

افراط و تفریط در تغذیه قوای نفس چگونه ما را زمین‌گیر می‌کند؟

Mentazer Mentazer

افراط و تفریط در تغذیه قوای نفس و خطرات ناشی از آن

افراط و تفریط یعنی پرداختن به یک کار بیشتر از میزان متعادل یا کمتر از آن و یا زیاده‌روی در انجام یک کار و کوتاهی در انجام دادن درست آن. دربارهٔ مضرات افراط و تفریط بسیار شنیده‌ایم. افراط و تفریط در هر زمینه‌ای که باشد، آسیب‌زا بوده و گرفتاری‌های فراوانی ایجاد می‌کند. یکی از آشناترین آن‌ها نیز افراط و تفریط در امر تغذیه است. معمولاً وقتی صحبت از تغذیه می‌شود، اغلب ما ناخودآگاه به یاد تغذیهٔ جسم می‌افتیم. شنیدن الفاظی مثل پرخوری و کم‌خوری و اضافه وزن و کاهش وزن نیز ناخودآگاه ذهن ما را به همین سمت‌وسو هدایت می‌کند؛ در حالی‌که این فقط بخش کوچکی از تغذیه است، که به قوای حسی مربوط می‌شود.

تغذیه از منظر انسان‌شناسی ابعاد بسیار وسیع‌تر و تعریف جامع‌تری دارد. از این منظر، غذا فقط مخصوص شکم نیست؛ بلکه هر یک از قوای نفس غذاهای متناسب با خود را دارند و اتفاقاً نقطهٔ آسیب‌پذیر و پاشنهٔ آشیل ما در حرکت به سمت کمال همین افراط و تفریط‌هایی است که در تغذیهٔ قوا رخ می‌دهد؛ البته در کنار مقدار خوراکی که قوا دریافت می‌کنند، حلال و پاک بودن آن نیز مهم است.

همان‌طور که غذای آلوده پس از ورود به شکم بدن را عفونی و بیمار می‌کند، آلودگی خوراک در سایر قوا نیز روح را ضعیف و بیمار می‌کند، در نتیجه اگر طبیبانه خود را واریسی کنیم، متوجه می‌شویم که علت اغلب در جا زدن‌ها و توقف‌های ما در سلوک معنوی و حرکت به سوی خدا، ناهماهنگی در تغذیهٔ قوا و عدم توجه به پاک بودن غذای آن‌هاست. اهمیت این دو موضوع به قدری زیاد است که اگر از آن‌ها غفلت کنیم، سایر تلاش‌های مان نیز به نتیجه نمی‌رسد و مثل دونده‌ای که روی تردمیل می‌دود، پس از سال‌ها زحمت کشیدن و عرق ریختن در مسیر دین‌داری، نمی‌توانیم حتی یک قدم به جلو برداریم.

با قوای ادراکی نفس در دورهٔ مقدماتی آشنا شدیم و کارکرد هر کدام از آن‌ها را دانستیم. اکنون که شناخت‌مان از انسان و ارتباط او با جهان هستی کامل‌تر شده، خوب است یک بار دیگر به این مبحث برگردیم و این بار از منظر تغذیهٔ قوای نفس و مشکلاتی که افراط و تفریط در این زمینه ایجاد می‌کند، به آن‌ها بپردازیم.

مروری بر عملکرد قوای نفس و ارتباط آن‌ها با یکدیگر

اگر موافق باشید قبل از پرداختن به تغذیهٔ قوای نفس و افراط و تفریط‌هایی که گریبان‌گیر ما در این زمینه است، یک بار دیگر دانسته‌های قبلی‌مان را مرور کنیم، تا مطلب بهتر برای‌مان جا بیفتد. گفتیم که بُعد اصلی وجود نفس یا قلب ماست. نفس از جنس مجردات است و نمی‌تواند با عالم ماده ارتباط بگیرد. بنابراین به ابزاری احتیاج دارد که نقش واسطه را بازی کرده و بین او و دنیا ارتباط برقرار کند. این ابزار جسم است. جسم در واقع مرکب نفس یا ابزار نفس است و نفس ما از طریق جسم ما به شناخت جهان دست پیدا کرده، با جهان ارتباط برقرار می‌کند و از همین طریق هم به تکامل می‌رسد.

