أعوذُ باللَه مِنَ الشَّيطانِ الرَّجيم‌

بِسمِ اللَه الرَّحمنِ الرَّحيم‌

وصلَّى اللَه عَلَى سيّدنا و نبيّناأبى القاسم مُحَمّد

وعلى آله الطّيّبين الطّاهرين و اللعنة عَلَى أعدائِهِم أجمَعينَ‌

 فَقَالَ: أَمَّا اللَوَاتِى فِى الرِّيَاضَةِ: فَإيَّاك أَنْ تَأكُلَ مَا لَا تَشْتَهِيهِ، فَإنَّهُ يورِثُ الْحَمَاقَةَ وَ الْبَلَهَ؛ وَ لَا تَأكُلْ إلَّا عِنْدَ الْجُوعِ؛ وَ إذَا أَكَلْتَ فَكُل حَلَالًا وَ سَمِّ اللَه وَ اذكُرْ حَدِيثَ الرَّسُولِ صَلَّى اللَه عَلَيْهِ وَ ءَالِهِ: مَا مَلَا ءَادَمِىٌّ وِعَآءًا شَرًّا مِنْ بَطْنِهِ؛ فَإنْ كَانَ وَ لَابُدَّ فَثُلْثٌ لِطَعَامِهِ وَ ثُلْثٌ لِشَرَابِهِ وَ ثُلْثٌ لِنَفَسِهِ.

 راجع به این فقرات در هفته گذشته مطالبی خدمت دوستان عرض شد و گفتیم كه سخن در این فقرات از حدیث شریف خیلی طولانی شده و بهتر است كه به مطالب دیگر برسیم، چون معمولًا راجع به این گونه مطالب دوستان و رفقا، مطالبی در زمان مرحوم آقا رضوان اللَه علیه از خودشان شنیده‌اند و نحوه سلوك ایشان و كیفیت تصرفات ایشان و ارتباط ایشان با افراد، خود نمایانگر مبانی و آن اصولی است كه مورد توجه اولیاء و بزرگان در این قضیه بوده است.

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

 راجع به كیفیت تغذیه امام صادق علیه السلام مطالبی به عنوان می‌فرمایند: یكی اینكه تا وقتی كه احساس گرسنگی، به نحوی كه موجب اشتغال فكری بشود برای تو پیدا نشده غذا نخور، البته منظور از غذا در اینجا نه فقط غذای رسمی كه همان صبحانه و ناهار و شام باشد بلكه مطلق خوردنی و هر چیزی كه انسان به عنوان تغذیه از آن استفاده می‌كند. این مسئله امروزه به طور كلی فراموش شده ولی دأب بزرگان بر این مسئله نبوده است.

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

 این قسم قطعاً مورد نظر امام علیه السلام نیست و جهتش را هم در جلسات قبل خدمت رفقا عرض كردم. وقتی معده مشغول هضم غذاست آن حالت زیركی و حالت فطانت و حالت حدت و حالت توجّه خاص، طبعاً از انسان سلب می‌شود، بخواهید یا نخواهید مسئله این است، حالا یك وقتی آدم یك ذره می‌خورد، مثلًا یك دانه خرما می‌خورد خیلی مختصر، این به حساب نمی‌آید، ولی نه! وقتی صبح از خواب‌

 بلند می‌شود یك ساعت بعد یك چیزی می‌خورد، می‌رود خانه رفیقش میوه و شیرینی می‌آورند آنجا هم می‌خورد، در منزل خود، وارد اطاق می شود می‌بیند كه خوراكی روی زمین است، مشغول آن هم می‌شود، این نحو تغذیه صرف نظر از مضراتی كه برای بدن و جهاز هاضمه دارد و فشاری كه روی كبد می‌آورد غیر از این بحثها، آن چیزی كه برای سالك مهم است، آن توجه خاص اوست و فكر خاص اوست و نظر اوست و ذهن آماده اوست برای تلقی مطالب، در یك چنین فضایی این مطلب حاصل نمی‌شود. خداوند اینطور قرار داده و دست انسان نیست.

 به همین جهت است كه در روزه و در صوم و در كف نفس در طول روز در ایام ماه مبارك یا در اوقاتی كه انسان در سایر ایام روزه می‌گیرد، می‌بینید كه مسئله توجه در انسان فرق می‌كند، این فرق از كجاست؟ این به خاطر این است كه در یك چنین شرائطی روح و نفس در فراغت به سر می‌برند و درگیر ارتباط با بدن و هضم و اشتغال جهاز هاضمه و ارتباط این اشتغال با نفس و با روح نیستند، خواهی نخواهی این مسئله هضم و اشتغال دستگاه هاضمه با فكر مرتبط خواهد شد، با نفس مرتبط خواهد شد، با روح مرتبط خواهد شد، با ذهن مرتبط خواهد شد.

 ما در رفتار بزرگان مشاهده می‌كردیم، مرحوم والد رضوان‌اللَه‌علیه یا مرحوم استاد ایشان وقتی كه فرض بكنید كه یك جایی می‌رفتند، خیلی به مختصر [خوردنی‌] اكتفا می‌كردند، البتّه این مطلب را بارها خدمت رفقا عرض شده كه این مسائلی كه ما مطرح می‌كنیم مربوط به شرائط عادی سلامت و یك صحت انسان است نه مربوط به شرائط خاص و دستور خاص و موقعیت خاصی كه هر شخصی ممكن است داشته باشد، هر شخصی برای خودش یك نحوه دستگاه [گوارش‌] دارد، یكی دو ساعت، سه ساعت غذا نخورد ممكن است دچار ضعف شود خب آن مسئله‌اش فرق می‌كند، خیلی از افراد هستند به واسطه بعضی ناراحتیها، كم كاریها، مسائل غدد و امثال ذلك به طور كلی كیفیت هضم آنها و سوخت و ساز آنها دارای اختلال است و اینها دچار ضعف می‌شوند، مثلًا كسانی كه ناراحتی قندی دارند به همین كیفیت هستند.

 خود مرحوم آقا رضوان اللَه علیه در اواخر عمرشان یك همچنین حالاتی داشتند، اگر یك چیزی نمی‌خوردند یك ساعت كه می‌گذشت، من احساس می‌كردم ایشان اصلًا نمی‌توانستند بلند شوند، یك دفعه با ایشان حرم مشرف شده بودیم، شب وقتی كه مراجعت می‌كردیم یك دفعه دیدم ایشان نشستند، گفتند آقا سید محمد محسن من دیگر نمی‌توانم راه بروم و در كنار خیابان نشستند، گفتم چه [شده آقا شما را] ضعف گرفته، گفتند: بله، رفتم و از نزدیكی آنجا شیرینی گرفتم و ایشان خوردند، چند دقیقه‌ای طول كشید تا بلند شدند، خب این شرائط، شرائط غیرعادی است، نه! صحبت ما در شرائط عادی برای افراد است، فرض كنید كه یك نفر ناراحتی معده و اثنی‌عشر دارد، این باید طبق شرائط خاص انجام بدهد بحث آن جداست، آن صحبت‌اش جداست، كسانی كه بیماری دارند، بیماری قلبی دارند، بیماری هاضمه دارند، بیماری روده دارند، ناراحتی معده و اثنی‌عشر، بیماری قندی دارند، اینها چیزهایی خاص و مهمی است كه هر شخصی باید این را در نظر

 بگیرد و اگر انسان در نظر نگیرد می‌ماند و مریض می‌شود و از پا می‌افتد و دیگر نمی‌تواند حركت كند و مسائل و مشكلات برایش پیدا می‌شود.

