هو العلیم

# اعتدال در تغذیه و نقش آن در سیر و سلوک

آداب مجلس ذکر و راه حفظ حضور قلب

شرح حدیث عنوان بصری ـ کیفیت تغذیه در مکتب عرفان ـ جلسه ۲۰۶

بیانات
آیت الله حاج سید محمدمحسن حسینی طهرانی
قدّس الله سرّه

أعوذبالله من الشیطان الرجیم
بسم الله الرحمن الرحیم
و صلّی الله علی سیّدنا و نبیّنا أبی‌القاسم محمّد
و علی آله الطّیّبین الطّاهرین
و اللّعنة علی أعدائهم أجمعین

## لزوم رعایت اعتدال مزاجی جسم جهت رسیدن به کمال و تقرب روحی

صحبت در کیفیّت تغذیه و مطالبی در این زمینه بود که امام صادق علیه‌السلام در حدیث عنوان، به عنوان بصری متذکّر می‌شوند. همان‌طوری که در جلسات قبل عرض شد، مسئلهٔ تغذیه و کیفیت غذا و اختیار غذا، خودش فی حدّ نفسه، مطلوب بالذات نیست و انسان برای این مسئله و این قضیه در این دنیا نیامده است، بلکه تغذیه، جنبهٔ وساطت و وسیله‌ای برای بقای جسم دارد که انسان به‌واسطهٔ آن به آن مرتبهٔ از کمال و تقرّب روحی برسد. فلهذا برای یک سالک بهترین و مناسب‌ترین و صالح‌ترین روش در تغذیه، روشی است که بتواند جسم او را برخوردار از بهترین حالت اعتدال مزاجی کند و به‌واسطهٔ آن اعتدال مزاجی، نفس و روح بتواند به آن حرکت و تقرّب و آمادگی‌ای که برای او در نظر گرفته شده است، برسد. مشخّص است که به‌واسطهٔ ارتباطی که بین نفس و جسم وجود دارد، انسان نمی‌تواند مسئلهٔ جسم را نادیده بگیرد، خواهی نخواهی ما درگیر مسئلهٔ جسم و مسائل بدن هستیم، یا باید قید حرکت روحی و نفسی را بزنیم و به هر کیفیتی که دلخواه ما است، زندگی کنیم، غذا بخوریم، هرچه اشتهای ما به آن برسد، آن را تناول کنیم؛ به هرچه فکر و سلیقهٔ ما به او تمایل پیدا می‌کند، ولو اینکه برای ما مضرّ باشد، دست‌اندازی کنیم؛ به هرچه می‌بینیم، نسبت به آن رغبت نشان بدهیم، که در این‌صورت دیگر راهی برای تقرّب باقی نمی‌ماند. [یا اینکه برای حرکت روحی و نفسی خود باید طبق قوانینی که برای ما ترسیم شده است عمل کنیم تا به تقرب برسیم.]

## دستور بزرگان مبنی بر لزوم رعایت قوانین مجالس توسط افراد

من یادم هست که در زمان مرحوم آقا، جلسات و مسائلی بود، عصرها و شب‌ها افراد می‌آمدند، دوستان می‌آمدند، در عصر جمعه، دعای سمات خوانده می‌شد و همین‌طور دعاهای دیگر، مثلاً در ماه رجب، ادعیهٔ ماه رجب و در ماه شعبان، مناجات شعبانیّه خوانده می‌شد و در شب‌ها هم همین‌طور [طبق شرایط زمانی، ادعیه‌ای خوانده می‌شد،] مرحوم آقا می‌فرمودند: «در این جلسات باید قواعد و قوانین رعایت بشود، این جلسات حالاتی برای انسان می‌آورد، توجّهی برای انسان می‌آورد، تجرّدی برای انسان به‌وجود می‌آورد.» خب مشخّص بوده و هست که شما در هر جا از این مکان‌های مطهّر و مقدّس که بروید، آن تبدّل حال و تحوّل حال را خودتان احساس می‌کنید. اگر در مجلس ذکر بروید، در مجلس سیّدالشهداء علیه‌السلام بروید، در مجالس روضه بروید (نه در این مجالس تئاتر و شعبده‌بازی که غیر از آبروریزی چیزی ندارد) در آن مجالسی که نیّت خیر در آن هست، نیت صالح در آن هست، صفایی در آن مشاهده می‌شود، آدم وقتی که می‌رود، خب مشخّص است که تغییر حالی در خود احساس می‌کند، این تغییر حال یعنی تجرّد، تجرّد یعنی تقرّب، آن حالی را که در بیرون داشته است، می‌بیند که در آنجا آن حال را ندارد، حالش عوض شد، بیرون یک حالی داشت، یک برخوردی داشت، به یک شکلی صحبت می‌کرد، ارتباط خودش با افراد به یک قسمی بود، اما وقتی که به این مجلس آمد، می‌بیند حالش عوض شده، ارتباطش فرق کرده، اینکه ارتباط فرق کرد، این از کجا آمد؟ از فضا آمد، یعنی همین‌که وارد فضا می‌شود، همراه با آن ارتباط فیزیکی که با فضا پیدا می‌کند، یک ارتباط متافیزیک هم برای او حاصل می‌شود، آن ارتباط متافیزیک که ارتباط با عالم مثال و ملکوت این مجلس است، این ارتباط حال او را تغییر می‌دهد، می‌بیند سبک شده، میل به قرائت قرآن در او ایجاد شده، قبلاً نمی‌خواند ولی

