

تصویرپردازی عاطفی (خشم و ترس) در بوستان سعدی با تکیه بر مباحث روانشناسی

(ص ۳۵۰ - ۳۲۹)

منظر سلطانی (نویسنده مسئول)^۱، طاهره صادقی^۲

تاریخ دریافت مقاله: ۹۰/۷/۲۸

تاریخ پذیرش قطعی: ۹۰/۱۰/۱۹

چکیده:

طرح مباحث میان رشته‌ای و نوشتن مقالات علمی پیرامون آنها، از علائق پژوهشگران در سالهای اخیر بوده است. یکی از این مباحث، انعکاس علم روانشناسی در آثار ادبی و انطباق آن با تئوریهای نوین روانشناسی میباشد. در این مقاله با توجه به بوستان و گلستان سعدی از میان پنج هیجان اصلی بشر (خشم، ترس، شرم، غم و شادی)، دو هیجان آن یعنی خشم و ترس بررسی شده و با علم امروزی روانشناسی تطبیق داده شده‌اند. در بوستان، سعدی روند زندگی را به سمت تکامل اخلاقی و انسانی دنبال میکند و از قالب حکایت برای بیان بهترین روشهای زندگی بهره میگیرد و با استفاده از سبک تصویرپردازی سعی دارد برای بهبود روابط و رفتارهای انسانی، راهکارهایی را ارائه کند. روشهایی که امروزه با گذشت قریب به هشتصد سال از تألیف بوستان، با اصطلاح هوش هیجانی (Emotional Intelligence) شناخته شده است؛ روشهایی شامل مهارتهای کنار آمدن با پیچیدگیهای اجتماعی و تصمیم‌گیریهای شخصی که به نتیجه مثبت می‌انجامد و وضعیت مطلوب را به وجود می‌آورد. این پژوهش بیان میکند که سعدی از این مهارتها آگاهی داشته و آنها را با تصویرپردازی عاطفی به مخاطب خود ارائه کرده که امروزه با نظریه‌ها و مهارتهای ارائه شده از جانب روانشناسان عصر حاضر مطابقت دارد.

کلمات کلیدی:

بوستان سعدی، حکایت، تصویرپردازی عاطفی، هوش هیجانی، خشم، ترس، مهارتهای مقابله‌ای.

۱. عضو هیأت علمی دانشگاه تربیت معلم تهران Soltani53@yahoo.com

۲. دانش‌آموخته کارشناسی ارشد زبان و ادبیات فارسی دانشگاه تربیت معلم تهران Sadeghitahere@rocketmail.com

مقدمه:

در ادبیات فارسی، با توجه به مقام استثنایی و غنای آن، نکته‌های اخلاقی و روانشناسی بسیاری نهفته است که کشف، مقایسه و تطبیق آنها با یافته‌های روانشناسی نوین امری ضروری و رسالتی بالقوه است. شیخ مصلح‌الدین مشرف‌الدین سعدی شیرازی، از بزرگترین دانشمندان و ادیبان ایرانی است که در باب آموزش مباحث اخلاقی سخن گفته و از جمله مربیان بزرگ اجتماعی است که آموزش را اساس نیکبختی و سعادت افراد میدانند. به همین دلیل حکمتی عملی را در حکایتها و پند و اندرزهای اثر ارزشمند خود، بوستان، گنجانیده که اساس این پژوهش بر آن است. بوستان نمونه برجسته و ممتازی از مجموعه حکایتها با محتوای پند و اندرزهای اخلاقی است. آشنایی سعدی به فرهنگ و معارف اسلامی نیز رنگ و معنایی خاص به آثار او بخشیده است. وی مانند یک جامعه‌شناس به تحلیل رفتار اجتماعی انسان میپردازد و این بررسی را در بوستان با تصویرپردازی عاطفی به نمایش میگذارد. سعدی از حکایت برای نشان دادن کاربردی بودن مفاهیم آموزشی استفاده کرده تا انجام دادن آنها ناممکن محسوب نشود و این بهترین قالبی است که میتواند در آن تفکر، عقاید و آموزشهای خود را در رفتار و گفتار شخصیت‌های حکایت به تصویر کشیده و مخاطب را با خود همراه کند. سعدی در بیان تعالیم اخلاقی خود مهارتهایی را بیان کرده تا بتوان در هنگام بروز مشکل که روانشناسان آن را «مسأله»^۱ مینامند، بکار گرفت و موقعیت تنش‌زا را به وضعیتی مطلوب تبدیل کرد که همان «مسأله‌گشایی»^۲ نامیده شده است. مهارتهایی که سعدی برای مقابله با احساسات و عواطف بشری در بوستان بیان کرده است، زمینه را برای بررسی سبک تصویرپردازی عاطفی آنها با نظریه روانشناسی هوش هیجانی مهیا کرده است. در این پژوهش در بررسی و تحلیل حکایت‌های بوستان از نگاهی تازه و کاربردی، به دنبال پاسخ این سؤالیم که برخورد سعدی با سبک تصویرپردازی عاطفی با تکیه بر نظریه روانشناسی هوش هیجانی، به چه صورت (انفعالی، تعلیمی و...) است و کنترل این هیجان تا چه میزان در بوستان مورد تأکید قرار گرفته است؟ در این پژوهش فرض بر این است که سعدی نسبت به کنترل هیجان خشم و ترس آگاه بوده و با آموزش آنها در قالب حکایت در پی یافتن راهی برای حل بسیاری مشکلات رفتار بشر تا رسیدن به سلامت روانی است.

۱. **Problem** مسأله هر وضعیت پیچیده‌ای است که حل آن مستلزم فعالیت فکری است و این زمانی رخ میدهد که انسان در راه دستیابی به یک هدف با برخی موانع فیزیکی یا اجتماعی روبرو شود. رک مهارتهای حل مسأله، خسرو امیرحسینی، تهران، عارف کامل، ۱۳۸۸، ص ۹.

۲. **Problem solving** روشی که انسان هنگام برنامه‌ریزی برای برخورد با مشکلات زندگی از آن استفاده میکند.

لازم است بیان شود که ذکر مهارتهای گوناگون در حکایت‌های بوستان بدین معنا نیست که سعدی راهکارهای بیان شده در آثار خود را با همین اصطلاحات بکار برده، بلکه مقصود بیان تازگی و کاربردی بودن راهکارهای ارائه شده از جانب سعدی است که امروزه روانشناسان، همان راهکارها را با اصطلاحات روانشناسی بیان کرده اند. سعدی شاعری است که تعلیم اخلاق میدهد. تعلیم دهنده اخلاق به معنی دقیق کلمه؛ یعنی مصتفی است که رسوم، عادات، افعال و خلقیات معاصران خود را مطالعه میکند، از همه این مشاهدات و مطالعات ناگزیر بعضی اندیشه‌های عمومی خود به خود به دست می‌آید، اما این اخلاق بیش از هر چیز حائز جنبه عملی است و در وهله اول باید همین جنبه عملی اخلاق سعدی را در نظر گرفت (تحقیق درباره سعدی، ماسه: ص ۱۶۷).

۱- هیجان و هوش هیجانی

هیجان^۱ یعنی؛ «واکنش کلی، شدید و کوتاه ارگانیسم به یک موقعیت غیرمنتظره همراه با یک حالت عاطفی خوشایند یا ناخوشایند.» (روانشناسی عمومی، گنجی: ص ۱۹۷) به گفته روانشناسان اجتماعی «در مواجهه با وضعیتهای دشوار و انسجام برخی کارها که مهمتر از آنند که تنها به عقل واگذار شوند، کارهایی از قبیل: خطر کردن، مرگ عزیزان، پافشاری بر دستیابی به هدف به رغم شکستهای مکرر، ایجاد رابطه عاشقانه و تشکیل خانواده، این هیجانها هستند که ما را پیش میبرند.» (هوش هیجانی، گلمن: ص ۳۹۰) روانشناسان مهمترین هیجانها را به پنج هیجان اصلی: شادی، غم، ترس، خشم و شرم تقسیم‌بندی کرده‌اند.

