هو العلیم

معرفت به خدا به واسطه خود خدا

شرح دعای ابوحمزه ثمالی - رمضان المبارک ۱٤۱۸ - مجلس اول

بیانات
حضرت آیةالله حاج سید محمدمحسن حسینی طهرانی
قدس الله سره

أعوذُ بِالله مِنَ الشَّيطانِ الرَّجيم
بِسمِ الله الرَّحمَنِ الرَّحيم
و صلَّي اللهُ عَلَي سيّدنا و نبيّنا أبيالقاسم مُحَمّدٍ
و علي آله الطّيبين الطّاهرين و اللعنة عَلَي أعدائِهِم أجمَعينَ

بِک عَرَفْتُک وَ أنْتَ دَلَلْتَنی عَلَیک وَ دَعَوتَنی إلَیک وَ لَوْ لا أنْتَ لَمْ أدْرِما أنْت.

به نظر می‌رسد که تا اینجا قبلاً صحبتش شده بود. در اینجا حضرت می‌فرماید من به واسطه تو، تو را شناختم. عرفانِ من به تو به واسطه خودِ تو بود. **« وَ أنْتَ دَلَلْتَنی عَلَیک وَ دَعَوتَنی إلیک»** تو بودیکه مرا بر خودت دلالت کردی و راهنمایی بر خودت نمودی و دعوت به خودت کردی. **«وَلَو لا أنْتَ لَمْ أدْرِ ما أنْتَ»** اگر تو نبودی من عرفان به تو نداشتم و نمی‌دانستم که تو که هستی و چه هستی؟

در این عبارت امام سجادعلیه السلام مطالب مختلفی را در حول یک محور بیان می‌کند. مسأله اوّل در اینجا این است که حضرت محور این طلب و دعوت را عرفانِ به پروردگار می‌داند**« بِک عَرَفْتُک وَ أنْتَ دَلَلْتَنی عَلَیک »** من تو را به تو شناختم، تو مرا بر خودت دلالت کردی راهنمایی کردی**«وَ دَعَوتَنی إلَیک»** تو مرا به خودت دعوت کردی. چرا؟ چرا خدا ما را به خودش دعوت می‌کند؟ چرا ما باید معرفتِ به او پیدا کنیم؟ معرفتِ به او پیدا کردن چه نتیجه‌ای برای انسان دارد؟ حالا انسان به خدا معرفت پیدا نکند چطور می‌شود؟

یا اینکه می‌فرماید: **«أنْتَ دَلَلْتَنی عَلَیک»** تو مرا دلالت بر خودت کردی نمی‌فرماید مرا دلالت بر جَنّتِ خودت کردی. مرا دلالت بر نعیم خودت کردی، دلالت بر خود، کاف، دلالت خطاب است دیگر، وخطاب هم در وهله اوّل إطلاقِ بر ذات است دیگر، بر ذات اطلاق می‌شود، تو مرا دلالت بر ذات خودت کردی. این چه نفعی دارد؟ برای چه؟

پس محوریت این عبارتِ شریف بر عرفانِ به پروردگار است، این محوریت این عبارت را تشکیل می‌دهد، مسائلی در حول و حوش این عرفان هست. یکی اینکه حضرت در اینجا می فرماید: این عرفانِ من به تو به واسطه خود تو بود، به واسطه ذاتِ خود تو بود. این یک مسأله است یعنی من از غیر برای عرفان به تو و شناخت تو کمک و مساعدت نگرفتم، فقط «بک». چرا باید این طور باشد؟ در حالی که خب ما در معرفتی که نسبت به اشیاء پیدا می‌کنیم چه بسا از غیر کمک می‌گیریم، با مساعدت شخصِ دیگری معرفت پیدا می‌کنیم. من باب مثال شما می‌خواهید زید را بشناسید، این آقا کیه؟ خودتان نمی‌توانید بشناسید می‌روید سراغ رفیقش، آقا بیا برای من بگو این چه جوریه؟ می‌خواهم باهاش یک معامله‌ای بکنم، انجام بدهم؟ انجام ندهم؟ آدم خوبی

است؟ تو معامله غلّ و غشّ ندارد؟ به قول معروف چک‌ها را به موقع أداء می‌کند یا اینکه از زیرش در می‌رود؟ در امانت و اینها، وعده به امانت می‌کند؟ سَرِ ما را کلاه نمی‌گذارد؟ خلاصه می‌خواهیم یک معامله باهاش بکنیم تا فیها خالدونش را می‌پرسیم دیگر، خیلی عجیب است! خب الآن در اینجا ما از غیر کمک گرفتیم، مساعدت گرفتیم از غیر، امّا در اینجا حضرت می‌فرماید نه، برای معرفت به تو **«بِک عَرَفْتُک»** فقط تو وسیله هستی و تو واسطه هستی.