 صحبت ما مربوط به افراد عادی است، افرادی كه صحت و سلامت‌شان عادی است، انسان عادی هستند و مسئله عادی دارند. همین افراطها و تفریطها، همینها گاهی اوقات كار دست آدم می‌دهد. مرحوم آقا رضوان اللَه علیه با قضیه جلوگیری بدون جهت مخالف بودند، در همان زمان یك بنده خدایی بود، ایشان ناراحتی داشت، ناراحتی دیسك كمر و ستون فقرات داشت و اطباء منع كرده بودند كه این شخص حامله بشود، این آمده بود برخلاف دستور اطباء، چون مرحوم آقا فرموده بودند كه بایستی حامله بشوند، حامله شد و داشت كار دست خودش می‌داد، كارش به جای خطرناك رسیده بود، وقتی ایشان شنیدند گفتند آخر كی من راجع به شما یك همچین حرفی زدم؟ گفتند: این حرف من مربوط به تو نیست، كه الان مریضی و ناراحتی دیسك كمر و ستون فقرات داری، تو اگر بخواهی حمل پیدا بكنی ممكن است بعداً به مسائل خیلی حاد و خطرناك مبتلا بشوی، منظورمن مردم عادی است. مطالبی كه بزرگان نقل می‌كردند در آن زمان مربوط به مردم عادی بود، جریان عادی، مسائل عادی، اشخاص عادی، ولی افرادی كه دارای شرائط خاص هستند، باید تحت نظر پزشك باشند و پزشك باید در مورد آنها نظر بدهد، بزرگان كی راجع به آنها یك همچنین مطالبی نقل می‌كنند و این به طور كلی با مبانی عقلانی سلوك منافات دارد. سلوك بر اساس مبانی عقلانی استوار است، اصلًا سلوك یعنی متابعت از مبنای عقل می‌باشد.

 ببینید عقل در اینجا چه می‌گوید؟ عقل در اینجا چه حكم می‌كند؟ منطق در اینجا چه حكم می‌كند؟ یك وقتی یك برنامه، برنامه مافوق تشخیص انسان است آن جداست، می‌گویند هر چه تشخیص می‌دهید، تشخیص را بگذار كنار باید به این عمل كنید كه آن مطلب جداست، ولی وقتی كه اینطور نیست این مسئله به چه كیفیتی است؟ در یك مورد بنده سراغ دارم، طبیب، طبیب متخصص در حین عمل گفته آقا باید این رحم برداشته بشود، این خطرناك است، شخص آمده و گفته نخیر این باید بماند چون اگر برداشته بشود دیگر در اینجا حمل تحقق پیدا نمی‌كند و خلاف دستور آقاست!! بعد هم آن شخص سرطان را گرفت و فوت كرد، خب كی یك چنین حرفی را یك شخصی می‌آید برای این بزند.

 اینها افراط است، نظر كردن در كلام بزرگان به نحو افراط و به نحو تفریط هر دو اینها دور از منطق و معیارهای عقلانی برای یك سالك است، حالا به سالك كاری نداریم! حتی افراد عادی، خب سالك بیشتر باید نسبت به این قضیه دقت داشته باشد. اینها دقائق و ظرائفی است كه ما در طول حیات مرحوم آقا این مطالب را مشاهده می‌كردیم. وقتی كه ما قم آمدیم ایشان برای ما یك دستور غذائی نوشته بودند، یك دستور! من وقتی كه می‌خواستم بیایم، خدا رحمت كند والده‌مان را، گفت خب آنجا می‌خواهید چه كار كنید؟ من آن زمانی كه آمدم قم، سنم حدود ١٧ سال بود، بله همان حدود ١٧ سال، چون بعد از سفر از مكه كه حدود ١٧ سالم بود، آن‌

 سال دیگر مشرف شدم به قم.

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

 مرحوم پدر ما از عمویشان یك قضیه را نقل كردند كه شب مهمان آمده بود خدا رحمت كند عمویشان را، مرحوم آیت اللَه سید محمد تقی كه در مسجد عمار یاسر در پل چوبی تهران نماز می‌خواند یكی از افراد می‌گفت ما شب رفتیم فیضیه دیدن ایشان، یكی از اهل مسجد قائم و از دوستان جد ما، شب زمستانی بود و موقع شام شد و گفتیم كه حالا بیاییم شام بخوریم، گفتش كه گرسنه نیستم، خب كی گرسنه‌ات است؟ آن شخص می‌گفت، حالا شما مطالعه‌ات را بكن تمام كه شد بعد شام می‌خوریم، گفت، بسیار خب.

 گفت ما خیال كردیم كه این حالا مطالعه‌اش را می‌كند و بعد یك چلوكباب برای ما درست كرده و دو تا خورشت هم آنطرفش گذاشته و سه تا دسر و خلاصه ...، وقتی كه مطالعه‌اش تمام شد آمد سفره را پهن كرد، رفت از توی كیسه، نان درآورد و گذاشت سر سفره بعد هم رفت از توی آن پاكت یك دانه پیاز برداشت آورد، حتی پوست پیاز را هم درنیاورد، آمد گذاشت این وسط و یك مشت هم گذاشت روی آن، گفت بفرما بسم اللَه، حالا ما این را از پدرمان شنیده بودیم و راجع به همان گفتیم كه همین‌طوری می‌خوریم، برای ناهار و شام پیاز می‌گذاریم و یك مشت هم می‌گذاریم روی آن، پدرمان گفت آقاجان تو الان ١٧ سال داری، آن كسی كه آن كار را می‌كرد یك شب بود نه هر شب و بعد هم آن با مزاجش سازگار بود. و چون من در همان سنین دارای ناراحتی معده بودم و به دكتر مراجعه می‌كردم، بعد برای من دستور غذایی دادند، باید در هفته روزها این را بخورید، یكشنبه این، دوشنبه این، سه شنبه تا آخر، و گاهی اوقات هم كه ما تخطی می‌كردیم و خلاصه می‌خواستیم به یك نحوی باشد كه خوابمان كمتر باشد خلاصه قضیه لو می‌رفت و به مرحوم آقا، بعضی‌ها گزارش می‌دادند كه این دارد تخطی می‌كند و مرحوم آقا بر ما واجب كردند كه حرام است غیر از این شما بخواهید انجام دهید، دیدیم كه نه دیگر مسئله شوخی نیست كه بخواهم خارج از این باشم.

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

 خب همان زمان ما این كارها را كردیم و باید نسبت به معده خودمان احتیاط می‌كردیم، تا الان هم مطلب این است كه گرفتاریم، یعنی ببینید همان چیزی كه مرحوم آقای حداد رضوان اللَه علیه در آخرین سفری كه ما ایشان را زیارت كردیم در كربلا به من فرمودند ...، اینها را من برای دوستان و مخصوصاً جوانان و نوجوانان‌

 می‌گویم، اینهائی كه در سنین رشد هستند و بعضی از اوقات ممكن است كه تفكرات و تخیلات و توهماتی برای انسان پیدا بشود و انسان تصور بكند كه می‌خواهد یك كار خیر انجام بدهد، یك حركتی بكند، یك قدمی بردارد ولی خبر ندارد كه چه عواقبی و تبعاتی ممكن است دربرداشته باشد و بعد گرفتار شود.

 مرحوم آقای حداد رضوان اللَه علیه به بنده فرمودند: كارى نكن كه به واسطه تفريط و اهمال در تغذيه تا آخر عمر مركبى براى بدنت بشوى و بدنت بر تو سوار بشود و همینطور هم شد، خب این بزرگان همین‌هایی هستند كه این دستورات را می‌دهند، همین‌هایی هستند كه به انسان این توصیه‌ها را می‌كنند، خب ما گوش ندادیم، خیلی توجه نكردیم، حالا هی باید مراعات كنیم و چه كنیم.