دانیل گلمن^۲ معتقد است «هوش هیجانی یعنی داشتن مهارتهایی برای شناخت خودآگاهی از افکار، عواطف، احساسات و پیوستگی رفتاری. هوش هیجانی به آن دسته از مهارتها اطلاق میشود که برای ارزیابی مجدد و هدایت به کار میبریم تا باعث تغییر ماهیت و تواناییهای ما برای تعالی، توسعه، هدایت و ایجاد احساس مثبت از زندگی شود.» (همان، ص ۱۰۸) هوش هیجانی مبتنی بر پنج عنصر خودآگاهی^۳، خودانگیزی^۴، خودکنترلی^۱، همدلی^۲ و مهارتهای اجتماعی^۳ است.

۱. Emotion

۲. Daniel Goleman - 1995 وی توانست اصطلاح هوش هیجانی را بر سر زبانها بیاندازد و آن را در سطح جهان مطرح کند.

۳. Self - Awareness احساس کردن عواطف و هیجانها، قبول آنها، خویشتن‌نگری، داشتن نگرش بیطرفانه، شناخت نقاط ضعف، کسب اعتماد به نفس.

۴. Self - Stimulation پیگیری اهداف، ابتکار عمل، کارآمد کردن خود، کمال‌طلبی و خوشبینی.

۲- تصویرپردازی عاطفی (پنج هیجان اصلی) در بوستان

۱-۲. خشم^۴

خشم یکی از هیجانهای پیچیده انسان است. ارائه تعریفی از خشم به طور کامل و جامع بسیار دشوار است؛ زیرا افراد از نظر زمان و علت خشم و نحوه واکنش به آن کاملاً متفاوت هستند. میتوان گفت «عصبانیت و خشم واکنش جنگ یا گریز به وضعیتهایی است که بقا و حیات ما را تهدید میکند. ترس از به خطر افتادن حیات میتواند فیزیکی یا هیجانی باشد.» (مدیریت عصبانیت برای خانواده‌ها، مکی: ص ۱۴)

خشم از پربسامدترین هیجانهایی است که سعدی در بوستان به آن پرداخته است و به شیوه‌های گوناگون، در حکایت‌هایی متنوع، انسان را به خویشنداری و مقابله با این هیجان ناپسند دعوت میکند. در میان مفاهیم گوناگون حکایتها در بوستان، هیجان خشم حدود ۹/۱۲ درصد از این مفاهیم را به خود اختصاص داده است. در این حکایات بسیاری از مهارتهای مقابله^۵ با خشم بیان شده است که میتوان با یادگیری و تمرین، آنها را در زندگی روزمره بکار برده و از بسیاری اتفاقات ناخوشایند و بروز موقعیتهای نابهنجار و نامطلوب پیشگیری کرد.

در باب اول بوستان، سعدی داستان مردی را بیان کرده است که به دلیل حسن گفتار مورد توجه و عنایت شاه قرار میگیرد. ملک او را اکرام کرده و نزد خود مینشانند. پس از مدتی بر وزیر برترش داشته و دست وزارت را بدو میسپارد:

ز دریای عمان برآمد کسی سفر کرده هامون و دریا بسی
عرب دیده و ترک و تاجیک و روم ز هر جنس در نفس پاکش علوم...
درآمد به ایوان شاهنشاهی که بخت جوان باد و دولت رهی

(بوستان، باب اول)

و هنگامیکه به ایوان شاهنشاهی درمی‌آید به ستایش ملک میپردازد:

۱. Self - control مدیریت هیجانهای خود، توانایی بازیافت هیجانی پس از یک صدمه هیجانی، انعطاف‌پذیری و ثبات در رفتارها در تمام موقعیتهای.

۲. Empathy کنار آمدن با دیگران و درک آنها، آگاهی و ارزش نهادن به نیازهای سایرین، توان درک و قبول دگراندیشی. ر.ک. مهارتهای همدلی، مهدی فتحی، مشهد، شهیدی‌پور، ۱۳۸۴، ص ۱۴.

۳. Social Skills کنترل دقیق هیجانهای خود، واکنش مناسب، قانع‌سازی، درک تفاوتها، توان برقراری ارتباط و مدیریت. ر.ک. *وش هیجانی و مدیریت در سازمانها*، مهدی سبحانی‌نژاد و علی یوزباشی، تهران، سیطرون، ۱۳۸۷.

۴. Anger

۵. ر.ک. *مهارتهای زندگی*، کریس. ال. کلینکه، ترجمه شهران محمدخانی، ج ۱، تهران، اسپندهنر، ۱۳۸۴.

نرفتم در این مملکت منزلی کز آسیب آزرده دیدم دلی
ملک را همین ملک پیرایه بس که راضی نگردد به آزار کس...
سخن گفت و دامان گوهر فشاند به نطقی که شاه آستین برفشاند (همان)

ملک تصمیم گرفته تا مسند وزارت را به او بسپارد. سعدی با بیان ابیات بعدی این نکته مهم و مهارت اساسی را بیان میکند که در هر کاری باید نخست به دقت تأمل کرد و سپس آن را انجام داد. سعدی قصد دارد به این نکته اشاره کند که ملک دارای مهارتی است که امروزه به اصطلاح روانشناسان **خودآگاهی هیجانی** نامیده میشود و نسبت به احساسات و عواطف خود اطلاع کافی دارد. ملک میداند که اگر در حالت شادی تصمیمی بگیرد، ممکن است پس از اندک زمانی از آن تصمیم پشیمان شود؛ چراکه به تأثیر احساسش بر تصمیم‌گیری خود، آگاه است. در حقیقت سعدی در این بخش از حکایت سعی در آموزش توانایی و مهارتی دارد که امروزه روانشناسان آن را **مهارت‌دوراندیشی^۱** مینامند:

ولیکن به تدریج تا انجمن به سستی نهند بر رای من
به عقلش بیاید نخست آزمود به قدر هنر پایگاهش فزود...
نظر کن چو سوفار داری بشست نه آنکه که پرتاب کردی ز دست (همان)
بنابراین ملک پس از تفکر و سنجیدن تمامی جوانب کار، تأمل در عواقب تصمیم خود و نیز پس از کشف اخلاق نیکو و خردمندی و پاکیزگی مرد:

به رای از بزرگان مهش دید و بیش نشاندش زبردست دستور خویش (همان)
در این میان وزیر که اقتدار خود را از دست رفته میبیند و احساس میکند از سوی ملک که برای او فردی مهم تلقی میشود، مورد تبعیض، تحقیر، بی‌مهری و بی‌توجهی ملک قرار گرفته، نسبت به وزیر جدید دچار هیجان حسد^۲ شده و به دنبال راهی برای رسیدن به مقام پیشین خود است.

وزیر کهن که از وزیر جدید کوچکترین خیانتی ندیده و از علاقه او به دو غلام ملک آگاهی یافته، به سبب دشمنی با وزیر جدید، حسادت و تلاش برای رسیدن به حقوق از دست رفته خود و البته نه از روی خیرخواهی، این خبر را به اطلاع شاه میرساند:
که این را ندانم چه خوانند و کیست! نخواهد بسامان در این ملک زیست...

۱. Farsightedness. رک. مهارتهای اساسی زندگی سالم، خسرو امیرحسینی، تهران، عارف کامل، ۱۳۸۳.

۲. Envy. هیجان حسد از مهمترین هیجانهای منفی است که با هیجان خشم همراه است و بیش از دیگر عوامل میتواند زمینه‌ساز بروز خشم شود.

