

جلسه هشتم روح و غذای روح

«روح و غذای روح ۳»

۱- روح و غذای روح ۳

«بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ الْحَمْدُ لِلَّهِ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى رَسُولِ اللَّهِ وَ عَلَى آلِهِ آلِ اللَّهِ لَا سِيَّمَا عَلَى بَقِيَّةِ اللَّهِ رُوحِي وَ أَرْوَاحِ الْعَالَمِينَ لِتُرَابٍ مَقْدَمِهِ الْفِدَاءُ وَ اللَّعْنَةُ الدَّائِمَةُ عَلَى أَعْدَائِهِمْ أَجْمَعِينَ مِنَ الْآنَ إِلَى قِيَامِ يَوْمِ الدِّينِ».

۲- ضابطه لازم برای شناخت غذای روح

یکی دو هفته گذشته درباره غذای روح صحبت شد. یک چند جمله در این ارتباط باقی مانده که آن ها را امروز عرض می کنیم که بسیار لازم است که انسان بداند.

در بین مردم و شاید حتی دانشمندان بحث است که غذای روح چه هست؟ حتی در کتاب‌ها گاهی دیده می‌شود که بعضی از چیزها را غذای روح می‌دانند و حال اینکه غذای روح نیست و بعضی از چیزها را غذای روح نمی‌دانند که غذای روح است. یک ضابطه‌ای، یک قاعده‌ای برای تشخیص غذای روح عرض می‌کنم تا همه بدانیم که چه کسی اشتباه می‌کند و چه کسی درست می‌گوید.

روح انسان مثل همین بدن انسان است به همین دلیل هم غذا براش منظور کردند اسمش را غذا گذاشتن. غذا صورت ظاهرش مال بدن است ولی اینجا هم می‌گویند: غذا. غذای بدن چه هست؟ و چرا انسان غذا می‌خورد برای بدنش؟ اگر از هر کسی سؤال بشود که چرا غذا می‌خورید و چه نیازی به غذا

دارید می‌گوید: برای اینکه بدنم تقویت بشود و ضعف پیدا نکند و رشد پیدا بکند و باید طوری ما با بدن برخورد بکنیم که مریض نشود. پس غذای بدن یکی برای این است که ضعف پیدا نکند، دوم برای این است که رشد پیدا بکند، سوم برای این که مرض‌هایی که از بی‌غذایی و یا از گرسنگی به وجود می‌آید آن مرض‌ها به وجود نیاید.

خیلی افراد هستند در اثر گرسنگی مریض می‌شوند و حالا در آن ممالکی که گرسنگی زیاد است در آن ممالک گاهی می‌شود که شکم‌ها باد می‌کند یک کسالت‌های مختلفی که مربوط به گرسنگی هست نصیب انسان می‌شود و غذا را ممکن است انسان یک مقدار برای بدنش تحمل بکند اما آب را نمی‌تواند تحمل بکند آب را باید حتماً تا سه روز لااقل بیشتر نمی‌تواند تشنگی بکشد و باید بخورد حالا به آن کار نداریم به

طور کلی غذایی که حتی شامل آب و اینها هم بشود به همین مقیاس و به همین قیاس ما باید غذای روحمان را بشناسیم. غذای روح آن چیزی است که روح را به کمال می‌رساند رشد می‌دهد همان طوری که بدن رشد پیدا می‌کرد غذای روح باید روح انسان را از نواقص و از مرض‌هایی که ممکن است متوجه روح بشود نجات بدهد. غذای روح باید طوری باشد که صفات رذیله را از او دور کند و بالاخره غذای روح، روح را از ضعف نجات می‌دهد. هر چیزی که این طوری باشد و کمالی نسیب انسان بکند، از امراض روحی روح را نجات بدهد، هر چیزی که قوه دفاعی روح را تقویت بکند که روح انسان بتواند از امراض مختلف روحی که به روح انسان هجوم می‌آورد یا از طریق شیطان و یا خود هوای نفس یا از طریق نفس اماره بالسوء

آن‌هایی که هجوم می‌آورد همه این‌ها را یک قدرتی پیدا بکند
روح انسان که همه این‌ها را دفع بکند. این‌ها غذای روح است.
اگر یک عده آمدند گفتند مثلاً صدای خوب غذای روح است.
از آن‌ها می‌پرسند که صدای خوب چه تقویتی روح را می‌کند؟
اگر آمدند گفتند: موسیقی خوب غذای روح است که متأسفانه
در تلویزیون هم من از یک عارف نمایی شنیدم. می‌پرسیم
موسیقی چه کاری برای روح انجام می‌دهد چه کمالی برای
روح انجام می‌دهد. اگر کمالی برای روح ایجاد می‌کند خوب
غذای روح هست. آیا خواندن اشعار شعراء در مجالس روح
انسان از این‌ها تغذیه می‌کند یا نه؟ گاهی بله. گاهی اشعاری
هست اشعار حکمت آمیز اشعار با اصطلاح عرفای بزرگ، اشعار
مدایح اهل بیت عصمت علیهم‌السلام که به وسیله آن اشعار
حقایق و اعتقادات را برای مردم بیان کردند، آن اشعار غذای

