

أعوذ بالله من الشيطان الرجيم

بسم الله الرحمن الرحيم

و صلى الله على سيدنا و نبينا أبي القاسم محمد

اللهم صل على محمد و آل محمد

و على آله الطيبين الطاهرين، و اللعنة على أعدائهم أجمعين

امام صادق علیه السلام در حدیث شریف عنوان، راجع به کیفیت تغذیه، و کمیّت آن، و خصوصیاتش، دستوراتی دارند که می فرماید: «أَمَّا اللَّوَاتِي فِي الرِّيَاضَةِ فَإِيَّاكَ أَنْ تَأْكُلَ مَا لَاتَشْتَهِيهِ فَإِنَّهُ يُورِثُ الْحَمَاقَةَ وَ الْبَلَهَ وَ لَاتَأْكُلْ إِلَّا عِنْدَ الْجُوعِ وَ إِذَا أَكَلْتَ فَكُلْ حَلَالًا وَ سَمَّ اللَّهَ وَ اذْكُرْ حَدِيثَ الرَّسُولِ: "مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وَعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنِهِ؛ فَإِنْ كَانَ وَ لَابَدٌ، فَثُلُثُ لَطْعَامِهِ وَ ثُلُثُ لَشْرَابِهِ وَ ثُلُثُ لِنَفْسِهِ"»^۱.

مطالب این فقره، روی هم رفته مورد توجه قرار می گیرد و باید ببینیم که شیوه بزرگان در این مسئله چگونه بوده است؛ چراکه سیره آنها بهترین روش برای متابعت است. حضرت می فرماید: «أَمَّا اللَّوَاتِي فِي الرِّيَاضَةِ» آنچه که مربوط به ریاضت نفس و ممارست انسان در طول حیات است. در کیفیت تغذیه حضرت می فرماید: «آن چیزی را که اشتها نداری، تناول نکن.» انسان به چیزی که اشتها ندارد و نسبت به آن از نقطه نظر تمایل و مزاج بدن احساس می کند که دیگر نیازی به آن نیست؛ ولی در عین حال - حالا یا به واسطه طعمش، یا به واسطه ندرت وجودش مثلاً، یا به هر جهت دیگری - باز اضافه می خورد. مثلاً یک پرتقال؛ خب انسان یک پرتقال می خورد، نیازش برطرف می شود؛ بعد یکی دیگر را هم نگاه می کند، می بیند که چه رنگ قشنگی دارد، بله! مثل اینکه این هم بدش نمی آید که در معده قرار بگیرد! خلاصه با وجود عدم میل آن یک پرتقال دیگر را هم می خورد، در حالتی که مورد نیازش نیست؛ یعنی از روی بی اشتها می خورد. یا وقتی که یک ظرف غذا است، نصفش را خورده، دو سومش را خورده، این دیگر احساس بی اشتها می کند، می گوید: الآن خب یک مقداری مانده، و چون مانده است باقی را هم می خورد.

این نوع تمایل به خوردن و ادامه دادن، یک مسئله ای است که از نقطه نظر و دیدگاه تربیتی و

تزکیه و ارشادی، مورد مذمت قرار گرفته است. حضرت می‌فرمایند: «فَإِنَّهُ يُورِثُ الْحَمَاقَةَ وَ الْبَلَّةَ»: این موجب کندذهنی می‌شود. خب، این چه جهتی دارد که اگر انسان حالا بیشتر بخورد، ذهنش کند بشود و از ادراک مطالب بماند؟ چه ارتباطی بین این دو هست؟ چه حلقه‌ای بین این دو مسئله وجود دارد؟ خب آدم حالا یک سوم غذا را اضافه می‌خورد دیگر، حالا فوqش خیلی برایش مسئله ای پیدا بشود، این است که سنگین می‌شود، خب معده‌اش سنگین می‌شود؛ اما اینکه در فکر او تأثیر می‌گذارد و فکر او را می‌آورد پایین و درک او را کم می‌کند، به این مطلب باید رسید. به این مسئله که ارتباط بین این دو قضیه چیست باید رسید. وقتی انسان یک چیزی که اشتها ندارد را باز هم بخورد. دارد سیر می‌شود و معده او دیگر پس می‌زند و اشتها ندارد ولی باز می‌گوید: «دو سه قاشق از آن حلوا هم که آنجا هست بخورم که بینم مثلاً بینم حالا این چه مزه‌ای است؟ حالا سر سفره است دیگر، یا مثلاً چطوری درست شده است؟ حالا حلوا را خورد، فرض کنید شله زرد هم آنجا هست، می‌گوید خب حالا این را هم درست کرده‌اند، از اینها هم بخوریم بینم مزه‌اش چیست؟» ببینید! باز چیزی را که میل ندارد می‌کند بر آن میزانی که برای او دیگر کفایت می‌کند، برای سرپا نگه داشتن او دیگر کفایت می‌کند. خب یک همچنین مسائلی هست دیگر.