شنیدم که با بندگانش سرست خیانت پسندست و شهوت پرست (همان)
وزیر کهن به زشتی خبر را برای شاه بازگو میکند، تاحدی که آتش خشم را در ملک
شعله‌ور میکند:

ملک را چنان گرم کرد این خبر که جوشش برآمد چو مرجل به سر (همان)
سعدی در بیت بعد مهارتی را آموزش میدهد که اگر ملک از آن بی‌بهره بود، در نتیجه
ناتوانی در کنترل خشم، خون بی‌گناهی را میریخت. ملک از مهارت مقابله‌ای سودمندی
بهره‌مند است که امروزه در علم روانشناسی خودآرامسازی^۱ نامیده میشود. با استفاده از این
مهارت است که ملک میتواند به حفظ کنترل درونی^۲ خود، که مهارتی دیگر است، دست
یابد و در نهایت از بروز وضعیت نابهنجار جلوگیری کند:

غضب دست در خون درویش داشت ولیکن سکون دست در پیش داشت

که پرورده کشتن نه مردی بود ستم در پی داد، سردی بود (همان)

ملک نسبت به هیجان خشم خود آگاه است و چون میداند تصمیم‌گیری در حالت خشم
بکلی نادرست است و مهارتهای مقابله با خشم را بخوبی آموخته، با استفاده از مهارت
دوراندیشی بر رفتار خود مسلط شده و عاقلانه عمل میکند. همچنین با استفاده از مهارت
سخن‌گفتن با خود^۳ و منطقی بودن^۴ باعث ایجاد آرامش درونی خود شده، از شدت خشم
خود میکاهد:

میازار پرورده خویشستن چو تیر تو دارد به تیرش مزن

به نعمت نبایست پروردنش چو خواهی به بیداد خون خوردنش

از او تا هنرها یقینت نشد در ایوان شاهی قرینت نشد

کنون تا یقینت نگردد گناه به گفتار دشمن گزندش مخواه (همان)

ملک راز پوشیده میدارد و هنگامیکه گمان بدی بر وی راست میشود، بار دیگر
خشمگین شده، ولی با حفظ آرامش خود به حل مسأله یا مسأله‌گشایی میپردازد.
مسأله‌گشایی مجموعه وسیعی از فعالیتهایی است برای یافتن راه‌حل، برای اصلاح موقعیتی
نامساعد، و به طور کلی گونه‌ای از تفکر یا استفاده از تواناییهای ذهنی، و شکل‌دهی به انواع

۱ . Self - Relaxation

۲ . Internal control

۳ . Talking Yourself

۴ . Rationality

پاسخها و گزینش پاسخ مناسب از میان پاسخهای متعدد برای حل کردن مشکلات روزمره است. مسأله‌گشایی از نظر روانشناسان در بالاترین سطح از فعالیتهای شناختی انسان قرار دارد. چنانکه ملک نیز با این مهارت به حل مشکل پیش آمده میپردازد:

هم از حسن تدبیر و رای تمام به آهستگی گفتش ای نیک‌نام...
گمان بردمت زیرک و هوشمند ندانستم خیره و ناپسند(همان)

وزیر جدید که مردی جهان‌دیده و گرم و سرد روزگار چشیده و بر حسادت وزیر کهن واقف است میگوید:

حسودی که بیند به جای خودم کجا بر زبان آورد جز بدم
من آن ساعت انگاشتم دشمنش که خسرو فروتر نشاند از منش(همان)

در حقیقت وزیر جدید که مردی بسیار دان و خردمند است، در برابر سخنان ملک از منفعل بودن^۱ سرباز زده و سعی میکند با استفاده از مهارت مقابله‌ای جرأت‌ورزی^۲ در بیان حقیقت و علت رفتار خود، از مشکل و وضعیت نابهنجاری که با آن روبروست، رهایی یابد. باید بیان کرد که جرأت‌ورزی از مهارتهای رویارویی با خشم است. جرأت‌ورزی انسان را به حقوق اجتماعی خود آشنا میکند و به او این توانایی را میدهد تا در برابر خشم دیگران و حقوق خود منفعلانه عمل نکند؛ زیرا افراد فاقد جرأت‌ورزی نمیتوانند از خود دفاع کنند. بویژه اینکه بی‌جرأتی اهمیت ندادن به نیازها و خواسته‌های خود و پذیرفتن خواسته‌های خودخواهانه دیگران است، حتی اگر به ضرر خود شخص باشد.^۳

همچنین وزیر جدید با این واقعیت آشناست که باید به عنوان یک مقابله‌کننده^۴ در برابر خشم ملک از خود دفاع کرده و از مهارتهایی که آنها را فراگرفته به خوبی استفاده کند تا از این موقعیت نامطلوب رهایی یابد. مقابله به عنوان پاسخ به هیجان تحت‌تأثیر هوش هیجانی فرد و تلاش برای کنترل و اداره کردن موقعیتهایی است که تنش‌زا و خطرناک به‌نظر میرسند. افرادی که هوش هیجانی بالایی دارند، در مقابله از موفقیت بیشتری برخوردارند؛ زیرا این افراد حالات خود را به‌طور دقیق درک و ارزیابی میکنند، میدانند که چگونه و چه زمانی احساسات خود را بیان کنند و میتوانند به‌طور مؤثر حالات خلقی خود را تنظیم کنند.

۱. Passive . ۱

۲. Assertiveness . ۲

۳. ر.ک مهارتهای زندگی، کریس. ال. کلینکه، ترجمه شهرام محمّدخانی، ج ۱، تهران، اسپنرهنر، ۱۳۸۴، ص ۲۶.

۴. Coper . ر.ک هوش هیجانی، فرانک. جی. سالووی، ترجمه نسرين اکبرزاده، تهران، فارابی، ۱۳۸۳، ص ۱۱۳.

مذاکره و گفتگو نیز از مهارت‌های مقابله با خشم است که به حل مسأله و پیدا کردن راه‌هایی برای کاهش میزان خشم کمک بسیار میکند. این مهارت را به وضوح میتوان در مذاکره منطقی و عاقلانه ملک با وزیر جدید مشاهده کرد. چنانکه وزیر جدید به عنوان مذاکره‌کننده‌ای خوب تمام زوایای مسأله را به دقت بررسی کرده و با استفاده از مهارت جرأت‌ورزی بیان میکند:

ولیکن نیندیشم از خشم شاه دلاور بود در سخن بی‌گناه
اگر محتسب گردد آن را غم است که سنگ ترازوی بارش کم است (همان)

ملک نیز مذاکره‌کننده خوبی است و این مهارت را به شایستگی به کار میبرد:

که مجرم به زرق و زبان آوری ز جرمی که دارد نگردد بری
ز خصمت همانا که نشنیده‌ام نه آخر به چشم خودت دیده‌ام؟ (همان)

وزیر جدید که از کرده خویش آگاه است با استفاده از مهارتی که روانشناسان آن را رهبری القایی مینامند - یکی از مهارت‌های مدیریت رابطه - سعی در ایجاد انگیزه همراه با بینش قانع‌کننده در ملک دارد، تا او را با خود همراه کند و بابکاربردن تاکتیک‌های اثربخش بر احساسات ملک اثر گذاشته و او را متقاعد کند. همچنین بدون امتناع از قبول واقعیت، از مهارت نگرش واقع‌بینانه^۱ استفاده کرده و خود به شرح حال و اتفاق رخ داده زبان میگشاید:

بخندید مرد سخنگوی و گفت حق است این سخن، حق نشاید نهفت...
نبینی که درویش بی‌دستگاه به حسرت کند در توانگر نگاه...
در اینان به حسرت چرا ننگرم؟ که عمر تلف کرده یادآورم (همان)

پذیرش حقیقت از جانب وزیر جدید، یکی دیگر از دلایل مهمی است که در نهایت منجر به از بین رفتن خشم ملک میشود. ملک با شنیدن سخنان او در ارکان دولت نگاه میکند و بهتر از این جوابی درخور سؤال خویش نمی‌یابد. در حقیقت ملک در این هنگام با استفاده از مهارت مقابله‌ای منطقی بودن نسبت به حال و روز و احساس درونی وزیر آگاهی می‌یابد و با استفاده از مهارت همدلی که از مهارت‌های مقابله با هیجان خشم است، بر خشم خود تسلط یافته و با کمک مهارت عفو و گذشت و شناخت ارزش آن، از خطای وزیر جدید چشم‌پوشی میکند. یکی از راه‌های غلبه بر هیجان خشم، پی‌بردن به ارزش بخشش است و اکثر