در این مجلس، کشش در او ایجاد شده، اینها برکات چیست؟ برکات سیّدالشهداء علیه‌السلام است که می‌آید حال را عوض می‌کند؛ اِکسیری است که وقتی که به مس می‌خورد، مس را به طلا تبدیل می‌کند.

## تأثیر مستقیم مکان بر ملکوت انسان

لذا همیشه بزرگان می‌فرمودند: «مکان‌هایی را اختیار کنید که بتواند در شما تغییر حال ایجاد کند، از مکان‌هایی که شما را به‌عکس، در حالت حیوانی و بهیمیّت و کثرات فرو می‌برد پرهیز کنید.» نگویید این چهار، پنج دقیقه است، حالا خیلی مهم نیست، اگر برویم چیزی نمی‌شود، نه، می‌روید و می‌بینید که همان پنج دقیقه کارتان را می‌سازد! نگویید این نیم ساعت است، حالا مهم نیست، حالا برویم اتفاقی نمی‌افتد، نه، همان نیم ساعت، دخل انسان را می‌آورد! توجّه کردید! نگوییم حالا چه عیب دارد، حالا اینجا مسئله‌ای نیست و...!

من یک وقت می‌خواستم در یک مجلس عروسی بروم، اتفاقاً مجلس عروسی در منزلی بود، وقتی که می‌خواستم وارد بشوم، دیدم عجب جایی است! اصلاً نمی‌توانم پایم را در آنجا بگذارم! من نمی‌دانم واقعاً در این مجالس چه کارهایی می‌کنند؟ چه نفوسی می‌آیند؟ چه قضایایی می‌گذرد که اصلاً این‌قدر فضا، فضای ظلمانی می‌شود؟! دیدم اصلاً نمی‌توانم، ولی خب در رودربایستی گیر کردیم: «آقا حتماً تشریف بیاورید! به‌خاطر شما مجلس عروسی را در تالار نینداختیم و در منزل انداختیم!» دیدیم خب قول دادیم دیگر، ما که قبلاً نیامدیم مکان را بازدید کنیم (مثل اینکه باید از حالا به بعد یک دوره محوطه و محیط و نقشهٔ جایگاه و... را ارزیابی بکنیم، مثل اینها که عملیات انجام می‌دهند، یک گروه موقعیت‌شناسی می‌روند منطقه را ارزیابی می‌کنند و... که حالا بعداً خلق‌الله تشریف ببرند!) ما همین‌طور آمدیم، دیدم اصلاً نمی‌توانم وارد منزل بشوم ولی بالأخره به یک زوری رفتیم داخل و با خود گفتیم قول داده‌ایم دیگر! باور کنید تا یک ماه حالم سر جای اولش برنگشت! با یک رفتن، تا یک ماه درگیر بودم! توجّه می‌کنید! خب این چیست؟ این همین «ولش کن، ولش کن» است؛ «حالا این را ولش کن، حالا آن را ولش کن»، خب این نمی‌شود، این‌طور با «ولش کن» کسی به مقصد نمی‌رسد.

## لزوم توجه به قوانین مجالس برای استفاده بردن از شرکت در مجالس

مرحوم آقا می‌فرمودند: «وقتی که در جلسه هستید، فکرتان را جای دیگر نبرید.» خب نیا، هم خیال خودت راحت می‌شود و هم این قضیه به بقیه سرایت نمی‌کند، چون بالأخره فضا عوض می‌شود، وقتی که یک نفر همراه با مجلس نیست، این در فضا تأثیر می‌گذارد. بنده خودم شاهد بودم در یک جلسهٔ شب در طهران، در زمانی که خود مرحوم آقا هم در جلسه بودند، ایشان جلوی همه در جلسه به دو نفر فرمودند: «شما برخیزید و از جلسه خارج شوید و تا بین شما این حالت هست، دیگر در این جلسه شرکت نکنید!» چون این، حال بقیه را هم خراب می‌کنند، فقط خودش که نیست، شخصی به مجلسی بیاید و با دیگری در تعارض و در تضادّ باشد، این شخص به او سنگ بیندازد و او هم به این شخص تیر بزند؛ این به او تیر بزند، او هم به این توپ بزند، خب این چه مجلسی است؟! مگر مجلس هم مثل اداره است که آدم برود کارت بزند و بعد بیرون بیاید؟! مجلس، ملکوت می‌خواهد. برای وارد شدن در مجلس، انسان باید بداند که این مجلس باید در ملکوت او تأثیر بگذارد والاّ که در خانه‌اش نشسته بود، خب می‌رفت در پارک قدم می‌زد، برای چه به اینجا آمده است؟! اگر انسان وارد اینجا می‌شود، باید قوانین و مقررات اینجا را هم در نظر بگیرد والاّ خب فایده ای ندارد! چون هم خودش خراب است و هم دیگران را آلوده می‌کند، حالا شخصی به یک نیتی در آنجا آمده و بعد هم می‌بیند که عجب، این مجلس برای او فایده‌ای نداشت!

