

أعوذ بالله من الشيطان الرجيم  
بسم الله الرحمن الرحيم  
وصلی الله علی سیدنا و نبینا ابي القاسم محمد  
اللهم صل علی محمد و آل محمد  
وعلی آله الطيبين الطاهرين، و اللعنة علی أعدائهم اجمعين

امام صادق علیه السلام در حدیث شریف عنوان، راجع به کیفیت تغذیه، و کمیت آن، و خصوصیاتش، دستوراتی دارند که می فرمایند: «أَمَّا اللَّوَاتِي فِي الرِّيَاضَةِ فَيَاكَ أَنْ تَأْكُلَ مَا لَاتَشْتَهِيهِ فَإِنَّهُ يورثُ الحَمَاقَةَ وَ البَلَهَ وَ لَاتَأْكُلُ إِلَّا عِنْدَ الجُوعِ وَ إِذَا أَكَلْتَ فَكُلْ حَلَالًا وَ سَمَّ اللّهِ وَ اذْكُرْ حَدِيثَ الرَّسُولِ: " مَا مَلَأَ أَدَمِي وَعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنِهِ؛ فَإِنْ كَانَ وَ لَابَدًا، فَتُلْتُ لِطَعَامِهِ وَ تُلْتُ لِشَرَابِهِ وَ تُلْتُ لِنَفْسِهِ "»<sup>۱</sup>.

مطالب این فقره، روی هم رفته مورد توجه قرار می گیرد و باید ببینیم که شیوه بزرگان در این مسئله چگونه بوده است؛ چراکه سیره آنها بهترین روش برای متابعت است. حضرت می فرماید: «أَمَّا اللَّوَاتِي فِي الرِّيَاضَةِ» آنچه که مربوط به ریاضت نفس و ممارست انسان در طول حیات است. در کیفیت تغذیه حضرت می فرماید: «آن چیزی را که اشتها نداری، تناول نکن.» انسان به چیزی که اشتها ندارد و نسبت به آن از نقطه نظر تمایل و مزاج بدن احساس می کند که دیگر نیازی به آن نیست؛ ولی در عین حال حالا یا به واسطه طعمش، یا به واسطه ندرت وجودش مثلاً، یا به هر جهت دیگری باز اضافه می خورد. مثلاً یک پرتقال؛ خب انسان یک پرتقال می خورد، نیازش برطرف می شود؛ بعد یکی دیگر را

<sup>۱</sup> بحار الأنوار، ج ۱، ص ۲۲۶.

هم نگاه می‌کند، می‌بیند که چه رنگ قشنگی دارد، بله! مثل اینکه این هم بدش نمی‌آید که در معده قرار بگیرد! خلاصه با وجود عدم میل آن یک پرتقال دیگر را هم می‌خورد، در حالی که مورد نیازش نیست؛ یعنی از روی بی‌اشتهایی می‌خورد. یا وقتی که یک ظرف غذا است، نصفش را خورده، دو سومش را خورده، این دیگر احساس بی‌اشتهایی می‌کند، می‌گوید: الآن خب یک مقداری مانده، و چون مانده است باقی را هم می‌خورد.

این نوع تمایل به خوردن و ادامه دادن، یک مسئله‌ای است که از نقطه نظر و دیدگاه تربیتی و تزکیه و ارشادی، مورد مذمت قرار گرفته است. حضرت می‌فرماید: «فَإِنَّهُ يورثُ الحَمَاقَةَ وَالبَلَهَ»: 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 هست؟ چه حلقه‌ای بین این دو مسئله وجود دارد؟ خب آدم حالا یک

سوم غذا را اضافه می‌خورد دیگر، حالا فووش خیلی برایش مسئله ای پیدا بشود، این است که سنگین می‌شود، خب معده‌اش سنگین می‌شود؛ اما اینکه در فکر او تأثیر می‌گذارد و فکر او را می‌آورد پایین و درک او را کم می‌کند، به این مطلب باید رسید. به این مسئله که ارتباط بین این دو قضیه چیست باید رسید. وقتی انسان یک چیزی که اشتها ندارد را باز هم بخورد. دارد سیر می‌شود و معده او دیگر پس می‌زند و اشتها ندارد ولی باز می‌گوید: «دو سه قاشق از آن حلوا هم که آنجا هست بخورم که بینم مثلا بینم حالا این چه مزه‌ای است؟ حالا سر سفره است دیگر، یا مثلا 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 بینم مزه‌اش چیست؟» ببینید! باز چیزی را که میل ندارد می‌افزاید می‌کند بر آن میزانی که برای او دیگر کفایت می‌کند، برای سرپا نگه داشتن او دیگر کفایت می‌کند. خب یک همچنین مسائلی هست دیگر.

