

جلسه دوازدهم روح و غذای روح

«حقیقت روح ۱»

۱- حقیقت 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 أَزْوَاجُ
الْعَالَمِينَ لِتُرَابٍ مَقْدَمِهِ الْفِدَاءُ وَ اللَّعْنَةُ الدَّائِمَةُ عَلَى أَعْدَائِهِمْ
أَجْمَعِينَ مِنَ الْآنَ إِلَى قِيَامِ يَوْمِ الدِّينِ».

۲- طریقه استفاده از غذای بدن، برای رشد روحی

موضوع بحثمان درباره شناخت روح و غذای روح و امراض
روح و آفات و سموماتی که ممکن است به روح وارد شود بود.

یک چیزهایی هست در ارتباط با روح که با نیت یا با احکام فرق می‌کند. با نیت می‌شود غذا، با نیت می‌شود سم. با نیت می‌شود مایه رشد روح و با نیت می‌شود مایه نقص روح. مثلاً گاهی انسان یک عملی را انجام می‌دهد اگر در صراط مستقیم دین باشد و انسان نیت کرده باشد این می‌شود غذای روح. از باب نمونه نماز بهترین عبادت‌ها است و یقیناً اگر قصد قربت در آن بشود و اگر با توجه به پروردگار باشد هر کلمه‌اش یک غذای بسیار پُر قوتی برای روح است و اما اگر همین نماز ریاء خوانده شود می‌بینید فقط یک قصد است، یک فکر است، اگر قصد قربت نباشد همین نماز طبق آنچه که در گذشته توضیح دادم، همین نماز می‌شود سمی برای روح. روح را از بین می‌برد. امثال این زیاد است.

اکثر کارهایی که از نظر اسلام و دین احکامی دارد اگر در محدوده همان احکام انسان کار را انجام داد و طبعاً برای خدا انجام داد، این روح را ترقی می دهد، روح را رشد می دهد. اگر همان کار را که اکثرش هم این طوری است همان کارها را از حدودی که خدای تعالی تعیین کرده که «وَمَنْ يَتَعَدَّ حُدُودَ اللَّهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ»^۱ کسی که از حدود الهی تجاوز بکند این شخص فاسق است. اگر در حد خودش انجام بشود شاید روح را رشد بدهد و اگر از حد خودش تجاوز کند روح را می کشد عیناً مانند بدن. مثلاً بدن ممکن است چه نیاز به تقویت داشته باشد، چه نیاز به معالجه داشته باشد طبیب گفته هر ۶ ساعت یک قرص بخور، تو همه قرص ها را یک دفعه بخوری، یا هر ۲ ساعت یک قرص بخوری، این تجاوز از

۱ سوره بقره، آیه ۲۲۹

حدودی است که طبیب تعیین کرده است. این شخصی که از حدودی که طبیب تعیین کرده تجاوز کرده طبعاً مریض‌تر می‌شود. علاوه که معالجه نمی‌شود مریض‌تر هم می‌شود. اما اگر طبق دستور عمل کرد، اینکه ما زیاد می‌گوییم و اصرار داریم که، در صراط مستقیم دین باشید و اینکه خدای تعالی در سوره حمد مهمترین سوره قرآن می‌فرماید که بگویید: «اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ»^۲ برای این است که در همان حدودی که خدا دستور داده در همان حدودی که باید حرکت کنید در همان حد حرکت کنید. در جاده دارید حرکت می‌کنید با سرعت دارید می‌روید هر چقدر هم سرعتتان بیشتر باشد اگر از حد جاده تجاوز کردید چه از طرف راست چه از طرف چپ در دره پرت می‌شوید، همین

۲ سوره حمد، آیه ۶

طور در امور دین، همین طور در غذای روح، شما ممکن است یک غذایی را به یک نیّتی بخورید این غذا روح شما را بشکند، روح شما را تضعیف کند و همین غذا را ممکن است با یک نیّت دیگری بخورید روح شما را ترقّی بدهد، تعالی بدهد. مثلاً غذای حرام. یک غذا است ممکن است حرام باشد، به یک علّتی و ممکن است حلال باشد، به یک علّتی. شما غذای حرام را با علم به اینکه این حرام است بخورید روحتان تجری پیدا می‌کند، به پروردگارتان عاصی می‌شود، معصیت کار می‌شود. همان غذا را اگر حرام نباشد، غصبی نباشد مثلاً، شما ممکن است به قصد قربت بخورید یعنی بگویید خدایا برای اینکه بدنم قوت پیدا بکند برای عبادت تو و یا برای اینکه من بتوانم قیام و قعود بکنم این

غذا را می خورم همین غذا مایه رشد روح شما می شود، ببینید خیلی مسأله نیّت فرق می کند.

در غذاها، غذا مال بدن است مسلماً هیچ حرفی هم درش نیست شما هر نوع غذایی را که بخورید مال بدن است اما شما چطور از این غذا برای روحتان استفاده می کنید وقتی که قصد قربت بکنید، برای خدا این غذا را بخورید برای اینکه به خدا نزدیک بشوید این غذا را بخورید، برای اینکه خدا امر کرده حالا یا استحباباً یا وجوباً امر کرده، استحباباً مثلاً اینکه صبحانه را خوب بخورید تا بدنتان سالم باشد.

