



## بررسی تطبیقی نظریه «اینجا و اکنون» در روانشناسی گشتالت با اندیشه «نقد وقت» حکیم نزاری قهستانی

امید محمدی عسکرآبادی<sup>۱</sup>

دکتر محمد خدادادی<sup>۲</sup>

### چکیده

یکی از مباحث مطرح شده در روانشناسی گشتالت، بحث زیستن در زمان حال و نظریه «اینجا و اکنون» است. طبق این نظریه، انسان‌های سالم و کمال یافته، خود را از دغدغه‌های بیهوده گذشته و آینده که در دسترس آدمی نیستند، رها ساخته و با زیستن در زمان حال، به معنای واقعی کلمه، از زندگی سرشار می‌شوند و از آن لذت می‌برند. از این منظر، کسانی که نمی‌توانند در لحظه حال زندگی کنند، دچار نوعی ناهنجاری روانی‌اند و نیاز به درمانگری دارند. حکیم نزاری نیز معتقد است که انسان حکیم و اندیشمند و کمال یافته، باید بتواند خود را از دغدغه‌های گذشته و آینده رها کند و با زیستن در زمان حال، علاوه بر دستیابی به معرفت حقایق، از لحظات زندگی خود لذت ببرد.

در مقاله حاضر به بررسی تطبیقی نظریات روانشناسان برجسته معاصر در این باب و اندیشه‌های حکیم نزاری پرداخته‌ایم و نشان داده‌ایم که آنچه در روانشناسی جدید مطرح می‌شود، به بیانی دیگر و به زبانی هنری و زیبا توسط نزاری قهستانی مطرح شده است.

در پژوهش حاضر، ابتدا به تشریح نظریات روانشناسان برجسته معاصر پرداخته‌ایم و در قسمت دوم و در ذیل چهار عنوان: الف) رها شدن از گذشته و آینده، ب) توجه به نقد وقت، ج) لذت بردن از زیبایی‌های لحظه و حال و د) بهشت نقد؛ به مقایسه تطبیقی اندیشه‌های حکیم نزاری و آرای روانشناسان پرداخته‌ایم.

**کلیدواژه:** نزاری قهستانی، نقد وقت، روانشناسی گشتالت، نظریه اینجا و اکنون.

### مقدمه

فریود برای درمان بیمارانش آنها را غرق در گذشته می‌کرد. یونگ، حتی فراتر رفت و به تحلیل تجربیات گونه انسان و ما قبل انسان پرداخت. اما کسانی بودند که از این مسیر سر باز تافتند و در جهت عکس قدم

Omid11533@yahoo.com

khodadadi\_m59@yahoo.com

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره خانواده دانشگاه رازی کرمانشاه

۲. استادیار و عضو هیأت علمی گروه زبان و ادبیات فارسی دانشگاه یزد



نهادند. آنان بر این باور بودند که تنها زمان حال است که دارای ارزش است، گذشته و آینده در زمان حال معنی و مفهوم می‌یابند و برای کمک به افراد باید به آنها کمک کرد تا بتوانند بار دیگر در زمان حال زندگی کنند و لذت تولد دوباره را بچشند. در روانشناسی بیشتر از آنکه به لذت بردن از زمان حال توجه شود، عدم زندگی در حال را به عنوان عدم سلامت روان شناخته و سعی در برطرف کردن این نقیصه دارند.

آبراهام مزلو (Abraham Maslow) (۱۹۰۸-۱۹۷۰) به ابعاد خود شکوفایی انسان توجه کرده و در بیان ویژگی‌های انسان‌های خود شکوفا آنها را به عنوان کسانی معرفی کرده که «قادرند محیط خود را با تازگی، تعجب و بهت زدگی درک و تجربه کنند. ممکن است تجربه ای برای کسی که خود شکوفا نیست کهنه و کسالت آور شود، ولی افراد خود شکوفا از هر بار وقوع تجربه لذت می‌برند. انگار که این واقعه برای اولین بار است که روی می‌دهد. خواه این تجربه غروب خورشید باشد یا یک نقاشی، سمفونی، بازی بیسبال یا هدیه تولد- همگی با حالتی از شغف درک می‌شوند. آنها از آنچه دارند لذت می‌برند و قدر آن را می‌دانند» (شولتز و شولتز، ۱۳۸۹: ۳۵۵).

در روانشناسی گشتالت کسانی که در زمان حال (اینجا و اکنون) زندگی نمی‌کنند با توجه به میزان شدت، از روان نژندی خفیف تا اختلال شخصیت اسکیزوفرنی (که دارای اختلالات شدید تفکر، هیجانان و رفتار هستند و به عنوان افرادی که ارتباطشان با واقعیت کنونی قطع است، شناخته می‌شوند) به عنوان کسانی در نظر گرفته می‌شوند که برای بازیافتن سلامت روان به کمک تخصصی نیاز دارند.

در ادبیات فارسی نیز شاعران، عارفان و حکیمان بسیاری در ضمن آثار خود به اهمیت در حال زیستن و اغتنام فرصت و غنیمت شمردن دم و لحظه و آن و اکنون توجه کرده‌اند. از دیدگاه بسیاری از این بزرگان زندگی حقیقی در لحظه و آن است و آنانکه در اندوه گذشته و دغدغه بیهوده آینده به سر می‌برند از معنی واقعی زندگی و حقیقت حال بی‌بهره اند و حاصلی جز غم و اندوه ندارند، چنانکه حکیم خیام می‌گوید:

ای دل غم این جهان فرسوده مخور      بیهوده نه‌ای غمان بیهوده مخور  
 چون بوده گذشت و نیست نابوده پدید      خوش باش غم بوده و نابوده مخور

(خیام، ۱۳۸۶: ۵۷)

