



Research Article

The Role of the Body in the Formation of Carnal States and their Psychological Implications (Based on Religious Doctrines)

Ahmad Shahgoli¹

One of the topics in psychology is the issue of the mutual influence of the soul and the body on each other. Despite numerous philosophical discussions, this issue has been discussed less from the perspective of religious doctrines. In this article, by referring to religious texts, the issue of the influence of the body and bodily affairs on the soul has been examined in a descriptive and analytical manner. The purpose of this research is to explain and analyze the effects of the body on the soul and carnal states. The body also affects the soul in various ways, depending on the circumstances and conditions in which it is placed. The quality of these effects is preparatory, stabilizing, physiological, and contingent for the soul. In these roles, the body is the basis for the formation of emotional states and traits. Physical forms, bodily actions, body posture, and body nutrition are matters that are primarily and inherently related to the body, but due to the close connection between the soul and the body, each has specific effects on the soul in proportion to the type of action. The explanation of this issue has implications for some psychological issues, including psychological methods, personality, learning and memory, and mental disorders.

Keywords:soul (nafs), body, influence and affect, religious doctrines, psychology.

1. Associate Professor, Iranian Institute of Wisdom and Philosophy



نقش بدن در شکل‌گیری حالات نفسانی و دلالت‌های روان‌شناختی آن بر اساس آموزه‌های دینی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۴/۰۷ تاریخ اصلاح: ۱۴۰۳/۰۸/۲۷ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۱۱/۲۴ تاریخ انتشار آنلاین: ۱۴۰۴/۰۶/۲۰

چکیده

یکی از مباحث علم النفس، مسئله تأثیر متقابل نفس و بدن نسبت به یکدیگر است. با وجود مباحث فلسفی فراوان، این موضوع کمتر از منظر آموزه‌های دینی بحث شده است. در این مقاله، با مراجعه به متون دینی، مسئله تأثیر بدن و امور بدنی بر نفس به روش توصیفی و تحلیلی بررسی شده است. هدف از این پژوهش، تبیین و تحلیل تأثیرات بدن بر نفس و حالات نفسانی است. بدن براساس اوضاع و احوالی که در آن قرار می‌گیرد، به اشکال مختلف بر نفس نیز تأثیر می‌گذارد. کیفیت این تأثیرات به صورت تمهیدی، تثبیتی، فیزیولوژیکی و اقتضایی برای نفس است. بدن در این نقش‌ها، زمینه‌ساز شکل‌گیری حالات و صفات نفسانی است. هیئت‌های بدنی، افعالی بدنی، وضعیت بدن، تغذیه بدن اموری هستند که اولاً و بالذات مربوط به بدن هستند، اما به جهت ارتباط وثیق نفس با بدن، هر یک به تناسب نوع عمل، آثار خاصی بر نفس دارند. تبیین این مسئله، در برخی از مسائل روان‌شناسی از جمله روش روان‌شناسی، مبحث شخصیت، یادگیری و حافظه و اختلالات روانی دلالت‌هایی دارد.

واژگان کلیدی: نفس، بدن، تأثیر و تأثر، آموزه‌های دینی، روان‌شناسی.

rshahgoli@irip.ac.ir

۱. دانشیار مؤسسه پژوهشی حکمت و فلسفه ایران.

استناد به این مقاله: ش‌گلی، احمد (۱۴۰۴). «نقش بدن در شکل‌گیری حالات نفسانی و دلالت‌های روان‌شناختی آن (براساس آموزه‌های دینی)». فصلنامه علمی پژوهشی پژوهش‌های عقلی نوین، ۱۹، صص ۱۴۰-۱۱۹.

doi 10.22081/nir.2025.66854.1407



مقدمه

بحث تأثیر و تأثر نفس و بدن یا تأثیر حالات روانی بر بدن امروزه به صورت جدی در علوم فلسفی و تجربی استفاده شده است. در این میان جای پژوهش‌های دینی در این مسئله خالی است. مسئله‌ای که با حقیقت انسان سروکار دارد و آگاهی از تأثیرات نفس بر بدن و کیفیت این تأثیرات، بخشی از مباحث علم النفس است که سبب شناخت نفس، آثار و نتایج آن می‌شود. بیان این تأثیرات از منظر دین، افق‌های جدیدی را برای این مباحث می‌گشاید. اگرچه در علم النفس فلسفی تقریباً به این موضوع زیاد پرداخته شده است، اما نگارنده تاکنون در این زمینه به پژوهش و مقاله‌ای که این موضوع را از منظر آموزه‌های دینی بحث کرده باشد، برخورد نکرده است. بر همین اساس ضرورت دارد تا در کنار مباحث مختلفی که درباره تأثیر بدن بر نفس بحث شده است، رویکرد دینی نیز بررسی شود. مسئله اصلی این پژوهش، بحث از تأثیراتی است که بدن بر نفس ایجاد می‌کند. به طور طبیعی تأثیر و تأثر میان نفس و بدن دوجانبه است و باید از هر دو سو بحث شود، اما از آنجاکه تأثیر نفس بر بدن همانند این موضوع، بحث مستقلاً می‌طلبید، نگارنده آن را در مقاله‌ای جداگانه از منظر آموزه‌های دینی بررسی کرده است. در بخش بعدی مقاله، دلالت‌های این موضوع در روان‌شناسی نیز بحث شده است. روان‌شناسی مبتنی بر مبانی و پیش فرض‌های انسان‌شناسی است. تفاوت در پیش فرض‌ها و مبانی، سبب تغییر موضوعات، مسائل و رویکرد روان‌شناسی می‌شود. روان‌شناسی مبتنی بر رویکرد دینی، در برخی از مبانی، مسائل، روش و رویکرد با روان‌شناسی رایج متفاوت است. در آموزه‌های دینی، نگرش خاصی نسبت به انسان، قوا، امیال، احساسات، رفتار او و به طور کلی نسبت انسان با خدا و جهان وجود دارد، از این رو روان‌شناسی مبتنی بر این آموزه‌ها در برخی از موضوعات با روان‌شناسی رایج متفاوت است. در این مقاله به برخی از این تفاوت‌ها ناشی از موضوع این پژوهش اشاره می‌شود.

تقریر مسئله

برای تبیین مسئله تأثیر نفس بر بدن از منظر دین، لازم است نکات زیر توضیح داده شود:

۱. نفس و بدن رابطه‌ای حقیقی با یکدیگر دارند که چون هر یک جزئی از وجود انسان هستند، به اشکال مختلف بر دیگری تأثیر می‌گذارند. این دو به جهت شدت ارتباط و اتحاد آن دو با یکدیگر، چنان است که گاه تمایز تأثیرات آن



نقش بدن در شکل‌گیری حالات نفسانی و دلالت‌های روان‌شناختی آن بر اساس آموزه‌های دینی

دو از جهت اینکه این تأثیر مربوط به نفس یا بدن است، دشوار است. با این حال می‌توان از مبدأ بالاصاله و بالذات تأثیرات نفس و بدن سخن گفت. بدین ترتیب تأثیرات دو گونه هستند: تأثیرات با مبدائیت نفس و تأثیرات با مبدائیت بدن. قسم اول تأثیراتی است که اولاً بالذات مربوط به نفس است و اثر آن ثانیاً و بالتبع بر بدن تأثیر می‌گذارد. حالات بدنی، حالاتی است که اولاً و بالذات مربوط به بدن است و ثانیاً و بالتبع در نفس تأثیر می‌گذارد. ابن سینا افعال انسان را به دو قسم تقسیم می‌کند: افعال بالذات و افعال بالتبع افعالی که انسان انجام می‌دهد در برخی موارد اولاً و بالذات به نفس و ثانیاً و بالتبع به بدن سرایت می‌کند؛ مانند خشم، اندوه، شادی و غم و در برخی از موارد دیگر اولاً و بالذات به بدن مربوط است، اما از آنجاکه بدن با نفس، متحد است در نفس نیز تأثیر می‌گذارد. خوردن و خوابیدن از این قسم است (ابن سینا، ۱۳۷۵، ص ۲۷۱).

۲. در آموزه‌های دینی، بحث تأثیر و تأثر متقابل نفس و بدن به صورت مستقیم مطرح نشده است. به ندرت می‌توان روایتی را پیدا کرد که در آن تأثیر نفس بر بدن و بر عکس، به‌طور مستقیم مطرح شده باشد. یکی از دلایل این موضوع تفاوت رسالت دین با رسالت علم است. دین براساس رسالت خود مسائل مربوط به کمال و سعادت انسان را بیان می‌کند و مسائل علوم، هدف اصلی رسالت دین نیست. بنابراین این موضوع در ضمن مباحث و با تبیین دلالت‌ها و لوازم برخی از متون دینی قابل پیگیری است.