بعضی از دوستان می‌گویند: «آقا ما در بعضی از این مجالس می‌رویم و می‌بینیم که حالمان همان‌طور است و فرقی نمی‌کند.» خب چرا باید این‌طور باشد؟ این به‌خاطر این است که به آنچه بزرگان گفته‌اند ترتیب اثر نمی‌دهیم؛ فرمودند:

روز جمعه را استراحت کنید، بلند نشوید این‌طرف و آن‌طرف بروید، افراد را به منزل خود

دعوت نکنید، با افراد برخورد نکنید، با افراد صحبت نکنید. روز تا عصر را به این‌طرف و آن‌طرف نگذرانید.

خب بالأخره پس ما با مردم چه فرقی کردیم؟! همه، همه کار می‌کنند ما هم می‌کنیم، پس چه فرقی شد؟! خب پنجاه سال هم همین‌طور بمانی، حرکتی نمی‌کنی! اگر حرکت بکنی جای تعجّب دارد! نباید هم حرکتی بکنی، تعجّبی ندارد. پانصد سال هم بگذرد، عمر نوح هم بکنی، دو سانت هم بالا نمی‌آیی! چرا؟ چون به قاعدهٔ آنجا عمل نشده است.

ایشان می‌فرمودند:

بعد از جلسه صحبت نکنید، بگذارید آن حالی که با ملکوت این مجلس آمده و در نفس تأثیر گذاشته، تثبیت بشود. و این صحبت کردن بعد از مجلس، آن حال را ازبین می‌برد.

یعنی شخصی حالی پیدا کرده ـ خب خودتان امتحان کنید ـ یک‌دفعه یکی می‌گوید: «آقا دیروز روزنامه را دیدی چه نوشته بود؟» خب زهرمار! آیا الآن موقع «روزنامه چه نوشته بود» است؟! «آقا راستی دیدی دیروز فلانی به فلانی چه گفت؟» خب به من چه؟! به تو چه؟! از این حرف‌ها هر روز اینجا هزارتا هست، آخر آیا اینجا جایش است؟! توجّه می‌کنید!

خب این مسئله می‌آید و به‌طورکل تمام داده‌ها را می‌گیرد، تمام یافته‌ها را می‌گیرد. حتّی ایشان گاهی اوقات عصبانی می‌شدند، وقتی که می‌دیدند دو نفر موقع نماز صحبت می‌کردند، عصبانی می‌شدند و می‌فرمودند: «پس ما این حرف‌ها را برای چه کسی می‌گوییم؟!» توجّه می‌کنید! اینها چیزهایی است که قانون دارد، قواعد دارد.

