أعوذ باللَه من الشيطان ارجيم‌

بسم اللَه الرحمن الرحيم‌

وصلى اللَه على سيّدنا و نبيّنا أبى‌القاسم محمّد

اللَهم صلّ على محمّدٍ و آل محمّد

وعلى آله الطيبين الطّاهرين، و اللعنة على أعدائهم أجمعين‌

 امام صادق علیه السلام در حدیث شریف عنوان، راجع به كیفیت تغذیه، و كمیت آن، و خصوصیاتش، دستوراتی دارند كه می‌فرمایند: «أَمَّا اللَّوَاتِی فِی الرِّیاضَةِ فَإِیاكَ أَنْ تَأْكُلَ مَا لَاتَشْتَهِیهِ فَإِنَّهُ یورِثُ الْحَمَاقَةَ وَ الْبَلَهَ وَ لَاتَأْكُلْ إِلَّا عِنْدَ الْجُوعِ وَ إِذَا أَكَلْتَ فَكُلْ حَلَالًا وَ سَمِّ اللَه وَ اذْكُرْ حَدِیثَ الرَّسُولِ:" مَا مَلَأَ آدَمِی وِعَاءً شَرّاً مِنْ بَطْنِهِ؛ فَإِنْ كَانَ وَ لَابُدَّ، فَثُلُثٌ لِطَعَامِهِ وَ ثُلُثٌ لِشَرَابِهِ وَ ثُلُثٌ لِنَفَسِه"»[[1]](#footnote-1).

 مطالب این فقره، روی هم رفته مورد توجه قرار می‌گیرد و باید ببینیم كه شیوه بزرگان در این مسئله چگونه بوده است؛ چراكه سیره آنها بهترین روش برای متابعت است. حضرت می‌فرماید: «أَمَّا اللَوَاتِی فِی الرِّیاضَةِ» آنچه كه مربوط به ریاضت نفس و ممارست انسان در طول حیات است. در كیفیت تغذیه حضرت می‌فرمایند: «آن چیزی را كه اشتها نداری، تناول نكن.» انسان به چیزی كه اشتها ندارد و نسبت به آن از نقطه نظر تمایل و مزاج بدن احساس می‌كند كه دیگر نیازی به آن نیست؛ ولی در عین حال حالا یا به واسطه طعمش، یا به واسطه ندرت وجودش مثلا، یا به هر جهت دیگری باز اضافه می‌خورد. مثلا یك پرتقال؛ خب انسان یك پرتقال می‌خورد، نیازش برطرف می‌شود؛ بعد یكی دیگر را هم نگاه می‌كند، می‌بیند كه چه رنگ قشنگی دارد، بله! مثل اینكه این هم بدش نمی‌آید كه در معده قرار بگیرد! خلاصه با وجود عدم میل آن یك پرتقال دیگر را هم می‌خورد، در حالتی كه مورد نیازش نیست؛ یعنی از روی بی‌اشتهایی می‌خورد. یا وقتی كه یك ظرف غذا است، نصفش را خورده، دو سومش را خورده، این دیگر احساس بی‌اشتهایی می‌كند، می‌گوید: الآن خب یك مقداری مانده، و چون مانده است باقی را هم می‌خورد.

 این نوع تمایل به خوردن و ادامه دادن، یك مسئله‌ای است كه از نقطه نظر و دیدگاه تربیتی و تزكیه و ارشادی، مورد مذمت قرار گرفته است. حضرت می‌فرمایند: «فَإنَّهُ یورِثُ الْحَمَاقَةَ وَ الْبَلَهَ»: این موجب كندذهنی می‌شود. خب، این چه جهتی دارد كه اگر انسان حالا بیشتر بخورد، ذهنش كند بشود و از ادراك مطالب بماند؟ چه ارتباطی بین این دو هست؟ چه حلقه‌ای بین این دو مسئله وجود دارد؟ خب آدم حالا یك‌

 سوم غذا را اضافه می‌خورد دیگر، حالا فوقش خیلی برایش مسئله ای پیدا بشود، این است كه سنگین می‌شود، خب معده‌اش سنگین می‌شود؛ اما اینكه در فكر او تأثیر می‌گذارد و فكر او را می‌آورد پایین و درك او را كم می‌كند، به این مطلب باید رسید. به این مسئله كه ارتباط بین این دو قضیه چیست باید رسید. وقتی انسان یك چیزی كه اشتها ندارد را بازهم بخورد. دارد سیر می‌شود و معده او دیگر پس می‌زند و اشتها ندارد ولی باز می‌گوید: «دو سه قاشق از آن حلوا هم كه آنجا هست بخورم كه ببینم مثلا ببینم حالا این چه مزه‌ای است؟ حالا سر سفره است دیگر، یا مثلا چطوری درست شده است؟ حالا حلوا را خورد، فرض كنید شله زرد هم آنجا هست، می‌گوید خب حالا این را هم درست كرده‌اند، از اینها هم بخوریم ببینم مزه‌اش چیست؟» ببینید! باز چیزی را كه میل ندارد هی اضافه می‌كند بر آن میزانی كه برای او دیگر كفایت می‌كند، برای سرپا نگه داشتن او دیگر كفایت می‌كند. خب یك همچنین مسائلی هست دیگر.