۳- تاثیر غذای بدن بر روح

«فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ»^۳ انسان باید نظارت بر طعامش داشته باشد، از راه حلال بدست بیاورد، غذایی باشد که برای بدنش مفید باشد، تنها به مزه غذا اکتفاء نکند، عیناً مریضی که هر دوائی می خورد برای فایده اش می خورد. یک مسلمان مجاهد با نفس، کسی که با نفسش دارد جهاد می کند باید حتماً غذایی که می خورد حساب نفعتش را بکند همان طوری که اگر شما یک مشت کپسول را می بینید خیلی خوش رنگ است اگر یک مشت بخورید بد است همان طور هم اگر یک غذای خوش مزه ای را زیادی خوردید شب خوابتان نبرد، دل درد شدید، ترش کردید، این روح شما را صدمه می زند. این در باب مکروهش بود. در باب حرام، اگر

۳- سوره عبس، آیه ۲۴.

واقعاً مشروب برای یک بدنی خوب بود ولی خدای تعالی حرام کرده، ممکن است بدن شما مشکلی پیدا نکند اما روح شما را می‌کشد و شما اصلتان روحتان است. ام خالد معبدیه می‌آید نزد امام صادق علیه السلام می‌گوید: اطباء عراق تجویز کردن که من شراب کهنه بخورم تا دل درد کهنه‌ام خوب شود. حضرت می‌گویند: چرا آمدی از من سؤال می‌کنی؟ زمانی بوده که حضرت در تقیه بوده‌اند. می‌گوید: «أَقْلِدُكَ دینی» در دینم از شما تقلید می‌کنم. حضرت فرمودند: که من یک قطره‌ای را به شما اجازه نمی‌دهم بخوری. سپس حضرت تعلیل می‌کند، علّت می‌آورد، می‌فرمایند: یک قطره‌اش انسان را نابود می‌کند، روح انسان را نابود می‌کند، خدای تعالی در حرام شفا قرار نداده. شما می‌خواهید بدنتان، این مرکب زیر پایتان، این الاغتان که یک

مدت کوتاهی با تو هست می خواهی که این سالم باشد اما
روح را از بین می ببری، خودت را از بین می ببری برای اینکه
الاغت سالم باشد. ببینید این استدلال هست. حضرت
فرمودند: که من یک قطره اش را به تو تجویز نمی کنم. گاهی
می شود که در حرام یک فایده ای هست در قرآن هم خدای
تعالی درباره خمر می فرماید: که ضررش بیشتر از نفعش
است، پس معلوم هست ممکن است نفعی داشته باشد برای
بدن. اینجا یک مسأله حساسی است که ماها اکثراً متوجهش
نیستیم، روح از بین می رود بدن سالم می ماند. عیناً مثل این
است که شما سوار یک اسبی باشید برای اینکه اسبتان سالم
بماند خودتان را از بین ببرید.

۴- تاثیر نیت در غذای روح

گاهی از اوقات هست که انسان مثلاً با نیت ممکن است یک چیزی را حرام کند و یک چیزی را حلال کند که عرض کردم. مثلاً بعضی از عبادات هست که ما احساس می‌کنیم برای نظافت است. غسل طبعاً شستشوی بدن است، برای نظافت است. روز جمعه می‌گویند: غسل مستحب است یا واجب است که اکثر علماء در زمان ما غسل جمعه را مستحب مؤکد می‌دانند. یا وضو. ممکن است شخصی بگوید: من دستم را صورت را روزی ده بار با صابون می‌شویم، دیگر چه احتیاجی به وضو دارد. ما در جواب می‌گوییم این وضو دوتا غذا است یکی پوستش مثل وقتی که خربزه می‌خوری داخلش مال شما است و پوستش مال الاغتان است این دوتا غذا هست. اگر تمام این خربزه پوست بود حق

با شما بود، ولی وقتی که شما غسل نمی‌کنید ولی می‌روید بدنتان را کاملاً شستشو می‌دهید این مثل این است که تمام خربزه را انداخته‌اید پیش الاغ، ولی اگر رفتید نیت کردید و گفتید: خدایا چون تو دستور داده‌ای مثلاً غسل می‌کنم و بعد گفتید: غسل سرو گردن می‌کنم بعد طرف راست بعد طرف چپ به همین ترتیبی که خدا گفته، ببینید همش مربوط به روح و غذای روح است و روح شما از اینجا قدرت می‌گیرد و بنده خدا می‌شود. همین علامت بندگی است. یعنی اگر خدا نفرموده بود چه فرقی می‌کرد که اول طرف راستمان را بشویم یا اول پایمان را بشویم یا اول سرمان را بشویم. اینجا فرقی نمی‌کرد، یک صابون کلی می‌زدیم تمیز می‌آمدیم بیرون. اما ببینید اینجا دوتا غذا هست. یکی شستشوی بدن که پوست خربزه است برای بدن، یکی هم مغز خربزه است

برای خودتان. پس ممکن است دو جنبه داشته باشد. در اکثر جاها وضو، غسل، آنهایی که جنبه ظاهری دارد، غذاهایی که می‌خورید، این‌ها را جداش بکنید.