## لزوم توجه سالک به کیفیت تغذیه و مقدار آن

غذا هم همین است، وقتی که انسان بخواهد هر چیزی را که به آن میل پیدا کرد ولو برایش ضرر دارد، بخورد؛ غذایی که باید نصف آن را بخورد، همهٔ آن را بخورد؛ خورشتی را که باید چهار یا پنج قاشق بریزد، همهٔ کاسه را روی غذایش بریزد؛ این موادّی که در اینجا (سر سفره) هست، آن چربی‌ای که هست، آن سرخ‌کردنی‌هایی که هست، آن غذای پرکالری‌ای که هست و الآن بدن به آن نیازی ندارد، ما می‌آییم این را بر این بدن تحمیل می‌کنیم، این بدن را به هضم این غذا وادار می‌کنیم، خب این بدن که نمی‌تواند به‌تنهایی این کار را انجام بدهد، نفس می‌آید و در این هضم غذا درگیر می‌شود، قفل می‌شود، دیگر حرکت از او سلب می‌شود، دیگر نمی‌تواند حضور قلب داشته باشد. شما یک غذای سیر بخورید، ببینید آیا بعدش حضور قلب دارید یا ندارید؟ ببینید آیا حالتان فرق می‌کند یا نمی‌کند؟ ببینید آیا آن لطافت و رقّتی را که قبل از غذا خوردن داشتید الآن هم دارید یا نه؟ [نه، ندارید.] چرا انسان در ماه رمضان خودش را به خدا نزدیک می‌بیند؟ چون آن رقّت و لطافتی را که برای حرکت روح و نفس لازم است، به‌واسطهٔ سبکی و عدم اشتغال نفس به هضم غذای پرکالری، [آن رقت را به‌دست آورده است.] می‌بیند این رقت، به‌واسطهٔ عدم هم‌چنین غذایی (غذای پرکالری)، حال او را تغییر داده است، دیگر نمی‌خواهد از این حالش دست بردارد، نمی‌خواهد این حال تمام بشود، نمی‌خواهد این حال به انتها برسد، می‌خواهد این حال بماند، در این موقع مؤذّن می‌گوید: «الله‌اکبر»، موقع افطار می‌شود می‌بیند: بَه‌بَه! سفره از اینجا تا آنجا انداخته شده و در آن از انواع غذاها و أطعمه وجود دارد، آن هم غذاهایی که برای انسان موجب سنگینی خواهد شد، خب نفس می‌گوید: از این بخورم، از آن بخورم، یک قاشق هم از آن بخورم و...، وقتی که افطار کرد یک‌دفعه می‌بیند که آن حال قبل از غذا رفت! چرا؟ چون در اینجا زیاد خورده است. این مسئله هست. اینکه تأکید کرده‌اند که انسان همیشه باید بر بدن راکب باشد، نه مرکب، این برای این نکته است، چون اگر بخواهد هر چیزی را و به هر کیفیتی بخورد، دیگر آن توانِ برای حرکت از او ساقط می‌شود. حالا إن‌شاءالله در جلسات بعد [هم راجع به این قضیه، مطلب را ادامه می‌دهیم.] گرچه می‌خواستم این بحث را زودتر تمام کنم ولی احساس کردم نکاتی هست که باید به آن نکات پرداخته بشود، راجع به روزه‌ها و دستورها و کیفیّت مسائل ترک حیوانی، قضایایی هست که چون در این بحث

هستیم، لاجرم باید آنها را هم تذکّر بدهم تااینکه مطلبی ناگفته نماند.

## لزوم پرهیز از پرخوری و خوردن غذا قبل از حاصل شدن اشتها نسبت آن

اما کلامی را که امام صادق علیه‌السلام به عنوان می‌فرمایند و نکتهٔ بسیار عجیبی است و مطلبی است که تجربه هم شده است، آن این است که حضرت می‌فرمایند: «**تا اشتها پیدا نکردی، چیزی نخور**»،[1] هرچند که جلویت بگذارند؛ به منزل رفیقت رفتی، برای شما میوه می‌گذارند، هیچ میلی هم نداری، خب بگو میل ندارم، او هم ناراحت نمی‌شود، خب به جای میوه چای بخور، یا فقط یک میوه بخور، مثلاً یک سیب بخور، می‌بینی اگر تمام پرتقال را بخوری سنگین می‌شوی، خب دلیلی ندارد که تمامش را بخوری، نصفش را بخور و نصف دیگرش را بده کس دیگری بخورد. خب انسان در طول این زندگی که همه‌اش در خانه نمی‌نشیند، مجلس می‌رود، به اداره‌اش می‌رود، به مطبّش می‌رود، به دفترش می‌رود، سر کلاس می‌رود، به منزل رفیق می‌رود، به منزل قوم و خویش می‌رود، دیگران می‌آیند، خب همه‌اش که نمی‌شود انسان به دلخواه این و آن، مرتب از این بخورد، از آن بخورد، خب این که تمام، صرف در این امور شد!

انسان باید از صبح تا شب یک برنامه‌ای را برای خودش قرار بدهد ـ اینهایی را که خدمت رفقا عرض می‌کنم مطالبی است که بنده از بزرگان شنیده‌ام ـ این مقدار کالری را در روز به بدنش برساند، این مقدار را در این وعده باید اخذ بکند (حالا مسائل دیگر بماند، آنها جای خودش را دارد، مسائل دیگری که در این زمینه هست مثل ورزش و امثال‌ذلک، حالا راجع به آنها هم شاید مطالبی را عرض کنیم، فعلاً در همین قضیه صحبت می‌کنیم.) و آنچه را می‌بیند برای او مفید است، [همان را به بدنش برساند.] همان‌طوری که امتلاء معده، موجب انصراف نفس و روح از مقام قرب به اشتغال و تدبیر بدن است، همین‌طور اگر انسان به‌نحوی با بدن خود برخورد کند که گرسنگی بر او غلبه کند و او را به ضعف بیندازد، این هم غلط است، هر دو (امتلاء معده و غلبهٔ گرسنگی) مانعِ برای حرکت است. «خیر الأمور أوسطُها»؛[2] هر چیزی، حدّ وسطش خوب است، هر چیزی، در حدّ اعتدالش مناسب است.

