

تحلیل عرفانی - روان‌شناسی میل خوردن از نظر گاه مولوی

کورس کریم پسندی^۱

چکیده:

در نگرش انسان‌شناسانه مولوی، یکی از امیال اولیه و حیاتی انسان، میل خوردن است. مولوی با توجه به ساحت بیرونی انسان و با نگاه روان‌کاوانه، از یک طرف میل خوردن را نیاز اصلی و اساسی فیزیولوژیک انسان، زمینه ساز ظهور امیال دیگر، و موجب رشد و شکوفایی استعدادهای بالقوه آدمی می‌داند که با چرخه حیات و سیر انسان به سوی کمال مطلوب خویش ارتباط دارد. از طرف دیگر با توجه به ساحت درونی انسان و با نگرش عارفانه خود، تمرکز و فرورفتگی در میل خوردن را حجاب راه حق و حقیقت، منشأ امراض جسمانی و روحانی و باعث تیرگی دل و درون انسان می‌شمارد. این مقاله، به روش تحلیلی به واکاوی و تبیین نگرش‌های معرفتی و روان‌شناختی مولوی درباره میل خوردن می‌پردازد؛ با این برآیند که انسان‌ها، ضمن بهره‌مندی از انواع خوردنی‌ها در حد اعتدال، نیازهای تنانی و جسمانی خود را فراهم آورند؛ و برای پرورش جنبه روحانی خویش، میل خوردن را تصعید ببخشند و در مجاری و کانال‌های روحانی به کار گیرند تا به عقل، اندیشه و ایمان تبدیل شود و موجبات صعود آسمانی انسان را فراهم آورد.

کلید واژه‌ها:

مولوی، میل خوردن، عرفان، روان‌کاوی.

^۱ - استادیار گروه زبان و ادبیات فارسی، واحد چالوس، دانشگاه آزاد اسلامی، چالوس، ایران.

karimpasandi@iauc.ac.ir

پیشگفتار

خداوند، ساختمان وجود آدمی را به گونه‌ای آفریده است که امیال مختلف، هم چون: میل خوردن، میل جنسی، میل قدرت طلبی، میل جاودانگی و امیال متنوع دیگر به طور فطری و طبیعی آن را تحت تصرف خود دارند. این امیال به طور مکتوم و بالقوه و با اشکال نیک و بد در نهاد هر آدمی وجود دارد که نمی‌توان آن را سرکوب کرد یا از بیخ و بُن برکنند؛ زیرا «تمایلات غریزی واپس رونده به هیچ روی فراموش نمی‌شوند و در عمق ناخودآگاه راکد و منفعل نمی‌مانند، بلکه دست به تکاپو می‌زنند و ماهیت خود را متحول و متعالی می‌سازند تا برای ورود به خودآگاه کسب صلاحیت کنند.» (فروید، ۱۳۴۳: ۲۸) بنابراین هیچ انسانی، تهی از امیال گوناگون نیست؛ مولوی این حقیقت را این گونه بیان نموده است^(۱):

میل‌ها هم چون سگان خفته‌اند	اندریشان خیر و شر بنهفته‌اند
چون که قدرت نیست، خفتند این رده	هم چو هیزم پاره‌ها و تن زده
تا که مرداری درآید در میان	نفخ صور حرص کوبد بر سگان
چون در آن کوچه خری مُردار شد	صد سگ خفته، بدان بیدار شد....

(مولوی، ۱۳۶۳/۵/۶۳۰-۶۲۶)

از طرف دیگر، انسان با توجه به بُعد جسمانی و روحانی خود، همیشه بین میل آسمانی و میل زمینی و یا میل تنانی و میل جانی در کنش متضاد است^(۲):

گر بینی میل خود، سوی سما	پَر دولت برگشا هم چون هُما
ور بینی میل خود سوی زمین	نوحه می‌کن هیچ منشین از حنین

(همان، ۱۶۲۱/۳-۱۶۲۰)

حال با وجود امیال متعدد در نهاد آدمی و در یک تقسیم بندی کلی به میل آسمانی و میل زمینی؛ می‌توان یکی از مهمترین امیال حیاتی انسان را میل خوردن قلمداد کرد. میل خوردن، انگیزشی، فطری و طبیعی است که خداوند از بدو آفرینش در ساختمان وجودی انسان قرار داده است که «با خوردن غذاهای متنوع و در حد اعتدال، می‌توان مواد مغذی لازم برای رشد سلولهای بدن را فراهم و متابولیسم بدن را تنظیم نمود و انرژی کافی برای کنترل و حفظ وزن متناسب بدن را به دست آورد.» (ویلیامز، ۱۳۸۲: ۴۵) میل خوردن، ارتباط مستقیم با رشد و سلامت جسمی و روحی آدمی دارد؛ زیرا «افراد با برخورداری از غذای مناسب می‌توانند نیازهای گوناگون خود را از نظر روانی و

اجتماعی و فیزیولوژیک برآورده سازند.» (سعادت نوری، ۱۳۷۰: ۲۵) از این رو، موجبات شکوفایی انسان در ابعاد اجتماعی، عقلانی و فکری، معنوی و روحانی بستگی تام و تمام به میل خوردن دارد:

خوردن برای زیستن و ذکر کردن است تو معتقد که زیستن از بهر خوردن است

(سعدی، ۱۳۶۹: ۱۱۱)

در اهمیت این بحث، همان بس که در قرآن کریم، در آیات متعدد، توجه خاصی به میل خوردن شده است و خداوند، نعمت‌های مختلفی از گیاهان و موجودات دریایی و خشکی را که برای رزق و روزی انسان آفریده شده، ذکر می‌فرماید که زبان آیات، حکایت از زبان تجویز و ترخیص استفاده از آنها در جهت رشد و تکامل جسمی و روحی انسان دارد^(۳)؛ از جمله آیه زیر که می‌فرماید: «وَ هُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لَتَأْكُلُوا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا...» (نحل / ۱۴) مولوی نیز با بهره‌گیری از آموزه‌های قرآنی و تعالیم اسلامی و نحوه زندگی صوفیان و توجه بیش از حد آنان به تقلیل طعام، جوع و روزه، عمده تفکر و تعمق او درباره میل خوردن، ارتباط مستقیم با ساحت جسمانی و روحانی انسان دارد و بر این اساس، دیدگاه‌های عرفانی و روان‌شناختی منحصر به فردی دارد که با توجه به پیشرفت علوم، خصوصاً علم تغذیه که «یکی از پیروزی‌های علمی قرن بیستم، رشد دانش بشر درباره چند و چون تغذیه است.» (بارنت، ۱۳۷۲: ۲۶۹) برای غالب انسان‌ها که زندگی را در خوردن و آشامیدن می‌بینند، پیام‌ها و رهنمودهای سازنده‌ای دارد که در خور توجه است:

آکل و مأكول آمد جانِ عام هم چو آن بیره چرنده از حطام

می‌چرد آن بیره و قصاب شاد کو برای ما چرد برگ مراد

کار دوزخ می‌کنی در خوردنی بهر او خود را تو فربه می‌کنی

(مولوی، ۱۳۶۳/۴/۳۶۰۷-۳۶۰۵)

روش و هدف پژوهش

ما در این مقاله بر آنیم که مقوله میل خوردن را از نظرگاه مولوی، به روش تحلیلی و با مراجعه به منابع کتاب‌خانه‌ای، مورد واکاوی و تبیین قرار دهیم؛ با این هدف که انسان‌ها، ضمن برخورداری از میل خوردن برای حفظ جسم و جان، از افراط و تفریط در آن پرهیز کنند تا از یک طرف مزاحمت برای قوای عقلی و فکری به وجود نیاید و همچنین باعث ناتوانی انسان در توجهات قلبی او به سوی حق نشود، و از طرف دیگر موجبات رشد جسمانی و پرورش روحانی انسان را فراهم آورد.

پیشینه پژوهش

درباره پیشینه پژوهش باید گفت با توجه به بررسی‌های انجام شده، مقاله‌ای مستقل با عنوان «تحلیل عرفانی - روان شناسی میل خوردن از نظر گاه مولوی» تألیف نشده است؛ فقط در بعضی از منابع به صورت جسته و گریخته، اشاراتی درباره فواید کم خوری و عوارض پرخوری با تکیه بر آراء و اندیشه‌های مولوی بیان شده است.

میل خوردن، اصلی ترین نیاز فیزیولوژیک انسان

با بررسی آثار مولوی، خصوصاً مثنوی معنوی و دیوان شمس می‌توان دریافت که تأکید زیادی بر تأمین غذای روزانه آدمی دارد «نان معماریست حبستن را» (کلیات شمس/۱۲۴) این تأکید حاکی از این حقیقت است که او نیاز به نان و غذا را نه فقط یک نیاز تنائی، بلکه به مثابه نیاز ضروری و اصلی انسان می‌دیده است؛ زیرا «کمبود مواد غذایی در موجود زنده، میل و کششی ایجاد می‌کند که ارگانیزم را با رفتاری هدفمند به سوی رفع کمبود و برقراری تعادل حیاتی سوق می‌دهد تا بقای موجود زنده تأمین شود. این انگیزه‌ها مادرزادی هستند و نیاز به یادگیری ندارند.» (خداپناهی، ۱۳۸۰: ۲۶۵) از این رو، ما انسان‌ها «وقتی که غذا می‌خوریم، در حقیقت مولکول‌های جانداران دیگر از جمله گیاهان و حیوانات را وارد بدن خود می‌سازیم، ما این مولکول‌ها را به دو دلیل می‌بلعیم: ساختن و نگهداری اعضای بدن و کسب انرژی برای انجام حرکات عضلانی و گرم نگهداشتن بدن.» (کارلسون، ۱۳۸۶: ۳۲۴) بنابراین مولوی نیز در قرن سیزدهم میلادی، هم چون روان شناسان فیزیولوژیک، میل خوردن را اصلی ترین انگیزش فطری انسان می‌داند که باعث تعادل حیاتی و دوام و بقای جسم و جان آدمی می‌شود:

آدمی اول حریص نـان بـود زان که قوت و نان، ستون جان بود

(مولوی، ۱۳۶۳/۴/۱۱۸۹)

دلیل دیگر مولوی بر این مدعا که میل به نان و غذا، اصلی ترین نیاز فیزیولوژیک انسان می‌باشد؛ این است که ارضاء و اقناع میل خوردن، زمینه تجلی امیال دیگر انسان، هم چون میل به شهرت طلبی و آوازه جویی و ستایش دیگران از خویش و میل به جاه طلبی و قدرت خواهی را فراهم می‌کند؛ زیرا «آدمی همین که از نان سیر شد، آرزوی باد خواجگی در سر می‌کند که اصل ما چنین بوده است که ما چنین محترم بوده ایم، منصب طلب می‌کند و...» (مولوی، ۱۳۶۳: ۱۲۰)

این دیدگاه مولوی به مراتب امیال انسان، به عنوان اصل علمی در روان شناسی نیز ثابت شده است. آبراهام مزلو که در سال ۱۹۵۴ میلادی، نظریه سلسله مراتب نیازها را پیشنهاد می‌کند، به نظر

او «در پایین ترین سطح، نیازهای فیزیولوژیک یا زیستی قرار دارند (گرسنگی، تشنگی، جنسی و...) لازم است که این نیازها ارضاء شوند تا انسان بتواند به ارضای نیازهای سطح بالاتر (کسب قدرت و خودمختاری، خودشکوفایی) اقدام کند.» (موکیلی، ۱۳۸۴: ۲۹) بنابراین مولوی، میل خوردن را اصلی ترین نیاز فیزیولوژیک انسان می‌داند که امیال دیگر از پی آن بروز و ظهور می‌کنند:

چون به نادر گشت مستغنی زنان عاشق نامست و مدح شاعران

(مولوی، ۱۳۶۳/۴/۱۱۹۱)

جایگاه و مرتبه میل خوردن

مولوی در نگرش هستی شناسانه خود، ضمن بهره گیری از آموزه‌های قرآنی و تعالیم اسلامی؛ و هم چنین بر اساس اصول و مبانی معرفتی خود، همه موجودات اعماز؛ انسان، حیوان، جماد و نبات را دارای حلق و دهان می‌داند و معتقد است از آسمان گرفته تا زمین، هیچ موجودی نیست که برای جذب ماده غذایی، دهانی نداشته باشد؛ از این رو میل خوردن در نهاد همه موجودات به طور فطری وجود دارد:

پس زمه تا ماهی هیچ از خلق نیست که به جذب مایه او را حلق نیست

(مولوی، ۱۳۶۳/۳/۴۱)

بنابراین میل خوردن، اولین و مهمترین میل هر موجود زنده، خصوصاً انسان است که «بر دو اصل تعادل حیاتی و اصل لذت مبتنی است. اصل اول، بیان گر گرایش موجود زنده برای بقا در محیط داخلی نسبتاً ثابت خویش است، یا به عبارت دیگر موجود زنده تلاش می‌کند که در یک حالت تعادل داخلی (درونی) به سر برد. از طرف دیگر اصل لذت، نتیجه یا محصول جانبی اصل تعادل به شمار می‌آید که طبق آن تمام آرزوها تحقق می‌یابند.» (خداپناهی، ۱۳۷۶: ۴۲) از این رو، مولوی عقیده دارد که در پرتو میل خوردن، چرخه نظام هستی و حیات، سیر طبیعی خود را انجام می‌دهد و در این سیر، انسان ضمن رسیدن به تعادل حیاتی و کسب لذت از خوردنی‌های گوناگون، به کمال مطلوب خویش می‌رسد؛ زیرا «جماد، غذای نبات می‌شود و نبات، غذای حیوان می‌گردد و حیوان، غذای انسان. این زنجیره طولی هم چنان ادامه دارد تا این که انسان، به بقای حق باقی می‌شود.» (زمانی، ۱۳۹۱: ۳۰)

حلق بخشد خاک را لطف خدا تا خورد آب و، بروید صد گیا

بازخاکی را ببخشید حلق و لب تا گیاهش را خورد، اندر طلب
چون گیاهش خورد حیوان گشت زفت گشت حیوان، لقمه انسان و رفت...
جمله عالم آکل و مأكول دان باقیان را مقبل و مقبول دان
(مولوی، ۱۳۶۳/۳/۳۰-۲۲)

میل خوردن و انواع آن

با بررسی آثار مولوی می‌توان دریافت که انسان، موجودی دو بُعدی است. یک بُعد جسمانی و مادی دارد و یک بُعد روحانی و معنوی:

توبه تن حیوان به جانی از ملک تا روی هم بر زمین هم بر فلک
(همان: ۳۷۷۶/۲)

حال با توجه به دو بُعدی بودن انسان، نگرش معرفتی مولوی به میل خوردن نیز دو گانه است: یک نوع خوردن برای تقویت جسم و بدن است که با بهره‌مندی از مائده‌های زمینی و غذاهای روزانه فراهم می‌آید که در نظر روان‌کاوانه مولوی، یک نوع سابق^(۴) یا انگیزش درونی می‌باشد که عبارت است از «یک فرایند پویا، مبتنی بر یک فشار (منبع نیرو، عامل تحرک) که ارگانیسم را در جهت یک هدف سوق می‌دهد.» (موکیلی، ۱۳۸۴: ۳۱) حال مولوی با بینش عرفانی خاص خویش، از این نوع میل خوردن، با عنوان «معدۀ تن» یاد می‌کند که انسان با تمرکز بیش از حد ضرورت بدن بر آن به مراتب نازل و فرودین شخصیتی تنزل مقام پیدا می‌کند. نوع دیگر خوردن از دیدگاه مولوی، برای تقویت دل و درون آدمی است که با جهان بینی غیب‌مدار مولوی ارتباط دارد. او برای هر چیزی که در این عالم وجود دارد، متناظری غیبی پیش روی می‌گذارد؛ از این رو، در برابر میل خوردن تنانی و جسمانی، شکل راستینی از میل خوردن باطنی و غیبی قرار می‌دهد که با برخورداری از مائده‌های آسمانی و معنوی، موجبات ترقی و تعالی انسان فراهم می‌شود که از آن با عنوان «معدۀ دل» یاد می‌کند و آدمی با تمرکز بر آن به مراتب عالی عرفان نایل می‌آید:

معدۀ تن، سوی کهدان می‌کشد معدۀ دل، سوی ریحان می‌کشد
هر که گاه و جو خورد قربان شود هر که نور حق خورد قرآن شود
(مولوی، ۱۳۶۳/۵/۲۴۷۸-۲۴۷۷)

از این رو، مولوی عقیده دارد مائده زندگی مادی و خوردنی‌های تنانی، هر ذائقه‌ای را می‌فریبد، جز ذائقه کسانی را که از مائده‌های ماورایی می‌خورند. مولوی خود نیز تا آنگاه که بر سر آن مائده‌ها

نشسته بود، دل در بند دنیا و آب و نان داشته، و از وقتی که لب بر این آب و نان بسته، ذائقه و ذوق حقیقت آشنا یافته است و از مائده‌های آسمانی ارتزاق می‌کند:

پی نان بدویدم یکی چند به تزویر خدا داد غذایی که تزویر برستم
(مولوی، ۱۳۷۸: ۱۴۷۲)

بنابراین در نظام فکری- معرفتی مولوی، آن چه اهمیت دارد؛ میل خوردن باطنی و غیبی است. اگر حلق و دهان مادی و غذاهای تنانی هست، اصل آن، دهان و غذاهایی از عالم بالا است. در واقع، هر آنچه در عالم شهادت هست، سایه و نمونه‌ای از عالم غیب است: «هر چه درین عالم می‌بینی در آن عالم (غیب) چنان است؛ بلکه این‌ها همه انموذج آن عالم‌اند و هر چه درین عالم است همه از آن عالم آوردند.» (مولوی، ۱۳۸۵: ۶۲) از این رو، انغمار و فرو رفتگی در مائده‌های زمینی و خوردنی‌های تنانی، مانع دست‌یابی به خوردن باطنی و غیبی است:

معدۀ گاو گرفته است ره معدۀ دل ورنه در مرج بقا صاحب جوع بقیریم
(مولوی، ۱۳۷۸: ۱۶۵۲)

مولوی در نهایت به انسان توصیه می‌کند که تدریجاً وابستگی خود را از طعام‌های نفسانی بگسلد تا لایق خوردن طعام‌های حقیقی شود و موجبات پرواز خود را در آسمان کمال فراهم آورد:

زین خورش‌ها اندک اندک باز بر کین غذای خربُود نه آن خُور
تا غذای اصل را قابل شوی لقمه‌های نور را آکل شوی
(مولوی، ۱۳۶۳/۴/۱۹۵۷-۱۹۵۶)

میل خوردن و ارتباط آن با میل جنسی

یکی دیگر از امیال حیاتی انسان که متضمن توالد و تناسل و دوام و بقای نوع انسان در این کرهٔ خاکی می‌باشد، میل جنسی است. مولوی، میل جنسی را امری فطری و عطیة الهی می‌داند که «به طور طبیعی در انسان هم مانند احساس گرسنگی و میل به غذا است؛ زیرا میل جنسی، مفهومی از یک تحریک بدنی و روانی است؛ منبع آن، محرکی است که در یکی از اعضای بدن وجود دارد و هدف آن ارضاء و به ثمر رساندن تحریک بدنی و روانی است.» (کجباف، ۱۳۷۸: ۲۵) از این رو، مولوی با بینش عرفانی خاص خویش، میل جنسی مرد و زن را به یکدیگر، باعث دوام و بقای این عالم و به سامان آمدن امور جهان می‌داند و عقیده دارد «در پی تمتع جنسی می‌توان رفت و می‌توان

از آن لذت برد؛ اما تنها در محدوده ازدواج» (لوئیس، ۱۳۹۰: ۴۲۷) از این رو می‌گوید:

بهر آن میل است در ماده به نر تا بود تکمیل کارِ همدگر
میل اندر مرد و زن حق ز آن نهاد تا بقا یابد جهان زین اتحاد
(مولوی، ۱۳۶۳/۳/۴۴۱۵-۴۴۱۴)

حال با بررسی اندیشه‌های مولوی در می‌یابیم که بین میل خوردن و میل جنسی ارتباطی تنگاتنگ وجود دارد. مولوی در مواجهه با میل خوردن و ارتباط آن با میل جنسی، دو دیدگاه تحذیری و تنبیهی برای مخاطب خود دارد. در دیدگاه تحذیری، تحت تأثیر آموزه‌های قرآنی و تعالیم اسلامی، منشأ و سرچشمه میل جنسی را میل خوردن می‌داند که «شکم به حقیقت، ینبوع شهوت و متبوع آفت‌هاست، چه شهوت فرج و شدت حرص در مباشرت، تابع شهوت شکم است...» (غزالی، ۱۳۸۱: ۱۶۸) از این رو به انسان توصیه می‌کند با پرهیز از پرخوری، بین میل خوردن و میل جنسی، تعادل و توازنی هماهنگ برقرار کند و آن را به مجرای ازدواج بکشاند تا مبادا به سوی کارهای حرام و منافی عفت کشیده شود:

شهوت از خوردن بود، کم کن زخور یا نکاحی کن، گریزان شو زشر
چون بخوردی، می‌کشد سوی حرم دخل را خرجی بیاید لاجرم
(مولوی، ۱۳۷۳-۱۳۷۴/۵/۱۳۶۳)

اما در دیدگاه تنبیهی، بر اساس اصول و پایه‌های معرفتی خود، پایداری نظام آفرینش را در ارتباط با امیال انسان تفسیر می‌کند. از این رو، میل خوردن را که از دید عامه مردم، یک نیاز تنانی روزمره است، از نوع نیازهای فرارونده انسان محسوب می‌دارد که در پیوند با میل جنسی، متضمن دوام و بقای نوع انسان در این جهان می‌باشد. با این رویکرد، بین میل خوردن و میل جنسی در یک شبکه تفسیری، پیوند معنوی قائل است؛ زیرا میل خوردن را برای فراهم کردن نیرو و توان در آدمی می‌داند که آن نیرو و توان برای حفظ چرخه حیات انسان، در قالب توالد و تناسل، مجال ظهور پیدا می‌کند تا در این فرآیند، انسان به کمال و تعالی مطلوب خویش برسد:

شهوت خوردن زبهر آن منی آن منی از بهر نسل و روشنی
(همان: ۲۸۹۴/۴)

میل خوردن و تصعید آن

یکی از راهکارهای روان‌شناسانه مولوی برای تبدیل وضعیت امیال درونی انسان؛ خصوصاً میل خوردن، به شکل مطلوب و متعالی، فرآیند تصعید یا والایش است. فرآیند تصعید، یکی از مکانیسم‌های دفاعی روانی می‌باشد که انرژی حاصل از میل خوردن را کانالیزه می‌کند و «به سمت مجاری خلاق فرهنگی و اجتماعی می‌کشاند. وقتی جابجایی، باعث پیشرفت فرهنگی در سطح عالی تر می‌شود، در این صورت آن را تصعید، اصطلاح می‌کنند.» (شکر شکن، ۱۳۸۰: ۳۰۸) از این رو، مولوی که زندگی روزانه او، تحت تاثیر ایمان و نگرش‌های عارفانه اش بود، در قالب فرآیند تصعید، می‌کوشد که «نان و آب روزانه را نیز که یک نیاز تنانی روزمره است، از نوع نیازهای روحانی و ماورایی انسان محسوب دارد؛ زیرا این آب و نان در وجود انسان، تبدیل به اندیشه و ایمان می‌شود و زمینه‌های صعود روحانی او را فراهم می‌آورند.» (درگاهی، ۱۳۷۹: ۸۳) بنابراین می‌گوید:

در معده چون بسوزد آن نان و نان خورش آنگاه عقل و جان شود و حسرتِ حسود
(مولوی، ۱۳۷۸: ۸۶۳)

از طرف دیگر در اندیشه مولوی، ساز و کار نظام آفرینش، تکاملی و تعالی گراست. او هر پدیده‌ای از ذره تا کهکشان را رو به تعالی و کمال می‌بیند؛ از این رو، نان و آب نیز که در تفسیر علمی آن، سیر ترکیب و یا تجزیه معینی پیدا می‌کند؛ در تلقی مولوی، سیری صعودی و رو به بالا دارد. او تبدیل نان به تن را می‌بیند و در نتیجه در تبدیل و تصعید آن به جان و اندیشه تردیدی نمی‌کند^(۵):

بکوشید، بکوشید که تا جان شود این تن نه نان بود که تن گشت اگر آدمیایند؟
(همان: ۶۳۸)