 راجع به این قضیه آنطوری كه در نظر بنده می‌آید، مطالبی خدمت رفقا قبلا عرض كردیم و اینكه اصلا اصل تغذیه بر چه اساسی است، آیا ما این دنیا آمده‌ایم كه غذا بخوریم؟ خب گوسفند هم غذا می‌خورد! گاو هم می‌خورد، شتر هم می‌خورد، شیر و پلنگ هم می‌خورند! گیاه‌خوارهایش یك جور، گوشت‌خوارهایش هم یك جور، از ما بیشتر هم می‌خورند، ولیكن ما هیچ توجّهی به آنها نمی‌كنیم و آنها را مورد نظر قرار نمی‌دهیم، می‌گوییم حیوان است دیگر، حیوان دیگر را پاره كرده، حالا می‌خورد. همین است دیگر، خدا اینگونه آن را خلق كرده. یا آن گاوی كه در صحرا می‌رود و شروع می‌كند به علف خوردن، به او تعییر و تعییب نمی‌گیریم بر اینكه چرا این كار را می‌كند؟ خب گاو همین است دیگر، باید علف را بخورد تا اینكه بعد شیر بدهد، اگر علف نخورد خب شیر نمی‌دهد. و امثال ذلك.

 آیا غذا خوردن ما هم به همین كیفیت است؟ اگر به همین كیفیت است، پس دیگر تفاوتی نمی‌كند. من می‌توانم قسم بخورم كه آن لذتی كه ما در غذاهایی كه الآن برای خودمان به عنوان ایده‌آل از آنها لذت می‌بریم و خلاصه در انتظار گستراندن سفره در ظهر و شب به خصوص در ماه مبارك رمضان كه حالا در پیش داریم در موقع افطار هستیم، حیوانات اگر بیشتر از ما لذت نبرند، كمتر نمی‌برند. شما از كجا می‌گویید نه؟ مگر شما در شكم حیوان هستید كه بفهمید آن لذتش كم است؟ نه! او خیلی هم لذت می‌برد و همان حالتی كه برای ما در موقع خوردن غذاهای متنوع و رنگارنگ و متفاوت هست، همان حالت هم برای گوسفند در خوردن علف‌های متفاوت است! هیچ تفاوتی نمی‌كند. منتها حالا ما با بی‌اعتنایی به او نگاه می‌كنیم، او هم با بی‌اعتنایی به ما نگاه می‌كند. می‌گوید: این چه غذایی است؟ اینها دارند پلو و خورشت می‌خورند، مگر پلو و خورشت هم غذا شد؟ بیا بابا اینجا علف هست، بهترین علف! كاه، یونجه! ببین چه مزه‌ای دارد! كاه، یونجه، كاهو و سایر علف‌ها و سایر انواع اینها را می‌خورد و كیف می‌كند و بعد هم می‌گیرد می‌خوابد. هیچ تفاوتی نمی‌كند؛ 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 می‌رساند كه اصل تغذیه و این اختلاف موادّی كه خدای متعال اینها را برای‌

 تغذیه انسان خلق كرده است، همه اینها در راستای توجّه به آن جنبه ربوبی و الهی و تزكیه نفس باید قرار بگیرد، نه اینكه نسبت به خود آن توجه داشته باشد. این نعماتی كه خدای متعال اینها را برای انسان فراهم كرده است همان‌طور كه در قرآن می‌فرماید: قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَه الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبادِهِ وَ الطَّيِّباتِ مِنَ الرِّزْقِ‌[[2]](#footnote-2) و یا: أُحِلَّتْ لَكُمْ بَهِيمَةُ الْأَنْعامِ‌[[3]](#footnote-3)، و امثال ذلك 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 اینكه فی‌حدّ 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، كه اینها از این‌كه مورد تغذیه یك بنده صالح قرار می‌گیرند، و به واسطه تغذیه آن بنده صالح رشد و ارتقاء تجرّدی پیدا می‌كند و عبادت و بندگی خدا را انجام می‌دهد، مباهات می‌كنند! یعنی این میوه الآن افتخار می‌كند كه مورد تغذیه این شخص قرار گرفته است، این حیوان كه سرش بریده شده و مورد استفاده این افراد قرار گرفته است به خود افتخار می‌كند؛ و دیگر در اینجا خیلی داستان‌های عجیب و اسراری و مطالبی است كه دیگر تطویل بلاطائل است؛ فقط از یكی از رفقا و دوستان من یك مثالی بزنم:

 چند سال پیش یك شخصی نقل می‌كرد و می‌گفت: «در یك قضیه‌ای كه در مكه ظاهراً اتفاق افتاده بود. این شخص برای ذبح رفته بود و آن حیوانی كه خودش مباشرتاً رفته بود و آن را انتخاب كرده بود برای ذبح، نمی‌توانست این حیوان را به دست قصّاب بسپارد، دلش رضا نمی‌داد، نفسش نسبت به این قضیه تمایل نداشت و نمی‌خواست این قضیه انجام بشود؛ خب بالاخره یك حیوانی است، جان دارد، نفس می‌كشد و حركت می‌كند، و الآن بی‌جان می‌شود و مورد استفاده و تغذیه قرار می‌گیرد و خب نمی‌توانست به همچنین مطلبی رضایت بدهد. و همین‌طور با نفسش درگیر بود تا اینكه در این موقع حیوان با او به سخن درمی‌آید و به او می‌گوید: چرا تو ناراحتی از اینكه من الآن این بدن خاكی خودم را فدا كنم برای رسیدن به یك مرتبه بالاتر؟ خیلی عجیب است! می‌گوید: تو چرا از این مسئله ناراحتی؟ چرا رضایت نمی‌دهی؟ چرا نمی‌خواهی من ذبح بشوم؟ در روز عید قربان بود چرا نمی‌خواهی من به این فیض برسم؟ به واسطه اینكه من الآن ذبح می‌شوم، دو قضیه در عالم اتفاق می‌افتد: یك قضیه، حركت توست و تجرّدی كه به واسطه این ذبح برای تو پیدا می‌شود، و تو الآن از این مسئله گذشتی، و این ذبح را ممثَّل و نماینده خودت قرار دادی در مسیر حركت به پروردگار، و خودت را در واقع ذبح كردی، و خودت را در واقع محو كردی و خودت را در واقع فنا كردی، كه دارد: وَ فَدَيْناهُ بِذِبْحٍ عَظِيمٍ‌[[4]](#footnote-4)؛ كه در آنجا حضرت ابراهیم در هنگام ذبح فرزند دارد خودش را فدا می‌كند. در آیه‌

