

نقل قول‌ها در هفتمین جلسه

حکمت‌های زندگی در دفتر پنجم مثنوی

(دوره نهم)

ایرج شهبازی

یازدهم شهریورماه ۱۴۰۳

۳۱) کم‌خوری و پر‌خوری

(از بیت ۲۸۲۹ تا بیت ۲۸۴۰)

گر نباشد جوع، صد رنجِ دگر
رنجِ جوعِ اولی بُودِ خود ز آن علل
رنجِ جوع از رنج‌ها پاکیزه‌تر
جوع خود سلطانِ داروهاست، هین
جمله ناخوش از مَجَاعَتِ خوش شده است
آن یکی می‌خورد نانِ فَخْفَرَه
گفت: «جوع از صبر چون دوتا شود
پس توانم که همه حلوا خورم
خود نباشد جوع هرکس را زبون
جوع مر خاصانِ حق را داده‌اند
جوع هر جَلْفِ گدا را کی دهند
که بخور که هم بدین ارزانی

از پی هیضه برآرد از تو سر
هم به لطف و هم به خِفَت، هم عمل
خاصه در جوع است صد نفع و هنر
جوع در جانِ نَه، چنین خوارش مبین!
جمله خوش‌ها بی مَجَاعَتِها رد است
گفت سایل: «چون بدین استت شَرَه؟
نانِ جو در پیشِ من حلوا شود
چون کنم صبری، صبورم لاجرم».
کاین علف‌زاری است ز اندازه برون
تا شوند از جوع شیرِ زورمند
چون علف کم نیست، پیشِ او نهند،
تو نه‌ای مُرغاب، مرغِ نانی



غذای اصلیِ جانِ آدمی نورِ عقل است و اگر آدمی فقط یک بار از غذای نورِ عقل بخورد، دیگر از غذاهای
مادی لذتی نمی‌برد:

نورِ عقل است، نه نان و شوی
نیست غیرِ نورِ آدم را خورش
چون خوری یک بار از مَأْكُولِ نور
نورِ عقل است، ای پسر! جان را غدی
از جُزِ آن جان نیابد پرورش ...
خاکِ ریزی بر سرِ نان و تنور

(مثنوی، د ۴ / ۱۹۶۰ - ۱۹۵۴)



اولیای خدا از مطبخ تغذیه نمی کنند و از غذا نیرو و نشاط نمی گیرند. آنها از مشاهده جمال حق تغذیه می کنند و نیازی به غذاهای مادی و عادی ندارند:

قوتِ جبریل از مطبخ نبود بود از دیدارِ خلاقِ وجود
همچنان این قوتِ ابدالِ حق هم ز حق دان، نز طعام و از طبق
جسمشان را هم ز نور اسرشته اند تا ز روح و از ملک بگذشته اند

(مثنوی، د ۸/۳ - ۶)



به نظر مولانا ذات ایمان غذایی بس هولناک است و نه تنها جان انسان، بلکه جسم او را نیز سیر می کند:

ذاتِ ایمان نعمت و لوتی است هول ای قناعت کرده از ایمان به قول
گرچه آن مَطعومِ جان است و نَظَر جسم را هم ز آن نصیب است، ای پسر! ...
چون ملک تسبیحِ حق را کن غذا! تا رهی همچون ملایک از اذا

(مثنوی، د ۵/۲۹۹ - ۲۸۷)



یحیی باخرزی:

«سالک» در وقت خوردن باید که به زبان ذاکر و به دل حاضر باشد و بی ذکر نخورد، و آن طعام را چنان خورد که کسی طعام ناخوش گوارِ طلخ را به گلو چگونه فرومی برد، یا بیمار دارو را چگونه می آشامد، او طعام را بدان شکل خورد و از لقمه لذت نطلبد و به حلاوت نخورد تا نفس او از آن لذت نگیرد.»