راجع به این قضیه آنطوری که در نظر بنده می‌آید، مطالبی خدمت رفقا قبلا عرض کردیم و اینکه اصلا اصل تغذیه بر چه اساسی است، آیا ما این دنیا آمده‌ایم که غذا بخوریم؟ خب گوسفند هم غذا می‌خورد! گاو هم می‌خورد، شتر هم می‌خورد، شیر و پلنگ هم می‌خورند! گیاه‌خوارهایش یک جور، گوشت‌خوارهایش هم یک جور، از ما بیشتر هم می‌خورند، ولیکن ما هیچ توجهی به آنها نمی‌کنیم و آنها را مورد نظر قرار نمی‌دهیم، می‌گوییم حیوان است دیگر، حیوان دیگر را پاره کرده، حالا می‌خورد. همین است دیگر، خدا اینگونه آن را خلق کرده. یا آن گاوی که در صحرا می‌رود و شروع می‌کند به علف خوردن، به او تعبیر و تعییب نمی‌گیریم بر اینکه چرا این کار را می‌کند؟ خب گاو همین است دیگر، باید علف را بخورد تا اینکه بعد شیر بدهد، اگر علف نخورد خب شیر نمی‌دهد. و امثال ذلک.

آیا غذا خوردن ما هم به همین کیفیت است؟ اگر به همین کیفیت است، پس دیگر تفاوتی نمی‌کند. من می‌توانم قسم بخورم که آن لذتی که ما در غذاهایی که الان برای خودمان به عنوان ایده‌آل از آنها لذت می‌بریم و خلاصه در انتظار گستراندن سفره در ظهر و شب به خصوص در ماه مبارک رمضان که حالا در پیش داریم در موقع افطار هستیم، حیوانات اگر بیشتر از ما لذت نبرند، کمتر نمی‌برند. شما از کجا می‌گویید نه؟ مگر شما در شکم حیوان هستید که بفهمید آن لذتش کم است؟ نه! او 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 او نگاه می‌کنیم، او هم با بی‌اعتنایی به ما نگاه می‌کند. می‌گوید:

این چه غذایی است؟ اینها دارند پلو و خورش می خورند، مگر پلو و خورش هم غذا شد؟ بیا بابا اینجا علف هست، بهترین علف! کاه، یونجه! ببین چه مزه‌ای دارد! کاه، یونجه، کاهو و سایر علف‌ها و سایر انواع اینها را می خورد و کیف می کند و بعد هم می گیرد می خوابد. هیچ تفاوتی نمی کند؛ خب، پس چه فرقی شد؟ چه فرقی بین ما و بین آنها شد؟ برای این مسئله چه تفاوتی هست؟

این قضیه ما را به اینجا می رساند که اصل تغذیه و این اختلاف موادی که خدای متعال اینها را برای

تغذیه انسان خلق کرده است، همه اینها در راستای توجّه به آن جنبه ربوبی و الهی و تزکیه نفس باید قرار بگیرد، نه اینکه نسبت به خود آن توجه داشته باشد. این نعماتی که خدای متعال اینها را برای انسان فراهم کرده است همان طور که در قرآن می فرماید: **قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَ الطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ**<sup>۱</sup> و یا: **أُحِلَّتْ لَكُمْ بَهِيمَةُ الْأَنْعَامِ**<sup>۲</sup>، و امثال ذلک چه در بحار و چه در برّ و چه در هوا، تمام اینها برای رسیدن به آن مقصد باید مورد توجه قرار بگیرد و برای رسیدن به آن مطلوب باید مورد توجه قرار بگیرد، نه اینکه فی حدّ نفسه خودش، و به تنهایی، برای انسان دارای ارزش و قیمت باشد.

در روایات هم البته راجع به این قضیه داریم، چه نسبت به حیوانات، و چه نسبت به غیر حیوانات، که اینها از این که مورد تغذیه یک بنده صالح قرار می گیرند، و به واسطه تغذیه آن بنده صالح رشد و ارتقاء تجرّدی پیدا می کند و عبادت و بندگی خدا را انجام می دهد، مباحثات می کنند! یعنی این میوه الآن افتخار می کند که مورد تغذیه این شخص قرار گرفته است، این حیوان که سرش بریده شده و مورد استفاده این افراد قرار گرفته است به خود افتخار می کند؛ و دیگر در اینجا خیلی داستان های عجیب و اسراری و مطالبی است که دیگر تطویل بلاطائل است؛ فقط از یکی از رفقا و دوستان من یک مثالی بزنم:

چند سال پیش یک شخصی نقل می کرد و می گفت: «در یک قضیه ای که در مکه ظاهراً اتفاق افتاده بود. این شخص برای ذبح رفته بود و آن حیوانی که خودش مباشرتاً رفته بود و آن را انتخاب کرده بود برای ذبح، نمی توانست این حیوان را به دست قصاب بسپارد، دلش رضا نمی داد، نفسش نسبت به این قضیه تمایل نداشت و نمی خواست این قضیه انجام بشود؛ خب بالاخره یک حیوانی است، جان دارد، نفس می کشد و حرکت می کند، و الآن بی جان می شود و مورد استفاده و تغذیه قرار می گیرد و خب نمی توانست به همچنین مطلبی رضایت بدهد. و همین طور با نفسش درگیر بود تا اینکه در این موقع حیوان با او به سخن درمی آید و به او می گوید: چرا تو ناراحتی از اینکه من الآن این بدن خاکی خودم را فدا کنم برای رسیدن به یک مرتبه بالاتر؟ خیلی عجیب است! می گوید: تو چرا از این مسئله ناراحتی؟ چرا رضایت نمی دهی؟ چرا نمی خواهی من ذبح بشوم؟ در روز عید قربان بود چرا نمی خواهی من به این فیض برسم؟ به واسطه اینکه من الآن ذبح می شوم، دو قضیه در عالم اتفاق

<sup>۱</sup>الأعراف (۷) آیه ۳۲.