توجّه کردید! هر چیزی باید در حدّ اعتدال باشد.

وقتی که انسان به چیزی اشتها پیدا می‌کند، باید ببیند که آیا الآن حال او اقتضای این را می‌کند یا نمی‌کند؟ وقتی که نیم ساعت پیش، بیست دقیقهٔ پیش یک میوه خورده است، دوباره که یک میوه می‌آورند، دوباره دست نزند و آن را بردارد. خب یک میوه خورده است دیگر، آن میوهٔ بعد از این، آن غذای بعد از این، آن مأکول بعد از این، این با آن کلام امام صادق علیه‌السلام که می‌فرمایند: «هر چیزی که دیدی، به هرچیزی که نگاه کردی، نخور و خودت را نگه‌دار و بگذار که نفس تو به آن اشتهای لازم برسد و بعد تناول کن»، نمی‌سازد. انسان در مأکول خود باید در حدّی باشد که احساس نکند که در معدهٔ او چیزی هست. این می‌شود یک معیار؛ چون همین‌که احساس کند که معدهٔ او ثقل پیدا کرده است، یعنی اضافهٔ از آن میزانی که بدن او نیاز دارد خورده است. خب دفعات غذا را بیشتر کند، چرا یک‌دفعه معدهٔ خود را سنگین کند؟ دفعات را بیشتر کند، میان‌وعده داشته باشد، چه اشکالی دارد؟! آن حالت سبکی‌ای که انسان احساس کند که در آن حالت سبکی، بهترین موقعیتی است که به‌دست آورده است، آن حالت، مورد نظر امام علیه‌السلام به عنوان بصری بوده است، نه‌اینکه انسان حالی را احساس کند که وقتی که غذا را خورد، یک‌جا که می‌نشیند، تازه باید نیم ساعت یا یک ساعتی استراحت بکند تا مقداری از آن ثقل غذا کم بشود. دیگر با این وضع، آن حالش رفته است، آن ارتباطش قطع می‌شود. لذا حدیث رسول

---

[1] ***بحار الأنوار***، ج ۱، ص ۲۲۶:
«فَإِيَّاكَ أن تَأكُلَ مَا لَا تَشتَهيه.»

[2] ***الكافي***، ج ۶، ص ۵۴۱.

خدا صلّی الله علیه وآله است که می‌فرماید: «ما ملأ آدمیٌ وعاءاً شرّاً من بَطنِه»؛[1] انسان هیچ ظرفی را بدتر از معدهٔ خود پر نکرده است! یعنی آن ضرری را که به او می‌رساند، آنها (ائمه و اولیای الهی) می‌دانند که با این پرخوری چه چیزی از انسان رفته است؟ آنها می‌فهمند والاّ خب مسئله‌ای نیست، حالا انسان یک مقدار ثقل معده پیدا می‌کند، بعد هم یک دارو و عرقیّاتی بخورد و حالا یک ساعتی هم بگذرد تا حالش به حال عادی برگردد، خب نرمال شد، طبیعی شد، چیزی ازدست نداد، خب حالا دو ساعتی هم روی صندلی نشست، صحبت کرد و قدری سبک شد، خب تمام شد دیگر، پس این‌همه تأکید برای چیست؟ «المعدة بیت کل داءٍ والحِمیَة رأسُ کلِّ شِفاء»[2] برای چیست؟ «معده ظرف همهٔ امراض است و حِمیة یعنی پرهیز (من در کتابی دیدم که حمیة را تب معنی کرده بودند!) رأس همه شفاها است»، خب این برای چیست؟ اینکه می‌فرمایند: «**قبل از اینکه سیر بشوید، دست از غذا بردارید**»[3] این برای چیست؟ اینکه می‌فرمایند: «در شب غذای سبک بخورید تا قبل از طلوع راحت‌تر بتوانید بیدار بشوید» این برای چیست؟ اگر صرفاً برای پرداختن به یک مسئلهٔ ظاهری بود، خب این‌همه تأکید لازم نیست؟ ائمّه علیهم‌السلام و بزرگان می‌دانستند که غذای زیاده، موجب سلب توفیقی خواهد شد که ارزش این را ندارد که انسان دو ساعت، سه ساعتِ وقت خود را صرف این مسئله بکند، این ارزش را ندارد. شاید قرار بوده در همان سه ساعت چیزی بیاید ولی به‌واسطهٔ امتلاء معده رد شد و رفت! لذا همهٔ بزرگان (آن‌طور که بنده در ارتباط با آنها بودم و شنیدم) بر این مسئله خیلی اصرار داشتند، نه‌اینکه چیزی نخورند، نه، همه چیز هم می‌خوردند و بنده تعجّب می‌کنم از این مسائلی که سابق می‌شنیدم یا امروزه می‌شنوم که می‌گویند: «انسان باید یک میوه بخورد»! چه کسی گفته باید یک میوه بخورد؟!

