

جلسه ششم روح و غذای روح

«روح و غذای روح ۱»

۱- روح و غذای روح ۱

«بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ الْحَمْدُ لِلَّهِ وَ الصَّلَاةُ وَ السَّلَامُ عَلَى
رَسُولِ اللَّهِ وَ عَلَى آلِهِ آلِ اللَّهِ لَا سِيَّما عَلَى بَقِيَّةِ اللَّهِ رُوحِي وَ أَزْوَاجِ
الْعَالَمِينَ لِتُرَابِ مَقْدَمِهِ الْفِدَاءِ وَ اللَّعْنَةُ الدَّائِمَةُ عَلَى أَعْدَائِهِمْ
أَجْمَعِينَ مِنَ الْآنَ إِلَى قِيَامِ يَوْمِ الدِّينِ».

۲- وظیفه انسان در ارتباط با روحش

انسان در ارتباط با روحش یا به عبارت دیگر خودش وظائفی
دارد و چون ما زیاد با بدنمان آشنایی بیشتری داریم و این

مرکبمان را بیشتر به آن توجه داریم در حالی که باید به مسائل روحیمان بیشتر فکر کنیم به عبارت واضح‌تر تمام حواسمان به طرف جنبه‌های ظاهری است، جنبه‌های ملکی، یعنی با چشممان ظواهر را می‌بینیم، با گوشمان ظواهر را می‌شنویم با تمام حواسی که داریم بالاخره همین ظواهر را می‌بینیم و طبعاً به طرف آن‌ها کشیده می‌شویم به تعبیر دیگر اینکه در بخش جنبه‌های ظاهری و ملکی ما در سرازیری هستیم یعنی دیگر به ما نباید بگویند که به فکر ناهارت باش، به فکر لباس خوبت باش چون این‌ها هست دیگر. یک خرده‌ای ترمز را ول کنیم سرعت می‌گیرد. ولی مسائل معنوی و روحی ما از حواسمان بیرون است یعنی خارج از حواسمان هست. چشممان حقایق را نمی‌بیند، گوشمان حقایق را درست نمی‌شنود و زبانمان

حقایق را بیان نمی‌کند بلکه اگر یک وقتی هم یک توجهی به حقایق می‌خواهیم بکنیم باز با همان عالم ملک مقایسه‌اش می‌کنیم یعنی مثلاً فرض کنید که اگر بخواهیم درباره خدا فکر کنیم غالباً حالا در دنیا که این طور است غیر از ظاهراً شیعه همه خدا را به یک صورتی بالاخره تصورش کردند. یعنی بت پرست‌ها به یک صورتی درش می‌آورند و می‌گویند: خدا به این صورت است. مجسمه‌ای درست می‌کنند می‌گویند: خدا به این صورت است. اهل سنت معتقد هستند که خدا در عرش به صورت بشر است. و فقط شیعه هست در میان تمام مذاهب که معتقد به آن خدایی است که همه جهاتش را عقل بیان کرده نه مرکب بود نه جسم نه مرئی نه محل و چون نمی‌شود با دیدنی‌هایمان با شنیدنی‌هایمان مقایسه‌اش کنیم

به ما گفته اند در ذات خدا تفکر نکنید «وَلَا تَفَكَّرُوا فِي ذَاتِ اللَّهِ وَتَهْلِكُوا»^۱ یا مثلاً «وَإِذَا بَلَغَ الْكَلَامَ إِلَى اللَّهِ فَامْسِكُوا»^۲ وقتی سخنتان به خدا رسید دیگر حرف ننیزد چون نمی شود با دیدنی هایمان مقایسه شان کنیم لذا به طور کلی هیچ چیزی از عالم ملک را با عالم ملکوت نمی شود مقایسه کرد. یعنی دیدنی های با چشم ظاهر را، شنیدنی های با گوش ظاهر را، لمس کردنی های با لامسه را نمی شود با دیدنی های عقلی، شنیدنی های عقلی مقایسه کرد. تا انسان در این وضع هست و در این سرازیری هست به هیچ وجه نمی تواند به حقیقت توجه کند، حقیقت را درک بکند لذا به کمیل حضرت امیر

^۱ - اصول کافی، ج ۱، ص ۹۳.

^۲ - بحار الانوار، ج ۷۱، ص ۲۳۱.

عليه السلام می فرمایند: «مَالِكُ وَ الْحَقِيقَةُ»^۳ تو را چه به حقیقت؟ یعنی تو که در این سرازیری در این شیب تند سرعت گرفتی داری می روی تو نمی توانی در آن سربالایی فوق العاده تند که با هیچ یک از حواست تطبیق نمی کند نمی توانی حرکت کنی.

۳- لزوم جدّیت، برای رسیدن به حقایق

لذا اول کاری که هر سالک الی الله باید بکند و تردیدی هم ندارد باید خودش را از عالم ملک نجات بدهد. نجاتش یعنی از این شیب تند نجات پیدا بکند از آن سرعتی که به طرف مادیّات دارد از آن نجات پیدا بکند یک حرکت ملایمی به

^۳ - روضات الجنّات، ج ۶، ص ۶۲.

مناسبت همان جنبه‌های بدنی، جنبه‌های مرکبی باید همان اندازه داشته باشد.