 می‌فرماید: قَدْ صَدَّقْتَ الرُّؤْيا[[5]](#footnote-5): «رؤیا را تصدیق كردی و از خود گذشتی و سكّین بر حلقوم فرزندت گذاردی.» این حركت حضرت ابراهیم، به معنای عبور حضرت است و رسیدن به عبودیت، و فناء در مقام ربوبی، و رفض همه شوائب وجودی كه در صورت فرزند به عنوان یك وجود باقی و مستمر در انسان قرار دارد كه از این هم انسان باید بگذرد. یعنی آن حیوان می‌فهمد، ادراك دارد و شعور دارد.

 در مورد آن حیواناتی كه با بزرگان بودند، با اولیاء خدا بودند، با ائمه بودند، مثلا مركب آنها بودند، داریم كه به عنوان مثال از فراق امام علیه السلام تاب نمی‌تواند بیاورد و بعد از مدّت كوتاهی فوت می‌كند، و حركاتی كه آنها داشتند، اینها همه بیانگر چیست؟ در این همه مطالبی كه راجع به كیفیت سخن گفتن حیوانات با ائمه علیهم السلام در صحاری و در غیر از آنها در روایات و حكایات و كتب تواریخ و سیره و امثال ذلك از اینها نقل شده، همه اینها برای چیست؟ همه اینها حكایت از این می‌كند كه همان‌طوری كه خود انسان دارای یك حركت است، خود انسان دارای یك 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 می‌خواهند كه مورد اكل و تغذیه انسانی قرار بگیرند كه به واسطه او بلند می‌شود و نماز می‌خواند و ذكر خدا را می‌گوید. این غذا، در او تبدیل به یك تجرّد روحانی و تجرّد نورانی می‌شود و به مرتبه كمال خودش می‌رسد این حصّه وجودی الآن به مرتبه تجرّد می‌رسد و خیلی هم دلش می‌خواهد و از خدا می‌خواهد كه به یك همچنین مسئله‌ای برسد.

 آن شخص می‌گفت: «آن حیوان با من به سخن درآمد و گفت:" چرا تو ناراحتی از اینكه مرا ذبح كنند؟ خیال می‌كنی من با این ذبح شدن وجود خودم را از دست می‌دهم؟ اشتباه می‌كنی! من با ذبح شدن به یك وجود برتر می‌رسم، و تو داری مرا از رسیدن به این وجود اكمل باز می‌داری، و مانع می‌شوی از اینكه من به آنجا برسم! توجه می‌كنید؟ مسئله اینگونه است.

 تمام آنچه را كه در این عالم خدای متعال قرار داده است برای انسان، برای رسیدن به همین نكته است. چرا می‌گویند صید بیابان نباید بكنید؟ یا كراهت شدید دارد یا حتی بعضی‌ها فتوای به حرمت داده‌اند، در صورتی كه این از روی لهو و لعب و اینها باشد؟ به خاطر اینكه شما یك حیوانی را بی‌جان كردید؛ برای چه؟ انسان برود در یك بیابانی یك آهویی را همین‌طوری بزند كه مثلا كیف می‌كند كه بزند بیندازدش. یك وقتی برای تغذیه است، نیاز است، احتیاج دارد، و برای آن می‌خواهد، برای رسیدن به یك فائده‌ای انجام می‌دهد، یك وقتی نه! از سر كیف باشد: برویم بیابان و چند نفر از رفقا با هم جمع بشویم و یك صیدی هم می‌زنیم. آن یك حساب دارد، این یك حساب دارد.

 شما حتی یك مار را كه در یك بیابان حركت می‌كند حق ندارید بكشید؛ برای چه بكشید؟ او كاری به كسی 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 حكم دیگری دارد. اما در بیابان دارد برای خودش حركت می‌كند،

 نباید انسان بزند. در بیابان حیوان موذی دارد برای خودش می‌رود، خب كاری به ما ندارد، كاری به كسی ندارد، محلی نیست كه بخواهد مورد اذیت و آزار قرار بدهد. انسان نباید به آنها كاری نداشته باشد.

 هرچیزی حدّ و مرز خودش را دارد كه از آن مرز نباید تجاوز كرد و بی‌جهت انسان نمی‌تواند یك عمل سر خودی را انجام بدهد.