بجز خیام، بزرگانی همچون عطار، سنایی، مولوی، حافظ و... نیز به این موضوع توجه ویژه‌ای داشته‌اند و همواره در حال زیستن تأکید داشته‌اند که پرداختن به آرای این بزرگان خود نیازمند پژوهشی مستقل است. (۱) یکی دیگر از بزرگان، حکما و عرفای ایران زمین که به این مقوله توجه ویژه‌ای داشته است، حکیم نزاری قهستانی است. او در ضمن اشعار پرمغز خود بارها و بارها و به شیوه‌های مختلف به ضرورت در حال زیستن و توجه به دم و لحظه و رها شدن از حسرت گذشته و دغدغه آینده و لذت بردن از لحظه تأکید کرده است. از



دیدگاه حکیم نزاری کسی که به درک زمان حال نائل نمی‌آید، نمی‌تواند از زندگی به معنای واقعی آن بهره‌بردار و به همین دلیل، از نوعی بیماری عدم درک حقیقت رنج می‌برد و ناخواسته، عمر خویشتن را با موهومات و خیالاتی که ممکن است هیچ‌گاه به آنها دست نیابد، بر باد می‌دهد.

در مقاله حاضر، برآنیم که به مقایسه این دسته از دیدگاه‌ها و تفکرات حکیم نزاری با آراء و دیدگاه‌های روانشناسان برجسته روزگار معاصر همچون پولستر، مزلو، پرلز، راجرز، آلپورت و دیگران پردازیم و نشان دهیم که آنچه امروزه عنوان دستاوردهای مهم روانشناسی نوین و بویژه گشتالت درمانی مورد توجه قرار می‌گیرد، به زبان و شیوه دیگری در آثار حکیم نزاری وجود دارد. با مطالعه آثار روانشناسان معاصر در می‌یابیم که آنها نیز به شیوه‌های مختلف به ضرورت توجه به حال و اغتنام فرصت و غنیمت شمردن دم، توجه داده‌اند و معتقدند که اگر کسی در تمام لحظه‌های عمر خود درگیر گذشته و آینده باشد و از زمان حال غفلت نماید، علاوه بر این که معنای حقیقی زندگی را درنیافته است، دچار نوعی بیماری است و نیاز به درمان دارد.

برای روشن شدن این موضوع و مقایسه دیدگاه‌های حکیم نزاری با آرای روانشناسان جدید، در ادامه این مقاله به صورت مختصر به تبیین و توضیح برخی از دیدگاه‌های روانشناسان جدید می‌پردازیم و نظریات ایشان را در ابواب فوق‌الذکر، بیان می‌داریم. آنگاه با پژوهش در اشعار حکیم نزاری به بررسی این موضوع می‌پردازیم که این مفاهیم چه صورتی در آثار او جلوه گر شده‌اند.

### سیری در دیدگاه‌های روانشناسان جدید در مورد توجه به زندگی در حال

در ادامه به تعدادی از نظریات روانشناسان معاصر و خصوصاً روانشناسان پیرو مکتب گشتالت در مورد اهمیت توجه به زمان حال می‌پردازیم و دیدگاه‌های آنها را در این مورد به اختصار نقل می‌کنیم.

ژاکوب مورنو (Jacob Moreno) با درک اهمیت زمام حال و زندگی کردن در زمان و مکان بلافاصله با استفاده از گروه سنجی و سایکودرام به دنبال راهی برای حل تعارضات و بحران‌های گذشته مراجعان در زمان حال بود (ر.ک: شارف، ۱۳۸۹: ۵۱۰-۵۰۲).

ای. پولستر و پولستر (polster) نظریه‌ای را به وجود آوردند مبنی بر این که «قدرت در زمان حال است». خیلی از افراد انرژی خود را صرف ماتم گرفتن برای اشتباهات گذشته خود می‌کنند و به این فکر فرو می‌روند که چگونه زندگی می‌توانست متفاوت باشد، یا به راه حل‌ها و برنامه‌های بی‌انتها برای آینده می‌پردازند. هنگامی که آنها انرژی خود را به سمت «چه بود و چه می‌توانست باشد» هدایت می‌کنند، نیروی زمان حال را کاهش می‌دهند (کری، ۱۳۹۱: ۲۱۷). همچنین در رفتار درمانی آموزش آرمیدگی عضلانی و ذهنی و روش‌های مربوط، به عنوان روشی برای مقابله کردن با استرس به افراد کمک می‌کنند با آرامش خاطر، بتوانند از زمان حال لذت ببرند (ر.ک: صاحبی، ۱۳۸۰: ۳۹ - ۱۷).



اما همانگونه که گفتیم در روانشناسی گشتالت توجه ویژه ای به این مقوله شده است. «گشتالت درمانی، شکلی از درمان است که بر اصول روانشناسی ادراک و پدیده شناسی استوار است. بنابراین، گشتالت درمانی بر دنیای نمودی فرد و بر افکار و احساسات او، آنطور که در زمان و مکان بلافصل او تجربه می شوند، تمرکز دارد و به تاریخچه توجهی ندارد. از این رو، در این شیوه درمانی به مسائلی نظیر این که فرد بدان حالت درآمده است، یا دلیل انجام کارهایش چه بوده است و یا فردا چه خواهد کرد و چه پیش خواهد آمد توجهی نمی شود و مشکلات آگاهی و کل نفس در ارتباط خلاق با محیط مورد تاکید است» (شفیع آبادی و ناصری، ۱۳۸۹: ۱۹۱).

فردریک پرلز (Fritz Perls) (۱۸۹۳-۱۹۷۰) در مورد قدمت گشتالت این گونه می گوید «اغلب مرا مؤسس و به وجود آورنده گشتالت درمانی نامیده اند. این قضاوت بی معنی است. اگر مرا یابنده گشتالت درمانی بنامند و یا کسی بدانند که آن را دو مرتبه باز یافته است، صحیح تر خواهد بود. گشتالت به قدمت و پیری جهان است» (پرلز، ۱۹۶۹: ۱۵؛ به نقل از شفیع آبادی و ناصری، ۱۳۸۹: ۱۸۲).