نیز:

لقمه، تخم است و برش اندیشه‌ها لقمه، بحر و گوهرش اندیشه‌ها
(مولوی، ۱۳۶۳/۱/۱۶۴۷)

میل خوردن، اولین حجاب راه انسان

اکثر عارفان تحت تأثیر آموزه‌های قرآنی و تعالیم اسلامی و نیز بر اساس مبانی معرفتی خود، پُر خوری و شکمبارگی را مانع سیر و سلوک انسان به سوی حق و حقیقت می‌دانند؛ «چه بیخ جمله شهوات و منشأ جمیع مخالفات، امتلا از طعام است.» (کاشانی، ۱۳۸۵: ۲۳۲) به طوری که سنایی

غزنوی، ضمن تلمیح به داستان حضرت آدم (ع) و خوردن میوه ممنوعه، اولین و مهمترین حجاب راه انسان به سوی حق را پُر خوری آدمی می‌داند که چون «صفات حیوانی به خوش خوردن و خوش خفتن غلبه گرفت، حُجُب زیادت شد و انس حضرت نقصان پذیرفت.» (نجم رازی، ۱۳۷۹: ۹۱) از این رو، ابیاتی نغزو و دلنشین در نقد و نکوهش انسان‌های شکمباره دارد:

اولسین بنسدد در ره آدم	بود نای گلو و طبل شکم
مهمترین بندهست نای گلو	کندت طبل بطن شش پهلو
طبل و نای است اصل فتنه و شر	هر دو بگذار خوار و خود بگذر
گر همی نام معده خَم نکنی	کم طَرَق تا طریق گم نکنی
باش کم خوار تا بمانی دیر	که اجل گرسنه است و قوتش سیر
باش کم خوار تا شوی با برگ	بگرفتی شکم بینی مرگ
روی بسیار خوار بی نورست	کز گلوبنده خواجگی دورست

(سنایی، ۱۳۷۶: ۱۵۱-۱۵۰)

حال با بررسی اندیشه‌ها و افکار مولوی می‌توان دریافت که از یک سو میل خوردن را اصلی‌ترین نیاز فیزیولوژیک انسان می‌داند که «طبق اصل تعادل حیاتی و اصل کاهش کشاننده‌ای به عنوان نیازهای نخستین، برای زنده ماندن و کنش موجود زنده ضرورت دارند.» (خدایپناهی، ۱۳۷۶: ۲۷) از طرف دیگر، تمرکز و توجه انسان بر میل خوردن، سرانجام شخصیت آدمی را به تصرف خود در می‌آورد؛ به طوری که منشأ رنج و گرفتاری دائمی انسان می‌شود:

بیشتر رنج که آید همه از فعل گلوست گفت من سوخته نان خوردم از پست فطیر
(مولوی، ۱۳۷۸: ۱۰۹)

بنابراین مولوی، شکمبارگی و افراط در خوردن را اولین حجاب راه آدم ابوالبشر و فرزندان او می‌داند که «بزرگ تر مهلکات فرزند آدم را شهوت شکم است و آدم و حوا را به سبب آن از سرای قرار بیرون آورده‌اند و به سرای مذلت و افتقار فرستاده...» (غزالی، ۱۳۸۱، ج ۳: ۱۶۸) از این رو می‌گوید:

زَلت آدم ز اَشکَم بود و باه و آن ابلیس از تکبر بود و جاه

لاجرم او زود استغفار کرد و آن لعین از توبه استکبار کرد
(مولوی، ۱۳۶۳/۵/۵۲۱-۵۲۰)

در نهایت مولوی به انسان توصیه می‌کند که افراط در هر یک از امیال درونی انسان، باعث به هم خوردن تعادل روحی و روانی انسان می‌شود؛ از این رو، در برخورداری از امیال مختلف، حتی میل خوردن، به لزوم قناعت و ضرورت سفارش می‌کند:

هم چنین هر شهوتی اندر جهان خواه مال و خواه جاه و خواه نان
هریکی زینها تو را مستی کند چون نیابی آن، خمارت می‌زند
این خمار غم، دلیل آن شده‌ست که بدان مفقود، مستی ات بده‌ست
جز به اندازه ضرورت زین مگیر تا نگردد غالب و بر تو امیر
(همان: ۲۲۶۰/۳-۲۲۵۷)

عوارض پُر خوری

عارفان، حکیمان و عالمان علم اخلاق با بهره‌گیری از تعالیم اسلامی، همیشه انسان را در میل به انواع خوردنی‌ها به رعایت حد اعتدال و ضرورت بدن توصیه می‌کنند و از پُر خوری برحذر می‌دارند که «بدون تردید شکمبارگی، سرچشمه شهوت‌ها و منشأ بلاها و دردهاست؛ زیرا در پی آن شهوت هم خوابگی و شهوت مجامعت زیاد می‌شود و در پی شهوت غذا و زناشویی، میل به مال و مقام افزون می‌گردد و آن دو، وسیله‌ای برای توسعه در خوراک و مجامعت می‌شود و در پی افزایش مال و مقام، انواع نادانی‌ها و نزاع‌ها و حسدها به وجود می‌آید، سپس از امور یاد شده، ریا و مباحثات و افزون طلبی به وجود می‌آید.... و تمام امور یاد شده، نتیجه پُر کردن معده و مستی سیری است.» (فیض کاشانی، ۱۳۷۲، ج ۵: ۲۰۰) از این رو، مولوی با نگرش معرفتی خاص خود، خوردن غذاهای مادی و جسمانی را مانع خوردن رزق معنوی حکمت و معرفت می‌داند و خطاب به شکمبارگان می‌گوید:

کار دوزخ می‌کنی در خوردنیی بهر او خود را تو فربه می‌کنی
کار خود کن روزی حکمت بچر تا شود فربه دل با کر و فر
خوردن تن، مانع این خوردن است جان چو بازرگان و تن چون رهزن است
(مولوی، ۱۳۶۳/۴/۳۶۰۹-۳۶۰۷)

با بررسی آثار مولوی می‌توان دریافت که از دو منظر به عوارض پُر خوری می‌نگرد: از یک منظر،