 یكی از دوستان و رفقا بود كه تعریف می‌كرد، می‌گفت: «من جایی در بیابان بودم، یك وقت از همین حیوانات، حالا حیوان موذی هم نبود، از همین حشرات‌الأرض، روی درخت بود. یك دفعه دست بلند كردم كه آن را بزنم و از بین ببرم، یك آن دستم را نگه داشتم، یك تأملی كردم كه بزنم یا نزنم، یك مرتبه حالتی پیدا كردم آن هم خودش اهل حال و اهل معنا و اهل درك بود؛ خدا رحمتش چند سال است كه فوت كرده است؛ همین حیوانی كه اصلا به نظر نمی‌آید كه من دیدم بند بند وجودم دارد از هم جدا می‌شود!

 شما یك حیوان كوچك می‌بینید، امّا 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. امّا وقتی كه در بیابان است، وقتی روی درخت است به ما چكار دارد؟ چرا باید جان یك حیوان گرفته بشود؟ در عین اینكه حالا خیلی هم موذی نبود كه حالا بخواهد آن جهت موذی بودنش را در نظر بگیرد.

 عبارتش این بود: سرم را بالا كردم، دیدم عرش خدا به لرزه درآمد! عرش خدا به لرزه درآمد! یك حیوان! یك حیوان انقدر كوچك! و من دیدم اگر بخواهم این حیوان را بزنم، تمام عمرم و عباداتم و حركتم و سلوكم همه بر باد رفته است و تمام می‌شود! یك خط بطلان روی تمام آنها كشیده می‌شود.

 رفقا متوجه می‌شوند من می‌خواهم چه بگویم؟ یك حیوان را بی‌جهت بی‌جان كردن، عرش خدا را به لرزه درمی‌آورد، وای وای! كه انسان، انسانی را بی‌جهت بی‌جان كند، آن‌وقت چه خواهد شد؟! آن‌وقت چه خواهد شد؟!!

 می‌گفت: ولش كردم، گفتم بابا برو خدا خیرت بدهد، ما غلط كردیم، دیگر هم از این كارها نمی‌كنیم، 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 حركت نمی‌كند. بنابراین، آنچه را كه خدای متعال برای ما در نظر گرفته است از طیبات، و آنچه كه حلال شمرده است، تمام این‌ها، مسائلی است كه در راستای رسیدن به او و تزكیه باید استفاده بشود. همه اینها در این راستا باید انجام بشود. اگر شد، خب، به تكلیف 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 ذلك را جاری بكند. نفس قرار گرفتن در یك همچنین موقعیتی مبرِّز و مجوّز برای استفاده از نعمات الهی خواهد بود. البته این مسئله مربوط به مسئله تغذیه است و در سایر موارد همان‌طوری كه قبلا خدمت رفقا عرض كردم، مسئله تغذیه یك نموذج و نمونه‌ای است‌

 از سایر مطالب، و آنچه را كه بزرگان در صددش هستند، مسائل دیگر حتی مسائل نكاح و ازدواج و غیره را هم در بر می‌گیرد. مسائل مسكن هم همین‌طور است، كیفیت لباس و پوشاك و هم به همین كیفیت 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 كه مهم است برای سالك، این است كه در كیفیت غذا، ببیند برای او صلاح چیست؟ آیا گرسنگی به صلاح اوست، یا سیر بودن به صلاح اوست؟ یا این‌كه نه، مابین اینها در اینجا باید ملاحظه بشود؟ خود انسان باید شرائط خودش را در نظر بگیرد و موقعیت خودش را باید به دست بیاورد. همان‌طوری كه امام علیه السلام می‌فرمایند كه زیاده بر میزان اشتها غذا خوردن موجب حماقت است، یعنی وقتی كه انسان زائد بر میزانی كه معده او تقاضا می‌كند غذا بخورد، آن احساس ثقلی را كه می‌كند، طبیعتا نفس و روح، با او درگیر می‌شود؛ یك درگیری فیزیكی و متافیزیكی در اینجا حاصل می‌شود؛ چون از یك طرف نفس و روح نسبت به این مسئله درگیر بدن است.

 تا وقتی كه 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 كه بوده است. ولی وقتی كه این بدن در قید حیات هست، خواهی نخواهی نفس با آن درگیر است، یك 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. هركدام از اعضاء بدن كه مورد آسیب قرار بگیرد، خواهی نخواهی نفس نسبت به او توجه پیدا می‌كند. این توجه نفس نسبت به آن مورد، او را از آن توان كم می‌كند و پایین می‌آورد؛ چون درگیری دارد. وقتی درگیری داشته باشد، نمی‌تواند آن حركت خودش را داشته باشد، آن ارتكاز و توجه را طبعاً نمی‌تواند داشته باشد، یك مقداری صرف این مسئله می‌شود. لذا در اینجا، این قضیه هست كه وقتی انسان اضافه بر آن مقداری كه احساس نیاز می‌كند، غذا بخورد، آن درگیری كه نفس با معده و با جهاز هاضمه پیدا می‌كند، موجب می‌شود كه از توان فكری او كم بشود.

 لذا شما بعد از یك غذای سیر كه بخورید، می‌بینید یك مسئله ریاضی را نمی‌توانید حل بكنید، فكرتان نمی‌كشد. وقتی كه یك غذای سیر بخورید اضافه بر حد نیاز، كتاب مطالعه می‌كنید، می‌بینید آن دقّت كافی را ندارید، آن تیزی را ندارید، آن حدّتی را كه باید صرف حلّ این مسائل و بیرون آوردن این معانی بشود، می‌بینید آن را از دست می‌دهید؛ این به این علت است است كه نفس الآن درگیر است، درگیر هضم غذاست.