روح است. مثلاً اشعار سید حمیری، سید حمیری یک شخصی بوده که عقائد و ولایت و این‌ها را به وسیله شعر بیان می‌کرده و این شخص آنقدر با عظمت شده که حضرت رضا علیه‌السلام می‌فرماید: من در رؤیا دیدم که یک نبردبانی گذاشتند صد پله داشت و من از این پله‌ها بالا رفتم یک روز در پرانتز یک شخصی خدمت‌شان نشسته بود پیش دهنی کرد گفت: آقا ان شاء الله شما صد سال شما عمر بکنید، خواب حضرت را تعبیر کرد، بعضی‌ها فضول هستند. حضرت گفت هر چه خدا می‌خواهد - حالا خودت صد سال عمر کردن را دوست داری مثلاً به تعبیر من این جملات را حضرت فرمودند - حضرت فرمودند: هر چه خدا می‌خواهد. بعد فرمودند: که وارد یک قصری شدم که ظاهرش از باطنش دیده می‌شد و باطنش از ظاهرش دیده می‌شد. مثل یک قصر بلوری

و پیغمبر اکرم صلی الله علیه وآله در آنجا نشسته بودند من وارد شدم پیغمبر اکرم صلی الله علیه وآله فرمودند: به پدرت علی بن ابیطالب سلام کن، یک آقایی آنجا نشسته بودند من سلام کردم، معلوم شد حضرت علی بن ابیطالب است. بعد فرمودند: به مادرت فاطمه زهرا هم سلام کن، به ایشان هم سلام کردم، بعد فرمودند: به پدر بعدی ات حضرت امام حسن سلام کن، بعد فرمودند: به حضرت امام حسین هم سلام کن، من هم به همه سلام کردم، همه آنجا نشسته بودند یک پیرمردی آنجا ایستاده بود معلوم بود یک کاری داشتند می کردند متوقفش کردند. حضرت رضا علیه السلام می فرمایند: به من پیغمبر اکرم صلی الله علیه وآله فرمود که به سید حمیری سید الشعراء هم سلام کن. من به او هم سلام کردم، بعد نشستم پیغمبر اکرم صلی الله علیه وآله فرمودند: اشعارتُ بخوان حمیری مشغول

خواندن اشعارش شد. معلوم می‌شود شعر گاهی خیلی مسأله دارد مخصوصاً در آن زمان‌ها. حضرت رضا علیه‌السلام و پیغمبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله و همه به اشعار سید حمیری گوش می‌دادند.

اولاً پیغمبر اسمش را سید الشعراء گذاشت، و اشعار ایشان در مدح خاندان عصمت و طهارت علیهم‌السلام است. بعد از اینکه اشعار را خواند پیغمبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله به علی بن موسی الرضا علیه‌السلام فرمودند: به شیعیانت بگو این اشعار را حفظ کنند. لذا الان فتوا می‌دهند که مستحب است آن اشعار حفظ بشود. من یک وقتی خودم فکر کردم که نمی‌توانم شعرهای زیادی است و نمی‌توانم حفظ کنم گفتم: خُب ان شاء الله حفظ در کتاب هم شاید همان استحباب را داشته باشد لذا در کتاب در محضر استاد به هر صورتی بود آن‌ها را

نوشتم و بخوانید خیلی جالب است. سید حمیری اشعارش
طوری هست که پیغمبر اکرم صلی الله علیه وآله تأیید کرده
است، حضرت رضا علیه السلام تأیید فرمودند و امر فرمودند که
دوستانشان این اشعار را حفظ کنند این خیلی غذای پرنیروی
برای روح انسان هست. عقائد انسان را درست می کند با تأیید
پیغمبر اکرم صلی الله علیه وآله و حضرت رضا علیه السلام خُب
این هم شعر است.

اشعاری هم هست که باصطلاح یک پول ارزش ندارد یعنی
غالباً آن اشعار را انسان نمی فهمد فقط اگر یک مدّاحی بخواند
یا یک خوانندای بخواند آدم از تُن صدای او شاید محزون بشود
یا از تُن صدای او خوشحال بشود. گاهی شعر مدح می خوانند
ولی حزین می خوانند طرف گریه می کند، در حالی که شعر
مصیبت نمی خوانند! با یک لحنی می خوانند که آن کسی که

گوش می دهد به گریه می افتد. گاهی با یک لحنی می خوانند که طرف خوشحال می شود حالا این خوشحالی باز جای تأمل دارد. خیلی وقت ها می شود که این نشاطی که انسان از خواندن شعر یا از موسیقی گوش دادن یا از چیزای دیگر به دست می آورد این را غذای روح می دانند و این اشتباه است، چون این غذا هیچ وقت انسان را رشد نمی دهد. هیچ وقت به انسان یک چیزی یاد نمی دهد. هیچ وقت انسان را به کمال نمی رساند. عیناً مثل غذای بدن، بعضی از غذاهای بدن هم همین طور است مثلاً فرض کنید کشیدن تریاک یا خوردن مختصری از تریاک یا مثلاً سیگار کشیدن این ها هم یک نشاطی به انسان می دهد اما بر بدن هیچ قوتی که نمی دهد گاهی امراض هم به وجود می آورد. این غذای بدن نمی تواند باشد، غذایی که گاهی ضرر دارد نمی تواند غذا بدن باشد اگر

شما یک غذایی خوردید که تب کردید و افتادید و مریض شدید و می دانستید که این غذا این مرض را ایجاد می کند، این برای شما غذا نیست. غذا آن چیزی است که حتماً و حتماً به بدن رشد بدهد و بدن را تقویت بکند امراض مختلف از بدن رفع بشود، میکروب ها را مانع بشود. هیچ کس نگفته که چیزی که ضرر دارد این غذا برای انسان باشد. یقینی هم باشد ضرر دارد چیزی که فقط انسان را نعشه می کند، این را هیچ کس نمی گوید: این غذای بدن هست. زیرا غذایی نیست که انسان را رشد بدهد و به کمال برساند. پس بنابراین یک ضابطه کلی برای غذای روح عرض شد که هر چیزی که روح انسان را رشد بدهد، غذا روح است.