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

 در حالی كه در همان وضعیت، هر دوی اینها سیرشان را داشتند، هردوی اینها حركتشان را داشتند، هردوی اینها راهشان را می‌رفتند ولی آن با آن تغذیه می‌تواند، این نمی‌تواند، توجه می‌فرمایید؟ هر كسی خدا برایش یك ظرفیتی قرار داده، یك توانی قرار داده، یك استعدادی قرارداده و یك خصوصیاتی قرار داده، همه كه یك جور نیستند، بچه پنج ساله باید مرتب بخورد، نخورد می‌ماند، از رشدش می‌افتد، آدم سی ساله نه، بیست ساله نه، بیست و پنج ساله نه، حساب و كتاب باید داشته باشد و میزانش باید مشخص باشد و این‌طور نبایست به آن نحوه باشد.

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

 مثلا از جمله مطالبی كه بزرگان نقل می‌كردند چه مرحوم والد، چه استاد ایشان و همین‌طور مرحوم آقای انصاری، این است كه هفته‌ای دوبار بیشتر گوشت خورده نشود، البته منظور از گوشت نه به مقدار كم هست، خب مقدار معتنا به است، اضافه بر این موجب قساوت می‌شود، موجب گرفتگی روح می‌شود. غذاهای مختلف، متنوع، معتنابه، غذاهایی كه برای تلطیف نفس و برای تلطیف روح غذاهای مناسبی هست،

 غذاهایی كه خون را كثیف نمی‌كند و باعث غلظت خون نمی‌شود، فشار بر بدن وارد نمی‌كند، فكر را خسته نمی‌كند، در كتب هم راجع به این مسائل نوشته شده و انسان بایستی كه از این‌گونه مطالب تبعیت كند. البته باز عرض می‌كنم این مربوط به افرادی كه باید نحوه خاصی از یك رژیم خاص غذائی را داشته باشند نیست! و بلكه آنها بایستی كه به همان چیزی كه برای آنها تعیین می‌شود توجه كنند. مسئله ما مربوط به افراد عادی است، افراد عادی، افرادی كه سلامتی‌شان عادی است، مزاجشان عادی است، بنیه‌شان عادی است، خوردن گوشت برای افراد متعارف بیش از دوبار در هفته خوب نیست.

 انسان بیاید همین مسئله را آزمایش كند، متوجّه می‌شود در هفته دو بار گوشت بخورد یا اینكه هر روز غذای سنگین گوشتی بخورد، كاملًا به فكرش و به وارداتش، واردات قلبی، واردات نفسی و نشاطش و آن انبساط روح و انبساط نفسش تاثیر می‌گذارد و متوجه می‌شود كه چقدر تفاوت بین آن هفته و این هفته وجود داشته است.

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

 اینها همه طبق آن كیفیتی است كه باید انجام بشود و نسبت به این مسائل خیلی باید دقت بشود، هر كسی نمی‌تواند یك همچنین مطالبی را بگوید، بسیاری از این‌گونه دستورات خطرآفرین است و موجب بعضی از اختلالات خواهد شد، یعنی می‌خواهم بگویم هم آن شخصی كه توصیه می‌كند و آن شخصی كه می‌خواهد عمل كند هر دوی اینها باید از شرائط خبرویت و استعداد برای عمل برخوردار باشند، لذا اگر دوستان یا افرادی در كتب اخلاقی و همین‌طور در مسائل، رساله‌ها، نامه‌ها به بعضی از مطالب برخورد می‌كنند، كه یك همچنین مسائلی بزرگان به تلامذه خود و ارادتمندان خود دادند، مبادا به آنها عمل بكنند كه این كار خطرناك است یعنی آن شرائط باید حاصل بشود تا اینكه این قضایا پیدا بشود.

 بسیاری از افراد دیده شده است كه به واسطه خروج از حد اعتدال در این امور به جنون كشیده شده‌اند، دیوانه شده‌اند، یا اینكه اختلالات عجیب در صحت و سلامتی آنها پدید آمده، اینها تمام به خاطر این قضیه است كه این فردی كه الان دارد این مطالب را انجام می‌دهد، شرائط برای عمل به یك همچنین دستوری را ندارد. حالا ان‌شاءاللَه در بحث مربوط به اشتغال ذكر و اشتغال ورد كه در مباحث آتیه حدیث شریف عنوان هست در آنجا به این قضیه هم می‌پردازیم، كه چطور پرداختن به بعضی از اذكار فوق العاده خطرناك و فوق العاده موجب‌

 ناهنجاری‌ها و مسائل غیرمتوقع خواهد بود و اینطور نیست كه شما تصور كنید كه‌ ... أَلا بِذِكْرِ اللَه تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ‌ الرعد، ٢٨ ذكر، ذكر خداست و ایراد هم ندارد و هر كسی می‌خواهد انجام بدهد می‌تواند انجام بدهد!!

 یكی از افراد بود، مرحوم والد در زمان حیات خودشان به او یك دستوری داده بودند، وقتی كه من این دستور را به او گفتم: گفت خب اگر انسان حالش خوب باشد و بتواند بیشتر انجام بدهد چه خواهد شد؟ گفتم هیچی به سرش می‌زند، بله! مسائل دیگری برایش پیدا می‌شود. آن شخص به این حرف ما ترتیب اثر نداد، مثلًا ایشان فرمودند: تو باید این را چند مرتبه انجام بدهی، این ذكر و ورد را باید چه كار بكنی، گفت حالا كه حالم خوب است پس بسم اللَه، دو برابر انجام می‌دهم، سه برابر انجام می‌دهم و خلاصه نتیجه‌اش را هم گرفت، خب این برای چیست؟ به خاطر این است كه آنهائی كه این مطالب را بیان می‌كنند یك مقدار بیشتر از تو می‌فهمند!! آنها هم می‌توانند بگویند آقا مثلًا هزار دفعه بگو، خب چرا به تو می‌گویند سیصد تا؟ چرا می‌گویند دویست تا؟ چرا می‌گویند چهار صد تا؟ چرا می‌گویند صد تا؟ مگر كسی بدی تو را می‌خواهد؟ مگر كسی كمی تو را می‌خواهد؟ مگر كسی نقصان تو را می‌خواهد؟

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

 بله برای كسی كه توان دارد می‌گویند آقا صد كیلو هم برداری برای شما ایراد ندارد، نه تنها سه كیلو یا چند كیلو، صد كیلو هم برداری، چون او استعدادش را دارد، توانش را دارد، از من این تكلیف را خواستند! لذا این برنامه‌هائی كه مربوط است به موارد خاص است. من در بعضی از موارد اتفاق افتاده چیزهایی شنیدم، یا سوالاتی كه می‌كنند بعضی از دوستان، در این‌گونه موارد به هیچ وجه من الوجوه نباید انسان از پیش خود و از سر خود كاری انجام بدهد، و خود بنده در زمان مرحوم والد یادم است كه ایشان این‌گونه دستورات را به كسی نمی‌دادند خیلی به ندرت، خیلی به ندرت، نمی‌دانم اصلا از دو سه نفر، سه چهار نفر تجاوز كرد یا نكرد، یا من اطلاع ندارم، یعنی آنجاهایی كه بنده در جریان ارتباط بین مطالب و ارتباطات ایشان بودم و اینها شاید سه چهار نفر، دو سه نفر بیشتر نبوده آن هم در یك موارد خاصی در یك همچنین خصوصیاتی و خود ایشان هم در زمان حیاتشان گاهگاهی بر طبق شرائط خاص ما مشاهده می‌كردیم كه به یك همچنین مطالبی می‌پرداختند این‌طور نبود كه به نحو دائم باشد و ندرتاً در یك چنین فواصلی، در یك هم‌چنین خصوصیاتی، به یك هم‌چنین مسائلی می‌پرداختند و خب طبعاً لازم هم بوده و وضعیت در آن موقع یك هم‌چنین اقتضائی را می‌كرده و مشخص است كه پرداختن به اینها در تحت اشراف و دستور ولی كامل و عارف واصل تحقق پیدا كرده است.