<sup>۲</sup>المائدة (۵) آیه ۱.

می‌افتد: یک قضیه، حرکت توست و تجرّدی که به واسطه این ذبح برای تو پیدا می‌شود، و تو الآن از این مسئله گذشتی، و این ذبح را ممثلاً و نماینده خودت قرار دادی در مسیر حرکت به پروردگار، و خودت را در واقع ذبح کردی، و خودت را در واقع محو کردی و خودت را در واقع فنا کردی، که دارد: **وَ قَدَيْنَاهُ بِذَبْحٍ عَظِيمٍ<sup>۱</sup>**؛ که در آنجا حضرت ابراهیم در هنگام ذبح فرزند دارد خودش را فدا می‌کند. در آیه

---

<sup>۱</sup> الصافات (۳۷) آیه ۱۰۷.

می فرماید: **فَدَّ صَدَقَّتِ الرَّؤْيَا**: «رؤیا را تصدیق کردی و از خود گذشتی و سگین بر حلقوم فرزندت گذاردی.» این حرکت حضرت ابراهیم، به معنای عبور حضرت است و رسیدن به عبودیت، و فناء در مقام ربوبی، و رفض همه شوائب وجودی که در صورت فرزند به عنوان یک وجود باقی و مستمر در انسان قرار دارد که از این هم انسان باید بگذرد. یعنی آن حیوان می فهمد، ادراک دارد و شعور دارد.

در مورد آن حیواناتی که با بزرگان بودند، با اولیاء خدا بودند، با ائمه بودند، مثلاً مرکب آنها بودند، داریم که به عنوان مثال از فراق امام علیه السلام تاب نمی تواند بیاورد و بعد از مدّت کوتاهی فوت می کند، و حرکاتی که آنها داشتند، اینها همه بیانگر چیست؟ در این همه مطالبی که راجع به کیفیت سخن گفتن حیوانات با ائمه علیهم السلام در صحاری و در غیر از آنها در روایات و حکایات و کتب تواریخ و سیره و امثال ذلک از اینها نقل شده، همه اینها برای چیست؟ همه اینها حکایت از این می کند که همان طوری که خود انسان دارای یک حرکت است، خود انسان دارای یک شیوه و سیره برای بقاء در این دنیا و گذران زندگی است، آنها هم به نوبه خود روش و سیره خاص به خود را دارند. آنها از خدا می خواهند که مورد اکل و تغذیه انسانی قرار بگیرند که به واسطه او بلند می شود و نماز می خواند و ذکر خدا را می گوید. این غذا، در او تبدیل به یک تجرّد روحانی و تجرّد نورانی می شود و به مرتبه کمال خودش می رسد این حصّه وجودی الآن به مرتبه تجرّد می رسد و خیلی هم دلش می خواهد و از خدا می خواهد که به یک همچنین مسئله ای برسد.

آن شخص می گفت: «آن حیوان با من به سخن درآمد و گفت: "چرا تو ناراحتی از اینکه مرا ذبح کنند؟ خیال می کنی من با این ذبح شدن وجود خودم را از دست می دهم؟ اشتباه می کنی! من با ذبح شدن به یک وجود برتر می رسم، و تو داری مرا از رسیدن به این وجود اکمل باز می داری، و مانع می شوی از اینکه من به آنجا برسم! توجه می کنید؟ مسئله اینگونه است.

تمام آنچه را که در این عالم خدای متعال قرار داده است برای انسان، برای رسیدن به همین نکته است. چرا می گویند صید بیابان نباید بکنید؟ یا کراهت شدید دارد یا حتی بعضی ها فتوای به حرمت داده اند، در صورتی که این از روی لهو و لعب و اینها باشد؟ به خاطر اینکه شما یک حیوانی را بی جان کردید؛ برای چه؟ انسان برود در یک بیابانی یک آهوپی را همین طوری بزند که مثلاً کیف می کند

---

<sup>۱</sup> الصافات (۳۷) آیه ۱۰۵.

که بزند بیندازدش. یک وقتی برای تغذیه است، نیاز است، احتیاج دارد، و برای آن می خواهد، برای رسیدن به یک فائده ای انجام می دهد، یک وقتی نه! از سر کیف باشد: برویم بیابان و چند نفر از رفقا با هم جمع بشویم و یک صیدی هم می زنیم. آن یک حساب دارد، این یک حساب دارد.

