

بالاترین لذت معیاری که میزان سلامت قلب ما را مشخص می‌کند!

Mentazer Mentazer

تعریف لذت و اقسام آن؛ از پایین‌ترین تا بالاترین لذت

تا به حال پیش آمده برای تماشای فیلم مورد علاقه‌تان، تمام شب را بیدار بمانید و قید خواب را بزنید؟ یا برای حفظ تناسب اندام‌تان از شیرینی‌های خوشمزه‌ای که از پشت ویتترین قنادی به شما چشمک می‌زنند، چشم‌پوشی کنید؟ یا برای کسب مقام در یک مسابقه علمی یا ورزشی ماه‌ها خود را قرنطینه کنید و تفریحات‌تان را به حداقل برسانید؟

همه ما گاهی در چنین موقعیت‌هایی قرار می‌گیریم، مواقعی که مجبوریم از بین چندین عمل مورد علاقه و دل‌خواه فقط یکی را انتخاب کنیم. نوع انتخاب ما در این شرایط به عوامل مختلفی بستگی دارد، اما یکی از مهم‌ترین آن‌ها کسب لذت است، ما معمولاً عملی را انتخاب می‌کنیم که بالاترین لذت را برای ما داشته باشد.

- سازوکار کسب لذت چیست و این پدیده چگونه در وجود ما اتفاق می‌افتد؟
- چرا بعضی امور نسبت به بعضی دیگر لذت بیشتری برای ما دارند؟
- بالاترین لذت ما چیست و به کدام بخش از وجودمان مربوط می‌شود؟

ما از چیزهای مختلفی لذت می‌بریم و این کاملاً طبیعی است. اما این که بالاترین لذت ما چیست، معیار مهمی است که میزان سلامت قلب و تعادل ما را در تغذیه قوای نفس مشخص می‌کند.

در این درس ابتدا درباره مفهوم لذت و ارتباط آن با مراتب و قوای نفس انسانی صحبت کنیم و سپس با استفاده از همین مفاهیم باکیفیت‌ترین، ماندگارترین و بالاترین لذت را معرفی می‌کنیم.

Mentazer Mentazer

لذت چیست و مراتب آن در نفس انسان چگونه است؟

همه ما درک واضح و مشخصی از مفهوم لذت داریم و قادریم امور لذت‌بخش و شادی‌آفرین زندگی‌مان را از امور خسته‌کننده و کسالت‌آور تفکیک کنیم؛ با این حال شاید نتوانیم دقیقاً توضیح دهیم که چرا از یک بیش‌تر از کاری دیگر لذت می‌بریم، یا چرا آنچه برای‌مان لذت‌بخش است، با دیگران متفاوت است.

ما در بخش‌های مختلف وجودمان نیازهای مختلفی داریم و زمانی که هر کدام از این نیازها برطرف شود، به لذت می‌رسیم. مثلاً وقتی گرسنه هستیم از خوردن غذا لذت می‌بریم، اما وقتی سیریم دیگر غذا خوردن برای‌مان لذتی ندارد. پس لذت در درجه اول حاصل برآورده شدن یک نیاز است و ریشه این نیاز در ساختار نفس ماست.

اگر خاطرتان باشد در درس‌های قبلی درباره [قانون زوجیت](#) و ارتباط آن با مراتب و قوای نفس صحبت کردیم و گفتیم که هر کدام از مراتب و قوای نفس ما معشوق‌ها و زوج‌های خاص خودشان را دارند. همچنین گفتیم که رابطه هر بخش با زوج خودش مثل رابطه قفل و کلید است؛ یعنی زوج هر بخش متناسب با همان بخش است و با بخش‌های دیگر سازگاری ندارد. مثلاً زوج معده غذاست و زوج عقل آگاهی و کسب دانش است. این رابطه در تمام مراتب جمادی، گیاهی، حیوانی، عقلانی و همچنین قوای حسی، خیالی، وهمی، عقلی و فوق‌عقلی وجود دارد.

