

هو العليم

الإسراف في الأكل والجوع الشديد من موانع الطريق

شرح حديث عنوان البصريّ - المحاضرة ٢٠٦

ألقاها

آية الله الحاج السيد محمد محسن الحسيني الطهرانيّ

قدس الله سره



@MadrastAlwamy



أعوذ بالله من الشيطان الرجيم

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين

والصلاة والسلام على سيدنا ونبينا أبي القاسم محمد

وعلى آله الطيبين الطاهرين

واللعنة على أعدائهم أجمعين

كان الكلام في كيفية التغذية، وهنا مطالب ذكر الإمام الصادق عليه السلام عنواناً بها في هذا الحديث.

وكما ذكرنا في الجلسات السابقة، فإن مسألة التغذية وكيفية تناول الغذاء واختياره ليست مطلوبة في نفسها بالذات، لأن الإنسان لم يأت إلى هذه الدنيا لأجل تناول الطعام، ولهذا العمل عنوان الواسطة والوسيلة لبقاء الجسم، فبواسطة الغذاء يمكن للإنسان أن يصل إلى مرتبة الكمال والتقرب الروحي. لذا، فأفضل طريقة للتغذية بالنسبة إلى السالك هي التي تجعل جسمه في أفضل حالة من اعتدال المزاج، وبواسطة هذا الاعتدال يحصل للنفس أو للروح استعداد وتهيؤ للحركة والتقرب المطلوب منها. ومن الواضح أنه لا يمكن للإنسان أن يغفل تأثير الجسم، لأن هناك ارتباطاً بين النفس والجسم، فإننا - شئنا أم أبينا - مبتلون بالجسم، ومبتلون بتدبير البدن، فإما أن نضع الاهتمام بالحركة الروحية جانباً، ونعيش بأي شكل أردنا؛ نأكل كل ما نشتهي، وكل ما يخطر على فكرنا حتى لو كان مضرّاً لنا، ونرغب في كل ما نراه أمامنا.. وفي هذه الحالة لا يبقى مجال للتقرب [وإما أن نهتم بهذا الأمر].

لا تقل: لا بأس بأن أذهب خمس دقائق فقط وأعود.. فهذه الخمس دقائق تقضي عليك.
لا تقل: أذهب نصف ساعة! فإنّ هذه النصف ساعة لها دخالة في حالك...
في إحدى المرّات أردت الذهاب إلى عرس، وكانوا قد أقاموه في المنزل كي أحضره،
وعندما أردت الدخول، رأيت أنه مكان عجيب، ولم أستطع أن أضع قدمي.. لا أدري ما الذي
يفعلونه في هذه المجالس، وما هي النفوس التي تكون هناك وما الذي يحدث هناك حتى يصير
هذا الفضاء فضاء ظلمانياً إلى هذا الحد! فرأيت أنني لا أستطيع الدخول أساساً، فبقيت عالماً أمام
الباب، وقد توالى الدعوات: سيّدنا تفضّلوا! فنحن لم نقم الحفل في الصالة، بل أقمناه في المنزل
لكي تحضروا. ولم أكن قد كشفت المكان [ضحك].. إذ كان ينبغي أن آتي أولاً وأستطلع
المكان، ومن الآن فصاعداً عليّ أن أذهب بعملية استطلاع للمحيط والمكان، كما يفعلوا في
العمليات العسكريّة [ضحك]...

لكن في النهاية، خفضت رأسي إلى الأرض ودخلت.. حيث كنت قد أعطيتهم كلاماً بأنّي
سأحضر. صدّقوا بأنّ حالتني لم ترجع إلى ما كانت عليه قبل الدخول لمدة شهر كامل، هذا كلّ
بسبب ذهاب إلى حفل زفاف، وبقيت كذلك إلى شهر. هل التفتّم؟! لم كان هذا؟
هذا كله بسبب قولنا: دعه! لا تهتم به! دعه الآن! بهذه الكلمات لا يحصل شيء، ولا يمكن
لأحد أن يصل إلى مقصده بقوله دعه الآن.

المرحوم العلامة كان يقول: عندما تكون في الجلسة لا ينبغي أن تذهب بفكرك إلى مكان
آخر، فإمّا أن لا تأتي أساساً، فترتاح ولا تنقل هذه الحالة التي لديك إلى الآخرين، لأنّ الفضاء
يتأثر بما يجري فيه، فعندما لا يكون الشخص متوائماً مع المجلس، سوف يترك ذلك أثراً على جوّ
المجلس كلّ.