 این می‌شود چه؟ این می‌شود حماقت. حُمق، یعنی كمبود عقل. این عقل است كه آن تیزی و دقّت را به انسان عطا می‌كند. وقتی كه این مسئله تكرار شد و مرتب غذا پشت سر غذا خورده شد، و تنقلات بعد از تنقلات در حین روز مرتب زیاد شد، كم‌كم كم‌كم آن حالت قبلی، تبدیل به یك حالت بلاهت فعلی می‌شود. آن حالتی كه انسان آن مسائل را وقتی كه به او می‌گفتند، یك مطالبی را می‌فهمید، یك نتایجی خودش به دست‌

 می‌آورد، یك استنتاجاتی می‌كرد؛ الآن به او بگویند، همین‌طور بر و بر به آدم نگاه می‌كند. این به چه علت است؟ آن حالت عوض شده، آن فهمی كه داشته، تغییر كرده، آن تیزی كه به قول مرحوم آقا كه می‌فرمودند: «روی هوا حرف آدم را می‌زنند!» روی هوا؛ یعنی همین‌طور نگفته می‌رود به آن مسئله می‌رسد، تیز است. وقتی انسان به این حال بیاید، اگر در چشمش هم نگاه بكنی، می‌گوید: چه؟ از آن در هوا زدن و سایر مسائل هم گذشته، آدم در چشمش هم نگاه می‌كند، حرف هم كه می‌زند، او می‌گوید: «عجب! بله بسیار خب.»

 این به چه علت است؟ این حال عوض شده است، كم‌كم كم‌كم این جنبه عوض شده است، كم‌كم این حال نفس نسبت به این قضیه عوض می‌شود. یك دفعه هم پیدا نمی‌شودها! یواش یواش. یعنی وقتی كه آن نفس می‌آید خودش را از مرتبه وساطتی و از مرتبه ارتباطی و رابطه‌ای برمی‌گرداند و به جای اینكه به نظر وساطت نگاه كند و واسطه قرار بدهد این غذا را برای رشد خودش، به غذا جنبه استقلالی می‌دهد، این حالت كم‌كم خود نفس را هم برمی‌گرداند، خود نفس را هم متوجّه این جهت ظاهر می‌كند، و وقتی كه نفس متوجه جهت ظاهر شد، طبیعی است كه از آن جهت باطن كناره‌گیری می‌كند و نسبت به آن فاصله پیدا می‌كند.

 این مطالب نسبت به اینكه انسان اضافه بخورد، بود. آن طرفش هم هست. یعنی اگر انسان فرض كنید كه روزه بگیرد، خب برای روزه حساب و كتابی گفته‌اند، انسان باید سحری بخورد، و تا مدّت روزه هم باید صبر كند. حالا اگر قرار شد كه بگوید من سحری نمی‌خورم، می‌خواهم بیشتر گرسنه بمانم، یا اینكه اصلا افطار نكند، بخواهد وصل بكند. البته نه اینكه روزه وصال بخواهد بگیرد، آنكه اصلا جایز نیست؛ بلكه میل نداشته باشد و یا بخواهد با نفس خودش، با اوضاع خودش مخالفت بكند و یك مقداری گرسنگی زائدی را بر خود تحمیل بكند، در اینجا هم می‌بینید همین مسئله پیدا می‌شود، باز در اینجا نفس درگیر می‌شود. مثل آنكس كه به او گفتند عقب برو از پشت‌بام نیفتی، طرف آنقدر عقب عقب رفت كه از آن طرف افتاد!. باز از این طرف هم، نفس درگیر می‌شود. یعنی انسان به یك بی‌حالی‌ای می‌افتد كه خود آن بی‌حالی نمی‌گذارد كه صعود پیدا كند، نمی‌گذارد كه ارتقاء پیدا كند، بی‌حالی كه بیاید، غلبه می‌كند و آن غلبه بی حالی خودش برای او دست و پاگیر است. این هم غلط است.

 مرحوم قاضی چرا می‌فرمودند: «وقتی كه سحر می‌خواهید بلند شوید برای نماز یك چیزی بخورید» چرا؟ چون بدن را از بی‌حالی دربیاورید. بدن نشاط پیدا كند. ذكری كه انسان می‌گوید، آن ذكر در حالت غلبه گرسنگی فایده‌ای ندارد. ذكری كه انسان می‌گوید در حال ضعف فایده ندارد. شما همین‌طوری مثل یك ضبطی كه برای خودش می‌گردد، فقط مدام ذكر را تكرار كرده‌اید. این فایده ندارد.

 باید نفس و روح با ذكر حركت كند و با آن معنایی كه ذكر آن را مدام در نفس تكرار می‌كند، بالا برود. وقتی كه گرسنگی غلبه بكند، شما دیگر نمی‌توانید آن معنا را در ذهن و در نفس خود قرار دهید و دیگر آن ذكر در نفس تمكن پیدا نمی‌كند كه بتواند آن را بكَند و حركت بدهد و به جلو ببرد. شما یك لفظی را فقط مدام‌

 تكرار كرده‌اید.

 لذا بزرگان می‌فرمودند كه باید انسان در حال توجه ذكر بگوید، در حال توجه، در حال نشاط، بفهمد چه می‌گوید، درك بكند چه می‌گوید، اگر بتواند صد مرتبه بگوید با نشاط، بهتر است از دویست مرتبه، كه آن دویست مرتبه را با كسالت و بی‌حالی بگوید و بعد بگوید: خب دیگر بالاخره گفتیم. باید خود را به حال بیاورد، خود را باید به توجه بیاورد تا اینكه این ذكر در او تأثیر داشته باشد. مثل نمازی كه آدم از سر بی‌حالی و چرت و كسالت بلند می‌شود و می‌گوید: دو ركعت نماز بخوانیم و دوباره بگیریم بخوانیم. خب این یك نماز، یك نمازی هم كه بلند می‌شود، سر حال است و ركوعش چطور است و سجودش چطور است و سایر مسائل، خب این دو نماز یكی است؟! این‌طور نیست.