ارتباط بین جسم و نفس از طریق پنج قوه به نام قوای ادراکی برقرار می‌شود. هر کدام از این قوا مسئولیتی را بر عهده دارند و بخشی از شناخت ما از جهان را تشکیل می‌دهند. حواس پنج‌گانه در خط مقدم این جبهه‌اند و اولین قوایی هستند، که با جهان ارتباط می‌گیرند. بعد از آن‌ها به ترتیب خیال، واهمه و عقل قرار دارند. حس، خیال و وهم بین انسان و حیوانات مشترک است. قوهٔ عقل نیز وجه مشترک انسان و فرشتگان است. پس ما به واسطهٔ داشتن هیچ‌کدام از این قوا انسان نیستیم. آنچه ما را انسان و اشرف مخلوقات می‌کند، قوهٔ فوق‌عقل یا قلب است؛ یعنی همان گوهر بی‌همتایی که خداوند از بین همهٔ مخلوقات، تنها انسان را شایستهٔ امانت‌داری آن دید؛ البته تقسیم‌بندی قوا به معنای منفک و مستقل بودن آن‌ها از هم نیست؛ بلکه همهٔ آن‌ها در واقع مراتب مختلف یک حقیقت واحد هستند که همان نفس، قلب یا بخش

انسانی وجود ماست، در نتیجه مثل اجزای مختلف یک سیستم باهم در ارتباطند و تغذیه سالم یا ناسالم هر کدام بر روی کل سیستم اثر می‌گذارد. در نهایت نیز خروجی همه آن‌ها در قلب پدیدار می‌شود، اما ارتباط این قوا به چه شکل است؟

اثرگذاری قوا بر روی هم

شاید شنیده باشید که می‌گویند آدم پرخور کم‌عقل می‌شود. این یک ضرب‌المثل نیست، بلکه عین واقعیت است. پرخوری بیش از حد که از آن با نام شکم‌بارگی یاد می‌شود، تأثیر مستقیمی روی کارکرد قوه عقل دارد و عملکرد عقل را مختل می‌کند. در مورد سایر قوا هم همین‌طور است. کسانی که بیش از اندازه به قوه خیال و واهمه خود خوراک می‌دهند، مثلاً زیاد فیلم می‌بینند، زیاد موسیقی گوش می‌کنند، ساعات طولانی در فضای مجازی پرسه می‌زنند، رمان‌های تخیلی و جنایی می‌خوانند، اخبار حوادث را دنبال می‌کنند، در زندگی دیگران سرک می‌کشند، رفتارهای دیگران را موبه‌مو رصد می‌کنند و مسائلی از این قبیل، به تدریج دچار غلبه وهم و خیال می‌شوند. این غلبه بر روی عقل سایه می‌اندازد و فرد را در تشخیص صلاح و فساد امور دچار خطا می‌کند. اینکه ما نمی‌توانیم موقع مطالعه کتاب‌هایی که احتیاج به تمرکز و تجزیه و تحلیل دارند، حواسمان را جمع کنیم، یا هنگام نماز مرغ خیال‌مان دائماً به این سو و آن سو پرواز می‌کند هم دقیقاً به دلیل پرخوری بیش از حد قوه خیال و قوه واهمه است.

به‌طور کلی، پرخوری و اضافه‌وزن در هر کدام از قوا که اتفاق بیفتد، تعادل روحی انسان را برهم می‌زند و با فراهم کردن زمینه ارتکاب گناه، فرد را از صراط مستقیم خارج می‌کند. برای اینکه این عدم تعادل را بهتر متوجه شوید، شخصی را تصور کنید که سرش دو برابر بدنش باشد، یا یکی از پاهایش چند برابر دیگری وزن داشته باشد! واضح است که چنین شخصی هرگز نمی‌تواند یک زندگی نرمال را تجربه کند و برای یک

راه رفتن ساده هم دچار مشکل است. در بعد روحی هم وضعیت به همین ترتیب است؛ با این تفاوت که در بعد روحی تشخیص عدم تعادل به این سادگی‌ها نیست و نیاز به شاخص و میزان دارد. ما در بعد روحانی به شاخصی احتیاج داریم که مثل کاغذ تورنسل عمل کند و زمانی که روح ما در معرض آن قرار می‌گیرد از روی واکنشی که اتفاق می‌افتد، وضعیت‌مان را دقیقاً تشخیص دهیم.^۱ این شاخص را معشوق حقیقی ما در آیه ۲۴ سوره توبه معرفی کرده است.