 این مربوط به تغذیه، حالا چه برسد به مسائل دیگر، در جلسات بعد ان‌شاءاللَه اگر خداوند توفیق دهد

 راجع به آن مسائل، مطالبی عرض می‌كنیم، پس بنابراین این صحیح نیست كه انسان از صبح كه بلند می‌شود شروع كند به خوردن، نه! وقتی صبح بلند می‌شود خب تا ظهر صبر كند مگر اینكه میان وعده و چیز مختصری باشد، به مقداری كه برای انسان ضعف حاصل نشود این كفایت می‌كند و این عادت باید از بین برود، این عادت نمی‌گذارد كه اصلًا انسان به یك اشتهای واقعی برسد تا اینكه غذا بخورد، دائما در حال اشتغال به این مسئله هست و فكر او نسبت به این قضیه مشغول است.

 مطلب دوم در اینجا این است كه از این طرف هم انسان نباید بیفتد، یعنی به طور كلی به یك نحوه‌ای وضعیت تغذیه خودش را قرار بدهد كه بخواهد به جهاز هاضمه او و به معده او فشار وارد بشود و بعد مبتلای به بعضی از بیماریها بشود. آنچه كه ما در طول ارتباط با بزرگان مشاهده می‌كردیم این بود كه آنها نسبت به افراد و خصوصیات افراد خیلی توجه می‌كردند و دستوراتشان هیچ وقت عام نبود، البته برای افرادی كه در یك سطح بودند به یك كیفیت بود، ولی افرادی كه مشاهده می‌كردند اینها باید از یك جریان خاص و از یك رژیم خاص و تغذیه‌ای خاص تبعیت كنند و نسبت به آنها ما می‌دیدیم كه ایشان و بزرگان دیگر به نحوه [خاص و دستورات خاص‌] عمل می‌كردند.

 لذا به طور كلی برای افرادی كه می‌توانستند، سه روز روزه گرفتن در ماه را توصیه می‌كردند و برای افرادی كه استعداد بیشتری داشتند و می‌توانستند حتی توصیه به هفته‌ای دو یا سه روز می‌كردند، یك روز در میان، یا هر دو روزی یك بار، كه شرائط، شرائط رسیدن به این مطلوب بود، یعنی كیفیت تغذیه در سحر، كیفیت تغذیه در افطار، و در اینجا نباید زیاد باشد و آنجا نباید زیاد باشد، به اندازه باشد، تا اینكه بتواند اثر خودش را بدهد، وگرنه صرف روزه گرفتن، كه خب انسان اگر فرض كنید كه آنقدر امتلاء معده پیدا بكند كه اصلًا تا موقع افطار اشتها پیدا نكند به افطار، خب روزه فایده‌ای ندارد و نتیجه‌ای ندارد.

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

 بنابراین معیار كلی برای سالك این است كه مراعات اشتهای خودش را بكند، نه آنكه هر چیزی كه در مقابل خودش می‌بیند بخورد، حالا كه در مقابل خودش پرتغال است پس میل پیدا كند؟ حالا كه در مقابل خودش سیب هست پس میل پیدا كند؟ حالا كه در مقابل خودش پسته و آجیل و امثال ذلك است پس میل پیدا كند؟ این مسئله انسان را می‌كشاند به دنبال مطالب زائد بر اصل و از آن اصل قضیه انسان محروم می‌ماند.

 حاصل كلام امام صادق علیه السلام این است كه باید ببینی آن چیزی كه برایت مفید است آن را میل كنی، آن چیزی كه برایت مفید است، و به رنگ و لعاب و مسائل دیگر نباید توجه داشته باشی، زیرا این موجب بَلَه و موجب حماقت خواهد شد، حماقت یعنی همین، یعنی فكر انسان خسته بشود و وقتی فكر خسته شد دیگر نمی‌تواند آن جاذبه‌ها، آن نفحات، آن واردات، آنچه را كه از جانب ربوبی می‌آید آنها را تلقی كند، بلكه‌

 با یك ذهن خسته روز را به شب، و شب را هم به روز می‌آورد، نه روز او این قابلیت را دارد و نه در شب این قابلیت برای او خواهد بود، لذا انسان باید از مبنای بزرگان در كیفیت عشاء، یعنی همان تغذیه در شب هم استفاده كند.

 هیچ وقت بزرگان غذا را در شب به نحوه یك غذای سنگین نمی‌خوردند، غذای آنها در شب غذای سبك بود و نمی‌گذاشتند دیر بشود، امروزه هم همین مطالب را می‌گویند، می‌گویند كه در اول غروب باید شام خورده شود و خیلی مختصر باشد و از یك ساعت بعد از غروب نباید دیرتر باشد، چون این موجب ثقل بر بدن می‌شود. نظام سلامتی بدن در شب متفاوت است با روز، بنابراین نباید انسان تحمیل كند بر بدن خود چیزی را كه خداوند بر عهده بدن در شب نگذاشته است. خب انسان باید به این مطالب برسد. یك ساعت از شب كه گذشت غذایش را بخورد، امروزه كه می‌گویند بین غذا در شب و خواب حداقل باید سه ساعت هم فاصله باشد خب این به خاطر این است كه این ثقل نیاید و بعد بدن بتواند كارش را انجام بدهد، جهاز هاضمه بتواند كارش را انجام بدهد و این تبدیل به سم نشود و بدن را فرسوده نكند و آن غذائی كه باید موجب توان و قوت و قدرت بشود، نباید تبدیل به سم بشود و در كبد ذخیره بشود و بعد هم موجب مسائل و ابتلائات دیگر شود.

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

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

 در تاریخ ائمه علیهم السلام هم داریم، اینها غذایشان را در شب، اول غروب می‌خوردند، پیغمبر صلی‌

 اللَه علیه و آله همین‌طور، شبی سه مرتبه بلند می‌شدند برای نماز، خب چطور می‌تواند یك شخصی با معده ممتلی‌ء [پُر] بخواهد برخیزد، خب ساعت هم زنگ هم بزند بلند نمی‌شود، مرحوم آقا می‌فرمودند: كه پیش یكی از بزرگان، از شاگردان مرحوم قاضی صحبت می‌كردند، گفته بود كه باید حداقل دو ساعت به اذان بلند شوی برای نماز، ایشان گفته بودند كه بسیار خب ما حالا ساعت‌مان را برای این منظور كوك می‌كنیم، گفته بود كه مگر شما ساعت هم كوك می‌كنید برای نماز؟ مگر شما برای بلند شدن ساعت كوك می‌كنید؟ حالا ما ساعت كه هیچی! اصلًا نمی‌شنویم، تازه هم اگر بشنویم، یك دست هم می‌زنیم روی زنگش كه بخوابد: بابا چه خبرته! فهمیدیم دیگر! فعلا گیج و منگ هستیم! خب این گیجی از كجا آمده؟ كسی كه ساعت یازده شب شام بخورد، دوازده بخورد خب معلوم است باید یك مشت هم روی آن ساعت بیچاره بكوبد كه صدایش ساكت بشود، امّا اگر شام را اول شب می‌خورد، ساعت هفت و هشت شام می‌خورد و آن هم یك غذای مختصر، اصلًا نیاز به ساعت نیست انسان خودبخود بلند می‌شود.