شما حتی یک مار را که در یک بیابان حرکت می کند حق ندارید بکشید؛ برای چه بکشید؟ او کاری به کسی ندارد. بله، اگر حیوانی داخل در شهر بشود، داخل در خیابان و منزل بشود، آنجا مسئله دیگری است و صورت دیگری دارد، دفع موذی در آنجا حکم دیگری دارد. اما در بیابان دارد برای خودش حرکت می کند،



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 نداشته 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 بود که تعریف می‌کرد، می‌گفت: «من جایی در بیابان بودم، یک وقت از همین حیوانات، حالا حیوان موذی هم نبود، از همین حشرات الأرض، روی درخت بود. یک دفعه دست بلند کردم که آن را بزمن و از بین ببرم، یک آن دستم را نگه داشتم، یک تأملی کردم که بزمن یا نزنم، یک مرتبه حالتی پیدا کردم آن هم خودش اهل حال و اهل معنا و اهل درک بود؛ خدا رحمتش چند سال است که فوت کرده است؛ همین حیوانی که اصلاً به نظر نمی‌آید که من دیدم بند بند وجودم دارد از هم جدا می‌شود!

شما یک حیوان کوچک می‌بینید، اما نمی‌دانید این دارای نفس است، دارای روح است. بله، همین حیوان اگر در منزل باشد، می‌گویند خب از بین ببر و آمده در اینجا و اذیت دارد. اما وقتی که در بیابان است، وقتی روی درخت است به ما چکار دارد؟ چرا باید جان یک حیوان گرفته بشود؟ در عین اینکه حالا خیلی هم موذی نبود که حالا بخواهد آن جهت موذی بودنش را در نظر بگیرد.

عبارتش این بود: سرم را بالا کردم، دیدم عرش خدا به لرزه درآمد! عرش خدا به لرزه درآمد! یک حیوان! یک حیوان! یک حیوان! اگر بخواهم این حیوان را بزمن، تمام عمرم و عباداتم و حرکتیم و سلوکم همه بر باد رفته است و تمام می‌شود! یک خط بطلان روی تمام آنها کشیده می‌شود. رفقا متوجه می‌شوند من می‌خواهم چه بگویم؟ یک حیوان را بی‌جهت بی‌جان کردن، عرش خدا را به لرزه درمی‌آورد، وای وای! که انسان، انسانی را بی‌جهت بی‌جان کند، آن وقت چه خواهد شد؟! آن وقت چه خواهد شد?!!

می‌گفت: ولش کردم، گفتم بابا برو خدا خیرت 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. بنابراین، آنچه را که خدای متعال برای ما در نظر گرفته است از طبیعت، و آنچه که حلال شمرده است، تمام این‌ها، مسائلی است که در راستای رسیدن به او و تزکیه باید استفاده بشود. همه اینها در این راستا

باید انجام بشود. اگر شد، خب، به تکلیف عمل شده، و انسان در این صورت دیگر نیازی به مسائل دیگری ندارد و اجرای قواعد و اصول عملیه لازم ندارد؛ لازم نیست بخواهد اصل اباحه و امثال ذلک را جاری بکند. نفس قرار گرفتن در یک همچنین موقعیتی مبرر و مجوز برای استفاده از نعمات الهی خواهد بود. البته این مسئله مربوط به مسئله تغذیه است و در سایر موارد همان طوری که قبلاً خدمت رفقا عرض کردم، مسئله تغذیه یک نمودج و نمونه‌ای است

از سایر مطالب، و آنچه را که بزرگان در صددش هستند، مسائل دیگر حتی مسائل نکاح و ازدواج و غیره را هم در بر می‌گیرد. مسائل مسکن هم همین‌طور است، کیفیت لباس و پوشاک و هم به همین کیفیت است؛ سایر مسائل هم، همه در همین راستا قرار می‌گیرد. منتها خب در اینجا قضیه، قضیه تغذیه هست و بقیه مطالب هم در همین جا هست؛ البته احتمال دارد راجع به آنها هم صحبتی بشود.

بنابراین، آنچه که مهم است برای سالک، این است که در کیفیت غذا، ببیند برای او صلاح چیست؟ آیا گرسنگی به صلاح اوست، یا سیر بودن به صلاح اوست؟ یا این که نه، مابین اینها در اینجا باید ملاحظه بشود؟ خود انسان باید شرایط خودش را در نظر بگیرد و موقعیت خودش را باید به دست بیاورد. همان‌طوری که امام علیه السلام می‌فرمایند که زیاده بر میزان اشتها غذا خوردن موجب حماقت است، یعنی وقتی که انسان زائد بر میزانی که معده 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 از یک طرف نفس و روح نسبت به این مسئله درگیر بدن است.

تا وقتی که انسان زنده است، نفس و روحش با بدنش درگیر است؛ وقتی از دنیا برود این درگیری قطع می‌شود؛ بدن برای خودش می‌افتد و روح 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، یک مقداری از توانش صرف این بدن می‌شود. 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 درگیری داشته باشد، نمی‌تواند آن حرکت خودش را داشته باشد، آن ارتکاز و توجه را طبعاً نمی‌تواند داشته باشد، یک مقداری صرف این مسئله می‌شود. لذا در اینجا، این قضیه هست که وقتی انسان اضافه بر آن مقداری که احساس نیاز می‌کند، غذا بخورد، آن درگیری 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 مسئله ریاضی را نمی‌توانید حل بکنید، فکرتان نمی‌کشد. وقتی که یک غذای سیر بخورید اضافه بر حد نیاز، کتاب مطالعه می‌کنید، می‌بینید آن دقت کافی را ندارید، آن تیزی را ندارید، آن حدّتی را که باید صرف حلّ این مسائل و بیرون آوردن این

معانی بشود، می بینید آن را از دست می دهید؛ این به این علت است است که نفس الآن درگیر است، درگیر هضم غذاست.