الحقير بنفسني كنت شاهداً في إحدى الجلسات التي كانت في طهران، حيث أمر المرحوم
العلامة اثنين من الحاضرين بالخروج من المجلس! وقال: ما دامت هذه الحالة بينكما، فلا تأتي
للمشاركة في الجلسة.. وهذا الأمر ينتقل إلى الآخرين، والأثر ليس مختصاً به فقط. إذ عندما يأتي
شخص وتكون نفسه في حالة من التعارض والتضاد مع شخص آخر، فهذا يرمي ذاك بحجر،

الصلاة، كان يقول: مع من نتحدّث بهذه الأحاديث؟! هل التفتّم؟! هذه الأمور لها قانون، ولها قواعد.

الملاك في مقدار الطعام هو عدم الشعور بالثقل

والغذاء من هذا القبيل أيضاً، فعندما يرى الإنسان نفسه ترغب بأيّ شيء، ولو كان مضراً له، أو أن يتناول جميع ما في الصحن كاملاً والحال أنه ينبغي أن يأكل نصفه فقط، أو أن يضع بدل ملعقتين أو ثلاثة من المرق جميع ما في الوعاء.. أو يتناول من جميع المأكولات الموضوعه أمامه، حتّى لو كانت دسمة أو مقلية أو الطعام المليء بالسعرات الحرارية التي لا يحتاجها جسمه.. فسوف يشغلنا البدن بهضم هذا الطعام. فالبدن لا يمكنه بنفسه أن يقوم بهذا العمل، لذا يشغل النفس بهضم هذا الطعام، وبعد ذلك لا تستطيع هذه النفس القيام بشيء أبداً، لا يمكنها أن تستحضر القلب.. فأنت عندما تأكل طعاماً ثقيلاً، هل يحصل لديك بعده حضور قلب أم لا؟ هل تختلف حالتك أم لا؟ انظر هل بقيت تلك اللطافة والحالة التي كانت لديك أم لا؟

لماذا يرى الإنسان نفسه قريباً من الله في شهر رمضان؟ لأن تلك الرقة واللطافة اللازمة لحركة الروح والنفس قد ازدادت بواسطة الخفة وعدم اشتغال النفس بهضم طعام ثقيل ومليء بالسعرات الحراريّة، لذا فالنفس لا تريد أن تتخلّى عن تلك الحالة، لا تريد أن تنتهي، بل تريد أن تبقى في هذه الحالة.

لكن عندما ينادي المؤذن "الله أكبر" ويصير وقت الإفطار وتوضع المائدة بأنواعها المختلفة، وكثرة الأطعمة الموجبة لثقل الإنسان.. فالنفس تأتي وتقول: آكل من هذا قليلاً ومن ذاك قليلاً... وبعد أن يفطر يرى أنّ تلك الحالة السابقة التي كانت لديه قد ارتفعت وذهبت، لماذا؟ لأنه أكل كثيراً هنا.

لهذا السبب حصل تأكيد كثير على أنه ينبغي على الإنسان أن يكون هو الراكب على البدن لا أن يكون هو المركب له؛ لأنه إذا أراد أن يتناول أيّ شيء وبأيّ شكل، فسوف يفقد تلك

الحالة التي تساعده على الحركة.. وإن شاء الله في الجلسات اللاحقة نتحدّث عنها.. وإن كان من المفترض أن أنهي الكلام في هذه المسألة، لكنّي رأيت أن هناك بعض المطالب التي ينبغي ذكرها هنا، بالنسبة إلى الصوم والدستورات المتعلقة بترك الغذاء الحيواني وغيرها من المطالب.. ففي النهاية ينبغي علينا أن نذكر بهذه المطالب خلال حديثنا عن هذا الأمر، حتى لا يبقى كلام ينبغي ذكره دون أن يذكر.