۳- انواع غذای روح

علم غذای خوبی است برای روح انسان، هر علمی هم باشد. چون هر چه انسان بداند بهتر از آن است که نمی‌داند. دانایی خودش غذای خوبی برای روح است. حکمت غذای خوبی است برای روح، مجالست با خوبان، علماء، حکما خدمت شما عرض شود که افرادی که از ملاقاتشان به یاد خدا می‌افتید که حواریین به حضرت عیسی عرض کردند: «مَنْ نُجَالِسُ؟»^۱ با چه کسی مجالست بکنیم؟ فرمود: «مَنْ يُذَكِّرُكُمْ اللَّهَ رُؤْيَاهُ» گاهی دیدن بعضی اشخاص انسان را به یاد خدا می‌اندازد. گاهی می‌شود که عمل بعضی اشخاص انسان را به یاد می‌اندازد و انسان را متوجه خدا می‌کند. در هفته گذشته گفتم: پنجاه درصد غذای روح انسان توحید است،

۱- تحف العقول، ص ۴۴

خداشناسی است. اعتقادات صحیحه، تحصیل اعتقادات است، اینهاست. حُب خواهید گفت که پنجاه درصد دیگرش چه هست؟ در هفته گذشته دو سه نفر از من سؤال کردند که پنجاه درصد غذای روح که ولایت و خداشناسی هست پنجاه درصد بقیّش چه هست؟

بقیّه غذای روح از طریق تزکیه نفس است یعنی شما پنجاه درصد غذای روحتان اگر خداشناسی و ولایت باشد پنجاه درصد دیگرش تزکیه نفس است. حالا چطور؟ ببینید شما اعتقاداتتان خوب، کامل، خداشناس، موحد، ولی اخلاق ندارید، نمی شود همچین چیزی؟ اخلاق ندارید، ما زیاد دیدیم یک استادی بود در تزکیه نفس در علم واقعاً در درجه اعلاء بود استادی بود که ما هم می رفتیم برای درسش این به قدری عصبانی بود که حرف عادیش هم با اوقات تلخی می زد. بچه ی

او اسمش عبدالحسین بود می‌گفت: عبدالیزید بیا! این طور
عصبانی بود. یکی از مراجع نجف که ما درسش می‌رفتیم یک
نفر اگر اشکال می‌کرد اینقدر خودش را می‌زد، با دست به
صورتش می‌زد که چرا تو همچین حرفی زدی حالا بر فرض
حرفش اشتباه بود دیگر اینقدر ناراحتی ندارد! خیلی هستند
دانشمند بسیار بزرگ هستند ولی آنقدر حب جاه و ریاست
دارند که همه چه را فدای جاه و ریاستشان می‌کنند. دیگر حالا
خودخواهی، صفات رذیله به طور کلی در این علما بزرگ
هست. اعتقاداتشان خوب است، قرآن را شاید دوره قرآن را
تفسیر کرده ولی تزکیه نفس نکرده است. من به یکی که از
مراجع تقلید گفتم - ولی آن موقعی که من این مطلب را
خدمتشان عرض می‌کردم ایشان هنوز از مراجع نبود ولی بعدها
از مراجع شد - به ایشان گفتم: شما چرا سیگار می‌کشید؟

گفت: من عادت به سیگار کشیدن ندارم تفنی سیگار می‌کشم. حُب بینید تفنی بیشتر هوای نفس هست تا آن کسی که عادت کرده است. آن کسی که عادت کرده می‌گوید: اگر سیگار نکشم مریض می‌شوم. آن یکی از علما را من همین طوری به او گفتم: شما چرا سیگار می‌کشید؟ گفت: من اگر سیگار نکشم حافظم را از دست می‌دهم راست هم می‌گفت. ولی این فرد تفنی سیگار می‌کشید که قطعاً هوای نفس است. می‌بینید هستند در بین علمایی که هم از نظر اعتقادی مردم را معتقد می‌کنند هم از نظر علمی، فروع احکام خیلی استاد هستند مجتهد هستند ولی تزکیه نفس نکردند. لذا امام علیه‌السلام می‌فرماید: «مَنْ كَانَ مِنَ الْفُقَهَاءِ صَائِنًا لِنَفْسِهِ حَافِظًا لِدِينِهِ مُخَالِفًا عَلَى هَوَاهُ مُطِيعًا لِأَمْرِ مَوْلَاهُ»^۲ یعنی تزکیه

۲ - وسائل الشیعه، ج ۱۸، ص ۱۰، ح ۲۰

نفس کرده باشند و لذا اعتقادات یک بخشی از غذای روح را تأمین می‌کند و تزکیه نفس و اخلاق بخش دوم از غذای روح است. و غذای روح را تأمین می‌کند. پس پنجاه درصدش اگر گفتیم اعتقادات است پنجاه درصد دیگرش مسائل اخلاقی و مسائل تزکیه نفس است.

