُحَمّد

وعلى آله الطّيّبين الطّاهرين و اللعنة عَلَى أعدائِهِم

أجمَعينَ

فَقَالَ: أَمَّا اللَوَاتِي فِى الرِّيَاضَةِ: فَإِيَّاك أَنْ تَأْكُلَ مَا لَا تَشْتَهِيهِ، فَإِنَّهُ يورِثُ الْحَمَاقَةَ وَ الْبَلَهَ؛ وَ لَا تَأْكُلْ إِلَّا عِنْدَ الْجُوعِ؛ وَ إِذَا أَكَلْتَ فَكُل حَلَالًا وَ سَمِّ اللَه وَ اذكُرْ حَدِيثَ الرَّسُولِ صَلَّى اللَه عَلَيْهِ وَ ءَالِهِ: مَا مَلَا ءَادَمِىٌّ وِعَآءًا شَرًّا مِنْ بَطْنِهِ؛ فَإِنْ كَانَ وَ لَابُدَّ فَثُلْثٌ لِطَعَامِهِ وَ ثُلْثٌ لِشَرَابِهِ وَ ثُلْثٌ لِنَفَسِهِ.

راجع به این فقرات در هفته گذشته مطالبی خدمت دوستان عرض شد و گفتیم که سخن در این فقرات از حدیث شریف خیلی طولانی شده و بهتر است که به مطالب دیگر برسیم، چون معمولًا راجع به این گونه مطالب دوستان و رفقا، مطالبی در زمان مرحوم آقا رضوان اللَه علیه از خودشان شنیده‌اند و

نحوه سلوک ایشان و کیفیت تصرفات ایشان و ارتباط ایشان با افراد، خود نمایانگر مبانی و آن اصولی است که مورد توجه اولیاء و بزرگان در این قضیه بوده است.

البتّه در همان زمان مطالبی و مسائلی هم بوده که گاهی از اوقات افراد یا به دید تفریط و یا به دید افراط نسبت به آن مطالب نظر داشتند و برداشتهای خلاف از مسائل ایشان و مطالب ایشان به نظر می‌رسید در حالی که مطلب به این کیفیت نبود، چون خودمان بیشتر با سخنان ایشان و کیفیت تصرفات ایشان آشنا بودیم متوجّه می‌شدیم که خیلی از این مسائل جنبه افراطی دارد و مورد نظر ایشان نیست.

راجع به کیفیت تغذیه امام صادق علیه السلام مطالبی به عنوان می‌فرمایند: یکی اینکه تا وقتی که احساس گرسنگی، به نحوی که موجب اشتغال فکری بشود برای تو پیدا نشده غذا نخور، البته منظور از غذا در اینجا نه فقط غذای رسمی که همان صبحانه و ناهار و شام باشد بلکه مطلق خوردنی و هر چیزی که انسان به عنوان تغذیه از آن استفاده

می‌کند. این مسئله امروزه به طور کلی فراموش شده ولی دأب بزرگان بر این مسئله نبوده است.

مثلًا ما امروز صبح وقتی که از خواب بلند می‌شویم اول صبحانه می‌خوریم دو ساعت بعد در منزل یا در یک جایی دیگر میوه‌ای آوردند، یا جایی مهمانی می‌رویم آجیلی یا چیزی بود می‌خوریم، یک ساعت بعدش فرض کنید یک بستنی برایمان آوردند یا رفتیم در خیابان هوس کردیم این را هم بخوریم، نزدیک ظهر همین طور تا موقع خوابیدن، هی می‌خوریم، این که همه‌اش در حال خوردن هستیم، ظاهراً هیچ وقت احساس گرسنگی با این کیفیت دست نخواهد داد و همیشه معده در حال هضم است.

این قسم قطعاً مورد نظر امام علیه السلام نیست و جهتش را هم در جلسات قبل خدمت رفقا عرض کردم. وقتی معده مشغول هضم غذاست آن حالت زیرکی و حالت فطانت و حالت حدت و حالت توجّه خاص، طبعاً از انسان سلب می‌شود، بخواهید یا نخواهید مسئله این است، حالا یک وقتی آدم یک ذره می‌خورد، مثلًا یک دانه خرما می‌خورد خیلی

مختصر، این به حساب نمی‌آید، ولی نه! وقتی صبح از خواب‌بلند می‌شود یک ساعت بعد یک چیزی می‌خورد، می‌رود خانه رفیقش میوه و شیرینی می‌آورند آنجا هم می‌خورد، در منزل خود، وارد اطاق می شود می‌بیند که خوراکی روی زمین است، مشغول آن هم می‌شود، این نحو تغذیه صرف نظر از مضراتی که برای بدن و جهاز هاضمه دارد و فشاری که روی کبد می‌آورد غیر از این بحثها، آن چیزی که برای سالک مهم است، آن توجه خاص اوست و فکر خاص اوست و نظر اوست و ذهن آماده اوست برای تلقی مطالب، در یک چنین فضایی این مطلب حاصل نمی‌شود. خداوند اینطور قرار داده و دست انسان نیست.

به همین جهت است که در روزه و در صوم و در کف نفس در طول روز در ایام ماه مبارک یا در اوقاتی که انسان در سایر ایام روزه می‌گیرد، می‌بینید که مسئله توجه در انسان فرق می‌کند، این فرق از کجاست؟ این به خاطر این است که در یک چنین شرائطی روح و نفس در فراغت به سر می‌برند و

درگیر ارتباط با بدن و هضم و اشتغال جهاز هاضمه و ارتباط این اشتغال با نفس و با روح نیستند، خواهی نخواهی این مسئله هضم و اشتغال دستگاه هاضمه با فکر مرتبط خواهد شد، با نفس مرتبط خواهد شد، با روح مرتبط خواهد شد، با ذهن مرتبط خواهد شد.

ما در رفتار بزرگان مشاهده می‌کردیم، مرحوم والد رضوان‌اللَه‌علیه یا مرحوم استاد ایشان وقتی که فرض بکنید که یک جایی می‌رفتند، خیلی به مختصر [خوردنی] اکتفا می‌کردند، البتّه این مطلب را بارها خدمت رفقا عرض شده که این مسائلی که ما مطرح می‌کنیم مربوط به شرائط عادی سلامت و یک صحت انسان است نه مربوط به شرائط خاص و دستور خاص و موقعیت خاصی که هر شخصی ممکن است داشته باشد، هر شخصی برای خودش یک نحوه دستگاه [گوارش] دارد، یکی دو ساعت، سه ساعت غذا نخورد ممکن است دچار ضعف شود خب آن مسئله‌اش فرق می‌کند، خیلی از افراد هستند به واسطه بعضی ناراحتیها، کم کاریها، مسائل غدد و امثال ذلک به طور کلی کیفیت هضم آنها و سوخت و ساز آنها دارای اختلال است و اینها دچار ضعف

می‌شوند، مثلًا کسانی که ناراحتی قندی دارند به همین کیفیت هستند.

خود مرحوم آقا رضوان اللَه علیه در اواخر عمرشان یک همچنین حالاتی داشتند، اگر یک چیزی نمی‌خوردند یک ساعت که می‌گذشت، من احساس می‌کردم ایشان اصلًا نمی‌توانستند بلند شوند، یک دفعه با ایشان حرم مشرف شده بودیم، شب وقتی که مراجعت می‌کردیم یک دفعه دیدم ایشان نشستند، گفتند آقا سید محمد محسن من دیگر نمی‌توانم راه بروم و در کنار خیابان نشستند، گفتم چه [شده آقا شما را] ضعف گرفته، گفتند: بله، رفتم و از نزدیکی آنجا شیرینی گرفتم و ایشان خوردند، چند دقیقه‌ای طول کشید تا بلند شدند، خب این شرائط، شرائط غیرعادی است، نه! صحبت ما در شرائط عادی برای افراد است، فرض کنید که یک نفر ناراحتی معده و اثنی‌عشر دارد، این باید طبق شرائط خاص انجام بدهد بحث آن جداست، آن صحبت‌اش جداست، کسانی که بیماری دارند، بیماری قلبی دارند، بیماری هاضمه دارند، بیماری

روده دارند، ناراحتی معده و اثنی‌عشر، بیماری قندی دارند، اینها چیزهایی خاص و مهمی است که هر شخصی باید این را در نظر بگیرد و اگر انسان در نظر نگیرد می‌ماند و مریض می‌شود و از پا می‌افتد و دیگر نمی‌تواند حرکت کند و مسائل و مشکلات برایش پیدا می‌شود.

