

شخصیت و تغذیه

پیشگفتار

شخصیت صرفنظر از مفهوم آن در زبان عامیانه و فرهنگ ها (شرافت، وقار، بزرگواری، مقام وغیره) عبارت از مجموعه صفات یا ویژگی های نسبتا پایدار، دوامدار و بعضا منحصر به فرد است که موجب تمایز افراد از یکدیگر می شود (این ویژگی ها در روانشناسی مجموعه افکار، رفتار و احساسات یک فرد در رابطه با دیگران یا محیط ماحول گفته شده است). نقش شخصیت زمانی به میان می آید و بیشتر آشکار می شود که وقتی تعداد زیادی از افراد یک جامعه در عین موقعیت، حوادث یا شرایط قرار می گیرند، چرا هر یک، واکنش یا عکس العمل های کاملا متفاوت و حتی غیرمنتظره از خود نشان می دهند؟ برای پاسخ به این پرسش و یا درک بهتر این موضوع به بررسی شخصیت، منشا، شکل گیری و شیوه های رشد و تکامل آن (به صورت بسیار فشرده) از منظر دیگری (یعنی تغذیه) پرداخته می شود.

موضوع

همانگونه که انسان یک موجود مادی و معنوی است، شخصیت او نیز جنبه مادی و معنوی دارد. اگر شخصیت مادی را بخش فزیک، جسمی و ظاهری افراد یعنی اعضای بیرونی (سر، چشم، گوش، دهن، بینی، موی، دست و پا) و درونی (مغز، استخوان، رگ، گوشت، خون، قلب، گرده، شش، جگر، معده، روده وغیره) بدن آنها فرض کنیم که در چگونگی قد، وزن، جنس، چهره، جلد، موی و لباس آنها نمودار می گردد؛ شخصیت معنوی، ذهنی و باطنی آنها دربر گیرنده اندیشه ها، باور ها، روحیه و سایر فعالیت ها یا پروسه های می باشد که در مغز آنها به وقوع پیوسته و در چگونگی افکار، گفتار، رفتار، احساسات و کردار آنها بازتاب می یابد.

به اساس آخرین پژوهش های علمی، آنچه شخصیت مادی و معنوی انسان ها را می سازد، به صورت عام سه منشا دارد: اول، عوامل ژنتیکی که از طریق وراثت (والدین) انتقال می یابد؛ دوم، عوامل محیطی (خانواده و اجتماع) که دربرگیرنده اقلیم، تغذیه، حوادث، فرهنگ، اقتصاد وغیره است؛ سوم - عوامل ترکیبی یعنی تاثیر متقابل هر دو (ژنتیک و محیط). به این ترتیب، سنگ بنای شخصیت به هنگام ایجاد جنین یا نطفه در رحم مادر (ژنتیک) گذاشته شده؛ در شکم مادر و پس از تولد در محیط خانوادگی - اجتماعی و تاثیر متقابل ژنتیک و محیط شکل گرفته، با آهستگی پایدار گردیده و قوام می یابد (تاثیر هر یک از این سه عامل بالای هر یک از ویژگی های شخصیتی

افراد (مانند استعداد ها، توانایی ها، مهارت ها، امراض، اختلالات و غیره خصوصیات مادی و معنوی یا جسمی و روحی که فهرست آن به صد ها می رسد)، علل، علایم و راههای درمان یا بهبود آنها از جمله ای موضوعات پیچیده و پایان ناپذیر پژوهش های علمی است که با گذشت هر روز، گرهی از آنها گشوده می شود).

در اینجا صرف به بررسی مقوله «تغذیه» یا عوامل تغذیوی به مفهوم عام تری پرداخته می شود که در مقایسه با سایر عوامل (ژنتیک، اقلیم، حوادث، فرهنگ، اقتصاد و غیره) در «اختیار» ما قرار داشته، «قابل کنترل» بوده و «نقش اساسی» در رشد شخصیت و سرنوشت ما دارد.

همان گونه که شخصیت دو نوع است، تغذیه نیز دو گونه است: تغذیه مادی و تغذیه معنوی. تغذیه مادی عبارت از انواع خوراک ها و نوشابه های است که از طریق دهن وارد معده (و روده ها) گردیده (و یا سایر موادی که از طریق تنفس یا زرق وارد بدن می شود)؛ پس از پردازش یا عملیات لازم در آنجا، یکمقدار مواد مفیده آن نیاز های مختلف اعضای بدن (انرژی، ویتامین ها، پروتین ها، منرال ها و غیره) را تامین نموده و مواد اضافی آن از بدن دفع می شود.



تغذیه معنوی عبارت از انواع آگاهی ها، اندیشه ها، معلومات، آموزش، پرورش و تجاربی است که از طریق شنیدن، دیدن و خواندن توسط گوش ها، چشم ها و سایر حواس وارد مغز انسان گردیده و پس از پردازش لازم در آنجا (ضمیر ناخود-آگاه) قسما ثبت و ذخیره گردیده و در نهایت، شخصیت معنوی یا سیستم باور ها و روحیه افراد را می سازد.

همانقدر که «انتخاب» کمیت و کیفیت خوراک ها، نوشابه ها و تمرینات بدنی برای تغذیه بدن و سلامتی اعضای آن (شخصیت مادی) مفید و ارزنده است، به همان اندازه «گزینش» کمیت و کیفیت دوستان و مواد خواندنی، شنیدنی، دیدنی و تمرینات ذهنی سالم، مثبت و علمی برای تغذیه مغز و اعمار شخصیت معنوی سودمند و ارزشمند است. از همین جاست که گفته اند: بگو دوستانت (اشخاص، کتب و غیره) کی است، تا بگویم تو کی هستی! بزرگان ما نیز سده ها پیش گفته بودند: با ما (ه) نشینی، ما (ه) شوی؛ با دیگ نشینی، سیاه شوی.