۴- نقش عبادت در غذای روح

البته عبادات که بخش سوم است این ممکن است غذای روح باشد، ممکن است غذای روح نباشد. شما نماز می‌خوانید ممکن است غذای روحتان باشد ممکن هم هست که غذای روحتان نباشد، چطور؟!

زیاد برخورد کردیم و طبعاً شماها هم برخورد کردید که افرادی هستند که نماز را با سختی می‌خوانند یعنی نماز که

می‌خواهند بخوانند اگر یک جایی نمازشان شکسته باشد خیلی خوشحال‌تر هستند تا نماز کاملی بخوانند. ما یک وقتی می‌رفتیم مشهد چند کیلومتری مشهد که هنوز به مشهد نرسیده بودیم یک فردی اصرار داشت همین جا نماز را بخوانیم گفتیم: آخه می‌رویم مشهد نماز را می‌خوانیم، گفت: اینجا دو رکعت کمتر است. این برای اینکه از نماز استفاده غذایی نمی‌کند، لذت نمی‌برد هر چه کمتر بهتر.

با نماز به عنوان یک تکلیف برخورد کرده است، لذا دو رکعت نماز بخواند برایش بهتر هست از چهار رکعت نماز خواندن، باید نماز را بخواند اما جنبه غذایی ندارد. غذا برایش نمی‌شود. یا فرض کنید یک طوری نماز می‌خواند که وقتی که فراموش می‌کند که نماز ظهر و عصرش را مثلاً بخواند هیچ تأثیری در روحش ندارد، فراموش کرده، بعد از مغرب یادش می‌آید که نماز

ظهر و عصر را نخوانده است. این فراموشی برای این است که نماز برای روح او غذا نیست. اگر غذا باشد مثل ناهار هیچ وقت ناهار را فراموش می‌کند که من امروز ناهار نخوردم. چرا؟ به جهت اینکه دلش ضعف می‌رود، ناراحت می‌شود بالاخره بدنش می‌طلبد دنبال غذا می‌رود. ولی روح این نمی‌طلبد دنبال غذا نمی‌رود. لذا به طور کلی البته برای اولیاء خدا عبادات و نماز غذای روح هست. غذای لازم و ضروری هم هست. اما برای عموم مردم یک تحمیلی هست که آیا این غذائیت دارد یا ندارد؟ مثل آدمی که غذا می‌خورد و رودل دارد. مثلاً اگر هر روز بخواهد یک دست چلو کباب بخورد ترش می‌کند بالاخره مریض است. این‌هایی هم که نماز را روی فشار می‌خوانند و از نماز لذت نمی‌برند این‌ها در حقیقت وضع

روحیشان خراب است، این‌ها مریض هستند، این‌ها اشتها ندارند، این‌ها نماز برایشان غذائیت ندارد.

اگر انسان این‌ها را متوجه بشود برای شناخت غذای روح یک ضابطه‌ای به دستش می‌آید. کاملاً خودش متوجه می‌شود که روحش آیا مریض است یا مریض نیست؟ دوم اینکه آیا روحش اشتهای غذاهای پرنفع را دارد یا ندارد؟ عرض کردم علم همش غذای روح هست. آیا این غذایی که برای روحش استفاده می‌کند، رشدی به روحش داده یا نداده؟ وقتی که انسان یک نمازی را شروع می‌کند به خواندن باید قبل از نماز و بعد از نماز کلی فرق بکند. یعنی قبل از نماز متعهد نبوده ولی حالا باید متعهد باشد. قبل از نماز نزدیک به خدای تعالی نبوده حالا باید نزدیک شده باشد، قبل از نماز اوجی نگرفته بوده و رشدی پیدا نکرده بوده حالا باید رشدی پیدا کرده باشد و الا نمازی که

با فشار باشد، با ناراحتی باشد، برای رفع تکلیف باشد این نماز ممکن هم هست گاهی انسان را از خدا دور کند. حالا نمی‌خواهم شرح بدهم آن قسمتش را. گاهی ممکن است اصلاً بیشتر انسان را مریض بکند. پس بنابراین جواب این سؤال که پنجاه درصد از غذای روح اعتقادات است و پنجاه درصدش تزکیه نفس و کمالات روحی هست عرض شد.

۵- راه استفاده از غذای روح

حالا به طور کامل چه چیزهایی غذای روح است و ما چطور می‌توانیم از غذاهای روحی استفاده کنیم؟ گاهی می‌شود انسان یک کتابی را مطالعه می‌کند، سر یک سفره‌ای نشسته، این کتاب داخلش همه چیز هست. همه غذاها هست، حتی گوشه‌ای یک کاسه سم هم گذاشتند، یک غذاهایی هست که

برای من ضرر دارد، یک غذاهایی هست که مثلاً برای عموم ضرر دارد سر این سفره شما نشستید سر یک کتابی، مثلاً از باب مثال مثنوی مولانا جلال الدین رومی، این کتاب را انسان جلوش گذاشته فرض کنید یک سفره‌ای است که همه طور غذا در آن سفره هست. حالا شما رفتی آن غذای مسمومی که ایشان در سفره گذاشته همان را از آن می‌خواهی استفاده بکنی؟ نه. یک غذای خوبی را از آن سفره استفاده بکن. اگر نمی‌شناسی یعنی قاندهش این است که اگر نمی‌شناسی که غذای خوبِ این سفره کدام است؟ غذای بد کدام است؟ پس تو اطراف این سفره چه کار می‌کنی؟ دور و برش نرو، طرفش نرو، بگذارش کنار، دیگر مغرور نباید باشید که هر چه داخل این سفره هست بگویید من می‌شناسم یا اینکه همین طور بی‌گدار به آب بزنند. و از غذاهای آن سفره استفاده کنید، نه!