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

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

او خیلی هم لذت می‌برد و همان حالتی که برای ما در موقع خوردن غذاهای متنوع و رنگارنگ و متفاوت هست، همان حالت هم برای گوسفند در خوردن علف‌های متفاوت است! هیچ تفاوتی نمی‌کند. منتها حالا ما با بی‌اعتنایی به او نگاه می‌کنیم، او هم با بی‌اعتنایی به ما نگاه می‌کند. می‌گوید: این چه غذایی است؟ اینها دارند پلو و خورش می‌خورند، مگر پلو و خورش هم غذا شد؟ بیا بابا اینجا علف هست، بهترین علف! کاه، یونجه! ببین چه مزه‌ای دارد! کاه، یونجه، کاهو و سایر علف‌ها و سایر انواع اینها را می‌خورد و کیف می‌کند و بعد هم می‌گیرد می‌خوابد. هیچ تفاوتی نمی‌کند؛ 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 که اصل تغذیه و این اختلاف موادی که خدای متعال اینها را برای تغذیه انسان خلق کرده است، همه اینها در راستای توجه به آن جنبه ربوبی و الهی و تزکیه نفس باید قرار بگیرد، نه اینکه نسبت به خود آن توجه داشته باشد. این نعماتی که خدای متعال اینها را برای انسان فراهم کرده است - همان‌طور که در قرآن می‌فرماید: ﴿قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَ الطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ﴾^۱ و یا: ﴿أُحِلَّتْ لَكُمْ بَهِيمَةُ الْأَنْعَامِ﴾^۲، و امثال ذلک - چه در بحار و چه در بر و چه در هوا، تمام اینها برای رسیدن به آن مقصد باید مورد توجه قرار بگیرد و برای رسیدن به آن مطلوب باید مورد توجه قرار بگیرد، نه اینکه فی حدّ نفسه خودش، و به تنهایی، برای انسان دارای ارزش و قیمت باشد.

در روایات هم البته راجع به این قضیه داریم، چه نسبت به حیوانات، و چه نسبت به غیر حیوانات، که اینها از این که مورد تغذیه یک بنده صالح قرار می‌گیرند، و به واسطه تغذیه آن بنده صالح رشد و ارتقاء تجردی پیدا می‌کند و عبادت و بندگی خدا را انجام می‌دهد، مباحات می‌کنند! یعنی این میوه الان افتخار می‌کند که مورد تغذیه این شخص قرار گرفته است، این حیوان که سرش بریده شده و مورد استفاده این افراد قرار گرفته است به خود افتخار می‌کند؛ و دیگر در اینجا خیلی داستان‌های عجیب و اسراری و مطالبی است که دیگر تطویل بلاطائل است؛ فقط از یکی از رفقا و دوستان من یک مثالی بزنم:

چند سال پیش یک شخصی نقل می‌کرد و می‌گفت: «در یک قضیه‌ای که در مکه ظاهراً اتفاق

۱- الأعراف (۷) آیه ۳۲.

۲- المائدة (۵) آیه ۱.