۵- انسان روح است نه جسد

اینکه من مکرر به دوستان در جلسات دیگر هم عرض کردم که روحتان را از بدنتان جدا کنید. با روح معامله خودتان را بکنید یعنی خودتان را روح بدانید یعنی انسان روح است نه جسد. در آیات قرآن هم همه جا همین مسأله مطرح است. جسدتان را مرکب زیر پایتان بدانید این را گفتم جدا بدانید این جدا کردن خیلی فایده دارد. وقتی که جدا کردید غذای روحتان مشخص، غذای بدنتان هم مشخص می‌شود. دیگر هندوانه یا خربزه را همه را روی هم نمی‌خورید. هیچ وقت یک

نفر عاقل خربزه را نمی‌گذارد جلویش که همه‌اش را از یک کنار قاچ کند و بخورد این غلط است، از آن طرف هم باز همه‌اش را بریزد دور باز غلط است یا همه‌اش را بگذارد پیش الاغ بخورد باز غلط است. جدا کنید، روح یک حسابی دارد، خود من یک حسابی دارم، یک خرده تحصیلات جدید کرد مثلاً آقای مهندس شده بگویند: حالا دیگر من به غذای روح کاری ندارم، نباشد. روز کارهای مهندسی‌تان، دکتری‌تان، مغازه‌تان، هر کاری که دارید در روز آن کارها را بکنید خب روح‌تان گرسنه می‌شود، شب بروید با خدای تعالی حرف بزنید، مطالعه کنید، قرآن بخوانید که یک سفره بسیار بزرگ و پُرمحتوایی است قرآن. تا که بدنتان سالم شد، به بدنتان رسیدگی کردید بدن سالمی دارید خیلی خوش قد و قامت، خوش قیافه، خوش تیپ، دیگر از روح‌تان فارغ نشوید. مثل

کسی می ماند که یک ماشین خیلی خوبی خریده یک ماشین
آخرین سیستم خریده، همه اش به ماشینش می رسد، اینقدر
خودش غذا نمی خورد که داخل ماشین می میرد. این طوری
می شوید. حساب ماشینتان جدا، حساب خودتان جدا.
حساب الاغتاز جدا، حساب خودتان جدا، به غذای روحتان
برسید، به دواش برسید، به سموماتی که ممکن است وارد
روحتان بشود برسید، به آفاتی که ممکن است به روح شما
بخورند برسید.

به دشمنی که به شما کار دارد نه به بدنتان، اگر هم یک وقتی
به بدن صدمه ای وارد می کند که در بعضی از روایات است
مثل حضرت ایوب به خاطر این است که روحتان را از بین
ببرد، شما را پیاده کند و شما در اثر پیاده روی خسته بشوید،
مفلوک بشوید، فلج بشوید، برای این جهت است به این ها

برسید. «أَلَمْ أَعْهَدْ إِلَيْكُمْ يَا بَنِي آدَمَ أَنْ لَا تَعْبُدُوا الشَّيْطَانَ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ»^۴ این دشمن یک موجودی عجیب است که قسم خورده «فَبِعِزَّتِكَ لَأُغْوِيَنَّهُمْ أَجْمَعِينَ»^۵ انسان اصلاً به فکرش نیست، اصلاً روح نداریم که تا به فکر دشمن روح باشیم.

همه حواسمان را جمع بدنمان کردیم همه توجه‌مان را به بدنمان دادیم که این الاغه سالم باشد. تا یک جای آدم درد بگیرد فوری می‌دویم پیش دکتر، اما حسادتمان ما را می‌کشد هیچ وقت نمی‌رویم پیش یک طبیبی که بگوید: آقا من حسودم چه کار کنم؟ من بخیلیم چه کار کنم؟ من عقده‌ای هستم چکار کنم؟ من محبت به خلق الله ندارم چه کار کنم.

۴ - سوره یس، آیه ۶۰.

۵ - سوره ص، آیه ۸۲.

مثلاً. هیچ وقت دنبال این حرف‌ها نمی‌رود. تازه «ضَعْفُ
الطَّالِبِ وَالْمَطْلُوبِ»^۶ آدم برود پیش یک آخوندی می‌گوید
حالا مهم نیست ان شاءالله دعوات می‌کنیم خوب می‌شوی.
دنبال معالجه نیستیم. من از روز اول این را برای شما توضیح
دادم که روح چه هست، مرض‌هایش چه هست، معالجاتش
چه هست. این‌ها را گفتم برایتان و الان الحمدلله همه‌تان
مشغول هستید و دارید به روح‌تان رسیدگی می‌کنید. ولی
باید یک مقدار دقیق‌تر، جدی‌تر حتی کلامی که از زبان‌تان
بیرون می‌آید یک سخنی که از زبان‌تان بیرون می‌آید ممکن
است این یک صدمه‌ای هم به روح خودتان بزند هم به روح
دیگری. یک غیبت کردید شما اول خودتان را صدمه زدید.
تشبیه کرده است پروردگار برای بدن‌تان، شما اگر گوشت مرده

۶ - سوره حج، آیه ۷۳.