صحبت ما مربوط به افراد عادی است، افرادی که صحت و سلامت‌شان عادی است، انسان عادی هستند و مسئله عادی دارند. همین افراطها و تفریطها، همینها گاهی اوقات کار دست آدم می‌دهد. مرحوم آقا رضوان الله علیه با قضیه جلوگیری بدون جهت مخالف بودند، در همان زمان یک بنده خدایی بود، ایشان ناراحتی داشت، ناراحتی دیسک کمر و ستون فقرات داشت و اطباء منع کرده بودند که این شخص حامله بشود، این آمده بود برخلاف دستور اطباء، چون مرحوم آقا فرموده بودند که بایستی حامله بشوند، حامله شد و داشت کار دست خودش می‌داد، کارش به جای خطرناک رسیده بود، وقتی ایشان شنیدند گفتند آخر کی من راجع به شما یک همچین حرفی زدم؟ گفتند: این حرف من مربوط به

تو نیست، که الان مریضی و ناراحتی دیسک کمر و ستون فقرات داری، تو اگر بخواهی حمل پیدا بکنی ممکن است بعداً به مسائل خیلی حاد و خطرناک مبتلا بشوی، منظورمن مردم عادی است. مطالبی که بزرگان نقل می‌کردند در آن زمان مربوط به مردم عادی بود، جریان عادی، مسائل عادی، اشخاص عادی، ولی افرادی که دارای شرائط خاص هستند، باید تحت نظر پزشک باشند و پزشک باید در مورد آنها نظر بدهد، بزرگان کی راجع به آنها یک همچنین مطالبی نقل می‌کنند و این به طور کلی با مبانی عقلانی سلوک منافات دارد. سلوک بر اساس مبانی عقلانی استوار است، اصلًا سلوک یعنی متابعت از مبنای عقل می‌باشد.

ببینید عقل در اینجا چه می‌گوید؟ عقل در اینجا چه حکم می‌کند؟ منطق در اینجا چه حکم می‌کند؟ یک وقتی یک برنامه، برنامه مافوق تشخیص انسان است آن جداست، می‌گویند هر چه تشخیص می‌دهید، تشخیص را بگذار کنار باید به این عمل کنید که آن مطلب جداست، ولی وقتی که اینطور

نیست این مسئله به چه کیفیتی است؟ در یک مورد بنده سراغ دارم، طبیب، طبیب متخصص در حین عمل گفته آقا باید این رحم برداشته بشود، این خطرناک است، شخص آمده و گفته نخیر این باید بماند چون اگر برداشته بشود دیگر در اینجا حمل تحقق پیدا نمی‌کند و خلاف دستور آقاست!! بعد هم آن شخص سرطان را گرفت و فوت کرد، خب کی یک چنین حرفی را یک شخصی می‌آید برای این بزند.

اینها افراط است، نظر کردن در کلام بزرگان به نحو افراط و به نحو تفریط هر دو اینها دور از منطق و معیارهای عقلانی برای یک سالک است، حالا به سالک کاری نداریم! حتی افراد عادی، خب سالک بیشتر باید نسبت به این قضیه دقت داشته باشد. اینها دقائق و ظرائفی است که ما در طول حیات مرحوم آقا این مطالب را مشاهده می‌کردیم. وقتی که ما قم آمدیم ایشان برای ما یک دستور غذائی نوشته بودند، یک دستور! من وقتی که می‌خواستم بیایم، خدا رحمت کند والده‌مان را، گفت خب آنجا می‌خواهید چه کار کنید؟ من آن زمانی که آمدم قم، سنم حدود

۱۷ سال بود، بله همان حدود ۱۷ سال، چون بعد از سفر از مکه که حدود ۱۷ سالم بود، آن‌سال دیگر مشرف شدم به قم.

مادرم به من گفت می‌خواهی بروی قم چه کار می‌کنی؟ اتفاقاً به همراه اخوی بزرگتر بودم می‌خواهی چه کار کنی؟ گفتم هیچی غذا نمی‌خواهد، ظهر نان و پیاز می‌خوریم و شب هم نان و پیاز. مادرمان بلند شد رفت بالا پیش بابا، گفت این پسر دیوانه‌ات را شما داری می‌فرستی قم که برود نان و پیاز بخورد؟ می‌گوید من می‌روم قم نان و پیاز می‌خورم! مرحوم آقا من را صدا کردند و گفتند: مادرت چه می‌گوید؟ گفتم هیچی از من سوال می‌کند چه می‌خوری من هم گفتم خب نان و پیاز می‌خوریم.

مرحوم پدر ما از عمویشان یک قضیه را نقل کردند که شب مهمان آمده بود خدا رحمت کند عمویشان را، مرحوم آیت اللَه سید محمد تقی که در مسجد عمار یاسر در پل چوبی تهران نماز می‌خواند یکی از افراد می‌گفت ما شب رفتیم فیضیه دیدن

ایشان، یکی از اهل مسجد قائم و از دوستان جد ما، شب زمستانی بود و موقع شام شد و گفتیم که حالا بیاییم شام بخوریم، گفتش که گرسنه نیستم، خب کی گرسنه‌ات است؟ آن شخص می‌گفت، حالا شما مطالعه‌ات را بکن تمام که شد بعد شام می‌خوریم، گفت، بسیار خب.

گفت ما خیال کردیم که این حالا مطالعه‌اش را می‌کند و بعد یک چلوکباب برای ما درست کرده و دو تا خورشت هم آنطرفش گذاشته و سه تا دسر و خلاصه ...، وقتی که مطالعه‌اش تمام شد آمد سفره را پهن کرد، رفت از توی کیسه، نان درآورد و گذاشت سر سفره بعد هم رفت از توی آن پاکت یک دانه پیاز برداشت آورد، حتی پوست پیاز را هم درنیاورد، آمد گذاشت این وسط و یک مشت هم گذاشت روی آن، گفت بفرما بسم اللَه، حالا ما این را از پدرمان شنیده بودیم و راجع به همان گفتیم که همین‌طوری می‌خوریم، برای ناهار و شام پیاز می‌گذاریم و یک مشت هم می‌گذاریم روی آن، پدرمان گفت آقاجان تو الان ۱۷ سال داری، آن کسی که آن کار را می‌کرد یک شب بود نه هر شب و بعد

هم آن با مزاجش سازگار بود. و چون من در همان سنین دارای ناراحتی معده بودم و به دکتر مراجعه می‌کردم، بعد برای من دستور غذایی دادند، باید در هفته روزها این را بخورید، یکشنبه این، دوشنبه این، سه شنبه تا آخر، و گاهی اوقات هم که ما تخطی می‌کردیم و خلاصه می‌خواستیم به یک نحوی باشد که خوابمان کمتر باشد خلاصه قضیه لو می‌رفت و به مرحوم آقا، بعضی‌ها گزارش می‌دادند که این دارد تخطی می‌کند و مرحوم آقا بر ما واجب کردند که حرام است غیر از این شما بخواهید انجام دهید، دیدیم که نه دیگر مسئله شوخی نیست که بخواهم خارج از این باشم.

مثلا شب فقط یک لیوان شیر می‌خوردم یا یک لیوان دوغ می‌خوردم که بتوانم بیدار باشم، من در آن زمان تقریبا در طول شبانه روز حدوداً سه تا سه ساعت و نیم بیشتر نمی‌خوابیدم، خب هم افراطش غلط است و هم تفریطش، هر دو غلط است، توجه می‌کنید؟

خب همان زمان ما این کارها را کردیم و باید

نسبت به معده خودمان احتیاط می‌کردیم، تا الان هم مطلب این است که گرفتاریم، یعنی ببینید همان چیزی که مرحوم آقای حداد رضوان اللَه علیه در آخرین سفری که ما ایشان را زیارت کردیم در کربلا به من فرمودند ...، اینها را من برای دوستان و مخصوصاً جوانان و نوجوانان‌می‌گویم، اینهائی که در سنین رشد هستند و بعضی از اوقات ممکن است که تفکرات و تخیلات و توهماتی برای انسان پیدا بشود و انسان تصور بکند که می‌خواهد یک کار خیر انجام بدهد، یک حرکتی بکند، یک قدمی بردارد ولی خبر ندارد که چه عواقبی و تبعاتی ممکن است دربرداشته باشد و بعد گرفتار شود.

مرحوم آقای حداد رضوان اللَه علیه به بنده فرمودند: کاری نکن که به واسطه تفریط و اهمال در تغذیه تا آخر عمر مرکبی برای بدنت بشوی و بدنت بر تو سوار بشود و همینطور هم شد، خب این بزرگان همین‌هایی هستند که این دستورات را می‌دهند، همین‌هایی هستند که به انسان این توصیه‌ها را می‌کنند، خب ما گوش ندادیم، خیلی توجه نکردیم، حالا هی باید مراعات کنیم و چه کنیم.