 اینها چیزهایی است كه دستور می‌دادند منتهی حالا دیگر این مطالب كم كم جزو منسیات و جزو مطالب فراموش شده و به همین چیزها انسان تصورات دیگری دارد، در حالتی كه بسیاری از مطالب و حالاتی كه برای سالك عارض می‌شود و واردات قلبیه او در شب اتفاق می‌افتد و ما از این نكته غافلیم، خیال می‌كنیم در روز اتفاق می افتد، روز برای مراقبه است، شب برای مراقبه نیست، روز است كه انسان باید مراقبه داشته باشد، روز است كه انسان باید دهنش را ببندد هر حرفی را نزند، روز است كه انسان باید در ارتباط با دیگران مواظب باشد كه خلاف نكند، شب كه دیگر كسی نیست، شب همه گرفته‌اند و خوابیده‌اند چه كسی را می‌خواهد اذیت كند؟ راجع به چه كسی می‌خواهد حرف بزند؟ همه خوابیده‌اند، در روز انسان در ارتباط با دیگران باید از بعضی از حقوقش بگذرد، وقتی یك خلافی را می‌بیند باید دم برنیاورد، مقابله نكند، مثل كاری كه او انجام می‌دهد او همان عمل را پاسخ نگوید این برای روز است، در روز انسان در ارتباط با دیگران باید مراقبه داشته باشد، شب برای واردات است.

 لذا همیشه بزرگان می‌گفتند شب بگیر و روز خرج كن، یعنی چی؟ یعنی آن وارداتی كه در شب می‌آید، آن معانی كه در شب به ذهنت می‌آید، نگذار آن معانی از بین برود و حیف بشود، رویش فكر كن و فردا كه می‌خواهی از خانه بیرون بیایی مواظب باش بر طبق همان مطالب با مردم سلوك كنی این را می‌گویند خرج كردن بر طبق همان چه كه در شب برایت آمده، آن نفحاتی كه در شب آمده، آن معانی كه در شب برایت ظاهر شده، بر طبق آن با مردم معاشرت كن، با مردم صحبت كن، با زن و بچه‌ات ارتباط برقرار كن، وقتی كه می‌بینی خدا به تو لطف كرده، به تو رحم كرده، تو را مورد عنایت قرار داده و از رحمات و الطاف خودش نصیبت كرده، تو هم فردا وقتی كه با زن و بچه‌ات برخورد می‌كنی با تندی رفتار نكن، با لطف رفتار كن، با محبت رفتار كن، چون تو در اینجا مظهر لطف خدا واقع شدی، آن چیزی را كه در شب فهمیدی آن را در ارتباط با زن، بچه، خادم، شریك، همكار، در خیابان، در مدرسه، در بیمارستان، در محل كار، دفتر كار، اعمال كن.

 نگو این كه دیشب بوده حالا اینجا هر كاری می‌خواهم بكنم، نه! یكی است، شب و روز یكی است، اگر این كار را در روز انجام دادی این باعث می‌شود كه در شب بعد هم برای تو باز پیدا بشود، مراقبه در روز باعث ورود واردات و نفحات در شب بعد خواهد شد، مراقبه در روز، لذا اگر در روز مراقبه نداشته باشد آن شب خبری نیست، فایده‌ای ندارد، خودش را بكُشد، صد ركعت نماز هم بخواند، فایده‌ای ندارد، چرا؟ چون در روز در قلبش را بسته بود، وقتی قلب درش بسته باشد این واردات می‌خواهد از كجا بیاید؟ این قلبش را بسته، گرفته شده، با این خلافی كه انجام داده، با این حرفی كه زده، با این مطلبی كه موجب اذیت غیر شده، با این حرفش كه موجب تكدر خاطر غیر فراهم شد، همین كه دل او گرفت دل این بسته شد، حالا برو بازش كن، چی كارش می‌كنی؟ برو بازش كن.

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

 وقتی كه انسان یك حرف می‌زند، دیگر تبعاتش در اختیار او نیست، آدم از اول نباید بگوید، از اول نباید این باب را باز كند، ولی وقتی این حرف را زد این حرف می‌رود، به گوش او می‌رسد، از گوش او می‌رود به گوش دیگری می‌رسد، از گوش او به گوش دیگری، همینطور افراد روی این قضیه برحسب گنجایش خودشان و برحسب سعه وجودی خودشان و برحسب گذشت و عدم گذشت خودشان افراد مختلف هستند می‌رود و در نفسشان می‌ماند حالا تاچه وقت بیرون بیاید خدا می‌داند! تا وقتی كه این حرف اثرش در نفس اوست این گرفتار است، گرفتار است! خب نگوید، بابا [اصلا] نگو، آدم نگوید، نگوید و راحت باشد. چرا یك حرفی بزنیم كه ای داد بیداد! عجب حرفی زدم حالا این شنید، حالا بیافتد دنبال آن كه به گوش او رسیده یا نرسیده، آقا می‌خواستی از اول نگویی! پس این مراقبه‌ای كه می‌گویند حرفی كه می‌خواهی بزنی قبل از آن فكر كن، برای چه وقت است؟

 ماه رجب دارد می‌آید و خلاصه همانطور كه در جلسه قبل عرض كردیم و بزرگان می‌فرمودند: كه انسان قبل از ماه باید خودش را آماده كند، نه اینكه بگذارد ماه رجب بیاید، خب حالا حواسمان را جمع می‌كنیم، از قبل باید آماده كند كه این حالت انتظار ورود اشهر مباركه رجب و شعبان و رمضان این اشهر ثلاثه كه خیلی بزرگان به آنها تاكید می‌كردند را داشته باشد، وقتی كه این زمینه و این بستر آماده شد آنوقت نفحات و واردات و درك معانی، وقتی كه می‌آید انسان می‌گیرد.

 در یك جلسه عصر جمعه با مرحوم آقا بودیم، بعد یك حالی پیدا شد در آنجا، مشخص بود كه خلاصه افرادی كه هستند متفاوتند، یكی به فكرخانه‌اش بود، یكی به فكر كارش بود، یكی به فكر چه بود، هر كه در عالم خودش بود، بعد كه آمدیم منزل، مرحوم آقا تصریح نكردند ولی اشاره كردند، انسان در جلسه است یك حال می‌آید از میان این افرادی كه در این جلسه هستند یك دفعه می‌بینی فقط به دو نفر خورد، آن دو نفر هم حالا چه بودند ...، توجه می‌كنید؟ بقیه هم نشسته‌اند، بقیه هم دارند گوش می‌دهند، بقیه هم دارند نگاه می‌كنند، بقیه هم سرشان را انداخته‌اند و این‌جوری این‌جوری هم می‌كنند! ها! بله، ولی هر كسی در یك فضای خودش است، هر كسی در عالم خودش است.