 مسائل باید به همان كیفیتی باشد كه اثر بگذارد. چون اگر اثر نگذارد، تكلیف ظاهری است انسان انجام داده و رفته است. اگر بخواهد تأثیر بگذارد، باید انسان مراقبت كند. چرا بزرگان می‌فرمودند: «وقتی كه انسان جلسه عصر جمعه دارد، باید روز را مراقبت كند، 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 شركت می‌كند دیگر. خب مهمان می‌آورد، یا خودش می‌رود مهمانی، حرف می‌زند، یكی دو ساعت هم می‌نشیند و خنده و شوخی و صحبت و بعد هم می‌رود یك آبی به صورتش می‌زند و وضو می‌گیرد: بلند می‌شویم می‌رویم جلسه دیگر!!.

 این فایده ندارد! آن‌وقت می‌رود در جلسه، دائم كله‌اش را می‌اندازد پایین، همه‌اش چشمش را می‌بندد، این كه جلسه نشد! خب این كه دیگر ذكر نشد! اینكه دیگر توجه نشد! هان؟ این كه دیگر توجه نیست.

 زمان سابق، مرحوم آقا، مسجد كه صحبت می‌كردند، رفقایی كه اینجا هستند، باید یادشان باشد. خب آن آقا بلند می‌شد شب سه شنبه می‌آمد جلسه، می‌آمد مسجد، آن یكی كار داشت؛ تا صحبت می‌كردند، خب پنج دقیقه و ده دقیقه اول چشم‌ها همه باز باز بود، بعد یك خرده كه می‌گذشت خب همه حرف‌ها كه قصه نیست؛ قصه باشد، همه گوش می‌دهند، چشمانشان را هم تبدیل به گوش می‌كنند كه بیشتر توجه بكنند. همه این قصه‌ها و حكایت‌ها كه می‌رود كنار، وقتی كه یك خرده مطلب عمیق می‌شود، می‌بینی یواش یواش، چشم‌ها دیگر نصفه باز است.

 من یك شب پیش یكی نشسته بودم، چشمش آمد پایین، صدای خُرّوپفش قشنگ رفت بالا. یك دفعه آقا فرمودند: هان آقای فلان!

هان بله؟

حال شریف خوب است؟

 خب این شب سه شنبه كه این آقا دارد بلند می‌شود می‌آید اینجا بیكار كه نبوده دارد می‌آید حرف می‌زند. بی‌كار كه نبوده است. برای من و شما دارد می‌آید حرف می‌زند. برای من و شما دارد راه نشان‌

 می‌دهد. برای من و شما دارد خط زندگی و خط معاشرت و خط همزیستی توحیدی ارائه می‌دهد. این كسی است كه می‌گفت: «یك ساعت از حیات خودم را در ایران بدون اجازه استادم نگذراندم و به یك ساعتش راضی نبودم!» توجه می‌كنید؟ همین‌طوری كه این مطالب گُتره نیامده مثل حرف‌های بقیه! كه صد من یك غاز این مسائل بیاید چیده بشود! خب این‌ها بخاطر چیست؟ این‌ها به خاطر این است كه ما نرسیدیم، به اهمیت مطلب نرسیدیم. به آن لزوم و ضرورت قضیه دسترسی پیدا نكردیم. متوجه این نشدیم كه تك‌تك آن كلماتی كه از دهان مبارك این اولیاء خدا درمی‌آید، هر كدامش برای یك گوشه زندگی ما كارگشا و راهنماست. به این مسئله نرسیدیم، خیال كرده‌ایم این آقا هم مثل آقای بقیه است، كه می‌آیند مسجد و صحبت و این حرف‌ها، خب این هم همین‌طور است دیگر، این هم می‌آید، حالا یا یكی می‌رود بالای منبر و یكی پایین و یكی پشت تریبون و یكی پشت مریبون و از این حرفها و خلاصه خیال كرده‌ایم كه این هم در همان حال و هوا است، فقط، خب این آقا یك خرده بهتر است!

 ما به این مسائل توجه نداریم و این مسئله است. لذا می‌فرمایند: وقتی كه انسان می‌خواهد جایی برود. خودشان هم خب همین بود، ما زندگی خودشان را می‌دیدیم، ایشان كه ولی خدا بود دیگر. روزهای جمعه فقط جایی نمی‌رفتند، كسی نمی‌آمد، غذا می‌خوردند، می‌گفتند باید استراحت بكنید، در همه موارد. تا انسان این را انجام ندهد، خب نمی‌فهمد.