## لزوم پرهیز از افراط و تفریط در مسئلهٔ تغذیه

چندی پیش یک جایی دیدم داشتند از بنده‌خدایی تعریف می‌کردند: (البته او الآن فوت کرده، آدم بدی نبود ولی معلوم نیست که همهٔ کارهای انسان هم درست باشد.) «فلانی در منزلش فقط یک میوه بود!» بیخود! چه کسی گفته که باید یک میوه در منزل باشد؟! چه اشکالی دارد که دو میوه باشد، سه میوه باشد، چهار نوع میوه باشد؟ آیا خداوند متعال فقط همان یک میوه را خلق کرده است و بقیهٔ میوه‌ها مخلوق خدا نیستند؟! بین سیب و پرتقال و انگور چه فرقی می‌کند؟! آیا حالا این زهد است که یک نفر

---

[1] ***بحار الأنوار***، ج ۱، ص ۲۲۶.

[2] ***طبّ النبیّ*** صلّی الله علیه و آله و سلّم، ص ۱۹؛ ***بحار الأنوار***، ج ۵۹، ص ۲۹۰:
«وَ قَالَ صلّی الله علیه و آله و سلّم: "المَعِدَةُ بَیتُ کُلِ دَاءٍ وَ الحِمیَةُ رَأسُ کُلِّ دَوَاء".»

[3] ***الدعوات***، راوندی، ص ۷۴.
«عَن الأصبَغُ بنُ نُباتَة: سَمِعتُ أمیرَالمُؤمِنینَ علیه السّلام یَقولُ لابنِهِ الحَسَنِ علیه السّلام: "یا بُنَیَّ! ألا اعَلِّمُكَ أربَعَ کَلِماتٍ تَستَغنِی بِها عَنِ الطِّبِّ؟ فَقالَ: بَلَی! قالَ: لا تَجلِس عَلَی الطَّعامِ إلّا و أنتَ جائِعٌ، و لا تَقُم عَنِ الطَّعامِ إلّا و أنتَ تَشتَهیهِ، و جَوِّدِ المَضغَ، و إذا نِمتَ فَأعرِض نَفسَكَ عَلَی الخَلاءِ؛ فَإذا استَعمَلتَ هَذا استَغنَیتَ عَنِ الطِّبِّ." و قالَ: "إنَّ فِی القُرآنِ لآیَةً تَجمَعُ الطِّبَّ کُلَّه: ﴿وَكُلُواْ وَٱشۡرَبُواْ وَلَا تُسۡرِفُوٓاْۚ إِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ ٱلۡمُسۡرِفِينَ﴾."»*

ترجمه: «اصبغ بن نباته می‌گوید: امیرالمؤمنین علیه السّلام به فرزندش امام حسن علیه السّلام فرمود: "ای فرزندم، آیا نمی‌خواهی که چهار چیز به تو بیاموزم تا بواسطه آن از طبّ بی‌نیاز شوی؟ امام حسن علیه السّلام عرض کرد: بفرمائید. أمیرالمؤمنین فرمودند: اوّل اینکه قبل از گرسنگی کامل بر سر سفره غذا ننشینی، دوّم تا کاملاً سیر نشده‌ای دست از طعام برداری و سوّم آنکه غذا را خوب بجوی، و چهارم قبل از خواب بیت الخلاء را فراموش منما. اگر این چهار چیز را رعایت نمائی به طبیب مراجعه نخواهی نمود."
سپس حضرت فرمود: "در قرآن آیه‌ای است که تمام طب و بهداشت را در خود جمع نموده است ﴿بخورید و بیاشامید ولیکن اسراف مکنید﴾."» (محقق)
*.سوره اعراف (۷) آیه ۳۱.

در یخچالش فقط سیب باشد؟! نه‌خیر هیچ هم زهد نیست، اسراف، خلاف است، اضافه بر مصرف بدن، خلاف است، چه یک نوع میوه باشد چه صد نوع باشد، چه فرقی می‌کند؟! داشتند تعریف می‌کردند: «ما هر وقت که به منزل فلانی رفتیم، فقط یک نوع میوه بود!» خیلی بیخود بود! نه‌خیر! حالا فرض کنید یک مهمانی به منزل انسان می‌آید و وقتی که انسان سیب جلوی او می‌گذارد، او سیب دوست ندارد، میل ندارد، دوست دارد که پرتقال باشد، حالا آیا او بنشیند و همین‌طور نگاه کند؟! خب یک پرتقال هم بگیر و بیاور، شما که می‌خواهی ده هزار تومان را خرج کنی، حالا چه فرقی می‌کند که همهٔ این ده هزار تومان را سیب بخری و در یخچالت بگذاری یا ده هزارتومان را سه قسمت کنی، یک قسمت سیب، یک قسمت پرتقال، یک قسمت هم مثلاً انگور باشد یا گلابی؟! هر دو که یک قیمت شد، حالا چه فرقی کرد؟! تازه این‌طوری که بهتر است، موادّ بیشتری به بدنت می‌رسد. اگر بنا به زهد است که تو به یک اندازه پول دادی، این خشک‌مغزی‌ها و خرمقدّسی‌ها چیست که زهد این است که انسان یک میوه بخورد؟! نه، تو خیلی غلط کردی! خیلی بیخود است!