خب این در شرائطی بود که خود ایشان یک وضع دیگری داشتند و از یک صحت و سلامتی برخوردار بودند و حتی خود مرحوم آقا که ایشان هم از نظر مزاج در وضعیت خوبی بودند، باز هم به پای ایشان نمی‌رسیدند می‌گفتند: که ما روزه می‌گرفتیم ایشان می‌آمد با نان و سبزی، نان و برگ ترب سحری می‌خوردند، مرحوم آقا می‌گفت ما نمی‌توانستیم این‌طوری روزه بگریم، بلند می‌شدیم می‌رفتیم منزل، والده‌مان غذا درست می‌کرد نون و ترب را آنجا می‌خوردیم، می‌آمدیم خانه تازه سحری اصلی را می‌خوردیم، می‌گفتیم که بابا غذا را بردار بیار، آن نان و ترب را آنجا خوردیم، آنکه برای ما که سحری نشد، آن مربوط به آقای حداد است آن حالا چه می‌کند و به چه نحوه با این نان و سبزی کنار می‌آید ما نمی‌دانیم، خلاصه این به درد ما نمی‌خورد، توجه می‌فرمایید؟

در حالی که در همان وضعیت، هر دوی اینها سیرشان را داشتند، هردوی اینها حرکتشان را داشتند، هردوی اینها راهشان را می‌رفتند ولی آن با آن تغذیه

می‌تواند، این نمی‌تواند، توجه می‌فرمایید؟ هر کسی خدا برایش یک ظرفیتی قرار داده، یک توانی قرار داده، یک استعدادی قرارداده و یک خصوصیاتی قرار داده، همه که یک جور نیستند، بچه پنج ساله باید مرتب بخورد، نخورد می‌ماند، از رشدش می‌افتد، آدم سی ساله نه، بیست ساله نه، بیست و پنج ساله نه، حساب و کتاب باید داشته باشد و میزانش باید مشخص باشد و این‌طور نبایست به آن نحوه باشد.

طفلی که به دنیا می‌آید هر ساعت، هر دو ساعت یک دفعه شیر می‌خواهد، شیر نخورد اصلًا نمی‌تواند به حیاتش ادامه بدهد، هر شخصی در یک شرائط خاص خودش هست. پس بنابراین مبانی که بزرگان بیان می‌کنند اینها نسبت به افراد عادی باید مورد توجه قرار بگیرد.

مثلا از جمله مطالبی که بزرگان نقل می‌کردند چه مرحوم والد، چه استاد ایشان و همین‌طور مرحوم آقای انصاری، این است که هفته‌ای دوبار بیشتر گوشت خورده نشود، البته منظور از گوشت نه به مقدار کم هست، خب مقدار معتنا به است، اضافه بر این موجب قساوت می‌شود، موجب گرفتگی روح

می‌شود. غذاهای مختلف، متنوع، معتنابه، غذاهایی که برای تلطیف نفس و برای تلطیف روح غذاهای مناسبی هست، غذاهایی که خون را کثیف نمی‌کند و باعث غلظت خون نمی‌شود، فشار بر بدن وارد نمی‌کند، فکر را خسته نمی‌کند، در کتب هم راجع به این مسائل نوشته شده و انسان بایستی که از این‌گونه مطالب تبعیت کند. البته باز عرض می‌کنم این مربوط به افرادی که باید نحوه خاصی از یک رژیم خاص غذائی را داشته باشند نیست! و بلکه آنها بایستی که به همان چیزی که برای آنها تعیین می‌شود توجه کنند. مسئله ما مربوط به افراد عادی است، افراد عادی، افرادی که سلامتی‌شان عادی است، مزاجشان عادی است، بنیه‌شان عادی است، خوردن گوشت برای افراد متعارف بیش از دوبار در هفته خوب نیست.

انسان بیاید همین مسئله را آزمایش کند، متوجّه می‌شود در هفته دو بار گوشت بخورد یا اینکه هر روز غذای سنگین گوشتی بخورد، کاملًا به فکرش و به وارداتش، واردات قلبی، واردات نفسی و نشاطش

و آن انبساط روح و انبساط نفسش تاثیر می‌گذارد و متوجه می‌شود که چقدر تفاوت بین آن هفته و این هفته وجود داشته است.

خب این یک مطلبی است که بزرگان این راه را رفته‌اند، بنده حالا این مطالب را یک مقداری سریع می‌گویم، در بسیاری از اوقات براساس دستورات خاص و بر اساس تاثیر اوراد خاص، خود آن بزرگان نحوه تغذیه را هم بیان می‌کنند، البته تمام اینها همان‌طوری که عرض کردم نسبت به افراد عادی است، مثلا فرض کنید که فلان ورد یا فلان ذکر باید در این شرائط قرار بگیرد، در شرائطی که فرض کنید که من باب مثال انسان گوشت نباید بخورد یا اینکه حتی بالاتر از این، دستوراتی که می‌دادند برای خیلی‌ها به طور کلی ترک غذاهای حیوانی، یعنی حتی لبنیات را هم شامل می‌شود که حتی آن را هم نباید بخورد. در بعضی از دستورات از این هم بالاتر وجود دارد حتی لباس هم نباید لباس حیوانی باشد، فرش هم نباید حیوانی باشد و امثال ذلک.

اینها همه طبق آن کیفیتی است که باید انجام بشود و نسبت به این مسائل خیلی باید دقت بشود،

هر کسی نمی‌تواند یک همچنین مطالبی را بگوید، بسیاری از این‌گونه دستورات خطرآفرین است و موجب بعضی از اختلالات خواهد شد، یعنی می‌خواهم بگویم هم آن شخصی که توصیه می‌کند و آن شخصی که می‌خواهد عمل کند هر دوی اینها باید از شرائط خبرویت و استعداد برای عمل برخوردار باشند، لذا اگر دوستان یا افرادی در کتب اخلاقی و همین‌طور در مسائل، رساله‌ها، نامه‌ها به بعضی از مطالب برخورد می‌کنند، که یک همچنین مسائلی بزرگان به تلامذه خود و ارادتمندان خود دادند، مبادا به آنها عمل بکنند که این کار خطرناک است یعنی آن شرائط باید حاصل بشود تا اینکه این قضایا پیدا بشود.

بسیاری از افراد دیده شده است که به واسطه خروج از حد اعتدال در این امور به جنون کشیده شده‌اند، دیوانه شده‌اند، یا اینکه اختلالات عجیب در صحت و سلامتی آنها پدید آمده، اینها تمام به خاطر این قضیه است که این فردی که الان دارد این مطالب را انجام می‌دهد، شرائط برای عمل به یك همچنین

دستوری را ندارد. حالا ان‌شاءاللَه در بحث مربوط به اشتغال ذکر و اشتغال ورد که در مباحث آتیه حدیث شریف عنوان هست در آنجا به این قضیه هم می‌پردازیم، که چطور پرداختن به بعضی از اذکار فوق العاده خطرناك و فوق العاده موجب‌ناهنجاری‌ها و مسائل غیرمتوقع خواهد بود و اینطور نیست که شما تصور کنید که ... أَلا بِذِكْرِ اللهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ الرعد، ۲۸ ذکر، ذکر خداست و ایراد هم ندارد و هر کسی می‌خواهد انجام بدهد می‌تواند انجام بدهد!!

یکی از افراد بود، مرحوم والد در زمان حیات خودشان به او یک دستوری داده بودند، وقتی که من این دستور را به او گفتم: گفت خب اگر انسان حالش خوب باشد و بتواند بیشتر انجام بدهد چه خواهد شد؟ گفتم هیچی به سرش می‌زند، بله! مسائل دیگری برایش پیدا می‌شود. آن شخص به این حرف ما ترتیب اثر نداد، مثلًا ایشان فرمودند: تو باید این را چند مرتبه انجام بدهی، این ذکر و ورد را باید چه کار بکنی، گفت حالا که حالم خوب است پس بسم اللَه، دو برابر انجام می‌دهم، سه برابر انجام می‌دهم و

خلاصه نتیجه‌اش را هم گرفت، خب این برای چیست؟ به خاطر این است که آنهائی که این مطالب را بیان می‌کنند یک مقدار بیشتر از تو می‌فهمند!! آنها هم می‌توانند بگویند آقا مثلًا هزار دفعه بگو، خب چرا به تو می‌گویند سیصد تا؟ چرا می‌گویند دویست تا؟ چرا می‌گویند چهار صد تا؟ چرا می‌گویند صد تا؟ مگر کسی بدی تو را می‌خواهد؟ مگر کسی کمی تو را می‌خواهد؟ مگر کسی نقصان تو را می‌خواهد؟