أمّا كلام الإمام الصادق عليه السلام لعنوان - وهو كلام عجيب جداً، ومجرب - وهو أنه قال له: لا تتناول ما لا تشتهي، ولو وضع هذا الطعام أمامك، فإذا ذهبت إلى منزل صديقك، ولم تكن تشتهي شيئاً ووضع أمامك فاكهة، فلا تأكل! بل اكتف بشرب الشاي فقط، وصاحبك لن يتأثر لذلك.. أو أن تأكل حبة واحدة من الفاكهة أو نصفها مثلاً، فلو كان أمامك برتقال، وأحسست بأنك إن أكلتها كلّها سوف تثقل، فكل نصفها فقط، واترك نصفها الآخر لغيرك. إذ الإنسان في حياته لا يبقى في منزله دائماً، بل يذهب ويشارك في المجالس ويذهب إلى الوظيفة والعيادة، ويذهب إلى مدرسته ومنزل صاحبه وأقاربه، ويأتي الآخرون إليه أيضاً.. ولا ينبغي للإنسان أن يعمل دائماً بما يرغب به الآخرون من أكل هذا وذاك.. بل ينبغي عليه أن يجعل لهذه الأمور برنامجاً.. وهذا الذي أذكره للإخوة هو ما سمعته من العطاء.. عليه أن يجعل برنامجاً من الصباح إلى المساء، بأنه ينبغي أن يحصل بدنه على هذا المقدار من السعرات الحرارية فقط.. بالإضافة إلى سائر الأمور الأخرى في هذا المجال التي لن نتحدّث عنها الآن؛ مثل الرياضة وأمثال ذلك، ولعلنا نتحدّث عنها لاحقاً.. بل نتحدّث فعلاً عن خصوص هذه المسألة، وأن عليه أن يتناول ما هو المفيد له فقط.

الأكل الزائد والجوع الزائد مانعان من حركة السالك

وكما أن امتلاء المعدة يوجب صرف اهتمام النفس إلى تدبير البدن والاشتغال به، كذلك الحال فيما إذا غلب الجوع على الإنسان وأضعفه.. فهذا خطأ كذلك، كلاهما مانع من الحركة، بل خير الأمور أوسطها. عندما يشتهي الإنسان شيئاً عليه أن يرى هل حالته الآن تقتضي هذا الأمر

أم لا؟ عندما يكون قبل نصف ساعة قد تناول حبة فاكهة، ووضع أمامه فاكهة أخرى فعليه أن لا يتناول حبة أخرى، بل يقول لقد أكلت، فهذه الفاكهة التي يأكلها ثانياً، وهذا الطعام الذي يتناوله بعد ذلك، يتنافى مع كلام الإمام الصادق عليه السلام عندما يقول لا ينبغي أن تأكل كل ما تراه، بل عليك أن تترك النفس تصل إلى مرحلة الاشتهاء المطلوبة، وبعد ذلك تناول.

على الإنسان أن يكون بالنسبة إلى مأكوله بحيث لا يشعر بأن في معدته شيئاً، هذا هو المعيار في الطعام؛ لأنه عندما يشعر بأن معدته قد ثقلت، فهذا يعني أنه تناول مقداراً أكثر من الميزان الذي يحتاجه بدنه، بل عليه أن يأكل على دفعات. لماذا يجعل معدته ثقيلة بالأكل دفعة واحدة، فليأكل على دفعات! أو ليأكل بين الوجبات.. فتلك الحالة من الخفة التي يشعر الإنسان أنها أفضل حالة لنفسه هي التي يقصدها الإمام عليه السلام في كلامه مع عنوان، لا أن يشعر الإنسان بثقل بعد تناول الطعام بحيث يلزمه أن يجلس للاستراحة بمقدار ساعة أو نصف ساعة حتى يقل الثقل الذي حصل لديه، وإذا فعل ذلك فحالته قد ذهبت، وذاك الارتباط قد انقطع، لذا ورد في حديث رسول الله صلى الله عليه وآله: **«ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطنه»**، يعني أنه يعلم ما هو الضرر الذي يحصله الإنسان من ذلك، وإلا ففي أسوأ الحالات سوف يصاب الإنسان بثقل معدته، وبعد ذلك يأخذ دواء أو شيئاً من العرقيات ويستريح قليلاً، ثم شيئاً فشيئاً ترجع حالته إلى سابق عهدها، وقد تعود على هذا الأمر، ولم يخسر شيئاً بذلك، حتى لو كان قد جلس لمدة ساعتين أو تحددت حتى صار خفيفاً.. فلماذا كل هذا التأكيد على قلة الطعام؟! ولماذا قولهم: **«المعدة بيت الداء والحمية رأس كل شفاء»**؟! الحمية بمعنى الاحتماء.. لقد شاهدت في بعض الكتب أن الحمية فسرت بمعنى الحمى والحرارة.. كلاً! بل بمعنى الاحتماء، فالاحتماء رأس الشفاء والدواء. حسناً، لماذا كل هذا التأكيد؟! لماذا قولهم بأن عليك أن ترفع يدك عن الطعام قبل أن تشبع؟! ولماذا أوصوا بأن تتناول في الليل طعاماً خفيفاً كي تستطيع النهوض قبل الفجر؟! فلو فرضنا أن المسألة هي مجرد الاشتغال بأمر ظاهري فقط، لما احتجنا إلى كل هذا التأكيد. إن هؤلاء العظماء يعلمون.. والأئمة يعلمون بأن الطعام الزائد يوجب سلب التوفيق، بحيث أنه لا يستحق أن يجلس الإنسان بعد ذلك لمدة ساعة أو ساعتين حتى يخف! إذ قد يكون