 در یك جلسه در منزل یك بنده خدایی نشسته بودیم، مرحوم آقا صحبت می‌كردند، اتفاقاً صحبت‌شان هم یك صحبت اجتماعی بود، كاملًا مشخص بود افرادی كه در اینجا نشسته‌اند الا شذ و ندر همه منتظر این هستند كه مرحوم آقا همان چیزی را بگوید كه اینها می‌خواهند و دوست دارند، اصلًا چهره‌ها پیدا بود وقتی كه نگاه می‌كردیم به چهره‌ها، منتظر بودند یك جمله‌ای كه به به نفع‌شان است بگویند، یا یك حرفی كه می‌خواهند بزنند مواظب بودند كه مثلًا چه ...، خب این كه جلسه نشد، این كه دیگر جلسه نیست، توجه می‌كنید؟

 چه كسی نشسته و دارد نگاه می‌كند كه ایشان چه می‌خواهد بگوید؟ اینكه من راست می‌گویم پس ببینم ایشان [چگونه به نفع من صحبت می‌كنند ... غلط است.] لذا وقتی كه آقا یك حرفی می‌زدند، من بعد از جلسه می‌شنیدم كه صد و هشتاد درجه [تغییر داده‌] و دارند می‌گویند، دیدی آقا این را گفت؟ بابا ما كه این را شنیدیم چطور ما یك هم‌چنین برداشتی نكردیم؟ چطور ما یك هم‌چنین مسئله‌ای به ذهن‌مان خطور نكرد؟ این برای چیست؟ این برای این است كه این ذهن آماده نیست، مطلب از زبان ولی خدا هم می‌آید ولی چون ذهن آماده نیست رد می‌شود و حتی اثر عكس می‌دهد، می‌گوید دیدی آقا به نفع من صحبت كرد؟ به نفع من یعنی چه؟ فلانی به نفع من صحبت كرد، من را بگذار كنار عزیز من! اگر بگذاری كنار دیگر نه نفع من است نه نفع تو است، یك حرف است، به نفع تو آن وقتی است كه تو آن من را كنار گذاشته باشی، آن وقت به نفع تو خواهد بود، آن وقت آن حرف ولی خدا در تو آن تاثیری را كه باید بگذارد می‌گذارد، و الا نیم ساعت كه سهل است، سه ساعت هم آن ولی خدا حرف بزند، تو فقط در این فكری كه این حرفش به كجای او می‌خورد، آنجایی كه به نفع است، به آنجا می‌خورد. این فایده‌ای ندارد، این آمادگی نیست، اگر انسان با این آمادگی وارد ماه رجب و شعبان بشود با سایر ایام فرقی نمی‌كند.

 آمادگی این است كه انسان وقتی می‌خواهد وارد ماه رجب و شعبان بشود قلب خودش را بگذارد روی دستش بگوید خدایا این قلب من، هر چی می‌خواهی خودت در آن بریز! این آن وقت می‌شود آمادگی، هر چه می‌خواهی خودت در آن بریز، هر چه می‌خواهی خودت در آن وارد كن، آنچه را كه برای من لازم است خودت در آن بریز، نه آن چیزی كه من می‌خواهم، آن چیزی كه من می‌خواهم آیا به صلاح من است؟ برای من مفید است؟ موجب سد راه من نیست؟ اگر این‌طور شد خب بله! بسیار خب، خدا هم كه دیگر بخیل نیست،

 اگر ما نسبت به خدا این سوء ظن را داشته باشیم كه خدا نگاه به ما نمی‌كند. از بعضی‌ها شنیدم كه می‌گویند آقا آدم گاهی اوقات برای او یاس پیدا می‌شود، فلان كس از دوستان ما بوده خب حالا فلان جاست، یا فلان كس این همه پیش مرحوم آقا بوده بعداً این‌طور شد، فلان كس اینطور بوده، خب از كجا معلوم است كه ما هم به همین آفات و عاهات و به همین مسائل هم مبتلا نباشیم، از كجا معلوم است؟

 خب این آیا توهین به عنایت خدا و به كرامت خدا نیست؟ آن شخصی كه آن طور بوده مگر تو همان شخصی؟ چطور وقتی كه یك بیماری اپیدمی در اجتماع وارد می‌شود تو نمی‌گویی كه آن الان گرفت و رفت و بگذار من هم بگیرم! فوری می‌روی واكسنش را می‌زنی، چرا آنجا نمی‌گویی كه همسایه‌ام گرفت و مُرد و آن هم گرفت و آن یكی هم اینطور شد پس من هم رهایش كنم! یا نه! آبی كه دستت هست می‌گذاری زمین بلند می‌شوی بروی واكسنش را بزنی، بلند می‌شوی بروی قرصش را بخوری چرا؟ چرا آنجا این حرف را نمی‌زنی؟ چرا وقتی كه از منزل می‌آییم بیرون نمی‌گوییم فلان كس امروز رفت بازار و ضرر كرد، آقا ما اصلًا نمی‌رویم، یا بلند می‌شویم می‌رویم، او رفت ضرر كرد به من چه مربوط است، من باید بروم سر اشتغال و كار خودم، این از كجا پیدا می‌شود؟ از اینجا پیدا می‌شود كه شیطان می‌آید، چون بالاخره شیطان اینجا ایستاده است دیگر، اینجا نیاز به شیطان ندارد كه بیاید بگوید برو یا نرو، خود انسان وقتی كه ضرورت را حس می‌كند دیگر نیاز ندارد كه از جبرائیل و غیر جبرائیل برای واكسن زدن امضا بگیرد، یا منتظر شود خواب ببیند: آقا برو واكسن بزن، یا جبرائیل بگوید آقا برو انجام بده، یا اینكه استاد و ولی خدا بگوید كه آقا برو واكسن بزن، چرا از ولی خدا سؤال نمی‌كنی؟ چرا منتظر خواب و عزرائیل و نمی‌دانم جبرائیل و میكائیل نیستید؟ چون اهمیت مسئله و ضرورت مسئله وجدانی شماست، این درك دیگر نمی‌گذارد كه شما بروید، اما در اینجا چون ما هنوز باور نداریم، چون نمی‌خواهیم باور كنیم خدا را، نمی‌خواهیم این راه را باور كنیم آن جنبه یاسی كه برای ما پیدا می‌شود آنچه را كه ما می‌بینیم می‌آید به آن جنبه یاس ما كمك می‌كند. آن حالی را كه از دیگران می‌بینیم، فلانی رفت و یك همچنین حالی پیدا كرد، رفت بیرون! خب رفت بیرون، تو كه فلانی نیستی، شناسنامه‌ات فرق می‌كند، پدرت، مادرت، خودت، اسمت، فامیلت، با او فرق می‌كنی.

 اگر دو نفر رفتید بالای كوه و آن یكی خودش را از كوه پرت كرد پایین، شما هم پرت می‌كنی پایین؟ این یكی خودش را پرت كرد پایین من هم خودم را پرت كنم! می‌گویی این دیوانه است من چرا بیایم همان كار را بكنم؟ من كه دیوانه نیستم، چون اهمیت مسئله را درك كرده‌اید می‌گویید او دیوانه است چرا من باشم، این قضیه همین است، مسئله همین است.

 انسان وقتی كه نگاه می‌كند به آن افراد چرا به آن بشارت بزرگان توجّه نكند؟ چرا به وعده بزرگان توجّه نكند؟ چرا به آنچه كه آنها رفتند و رسیدند و دعوت كردند توجّه نكند؟ آنها می‌خواستند آدم را سركار بگذارند كه این حرفها را زدند؟ آنها می‌خواستند انسان را مشغول بكنند؟ با این كار چه چیزی گیرشان می‌آمد؟ چه‌

 گیرشان می‌آمد؟ این روح مجردی كه مرحوم آقا نوشتند از این كتاب چه گیرشان آمده؟ من به مرحوم آقا گفتم كه آقا من اسم این كتاب شما را گذاشته‌ام آیین‌نامه سلوك! ایشان خندیدند گفتند: خیلی هم حالا همچین بی‌ربط نیست. واقعاً از نوشتن این روح مجرد چه چیزی گیر مرحوم آقا آمده؟ چه نفعی ایشان می‌برند؟ ایشان استادی داشتند و پیش آن استادشان راه رفتند و سیرشان را هم كردند و به مطلب هم رسیدند و بعد هم دارند می‌روند، بعد از اینكه این كتاب را نوشتند سه سال بعدش هم فوت كردند، این كتاب را برای من و شما نوشتند، توجّه كردید؟ كه ما رفتیم و رسیدیم، بفرمایید این هم این كتاب، در آن هم این دستور، در آن هم این برنامه، فردا روز قیامت نگویید راه را نشان ندادم ها! فردا نگویید فقط تنهایی خوردم ها! فردا نگویید از این سفره شما را محروم كردم! ما سفره را باز كردیم برای همه، حالا كه این‌طور هست پس بنابراین انسان نباید به خودش یاس راه بدهد و خود را از رحمت خدا ناامید كند.

