

تبادل چیست؟ اهمیت تبادل و ضرورت برقراری تبادل انسانی در زندگی

عدم درک اهمیت تبادل چگونه زندگی ما را تحت تأثیر خود قرار می‌دهد؟

شاید مفهوم تبادل یکی از ابتدایی‌ترین مفاهیم ریاضی باشد که در کودکی آن را درک می‌کنیم. گرچه به عنوان یک کودک قادر نیستیم توضیح دقیقی از اهمیت تبادل ارائه کنیم، اما به راحتی نسبت به عدم وجود تبادل واکنش نشان می‌دهیم؛ مثلاً دوست نداریم کسی ما را در وضع نامناسبی بغل کند یا تا وقتی در خودمان تبادل لازم را نبینیم، شروع به ایستادن یا راه رفتن نمی‌کنیم. به تدریج که بزرگ‌تر شده و دید وسیع‌تری پیدا می‌کنیم، می‌بینیم که اهمیت تبادل تنها به راه رفتن، دویدن و بازی‌های کودکانه ما محدود نمی‌شود.

اگر بخواهیم [تعریف دقیقی از تبادل](#) داشته باشیم، باید بگوییم که تبادل به معنی یکی بودن شرایط یا برقرار کردن تساوی همه جانبه در همه اجزای یک مجموعه نیست؛ بلکه منظور ما از تبادل جلوگیری کردن از افراط و تفریط و توجه به استحقاق و نیازی است که برای هرکدام از اجزای مجموعه وجود دارد. مثلاً تبادل به این معنی نیست که خون‌رسانی به مغز و دست ما به یک اندازه صورت بگیرد، بلکه تبادل وقتی ایجاد می‌شود که هرکدام از اعضای بدنمان به فراخور نیاز و شرایطی که دارند، تغذیه شوند.

تبادل مفهومی است که بر کل زندگی ما سایه افکنده و معمولاً زمانی متوجه اهمیت تبادل می‌شویم که آن را از دست داده‌ایم؛ مثلاً در مورد مسائل مالی‌مان دچار افراط و تفریط شده‌ایم. خود را بیش از حد درگیر روابط دوستی و فامیلی کرده‌ایم و وقتی برای پرداختن به اصل زندگی باقی نگذاشته‌ایم و یا به قدری درگیر درس و تحصیل و مسائل کاری شده‌ایم که پرداختن به خود حقیقی و نیازهای خانواده‌مان را به کلی فراموش کرده‌ایم. قاعدتاً اگر در هرکدام از حیطه‌های اجتماعی، اقتصادی، خانوادگی و... دچار عدم تبادل شویم، حال

و روز خوبی نخواهیم داشت. اما نباید فراموش کنیم که این عدم تعادل از ضعفی که در افکار، رفتار، انتخاب‌ها و تصمیمات ما وجود دارد ناشی شده و در نهایت هم به عدم تعادل در نفس ما برمی‌گردد.

ضرورت حفظ تعادل

شاید بهترین راه برای فهمیدن ضرورت و اهمیت تعادل، تصور جامعه یا خانواده‌ای باشد که در آن تعادل برقرار نیست؛ مثلاً خانواده‌ای که در آن پدر و مادر با بها دادن بیش از حد به خواسته‌های فرزندان‌شان باعث بالابردن میزان توقع، حس تکبر، لوس شدن و بی‌ادبی آنها می‌شوند. یا در نقطه‌ی مقابل والدینی که با بی‌توجهی نسبت به نیازهای فرزندان‌شان از آنها افرادی ناتوان، تحقیر شده و مبتلا به فقر عاطفی می‌سازند. به همین ترتیب حکومتی که به شدت افراد جامعه خود را محدود و کنترل کرده و فضایی برای رشد و بالندگی به آنها نمی‌دهد و یا حکومتی که با آزادی‌های بی‌حد و حصر خود جامعه را دچار ولنگاری فرهنگی کرده و مرزهای انسانیت و شرافت را یکی بعد از دیگری پاره می‌کند، نمونه‌های از افراط و تفریط در تعادلند. بگذارید پیمان را کمی فراتر گذاشته و یک جهان نامتعادل را تصور کنیم. جهانی که در آن هیچ تناسبی بین میزان تولد و مرگ و میر افراد وجود ندارد، یا تعداد مردان آن چندین برابر تعداد زنان است؛ حیوانات یا حشرات بی‌قاعده تولیدمثل کرده و هیچ چرخه‌ی زیست‌محیطی‌ای برای کنترل این زاد و ولد وجود ندارد؛ خورشید بی‌وقفه آب اقیانوس‌ها و دریاها را تبخیر کرده و چرخه‌ای برای بازگشت این آب به اقیانوس وجود ندارد؛ هورمون‌های بدن بدون هیچ عامل بازدارنده‌ای تشریح می‌شوند و نفس را در وضعیتی خطرناک قرار می‌دهند و هزاران مثال دیگر. احتمالاً هیچ یک از ما امکان زنده ماندن در چنین فضایی را نخواهیم داشت. در حقیقت خدا عالم را به صورت نظامی احسن و دارای اعتدال آفریده است و انسان هم به‌عنوان محور و عنصر کلیدی این نظام آفرینش وظیفه دارد، تا برای رسیدن به سعادت دنیایی و آخرتی خود تعادل را در تمام ابعاد وجودی و زمینه‌های زندگی خود رعایت کند، اما این تعادل انسانی چیست و در کجا و چگونه باید

ایجاد شود؟ ما عدم تعادل جسمی‌مان را به سرعت در قالب درد، اختلال، خستگی یا ناهماهنگی اعضای بدنمان حس می‌کنیم، اما واقعیت این است که عدم تعادل در نفس ما به مراتب خطرناک‌تر بوده و نه تنها شادی و آرامش را از زندگی دنیای ما می‌گیرد، بلکه برای ما ابدیتی توأم با سختی و رنج و عذاب در پی خواهد داشت.

تنها تعادل ما را به مقصد می‌رساند

در میان قوای حاکم بر بدن، قوه فوق عقل از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و ملاک انسانیت ما محسوب می‌شود. یعنی ما زمانی انسان نامیده می‌شویم که ابعاد وجود خود را مطابق با میزان اولویتی که دارند، در خدمت و تحت حاکمیت فوق عقلمان قرار دهیم و وقتی صحبت از تعادل انسانی می‌کنیم، در واقع منظورمان ایجاد تعادل در بخش انسانی و فوق عقلی وجود است، تعادلی که منجر به کسب قلب سلیم و در نهایت باعث تولد سالم ما به آخرت می‌شود.

اگر بخش انسانی وجود ما در خدمت دیگر قوا باشد، هرگز به تعادل، توازن و سلامت کامل انسانی نخواهیم رسید؛ مانند شرکتی که رئیس آن خود را بازیچه دست کارمندانش قرار داده و از قدرت تصمیم‌گیری و اجرایی لازم برای اداره امور شرکت برخوردار نیست، در حالی که اگر دیگر قوا در خدمت و تحت حاکمیت قوه فوق عقل قرار بگیرند؛ قوه فوق عقل مهار زندگی ما را به دست گرفته و انتخاب‌ها، ارتباطات، افکار و رفتار ما به‌گونه‌ای تنظیم می‌شوند، که در مسیر حرکت درست قرار خواهیم گرفت. شادی، نشاط و آرامش دائمی هم محصول همین برتری است؛ ما در صورت افراط و تفریط در حد و حدود بخش‌های پایین‌تر وجودمان و یا ندادن کنترل به دست فوق عقل، تعادل وجود خود را بر هم زده و از مسیر حرکت به سمت هدف خلقتمان منحرف می‌شویم. بسته به شدت این انحراف و عدم تعادل حتی ممکن است دچار سقوط در بخش انسانی وجود خود شویم.

اهمیت تعادل وقتی برای ما مشخص‌تر می‌شود که متوجه ابعاد گسترده تأثیر آن می‌شویم. چنین نادرست و نابه‌جای اولویت‌ها باعث برهم‌خوردن تعادل می‌شود و نداشتن تعادل هم پیامدها و نتایج منفی خاص خود را به دنبال دارد. در واقع تمام مشکلاتی که ما را در ابعاد پایینی وجودمان گرفتار خود می‌کنند، از نبود تعادل در بعد انسانی وجود ما ناشی می‌شوند؛ مثلاً وقتی ما توان بهره بردن از معشوق حقیقی و بی‌نهایت خود یعنی الله را نداریم، سعی می‌کنیم تا میل بی‌نهایت طلبی خود را بسته به انسی که با دنیا داریم، جبران کنیم، ممکن است در بخش جمادی با خریدهای بی‌وقفه خود را دچار مشکلات مالی کنیم، یا در بخش حیوانی خود را دچار انواع شهوت‌ها کرده و علاوه بر خود، به چهارچوب‌های اجتماعی آسیب بزنیم، یا در بخش گیاهی خود را اسیر تنوع‌طلبی‌های جسمی یا غذایی کرده و به روابط دوستانه و همین‌طور اقتصاد خانواده خود آسیب وارد کنیم و... با این وجود می‌توانیم بگوییم که تمامی مشکلات بخش‌های پایینی وجود ما از در نظر نگرفتن اهمیت تعادل در ابعاد وجودی ما ناشی می‌شود و اثر خود را به شکل برهم زدن تعادل در بخش‌های مختلف زندگی ما نشان می‌دهند. این مشکلات همگی حاصل حاکم نبودن و یا قدرت نداشتن قوه فوق عقل ما هستند و به محض تغییر در چنین اولویت‌ها و پرداختن درست و به‌اندازه به هرکدام از ابعاد وجودی‌مان برطرف می‌شوند.

ما در این درس به چپستی تعادل پرداخته و گفتیم که درک اهمیت تعادل تا چه حد بر زندگی ما تأثیرگذار است. این نکته را بررسی کردیم که افراط و تفریط در پرداختن به ابعاد وجودی نفس، ما را از حال تعادل انسانی خارج می‌کند و یک نفس نامتعادل نه تنها ابدیت خود را از دست می‌دهد، بلکه تأثیرات این عدم تعادل را به شکل مشکلات مختلف در زندگی می‌بیند. گفتیم که درک اهمیت تعادل انسانی لازمه رسیدن ما به مقصد و برخورداری از سعادت دنیایی و آخرتی است. آیا شما هم متوجه تعادلی که در نظام خلقت وجود دارد، هستید؟ به‌عنوان یک انسان چقدر به برقراری تعادل در نفس خود اهمیت می‌دهید؟