مقدراً أن يأتي شيء في هذه الساعات، لكنّه بسبب امتلاء المعدة ذهب ذلك المقدّر. لذا نرى أن جميع العظماء - بحسب علاقتي بهم وسماعي عنهم - كانوا يراعون هذه المسألة، وكانوا يأكلون.. يأكلون [باقتصاد] من كل شيء..

الزهد ليس ترك التنوع بل ترك الإسراف ولو في النوع الواحد

وأنا أتعجب ممّا أسمع في هذه الأيام أو في السابق، من أن الإنسان عليه أن يأكل نوعاً واحداً من الفاكهة فقط، من قال بأنّه ينبغي أن يأكل نوعاً واحداً فقط؟! قبل مدة رأيت في موضع أن بعضهم كان يمدح شخصاً ميّتاً - رحمه الله فقد كان رجلاً صالحاً، لكن ليس من الضروري أن تكون جميع أفعال الإنسان صحيحة - بأنّه لم يكن في منزله أكثر من نوع واحد من الفاكهة!

من قال بأنّه ينبغي أن يكون لديه نوع واحد فقط؟! إذ ما الإشكال في أن يكون لديه نوعان أو ثلاثة أو أربعة؟! هل فقط هذا النوع هو من خلق الله، وأما سائر الفواكه فليست مخلوقة لله؟! ما الفرق بين التفاح والبرتقال والعنب؟ هل من الزهد أن لا يكون في منزل الإنسان أكثر من نوع واحد من الفاكهة؟ كلاً ليس هذا زهداً. بل الإسراف هو الخلاف، والإضافة على ما يحتاجه البدن هو الخلاف؛ سواء كان نوعاً واحداً من الفاكهة أو أكثر من نوع، ما الفرق في ذلك؟ فإذا فرضنا أن ضيفاً أتانا ولا يرغب في هذا النوع من الفاكهة، فهو لا يحبّ التفاح مثلاً، ووضعنا أمامه تفاحاً، وهو يحبّ البرتقال! هل يجلس هكذا دون أن يتناول شيئاً؟! لا، بل ينبغي أن نقدّم له البرتقال!

فعندما تريد أن تشتري عشرة آلاف فاكهة، ما الفرق بين أن تشتري عشرة آلاف تفاحاً وتضعها في البراد، وبين أن توزّع هذه العشرة آلاف على ثلاثة أنواع من الفاكهة: التفاح والبرتقال والعنب أو الإجاص؟ ما المشكلة في ذلك؟ بل هذا أفضل، لأنّه يتيح لك فوائد أكثر. فلو كان الأمر زهداً، فأنت قد دفعت نفس المبلغ من المال! لماذا هذا التحجّر في التفكير؟! والقول بأنّ الزهد هو أن يأكل الإنسان نوعاً واحداً من الفاكهة! كلاً بل هذا تفكير خاطئ.

وهناك، كما نرى مثل هذه الأمور بشكل دائم.. فإذا كان المقرر أن يكون المجلس مجلس ذكر وتوجّه، وأردنا أن نحضر فواكه مختلفة، فيمكن أن يحصل للنفس توجّه إلى هذه الأمور، وهذا من الأمور الواضحة التي لا تقبل الإنكار - وإذا استطاع شخص أن يحفظ نفسه في مثل هذه الحالات، فهذا ممكن، إذ الأشخاص مختلفون فيما بينهم - حيث ينصبّ التوجّه على مسائل أخرى، ويحصل للإنسان انشغال بما يأخذه. ولذا جعل المرحوم العلامة نوعاً واحداً من الفاكهة ليغيّر مذاق فمه، ويكون قد تناول شيئاً في النهاية دون أن يؤثر ذلك في توجّهه. وفي أواخر حياته نهى عن ذلك أيضاً، ورأى أن يقدم الشاي فقط، وقد كنت أنا السبب في تغيير رأيه، فقد ذهبت في يوم إلى المرحوم العلامة وسألته: ما الدليل على أنه ينبغي تقديم الفاكهة في الجلسات؟ فقال أنت على حق، قل لهم لا يقدموا فاكهة بعد الآن. فاعلموا أنّي كنت السبب في تعطيل ذلك وتخريب الأمور [ضحك]..