(اوراد الاحباب، صص ۳۱۹ - ۳۱۸)



ابوالقاسم قشیری:

«بدان که گرسنگی از صفات این قوم است و این یکی است از ارکان مجاهدت و سالکان این طریق به گرسنگی بدین درجه رسیدند و از طعام بازایستادند و چشمه‌های حکمت اندر گرسنگی یافتند ... یحیی بن معاذ گوید اگر گرسنگی بفروختندی در بازار، اصحاب آخرت هیچ چیز واجب نکند که خریدندی مگر آن را. سهل عبد الله گوید چون خدای دنیا را بیافرید معصیت اندر سیری نهاد و جهل، و اندر گرسنگی علم و حکمت نهاد. یحیی بن معاذ گوید گرسنگی مریدان را از ریاضت بود و تائبان را تجربت بود و زاهدان را سیاست و عارفان را مکرمت بود ... ابو سلیمان دارانی گفت کلید دنیا سیر خوردن است و کلید آخرت گرسنگی. کسی فرا سهل عبد الله گفت چه گویی اندر شبان‌روزی یک بار خوردن؟ گفت خوردن صدیقان است. گفت دو بار خوردن چه گویی؟ گفت: اکل مؤمنان است. گفت: سه بار خوردن؟ گفت: اهل خویش را بگوی تا علف‌جایی بکند تو را».

(ترجمه رساله قشیریه، چاپ استاد فروزانفر، صص ۲۱۳ - ۲۱۲)



آدمی بیش و پیش از هر چیزی در پی نان است و اگر کسی بتواند این نیاز را به خوبی ارضا کند، آن گاه می‌تواند به سراغ نیازهای بالاتر برود:

آدمی اول حریصِ نان بود	ز آن که قوت و نان ستونِ جان بود
سوی کسب و سوی غصب و صد حیل	جان نهاده بر کف از حرص و امل
چون به نادر گشت مُستغنی ز نان	عاشقِ نام است و مدحِ شاعران

(مثنوی، د ۴ / ۱۱۹۱ - ۱۱۸۹)



آن گونه که حکیم سنایی غزنوی می‌گوید، گرسنگی ریشهٔ تعصب دینی را هم می‌خشکاند:

نه پرسید از جُحی چیزی	کز علی و عمر بگو چیزی
گفت با وی جحی که انده چاشت	در دلم مهر و بغض کس نگذاشت
شره لقمه آن‌چنانم کرد	کز تعصب شدم به یک ره فرد

(حدیقه الحقیقه، چاپ استاد مدرس رضوی، صص ۳۸۹ - ۳۸۸)



در نظر یکی از عارفان مصیبت‌نامه عطار، اسم اعظم خدا «نان» است؛ زیرا که بدون نان کسی از خدا هم یاد نمی‌کند:

سائلی پرسید از آن شوریده‌حال	گفت: «اگر نام مهین ذوالجلال،
می‌شناسی، بازگویی، ای مرد نیک!»	گفت: «نان است این، بتوان گفت لیک».
مرد گفتش: «احمقی و بی‌قرار	کی بُود نام مهین نان؟ شرم دار!»
گفت: «در قحط نشابور، ای عجب	می‌گذشتم گرسنه چل روز و شب
نه شنودم هیچ جا بانگ نماز	نه دری بر هیچ مسجد بود باز
من بدانستم که نان نام مهینست	نقطه جمعیت و بنیاد دینست».

(مصیبت‌نامه، چاپ دکتر شفیعی کدکنی، ص ۳۵۹)



گرسنگی سبب می‌شود که آدمی همواره به غذاهای گوناگون فکر کند:

گونه گونه خوردنی‌ها صد هزار	جمله یک چیز است اندر اعتبار
از یکی چون سیر گشتی تو تمام	سرد شد اندر دلت پنجه طعام
در مجاعت پس تو آحول‌دیده‌ای	که یکی را صد هزاران دیده‌ای

(مثنوی، د ۶ / ۳۶۷۱ - ۳۶۶۹)



صوفیان که دیردیر چیزی برای خوردن می‌یافتند، هنگام به دست آوردن خوردنی زمام اختیار از کف می‌دادند:

دیر یابد صوفی آرز از روزگار ز آن سبب صوفی بُود بسیارخوار

جز مگر آن صوفیی کز نور حق سیر خورد، او فارغ است از ننگِ دق

(مثنوی، د ۲ / ۵۳۴ - ۵۳۲)



مولانا از زبان خادم خانقاه، بر خورد صوفیان با غذا را به حملهٔ گربه به جگر مانند می کند و می فرماید:

تو جگر بندی میان گریگان اندر اندازی و جویی ز آن نشان؟!
در میان صد گرسنه گرده‌ای پیش صد سگ گربهٔ پژمرده‌ای

(مثنوی، د ۲ / ۵۵۲ - ۵۵۱)



حافظ یکی از تندترین طنزهایش را که نشان‌دهندهٔ اوج ناراحتی اوست، نثار صوفی که لقمهٔ شبهه می خورد، می کند:

صوفی شهر بین که چون لقمهٔ شبهه می خورد پاردمش دراز باد آن حیوان خوش‌علف



مولوی در ابیات زیر از صوفیی سخن می گوید که با دیدنِ سفرهٔ غذا، دیوانه‌وار به رقص و سماع می پردازد و نان را نوای بینوا و دوا می خواند:

صوفیی بر میخ روزی سفره دید چرخ می زد، جامه‌ها را می درید
بانگ می زد: «نک نوای بینوا!» قحطها و دردها را نک دوا!
چون که دود و شور او بسیار شد هر که صوفی بود، با او یار شد
کخِ کخی و های و هویی می زدند تای چندی مست و بی خود می شدند

(مثنوی، د ۳ / ۳۰۱۷ - ۳۰۱۴)



یکی از عوارض حرص غذا این است که باعث می‌شود آدمی جانب احتیاط و دوراندیشی را فروبگذارد و خود را در دام‌های هولناک بیفکند:

ای بسا مرغی پریده دانه‌جو	که بُریده حلقِ او هم حلقِ او
ای بسا مرغی ز معده، وز مَغَص	بر کنارِ بامِ مَحْبُوسِ قَفْص
ای بسا ماهی در آبِ دور دست	گشته از حرصِ گلو مأخوذِ شَسْت
ای بسا مَسْتور در پرده بُده	شومیِ فَرَجِ و گلو رسوا شده
ای بسا قاضیِ حَبَرِ نیک‌خو	از گلو و رشوتی او زردرو

(مثنوی، د ۳ / ۱۶۹۷ - ۱۶۹۳)



به نظر مولانا بسیاری از کسانی که گرفتار زندان شده‌اند، اسیر شکم بوده‌اند و عشق آنها به شکم و شهوت باعث گرفتاری‌شان شده است:

هر که در زندان قرینِ محنتی است آن جزای لقمه‌ای و شهوتی است

(مثنوی، د ۲ / ۱۸۴۰)



سعدی:

«گر جور شکم نیستی، هیچ مرغ در دام صیاد نیفتادی، بلکه صیاد خود دام نهادی.»

(گلستان سعدی، چاپ غلام‌حسین یوسفی، ص ۱۷۸)



پیامد ناپسند دیگری که شکم‌بارگی دارد، این است که انسان را گرفتار سرکشی و غفلت می‌کند:

چون شکم پُر گشت و بر نعمت زدند
وآن ضرورت رفت، پس طاغی شدند
نفس فرعونى است، هان سیرش مکن!
تا نیارد یاد از آن کفرِ کهن

(مثنوی، د ۴ / ۳۶۲۱ - ۳۶۲۰)



به نظر مولانا میل آدم به غذا باعث شد او از بهشت بیرون بیفتد و به دنیا هبوط کند:

آفتِ این در هوا و شهوت است
چشم‌بندِ آن جهان حلق و دهان
یک قدم زد آدم اندر ذوقِ نفس
همچو دیو از وی فرشته می‌گریخت
ورنه اینجا شربت اندر شربت است
این دهان بر بند! تا بینی عیان ...
شد فراقِ صدرِ جنتِ طوقِ نفس
بهر نانی، چند آبِ چشم ریخت؟

(مثنوی، د ۲ / ۱۶ - ۱۰)



کسی که شکم خود را از غذا می‌آکند، وجود خود را از رزق‌های معنوی محروم می‌کند و اندیشه خود را تباه می‌سازد:

چون درِ معنی زنی، بازت کنند
پرِ فکرت زن! که شهبازت کنند
پرِ فکرت شد گل‌آلود و گران؛
زان که گل‌خواری، تو را گل شد چونان
نان گل است و گوشت، کمتر خور از این!
تا نمائی همچو گل اندر زمین

(مثنوی، د ۱ / ۲۸۷۳ - ۲۸۷۰)



سعدی:

«عابدی را حکایت کنند که شبی ده من طعام بخوردی و تا سحر ختمی بکردی. صاحب‌دلی بشنید و گفت: اگر نیم نانی بخوردی و بختی، بسیار از این فاضل‌تر بودی.»