انسانها بطور فطری میدانند که بهتر است شخص خطاکار را بیخشند. آگاهی به وضعیت روحی دیگران که همدلی نام دارد و در لغتنامه نیز به معنی «وفاق و یکدلی» (لغتنامه دهخدا، ذیل همدلی) آمده است، از مهارتهای بسیار سودمند در حل مسأله است. همدلی نه تنها سبب مهار خشم میشود، بلکه در بسیاری از موارد، مسائل مورد اختلاف هر دو طرف را به شکل ریشه‌ای حل میکند. همدلی ایجاب میکند که فرد خود را به‌طور کامل در جایگاه و موقعیت طرف مقابلش قرار دهد. همدلی به این معنا نیست که تمام احساسات طرف مقابل را تأیید و تحسین کنیم، بلکه همدلی بیشتر به معنای تأمل و ملاحظه احساسات دیگران است. بخشی از هوش هیجانی و مهارتهای اجتماعی^۱ به رابطه انسان با دیگران اختصاص دارد و به معنای توان درک و فهم احساسات دیگران و ایجاد ارتباط با آنهاست که مهارت همدلی نیز از این گونه است. مهارت همدلی حاصل آن دسته از مهارتهای هوش هیجانی است که فقط در حضور دیگران و در ارتباط با دیگر افراد جامعه به مرحله ظهور میرسد و برخورداری از آن نشانه هوش اجتماعی بالای انسان است.

سعدی در نهایت استادی، مهارت همدلی را که میان ملک و وزیر جدید باعث از میان رفتن خشم ملک و منجر به حل مسأله پیش آمده شده است، به زیبایی به تصویر میکشد: کسی را نظر سوی شاهد رواست که داند بدین شاهدهی عذر خواست به عقل ار نه آهستگی کردمی به گفتار خصمش بیازردمی (بوستان، باب اول)

سعدی پس از بیان حکایت، خود به صراحت به نتیجه‌گیری میپردازد و نتایج نامطلوب کنترل نکردن خشم را به شیرینی و با جدیت بیان کرده و هشدار میدهد. وی شتاب در تصمیم‌گیری به هنگام بروز هیجان خشم، گوش فرا ندادن به سخنان صاحب‌غرضان و تأمل در انجام اعمال به هنگام بروز خشم را به مخاطب می‌آموزد و فردی را که به هنگام عصبانیت تصمیم میگیرد، مورد نکوهش قرار میدهد:

به تندی سبک دست بردن به تیغ	به دندان برد پشت دست دریغ
ز صاحب غرض تا سخن نشنوی	که گر کاربندی پشیمان شوی...
نگویم چو چنگ آوری پای دار	چو خشم آیدت عقل بر پای دار
تحمل کند هر که را عقل هست	نه عقلی که خشمش کند زیر دست
چو لشکر برون تاخت خشم از کمین	نه انصاف ماند، نه تقوی، نه دین (همان)

۱. Social Skills ر.ک هوش هیجانی، تراویس برادبری و جین گریوز، ترجمه مهدی گنجی، تهران، ساوالان، ۱۳۸۴.

حفظ کنترل درونی که از مهارت‌های مقابله با هیجان خشم است، در حکایت‌هایی دیگر نیز بیان شده تا اهمیت این مهارت به‌گونه‌ای دیگر به مخاطب آموزش داده شود. چنانکه در حکایتی از گلستان آمده است:

لاف سرپنجگی و دعوی مردی بگذار عاجز نفس فرومایه، چه مردی، چه زنی
گرت از دست برآید دهنی شیرین کن مردی آن نیست که مستی بزنی بر دهنی

(گلستان، باب دوم)

سعدی همچنین در بخش مواعظ نیز به صراحت بیان میکند که:

کدام قوت و مردانگی و بُرنایی؟ که خشم‌گیری و با نفس خویش بُرنایی؟

(کلیات، ص ۹۸۰)

در باب چهارم بوستان، سعدی یکی دیگر از مهارت‌های مقابله با هیجان خشم را بیان کند: به خشم از ملک بنده‌ای سربتافت بفرمود جستن کسش در نیافت
چو باز آمد از راه خشم و ستیز به شمشیر زن گفت خونس بریز
به خون تشنه جلاد نامهربان برون کرد دشنه چو تشنه زبان

(بوستان، باب چهارم)

ملک که تصور میکند با خشم و قانون‌شکنی و خطاکاری بنده خود مورد تحقیر و اهانت قرار گرفته، هیجان خشم بر او غالب میشود. بنابراین، چون از خودآگاهی هیجانی و خودکنترلی احساسی بی بهره است و نمیداند چگونه باید مسأله پیش آمده را حل کند، در مهارخشم خود ناتوان است، پس شمشیرزن را به ریختن خون بنده فرمان میدهد. بنده فراری که شمشیر مرگ را بر بالای سر خود میبندد، در پی راهی برای نجات جان خویش است، بنابراین با استفاده از مهارت خلاقیت^۱ خود را از موقعیت نابهنجار و مرگ حتمی رهایی میبخشد. بنده با یاد کردن نعمتها و ناز و نامی که در اقبال ملک داشته، دل او را به رحم می‌آورد و شدت از خشم ملک میکاهد. باید گفت در میان انواع سبک‌های حل مسأله، سبک خلاقانه نشان‌دهنده در نظر گرفتن راه‌حلهای متنوع بر حسب موقعیت مسأله‌زاست. تفکر خلاق از نگاه آدمی به فراسوی تجارب و خارج کردن خود از بن‌بستها و محدودیتهای ریشه میگیرد و فرد را از حالت خشک و قالبی گذشته به سوی اندیشه‌های آزاد و ارائه نظریه‌های متفاوت سوق میدهد و نهایتاً موقعیتی به وجود می‌آید که انعطاف و سلامت

روانی را در افکار و اعمال آدمی به وجود می‌آورد.^۱ تفکر خلاق آموختنی است و در زمرة مهارتهای زندگی قرار میگیرد. بدین ترتیب تفکر خلاق عامل مهمی در یافتن راهها و در نتیجه حفظ بهداشت روانی است. در حقیقت در این حکایت بنده که از احوال درونی ملک و خوشایندهای او آگاه است، این چنین خلایقانه و ماهرانه خود را از مرگ میرهاند:

شنیدم که گفت از دل تنگ ریش خدایا بحل کردمش خون خویش
که پیوسته در نعمت و ناز و نام در اقبال او بودهام دوستت کام
مبادا که فردا به خون منش بگیرند و خرم شود دشمنش (همان)
ملک در اثر شنیدن این سخنان دلنشین آرامش از دست رفته خود را بازیافته، دلش به رحم می‌آید و از خون بنده میگذرد:

ملک را چو گفت وی آمد به گوش دگر دیگ خشمش نیآورد جوش
بسی بر سرش داد و بر دیده بوس خداوند رایست شد و طبل و کوس
به رفق از چنان سهمگین جایگاه رسانید دهرش بدان پایگاه (همان)

سعدی مهارت دیگری را در این حکایت آموزش میدهد که زبان نرم و گفتار دلنشین است. چنین گفتاری سبب ایجاد آرامش شده و از شدت خشم افراد میکاهد. گاه سخنان دلنشین، مهربانانه و تواضع چنین تأثیری دارند، چنانکه خود سعدی میگوید:

غرض زین حدیث آنکه گفتار نرم چو آب است بر آتش مرد گرم
تواضع کن ای دوست با خصم تند که نرمی کند تیغ برنده کند
نبینی که در معرض تیغ و تیر بپوشند خفتان صد تو حریر (همان)

۲-۲. ترس^۲

ترس حالت هیجانی در حضور یا پیش‌بینی محرک مضر و خطرناک و تجربه ذهنی است و از دلواپسی خفیف و احساس ناراحتی تا هول شدید را دربرمیگیرد. گاهی در ترس شدید، فرد مرتکب خطا و گناههای جبران‌ناپذیری میشود. ترس آسیب‌پذیری را به ما هشدار میدهد، یادگیری را تسهیل و مقابله را فعال میکند. ترس از یک سو حالتی مرضی است و از سوی دیگر پیوند محکمی با اخلاق و مفاهیم رفتاری دارد. ترس یک هیجان

۱. رک. مهارتهای زندگی، حسین خنیفر و مؤده یورحسینی، تهران، هاجر، ۱۳۸۵.

۲. Fear . ۲

طبیعی است که نقش حیاتی مهمی را در عمق زندگی روانی بشر بازی میکند و در پیشبرد اهداف در هنگام بروز وضعیت‌های دشوار که عقل به تنهایی از عهده آن بر نمی‌آید، به گونه‌ای مؤثر عمل میکند (هوش هیجانی، گلمن: ص ۳۹۰). ترس واکنش هیجانی است و از برداشت انسان ناشی می‌شود مبنی بر اینکه موقعیت خطرناک برای سلامت او تهدید به حساب می‌آید. درک خطرها و تهدیدها میتواند روانی یا جسمانی باشد. رایجترین موقعیت‌های ترس‌آور مربوط به پیش‌بینی صدمه جسمانی و روانی، آسیب‌پذیری در برابر خطر یا انتظار فرد است از اینکه توان مقابله با موقعیت‌های قریب‌الوقوع را ندارد. ترس دفاع را با انگیزه میکند. ترس به عنوان علامت هشداردهنده برای صدمه جسمانی یا روانی قریب‌الوقوع عمل میکند و به صورت انگیزندگی سیستم عصبی خودمختار آشکار می‌سازد (هوش هیجانی، حسن‌زاده: ص ۴۳). به عقیده روانشناسان و جامعه‌شناسان، انسانی که اسیر ترس می‌شود، توانایی بیکران خود را در داشتن کنش متقابل سازنده با جامعه از دست می‌دهد و با تمام نیروی خود میکوشد تا از چنگ همه محرک‌های هیجانی پاسخ دهنده بگریزد؛ زیرا می‌پندارد که این محرک‌ها زندگی و توانایی‌های خلاق و نوآورانه او را تهدید می‌کند، در نتیجه به انسانی تبدیل می‌شود که از واقعیت‌گریزان است^۱. هیجان ترس نتایج نامطلوبی را با خود به همراه دارد که اگر مهارت مقابله با این هیجان را یاد نگرفته باشیم، نمیتوانیم از آسیب آنها در امان باشیم. این نتایج عبارتند از:

۱. ایجاد دلواپسی، نگرانی و مانع در راه پیشرفت در زندگی؛
 ۲. از دست دادن احساس امنیت و عشق و حتی اقدام کردن به جنگ و ستیز؛
 ۳. از دست دادن اعتماد به نفس و گرایش به عادات قدیمی و شیوه‌های مأنوس در نتیجه ترس از امتحان کردن چیزهای نو؛
 ۴. از دست دادن هوشیاری و تعقل و خطور کردن افکار خطرناک و دور از عقلانیت به ذهن؛
 ۵. مختل شدن درک و دریافت و بروز رفتارهای نابهنجاری چون: خشونت، نفرت، تهاجم و ...^۲.
- چنانکه در بوستان و در «حکایت مرد کوتاه نظر و زن عالی‌همت»، ترس از به دست نیاموردن روزی و فقر و نداری سبب شده مرد کوتاه نظر دچار دلواپسی و نگرانی شود، که وی در این حکایت به زیبایی به تصویر کشیده شده است:
- یکی طفل دندان برآورده بود پدر سر به فکر فرو برده بود

(بوستان، باب ششم)

۱. رک غلبه بر ترس، مصطفی غالب، ترجمه جواد صالحی، تهران، یاسارگاد، ۱۳۷۴.

۲. رک روانشناسی شادی، رابرت الیاس نجمی، ترجمه رؤیا منجم، تهران، علم، ۱۳۸۲.

ترس از گرسنه ماندن کودک مرد کوتاه نظر را حتی از اقدام کردن به کار و فعالیت برای به دست آوردن روزی ناتوان و ناامید و درک او را مختل کرده، بطوریکه قدرت هوشیاری، تعقل و تفکر درست را از دست داده و افکار ناامید کننده، منفی و دور از عقلانیت به ذهنش خطور کرده است:

که من نان و برگ از کجا آرمش؟ مروت نباشد که بگذارمش (همان)

روانشناسان دریافته‌اند که علل متفاوتی باعث ترس در افراد میشوند. عواملی چون: فضاهای در بسته، فضاهای باز و بی کران، بلندبها، دره‌ها، سکوت، هیاهو، ازدحام، تنهایی و ...^۱ (روانشناسی ترس، یونکر: ص ۹). روان‌درمانگران نیز برای غلبه بر ترسهای مرضی، سه شیوه را سودمند یافته‌اند که عبارتند از: حساسیت‌زدایی نظام‌دار^۲، تربیت برای قاطع بودن^۳ و درمان انسدادی^۴.

در کتابهای دینی و اخلاقی نیز راههایی برای مقابله با هیجانها بیان شده است. چنانکه درباره مقابله با ترس و درمان آن آمده است «هرگاه از چیزی میترسی، خود را در آن بیفکن؛ زیرا گاهی ترسیدن از چیزی از خود آن سخت‌تر است» (نهج‌البلاغه، حکمت ۱۷۵). جرأت‌ورزی از دیگر مهارتهای مقابله با ترس است. جرأت‌ورزی چندین مزیت دارد؛ به انسان احساس خودکارآمدی^۵ و کنترل درونی میبخشد و این احساسات نیز در روابط متقابل با دیگران، اعتماد به نفس و عزت‌نفس ما را تقویت میکند و مانع از ترسهای بی‌دلیل و مختل کننده میشود. با توجه به توضیحات ارائه شده درباره هیجان ترس، انواع آن و مهارتهای مقابله با آن، میتوان به راحتی دریافت که اکثر روانشناسان و روانکاوان در پی یافتن راه‌حلهای و مهارتهایی برای غلبه بر ترسهای مرضی^۶ هستند و کمتر به ترسهای طبیعی و مقابله با آنها پرداخته‌اند. این نوع ترس در اشخاص روان‌رنجور و ناپه‌نجان دیده میشود. این ترس کمتر در افراد کثرت داشته، در زندگی فرد دخالت منفی دارند و با گذر زمان از بین نمیروند. همچنین اغلب نگاه آنها به ترس از بعد منفی است و آن را مانعی برای رسیدن به

۱. برای درمان ترس از یکصد سال پیش شیوه‌های گوناگونی آزمایش شده است، از جمله، روانکاو، گفتاردرمانی، شوک‌درمانی و خواب مصنوعی. ر.ک. *روانشناسی ترس*، ریچارد. جی. موریس، ترجمه سیامک رضامه‌جور و پروین غیائی جهرمی، شیراز، راهگشا، ۱۳۶۹، ص ۸.

۲. Systematic Desensitization

۳. Assertive Training

۴. *Impulsive Therapy*. ر.ک. *روانشناسی ترس*، ریچارد. جی. موریس، ترجمه سیامک رضامه‌جور و پروین غیائی جهرمی، شیراز، راهگشا، ۱۳۶۹.

۵. Self - Efficacy

۶. ر.ک. *مهارتهای زندگی برتر*، خسرو امیرحسینی، تهران، عارف کامل، ۱۳۸۶.

۷. *Phobia*. ر.ک. *روانشناسی ترس*، راس میشل، ترجمه علی بهرامی و امیر راسترو، تهران، رهنما، ۱۳۷۲، ص ۲۵.