در این مسأله باید خیلی انسان دقت کامل بکند، تحقیق کاملی بکند و خودش را کاملاً برای این جهت که به سوی حقیقت دارد می‌رود آماده بکند یعنی یک سربالایی را مثلاً تصوّر بکنید باید خودش را بیشتر وقتی که ماشین به طرف سرازیری دارد حرکت می‌کند آدم باید خودش را مهیّا کند. در سربالایی همه وضع ماشین باید مرتب باشد، استقامتش بیشتر باشد خدمت شما عرض شود کنترلش بیشتر باشد و فشارش طبعاً بیشتر است. این جمله را می‌خواهم هر طوری هست شما متوجّهش باشید که انسان درباره رسیدن به حقایق، رسیدن به خدا، رسیدن به مسائل حقیقی و به مسائل اعتقادی

باید یک مقداری همّت بیشتری داشته باشد جدّی تر باشد و
بر این اساس ما بیشتر درباره این مسائل صحبت می‌کنیم. و الاّ
ائمہ اطہار علیہم السّلام، قرآن، همه کتب آسمانی بیشتر درباره
آنچه که حقیقت و واقعیت است صحبت کردند. ممکن بود
ائمہ اطہار علیہم السّلام چون علمش را داشتند ماشین
بسازند، هواپیما بسازند، همه وسائل مادی مان را تهیه بکنند،
برق را اختراع کنند این‌ها علمش را داشتند ولی چون بشر
خودش به این طرف می‌رود، حتّی باید ترمزش کرد و الاّ سرنگون
می‌شود. اما به طرف معنویات، حقایق و مسائل معنوی انسان
خودش نمی‌رود. چرا؟ به جهت اینکه همه ظواهر حواسش به
طرف همین مادیّات است. الان اگر شما مثلاً فرض کنید اگر
ده شبانه روز غذای روح به روحمان نرسد واکنشی نشان

نمی‌دهیم، اولاً نمی‌فهمیم غذای روح چه هست؟ ده شبانه روز غذای روح نداشته باشیم زیاد مسئله‌ای نیست. اما اگر یک شب سرب‌بی‌شام به زمین بگذاریم آسمان به زمین می‌آید زمین به آسمان می‌رود مشکل است. فلانی سرب‌بی‌شام به زمین می‌گذارد یا مثلاً فلانی آنقدر فقیر است که غذایی پیدا نمی‌کند بخورد امثال این طور مسائلی که می‌بینیم هست.

بنابراین این مقدمه‌ای که عرض کردم چون انسان به طرف حقایق، به طرف معنویات به زور می‌رود و هُل می‌خواهد و باید حتماً «حَکِیمٌ یُرِشِدُهُ»^۴ برایش باشد که روایت هست «هَلَاکَ مَنْ لَیْسَ لَهُ حَکِیمٌ یُرِشِدُهُ»^۴ بنابراین باید بیشتر دقت کند، بیشتر جدی باشد، بیشتر دنبال کارش باشد و همه‌ها برعکس

^۴ - بحار الأنوار، ج ۱۰، ص ۱۵۹، ح ۷۸.

هستیم یعنی به ظواهر خیلی متوجه هستیم. عرض کردم اگر یک شب یک نفری سر بی شام بگذارد به زمین و غذا نخورده باشد واقعاً حالا یا گرسنگی را احساس نکند یا گرسنگی را احساس نکند که اکثراً احساس نمی کنند یعنی باید بروند دنبال رفع کسالتشان، رفع مرضشان حتی اکثراً این طور هستند که اگر نماز هم نخوانند، دعا هم نخوانند، اگر ارتباطی با خدا نداشتند، اگر ذکری نگفتند، اگر فکری درباره حقایق نکردند هیچ باکشان نیست هیچ مشکلی ندارند اما اگر یک صبح تا غروب می خواهند روزه بگیرند که وظیفه واجبشان هست، عصری به مشکل برخورد می کنند.

انسان باید روحش آنقدر قوی باشد آنقدر زنده باشد آنقدر سالم باشد که اگر حتی یک ساعت یک مسئله روحی و معنوی به او

نرسد این احساس گرسنگی می‌کند همان طوری که وقتی از ظهر یک ساعتی می‌گذرد انسان می‌بیند که خیلی گرسنش شده. احساس گرسنگی می‌کند.

چرا حیوانی که زیر پای شما هست از شما سالم‌تر باشد. او به گاه و جویش بیشتر توجه داشته باشد، هم شما هم او. ولی خودتان آن احساس را نداشته باشید آن احساس گرسنگی را نکنید. اکثر ماها این طور هستیم اگر یک حکیمی پیدا نکند انسان برایش یک مطلبی نگوید یا مثلاً فرض کنید اگر یک آیه‌ای از قرآن را نخواند و یک جمله‌ای را از طرف پروردگار تحلیل نکند یک علمی را بر علومش افزوده نکند یک توسعه‌ای در روحش پیدا نشود این برایش هیچ مهم نباشد اگر یک همچین حالتی برای کسی پیدا شده، ان شاء الله برای شما

نیست، اگر یک همچین حالتی برایتان پیدا شد که ارزش نداشت یک چند دقیقه مثلاً یک گوشه‌ای بنشینید فکر بکنید درباره عظمت خلقت، درباره کمال معرفتتان در راه معرفت خدا و در معرفت حقایق اگر برای تان یک همچین مسئله‌ای پیش نیامد و طوری هم نبود، هیچ هم ناراحت نبودید، این بدانید روحتان مریض است ذائقه روحتان باز نیست.

چرا شما درباره غذای بدنتان این طوری نیستید، درباره استراحت بدنی تان این طوری نیستید، درباره تفریحات بدنی این طوری نیستید، ولی درباره روحتان اهمیت نمی‌دهید؟ چرا؟ علت این است که ما درباره مسائل روحیمان در سربالایی هستیم باید هم خودمان گاز بدهیم و هم یک کسی ما را هُل بدهد و باید ما را یک مقداری متوجه کنند.

لذا آن‌هایی که با ایمان هستند، آن‌هایی که دنبال حقایق هستند این‌ها غالباً این طوری هستند که «الْحِكْمَةُ ضَالَّةٌ الْمُؤْمِنِ»^۵ مؤمن این خصوصیت را دارد که حکمت، شناخت حقایق اشیاء برایش یک گمشده‌ای است. یعنی یک چیزی است که با اصطلاح باید پیدااش کند می‌بینید که اگر شما یک چیز قیمتی را گم کرده باشید این طرف را می‌گردید آن طرف را می‌گردید لای این درز، لای آن فرش و بالاخره می‌خواهید هر طوری هست پیدااش کنید می‌گویید: اینقدر این مسأله برای من مهم است که چند روز هست اصلاً حواسم پرت شده است، چرا؟ به جهت اینکه یک جواهر پرقیمتی داشتم و این را گم کردم «ضَالَّةٌ الْمُؤْمِنِ» معنایش این است یعنی گمشده مؤمن

^۵ - بحار الأنوار، ج ۲، ص ۹۹.