گشتالت از نظر فلسفی «شکلی از اگزیزتانیالیسم (فلسفه وجودی) است. فلسفه وجودی می خواهد بداند مردم وجود بی واسطه خود را چگونه تجربه می کنند؛ در حالی که روانشناسی گشتالت می خواهد بداند که این وجود چگونه ادراک می شود. پرلز در گشتالت درمانی این دو را به هم آمیخت» (شیلینگ، ۱۳۸۸: ۲۵۱).

از دیدگاه روانشناسان آنچه باعث می شود آدمی دچار هراس و اضطراب شود، دغدغه های بیهوده آینده است. درست است که آدمی باید برای آینده برنامه ریزی داشته باشد، ولی این بدان معنا نیست که مدام در اضطراب آینده موهوم باشد و حال را از دست بدهد. به عقیده روانشناسان «اضطراب، فاصله و شکاف میان حال و آینده است. انسان بدان دلیل مضطرب می شود که وضعیت موجود را رها می کند و درباره آینده و نقش های احتمالی که ایفا خواهد کرد، به تفکر می پردازد. دلهره و مشغولیت در زمینه فعالیت های آینده باعث ترس صحنه ای (Stage fright) می شود. ترس صحنه ای از توقع و انتظار فرد از اتفاقات بد و ناگوار و نقش های آینده او به وجود می آید. فرد، با تشخیص این که این اضطراب از چه منبعی حاصل می شود، باید به خود آید و در زمان حال زندگی کند. اگر فرد در زمان حال به سر برد، مضطرب نخواهد شد، زیرا هیجان و تحریک به فوریت در فعالیت خود به خودی او جریان می یابد و خلاق و مبدع می شود» (پرلز، ۱۹۶۹؛ شرترزو استون، ۱۹۷۴؛ به نقل از شفیع آبادی و ناصری، ۱۳۸۹: ۱۹۰).

باید دانست که دو ستون اصلی روانشناسی گشتالت که کلید واژه های آن نیز هستند، «حال» و «چگونه» است. روانشناسان با این دو واژه کلیدی سعی می کنند توجه مخاطبان را از گذشته و آینده به حال معطوف کنند. «سوالاتی از قبیل اکنون چگونه نشسته ای؟ اکنون چگونه حرف می زنی؟ داری با دست راست چه می کنی؟ اکنون صدایت چگونه است؟ و غیره، تماماً مرجع را وادار خواهند کرد که به جریان عمل و ساخت در حال حاضر توجه کند، آگاهی و توجه خود را به هم پیوند زند و سعی کند چیزی بشود که هست نه آنکه چیزی بشود



که نیست، اما آرزو دارد باشد. برای وحدت بخشیدن به توجه و آگاهی مراجعه مداخله های مشاور باید براساس رفتار فعلی و واقعی او انجام گیرد... مشاور گشتالتی نقش تغییر دهنده را رد می کند، چرا که استراتژی او آن است که تشویق و تهییج بکند و حتی پا فشاری بکند که بیمار همان جایی که هست و آن چیزی که هست بشود. به اعتقاد درمانگران گشتالتی، فردی که در جستجوی کمک است، حداقل با دو عمل در کشمکش است. او پیوسته میان آنچه که باید باشد و آن چه که فکر می کند هست در حرکت است و هرگز با هیچ کدام آنها به طور کامل همانند سازی نمی کند. درمانگر گشتالتی از مراجع می خواهد از خود در نقش های خویش مایه بگذارد و سعی کند آن چیزی که در آن لحظه هست باشد» (شفیع آبادی و ناصری، ۱۳۸۹: ۱۹۷).

از دیدگاه پرلز، اولین و مهمترین قاعده اساسی در گشتالت درمانی، قاعده زمان حال است «که در آن رفتار و احساسات مراجع در زمان حال و موقعیت جاری مورد تاکید قرار می گیرند» (همان: ۲۰۱). پرلز بر این موضوع تأکید دارد که «برای درک فرایند درمان گشتالت، مشاور باید بر حالا و چگونگی رفتار مراجع متمرکز شود. برای ما تنها زمان حال قابل دسترسی است. ما می توانیم گذشته را به خاطر آورده و آینده را پیش بینی کنیم، اما نمی توانیم مستقیماً کاری در یکی از آن دو مورد انجام دهیم. ما تنها می توانیم در زمان حال زندگی و عمل کنیم. بنابراین آگاهی ما می بایست در زمان حال باشد: فرد در زمان حال می بایست بر آن رفتارهایی تمرکز یابد که کوشش او را برای اجتناب از کار یا موضوع ناتمام دردناک آشکار می سازد. آگاهی از این نوع رفتارها نشان دهنده ی شیوه کار هیجانی مراجع است. بنابراین فرایند گشتالت درمانی بر «حالا» و «چگونگی» تمرکز دارد تا بدان وسیله آگاهی مراجع را افزایش دهد. و در نتیجه خود را رها می سازد تا سازگاری خلاق با محیط داشته باشد» (شیلینگ، ۱۳۸۸: ۲۶۱-۲۶۲).

از دیدگاه جerald کری (Gerald Kerry) نیز، آنچه اهمیت دارد، زمان حال است و روانشناس و در مانگری می تواند موفق باشد که این کلید اساسی روانشناسی گشتالت را سر لوحه کار خود قرار دهد (کری، ۱۳۹۱: ۲۱۷). از دیدگاه او: «درمانگران گشتالتی از طریق ارتباط با درمانجویان به آنها کمک می کنند از نحوه ای که در زمان حال هستند و آن را تجربه می کنند آگاه شوند... این درمانگران هم به پیش زمینه و هم به پس زمینه توجه می کنند. وظیفه درمانگر این است که درمانجویان را ترغیب کند تا به آگاهی حسی خود در زمان حال توجه کنند» (همان: ۲۲۳).