 بنده خودم در در كربلا خدمت مرحوم حدّاد رضوان اللَه علیه بودم و عده‌ای بودند، خود مرحوم آقا كه خب در مقابل نشسته بودند و ما هم كنار بودیم دیگر، چای می‌گذاشتیم، دم كرده بودیم و چای می‌گذاشتیم برای بقیه و كناری می‌نشستیم. خب افرادی كه در آنجا بودند متفاوت بود. آنها كه قبلا اعلان نمی‌كنند: آی می‌خواهیم الآن این حرف را بزنیم، فردا می‌خواهیم فلان حرف را بزنیم، یك حرف می‌زنند، یك كلمه از لای حرفشان، همان كار آدم را پیش می‌برد. آن‌وقت طرف را نگاه می‌كنیم مثلا سرش یك جای دیگر گرم است، یا مثلا حالت توجه ندارد. او حرف را زد و رفت! تمام شد! كی حرف را گرفت؟ آن كسی كه چهارچشمی دارد نگاه می‌كند، او می‌گیرد! بقیه؟ نه! نگرفتند و رفت، دیگر دوباره معلوم نیست این حرف زده بشود؛ این در آن موقع باید گفته می‌شد.

 لذا مرحوم آقا در همان موقع به ما می‌فرمودند: وقتی كه آقای حداد دارند صحبت می‌كنند، به حركت صورت و چشم و ابرویشان هم نگاه كنید. به ما می‌گفتند. به حركت حالا غیر از صحبت به حركت چشم و ابرویشان هم توجه كنید. چون بعضی از مطالب را انسان نمی‌تواند به زبان بیاورد. بعضی از مطالب به زبان نمی‌آید. گاهی با یك حركت چشم، یا یك خرده ابرو به حالت اخم درآمدند یا یك انبساطی مطلبی را می‌رسانند، اونی كه باید بگیرد همان را باید بگیرد. انقدر مسئله حساس و مهم است.

 اما بزرگان را می‌دیدیم كه آنها با بزرگواری خودشان، با كرامت خودشان، نگاه نمی‌كردند، اعتنا

 نمی‌كردند؛ حالا خب نتیجه‌اش چه شد؟ نتیجه‌اش این است كه هفتاد سال، هشتاد سال، از عمر انسان می‌گذرد، و وقتی كه انسان یك نگاه به آنها می‌كند می‌بیند این همان چهل سال پیش است، همان پنجاه سال پیش است، همان است، در همان حال وهوا و در همان مسائل است.

 این قضیه به این نحو باید باشد كه انسان برای غذا، باید حساب و كتاب قرار بدهد. امام علیه السلام می‌فرمایند: «چیزی را كه اشتها نداری برای چه می‌خوری؟ نخور! همیشه جوری غذا بخور كه باز میل به غذا در تو هست.» یك وقتی یك طبیب نصرانی آمده بود خدمت امام رضا علیه السلام و عرض كرد: پیامبر شما راجع به مسائل بهداشت هم مطلبی دارد؟ خب نمی‌شود نداشته باشد! چون روح و بدن، هر دو در ارتباط با یكدیگر در حال حركت و رشد هستند. ما در عالم مثال و بزرخ كه نیستیم كه روح و بدن فیزیكی در آنجا دیگر كارایی نداشته باشد و درگیری نداشته باشد؛ ما در عالم مادّه هستیم. اگر دستوری برای روح است، باید در مقابلش دستوری برای بدن و حفظ سلامت هم باشد. اگر یك دستوری برای ارتقاء و تربیت و تزكیه هست، باید در مقابل مسائلی باشد كه نحوه رسیدن به این مطلب را برای انسان هموار كنند، و الّا مطلب ناقص می‌ماند.

 حضرت فرمودند: «بله، پیامبر ما دستور دارند و فرموده‌اند:" المعدة بیت كلّ داء و الحمیة رأس كلّ شفاء"[[6]](#footnote-6)؛ معده، بیت و لانه و خانه همه امراض و بیماری‌هاست. هر مرضی كه برای انسان پیدا می‌شود، از معده پیدا می‌شود. قلبش درد می‌گیرد، می‌پرسند: چه خورده است؟ كبدش 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 بینید 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 بیت كلّ داء. خانه همه امراض معده است. اصلا در طب قدیم هم مسئله همین بود، شخصی قلبش درد می‌كرد می‌رفتند اول سراغ معده‌اش كه معده‌اش در چه وضعیتی است، كبدش همین‌طور، می‌گفتند: اول باید معده‌اش را درست كرد بعد یك دستوراتی می‌دادند، یك رژیم‌هایی می‌دادند یك هفته‌ای، دو هفته‌ای، پانزده روزه، وقتی كه از آن رژیم‌ها فارغ می‌شدند آن‌وقت سر بیماری بعدی می‌رفتند.

 المعدة بیت كلّ داء؛ بیت همه امراض، معده است. والحمیة (پرهیز) رأس كلّ دواء. این اصل و ریشه و سرچشمه همه این داروها و صحّت‌ها و آسایش‌هاست. پرهیز؛ انسان پرهیز داشته باشد.

 آن طبیب، تأملی كرد و اسلام آورد! و گفت كه: در یك جمله، تمام طب را پیامبر اسلام در این‌جا بیان كرده است؛ در همین یك جمله. این مطلب همین است كه امام صادق می‌فرماید: «لا تأكل مالا تشتهیه». آن‌

 غذایی را كه به آن اشتهاء نداری، نخور.

 بنابراین سالك به طور كلی باید الآن هم خب دیگر كم‌كم وقت تمام شد و ما هم بایستی كه به صحبت خاتمه بدهیم و ان‌شاءاللَه تتمه مسئله و مطالب برای دفعات دیگر، چون مطلب در اینجا زیاد است و من هم نمی‌خواهم دیگر خیلی روی این فقره بایستم و مایلم به فقرات بعدی برسم. ان‌شاءاللَه در دو سه جلسه به حول و قوه خدا تمام می‌كنیم. در یك وضعیتی قرار بگیرد كه فرمولش را دادم دستتان احساس درگیری بین خود و بین معده و احساس ثقل داشته باشد. همین كه احساس بكند سنگین است، بداند كه همان حالت ناتوانی نفس و ناتوانی عقلانی در اینجا برایش پیدا شده و به هر مقدار كه ثقیل‌تر باشد، قضیه بیشتر است.