این می شود چه؟ این می شود حماقت. حُمق، یعنی کمبود عقل. این عقل است که آن تیزی و دقت را به انسان عطا می کند. وقتی که این مسئله تکرار شد و مرتب غذا پشت سر غذا خورده شد، و تنقلات بعد از تنقلات در حین روز مرتب زیاد شد، کم کم کم کم کم آن حالت قبلی، تبدیل به یک حالت بلاهت فعلی می شود. آن حالتی که انسان آن مسائل را وقتی که به او می گفتند، یک مطالبی را می فهمید، یک نتایجی خودش به دست

می آورد، یک استتاجاتی می کرد؛ الآن به او بگویند، همین طور بر و بر به آدم نگاه می کند. این به چه علت است؟ آن حالت عوض شده، آن فهمی که داشته، تغییر کرده، آن تیزی که به قول مرحوم آقا که می فرمودند: «روی هوا حرف آدم را می زند!» روی هوا؛ یعنی همین طور نگفته می رود به آن مسئله می رسد، تیز است. وقتی انسان به این حال بیاید، اگر در چشمش هم نگاه بکنی، می گوید: چه؟ از آن در هوا زدن و سایر مسائل هم گذشته، آدم در چشمش هم نگاه می کند، حرف هم که می زند، او می گوید: «عجب! بله بسیار خوب.»

این به چه علت است؟ این حال عوض شده است، کم کم کم این جنبه عوض شده است، کم کم این حال نفس نسبت به این قضیه عوض می شود. یک دفعه هم پیدا نمی شودها! یواش یواش. یعنی وقتی که آن نفس می آید خودش را از مرتبه وساطتی و از مرتبه ارتباطی و رابطه ای برمی گرداند و به جای اینکه به نظر وساطت نگاه کند و واسطه قرار بدهد این غذا را برای رشد خودش، به غذا جنبه استقلالی می دهد، این حالت کم کم خود نفس را هم برمی گرداند، خود نفس را هم متوجه این جهت ظاهر می کند، و وقتی که نفس متوجه جهت ظاهر شد، طبیعی است که از آن جهت باطن کناره گیری می کند و نسبت به آن فاصله پیدا می کند.

این مطالب نسبت به اینکه انسان اضافه بخورد، بود. آن طرفش هم هست. یعنی اگر انسان فرض کنید که روزه بگیرد، خوب برای روزه حساب و کتابی گفته اند، انسان باید سحری بخورد، و تا مدت روزه هم باید صبر کند. حالا اگر قرار شد که بگوید من سحری نمی خورم، می خواهم بیشتر گرسنه بمانم، یا اینکه اصلاً افطار نکند، بخواد وصل بکند. البته نه اینکه روزه وصال بخواد بگیرد، آنکه اصلاً جایز نیست؛ بلکه میل نداشته باشد و یا بخواد با نفس خودش، با اوضاع خودش مخالفت بکند و یک مقداری گرسنگی زائدی را بر خود تحمیل بکند، در اینجا هم می بینید همین مسئله پیدا می شود، باز در اینجا نفس درگیر می شود. مثل آنکس که به او گفتند عقب برو از پشت بام نیفتی، طرف آنقدر عقب عقب رفت که از آن طرف افتاد! باز از این طرف هم، نفس درگیر می شود. یعنی انسان به یک بی حالی ای می افتد که خود آن بی حالی نمی گذارد که صعود پیدا کند، نمی گذارد که ارتقاء پیدا کند، بی حالی که بیاید، غلبه می کند و آن غلبه بی حالی خودش برای او دست و پاگیر است. این هم غلط است.

مرحوم قاضی چرا می فرمودند: «وقتی که سحر می خواهید بلند شوید برای نماز یک چیزی بخورید» چرا؟ چون بدن را از بی حالی دریاورید. بدن نشاط پیدا کند. ذکر می گوید، آن

ذکر در حالت غلبه گرسنگی فایده‌ای ندارد. ذکری که انسان می‌گوید در حال ضعف فایده ندارد. شما همین‌طوری مثل یک ضبطنی 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 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 دهید و دیگر آن ذکر در نفس تمکن پیدا نمی‌کند که بتواند آن را بکند و حرکت بدهد و به جلو ببرد. شما یک لفظی را فقط مدام

تکرار کرده‌اید.