هر کتابی هم همین طور است حالا ممکن است استثناء داشته باشد. ولی هر کتابی همین طور است، شما باز کنید مثل اینکه یک سفره را پهن کردید، «الَّذِينَ يَسْتَمِعُونَ الْقَوْلَ فَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُ أُولَئِكَ الَّذِينَ هَدَاهُمُ اللَّهُ وَأُولَئِكَ هُمْ أُولُو الْأَلْبَابِ»^۳ ببینید کلام را دقت می‌کنند و می‌شنوند «الَّذِينَ يَسْتَمِعُونَ» خوب ترینش را انتخاب می‌کنند، البته اهل تشخیص باید این کار را بکنند، خوب ترینش را انتخاب می‌کنند و «فَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُ» این‌ها را خدا کمکشان می‌کند، هدایتشان می‌کند و این‌ها صاحبان مغز هستند، این‌ها عقل دارند، اولوالباب هستند یعنی صاحب مغز هستند. خُب بنابراین شما تکلیفتان در مقابل هر کتابی معلوم شد. هر کتابی.

۳ - سوره زمر، آیه ۱۸

گاهی انسان وارد یک انبار غذاهای مختلف می‌شود. مثلاً نهج البلاغه یقیناً همه حرف‌هایش خوب است اما پخته نیست. شما وارد یک انباری شدید فرض کنید سیب زمینی دارد، سیب زمینی‌های خوب نپوسیده، نخود و لوبیا بدون کرم، همه چیز هست خیلی خوب این‌ها غذا هم هست برنج خوب هم هست، حالا آیا شما می‌توانی وارد بشوی داخل این انبار یک شکم سیر غذا بخوری؟ نه هیچ چیزش قابل خوردن برای تو فعلاً نیست. نمی‌توانی سیب زمینی را همین طوری بخوری، نمی‌توانی برنج خام را همین طوری مشت کنی بخوری، نمی‌توانی گوشتی که آنجا هست داخل سردخانه‌اش هست نمی‌توانی همین طور برداری و بخوری. کتاب نهج البلاغه انبار غذای روح انسان است اما غذایی است که برای تو فعلاً نپخته است. پختنش چه طوری هست؟ پختنش این است که یک

مجتهدی که تمام اصول و ضوابط اسلامی در دستش هست این را تحلیل بکند، بپزد و بدهد به تو بخوری. یک آشپز باید شما بگیرید یک آشپزخانه هم کنارش باشد، آقا این هم مواد غذای بردار، غذای خوبی برای ما درست کن.

آشپز باید باشد، بعضی‌ها آشپز نیستند، نخود و برنج و سیب زمینی و گوجه فرنگی همه را یک دفعه می‌ریزند داخل دیگ آب هم زیاد می‌ریزند، ما یک رفیقی داشتیم این هم حجره ما بود به من می‌گفت: من آش خوب بلد هستم درست کنم. گفتیم: بسیار خب حالا یک روز که ما نیستیم، می‌رویم درس تو آش درست کن، خیلی هم اصرار می‌کرد، ما ظهر آمدیم دیدیم که این سر قابلمه از برنج بالا آمده! به او گفتیم: تو بنا بود آش درست کنی؟ گفت: آش درست کردم، نمی‌دانم چرا این طوری شده است؟ معلوم شد که این فکر نمی‌کرد که برنج ری

می دهد و زیاد می شود این به اندازه آش، برنج ریخته نخود و لپه هم ریخته بعد هم سبزی ریخته و زیاد ریخته برنج ها ری داده هیچی دمپختک درست کرده بود عوض آش. بعضی ها این طوری هستند وارد نیستند نمی توانند غذا درست کنند می آید روی منبر می نشیند غذایی که برای همه ضرر دارد درست می کند، گاهی غذایی از بهترین برنج، بهترین لوبیا از همین ها درست کرده ولی غذای بدی درست کرده، یک برنجی را ریخته باصطلاح زنده برداشته انسان می خورد دل درد می شود، دقت فرمودید. پس غذای روح پختنش هم مسئله دارد یعنی شما از وقتی که شروع می کنید به خوردن احساس می کنید مفید واقع می شود برایتان وقتی مثلاً برنج را باصطلاح زنده برداشته باشید از همان جا که می خوری می گویی بعد دل درد می شوم. از همان جا می گویی این گوشت نپخته ممکن

است من را اذیت بکند. وقتی که سرماخوردگی داشته باشید یک غذای ترشی برایتان درست کردند از همان جا احساس می‌کنی که این ممکن است برای سرما خوردگی من ضرر داشته باشد. در مسائل دینی و رشد فکری هم همین طور است، هر چه را که نباید شما فوراً یاد بگیرید، روایات زیادی هست که پای صحبت هر کسی که نشستید مثل این است که او را پرستیدید، مواظب باشید که پای هر صحبتی ننشینید. هر کسی نمی‌تواند برای شماها حرف از قرآن و روایات بزند پس ببینید این هم باید رعایت بشود این مسأله هم باید رعایت بشود.