۳. بدن، موقعیت‌ها و حالات مختلفی دارد که هر یک از این موقعیت‌ها و حالات به اشکال مختلف در نفس تأثیر می‌گذارند و با تغییر موقعیت‌ها و حالات بدنی، اثرگذاری آن نیز متفاوت می‌شود. در این تحقیق، نگارندگان می‌کوشند این موارد را از منظر آموزه‌های دینی بررسی کنند. هیئت بدنی، عمل بدنی، وضعیت بدنی، تغذیه بدنی از جمله حالات مختلف بدنی هستند که در نفس به اشکال مختلف اثرگذار هستند. این امور، وضعیت‌ها و حالات مختلف بدن هستند که با حدوث آنها در بدن، در نفس نیز اثر خاص خود را می‌گذارد. اثر گذاری برخی از آنها در نفس، مستقیم است و برخی دیگر، زمینه پیدایش حالات و صفات نفسانی را فراهم می‌کنند.

۱. هیئت جسمانی نفس



فعالیت‌های بدنی در اشکال مختلف آن در شکل‌گیری صفات و حالات روحی مؤثر هستند. گاه بدن در یک هیئت خاص یا انجام کار خاص، زمینه شکل‌گیری صفت نفسانی را پیدا می‌کند. در متون دینی، نکات ظریفی در این زمینه وجود دارد. مطابق روایتی از امام علی علیه السلام اگر بردبار نیستی، وانمود کن که بردباری؛ زیرا کمتر کسی است که خود را شبیه گروهی کند و به‌زودی یکی از آنان نشود (نهج البلاغه، حکمت ۱۹۸). مهمترین بستر تظاهر به حلم، از طریق بدن و هیئت بدنی است. وضعیت بدنی تظاهر به حلم، زمینه را برای شکل‌گیری حالت حلم فراهم می‌آورد. این تظاهر و تشابه که با فرم‌ها و قالب‌های بدنی همراه است، سبب شکل‌گیری یا تقویت حالت حلم در انسان می‌شود. حلم، نمونه‌ای از این موضوع است. هر حالت روحی و روانی قابلیت چنین امری را دارد. خود را به شکل انسان‌های شجاع در آوردن، سبب غلبه شجاعت در انسان می‌شود. ابن ابی الحدید در شرح این حدیث در فرآیند تشبه به قوم، می‌گوید کسی که تشبه به قومی کند و به اخلاق و آداب آنها در زمانی پیوسته و طولانی پیوستگی داشته باشد، ملکه تام و اثر قوی از آن اعمال در نفس ظاهر می‌شود، به‌گونه‌ای که مانند طبع انسان می‌شود (ابن حدید، ۱۴۰۴، ج ۱۹، ص ۲۷).

در همین راستا انجام برخی از فعالیت‌ها، صفت خاصی را در انسان تقویت می‌کند. براساس روایات، انجام کارهایی مانند کشاورزی، دام‌داری، باغبانی و برای زنان فعالیت‌های همچون قالی‌بافی، شیر دوشیدن، جارو کردن خانه، خیاطی و غیره موجب کم رنگ شدن حس غرور و تکبر می‌شود:

«هر کس خودش گوسفندش را بدوشد و جامه‌اش را وصله کند و کفشش را پینه زند و با خدمتکارش هم غذا شود و کالایش را از بازار حمل کند، بی‌گمان از کبر پاک شده است» (ری شهری، ۱۳۷۷، ج ۱۱، ص ۵۰۹۲).

در این امور، بدن در وضعیتی خاص قرار می‌گیرد و سبب شکل‌گیری هیئت خاصی می‌شود. دوختن لباس یا وصله زدن کفش و غیره اموری است که در آن بدن، نسبتی خاص با یک فعل ساده و بی‌تکلف می‌گیرد و انجام آن سبب از بین رفتن تکبر می‌شود.

در متون دینی برای کنترل خشم به نشستن، در صورتی که ایستاده است، و ایستادن، در حالتی که نشسته است، توصیه می‌شود؛ زیرا این کار، وسوسه شیطان را از بین می‌برد (مجلسی، بی تا، ج ۷۳، ص ۲۶۴؛ صدوق، ۱۴۰۰،



ص ۳۴۰). در روایتی دیگری توصیه به نشستن هنگام خشم شده است (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۲، ص ۳۰۵، حرعاملی، ۱۴۰۹، ج ۱۵، ص ۳۶۱) و اشاره به وضو گرفتن در هنگام خشم از جمله توصیه‌های عملی برای فرونشاندن غضب است؛ زیرا خشم از شیطان است و شیطان از آتش آفریده شده است و آتش با آب، خاموش می‌شود. پس، هرگاه فردی از شما خشمگین شد، وضو بگیرید (مجلسی، ۱۴۰۹، ج ۱۰، ص ۱۴۷، همو، بی‌تا، ج ۷۰، ص ۲۷۲). در روایت دیگری سفارش شده است که اگر در حال ایستادن، خشمگین هستید، بنشینید که این کار به سرعت وسوسه شیطان را از او دور می‌کند و اگر نشسته هستید، برخیزید (صدوق، ۱۴۰۰، ص ۳۴۰). در هر یک از این موارد، موقعیت بدنی در تغییر حالت خشم مؤثر است. هر یک از روایات فوق متضمن این معناست که وضعیت بدن در شکل‌گیری، اشتداد و خاموشی حالت غضب تأثیرگذار است. ایستادن در حالت خشم با نشستن در حالت خشم یکسان نیست، بلکه در وضعیت نشسته، شدت غضب کمتر می‌شود.

۲. عمل جسمانی

به واسطه تکرار فعل بدنی، احوال نفسانی که مستقر و ثابت نیستند به ملکات نفسانی که به صورت عادت و صفت ثابت هستند، تبدیل می‌شود. تکرار عمل، سبب پیدایش علم جدید می‌شود. عمل تکرار شده به دنبال خود، علمی مؤکد را به وجود می‌آورد که گویا نوعی از علم جدید است. در علم مؤکد، اثری حاصل می‌شود که در علم قبلی حاصل نمی‌شود. شخصی که رانندگی در او ملکه می‌شود به جهت قوت در این مهارت، عمل رانندگی به سهولت از وی سر می‌زند. این اعمال با تکرار و تمرین از حالت حال و گذرا به ملکه و عادت تبدیل می‌شوند. ملکات، همان ازدیاد و اشتداد علم هستند. علم با ممارست و تکرار شدت و رسوخ بیشتری می‌یابد (مطهری، بی‌تا، ج ۱۳، ص ۶۶۸). عمل در مراحل اولیه از یک تصور شروع می‌شود که در ابتدا نفس را به تأمل وامی‌دارد، پس از تکرار، به تدریج نقش تأمل کمتر می‌شود و به جهت این سهولت، عمل به آسانی از انسان سر می‌زند. اعمال اعم از فضیلت و رذیلت در صورت تکرار به ملکه نفسانی تبدیل می‌شود. ملکه و عادت، طبیعت دومی است که به سبب تکرار اعمال بدنی در انسان پدید می‌آید.^۱ وقتی عملی پیوسته و مکرر انجام می‌شود، اندیشه انسان نیز متناسب با وضعیت عمل انسان

۱. «العاده طبع ثانی» (آمدی، ۱۳۶۶، ص ۴۳).



می‌شود. عمل نامناسب، فکر نامناسب به دنبال دارد و عمل نیکو، فکر شایسته را به دنبال می‌آورد. بر همین اساس در روایات از پیروی کردن غضب نهی شده است؛ زیرا تحقق این رویه در انسان، ملکه شدن غضب را به دنبال دارد.^۱

۳. تقویت و تشدید عقل

عقل، یکی از ابعاد روح و ملاک تمایز انسان از حیوان است. برای عقل، معانی متعددی بیان شده است. از دیدگاه علامه مجلسی، عقل دارای معانی ای مانند: الف) نیروی تشخیص خیر و شر؛ ب) ملکه انتخاب خیر و دوری از شر و ضرر؛ ج) قوه نظم و سامان دادن امور؛ د) مراتب استعداد نفس؛ ه) نفس ناطقه؛ و) جوهر مجرد است. (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۱، ص ۲۳)

به نظر می‌رسد، سه مورد اول به یک معنای عقل اشاره دارد. عقل انسانی که او را از حیوانات متمایز می‌کند، کارکردهای مختلفی دارد. او می‌تواند خیر و شر را تشخیص دهد؛ از شرور دوری کند و به تدبیر و تنظیم امور پردازد. بهره‌افراد از عقل به این معنا تشکیکی است. برخی بهره‌بالایی از عقل دارند و برخی میانه و برخی بهره‌آنها از عقل اندک است. برخی از انسان‌ها نیز که دیوانه نامیده می‌شوند، بهره‌ای از عقل ندارند. عقل به این معنا وضعیت بدنی در اشتداد و زوال آن مؤثر است. اغذیه و اشربه می‌توانند عقل انسان را کم یا زیاد کنند. این موضوع خیلی عجیب به نظر نمی‌رسد. شراب، نمونه مشهود این اثر است. افراد مست عقل آنها زایل و قدرت تمیز و تشخیص از آنها سلب می‌شود.