پس اگر بخواهیم سازوکار کسب لذت را با توجه به ساختار نفس و مفهوم نیاز بیان کنیم، می‌توانیم بگوییم: «لذت حاصل جفت شدن و ازدواج هر کدام از مراتب و قوای نفس ما با زوج ویژه خودش است. در واقع ما در تمام بخش‌های وجودمان ازدواج داریم و این ازدواج، نیاز ما را در آن بخش برطرف می‌کند و هر بار که این نیازها برطرف می‌شود ما به لذت می‌رسیم.» حالا که سازوکار کسب لذت برای‌مان مشخص شد، یک سؤال مهم دیگر مطرح می‌شود و آن این است که «چرا بعضی امور برای ما لذت‌بخش‌تر از سایر امورند؟» پاسخ این سؤال را باید در میزان لطافت قوای نفس و لذات ناشی از آن‌ها جستجو کرد.

لطافت قوای نفس و لذات ناشی از آن‌ها

هر کدام از قوای نفس ما لذت خاص خودش را دارد، اما شدت و کیفیت این لذت‌ها باهم برابر نیست. علت این تفاوت به لطافت قوای نفس برمی‌گردد. به‌طور کلی، هرچه قوای نفس ما از ماده بیشتر فاصله می‌گیرند و به مجرد نزدیک‌تر می‌شوند، میزان لطافت آن‌ها و به تبع آن میزان لذتی که درک می‌کنند، افزایش پیدا می‌کند. بر این اساس اقسام لذت از پایین‌ترین تا بالاترین لذت را می‌توان در پنج گروه طبقه‌بندی کرد:

- **لذت‌های حسی:** لذت‌های حسی کاملاً وابسته به ماده‌اند، زیرا از طریق اعضای بدن و حواس پنج‌گانه حاصل

می‌شوند. برای درک این لذات حتماً باید دو عامل وجود داشته باشد؛ اول جسم و دوم عامل خارجی. به‌عنوان مثال، برای این که از غذا خوردن لذت ببریم، حتماً باید حس چشائی مان فعال باشد و یک عامل خارجی به‌نام غذا وجود داشته باشد. هر کدام از این‌ها که نباشند، لذتی اتفاق نخواهد افتاد.

در لذت‌های حسی می‌توان تشخیص داد که کدام عضو بدن محل کسب لذت است؛ به همین دلیل، این‌گونه لذات کم‌عمق و ضعیف‌اند و نسبت به دیگر لذات، پایین‌ترین سطح لذت را دارند. البته توجه به این نکته ضروری است که در تمام لذت‌ها از جمله لذات حسی، این نفس ماست که لذت می‌برد نه جسم‌مان. جسم فقط یک واسطه است و بدون نفس اصلاً حیاتی ندارد که بخواهد درکی از رنج‌ها یا لذت‌ها داشته باشد.

- **لذت‌های خیالی:** بسیاری از اوقات تصور یک صحنه یا حضور در یک مکان برای ما لذت‌بخش‌تر از زمانی است

که به‌صورت فیزیکی در آن‌جا حاضر باشیم. علت این موضوع به قدرت و لطافت قوه خیال برمی‌گردد. لذات خیالی قوی‌تر از لذات حسی‌اند، زیرا اولاً خیال مرز بین ماده و مجردات است و تا حد زیادی مستقل از ماده عمل می‌کند و ثانیاً ما نمی‌توانیم محل خاصی را به‌عنوان محل کسب لذت نشان دهیم، زیرا هنگام خیال‌پردازی همه وجود ما غرق لذت می‌شود. این قاعده در مورد لذات وهمی، عقلی و فوق‌عقلی نیز وجود دارد.

• **لذات وهمی یا موهوم:** لذت‌های موهوم ناشی از ادراکات قوه‌ی واهمه‌اند و لذت آن‌ها بیش از لذات خیالی است.

لذت بازی کردن، لذت تماشای فیلم و فوتبال، لذتی که یک قهرمان از پیروزی در مسابقات ورزشی می‌برد، لذتی که رئیس یک شرکت یا مدیر یک مجموعه به علت برتر بودن جایگاه خود نسبت به دیگران تجربه می‌کند و لذتی که ما هنگام ستایش شدن و تعریف و تمجید شنیدن از دیگران می‌بریم، همگی از لذات موهوم‌اند. لذات خیالی و موهوم قدرت زیادی دارند، تا جایی که بسیاری از افراد برای کسب این لذات حاضرند از لذات بدنی و حسی چشم‌پوشی کنند.

• **لذات عقلی:** در بین لذاتی که تا این‌جا نام بردیم، لذات عقلی از همه قوی‌تر بوده و از شدت بیشتری برخوردارند.

لذت یادگیری و کشف حقایق برای کسانی که آن را تجربه کرده‌اند آن قدر زیاد است، که برای کسب این لذت حاضرند رنج‌های فراوانی را تحمل می‌کنند. مطالعه‌ی زندگی‌نامه‌ی علما و دانشمندان به‌وضوح این نکته را نشان می‌دهد.

البته میزان لذت بردن از یک امر، به سبک زندگی و انتخاب‌های آگاهانه‌ی افراد نیز بستگی دارد. به‌عنوان مثال، کسانی که زیاد با امور خیالی مثل انواع هنرها سر و کار دارند به‌مرور در آن بخش قوی‌تر می‌شوند. در نتیجه لذت‌های خیالی برای آن‌ها در مقایسه با سایر مردم شدت و اهمیت بیشتری پیدا می‌کند.

بالاترین لذت چیست و چه ارتباطی با سلامت قلب ما دارد؟

در بین همه قوای نفس بالاترین لذت مربوط به قوه فوق عقل است. فوق عقل یا قلب، لطیف‌ترین عنصر وجود آدمی است و ادراکات آن نیز ماندگارترین، شیرین‌ترین و بالاترین لذت را در روح ما ایجاد می‌کند؛ البته به شرطی که زمینه کسب این لذت‌ها را در خود به وجود آورده باشیم.

لذت‌های فوق عقلانی همان سرمستی‌هایی هستند که در اثر اتصال به بی‌نهایت و تجربه حس نامحدود بودن در نفس ایجاد می‌شود. لذتی که با هیچ احساس دیگری برابری نمی‌کند و می‌تواند تمام رنج‌ها را در تمام مراتب وجود به کلی از میان ببرد. همه ما تجربه اتصال به خداوند را و درک حالات خوش معنوی را داشته‌ایم، اما این که این احساس چه قدر در وجود ما دوام داشته یا چند بار در طول عمرمان تکرار شده باشد، به عوامل مختلفی بستگی دارد که مهم‌ترین آن‌ها میزان تغذیه قوای نفس است.

همان‌طور که گفتیم، ما به هر کدام از ابعاد وجودمان بیشتر بها بدهیم و نیازهایش را برطرف کنیم، آن بعد به‌مرور قوی‌تر می‌شود و لذت‌هایش هم در کام ما شیرین‌تر جلوه می‌کند. پس اگر هم‌نشینی و انس با خدا بالاترین لذت ما نیست، باید بگردیم و ببینیم کدام یک از قوای ما بی‌رویه رشد کرده و حاکمیت وجودمان را به‌دست گرفته؟ حس؟ خیال؟ وهم؟ یا عقل؟ لذت نبردن از معشوق در تمام مراتب وجود نشانه بیماری است، اما این موضوع در مرتبه فوق عقل اهمیت بیشتری دارد. زیرا همه حیثیت، شرافت و انسانیت ما مربوط به فوق عقل ماست و اگر این بخش نتواند از معشوق خودش لذت ببرد، یعنی ما از مسیر انسانیت فاصله گرفته و به بیماری حادی به نام «قساوت قلب» مبتلا شده‌ایم. مسأله این‌جاست که مشغول شدن به هر یک از قوای نفس و لذت‌های آن گرچه شیرین است، اما در واقع ما را از کسب بالاترین لذتی که در جهان وجود دارد، محروم کرده است. لذتی که ویژگی بسیار آن همان جاودانه بودن آن است، تنها لذت جاودان که رسیدن به آن با رسیدن به شادی و آرامش دائمی برابر است، لذت اتصال بخش فوق عقلی وجود ما با معشوق بی‌نهایت خود است.

پس لازم است هر کدام از ما، در هر جای مسیر زندگی که هستیم، اندکی توقف کنیم و بدون تعارف و صادقانه به این سؤالات مهم پاسخ بدهیم:

• بالاترین لذت من در زندگی چیست و شیرین‌ترین اوقاتم صرف چه کارهایی می‌شود؟

• آیا گفتگو و خلوت با خدا به اندازه گفتگو با همسرم، رفیقم و... برایم لذت دارد؟!

پاسخ شما به این سوالات چیست؟ به نظر شما چگونه باید لذت‌هایمان را مدیریت کنیم؟

Mentazer Mentazer

Mentazer Mentazer

Mentazer Mentazer

Mentazer Mentazer

Mentazer Mentazer

Mentazer Mentazer