را بخورید مرده‌ای که پر از میکروب است، مرده‌ای که تنفر انگیز است چقدر بد است غیبت کردن. مثل این است که روح شما دارد گوشت مرده می‌خورد «وَلَا يَغْتَبِ بَعْضُكُم بَعْضًا أَ يُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ»^۷ آیا شما دوست دارید که گوشت برادر مؤمن‌تان را بخورید، این معنایش این است که وقتی دارید غیبت می‌کنید شبیه به این هست که دارید گوشت میت برادر مؤمن‌تان را می‌خورید، این را کراهت دارید، پس آن را هم باید کراهت داشته باشید. اگر شماها خودتان را می‌شناسید، خودتان را قبول دارید. آخه بد است که آدم خودش را فدای الاغش بکند، خودش را به حساب نیاورد اصلاً حالا یک وقتی است مثل ملانصرالدین سوار الاغ که می‌شد می‌دید که چهار تا الاغ دارد پیاده که

۷ - سوره حجرات، آیه ۱۲.

می شد می دید که پنج تا هستند، این الاغ را به حساب نمی آورد وقتی که سوارش است شما اقلأً مثل او باشید، الاغه را یا به حساب نیاورید یا خودتان را هم به حساب بیاورید و آن را هم به حساب بیاورید. دوتایی تان حسابی داشته باشید جدا هم هست صد درصد جدا است آخر جدا. یک وقتی گفتم مرحوم حاج ملا آقا جان را خدا رحمتش کند با هم رفته بودیم به یک مجلسی. مقتضی نبود که حرف های معنوی که مربوط به رشد و کمالات روحی است توی آن مجلس زده شود ولی خیلی مفصل صاحب مجلس پذیرایی کرده بود مرحوم حاج ملا آقا جان دم در خانه وقتی که می رفتیم بیرون به صاحب خانه گفت فهمیدی چه کار کردی؟ گفت: چه کار کردم؟ گفت: این الاغ ما را کاه و جویش را خیلی مرتب کردی، خیلی مفصل کردی، ولی خودمان داریم گرسنه از خانه بیرون

می‌رویم. این طوری است قاطی نشود خیلی چیزها را باید جدا کرد. مسجد رستوران نیست که بنشینند چای بخورند مثل این است که تالار پذیرایی خانه یک کسی که بالاترین شخصیت است شما آتش بکنید. در مسجد، چرا می‌گویند: در نماز غذا نخورید، آب نخورید، برای اینکه این سفره تو و مرکبت نباید یکی بشود. نه تو در آخر غذا بخور نه او بیاید سر سفره پذیرایی، اتاق مهمان خانه جدا. غذای او جدا غذای شما جدا غذای روح جدا.

۶- مشخصات غذای روح

عرض کردم غذای روح آن چیزی است که روح را ترقی بدهد، رشد بدهد. مطالب علمی غذا است برای شما. آیات قرآن غذا است. هر چیزی که بر رشد روحتان بیافزاید و درست هم

بیافزاید همان طور که بدن گاهی انسان یک چیزهایی می خورد بی رویه چاق می شود. این بر بدن افزوده ولی بی خود افزوده دنبال وسیله لاغر شدن می روید. یا بی رویه لاغرتان بکند، یا قدتان دراز بشود، یا قدتان کوتاه بشود خلاصه بی رویه باشد رشد صحیح در صراط مستقیم است. این غذای روح انسان است، رشد صحیح، رشدی که وقتی که انسان را می بینند بگویند: عجب خوش قد و قامت است. روی شما را وقتی که می بینند بگویند چه اخلاقی دارد، چه انسانیتی دارد، چه آدم با گذشتی است، چه آدم خوبی است. خلاصه این ها را بگویند، حالا شما سیاه پوست باشید عیبی ندارد، مثل این است که الاغ آدم سیاه باشد سفید پوست باشید. مثل این است که الاغ شما سفید باشد، هر شکلی که می خواهید باشید. بلال حبشی سالم بود، روح

سالمی داشت. ابوسفیان با آن خوش قیافگی اش روح
مریضی داشت. گاهی می شود انسان با یکی برخورد می کند و
می بیند ظاهر اولیه اش را، می گوید عجب آدم خوبی هست،
یک چند روزی که باهاش می نشیند می بیند عجب آدم فلان
فلان شده ای است. چقدر دزد، چقدر خائن، چقدر بد
سخن، چقدر بد اخلاق. این طوری هست.

۷- بهترین غذاهای روح

روحان را با این غذاها بسازید غذای روح خیلی مهم است.
یکی از غذاهای روح که مکرر هم گفتم که خیلی عالی است
قرآن است. دوم دعا است، امام سجاد علیه السلام که این
همه دعا از ایشان مانده، صحیفه سجادیه یک هشتم از
دعاهای حضرت سجاد علیه السلام است تمامش دارد روح

را می‌سازد غذای روح است. یعنی همان توجه شما به خدا
غذای روحتان است. غذاهای روح گاهی صد درصد سالم
است هیچ آمیختگی به چیزی ندارد همین ادعیه مأثوره و
روایات صحیحہ علمی این برای هر کسی غذا نیست.