است. هر جایی که احتمال می‌دهید که این گمشده پیدا بشود باید دنبالش بروید برای چه؟ برای اینکه این غذای روح شما است. اگر به دست فراموشی بسپاریدش مسلماً این است که کم‌کم روح ذائقه‌اش از بین می‌رود، کم‌کم غذای روح نمی‌خورید و روحتان می‌میرد. حتی برای تفکر در حقایق و در معنویات، تفکرش از بین می‌رود.

می‌بینید که روایات زیادی داریم که می‌فرماید به این تعبیرات چون روایات متعدد هست که «تفکر ساعة افضل من عبادة سبعين سنة»^۶ یک ساعت یک لحظه آدم فکر بکند این از عبادت بی فکر هفتاد سال بهتر و برتر است چرا؟ به جهت اینکه شما الان یک مثالی بزنم تا شما خوب مسأله برای تان

^۶ - بحار الأنوار، ج ۶۶، ص ۲۹۳.

روشن بشود. گاهی می شود که انسان بی فکر عبادت می کند مثل همین افرادِ مثلاً مقدّسی که این ها خیال می کنند خدا فقط خلقشان کرده برای نماز خواندن و روزه گرفتن و نماز می خوانند و روزه می گیرند، ذکر می گویند، شب تا صبح گاهی در حال قیام هستند، روز صیام هستند، سفرهای مفصّلی برای زیارت های مختلف، مگه می روند فلان می روند این طرف آن طرف امّا در وجودشان یک صفت کبر هست.

در آن روایتی که خدای تعالی می فرماید: بعزت و جلالم قسم اگر یک سر سوزن کبر در وجود کسی باشد بوی بهشت را استشمام نمی کند و حال اینکه بوی بهشت از هفتاد سال نوری تقریباً استشمام می شود. شما ببینید چقدر شخص متکبر چقدر دور از بهشت است. در اینجا نگفتند که نماز

بخواند یا نخواند، نگفتند روزه بگیرد یا نگیرد نه هیچی. این صفت رذیله حالا نه این یکی باشد تمام صفات رذیله همین طور است اصلاً صفات رذیله با بهشت و معنویات و حقایق فاصله ایجاد می‌کند و انسان را از حقایق جدا می‌کند بنابراین ما باید تمام کوشش‌مان این باشد که روحمان را سالم نگه بداریم، غذای روحمان را بدانیم چه هست در مرحله اول بعد هم مرتب به او برسانیم باید کاری بکنیم که روحمان حیات داشته باشد.

۴- حیات و رشد روح و بدن

حیات روح به چه هست؟ یک مقدار همین طور خودمان تحقیق می‌کنیم یک مقداری بررسی همین طور طبیعی

می‌کنیم روح انسان با علم زنده می‌شود، با صفات حمیده زنده می‌شود، درست هست یا نه؟

روح انسان با کمالات روحی زنده می‌شود این‌ها حرفی در آن نیست. بدن انسان با غذاهای مناسب و صحیح و سالم رشد می‌کند البته رشدش خیلی محدود است مثل روح نیست که رشدش نامحدود باشد بدن از ایام طفولیت تا سن هجده سالگی رشد می‌کند از همان جا تقریباً متوقف می‌شود بعد هم «وَمَنْ نُعَمِّرْهُ نُنَكِّسْهُ فِي الْخَلْقِ أَفَلَا يَعْقِلُونَ»^۷ در وقتی هم که پیر می‌شود شکسته می‌شود، شکسته می‌شود تا جایی که دیگر به قول کسی می‌گفت: مثل یک جوجه‌ای شده بود. کوچک می‌شود، پیر می‌شود، کمر خم می‌شود «نُنَكِّسْهُ فِي الْخَلْقِ»

^۷ - سوره یس، آیه ۶۸.

نکس در خلق، شکست در خلقت به وجود می‌آید این بدن محدود است رشدش همین مقدار هست. هر چه هم شما بهترین غذاها، مائده آسمانی هم که برای تان بیاید از همین قد و قواره‌ای که بدنتان دارد تجاوز نمی‌کند نه یک سانت بلندتر می‌شوید. یک مدّتی که اصلاً انسان یک حدّی می‌ماند باز هم شکست می‌خورد. امّا روح انسان این طوری نیست هر روز که چیزی یاد بگیرد بر آن افزوده می‌شود کم نمی‌شود. این را شما بدانید از روح هیچی کم نمی‌شود. ممکن است فراموش بشود، فراموشی غیر از کم شدن است مثل یک اطاق بایگانی شما همه پرونده‌ها را در آنجا بایگانی کردید حالا یادتان رفته که آن پرونده مخصوص در کجای این اتاق بایگانی است. ولی گم نمی‌شود اینجا درش بسته است، قفل هست و گم نمی‌شود.

دقت کردید روح انسان هم همین طور است شما هر روز هر چه یاد گرفتید در رוחتان ثبت می شود این غذای رוחتان هست و به شما رشد می دهد یعنی اگر رוחتان در سنین خردسالی یک متر بوده هر روزی چند متر بزرگ می شود مثل بدن نیست، بدن محدوده بدن آنقدر ارزش ندارد که هی روز به روز بزرگ بشود. نه. روح انسان ولی بزرگ می شود حتی بعضی از دانشمندان می گویند که اگر شما یک دفعه قرآن را از اول تا به آخر بخوانید یا هر کتابی را اگر رוחتان سالم باشد و از این خواندن خسته نشوید از این مطالعه کتاب باصطلاح ناراحت نشوید اجباری نباشد و در رוחتان بخواهید ثبتش کنید این یک روز می بینید همش ثبت شده است. یعنی انسان وقتی که از دنیا رفت تمام قرآن را حفظ است یک دفعه هم که خوانده باشد تمام قرآن را

حفظ است یک دفعه گذرانده از جلوی چشمش یک کتابی را،
یک عقائدی را، یک مسائلی را که گرفته باشید، آخر گاهی
نمی‌گیرد انسان. ولی اگر گرفته باشید و در روح‌تان ضبط کرده
باشید این‌ها در روح انسان هست. روح دیگر ضایعات ندارد،
روح دیگر مدفوع ندارد، روح انسان مدفوعش فراموشی است
فراموشی هم مثل یک پرده‌ای است که روی یک چیزی
بکشید. عرض کردم بهترین مثال همان پرونده‌هایی است که
شما در یک اتاق بایگانی بایگانی‌شان کرده باشید.