یک نفر بود که بنده هم اسمش را شنیده بودم، این شخص در تابستان‌ها در آفتاب نماز جماعت می‌خواند و در زمستان‌ها هم در سایه نماز می‌خواند، می‌گفت: «ریا می‌شود»! خب احمق! آفتاب به کله‌ات می‌خورد و مریض می‌شوی. این که زهد نشد، این که تقوا نشد، پس خدا سایه را برای چه قرار داده است؟ گرما را برای چه قرار داده است؟ توجه می‌کنید! اینها چیزهای من‌درآوردی است که اصلاً نه در شرع، اصلی دارد و نه در میان عرف! فقط به‌عنوان اینکه فلانی زاهد است و یک نوع میوه می‌خورد! نه، ده نوع میوه باشد، [اشکالی ندارد.] اسراف نباید باشد. همان‌طوری‌که سیب میوهٔ خدا است، پرتقال هم میوهٔ خدا است، انگور هم خلق خدا است، گلابی و خربزه و... هم مخلوق خدا هستند، به اندازه بخور، ده نوع میوه بخور، هر چیزی به اندازه‌اش، خاصیّتش بیشتر و...، حالا البته خب بعضی‌ها می‌گویند: «اگر دو نوع میوه با هم بخوری فلان می‌شود»، که البته هنوز این مطلب ثابت نشده است.

علیٰ‌کلّ‌حال، مسئلهٔ زهد در اینجا نیست، زهد این است که انسان جلوی نفس را نسبت به تمایل به هر چیزی بگیرد، به هرچیزی که میل دارد، دست‌درازی کند، اقدام کند، این مسئله است والاّ اگر انسان بخواهد به خاطر فائده‌اش، به‌خاطر منفعتش، به‌خاطر موادّش، به‌خاطر ویتامین‌هایی که دارد، بخورد، این غلط نیست.

ولی یک مطلب هست، در زمان سابق، مرحوم آقا ـ رضوان الله تعالی علیه ـ توصیه می‌کردند: «در جلسات یک نوع میوه آورده بشود.» فقط این را توضیح بدهم، چون ممکن است که در ذهن بعضی از دوستانی که در زمان سابق بودند، این مطلب، مورد اشکال قرار بگیرد. ببینید! مطلبی را که ایشان می‌فرمودند با آنچه ما داریم می‌گویم فرق می‌کند، جلسات فرق می‌کرد، اگر یک مهمان به منزل ایشان می‌آمد، این‌طور نبود که ایشان یک میوه بیاورند، خود بنده می‌رفتم و چند نوع میوه می‌خریدم می‌آوردم و جلوی خود آقا می‌گذاشتم. در عروسی‌ها و مجالس مختلف و عمومی این‌طور نبوده است که یک نوع میوه باشد، نه، چند نوع میوه به هر قسمی و به هر کیفیتی بود. اگر قرار بر یک نوع میوه بود، خب آنجا هم باید فقط یک نوع باشد، یک‌همچنین چیزی نبوده است، یک‌همچنین مسئله‌ای نبوده است. فقط این قضیه مربوط به جلسات عصر جمعه بوده که در آنجا نظر بر توجّه نفس بوده و نظر ایشان بر این بوده که وقتی که یک جلسه‌ای برقرار می‌شود، خب نفس هم دنبال بهانه می‌گردد که ذهن خودش را به مسائل عادی و جزئی بیاورد، به‌طوری که ما همیشه از این‌گونه مسائل و مطالب می‌دیدیم، خب اگر قرار باشد که مجلس ذکری باشد و توجه و... و بعد هم بخواهند میوه‌های مختلف بیاورند، نفس از آن حالت توجّه، به اینها تمایل پیدا می‌کند و این هم یک چیز واضحی است، چیزی نیست که ما بخواهیم انکار کنیم، حالا اگر یک نفر بتواند این مسئله را از خودش سلب کند، اما بالأخره افراد، همه در یک سطح نیستند، لذا آن حالت توجه می‌آید به مسائل دیگری که خب باید مقداری روی این مسئله تأمل کرد.