افتاده بود. این شخص برای ذبح رفته بود و آن حیوانی که خودش مباشرتاً رفته بود و آن را انتخاب کرده بود برای ذبح، نمی توانست این حیوان را به دست قصاب بسپارد، دلش رضا نمی داد، نفسش نسبت به این قضیه تمایل نداشت و نمی خواست این قضیه انجام بشود؛ خب بالاخره یک حیوانی است، جان دارد، نفس می کشد و حرکت می کند، و الآن بی جان می شود و مورد استفاده و تغذیه قرار می گیرد و خب نمی توانست به همچنین مطلبی رضایت بدهد. و همین طور با نفسش درگیر بود تا اینکه در این موقع حیوان با او به سخن درمی آید و به او می گوید: چرا تو ناراحتی از اینکه من الآن این بدن خاکی خودم را فدا کنم برای رسیدن به یک مرتبه بالاتر؟ خیلی عجیب است! می گوید: تو چرا از این مسئله ناراحتی؟ چرا رضایت نمی دهی؟ چرا نمی خواهی من ذبح بشوم؟ - در روز عید قربان بود - چرا نمی خواهی من به این فیض برسم؟ به واسطه اینکه من الآن ذبح می شوم، دو قضیه در عالم اتفاق می افتد: یک قضیه، حرکت توسست و تجردی که به واسطه این ذبح برای تو پیدا می شود، و تو الآن از این مسئله گذشتی، و این ذبح را ممثّل و نماینده خودت قرار دادی در مسیر حرکت به پروردگار، و خودت را در واقع ذبح کردی، و خودت را در واقع محو کردی و خودت را در واقع فنا کردی، که دارد: ﴿وَفَدَيْنَاهُ بِذَبْحٍ عَظِيمٍ﴾^۱؛ که در آنجا حضرت ابراهیم در هنگام ذبح فرزند دارد خودش را فدا می کند. در آیه می فرماید: ﴿فَدَّ صَدَقَتَ الرُّؤْيَا﴾^۲: «رؤیا را تصدیق کردی و از خود گذشتی و سکین بر حلقوم فرزندت گذاردی.» این حرکت حضرت ابراهیم، به معنای عبور حضرت است و رسیدن به عبودیت، و فناء در مقام ربوبی، و رفض همه شوائب وجودی که در صورت فرزند به عنوان یک وجود باقی و مستمر در انسان قرار دارد که از این هم انسان باید بگذرد. یعنی آن حیوان می فهمد، ادراک دارد و شعور دارد.

در مورد آن حیواناتی که با بزرگان بودند، با اولیاء خدا بودند، با ائمه بودند، مثلاً مرکب آنها بودند، داریم که به عنوان مثال از فراق امام علیه السلام تاب نمی تواند بیاورد و بعد از مدّت کوتاهی فوت می کند، و حرکاتی که آنها داشتند، اینها همه بیانگر چیست؟ در این همه مطالبی که راجع به کیفیت سخن گفتن حیوانات با ائمه علیهم السلام در صحاری و در غیر از آنها در روایات و حکایات و کتب تواریخ و سیره و امثال ذلک از اینها نقل شده، همه اینها برای چیست؟ همه اینها حکایت از این می کند که همان طوری که خود انسان دارای یک حرکت است، خود انسان دارای یک شیوه و سیره برای بقاء در

۱- الصافات (۳۷) آیه ۱۰۷.

۲- الصافات (۳۷) آیه ۱۰۵.

این دنیا و گذران زندگی است، آنها هم به نوبه خود روش و سیره خاص به خود را دارند. آنها از خدا می‌خواهند که مورد اکل و تغذیه انسانی قرار بگیرند که به واسطه او بلند می‌شود و نماز می‌خواند و ذکر خدا را می‌گوید. این غذا، در او تبدیل به یک تجرد روحانی و تجرد نورانی می‌شود و به مرتبه کمال خودش می‌رسد این حصه وجودی الآن به مرتبه تجرد می‌رسد و خیلی هم دلش می‌خواهد و از خدا می‌خواهد که به یک همچین مسئله‌ای برسد.

آن شخص می‌گفت: «آن حیوان با من به سخن درآمد و گفت: "چرا تو ناراحتی از اینکه مرا ذبح کنند؟ خیال می‌کنی من با این ذبح شدن وجود خودم را از دست می‌دهم؟ اشتباه می‌کنی! من با ذبح شدن به یک وجود برتر می‌رسم، و تو داری مرا از رسیدن به این وجود اکمل باز می‌داری، و مانع می‌شوی از اینکه من به آنجا برسم! توجه می‌کنید؟ مسئله اینگونه است.

تمام آنچه را که در این عالم خدای متعال قرار داده است برای انسان، برای رسیدن به همین نکته است. چرا می‌گویند صید بیابان نباید بکنید؟ یا کراحت شدید دارد یا حتی بعضی‌ها فتوای به حرمت داده‌اند، در صورتی که این از روی لهُو و لعب و اینها باشد؟ به خاطر اینکه شما یک حیوانی را بی‌جان کردید؛ برای چه؟ انسان برود در یک بیابانی یک آهویی را همین‌طوری بزند که مثلاً کیف می‌کند که بزند بیندازدش. یک وقتی برای تغذیه است، نیاز است، احتیاج دارد، و برای آن می‌خواهد، برای رسیدن به یک فائده‌ای انجام می‌دهد، یک وقتی نه! از سر کیف باشد: برویم بیابان و چند نفر از رفقا با هم جمع بشویم و یک صیدی هم می‌زنیم. آن یک حساب دارد، این یک حساب دارد.