بنابراین علامت مؤمن این است این را بدانید علامت شخص
سالک الی الله این است که هر روز طالب یک رشدی برای
روحش باشد یعنی روحش رشد بکند همان طوری که در
خردسالی شما می‌بینید در ایّام کودکی بچه اگر در دو سالگی،

سه سالگی حرف نزنند، حرف زدن را یاد نگرفته باشد، اسم اشیاء را بلد نشده باشد و هر چیزی را به جای خودش نشناخته باشد اقلأً آن‌هایی که دور و بر بچه هستند می‌گویند: این بچه مریض است. بچه را می‌برید پیش طبیبی و می‌گویید: که این بچه رشد روحیش کم است چیز یاد نمی‌گیرد. این رشد روحی و یادگیری روح همین طور ادامه دارد، منتها در آن سنین خردسالی چیزهایی که اطرافش هست یاد می‌گیرد، آن قند است، آن فرش است، آن چراغ است و در وقتی که انسان به یک حدّی از کمالات بدنی رسید و روحش یک خرده‌ای فعّال شد آنجا چیزهای عقلی را یاد می‌گیرد اعتقاداتش باید درست بشود حالا ما مثلاً غالباً این طوری هستیم و این بسیار برای کسی که سالک الی الله باشد

مخصوصاً بد است خیلی هم بد است که حالا اعتقاداتمان هر چه بود، اخلاقمان هر چه بود، صفات رذیله‌مان هر چه بود، گاهی هم آنقدر مغرور هستیم که حاضر نیستیم خودمان را اقلأً یک بررسی کنیم یک تحقیقی از خودمان بکنیم ببینیم که آیا ما مثلاً درست حرکت می‌کنیم یا نه؟

آن غذای روحی که می‌خوریم یا باصطلاح آن وضعی که داریم آیا این درست است یا نه؟ یک کسی شش انگشتی بود می‌گفت: من یازده تا انگشت دارم بهتر از شماها هستم. گاهی می‌شود بعضی از عقائد اشتباه را انسان دارد و خیال می‌کند که این بهتر از دیگران است یک مطالبی را از ذوق خودش مثلاً بیان می‌کند و خیال می‌کند که بهتر از بقیه مردم است. گاهی می‌شود. این آیه‌ای که این هفته می‌خواندید اول آیه‌اش این بود

که «لَا تَنْفَعُ الشَّفَاعَةُ إِلَّا مَنْ أَذِنَ لَهُ»^۸ شفاعت مفید نیست مگر با اذن پروردگار. شفاعت هم ترجمه کردم خلاصش را عرض می‌کنم ترجمه کردم به اینکه هر چیزی که انسان را به خدا نزدیک می‌کند هر چیزی، هر کلامی، هر سخنی، هر مطلبی که انسان را به خدا نزدیک می‌کند و از خدا دور نمی‌کند این شفاعت است.

من الان مثلاً اگر به شما گفتم که این کار را بکن، آن کار را بکن این اعتقاد را داشته باش، آن اعتقاد را نداشته باش تا اینکه بتوانی بروی به بهشت، این در واقع من دارم الان شفاعتتان را می‌کنم و شما را جفت می‌کنم با بهشت که شما با بهشت جفت نبودید. حالا هم با این عرائض شما را به بهشت

^۸ - سوره طه، آیه ۱۰۹.

می‌رسانم یا مثلاً حالا دو تا رفیق هستند با هم قهر کردند می‌روم یک کاری می‌کنم این دو نفر به هم می‌چسبند چون شفع به معنای جفت است «و الشفع و الوتر» در نماز شفع می‌خوانیم یعنی نماز جفت و نماز وتر یعنی نماز فرد. خُب اگر من توانستم شما را با بهشت جفتان کردم با حقایق جفتان کردم در واقع شفاعتتان را کردم این معنای شفاعت است در تمام جاها آن وقت به اذن پروردگار باید باشد یعنی کلماتی که انسان می‌گوید سخنانی که می‌گوید کارهایی که می‌کند برای رساندن افراد به بهشت باید با اذن خدا باشد. هر کلامی که انسان را به خدا نمی‌رساند درست است بعضی کلام‌ها زرق و برقی دارد مثلاً سخنان عرفانی هستش، صحبت‌های متصوفه هست این‌ها زرق و برقی دارد گاهی هم یک نشاطی به انسان

می دهد ولی به خدا نمی رساند انسان را به آن رحمت واسعه
پروردگار انسان را نمی رساند.

بنابراین باید غذای روح انسان طوری باشد که هر روز انسان را
رشد بدهد هر روز شما را بالا ببرد ترقّی بدهد به کمالات برساند
همان طوری که اگر غذا نخوردید گرسنه می شوید باید اگر یک
مسأله روحی و فکری برایتان پیش نیاید و یا مثلاً یک روز یک
مسأله علمی تحقیق نکرده باشید یک مسأله علمی یاد نگرفته
باشید باید یک حالت گرسنگی یک حالت ضعف یک حالت
انقباض چون آنجا اسمش فرق می کند یک حالت انقباضی به
شما دست بدهد و اگر یک چیزی یاد گرفتید، غذای
خوشمزه ای برای روحتان پیدا کردید، مطلب علمی یاد گرفتید،
فصل الخطابی، حکمتی مثلاً فرض کنید یک بیان خوبی، یک

مطلب خوبی یاد گرفتید این را باید احساس بکنید که نه امروز روحتان یک توسعه‌ای پیدا کرد یک کمالی پیدا کرد یک نشاطی پیدا کرد، اینجوری باشید و اکثر ماها به این مسأله توجه نداریم یعنی اکثراً فرقی برایمان نمی‌کند که امروز ما چیزی یاد گرفتیم یا نه، امروز ما یک رشدی به روحمان متوجه شده یک رشدی روحمان را دادیم یا ندادیم این را اکثراً متوجهش نیستیم یا لااقل اهمیت نمی‌دهیم. خوشحال می‌شویم اگر یک مطلبی را یاد گرفتیم ولی اگر هم یاد نگرفتیم مهم نیست.

