

## بسم الله الرحمن الرحيم

از صفات محبوبین خداست که بطن و شکم آنها از خورد و خوراک سبک، یعنی پر خور نیستند. در رابطه با اکل و شرب آیات و روایاتی داریم؛ موضوعی که به بدن انسان و از جهاتی به روح انسان برمی گردد، در مقرب بودن آن این که انسان را به خدا نزدیک می کند و برای انسان فضائل اخلاقی ایجاد می کند. اکل و شرب، کما اینکه می تواند مُبَعَّد انسان باشد و انسان را از خدا دور و به رذائل اخلاقی نزدیک کند. آیات زیادی داریم، بخورید، بیاشامید اما زیاده روی نکنید.

یک دکتر مسیحی به امام صادق علیه السلام یا شاگرد ایشان عرضه داشتند: که نظر دین شما درباره طب چیست؟ حضرت یک آیه خواندن و یک حدیث از نبی مکرم اسلام را بیان فرمودند: که «معدة منشأ همه امراض است» یعنی همه چیز از معده شروع می شود، کما اینکه پرهیز کردن منشأ همه درمان هاست. واقعاً هم همین طور است که این حدیث دنباله دارد. دکتر مسیحی گفت دین شما درباره طب هیچ چیزی فروگذار نکرده، یعنی همه مطالب در این آیه و روایت خلاصه می شود.

انسان وقتی مشغول خورد و خوراک می شود اگر توجه به خدا، نام خدا، حمد و ستایش و شکر خدا داشته باشد، متصل به صفت شکرگذاری، مخصوصاً به جای حرف زدن سر غذا به آیات توجه و فکر کند که این غذای طیب و لذیذ، گوارا و تمیز چگونه به دست من رسیده است، مثلاً عسلی که در صبحانه است و یا شیر، تفکر در کار زنبورها که با حرکت های زیاد از شهد گل ها می نوشند و ماحصلش همین عسلی است که امراض مختلف را مداوا می کند؛ معده، زخم معده، اثناعشر و ناراحتی های معده و امراض درونی و بیرون بدن حتی پوستی به برکت همین عسل مداوا می شود غیر از جنبه تقویت، خون سازی و انرژی زایی دارد و همچنین شیری که انسان میل می کند گاو بر اثر نوشخار زیاد تمام ویتامین ها را در شیر خود جمع می کند خدای متعال ویتامین هایی در شیر قرار داده، مخصوصاً برای کسانی که کم خون هستند یا سست هستند در بعضی از موارد، شیر و خرما یک دارو محسوب می شود؛ علاوه بر اینکه خون را زیاد می کند کمر را هم محکم می کند و بعضی از امراض را از بین می برد. بالاخره ببینید از کجا آمد؟ اول از باران شروع می شود، بعد زمین را به وسیله نرم قرار دادن حبوبات قرار می دهد. خلاصه فکر کند که سر سفره حضرت حق جل و جلانشسته، چگونه خداوند با این اسباب های عجیب و غریب برای انسان مأكولات را قرار داده است. حالا میوه ها جداگانه با ذائقه انسان، با حس شامه انسان، نگاه می کند، چطور خداوند چنین خلق کرده است که از نظر ظاهری و باطنی هم عبرتی بگیرد، این غذای جسم ماست، حالا غذای روح ما چیه؟ دقت کند این علمی را که غذای روح انسان است را از کجا أخذ می کند؟ از

خانم فلان یا آقای فلان آمده یا که نه قال الصادق (ع)، قال الباقر (ع) یا قال الله الحکیم در قرآن، ما علم مان را اول در قرآن، بعد روایات اهل بیت علیهم السلام داریم و البته با کمک و استعانت از فلسفه و علوم و مبانی و درک و فهم قرآن و روایات (مخصوصاً آیات و روایات عقلی) شناخت این معارف و تاثیر در اخلاق انسان مستقیماً صورت می گیرد.