ولی هر چیزی حساب دارد، وقتی که الان من دارای این خصوصیات هستم و این استعداد هستم و این توان هستم، به من می‌گویند آقا سه کیلو بیشتر بار برندار، اگر بخواهی برداری به قلبت فشار می‌آید. اگر من بگویم نه حالا یک چیزی گفتند! بیایم فرض کنید بیست کیلو بردارم، خب یک دفعه می‌بینی وسط راه افتادم توجه می‌کنید؟

بله برای کسی که توان دارد می‌گویند آقا صد کیلو هم برداری برای شما ایراد ندارد، نه تنها سه کیلو یا چند کیلو، صد کیلو هم برداری، چون او استعدادش را دارد، توانش را دارد، از من این تکلیف

را خواستند! لذا این برنامه‌هائی که مربوط است به موارد خاص است. من در بعضی از موارد اتفاق افتاده چیزهایی شنیدم، یا سوالاتی که می‌کنند بعضی از دوستان، در این‌گونه موارد به هیچ وجه من الوجوه نباید انسان از پیش خود و از سر خود کاری انجام بدهد، و خود بنده در زمان مرحوم والد یادم است که ایشان این‌گونه دستورات را به کسی نمی‌دادند خیلی به ندرت، خیلی به ندرت، نمی‌دانم اصلا از دو سه نفر، سه چهار نفر تجاوز کرد یا نکرد، یا من اطلاع ندارم، یعنی آنجاهایی که بنده در جریان ارتباط بین مطالب و ارتباطات ایشان بودم و اینها شاید سه چهار نفر، دو سه نفر بیشتر نبوده آن هم در یک موارد خاصی در یک همچنین خصوصیاتی و خود ایشان هم در زمان حیاتشان گاهگاهی بر طبق شرائط خاص ما مشاهده می‌کردیم که به یک همچنین مطالبی می‌پرداختند این‌طور نبود که به نحو دائم باشد و ندرتاً در یک چنین فواصلی، در یک هم‌چنین خصوصیاتی، به یک هم‌چنین مسائلی می‌پرداختند و خب طبعاً لازم هم بوده و وضعیت در آن موقع یک هم‌چنین اقتضائی را می‌کرده و مشخص است که

پرداختن به اینها در تحت اشراف و دستور ولی کامل و عارف واصل تحقق پیدا کرده است.

این مربوط به تغذیه، حالا چه برسد به مسائل دیگر، در جلسات بعد ان‌شاءاللَه اگر خداوند توفیق دهد راجع به آن مسائل، مطالبی عرض می‌کنیم، پس بنابراین این صحیح نیست که انسان از صبح که بلند می‌شود شروع کند به خوردن، نه! وقتی صبح بلند می‌شود خب تا ظهر صبر کند مگر اینکه میان وعده و چیز مختصری باشد، به مقداری که برای انسان ضعف حاصل نشود این کفایت می‌کند و این عادت باید از بین برود، این عادت نمی‌گذارد که اصلًا انسان به یک اشتهای واقعی برسد تا اینکه غذا بخورد، دائما در حال اشتغال به این مسئله هست و فکر او نسبت به این قضیه مشغول است.

مطلب دوم در اینجا این است که از این طرف هم انسان نباید بیفتد، یعنی به طور کلی به یک نحوه‌ای وضعیت تغذیه خودش را قرار بدهد که بخواهد به جهاز هاضمه او و به معده او فشار وارد بشود و بعد مبتلای به بعضی از بیماریها بشود. آنچه که ما در

طول ارتباط با بزرگان مشاهده می‌کردیم این بود که آنها نسبت به افراد و خصوصیات افراد خیلی توجه می‌کردند و دستوراتشان هیچ وقت عام نبود، البته برای افرادی که در یک سطح بودند به یک کیفیت بود، ولی افرادی که مشاهده می‌کردند اینها باید از یک جریان خاص و از یک رژیم خاص و تغذیه‌ای خاص تبعیت کنند و نسبت به آنها ما می‌دیدیم که ایشان و بزرگان دیگر به نحوه [خاص و دستورات خاص] عمل می‌کردند.

لذا به طور کلی برای افرادی که می‌توانستند، سه روز روزه گرفتن در ماه را توصیه می‌کردند و برای افرادی که استعداد بیشتری داشتند و می‌توانستند حتی توصیه به هفته‌ای دو یا سه روز می‌کردند، یک روز در میان، یا هر دو روزی یک بار، که شرائط، شرائط رسیدن به این مطلوب بود، یعنی کیفیت تغذیه در سحر، کیفیت تغذیه در افطار، و در اینجا نباید زیاد باشد و آنجا نباید زیاد باشد، به اندازه باشد، تا اینکه بتواند اثر خودش را بدهد، وگرنه صرف روزه گرفتن، که خب انسان اگر فرض کنید که آنقدر امتلاء معده پیدا بکند که اصلًا تا موقع افطار اشتها پیدا

نکند به افطار، خب روزه فایده‌ای ندارد و نتیجه‌ای ندارد.

این توصیه به همین جهت بود که مسائل روزمره، زیاد افراد را از رسیدن به آن مقصود، بازندارد، در میان فواصل، در روزها، مواردی وجود داشته باشد که موجب بشود خیلی از آن مطلوب دور نشوند، این مطلب مربوط به اشتها بود.

بنابراین معیار کلی برای سالک این است که مراعات اشتهای خودش را بکند، نه آنکه هر چیزی که در مقابل خودش می‌بیند بخورد، حالا که در مقابل خودش پرتغال است پس میل پیدا کند؟ حالا که در مقابل خودش سیب هست پس میل پیدا کند؟ حالا که در مقابل خودش پسته و آجیل و امثال ذلک است پس میل پیدا کند؟ این مسئله انسان را می‌کشاند به دنبال مطالب زائد بر اصل و از آن اصل قضیه انسان محروم می‌ماند.

حاصل کلام امام صادق علیه السلام این است که باید ببینی آن چیزی که برایت مفید است آن را میل کنی، آن چیزی که برایت مفید است، و به رنگ و

لعاب و مسائل دیگر نباید توجه داشته باشی، زیرا این موجب بَلَه و موجب حماقت خواهد شد، حماقت یعنی همین، یعنی فکر انسان خسته بشود و وقتی فکر خسته شد دیگر نمی‌تواند آن جاذبه‌ها، آن نفحات، آن واردات، آنچه را که از جانب ربوبی می‌آید آنها را تلقی کند، بلکه‌با یک ذهن خسته روز را به شب، و شب را هم به روز می‌آورد، نه روز او این قابلیت را دارد و نه در شب این قابلیت برای او خواهد بود، لذا انسان باید از مبنای بزرگان در کیفیت عشاء، یعنی همان تغذیه در شب هم استفاده کند.

هیچ وقت بزرگان غذا را در شب به نحوه یک غذای سنگین نمی‌خوردند، غذای آنها در شب غذای سبک بود و نمی‌گذاشتند دیر بشود، امروزه هم همین مطالب را می‌گویند، می‌گویند که در اول غروب باید شام خورده شود و خیلی مختصر باشد و از یک ساعت بعد از غروب نباید دیرتر باشد، چون این موجب ثقل بر بدن می‌شود. نظام سلامتی بدن در شب متفاوت است با روز، بنابراین نباید انسان تحمیل کند بر بدن خود چیزی را که خداوند بر عهده بدن در شب نگذاشته است. خب انسان باید به این

مطالب برسد. یک ساعت از شب که گذشت غذایش را بخورد، امروزه که می‌گویند بین غذا در شب و خواب حداقل باید سه ساعت هم فاصله باشد خب این به خاطر این است که این ثقل نیاید و بعد بدن بتواند کارش را انجام بدهد، جهاز هاضمه بتواند کارش را انجام بدهد و این تبدیل به سم نشود و بدن را فرسوده نکند و آن غذائی که باید موجب توان و قوت و قدرت بشود، نباید تبدیل به سم بشود و در کبد ذخیره بشود و بعد هم موجب مسائل و ابتلائات دیگر شود.

آنچه را که ما مشاهده می‌کردیم بزرگان همین‌طور بودند، مخصوصاً مرحوم آقای حداد رضوان اللَه علیه در همان زمانی که بودیم دو ساعت از شب می‌گذشت، یک ساعت و نیم که می‌گذشت شام می‌آوردند البته مختصر، خیلی چیزی نبود، بعد از اینکه شام صرف می‌شد، بعد خیلی از اوقات ما تازه مشرف می‌شدیم به حرم، و بعد برمی‌گشتیم و دیگر استراحت می‌کردیم، البته اتفاق هم می‌افتاد که بعد از حرم شام می‌آوردند و خیلی هم به اصطلاح

مختصر بود.