۶- لزوم نظارت بر غذای روح

از مسائلی که باز باید در غذای روح رعایت بشود این است که ببینیم این غذا از کجا آمده است؟ «فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ»^۴ شما یک غذایی گذاشتن جلوی تن نمی‌دانید که این حلال است یا حرام است؟ نمی‌دانید نجس است یا پاک است؟ نمی‌دانید چه هست؟ نمی‌دانید چه طوری مصرفش کنید؟ گاهی هست که انسان نمی‌داند چطوری مصرف کند. ما یک وقت در سوریه غذایی آوردند صاحبخانه گذاشت جلویمان رفت بیرون، یک چیزی هم بود نمی‌دانستم چه هست؟ چند تا چوب هم پاش بود. به بچه صاحبخانه گفتم: از این بخور، آنجا آن بچه استاد ما شد و آمد سیخ را زد داخل غذا آن پیچاندش گذاشت دهانش و خورد، ما هم یاد گرفتیم. ما هم همین کار را

۴ - سورہ عبس، آیه ۲۴

کردیم صاحبخانه که آمد گفت: مگر شما قبلاً از این غذا خوردید؟ گفتیم که بالاخره خوردنش را یاد گرفتیم و. خود غذا را چه طوری باید خورد. آداب این غذای روح انسان چه هست؟ چه آدابی دارد. حتی این مهم است که روح انسان مثلاً فرض کنید که آیا غذای حرام دارد می خورد یا حلال؟ خُب می گویند: غذای روح حرام و حلال ندارد! چرا غذای روح دارد. بعضی از غذاها هست که برای روح هر کسی جائز نیست. افرادی هستند که رشد روحی ندارند که این مطالب را بشنوند.

۷- آداب استفاده از غذای روح

یا مثلاً بعضی اوقات می شود مثل غذاهای ظاهری که آدم های پرکار بی نظمی هستند که یک لقمه غذا می خورند یک جواب تلفن می دهند، یک مشتری را جواب می دهند، این غذا به

آن‌ها سازگار نیست. غذا را باید با حوصله نشست در غذاهای بدن این طور است باید با حوصله نشست و در ضمن غذا کارهایی که اعصاب شما را خورد می‌کند نکنید. با افراد بداخلاقِ عصبانی که حرف‌های ناراحت کننده می‌زنند با این‌ها غذا نخورید. حرف‌هایی که زده می‌شود سر سفره همه‌اش نشاط آور باشد. شما تجربه بکنید یک مقدار غذا برای خودتان کنار بگذارید مثلاً در ظرفی پیمانه کنید این غذا را بخورید در وسط غذا یک خبر ناگواری به شما بدهند که ناراحت بشوید قطعاً این غذا اذیتان می‌کند. و اگر وسط غذا یک خبر خوشی به شما بدهند قطعاً این غذا هضم می‌شود، زودتر هضم می‌شود این تجربه شده است. حتی شما می‌توانید تجربه کنید در مسائل روحی هم باید همین طور باشید، شما باید با نشاطی غذای روحتان را تأمین کنید که خیلی هم لازم

است. بعضی‌ها خیال کردند همش در گریه کردن و حزن و اندوه غذاهای روحی باید تأمین بشود. آن حال است، حال خوشی هست که به شما دست داده حالا به هر دلیلی! درباره کفار خدای تعالی می‌گوید این‌ها زیاد گریه می‌کنند و کم می‌خندند اصلاً این طور است. ما حالا برعکس شده است، از نظر ما در هر مجلسی که گریه نباشد، حزن نباشد، آن مجلس حالی نداشته باشد بیخود است، نه چه کسی همچین حرفی را زده است؟

اولیاء خدا اصلاً حزن ندارند. در چند آیه از قرآن هست «أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ»^۵ برای چه محزون بشوند خدای به این خوبی دارند. «بَلَدَةٌ طَيِّبَةٌ وَرَبٌّ غَفُورٌ»^۶

۵ - سوره یونس، آیه ۶۲

۶ - سوره سبأ، آیه ۱۵

خدای بخشنده، خدای مهربان، خدایی که واقعاً دوست داشتنی است، خدایی که انسان لحظه به لحظه قربان صدقش می‌شود. چه ناراحتی دارد و خدایی که گفته همه کارِ را من تأمین می‌کنم از هیچ چیز انسان ناراحت نمی‌شود. حُب نشاط باید داشته باشید در موقع رشد روحیتان، در موقعی که دارید مطلب یاد می‌گیرید باید نشاط روحی داشته باشید، من یک وقتی در یک شهری بودم، بین منبری‌هایشان رسم بود یعنی شاید الان هم در یک عده عرب‌ها رسم باشد اول منبر روضه می‌خوانند آخر منبر هم روضه می‌خوانند. حالا می‌خواست شب نهم ربیع باشد یا هر وقت دیگر. ما یک وقتی یک مجلس پنج شنبه روضه‌ای بود که هر هفته بود که اتفاقاً آن روز افتاده بود به نهم ربیع یعنی روز پنج شنبه روضه هفتگی این آقا افتاده بود به نهم ربیع. یک منبری