انسان غذا را که میل می کند با بسم الله شروع کند؛ حالا کدام غذا را با کدام غذا میل کند، ماست و ترشی را با هم نخورد که لک و پیس می گیرد، امراضی ایجاد می کند، مناسبت های غذاها، مثلاً غذاهای گوشتی را معمولاً با ترشی جات مصرف می کنند چون اگر با لبنیات مصرف شود، بعضی ها می گویند عفونت خونی ایجاد می کند، معلومات عمومی را به حمد الله الان شبکه بهداشت تلویزیون، رادیو و حتی رادیو معارف و بعضی شبکه های دیگر افرادی کارشناس هستند که درباره موضوعات مختلف خورد و خوراک بحث می کنند، انسان با ارتباط با این برنامه ها، اطلاعات عمومی اش زیاد می شود، این که بفهمد غذایی که می خورد چه مقدار و چگونه است در این زمینه هم معصومین ما و هم آیات قرآن را راهنمایی کرده اند.

امام صادق علیه السلام می فرماید: خداوند پر خوری را دشمن دارد و انسان چاره ای ندارد از خوراکی که بتواند توانایی داشته باشد و اگر یکی از شماها سر سفره طعام نشست، شکم را پر از غذا نکند، یک سوم غذا در او قرار است اما چون ریه و شش همسایه هستند، باید یک مقدار این معده (یک سوم) خالی باشد تا توانایی هضم کردن این خوراک و آشامیدنی را داشته باشد، مثل خوک ها خودتان را چاق نکنید، معمولاً خوک ها را چاق می کنند برای ذبح کردن، البته در دین ما این کار را نمی کنند، می گویند شما خودتان را ثمین قرار ندهید که مایه دردسر شود. اگر خوراک انسان معتدل باشد، قیافه او هم درست رشد می کند.

این درباره کمیت بود، کیفیت مهم تر است، اولاً غذا حلال باشد و ثانیاً با نام خدا و بعضی صفات حسنه شکر خدا، توجه به خدا، مرحم بودن خدا باشد و مهم تر اینکه غذای جسم طعام است اما غذای روح انسان اطعام است. یعنی خوراندن به دیگری که بحث سخاوت به میان می آید به وسیله همین خوراندن به دیگران روحیه سخاوت، ایثار و ... در انسان پرورش پیدا می یابد. در ایام اربعین می بینیم که این برادران عراقی ما با جان و دل به عشق حضرت سیدالشهدا علیه السلام به زوار طعام می خوراندند و از این راه به قرب به امام حسین علیه السلام و خدا می رسند. اگر پر خوری پیش بیاید هم از نظر طبی، بهداشتی، سوء هاضمه، امراض، چاق شدن و دردسرهایی بعد از آن، اثرات روحی و فکری در انسان می گذارد.

در مورد اینکه حلال باشد، امام عسکری علیه السلام از امام صادق علیه السلام روایتی را نقل می‌کند: درباره کسی که زاهد است در دنیا سؤال کردند. در جواب فرمودند: زاهد کسی است که حتی از حلال می‌گذرد برای اینکه در روز قیامت، حلال‌های دنیا هم حساب و کتاب دارد از حرام هم می‌گذرد برای اینکه مبادا در عذاب گرفتار شود.

علت اینکه یک عده‌ای امام گش شدند و در مقابل حضرت سیدالشهدا علیه السلام قرار گرفتند، حرام خوری آنها بود که حضرت سیدالشهدا علیه السلام به آنها خطاب کردند: وای به حالتان چرا حرف من را گوش نمی‌دهید. امام حسین علیه السلام حرامی را حلال نکرده بودند، بدعتی نگذاشته بودند، حرف حق می‌زدند، حسب و نصبش را هم می‌شناختند، یک جمله امام حسین علیه السلام در جوابش فرمود: حرام. چون شکم شما از حرام پر شده حالا به این روز افتاده‌اید.

این اشرار اگر نگوییم همه آنها، اکثریشان به خاطر حرام دنیا به این روز افتادند که حتی انسان‌هایی را بی‌گناه بکشند، مال مردم را خراب کنند، مفسد فی الارض شوند؛ برای چه؟ برای دنیا و مال دنیا.

همانطور که بنی امیه، شامیان و کوفیان در مقابل امام حسین علیه السلام آمدند، نتیجه حرام خوری این است که بر قلب مهر زده می‌شود و دیگر حرف حق را نمی‌توانند بفهمند و نمی‌تواند زیر بار حرف حق برود، مهر زده شده بر قلب، گوش و دل آنان.