شاخصی که تعادل قوا را مشخص می‌کند

بر اساس آیه ۲۴ سوره توبه، هرکس که ظاهر انسانی دارد، الزاماً در ردیف انسان‌ها قرار نمی‌گیرد؛ چه بسیارند افرادی با ظاهر آراسته و چهره و اندامی زیبا، که در باطن هم‌ردیف سنگ، چوب، گیاه و حیوانند. آنچه انسان را انسان می‌کند، کمالات ظاهری نیست؛ بلکه مهندسی معشوق‌ها در قلب است. بر اساس این آیه تنها کسی شایسته نام پرطمطراق انسان است، که سکوه‌های اول، دوم و سوم قلبش را عشق به الله، عشق به اهل بیت (علیهم‌السلام) و عشق به جهاد پر کرده باشد. به محض این که این اولویت‌بندی به هم بخورد و یکی از معشوق‌های حسی، خیالی، وهمی، یا حتی عقلی جای این سه را در قلب بگیرند، فرد از حیثیت انسانی خود ساقط می‌شود. در حرکت به سمت آخرت، هیچ‌کدام از فعالیت‌های حسی، خیالی، توهمی و عقلانی به خودی خود اصالت ندارد، بلکه همه آنها مقدمه ساخته شدن قلب‌اند.

هرکس با نگاه کردن به قلبش دقیقاً می‌تواند تشخیص بدهد که معشوق‌های اصلی یا اولویت‌های اول زندگی‌اش کیستند، یا چیستند. قلب صادق است و هیچ‌گاه به صاحب خود دروغ نمی‌گوید، در نتیجه لازم است همه ما حداقل روزی یک بار خود را در آینه این آیه ورنانداز کنیم و آراستگی‌ها و شلختگی‌های درونی‌مان

آیت‌الله حائری شیرازی^۱

را بسنجیم. معنای محاسبه نفس که بزرگان دین بر آن تأکید فراوان کرده‌اند نیز همین است. محاسبه نفس مشخص می‌کند، که قلب ما اکنون در چه وضعیتی قرار دارد. اگر هنگام محاسبه متوجه شدیم که چینش معشوق‌های مان به هم ریخته و عشق دیگری به جز سه معشوق اصلی، وجودمان را اشغال کرده، مشخص است که یک جای کارمان ایراد دارد و یکی از بخش‌های حسی، خیالی، وهمی یا عقلی مان بیش از حد نیاز خوراک دریافت کرده و حق بخش انسانی را خورده است!

حالا سؤال این است که چه کنیم؟ فعالیت‌های حسی، خیالی و وهمی را تعطیل کنیم؟ قطعاً پاسخ منفی است. هیچ‌کدام از فعالیت‌ها نباید تعطیل شود و لذت بردن در هیچ‌کدام از بخش‌ها نیز نباید محدود شود. بحث بر سر افراط و تفریط است. در واقع آنچه که آسیب می‌زند، لذت بردن از معشوق‌های حیوانی یا عقلی نیست، بلکه افراط و تفریط در تغذیه آن‌هاست. در این زمینه تفریط هم به اندازه افراط آسیب می‌زند. به همین دلیل در تعالیم اسلامی بر لذت‌های حلال تأکید بسیاری شده و حتی آن‌ها را مقدمه فعالیت‌های معنوی و فوق‌عقلانی دانسته و تأکید کرده‌اند، که اگر این فعالیت‌ها حذف شوند، سرعت انسان در مسیر کمال به شدت کاهش پیدا می‌کند.

در این درس درباره اهمیت تعادل در تغذیه قوای نفس صحبت کردیم و آسیب‌های افراط و تفریط در این زمینه را برشمردیم. افراط و تفریط در تغذیه قوا هر دو به یک اندازه انسان را از خداوند و هدف خلقت دور می‌کند. لازم است که حداقل روزی یک بار به قلب مان رجوع کنیم و عیار دلبستگی‌های مان را بسنجیم. قلب که به سمت معشوقی غیر از معشوق حقیقی میل کند، تعادل خود را از دست می‌دهد و احساس پوچی، بی‌انگیزگی و کسالت جای شادی و نشاط درونی را می‌گیرد. یادمان باشد که مؤمن نشاطش دائمی است.^۲ پس اگر به غصه و خمودگی مبتلا شدیم، حتماً یک جای ایمان مان می‌لنگد!

امام علی (علیه السلام): «المؤمن یرغب فیما یتقی، ویزهد فیما یتنی ... تبعید کسله، دائم نشاطه؛ مؤمن به آنچه ماندنی است راغب است و از آنچه رفتنی است رویگردان... از تنبلی به دور است و پیوسته سرزنده ۲ و کوشاست» بحار الأنوار: ۲۶/۹۲