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

 فلانی هم كه بود و این‌طور شد در همان موقع هم به فلانی این مطالب گفته شده بود، ترتیب اثر نداد، همان موقع به آن شخص گفته شده بود، ترتیب اثر نداد، اگر ترتیب اثر می‌داد این‌طور بود؟ همین‌طور بود؟ پس بنابراین این چه گلایه‌ای است؟ این چه یاسی است؟ این چه ناامیدی است؟ و این چه حرمانی است؟ و این چه بیچارگی و بدبختی است كه یك نفر باید به آن مبتلا بشود و به واسطه كاری كه خودش دارد انجام می‌دهد بیاید و تقصیر را بیندازد گردن خدا و بیندازد گردن ملائكه و بیندازد گردن عالَم مدبّرات، كه بله! خب این چه جوری می‌شود، آن این‌طور شد، خب ما هم شاید این‌طور بشویم، نه! آنها می‌گویند این حرفها نیست، هیچی نیست، بیخود چرا گردن خدا می‌اندازی؟ آقا رفتی خلاف كردی به تو گفتند این كار را نكن! رفتی خلاف كردی حالا بخور! حالا بخور! چرا دیگر گردن خدا می‌اندازی؟ چرا گردن ملائكه می‌اندازی؟ وقتی می‌گویند آقا این كار را نكن ...، خب آنها چه كار كنند دیگر؟!

 یك بنده خدایی آمده بود راجع به یك قضیه‌ای از ما سوال كرده بود، گفتم آقا این به صلاح نیست و من نسبت به این قضیه نگرانم، بعد رفت و مبتلا شد و بعد آمد گفت ما این كار را كردیم حالا چه كار كنیم؟ گفتم هیچی زدی چشمت را درآوردی و كور شدی حالا بنده چه كار كنم؟ من كه نمی‌توانم سر جایش بگذارم، من كه از اول گفتم نكن، حالا كه چشمت را درآوردی ... خب حالا البته یك راههایی خدا خودش باز می‌كند امّا آقا از اوّل نمی‌رفتی، قضیه این‌جور نیست كه ما برویم هر كاری انجام بدهیم بعد هم فرض كنیم كه آب از آب تكان نمی‌خورد و مسئله‌ای پیش نمی‌آید و بعد تا آخر هم همین‌طور خواهد بود. نه‌خیر! یك تبعاتی دارد و

 این تبعاتش حتی ممكن است به سختی از بین برود، نظام خدا و دستگاه خدا بی حساب نیست، بی حساب نیست. بله! اگر می‌گفتند فلان كار را انجام بده و انجام می‌دادی بعد مبتلا می‌شدی بیا گلایه كن، كه آقا ما آمدیم همان‌طوری كه خودتان گفتید انجام دادیم، همان‌طوری كه خود بزرگان گفتند، ولی وقتی كه گفته شد پس معلوم می‌شود كه قضیه این‌طور نیست.

 انسان باید مراقبه داشته باشد، انسان باید مواظبت كند، انسان باید به مطالبی كه بزرگان فرمودند ترتیب اثر بدهد و نتیجه‌اش را هم خواهد گرفت، آنهائی كه رفتند و به نتیجه رسیدند آنها گلبول‌های خون‌شان با بقیه فرق نمی‌كرد همه یكی بودند، آنها هم افراد عادی بودند، خیال نكنید آنها در زندگیشان اصلًا اشتباه نداشتند، نه، اشتباه هم داشتند. بنده در چند جلسه قبل یك قضیه‌ای نقل كردم از مرحوم آقای حداد رضوان اللَه علیه و خب چه اشكال دارد؟ خب چه اشكال دارد؟ یك انسان است، یك بشر است اشتباه می‌كند، خطا می‌كند بعد كم كم این نقصش تبدیل به كمال می‌شود تا به مرتبه كمال می‌رسد، همه همین هستند، همه مگر قرار است از اول چهارده معصوم باشند؟ مگر این اولیا از اول جزء چهارده معصوم بودند؟ آنها فقط چهارده نفر بودند تمام شد، ولی بقیه كه این‌طور نبودند، بقیه افراد عادی بودند، خطا می‌كردند چوبش را می‌خوردند، راه درست می‌رفتند اثرش را می‌دیدند. مرحوم علامه طباطبایی می‌گفتند كه هر روز كه من مراقبه‌ام قویتر باشد مشاهداتم در شب مجردتر و نورانی‌تر است، این قضیه برای همه است، همه ما همین‌طور هستیم، همه ما!

 یك روز خلاف بكنیم، یك روز خطا بكنیم، یك روز كاری كه نباید بكنیم انجام بدهیم، این مسئله تاثیر می‌گذارد، حرفی را كه نباید بزنیم، حرفی را كه می‌دانیم اگر به گوش یك شخص برسد عكس العمل نشان بدهد، خب چرا می‌زنیم؟ خب چرا این حرف را می‌زنیم، چرا این كار را انجام می‌دهیم؟ بله؟! خب اینها همه همین‌طور بودند مثل ما همه مراقبه داشتند، همه اینها نفس داشتند، گاهی اوقات نفس این‌جور می‌گفت، گاهی اوقات نفس آن‌جور می‌گفت، همه اینها در زندگی‌شان گذشت داشتند.

 مرحوم آقا در آن كتاب‌شان راجع به آن مسائلی كه در تهران بود و اتفاق افتاد و گذشت‌هایی كه كردند یا راجع به مطالبی كه مربوط به جریانات بعد از فوت مرحوم پدرشان بود خب اینها را برای ما دارند می‌گویند، همین كارها را كردند، همین مسائل را انجام دادند، كم كم جلو رفتند، تفكرات آنها در طول سالها تغییر كرده، این‌طور نبود كه از اول اینها یك تفكر داشتند از همان موقع ١٥ سالگی تا موقع ٧٠ سالگی كه از دنیا رفتند فقط همین یكی بوده، نه آقا هزار تفكر در انسان عوض می‌شود، هزار تفكر پخته می‌شود، هزار جور انسان تغییر پیدا می‌كند تا خب بعد به مرحله كمال می‌رسد خب قاعده‌اش هم همین است، می‌گویم ما چهارده معصوم نیستیم، آنها حساب خودشان را داشتند و مسائل خودشان را داشتند، ما افراد عادی هستیم عمل بكنیم به دستورات یك به یك به فعلیت بعد می‌رسیم، عمل نكنیم آن فعلیت بعد را از دست خواهیم داد، یعنی اگر هم قرار بر این است كه وارده‌ای پیدا بشود این عمل نكردن ما جلوی آن را خواهد گرفت و این نظام است، این دیگر نظام‌

 است، قاعده این است، ان‌شاءاللَه كه امیدواریم خداوند به همه توفیق ادراك مبانی بزرگان و عمل به آنها را عنایت كند.