حضرت حق جل و جلا به حضرت خاتم الانبیاء صلی الله علیه و آله می‌فرماید: نعيمهم فی الدنيا ذکرى و محبتى ناعم به کسی می‌گویند که متنعم می‌شود در دقایقی یا بعضی موارد ساعاتی و تمام می‌شود. انسان وقتی سر سفره غذا است حالا یک ربع، نیم یا بیشتر تمام می‌شود و می‌رود؛ ولیکن (دائماً در نعيم که بر وزن فعلیل آمده) دائماً متنعم باشد، نعمت دائمی به محبوبین خدای متعال می‌رسد که دائماً متنعم هستند از ذکر و نام خدا.

هر وقت توجه به محبت من خدا می‌کند، لذت می‌برد و اینها هم دائماً به یاد خدا، محبت خدا و یاد خدا هستند مثل فرزند و مادر، دائماً مادر در کنار فرزند، پروانه وار دور او می‌گردد از نظر خورد، خوراک، پوشاک و تربیت‌های دینی و اخلاقی او را پرورش می‌دهد؛ هیچ وقت هم این محبت قطع نمی‌شود، همیشه در ذهن دارد که فرزند من است باید به او محبت کنم، فرزند هم نمی‌تواند دست از مادر بردارد و دائماً به فکر مادر و محبت مادر است. حالا بالاتر اولیای خدا، ذاکرین خدا دائماً در لذت ذکر خدا، توجه به جلال و جمال خدا هستند، به زیبایی و محبت خدا و در لذت به سر می‌برند. واقعاً ذکر خدا انسان را زنده می‌کند، اوقات انسان را آباد می‌کند.

قسم می‌دهیم خدا را که خدایا! اوقات من عمران و آباد به ذکر تو شود. انسان وقتی توجه به این می‌کند که خدا زیباست، ارحم الراحمین است، رثوف الرائفین است، اشک شوق می‌ریزد و لذت می‌برد از یاد خدا که این خدا چقدر به انسان محبت دارد. حتی نسبت به آنهایی که به خدا پشت کرده‌اند.

مرحوم حاج میرزا جواد آقا ملکی تبریزی «ره» روایتی را در کتاب لقا الله نقل می‌کند، قریب به این مضمون، حدیث قدسی است «اگر کسانی که پشت به من خدا کردند می‌دانستند و می‌فهمیدند و درک می‌کردند که من خدا، چگونه به آنها مشتاقم، ذوق زده می‌شدند و از شوق و ذوق جان می‌دادند. حالا کسانی که مؤمنین الی الله هستند، توجه به خدا دارند، چقدر مورد محبت خدا هستند. قبلاً گفتیم خدای متعال می‌فرماید: برای محبت من محدودیتی و غایتی نیست، حد و حدودی برای محبت خدا نیست، اگر کسی می‌خواهد این مطلب را بفهمد باید آیات و روایات معاد و بهشت و مقامات و مراتب بهشتی را مطالعه کند تا بفهمد که همه ظهورات محبت خداست. عقل انسان متحیر می‌ماند که خداوند چقدر به بنده‌هاش لطف دارد.

معمولاً انسان‌ها در دنیا این گونه اند، وقتی که در نعمتی قرار می‌گیرد بعد از مدتی عادی می‌شود و لذتش می‌رود مثلاً وارد منزل نو شده، در ابتدا از زیبایی، رنگ، گل و گیاه منزل لذت می‌برد اما بعد از مدتی حالت عادی به خودش می‌گیرد. لباس نو این گونه است که وقتی اول که می‌پوشد خوشش می‌آید و لذت می‌برد ولی بعد از مدتی عادی می‌شود و نعمت‌های دیگر ... برای اینکه بهشتیان در بهشت حالت عادی برایشان پیش نیاید دائماً خداوند نعمت‌های گوناگون را برای آنها ایجاد می‌کند که حالت عادی برای آنها نداشته باشد.