### نقد وقت حکیم نزاری و مقایسه آن با دیدگاههای روانشناسان

اندیشه های حکیم نزاری در باب توجه به حال و اغتنام فرصت را در چهار زیرمجموعه می توان طبقه بندی کرد. ابتدا سخنانی که حکیم نزاری در ضمن آنها سعی می کند ذهن مخاطب را از گذشته و آینده رها سازد و به او بیاموزد که باید توجه او به زمان حال باشد. بخش دیگر سخنانی است که حکیم نزاری در ضمن آنها به



ارزش تمرکز در حال و نقد وقت و غنیمت شمردن دم و نفس و لحظه می‌پردازد. سومین بخش، دعوت حکیم نزاری به لذت بردن از زیبایی‌های زندگی و بهره‌مند شدن از لذات هستی در لحظه و حال است. چهارمین بخش، در مورد بهشت نقد است. از دیدگاه حکیم نزاری آنکه در آن و لحظه به عمق حقیقت وقت دست می‌یابد، بهشت و دستیابی به همه زیبایی‌ها در همین جهان و در همان لحظه برای او میسر می‌شود. بدین ترتیب آنچه دیگران آن را در آینده موهوم جستجو می‌کنند (بهشت نسبی) برای عارف حکیم در آن و لحظه حاضر است که حکیم نزاری با عنوان بهشت نقد از آن یاد می‌کند.

در ادامه ضمن بیان هر یک از این موارد به مقایسه تطبیقی اندیشه های حکیم نزاری و روانشناسان جدید در این ابواب می‌پردازیم.

### الف) رها شدن از گذشته و آینده

حکیم نزاری همواره در پی بیان این آموزه است که آنچه اصالت دارد، زمان حال است؛ چرا که گذشته امری از دست رفته است و آینده امری موهوم که ممکن است هیچگاه به وقوع نپیوندد. از این رو، یک انسان حکیم باید بتواند خود را از قید و یوغ خیال گذشته و توهم آینده بیرون آورد و به حقیقت که همان زمان حال باشد دست یابد:

نزاریا نفسی جهد کن که دریایی  
 که دی گذشت و کسی در نیافت فردا را  
 (نزاری، ۱۳۷: ۴۹۶)

و یا:

غم بگذشته و اندیشه آینده هباست  
 حال دریاب و مخور بیهوده اندوه، می  
 دوش بگذشت مبرنج که نو باز آری  
 نتوان کردن امروز سرمایه دوش  
 (همان: ۱۳۱۴)

از دیدگاه حکیم نزاری گذشته و آینده امری ذهنی و خیالی‌اند و اگر آدمی بیش از حد معقول و طبیعی آن که درس گرفتن از اتفاقات گذشته و برنامه ریزی برای آینده است. به آنها پردازد، همچون کسی می‌ماند که نقد را رها کرده و به نسبه چسبیده است و به همین دلیل، چیزی نصیب او نخواهد شد، جز سخنان بیهوده و قیل و قال بی‌فایده:

ای پسر بر امید نسبه مباش  
 هرچه نسبه است جز خیالی نیست  
 مرد آینده و گذشته نه‌ایم  
 اندر این حال نیز حالی نیست



نقد را باش گر همه نفسی آن دگر بیش قیل و قالی نیست  
 (همان: ۹۰۳)

از این رو، اندرز می‌دهد که به زمان حال توجه کنید و متوهم وعده آینده نشوید:  
 نقد را باش از آنکه آینده حالیا وعده‌ای به فردایی است  
 (همان: ۹۰۸)

و یا:

دم نقد را دان که داند که باز که خواهد ز ما سال آینده دید  
 چو بر شد ز آواز بلبل سماع صلوات مؤذن که خواهد شنید  
 (همان: ۱۱۸۵)

در روانشناسی جدید هم، همانگونه که در صفحات قبل مشاهده شد، تأکید بر اصل «اینجا و اکنون» و سعی بر این است که انسانها را از درگیری بیش از اندازه با حسرت‌های گذشته و دغدغه‌های آینده نجات دهند؛ چرا که معتقدند توجه بیش از اندازه به این زمانها باعث بیماری می‌شود. به عنوان نمونه «در درمان گشتالتی کل درمان در روابط دقیق و جدا ناپذیری با اینجا و اکنون انجام می‌گیرد. تأکید بر زمان حال به مراجع فرصت می‌دهد تا کاملاً از تجربیات خویش آگاه شود و آن‌ها را کشف کند. وظیفه درمان آن نیست که از طریق به خاطر آوردن، گذشته را بهبود بخشد. گذشته، آن طوری که در حال عرضه می‌شود، روی رفتار اثر می‌گذارد. به جز حال، هیچ گونه واقعیت دیگری وجود ندارد. بنابراین، در هر تلاشی برای سازماندهی مجدد ارگانیزمی این واقعیت اساس کار قرار می‌گیرد. توجه به تفکرات آینده‌نگرانه و یا تاریخی همیشه تماس با واقعیت را نابود می‌کند. در گشتالت درمانی زمان حال = تجربه = آگاهی = واقعیت است. گذشته دیگر وجود ندارد و آینده هم هنوز نیامده است. بنابراین، آن چه مهم است همان حال است. در گشتالت درمانی، رشد و بلوغ از راه یادگیری انجام می‌گیرد و یادگیری کسب و جمع آوری اطلاعات نیست، بلکه مکاشفه ای است که در زمان حال انجام می‌گیرد. بنابراین، در گشتالت درمانی از اطلاعات و کمک‌های سر راست به هیچ وجه سودی برده نمی‌شود. روی همین اصل، پرلز روان کاوی رامورد انتقاد قرار داده است و می‌گوید که روانکاوی سعی دارد کودک صفتی و وابستگی را پرورش دهد و این نوع تکنیک، شخص را از درک صحیح و کشف شخصی باز می‌دارد. پرلز سعی نمی‌کند که به ژرف ترین عمق روان برسد؛ بلکه سعی می‌کند به سطحی ترین سطح رفتار برسد. زیرا، به نظر او توانایی فرد برای دیدن و کشف کردن، عین سلامت و تندرستی است» (شفیع آبادی و ناصری، ۱۳۸۹: ۱۹۶).