شما حتی یک مار را که در یک بیابان حرکت می‌کند حق ندارید بکشید؛ برای چه بکشید؟ او کاری به کسی ندارد. بله، اگر حیوانی داخل در شهر بشود، داخل در خیابان و منزل بشود، آنجا مسئله دیگری است و صورت دیگری دارد، دفع موزی در آنجا حکم دیگری دارد. اما در بیابان دارد برای خودش حرکت می‌کند، نباید انسان بزند. در بیابان حیوان موزی دارد برای خودش می‌رود، خب کاری به ما ندارد، کاری به کسی ندارد، محلی نیست که بخواهد مورد اذیت و آزار قرار بدهد. انسان نباید به آنها کاری نداشته باشد.

هرچیزی حد و مرز خودش را دارد که از آن مرز نباید تجاوز کرد و بی‌جهت انسان نمی‌تواند یک عمل سر خودی را انجام بدهد.

یکی از دوستان و رفقا بود که تعریف می‌کرد، می‌گفت: «من جایی در بیابان بودم، یک وقت از همین حیوانات، حالا حیوان موزی هم نبود، از همین حشرات الأرض، روی درخت بود. یک دفعه دست

بلند کردم که آن را بزخم و از بین ببرم، یک آن دستم را نگه داشتم، یک تأملی کردم که بزخم یا زخم، یک مرتبه حالتی پیدا کردم - آن هم خودش اهل حال و اهل معنا و اهل درک بود؛ خدا رحمتش چند سال است که فوت کرده است؛ همین حیوانی که اصلاً به نظر نمی‌آید - که من دیدم بند بند وجودم دارد از هم جدا می‌شود!

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

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

می‌گفت: ولش کردم، گفتم بابا برو خدا خیرت بدهد، ما غلط کردیم، دیگر هم از این کارها نمی‌کنیم، و همه چیز را روی حساب قرار می‌دهیم؛ همه چیز را روی حساب انجام می‌دهیم.

همه چیز روی حساب است. سر سوزنی این مسائل از جای خودش حرکت نمی‌کند. بنابراین، آنچه را که خدای متعال برای ما در نظر گرفته است از طیبات، و آنچه که حلال شمرده است، تمام این‌ها، مسائلی است که در راستای رسیدن به او و تزکیه باید استفاده بشود. همه اینها در این راستا باید انجام بشود. اگر شد، خب، به تکلیف عمل شده، و انسان در این صورت دیگر نیازی به مسائل دیگری ندارد و اجرای قواعد و اصول عملیه لازم ندارد؛ لازم نیست بخواهد اصل اباحه و امثال ذلک را جاری بکند. نفس قرار گرفتن در یک همچنین موقعیتی مبرز و مجوز برای استفاده از نعمات الهی خواهد بود. البته این مسئله مربوط به مسئله تغذیه است و در سایر موارد همان‌طوری که قبلاً خدمت رفقا عرض کردم، مسئله تغذیه یک نمودج و نمونه‌ای است از سایر مطالب، و آنچه را که بزرگان در صددش هستند، مسائل دیگر حتی مسائل نکاح و ازدواج و غیره را هم در بر می‌گیرد. مسائل مسکن هم همین‌طور است، کیفیت لباس و پوشاک و هم به همین کیفیت است؛ سایر مسائل هم، همه در همین راستا قرار

می‌گیرد. منتها خب در اینجا قضیه، قضیه تغذیه هست و بقیه مطالب هم در همین جا هست؛ البته احتمال دارد راجع به آنها هم صحبتی بشود.

بنابراین، آنچه که مهم است برای سالک، این است که در کیفیت غذا، ببیند برای او صلاح چیست؟ آیا گرسنگی به صلاح اوست، یا سیر بودن به صلاح اوست؟ یا این که نه، مابین اینها در اینجا باید ملاحظه بشود؟ خود انسان باید شرائط خودش را در نظر بگیرد و موقعیت خودش را باید به دست بیاورد. همان طوری که امام علیه السلام می‌فرمایند که زیاده بر میزان اشتها غذا خوردن موجب حماقت است، یعنی وقتی که انسان زائد بر میزانی که معده او تقاضا می‌کند غذا بخورد، آن احساس ثقلی را که می‌کند، طبیعتاً نفس و روح، با او درگیر می‌شود؛ یک درگیری فیزیکی و متافیزیکی در اینجا حاصل می‌شود؛ چون از یک طرف نفس و روح نسبت به این مسئله درگیر بدن است.

تا وقتی که انسان زنده است، نفس و روحش با بدنش درگیر است؛ وقتی از دنیا برود این درگیری قطع می‌شود؛ بدن برای خودش می‌افتد و روح نفس هم در جای خودش قرار می‌گیرد. یعنی در همان جایی که بوده است. ولی وقتی که این بدن در قید حیات هست، خواهی نخواهی نفس با آن درگیر است، یک مقداری از توانش صرف این بدن می‌شود. سر درد بگیرد، نفس درگیر در سردرد می‌شود؛ دل درد بگیرد، درگیر در دل‌درد می‌شود، قلب درد بگیرد، درگیر در آن می‌شود. هر کدام از اعضاء بدن که مورد آسیب قرار بگیرد، خواهی نخواهی نفس نسبت به او توجه پیدا می‌کند. این توجه نفس نسبت به آن مورد، او را از آن توان کم می‌کند و پایین می‌آورد؛ چون درگیری دارد. وقتی درگیری داشته باشد، نمی‌تواند آن حرکت خودش را داشته باشد، آن ارتکاز و توجه را طبعاً نمی‌تواند داشته باشد، یک مقداری صرف این مسئله می‌شود. لذا در اینجا، این قضیه هست که وقتی انسان اضافه بر آن مقداری که احساس نیاز می‌کند، غذا بخورد، آن درگیری که نفس با معده و با جهاز هاضمه پیدا می‌کند، موجب می‌شود که از توان فکری او کم بشود.

لذا شما بعد از یک غذای سیر که بخورید، می‌بینید یک مسئله ریاضی را نمی‌توانید حل بکنید، فکرتان نمی‌کشد. وقتی که یک غذای سیر بخورید اضافه بر حد نیاز، کتاب مطالعه می‌کنید، می‌بینید آن دقت کافی را ندارید، آن تیزی را ندارید، آن حدّتی را که باید صرف حلّ این مسائل و بیرون آوردن این معانی بشود، می‌بینید آن را از دست می‌دهید؛ این به این علت است که نفس الآن درگیر است، درگیر هضم غذاست.

این می‌شود چه؟ این می‌شود حماقت. حُمو، یعنی کمبود عقل. این عقل است که آن تیزی و

دقت را به انسان عطا می‌کند. وقتی که این مسئله تکرار شد و مرتب غذا پشت سر غذا خورده شد، و تنقلات بعد از تنقلات در حین روز مرتب زیاد شد، کم‌کم کم‌کم آن حالت قبلی، تبدیل به یک حالت بلاهت فعلی می‌شود. آن حالتی که انسان آن مسائل را وقتی که به او می‌گفتند، یک مطالبی را می‌فهمید، یک نتایجی خودش به دست می‌آورد، یک استنتاجاتی می‌کرد؛ الآن به او بگویند، همین‌طور بر و بر به آدم نگاه می‌کند. این به چه علت است؟ آن حالت عوض شده، آن فهمی که داشته، تغییر کرده، آن تیزی که به قول مرحوم آقا که 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 بکنی، می‌گوید: چه؟ از آن در هوا زدن و سایر مسائل هم گذشته، آدم در چشمش هم نگاه می‌کند، حرف هم که می‌زند، او می‌گوید: «عجب! بله بسیار خوب.»

این به چه علت است؟ این حال عوض شده است، کم‌کم کم‌کم این جنبه عوض شده است، کم‌کم این حال نفس نسبت به این قضیه عوض می‌شود. یک دفعه هم پیدا نمی‌شودها! یواش یواش. یعنی وقتی که آن نفس می‌آید خودش را از مرتبه واسطتی و از مرتبه ارتباطی و رابطه‌ای برمی‌گرداند و به جای اینکه به نظر وساطت نگاه کند و واسطه قرار بدهد این غذا را برای رشد خودش، به غذا جنبه استقلال می‌دهد، این حالت کم‌کم خود نفس را هم برمی‌گرداند، خود نفس را هم متوجه این جهت ظاهر می‌کند، و وقتی که نفس متوجه جهت ظاهر شد، طبیعی است که از آن جهت باطن کناره‌گیری می‌کند و نسبت به آن فاصله پیدا می‌کند.

این مطالب نسبت به اینکه انسان اضافه بخورد، بود. آن طرفش هم هست. یعنی اگر انسان فرض کنید که روزه بگیرد، خوب برای روزه حساب و کتابی گفته‌اند، انسان باید سحری بخورد، و تا مدت روزه هم باید صبر کند. حالا اگر قرار شد که بگوید من سحری نمی‌خورم، می‌خواهم بیشتر گرسنه بمانم، یا اینکه اصلاً افطار نکند، بخواند وصل بکند. البته نه اینکه روزه وصال بخواند بگیرد، آنکه اصلاً جایز نیست؛ بلکه میل نداشته باشد و یا بخواند با نفس خودش، با اوضاع خودش مخالفت بکند و یک مقداری گرسنگی زاندی را بر خود تحمیل بکند، در اینجا هم می‌بینید همین مسئله پیدا می‌شود، باز در اینجا نفس درگیر می‌شود. مثل آنکس که به او گفتند عقب برو از پشت بام نیفتی، طرف آنقدر عقب عقب رفت که از آن طرف افتاد! باز از این طرف هم، نفس درگیر می‌شود. یعنی انسان به یک بی‌حالی‌ای می‌افتد که خود آن بی‌حالی نمی‌گذارد که صعود پیدا کند، نمی‌گذارد که ارتقاء پیدا کند، بی‌حالی که بیاید، غلبه می‌کند و آن غلبه بی‌حالی خودش برای او دست و پاگیر است. این هم غلط

است.

مرحوم قاضی چرا می فرمودند: «وقتی که سحر می خواهید بلند شوید برای نماز یک چیزی بخورید» چرا؟ چون بدن را از بی حالی در بیاورید. بدن نشاط پیدا کند. ذکر می گوید، آن ذکر در حالت غلبه گرسنگی فایده ای ندارد. ذکر می گوید که انسان می گوید در حال ضعف فایده ندارد. شما همین طوری مثل یک ضبطنی که برای خودش می گردد، فقط مدام ذکر را تکرار کرده اید. این فایده ندارد. باید نفس و روح با ذکر حرکت کند و با آن معنایی که ذکر آن را مدام در نفس تکرار می کند، بالا برود. وقتی که گرسنگی غلبه بکند، شما دیگر نمی توانید آن معنا را در ذهن و در نفس خود قرار دهید و دیگر آن ذکر در نفس تمکن پیدا نمی کند که بتواند آن را بکند و حرکت بدهد و به جلو ببرد. شما یک لفظی را فقط مدام تکرار کرده اید.

لذا بزرگان می فرمودند که باید انسان در حال توجه ذکر بگوید، در حال توجه، در حال نشاط، بفهمد چه می گوید، درک بکند چه می گوید، اگر بتواند صد مرتبه بگوید با نشاط، بهتر است از دویست مرتبه، که آن دویست مرتبه را با کسالت و بی حالی بگوید و بعد بگوید: خب دیگر بالاخره گفتیم. باید خود را به حال بیاورد، خود را باید به توجه بیاورد تا اینکه این ذکر در او تأثیر داشته باشد. مثل نمازی که آدم از سر بی حالی و چرت و کسالت بلند می شود و می گوید: دو رکعت نماز بخوانیم و دوباره بگیریم بخوانیم. خب این یک نماز، یک نمازی هم که بلند می شود، سر حال است و رکوعش چطور است و سجودش چطور است و سایر مسائل، خب این دو نماز یکی است؟! این طور نیست.

مسائل باید به همان کیفیتی باشد که اثر بگذارد. چون اگر اثر نگذارد، تکلیف ظاهری است انسان انجام داده و رفته است. اگر بخواهد تأثیر بگذارد، باید انسان مراقبت کند. چرا بزرگان می فرمودند: «وقتی که انسان جلسه عصر جمعه دارد، باید روز را مراقبت کند، مهمان نیاورد، خودش به مهمانی نرود، وقتش را بعد از غذا با صحبت و نشستن و حرف زدن نگذارند» چرا؟ برای چه این حرف را می زدند؟ خب آدم بلند می شود، جلسه اش را هم شرکت می کند دیگر. خب مهمان می آورد، یا خودش می رود مهمانی، حرف می زند، یکی دو ساعت هم می نشیند و خنده و شوخی و صحبت و بعد هم می رود یک آبی به صورتش می زند و وضو می گیرد: بلند می شویم می رویم جلسه دیگر!!

این فایده ندارد! آن وقت می رود در جلسه، دائم کله اش را می اندازد پایین، همه اش چشمش را می بندد، این که جلسه نشد! خب این که دیگر ذکر نشد! اینکه دیگر توجه نشد! هان؟ این که دیگر توجه نیست.

زمان سابق، مرحوم آقا، مسجد که صحبت می کردند، رفقای که اینجا هستند، باید یادشان باشد. خب آن آقا بلند می شد شب سه شنبه می آمد جلسه، می آمد مسجد، آن یکی کار داشت؛ تا صحبت می کردند، خب پنج دقیقه و ده دقیقه اول چشم ها همه باز باز بود، بعد یک خرده که می گذشت - خب همه حرف ها که قصه نیست؛ قصه باشد، همه گوش می دهند، چشمانشان را هم تبدیل به گوش می کنند که بیشتر توجه بکنند. - همه این قصه ها و حکایت ها که می رود کنار، وقتی که یک خرده مطلب عمیق می شود، می بینی یواش یواش، چشم ها دیگر نصفه باز است.