حالا برای بعضی‌ها عجیب و غریب است که بعضی روزها میهمان انبیاء و امامان هستند، روز جمعه میهمان خدا هستند قریب به این مضمون که وقتی میهمانی خدا می‌شوند آنقدر قلباً ز لقا الله لذت می‌برند که روایت دارد که تا 200 سال دیگر توجه به حورالعین هم نمی‌کنند، یعنی آنجا لذت قوی و شدید است که این محبت‌های به این نعم ظاهری بهشتی که زهاد و افراد پایین بهشت از قصر و حور و قلمان و باغ‌ها لذت می‌برند، اینها یک لذاتی می‌برند که تا 200 سال به این مظاهر بهشتی توجه نمی‌کنند، یک حقیقت نامتناهی است. علم، قدرت و کمالات هر چی در این دریای نامتناهی فرو می‌روند به علمش نمی‌رسند، به عمق آن نمی‌رسند. بله، توحید این است و واقعاً هم لذت واقعی همان است و لذت‌های ظاهری وسیله ای است که خداوند برای همه قرار داده اما آنها از این ظاهر عبور می‌کنند و می‌شکافند و به عمق آن می‌روند، مثل قرآن که وقتی آیات قرآن را می‌خواند لذت می‌برد، مفاهیم و معانی قرآن را درک می‌کند، لذت می‌برد که این ظاهر قرآن است اما یک عده به باطن

قرآن می‌روند بعضی در عمق قرآن می‌روند و همین‌طور حقایق و افق این ظواهری که دیگران متوجه می‌شوند و حقایق را از مفاهیم و معانی قرآن درک می‌کنند.

علی‌الظاهر مرحوم آیت ... حکیم پای درس استادی می‌رفتند، آیه‌ای را برای افرادی مثل ایشان که خبره بودند تفسیر می‌کند، روز دوم همان آیه را با یک مطلب دیگری می‌پردازد، روز سوم باز همان آیه تا 30 روز همان آیه را می‌خواند، باز یک معانی و مفاهیم جدیدی را از عمق و بطن قرآن برای آنها بیان می‌کرده است.

مرحوم علامه طباطبایی «ره» 30 روز آیه 105 سوره مائده، را تفسیر می‌کرده است.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا عَلَيْكُمْ أَنْفُسَكُمْ لَا يَضُرُّكُمْ مَن ضَلَّ إِذَا اهْتَدَيْتُمْ إِلَى اللَّهِ مَرْجِعُكُمْ جَمِيعًا فَيُنَبِّئُكُم بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ (105)

ای کسانی که ایمان آورده‌اید به خودتان بپردازید، هر گاه شما هدایت یافتید آن کس که گمراه شده است به شما زیانی نمی‌رساند، بازگشت همه شما به سوی خداست پس شما را از آنچه انجام می‌دادید آگاه خواهد کرد (105)

این آیه در رابطه با معرفت النفس است، این آیه را 30 روز تفسیر می‌کرده، با اینکه دیدید در تفسیر المیزان بعضی آیات نیم صفحه، بعضی‌ها را چند خط، بعضی‌ها را یک صفحه، دو صفحه اما در اینجا نزدیک 37-38 صفحه عربی مطلب درباره معرفت النفس دارد.

خوب این بزرگان لذتشان در این است، دیگران در خورد و خوراک و امثال ذلک، اولیای خدا در همین دنیا از بطن و حقایق قرآن که علم خدا است، لذت می‌برند، آنجا هم دیگران از ظواهر بهشتی لذت می‌برند، اینها از باطن این ظواهر لذت‌هایی می‌برند که خیلی عجیب است.

«نعمهم فی الدنيا ذکری و محبتی» این ذکر به معنای این نیست که بنده خدا را ذکر کند، خودش هم لذت دارد، وقتی ما ذاکر خدا هستیم لذت می‌بریم، ذکر یعنی خدا بنده‌اش را یاد می‌کند. در قرآن در چند جا داریم: فاذكرونی اذ کرکم - یاد کنید من را تا من هم شما را یاد کنم.

یاد کردن خدا از روی غفلت نیست، آنکه به همه موجودات توجه دارد یک آن و یک لحظه از هیچ موجودی حضرت حق جل و جلا غافل نمی‌شود. اینکه می‌فرماید یعنی از روی عنایت و ویژگی خاصی به شمایی که ذاکر من خدا هستید، توجه کنیم.

آن وقت آیه قرآن که می‌فرماید ولذکر الله الاکبر - معنایش این است یعنی یاد خدا نسبت به بنده نه بنده به خدا. یاد خدا نسبت به بنده این بالاتر و بزرگتر است. چرا؟ چون ما در حق خودمان، خدا را یاد می‌کنیم. محدودیت ذهنی، فکری، عقلی و درکی نسبت به خداشناسی داریم اما درباره خدا نسبت به مخلوقات ما نمی‌توانیم بگوییم محدودیت دارد، آن نامحدود است. در این زمینه روایت هم داریم:

امام صادق علیه السلام : خداوند نسبت به نمازگزاران از ذکری که بندگان در نماز به یاد خدا می‌افتند، بالاتر است.

چون قرآن می‌فرماید: بندگان وقتی نماز می‌خوانند به یاد خدا می‌افتند، ولیکن خدا وقتی آنها را یاد می‌کند، امام باقر علیه السلام فرمود بالاتر است.

در همه جا انسان به یاد خدا که یک لحظه غفلت از خدا انسان را در ورته‌ی گناه و بداخلاقی، عصبانیت، غضب و حسادت و رذایل دیگری گرفتار می‌کند. دائماً انسان به یاد خدا باشد حتی در بعضی موارد انسان خجالت می‌کشد، مواقعی مثل دستشویی مانند کتابخانه، مسجد و حسینیه نیست که بخواهد انسان یاد خدا بیفتد ولیکن حضرت حق درباره این مکان‌ها به حضرت موسی فرمودند: آنجا هم حتی به مناسبت من را یاد کنید. روایت درباره این موضوع از امام هشتم علیه السلام که از آبا گرامشان، همه از پیغمبر اکرم صلی الله علیه و آله نقل می‌فرمایند: زمانی که حضرت موسی بن عمران (ع) با خدا مناجات می‌کرد، به حضرت حق جل و جلا در مناجات عرضه داشتند: خدایا دوری تو ندا کنم. مرحوم علامه لبخند می‌زدند، این قسمت حدیث را که می‌خواندند بعضی‌ها شوخی می‌کنند، یعنی اگر دوری من مثل خروس صدایم را بلند کنم. کما اینکه اگر نزدیکی جیک جیک کنم، یعنی آروم آروم. خداوند فرمود: ای موسی دور و نزدیکی مطرح نیست من که همه جا هستم، من همنشین می‌شوم با کسی که من را یاد کند.

اصلاً دور و نزدیک درباره خدا معنی ندارد، در مجردات این معنا نیست.

فقال موسی: خدایا در این موارد در یک حالاتی هستم که خجالت می‌کشم، تو را بزرگوارتر از این می‌بینم که در آنجا بخواهم به یاد شما باشم. مثال عرض کردم که انسان در حالت تخلیه و دستشویی خجالت می‌کشد یادی



از خدا کند. حضرت فرمودند: یا موسی در هر حال حتی در آنجا هم به یاد من باش. منتها در آنجا انسان به آلوده بودن خودش و قدوس بودن خدا فکر کند؛ خدا منزّه است از جسم و آلودگی‌های جسمی که برای انسان عارض می‌شود و به این دروس‌ها می‌افتد، ولی درباره خدا این حرف‌ها نیست و خدا منزّه و پاک است.

برای استحمام روز جمعه، خدمت آیت الله بهجت رسیدیم در ضمن اینکه داشتند کیسه و لیف می‌زدند به بنده فرمودند: می‌دانید این می‌خواهد چه بگوید؟ می‌خواهد بگوید ما آلوده‌ایم و چرک می‌شویم ولیکن خداوند منزّه و پاک است. آنجا به یاد خدا بود که خدا پاک است از این آلودگی‌های جسمی که انسان چرک و کثافت بر بدنش عارض می‌شود. حالا خداوند به حضرت موسی می‌فرماید: حتی آنجا هم به یاد من باش.

مثلاً در مواردی حرف زدن، درست نمی‌باشد مانند زمان آمیزش و انعقاد نطفه که حرف زدن مکروه است، اما آنجا فرمودند ذکر خدا عیبی ندارد بسم ا... بگوید و با یاد خدا باشد اشکالی ندارد و فرزندى که متولد می‌شود با یاد و نام خدا نطفه آن منعقد شود، حتی آنجا هم انسان نام خدا را آهسته ببرد و به یاد خدا باشد. در همه حالات انسان به یاد خدا باشد تا گرفتار گناه نشود.