بعضی‌ها مثل بدن اشتهای ندارند یعنی ذائقه‌شان باز نشده
است. خیلی‌ها هستند اصلاً میل به غذا ندارند، مریض
هستند میل به غذا ندارند. اگر یک وقت احساس کردید میل
به پیشرفت‌های علمی حالا در هر بعدی که می‌خواهد باشد
منتها باید غذای سالمی باشد که از نظر خدمت شما عرض
شود آن کسی که بهداشت روح را خوب می‌شناسد از نظر او
صحیح باشد همان طور که در غذاهای بدنی می‌بینید که
اداره بهداشت نظارت می‌کند، باید غذای روح شما هم
تحت نظارت باشد هر کس یک غذایی به شما ارائه کرد

نخورید، ولو یک چیزی یاد بگیرید، هر چیزی را هم نباید انسان یاد بگیرد. هر غذایی را نباید بخورد. این آقایانی که می‌آیند پشت تلویزیون مرتّب عرفان می‌بافند، فلسفه می‌بافند، سخنانی از غیر خدا و پیامبر و ائمه اطهار علیهم‌السلام می‌گویند، از سقراط و افلاطون و امثال این‌ها حرف می‌زنند این‌ها برای روح شما غذا نیست. اگر هم شک دارید که این مطالب غذای سالم برای روحتان هست یا نه؟ اگر یک دشمن هم نه، یک آدم مشکوک برای شما یک آشی برداشت آورد، شما می‌گویید: شاید داخلش سم ریخته باشد، احتیاط می‌کنید و نمی‌خورید. مخصوصاً اگر شما شخصیتی داشته باشید، ارزشی داشته باشید، موقعیت مثلاً سیاسی، علمی، مثلاً قدرتی داشته باشید ممکن است دشمن بیاید یک غذایی را مسموم کند داخل آن سم بریزد

بدهد به شما و شما را از بین ببرد و این را بدانید که آنقدر غذاهای مسموم برای روح شما منظور کرده‌اند که حساب ندارد.

چرا؟ به جهت اینکه ببینید راه و روشش هم این است که شیطان گفته: «لَا تُغْوِيَنَّهُمْ أَجْمَعِينَ»^۸ به بدنتان شیطان هیچ کاری ندارد، جن هم کاری ندارد، مطمئن هم باشید هیچ شیطانی و هیچ جنّی به بدن شما کاری ندارد. بدن چه ارزشی دارد که شیطان وقتش را صرف بدن شما بکند. شیطان فقط وقتش را صرف روح شما می‌کند، خود شما می‌کند زیرا به جهت این که بدن شما خیلی چیز پستی است این را شما بدانید. مرتب به خودتان ورنرید خیلی چیز پستی است. از هر حیوانی پست‌تر است نجاستش بدبو تر

است، مردش متنفرتر، بچه کوچکش هم وقتی که از مادر متولد شود هیچ حیوانی اینقدر ضعف ندارد که بدن انسان ضعف دارد. همه ارزش انسان به روحش است و این روح را شیطان می‌خواهد از بین ببرد. روح را اغواء یعنی چه؟ یعنی گول زدن یعنی گمراه کردن یعنی غذای بد به شما دادن. به حضرت ابراهیم شیطان آمد گفت: بگو «لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ»! حضرت ابراهیم فرمود: «لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ» کلمه‌ی خوبی است اما تو دشمن هستی! مثل اینکه یک غذای خوش مزه‌ای را بردارند برای انسان بیاورند، یک باقلوای خوبی، تو قسم خوردی که من را از بین ببری باقلوای تو را نمی‌خورم. الان نمی‌گوییم «لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ» یک وقت دیگری می‌گوییم. از یک مغازه دیگری من می‌روم باقلوا را می‌خرم این طوری هست. کلماتی که گفته می‌شود حواستان جمع باشد در صراط

مستقیم باشد کاملاً حساب شده باشد. هر قلندری، هر مولایی نباید به شما بگوید: که مثلاً تو اینقدر ذکر بگو، گاهی می‌شود با ذکر گفتن شیطان شما را گول می‌زند. این وسواسی‌ها را با نماز خواندن زیاد گول می‌زند. نمازش را می‌خواند تمام می‌کند شیطان می‌آید می‌گوید: این نمازت بدرد نمی‌خورد این یک اشکالی داشت پا می‌شود دومرتبه نمازش را می‌خواند. مرتّب وادارش می‌کند به نماز، نماز بهترین غذای روح است، اما چون شیطان می‌گوید همه‌اش باطل است. حتی اگر در بین نماز شما یک کلمه را تکرار بکنید به خاطر وسواس نمازتان باطل است. نماز باطل شما وسواسی یعنی کسی که پالون را روی دوش آدم گذاشته و او هم سوار است و دهنه را می‌کشد. شما تابع شیطان و روحتان هم روز به روز تنزل پیدا می‌کند که من دیدم افراد وسواسی که

در نماز وسوسه داشتند کم‌کم اعتقاداتشان از بین رفته، کم‌کم ایمانشان از بین رفته، همین شیطان با وسوسه‌هایش روح طرف را کشته او هم همین را می‌خواسته «لَا تُغْوِيَنَّهُمْ أَجْمَعِينَ» چرا من می‌گویم کسی که وسواس دارد نباید سالک الی الله بشود، یعنی نمی‌تواند بشود؟ برای اینکه در این راهی که می‌خواهد انسان به طرف پروردگار برود شیطان را نباید به دوش بگیرد و بیاورد، مگر می‌شود شیطان را کولش کند و بخواهد برود طرف خدا شیطان هم نمی‌خواهد انسان به طرف خدا برود، چه می‌شود؟! او شما را می‌کشد، شما هم او را می‌کشید، هر دوی‌تان به زمین می‌خورید یا یقیناً او شما را زمین می‌زند. یک سرسوزن نباید وسواس داشته باشید. انسان یک سرسوزن نباید افراط و تفریط داشته باشد، باید حذر بکند، باید یک غذای سالمی برای روحش تهیه بکند و این را