نزاری معتقد است که وقتی آدمی، خود را از دغدغه‌های بیهوده گذشته و آینده رها کند، می‌تواند در زمان حال به اوج لذت و خوشی دست یابد. بنابراین اینگونه اندرز می‌دهد:

یک امشب که در افتاده‌ای بیا خوش باش  
 به رای خویش مرو، هم به روی ما خوش  
 مترس اگر چه رقیبان تندخو داری  
 به نسیه غم نتوان خورد حالیا خوش باش ...  
 گذشت دی و بخواهد گذشت فردا نیز  
 غنیمتی شمر ای دوست وقت را خوش باش  
 (نزاری، ۱۳۷۱: ۱۲۶۹)

و یا:

شاد باش ای دل دیوانه که دلبر بر ماست  
 چه خطر گر همه عالم به خصومت  
 یک نفس نقد چو دریافته‌ای فوت مکن  
 غم فردا چه خوری بیهوده فردا فرداست  
 (همان: ۶۷۲)

در روانشناسی جدید و خصوصاً در مبحث درمان وجودی نیز چنین مفاهیمی مشاهده می‌شود. در این دیدگاه روانشناسانه، آدمی نباید درگیر دغدغه‌های آینده مثل مرگ هراسی بشود و یا با خاطرات گذشته و یا درگیر شدن با وقایع گذشته حال خود را خراب کند؛ بلکه باید اصالت را به حال بدهد و با زیستن در حال، شاد و خوشحال باشد. به عنوان نمونه، «درمان وجودی از درمان جویان می‌خواهد روش‌های زندگی نکردن به صورت کامل و اصیل را تشخیص داده و انتخاب‌هایی بکنند که به آنها کمک کنند به چیزی تبدیل شوند که قابلیت آن را دارند. هدف درمان این است که به درمانجویان کمک شود به سمت اصالت پیش بروند و تشخیص دهند چه موقعی خود را فریب می‌دهند. وجود گراها با قضیه ای تحت عنوان «آگاهی از مرگ و نیستی» زندگی سالم را با زمان حال بدین گونه پیوند می‌زنند: آن‌هایی که از مرگ می‌ترسند از زندگی هم هراس دارند. اگر ما زندگی را تایید کنیم و تا حد امکان به طور کامل در زمان حال زندگی کنیم در این صورت دل مشغول پایان زندگی نخواهیم بود» (کری، ۱۳۹۱: ۱۶۳).

نزاری نیز معتقد است که نباید به اندوه آینده خود را باخت، بلکه باید «از حال نصیب خویش بردا» شت (نزاری، ۱۳۷۰: ۸۰۱) و فارغ از وعده دیروز و انتظار فردا به شادی زیست:

فارغم از وعده فردا چو حالی حاضر است  
 کی بود دیوانگان را طاقت فردای دوست  
 (همان: ۸۳۱)

و:

هرچه او نیست نقد وقت همه  
 انتظار پریر و وعده دی ست





(همان: ۸۵۹)

ویلیام گلاسر (William Glasser) - یکی از روانشناسان معاصر - نیز معتقد است که تنها راه بهبود درمان جویان، متمرکز کردن آنها در زمان حال است. او بر این باور است که ما فقط می توانیم نیازهای خود را در زمان حال ارضا کنیم و غرقه شدن در گذشته و آینده کمکی به دغدغه های ذهنی ما نمی کند (کری، ۱۳۹۱: ۳۵۷).

### ب) توجه به نقد وقت و اهمیت زمان حال

حکیم نزاری پس از آنکه سعی می کند توجه مخاطب را از گذشته و آینده منصرف کند، می کوشد تا او را با زمان حال آشتی دهد. از دیدگاه او با ارزش ترین داشته هر انسانی نقد وقت و یا همان دریافتن زمان حال است و اساساً آدمی چیزی جز همین نفس نقد نیست:

نزاری نقدِ وقت خویش را باش سخن های دگر افسانه ماست

(نزاری، ۱۳۷۱: ۶۹۰)

زنهار مکن فوت نزاری نفس نقد خود عمر به کار آمده الا نفسی نیست

(همان: ۹۰۰)

از دیدگاه نزاری آن و لحظه و دم آنقدر با اهمیت است که همه چیز در آن نهفته است. چنانکه می گوید:

آدم تویی به نقد و گر ناقدی تو را آغاز آفرینش عالم همین دم است

(همان: ۶۸۴)

و یا:

قیامت می کند هر دم نزاری به نقدالوقت تا انجام از آغاز

(همان: ۱۲۴۳)

و همچنین:

نزاریا نفسی تازه روی و خوش دل باش که انقلاب محالات نفس در نفسی است

(همان: ۸۶۴)

از همین رو، آدمی باید همواره در طلب نقد وقت باشد و از زمان حال، غفلت نکند:  
 مدام باش طلبکار وقت بی تأخیر قیام کن به مهمات خیر بی تعویق



(همان: ۱۳۶۲)

و:

وقت را باش به نقد و طمع از نسیه بپر  
دیرگاهست که این سیل بیرده‌ست آن پُل

(همان: ۱۳۸۰)

بنابراین، آدمی باید دست از نسیه (خیالات بیهوده گذشته و آینده) بردارد؛ چرا که:  
هرچه نسیه است جز خیالی نیست  
پس خیال تو جز محالی نیست  
هر که را نقد وقت نیست به دست  
روی او بیش در ضلالی نیست

(همان: ۹۰۲)

و آنکه به دریافت نقد وقت نائل آمده است، شراب خوشگوار شادی و لذت سر می‌کشد:  
چون عاقبت نهایت اعمار لازم است  
باری به نقد وقت می خوشگوار گیر

(همان: ۱۲۹۴)

او این موضوع را در جای جای اشعارش بیان می‌کند (ر. ک: همان: ۱۰۸۶؛ ۱۱۵۱؛ ۱۱۶۲؛ ۱۲۱۵؛ ۱۲۸۴ و ...). و بر این موضوع تأکید دارد که همه چیز را از منظر «حال» باید دیده شود و اگر از منظر گذشته و آینده به زندگی بنگری مغبون خواهی بود.