 من خودم در یك مجلسی بودم در زمان گذشته، این قضیه الان یادم آمد، یك مسئله‌ای اتفاق افتاده بود و نسبت به یك نفر و او یك خلافی كرده بود، خلافی كرده بود و نسبت به آن خلافش مورد اعتراض قرار گرفته بود، بعد آن شخص رو كرد به من و گفت كه آیا این مطلب به این كیفیت بوده؟ شما در جریان هستید؟ من نگاه كردم دیدم مقداری از این قضیه‌ای كه اتفاق افتاده تقصیر این نیست، گرچه مقصر بوده نسبت به ادامه این مسئله و خلاف كرده و علی كل حال خلافش هم دامنش را گرفته بود، ولی نسبت به بخشی از این نه! گفتم كه من الان باید بگویم؟ آقا این نسبت به ثلث این قضیه، ربع این قضیه تقصیر ندارد نسبت به مسائل دیگر بله! بعد با خودم این فكر را كردم كه اگر من بخواهم الان این را بگویم این قضیه مربوط به حدود بیست سال پیش است شاید اثری كه باید مترتب بشود بر آن خلاف كم بشود، بعد گفتم خب بشود! كم بشود یا زیاد بشود، من نباید به آن كاری داشته باشم، الان من نسبت به این مقدار از قضیه كه اتفاق افتاده باید شهادت بدهم كه آقا این مطلبی كه در اینجا هست این شخص نسبت به این قضیه نخیر! این تقصیر نداشته و بقیه آن را دیگر خودشان می‌دانند، گفتم بنده شاهد نسبت به این مطلب هستم كه نسبت به این مقدار ایشان مقصر نبوده و من در جریان هستم و مطلب به این كیفیت نیست و همین باعث شد كه آن نظر و حِدّتی [شدتی‌] كه نسبت به آن بود، كم بشود، خب بشود! من كه نمی‌توانم از حق بگذرم، من كه نمی‌توانم حالا به خاطر اینكه این یك عمل خلافی انجام داده دیگر او را بكوبند دیگر تا هر جا كه شد، وقتی كه من این مطلب را گفتم یك دفعه اصلا به طور كلی فضا برگشت و آن شخص كه نسبت به من یك نظر خلافی داشت دید نه! جای آن من آن چیزی را كه حق است می‌گویم، گرچه به شخص مقابل خود باشد، ولی باید انسان حق را باید چه كار كند؟ بگوید.

 مراقبه چیست؟ مراقبه همین است! حالا اگر من در آن شب این مطلب را نمی‌گفتم و می‌گفتم اصلًا رهایش كن یا می‌گفتم نمی‌دانم، یا می‌گوییم یادم نیست نمی‌دانم! آن انس بن مالك بود؟ كه وقتی حضرت فرمودند: تو بودی در آن قضیه، گفت یا علی پیر شده‌ام، پیری مرا گرفته و فراموشی برایم پیدا شده و یادم نمی‌آید!! حضرت می‌گفتند تو یادت نمی‌آید؟!! خودتی! من دارم می‌گویم حضرت نگفتند خودتی، حضرت چیز دیگر به او گفتند، خودتی را من اضافه می‌كنم، بالاخره این مقدار از حضرت اجازه می‌گیریم كه این را به این مرتیكه بگوییم كه با كمال پرروئی و بی‌شرمی آنجائی كه باید از حق دفاع كند می‌گوید من پیر شده‌ام، گفت حالا كه پیر شدی و داری دروغ می‌گویی خدا كورت كند و یك پیسی بیاورد در پیشانیت كه نتوانی آن را بپوشانی.

 خب حالا اگر من می‌آمدم در مجلس این را می‌گفتم، من دارم نمونه نشان می‌دهم ها! كه همه‌مان همیشه صبح تا شب‌مان همین است، این كه می‌گویم صبح تا شب برای مراقبه است و شب مراقبه ندارد این است حالا اگر من در آن مجلس می‌گفتم حالا كه قرار است او را بكوبند بگذار بكوبند، من صدایم درنیاید،

 می‌گفتم نه یادم نیست و اصلًا چه می‌گویید شما ...

 من دارم در كتاب می‌نویسم كه بعد از فوت آقا این جنایات انجام شده، این فجایع انجام شده، این مطالب انجام شده، طرف می‌گوید آقا این حرفها همه دروغ است!! دروغ كدام است آقا؟ مگر به همین راحتی می‌شود انسان بگوید دروغ است؟ به همین راحتی مگر می‌تواند انسان بگوید دروغ است؟ خب بدبخت! من این را برای تو نوشتم، كه این نمازی كه داری می‌خوانی، آن عمامه‌ای كه سرت گذاشتی، آن تبلیغی كه می‌روی در سرت نخورد بیچاره، من این را برای تو نوشتم، برای تو نوشتم كه این سالهایی كه پیش مرحوم آقا رضوان اللَه علیه بودی هدر نرود، وگرنه گذشت آن زمان.

 اگر دروغ بوده دروغ بوده، اگر راست هم بوده خب راست بوده، توجه می‌كنید؟ اگر من می‌آمدم در آن مجلس می‌گفتم نه این‌طور نیست و آن‌طور نیست و دیگر یادم نمی‌آید، خب چه می‌شد؟ آن شخص مورد عتاب و خطاب و اعتراض بیشتر قرار می‌گرفت، امّا من چه می‌شدم؟ این وسط چه كسی ضرر می‌كرد؟ من، ما ضرر می‌كردیم، پس این فرصت خیال نكنید پیدا نمی‌شود، برای همه ما پیدا می‌شود، برای من آن‌روز پیدا شد و روزهای بعد پیدا شد و روزهای بعد و روزهای بعد، برای شما هم پیدا می‌شود، امروز پیدا نشود فردا پیدا می‌شود، خیال نكنید جوری ما زندگی می‌كنیم كه در معرض یك همچنین جریاناتی قرار نمی‌گیریم، نه‌خیر! خدا برای همه ما پیش می‌آورد، خدا برای همه ما پیش می‌آورد و همین قضیه موجب حركت است.

 این بحث را مثل اینكه پارسال در همین شبهای ماه رمضان مطرح می‌كردم كه اصلًا حركت انسان برای همین فرصتهاست، آن شخصی كه یك هم‌چنین فرصتهایی برایش پیدا نشود كه برخلاف میلش بگوید حركت ندارد، یعنی یك همچنین فضاهایی باید پیدا بشود و پیدا می‌شود و در برنامه ما هم می‌گذارند و بعد می‌گویند حالا چی كار می‌كنی؟ حالا چی كار می‌كنی؟ آدم می‌ماند حالا ببینیم، حالا باشد، حالا برویم ببینیم چه جوری است، هیچی، بعداً هم بلند می‌شویم می‌رویم و بعد هم چه؟ رفوزه، یك صفر می‌دهند درشت یك خط این‌طرفش كه نمره نگذاری، یك خط هم این‌طرفش كه نمره دو نگذاری بشود بیست، صفر خوب و قشنگ می‌دهند، در این قضیه رفوزه شدی حالا ببینیم قضیه دومت چیست؟ قضیه سومت چیست؟ توجه می‌كنید؟ این است.

 انسان به واسطه این فرصتها می‌تواند به آنچه را كه خداوند برای بندگانش نسبت به تقرب و تجرد خودش در نظر گرفته است هوشیار باشد و مواظب باشد، به قول مرحوم آقا گوش به زنگ باشد، گوش به زنگ باشد، البتّه مقداری مطالب و تذكرات راجع به این اشهر هست كه ان‌شاءاللَه در جلسه بعد خدمت رفقا عرض می‌كنیم، خداوند همه ما را موفق كند نسبت به درك مسائل و مبانی و نسبت به عمل به آن توفیق بیش از پیش عنایت كند.

 اللَهمَّ صلِّ عَلی محمَّد و آلِ مُحمَّد