بدانید از نظر شرعی، از نظر خدا، از نظر دین و اگر ما مسلمان هستیم و اسلام را حق می دانیم غیر از آیات قرآن و غیر از روایات صحیح و غیر از نظراتی که آن کسی که از آیات قرآن می گیرد و روایات صحیح انتخاب می کند و استنباط می کند گرفتن هر نوع غذایی از دست دیگری احتمال ضرر دارد برای روحان و باید کوشش بکنید که حواستان جمع باشد. وقتی که برای غذای الاغتان خدا می گوید: نظارت داشته باش یک وقت آب آلوده به آن ندهی، غذای آلوده به الاغت ندهی، این الاغ در دست تو امانت است، برای خود شما (روح شما) نمی گوید که این نظارت را داشته باشید؟ بله مسلماً خدا نظارت برای غذای روح را از شما می خواهد.

پس یکی از غذاهای روح که انسان باید نظارت داشته باشد این است که هر کاری می کند اولاً برای خدا بکند روح باید

رشدش مثلاً یک زمینی داریم یک آسمانی، تا یک مقداری هم انسان باید به طرف آسمان حرکت بکند، دقت کردید، ما باید به طرف خدا حرکت بکنیم یعنی یک روزی برسد یک جایی برسیم که خلیفه الله بشویم. «إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً»^۹ به لقاء پروردگار برسیم «فَمَنْ كَانَ يَرْجُو لِقَاءَ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا»^{۱۰} و عمل صالح بکنیم تا به لقاء پروردگار برسیم، به انس با پروردگار برسیم، به خدا برسیم باصطلاح. وجودمان و صفات باطنی مان همه اش خدایی باشد، به توحید برسیم. توحید یعنی یکی کردن. خودمان را با خدا یکی بکنیم، یک صفایی داشته باشیم. آنقدر ما باید از این غذاهایی که خدا تعیین کرده برای تقویت روحمان

۹ - سوره بقره، آیه ۳۰.

۱۰ - سوره کهف، آیه ۱۱۰.

استفاده بکنیم تا به ذات مقدس پروردگار برسیم. پس می بینید که غذای روح گاهی می شود همان غذایی که شما برای بدنتان می خورید گاهی برای روح هم ممکن است باشد با یک نیّت، با یک فکر، با یک طوری که انسان خلاصه خودش را بسازد با این می تواند خودش را به خدا برساند و با همان غذا ممکن است به پست ترین جهت بیافتد. غذاهای روح از لابه لای همین روایات و آیات قرآن و ادعیه باید در بیاید.

۸- غذای روح، نیاز به اشتها دارد

انسان ممکن است شب بلند بشود دعاهایی که در همین مفاتیح هست، در صحیفه سجادیه هست، در صحیفه علویه هست. از همین دعاها بخواند و هیچ غذائیت برای

روحش نداشته باشد بلکه روحش را خسته بکند. گاهی این طوری می‌شود. شما از سر شب تا صبح گاهی شب‌های احیاء شاید تجربه کرده باشید شب احیاء شب تا صبح مشغول دعا خواندن است صبح هیچ فایده‌ای که نبرده بماند، خسته هم شده، فردا هم تا ظهر باید بگیرد بخوابد از کار و زندگی و همه چیز هم مانده و کسل هم هست. اما یکی ممکن است همین غذا را همین دعا را در همان مجلسی که همه بودن این یک لذتی ببرد یک استفاده‌ای بکند که یک سالش، چون شب قدر برای یک سال غذائیت دارد، یک سالش را تأمین بکند یک سال غذا بردارد. یکی هم این طور است. آن کسی که حقیقت دعا را درک نکرده حقیقت ارتباط با خدا را درک نکرده روی عادت آمده خوب شب قدر است و آدم نمی‌شود برود بخوابد پس بهتر این است که برویم در

مجلس بشینیم و چرت بزیم. این شخص ضرر می کند یعنی همین دعاها موجب می شود او خسته بشود کسل بشود بعد هم بگویند بیا دعا بخوان یادش بیاید از اون شبی که اینقدر خستگی کشیده مخصوصاً اگر یک خورده هم جوان باشد و کسالت دیده اصلاً از دعا بدش بیاید. مثل غذایی که به زور به بدن می دهید، گرسنه تان نیست یا مثلاً یک حالتی دارید که از این غذا بدتان می آید هی به زور مادر یا پدر می گویند: بخور. من خودم یک وقتی مریض بودم بچه بودم به من آب کله پاچه تجویز کرده بودند هنوز که هنوز من از آب کله پاچه بدم می آید برای اینکه به زور به من دادن خوردم. من گاهی می گویم که بچه هایتان را تا ایمانشان را تقویت نکردید در مجلس دعا آن طور به زور نبرید، اینکه عرض می کنم مجالستان محدود باشد، غذای روحتان حساب شده باشد،