۵- قرآن بهترین غذای روح

اینکه گفتند هر روز پنجاه آیه از قرآن را بخوانید بهترین غذا و بهترین سفره‌ای که برای روح ما پهن شده آن هم از جانب

پروردگار، آن هم غذایی که خدای تعالی خودش پخته و مهیا کرده، بهترین مائده آسمانی همین قرآن مجید است روزی چند آیه ای از قرآن همان صبح زود بعد از نماز صبح انسان بخواند.

حالا ببینید چقدر آدم باید ناسالم باشد که یک کسی می گفت: من سی آیه از قرآن را خواندم سی دفعه خوابم برده یعنی هر آیه ای را که تمام می کردم صبح ها معمولاً اکثراً خواب آلود هستند، می گفت: سی دفعه خوابم برده حاج آقا چه کار کنم؟ این مزاج ندارد، ذائقه ندارد، قرآن برایش تحمیل است. شما ببینید یک مریضی که هیچ میلی به غذا ندارد بخواهید یک غذایی مخصوصاً یک خرده هم غذا سنگین باشد نفهمد این چه غذایی است بخواهید به او بدهید بخورد حالت

استفراغ به آن مریض دست می دهد. همین ها استفراغ است.
قرآن را سی دفعه وسطش چرت می زند این حالت خیلی مرض
بدی هست و اگر خدای نکرده این طوری هستید معالجه
بکنید.

یک نفری از مقدسین بود در مشهد بالا سر حضرت رضا
علیه السلام یک ذکری می گفت، حالا نمی دانم ذکرش چه بود؟
این هی از دستش این تسبیح می افتاد باز برمی داشت باز
تسبیح می افتاد که همچین حالتی داشتش بعد که باهاش
تماس داشتم دیدم که یک آدمی هست که اصلاً روح ندارد،
اصلاً تحمیل شده دعا و ذکر و این ها و برایش حالت استفراغ
دارد این شاید تعبیر زشتی باشد، هی برمی گرداند این به
خودش فشار می آورد که هر طوری هست این قرص را بخورد،

این دارو را بخورد ولی برمی گرداند. ما یک طوری باید باشیم که غذای معنوی را با اشتها بخوریم. البته ممکن است که در یک جلسه اشتها داشته باشیم اما باید دائماً به فکر این باشیم که روحمان را رشد بدهیم اگر ما با همین حالت علاقه به بدن به روحمان علاقه داشته باشیم به فکر غذای روحمان هستیم. این را بدانید از صراط مستقیم و از محبت به بعد دو تا راه می شود یک راه الاغ ما را می برد یک راه روح الاغ را می برد، هر دو تا الاغ سوار یکی از این طرف می رود یکی از آن طرف. عرض کردم از مرحله بعد از صراط مستقیم این طور هست، هر دوش هم مورد تأیید پروردگار است تو بیا آنجا، حالا یا الاغ تو را بیاورد یا تو الاغ را بیاور فرقی نمی کند.

یک منبری بود روضه خوانی بود این روضه هفتگی داشت
می گفت من یادم رفته بود که مثلاً روز شنبه کجا روضه دارم الاغ
سوار می شد می گفت: الاغ من را می برد در آن خان های که آن
هفته روز شنبه منبر می رفتم، از الاغش تعریف می کرد. حالا
الاغ های ما گاهی چون خوب هستند چون الاغ باهوشی هستند
ما را می برد می رساند به مقصد به آن مجلسمان ما را می رساند
به آن بهشتمان ما را می رساند. اما این را بدانید این الاغ آنجا
هم بر تو مسلط است، در عالم برزخ هم بر تو مسلط است، در
دنیا هم بر تو مسلط است، منتها حالا بعضی از الاغ ها انحراف
دارند بعضی ها نه. یک قاطری ما گرفته بودیم می رفتیم امامزاده
داوود آن وقت هایی که هنوز امامزاده جاده نداشت این قاطره
پایش را می گذاشت همان لب پرتگاه من به چاروادار می گفتم:

این نیافته داخل دره، چاروا دار می گفت: نه این الاغ راه خودش را بلد است. ما هم دیگر تسلیم بودیم. ماها این طوری هستیم ما در صراط مستقیم اگر حرکت نکنیم و اگر به فکر غذای روحمان نباشیم به فکر حقیقت نباشیم یک همچین حالتی داریم که الاغ خوبی داریم الاغ را خوب تربیت کردیم با تقوا تربیتش کردیم الاغ بسیار خوبی است ولی اختیار ما در دست او هست و ما را دارد به طرف بهشت آنچه که فکرش می رسد که باید دوستش داشته باشد به طرف او می برد داخل بهشت هم اول آقا این گلابی هایی که در دنیا می گفتند خیلی خوشمزه است کجاست؟ نمی رود دنبال خدا و دین و آن «مُتَّكِنِينَ عَلَى فُرْشٍ بَطَائِنُهَا مِنْ إِسْتَبْرَقٍ ۖ وَجَنَى الْجَنَّتَيْنِ دَانٍ»^۹ یا مثلاً متقابلین

^۹ - سوره رحمان، آیه ۵۴.