من یک شب پیش یکی نشسته بودم، چشمش آمد پایین، صدای خرّوفش قشنگ رفت بالا. یک دفعه آقا فرمودند: هان آقای فلان!

- هان بله؟

- حال شریف خوب است؟

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

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

بنده خودم در در کربلا خدمت مرحوم حدّاد - رضوان الله علیه - بودم و عده‌ای بودند، خود مرحوم آقا که خب در مقابل نشسته بودند و ما هم کنار بودیم دیگر، چای می‌گذاشتیم، دم کرده بودیم و چای می‌گذاشتیم برای بقیه و کناری می‌نشستیم. خب افرادی که در آنجا بودند متفاوت بود. آنها که قبلا اعلان نمی‌کنند: آی می‌خواهیم الآن این حرف را بزنیم، فردا می‌خواهیم فلان حرف را بزنیم، یک حرف می‌زنند، یک کلمه از لای حرفشان، همان کار آدم را پیش می‌برد. آن وقت طرف را نگاه می‌کنیم مثلا سرش یک جای دیگر گرم است، یا مثلا حالت توجه ندارد. او حرف را زد و رفت! تمام شد! کی حرف را گرفت؟ آن کسی که چهارچشمی دارد نگاه می‌کند، 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 که آقای حداد دارند صحبت می‌کنند، به حرکت صورت و چشم و ابرویشان هم نگاه کنید. به ما می‌گفتند. به حرکت - حالا غیر از صحبت - به حرکت چشم و ابرویشان هم توجه کنید. چون بعضی از مطالب را انسان نمی‌تواند به زبان بیاورد. بعضی از مطالب به زبان نمی‌آید. گاهی با یک حرکت چشم، یا یک خرده ابرو به حالت اخم درآمدند یا یک انبساطی مطلبی را می‌رسانند، اونی که باید بگیرد همان را باید بگیرد. انقدر مسئله حساس و مهم است. اما بزرگان را می‌دیدیم که آنها با بزرگواری خودشان، با کرامت خودشان، نگاه نمی‌کردند، اعتنا نمی‌کردند؛ حالا خب نتیجه‌اش چه شد؟ نتیجه‌اش این است که هفتاد سال، هشتاد سال، از عمر انسان می‌گذرد، و وقتی که انسان یک نگاه به آنها می‌کند می‌بیند این همان چهل سال پیش است، همان پنجاه سال پیش است، همان است، در همان حال و هوا و در همان مسائل است.

این قضیه به این نحو باید باشد که انسان برای غذا، باید حساب و کتاب قرار بدهد. امام علیه السلام می‌فرمایند: «چیزی را که اشتها نداری برای چه می‌خوری؟ نخور! همیشه جوری غذا بخور که باز میل به غذا در تو هست.» یک وقتی یک طیب نصرانی آمده بود خدمت امام رضا علیه السلام و عرض کرد: پیامبر شما راجع به مسائل بهداشت هم مطلبی دارد؟ خب نمی‌شود نداشته باشد! چون روح و بدن، هر دو در ارتباط با یکدیگر در حال حرکت و رشد هستند. ما در عالم مثال و بزرخ که نیستیم که روح و بدن فیزیکی در آنجا دیگر کارایی نداشته باشد و درگیری نداشته باشد؛ ما در عالم ماده هستیم. اگر دستوری برای روح است، باید در مقابلش دستوری برای بدن و حفظ سلامت هم باشد. اگر یک دستوری برای ارتقاء و تربیت و تزکیه هست، باید در مقابل مسائلی باشد که نحوه رسیدن به این مطلب را برای انسان هموار کنند، و آلا مطلب ناقص می‌ماند.

حضرت فرمودند: «بله، پیامبر ما دستور دارند و فرموده‌اند: **«المعدة بيت كل داء والحمية رأس كل شفاء»**^۱؛ معده، بیت و لانه و خانه همه امراض و بیماری‌هاست. هر مرضی که برای انسان پیدا می‌شود، از معده پیدا می‌شود. قلبش درد می‌گیرد، می‌پرسند: چه خورده است؟ کبدش درد می‌گیرد، چربی می‌آورد، بزرگ می‌شود، می‌پرسند: چه خورده است؟؛ روده‌اش به مسائل و گرفتاری‌هایی می‌افتد می‌پرسند: چه خورده است؟

هرچه شما بخواهید بگویید، باید 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 بيت كل داء**. خانه همه امراض معده است. اصلاً در طب قدیم هم مسئله همین بود، شخصی قلبش درد می‌کرد می‌رفتند اول سراغ معده‌اش که معده‌اش در چه وضعیتی است، کبدش همین‌طور، می‌گفتند: اول باید معده‌اش را درست کرد بعد یک دستوراتی می‌دادند، یک رژیم‌هایی می‌دادند یک هفته‌ای، دو هفته‌ای، پانزده روزه، وقتی که از آن رژیم‌ها فارغ می‌شدند آن وقت سر بیماری بعدی می‌رفتند.