خواسته‌های بشر میدانند، اما سعدی در بوستان هیجان ترس را وسیله‌ای برای رسیدن به نتایج مطلوب، پیشگیری از عواقب ناپسند و ایجاد وضعیت‌های نابهنجار میداند. در حقیقت سعدی به دنبال این هدف است که ترس را از حالت منفی آن خارج کرده و به صورت هیجانی مثبت ارائه کند. وی همچنین فقدان ترس را، در زمان لازم، دلیل بروز بسیاری از مشکلات و نابهنجاریهای اخلاقی و اجتماعی قلمداد میکند.

سعدی ترس را به شیوه‌های گوناگون در حکایتهای بوستان به تصویر میکشد و در هر حکایت نوعی از ترس را بیان کرده و راهی برای حل مسأله ایجاد شده ارائه میکند.

سعدی و هیجان ترس

سعدی نسبت به هیجان ترس دیدگاهی مخصوص و منحصر به فرد دارد. او از مرز ترسهای مرضی گذشته و ترس را به عنوان هیجانی طبیعی لازمه زندگی و رفتار صحیح و بهنجار میداند. گویی هنوز روانشناسان مکتب روانشناسی نوین و کمال‌گرا نیز در این راه قدمی برنداشته‌اند؛ چراکه در میان کتابهای روانشناسی ترس و کتابهای تألیف شده درباره هیجان ترس، به جرأت میتوان گفت ترس به این شیوه و با این دقت که از سعدی در بوستان میبینیم، مورد مطالعه و بررسی قرار نگرفته است. روانشناسان ترس را تنها به عنوان هیجانی منفی مطالعه و بررسی کرده و از جنبه مثبت آن سخنی به میان نیاورده‌اند که در این پژوهش سعی داریم ترس را از دیدگاه سعدی و جنبه مثبت آن در حکایتهای بوستان بررسی کنیم.

سعدی نسبت به هیجان ترس نگاهی کاملاً متفاوت و تأمل برانگیز دارد که آن را در حکایتهای گوناگون بوستان، به شیوه‌های متنوع به تصویر میکشد. در بوستان که جهان مطلوب و آرمانی اوست، سعدی هیجان ترس را وسیله‌ای برای رسیدن به نتایج مطلوب، پیشگیری از عواقب ناپسند و وضعیت‌های نابهنجار میداند. در حقیقت سعدی به دنبال این هدف است که ترس را از حالت منفی آن خارج کرده و به صورت هیجانی مثبت ارائه کند. همچنین فقدان ترس را، در زمان لازم، دلیل بروز بسیاری از مشکلات و نابهنجاریهای اخلاقی و اجتماعی قلمداد میکند.

سعدی معلم اخلاقی است که در اعماق ضمیر شیخ در کنار یک شاعر حساس شورمند سرمیکند. منادی اخوت و مبشر عدالت اجتماعی است و این هر دو را لازمه درک درست از مفهوم آدمیت میداند و این مفهوم را با لحن یک واعظ و یک پیام آور اعلام میکند (حدیث خوش سعدی، زرین کوب: ص ۱۱۳). در حکایتهایی که سعدی برای آموزش مفاهیم اخلاقی بیان میکند، تمام افراد جامعه با مقامها و از طبقات مختلف اجتماعی حضور دارند و میتوان

این نکته را به سادگی دریافت که برای رسیدن به جهان آرمانی و مطلوب که سعدی آن را در بوستان نمایان ساخته، باید تمام افراد جامعه و در هر سن و مقام، در ایجاد جامعه آرمانی و جلوگیری از ایجاد وضعیت نابهنجار تلاش کنند.

سعدی در حکایتهای بوستان، افراد جامعه را به ترس از ستم به ضعیفان و زبردستان فرا میخواند و مهارت دوراندیشی را به آنها میآموزد و آن را بهتر از هر دعای خیری میداند که میتواند بلایی را - که همان وضعیت نامطلوب است - برطرف ساخته یا از بروز آن جلوگیری کند. وی بهترین مهارت برای جلوگیری از ستم به ضعیفان را در همدلی و همدردی با آنها معرفی میکند. درحقیقت انسان با استفاده از مهارت همدلی خود را با دیگر افراد جامعه هم هویت میسازد:

بنی آدم اعضای یکدیگرند که در آفرینش ز یک گوهرند
چو عضوی به درد آورد روزگار دگر عضوها را نماند قرار
[تو کز محنت دیگران بی غمی نشاید که نامت نهند آدمی]

(گلستان، باب اول)

در نظر سعدی، ترس از خدا و ستم نکردن به ضعیفان تا به حدی است که حتی ذره ای ستم را مورد مذمت قرار میدهد. وی پیشگیری از ستم را، هرچند اندک و ناچیز، بهترین راه برای جلوگیری از ایجاد وضعیت نامطلوب میداند و با مثال زدن به پادشاهی عادل، زیبایی این نوع ترس را به تصویر میکشد تا بر تأثیر سخن خود بیفزاید.

در نخستین حکایت از باب اول بوستان، نوشیروان در هنگام نزع روان و آخرین لحظات زندگی که انسان مهمترین سخن خود را در آن لحظه بر زبان میآورد، هرگز را به ترس از خدا، ترس از کسانی که از خدا نمیترسند و رعایت حال رعیت فرا میخواند:

شنیدم که در وقت نزع روان به هرمز چنین گفت نوشیروان
که خاطر نگهدار درویش باش نه در بند آسایش خویش باش...
برو پاس درویش محتاج دار که شاه از رعیت بود تاجدار...
گزند کسانش نیاید پسند که ترسد که در ملکش آید گزند...
ز مستکبران دلاور بتـرس از آن کو نترسد ز داور بتـرس
دگر کشور آباد بیند به خواب که دارد دل اهل کشور خراب

(بوستان، باب اول)

سعدی در این حکایت نترسیدن را مایه عذاب، عاقبت نامطلوب و ایجاد موقعیت نابهنجاری میداند که همان کشور خراب و بدنامی است و ترس از مستکبران را لازمه کشورداری میداند. این مهارت ترس از خدا در قرآن کریم نیز به وضوح بیان شده است: «وَلِمَن خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ جَنَّاتٌ؛ هر که از مقام قهر و کبربایی خدا بترسد او را دو باغ بهشت خواهد بود» (قرآن کریم، ۵۵/ ۴۶). این نوع ترس با برداشتی مثبت از آن، از زبان امیرالمومنین علی (ع) نیز بیان شده است: «از خدا بترس هر چند ترسی اندک باشد و میان خود و خدا پرده‌ای قرار ده هرچند نازک باشد» (نهج البلاغه، حکمت ۲۴۲). سعدی در بوستان هیچان ترس را به خدمت درآورده تا آن را در راه عدالت و کشورداری بکار گیرد. همچنین در پایان حکایت این هدف را از زبان نوشیروان با استفاده از مهارت همدلی به هرگز می‌آموزد:

رعیت نشاید به بیداد کشت که مر سلطنت را پناهند و پشت
مراعات دهقان کن از بهر خویش که مزدور خوشدل کند کار بیش
مروت نباشد بدی با کسی کز او نیکویی دیده باشی بسی

(بوستان، باب اول)

سعدی ترسیدن از ستم به مظلوم را با بیان شیرین و داروی تلخ نصیحتش به مخاطب می‌آموزد و فقدان آن را دلیل عقوبت و گرفتاری و بروز وضعیت نامطلوب میداند. در این حکایت، ترس از دیدگاه سعدی مانعی برای ستم به جامعه بشری است که از نابهنجاری جلوگیری میکند. این نوع ترس در قرآن کریم اینگونه بیان شده است: «وَأَلْيَحْشَ الَّذِينَ لَوْ تَرَكُوا مِنْ خَلْفِهِمْ ذُرِّيَّةً ضِعَافًا خَافُوا عَلَيْهِمْ فَلْيَتَّقُوا اللَّهَ وَلْيَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا؛ و باید بندگان از مکافات عمل خود بترسند، کسانی که می‌ترسند کودکان ناتوان از آنها باقی ماند و زبردست مردم شوند، پس باید از خدا بترسند و سخن به اصلاح و درستی گویند» (قرآن کریم، ۹/۴). سعدی در این حکایت از مهارت توسل به ترس^۱ استفاده میکند. این مهارت سعی دارد از راه ایجاد ترس از خطرهای بالقوه‌ای که سلامت پیامگیران را تهدید میکند، آنان را به تعبیر و تغییر رفتار خود برانگیزاند و در تغییر نگرش آنها مؤثر واقع شود (فرهنگ توصیفی روانشناسی - اجتماعی، صلیبی: ۱۱۲).