 این قضیه مخصوصا در ماهی كه در پیش داریم، ماه شعبان، كه ماه دعا و توجّه و ابتهال است؛ و بسیار ماه، ماه عظیمی است و این قضیه باید خیلی رعایت بشود، مثل ماه رجب كه گذشت و همین‌طور ماه مبارك رمضان، كه نعمت‌ها و فیوضات الهی در این دو ماه، واقعا برای انسان حكم آن ذخیره و رأس المال را دارند.

 ماه شعبانی كه پیغمبر تمامش را روزه می‌گرفت و ائمه نسبت به این مسئله چقدر تأكید داشتند تا جایی كه می‌توانستند ماه شعبان را روزه می‌گرفتند و از آن فیوضات ماه شعبان استفاده می‌كردند. اصلا در خود ماه شعبان یكی از لیالی احیاء، شب نیمه شعبان است دیگر. شب نیمه شعبان، شب احیاست و مرحوم آقا و بزرگان هم نسبت به این قضیه خیلی تأكید داشتند و شب را تا به صبح به احیاء می‌گذراندند؛ شب ولادت امام عصر عجّل اللَه تعالی فرجه الشریف است. و نسبت به ماه شعبان خیلی بزرگان تأكید داشتند؛ خب در این ماه، انسان باید رعایت كند. حتی در طول روز باید رعایت كند؛ هم در روز و هم در شب باید انسان متوجه این قضیه باشد و بداند كه اینها همه ارتباط دارند، یعنی خود نحوه استقرار نفس در روز، با شب یك ارتباط وثیقی دارد كه اقتضا می‌كند هم در روز و هم در شب سالك نسبت به مسائل توجه كافی را داشته باشد.

 از جمله مطالبی كه در ماه شعبان باید نسبت به آن توجه داشت، قرائت ادعیه ماه شعبان و به خصوص مناجات شعبانیه است، كه بسیار بسیار مضامین عالی دارد، و بزرگان بعضی از فقرات مناجات شعبانیه را اصلا به طور كلی در دعای قنوتشان می‌خواندند: الهی هب لی كمال الإنقطاع إلیك تا آخر: و أنر ابصار قلوبنا بضیاء نظرها إلیك؛ واقعا این مناجات، مناجات عجیبی است از امیرالمؤمنین علیه السلام كه انسان را اصلا عوض می‌كند، حال و هوای انسان را عوض می‌كند و چه خوب است كه رفقایی، كه خب تا حدودی آشنایی به زبان عربی دارند كه هیچ، اما آنهایی كه آشنایی به زبان عربی ندارند، این مناجات را با ترجمه صحیح بخوانند و مطالعه كنند، و هنگام خواندن آن مناجات، از آن معانی و مفاهیمش هم استفاده كنند. دعاهایی كه از ائمه علیهم السلام برای ما بیان شده، خود آن دعا به تنهایی قرائتش مطلوب نیست؛ نه این‌كه مطلوب نیست، خوب است و ثواب دارد و انسان را حركت می‌دهد، درست است؛ اما فهم این معانی و رسیدن به این مطالب و مفاهیم، یك بهره دیگری به انسان می‌دهد. وقتی انسان این دعا را با همان معانی خودش بخواهد بخواند و

 معانی و مفاهیم خودش را بخواهد بفهمد و بخواند، این خیلی تفاوت می‌كند تا اینكه بخواهد فقط به الفاظ این دعا بپردازد.

 بنده یاد دارم در زمان حیات مرحوم آقا رضوان اللَه تعالی علیه تا آنجایی كه 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 تأكید داشتند كه 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 كاهل بود، تقصیر صاحب‌خانه نیست! آنچه را كه باید به دست افراد برسد، رسیده است و آنچه را كه باید سالك برای راه خدا در اختیار داشته باشد، بزرگان و اولیاء خدا رضوان اللَه علیهم اجمعین همه را برای ما بیان كرده‌اند و راه و روش را به ما نشان داده‌اند.

 ان‌شاءاللَه امیدواریم كه خداوند توفیق عمل و توفیق فهم بیشتر و عمل بیشتر را به همه ما عنایت كند و در زیر سایه صاحب ولایت كلیه، از مواهب خاصّ و نعمات خاصّ این ماه همه ما را پر نصیب بفرماید.

 اللَهمَّ صلِّ عَلی محمَّد و آلِ مُحمَّد

1. بحار الأنوار، ج ١، ص ٢٢٦. [↑](#footnote-ref-1)
2. الأعراف (٧) آيه ٣٢. [↑](#footnote-ref-2)
3. المائده (٥) آيه ١. [↑](#footnote-ref-3)
4. الصافات (٣٧) آيه ١٠٧. [↑](#footnote-ref-4)
5. الصافات (٣٧) آيه ١٠٥. [↑](#footnote-ref-5)
6. اين مناظره در بحار الأنوار، ج ٦٢، ص ١٢٣ بين طبيب نصرانى و على بن حسين واقدى ذكر شده است و متن روايت پيامبر هم عينا در بحار الأنوار، ج ٥٩، ص ٢٩٠ آمده است. [↑](#footnote-ref-6)