در مقام یک طبیب جسمانی ظاهر می‌شود که افراط در خوردن طعام‌های نفسانی را منشأ امراض جسمانی می‌داند که ساختمان فیزیولوژیک انسان را به مخاطره می‌افکند. از منظر دیگر، در مقام یک روان‌کاو ظاهر می‌شود و تأثیر روحی و روانی غذاها و پُرخوری را بر انسان می‌سنجد که «خوردن غذاهای افزون و گوناگون و فراوانی اخلاط ناشی از پُرخوری در بدن، فضولات تولید می‌کند... و به علت برآمدن بخارهای تباه و رطوبت‌ها به دماغ، صفای ذهن را از بین می‌برد و سرانجام به طور عموم، کندذهنی و غفلت و انحراف از اعتدال حاصل می‌شود.» (ابن خلدون، ۱۳۸۲، ج ۱: ۱۶۱) از این رو، مولوی پُرخوری را باعث قساوت قلب، هیجان شهوت، طغیان و سرکشی، محرومیت از گلزار حقایق ربانی و از همه مهمتر باعث جمود فکر و اندیشه آدمی می‌داند:

ای دریغاً لقمه دو خورده شد جوشش فکرت از آن افسرده شد
(مولوی، ۱/۱۳۶۳/۳۹۹۰)

حال با توجه به قالب تنگ مقاله، به تبیین و تحلیل دو مورد از عوارض پُرخوری می‌پردازیم: مولوی در مقام یک طبیب جسمانی، یکی از عوارض پُرخوری را امراض بدنی و جسمی؛ هم چون تخمه (هیضه) می‌داند که «نوعی بیماری معده است که بر اثر پُرخوری و عدم رعایت ترتیب در خوردن غذا عارض شود. در این حال غذاهای ناگوارده به صورت نامطلوبی در معده انباشته گردد و بیمار دچار اسهال و استفراغ سخت شود.» (ابن سینا، ۱۳۶۳، ج ۴: ۱۷۲) از این رو می‌گوید:

کم خوری، خوی بد و خشکی ودق پُرخوری، شد تخمه را تن مستحق
(مولوی، ۱۷۴۷/۵/۱۳۶۳)

مولوی در مقام یک روان‌کاو، یکی دیگر از عوارض پُرخوری را تیرگی دل و درون آدمی می‌داند؛ «چه دل را از تناول طعام اگرچه حلال بود، به جهت ثوران طبیعت، کدورتی و ظلمتی، عارض گردد.» (کاشانی، ۱۳۸۵: ۱۹۰) بنابراین می‌گوید:

در خورش آن بام تون از توبه آرایش بود هم چو حمامت بشوید از همه خذلان صیام
شهوت خوردن ستاره نحس دان تاریک دل نور گرداند چو ماهت در همه کیوان صیام
(مولوی، ۱۳۷۸: ۱۶۰۲)

فواید کم خوری

با بررسی آراء و اندیشه‌های مولوی، می‌توان دریافت که نگرش‌های طبی، تربیتی و معرفتی

سازنده‌ای درباره‌ی فواید کم خوردن و کمیّت و کیفیت آن دارد که تا حدّ زیادی با نظریه‌های طب نوین، مطابقت دارد. از این رو، دو دیدگاه متفاوت نسبت به کم خوردن دارد. از یک طرف، مانند طبیبان جسمانی عقیده دارد اگر انسان، غذای کمی بخورد و نیاز بدن خود را تأمین نکند، گرفتار بداخلاقی و خشونت و لاغری می‌شود و این «نشانه‌ی آن است که شخص از اثرات کمبود عوامل متعدد مغذی، رنج می‌برد و در این صورت بسیار مناسب و به جا خواهد بود که این گونه افراد را تحت درمان غذایی و دارویی به طور توأم قرار دارد.» (سعادت نوری، ۱۳۷۰: ۲۸) از این رو، می‌گوید:

کم خوری، خوی بد و خشکی ودق پرخوری، شد تخمه را تن مستحق
(مولوی، ۱۳۶۳/۵/۱۷۴۷)

نیز می‌گوید:

چون گرسنه می‌شوی، سگ می‌شوی تند و بد پیوند و بدرگ می‌شوی
(همان: ۱/۲۸۷۳)

از طرف دیگر مانند طبیبان روحانی، فوایدی را بر کم خوردن مترتب می‌داند که منشأ کسب گوهرهای گران قدر معرفت و حکمت در درون انسان می‌شود؛ زیرا به قدر ضرورت غذا خوردن و «گرسنگی از صفات این قوم (سالکان) است و این یکی است از ارکان مجاهدت و سالکان این طریق به گرسنگی بدین درجه رسیدند و از طعام باز ایستادند و چشمه‌های حکمت اندر گرسنگی یافتند و حکایت بسیارست ایشان را اندرین.» (قشیری، ۱۳۸۳: ۲۱۲-۲۱۱) البته باید اذعان داشت که سبک زندگی مولوی به گونه‌ای بود که «از زندگی فقط به قدر ضرورت تمتع می‌برد، بیش از قدر ضرورت را موجب دور افتادن از خط سیر روحانی خویش می‌یافت.» (زرین کوب، ۱۳۹۱: ۳۲۸) از این رو، مولوی عقیده دارد «جان عارف وقتی از تعلق تن رهایی می‌جوید و از طعام جسمانه فارغ می‌شود، طالب غذای اجلاّلی که از عالم ماوراء حس است، می‌گردد.» (زرین کوب، ۱۳۸۱: ۵۶۸) در نتیجه کم خوردن، باعث کسب معارف درونی می‌شود که انسان را به مقام فرشتگی می‌رساند:

گر تو این انبان زنان خالی کنی پُر زگوهرهای اجلاّلی کنی
طفل جان از شیر شیطان باز کن بعد از آنش، با مَلک انباز کن
(مولوی، ۱۳۶۳/۱/۱۶۴۰-۱۶۳۹)

مولوی یکی دیگر از فواید کم خوردن را رسیدن به لذّت درونی و حقیقی وصف ناپذیر می‌داند

که قابل مقایسه با لذت‌های بیرونی و مجازی نیست، و این لذت حاصل از کم خوردن «دل را نورانی و روشن می‌گرداند، و آن را صفایی و رقتی می‌بخشد و ذهن را تند می‌کند و آدمی به واسطه آن به لذت مناجات پروردگار می‌رسد و از ذکر و عبادات مبتهج و شادمان می‌شود.» (نراقی، ۱۳۸۴: ۲۴۷)