این‌ها کجاست؟ ما را اول ببرین آنجا خسته هستیم و استراحت کنیم. اما آن کسی که روحش بر مرکبش مسلط است که از همین جا شروع می‌شود، نگویید: الحمدلله ما که به مرکبمان زیاد اهمیّت نمی‌دهیم، آن کسی که روحش بر مرکبش مسلط است آن وقتی وارد بهشت می‌شود می‌گوید: امام زمان کجاست؟ خدا کجاست؟ نمی‌دانم محبوب‌های ما کجا هستند؟ آن کسی که غذای روح ما را مرتب مهیّا کرده آن کجاست؟ دقت می‌کنید و راهش هم از همین دنیا شروع می‌شود، همین دنیا. «كَفَىٰ بِنَفْسِكَ الْيَوْمَ عَلَيْكَ حَسِيبًا»^{۱۰} حساب کنید در شبانه روز بیشتر به فکر غذای بدنتان هستید یا بیشتر به فکر غذای روح‌تان؟ بیشتر به فکر معنویات هستید

^{۱۰} - سوره اسراء، آیه ۱۴.

یا بیشتر به فکر مادیّات؟ خیلی ساده است اگر کسی بگوید من نمی‌توانم حساب بکنم نمی‌فهمم، خیلی اشتباه می‌کند. خیلی نافهم است. به فکر رفیق راحت هستی که می‌خواهی مثلاً از تهران بیایی تا مشهد یا به فکر رفیق راه کمالات هستی؟ به فکر یک راننده‌ای که شما را سالم بیاورد اینجا هستی یا به فکر یک استادی که شما را سالم به مقصد برساند هستی؟ خیلی روشن. این محاسبه را داشته باشید همیشه دائماً و اگر یک وقتی دیدید که همین طور وقتی که می‌بینید بدنتان، وضع مزاجیتان به هم خورده، میل به غذا ندارید حوصلتان سرآمده، اعصابتان دوست ندارد که با فلان آدم صحبت کنید به فکر می‌افتید که من بروم پیش یک طبیب روان شناس شاید من مریض شده باشم، مریض روحی شده

باشم. اشتباه خیال می‌کنند همین قدر کسی اعصاب
نداشت حوصله‌اش سرآمد این روحش ضعیف است؟ نه. آن
کسی که میل به معنویات و به کمالات این‌ها ندارد آن فرد
روحش مریض است. والاّ این مربوط به همین اعصاب است
اسم خوبی هم روش گذاشتند ضعف اعصاب هست و حتی
امام صادق علیه‌السلام به دیوانه می‌گوید این مریض است نه
اینکه عقل نداشته باشد، نه اینکه فهم نداشته باشد، فکر
نداشته باشد. این مریضی پیدا کرده سلول‌های مغزش کار
نمی‌کند

۶- غذاهای سالم برای روح

اگر انسان توانست خودش را این طوری بسازد که واقعاً اگر یک روز حکمتی یک مطلبی، یک علمی بر علمش بر اعتقادش بر حکمتش اضافه نشد این ناراحت بشود، گرسنش بشود، بدود دنبال اینکه برود یک جایی که یک غذای روحی به او بدهند و غذای روحیش را بخورد حالا چه مطالعه باشد، چه تفسیر قرآن خواندن باشد، چه کتاب‌های روایی باشد، چون آن غذایی که برای روح بسیار سالم است در رتبه اول قرآن است چون این غذایی است که خدا پخته و هیچ آلودگی در آن ندارد. بعد روایات است این‌ها غذاهای مطلوبی است بعد هم فکر کردن در حقایق است که انسان خودش غذای خودش را تهیه می‌کند، چون خودش دشمن خودش نیست اگر فکرش را آزاد

بگذارد تحت تأثیر دیگران واقع نشود، غذای سالمی برای
روحش تهیه می‌کند عیناً مثل همین غذاهایی که برای بدنمان
تهیه می‌کنیم.

یک وقت هست یک آشپز بسیار ماهری مورد اعتمادی یک
غذایی درست کرده و گذاشته جلوی شما. این دیگر راحت
هستید خوب فکرتان راحت است یا یک غذاشناس بسیار
خوبی که از آن اصل الهام می‌گیرد، این غذا درست کرده و
گذاشته جلوی شما این هم خیلی خوب است که قرآن و
روایات این طوری هستند. یک وقت هم هست که انسان
خودش برای خودش غذا درست می‌کند باز این هم ممکن
است شورش کند، ممکن است تلخش کند، ممکن است
نخود و لوبیایش نپخته باشد ولی داخل غذا سم دیگر ندارد.

این همان فکری است که شماها ممکن است داشته باشید افکارتان. بنشیند فکر بکند، برگ درخت را بگذار جلویت روی آن فکر کن، بنشین روی یک پرنده فکر کن، بشین روی یک حشره فکر کن یعنی یک غذای خوبی خودت برای خودت درست کردی. چطور؟ چه فایده دارد؟ می بینید که یک مقدار اعتقادتان به پروردگارتان زیاد شده همین غذای روحتان است، کمال است، ببینید روح شما تا امروز اعتقادش به خدا مثلاً یک متر بوده حالا شده یک متر و نیم. اعتقادتان تقویت می شود. انسان همیشه هم همه مواد غذایی اطرافش هست. نمی تواند بگوید که من گوشت نداشتم، نخود نداشتم، لوبیا نداشتم از این قبیل چیزها، نه. در غذاهای مادی این مسائل ممکن است پیش بیاید اما در غذای روح خدای تعالی یک

طوری خلق کرده انسان را که غذای روح همیشه با خود انسان هست. شما بنشین به دست نگاه کن، فکر کن به نقش سر انگشتانت، بنشین فکر کن به رگ‌هایی که در بدنت ۵۰ سال ۶۰ سال دارد که از قلب در هر لحظه‌ای چند مرتبه از قلب به تمام بدن می‌رساند، فکر کن خیلی ساده است. فکر کردن خیلی آسان است، من یک وقت یک آقای را دیدم یک پشمنی را از روی فرش کنده بود نگاه می‌کرد، گفتم: چه کار می‌کنید؟ گفتم: فکر می‌کنم این مو را خدای تعالی در پشت گوسفند قرار داده داخل این مو را سوراخ کرده که بخارات بدن گوسفند بیاید بیرون از آن طرف این را پوششی برای گوسفند قرار داده زمستان سرما نخورد، بعد هم استفاده برای فرش بشود این همه

استفاده. فکر نکنید همین یک غذای خوبی است که شما ممکن است خودتان برای خودتان بپزید و از آن استفاده کنید. آدم بی فکر، بی مطالعه، بی حضور در مجالس این آدم بدرد نمی خورد و تحت تأثیر الاغش است و شاید هم مرده باشد یعنی یقیناً کسی که مطالعه نداشته باشد، یک کسی باشد که فکر نداشته باشد، یک کسی باشد که به فکر این نباشد که روز بعدش بهتر از روز قبلش باشد این مرده است. لذا امام می فرماید: «مَنْ اسْتَوَى يَوْمًا»^{۱۱} یعنی دو روزش مساوی هست، دیروز هم همین اندازه بوده روحش امروز هم همان اندازه است یک کلمه دیروز تا امروز یاد نگرفته «مَنْ اسْتَوَى يَوْمًا» این مغموم هست، مغموم یعنی چه؟ یعنی ضرر کرده، سرمایه را از

^{۱۱} - شرح الکافی، ج ۸ ص ۲۴۸.

دست داده ضرر کرده. تو که همه چیز اطرافت هست مثل یک کسی که داخل سوپر پر مواد غذایی نشسته باشد و گرسنه هم باشد خُب همه‌تان می‌گویید: این آدم مریض است. یک سوپری همه جور غذا خدای تعالی اطرافش قرار داده باشد و گفته باشد این‌ها همه هم مال تو از آن‌ها بخور ولی این گرسنه، اصلاً نخورد، مریض است که نمی‌خورد، یقیناً مریض است که نمی‌خورد، یقیناً اگر گرسنش باشد و نخورد بی‌عقل است این مسلّم است و اگر کسی روز قبلش بهتر از روز بعدش باشد این ملعون است. ملعون یعنی اینکه دیگر مطرود است دیگر به درد نمی‌خورد از رحمت خدا دور است.

اگر یک وقت می‌بینید هیچ ترقی نکردید، هیچ رشدی نکردید، هیچ کمالات روحی را برای خودتان به وجود نیاوردید، اینجا

بدانید که باید این مرض را معالجه بکنید. اگر دیدید که خوش‌تان می‌آید و لذّت می‌برید از اینکه یک چیزی یاد بگیرید، عقائدی، تحصیلاتی، البته تحصیلات مادی را نمی‌گویم تحصیلات روحی که توسعه‌ای در روح‌تان پیدا بشود. عقائدتان معارف‌تان این‌ها را دوست دارید که باصطلاح رشد بکند اینجا آن روح زنده است اما اگر همین طور نگهش دارید می‌میرد مواد غذای هم در اطرافتان زیاد است، زیاد که می‌گویم از یک پشم گوسفندی که از فرش کنده یک همچین غذایی درست کرده که خدای تعالی چه کرده است. این خودش یک غذای روح است و روح انسان نشاط پیدا می‌کند این کار را بکنید و ببینید که چقدر زنده می‌شوید. گاهی من خودم گاهی برایم پیش می‌آید که مثلاً بعد از نماز صبح تعقیبات می‌بینم

مهم‌تر از تعقیبات همین طور افکاری است که ما باید انجام بدهیم. یک برگ درختی بیارید بگذارید جلو ببینید خدای تعالی چه کرده است، اعتقادات به خدا زیاد می‌شود توجه‌تان به خدا زیاد می‌شود. یک صبحانه بسیار خوب یک برگ درخت و فکر روی برگ درخت گاهی می‌شود یک ناهار بسیار مفصل با یک توجه به حقیقت «الله اکبر». «الله اکبر» یعنی چه؟ «لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ» یعنی چه؟ شما غذای روح در اطرافتان زیاد دارید. بنشینید روش کار کنید، فکر کنید همین اذکاری که می‌گویید، هر کدامتان یک ذکری می‌گویید چرا؟ مثلاً هزار مرتبه یک ذکری را بگویید، یک دفعه بس است. منتها مدام شما از این طرف مواد غذایی را در قابلمه می‌ریزید از آن طرف هم قابلمه سوراخ است مواد غذایی بیرون می‌ریزد. لذا می‌گویند:

بریز بریز شاید یکی گیر بکند آن آخر، این غذا را آن ته نگه
بدارد، در وجودتان این غذا نگهداری بشود. دقت می کنید.

۷- وزن نمودن روح

روی این حساب یک بررسی تک تک شما از خود من گرفته تا
همه شما من شاید آخرین نفر از نظر ارزش باشم بررسی بکنیم
ببینیم:

اولاً چرا ما بی تفاوت هستیم در مقابل یک چیزی که امروز یاد
نگرفتیم یا یک چیزی یاد گرفتیم هیچ فرقی برای مان نمی کند.
این نباید باشد باید فرق کند.

ثانیاً باید از غذای روح لذت ببریم.

ثالثاً اینکه باید به فکر این باشیم که روحمان یک مقداری رشد بکند. یک نفری لاغر بود خیلی هر روز می رفت غذاهایی می خورد و هر روز خودش را می کشید ببیند آیا یک چند مثقالی بزرگ شده یا نه؟ خب شما هم خودتان را بکشید. شما روح هستید نه بدن، بدن حالا چاق شد، لاغر شد بالاخره می میرد چه چاق باشد چه لاغر باشد، چه سالم باشد چه ناسالم، می میرد تمام می شود. آن روح است که همیشه هست. چاق و لاغریش فرقی می کند. این روح است که سلامت و غیر سلامتش فرق می کند. آینده شما را ممکن است صد درصد بهم بزند این را بکش.

«وَزِنُوا أَنْفُسَكُمْ مِنْ قَبْلِ أَنْ تُوزَنُوا»^{۱۲} روایت است دیگر خودتان را وزن کنید قبل از اینکه وزن تان کنند. شما روز قیامت وزنتان می‌کنند تو چه کار کردی. این آیه شریفه می‌فرماید که کسی که سبک باشد حالا ما فکر اعمال، اعمال مهم نیست. باید روح ما سبک نباشد. «وَأَمَّا مَنْ خَفَّتْ مَوَازِينُهُ»^{۱۳} نمی‌گوید اعمالشان. کسی که وزنش کم باشد میزانش کم باشد «وَأَمَّا مَنْ خَفَّتْ مَوَازِينُهُ» چه؟

«فَأَمَّا مَنْ ثَقُلَتْ مَوَازِينُهُ»^{۱۴} موازین سنگین باشد، تو این شصت سال هفتاد سال در این دنیا زندگی کردی چقدر وزنت اضافه شده است؟ ما چیزی نخوردیم که وزنی پیدا کنیم بلکه روز به

^{۱۲} - نهج البلاغه، خطبه ۹۰.

^{۱۳} - سوره قارعه، آیه ۸.

^{۱۴} - سوره قارعه، آیه ۶.

روز هم همانی که هستیم که بلد بودیم از دست دادیم با غفلت‌ها، معصیت‌ها، گناهان، سوء اخلاق‌ها، رذائل، همان‌هایی را که داشتیم از دست دادیم! هیچی سبک. کسی هم که «ثَقُلْتُ مَوَازِينُهُ» میزانش سنگین است و زنش سنگین است، حُب بارک الله تو معلوم است که چاق شدی، در دنیا پیشرفت کردی، به روح رسیدی، هر روزی یک چیزی یاد گرفتی.

۸- تهیه غذای روح از همه چیز

هر روز برای روح‌تان غذای روح تهیه کنید. حالا «حَكِيمٌ يُرْشِدُهُ» نیست، یک حکیمی که تو را ارشادت بکند نداشته، تنها بودی یک جا قرآن که بود، غذای به این خوبی پروردگار،

باز کن این سفره را یک آیه آن را مطالعه بکن یک سوره «قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ» را مطالعه بکن یک غذای حسابی برای روح هست. قرآن هم نداشتم روایت. روایت هم اطراف من نبوده. کتاب، بالاخره انسان از داخل یک کتاب حتی کتاب موش و گربه می‌تواند یک غذایی درست کند. این را به شما بگویم چون در همان کتاب موش و گربه سابق بود یک کلمات حکمت آمیزی گاهی داخلش پیدا می‌شد آدم می‌دید که باید حفظش کند مثلاً موش به گربه می‌گوید: یا بیا پای تخت در خدمت یا که آماده باش جنگ آرا. خُب این خیلی یک کلمه سیاسی حسابی بعضی از ابناء دنیا این طوری هستند که می‌گویند یا باید به ما تواضع کنی یا که باید جنگ کنی. این

خودش مطلبی است یک غذایی است برای روح از کتاب
موش و گربه انسان می تواند غذا درست بکند. از هر کتابی
حتی به نظر من بدترین کتاب ها بالاخره یک چیزی داخلش
پیدا می شود، منتها تو باید غذاشناس باشی، اگر ده تا نخود
بین یک مشت سنگ باشد این ده تا نخود را بتوانی جمع کنی
و بروی بپزی بخوری، برایت غذایی می شود. همین طور در یک
کتاب ضالّ و مضلّ حتی در همین کتاب های مزخرفی که
بعضی ها می نویسند می بینید داخلش یک چیزی گیرتان
می آید. تو آن نخودها را جمع کن و بقیه ش را ولش کن و
می توانی غذا تهیه بکنی. می خواهم بگویم تنبلی نکنید،
نگویید: هیچ کتابی نیست، بابا پشم گوسفند زیر پات که
افتاده است. شما از آن آقا که از پشم گوسفند برای خود غذای

روح تهیه می کرد کمتر هستید؟ برگ درخت که کنار اتاقت هست. این ها هم نیست؟ نقش سرانگشتانتان، ببینید آنقدری که مواد غذایی برای روح شما همه جا هست که برای بدن شما پیدا نمی شود. و ان شاء الله کوشش بکنیم با این عرائض که خود من زیاد راضی نیستم از حرف های امروز ولی در عین حال از همین اعراض ان شاء الله استفاده بشود که تا می توانیم به فکر رشد و کمالات روحیمان باشیم و نگذاریم روحمان مریض بشود، نگذاریم ناسالم بشود، نگذاریم بی تفاوت بشود، نگذاریم روحمان عقب بیافتد و هر چه می توانیم رشدش بدهیم تا به جایی برسیم که بی نهایت پرارزش باشیم، بی نهایت سنگین باشیم، بی نهایت از همه چیزها غذاهای روحی خوبی برایمان استفاده بشود. حتی یکی

از بزرگان می‌گفت که معروف هم هست این کلمه که ادب از
که آموختی از بی‌ادبان. حتی افراد بدی همراست هستند به
بدی‌ها فکر بکن و تو برعکسش کن و تو استفاده بکن از همین
برخوردهای با آدم‌های بد، دیگر از این بهتر می‌شود غذایی در
اختیار انسان باشد؟ امیدواریم که ان شاء الله خدای تعالی همه
ما را به رشد و کمالات روحی برساند و همه‌مان ان شاء الله
متوجه حقایق باشیم و ضمناً این را عرض کنم گاهی بعضی از
افراد می‌گویند: دیگر از ما گذشته، نه نگذشته ممکن است از
نظر غذای بدنی از ما گذشته باشد ولی نه از نظر غذای روحی.
در عالم برزخ هم باید غذا روح بخوریم، در بهشت هم باید غذا
روح بخوریم غذای روح. و حتی می‌بینید شهداء را می‌گویند:
«وَلَا تَحْسَبَنَّ الَّذِينَ قُتِلُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ أَمْوَاتًا ۚ بَلْ أَحْيَاءٌ عِنْدَ رَبِّهِمْ

يُرْزَقُونَ»^{۱۵} تا جایی برسیم که «عِنْدَ رَبِّمان» یعنی در نزد علی بن ابیطالب علیه السلام، امام زمانمان، مربی مان روزی بخوریم و غذا بخوریم و ان شاء الله جزء آن هایی باشیم که هم روح سالمی داشته باشیم هم بدن سالم و هم ان شاء الله رشد زیادی داشته باشیم. «و صلی الله علی سیدنا محمد و آله اجمعین»

^{۱۵} - سوره آل عمران، آیه ۱۶۹.