بر اساس روایات، برخی از ویژگی‌ها سبب سلب عقل می‌شود. مطابق روایتی از امیر مؤمنان، مستی ثروت، مستی قدرت، مستی علم، مستی مدح و مستی جوانی عقل را از انسان سلب و وقار را کاهش می‌دهد (نوری، ۱۴۰۸، ج ۱، ص ۳۷۱؛ آمدی، ۱۳۶۶، ص ۷۹۷) این امور ویژگی‌های روحی و خصایص نفسانی است که در روایات بحث شده است. در روایات دیگری از عوامل معنوی تقویت یا تضعیف عقل سخن گفته شده است، اما بحث تأثیر امور خوراکی بر عقل در آموزه‌های دینی اشاره شده است. در آموزه‌های دینی از تعبیر «زاد عقله»، «تزید فی العقل»، «تَشْدُّ الْعُقْلُ» «زید فی عقله» درباره امور مادی استفاده شده است. این امور، بیشتر غذاهایی هستند که در نسبت با بدن،

۱. «لَا تُسْرِعَنَّ إِلَى الْغَضَبِ فَيَسْلُطَ عَلَيْكَ بِالْعَادَةِ» (آمدی، ۱۳۶۶، ص ۱۰۲۸۸).



درون بدن هضم می‌شوند و در شدت و کاهش عقل تأثیرگذار هستند؛ در برخی از موارد نیز به وضعیت بدنی در نسبت با یک عضو و حالت خاص مربوط هستند. برخی از این امور عبارتند از: ۱. کندر: (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۶، ص ۲۳)؛ ۲. مسواک زدن (صدوق، ۱۴۰۶، ص ۱۸)؛ ۳. حجامت (حرانی، ۱۴۰۴، ص ۱۰۰؛ حرعاملی، ۱۴۰۹، ج ۱۷، ص ۱۱۷)؛ ۴. استعمال بوی خوش (نوری، ۱۴۰۸، ج ۱، ص ۴۱۸)؛ ۵. شیر (مجلسی، بی تا، ج ۶۲، ص ۲۹۴)؛ ۶- غسل (نوری، ۱۴۰۸، ج ۱۶، ص ۳۶۶)؛ ۷. گوشت (بسطام، ۱۴۱۱، ص ۱۳۹)؛ ۸. خوردن سرکه (برقی، ۱۳۷۱، ج ۲، ص ۴۸۷؛ کلینی، ۱۳۶۵، ج ۶، ص ۳۲۹)؛ ۹. گلابی (مجلسی، بی تا، ج ۶۶، ص ۱۷۱)؛ ۱۰. خرفه (طبرسی، ۱۴۱۲، ج ۱، ص ۳۹۰، مجلسی، بی تا، ج ۶۶، ص ۲۳۴)؛ ۱۱. سداب (برقی، ۱۳۷۱، ج ۲، ص ۵۱۵؛ کلینی، ۱۳۶۵، ج ۶، ص ۳۶۷)؛ ۱۲. کرفس (مجلسی، بی تا، ج ۵۹، ص ۳۰۰). در مقابل، روایاتی نیز به عوامل کاهش عقل اشاره می‌کنند. این روایات نیز امور مختلفی را دربرمی‌گیرند که در اینجا حیث ارتباط روایت با بدن موردنظر است. ۱. شراب (حرعاملی، ۱۴۰۹، ج ۲۵، ص ۳۲۹، صدوق، ۱۳۷۸، ج ۲، ص ۹۸)؛ ۲. زیاده‌روی در خوردن گوشت (مجلسی، بی تا، ج ۵۹، ص ۳۲۲)؛ ۳. خواب زیاد (مجلسی، بی تا، ج ۷۲، ص ۲۲۴)؛ ۴. چهل روز گوشت نخوردن (بسطام، ۱۴۱۱، ص ۱۳۹)؛ ۵. ترک تجارت (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۵، ص ۱۴۸). این موارد تأثیر موقعیت غذایی بدن بر وضعیت نفس است. برای سلامت و رشد و کاهش عقل، عوامل زیادی تأثیر دارند که امور غذایی و نحوه و کیفیت آنها یکی از آنهاست. در هر یک از این دو دسته روایات، وضعیت بدنی که بیشتر مربوط به خوردن و آشامیدن است، بدن را در موقعیتی قرار می‌دهد که در تضعیف یا تقویت عقل اثرگذار است.

۴. تقویت و تضعیف حافظه

یکی از ظرفیت‌های انسان برای حفظ و نگاه‌داری اطلاعات، حافظه است. این جنبه از قوای شناختی، از آن‌جا که منبع حفظ و نگاه‌داری وقایع و اطلاعات است، در شکل‌گیری هویت انسان نقش اساسی دارد. رفتارهای انسان از داشته‌های حافظه تأثیر می‌پذیرد، در این میان حافظه در تدارک این اطلاعات اثرگذار است. عوامل زیادی از موضوعات معنوی تا امور مادی در تضعیف و تقویت حافظه مؤثر هستند، اما محور بحث، ساحت جسمی انسان است. در متون دینی عوامل مختلفی برای تقویت یا تضعیف حافظه برشمرده شده است. روایات زیادی در مورد عوامل تقویت و تضعیف



حافظه آمده است. در برخی از روایات به خوراکی هایی که سبب تقویت ذهن می شود، اشاره شده است و کثرت این روایات نوعی تواتر معنایی برای تقویت حافظه ایجاد کرده است. براساس متون دینی، امور جسمی زیر در تقویت حافظه برشمرده شده اند: ۱. کشمش (طوسی، ۱۴۱۴، ص ۳۶۲؛ طبرسی، ۱۴۱۲، ص ۱۷۵)؛ ۲. حجامت: (طبرسی، ۱۴۱۲، ص ۷۶)؛ ۳. کندر (صدوق، ۱۴۰۴، ج ۴، ص ۳۶۵؛ صدوق، ۱۴۰۳، ج ۱، ص ۱۲۶)؛ ۴. مسواک زدن (صدوق، ۱۴۰۴، ج ۴، ص ۳۶۵؛ صدوق، ۱۴۰۳، ج ۱، ص ۱۲۶)؛ ۵. خواب قیلوله (مجلسی، ۱۴۰۹، ج ۷۳، ص ۱۸۵). برخی امور نیز سبب فراموشی انسان می شود. فراموشی، پدیده ای مربوط به روح است که در روایات از اسباب مادی که سبب پیدایش این حالت یا زوال آن می شوند، برشمرده شده اند؛ از جمله خوردن سیب ترش، خوردن گشنیز و پنیر و باقیمانده (غذای) موش، خواندن نوشته های قبرها، راه رفتن میان دو زن و انداختن شپش، حجامت کردن در گودی پشت و بول کردن در آب راکد (صدوق، ۱۴۰۴، ج ۴، ص ۳۶۱). در احادیث، موارد دیگری برای تقویت حافظه و نسیان بیان شده اند. این موارد نشان دهنده تأثیر وضعیت بدنی در قوت و ضعف حافظه است.

۵. پیدایش صفات روانی در اثر وضعیت خاص بدن

وضعیت بدنی، مقتضی شکل گیری ویژگی های روانی خاصی است. انسان از جهات مزاجی، جنسیت بدن، قوت و ضعف بدنی، سن بدن، نقص عضو و غیره در وضعیت های مختلفی قرار دارد. هر یک از این وضعیت ها، اقتضائات عملی خاصی را به دنبال دارد و زمینه شکل گیری عمل خاصی را فراهم می کند. افعالی نظیر دیدن و اندیشیدن مربوط به روح است که با ابزار و آلات بدنی انجام می شوند. وضعیت ابزار بدنی در جهت گیری عمل بدنی و مبادی آن مؤثر است. اقتضائات رفتاری شخص پیر با اقتضائات رفتار بدنی شخص جوان به جهت وضعیت بدنی آنها، متفاوت است. این تفاوت نه تنها به وضعیت روح مرتبط است، بلکه بیشتر آن به وضعیت بدنی ارتباط دارد. فرد پیر به جهت فرسودگی و ناتوانی بدن، به طور طبیعی از اراده برخی از امور منصرف می شود و چه بسا اراده بر کاری داشته باشد، ولی وضعیت بدنی اجازه ندهد. در مقابل، شخص جوان به جهت وضعیت بدنی، شوق و میل برخی از اعمال را دارد.

بدن انسان از نظر بیولوژیکی در وضعیت های مختلفی قرار می گیرد. گاه شرایط بیولوژیکی خاصی بر بدن حاکم می شود که به دنبال آن حالات نفسانی خاصی نیز بر انسان عارض می شود. در برخی از متون دینی به این وضعیت



نقش بدن در شکل‌گیری حالات نفسانی و دلالت‌های روان‌شناختی آن بر اساس آموزه‌های دینی

بیولوژیکی بدن و تأثیر آن بر شکل‌گیری حالات نفسانی اشاره شده است. در روایتی درباره تأثیر وضعیت بدنی در شکل‌گیری صفات خاص آمده است:

گاه خون جوشان در رگ‌های انسان جاری است و گاه خون افسرده و سرد. هرگاه خون، جوشان و گرم است، فتنه‌انگیزی نماید، سرمست گردد، دل خوش باشد، دست به قتل زند، دزدی کند، خوش‌وبش کند، اظهار شادمانی نماید، دست به هرزگی زند، مرتکب زنا شود و به دیگران بزرگی فروشد و هرگاه خون سرد است، غمگین گردد، اندوهناک باشد، بی‌جنب و جوش باشد، افسرده شود و فراموش‌کار گردد. این حالات، عوارضی است که مایه بیماری‌هاست و شروع آن جز با انجام خطایی که با خوردن خوراکی یا نوشیدنی در یکی از ساعات که سازگار با آن عمل گناه نبوده است، صورت می‌گیرد و برای همین آن گناهکار مستوجب دردی از انواع دردها می‌گردد (حرانی، ۱۴۰۴، ج ۱، ص ۶۴۳).

۶. زلالی اندیشه در اثر تغذیه

گرسنگی و سیری دو ویژگی بدنی هستند که آثار ادراکی و شناختی در انسان دارد. متون دینی در این زمینه تأکید فراوانی بر تأثیر موقعیت بدن از جهت سیری و گرسنگی بر شناخت و فکر دارد. یکی از آثار گرسنگی، زلالی اندیشه و صفای فکر است. در روایات متعددی از رابطه میان کم‌خوری و زلالی و صفای فکر بحث شده است. براساس روایتی هر که کم بخورد، اندیشه‌اش صاف و نیکو می‌شود.^۱ براساس روایت دیگری هر کس در خوردن به کم بسنده کند، سلامتیش بیشتر و اندیشه‌اش به سامان می‌رسد.^۲

ذهن و اندیشه انسان به مثابه آینه‌ای است که جهان بیرون را به انسان می‌نمایاند. یکی از کارکردهای غذای سالم و طیب، زلال شدن فکر انسان است. فکر شفاف و صاف، ما را در فهم برتر و بهتر واقعیت کمک می‌کند. آینه شفاف، واقعیت را بهتر نمایش می‌دهد و آینه کدر، واقعیت را زلال نشان نمی‌دهد. بنابراین افزون بر اینکه گزارش ما از واقع متصف به غلط یا درست می‌شود، گزارش ما از واقع به شفاف و غیرشفاف یا زلال و غیرزلال تقسیم می‌شود. این

۱. «مَنْ قَلَّ أَكَلُهُ صَفَا فِكْرُهُ» (آمدی، ۱۳۶۶، ج ۱، ص ۶۱۷)

۲. «مَنْ اقْتَصَرَ فِي أَكَلِهِ كَثُرَتْ صِحَّتُهُ، وَصَلَحَتْ فِكْرَتُهُ» (آمدی، ۱۳۶۶، ج ۱، ص ۴۲۹)

تقسیم افزون بر تقسیم اول است، به این معنی که اندیشه درست و مطابق با واقع، گاهی زلال و شفاف و گاهی غیرشفاف است. میان این دو نیز درجات مختلفی وجود دارد. همه این امور به انسان و حکایت‌گری او از جهان و واقعیات امور مربوط است که تغذیه در این فرآیند تأثیر دارد. صافی فکر آشکارا در فهم واقعیت، رفع تردید و شک، فهم دقیق و منظم اشیا کمک می‌کند. براساس روایات، وقتی شکم از حلال پر می‌شود، دل نمی‌تواند مصلحت خود را تشخیص دهد.^۱ از منظر دین، گرسنگی سبب نزول حکمت (ورام، ۱۳۶۹، ج ۲، ص ۱۱۹) و پرخوری از موانع زلالی اندیشه است. کسی که شکمش پیوسته، سیر است، فکرش زلال و صاف نیست.^۲ در روایت دیگری پر شدن شکم سبب تعطیلی فکر و از کار افتادن حکمت برشمرده شده است (مجلسی، بی‌تا، ج ۵۹، ص ۲۹۳). گرسنگی، سبب جلب انوار حکمت و سیری، مایه دور شدن از رحمت الهی است.^۳ در دین از پرخوری نهی شده است؛ زیرا نور معرفت را در دل انسان خاموش می‌کند.^۴ افراط در شکم‌بارگی، گذشته از دیگر مفاسد، روح و فکر را به خود متوجه می‌کند و بدین‌سان توجه انسان را به پایین معطوف می‌سازد و از توجه به بالا باز می‌دارد، بر خلاف کسانی که غذای آنها فقط به اندازه رفع گرسنگی است که فکرشان بهتر می‌تواند متوجه مسائل بالا شود (مطهری، بی‌تا، ج ۳، ص ۳۹۷). بدین ترتیب گرسنگی و سیری بدن به عنوان ظرف و پذیرنده روح، در کیفیت اندیشه انسان تأثیر دارد. مواد غذایی و کمیت و کیفیت این ظرف (بدن) در چگونگی اندیشه انسان تأثیری بسزا دارد.

۷. تأثیر تغذیه بدن بر اخلاق

یکی از مهم‌ترین شئون بدن، تغذیه است. تغذیه سبب حیات و قوام بدن است. این حیثیت از بدن افزون بر تأثیر در شکل‌گیری خصوصیات بدنی در پیدایش خلیات و رفتارها نیز تأثیری بسزا دارد. در آموزه‌های دینی به این مسئله در قالب موضوعات مختلف مطرح شده است:

الف) تغذیه و رقت و قساوت قلب

۱. «إِذَا مَلَأَ الْبَطْنُ مِنَ الْمُبَاحِ عَمِيَ الْقَلْبُ عَنِ الصَّالِحِ» (آمدی، ۱۳۶۶، ص ۲۹۱).

۲. «كَيْفَ تَصِفُ فِكْرَهُ مَنْ يَسْتَدِيمُ الشَّيْءَ؟!» (آمدی، ۱۳۶۶، ص ۶۹۷۵).

۳. «إِذَا امْتَلَأَتِ الْمَعِدَةُ نَامَتِ الْفِكْرَةُ وَخَرَسَتِ الْحِكْمَةُ» (طبرسی، ۱۴۱۲، ج ۱، ص ۱۴۹).

۴. «لَا تَسْبِعُوا قِطْعًا نَوْرَ الْمَعْرِفَةِ مِنْ قُلُوبِكُمْ» (نوری، ۱۴۰۸، ج ۱۶، ص ۲۱۸).



یکی از آثار تغذیه، رقت قلب انسان است. همان‌گونه که برخی از غذاها و اموری نظیر پرخوری سبب قساوت قلب می‌شوند، برخی از خوراکی‌ها به رقت قلب می‌انجامد. مصرف مداوم خوردنی خاصی موجب غلبه نوعی خاص از ویژگی‌های رفتاری می‌شود؛ مانند خوردن عدس که سبب رقت قلب می‌گردد (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۶، ص ۳۴۳). همچنین در برخی از روایات، عوامل متعددی به‌منظور افزایش شجاعت در انسان بیان شده است. میوه یکی از چیزهایی است که در تقویت شجاعت انسان تأثیر دارد. میوه به قوت قلب و حیات دل است و ترس را شجاعت می‌بخشد (برقی، ۱۳۷۱، ج ۲، ص ۵۴۹؛ کلینی، ۱۳۶۵، ج ۶، ص ۳۵۷).

(ب) تغذیه و اندوه نفسانی

در روایات متعدد از برطرف شدن غم و اندوه توسط انگور (حجازی، ۱۴۱۹، ص ۱۴۴) و برطرف شدن ترس (مجلسی، بی‌تا، ج ۶۳، ص ۱۶۹) و همچنین غلبه آرامش (عسکری، ۱۳۸۸، ص ۲۶۹) به سبب خوردن به صحبت شده است. در برخی از روایات آمده است برای رفع غم، انگور سیاه بخورید (مجلسی، بی‌تا، ج ۷۶، ص ۸۴). در روایتی نقل شده است که خداوند به حضرت نوح دستور داد انگور سیاه بخورد تا اندوهش برطرف شود (مجلسی، بی‌تا، ج ۸۳، ص ۹). براساس برخی روایات، خوردن عسل غم را می‌زداید (مجلسی، بی‌تا، ج ۶۶، ص ۳۹۱). همچنین برخی روایات، آب، سبزه و صورت نیکو را در رفع اندوه مؤثر دانسته‌اند (حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۳، ص ۳۴۶).

(ج) تغذیه و دفع وسوسه

وسوسه یکی دیگر از خصایص نفسانی است که شخص را دچار حالت روانی بیماری‌گون‌ای می‌کند. پیامبر خدا (ص) برای درمان این حالت از آب نوشیدن در ظرف مسی نهی کرده‌اند؛ زیرا وسواس و پریشان‌عقلی بر جای می‌گذارد (ری شهری، ۱۴۲۵، ج ۲، ص ۴۷۳). همچنین رسول خدا (ص) می‌فرماید شست‌وشوی دست پیش از غذا فقر را دور می‌کند و پس از غذا غم را می‌زداید و دیده را جلا می‌خشد (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۶، ص ۲۹۰، صدوق، ۱۴۰۳، ص ۶۱۲؛ برقی، ۱۳۷۱، ج ۲، ص ۲۰۱). در برخی از روایات نیز مسواک زدن سبب دفع وسوسه شیطان می‌شود (طوسی، ۱۴۱۴، ص ۶۶۷؛ حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۵، ص ۶۱). امام صادق (ع) انار را سبب نورانیت نفس و دفع وسوسه می‌داند: «در هر دانه‌ای از انار که خورده می‌شود، حیاط قلب و نورانیت نفس است و وسوسه

شیطان را تا چهل شب از بین می‌برد» (صدوق، ۱۴۰۳، ج ۲، ص ۶۳۶).

د) تغذیه و رفع جنون

جنون یکی از امراض روحی است که از زمینه جسمی تأثیر می‌پذیرد. در روایات برخی از امور بدنی برای دور شدن از جنون سفارش شده است. برخی از این امور عبارتند از: افتتاح و اختتام غذا با نمک (برقی، ۱۳۷۱، ج ۲، ص ۵۹۳، کلینی، ج ۶، ص ۳۲۵) شستن سر با گل خطمی (صدوق، ۱۴۰۴، ج ۱، ص ۱۲۴؛ طوسی، ۱۳۶۵، ج ۳، ص ۲۳۶) گرفتن ناخن و سیبل هر هفته (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۶، ص ۴۹۰؛ صدوق، ۱۴۰۳، ج ۲، ص ۳۹۱).

۸. وضعیت کفی غذا و تفکر

گرسنگی و سیری دو ویژگی بدنی هستند که در روح انسان تأثیر می‌گذارند. در این مورد آموزه‌های دینی با تأکید فراوان از تأثیر بدن در حالت سیری و گرسنگی بر روح سخن گفته‌اند. یکی از آثار گرسنگی، زلالی اندیشه و صفای فکر است. تفکر و اندیشه یکی از ویژگی‌های روح انسان است. در روایات متعددی از رابطه میان کم‌خوری و زلالی و صفای فکر بحث شده است. بر اساس روایتی هر کس کم بخورد، اندیشه‌اش صاف و نیکو می‌شود: «مَنْ قَلَّ أَكَلُهُ صَفَا فِكْرُهُ» (آمدی، ۱۳۶۶، ج ۱، ص ۶۱۷). براساس روایت دیگری هر کس در خوردن به کم بسنده کند، سلامتش بیشتر می‌شود و اندیشه‌اش سامان می‌یابد: «مَنْ اقْتَصَرَ فِي أَكْلِهِ كَثُرَتْ صِحَّتُهُ، وَصَلَحَتْ فِكْرَتُهُ» (آمدی، ۱۳۶۶، ج ۱، ص ۴۲۹). صفای فکر تعبیر مناسبی در این روایات است. ذهن و اندیشه انسان به مثابه آینه است که جهان بیرون را بر انسان می‌نمایاند. یکی از کارکردهای غذای سالم و طیب، زلال شدن اندیشه و فکر انسان است. آینه شفاف، واقعیت را بهتر نمایش می‌دهد و آینه‌های کدر و تار واقعیت را مبهم و زلال نشان نمی‌دهند. در این صورت اندیشه‌های شفاف و صاف، ما را در فهم برتر و بهتر واقعیت کمک می‌کند. بنابراین افزون بر اینکه گزارش ما از واقع به غلط یا درست متصف می‌شود، گزارش ما از واقع به شفاف و غیرشفاف یا زلال و غیر زلال تقسیم می‌گردد. این تقسیم افزون بر تقسیم اول است به این معنی که اندیشه درست و مطابق با واقع برخی زلال و شفاف و برخی غیرشفاف هستند و میان این دو نیز مراتب مختلف وجود دارد. صافی اندیشه و فکر به وضوح و شفافیت در فهم واقعیت، رفع تردید و شک، فهم دقیق و درست و منظم واقعیت وابسته است.



براساس روایات، وقتی شکم از حلال پر می‌شود، دل نمی‌تواند مصلحت خود را تشخیص بدهد: «إِذَا مُلِئَ الْبَطْنُ مِنَ الْمُبَاحِ عَمِيَ الْقَلْبُ عَنِ الصَّالِحِ». از منظر دین، گرسنگی سبب نزول حکمت می‌شود (ورام، ۱۳۶۹، ج ۲، ص ۱۱۹). در روایات، پرخوری یکی از موانع زلالی اندیشه برشمرده شده است، چنان که در روایتی آمده است چگونه صاف و زلال گردد اندیشه کسی که پیوسته شکمش سیر است؟ «كَيْفَ تَصْفُو فِكْرَهُ مَنْ يَسْتَدِيمُ الشَّبَعِ؟!» (آمدی، ۱۳۶۶، ص ۶۹۷۵) در روایت دیگری پر شدن شکم سبب به خواب رفتن فکر و از کار افتادن حکمت می‌شود: «إِذَا امْتَلَأَتِ الْمَعِدَةُ نَامَتِ الْفِكْرَةُ وَخَرَسَتِ الْحِكْمَةُ» (مجلسی، بی‌تا، ج ۵۹، ص ۲۹۳). براساس روایت دیگری، گرسنگی، نور حکمت و سیری، مایه دور شدن از خدا است (مجلسی، ج ۶۳، ص ۳۳۱، طبرسی، ۱۴۱۲، ج ۱، ص ۱۴۹). در روایت دیگری از پرخوری نهی شده است؛ زیرا نور معرفت در دل‌های شما خاموش می‌شود: «لَا تَشْبَعُوا قَيْطَفًا نُورُ الْمَعْرِفَةِ مِنْ قُلُوبِكُمْ» (نوری، ۱۴۰۸، ج ۱۶، ص ۲۱۸). افراط در شکم‌بارگی، گذشته از دیگر مفاسد، روح و فکر را به خود و عالم پایین متوجه مشغول می‌کند و از توجه به بالا دور می‌سازد، بر خلاف کسانی که غذای آنها فقط به اندازه رفع گرسنگی است که در نتیجه، فکرشان بهتر می‌تواند متوجه مسائل بالا شود (مطهری، بی‌تا، ج ۳، ص ۳۹۷). بدین ترتیب بدن به عنوان ظرف و پذیرنده روح، وضعیت گرسنگی و سیری در کیفیت اندیشه و فکر انسان تأثیر دارد. مواد غذایی و کمیت و کیفیت این ظرف (بدن) در چگونگی اندیشه انسان تأثیری بسزا دارد.

۹. وضعیت کمی غذا و صفات نفسانی

در کم‌خوری، اشتغال روح به بدن کمتر است و در نتیجه تعلق او کاهش می‌یابد و با افزایش وسعت و قوت روح، زمینه تفکر و آزادی روح از قید ماده و تقویت قوای روحانی فراهم می‌شود. به‌طور کلی به‌عنوان یک اصل ثابت می‌توان گفت: هر چه توجه به امور بدنی (مانند خوردن، خوابیدن، حرف زدن، پوشیدن و غیره) بیشتر باشد، روح ضعیف‌تر می‌شود، از سوی دیگر کم‌خوری روح انسان را تقویت می‌کند. پرخوری افزون بر اینکه موجب اشتغال روح به امور پست و بی‌توجهی به امور روحی و زوال تفکر می‌شود و ساحت نظری انسان را تخریب می‌کند؛ از این طریق موجب تأثیر در ساحت عملی و آثاری نظیر سنگدلی، قساوت قلب نیز می‌گردد (حکیمی، ۱۳۵۳، ص ۱۰۲). زمانی که بدن از انواع غذاها پر شود، روح به بدن بیشتر توجه می‌یابد و از تکامل و تفکر باز می‌ماند؛ در این صورت روح از کارکرد

اصلی خود که مراقبه است به تدبیر بدن مادی می‌پردازد. هنگام پرخوری، توجه روح به بدن برای جذب، دفع و هضم غذا بیشتر می‌شود، در نتیجه اشتغال روح به امور بدنی بیشتر می‌شود و این اشتغال به ماده، اسباب هبوط روح را فراهم می‌آورد (مانند حکیمی که به رفتگری شهر پردازد، اگرچه این کار برای او ممکن است، ولی موجب تضعیف وی می‌شود) (نوری، ۱۴۰۸، ج ۱۶، ص ۲۲۱).

اراده و عزم، قدرت فعل نفسانی است که در نتیجه، انسان فعل خود را با قاطعیت یا ضعف انجام می‌دهد. وضعیت بدن و روابطی که بدن در آن قرار دارد، در تضعیف یا تقویت اراده، مؤثر است. یکی از امور بدنی که سبب تضعیف عزم و اراده می‌شود، پرخوری است. میان اراده و شکم‌بارگی رابطه وجود دارد. شکم‌بارگی با اراده جمع نمی‌شود: «لَا تَجْتَمِعُ عَزِيمَةٌ وَ وَلِيمَةٌ» (آمدی، ۱۳۶۶، ص ۷۷۲). استاد مطهری معتقد است عزم و تصمیم با سورچران (راحت‌طلبی) سازگار نیست. یک شکم پر از غذاهای لذیذ می‌تواند يك تصمیم بزرگ را منفسخ کند. امام علی (ع) در آخرین خطبه نهج‌البلاغه که در مقام حث بر جهاد است، می‌فرماید: «لَا تَجْتَمِعُ عَزِيمَةٌ وَ وَلِيمَةٌ». در حقیقت منظور حضرت این است که مردمی که به خوشگذرانی عادت کرده‌اند، نمی‌توانند تصمیم جهاد بگیرند. شهوت بطن بر شهوت فرج اثر می‌گذارد و هر دوی اینها آدمی را به تهیه وسایل زیاد و حرص و جمع وسایل وادار می‌کند. اینها به تدریج آدمی را به تفاخر و تکاثر می‌کشاند و به وادی حسد و بغی و حقد و بغضاء می‌برد (مطهری، بی‌تا، ج ۳، ص ۳۹۸). براساس روایت، افعال لهو و بیهوده که مجاری آنها بیشتر از طریق بدن است، آثار مختلفی بر انسان می‌گذارد که یکی از آنها سست شدن اراده و عزم اوست. این موضوع در روایتی مورد اشاره قرار گرفته است و گویا بین کارهای لهو و ضعیف شدن اراده رابطه‌ای وجود دارد: «اللَّهُوُ يُفْسِدُ عَزَائِمَ الْحِدِّ» (آمدی، ۱۳۶۶، ص ۱۲۵).

۱۰. تامل و تحلیل

درباره آموزه‌های دینی مربوط به تأثیر نفس و بدن بر یکدیگر می‌توان به نکات ذیل اشاره کرد:

الف) امور مادی مؤثر در شکل‌گیری صفات نفسانی، نقش زمینه‌سازی و اعدادی برای شکل‌گیری حالات نفسانی دارند. غذاها و خوراکی‌ها ابتدا با بدن ارتباط برقرار می‌کنند و از طریق بدن بر نفس تأثیر می‌گذارند. تأثیر برخی از امور مادی از جمله تأثیر کندر بر حافظه یا تأثیر میوه به بر شجاعت، بر فرض قطعیت صدور این سخن از معصوم، مبتنی بر



وجود شرایط و فقدان موانع است؛ ازاین‌رو است با وجود موانع، اثر لازم را ایجاد نکنند.

ب) در اثرگذاری امور مادی بر نفس لازم است به ابعاد مختلف تأثیر بدن بر نفس توجه شود. به‌عنوان مثال پرخوری بر قساوت قلب تأثیر دارد. این مسئله یک اثر تکوینی است. ویژگی افراد در اتصاف به خصوصیت قساوت قلب متفاوت است. ممکن است کسی در حالی که پرخوری می‌کند، امور دیگری را که سبب رقت قلب می‌شود، انجام دهد؛ در این صورت اثر آن کاهش پیدا می‌کند. بنابراین چنین نیست که صرف خوردن میوه‌ها (با خواصی که برای آنها بیان شد) صفت اخلاقی در انسان ایجاد کند، بلکه تحقق این صفات، مشروط به وجود شرایط، فقدان موانع و ممارست در این کار است. به بیان دیگر اینگونه آموزه‌های دینی بیان‌گر تلازم تخلف‌ناپذیر نیستند و تنها اقتضاء را بیان می‌کنند که برای تحقق آن افزون بر مقتضی به نبود مانع و تحقق شرایط نیاز است.

ج) در آموزه‌های دینی به جنبه‌های مختلف حالات مربوط به ساحت روح و روان انسان، اعم از مادی و معنوی توجه شده است. از این رهگذر، بر خلاف بسیاری از مکاتب و نظریات علمی که تنها به یک جنبه توجه می‌کنند و جنبه‌های دیگر را نادیده می‌گیرند، رویکرد دینی، در بررسی موضوعی که شأن غیر مادی دارد، عوامل مادی را نیز در مدنظر قرار می‌دهد. به‌عنوان مثال در مورد تقویت عقل در دو سطح مادی و معنوی به عوامل تقویت و ضعف آن اشاره می‌شود. برهمین‌اساس عقل افزون بر اینکه از اموری نظیر مشورت و تجربه و گناه تأثیر می‌پذیرد، از عوامل مادی نیز تأثیر می‌پذیرد.

د) روایات درباره تأثیر تغذیه بدن بر حالات نفسانی تأکید زیادی دارند. چگونگی اثرگذاری امر مادی مانند تغذیه بر روح به‌عنوان موجودی فرا مادی دارای تبیین عقلانی است. توضیح آنکه انسان دو ساحت دارد، ساحت مادی که به بدن مربوط است و ساحت معنوی که بُعد روحی و تجردی انسان را دربرمی‌گیرد. هر یک از روح و بدن با یکدیگر ارتباط متقابل دارند. اموری که در ساحت بدن اتفاق می‌افتد، بر ساحت نفس تأثیر می‌گذارد. از ناحیه نفس نیز چنین است. انسان یک حقیقت واحد ذومراتب است که یک مرتبه آن مادی و جسمانی و مرتبه دیگر آن غیبی و مجرد است. نفس بیشتر فعالیت‌های عملی و برخی از فعالیت‌های ادراکی خود را از طریق بدن انجام می‌دهد و افعالی نظیر دیدن و اندیشیدن مربوط به روح است که با ابزار بدنی انجام می‌شود. وقتی انسان غذا می‌خورد، غذا با بخش‌های مختلف بدن



ارتباط برقرار می‌کند. غذاها و خوراکی‌ها به حسب خاصیت و آثار در بخش‌هایی از بدن تأثیر می‌گذارند و هر بخشی را مستعد فعالیت نفسانی خاصی می‌کنند.

ه) امور مادی مؤثر در شکل‌گیری صفات نفسانی، نقش زمینه‌ساز دارند. این امور ابتدا با بدن ارتباط برقرار می‌کنند و از طریق بدن بر نفس تأثیر می‌گذارند. به‌عنوان مثال تأثیر پرخوری بر قساوت قلب، یک امر تکوینی است. همان‌گونه که برخی از فعالیت‌ها سبب قساوت قلب می‌شود، برخی از امور نیز قساوت قلب را از بین می‌برد. ممکن است کسی در عین پرخوری امور دیگری را که سبب رقت قلب می‌شود، انجام دهد که در این صورت اثر آن کاهش می‌یابد. بنابراین خواص روانی که در مصرف برخی از اغذیه از ناحیه آموزه‌های دینی و علوم تجربی بیان شده است، با فرض وجود شرایط و فقدان موانع است و ممکن است آثار یکدیگر را خنثی کنند.

و) حالات مختلف نقش بدن در شکل‌گیری حالات نفسانی را می‌توان به این صورت تقسیم‌بندی کرد: الف) نقش ابزاری بدن: بدن ابزار نفس برای شکل‌گیری اوصاف و احوال نفسانی است و مراد از ابزار این است که نفس برای پیدایش صفات و ملکات نفسانی به بدن نیاز دارد؛ ب) نقش تمهیدی بدن: بدن به‌طور مستقیم در پیدایش نفس و صفات آن مؤثر است؛ ج) نقش تثبیتی بدن: بدن به‌واسطه تکرار فعل، سبب تبدیل احوال به ملکات می‌شود و به‌واسطه تکرار عمل، علم و شناخت را تثبیت می‌کند؛ د) نقش فیزیولوژیکی بدن: وضعیت فیزیولوژیکی بدن زمینه بروز برخی افکار و اندیشه‌ها را فراهم می‌کند؛ ه) نقش اقتضایی بدن: وضعیت بدنی مقتضی شکل‌گیری حالات و صفات خاص است.

۱۱. دلالت‌های روان‌شناختی

مسئله تأثیر بدن و امور بدنی بر حالات نفسانی، ملکات نفسانی، تفکر، عقل و حافظه را می‌توان در دلالت‌های روان‌شناختی مطرح کرد. این دلالت‌ها از آنجاکه با مبتنی بر رویکرد دینی است، در جهت‌گیری روان‌شناسی اسلامی ثمراتی دارد که در ادامه به برخی از آنها اشاره می‌شود.

۱-۱۱. روش روان‌شناسی



روان‌شناسی، در «انسان‌شناسی» ریشه دارد. مبانی و پیش‌فرض‌های انسان‌شناسی در تعیین روش روان‌شناسی تأثیر گذار است. برداشت صرفاً مادی از انسان روش بحث دربارهٔ انسان را نیز در امور تجربی منحصر می‌کند. وقتی موضوع یک علم تنها به ساحت مادی انسان محدود باشد، روش آن نیز تجربی و حسی خواهد بود. در «روان‌شناسی اسلامی» روح به عنوان جزء اصلی حقیقت انسان نیز به این علم تعلق دارد؛ بر همین اساس به تبع روش آن نیز صرفاً تجربی نیست. هر چند روش تجربی در حوزه‌های بسیاری کارآمدی و اعتبار خود را نشان داده است، اما انحصار روش تحقیق به برخی روش‌های آزمایشی موجب تک‌بعدی‌نگری در نظریه‌پردازی و ناتوانی در جنبهٔ کاربردی روان‌شناسی شده است (فرقانی، ۱۳۹۹، ص ۲۹). افزون بر توسعهٔ روش تجربی در قلمرو رایج آن که متأثر از رویکرد پوزیتیویستی است، از روش‌های عقلی، شهودی و نقلی نیز استفاده می‌شود (همان، ص ۹۴). در برخی از تعاملات بین امور جسمانی و حالات نفسانی احکامی یافت می‌شود که با روش‌های تجربی و عقلی قابل‌سنجش نیست با این حال به جهت استناد آن به وحی، پذیرفته می‌شوند. به‌عنوان مثال تأثیر پرخوری بر قساوت، تأثیر حرام‌خواری بر انکار حق، تأثیر غذای حلال بر زلالی اندیشه، تأثیر برخی از مواد خوردنی بر افزایش عقل از جمله اموری هستند که به لحاظ روش تجربی قابل‌آزمایش نیست یا اثبات این موضوعات به لحاظ تجربی دشوار است، اما از آنجاکه روایات متعددی در این باره صادر شده است؛ از این رو به‌عنوان حکم روان‌شناسی مستنبط از دین تلقی و قبول می‌شود.

۱۱-۲. ضرورت جامع‌نگری به انسان در روان‌شناسی

یکی از آسیب‌های مکاتب روان‌شناسی رویکرد جزء‌نگر در مواجهه با انسان است. هر یک از مکاتب مختلف روان‌شناسی نظیر ساخت‌گرایی، کنش‌گرایی، رفتارگرایی و روان‌تحلیل‌گری بخشی از ساحت انسان را مطالعه می‌کنند و رویکرد جامع در مواجهه با انسان ندارند. در مکتب ساخت‌گرایی، بر جنبهٔ آگاهی، در مکتب کنش‌گرایی بر فعالیت‌های ذهنی، در مکتب رفتارگرایی بر رفتار و مکتب روان‌تحلیل‌گری بر جریان‌ات روانی تأکید دارند (عظیمی، ۱۳۷۳، ص ۲۶). در مکتب گشتالت نیز با اینکه ادعای کل‌نگری به انسان مطرح می‌شود، اما در همان فضای غفلت از ساحت روح، این موضوع را مطالعه می‌کنند. براین اساس، در روان‌شناسی اسلامی هر یک از روح و بدن به عنوان حقیقت وجود واحد انسانی، «حقیقت انسانی» را تشکیل می‌دهند. در این رویکرد، حقیقت انسان را «روح» تشکیل

می‌دهد و در عین حال بدن نیز تأثیرات گسترده‌ای در شکل‌گیری حالات و صفات روح دارد. بر اساس مباحثی که گذشت، بدن و امور بدنی در ادراک، صفات و رفتار انسان اثرگذار است. بر همین اساس، ضرورت مطالعات جامع‌نگر در روان‌شناسی بر کشف، توصیف و تبیین هویت انسان ضرورت دارد.

۱۱-۳. جایگاه بدن در روان‌شناسی اسلامی

تبیین جایگاه بدن و امور بدنی در نگاه آموزه‌های دینی و تأثیرات آن در مسائل و موضوعات روان‌شناسی، این مسئله را از موضوعی مغفول و متروک به موضوعی مشخص در روان‌شناسی تبدیل می‌کند. در روان‌شناسی اسلامی بدن به‌عنوان ابزار، مرکب و بخش مادی ساحت انسانی و ساحت زوال‌پذیر حقیقت آدمی تأثیراتی گسترده بر نفس دارد و در جنبه‌هایی دیگر از نفس نیز تأثیر می‌پذیرد. در روان‌شناسی معاصر با حذف روح از ساحت وجود انسان، جایگاه بدن در نسبت با آن و عملکرد بدن نسبت به نفس به درستی تبیین نشده است. در روان‌شناسی معاصر، روح و فعالیت‌های روحی به مغز و فعالیت‌های فیزیولوژیکی تحویل برده شده است.

۱۱-۴. روان‌شناسی شخصیت

روان‌شناسی شخصیت به جنبه‌های ادراکی، هیجانی و عوامل مؤثر بر شخصیت می‌پردازد (گنجی، ۱۳۷۸، ص ۵). براساس آموزه‌های دینی، بدن به اشکال مختلف در شکل‌گیری شخصیت تأثیر می‌گذارد. نقش هیئت بدنی بر صفات روحی و روانی، نقش عمل بدنی بر ملکات نفسانی، نقش وضعیت کمی غذا در امور شناختی و نقش موقعیت‌های بدنی در بروز کنش‌های انسانی موضوعاتی است که در برابر روان‌شناسی با رویکرد دینی قرار می‌دهد. در روان‌شناسی، جایگاه تغذیه و تأثیر آن در ابعاد مختلف شخصیت انسان نادیده گرفته شده است. علم روان‌شناسی با اینکه با مسئله و عوامل مؤثر بر شکل‌گیری شخصیت مرتبط است، برای تحلیل مسئله تغذیه و تأثیر آن بر شخصیت جایگاهی قائل نیست.

۱۱-۵. یادگیری و حافظه

یکی از سرفصل‌های مهم روان‌شناسی، مسئله یادگیری و حافظه است. عوامل مؤثر بر نقش بدن در حافظه، مسئله فراموشی و تقویت حافظه از جمله موضوعاتی است که در رویکرد دینی قابل‌بررسی است. انواع اموری که در تقویت



نقش بدن در شکل‌گیری حالات نفسانی و دلالت‌های روان‌شناختی آن بر اساس آموزه‌های دینی

حافظه مؤثر است، اشاره شد، در دین افزون بر امور غذایی به برخی از رفتارهای مؤثر در تقویت حافظه مانند قرائت قرآن و عامل نسیان، نظیر گناه اشاره شده است که این موارد و نمونه‌های دیگری در توسعه محتوایی مسائل روان‌شناسی تأثیر دارد.

۱۱-۶. اختلالات روانی

یکی دیگر از دستاوردهای مهم این رویکرد، توجه به نقش بدن در شکل‌گیری اختلالات روانی و درمان آنهاست. بر این اساس، بدن تنها موضوع مطالعات پزشکی در کشف و در درمان بیماری نیست، بلکه بدن و موقعیت‌های بدنی در تکنون اختلالات روانی تأثیراتی دارد. نمونه‌ای که در روایات به آن اشاره شد، مسئله قساوت قلب است. قساوت قلب، مرضی روانی است که در کنش‌های انسانی بروزات مختلفی دارد. عوامل متعددی دیگر نیز وجود دارد که بر قساوت قلب تأثیر می‌گذارد. برخی از این امور جنبه بدنی دارد که در روایات به آنها اشاره شده است (مانند پرخوری، زیاده‌روی در مصرف گوشت).

نتیجه گیری

بر اساس روایات، بدن موقعیت‌ها و حالات مختلفی دارد. هر یک از این موقعیت‌ها و حالات به شکل‌های مختلف در نفس تأثیر می‌گذارند و با تغییر موقعیت‌ها و حالات بدنی، اثرگذاری آن نیز متفاوت است.

هیئت بدنی، عمل بدنی، وضعیت بدنی، تغذیه بدنی از جمله حالات مختلف بدنی هستند، که در نفس به اشکال مختلف اثرگذار هستند. این امور، وضعیت‌ها و حالات مختلف بدن هستند که حدوث آنها در بدن، در نفس نیز اثر خاص خود را می‌گذارد. برخی از آنها به طور مستقیم در نفس تأثیر می‌گذارند و در برخی دیگر زمینه پیدایش حالات و صفات نفسانی را فراهم می‌آورند.

بدن به این اشکال در پیدایش اوصاف و احوال نفسانی مؤثر است: الف) نقش ابزاری بدن؛ ب) نقش تمهیدی بدن؛ ج) نقش تثبیتی بدن؛ د) نقش فیزیولوژیکی بدن؛ ه) نقش اقتضایی بدن.

تغذیه یکی از شئون مهم بدنی است که بر اساس آموزه‌های دینی، آثار مختلفی در روح انسان ایجاد می‌کند. مکانیسم عقلی این تأثیری گذاری نیز به این صورت است که تغذیه با بدن ارتباط دارد و بدن با روح مرتبط است و تأثیرات نیز به واسطه ارتباط بدن با روح، به نفس منتقل می‌شود.

در این رویکرد با تبیین جایگاه بدن در ساختار وجود انسان، پاره‌ای از موضوعات در روان‌شناسی به صورت دیگر تبیین می‌شود. برخی از دلالت‌های این موضوع در روان‌شناسی عبارتند از: ۱. روش روان‌شناسی؛ ۲. ضرورت جامع‌نگری به انسان در روان‌شناسی؛ ۳. جایگاه بدن در روان‌شناسی اسلامی؛ ۴. روان‌شناسی شخصیت؛ ۵. یادگیری و حافظه؛ ۶. اختلالات روانی. این دلالت‌ها از آنجاکه با مبتنی بر رویکرد دینی است، در جهت گیری روان‌شناسی تأثیر دارد.



نقش بدن در شکل‌گیری حالات نفسانی و دلالت‌های روان‌شناختی آن بر اساس آموزه‌های دینی

منابع و مآخذ

- ابن ابی الحديد، عبد الحميد بن هبة الله. (۱۴۰۴). شرح نهج البلاغة (ج ۱). قم: بی جا.
- ابن بابویه. محمد بن علی (۱۳۷۸ق). عیون أخبار الرضا. تهران: نشر جهان.
- ابن سینا. (۲۰۰۵). القانون فی الطب (چاپ اول). بیروت: دار احیاء التراث العربی.
- ابن سینا. حسین ابن عبد الله. (۱۳۷۵). النفس من کتاب الشفاء (تحقیق حسن حسن‌زاده آملی، ج ۱). قم: بوستان کتاب.
- ابنا بسطام. عبد الله و حسین. (۱۴۱۱) طب الأنمة علیهم السلام. قم: دار الشریف الرضی.
- برقی. محمد بن خالد (۱۳۷۱). المحاسن. قم: دار الکتب الإسلامية.
- تیمی آملی. عبد الواحد بن محمد (۱۳۶۶). تصنیف غرر الحکم و درر الکلم. قم: دفتر تبلیغات.
- حجازی. مهدی (۱۴۱۹). درر الأخبار من بحار الأنوار. قم: دفتر مطالعات تاریخ و معارف اسلامی.
- حرانی. حسن بن شعبه. (۱۴۰۴). تحف العقول عن آل الرسول (ص) (ج ۲). قم: جامعه مدرسین.
- حر عاملی. محمد بن حسن. (۱۴۰۹). وسائل الشیعه. قم: مؤسسه آل البيت.
- حقانی. ابوالحسن. (۱۳۹۵). روان‌شناسی کاربرد. قم: مؤسسه امام خمینی.
- حکیمی. علی. (۱۳۵۳). الحیاه (مترجم: احمد آرام). تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
- ری شهری. محمد. (۱۴۲۵). موسوعة الأحادیث الطبیّة. تهران: دار الحديث للطباعة والنشر.
- سبزواری. ملاهادی. (۱۳۷۲). شرح اسماء الحسنی (تحقیق نجف‌قلی حبیبی) تهران: دانشگاه تهران.
- شیخ صدوق. (۱۴۰۳ق). النخصال. قم: انتشارات جامعه مدرسین.
- شیخ صدوق. (۱۴۰۶). ثواب الأعمال و عقاب الأعمال (ج ۲). قم: دار الشریف الرضی للنشر.
- شیخ صدوق. (۱۴۰۰). أمالی الصدوق (ج ۵). بیروت: اعلمی.
- شیخ صدوق (۱۴۰۴ق). من لا یحضره الفقیه. (ج ۱). چاپ دوم. قم: جامعه مدرسین.
- طوسی. محمد بن حسن. (۱۴۱۴ق). الامالی. قم: دار الثقافة.
- طبرسی. حسن بن فضل. (۱۴۱۲). مکارم الأخلاق (ج ۴). قم: الشریف الرضی.
- طبرسی. فضل بن حسن. (۱۴۱۲). جوامع الجامع. قم: حوزه علمیه قم.
- طوسی. محمد بن الحسن. (۱۴۱۴ق). الأمالی للطوسی. قم: دار الثقافة.
- طوسی. محمد بن حسن. (۱۳۶۵). تهذیب الأحکام (تحقیق خراسان). تهران: دارالکتب الإسلامية.
- عسکری. مرتضی. (۱۳۸۸). طب الرضا (ع) و طب الصادق (ع). تهران: فواد.



- عظیمی. سیروس. (۱۳۷۳). اصول روان شناسی عمومی. تهران: نشر صفار.
- فرقانی. مرتضی؛ نوری. نجیب الله نوری؛ شیخ شعاعی. علیرضا (۱۳۹۹). نگاهی به روان شناسی اسلامی. قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- کلینی. محمد بن یعقوب. (۱۳۶۵). الکافی (ج ۴، ج ۱). تهران: دارالکتب الاسلامیه.
- گنجی. حمزه. (۱۳۷۸). مبانی روان شناسی عمومی. تهران: نشر روان.
- مجلسی. محمد باقر. (۱۴۰۴ق). مرآة العقول (ج ۲). تهران: دار الکتب الإسلامیه.
- مجلسی. محمدباقر. (بی تا). بحار الانوار (ج ۱۱۰). تهران: اسلامیه تهران.
- محدث نوری. (۱۴۰۸). مستدرک الوسائل. قم: مؤسسه آل البيت (علیهم السلام).
- محمدری شهری. محمد. (۱۳۷۷). میزان الحکمه (ج ۱۴، ج ۶). قم: دارالحديث.
- مطهری. مرتضی. (بی تا). مجموعه آثار: نبوت (ج ۴). تهران: انتشارات صدرا.
- مطهری. مرتضی. (بی تا). یاداشت. بی جا.
- مطهری. مرتضی. (بی تا). مجموعه آثار: نقدی بر مارکسیسم (ج ۱۳). تهران: صدرا.