بد سلیقه‌ای هم رفت منبر. روضه حضرت علی اصغر را خواند که من واقعاً نمی‌توانم روضه حضرت علی اصغر یا حضرت زهرا سلام‌الله‌علیها گریه نکنم حالا بقیّه را می‌توانم گریه نکنم ولی اینجا نه. گریه کردیم بعد از روضه رفتم منزل صبح خواب دیدم که یک آقای سیدی در خواب به من با تشر گفت: می‌دانی همان اندازه که روز عاشورا خندیدن بد است روز نهم ربیع هم گریه کردن بد است برای هر چه می‌خواهد باشد. آخر گاهی یک چیزهایی حسابی دارد باید انسان با حساب با این‌ها برخورد بکند. چه کسی گفته که انسان باید وقت دعا وقت مناجات با خدا همش باید گریه بکند؟ البته اگر بخندید می‌گویند: این آقا دیوانه شده است چرا می‌خندد؟ ولی نه بخندید، شاد باشید. اقلّاً در اتاق تنها که هستید با خدای مهربان که صحبت می‌کنید، انسان حالا رسیده به ملاقات

دوستش چه مرض دارد که گریه بکند. گریه مال افرادی است که به آنها نمی‌دهند، محرومیت دارند به درخواست‌هایشان توجه نمی‌کنند. با عجز و ناله و تضرع و زاری و گریه و این‌ها از خدا چیز می‌گیرند. شما یک آیه، روایت بیاورید که گفته باشد که اگر گریه نکنید به شما چیزی نمی‌دهیم! کجای عقل می‌گوید: اگر گریه نکردی توجه نداری به خدا؟ بلکه از آن طرف، اولیاء خدایی که دائماً با خدا در صحبت هستند این‌ها حزن اصلاً ندارند. «لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ»^۷ اصلاً حزنی ندارند. نفی حزن می‌کند، محزون نمی‌شوند. مکرر در آیات قرآن هم هست. غذای روح با نشاط باید استفاده بشود. در آداب تعلیم علم روایت هم دارد و جزء آداب متعلّمین است، تعلیم و تعلّم که باید یک نشاطی در موقع یاد

۷ - سوره یونس، آیه ۶۲

گرفتن باشد. انسان اگر محزون باشد مثلاً یک ناراحتی شدیدی برایش پیش آمده باشد این شخص نمی‌تواند غذای روحش را استفاده بکند یعنی اگر پای درس کسی نشسته باشد حواسش جای دیگری هست، پرت است، ناراحت است و غذا هم بر فرض بخورد هضم نمی‌شود با ناراحتی نباید مجالس علم و دانش، درس، تحصیلات این‌ها نباید باشد. این بچه‌ها را که می‌فرستند مدرسه می‌گویند که یک معلمی باشد که یک نشاطی به بچه بدهد، تشویقش بکند. یک استادی داشته باشد که بگوید هر روز اینجا باید بنشینی، من که می‌روم پای تخته تو کلی گریه کنی بعد حرف را بفهمی، اصلاً معقول نیست. غذای روح که همان علم است باید با نشاط استفاده بشود. نشاط انسان هم با حزن منافات دارد.

و بالاخره آنچه که مربوط به غذای انسان است و روح انسان است همه آن‌ها را باید انسان رعایت کند و هر چیزی را هم غذای روح نداند.

۸- فرق قرآن با روایات در غذای روح

قرآن از چیزهایی است که مثل انبار غذا نیست. اینکه من به نهج البلاغه مثال زدم و به قرآن مثال نزدم می‌خواستم قرآن را بگذارم برای آخر. قرآن همه چیزش غذای آماده است. یعنی شما قرآن بخوانید هیچ معنایش را نفهمید، غذای روح است. حالا علّتش را بگویم، تحمیلی نیست. علّتش چه هست؟ علّتش این است که شما ببینید یک نامه‌ای از محبوبتان که خیلی دوستش دارید به شما رسیده ولی به زبان شما این نامه را ننوشته، انگلیسی نوشته مثلاً شما این نامه را بر می‌دارید

می خوانید، نگاه می کنید. حتی نمی توانید بخوانید، از همان جا من شروع کردم از یک بیسوادی، این را نگاه می کنید، می بوسید و منتظر می شوید که یک نفر انگلیسی دان پیدا کنید که بگوید آقا بیا بین چی نوشته. این غذای روحان است یعنی می دانید چطور غذای روح است. همین نامه ای که شما معنایش را نمی فهمید و نمی توانید حتی بخوانیدش همین رابطه بین شما و خدا را تحکیم می کند. اگر یک نفر بیاید ببیند یک نامه انگلیسی شما هی نگاهش می کنید، هی می بوسیدش به شما نمی گوید که این ارتباط روحی محبتی نسبت به آن محبوب دارد؟ چرا. اگر توانستید بخوانید خوب هست، اولین دفعه ای که به دستتان می رسد می خوانید، همان خواندنش ولو باز معنایش را نفهمید همان خواندنش این ارتباط محبتی و روحی با محبوب هست و رشد روحی هست.

خواندید و معنایش هم فهمیدید این دیگر خیلی غذای پُر ویتامین کاملی است برای روحتان حتی یک کلمش، حتی یک حرفش همه این‌ها غذائیت دارد. و روی همین حساب تا می‌توانید قرآن را بخوانید. منتهی گاهی می‌شود ما دیدیم دیگر، مثلاً یک خرده قرآن می‌خواند خوابش می‌برد، چرتش می‌برد، از خواندن قرآن لذت نمی‌برد، این به جهت این است که این قرآن را نامه محبوبش نمی‌داند. و الاً کسی که قرآن را نامه محبوب خودش می‌داند این قرآن را وقتی برمی‌دارد می‌بوسد، دستی می‌کشد روی خطش، می‌کشد روی سرو صورتش، قبلش وضو می‌گیرد این‌ها همه‌ش غذای روح هست، قبلش وضو می‌گیرد که «لَا يَمْسُهُ إِلَّا الْمُطَهَّرُونَ»^۸ طهارت ظاهری را حفظ می‌کند، بعد «لَا يَمْسُهُ إِلَّا الْمُطَهَّرُونَ» در بُعد ملکوتیش

۸ - سوره واقعه، آیه ۷۹

آن‌هایی که پاک هستند مَسّ حقایق قرآن را می‌کنند یعنی نمی‌شود شما دلت پاک باشد و حِکَم قرآن را نفهمید. ولو به زبان عربی مسلط نیستید ولی می‌فهمید. اگر انسان پاک باشد، اگر ظاهرش پاک باشد این ارتباطی می‌دهد انسان را به خدای تعالی یعنی همین طوری که گفتم: شما فرض کنید یک نامه از طرف یک دوستی رسیده دستتان شما بگویید من دستم کثیف است این نامه را نمی‌گیرم دستم مثلاً انگور خوردم، می‌گویید: دستم چسبنده است این نامه خیلی ارزش دارد این نامه نباید حتی کوچک‌ترین کثیفی به آن برسد، شما وقتی وضو می‌گیرید روحتان از کثافت‌های ظاهری تا حدّی پاک می‌شود، یعنی چه پاک می‌شود؟ یعنی انسان گاهی ممکن است تمام صورتش را صابون بزند دست‌هایش هم صابون بزند و خوب خودش را تمیز کند ولی وضو نگیرد این

نصفی از طهارت را انجام داده است و فقط طهارت بدنی را انجام داده است، طهارت روحش را انجام نداده است چرا؟ به جهت اینکه طهارت روح همان بندگی است که به خدا می‌گویید: خدایا چون تو فرمودی اول صورتم را می‌شویم ببینید همین چون تو فرمودی، این بندگی هست، چون تو فرمودی بعد دست راست را می‌شویم، چون تو فرمودی بعد دست چپ را می‌شویم، چون تو فرمودی مسح سر را اول می‌کشم، چون تو فرمودی پای راست را مسح می‌کنم چون تو فرمودی پای چپ را مسح می‌کنم یعنی در کارتان چون تو (خدای تعالی) فرمودی دارد. این غیر از صابون زدن است، در عمل صابون زدن تو فرمودی ندارد. این هم تمیز می‌کند دست و صورت را و آن هم تمیز می‌کند ولی در وقتی که انسان با صابون دستش را می‌شوید اینجا یک بخش معنوی که مربوط به روح است،

این انجام نشده است. ولی در عمل وضو گرفتن طهارت روح و طهارت بدن هر دو انجام شده است و این وضو محبت را تحکیم می‌کند حالا ولو سواد نداشته باشد و قرآن اصلاً نتواند بخواند یا نفهمد قرآن را. و هرچه از این مراحل و مراتب بالا برود انسان غذای روح بیشتری که همان ارتباط با خدا است به دست می‌آورد.

و لذا قرآن را به عنوان انبار مواد غذایی نیخته نگفتم. ولی نهج البلاغه روایت است، «إِنَّ حَدِيثَنَا صَعْبٌ مُسْتَصَعَبٌ، لَا يَحْتَمِلُهُ إِلَّا مَلَكٌ مُقَرَّبٌ أَوْ نَبِيٌّ مُرْسَلٌ أَوْ عَبْدٌ اِمْتَحَنَ اللَّهُ قَلْبَهُ لِلْإِيمَانِ»^۹ روایات این طوری است، روایات نگاه کردنش، دست کشیدن روش این مسائل شاید، یا حتی معنا کردن ترجمه کردن، در اختیار مردم گذاشتن شاید بعضی وقت‌ها غذای

۹ - روضه المتقین، ج ۱۳، ص ۲۲۴

روح نباشد شاید گاهی ثقیل باشد برای انسان، سنگین باشد، لذا در دستورات این است که روایات را برای مردم ترجمه نکنید همین طور بدون توضیحات بدون پختن، این طوری نباشد. قرآن چه پخته بشود چه پخته نشود چه اصلاً فقط نگاه به قرآن هم باشد این غذای روح است ولی در روایات باید حتماً پخته بشود، در روایات اجتهاد بشود. حتماً باید خوب هم پخته بشود، درست پخته بشود. امیدواریم خدای تعالی ما را از غذاهای روحیمان که در بهشت فراوان، در دنیا هم برای اهلش فراوان است روحمان را سیر آب می‌کند، و امیدواریم خدای تعالی ما را از کسانی قرار بدهد که غذای روحیمان تکمیل و کامل باشد. «والسلام علیکم و صلی الله علی محمد و آله اجمعین»