اینها دو ساعت می‌خوابیدند، بلند می‌شدند مشغول صحبت می‌شدند، سنگین نبودند. شما فکر بکنید اگر یک شخصی بخواهد یک شام سنگینی بخورد خب! چطور می‌تواند بلند شود؟ چطور می‌تواند سه نوبت در شب بلند شود و نماز شبش را به سه قسمت تقسیم کند؟ امروزه وقتی که ما این مطالب را می‌گوییم شاید برای خیلی از رفقا عجیب بیاید. آقا آدم سه دفعه در شب بلند شود پس چه وقت بخوابد؟! پس چه وقت بگیرد بخوابد؟! این هم خواب شد؟! ولی خب آنها این کار را می‌کردند، برنامه‌اش را هم گفتند، دستورش را هم دادند و دستورش این است. و اینها بلند می‌شدند و انجام می‌دادند، من هر وقتی که از صحبت آنها از خواب بلند می‌شدم می‌دیدم که اینها دارند با هم صحبت می‌کنند و با نشاط صحبت می‌کنند، سرزنده صحبت می‌کنند و انگار که اصلًا به طور کلی شبی وجود ندارد و در روز است، ساعت ده و یازده صبح دارند با هم صحبت می‌کنند و حرف می‌زنند! توجه می‌کنید؟

در تاریخ ائمه علیهم السلام هم داریم، اینها غذایشان را در شب، اول غروب می‌خوردند، پیغمبر صلی‌اللَه علیه و آله همین‌طور، شبی سه مرتبه بلند می‌شدند برای نماز، خب چطور می‌تواند یک شخصی با معده ممتلیء [پُر] بخواهد برخیزد، خب ساعت هم زنگ هم بزند بلند نمی‌شود، مرحوم آقا می‌فرمودند: که پیش یکی از بزرگان، از شاگردان مرحوم قاضی صحبت می‌کردند، گفته بود که باید حداقل دو ساعت به اذان بلند شوی برای نماز، ایشان گفته بودند که بسیار خب ما حالا ساعت‌مان را برای این منظور کوک می‌کنیم، گفته بود که مگر شما ساعت هم کوک می‌کنید برای نماز؟ مگر شما برای بلند شدن ساعت کوک می‌کنید؟ حالا ما ساعت که هیچی! اصلًا نمی‌شنویم، تازه هم اگر بشنویم، یک دست هم می‌زنیم روی زنگش که بخوابد: بابا چه خبرته! فهمیدیم دیگر! فعلا گیج و منگ هستیم! خب این گیجی از کجا آمده؟ کسی که ساعت یازده شب شام بخورد، دوازده بخورد خب معلوم است باید یک مشت هم روی آن ساعت بیچاره بکوبد که

صدایش ساکت بشود، امّا اگر شام را اول شب می‌خورد، ساعت هفت و هشت شام می‌خورد و آن هم یک غذای مختصر، اصلًا نیاز به ساعت نیست انسان خودبخود بلند می‌شود.

اینها چیزهایی است که دستور می‌دادند منتهی حالا دیگر این مطالب کم کم جزو منسیات و جزو مطالب فراموش شده و به همین چیزها انسان تصورات دیگری دارد، در حالتی که بسیاری از مطالب و حالاتی که برای سالک عارض می‌شود و واردات قلبیه او در شب اتفاق می‌افتد و ما از این نکته غافلیم، خیال می‌کنیم در روز اتفاق می افتد، روز برای مراقبه است، شب برای مراقبه نیست، روز است که انسان باید مراقبه داشته باشد، روز است که انسان باید دهنش را ببندد هر حرفی را نزند، روز است که انسان باید در ارتباط با دیگران مواظب باشد که خلاف نکند، شب که دیگر کسی نیست، شب همه گرفته‌اند و خوابیده‌اند چه کسی را می‌خواهد اذیت کند؟ راجع به چه کسی می‌خواهد حرف بزند؟ همه خوابیده‌اند، در روز انسان در ارتباط با دیگران باید از بعضی از حقوقش بگذرد، وقتی یک خلافی را

می‌بیند باید دم برنیاورد، مقابله نکند، مثل کاری که او انجام می‌دهد او همان عمل را پاسخ نگوید این برای روز است، در روز انسان در ارتباط با دیگران باید مراقبه داشته باشد، شب برای واردات است.

لذا همیشه بزرگان می‌گفتند شب بگیر و روز خرج کن، یعنی چی؟ یعنی آن وارداتی که در شب می‌آید، آن معانی که در شب به ذهنت می‌آید، نگذار آن معانی از بین برود و حیف بشود، رویش فکر کن و فردا که می‌خواهی از خانه بیرون بیایی مواظب باش بر طبق همان مطالب با مردم سلوک کنی این را می‌گویند خرج کردن بر طبق همان چه که در شب برایت آمده، آن نفحاتی که در شب آمده، آن معانی که در شب برایت ظاهر شده، بر طبق آن با مردم معاشرت کن، با مردم صحبت کن، با زن و بچه‌ات ارتباط برقرار کن، وقتی که می‌بینی خدا به تو لطف کرده، به تو رحم کرده، تو را مورد عنایت قرار داده و از رحمات و الطاف خودش نصیبت کرده، تو هم فردا وقتی که با زن و بچه‌ات برخورد می‌کنی با تندی رفتار نکن، با لطف رفتار کن، با محبت رفتار کن،

چون تو در اینجا مظهر لطف خدا واقع شدی، آن چیزی را که در شب فهمیدی آن را در ارتباط با زن، بچه، خادم، شریک، همکار، در خیابان، در مدرسه، در بیمارستان، در محل کار، دفتر کار، اعمال کن.

نگو این که دیشب بوده حالا اینجا هر کاری می‌خواهم بکنم، نه! یکی است، شب و روز یکی است، اگر این کار را در روز انجام دادی این باعث می‌شود که در شب بعد هم برای تو باز پیدا بشود، مراقبه در روز باعث ورود واردات و نفحات در شب بعد خواهد شد، مراقبه در روز، لذا اگر در روز مراقبه نداشته باشد آن شب خبری نیست، فایده‌ای ندارد، خودش را بکُشد، صد رکعت نماز هم بخواند، فایده‌ای ندارد، چرا؟ چون در روز در قلبش را بسته بود، وقتی قلب درش بسته باشد این واردات می‌خواهد از کجا بیاید؟ این قلبش را بسته، گرفته شده، با این خلافی که انجام داده، با این حرفی که زده، با این مطلبی که موجب اذیت غیر شده، با این حرفش که موجب تکدر خاطر غیر فراهم شد، همین که دل او گرفت دل این بسته شد، حالا برو بازش کن، چی کارش می‌کنی؟ برو بازش کن.

دل که بسته شود شب که می‌خواهی بخوابی با دل بسته می‌خوابی، فایده ندارد آن شب، می‌گوید بگذار برای شب بعد آن شب دیگر رفت، اینها همه با هم مرتبط است، اینها مثل ظروف مرتبطه‌اند، آبی که در یکی می‌ریزی در آن هم می‌رود، اینطور نیست که بماند فقط منحصر به این باشد، ظروف مرتبطه با همدیگر ارتباط دارند، یک دلی را که از خودت می‌رنجانی بدان این دل باعث شده دل خودت هم کارش گیر پیدا بکند. یک حرفی که می‌زنی و این حرف یک تبعاتی ایجاد خواهد کرد برای دیگران تا وقتی که این تبعات همینطور وجود دارد این دل تو هم به دنبال آن تبعات متاثر خواهد بود.

وقتی که انسان یک حرف می‌زند، دیگر تبعاتش در اختیار او نیست، آدم از اول نباید بگوید، از اول نباید این باب را باز کند، ولی وقتی این حرف را زد این حرف می‌رود، به گوش او می‌رسد، از گوش او می‌رود به گوش دیگری می‌رسد، از گوش او به گوش دیگری، همینطور افراد روی این قضیه برحسب گنجایش خودشان و برحسب سعه وجودی

خودشان و برحسب گذشت و عدم گذشت خودشان افراد مختلف هستند می‌رود و در نفسشان می‌ماند حالا تاچه وقت بیرون بیاید خدا می‌داند! تا وقتی که این حرف اثرش در نفس اوست این گرفتار است، گرفتار است! خب نگوید، بابا [اصلا] نگو، آدم نگوید، نگوید و راحت باشد. چرا یک حرفی بزنیم که ای داد بیداد! عجب حرفی زدم حالا این شنید، حالا بیافتد دنبال آن که به گوش او رسیده یا نرسیده، آقا می‌خواستی از اول نگویی! پس این مراقبه‌ای که می‌گویند حرفی که می‌خواهی بزنی قبل از آن فکر کن، برای چه وقت است؟

ماه رجب دارد می‌آید و خلاصه همانطور که در جلسه قبل عرض کردیم و بزرگان می‌فرمودند: که انسان قبل از ماه باید خودش را آماده کند، نه اینکه بگذارد ماه رجب بیاید، خب حالا حواسمان را جمع می‌کنیم، از قبل باید آماده کند که این حالت انتظار ورود اشهر مبارکه رجب و شعبان و رمضان این اشهر ثلاثه که خیلی بزرگان به آنها تاکید می‌کردند را داشته باشد، وقتی که این زمینه و این بستر آماده شد آنوقت نفحات و واردات و درک معانی، وقتی که می‌آید

انسان می‌گیرد.

در یک جلسه عصر جمعه با مرحوم آقا بودیم، بعد یک حالی پیدا شد در آنجا، مشخص بود که خلاصه افرادی که هستند متفاوتند، یکی به فکرخانه‌اش بود، یکی به فکر کارش بود، یکی به فکر چه بود، هر که در عالم خودش بود، بعد که آمدیم منزل، مرحوم آقا تصریح نکردند ولی اشاره کردند، انسان در جلسه است یک حال می‌آید از میان این افرادی که در این جلسه هستند یک دفعه می‌بینی فقط به دو نفر خورد، آن دو نفر هم حالا چه بودند ...، توجه می‌کنید؟ بقیه هم نشسته‌اند، بقیه هم دارند گوش می‌دهند، بقیه هم دارند نگاه می‌کنند، بقیه هم سرشان را انداخته‌اند و این‌جوری این‌جوری هم می‌کنند! ها! بله، ولی هر کسی در یک فضای خودش است، هر کسی در عالم خودش است.

در یک جلسه در منزل یک بنده خدایی نشسته بودیم، مرحوم آقا صحبت می‌کردند، اتفاقاً صحبت‌شان هم یک صحبت اجتماعی بود، کاملًا مشخص بود افرادی که در اینجا نشسته‌اند الا شذ و

ندر همه منتظر این هستند که مرحوم آقا همان چیزی را بگوید که اینها می‌خواهند و دوست دارند، اصلًا چهره‌ها پیدا بود وقتی که نگاه می‌کردیم به چهره‌ها، منتظر بودند یک جمله‌ای که به به نفع‌شان است بگویند، یا یک حرفی که می‌خواهند بزنند مواظب بودند که مثلًا چه ...، خب این که جلسه نشد، این که دیگر جلسه نیست، توجه می‌کنید؟

چه کسی نشسته و دارد نگاه می‌کند که ایشان چه می‌خواهد بگوید؟ اینکه من راست می‌گویم پس ببینم ایشان [چگونه به نفع من صحبت می‌کنند ... غلط است.] لذا وقتی که آقا یک حرفی می‌زدند، من بعد از جلسه می‌شنیدم که صد و هشتاد درجه [تغییر داده] و دارند می‌گویند، دیدی آقا این را گفت؟ بابا ما که این را شنیدیم چطور ما یک هم‌چنین برداشتی نکردیم؟ چطور ما یک هم‌چنین مسئله‌ای به ذهن‌مان خطور نکرد؟ این برای چیست؟ این برای این است که این ذهن آماده نیست، مطلب از زبان ولی خدا هم می‌آید ولی چون ذهن آماده نیست رد می‌شود و حتی اثر عکس می‌دهد، می‌گوید دیدی آقا به نفع من صحبت کرد؟ به نفع من یعنی چه؟ فلانی به نفع من

صحبت کرد، من را بگذار کنار عزیز من! اگر بگذاری کنار دیگر نه نفع من است نه نفع تو است، یک حرف است، به نفع تو آن وقتی است که تو آن من را کنار گذاشته باشی، آن وقت به نفع تو خواهد بود، آن وقت آن حرف ولی خدا در تو آن تاثیری را که باید بگذارد می‌گذارد، و الا نیم ساعت که سهل است، سه ساعت هم آن ولی خدا حرف بزند، تو فقط در این فکری که این حرفش به کجای او می‌خورد، آنجایی که به نفع است، به آنجا می‌خورد. این فایده‌ای ندارد، این آمادگی نیست، اگر انسان با این آمادگی وارد ماه رجب و شعبان بشود با سایر ایام فرقی نمی‌کند.

آمادگی این است که انسان وقتی می‌خواهد وارد ماه رجب و شعبان بشود قلب خودش را بگذارد روی دستش بگوید خدایا این قلب من، هر چی می‌خواهی خودت در آن بریز! این آن وقت می‌شود آمادگی، هر چه می‌خواهی خودت در آن بریز، هر چه می‌خواهی خودت در آن وارد کن، آنچه را که برای من لازم است خودت در آن بریز، نه آن چیزی

که من می‌خواهم، آن چیزی که من می‌خواهم آیا به صلاح من است؟ برای من مفید است؟ موجب سد راه من نیست؟ اگر این‌طور شد خب بله! بسیار خب، خدا هم که دیگر بخیل نیست، اگر ما نسبت به خدا این سوء ظن را داشته باشیم که خدا نگاه به ما نمی‌کند. از بعضی‌ها شنیدم که می‌گویند آقا آدم گاهی اوقات برای او یاس پیدا می‌شود، فلان کس از دوستان ما بوده خب حالا فلان جاست، یا فلان کس این همه پیش مرحوم آقا بوده بعداً این‌طور شد، فلان کس اینطور بوده، خب از کجا معلوم است که ما هم به همین آفات و عاهات و به همین مسائل هم مبتلا نباشیم، از کجا معلوم است؟

خب این آیا توهین به عنایت خدا و به کرامت خدا نیست؟ آن شخصی که آن طور بوده مگر تو همان شخصی؟ چطور وقتی که یک بیماری اپیدمی در اجتماع وارد می‌شود تو نمی‌گویی که آن الان گرفت و رفت و بگذار من هم بگیرم! فوری می‌روی واکسنش را می‌زنی، چرا آنجا نمی‌گویی که همسایه‌ام گرفت و مُرد و آن هم گرفت و آن یکی هم اینطور شد پس من هم رهایش کنم! یا نه! آبی که

دستت هست می‌گذاری زمین بلند می‌شوی بروی واکسنش را بزنی، بلند می‌شوی بروی قرصش را بخوری چرا؟ چرا آنجا این حرف را نمی‌زنی؟ چرا وقتی که از منزل می‌آییم بیرون نمی‌گوییم فلان کس امروز رفت بازار و ضرر کرد، آقا ما اصلًا نمی‌رویم، یا بلند می‌شویم می‌رویم، او رفت ضرر کرد به من چه مربوط است، من باید بروم سر اشتغال و کار خودم، این از کجا پیدا می‌شود؟ از اینجا پیدا می‌شود که شیطان می‌آید، چون بالاخره شیطان اینجا ایستاده است دیگر، اینجا نیاز به شیطان ندارد که بیاید بگوید برو یا نرو، خود انسان وقتی که ضرورت را حس می‌کند دیگر نیاز ندارد که از جبرائیل و غیر جبرائیل برای واکسن زدن امضا بگیرد، یا منتظر شود خواب ببیند: آقا برو واکسن بزن، یا جبرائیل بگوید آقا برو انجام بده، یا اینکه استاد و ولی خدا بگوید که آقا برو واکسن بزن، چرا از ولی خدا سؤال نمی‌کنی؟ چرا منتظر خواب و عزرائیل و نمی‌دانم جبرائیل و میکائیل نیستید؟ چون اهمیت مسئله و ضرورت مسئله وجدانی شماست، این درک دیگر نمی‌گذارد

که شما بروید، اما در اینجا چون ما هنوز باور نداریم، چون نمی‌خواهیم باور کنیم خدا را، نمی‌خواهیم این راه را باور کنیم آن جنبه یاسی که برای ما پیدا می‌شود آنچه را که ما می‌بینیم می‌آید به آن جنبه یاس ما کمک می‌کند. آن حالی را که از دیگران می‌بینیم، فلانی رفت و یک همچنین حالی پیدا کرد، رفت بیرون! خب رفت بیرون، تو که فلانی نیستی، شناسنامه‌ات فرق می‌کند، پدرت، مادرت، خودت، اسمت، فامیلت، با او فرق می‌کنی.