جالب آنجاست که در روانشناسی گشتالت نیز بر همین مفهوم تأکید می‌شود، روانشناسان برجسته‌ای همچون لوئیس شیلینگ (Lois Shilling) و ریچارد شارف (Richard Sharf) معتقدند که باید به وقایع از نظر حال نگریسته شود. در روانشناسی آنها اشتغال ذهنی با گذشته امری خاتمه یافته است. «ماهیت گشتالت درمانی، تجربهای است بین من و تو در اینجا و حالا... درمانگر گشتالتی تعبیر و تفسیر نمی‌کند اما بر «چه» و «چگونگی» تجربه مراجع در آن لحظه تأکید می‌کند، درمانگر از وسایل بسیار متفاوتی برای افزایش آگاهی مراجع استفاده می‌کند، اینها معمولاً به عنوان تجربه به مراجع ارائه می‌گردد. به مراجع کمک می‌شود تا از تفاوت بین بیانات کلامی و غیر کلامی خود آگاه شود. همه این کارکردها در جهت افزایش آگاهی مراجع از «حال» است. آن وقت این آگاهی یافتن، هم خود روش است و هم هدف» (شیلینگ، ۱۳۸۸: ۲۶۱-۲۶۳). همچنین «در گشتالت درمانی، وقایع گذشته و آینده از منظر حال نگریسته می‌شوند. یک مفهوم مهم در گشتالت درمانی، کار ناتمام است» (شارف، ۱۳۸۹: ۲۴۱).

ج) لذت بردن از زیبایی‌های لحظه و حال



بنابر آنچه گفته شد، حکیم نزاری معتقد است که آدمی باید بتواند خود را از دغدغه و حسرت گذشته و آینده رها کند و در لحظه و وقت زندگی نماید، او بر این باور است که در این صورت است که می‌توان به معنای واقعی کلمه از زیستن لذت برد. به همین دلیل، در اشعار فراوانی همواره به اغتنام فرصت و لذت بردن از زیبایی‌هایی که در حال حاضر در پیرامون ما وجود دارند، تأکید می‌کند:

ز عیش بهره ندارد کس که وقت بهار  
به پای گل نگرفته است جام باده به دست

(نزاری، ۱۳۷۱: ۸۰۶)

و یا:

بوی بهشت می‌دمد از بام نوبهار  
هان تا به سر بریم خوش ایام نوبهار  
خفتن حرام باشد اگر همچو عندلیب  
پیوند صبحدم نکنی شام نوبهار

(همان: ۱۱۹۸)

نگاه نزاری به طبیعت، نگاهی آشنایی زدایی شده است. گویی نگاهی که او به جهان می‌اندازد، اولین نگاه او به هستی است و به همین دلیل، تمام لحظات او پُر از شادی و سرزندگی است. برای او حضور در کنار یاران موافق و نوشیدن باده عبادت صبحگاهی سرشار از تازگی و زیبایی است:

مراد از هر دو عالم گر بدانی  
حضور دوستان و جام باده ست

(همان: ۸۵۰)

نزاریا مده از دست جام مالامال  
جهان مخور که فلک زد پای مال دهد  
صبح محض فریضه است، خاصه در شب  
چنان که وقت نمازت فراغ بال دهد

(همان: ۱۱۶۷)

در روانشناسی انسان‌گرایی مزلو نیز مباحثی مشابه با نظریات نزاری مشاهده می‌شود. شولتز در بیان تازگی درک و برداشت که ارتباطی مستقیم با لذت بردن از زمان حال دارد به عنوان یکی از ویژگی افراد خود شکوفا در نظریه انسان‌گرایی مزلو این چنین می‌گوید: «افراد خود شکوفا قادرند محیط خود را با تازگی، تعجب و بهت زدگی درک و تجربه کنند. ممکن است تجربه ای برای کسی که خود شکوفا نیست کهنه و کسالت آور شود، ولی افراد خود شکوفا از هر بار وقوع تجربه لذت می‌برند انگار که برای اولین بار است که روی می‌دهد. خواه این تجربه غروب خورشید باشد یا یک نقاشی، سمفونی، بازی بیسبال یا هدیه تولد - همگی با حالتی از شغف درک می‌شوند. آنها از آنچه که دارند لذت می‌برند و قدر آن را می‌دانند.» (شولتز و شولتز، ۱۳۸۹: ۳۵۵). مزلو درباره توانایی انسان برای شاد زیستن چنین می‌گوید: «ما برای اداره کردن زندگی و جامعه خود بیش از آنچه



تصور می کنیم استعداد داریم و اگر یادگیریم این کار را انجام دهیم شادتر و ثمر بخش تر خواهیم بود.»  
(همان: ۳۵۸).