پس انسان در این راه سیر و سلوک چرا نیاز به استاد دارد؟ خُب حضرت که دارد این را دفع می‌کند، می‌گوید **«بِک عَرَفْتُک»** من نیازی به کسی ندارم. معرفتی که دارم این به واسطهٔ خود تو است. پس استاد اینجا چه کاره است و چه نقشی را استاد در اینجا بازی می‌کند؟

بعد حضرت می‌فرماید: **«وَ أَنْتَ دَلَلْتَنی عَلَیک»** هم تو بودیکه مرا بر خودت دلالت کردی، کسی نیامد در گوش من و مرا به این راه راهنمایی و هدایت کند و یا در گوش ما بگوید آقا یک خدایی هم هست، خب اینجا پس این پیغمبرهایی که آمدند و مردم را دعوتِ به خدا کردند، با این فقره منافات ندارد؟ بالأخره پیغمبر بشر است دیگر، پیغمبر یک بشری است دارای علم و شعور و ادراک و کشفِ حُجُب و اطلاّع بر غیب و استفاده و استفاضه از الهام و وحی الهی، خب این می‌آید و افراد را دعوت می‌کند به توحید، دعوت می‌کند به رسالت، دعوت می‌کند به عرفان، در حالی که حضرت سجّاد می‌فرماید: **«أَنْتَ دَلَلْتَنی عَلَیک»** تو دلالت کردی. خب پیغمبرها چه کاره هستند اینجا؟

در خودِ آیات قرآن هم که داریم ﴿وَ ما نُرْسِلُ اَلْمُرْسَلِینَ إِلاّ مُبَشِّرِینَ وَ مُنْذِرِینَ ﴿الأنعام، ٤٨﴾﴾ ما پیغمبران را مُبشّر و مُنذر فرستادیم، بشارت بدهند به نعمات الهی در صورت اطاعت و إنذار کنند، بترسانند، وعید بدهند و تخویف کنند بندگان را به عذاب الهی در صورت مخالفت. یا در یک آیه دیگری می‌فرماید: ﴿ما أَنْزَلْنا عَلَیْکَ اَلْقُرْآنَ لِتَشْقیٰ ﴿طه ٢﴾﴾ إِلاّٰ تَذْکِرَةً لِمَنْ یَخْشیٰ ﴿طه، ٣﴾﴾ ما تو را فرستادیم با قرآن که یادآوریکنی افراد را، بشارت بدهی افراد را ﴿هُوَ اَلَّذِی أَرْسَلَ رَسُولَهُ بِالْهُدیٰ وَ دِینِ اَلْحَقِّ لِیُظْهِرَهُ عَلَی اَلدِّینِ کُلِّهِ وَ کَفیٰ بِاللّٰهِ شَهِیداً ﴿الفتح، ٢٨﴾﴾ ارسال رسول برای اظهار حقّ است و این آیاتی که در قرآن کریم دلالت می‌کند بر اینکه انبیاء آمدند برای اینکه مردم را هدایت کنند به سمت او، خب با **«أَنْتَ دَلَلْتَنی عَلَیک»** این چه نسبتی پیدا می‌کند؟

اگر بگوئیم که**«أَنْتَ دَلَلْتَنی عَلَیک»** اینها که آمدند خب اینها هم از طرف خدا آمدند، اینها از طرف شیطان که نیامدند، انبیاء الهی اینها از طرف خداوند متعال آمدند پس بنابراین **«أَنْتَ دَلَلْتَنی عَلَیک»** منافات ندارد. یعنی خدایا تو دلالت می‌کنی مرا بر خودت به واسطه انبیائی که آن انبیاء هم از طرف تو هستند، پس همه از یک جا آمدند همه از یک منبع و یک منشأ نتیجه می‌گیرد. آیا منظور از کلام حضرت سجّاد این است؟ خب

این معنا صحیح است. بالأخره آنچه را که مولا به واسطه می‌فرستد و خودش انجام می‌دهد یا آن چه را که به واسطه انجام می‌دهد یکی است، بالأخره هر دو از یک جا است. یک وقتی من این لیوان آب را مستقیماً می‌دهم به یک نفر یک وقتی این لیوان آب را می‌دهم به ایشان می‌گویم آقا این را ببرید به فلان شخص بدهید، این فرقی نمی‌کند. بالأخره در اینجا من این لیوان آب را آمده‌ام و به فلان کس ارسال کردم حالا یا به واسطه یا [بدون واسطه]. ولی در اینجا حضرت سجّاد می‌فرماید: **«أَنْتَ دَلَلْتَنی عَلَیک»** تو بودیکه دلالت کردی مرا بر خودت، یعنی خودِ تو بودی. این شاید منظور حضرت یک قدم از این مرتبه‌ای که ما در آن هستیم بالاتر باشد یعنی در اینجا خود ذات پروردگار است که دلالت می‌کند بر ذات خودش «وَدَعَوْتَنی إلیک» و دعوت کردی مرا به سوی خودت.

اینها مطالبی است که در حول و حوش این فقرهٔ شریفه دور می‌زند که اولاً منظور از عرفانی که حضرت سجّاد در اینجا می فرماید چیست؟ و حضرت بعد از این عباراتیکه در اینجا از نقطه نظر نزول رحمت و فیض بر بندگان و انحصار خیر و برکت و میمنت در وجود حضرت حقّ است، یک مرتبه در ابتدای کلام، معرفت را مطرح می‌کند **«بِک عَرَفْتُک»** من به تو شناختم خودت را. این عرفان برای چیست؟ چرا انسان باید عرفان و معرفت داشته باشد؟ این یک مطلب. مطلب دوّم این است که چرا باید عرفان به پروردگار در اینجا ارزش و بهاء و قیمت به او داده شده باشد؟ چون حضرت می فرماید**«بِک عَرَفْتُک»** من تو را شناختم به تو، عرفان مُتَعَلِّقَش ذاتِ پروردگار. این هم سؤال دوّم که چرا عرفان باید تعلّق به ذات او بگیرد؟ چرا عرفان نباید تعلّق به نعمات او بگیرد؟ [چرا] عرفان نباید تعلّق به جنّت و نار بگیرد؟ چرا عرفان نباید به مظاهر الهی در عالم کون تعلّق بگیرد؟ عرفانِ به بشر، عرفانِ به حیوان، عرفانِ به جمال، عرفانِ به عالم مثال، عرفانِ به عوالم ربوبی. هیچ کدامِ اینها مورد نظر حضرت نیست، عرفانِ به ذات را حضرت در اینجا می‌فرماید: **«بِک عَرَفْتُک»** به تو، تو را شناختم نه بهشت تو را، به تو تو را شناختم نه جهنّم و نار تو را، این مسأله دوّم.