اگر دو نفر رفتید بالای کوه و آن یکی خودش را از کوه پرت کرد پایین، شما هم پرت می‌کنی پایین؟ این یکی خودش را پرت کرد پایین من هم خودم را پرت کنم! می‌گویی این دیوانه است من چرا بیایم همان کار را بکنم؟ من که دیوانه نیستم، چون اهمیت مسئله را درک کرده‌اید می‌گویید او دیوانه است چرا من باشم، این قضیه همین است، مسئله همین است.

انسان وقتی که نگاه می‌کند به آن افراد چرا به آن بشارت بزرگان توجّه نکند؟ چرا به وعده بزرگان توجّه نکند؟ چرا به آنچه که آنها رفتند و رسیدند و دعوت کردند توجّه نکند؟ آنها می‌خواستند آدم را

سرکار بگذارند که این حرفها را زدند؟ آنها می‌خواستند انسان را مشغول بکنند؟ با این کار چه چیزی گیرشان می‌آمد؟ چه‌گیرشان می‌آمد؟ این روح مجردی که مرحوم آقا نوشتند از این کتاب چه گیرشان آمده؟ من به مرحوم آقا گفتم که آقا من اسم این کتاب شما را گذاشته‌ام آیین‌نامه سلوک! ایشان خندیدند گفتند: خیلی هم حالا همچین بی‌ربط نیست. واقعاً از نوشتن این روح مجرد چه چیزی گیر مرحوم آقا آمده؟ چه نفعی ایشان می‌برند؟ ایشان استادی داشتند و پیش آن استادشان راه رفتند و سیرشان را هم کردند و به مطلب هم رسیدند و بعد هم دارند می‌روند، بعد از اینکه این کتاب را نوشتند سه سال بعدش هم فوت کردند، این کتاب را برای من و شما نوشتند، توجّه کردید؟ که ما رفتیم و رسیدیم، بفرمایید این هم این کتاب، در آن هم این دستور، در آن هم این برنامه، فردا روز قیامت نگویید راه را نشان ندادم ها! فردا نگویید فقط تنهایی خوردم ها! فردا نگویید از این سفره شما را محروم کردم! ما سفره را باز کردیم برای همه، حالا که این‌طور هست

پس بنابراین انسان نباید به خودش یاس راه بدهد و خود را از رحمت خدا ناامید کند.

باید بداند که رحمت غلبه دارد و رحمت او همه جا را گرفته و ما خودمان با دست خودمان راه خودمان را می‌بندیم با دست خودمان راه را می‌بندیم، وقتی که تو می‌شنوی یک مطلبی را، به جای اینکه بیایی این مطلب را بپذیری بلند می‌شوی می‌روی سراغ این که یک جوری بیایی و بگویی این قضیه دروغ است، تو داری راه خودت را می‌بندی، توجّه کردید؟ پس نگو فلانی این‌قدر پیش آقا بود آخر آن‌طور شد، فلانی آن‌قدر بود آن‌طور شد، نه! تو با دست خودت، تو با زبان خودت، تو با فهم خودت داری راهت را می‌بندی.

فلانی هم که بود و این‌طور شد در همان موقع هم به فلانی این مطالب گفته شده بود، ترتیب اثر نداد، همان موقع به آن شخص گفته شده بود، ترتیب اثر نداد، اگر ترتیب اثر می‌داد این‌طور بود؟ همین‌طور بود؟ پس بنابراین این چه گلایه‌ای است؟ این چه یاسی است؟ این چه ناامیدی است؟ و این چه حرمانی است؟ و این چه بیچارگی و بدبختی

است که یک نفر باید به آن مبتلا بشود و به واسطه کاری که خودش دارد انجام می‌دهد بیاید و تقصیر را بیندازد گردن خدا و بیندازد گردن ملائکه و بیندازد گردن عالَم مدبّرات، که بله! خب این چه جوری می‌شود، آن این‌طور شد، خب ما هم شاید این‌طور بشویم، نه! آنها می‌گویند این حرفها نیست، هیچی نیست، بیخود چرا گردن خدا می‌اندازی؟ آقا رفتی خلاف کردی به تو گفتند این کار را نکن! رفتی خلاف کردی حالا بخور! حالا بخور! چرا دیگر گردن خدا می‌اندازی؟ چرا گردن ملائکه می‌اندازی؟ وقتی می‌گویند آقا این کار را نکن ...، خب آنها چه کار کنند دیگر؟!

یک بنده خدایی آمده بود راجع به یک قضیه‌ای از ما سوال کرده بود، گفتم آقا این به صلاح نیست و من نسبت به این قضیه نگرانم، بعد رفت و مبتلا شد و بعد آمد گفت ما این کار را کردیم حالا چه کار کنیم؟ گفتم هیچی زدی چشمت را درآوردی و کور شدی حالا بنده چه کار کنم؟ من که نمی‌توانم سر جایش بگذارم، من که از اول گفتم نکن، حالا که

چشمت را درآوردی ... خب حالا البته یک راههایی خدا خودش باز می‌کند امّا آقا از اوّل نمی‌رفتی، قضیه این‌جور نیست که ما برویم هر کاری انجام بدهیم بعد هم فرض کنیم که آب از آب تکان نمی‌خورد و مسئله‌ای پیش نمی‌آید و بعد تا آخر هم همین‌طور خواهد بود. نه‌خیر! یک تبعاتی دارد و این تبعاتش حتی ممکن است به سختی از بین برود، نظام خدا و دستگاه خدا بی حساب نیست، بی حساب نیست. بله! اگر می‌گفتند فلان کار را انجام بده و انجام می‌دادی بعد مبتلا می‌شدی بیا گلایه کن، که آقا ما آمدیم همان‌طوری که خودتان گفتید انجام دادیم، همان‌طوری که خود بزرگان گفتند، ولی وقتی که گفته شد پس معلوم می‌شود که قضیه این‌طور نیست.

انسان باید مراقبه داشته باشد، انسان باید مواظبت کند، انسان باید به مطالبی که بزرگان فرمودند ترتیب اثر بدهد و نتیجه‌اش را هم خواهد گرفت، آنهائی که رفتند و به نتیجه رسیدند آنها گلبول‌های خون‌شان با بقیه فرق نمی‌کرد همه یکی بودند، آنها هم افراد عادی بودند، خیال نکنید آنها در زندگیشان اصلًا

اشتباه نداشتند، نه، اشتباه هم داشتند. بنده در چند جلسه قبل یک قضیه‌ای نقل کردم از مرحوم آقای حداد رضوان اللَه علیه و خب چه اشکال دارد؟ خب چه اشکال دارد؟ یک انسان است، یک بشر است اشتباه می‌کند، خطا می‌کند بعد کم کم این نقصش تبدیل به کمال می‌شود تا به مرتبه کمال می‌رسد، همه همین هستند، همه مگر قرار است از اول چهارده معصوم باشند؟ مگر این اولیا از اول جزء چهارده معصوم بودند؟ آنها فقط چهارده نفر بودند تمام شد، ولی بقیه که این‌طور نبودند، بقیه افراد عادی بودند، خطا می‌کردند چوبش را می‌خوردند، راه درست می‌رفتند اثرش را می‌دیدند. مرحوم علامه طباطبایی می‌گفتند که هر روز که من مراقبه‌ام قویتر باشد مشاهداتم در شب مجردتر و نورانی‌تر است، این قضیه برای همه است، همه ما همین‌طور هستیم، همه ما!

یک روز خلاف بکنیم، یک روز خطا بکنیم، یک روز کاری که نباید بکنیم انجام بدهیم، این مسئله تاثیر می‌گذارد، حرفی را که نباید بزنیم، حرفی را که

می‌دانیم اگر به گوش یک شخص برسد عکس العمل نشان بدهد، خب چرا می‌زنیم؟ خب چرا این حرف را می‌زنیم، چرا این کار را انجام می‌دهیم؟ بله؟! خب اینها همه همین‌طور بودند مثل ما همه مراقبه داشتند، همه اینها نفس داشتند، گاهی اوقات نفس این‌جور می‌گفت، گاهی اوقات نفس آن‌جور می‌گفت، همه اینها در زندگی‌شان گذشت داشتند.