اندرون از طعام خالی دار تا در او نور معرفت بینی
تهی از حکمتی؛ به علت آن که پری از طعام تا بینی

(گلستان سعدی، چاپ غلام‌حسین یوسفی، ص ۹۵)



شخص حریص به تدریج خود را از لذات غذا خوردن محروم می‌کند. بهتر است انسان کم بخورد و همیشه بخورد:

لقمه اندازه خور، ای مردِ حریص گرچه باشد لقمه حلوا و خَبِیص
حق تعالی داد میزان را زبان هین ز قرآن سوره رحمان بخوان!
هین، ز حرصِ خویش میزان را مهل! آز و حرص آمد تو را خصمِ مُضِل
حرص جوید کُل، برآید او ز کُل حرص مپرست، ای فُجُلّ ابنِ الفُجُلّ!

(مثنوی، د ۵/۱۴۰۷ - ۱۳۹۹)



ما با آگاهی و قناعت می‌توانیم خود را از پرخوری نجات دهیم:

دانه کمتر خور، مکن چندین رفوا! چون «کُلوا» خواندی، بخوان «لا تُسْرِفوا»!
تا خوری دانه، نیفتی تو به دام این کند علم و قناعت، و السَّلام

(مثنوی، د ۵/۱۴۰۷ - ۱۴۰۶)



شکر نعمت به تدریج انسان را چشم‌سیر و بخشنده می‌کند و باعث دست‌یابی به رزق‌های معنوی می‌شود. به این ترتیب شکرگزاری می‌تواند انسان را از پرخوری نجات دهد:

شکرِ نعمت خوش‌تر از نعمت بُود	شکر باره کی سوی نعمت رود؟
شکر جانِ نعمت و نعمت چو پوست؛	ز آن که شکر آرد تو را تا کوی دوست
نعمت آرد غفلت و شکر انتباه	صیدِ نعمت کن به دامِ شکر شاه!
نعمتِ شکر کند پُر چشم و میر	تا کنی صد نعمت ایثارِ فقیر
سیر نوشی از طعام و نُقلِ حق	تا رود از تو شکمِ خواری و دق

(مثنوی، د ۳ / ۲۸۹۹ - ۲۸۹۵)



کسانی که در برابر لذت غذا یارای شکیبایی ندارند، می‌توانند فروتنانه به خدا روی بیاورند و به کمک او بر شهوت غذا چیره شوند:

بس کن، ای دون‌همّتِ کوتاه‌بان!	تا کی‌ات باشد حیاتِ جان به نان؟
ز آن نداری میوه‌ای مانند بید	که آبِ رو بُردی پیِ نانِ سپید
گر ندارد صبر زین نانِ جانِ حس	کیمیا را گیر و زر گردان تو مس! ...
گرچه نان بشکست مر روزه تو را	در شکسته‌بند پیچ و برتر آ!
چون شکسته‌بند آمد دستِ او	پس رفو باشد یقینِ اشکستِ او

(مثنوی، د ۱ / ۳۸۸۲ - ۳۸۷۶)



بی‌ایمانی انسان را گداچشم می‌کند و باعث روی آوردن او به پرخوری می‌شود:

هر که دور از دعوتِ رحمان بود او گداچشم است، اگر سلطان بُود

(مثنوی، د ۲ / ۵۸۸)



اساس هستی آدمی در این دنیا به خور و خواب نیاز دارد. چراغِ تن آدمی بدون غذا روشن نمی ماند. پرخوری تن و جان آدمی را به خطر می اندازد و کم خوری افراطی نیز به او آسیب می زند:

شب به هر خانه چراغی می نهند	تا به نورِ آن ز ظلمت می رهند
آن چراغ این تن بُود، نورش چو جان	هست محتاجِ فتیل و این و آن
آن چراغِ شش فتیلهٔ این حواس	جملگی بر خواب و خور دارد اساس
بی خور و بی خواب نَزید نیم دم	با خور و با خواب نَزید نیز هم
بی فتیل و روغنش نَبود بقا	با فتیل و روغن او هم بی وفا

(مثنوی، د ۴ / ۴۲۹ - ۴۲۵)



میانه امری نسبی است. چیزی که برای کسی میانه است، برای کسی دیگر ممکن است کم یا زیاد باشد؛ پس هر کسی باید حد خود را بشناسد و متناسب با اندازهٔ خود میانه روی پیشه کند:

گفت: راهِ اوسط ار چه حکمت است	لیک اوسط نیز هم با نسبت است
آبِ جو نسبت به اُشتر هست کم	لیک باشد موش را آن همچو یم
هر که را بود اشتهای چار نان	دو خورد، یا سه خورد، هست اوسط آن
ور خورد هر چار، دور از اوسط است	او اسیر حرص مانند بط است
هر که او را اشتها ده نان بُود	شش خورد، می دان که اوسط آن بُود
چون مرا پنجاه نان هست اشتھی	مر تو را شش گِرده، هم دستیم؟ نی

(مثنوی، د ۲ / ۳۵۵۶ - ۳۵۳۱)



شخص باید چنان متعادل غذا بخورد که نه گرسنگی به او آسیب بزند، نه پرخوری:

چون گرسنه می‌شوی، سگ می‌شوی
 چون شدی تو سیر، مُرداری شدی
 پس دمی مُردار و دیگر دم سگی
 تند و بدپیوند و بدرگ می‌شوی
 بی‌خبر، بی‌پا، چو دیواری شدی
 چون کنی در راه شیران خوش‌نگی؟

(مثنوی، د ۱ / ۲۸۶۸ - ۲۸۶۶)



سعدی:

«یکی از حکما پسر را نهی همی کرد از بسیار خوردن؛ که سیری شخص را رنجور دارد. گفت: ای پدر!
 گرسنگی مرد را بکشد. نشیده‌ای که ظریفان گفته‌اند: به سیری مردن، به که گرسنگی بردن؟ گفت: اندازه نگه
 دار. گُلوا و اشربوا و لا تُسرفوا.»

نه چندان بخور کز دهانت برآید نه چندان، که از ضعف جانت برآید.

(گلستان سعدی، چاپ غلام‌حسین یوسفی، ص ۱۱۱)



پرهیز غذایی بهترین داروست. انسان می‌تواند از طریق کم‌خوری از سلامتی خود مراقبت کند:

احتمی کن اندیشه‌ها!
 احتمی‌ها بر دواها سرور است؛
 احتمی اصلِ دوا آمد یقین
 فکر شیر و گور، و دل‌ها بیشه‌ها
 زآن که خاریدن فزونی‌گر است
 احتما کن، قوتِ جان را ببین!

(مثنوی، د ۱ / ۲۰۹۰ - ۲۹۱۱)



سعدی:

«یکی از ملوک عجم طیبی حاذق به خدمت مصطفی، صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَ سَلَّمَ، فرستاد. سالی در دیار عرب بود، کسی تجربتی پیش وی نبرد و معالجتی از وی درنخواست. پیش پیغامبر، علیه السّلام، رفت و شکایت کرد که مرا برای معالجت اصحاب فرستاده‌اند و کسی در این مدّت التفاتی نکرد تا خدمتی که بر بنده معین است به جای آورد. خواجه، علیه السّلام، فرمود: این طایفه را طریقتی است که تا اشتها غالب نباشد، نخورند و هنوز اشتها باقی باشد که دست از طعام بدارند. حکیم گفت: موجب تندرستی این است. زمین خدمت ببوسید و برفت.

سَخْنِ آن گه کند حکیم آغاز	یا سرانگشت سوی لقمه دراز،
که زِ ناگفتنش خلل زاید	یا زِ ناخوردنش به جان آید
لاجرم حکمتش بود گفتار	خوردنش تندرستی آرد بار».

(گلستان سعدی، چاپ غلام‌حسین یوسفی، ص ۱۱۰)