

شیوه بیان سعدی در برخورد با افسردگی در بوستان و گلستان

(ص ۱۹۵ - ۱۸۱)

حمید خانیان^۱

تاریخ دریافت مقاله: ۹۱/۲/۲۷

تاریخ پذیرش قطعی: ۹۱/۳/۲۰

چکیده

از مجموع حکایت‌های بوستان و گلستان چهار حکایت که منطبق با موضوع مقاله بود شناسایی شد و تجزیه و تحلیل گردید، چون این دو اثر از نوع ادبی - تعلیمی هستند و از آن جایگاه هدف آثار تعلیمی ایجاد تغییر است، سعدی توانسته بوسیله آنها پاسخگوی خیلی از معضلات و تعارضات روحی و روانی افراد و جامعه آن زمان و حتی اکنون نیز باشد و در راستای ایجاد آرامش آنها مؤثر و تعارضات روانی را تقلیل دهد و به تعادل برساند و روانهای متعادل و مستعد را نیز تعالی بخشد. به این صورت که ضمن شناسایی اختلال افسردگی و برخوردی اصولی با آن منطبق با مکاتب شعردرمانی، داستان‌درمانی، معنی - درمانی و سازوکارهای ادبی و روانشناسی امروزی از قبیل، ارتباط کلامی، پالایش روانی، براعت استهلال، آشنایی زدایی، جاهل عارف به یاری مخاطبان و نیازمندان پرداخته است، که امروزه به آن «روش التقاطی» میگویند.

کلمات کلیدی

گلستان، بوستان، سعدی، افسردگی، معنی‌درمانی

مقدمه

در روزگاری که جنگ‌های صلیبی از یکسو و حملات ویرانگر مغولان از سوی دیگر، آتش فقر و فساد، ظلم و بیداد، یاس و ترس، فشار و فرار و... را بر جامعه حاکم کرده بود، حکیمی چون سعدی که شاهد و نظاره‌گر این فجایع است، چه میتواند بکند؟ بهترین کار همین است، که در بازگشت به وطن برای مردم خاکی نهاد وطنش، بوستان را به هدیه آورد، هرچند که رسم معمول زمانه، آن بوده که «قند مصر^۱» (مادیات) را هدیه آورند که به درد جسم میخورد و به جسم لذت میبخشد، اما سعدی با هوشیاری تمام و ذکاوت ذاتیش دریافته است، که معضل مردم روانی است و هدیه مادی فایده‌ای ندارد؛ بلکه مناسب حال جامعه و دوی دردشان عنایت و عطای معنوی است؛ پس، همانطور که خودش بیان میکند شیرینتر از قند برای مردم به ارمان آورده است تا بدان تلخی ایام را از روانشان بزداید و امید و معنی تازه‌ای به زندگی آنها دهد، تا بتوانند به حیات خود ادامه دهند. و همینطور بعد از بوستان، گلستان را خلق میکند که در سبب تصنیف آن میگوید: «برای نزهت ناظران و فسحت حاضران کتاب گلستانی توانم تصنیف کردن که باد را بر ورق او دست تپاول نباشد و گردش زمان عیش ربیعش را به طیش خریف مبدل نکند.» (گلستان، دیباچه) اگر بر عبارت «نزهت ناظران و فسحت حاضران» تمرکز کنیم، متوجه میشویم، که سعدی تاکید روی روان مخاطبان داشته است و هدفش از خلق گلستان لذت روحی بوده است. از طرف دیگر بوستان و گلستان از جنبهٔ زیباشناسی آنچنان زیبا هستند که اگر سایر مزایای آنها را هم نادیده بگیریم، برای تاثیر گذاری بر روان مخاطبان همین یک جنبه کافی است، که با سحر سخنش حس زیبایی دوستی مخاطبان را ارضا نماید و آرامش دلپذیری به آنها دهد که اینکار در رواندرومانی یکی از اهداف درمانی است.

بنابراین در این مقاله به شناسایی و معرفی حکایت‌هایی از بوستان و گلستان که با موضوع افسردگی مطابقت داشتند، پرداخته شد و چون موضوع تحقیق از موضوعات میان رشته‌ای است، همچنین از آثار روانشناسی و رواندرومانی برای تبیین و مشخص کردن اشتراکات و ارتباطات ادبیات و روانشناسی استفاده شده است و طبق بعضی از مکاتب روانشناسی و

۱. در اقصای عالم بگشتم بسی
 تمتع به هر گوشه‌ای یافتم
 تولای مردمان این پاک بوم
 دریغ آمدم زان همه بوستان
 به دل گفتم از مصر قند آورند
 مرا گر تهی بود از آن قند دست
 نه قندی که مردم به صورت خورند
 به سر بردم ایام با هر کسی
 ز هر خرمنی خوشه‌ای یافتم
 برانگیختم خاطر از شام و روم
 تهی دست رفتن سوی بوستان
 بر دوستان ارمانی برند
 سخنهاش شیرینتر از قند هست
 که ارباب معنی به کاغذ برند (بوستان، دیباچه)

رواندرمانی که تناسب با محتوای حکایتها داشتند، به روش تحلیل محتوا حکایتها تجزیه و تحلیل شده‌اند و ضمن انطباق نظر سعدی با اختلال روانی مربوطه، به بررسی شرایط و مراحل تعارض و نحوه برخورد با آن، به صورت تطبیقی (ادبیات و روانشناسی) پرداخته شده است و در حد لازم بحث گردیده و مشخص شده است که ادبیات درمانی چگونه میتواند به اشخاصی که درگیر تعارضات روانی شده‌اند کمک کند و تعادل روانی را در آنها بوجود آورد و بر بهداشت روانی و رشد فضایل آنها و حتی افراد سالم مؤثر باشد. البته تطبیق محتوای حکایت با اصطلاحات روانشناسی به این معنی نیست که منظور سعدی نیز همین اصطلاحات بوده است؛ بلکه از این موضوع غافل نبوده‌ایم که این اصطلاحات، جدید و متعلق به زمان کنونی است و روانشناسی هم از علوم متأخر است، هر چند که در گذشته نیز بیشتر از امروز برای علاج بیماران از شگردهای رواندرمان استفاده شده است. بنابراین برای تطبیق و تبیین و به روز کردن مضمون و محتوای حکایتها و نشان دادن قدرت و وسعت آثار ادبی فارسی بویژه بوستان و گلستان اصطلاحات روانشناسی پیش کشیده شده است.

سعدی با ذکاوت ذاتی و تجارب ارزنده و زندگی در بین افشار و جوامع مختلف و همنشینی با افراد گوناگون و کسب علوم و معارف لازم بویژه علوم انسانی بر فضایل اخلاقی اشراف داشته و رفتار، گفتار، حرکات و سکنات آدمی از دید تیزبین او دور نمانده است و با شناختی دقیق از مسائل روحی و روانی جامعه و مردم عصر خویش، با شهد سخنش مذاق زمانه را شیرین گردانیده و با تیغ زبانش روح و روان ملول اهل دنیا را جراحی نموده است. چون کتابهای بوستان و گلستان جنبه تعلیمی دارند و در آثار تعلیمی نویسنده به دنبال تغییر رفتار در مخاطبین (فصل مشترک ادبیات و روانشناسی) است، پس هدف اصلی سعدی نیز مانند روانشناسان، تغییر رفتار و ایجاد تعادل و تعالی روحی و روانی افراد و اشخاص مختلف جامعه از گدا تا شاه بوده است.

افسردگی چیست؟

افسردگی (Depression) یکی از اختلالات روانی است که گاه معنای آن با غم و اندوه یکسان پنداشته میشود. «اگر چه غمگینی معادل افسردگی نیست، بی‌تردید افسردگی شامل حالت غمگینی است که بر زندگی روزمره، فعالیت، ارزشیابی خود، قضاوت و کنشهای ابتدایی مثل خواب و اشتها اثر میگذارد و غمگینی میتواند واکنشی نسبت به یک رویداد رنج آور باشد و هنگامی مرض محسوب میشود که از لحاظ شدت و طول مدت یا در نظر گرفتن اهمیت این رویداد، جنبه افراطی پیدا و بخصوص وقتی بدون علت ظاهری آشکار شود.

بنابراین غمگینی افراطی یا بدون علت موجه در چهار چوب افسردگی قرار می‌گیرد. (روانشناسی رفتار غیر عادی، بیرجندی: ص ۲۷)

نحوه بیان افسردگی در بوستان

سعدی در حکایت‌هایی از بوستان به این اختلال پرداخته و آن را حاصل برداشت نامعقول از دنیا دانسته است و راه‌هایی از آن را تغییر اندیشه می‌داند.

اینک حکایتها:

شَنیدم که بگریست سلطان روم
 که پایانم از دست دشمن نماند
 بسی جهد کردم که فرزند من
 کنون دشمن بدگهر دست یافت
 چه تدبیر سازم چه درمان کنم
 بگفت ای برادر غم خویش خور
 ترا این قدر تا بمانی بس است
 اگر هوشمندست و گر بیخورد
 مشقت نیرزد جهان داشتن
 بَر نیک مردی ز اهل علوم
 جز این قلعه و شهر با من نماند
 پس از من بود سرور انجمن
 سر دست مردی و جهدم بتافت
 که از غم بفرسود جان در تنم
 که از عمر بهتر شد و بیشتر
 چو رفتی جهان جای دیگر کس است
 غم او مخور کو غم خود خورد
 گرفتن به شمشیر و بگذاشتن
 (بوستان، باب اول)

سعدی در این حکایت، برای توجه به مضمون و معنی حقیقی زندگی (معنی مورد نظرش) تلاش میکند، تا مخاطب معنی دیگری را از زندگی دریابد و معانی سطحی را رها کند. او پی برده که معنایی که این شخص (سلطان روم) از زندگی دارد، موجب افسردگی او شده است و معنی راستین و حقیقی که موجب رهایی و سلامت روانی و حتی استعلا انسان میشود، را به او گوشزد میکند، سعدی معنایی اخلاقی و دین‌مدارانه از زندگی را در نظر دارد.

«بدون شک جستجوی معنویت زندگی که آرمان‌نهایی بشریت است، اگر بر مبنای یک جهان بینی الهی موثق باشد، به تسهیل التیام و درمان روحی مینجامد.» (طیبیان جان، حجازی: ص ۲۱۴)

همانطوری که بیان شد سعدی هم در این حکایت و حکایت بعدی برای رهایی و نجات انسان از تعارضات و مشکلات روحی و روانی و سازگاری و آرامش در زندگی، آمیزه‌ای از «معنی درمانی» بکار برده است.

دکتر فرانکل^۱ در توضیح لوگوتراپی (معنی درمانی) حکایتی را نقل کرده است که ذکر آن برای تبیین موضوع ضروری است، میگوید: «یاد پزشکی آمریکایی افتادم که وقتی به درمانگاه من در وین آمده بود و از من پرسید: «دکتر آیا شما یک روانکاو هستید؟» پاسخ دادم: «نه دقیقاً یک روانکاو، بلکه یک روان درمانگر». سپس او به پرسشهایش ادامه داد: «از پیروان کدام مکتب هستید؟» پاسخ دادم: «من نظریه ویژه خودم را دارم که عبارت است از لوگوتراپی.»

- «آیا میتوانید در یک جمله به من بگویید مفهوم لوگوتراپی چیست و چه تفاوتی با روانکاو دارد؟»
- «بله؛ ولی آیا مقدماً شما میتوانید در یک جمله به من بگویید که اساس روانکاو به نظر شما چیست؟»

او چنین پاسخ داد: «در روانکاو بیمار می‌بایست روی مبلی راحت دراز بکشد و درباره چیزهایی با شما صحبت کند که تکرارش بسیار دشوار است.»

در همین جا بی‌درنگ گفتم: «در لوگوتراپی بیمار نیاز به دراز کشیدن ندارد؛ ولی او می‌بایست به چیزهایی گوش کند که گاه شنیدنش کار آسانی نیست.»

البته این یک شوخی بیش نبود و نمیتواند جوهر مکتب لوگوتراپی تلقی شود؛ اما حقیقتی را هم در بر دارد و آن اینکه لوگوتراپی در مقایسه با روانکاو روشی است که کمتر به گذشته توجه دارد و به درون‌نگری هم ارج چندانی نمینهد، در ازاء آن توجه بیشتری به آینده، وظیفه و مسئولیت و معنی و هدفی دارد که بیمار باید زندگی آتی خود را صرف آن کند.» (انسان در جستجوی معنی، فرانکل: ص ۱۴۱-۱۴۲)

لوگوس، یک واژه یونانی است که به «معنی» اطلاق میشود. لوگوتراپی که بوسیله پاره‌ای از نویسندگان «مکتب سوم روان‌درمانی وین» نیز خوانده شده است، بر معنی هستی انسان و جستجوی او برای رسیدن به این معنی تأکید دارد. بنابراین اصول لوگوتراپی، تلاش برای یافتن معنی زندگی اساسی‌ترین نیروی محرکه هر فرد در دوران زندگی است. (همان: ص ۱۴۳)

سعدی هم در حکایتها آنچنان از «معنی درمانی» یاری جسته است که این سخن دکتر آرنولد^۲ را تداعی میکند. او گفته است: «هر گونه درمانی علی‌رغم محدودیتش باید از لوگوتراپی کمک بگیرد.» (همان، ص ۱۶۶)

۱. ویکتور. ای. فرانکل نویسنده و روانپزشک و واضع مکتب لوگوتراپی (Logotherapy) است.

بوستان و گلستان چون در قالب شعر و حکایت هستند، علاوه بر معنی‌درمانی، منطبق بر شیوه‌های، شعردرمانی و داستان‌درمانی هم میباشند.

«شعر و داستان از مقوله‌های نوین مورد توجه روانشناسان میباشد و شعردرمانی (Poetrytherapy) یکی از رویکردهای جدید رواندرمانی در عصر حاضر است؛ زیرا هدف عمده و اساسی در رواندرمانی رفع دوگانگی و تفرقه بین ضمیر آگاه و ناخودآگاه است و شعر و داستان به لحاظ تعلق و ارتباطشان به دنیای اسرارآمیز و مبهم ضمیر باطنی میتوانند زمینه‌ای ارتباط را فراهم سازند، خصوصاً زبان شعر و گوش فرادادن به معانی عمیق و آهنگ دلنشین آن میتواند با احساس و آرامش و امنیت خاطر و شوقی وصف‌ناپذیر قرین باشد. در شعر احساسات، علائق، تمایلات و حقایق بی‌پرده عریان و بی‌واهمه ابراز میگردند و بر اساس باور یونگ از آنجا که ضمیر ناخودآگاه جمعی محور پیوند و همبستگی افراد در طول تاریخ است، بعضی شعرها تعلق به عصر خاصی ندارند و التیام بخش و روح‌افزای مجموعه‌ای از آدمیان است که دردها و آلام، لذتها و گرایشهای مشترکی دارند. (طیبیان جان، حجازی: ص ۲۱۷)

«در زمینه تأثیر شعر در رواندرمانی ویلیام گریس میگوید: یک اثر ابداعی به لحاظ تأثیر عاطفی که بر روی آفریننده و تماشاگر آن میگذارد وسیله است برای رواندرمانی.» (همان، ص ۲۱۷)

بوستان که به شعر است علاوه بر تأثیراتی که از جنبه شعر بر روان دارد از جنبه معنایی با توجه به موضوع مورد بحث ما نیز تأثیرات خاص خودش را دارد که تا کنون نمونه‌هایی از آن ارائه گردیده است، گلستان هر چند که نثر آمیخته به شعر است اما نثر آن هم نثری معمولی نیست بلکه نثری آهنگین است که نه تنها دست کمی از شعر ندارد بلکه از بسیاری از شعرها قویتر است، علاوه بر این تأثیرات، جنبه دیگر تأثیری گذاری آنها داستانی بودنشان است که داستان نیز یکی از شیوه‌هایی است که در رواندرمانی جهت درمان اختلالات روانی از آن بهره میبرند.

«دکتر پیر. ج. لونگ (Perie . j. Longo) متخصص شعردرمانی میگوید: یکی از فواید شعر خواندن و نوشتن، شناخت و قدرت بخشیدن به خود است. این فرآیندها ما را با بخش وسیعتر وجودمان به همه آنچه کامل، خوب و زیباست پیوند میدهد. وقتی ما احساس میکنیم که در دنیا تنها نیستیم؛ بلکه، جزیی از جهان هستیم و با تمام موجودات ارزش و اعتبار ما کامل میشود؛ درمییابیم که ما همان مرد قهرمان یا شیر زن اسطوره‌های کهن هستیم.» (همان: ص ۲۱۸)

حکایت دیگر که در آن با همین شیوه‌ها به اختلال افسردگی پرداخته شده است، اگر چه در این حکایت تعارض پیش آمده در ابتدا غمی طبیعی است و حادثه‌ای وحشتناک باعث آن شده است و اگر کسی در مواجهه با این نوع حوادث احساس غم و ناراحتی نکند، معقول و پسندیده نیست؛ اما، در ادامه، این غم و ناراحتی به حدی رسیده است که وجود شخص را ضعیف کرده است و مانع از فعالیت‌های عادی و طبیعی وی شده که در واقع تبدیل به یک اختلال گردیده است که سعدی با روش همراهی و تایید و پذیرفتن مراجع او را تخلیه روانی میکند و آن را به روال عادی و طبیعی برمیگرداند؛ البته تخلیه روانی باید هدایت شده باشد و گرنه ممکن است با عوارض ناخوشایندی همراه شود. به این نوع سازوکاری که سعدی از آن استفاده کرده است در روانشناسی پالایش روانی میگویند.

« پالایش روانی بعنوان یک فرآیند تغییردرمانی تاریخچه طولانی دارد. یونانیان باستان باور داشتند که یکی از بهترین روشها برای تسکین شخص و بهبود رفتاری، برانگیختن هیجان است ... اگر هیجانها بتوانند در جریان درمان بصورت مستقیم آزاد شوند مخزن انرژی آنها تخلیه میشود و فرد از شر نشانه‌ها خلاصی مییابد.» (فنون و روشهای مشاوره، شفیق آبادی: ص ۴۰)

در کتابهای رواندرمانی براین موضوع تاکید میشود که درمانگر باید به مراجع در تخلیه روانی کمک کند. زیرا «مراجع ممکن است به این دلیل قادر به تخلیه احساسات در جای دیگر نباشد که از نتایج ابراز آن در نزد دیگران میترسد. عدم تخلیه احساسات شاید به این دلیل باشد که در مجموع نسبت به آنها آگاه نیست و لازم است که درمانگر ماهر برای برملا ساختن و رهاسازی آن مداخله کند.» (رواندرمانی، اعتمادی: ص ۸۵)

در ادبیات درمانی بعد از مرحله همذات پنداری، مخاطب به مرحله پالایش روانی دست میزند و آخرین مرحله هم بصیرت و آگاهی است که منجر به تغییر رفتار یا همان سازگاری و تعادل روانی می‌شود؛ یعنی، همان کارها و مراحل را که درمانگر برای مراجع انجام میدهد شاعر و نویسنده توانمند بوسیله آثار ادبی مناسب آن را برای خواننده یا مخاطب انجام میدهند.

اینک حکایت:

که یاران فراموش کردند عشق
که لب تر نکردند زرع و نخیل
نماند آب جز آب چشم یتیم
اگر بر شادی دودی از روزنی
قوی بازوان سست و درمانده سخت

چنان قحط سالی شد اندر دمشق
چنان آسمان بر زمین شد بخیل
بخوشید سر چشمه‌های قدیم
نبودی بجز آه بیوه زنی
چو درویش بی برگ دیدم درخت

نه در کوه سبزی نه در باغ شیخ ملخ بوستان خورده مردم ملخ
سعدی در این چند بیت با زیبایی فوق‌العاده و کم‌نظیر و براءت استهلال مثال‌زدنی
طوری واقعه را به قلم کشیده است که طبیعی است نه تنها دوست بلکه دشمن نیز از این
حادثه متأثر و غمگین شود.^۱ و در ادامه می‌گوید:

در آن حال پیش آمدم دوستی ازو مانده بر استخوان پوستی
و گرچه به مکننت قوی حال بود خداوند جاه و زر و مال بود
بدو گفتم ای یار پاکیزه خوی چه درماندگی پیشت آمد بگوی
بر آشفت بر من که عقلت کجاست چو دانی و پرسی سواست

سعدی می‌گوید در آن هنگام یکی از دوستان را دیدم اگر چه مقام بالا و پایگاهی والا و
ثروت و زر و سیم زیادی داشت؛ اما، آنقدر لاغر شده بوده گوشت بر پیکر او نماده بود.
با توجه به این چند بیت و طبق تعریفی که از افسردگی بعمل آمد این دوست سعدی
دچار اختلال افسردگی شده است و افسردگی بر خوردن و خوابیدن و دیگر کنشهای ابتدایی
او اثر گذاشته است که سعدی با استفاده از آرایه‌های تجاهل‌عارف و آشنایی زادیی از همان
ساز و کاری در برخورد با او بهره برده است که روانشناسان در برخورد با مراجع بکار
می‌گیرند.

دوست سعدی پاسخ می‌دهد که:

نبینی که سختی به غایت رسید نه باران همی‌آید از آسمان
بدو گفتم آخر ترا باک نیست گشود زهر جایی که تریاک نیست
گر از نیستی دیگری شد هلاک ترا هست بط را ز طوفان چه باک
نگه کرد رنجیده در من فقیه نگره کردن عالم اندر سفیه
که مرد ارچه بر ساحلست ای رفیق نیاساید و دوستانش غریق
من از بینوایی نیم روی زرد غم بینوایان رخم زرد کرد
نخواهد که بیند خردمند ریش نه بر عضو مردم نه بر عضو خویش
یک اول از تندرستان منم که ریشی بینم بلرزد تنم
منغص بود عیش آن تندرست که باشد به پهلوی بیمار سست
چو بینم که درویش مسکین نخورد به کام اندرم لقمه زهرست و درد

یکی را به زندان درش دوستان کجا ماندش عیش در بوستان
(بوستان، باب اول)

نکته دیگری که در این حکایت مطرح است نوع دوستی و ایثار مفرط است که چون تعادل روانی شخص را بر هم زده است، اختلال محسوب میشود هر چند که در حالت معمولی آن، پسندیده و یکی از نیازهای عاطفی است.

نحوه بیان افسردگی در گلستان

بارزترین نمونه افسردگی در گلستان افسردگی خود سعدی است که بعد از نوشتن بوستان و قبل از آغاز گلستان به او دست داده است که سعدی در دیباچه گلستان آن را اینگونه بیان کرده است:

یک شب تأمل ایام گذشته می‌کردم و بر عمر تلف کرده تأسف می‌خوردم و سنگ سراچه دل به الماس آب دیده می‌سفتم و این بیتها مناسب حال خود میگفتم:

هردم از عمر می‌رود نفسی	چون نگه می‌کنم نماند بسی
ای که پنجاه رفت و در خوابی	مگر این پنج روز دریابی
خجل آنکس که رفت و کار نساخت	کوس رحلت زدند و بار نساخت
خواب نوشین بامداد رحیل	باز دارد پیاده را از سبیل
هر که آمد عمارتی نو ساخت	رفت و منزل به دیگری پرداخت
وان دگر پخت هم چنین هوسی	وین عمارت به سر نبرد کسی
یار ناپایدار دوست مدار	دوستی را نشاید این غدار
نیک و بد چون همی ببايد مُرد	خنک آنکس که گوی نیکی برد
برگ عیشی به گور خویش فرست	کس نیارد ز پس، ز پیش فرست
عمر برف است و آفتاب تموز	اندکی ماند و خواجه غره هنوز
ای تهیدست رفته در بازار	ترس مت پرنیـاوری دسـتار
هر که مزروع خود بخورد به خوید	وقت خرمنش خوشه باید چید

بعد از تأمل این معنی مصلحت آن دیدم که در نشیمن غزلت نشینم و دامن صحبت فراهم چینم و دفتر از گفته‌های پریشان بشویم و من بعد پریشان نگویم.

زبان بریده به کنجی نشسته صم بکم به از کسی که زبانش نباشد اندر حکم

همانطوری که پیداست، سعدی بعد از این که بوستان را به پایان رسانده‌است با یک خلاً مواجه گردیده است و معمولاً به تعمق و تفکر در مورد گذشته و عمری که گذرانده پرداخته تا اینکه شبی ناگهان دچار این خیال خوفناک میشود که عمرش تلف شده است و از شدت ناراحتی گریه میکند و متوجه ایام پایانی زندگیش میشود و از دید خودش کار ارزشمندی نکرده و از این بابت شرمنده است.

«انسانها غالباً درست هنگامی احساس بیهودگی میکنند و دچار افسردگی معمولاً موقت (که ممکن است تا چند ماه هم طول بکشد) میشوند که کاری را تمام کرده باشند. چون تا وقتی آن کار را تمام نکرده‌اند زندگیشان معنا - یعنی در این مورد هدف مشخصی - دارد و به محض اینکه تمام شد دچار خلاً میشوند و بخصوص اگر کار مهم و ارزشمند دیگری را بلافاصله آغاز نکنند که معمولاً هم به سادگی دم دست نیست. معروفترین مثال این، و واضحترین آن، افسردگی بعضی از زنان بلافاصله پس از زایمان است، موردی که خلاً جسمانی نیز مزید بر خلاً روانی میشود و به همین جهت هم هست که روانشناسان (و غیر روانشناسان) وقتی نویسنده‌ای یا هنرمند دیگری کاری به انجام میرساند و سپس در عوض خوشحالی، غمگین و پژمرده میشود میگویند دچار افسردگی پس از زایمان شده است.» (سعدی شاعر عشق و زندگی، کاتوزیان: ص ۴۴)

اما، اوج حسرت و ناراحتی سعدی در سه بیت زیر نمایان است.

برگ عیشی به گور خویش فرست	کس نیارد ز بیس، ز پیش فرست
عمر برف است و آفتاب تموز	اندکی ماند و خواجه غره هنوز
ای تهیدست رفته در بازار	ترسمت پر نیآوری دستار

سعدی احساس کرده‌است که زندگیش بیهوده و بیحاصل است. لذا مصلحت میدانند که باقی عمرش عزلت نشینی اختیار کند و چیزی ننویسد و نگوید.

«تقریباً تردیدی نمیتوان داشت که کسی که فکر میکند همه عمرش تلف شده و اکنون دستش تهی است دچار افسردگی هست... خاصه که تصمیم هم میگیرد که از گفتگو باز ایستد و حتی از نوشتن نیز.» (همان: ص ۴۵)

«بزرگسالان نیز هر زمان که به هر دلیلی واقعاً گمان کنند که زندگیشان بیهوده و بیحاصل است؛ به هراس میفتند. این حس میتواند دلایل عینی و خارجی داشته باشد؛ ولی ماهیت آن اساساً ذهنی و درونی است. اگر ادامه یابد، دچار افسردگی میشوند، و اگر این حس شدید و مزمن شود و مفر و علاجی برای آن بدست نیاید در تحلیل نهایی خود را نابود میکنند.» (همان: ص ۴۱)

پس با توجه به آنچه که بیان شد و بر اساس آنچه که در این قسمت از دیباچه آمد، افسردگی سعدی محرز است.

مرحله بعد این است که یکی از دوستانش به دیدار او میاید و با بحث و گفتگو و دلایل عاطفی و عقلی و منطقی سعدی را مجاب میکند که از عزلت به درآید و به سخن گفتن گراید و با این کار تا حدی از خلأ درونیش میکاهد و او را به سوی تعادل سوق میدهد.

«تا یکی از دوستان که در کجاوه انیس من بود و در حجره جلیس، به رسم قدیم از در درآمد. چندان که نشاط ملاعبت کرد و بساط مداعبت گسترد جوابش نگفتم و سر از زانوی تعبد بر نگرفتم. رنجیده نگه کرد و گفت :

کنونت که امکان گفتار هست بگوی ای برادر، به لطف و خوشی که فردا چو پیک اجل در رسد به حکم ضرورت زبان در کشی

کسی از متعلقان منش بر حسب واقعه مطلع گردانید که فلان عزم کرده است و نیت جزم که بقیت عمر معتکف نشیند و خاموشی گزیند، تو نیز اگر توانی سر خویش گیر و راه مجانبت پیش. گفتا به عزت عظیم و صحبت قدیم که دم بر نیارم و قدم بر ندارم مگر آنگه که سخن گفته شود به عادت مألوف و طریق معروف که آزردن دوستان جهل است و کفارت یمین سهل و خلاف راه صواب است و نقض رای اولوالالباب: ذوالفقار علی در نیام و زبان سعدی در کام.

زبان در دهان ای خردمند، چیست؟ کلید در گنج صاحب هنر
چو در بسته باشد چه داند کسی که جوهر فروش است یا پيله ور
اگر چه پیش خردمند خامشی ادب است به وقت مصلحت آن به که در سخن کوشی
دو چیز طیره عقل است: دم فرو بستن به وقت گفتن و گفتن به وقت خاموشی

فی الجمله زبان از مکالمه او در کشیدن قوت نداشتم و روی از محاوره او گردانیدن مروت ندانستم که یار موافق بود و اردات صادق.

چو جنگ آوری با کسی برستیز که از وی گریزت بود یا گریز
به حکم ضرورت سخن گفتیم و تفرج کنان رفتیم در فصل ربیع که صولت برد آرمیده بود و آوان دولت ورد رسیده . . .»

مرحله سوم از این حکایت خلق کتاب ارزشمند گلستان است که سعدی بعد از آنکه از حالت افسردگی به انبساط و خوشحالی روی آورده است و آنچنان به وجد آمده که این شاهکار را در مدت شش ماه آفریده است. نکته زیرکانه‌ای که سعدی در مورد خلق گلستان یاد کرده و جای تعمق دارد این است که گفته گلستان را نیز برای «نزهت ناظران و فسحت

حاضران» تصنیف کرده است؛ به نظر سعدی سایرین نیز شاد نیستند و نیاز به انبساط خاطر دارند که به نوعی شعر و داستان درمانی کرده است .

« برای زهت ناظران و فسحت حاضران کتاب گلستانی توانم تصنیف کردن که باد خزان را بر ورق او دست تطاول نباشد و گردش زمان عیش ربیعش را به طیش خریف مبدل نکند فی‌الجمله هنوز از گل بستان بقیتی مانده بود که کتاب گلستان تمام شد.»

البته جهت تایید افسردگی سعدی لازم به ذکر است که وی در حکایت دیگر به این احساس خود اشاره کرده است. اینک آن حکایت:

« . . . مرا در عهد جوانی با جوانی اتفاق مخالطت بود و صدق مودت، به مثابتی که قبله چشمم جمال او بودی و سود و سرمایه عمرم وصال او.

مگر ملایکه بر آسمان و گرنه بشر به حسن صورت او در زمی نخواهد بود
به دوستی که حرام است بعد از او صحبت که هیچ نطفه چنو آدمی نخواهد بود

ناگهی پای وجودش به گل عدم فرو رفت و دود فراق از دومانش برآمد. روزها بر سر خاکش مجاورت کردم واز جمله که در فراق او میگفتم این دو بیت بود:

کاش کان روز که در پای تو شد خار اجل دست گیتی بزدی تیغ هلاکم بر سر
تا در این روز جهان بی تو ندیدی چشمم * این منم بر سر خاک تو که که خاکم بر سر!

آن که قرارش نگرفتی و خواب تا گل و نسرين نفشاندی نخست
گردش گیتی گل رویش بریخت خاربنان بر سر خاکش برست

بعد از مفارقت او عزم کردم و نیت جزم که بقیت زندگانی فرش هوس در نوردم و گرد مجالست نگردم .

سود دریا نیک بودی گر نبودی بیم موج صحبت گل خوش بادی گر نیستی تشویش خار
دوش چون طاووس مینازیدم اندر باغ وصل دیگر امروز از فراق یار میپیچم چو مار

(گلستان، باب پنجم)

در حکایتی که آمد، سعدی در مرگ دوستش آنچنان متأثر، متأسف و متحسر است که برای خودش نیز آرزوی مرگ میکند و این حسرت و غم جدایی، موجب شده که دیگر کسی را دوست نداشته باشد و به کسی هم دل نبدد که این حالتها ناشی از اختلال افسردگی است.

نتیجه

بوستان و گلستان دو اثر تعلیمی هستند و هدف آثار تعلیمی ایجاد تغییر است و سعدی با استعداد ذاتی و کسب تجارب ارزنده و تحصیل علم و دانش توأم با خود سازی توانسته است که جامعه عصر خودش را بشناسد و مشکلات روحی و روانی افراد را به خوبی تشخیص دهد و در زمانه‌ای که علوم تجربی پاسخگوی خیلی از نیازهای جسمی نبوده‌اند، وضعیت مشکلات و گرفتاریهای روحی و روانی به مراتب سخت‌تر و لاعلاج‌تر بوده است؛ از طرف دیگر کمبود طبیب و درمانگر نیز مزید بر علت بوده، سعدی توانسته بوسیله این دو اثر ارزشمند پاسخگوی خیلی از معضلات و تعارضات روحی و روانی باشد و از جنبه دیگر چون کتاب مخاطبان زیادی را در بر میگیرد و سطح وسیعی از جامعه را پوشش میدهد توانسته تا حدود زیادی کمبود درمانگران را رفع کند و در راستای آرامش افراد و جامعه مؤثر باشد و تعارضات روانی را تقلیل دهد و به تعادل برساند و روانهای متعادل و مستعد را نیز تعالی بخشد.

البته خیلی از تعارضات، اختلال محسوب نمی‌شوند و تا حدوی برای زندگی لازمند؛ اما هنگامیکه از حالت معمول گذشتند و به صورت مکرر و مدام شخص را درگیر خود نمایند و بر فعالیتهای عادی او اثر گذارند، اختلال محسوب میشوند و لازم است برای راهایی از آنها اقدام شود و گرنه موجب اختلالات دیگر نیز میشوند.

سعدی ضمن شناسایی اختلال افسردگی و برخوردی اصولی با آن منطبق با یک یا چند مکتب رواندرمانی امروزی و سازوکارهای ادبی و روانشناسی که اکنون نیز درمانگران از آنها استفاده میکنند به کمک مراجعان پرداخته است که عبارتند از: شعر درمانی، معنا درمانی، ارتباط کلامی، پالایش روانی، براعت استهلال، آشنایی زدایی، تجاهل عارف.

سعدی به تناسب اختلال گاهی از یکی و گاهی بیش از یکی از روش‌ها و مکانیسمها استفاده کرده است، چون بوستان اثری به شعر و گلستان هر چند که نثر آمیخته به شعر است، اما نثر آن آهنگین و مسجع است و توسعاً میتوان آن را هم اثری به شعر دانست، پس اولین روش درمانی این آثار همان شعر درمانی است. از طرفی این آثار در قالب داستان نیز هستند، پس از داستان درمانی نیز استفاده کرده است. همچنین در حکایتی نبوده که سعدی از معنی درمانی غافل باشد و در هر حکایتی گوشه چشمی به معنی درمانی آن هم از نوع اخلاقی و الهی آن داشته است. بنابراین میتوان در مورد شیوه و ساز و کار سعدی گفت که او تلفیقی از چند شیوه و سازوکار را بکار برده است، نه یک روش خاص. به عبارت دیگر

مقید به یک روش نبوده است، این نحوه رواندرمانی را امروزه «روش التقاطی» مینامند. که از روشهای متأخر رواندرمانی است.

«التقاط‌گرایی (Eclecticism) دیدگاهی است که بنا بر آن عاقلانه است اگر ارزش مفاهیمی را که از دو یا چند نظام فکری، یا مکتب روانشناسی گرفته شده‌اند درک کنیم. علاوه بر این، کسی که التقاط‌گراست یافته یا اصلی را صرفاً به این دلیل که با فرضهای جا افتاده همخوانی ندارد، به دلخواه خود و با سرعت رد نمیکند.» (فرهنگ توصیفی روانشناسی، برونو: ص ۴۶)

«در سالهای اخیر رویکردهای دیگری در قلمرو رواندرمانی بوجود آمده‌اند که با نگاهی التقاطی و چند جانبه نگر، سعی در بکارگیری تلفیقی همه نظریه‌ها در ابعاد مختلف شناختی - عاطفی، نمادین و رفتاری دارد. در این رویکرد شکوفندگی، آزادی، توجه انتخابی، خود رهبری، تعامل، رمزگذاری نمادین، دارودرمانی و استفاده از جنبه‌های مثبت تعارضها و تضادها به شکل سازمان یافته مدنظر درمانگر قرار میگیرد.» (عشق درمانی، کریمی: ص ۱۱۳)

افراد هنگام خواندن و یا شنیدن حکای‌های متناسب با تعارضشان سه فرآیند را تجربه میکنند: فرآیند همانند سازی، فرآیند پالایش روانی و فرآیند بصیرت.

چون خوانندگان خود را بجای شخصیت‌های یا قهرمان‌های اصلی داستان میگذارند همانندسازی به آنها کمک میکند تا مشکلات خود را شناسایی کنند و هنگامیکه درمی‌یابند در رویارویی با اینگونه مشکلات تنها نیستند، احساس آرامش و امنیت میکنند و از تنهایی و تشویش آنها کاسته میشود. زمانیکه این همانندسازی صورت گرفت، فرآیند پالایش روانی نیز انجام میشود. خواننده از جنبه احساسی درگیر داستان میشود و در این شرایط میتواند احساسات خود را بروز دهد. با همانندسازی و پالایش روانی، خواننده برای تجزیه و تحلیل مشکلات خود توانمندتر میشود. این گونه تحلیلها سبب افزایش آگاهی و درک عمیقتر آنها از خود و ارتباط با دیگران میشود و این خودآگاهی آنان را قادر میسازد تا دریافتهای خود را از رخدادها تغییر دهند و رفتارهایشان را بهبود بخشند.

با تأمل در حکایت‌های هر دو اثر از آنجاییکه گلستان نثر آمیخته به نظم است به اینصورت که سعدی ابتدا نثر و سپس به ضرورت و یا درائثای سخن برای اقناع و مجاب کردن خواننده یا مخاطب ابیاتی را سروده است؛ یعنی همان روشی که درمانگر و مشاور هنگام رواندرمانی یا مشاوره به صورت ارتباط کلامی، در ضمن بحث در صورت لازم برای اقناع و مجاب کردن مراجع و هم چنین جذابیت سخنشان از ضرب المثل و شعر استفاده میکنند. بنا بر این از این لحاظ گلستان کاربردیتر از بوستان است.

منابع

- انسان در جستجوی معنی، فرانکل ، ویکتور (۱۳۸۹)، ترجمه دکتر نهضت صالحیان و مهین میلانی، تهران: درسا.
- بوستان سعدی (۱۳۵۴)، به کوشش دکتر خلیل خطیب رهبر، تهران: صفی‌علیشاه .
- بوستان سعدی (۱۳۸۲) ، تصحیح محمدعلی فروغی، تهران: ققنوس.
- روان‌درمانی، اعتمادی، احمد، (۱۳۸۳)، تهران: رسا.
- روانشناسی رفتار غیرعادی (مرضی) ، بیرجندی، پروین (۱۳۵۷)، تهران: دهخدا.
- سعدی شاعر عشق و زندگی، کاتوزیان، محمدعلی (۱۳۸۵)، تهران: نشر مرکز.
- طبییان جان، حجاری، بهجت‌السادات (۱۳۸۹) ، مشهد: انتشارات دانشگاه فردوسی.
- عشق درمانی، کریمی، عبدالعظیم (۱۳۸۸)، تهران: دانژه.
- فارسی عمومی برای تدریس در دانشگاهها، مجد ، امید (۱۳۸۹)، تهران: انتشارات امید مجد.
- فرهنگ توصیفی روانشناسی، فرانکل، برونو (۱۳۷۳)، ترجمه فرزانه طاهری و مهشید یاسایی، تهران: طرح نو.
- فنون و روشهای مشاوره، شفیع‌آبادی، عبدالله (۱۳۶۶)، تهران: رز.
- گلستان سعدی با تدقیق در متن و مقدمه، به کوشش دکتر حسن انوری (۱۳۸۲)، تهران: قطره.
- گلستان سعدی، با تصحیح و توضیح دکتر غلامحسین یوسفی (۱۳۶۸) ، تهران: خوارزمی.
- گلستان سعدی با معنی واژه‌ها و شرح جمله‌ها، از دکتر خلیل خطیب رهبر (۱۳۴۷)، تهران: صفی‌علیشاه.