مرحوم آقا در آن کتاب‌شان راجع به آن مسائلی که در تهران بود و اتفاق افتاد و گذشت‌هایی که کردند یا راجع به مطالبی که مربوط به جریانات بعد از فوت مرحوم پدرشان بود خب اینها را برای ما دارند می‌گویند، همین کارها را کردند، همین مسائل را انجام دادند، کم کم جلو رفتند، تفکرات آنها در طول سالها تغییر کرده، این‌طور نبود که از اول اینها یک تفکر داشتند از همان موقع ۱۵ سالگی تا موقع ۷۰ سالگی که از دنیا رفتند فقط همین یکی بوده، نه آقا هزار تفکر در انسان عوض می‌شود، هزار تفکر پخته می‌شود، هزار جور انسان تغییر پیدا می‌کند تا خب بعد به مرحله کمال می‌رسد خب قاعده‌اش هم همین است، می‌گویم ما چهارده معصوم نیستیم، آنها

حساب خودشان را داشتند و مسائل خودشان را داشتند، ما افراد عادی هستیم عمل بکنیم به دستورات یک به یک به فعلیت بعد می‌رسیم، عمل نکنیم آن فعلیت بعد را از دست خواهیم داد، یعنی اگر هم قرار بر این است که وارده‌ای پیدا بشود این عمل نکردن ما جلوی آن را خواهد گرفت و این نظام است، این دیگر نظام‌است، قاعده این است، ان‌شاءاللَه که امیدواریم خداوند به همه توفیق ادراک مبانی بزرگان و عمل به آنها را عنایت کند.

من خودم در یک مجلسی بودم در زمان گذشته، این قضیه الان یادم آمد، یک مسئله‌ای اتفاق افتاده بود و نسبت به یک نفر و او یک خلافی کرده بود، خلافی کرده بود و نسبت به آن خلافش مورد اعتراض قرار گرفته بود، بعد آن شخص رو کرد به من و گفت که آیا این مطلب به این کیفیت بوده؟ شما در جریان هستید؟ من نگاه کردم دیدم مقداری از این قضیه‌ای که اتفاق افتاده تقصیر این نیست، گرچه مقصر بوده نسبت به ادامه این مسئله و خلاف کرده و علی کل حال خلافش هم دامنش را گرفته بود، ولی نسبت به

بخشی از این نه! گفتم که من الان باید بگویم؟ آقا این نسبت به ثلث این قضیه، ربع این قضیه تقصیر ندارد نسبت به مسائل دیگر بله! بعد با خودم این فکر را کردم که اگر من بخواهم الان این را بگویم این قضیه مربوط به حدود بیست سال پیش است شاید اثری که باید مترتب بشود بر آن خلاف کم بشود، بعد گفتم خب بشود! کم بشود یا زیاد بشود، من نباید به آن کاری داشته باشم، الان من نسبت به این مقدار از قضیه که اتفاق افتاده باید شهادت بدهم که آقا این مطلبی که در اینجا هست این شخص نسبت به این قضیه نخیر! این تقصیر نداشته و بقیه آن را دیگر خودشان می‌دانند، گفتم بنده شاهد نسبت به این مطلب هستم که نسبت به این مقدار ایشان مقصر نبوده و من در جریان هستم و مطلب به این کیفیت نیست و همین باعث شد که آن نظر و حِدّتی [شدتی] که نسبت به آن بود، کم بشود، خب بشود! من که نمی‌توانم از حق بگذرم، من که نمی‌توانم حالا به خاطر اینکه این یک عمل خلافی انجام داده دیگر او را بکوبند دیگر تا هر جا که شد، وقتی که من این مطلب را گفتم یک دفعه اصلا به طور کلی فضا

برگشت و آن شخص که نسبت به من یک نظر خلافی داشت دید نه! جای آن من آن چیزی را که حق است می‌گویم، گرچه به شخص مقابل خود باشد، ولی باید انسان حق را باید چه کار کند؟ بگوید.

مراقبه چیست؟ مراقبه همین است! حالا اگر من در آن شب این مطلب را نمی‌گفتم و می‌گفتم اصلًا رهایش کن یا می‌گفتم نمی‌دانم، یا می‌گوییم یادم نیست نمی‌دانم! آن انس بن مالک بود؟ که وقتی حضرت فرمودند: تو بودی در آن قضیه، گفت یا علی پیر شده‌ام، پیری مرا گرفته و فراموشی برایم پیدا شده و یادم نمی‌آید!! حضرت می‌گفتند تو یادت نمی‌آید؟!! خودتی! من دارم می‌گویم حضرت نگفتند خودتی، حضرت چیز دیگر به او گفتند، خودتی را من اضافه می‌کنم، بالاخره این مقدار از حضرت اجازه می‌گیریم که این را به این مرتیکه بگوییم که با کمال پرروئی و بی‌شرمی آنجائی که باید از حق دفاع کند می‌گوید من پیر شده‌ام، گفت حالا که پیر شدی و داری دروغ می‌گویی خدا کورت کند

و یک پیسی بیاورد در پیشانیت که نتوانی آن را بپوشانی.

خب حالا اگر من می‌آمدم در مجلس این را می‌گفتم، من دارم نمونه نشان می‌دهم ها! که همه‌مان همیشه صبح تا شب‌مان همین است، این که می‌گویم صبح تا شب برای مراقبه است و شب مراقبه ندارد این است حالا اگر من در آن مجلس می‌گفتم حالا که قرار است او را بکوبند بگذار بکوبند، من صدایم درنیاید، می‌گفتم نه یادم نیست و اصلًا چه می‌گویید شما ...

من دارم در کتاب می‌نویسم که بعد از فوت آقا این جنایات انجام شده، این فجایع انجام شده، این مطالب انجام شده، طرف می‌گوید آقا این حرفها همه دروغ است!! دروغ کدام است آقا؟ مگر به همین راحتی می‌شود انسان بگوید دروغ است؟ به همین راحتی مگر می‌تواند انسان بگوید دروغ است؟ خب بدبخت! من این را برای تو نوشتم، که این نمازی که داری می‌خوانی، آن عمامه‌ای که سرت گذاشتی، آن تبلیغی که می‌روی در سرت نخورد بیچاره، من این را برای تو نوشتم، برای تو نوشتم که این سالهایی که

پیش مرحوم آقا رضوان اللَه علیه بودی هدر نرود، وگرنه گذشت آن زمان.

اگر دروغ بوده دروغ بوده، اگر راست هم بوده خب راست بوده، توجه می‌کنید؟ اگر من می‌آمدم در آن مجلس می‌گفتم نه این‌طور نیست و آن‌طور نیست و دیگر یادم نمی‌آید، خب چه می‌شد؟ آن شخص مورد عتاب و خطاب و اعتراض بیشتر قرار می‌گرفت، امّا من چه می‌شدم؟ این وسط چه کسی ضرر می‌کرد؟ من، ما ضرر می‌کردیم، پس این فرصت خیال نکنید پیدا نمی‌شود، برای همه ما پیدا می‌شود، برای من آن‌روز پیدا شد و روزهای بعد پیدا شد و روزهای بعد و روزهای بعد، برای شما هم پیدا می‌شود، امروز پیدا نشود فردا پیدا می‌شود، خیال نکنید جوری ما زندگی می‌کنیم که در معرض یک همچنین جریاناتی قرار نمی‌گیریم، نه‌خیر! خدا برای همه ما پیش می‌آورد، خدا برای همه ما پیش می‌آورد و همین قضیه موجب حرکت است.

این بحث را مثل اینکه پارسال در همین شبهای ماه رمضان مطرح می‌کردم که اصلًا حرکت انسان

برای همین فرصتهاست، آن شخصی که یک هم‌چنین فرصتهایی برایش پیدا نشود که برخلاف میلش بگوید حرکت ندارد، یعنی یک همچنین فضاهایی باید پیدا بشود و پیدا می‌شود و در برنامه ما هم می‌گذارند و بعد می‌گویند حالا چی کار می‌کنی؟ حالا چی کار می‌کنی؟ آدم می‌ماند حالا ببینیم، حالا باشد، حالا برویم ببینیم چه جوری است، هیچی، بعداً هم بلند می‌شویم می‌رویم و بعد هم چه؟ رفوزه، یک صفر می‌دهند درشت یک خط این‌طرفش که نمره نگذاری، یک خط هم این‌طرفش که نمره دو نگذاری بشود بیست، صفر خوب و قشنگ می‌دهند، در این قضیه رفوزه شدی حالا ببینیم قضیه دومت چیست؟ قضیه سومت چیست؟ توجه می‌کنید؟ این است.

انسان به واسطه این فرصتها می‌تواند به آنچه را که خداوند برای بندگانش نسبت به تقرب و تجرد خودش در نظر گرفته است هوشیار باشد و مواظب باشد، به قول مرحوم آقا گوش به زنگ باشد، گوش به زنگ باشد، البتّه مقداری مطالب و تذکرات راجع به این اشهر هست که ان‌شاءاللَه در جلسه بعد

خدمت رفقا عرض می‌کنیم، خداوند همه ما را موفق کند نسبت به درک مسائل و مبانی و نسبت به عمل به آن توفیق بیش از پیش عنایت کند.

اللَهمَّ صلِّ عَلی محمَّد و آلِ مُحمَّد