مسأله سوّمی که در اینجا حضرت می‌فرماید این است که چرا تو باید واسطه باشی؟ و این خیلی سؤال، سؤالِ مهمّی است! چرا تو باید واسطه برای این عرفان باشی و غیر و شخص ثالث نمی‌تواند واسطه باشد؟ ما در عرفان که پیدا می‌کنیم همیشه کمک می‌گیریم، بطور کلّی در شبانه روز ما همیشه کمک از غیرست، می‌خواهیم معرفت پیدا کنیم به فلان علم، معرفت پیدا کنیم به خصوصیات بدن آدمی، خب لازمه‌اش این است که از کتاب کمک بگیریم، از استاد کمک بگیریم از شخص خبیر نسبت به این مسائل کمک بگیریم، می‌خواهیم عرفان پیدا کنیم معرفت پیدا کنیم شناخت پیدا کنیم نسبت به أرض و طبقاتُ الأرض، باید از علومی که مربوط به طبقاتُ الأرض کمک بگیریم، از استادی که در این زمینه تجربهٔ کافی داره مساعدت و کمک بگیریم. خب در تمام مسائل، همه کمک گرفتنِ از غیر است، از غیر انسان باید کمک بگیرد برای رسیدن به این هدف، برای

رسیدن به این غایت. ولی در خصوصِ پروردگار حضرت می‌فرماید: **«بِک عَرَفْتُک»** من از تو فقط باید کمک بگیرم برای رسیدن به تو و برای رسیدن به معرفتِ تو، غیر نمی‌تواند مرا در این راه کمک کند. چرا اینطور است؟ این علتش چیست؟ چرا غیر نمی‌تواند کمک کند؟

چون اگر به اندازه سر سوزنی غیر کمککند این انحصارِ **«بِک عَرَفْتُک»**..... چون تقدّم جارو مجرور بر **«عَرَفْتُک»** این افاده انحصار می‌کند دیگر بر لسانِ اهل ادب، یک وقت می‌گوییم **«عَرَفْتُک بِک»** یک وقت می‌گوییم **«بِک عَرَفْتُک»**، این افاده انحصار و تخصیص می‌کند، یعنی معرفت من به تو فقط به واسطه توست کسی دیگر نمی‌تواند مرا در اینجا کمک کند. این نکته اگر برای ما حلّ بشود دیگر خیلی خلاصه هنر کردیم، این قضیه که چرا حتّی استاد هم نمی‌تواند کمک کند؟ چرا حتّی پیغمبر هم نمی‌تواند کمک کند؟ چرا حتّی رفیق هم نمی‌تواند کمک کند؟ لِمٌ این مسأله خلاصه إعجاز حضرت سجّاد است. البتّه خب به طبق فهممان و إلاّ ما کجا و فهم حضرت سجّاد کجا؟ واقعاً خنده‌دار است. یکی از فُکاهی‌ها این است که ما بیاییم کلامِ حضرت سجّاد را ترجمه کنیم، این از جُک‌های معروف روزگار می‌شود به حساب بیاید. خب دیگر حالا آن بزرگواران به بزرگواری خودشان به ما می‌بخشند، باشه عیبی ندارد این بچّه‌ها بیایند با الفاظِ ما وَر بروند با عباراتِ ما وَر بروند عیبی ندارد. می‌گویند که ادب نشانه علم است و [حکایت] از علم می‌کند و کسی که علم ندارد خب ادب هم ندارد. حالا ما جسارت می‌کنیم چون علم نداریم ناقص هستیم خلاصه در حول و حوش کلام حضرت سجّاد صحبت می‌کنیم.

مسأله اوّل در اینجا مسأله عرفان است که چرا در اینجا عرفان مدّ نظر قرار داده شده؟ و این عرفان چه شاخصه و خصوصیتی دارد که به واسطه آن خصوصیت، کمالِ برای انسان واقع می‌شود؟ عرفان چه جنبه‌ای دارد که به واسطه آن جنبه، امتیاز انسان از بقیه موجوداتِ؟ چون امتیازِ انسان از بقیهٔ موجودات به علم او است دیگر. علم یعنی معرفت دیگر. علم یعنی عرفان و شناخت. این خصوصیتی که در عرفان هست چیست؟ منظورم از عرفان این معنای اصطلاحی خصوصیت شناخت حضرت حقّ و شناخت صفات و أسماء الهی علی مقدار استعداد امکانی هر ظرف نیست. بلکه منظور از عرفان در اینجا علمِ کلّی است علم به همه اشیاء است. خود علم مِن حیثُ هُوَ هو ، نه اینکه علم در یک مسیر خاصّ و متعلَّق خاصّ. این منظورِ از عرفان و شناختِ. هیچ شکی نیست در اینکه ارزش انسان و قیمتی که انسان دارد و امتیازی که انسان دارد بر سایه موجودات، این به واسطه علمِ اوست، به واسطه ادراک و شعور اوست. چرا؟ چون اگر ما بخواهیم خصوصیات انسان را با بقیه موجودات ملاحظه کنیم فقط شاخصه ادراک می‌ماند.