لذا بزرگان می‌فرمودند که باید انسان در حال توجه ذکر بگوید، در حال توجه، در حال نشاط، بفهمد چه می‌گوید، درک بکند چه می‌گوید، اگر بتواند صد مرتبه بگوید با نشاط، بهتر است از دویست مرتبه، که آن دویست مرتبه را با کسالت و بی‌حالی بگوید و بعد بگوید: خب دیگر بالاخره گفتیم. باید خود را به حال بیاورد، خود را باید به توجه بیاورد تا اینکه 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 بگیریم بخوانیم. خب این یک نماز، یک نمازی هم که بلند می‌شود، سر حال است و رکوعش چطور است و سجودش چطور است و سایر مسائل، خب این دو نماز یکی است؟! این طور نیست.

مسائل باید به همان کیفیتی باشد که اثر بگذارد. چون اگر اثر نگذارد، تکلیف ظاهری است انسان انجام داده و رفته است. اگر بخواهد تأثیر بگذارد، باید انسان مراقبت کند. چرا بزرگان می‌فرمودند: «وقتی که انسان جلسه عصر جمعه دارد، باید روز را مراقبت کند، مهمان نیاورد، خودش به مهمانی نرود، وقتش را بعد از غذا با صحبت و نشستن و حرف زدن نگذارند» چرا؟ 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: بلند می‌شویم می‌رویم جلسه دیگر!!

این فایده ندارد! آن وقت می‌رود در جلسه، دائم کله‌اش را می‌اندازد پایین، همه‌اش چشمش را می‌بندد، این که جلسه نشد! خب این که دیگر ذکر نشد! اینکه دیگر توجه نشد! هان؟ این که دیگر توجه نیست.

زمان سابق، مرحوم آقا، مسجد که صحبت می‌کردند، رفقای که اینجا هستند، باید یادشان باشد. خب آن آقا بلند می‌شد شب سه شنبه می‌آمد جلسه، می‌آمد مسجد، آن یکی کار داشت؛ تا صحبت می‌کردند، خب پنج دقیقه و ده دقیقه اول چشم‌ها همه باز باز بود، بعد یک خرده که می‌گذشت خب همه حرف‌ها که قصه نیست؛ قصه باشد، همه گوش می‌دهند، چشمانشان را هم تبدیل به گوش می‌کنند که بیشتر توجه بکنند. همه این قصه‌ها و حکایت‌ها که می‌رود کنار، وقتی که یک خرده مطلب عمیق می‌شود، می‌بینی یواش یواش، چشم‌ها دیگر نصفه باز است.

من یک شب پیش یکی نشسته بودم، چشمش آمد پایین، صدای خرّوپفش قشنگ رفت بالا.

یک دفعه آقا فرمودند: هان آقای فلان!

هان بله؟

حال شریف خوب است؟

خب این شب سه شنبه که این آقا دارد بلند می شود می آید اینجا بیکار که نبوده دارد می آید  
حرف می زند. بی کار که نبوده است. برای من و شما دارد می آید حرف می زند. برای من و شما دارد  
راه نشان



می دهد. برای من و شما دارد خط زندگی و خط معاشرت و خط همزیستی توحیدی ارائه می دهد. این کسی است که می گفت: «یک ساعت از حیات خودم را در ایران بدون اجازه استادم نگذراندم و به یک ساعتش راضی نبودم!» توجه می کنید؟ همین طوری که این مطالب گُتره نیامده مثل حرف های بقیه! که صد من یک غاز این مسائل بیاید چیده بشود! خب این ها بخاطر چیست؟ این ها به خاطر این است که ما نرسیدیم، به اهمیت مطلب نرسیدیم. به آن لزوم و ضرورت قضیه دسترسی پیدا نکردیم. متوجه این نشدیم که تک تک آن کلماتی که از دهان مبارک این اولیاء خدا در می آید، هر کدامش برای یک گوشه زندگی ما کارگشا و راهنماست. به این مسئله نرسیدیم، خیال کرده ایم این آقا هم مثل آقای بقیه است، که می آیند مسجد و صحبت و این حرف ها، خب این هم همین طور است دیگر، این هم می آید، حالا یا یکی می رود بالای منبر و یکی پایین و یکی پشت تریبون و یکی پشت مریبون و از این حرفها و خلاصه خیال کرده ایم که این هم در همان حال و هوا است، فقط، خب این آقا یک خرده بهتر است!

ما به این مسائل توجه نداریم و این مسئله است. لذا می فرمایند: وقتی که انسان می خواهد جایی برود. خودشان هم خب همین بود، ما زندگی خودشان را می دیدیم، ایشان که ولی خدا بود دیگر. روزهای جمعه فقط جایی نمی رفتند، کسی نمی آمد، غذا می خوردند، می گفتند باید استراحت بکنید، در همه موارد. تا انسان این را انجام ندهد، خب نمی فهمد.

بنده خودم در در کربلا خدمت مرحوم حداد رضوان الله علیه بودم و عده ای بودند، خود مرحوم آقا که خب در مقابل نشسته بودند و ما هم کنار بودیم دیگر، چای می گذاشتیم، دم کرده بودیم و چای می گذاشتیم برای بقیه و کناری می نشستیم. خب افرادی که در آنجا بودند متفاوت بود. آنها که قبلا اعلان نمی کنند: آی می خواهیم الآن این حرف را بنزیم، فردا می خواهیم فلان حرف را بنزیم، یک حرف می زنند، یک کلمه از لای حرفشان، همان کار آدم را پیش می برد. آن وقت طرف را نگاه می کنیم مثلا سرش یک جای دیگر گرم است، یا مثلا حالت توجه ندارد. او حرف را زد و رفت! تمام شد! کی حرف را گرفت؟ آن کسی که چهارچشمی دارد نگاه می کند، او می گیرد! بقیه؟ نه! نگرفتند و رفت، دیگر دوباره معلوم نیست این حرف زده بشود؛ این در آن موقع باید گفته می شد.

لذا مرحوم آقا در همان موقع به ما می فرمودند: وقتی که آقای حداد دارند صحبت می کنند، به حرکت صورت و چشم و ابرویشان هم نگاه کنید. به ما می گفتند. به حرکت حالا غیر از صحبت به حرکت چشم و ابرویشان هم توجه کنید. چون بعضی از مطالب را انسان نمی تواند به زبان بیاورد.

بعضی از مطالب به زبان نمی آید. گاهی با یک حرکت چشم، یا یک خرده ابرو به حالت اخم درآمدند یا یک انبساطی مطلبی را می رسانند، اونی که باید بگیرد همان را باید بگیرد. انقدر مسئله حساس و مهم است.

اما بزرگان را می دیدیم که آنها با بزرگواری خودشان، با کرامت خودشان، نگاه نمی کردند،

اعتنا

نمی‌کردند؛ حالا خب نتیجه‌اش چه شد؟ نتیجه‌اش این است که هفتاد سال، هشتاد سال، از عمر انسان می‌گذرد، و وقتی که انسان یک نگاه به آنها می‌کند می‌بیند این همان چهل سال پیش است، همان پنجاه سال پیش است، همان است، در همان حال و هوا و در همان مسائل است.

این قضیه به این نحو باید باشد که انسان برای غذا، باید حساب و کتاب قرار بدهد. امام علیه السلام می‌فرمایند: «چیزی را که اشتها نداری برای چه می‌خوری؟ نخور! همیشه جوری غذا بخور که باز میل به غذا در تو هست.» یک وقتی یک طبیب نصرانی آمده بود خدمت امام رضا علیه السلام و عرض کرد: پیامبر شما راجع به مسائل بهداشت هم مطلبی دارد؟ خب نمی‌شود 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 ماده هستیم. اگر دستوری برای روح است، باید در مقابلش دستوری برای بدن و حفظ سلامت هم باشد. اگر یک دستوری برای ارتقاء و تربیت و تزکیه هست، باید در مقابل مسائلی باشد که نحوه رسیدن به این مطلب را برای انسان هموار کنند، و آلا مطلب ناقص می‌ماند.

حضرت فرمودند: «بله، پیامبر ما دستور دارند و فرموده‌اند: "المعدة بيت كل داء و الحمية رأس كل شفاء"؛ معده، بیت و لانه و خانه همه امراض و بیماری‌هاست. 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؟ چه وارد معده شده؟ لذا می‌گویند اول غذا این را بخور، آن را نخور؛ این غذا را بخور، آن غذا را نخور. المعدة بيت كل داء. خانه همه امراض معده است. اصلا در طب قدیم هم مسئله همین بود، شخصی قلبش درد می‌کرد می‌رفتند اول سراغ معده‌اش که معده‌اش در چه وضعیتی است، کبدش همین‌طور، می‌گفتند: اول باید معده‌اش را درست کرد بعد یک دستوراتی می‌دادند، یک رژیم‌هایی می‌دادند یک هفته‌ای، دو هفته‌ای، پانزده روزه، وقتی که از آن رژیم‌ها فارغ می‌شدند آن وقت سر بیماری بعدی می‌رفتند.

المعدة بيت كل داء؛ بیت همه امراض، معده است. و الحمية (پرهیز) رأس كل دواء. این اصل

---

<sup>۱</sup> این مناظره در بحار الأنوار، ج ۶۲، ص ۱۲۳ بین طبیب نصرانی و علی بن حسین واقدی ذکر شده است و متن روایت پیامبر هم عینا در بحار الأنوار، ج ۵۹، ص ۲۹۰ آمده است.

و ریشه و سرچشمه همه این داروها و صحّت‌ها و آسایش‌هاست. پرهیز؛ انسان پرهیز داشته باشد.  
آن طبیب، تأملی کرد و اسلام آورد! و گفت که: در یک جمله، تمام طب را پیامبر اسلام در  
این جا بیان کرده است؛ در همین یک جمله. این مطلب همین است که امام صادق می‌فرماید: «لا تأکل  
مالا تشتهیه». آن

غذایی را که به آن اشتها نداری، نخور.

بنابراین سالک به طور کلی باید الآن هم خب دیگر کم کم وقت تمام شد و ما هم بایستی که به صحبت خاتمه بدهیم و ان شاء الله تتمه مسئله و مطالب برای دفعات دیگر، چون مطلب در اینجا زیاد است و من هم نمی خواهم دیگر خیلی روی این فقره بایستم و مایلم به فقرات بعدی برسم. ان شاء الله در دو سه جلسه به حول و قوه خدا تمام می کنیم. در یک وضعیتی قرار بگیرد که فرمولش را دادم دستتان احساس درگیری بین خود و بین معده و احساس ثقل داشته باشد. همین که احساس بکند سنگین است، بداند که همان حالت ناتوانی نفس و ناتوانی عقلانی در اینجا برایش پیدا شده و به هر مقدار که ثقیل تر باشد، قضیه بیشتر است.

این قضیه مخصوصا در ماهی که در پیش داریم، ماه شعبان، که ماه دعا و توجّه و ابتهاج است؛ و بسیار ماه، ماه عظیمی است و این قضیه باید خیلی رعایت بشود، مثل ماه رجب که گذشت و همین طور ماه مبارک رمضان، که نعمت‌ها و فیوضات الهی در این دو ماه، واقعا برای انسان حکم آن ذخیره و رأس المال را دارند.

ماه شعبانی که پیغمبر تمامش را روزه می گرفت و ائمه نسبت به این مسئله چقدر تأکید داشتند تا جایی که می توانستند ماه شعبان را روزه می گرفتند و از آن فیوضات ماه شعبان استفاده می کردند. اصلا در خود ماه شعبان یکی از لیالی احیاء، شب نیمه شعبان است دیگر. شب نیمه شعبان، شب احیاست و مرحوم آقا و بزرگان هم نسبت به این قضیه خیلی تأکید داشتند و شب را تا به صبح به احیاء می گذراندند؛ شب ولادت امام عصر عجل الله تعالی فرجه الشریف است. و نسبت به ماه شعبان خیلی بزرگان تأکید داشتند؛ خب در این ماه، انسان باید رعایت کند. حتی در طول روز باید رعایت کند؛ هم در روز و هم در شب باید انسان متوجه این قضیه باشد و بداند که اینها همه ارتباط دارند، یعنی خود نحوه استقرار نفس در روز، با شب یک ارتباط وثیقی دارد که اقتضا می کند هم در روز و هم در شب سالک نسبت به مسائل توجه کافی را داشته باشد.

از جمله مطالبی که در ماه شعبان باید نسبت به آن توجه داشت، قرائت ادعیه ماه شعبان و به خصوص مناجات شعبانیه است، که بسیار بسیار مضامین عالی دارد، و بزرگان بعضی از فقرات مناجات شعبانیه را اصلا به طور کلی در دعای قنوتشان می خواندند: الهی هب لی کمال الإنقطاع إلیک تا آخر: و أنر ابصار قلوبنا بضیاء نظرها إلیک؛ واقعا این مناجات، مناجات عجیبی است از امیرالمؤمنین علیه السلام که انسان را اصلا عوض می کند، حال و هوای انسان را عوض می کند و چه خوب است که

رفقایی، که خب تا حدودی آشنایی به زبان عربی دارند که هیچ، اما آنهایی که آشنایی به زبان عربی ندارند، این مناجات را با ترجمه صحیح بخوانند و مطالعه کنند، و هنگام خواندن آن مناجات، از آن معانی و مفاهیمش هم استفاده کنند. دعاهایی که از ائمه علیهم السلام برای ما بیان شده، خود آن دعا به تنهایی قرائتش مطلوب نیست؛ نه این که مطلوب نیست، خوب است و ثواب دارد و انسان را حرکت می دهد، درست است؛ اما فهم این معانی و رسیدن به این مطالب و مفاهیم، یک بهره دیگری به انسان می دهد. وقتی انسان این دعا را با همان معانی خودش بخواند بخواند و

معانی و مفاهیم خودش را بخواند بفهمد و بخواند، این خیلی تفاوت می‌کند تا اینکه بخواند فقط به الفاظ این دعا پردازد.

بنده یاد دارم در زمان حیات مرحوم آقا رضوان الله تعالی علیه تا آنجایی که در خدمت ایشان بودم، در ماه شعبان هر شب را به قرائت و یا شنیدن مناجات شعبانیه مشغول بودند؛ هر شب ماه شعبان؛ و خودشان هم تأکید داشتند که حتی در روز هم این مناجات شعبانیه خوانده بشود و حتی بعد از ظهرهای جمعه به جای دعای سمات، مناجات شعبانیه خوب است قرائت بشود و از فیوضات این ادعیه، انسان بهره‌مند بشود.

واقعا 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 را که باید به دست افراد برسد، رسیده است و آنچه را که باید سالک برای راه خدا در اختیار داشته باشد، بزرگان و اولیاء خدا رضوان الله علیهم اجمعین همه را برای ما بیان کرده‌اند و راه و روش را به ما نشان داده‌اند.

ان شاء الله امیدواریم که خداوند توفیق عمل و توفیق فهم بیشتر و عمل بیشتر را به همه ما عنایت کند و در زیر سایه صاحب ولایت کلیه، از مواهب خاص و نعمات خاص این ماه همه ما را پر نصیب بفرماید.

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