وكما ذكرت لكم، فإنّ حالة التوجّه التي تحصل للإنسان قد تذهب ولو بتناول فاكهة، أمّا الشاي فليس مهماً، بل هو مثل الماء، فإنّ الماء لا يوجب انصرافاً للنفس. أمّا إذا أرادوا تقديم فاكهة، فيحدّث نفسه: أيّ نوع من الفاكهة سيقدمون؟ هل سيقدمون البرتقال أم العنب؟! ليتهم يقدمون هذا الصنف.. إذا طرأ مثل هذا الأمر على ذهنه، فذاك التوجّه الذي كان لديه يذهب بشكل كامل. لذا ينبغي أن نقضي عليها من الأساس..

أمّا في سائر المجالس، فإذا أردت أن تقدّم أكثر من نوع فلا إشكال، لكن لكلّ شيء موضعه الخاص به، فهنا يكفي تقديم الشاي.. هذه الأمور نقاط ينبغي للإنسان أن يتأمّل فيها، لماذا؟ لأنّ القانون هو هذا. ولا يمكننا أن نسبح عكس التيار، ولو فعلنا ذلك نكون قد صرفنا طاقتنا عبثاً وأتلفنا وقتنا، وبقينا في مكاننا. هل جرّبتم السباحة في النهر؟ فمهما جدّفت باتجاه مخالف للتيار فسوف تبقى مكانك أو تتحرك قليلاً، لأنّ مسير الماء لا يدعك تتقدّم. هذا المسير هو الذي وضعه الله تعالى، وهذا الطريق هو الذي جعله الله.

وعليه، فما ذكره المرحوم العلامة من أنّه ينبغي أن يكون هناك نوع واحد من الفاكهة، إنّما يرجع إلى ذلك الوقت وخصوصيّات ذلك المجلس، أمّا هو فقد كان يتعامل مع الضيوف الذين

يقدمون عليه بخلاف ذلك، وكذا في المجالس العامة التي كان يقيمها لم يكن كذلك. وكما ذكرت لكم فإنّ على الإنسان في هذه الأمور أن لا يكون مسرفاً ولا مفرطاً، بل عليه أن يحافظ على المقدار المطلوب.

أعتقد بأنّه لم يعد لديّ توفيق للاستمرار، حيث لم يُسمح لي بأن أتكلّم أكثر من نصف ساعة هذه الليلة. لذا إن شاء الله نترك المطالب الباقية إلى المجالس القادمة، إن شاء الله، فكلّ ما تتعلّق به إرادة الله تعالى علينا أن نكون مسلمين له ومطيعين.^١

اللهم صل على محمد وآل محمد

^١ ذكر سماحة السيّد في ختام المحاضرة ملاحظة تتعلّق بكيفية علاقاته مع الإخوة بما يناسب وضعه الصحيّ فقال: هناك أمر ينبغي أن أطرحه على الإخوة بنفسه، وهو أنّي عندما أتحدّث، يترك ذلك أثراً على حالتي، وبعد الحديث ينبغي أن لا أتحدّث مع أحد، بل أبقى ساكناً، وإلاّ فإنّ أثر التعب الذي يحصل سوف يستمرّ إلى سائر الليل وإلى الغد، لذا فقد كلّفني الإخوة الأطباء أن أذكر هذا الأمر للإخوة، وهو أنّه إذا كان لدى أحد الإخوة سؤال بعد الجلسة، فليكتب ما يريد على ورقة ويقدمها إليّ، دون أن يتكلّم. ماذا أصنع؟ ما دام وضعنا وضعاً غير عادي، فينبغي على الإخوة أن يسأحونا في ذلك ويراعوا هذه المسألة بسعة صدرهم وعظم قدرهم.