حرص نوع دیگری از ترس

حرص و طمع، میل زیاد و بی‌پایان است و این صفت ترس از بخشش و از دست دادن، از ترس از به دست نیاوردن خواستنی‌ها ناشی می‌شود. سعدی به هر شیوه‌ای در مذمت بخل سخن می‌گوید و با بیان حکایت‌های گوناگون سعی دارد زشتی ترس از بخشش را به مخاطب بیاموزد. بنابراین در حکایتی از باب دوم، این نوع ترس را به تصویر میکشد. ترس از خرج کردن و از دست دادن مال و دارایی که همان بخل، طمع و حرص را در پی دارد. سعدی این نوع از ترس را اینگونه بیان کرده است:

یکی زهره خرج کردن نداشت زرش بود و یارای خوردن نداشت
نه خوردی که خاطر بر آسایدش نه دادی که فردا به کار آیدش

(بوستان، باب دوم)

پسر به‌عنوان مقابله‌کننده‌ای که از طمع پدر اطلاع یافته، سعی میکند به شیوه‌ای رندانه پدر را نسبت به زشتی بخل و ترس از دست‌دادن مال آگاه کند. پس زر را برداشته، به اندک مدتی خرج میکند. پدر که از خود آگاهی هیجانی نسبت به بخل و ترس خود بی‌بهره است و ترس از دست دادن مال وجودش را فرا گرفته، هنگامیکه از این اتفاق آگاه می‌شود، همه شب زار و گریان نمی‌خوابد و پسر بامدادان به‌خنده می‌گوید:

زر از بهر خوردن بود ای پدر ز بهر نهادن چه سنگ و چه زر...
بخیل توانگر به دینار و سیم طلسمی است بالای گنجی مقیم...
پس از بردن و گرد کردن چومور بخور پیش از آن کت خورد کرم گور

(همان)

در مذمت بخل آمده است: «هیچ دردی بدتر از بخل نیست» (نهج‌الفصاحه، حکمت

۱۰۱۷). درحقیقت، ترس از دست دادن مال دلیل بخل است و پیامبر اکرم (ص) ترس، بخل و حرص را یک گزینه میدانند و همه را در سوءظن به خداوند خلاصه میکند و مهارت مقابله با آن را در سخاوت میداند، تا حدی که «بهشت خانه سخاوتمندان است» (همان، حکمت ۱۳۳۱). در آموزه‌های دینی و اخلاقی برای مقابله با حرص مهارت‌هایی بیان شده که ایمان به خدا و توکل به او از آن دست مهارت‌هاست که رزق و روزی را تنها از جانب خداوند دانسته و انسان را به قناعت و جستجوی بی‌نیازی در درون خود دعوت میکند و چهره کسانی را که به مهارت مقابله با بخل آشنا هستند به زیبایی به تصویر میکشد، چنانکه «فَرِحِينَ بِمَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَيَسْتَبْشِرُونَ بِالَّذِينَ لَمْ يَلْحَقُوا بِهِمْ مِنْ خَلْفِهِمْ أَلَّا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ؛

آن‌انکه به فضل و رحمتی که خداوند نصیب آنها گردانیده شادمانند، بشارت و مژده دهند به آن مؤمنان که هنوز به آنان نپیوسته‌اند و بعداً در پی آنها به سرای آخرت خواهند شتافت که از مردن هیچ نترسند و از فوت متاع دنیا هیچ غم نخورند» (قرآن کریم، ۱۷۰/۳). ترس از فقدان مال و دارایی است که بخل و طمع را در انسان ایجاد میکند. این نوع ترس و مقابله با آن هنوز در میان روانشناسان جایی برای خود باز نکرده است و به‌جرات میتوان گفت سعدی از مرز ترسهای مرضی و بیماریهای جسمی و روحی که اکنون شناخته شده‌اند، عبور کرده و تنها به دنبال رسیدن به کمال بشری با استفاده از تمام هیجانهای منفی و مثبتی است که در نهاد انسانها نهاده شده است.

مرگ نوع دیگری از ترس

مرگ شاید بزرگترین راز هستی انسان و غنی‌ترین سرچشمه هراسهای او باشد. ترس از مرگ تنها هراس از ناشناختنی نیست و معنای آن بسیاری از ترسهای موجود در زندگی را هم دربرمیگیرد که در محرومیتها و شکستها انعکاس مییابند و حتی گاه تبدیل به ترس از زندگی میشود و به این اعتبار به معنی متوقف شدن زندگی است. شخصیت انسان مانند آینه‌ای منعکس‌کننده این حقیقت است که چگونه روشهای زیستن به روشهای مردن تبدیل میشود. از همین روست که نیچه میگوید: «آنکه کمال یافته است، فاتحانه به مرگ خوش میمیرد» (انسان و مرگ، ساعدی: ص ۱۱). مولوی نیز این معنا را با ژرفای تفکر برانگیزی اینگونه به نظم درآورده است که ما را از هر توضیح دیگری بی‌نیاز میکند:

مرگ هر یک ای پسر، همرنگ اوست آینه صافی یقین همرنگ روست...
 ای که می ترسی ز مرگ اندر فرار آن ز خود ترسائی ای جان، هوش دار
 زشت روی توست، نی رخسار مرگ جان تو همچون درخت و مرگ، برگ...
 گر به خاری خسته یی، خود کشته یی ور حریر و قز دری، خود رشته یی

(مثنوی معنوی، دفتر سوم، بیت ۳۴۳۹ تا ۳۴۴۴)

پس مرگ با حفظ معیارها و ملاکهای مورد قبول در زندگی و تداوم رفتار خوب مغایرت ندارد. رویکرد اسلام به مرگ نیز دربرگیرنده برخوردی اخلاقی است که بر مسئولیت انسانها در مورد اعمال خود در دنیا تأکید میورزد. عصاره چنین تفکری در این آموزه عرضه شده است که «الدنیا مزرعة الآخرة» است و کردار نیک و بد انسان در این جهان، وضعیت او را در آخرت تعیین میکند. چنانکه در قرآن کریم آمده است: «الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ

لِيَبْلُوكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا وَ هُوَ الْعَزِيزُ الْغَفُورُ؛ خدایی که مرگ و زندگانی را آفرید که شما بندگان را بیازماید تا کدام نیکوکارتر است و او مقتدر و آمرزنده است» (قرآن کریم، ۲/۶۷). در آخرین حکایت از باب نهم بوستان، سعدی با توجه به تعلیمات دینی خود، مهارتی به مخاطب می‌آموزد که او را برای غلبه بر ترس خود از عاقبت خطرناک و ناپسند و ترس از مرگ دلگرم می‌سازد:

چه گویم کز آنم چه بر سر گذشت...	به صنعا درم طفلی اندر گذشت
که کودک رود پاک و آلوده پیر	به دل گفتم ای ننگ مردان بمیر
برانداختم سنگی از مرقش	ز سودا و آشفنگی برقش
بشورید حال و بگردید رنگ	ز هولم در آن جای تاریک تنگ
ز فرزند دلبندم آمد به گوش	چو باز آمدم زان تغیر به هوش
بهش باش و با روشنایی در آی	گرت وحشت آمد ز تاریک جای
ازاین جا چراغ عمل بفرروز	شب گور خواهی منور چو روز

(بوستان، باب نهم)

وظایف و مسئولیتهای انسانی، آنگونه که باید انجام شوند، یکی دیگر از مهارتهایی است که سعدی آن را روشی برای غلبه بر هیجان ترس میدانند. در حقیقت دوراندیشی است که انسان را به درستکاری و رهایی از وضعیت نابهنجار دعوت میکند و ترس از مرگ که در انسانها بیشتر سرچشمه گرفته از درست انجام ندادن وظایف انسانی است. با یادگیری مهارت درستکاری و به درستی انجام دادن وظایف، مهار شده و زشتی مرگ را در نظر انسانها از بین خواهد برد. سعدی این مهارت را با تعبیر «بهش باش و با روشنایی در آی» به سادگی و ایجاز بیان کرده است.

نتیجه:

سعدی بیش از دیگر هیجانها خشم را عامل ایجاد وضعیت تنش‌زا میداند و از دیدگاه او کنترل نشدن این هیجان عواقب وخیم‌تری نسبت به دیگر هیجانها به بار می‌آورد، تا حدی که سبب ریخته‌شدن خون بی‌گناهی میشود. خشم از دیدگاه سعدی منفورترین هیجانهاست. همانطور که در نظر روانشناسان نیز چنین است و امروزه بیشترین ناهنجاریها را میتوان در عدم کنترل خشم جستجو کرد. همچنین سعدی حسد را از میان دیگر دلایل ایجاد خشم، مهمترین عامل میداند و مهارتهای مقابله با آن را به افراد جامعه می‌آموزد. از دیدگاه سعدی هیجان ترس می‌تواند از حالت منفی و مضر به حالت مثبت و نافع تغییر کاربرد داده شود. ترس از نظر روانشناسان هیجانی است که عامل ایجاد موانع برای داشتن زندگی طبیعی و مطلوب است، اما سعدی هیجان ترس را عاملی برای برقراری عدالت اجتماعی میداند که یکی از اصول اساسی کشورداری است. از نظر سعدی ترس هیجانی است که میتواند باعث نجات انسانها از عذاب کشیدن در آخرت شود، بدین صورت که ترس از حساب و روز قیامت باعث میشود به زیردستان و ضعیفان ستم نکرده و نفرین جماعتی ستم‌دیده را با خود همراه نکنند. در حقیقت سعدی گاه نترسیدن را مورد مذمت و سرزنش قرار میدهد و فقدان آن را دلیل ایجاد موقعیت تنش‌زا و وضعیت نامطلوب میداند. از دیدگاه او ترس باید در زمان مناسب، به شیوه‌ای درست استفاده شود و باید آن را در جهت استفاده صحیح بکار برد که اینگونه نگرش به هیجان ترس برخاسته از نوع تعلیم و آموزشهایی است که فراگرفته است. با توجه به مطالب یاد شده میتوان نتیجه گرفت که بوستان سعدی، جهان زیباییها و شایستگیها، کتابی کاملاً کاربردی است که تنها هدف از سرودن آن به یادگار گذاشتن اثری صرفاً ذوقی و ادبی نبوده است.

بنابراین بوستان کتابی است که همه افراد جامعه میتوانند با مطالعه آن، مانند هرگونه کتاب آموزشی دیگر، سطح آگاهی خود را در زمینه مهارتهای زندگی، نحوه مقابله با هیجانها و جلوگیری از بروز موقعیتهای تنش‌زا ارتقا بخشیده و در جهت اصلاح تفکر و سلامت روانی خود گام بردارند و این مهمترین راز ماندگاری بوستان است که سعدی به شیوه تصویرپردازی عاطفی و در قالب حکایت به مخاطب خود می‌آموزد.

فهرست منابع:

- ۱- القرآن الکریم (۱۳۷۷). ترجمه مهدی الهی قمشه‌ای، تهران، مهشاد.
- ۲- نهج الفصاحه (۱۳۷۹). محمد بن عبدالله (پیامبر اسلام (ص))، ترجمه ابوالقاسم پاینده، تهران، جاویدان.
- ۳- نهج البلاغه (۱۳۷۹). علی بن ابیطالب (ع)، ترجمه محمد دشتی، تهران، ستاد اقامه نماز.
- ۴- آتش پور، حمید (۱۳۸۷). مهارت‌های زندگی، تهران، ابوعطا.
- ۵- بوستان (۱۳۸۴). سعدی شیرازی، شیخ مصلح الدین، تصحیح غلامحسین یوسفی، تهران، خوارزمی.
- ۶- پاینده، حسین (۱۳۸۲). گفتمان نقد (مقالاتی در نقد ادبی)، تهران، روزگار.
- ۷- حسن زاده، رمضان (۱۳۸۸). هوش هیجانی (مدیریت احساس، عاطفه و هیجان)، تهران، روان.
- ۸- حسین حالی، الطاف (۱۳۱۶). حیات سعدی، ترجمه نصرالله سروش، تهران، بنگاه دانش.
- ۹- خطیب رهبر، خلیل (۱۳۷۶). گلستان، تهران، صفی علیشاه.
- ۱۰- دستغیب، عبدالعلی (۱۳۸۰). «سعدی غزلسرای حکایت پرداز» سعدی‌شناسی، به کوشش کوروش کمالی سروسناتی، ج ۶، مرکز سعدی‌شناسی، شیراز، پرواز.
- ۱۱- دهخدا، علی اکبر (۱۳۴۵). لغتنامه، تهران، دانشگاه تهران.
- ۱۲- ریچاردز، آی. ا. (۱۳۷۵). اصول نقد ادبی، ترجمه سعید حمیدیان، تهران، علمی و فرهنگی.
- ۱۳- زرین کوب، عبدالحسین (۱۳۸۶). حدیث خوش سعدی (درباره زندگی و اندیشه سعدی)، تهران، سخن.
- ۱۴- ساعدی، غلامحسین (۱۳۷۲). انسان و مرگ، تهران، مرکز.
- ۱۵- صلیبی، ژاسنت (۱۳۸۲). فرهنگ توصیفی روانشناسی - اجتماعی، تهران، پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی.
- ۱۶- فرشیدورد، خسرو (۱۳۸۲). درباره ادبیات و نقد ادبی، ج ۱، تهران، امیر کبیر.
- ۱۷- کلیات (۱۳۸۱). سعدی شیرازی، شیخ مصلح الدین، تصحیح محمد علی فروغی، تهران، دوستان.
- ۱۸- گلستان (۱۳۸۴). سعدی شیرازی، شیخ مصلح الدین، تصحیح غلامحسین یوسفی، تهران، خوارزمی.
- ۱۹- گلشن، دانیل (۱۳۸۳). هوش هیجانی، ترجمه نسرین پارسا، تهران، رشد.
- ۲۰- گنجی، حمزه (۱۳۸۵). روانشناسی عمومی، تهران، ساوالان.
- ۲۱- ماسه، هانری (۱۳۸۶). تحقیق درباره سعدی، ترجمه غلامحسین یوسفی و محمد حسن مهدوی اردبیلی، تهران، توس.

- ۲۲- مکی، گری و استیون میبل (۱۳۸۷). مدیریت عصبانیت برای خانواده‌ها، ترجمه مهرداد فیروزبخت، تهران، ویرایش.
- ۲۳- مثنوی معنوی (۱۳۸۶). جلال‌الدین محمد بن محمد بلخی، تصحیح عبدالکریم سروش، تهران، علمی و فرهنگی.
- ۲۴- یوسفی، غلامحسین (۱۳۶۳). کاغذ زر (یادداشت‌هایی در ادب و تاریخ)، تهران، یزدان.
- ۲۵- یونکر، هلموت (۱۳۷۰). روانشناسی ترس، ترجمه طوبی کیان دخت و جمشید مهرپویا، تهران، یگانه.

Archive of SID