همانگونه که شخصیت مادی و معنوی با هم رابطه ناگسستنی دارند، تغذیه مادی و معنوی نیز اثرات شگفت انگیز و معجزه آسای بالای یکدیگر دارند (همچنان که مواد مخدر و سمی یا بیماری های جسمانی باعث اختلال فعالیت های مغزی می شود، حالات نامناسب معنوی مانند خشم، افسردگی و بیماری های روحی، روانی و غیره نیز اثرات بزرگی بالای اشتها و اختلالات معده، روده و سایر اعضای بدن دارد).

گر چه شخصیت معنوی نمی تواند به صورت مستقل و بدون شخصیت مادی موجود باشد؛ اما در بسا موارد، این شخصیت معنوی انسان هاست که نقش فرمانده و تعیین کننده را در بالای شخصیت مادی و سرنوشت انسان در مجموع بازی می کند. زیرا همین شخصیت معنوی یا ضمیر ناخود آگاه (در مغز) انسان است که قسمت اعظم فعالیت های شخصیت مادی یا اعضای بدن را به هنگام خواب و بیداری کنترل، تنظیم و اداره نموده و فقط در صورت تغذیه مناسب آن است که افراد به شخصیت های بزرگ و قهرمانان بی بدیل در عرصه های مختلف تبدیل می شوند (این موضوع شامل اشخاص شریر نیز می شود). چون افکار و اعمال افراد در هر لحظه از همین مرکز تغذیه (یعنی نظام باور ها و روحیه آنها) سرچشمه می گیرد (که عمدتاً محصول تغذیه معنوی است)، اما در وجود شخصیت مادی آنها تبارز می یابد.

نتیجه گیری

بنا بر آنچه گفته شد، می توان نتیجه گرفت که در واقعیت، «ما آن چیزی هستیم که تغذیه می کنیم»؛ یا به عباره دیگر، «از کوزه همان تراود که در اوست»! به این ترتیب، حتی ژنتیک نیز همان تغذیه اولیه و بنیادین (از طرف والدین) است که بعد ها تغذیه محیطی (شکم مادر، خانواده و اجتماع) و تاثیر متقابل هر دو (ژنتیک و محیط)، شکل نهایی شخصیت یا معماری آن را تکمیل می کند (اما هر کسی «اگر بخواهد»، می تواند شخصیت خود را در هر مرحله زندگی از طریق آموزش و پرورش «دوامدار» با افکار مثبت و دوستان سالم تغییر دهد). پس «قدرت انتخاب» با ماست و «مسئولیت» ماست که شیوه های تغذیه خوب (مادی و معنوی) را بیاموزیم، اهمیت آن را بدانیم و برای خود غذا های (مادی و فکری) خوب «انتخاب» کنیم. به عباره دیگر، باید مراقب باشیم که این دو مرکز تغذیه، یعنی «معه و مغز» همیشه با خوراک های سالم (مادی و معنوی) تغذیه گردد، تا شخصیت مادی و معنوی سالم داشته باشیم. زیرا ما هر آنچه در مزرعه (معه و مغز) خود می کاریم، همان را درو می کنیم (گندم از گندم بروید، جو ز جو)؛ آنهم در صورتیکه از مزرعه خود به صورت دوامدار مراقبت و نگهداری کنیم (چون این قانون طبیعت است که هر مزرعه ای، ممکن است هر لحظه، مورد حمله ای آفات، امراض و حوادث گوناگون قرار گیرد)!

ابر و باد و مه و خورشید و فلک در کار اند تا تو نانی به کف آری و به غفلت نه خوری (سعدی)

سرچشمه ها

۱. آزمندیان. تکنولوژی فکر یا خود - آگاهی. دسمبر ۲۰۱۶

<https://www.youtube.com/watch?v=me0Hfvr3wbA>

۲. اکرمی و دیگران. ژنتیک یا محیط؛ کدامیک آینده ما را تعیین می کنند؟ فصلنامه اخلاق زیستی. ۱۳۹۱

<http://journals.sbmu.ac.ir/en-be/article/viewFile/14271/10919>

۳. بشارت. بررسی نقش اختلالات شخصیت در درمان بیماران مبتلا به اختلالات تغذیه. مجله روان شناسی و علوم تربیتی. ۲۰۰۱

https://journals.ut.ac.ir/article_12932_5e6608ecc5b6df17008888621536b7cb.pdf

۴. بهروزی. لیست ویژگی های شخصیتی. بهمن ۱۳۹۴

<http://rasekhoon.net/article/show/1144424/%D9%84%DB%8C%D8%B3%D8%AA-%D9%88%DB%8C%DA%98%DA%AF%DB%8C-%D9%87%D8%A7%DB%8C-%D8%B4%D8%AE%D8%B5%DB%8C%D8%AA%DB%8C/>

۵. چطور. ویژگی های شخصیت کاریزماتیک. مارچ ۲۰۱۷

<https://af.sputniknews.com/opinion/201703061184537/>

۶. رستمیان. ژنتیک، محیط یا هر دو؟ کدام یک در وقوع جرم موثر اند؟ بی بی سی. اپریل ۲۰۱۶

http://www.bbc.com/persian/science/2016/04/160417_me_crime_hereditary_acquired

۷. لعل زاد. زندگی الهام بخش. مارچ ۲۰۱۸

<http://www.khorasanzameen.net/php/pdf/alalзад34.pdf>

۸. زلوقی. آموزش رهبری. اکتوبر ۲۰۱۳

<https://youtu.be/rAOluxMol8s>