بین انسان و بین بقیه موجودات خب نقاط اشتراک وجود دارد، نقاط اشتراک، مادیت است. جسمیت است، نباتیت است، حیوانیتِ، رشدِ، توالُدِ، تناسُلِ، ازدیادِ، دفعِ معرض است. جلب صحت است، جلب منافعِ،

اینها نقاط مشترک بین انسان و بین بقیه است. خب اینکه نمی‌شود ارزش باشد، فرض کنید که من باب مثال بین انسان و بین یک فیل، بعضی از این فیل‌ها هست می‌گویند چند تن وزن دارد، نقاط مشترکی وجود دارد یکی‌اش در جسمِ، جنابِ فیل متشکل است از لحم و عظم و بشره و دَم و أسنان و دندان و استخوان و این چیزها، انسان هم همینطور است. انسان هم لحم دارد گوش دارد استخوان دارد دَم دارد. اینها چیزهایی است که مشترک است بین انسان و بین جناب فیل. حالا ما بزرگترش را گفتیم که فیل است، ولی ما به الامتیازِ انسان و آنچه که موجب شرافت انسان است از مابقی، این اشتراکاتِ در جسمیتِ؟ نه! اشتراک در جسمیت باعث این نمی‌شود. به جهت اینکه خب فرض بکنید این انسان که الآن هفتاد کیلو هشتاد کیلو وزنش، اگر قرار باشد بر اینکه شرافت این انسان زیادی وزنش باشد خب ما هم یک غذاهایی به این انسان می‌دهیم که این باد بکند به اندازه فیل بشود! نمی‌شود؟ انسان هفتاد کیلویی داریم بعد این انسان می‌شود صد کیلو، سه رقمی می‌شود. بعد کم‌کم غذا [می‌خورد وزنش زیاد می‌شود]، بعضی افراد دویست کیلو هم هستند سیصد کیلویی هم داریم. من در یک جا دیدم که عکس یک نفر را کشیده بود و نوشته بود این شخص چهارصدو پنجاه کیلو وزن دارد، عکسش را انداخته بود! چهارصد و پنجاه کیلو! حالا فرض بکنید که این انسان چهارصد و پنجاه کیلو باز هم بخورد، همین طوری باد کند بشود چهارهزارو پانصد کیلو، وزنش بشود چهار رقمی به بالا، خب این چهارصدو پنجاه کیلو شدن، چه ارزشی بر او اضافه می‌کند؟ چه قیمتی را بر او اضافه می‌کند؟ تازه دیگران هم مذمّتش می‌کنند. نه تنها اضافه می‌کند بلکه مذمّتش می‌کنند می‌گویند این هم آدم است، این سعی می‌کند وزن خودش را پایین بیاورد با رژیم پایین بیاورد. از آقای دکتر یک رژیمی بگیرد شش ماهه چهار ماهه چقدر؟ فوراً بیاره پایین.

کی می‌گفت؟ یک کسی چند روز پیش بود، شما بودید یا شما بودید؟ این جناب صدام حسین، ایشان به وزرایش دستور داده بود که همه وزنشان را باید هفتاد بیاورند؟ شصت بیاورند؟ شصت که خیلی لاغرست، گفتش ما وزیر پک و پهن نمی‌خواهیم! وزیری که صد کیلو وزنش باشد دویست کیلو، این وزیر که نمی‌تواند راه برود! و بیچاره این وزراء افتاده بودند به رژیم، رژیم بگیر خلاصه وإلاّ....! ایشان این طور می‌فرمودند! می‌گفتند که تهدید به خلع کرده بود که باید از وزارت خلع بشود! خب پس معلوم می‌شود وزن زیاد ارزش نیست. این وزنِ زیاد، قیمت ندارد. بله این وزنِ زیاد قیمت دارد در جای خود، شما یک گوسفند می‌خواهید بخرید، هر چه گوسفند بزرگتر باشد چون منظور از أغنام و أحشام، استفادهٔ از لحمِ، خب این در اینجا ارزش به این است که چاق باشد.

می‌گفت ما نمی‌دونیم شما به عشق چی صبح از خواب پا می‌شوید؟ کسی که تریاک نمی‌کشد اصلاً برای چی بلند می‌شود از خواب؟ یعنی همهٔ فکرش ذکرش و خصوصیات ذهنش، ارزشش این است که آن تریاک

را بکشد، آن غنیمت است. این ارزش و قیمت او همانی است که از شکمش خارج می‌شود. خب در مزمار امتیاز و ارزش، ازدیاد وزن می‌بینید در اینجا فایده ندارد و به درد نمی‌خورد. این ازدیاد وزن، مفید بودنش برای موارد خاصّ، برای غَنَمِ که از آن استفاده کنند. برای بَقَر است که از لَحم او استفاده بشود. امّا همین ازدیاد وزن برای بعضی از حیوانات هم ما می‌بینیم ضد ارزش است و خلافِ ارزش و قیمت است. فرض کنید که یک سگ شکاری این حُسنش به این است که وزنش زیاد نباشد سگِ شکاری و کلب صید، این حُسن کلبِ صید این است که نحیف باشد تا بتواند بِدَوَد بتواند سرعت داشته باشد امّا اگر یک سگِ شکاری هِی به او غذا بدهند هی این چاق بشود خب نمی‌تواند دنبال آهو بدود و بگیره. خب این مربوطِ به وزن که در اینجا اشتراک بینِ انسان و بینِ حیوان، این اشتراک خصوصیت تمایز به واسطه وزن نمی‌تواند باشد چون وزن چیز بی‌فایده و غیر مفید و بلکه مضرّ است. نه تنها غیر مفید بلکه مضرّ است. شخصی که سمین است انواع أمراض برای او پیدا می‌شود. تنگی عروق برای او پیدا می‌شود. ضیقِ عروق برای او پیدا می‌شود. فشار خون برای او پیدا می‌شود. کسالت قلبی برای او پیدا می‌شود. کسالت کلیوی برای او پیدا می‌شود. اینها همه برای چیه؟ برای سمین بودنِ. و مرتّب خب انسان باید....

و جدّاً اگر انسان این دستورات اسلام را که می‌فرماید اگر انجام بدهد، مثلاً فرض کنید که دارد «خَیرُ ما تَداوَیتُمْ بِهِ المَشْی»[1] یک شخصی می‌خواند **«خَیرُ ما تَداوَیتُمْ بِهِ المَشی» «اَلْمَشی»** به مُسهل می‌گویند ولی این مَشْی است در اینجا. مشی یعنی حرکت یعنی قدم زدن. به واسطه مَشی است که سموم از بدن دفع می‌شود اعضاء و جوارح به کار می‌افتد و به واسطه مشی است که انسان باید بدنِ خود را دائماً ترمیم کند و تصحیح کند. نشستن در یک جا، این برای انسان موجب مرضِ. امروز می‌گویند اگر شما سه‌ربع ساعت در یک جا نشستید باید بلند شوید یک ربع حرکت کنید یعنی همین نشستن در یک جا موجب می‌شود که در خون رسوباتی پیدا بشود، رسوب کند. شما اگر فرض کنید که یک کانال آب را در یک جا ثابت نگه دارید، آب درش ثابت باشد بعد از یک مدّت این رسوب می‌کند، این آب رسوب می‌کند، اگر این حرکت آب کند باشد در آن جایی که می‌خواهد حرکت گردش پیدا کند در آن جا می‌بینیم کم‌کم رسوب پیدا کرده و گرفته. این لوله‌های شوفاژ بعد از یک مدّت اگر شما نگاه بکنید می‌بینید که این رسوبات به نحوی آمده که تنگ کرده این حرکت را. این برای چیه؟ برای خاطر سکونتِ. انسان در یک جا ساکن باشد. لذا می‌گویند انسان باید بلند شود و یک ربع حرکت کند. این حرکت موجب می‌شود که این بدن به کار بیفتد روغن کاری بشود، و اگر انسان در یک جا بماند این ترشّحاتی که وجود دارد در خلل و فُرَجِ اعضاء و جوارح خصوصاً در قسمت پاها، مفاصل و امثال

---

[1] بحار الانوار، ج ۵۹، ص ۱۲۸.

ذلک، کم‌کم این ترشّحات ممکن است که موجب رسوباتی بشود و این رسوبات برای انسان ناراحتی‌هایی بوجود بیاورد، لذا می‌گویند انسان باید حرکت کند، ورزش کند.

ورزش یکی از افعال و اعمالی است که در شرع وارد شده. حالا ورزش‌های کذا و کذا....! **«عَلِّمُوا صِبْيانَكمْ للسِّباحه وَ الرّمايه»**[1] شنا یکی از بهترین ورزش‌ها است. تمام بدن در حال حرکتِ. اسب سواری یک از بهترین ورزش‌هاست. انسان باید اسب سواری کند. اینها چیزهایی است که سابقاً انجام می‌دادند ها، ولی الآن ترک شده. خود مرحوم آقا سابق ورزش می‌کردند. صبح که از خواب بلند می‌شدند اصلاً نیم ساعت ورزش می‌کردند، همین نرمش و این چیزها، خیلی وقت پیش، بعد که دیگر سنّشان بالاتر و اینها رفت دیگر تقریباً نیم ساعت ـ یادم است در وقتی که خیابان هدایت و این [جاها] بودیم ـ قدم می‌زدند. صبح‌ها می‌آمدند و نیم ساعت یا سه ربع، گاهی اوقات سه ربع گاهی اوقات یک ساعت هم می‌شد همین طور گردش می‌کردند، تو خیابان‌های اطراف حرکت می‌کردند. بعد هم که به مشهد مشرّف شدند صبح‌ها نیم ساعت و عصرها هم نیم ساعت در حیاط می‌گشتند و یک روز خود ایشان به من فرمودند.

ما در آن دو سال آخر حیاتشان با ایشان صبح‌ها می‌رفتیم برای جاقرق. ایشان کسالت قلبی هم داشتند دیگر. تابستان، نماز صبح را که می‌خواندند می‌گفتند که بیا. گاهی اوقات هم که ما تنبلی‌مان می‌آمد و دیر می‌کردیم ایشان حرکت می‌کردند می‌آمدند به سمتِ منزل، تو راه ما آقا را می‌دیدیم. خلاصه سوار می‌شدیم. می‌رفتیم جاقرق در آن جا حدود نیم ساعت قدم می‌زدند تا به قسمتی می‌رسیدیم که دیگر رفتنش تقریباً خیلی مشکل بود صعب بود ایشان هم خب نمی‌توانستند از جاهای مشکل و اینها بروند، آنجا یک ربع بیست دقیقه‌ای ـ اصلاً عرق می‌کردند نیم ساعت حسابی عرق می‌کردند ـ آنجا یک بیست دقیقه‌ای می‌نشستند و دیگر ما هم شروع می‌کردیم با ایشان صحبت و بحث کردن و فلان و از این حرف‌ها. بیست دقیقه‌ای می‌نشستند و بعد دوباره پیاده برمی‌گشتند. و خودشان می‌فرمودند هر روز صبح که من بیایم ـ این در طول تابستان ادامه داشت شاید دو ماه ما مرتّب رفتیم ـ ایشان می‌فرمودند من هر روز که بیایم اصلاً به طور کلّی حالم در آن روز فرق می‌کند با روزهای دیگر و جالب اینکه ایشان صبحانه هیچ وقت کره و یا سرشیر نمی‌خوردند امّا آن روزها از همان جا ما می‌گرفتیم، یک نان‌هایی بود خیلی گرم و خوشمزه بود، از آن جا می‌گرفتیم با همون سرشیر هم بود از این تقلّبی‌ها نبود و ایشان از آنجا که می‌آمدند تا شهر، صبحانه‌شان را در همان ماشین می‌خوردند. و اصلاً نه تنها اذیت نمی‌شدند بلکه بسیار هم خیلی سرحال و خب بودند.

از آن عقب هم خلاصه لقمه برای ما درست می‌کردند ما خب رانندگی می‌کردیم نمی‌توانستیم، از همان

---

[1] الکافی، ج ٦، ص ٤٧: قال رسول الله صلی الله علیه و آله و سلم: **عَلِّموا أولادکم السباحة و الرماية.**

عقب به ما می‌دادند می‌گفتند بیا تو هم بخور، خلاصه تا شهر که می‌رسیدیم دیگر جفتمان صبحانه‌مان را خورده بودیم. از جاقرق به طرقبه و از طرقبه هم به آن بلوار وکیل‌آباد که خیلی آن جادّه وکیل‌آباد طولانی بود. و ایشان همیشه دأبشان بر همین بود.

و خب این یک واقعیت است به جهت اینکه ما در تحت یک قوانین و مقرّراتی هستیم اگر از آن مقرّرات بخواهیم تخطّی بکنیم نظامِ نفسی انسان، نظام بدن به هم می‌خورد. همان طوری که ما نیاز به هوا داریم و اگر هوا استنشاق نکنیم خفه می‌شویم، برو برگرد هم ندارد. شما دو دقیقه دهان و بینی را بگیرید خب خفه می‌شوید دیگر. چرا؟ چون نظام بدن نیاز به اکسیژن و هوا دارد اگر غذا نخورید بعد از چند روز از بین می‌رو[ی]د. این نظام احتیاج به غذا دارد و همین طور این نظام احتیاجی به تحرّک دارد چون انسان غذاهای متفاوت می‌خورد و کبد این غذا را تجزیه می‌کند، کار کبد کار تجزیه کردن است، تجزیه می‌کند به انواع کلسیم پتاسیم انواع موادّ معدنی انواع موادّ عالی انواع ویتامین‌ها شیرینی و امثال و ذلک. تمام اینها را کبد می‌اید یکی‌یکی تجزیه می‌کند و می‌فرستد در خون. خب اینها باید برود و جذب سلّول‌ها بشود خب گاهی اوقات زیاد می‌اید، این زیادی رسوب می‌کند. انسان باید به یک نحوی این زیادی را از بین ببرد. اگر از بین نبرد این نظام برای انسان درد سر ایجاد می‌کند. لذا انسان باید ورزش کند و ورزش جزء برنامه زندگی انسان باید باشد.

متأسّفانه الآن دیگر این مسائل کنار افتاده و اگر یکی بخواهد ورزش کند می‌گویند اِ آقا ورزش کرده! آقا کوه رفته! عجب! عجب! آخر زمان شده! طلبه‌ها هم کوه می‌روند! واقعاً این قدر حماقت و نفهمی بجایی رسیده که اگر یک طلبه بخواهد کوه برود می‌گویند عجب آقا! پس کی باید برود؟ فقط کوه جای بز کوهی و گوسفند است؟ طلبهٔ بندهٔ خدا نباید کوه برود؟ عجب آقا جان، طلبه باید استخر برود؟ طلبه باید شنا برود؟ عجیب! آقا توی این مملکت کی حالا می رود استخر؟ توی این مملکت....؟

یک روز در خدمت مرحوم آقا بودیم رفتیم پیش دکتر اتّفاق، دکتر اتّفاق یکی از پزشکان بسیار معروفی بود که شهرت جهانی داشت ایشان بسیار دکتر واردی بود، خیلی. و هفت، هشت تا هم بیشتر مریض قبول نمی‌کرد، هفت یا هشت تا، امان از آن وقتی که یک مریضی گیرش می‌افتاد که می‌توانست باهاش حرف بزند، یک دفعه می‌دیدی آقا چهار ساعت با این مریض حرف زده! آن مریض‌های بیچاره‌ای که بیرون هستند آن‌ها هم همین طوری باید بنشینند و از حسن اتّفاق یا سوء اتّفاق، چی بگویم؟ سوء اتّفاق، آن وقتی که خلاصه آقا گیر این می‌افتادند، دیگر می‌رفت ویزیت ایشان به سه ساعت، سه ساعت و نیم! یک دفعه که ما با ایشان رفتیم پیش این آقای دکتر ناصر اتّفاق، ایشان سه‌ساعت و نیم با ما حرف زد! سه ساعت و نیم! و بعد خسته شد آمد رفت بالا، رو کرد به آقایونی که نشسته بودند، خلاصه سرکار گذاشته بود، گفت: آقایان ببخشید دیگر من خسته شدم فردا بیایید! خیلی آدم عجیبی بود! ریش داشت اینقدر و کراوات هم می‌زد! مرحوم آقا می‌فرمودند: که من