المعدة بيت كل داء؛ بيت همه امراض، معده است. والحمية (پرهیز) رأس كل دواء. این اصل و ریشه و سرچشمه همه این داروها و صحت‌ها و آسایش‌هاست. پرهیز؛ انسان پرهیز داشته باشد. آن طبیب، تأملی کرد و اسلام آورد! و گفت که: در یک جمله، تمام طب را پیامبر اسلام در این جا بیان کرده است؛ در همین یک جمله. این مطلب همین است که امام صادق می‌فرماید: **«لا تأكل مالا تشتهيه»**. آن غذایی را که به آن اشتها نداری، نخور.

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

۱- این مناظره در بحار الأنوار، ج ۶۲، ص ۱۲۳ بین طبیب نصرانی و علی بن حسین واقفی ذکر شده است و متن روایت پیامبر هم عیناً در بحار الأنوار، ج ۵۹، ص ۲۹۰ آمده است.

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

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

از جمله مطالبی که در ماه شعبان باید نسبت به آن توجه داشت، قرائت ادعیه ماه شعبان و به خصوص مناجات شعبانیه است، که بسیار بسیار مضامین عالی دارد، و بزرگان بعضی از فقرات مناجات شعبانیه را اصلا به طور کلی در دعای قنوتشان می‌خواندند: **الهی هب لی کمال الإنقطاع إلیک** تا آخر: **و أنر ابصار قلوبنا بضیاء نظرها إلیک**؛ واقعا این مناجات، مناجات عجیبی است از امیرالمؤمنین علیه السلام که انسان را اصلا عوض می‌کند، حال و هوای انسان را عوض می‌کند و چه خوب است که رفقای، که خب تا حدودی آشنایی به زبان عربی دارند که هیچ، اما آنهایی که آشنایی به زبان عربی ندارند، این مناجات را با ترجمه صحیح بخوانند و مطالعه کنند، و هنگام خواندن آن مناجات، از آن معانی و مفاهیمش هم استفاده کنند. دعاهایی که از ائمه علیهم السلام برای ما بیان شده، خود آن دعا به تنهایی قرائتش مطلوب نیست؛ نه این که مطلوب نیست، خوب است و ثواب دارد و انسان را حرکت می‌دهد، درست است؛ اما فهم این معانی و رسیدن به این مطالب و مفاهیم، یک بهره دیگری به انسان می‌دهد. وقتی انسان این دعا را با همان معانی خودش بخواند و معانی و مفاهیم خودش را بخواند بفهمد و بخواند، این خیلی تفاوت می‌کند تا اینکه بخواند فقط به الفاظ این دعا پردازد.

بنده یاد دارم در زمان حیات مرحوم آقا - رضوان الله تعالی علیه - تا آنجایی که در خدمت ایشان

بودم، در ماه شعبان هر شب را به قرائت و یا شنیدن مناجات شعبانیّه مشغول بودند؛ هر شب ماه شعبان؛ و خودشان هم تأکید داشتند که حتی در روز هم این مناجات شعبانیّه خوانده بشود و حتی بعد از ظهرهای جمعه به جای دعای سمات، مناجات شعبانیّه خوب است قرائت بشود و از فیوضات این ادعیه، انسان بهره‌مند بشود.

واقعا نعمت بر ما تمام شده است. ما نیاز به چیزی نداریم! ما نیاز به دنبال چیزی گشتن نداریم! هرچه هست، برای ما گفته شده است و هرچه هست، برای ما بیان شده است؛ دیگر گر گدا کاهل بود، تقصیر صاحب‌خانه نیست! آنچه را که باید به دست افراد برسد، رسیده است و آنچه را که باید سالک برای راه خدا در اختیار داشته باشد، بزرگان و اولیاء خدا - رضوان الله علیهم اجمعین - همه را برای ما بیان کرده‌اند و راه و روش را به ما نشان داده‌اند.

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

اللهم صلّ علی محمد و آل محمد