#### (د) بهشت نقد

حکیم نزاری معتقد است که کسی که به معنای واقعی کلمه به حقیقت حال و وقت دست یابد در همین جا و در همین دنیا در عین بهشت است. از دیدگاه او دستیابی به نقد وقت مساوی است با دستیابی به بهشت:

به نقد وقت چو فردوس حاصل است امروز  
چرا نه عیش کنم در بهشت با حورا  
(نزاری، ۱۳۷۱: ۵۳۸)

و یا:

چند گویی نزاریا ز بهشت  
اینک اینک، بین بین، دریاب  
(همان: ۵۸۰)

عارف واقعیا درک «نقد وقت» به مرحله ای از کمال رسیده است که در «اینجا و اکنون» در بهشت نقد است و نیازی به بهشت نسبی ندارد. اساساً انسان کامل در همه حال غرق بهشت است:

چو موعد زان جهان حور و شراب است  
مرا این هر دو اینجا دست داده است  
نخواهم انتظار نسبیه بردن  
بهشت نقد بر ما در گشاده است  
(همان: ۸۵۱)

و یا:

بهشت نسبیه نمی‌بایدم به طاعت نقد  
که این معامله با اهل راز نتوان کرد  
به رغم مدعیان عیش تازه خواهم داشت  
که خود ز همدم دیرینه باز نتوان کرد  
(همان: ۱۰۳۷)

این خصوصیت نزاری دقیقاً مطابقت می‌کند با خصوصیت افراد کامل که در رویکرد مراجع محوری، توسط راجرز بیان شده است. از دیدگاه راجرز افراد کامل به اوج آگاهی از همه تجربیات دست یافته‌اند و هیچ مجهولی برای آنها باقی نمانده است. بنابراین، وقتی نزاری بیان می‌کند که در همین عالم به عالی‌ترین درجه درک لذت با خدا بودن - یعنی بهشت - دست یافته است و نقداً در آن حضور دارد، حرفی خلاف عقل و روانشناسی نیست. طبق نظریات راجرز «افراد کامل نشان می‌دهند که از تمام تجربیات آگاهند. هیچ تجربه ای انکار یا تحریف نمی‌شود؛ همه تجربیات از صافی خود رد می‌شوند. حالت دفاعی وجود ندارد، زیرا چیزی که علیه آن



دفاع شود، چیزی که خود پنداره را تهدید کند وجود ندارد. افراد کامل، پذیرای احساسهای مثبت، مانند جرأت و عطوفت و احساسهای منفی، نظیر ترس و عذاب هستند. آنها از این نظر که دامنه وسیع تری از هیجانات مثبت و منفی را می پذیرند و آنها را عمیقتر احساس می کنند، عاطفی تر هستند. افراد کامل در هر لحظه به طور کامل و پر مایه زندگی می کنند. تمام تجربیات به صوت بالقوه تازه و جدید هستند. تجربیات را نمی توان پیش بینی کرد ولی می توان به جای مشاهده صرف، به طور کامل در آنها مشارکت کرد» (شولتز و شولتز، ۱۳۸۹: ۳۷۸).

از همین جاست که حکیم نزاری مدعی است، در همین دنیا به عالی ترین مراتب شهود و وصال حق تعالی که در لسان شریعت از آن به بهشت تعبیر می شود و نزاری معتقد است که حقیقت آن حضور در پیشگاه حق تعالی است (۲) دست یافته است:

شراب و شاهد ازین خوبتر همین باشد	نه در بهشت شراب است و شاهدست
که در بهشت تماشای حور و عین باشد	حریف مجلس ما بین به نقد و نسبه مگو
مگر برای بهشتی که در زمین باشد ...	مدار چشم رضایت ز ما برای بهشت
شرابکی معد یارکی قرین باشد	مرا بس است که حالی علی الدوام به نقد

(نزاری، ۱۳۷۱: ۱۰۸۴)

از دیدگاه او حضور در حال و درک حقیقت حال، بالاترین بهشت است

آوازه ای است خوش مثل این ولی ز	ضایع مکن حیات به آوازه بهشت
با همدمی، دمی میسر شود حضور	غافل مشو که هست به از ملک کائنات

(همان: ۱۲۲۵)

و یا

یک لحظه در مشاهده یار دنواز	صد ساله از مطالعه خلد خوش تر است
از بی نیاز، حور و تصور و نعیم و ناز	من خود به جان دوست که هرگز نخواستم
از دوزخ ایمن است و ز فردوس بی نیاز	پر کن قدح بده به نزاری که مست عشق

(همان: ۱۲۳۷)

از دیدگاه روانشناسی جدید، «واقعیت برای هر فردی صرفاً همان چیزی است که فرد خودش برداشت می کند، واقعیت برای هر فرد در آن چیزی است که در قالب مرجع قیاس درونی و جهان ذهنی اش در لحظه



خاصی از زمان قرار دارد. به عبارت دیگر، واقعیت مؤثر واقعیتی است که به وسیله فرد ادراک می شود» (شفیع آبادی و ناصری، ۱۳۸۹: ۱۵۹).

از همین رو، از دیدگاه نزاری، بهشت، واقعیتی است که در وجود خود فرد تبلور می یابد و راه دستیابی به آن را هم رها شدن از گذشته و آینده و کشف «آن» و لحظه می داند. این موضع در نظریه شخص محور راجرز نیز به چشم می خورد. از دیدگاه راجرز ناهمخوانی در تجربه باعث عدم شادی فرد در زمان حال می شود: «از نظر راجرز، فرد سالم می تواند تجربه های خود را در ساختار خویشتن جذب کند. انسان سالم، تجربه پذیر است، حالت غیر دفاعی دارد و بین خویشتن و تجربه او همسانی وجود دارد. برعکس، خود پنداره فرد روان آزرد، به گونه ای تشکیل می یابد که با تجربه های ارگانیک همهانگ نیست. فردی که از لحاظ روانشناختی ناسازگار است، مانع ورود بعضی از تجربه های حسی و هیجانی خود به آگاهی می شود. تجربه های ناهمسان به ساختار خویشتن، تهدید کننده به حساب می آیند و انکار یا تحریف می شوند. این وضعیت به ناهمخوانی در تجربه مشهود است. نتیجه این وضع، حفظ و نگهداری دفاعی و غیر قابل انعطاف خویشتن در مقابل تجربه هایی است که تمامیت خویشتن را به خطر انداخته است و نیاز به توجه مثبت را با ناکامی روبه رو می سازد» (پروین، ۱۳۸۶: ۱۶۰).