آن مجالس به این کیفیت بود که یک نوع میوه در آنجا باشد، خب وقتی که یک نوع میوه باشد، در این صورت هم انسان، تغییر ذائقه کرده و هم چیزی تناول کرده و در آن حال و توجهش هم خیلی تفاوتی پیدا نمی‌شود. و حتّی خود ایشان هم در این اواخر فرمودند: «فقط چای باشد» و علّت این قضیه هم ما بودیم، ما یک روز پیش مرحوم آقا رفتیم و گفتیم: آقا در این جلسات اصلاً برای چه میوه می‌آورند؟ آقا هم فرمودند: «بله، بگویید اصلاً میوه نیاورند.» خلاصه بدانید که خراب‌کاری از ما بوده، و فرمودند: «فقط همان چای کفایت است.» ببینید! همان مطلبی را که خدمتتان عرض کردم: حتّی به این اندازه، آن حالی که آمده است، آن توجّهی که آمده، این با خوردن میوه ازبین نرود. خب چای خیلی مسئله‌ای نیست، چای هم مثل آب می‌ماند، همان‌طوری که انسان آب می‌خورد، این آبی که جلوی شما هست، این تنگ آبی که هست، آیا این آب خوردن انصرافی ایجاد می‌کند؟ نه، خب چای هم تقریباً همین‌طور است. امّا اگر بخواهند میوه بیاورند، شخص با خودش می‌گوید: «چه می‌خواهند بیاورند؟ آیا پرتقال می‌خواهند بیاورند یا انگور؟ خوب است که فلان میوه را بیاورند و...» دیگر خراب شد، تا یک‌همچنین چیزی به ذهن آمد، آن توجه و آن حضور قلب دست‌کاری شد. لذا می‌گویند: «اصلاً از خیرش بگذریم، می‌خواهید در سایر جاها، در مجالس دیگر، چند نوع میوه بیاورید، این عیب ندارد.» امّا هرچیزی جای خودش را دارد، اگر در اینجا یک چای بیاورند، فرقی نمی‌کند. اینها نکات است.

اینها نکاتی است که انسان باید به آنها دقت کند، چرا؟ چون بالأخره قانون همین است، ما که نمی‌توانیم برخلاف مسیر آب شنا کنیم، [اگر این کار را بکنیم،] بیخود زحمت کشیدیم و انرژی خود را خرج کردیم و بعد هم سر جای خود ایستاده‌ایم! آیا در رودخانه شنا کردید؟ در رودخانه که در جریان است اگر هرچه زور بزنید بعد از یک ربع سرجای خودتان هستید، حالا یا یک متر این‌طرف یا یک متر آن‌طرف، اما هیچ حرکتی نکردید، جریان آب نمی‌گذارد که شما حرکت بکنید. این مسیر را هم خدا قرار داده است، این تکوین را هم خدا قرار داده است، این راه را هم در این موقعیت، خدا قرار داده است. بنابراین این قضیه هست. آن مطلبی را که مرحوم آقا می‌فرمودند: «یک نوع میوه»، برای آن زمان بود و با آن خصوصیّات و برای آن مجلس بود، ولی خودشان نسبت به افرادی که در منزل می‌آمدند، مهمان بودند، مجالسی که داشتند و امثال‌ذلک، به هیچ‌وجه یک‌همچنین مسئله‌ای نبود [که یک نوع میوه بیاورند.] و همان‌طوری‌که من عرض کردم مسئله این بود که انسان نباید اسراف کند، نباید افراط کند، «اندازه نگه‌دار که اندازه نکوست.»

خب دیگر به نظر می‌رسد که بیش از این، توفیقِ برای مزاحمت را نداریم و به ما اجازه ندادند که امشب بیش از نیم ساعت صحبت کنیم. إن‌شاءالله بقیّهٔ مطالب برای مجالس بعد، و هرچه خدا خواست و هرچه ارادهٔ او تعلّق گرفت، ما باید مطیع باشیم.

یک مطلب را خواستم خودم خدمت رفقا عرض کنم و آن اینکه بنده حالم این‌طور است (حالا غیر آدمی‌زاد هستیم دیگر!) وقتی که صحبت می‌کنم، ظاهراً این صحبت در وضعیت و حالم تأثیر می‌گذارد و بعد از صحبت باید مدتی ساکت باشم و با کسی صحبت نکنم والاّ آن خستگی که برایم ایجاد می‌شود، تا شب و فردا ماندگار خواهد شد. لذا دوستانِ اطبّاء، بنده را مکلّف کردند که بگویم که بعد از این جلساتی که مصدع می‌شویم، اگر کسی مطلبی دارد، فرمایشی دارد، آن را در کاغذ بنویسد و دیگر با بنده صحبت نکند، بنده از این بابت عذرخواهی می‌کنم، چه کنیم دیگر، بالأخره وقتی که وضعیتمان یک وضعیت غیر عادّی است، لذا دوستان خودشان می‌بخشند و خودشان با بزرگواری و کرامت این مطلب را هم مورد رعایت قرار می‌دهند.

اللهمّ صلّ علی محمّد و آل محمّد