آخه اشتهای نیست تو هم اصرار که بخورد، بچه‌ات خوابش می‌برد تو هم می‌زنی بیدارش می‌کنی ناراحتش می‌کنی، بگذار این بچه برود در خانه بخوابد، مکلف نیستش و اگر پدر خوبی هستی تو باید مکلف که شد به سن ۱۶ سالگی که رسید باید هم ایمانش را کامل کرده باشی و هم اعتقاداتش را کامل کرده باشی و هم مشغول تزکیه نفس شده باشد، پاک شده باشد، تا وقتی که می‌رود در مجلس می‌نشیند برای مناجات با پروردگار لذت ببرد غذائیت داشته باشد برایش تا بتواند زنده باشد والا زنده نیست.

انسان گاهی می‌شود که خدای من شاهد است که این را من دیدم و زیاد هم اتفاق می‌افتد یک ساعت مناجات با پروردگار آنچنان غذائیتی دارد، افرادی هستند با یک ساعت مناجات با پروردگار تا روزهای بعد، دهها روز بعد یک لذتی

دارند، یک نشاطی دارند، یک قدری روحشان نشاط پیدا کرده که اصلاً راحت نمی‌توانند باشند گاهی هم می‌شود که برعکس است یعنی انسان بعضی از غذاهای روح را نمی‌تواند تحمل بکند. یک وقتی من در کتاب پرواز روح هم نوشتم که انسان اگر اسم دشمنش را زیاد ببرد دهانش تلخ می‌شود همین ذائقه ظاهری تلخ می‌شود، اگر اسم دوستش را زیاد ببرد یک کسی را دوست داشته باشد و نامش را ببرد، ببیندش، ذائقه‌اش شیرین می‌شود. پس اگر انسان می‌خواهد با خدا ارتباطی داشته باشد اول باید محبت پروردگار را در دل خودش زیاد بکند تا وقتی که می‌گوید: «یا الله» این غذای روحش باشد دهانش شیرین شود. ولی اگر که انسان نه خدا را دوست ندارد دین را دوست ندارد پیشرفت‌های روحی را دوست ندارد اینجا هیچ وقت با «یا الله» گفتن دهانش شیرین

نمی‌شود شاید هم تلخ هم بشود آخر چقدر ما بگوییم: شب قدر «یا الله» شب قدر ما آخر مجلسمان می‌گوییم: زیاد «یا الله» بگویند چون روایت دارد وقتی که انسان ده مرتبه می‌گوید: «یا الله» خدای تعالی به او می‌گوید: «لبیک» و این لبیک را می‌شنود. منتها حالا من توضیحش را نمی‌توانم عرض بکنم که چه طوری می‌شنود. خدای من شاهد است انسان وقتی که می‌گوید: «یا الله» «یا الله» با آن توجهی که خوب الحمد لله مرسوم شماها هست بگویند احساس می‌کنید همان جمله‌ای که در روایات است «لبیک» بله «سَلِّ حَاجَتَكَ»^{۱۱} حاجت را سؤال کن. خدای تعالی بدون «یا الله» گفتن ما در قرآن فرموده: «وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ

۱۱ - عدة الداعي، ج ۱، ص ۶۱.

الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ»^{۱۲} یا مثلاً خدای تعالی در آیه دیگری می‌فرماید: «قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ»^{۱۳} حتی به معصیت کارها «لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعاً»^{۱۴}، «وَأَسْأَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ»^{۱۵} خب این‌ها هست. امّا شما در شب قدر در یک مسجدی جایی که هزارها جمعیت هستند نگاه کنید ببینید که کدام یکی از آن‌ها دارند با خدا حرف می‌زنند؟ اشک هم می‌ریزند، گریه هم می‌کنند، امّا با خدا حرف نمی‌زند اشک پس برای چه می‌ریزد؟ یادش از گرفتاری‌هایش آمده، از بدهکاری‌هایش آمده، از مشکلات مختلف دیگرش آمده، اشکش مال آن‌ها هست.

۱۲ - سوره بقره، آیه ۱۸۶.

۱۳ - سوره زمر، آیه ۵۳.

۱۴ - سوره زمر، آیه ۵۳.

۱۵ - سوره نساء، آیه ۳۲.

یک کسی گفته بود که آقا را در خواب یا در بیداری داخل مسجد جمکران دیده بود گفته بود: آقا شما خیلی طرفدار امروز پیدا کردید ببینید چه جمعیتی اطراف مسجد جمکران آمده‌اند و جمع شده‌اند، آقا فرمودند: این‌ها برای خودشان آمده‌اند برای من نیامده‌اند. بیا برویم از آن‌ها بپرسیم. از یکی پرسید: اینجا چرا آمده‌ای؟ آمده‌ایم اینجا حاجت داریم. حالا سربسته حاجت داریم. آن یکی دیگر من مستأجرم، صاحب خانه‌ام اذیت می‌کند، آن یکی دیگر تو چرا آمده‌ای؟ من جوان هستم، هنوز ازدواج نکرده‌ام، خب بالاخره آمده‌ایم توسل کنیم. همه برای خودشان آمده‌اند.

یکی داشت می‌مرد دید اطرافش نشسته‌اند و گریه می‌کنند. به زنش گفت: برای چه گریه می‌کنی؟ زن گفت: تو اگر بمیری چه کسی برایمان نان بخرد، چه کسی بازار و کوچه برایمان

برود! پسر من تو چرا گریه می‌کنی؟ من بی‌پدر می‌شوم، چه می‌شوم، و چه می‌شوم، و... هیچ کدام از این‌ها برای ایشان گریه نمی‌کردند که آیا تو الان که مرده‌ای شب اول قبرت چه خواهد شد؟ تو جزء «فَرِیقٌ فِی الْجَنَّةِ وَ فَرِیقٌ فِی السَّعِیرِ»^{۱۶} کدام یکی هست؟ و لذا بعد هم همین طوری عمل می‌کنند یعنی ورثه همین طوری عمل می‌کنند. اول کاری که می‌کنند تقسیم ارث، یک خرده کم و زیاد بشود می‌بینی که دعوا پیش می‌آید. نمی‌خواهم بگویم که حالا همه این طور هستند، ممکن است یک عده‌ای استثناء غیر از این باشند ولی اکثراً این طوری هستند. علتش برای این است که روحان را نشناختیم، اهمیت به روح نمی‌دهیم.

۱۶ - سوره شعراء، آیه ۷.

در محله سعدآباد من بودم یک وقتی آنجا نماز می خواندم
یک نفری آمد به من گفت، یک جوان با شخصیتی هم بود
آمد گفت: این پدر ما دیوانه شده است، شما بیاید یک
چیزی به او بگویید، ما رفتیم بچه هایش را بیرون کرد از اتاق
من حتی ترسیدم که این دیوانه شده ما را یک وقتی اینجا
اذیت کند ولی تحمل کردیم. گفت: من مریض بودم دیگر
این ها احساس کردن که دیگر مردنی هستم کنار من نشسته
بودند خیال می کردند که من بیهوش هستم اموال من را
داشتند تقسیم می کردند. کلید گاو صندوق کجاست، چی
کجاست و ...، همچین به هم ریخته بودند داشتند دعوا هم
می کردند. خوب خدا لطفی کرد و ما معالجه شدیم و حالا
سالم هستیم. ولی یک تصمیمی گرفتم برای اینکه این بچه ها
دعوا نیافتند همه اموال را بدهم به محل هایی که در نظر

دارم. از فردا صبح شروع کردم به این کارها روز اول پسر بزرگم آمد اعتراض کرد که آقا چرا این کارها را می‌کنی؟ روز دوم، روز سوم، حالا دارند ما را معرفی می‌کنند که دیوانه شدم فقط هم کارم همین است، این طوری هست.

۹- اهمیت جدا کردن حساب روح از بدن

کوشش کنیم که تا می‌توانیم روحمان را از بدنمان جدا کنیم «مُوتُوا قَبْلَ أَنْ تَمُوتُوا»^{۱۷} قبل از اینکه بمیرید و خدای تعالی روحتان را از بدنتان جدا کند شما خودتان این کار را بکنید. غذای روح جدا، غذای بدن جدا، به هر دویشتان نظارت داشته باشید، هر دو را خوب متوجه باشید. همان طوری که غذای نجس را نمی‌خورید، سخن نجس و کلام نجس را گوش

۱۷ - بحارالانوار ج ۷۲، ص ۵۹.

ندهید، همان طور که غذای حرام را نمی‌خورید، همان طور سخنانی که از خاندان عصمت علیهم‌السلام نرسیده اصلاً به آن توجه نکنید غیر از علوم ظاهری، علوم روحی را من دارم خدمتتان عرض شود که همان طور که مرض‌های بدن را اهمیت می‌دهید اقلأً به همان اندازه که البته باید میلیون‌ها برابر بیشتر باشد ولی لااقل به همان اندازه به مرض‌های روحی توجه داشته باشید، اهمیت بدهید. همان طور که به فکر معالجه امراض بدنی هستید همان طور به فکر معالجه امراض روحی باشید. احساس بکنید امراض روحی را همان طور که امراض بدنی را احساس می‌کنید تا کمر درد می‌شوید فوراً به فکر معالجه‌اش هستید تا پا درد می‌شوید به فکر معالجه‌اش هستید تا قلبتان می‌گیرد به فکر معالجه‌اش هستید همین طور به فکر معالجه روحتان باشید. این روحی

است که الی ابد خواهد بود دائماً خواهد بود اگر به روحتان توجه نکنید ممکن است که اصلاً نابود محض بشود، جهنم رفتن نابود شدن است نابود محض شدن است و در بهشت هستی مطلق است. خدای تعالی در قرآن می‌فرماید: «أَنْ لَوْ اسْتَقَامُوا عَلَى الطَّرِيقَةِ لَأَسْقَيْنَهُمْ مَاءً غَدَقًا»^{۱۸} اگر در آن راهی که خدای تعالی تعیین کرده اگر استقامت کنید پابرجا باشید «لَأَسْقَيْنَهُمْ مَاءً غَدَقًا» از آب گوارای حیات به شما داده می‌شود و انسان از آب گوارای حیات استفاده می‌کند.» و صل الله علی سیدنا محمد و آله اجمعین»

۱۸ - سوره جن، آیه ۱۶.