این را در فنّ خودش مجتهد می‌دانم. و خودش می‌گفت: که من هجده سال بعد از فوق تخصّص هم درس خواندم! خیلی دیگر! طبیب همین امراض داخلی و اینها بود. چی می‌خواستیم بگیم؟

بعد من یک وقت برای ناراحتی خودم، یکی از روزهایی که در خدمت مرحوم آقا بودیم، ناراحتی معده خودم رو آنجا مطرح کردم. شروع کردم صحبت کردن. گفتم آقا من یک همچنین حالی دارم تا گفتم یک همچنین حالی دارم، ایشون شروع کرد خودش بقیهٔ پرونده را گفتن، شما این حال می‌شوید اینطوری می‌شوید اینطوری می‌شوید، دیدم ظاهراً از خود ما بهتر به وضع ما اطلاع دارد، بعد جلوی آقا گفت، گفت: اشکال شما طلبه‌ها این است که تحت تأثیر این عوامّ، ورزش نمی‌کنید، شنا نمی‌کنید، اسب سواری نمی‌کنید آقا، کوه نمی‌روید به این تفریحات [نمی‌پردازید] شما باید دانس بروید! دانس یعنی رقص! اینی که گفت: دیگر ما از خنده [روده بر شدیم!] و جدّی می‌گفت ها! یعنی نه اینکه بخواهد چیز بکند آدم چیزی بود یعنی خیلی آدم اهل تفکر [ی بود.] یعنی می‌خواست این را بگوید که چرا باید، حالا آن دانس و اینها حرام است و اینها، ولی منظورش این بود که چرا باید از مواهب دنیوی که این مواهب دنیوی موجب سلامتی انسان است، طلبه باید محروم باشد؟ و این را یک امر خلاف می‌دانست و متابعت از این امر خلاف موجب همین مرض‌ها است. می‌گفت: این مرض‌های زخم معده و ناراحتی و پروستات و ناراحتی مفاصل و ناراحتی فشارخون و اینها، می‌گفت چرا مردم عادی و اینهایی که کوه می‌روند ندارند؟ اینهایی که ورزش می‌کنند چرا ندارند؟ به خاطر اینکه این بدن باید در تحت یک نظامی باشد، همان طوریکه اگر شما غذا نخورید می‌میرید، ورزش هم نکنید مریض می‌شوید. این خیلی امر دو دو تا چهار تا است دیگر.

و خیلی به کار طلبه‌ها اعتراض داشت. می‌گفت طلبه چرا نباید برود شنا کند؟ می‌گفت شنا هر دو روزی یک بار برای بدن لازمِ. شنای آب گرم، شنای آب سرد. یک ساعت انسان می‌رود شنا می‌کند تمام سموم را دفع می‌کند بدنش را به حرکت می‌اندازد می‌گفت یکی از دواهای ناراحتی معده، داروش کوه پیمایی است، رفتن در کوه. می‌گفت این اصلاً دوای ناراحتی معده هست یا زخم معده هست. می‌گفت این بدن به حرکت می‌افتد این به گردش می‌افتد و این معده به واسطه این حرکت و تقلاّیی که می‌شود فشارهایی که به او وارد می‌شود جذب خونی که در اینجا می‌کند، این کم‌کم آن قُرحه را ترمیم می‌کند. در اعصاب تأثیر می‌گذارد اعصاب انسان رَخْلَت پیدا می‌کند و از آن اضطراب واسترس و اینها بیرون می‌آید و هم خود جوارح و اینها این به فعالیت و اینها می‌افتد. لذا این یکی از دستوراتی است که هر شخصی باید این فعل را انجام بدهد. این ورزش، این جهت مفید است.

حالا این بدن انسان، این اشتراکی که ما با حیوانات داریم در این بدن، این موجب ارزش ما نخواهد بود. از اینجا ما این استفاده را می‌کنیم یعنی نکته‌ای که به اینجا می‌رسیم، چرا اِزدیاد وزن موجب ارزش نیست؟

چرا؟ چون مطلوب انسان از این بدن، نفس بدن نیست مرکبیتِ بدنِ. و مرکب هر چه راهوارتر باشد برای انسان مفیدتر است. یعنی انسان مرکبی داشته باشد که این مرکب بتواند بهتر احتیاجات انسان را برطرف کند آن مرکب بهتر است. یک سگ شکاری چرا ارزشش بیشتر است؟ قیمتش بیشتر است؟ چون بهتر می‌تواند بِدود و بهتر می‌تواند صید کند یک گاو سمین چرا ارزشش بیشتر است؟ چون بهتر گوشت دارد و از گوشتش بیشتر می‌شود استفاده کرد. پس بنابراین آنچهکه برای انسان مهمّ است این است که این بدن به عنوان مرکب، بهتر بشود از او استفاده کرد.

در اینجا به کلام حکیمانهٔ مرحوم آقای حدّاد می‌رسیم که فرمودند: آقا سید محسن باید در سلوک و در راه خدا از این مرکب استفاده کنی، کاری نکن که تو مرکبِ برای بدنت بشوی و او راکبِ تو باشد، همیشه کاری بکن که تو راکب باشی و او مرکب، یعنی در خوردن غذا، غذایی بخور که برایت مفید است، کاری انجام بده که برای تو مفید است. اگر ما آمدیم و نه! این مرکب را از مرکبیت انداختیم، هر روز این دکتر آن دکتر این دوا و آن دوا، تمام ذهن و فکر انسان مشغول این بدن است دیگر. آن وقت این می‌شود راکب. این ما رو به دنبال خودش می‌کشاند. امروز اینجایش درد می‌گیرد می‌گه مرا ببر پیش فلان دکتر، بسیار خب ما بردیم پیش آقای دکتر، ایشان به ما دوا دادند بسیار خب. فردا یک جای دیگر درد می‌گیرد کلیه درد می‌گیرد می‌گوید مرا ببر پیش دکتر دیگر، پیش ارولوژیست ببر، پس فردا قلب صدایش در می‌آید مرا ببر پیش دکتر قلب، خدا نکند که پیش دکتر قلب بروید! آقا می‌اندازد، دستگاه، فشار خون، بالا، پایین، تجزیه، فلان، إکو می‌کنند کار به جای دیگر می‌رسد، بیایید از این سوزن ردّ کنید و بالُن ردّ کنید که باز بکنند و بعد هم می‌گویند که آقا نشد. آقا همچنین یک خورده زیاد احتیاج به پول و فلان داره می‌گوید باید قلبتون را هم عمل بکنید، این رگهای کرنُل و اینها بسته است، از این پای شما رگ برداریم و اینجا وصل بکنیم. حالا بی خود می‌گوید ها، پول می‌خواهد! حالا بعضی‌هایش هم درسته. آن هم یک میلیون می‌گیرد.

شنیدیم که چندی پیش یکی از اقوام رفقا بود [آدم] پیری بود که داشت از دنیا می‌رفت. اگر همین طوری ولش می‌کردند شاید دو ساعت دیگر می‌مرد. اینها آمدند دکتر، نه! این باید عمل بشود! اگر عمل بشود حداقل سی درصد احتمال می‌دهم دو سال زنده می‌ماند. آقا این را عمل کرد، اوّل پول و گفت به حساب بریزید که یک وقت اینها پشیمان نشوند، پول را به حساب ریختند یک میلیون و خورده‌ای و در عمل هم بِمُرد خلاصه! خیلی زودتر از موعدِ خلاصه....! آن بنده خدا هم به یک نوایی رسید! بسیار خب این پول که باید به ورثه برسد به آقای دکتر رسید. این‌ها هم همینطور است البتّه خب خیلی از اطبّاء ما شرف دارند وجدان دارند اینها بر اساس وجدان و فطرت و بر اساس عقل و بر اساس تدین کار انجام می‌دهند اینها حسابشان جداست دیگر.

این بدن در اینجا شده راکب، بدن راکبِ. او امر و نهی به انسان می‌کند. معده امر می‌کند باید مرا پیش

طبیب ببرید اگر نبرید پدرت را در می‌آورم! نمی‌بری حالا ببین! آقا درد می‌گیرد انسان به خود می‌پیچد بالا و پایین می‌رود، امر کرده دیگر، انسان باید ببرد دیگر، بسیار خب. حالا امر ایشان را اطاعت کردیم فردا قلب صدایش درمی‌آید او امر می‌کند ما را ببر. از این بیمارستان به آن بیمارستان. از اینجا به آنجا. هر چی انسان پول و وقت و فراغت دارد باید در اتاق انتظار و در خدمت دکتر بودن و در بیمارستان و اینها بگذراند! آنها هم که قشنگ انسان را سر کیسه می‌کنند جیب که خالی شد بفرمایید ان‌شاءالله خب می‌شوید! می‌آید خانه و بعد هم از دنیا می‌رود. این هم از این، پس فردا [از] کلیه‌اش صدا درمی‌آید عکس می‌اندازد عکس رنگی! آی سنگ آورده‌ای! اینها را با لیزر از بین می‌برند اگر از بین نرفت باید عمل کنند حالا این می‌آید پایین، در این مجرای حالب گیر می‌کند، فریادی! می‌گویند از درد زایمانی که برای زن هست این بدترِ! می‌گویند ناراحتی عبور سنگ از این مجرای هاله [خیلی] عجیب است! این چیه؟ این بدن شده راکب، ما شدیم مرکبش. او امر می‌کند به ما این وَر برو آن وَر برو.

آقای حدّاد می‌فرمودند: آقا سید محسن همیشه سعی کن تو راکب باشی و بدنت مرکب باشد و إلاّ می‌اندازد تو را. باید چی کار کرد؟ باید انسان به دستورات اسلام عمل کند غذا به اندازه بخورد غذا درست بخورد هر غذایی را نباید بخورد ورزش باید بکند حرکت باید داشته باشد اینها چیزهایی است که برای انسان مفیدِ. خب امشب فعلاً به این مقدار اکتفا کنیم تا شب‌های بعد ببینیم که چه خواهد شد.

اللهم صل علی محمد و آل محمد