از این رو، مولوی برای تبیین این امر، تمثیل چنگ و شکم خالی آن را ذکر می‌کند که تصویری تجسمی، زنده و هنری برای مخاطب خواهد بود و حاکی از این نکته است که کم خوردن، درون انسان را صیقل می‌زند تا اسرار حق در آن متجلی شود:

زهی حلاوت پنهان در این خلای شکم	مثال چنگ بود آدمی نه بیش و نه کم
چنان که گر شکم چنگ پر شود مثلاً	نه ناله آید از آن چنگ پر نه زیر و نه بم
اگر ز روزه بسوزد دماغ و اشکم تو	زسوز ناله برآید زسینهات هر دم
هزار پرده بسوزی به هر دمی ز آن سوز	هزار پایه برآری به همت و به قدم
شکم تهی شو و می‌نال هم چونی به نیاز	شکم تهی شو و اسرار گو به سان قلم

(مولوی، ۱۳۷۸: ۱۷۳۹)

نتیجه‌گیری:

از این بحث می‌توان این گونه نتیجه گرفت:

- میل خوردن، از امیال اولیه و حیاتی؛ بلکه مهمترین میل هر موجود زنده، خصوصاً انسان است - متضمن تعادل حیاتی و تداوم جسم و جان آدمی می‌شود.
- مولوی، میل خوردن را پایه و مایه امیال دیگر انسان، هم چون میل جنسی می‌داند که با چرخه حیات آدمی و توالد و تناسل، ارتباط مستقیم دارد.
- مولوی عقیده دارد شکوفایی استعدادهای بالقوه آدمی، در بُعد اجتماعی، عقلی و فکری، معنوی و روحانی در گرو میل خوردن و تأمین نیازهای آن دارد.
- مولوی با نگرش روان‌کاوانه، میل خوردن را نیاز فطری، اساسی و ضروری بدن انسان می‌داند که ارگانیزم را با رفتاری هدفمند به سوی رفع کمبود مواد غذایی و برقراری تعادل حیاتی سوق می‌دهد.

- مولوی، میل خوردن را بر دو نوع می‌داند: میل خوردن تنانی و جسمانی، میل خوردن باطنی و روحانی. مولوی با دیدگاه روان‌کاوی، میل خوردن تنانی و جسمانی را انگیزش درونی انسان جهت تأمین نیازهای بدن می‌داند؛ اما از دیدگاه معرفتی مولوی، آن چه اهمیت دارد، میل خوردن باطنی و

روحانی است که انسان را به مراتب عالی شناخت و معرفت می‌رساند.

- مولوی، میل خوردن را از نیازهای تنانی و روزمره آدمی می‌داند که گریزی از آن نیست؛ از این رو این میل را به قالب فرآیند تصعید می‌کشانند و آن را به مجاری و کانال‌های روحانی هدایت می‌کند تا این میل خوردن در بُعد متعالی، به عقل، اندیشه و ایمان تبدیل شود تا موجبات سیر صعودی انسان را به سوی کمال فراهم آورد.

- مولوی، انغمار و فرورفتگی در میل خوردن را اولین و مهمترین حجاب راه انسان به سوی حق و حقیقت می‌داند.

- مولوی، در نهایت در میل به انواع خوردنی‌ها به رعایت حد اعتدال و ضرورت بدن توصیه می‌کند؛ زیرا پرخوری را باعث تیرگی دل و درون آدمی، هیجان شهوت جنسی و جمود فکر و اندیشه آدمی می‌داند. در نقطه مقابل، کم خوری را باعث کسب گوهر معرفت و حکمت و رسیدن به لذت درونی و حقیقی می‌شمارد.

پی نوشت:

۱- مولوی در کلیات شمس نیزامیال را فطری و طبیعی نهاد انسان می داند و می گوید:

قفلی بود میل و هوا بنهاده بر دل‌های ما مفتاح شو دندان شو دندان شو
(مولوی، ۱۳۷۸: ۲۱۳۱)

۲- برای توضیح بیشتر دربارهٔ میل تنانی و میل جانی رجوع کنید به ابیات زیر:

میل تن در سبزه و آب روان زان بود که اصل او آمد از آن
میل جان اندر حیات و در حی است زان که جان لامکان اصل وی است
(مولوی، ۱۳۶۳/۳/۴۴۳۷-۴۴۳۶)

۳- دربارهٔ توضیح بیشتر دربارهٔ میل خوردن و اهمیّت آن از منظر قرآن کریم، رجوع کنید به آیات زیر:

آیه ۲۷ سوره سجده، آیه ۷۹ سوره غافر، آیه ۷۳ و ۳۳ سوره یس، آیه ۱۶ سوره جاثیه، آیه ۳۳ سوره بقره، آیه ۱۴۲ و ۱۴۱ سوره انعام و آیات متعدد دیگر.

۴- سابق در لغت به معنی سوق دهنده، راننده، کسی که از پس هدایت می کند؛ بر خلاف قائد که از پیش هدایت می کند. اصطلاحی در علم روان شناسی نیز می باشد. مولوی می گوید:

ریش را شانۀ زدی که سایقم سایقی لیکن به سوی درد و غم
(مولوی، ۱۳۶۳ / ۵ / ۳۳۴۷)

۵- مولوی در این جا یکی از اصول روان شناسانه را تبیین کرده است. بعدها اندیشمندان و روان شناسان عصر جدید بدان موضوع پرداختند و با قراین و شواهد عینی و علمی آن را به گونه ای دیگر بسط دادند. از آن جمله فروید روان کاو معروف، این فرآیند روانی را تصعید (=Sublimation) نامیده است. فعالیت های تصعیدی، روح را بارور و متعالی می سازد. مثلاً حس خشونت و شهوت را می توان به صورت رقابت های ورزشی تصعید کرد و از آن نتایج مثبت و سازنده به بار آورد. همین طور، جمیع تجلیات فرهنگی و علمی بشر معلول تصعید یا به کارگیری غرایز و شهوات نازل در جهت تکامل روحی و معنوی است. از این رو، مولوی در تصعید میل به نان و طعام های دنیوی به نیروی عقل و اندیشه می گوید:

دَمّ این آستور نفست شهوت است زین سبب پس پس رود آن خود پرست

شَهوت او را که دَم آمد زبُن ای مَبَدَلْ شَهوت عَقْبیش کن
چون بیندی شَهوتش را از رَغِیف سرکند آن شَهوت از عَقْل شریف
(مولوی، ۱۳۶۳/۶/۱۱۲۳-۱۱۲۱)

منابع و مأخذ:

- ۱- قرآن کریم.
- ۲- ابن خلدون، عبدالرحمان بن محمد، (۱۳۸۲)، مقدمه ابن خلدون، ترجمه: محمد پروین گنابادی، جلد اول، چاپ دهم، تهران: علمی و فرهنگی.
- ۳- ابن سینا، شیخ الرئیس ابوعلی، (۱۳۶۳)، قانون در طب، ترجمه: عبدالرحمن شرفکندی (هه ژار)، تهران: سروش.
- ۴- بارنت، آنتونی، (۱۳۷۲)، انسان، ترجمه: محمد رضا باطنی {و همکاران}، چاپ دوم، تهران: نشر نو.
- ۵- خداپناهی، محمد کریم، (۱۳۷۶)، انگیزش و هیجان، چاپ اول، تهران: سمت.
- ۶- -----، (۱۳۸۰)، روان‌شناسی فیزیولوژیک، چاپ اول، تهران: سمت.
- ۷- درگاهی، محمود، (۱۳۷۹)، رسول آفتاب، چاپ اول، تهران: امیرکبیر.
- ۸- زرین کوب، عبدالحسین، (۱۳۹۱)، پله پله تا ملاقات خدا، چاپ سی و دوم، تهران: علمی.
- ۹- -----، (۱۳۸۱)، سرّ نی، چاپ نهم، تهران: علمی.
- ۱۰- زمانی، کریم، (۱۳۹۱)، شرح جامع مثنوی معنوی، چاپ بیست و دوم، تهران: اطلاعات.
- ۱۱- سعادت نوری، منوچهر، (۱۳۷۰)، اصول نوین تغذیه در سلامتی و بیماری، چاپ دوم، تهران: اشرفی.
- ۱۲- سعدی شیرازی، شیخ مصلح الدین مشرف بن عبدالله، (۱۳۶۹)، گلستان، تصحیح و توضیح: غلامحسین یوسفی، چاپ دوم، تهران: خوارزمی.
- ۱۳- سنایی غزنوی، حکیم ابوالمجد مجدود بن آدم، (۱۳۷۶)، مختصر حدیقه سنایی، به سعی: امیربانوی کریمی، چاپ دوم، تهران: زوآر.
- ۱۴- شکرکن، حسین،... {و دیگران}، (۱۳۸۰)، مکتب‌های روان‌شناسی و نقد آن، چاپ چهارم، تهران: سمت.
- ۱۵- غزالی طوسی، ابوحامد محمد، (۱۳۸۱)، احیاء علوم الدین، ترجمه: مؤیدالدین محمد خوارزمی، به کوشش: حسین خدیو جم، چاپ یازدهم، تهران: علمی و فرهنگی.
- ۱۶- فروید، زیگموند، (۱۳۴۳)، سه رساله درباره تئوری میل جنسی، ترجمه: هاشم رضی، چاپ دوم، تهران: آسیا.
- ۱۷- فیض کاشانی، ملامحسن، (۱۳۷۲)، المحجّه البیضاء، ترجمه: عبدالعلی صاحبی، چاپ اول، مشهد: آستان قدس رضوی.
- ۱۸- قشیری، عبدالکریم بن هوازن، (۱۳۸۳)، رساله قشیریّه، ترجمه: ابوعلی حسن بن احمد عثمانی، با تصحیحات و استدراکات: بدیع الزمان فروزانفر، چاپ هشتم، تهران: علمی و فرهنگی.
- ۱۹- کارلسون، نیل آر، (۱۳۸۶)، مبانی روان‌شناسی فیزیولوژیک، ترجمه و نگارش: مهرداد پڑهان، چاپ ششم، اصفهان: غزل.

- ۲۰- کاشانی، عزالدین محمود، (۱۳۸۵)، مصباح الهدایه و مفتاح الکفایه، تصحیح و توضیح: عفت کرباسی و محمدرضا برزگر خالقی، چاپ دوم، تهران: زوار.
- ۲۱- کجیاف، محمد باقر، (۱۳۷۸)، روان شناسی رفتار جنسی، چاپ اول، تهران: روان.
- ۲۲- لوئیس، فرانکلین دین، (۱۳۹۰)، مولانا دیروز تا امروز، شرق تا غرب، ترجمه: حسن لاهوتی، چاپ چهارم، تهران: نارمک.
- ۲۳- موکیلی، آکس،... {و دیگران}، (۱۳۸۴)، انگیزش و هیجان، ترجمه: حمزه گنجی، چاپ اول، تهران: ساوالان.
- ۲۴- مولوی بلخی، جلال الدین محمد (۱۳۸۵)، فیه مافیه، تصحیح: بدیع الزمان فروزانفر، چاپ دهم، تهران: امیرکبیر.
- ۲۵- -----، -----، (۱۳۷۸)، کلیات شمس تبریزی، تصحیح: بدیع الزمان فروزانفر، چاپ اول، تهران: پیمان.
- ۲۶- -----، -----، (۱۳۶۳)، مثنوی معنوی، تصحیح نیکلسون، چاپ اول، تهران: امیرکبیر.
- ۲۷- -----، -----، (۱۳۶۳)، مجالس سبعه، تصحیح: فریدون نافذ، چاپ اول، تهران: جامی.
- ۲۸- نجم رازی، عبدالله بن محمد، (۱۳۷۹)، مرصاد العباد، به اهتمام: محمد امین ریاحی، چاپ هشتم، تهران: علمی و فرهنگی.
- ۲۹- نراقی، ملا احمد (۱۳۸۴)، معراج السعاده، چاپ اول، قم: قائم آل محمد.
- ۳۰- ویلیامز، ملوین اچ، (۱۳۸۲)، تغذیه، ورزش و تناسب اندام، ترجمه و اقتباس: ناهید سالار کیا،... {و دیگران}، چاپ اول، تهران: انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور.