

## نگاه قرآن مدارانه مولوی در معنوی سازی هیجان غم

اسحاق طغیانی<sup>۱</sup> و تقی اجیه<sup>۲</sup>

### چکیده

از آنجا که دستمایه های عرفانی برآمده از آموزه های قرآن کریم زمینه مناسبی برای مطالعات و تحقیقات نظری و بالینی روانشناسی را فراهم آورده است بدین جهت لازم است که در آثار عرفان اسلامی همچون مثنوی مولوی از این زاویه مطالعات جدید داشت که از جمله این موضوعات کار کرد هیجانی غم در روان انسان است که مولوی در مثنوی ضمن تبیین انواع هیجانات درونی انسان موضوع غم را با نگاه تحلیلی و با پیشخوانه معرفتی که از قرآن کریم دارد دقیق واری می کند و در مواردی به جای حذف غم به تبع قرآن کریم رویکرد معنوی سازی آن را دنبال می کند و در این جهت ملاک ها و اصولی را مطرح می کند که هیجان غم نه تنها مُخِلّ حرکت کمالی انسان نباشد بلکه تبدیل به عاملی پرشور در قرب به خداوند گردد. در این واکاوی های جزء جزء مولوی، در عوامل غم و طرح راهکارهای قاعده مند، اطلاعاتی ذی قیمتی در حوزه «معرفت نفس» است که نباید از مطالعات روانشناسی دست یابی به چنین نتایجی را انتظار داشت. مولوی در مثنوی برای معنوی سازی فرآیند هیجان غم، شیوه های «مهار»، «تعديل»، «تنظیم» و «تبدیل» غم را مطرح می کند و مبنای همه این شیوه ها را مطابق تعالیم قرآن کریم بر معرفت از «بُعد معنوی خود» استوار می کند.

**کلیدواژه ها و ترکیب ها:** قرآن کریم، فرآیند هیجانی غم، معنوی سازی، مولوی.

---

\* تاریخ دریافت: ۱۳۹۲/۰۲/۱۰ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۲/۰۳/۲۰

<sup>۱</sup> - نویسنده مسئول: استاد گروه زبان و ادبیات فارسی دانشگاه اصفهان etoghiani@yahoo.com

<sup>۲</sup> - استادیار گروه زبان و ادبیات فارسی دانشگاه اصفهان  
www.SID.ir

## مقدمه:

چون شناخت انسان در حیطة روح و روان و به دست دادن ملاک‌های منطقی در این باره، دغدغه‌ی دیرینه‌ی متفکران بوده است، به همین دلیل طبیعی است که تاریخ اندیشه‌ی بشری از تئوری‌ها، آرزوها و اسطوره‌ها در این موضوع برخوردار باشد. در دل این مطالعات و نظریه‌پردازی‌ها توجه به هیجانان<sup>۱</sup>، که واکنش روانی آدمی در مقابل کُنش‌های بیرونی است، توجهی جدی است چون روابط شخص با خود، با دیگران و از نگاه دینی با خداوند را تحت تأثیر شدید قرار می‌دهد. در این صورت اگر فرد مبتلا به هیجان- که انواعی دارد و از جمله آن‌ها غم است- با وضعیت روحی و روانی خود آشنا و از الگوی موفق با خبر باشد، توانمندی‌های خود از عوامل درونی و بیرونی را به کار می‌گیرد تا اراده‌ او بر این عوامل، اثرگذار گردد و احساس ناخوشایند افسردگی او را رنج ندهد. با این تفاوت که در عرفان اسلامی، معنوی سازی به موضوعی مقدس بازگشت دارد که در مجموع می‌توان آن را نوعی آفرینش و یا باز آفرینی خلأقانه‌ی موقعیت‌های جدید در رسیدن به الگوی انسان سالم دانست. با این توضیح که:

در دیدگاه عرفان اسلامی تعبیر «انسان آرمانی» یا «انسان کامل» با «انسان سالم» تفاوت دارد چون علاوه بر اینکه انسان کامل جهتی مقدس دارد، کسی است که تمام نیروهای معنوی اش به فعلیت تمام رسیده است، ویژگی که نمی‌تواند برای عموم انسان‌ها فرض شود در حالی که انسان سالم مفهومی عام‌تر دارد و انسانهایی را که توانسته‌اند در مسیر رشد صحیح قرار گیرند و روان آن‌ها دچار اختلال نباشد شامل می‌شود به گونه‌ای که بتوانند موانع رشد را تبدیل به عوامل رشد کنند. به همین دلیل احساس ناخوشایند «نقص» و افسردگی روانی ندارند. روانشناسان در این راستا راهنمایی می‌کنند که مدل‌های رسمی سلامت که «زیست- پزشکی» است، الگوهای جامعی نیستند بلکه لازم است که کاستی‌های این نگرش با الگوی «زیست- روانی» کامل شود<sup>۲</sup> (محمد پور یزدی، ۱۳۸۵؛ ج ۱: ۱۳۱)

در تمام تحقیقات روانشناسی نزدیک ترین نظریه ها به عرفان اسلامی را باید در روانشناسی انسان گرا دانست که انگیزش های انسانی را تحت تأثیر «اراده معطوف به معنادار بودن زندگی» و شرط حیاتی سلامت روان می داند. در این نگرش، شخص سالم تلاش در رسیدن به اهدافی را دارد که با آن ها زندگی اش معنا می یابد (همان، ص ۲۰۷) و از این طریق ارزش گذاری اخلاقی بین دو عمل می کند، نتایج اعمال و انتخاب های خود را می پذیرد و با توجه به گذرا بودن عمر، امکانات خود را صرف کیفیت بخشیدن به زندگی و نه کمیت آن می کند و با نگاهی خوش بینانه به آینده، اهداف و وظایف خود را طرّاحی می کند. (رک: حسنی و آذربایجانی، روانشناسی دین؛ ۲: ۱۱۳-۱۱۴)

### ۱- زندگی، غم و معنوی سازی آن در یک نگاه کلی :

غم تجربه همه انسان ها است که محصول بی پایانی خواسته های آدمی در رسیدن به لذت هایی است که رسیدن به آن ها اگر چه مطالبه انسان است، اما فاصله میان آرزوهای آدمی با واقعیت های بیرونی مانع از دست یابی به آن ها می شود. درک فاصله بین آنچه هست و آنچه باید باشد، تنشی را به آدمی تحمیل می کند که از نتایج قطعی آن، فرآیندی هیجانی به نام «غم» است که مطابق نظر عده ای از روانشناسان موجب نفی لذت در انسان است. هر چند که روانشناسانی چون «ویکتور فرانکلی» پذیرش لذت به عنوان معنای کلی زندگی را مورد تردید قرار می دهد و بر حسب قرائنی، اصالت بخشی به لذت را نوعی «بیماری اندیشه زاد» معرفی می کند. چون با وصول به هر لذتی، لذتی فراتر، روان انسان را عطش ناک می کند و در نهایت چرخه ای از سرگردانی را به وجود می آورد که هرگز نهایی برای آن متصور نیست. (ر. ک: همان، ص ۱۱۵)، و از این روی همواره انسان با غم هم نشین است. البته پیوند همیشگی غم با روان انسان از دیدگاه مولوی تحلیل دیگری دارد.

در مثنوی مولوی «غم» رخت اقامت در جان آدمی دارد و همزاد آدمی است به گونه ای که سالک در همه تجربه های عرفانی آن را در سیر خویش مشاهده می کند. مطابق این دیدگاه راه سلوک با ادراک این غم رقم می خورد که اگر سالک بتواند آن را مدیریت و ساماندهی

کند، غم را گنجینه ای می یابد که با آن نتیجه ای مخالف غم یعنی رضایتمندی از زندگی را «یقین» می کند. <sup>(۲)</sup> البته مولوی می آموزد که همه انسانها به دریافت چنین معرفت شهودی نمی رسند و بسیاری همیشه «خام» اند چون به توانایی «معرفت نفس» دست نیافته اند و به همین دلیل رازهای سلوک را ادراک نکرده اند. از این روی غمی که به آن آلوده شده اند موجب اضطراب و سرگردانی آنهاست. این غم از دیدگاه مولوی غمی منفی و کشاننده انسان به ناکامی از حیات است. نکته مهمی که روانشناسان معنا گرا در نظریه «ارزیابی هیجان» <sup>(۳)</sup> به آن توجه کرده اند. از این دیدگاه افرادی که دارای «حرمت خود پایین» هستند با کسانی که دارای سازماندهی «خود» از طریق «نظام های ارزشی فرهنگی» باشند در مقابل هیجان عکس العمل های درونی متفاوتی دارند و نباید تحلیل هیجان را فقط به «تأثیر فیزیکی» <sup>(۴)</sup> محدود و معطوف کرد.

جیمز. آر. آوریل می نویسد: «در هر صورت بشر امروز همچون نان شب به ضرورت بازیابی معنوی خویش پی بره است به گونه ای که مشاهد می کنیم جریان روانشناسی به معنویت اقبال فراوان نشان می دهد و در واقع این بازگشت به معنویت سازی روان بخشی از همان جریان کلی جامعه بشری است که دیگر نمی تواند تشنگی خود را به معنویت مخفی نماید» (جیمز، آر، آوریل، ۱۳۷۴: ۳۵).

در رویکرد معنوی سازی هیجان غم، اولین موضوع روبرو، تفکیک انواع غم در روان آدمی است، چون غم به حسب عامل و چرایی پیدایشش تفسیر جداگانه دارد و به همین دلیل مدیریت آن مطابق ایده معنوی سازی متفاوت می گردد. در مثنوی مولوی توجه به این عوامل از جمله اساسی ترین مباحث در سیر و سلوک است. از این روی را تشکیل می دهد و در هر موردی راهکارها تغییر می کند.

## ۲- : انواع غم

در مثنوی به دو نوع غم اشاره می شود که یکی را غم پست دنیوی و دیگری را غم ممدوح می نامد. نخستین تجربه انسان از غم، غمی سطحی است. «اما انسان هایی که سالک طریق حق اند، میزبان غمی هستند که از اسرار روح انسانی محسوب می شود و در روح انسانهایی بزرگ خانه دارد» (جعفری، ۱۳۶۲: ۷۷۵).

مولانا این غم را ارزش تلقی می کند و آن را میهمان خوشآیند می نامد، در موارد متعدد آن را می ستاید و حتی در مقام دعا و تضرع از خدا می خواهد که چنین غمی را در وجودش بجوشاند.

### پیامدهای مطلوب غم ممدوح

این سؤال که آیا تا چه مقدار فرآیند هیجانی غم در دست یابی به یک هدف کمک می کند؟، هم پرسش روانشناسان در تحلیل هیجانات است و هم پرسش عارفان، اما پاسخ ها و شیوه تحلیل آن ها متفاوت است. این تفاوت بستگی به تعیین ملاک ها در ارزیابی دارد چون روانشناسان با یک شیوه استقرایی از افرادی که رویداد هیجانی غم را تجربه کرده اند می خواهند تا به پاسخ برسند. (رک: اژه ای، ۱۳۸۳، ص ۲۴۰) و آنگاه از این پاسخ ها به نتایج مطلوب خود می رسند؛ اما در حوزه مطالعات عرفانی، ملاک ها و پاسخ ها و قیاسی و معلوم است و سالک باید از طریق سنجیدن بازخوردهای درونی خود با معیارهای نظام ارزشی پذیرفته شده در عرفان، به آن پردازد. سالک در صورت بدست آوردن چنین توفیقی است که پیامدهای مطلوب غم را برای خود حاصل می کند. این پیامدها عبارتند از:

**الف:** غم باعث گریه و زاری به درگاه الهی و قیمتی شدن عواطف آدمی است:

خاک غم را سرمه سازم بهر غم      اشک کان از بهر او بارند خلق

تا ز گوهر پر شود دو بحر چشم      گوهرست و اشک پندارند خلق

ب: غمی که از نشانه‌هایش اشک است موجب جوشش دریای رحمت الهی است. در داستان پیر چنگی است که پیرچنگ نواز، نا امید از هر جایی است و با غمی جانسوز به درگاه الهی روی می آورد در حالی که :

چنگ را برداشت و شد الله جو  
چنگ زد بسیار و گریان سر نهاد  
کوبه نیکویی پذیرد قلبها  
گفت خواهم از حق ابریشم بها  
سوی گورستان یشرب آه جو  
چنگ بالین کرد و بر گوری فتاد  
(۲۰۸۶-۱)

همین درخواست از خداوند توأم با اشک است که سبب رحمت خاص الهی می شود و پاداش معنوی خود را از او دریافت می کند. نیکلسون در شرح این ابیات می گوید: «اشکی که از زاری خالصانه فرو ریزد، نشانه‌ی ظاهری در نوید شادی روح است». (نیکلسن، ۱۳۷۴: ۱۴۶)

ج: علاوه بر اشک، ناله ای نیز که از غم ممدوح برخیزد، سبب خشنودی خداوند است و همین یک دلیل بس است که سالک «درد و غم» را بر امور دیگر برگزیند و عشق خود را به این نوع از غم و درد بیان کند:

نالم ایرا ناله ها خوش آیدش  
عاشقم بر درد خویش و رنج خویش  
از دو عالم ناله و غم بآیدش  
بهر خشنودی شاه فرد خویش  
(۱۷۷۴/۱)

بر این اساس غمی این چنین علاوه بر اینکه ارزشمند است و سالک را به خدا نزدیک می کند، موجب القاء ضد خود در ضمیر انسان یعنی شادی معنوی می شود و از این جهت مولوی برای آن اهمیت قائل است:

رنج و غم را حق پی آن آفرید  
تا بدین صد خوشدلی آید پدید

(۱۱۳۰/۱)

چون تو را غم شادی افزون گرفت      روضه ی جانت گل و سوسن گرفت  
آنچه خوف دیگران، آن امن توست      بط قوی از بحر و مرغ خانه سُست

(۱۳۸۱/۲)

باید اشاره کنیم که پیامد شادی در غم مطلوب، نتیجه لاینفک آن است که سالک باید آن را تجربه کند:

قند شادی میوه ی باغ غم است      این فرح زخم است و دیگر مرهم است

(۳۷۵۰/۱)

د: از نگاه مولوی غم، پیامد اگر چه گاهی عامل پیامد غم به سالک بر می گردد اما گاهی بر اساس حکمت پروردگار نیز هست که به جان سالک به عنوان واردی غیبی هدیه می شود:

چون گریزانی ز ناله خاکیان      غم چه ریزی بر دل غمناکیان

(۱۷۹۸/۱)

و از این روی غم ممدوح در باطن خویش باطنی دیگر نیز دارد که عطای آن به امر خداوند وابسته است:

فکر غم را تو مثال ابر دان      بر ترش رو ترش کم کن چنان

ابر را گر هست ظاهر رو ترش      گلشن آرنده است ابر و شوره کش

فکر تی کز شادیت مانع شود      آن به امرو حکمت صانع شود

(۱۷۲۰/۲)

اساساً مولانا هر آنچه را که از پروردگار بر سالک وارد شود، غنیمت می‌داند چون این غم را وسیله ای الهی می‌داند تا انسان سالک با آن درون خود را از هر گونه آلودگی پاک سازد. مثل غم در این نگاه چون ابری است که البته باران اشک را به دنبال دارد. چیزی که ضلع مهمی از هندسه عرفانی مولوی را تشکیل می‌دهد.

### واکاوی غم مذموم، معنوی سازی آن و عوامل و پیامدهایش

عوامل مختلفی در زندگی وجود دارد که انسان را در شرایط متفاوتی قرار می‌دهد که ممکن است غیرمترقبه و موجب عکس العمل‌های هیجانی شود که در آغاز کار روان انسان با مشکلاتی در این رویکردهای هیجانی روبرو می‌شود. در این حالت «این سختی‌ها و دردها عامل ایجاد غم او می‌شود و در عموم انسانها سبب نارضایتی می‌گردد؛ چرا که شادی با رضایت نفس است و با غم این رضایت شکسته می‌شود. از این روی اندوه زدگان در می‌یابند که آنچه بدان دل سپرده بودند، از دست رفتنی است اما سالک در هجوم این غم بی‌اعتباری جهان را در می‌یابد.» (زمانی، ۱۳۸۴: ۳۱۳).

مولوی در مثنوی به واکاوی این نوع از هیجان غم که برای دنیای مذموم است، می‌پردازد و برای معنوی سازی آن شیوه «معرفت - تبدیل» را بر می‌گزیند تا روان سالک در جهتی قرار گیرد که مانع غم تبدیل به عامل اکمال و سرعت در سلوک معنوی سالک باشد. در دل این روش راهکارهایی نیز وجود دارد که مولوی به آن پرداخته است.

### ۳-۱- شناخت غم و برگزیدن راهکار «مهار» و تنظیم:

از جمله اصول معرفت شناختی مولوی در هیجان غم، شناخت غم مستولی شده در جان است تا با واکاوی آن جان سالک از غلتیدن در ناامیدی خلاصی یابد.



چون فرو گیرد غمت گر چُستی زان دم نومیسد کن و جستی  
گفتی اش ای غصه ی منکر به حال راتبه انعام ها را زان کمال

(۱۸۲۴/۶)

اکبر آبادی می نویسد: «در وقت غلبه غم، که نومیدکننده توست از خوشی و انعام ذوالجلال و الاکرام. و موجب زوال حال خوشی است، اگر در کار ادراک چُست و چالاک بودی، از آن غم نومید کننده جستجو می کردی» (اکبرآبادی، ۱۳۸۳، ج ۶، ۲۴۳۸). پس می توان گفت اول شیوه‌ای که مولانا پیش روی انسان می گذارد این است که به جستجو در مورد غم و عامل آن باشد تا آنگاه بتواند آن را مهار کند و گونه ای ذهنی خویش را مدیریت کند که آن غم فکر و ذهن سالک را به خود مشغول نسازد، چنانچه اگر «عامل اندوه ها و آلام، از توقعات بی جا از خود، دیگران و جهان است، بایستی این توقعات بیجا کنار گذاشته شود، به واقعیات توجه گردد و زندگانی را روی همان واقعیاتی محاسبه نماید که وجود دارد و یا امکان ایجاد آن هست. اگر عامل این اندوه ها از جهل انسانهای بی خبر از زندگی انسانی است باید در ایجاد هماهنگی میان انسانها با قاعده انسانی به فعالیت پردازیم و یا اگر عامل اندوه ها، زیادی گناهان است که وجدان را شکنجه می کند باید با قلب پاک به سوی خدا بازگشت نماید و هر جا که اختیار مرتفع ساختن اندوه را داشته است، وظیفه عقلانی، وجدانی و شرعی سالک که در برطرف ساختن آن عامل بکوشد. (جعفری، ۱۳۶۲، ۶۲) وگرنه پیامدهای نامطلوب غم مذموم قطعی است و به یقین راه را بر خطر می کند.

### ۲-۳: پیامدها و عوامل غم مذموم

زبان مولوی در بیان نکات پیرامون موضوع فوق، زبانی تعلیمی است یعنی کاملاً آسان و ناظر به مفاهیم و شواهد بیشماری از آیات و روایاتی است که در ضمن حکایات می آورد. مولوی در شرح این غم چون کسی است که هرگز این غم را نداشته و آن را تجربه نکرده است. مخاطب او کسانی اند که «عامی» مانده اند و گرفتار خود فراموشی و غفلت از

جایگاه ارزشی خود در جهان هستی اند. البته مولوی در نقد احوال آن‌ها سعی می‌کند که با زبان نصیحت چوب تنبیه و بیداری را بر گرده‌ی آن‌ها فرود آورد. شیوه‌ی مولوی در این رویکرد هیجانی غم، عرضه‌ی شناخت و معرفت از عوامل غم است که عبارتند از:

الف: غم روزی و نان: به صورت طبیعی درون انسان همواره با این گونه دغدغه‌های معیشتی همراه است چرا که اکثر انسان‌ها پیوسته فکر می‌کنند که مبادا آنچه را که در دنیا خواهان‌اند به دست نیاورند. مولوی این ویژگی عالم را به خوبی شناخته، هشدار می‌دهد که غم آن غم سودمندی نیست. آنگاه راهی به انسان می‌آموزد که توجه به درگاه حق تعالی از طریق اسماء و صفات اوست:

ای زغم مرده که دست از نان تهیست      چون غفور است و رحیم این ترس چیست؟  
(۲۰۷۸/۲)

مولانا به تبعیت از شیوه‌ی قرآن کریم و روایات در معنوی سازی این غم ضمن تحلیل عامل‌پیدایی آن می‌کوشد تا ذهن انسان را متوجه بخشندگی خداوند کند و از طریق معرفت‌افزایی، آرامشی را به انسان تلقین کند تا هرگز دغدغه‌ی نان و روزی او را به خود مشغول نسازد. رویکرد مولوی در این مورد توجه به اشارات قرآن کریم است: «وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا وَيَعْلَمُ مُسْتَوْدِعَهَا كُلُّ فِي كِتَابٍ مُبِينٍ» (هود، ۶)

در روایات نیز شیوه‌ی معرفت‌افزایی برای زدودن چنین غمی وجود دارد. امام علی «علیه السلام» می‌فرماید: «الرِّزْقُ رِزْقَانِ: رِزْقٌ تَطْلُبُهُ وَ رِزْقٌ يَطْلُبُكَ، فَإِنْ لَمْ تَأْتِهِ إِعْتَاكَ، فَلَا تَحْمِلْ هَمَّ سَيِّئِكَ عَلَى هَمِّ يَوْمِكَ، كَمَاكَ كُلُّ يَوْمٍ مَا فِيهِ، لَنْ يَسْبِقَكَ إِلَى رِزْقِكَ طَالِبٌ، وَ لَنْ يَغْلِبَكَ عَلَيْهِ غَالِبٌ، وَ لَنْ يَبْطِيَ عَنكَ مَا قَدَّ قَدَّرَ لَكَ.» «روزی بر دو گونه است یکی آنکه تو در طلبش هستی و یکی آنکه او در را روزی مقرر کرده اند، در آنچه روزی توست هیچ خواهنده‌ی او بر تو پیشی نگیرد پس اندوه سال خود را بر اندوه امروزت منه که بر طرف کردن اندوه روز از

عمر، تو را کافی است و هیچ غلبه کننده ای بر تو غالب نشود و آنچه برای تو مقدر شده، در رسیدن به تو، درنگ نکند» (دشتی، ۱۳۸۱، حکمت ۳۷۹).

مولوی برای معنوی سازی این غم شیوه «معرفت افزایی - تبدیل» را با الهام از آیات قرآن کریم برگزیده است.

ای برای غصه نان سوختی      دیده ی صبر و توکل دوختی  
هین توکل کن ملرزان پا و دست      رزق بر تو ز تو عاشق تر است

(۲۸۴۴/۳)

این ابیات را مولوی در حکایت گاوی بیان می کند که در جزیره ای می زید و هر روز غذایش آماده است، اما باز هم نگران است که روزی او تمام شود. گاو تمثیل انسانی است که غم روزی دارد و نمی خواهد باور کند که همواره خداوند به او روزی رسان است:

هیچ نندیشد که چندین سال من      می خورم زین سبزه زار و زین چمن  
هیچ روزی کم نیامد روزی ام      چیست این ترس و غم و دلسوزی ام

(۲۸۶۳:۵)

انقروی می نویسد: «ای که حریصی و برای رزق غم می خوری، این همه ایام و سالها طعام خوردی، غذایت حتی یک روز هم کم نشد و خدای خلاق و رزاق هیچ روز، روزی تو را قطع نکرد، ایام گذشته خود را در نظر بیاور و ببین آیا حتی یک روز گرسنه مانده ای؟!» (انقروی، ۱۳۷۴، ج ۶، ۸۹۷).

ب: تن خاکی غمی بر دل انسان می افکند که نمی گذارد انسان از هستی لذت برد و دمام آدمی را به افسوس می کشاند:

این همه غم‌ها که اندر سینه است      از غبار و گرد بود و بارهاست  
این غمان بیخ کن چون دام ماست      این چنین شد آن چنان وسواس ماست  
(۲۲۹۶/۱)

مولانا برای مقابله انسان با این نوع غم، اشاره می‌کند که عامل وجود غم، نعمت‌های الهی نیست بلکه بی‌معرفتی انسان سبب آن است:

پس تو را هر غم که پیش آید ز درد      بر کسی تهمت منه بر خویش گرد  
(۱۹۱۳/۴)

به عبارتی دیگر «ریشه‌ی همه خوش بینی و بدبینی‌های انسان، در درون خود اوست و هر چه بر ما اثر می‌گذارد از حالات متضاد شادی و غم، رنج و راحت، نشاط و دل‌مردگی و جمیع احوال، همسایه‌اندیشه و پرتو ضمیر و در اثر صفات و ملکات و انعکاس صورت حال و باطن خود ماست» (همایی، ۱۳۵۶، ج ۲، ۷۱۰).

براین اساس غمی که از من خاکی انسان سرچشمه می‌گیرد، باید توسط خود انسان و از طریق مجاهده برطرف شود. مثنوی، معنوی سازی چنین غمی را در توجه دائمی انسان به درون خود و نه به دیگران می‌داند تا انسان از این طریق حقیقت معنوی خویش را بشناسد و تن خاکی را ابزاری برای کمال بعد معنوی خویش کند:

در زمین دیگران خانه مکن      کار خود کن کار بیگانه مکن  
چيست بیگانه تن خاکی تو      کز برای اوست غمناکی تو  
(۲۶۳/۲)

الف: اهمیت درون آدمی نسبت به تن چیزی است که مولانا در بسیاری از حکایت ها به آن اشاره می کند و به انسان می فهماند که این غم تن ارزشمند نیست. عاقل این نوع غم را کنار می زند و غم الله را، غم خویش قرار می دهد؛ چرا که آنچه انسان را به امور دنیوی و تن مادی می کشاند، نفس است که می خواهد بُت و الهی انسان بماند. لذا باید با توجه به الله، الهی نفس را شکست:

نفس همچون تن پی چاره گری  
عقل زمین فکر آگاه نیست  
گاه خاکی گاه جوید سروری  
در دماغش جز غم الله نیست  
(۲۶۲۱/۱)

آنکه روزی شاهد و خوشرو بود  
مرغ پرنده چو ماند بر زمین  
مرغ خانه بر زمین خوش می رود  
زانکه او از اصل بی پرواز بود  
گر سیه گردد تدارک جو بود  
باشد اندر غصه و درد و حنین  
دانه چین و شاد و شاطر می رود  
و آن دگر پرنده پرواز بود  
(۵/۸۱۹)

مولوی برای معنوی سازی این غم، راهکار «معرفت افزایی - مهار» را بر می گزیند و سه نکته مهم را بیان می کند:

۱: هر نعمتی، غمی به همراه دارد:

غیر حق جمله عدوند اوست دوست  
تا دهد دُوغَم نخواهم انگبین  
با عدو از دوست شکوت کی نکوست؟  
زانک هر نعمت غمی دارد قرین  
(۲۲۵۹/۵)

در تفسیر این ابیات آمده است: «دوغ در اینجا یا کنایه از مصیبت و ناراحتی است یا کنایه از رزق کم و به اصطلاح قوت لایموت. پس آنکه عاشق حق است دوغ محنت و مصیبت را بر

یوغ دولت و محنت ترجیح می دهد، دنیا چون دار نسبت هاست هر نعمت و لذتش، تلخی و حرمان در پی دارد.» (شهیدی، ۱۳۷۶: ۴۶۹)

۲: شناخت صحیح از سیورورت تکوینی انسان که یکی از لوازم آن تلفیق خیر و شرّ و یا به تعبیری تلاقی شیرینی و شوری در زندگی است و آدمی جز «توکل» و «صبر» راهی در پیش رو ندارد، نکاتی که زیر بنای ذهن و زبان مولوی است و می کوشد تا با مدرّج کردن شرور و ایجاد تناسب منطقی در دفع بدتر از طریق بد، که قاعده حکم قضا است، مخاطب را در دل هر فراز و نشیبی پُر امید نگه دارد:

شکر گویم دوست را در خیر و شر	زانک هست اندر قضا از بد تر
چونک قسّام اوست کفر آمد گِله	صبر آمد صبر مصباح الصله

(۵: ۲۳۵۷)

راهکار مولوی در معنوی سازی این غم استفاده از روش «معرفت - تعدیل» است که مقتبس از قرآن کریم است. که در بیش از ۱۰۱ آیه، به صبر دعوت می کند، در روایات نیز مکرر به آن پرداخته شده است.

حضرت علی (ع) در وصیت به فرزندش امام حسن (ع) می فرماید: «وَأَرِدَاتِ الْهُمُومِ بَعَزَائِمِ الصَّبْرِ وَ حُسْنِ الْيَقِينِ...»: «... غم و اندوه را با نیروی صبر و نیکویی یقین، از خود دور ساز» (دشتی، ۱۳۸۱، نامه ۳۱/۳۸۲).

۳: انسان باید از غم خوردن برگزشته که از دست رفته است پرهیز کند:

گفت دیگر بر گذشته غم مخور	چون ز تو بگذشت زان حسرت مبر
چون گذشت و رفت غم چون می خوری	تا نکردی فهم پندم یا کری

(۴: ۲۲۵۳)

در بیان مولانا آنچه باعث ایجاد این غم است «تخیلات نفس» انسان است. «کسی که روانش آشیانه تخیلات اندوه زا باشد روحش افسرده و بی نشاط و قلبش کانون اهواء و افکار زهرآگین است، جهان را سر تا پا مسموم، مغموم و ماتم سرای مرده دلان می بیند و بر عکس در چشم کسی که دارای روح سالم سرزنده و پر نشاط و قلب شکفته‌ی شادمان و نیرومند باشد، چهره عالم و هر چه در اوست جمله خندان و روح بخش و شادی افزا دیده می شود و سرمایه و اصل جمیع این احوال جان و روان انسان است» (همان، ۱۳۵۶، ج ۲، ۷۱۰).

خداوند نیز در قرآن عامل همه مصیبت هایی که بر انسان وارد می شود ناشی از خود انسان می داند: «و ما اصابکم من مُصِيبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتْ اَيْدِيكُمْ و يَعْفُوا عَنْ كَثِيرٍ» (شورا، ۳۰)

ب: راهکار دیگر مولوی برای تبدیل این غم «معرفت افزایی - مهار» است. با این بیان که این گونه غم ها و شادی ها اموری موقتی و حادث هستند و بدین لحاظ دل انسان نباید تکیه گاه امور فانی و زودگذر باشد و به هر گونه ای باید آن را در مدیریت و مهار کشید تا تبدیل به عامل یأس نگردد:

جور و احسان رنج و شادی حادث است      حادثان میرند و حقشان وارث است  
(۱۸۰۶۱)

روانشناسان نیز این تحلیل را برای فرآیندهای هیجانی پذیرفته اند: «هیجان یک فرآیند پویا است، فرآیندی است که نقطه آغاز و نقطه پایان دارد و در دوره نسبتاً کوتاهی رخ می دهد و همین ویژگی امکان می دهد که هیجان را از سازه های دیگر روانشناختی نظیر «خلق و خو» و «احساس» و «عاطفه» - تمایز کنیم» (ازه ای، ۱۳۸۳، ص ۱۰۲)

اشاره های مولوی به این موضوع مکرر است:

غم چون آینه است پیش مجتهد      کاندرین ضد می نماید روی ضد  
بعد ضد رنج، آن ضد دگر      رو دهد یعنی گشاد و کر و فر

این دو وصف از پنج دستت ببین      بعد قبض مشت بسط آید یقین  
پنجه را گر قبض باشد دایماً      یا همه بسط او بود چون مبتلا  
(۳۷۶۴/۲)

«اندوه آگاهانه و خردمندانه برای اهل سعی و تلاش در عرصه کمالات، مانند آینه است که روی صفحه آن ضد آن دیده می‌شود. پس از رنج، ضد آن که شادی و شکوه و جلال است نمایان می‌شود. بنا به فحوای سوره انشراح که با هر دشواری سهولتی است «انَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا» غم و شادی نیز دو حالتی است که همواره در وجود انسان ظاهر می‌شود. تو می‌توانی این حالات متضاد را در حالات دست خود نیز مشاهده کنی. وقتی مشت خود را می‌گشایی یقیناً مدتی بعد آن را می‌بندی. اگر دست دائماً مشت کرده و یا همواره باز باشد بدان که احتمالاً دچار بیماری عدم اعتدال شده است. همین‌طور غم دائمی و شادی دائمی نیز نوعی بیماری است. پس روان آدمی اقتضا می‌کند گاه غمگین باشد و گاه نیز شادمان.» (زمانی، ۱۳۸۸: ۹۶۵)

ج: -از عوامل دیگر ایجاد غم در نگاه مولوی خود غم است. مولوی باشناختی که از انسان دارد او را موجودی می‌داند که به ایجاد غم برای خود مهارت دراد هر چند به ظاهر خود را گریزان از غم بداند:

جمله شان از خوف غم در عین غم      در پی هستی فتاده در عدم  
(۳/۲۲۰۷)

بهر یاری مار جوید آدمی      غم خورد بهر حریف بی غمی  
(۳: ۹۹۴)



در بیت دوم اشاره دارد که انسان به دنبال همدم است و آن یاری که به دنبال آن است بی غمی است و برای دست یافتن به آن غم می خورد. از این روی «عجب احمقی است که بی غمی نقد را گذاشته و به امید بی غمی گرفتار غم می گردد و مار را که دشمن جان اوست یار خیال می کند» (اکبر آبادی، ۱۳۸۳، دفتر ۳، ۱۰۶۰).

راهکار مولوی برای معنوی سازی این غم، «معرفت افزایی- تبدیل» است تا سالک بتواند خدا را به عنوان یار و همدم حقیقی خود انتخاب کند و از این طریق شادی و غم او اصالت یابد و ارزشمند گردد و به کلی از اسیری غم های مذموم رهایی یابد:

چند هنگامه نهی بر راه عام      گاه خستی بر نیابد هیچ کام  
وقت صحت جمله یارند و حریف      وقت درد و غم جز حق کو الیف  
(۳۲۰۶:۵)

آن جهان است اصل این پر غم وثاق      وصل باشد اصل هر هجر و فراق  
(۶۰:۶)

آنکه جان بوسه زند بر چشم او      کی خورد غم از فلک وز چشم او  
(۴۱۶/۲)

### نتیجه گیری

قبل از تحقیقات روانشناسان، هیجان در زبان غالباً مترادف احساس یا عاطفه به کار می رفت اما پس از واکاوی های اخیر هیجان را فرآیندی می دانند از واکنش به وقایع معنادار که می تواند مؤلفه های مختلفی از جمله برپایی و برانگیختگی فیزیولوژی، جلوه های حرکتی، گرایش به عمل تا غلبه بر روان و روح آدمی همراه با احساس ملموس و عینی باشد که موجب به وجود آمدن تجارب عاطفی و شناختی می شود.

روانشناسان اکنون از طریق الگوهای ارزیابی و ارزشیابی از واقعه هیجانی دسته ای از ملاک‌ها را مشخص می‌کنند تا به فرد هیجان زده کمک کنند تا او بتواند در مدیریت هیجان‌ها موفق شود. منظور از مدیریت کنترل واقعه در جهت الگوی انسان سالم است. از این منظر مطالعات عرفانی در آثار عرفانی همچون مثنوی مولوی، که در پیچاپیچ‌های روان و روح از ریزبینی‌های معرفتی و شهودی برخوردار است، کمک فراوانی در دست‌یابی به روش‌های موفق در مدیریت هیجان وجود دارد؛ موضوع مشترکی که در دو حوزه روانشناسی و عرفان البته با لحاظ، تسامح در وجوه اختلاف، می‌تواند به نتیجه مشترک که «معنوی سازی» هیجان‌ات نامیده شده است، کمک فراوان کند.

در میان هیجان‌ات، از شایع‌ترین و عمومی‌ترین آن‌ها «غم» است که انسانها در طول زندگی خود در معرض دائمی‌اند و در حالات روانی خود به دنبال بهزیستی یا برطرف کردن درد و رنج حاصل از نزول غم‌ها بر درون خود هستند. روانشناسان انسان‌گرا و عارفانی چون مولوی راهکارهایی را در موضوع هیجان غم معرفی می‌کنند که به کشف بُعد معنوی تجارب انسانی کمک می‌کند تا با ساماندهی برآیند هیجانی غم، قدرت مدیریت از طریق تنظیم، بازبینی مکرر عوامل ایجاد غم و در نهایت دُرستکاری در تنظیم شایسته آن را در رشد انسان داشته باشد. از این دیدگاه حذف غم از دیدگاه مولوی بر اساس آموزه‌های قرآن کریم، راهکار درستی نیست بلکه باید از طریق خلاقیت عقلانی و معرفتی، غم را مدیریت کرد و آن را به غم ممدوح تغییر ماهیت داد به گونه ای که برآیندی مطلوب در رشد روحی انسان داشته باشد. آنچه که در متون اسلامی از آن تعبیر به «صبر» در مصیبت‌ها و «آزمون» در ابتلاها و «مقاومت» مؤمنانه در مقابل عوامل غم و همسو کردن آن‌ها به عوامل سعادت و تسکین در جهت رشد روحی و یا معنوی سازی فرآیند هیجانی غم شده است. داده‌های مثنوی در این موضوع نکاتی ارزشمند است که در مطالعات روانشناسی می‌تواند دستمایه‌هایی برای بازسازی‌های روحی و روانی باشد هر چند راهکارهایی چون «مهار»، «تعدیل»، «تنظیم» و «تبدیل» غم روش‌های درمانگری را متفاوت می‌کند البته وجه جامع که مقدمه اصلی در تمام این راهکارها است «معرفت افزایی» است.

## پی نوشت ها:

- ۱- قبل از تحقیقات روانشناسان اجتماعی اروپا، هیجان شامل تمام فرآیندهای احساسی در روان آدمی می شد. اما با دقت محققان جدید معلوم شد که رویکردهای هیجان دارای نتایج و آثار و همچنین عواملی در برانگیختگی هستند که عین آثار و عوامل در عاطفی شدن و احساسی شدن نیستند و از این روی نمی توان احساس و عاطفه را با هیجان یکسان تلقی کرد. هیجانها از منظر روانشناسان اجتماعی اروپایی، از نتایج اجتماعی بودن بشر است و شامل فرآیندهایی چون تعجب، ترس، خشم، انزجار، اندوه، شادی و غم است که یک عامل خارجی، آن را موجب می شود.
- ۲- در میان روانشناسان آرنولد (۱۹۶۰) اولین روانشناسی بود که رسماً پیشنهاد کرد که اهمیت یک واقعه فراخوان هیجان برای شخصی که هیجان را تجربه می کند، از طریق یک الگوی ارزیابی و ارزشیابی از واقعه بر اساس دسته ای از ملاک ها مشخص می شود (ر. ک: اژه ای، ۱۳۸۳: ۲۴۲-۲۴۹) و تصریح کرد که «نظام های ارزشی فرهنگی - اجتماعی می تواند بر زندگی هیجانی تأثیر عمیق و نیرومندی داشته باشند و بدین صورت منبع بالقوه در ارزیابی هیجان ساختارهای عقیدتی تأثیر عمیق و نیرومندی داشته باشند و بدین صورت منبع بالقوه در ارزیابی هیجان ساختارهای عقیدتی و اعتقادی نیز هست.» (همان، ۲۳۸-۲۳۹)
- ۳- مولوی درباره مثنوی تصریح می کند: «هذه كتاب المثنوی، هو اصول الدین فی كشف الاسرار و وصول الیقین و و فقه الاکبر» (مولوی، ۱۳۷۰؛ ۱: ۱۲)
- ۴- از متقدمین صاحب نظر پیرامون هیجان، «جیمز لانگ» است که فقط به تأثیرات فیزیکی آن توجه کرد. (احمدی، ۱۳۶۹: ۳۵) «کارل لانگر» در تکمیل نظر فوق به این نکته تصریح کرد که فرآیند هیجانی، به دنبال ادراک یک واقعیت ایجاد می شود. (ر. ک: اژه ای، ۱۳۸۳: ۳۵). «پل کلین جیفا» و «آن کلین جیفا» نشان دادند که هیجان در نتیجه تعامل بین عوامل غیر عینی یا ذهنی و عوامل محیطی و فرآیندهای عصبی-هورمونی رخ می دهد. و نتیجه گرفتند که:

الف: هیجان سبب به وجود آمدن تجارب عاطفی یا انفعالی در انسان است.

ب: فرد را در به وجود آوردن روشنگری‌های شناختی تحریک می‌کند (مثلاً علت هیجان را به خودش یا به محیط نسبت می‌دهد).

ج: سبب به وجود آمدن پاسخ‌های فوری درونی (از قبیل افزایش ضربان قلب) می‌گیرد.

د: رفتارهایی را فرا می‌خوانند که اگر مدیریت نشوند ممکن است بقای فرد را مورد تهدید قرار دهد. (فرجی، ۱۳۷۱: ۵۷).

Archive of SID

## منابع و مأخذ

### قرآن مجید

- آر. آوریل، جمیز، (۱۳۸۴)، : خلاقیت هیجانی به سوی معنوی سازی هیجان‌ات، نشریه معرفت، قم.
- احمدی، جمشید، (۱۳۶۹)، هیجان و ارتباط غیر کلامی، شیراز، انتشارات راهگشا، چاپ اول.
- اکبر آبادی، ولی محمد، (۱۳۹۳)، شرح مثنوی مولوی، به اهتمام مایل هروی، تهران، نشر قطره، چاپ اول.
- اژه ای، جواد، ۱۳۸۳، روانشناسی اجتماعی از منظر اروپاییان، جلد اول، تهران، سمپاد.
- انقروی، رسوخ الدین اسماعیل، (۱۳۷۴)، شرح کبیر انقروی بر مثنوی، ترجمه عصمت ستار زاده، تهران انتشارات زرین.
- بلخی، مولانا جلال الدین، (۱۳۷۰)، مثنوی معنوی، تصحیح رینولد نیکلسون، تهران، نشر سهیل نشر علم، چاپ اول.
- جعفری، محمدتقی، (۱۳۶۲)، تفسیر و نقد و تحلیل مثنوی، تهران، انتشارات اسلامی، چاپ پنجم.
- دشتی، محمد، (۱۳۸۳)، ترجمه نهج البلاغه، قم، مؤسسه فرهنگی تحقیقاتی امیرالمؤمنین، چاپ بیست و سوم.
- زمانی، کریم (۱۳۸۸)، شرح مثنوی معنوی، تهران، انتشارات اطلاعات، چاپ سی و یکم.
- \_\_\_\_\_، (۱۳۸۴)، مینای عشق (شرح موضوعی مثنوی معنوی)، تهران، نشر نی، چاپ سوم.
- شهیدی، سیدجعفر، (۱۳۷۶)، شرح مثنوی، تهران، شرت انتشارات علمی و فرهنگی، چاپ اول.
- فرجی، ذبیح الله، (۱۳۷۱)، انگیزش و هیجان، تهران، انتشارات خردمند، چاپ اول.

فانی، کامران، خرمشاهی، بهاء الدین (۱۳۶۴)، فرهنگ موضوعی قرآن مجید، تهران فرهنگ معاصر، چاپ اول.

نیکلسون، رینولد، (۱۳۷۴)، شرح مثنوی معنوی، ترجمه حسن لاهوتی، تهران، شرکت انتشارات علمی و فرهنگی، چاپ اول.

همایی، جلال الدین، (۱۳۳۶)، مولوی نامه، تهران انتشارات آگاه، چاپ دوم.

هیوستون، میلز، اشترویه ولفگاگ، (۱۳۸۳)، مقدمه ای بر روانشناسی اجتماعی از منظر اروپاییان، ترجمه جواد آژه ای و همکاران، تهران، نشر سمپاد، چاپ اول

Archive of SID