### نتیجه

یکی از نظریاتی که در روانشناسی نوین به آن توجه می شود، مبحث توجه به زمان حال و زیستن در لحظه است. از دیدگاه روانشناسی گشتالت و روانشناسان برجسته ای چون مزلو، راجرز، پرلز و دیگران یک انسان سالم و کمال یافته، باید بتواند دغدغه های بیهوده گذشته و آینده را از ذهن خود پاک سازد و با غوطه ور شدن در زمان حال، از زندگی لذت ببرد. از دیدگاه این روانشناسان، منشأ بسیاری از بیماری های روانی، تعلق و درگیری ذهنی بیش از حد به گذشته و یا ترس از اتفاقات آینده است. از همین رو، این روانشناسان، سعی می کنند مددجویان خود را با توجه به زمان حال و در لحظه زیستن از بیماری های روانی، رها کنند.

در این مقاله نشان دادیم که بسیاری از این دیدگاه های روانشناسان جدید به زبان و بیان دیگری توسط حکیم نزاری قهستانی بیان شده است. نزاری معتقد است که انسان حکیم و اندیشمند باید بتواند خود را از دغدغه های بیهوده گذشته و موهومات خیالی آینده رها سازد و در زمان عینی و واقعی یعنی «حال» زندگی کند. او بر این باور است که تنها با زیستن در حال و لحظه است که عالم شادی و انوار الهی در وجود آدمی جلوه گر می شود. از دیدگاه نزاری اگر کسی بتواند به مقام وقت و نقد حضور در حال دست یابد، در همین جهان به بالاترین شادی ها و خوشی ها - که او از آن به بهشت نقد تعبیر می کند - دست خواهد یافت. دلیل دست یافتن به این شادی وصف ناپذیر در «حال» درک بی واسطه و کشف وجودی اقدس حق تعالی در درون آدمی است.



اما چون آدمی همواره خود را درگیر امور ذهنی گذشته و وهمی آینده کرده است، از درک این حضور و معیت همیشگی که سرآمد همه شادی‌هاست غافل بوده است.

### پی نوشت ها

بسیاری عرفای مسلمان نیز به اهمیت وقت و در حال زیستن تأکید کرده‌اند. به عنوان نمونه، خواجه عبدالله انصاری در مواعظ خود می‌گوید: «دی رفت و باز نیاید، فردا اعتماد را نشاید، حال را باش و غنیمت دان که هم دیر نپاید» (انصاری، ۱۳۸۱: ۱۵۰).

مولانا جلال الدین، در مثنوی خود می‌گوید:  
 صوفی ابن الوقت باشد ای رفیق  
 نیست فردا گفتن از شرط طریق  
 (مولوی، ۱۳۸۷: ۲۳)

و خواجه شیراز می‌گوید  
 وقت را غنیمت دان، آنقدر که بتوانی  
 حاصل از حیات ای جان، این دم است تا  
 (حافظ، ۱۳۷۵: ۵۴۱)

نزاری در چندین جای از اشعار خود به این موضوع اذعان دارد که بهشت و دوزخ دارای معانی تأویلی است. از دیدگاه او بهشت عبارت است از دیدار خداوند و دوزخ همان فراق خداست:  
 گر دوزخ و بهشت ندانی نزاریا  
 تأویل آن ز من بشنو، غیبت و حضور  
 (نزاری، ۱۳۷۱: ۱۲۲۴)

و در جای دیگر  
 بهشت و دوزخ ایشان، حضور و غیبت  
 چه حاجت آتش دوزخ که خویشتن از  
 اگر نه غافل از این‌اند و فارغ از آنند  
 به اختیار بسوزند، اگر جدا مانند  
 (همان: ۱۱۴۹)

مشابه این رباعی خیام است که:  
 گویند کسان بهشت با حور خوش است  
 این نقد بگیر و دست از آن نسبه بدار  
 من میگویم که آب انگور خوش است  
 کآواز دهل شنیدن از دور خوش است  
 (خیام، ۱۳۸۶: ۲۷)



## منابع و مأخذ

- برنستین، داگلاس و بورکوک، تامس، (۱۳۸۰)، آرام سازی روانی، ترجمه علی صاحبی، مشهد: انتشارات دانشگاه فردوسی.
- پروین، لارنس و اولیور بی جان، (۱۳۸۶)، شخصیت (نظریه و پژوهش)، ترجمه محمد جعفر جوادی و پروین کدیور، چاپ دوم، تهران: آبیژ.
- شارف، ریچارد اس، (۱۳۸۹)، نظریه های روان درمانی و مشاوره، ترجمه مهرداد فیروز بخت، چاپ ششم، تهران: رسا.
- حافظ، شمس الدین محمد، (۱۳۷۵)، دیوان حافظ، به سعی سایه (هوشنگ ابتهاج)، چاپ چهارم، تهران: نشر کارنامه.
- خواجه عبدالله انصاری، (۱۳۸۱)، گفتار پیر طریقت خواجه عبدالله انصاری، شامل: سخنان، مخاطبات، مواعظ، مقامات، رباعیات و مناجات، گردآورنده حسین حماسیان، تهران: انتشارات اقبال.
- خیام نیشابوری، حکیم عمر بن ابراهیم، (۱۳۸۶)، رباعیات خیام، به تصحیح محمد علی فروغی و قاسم غنی، چاپ سوم، تهران، انتشارات کومه.
- شفیع آبادی، عبدالله و غلامرضا ناصری، (۱۳۸۹)، نظریه های مشاوره و روان درمانی، چاپ شانزدهم، تهران: مرکز نشر دانشگاهی.
- شولتز، دوان و سیدنی الن شولتز، (۱۳۸۹)، نظریه های شخصیت، ویراست هشتم، ترجمه یحیی سید محمدی، چاپ شانزدهم، تهران: ویرایش.
- شیلینگ، لوئیس، (۱۳۸۸)، نظریه های مشاوره (دیدگاه های مشاوره)، ترجمه خدیجه آرین، چاپ هشتم، تهران: اطلاعات.
- کری، جرال، (۱۳۹۱)، نظریه و کاربرست مشاوره و روان درمانی، ترجمه یحیی سید محمدی، چاپ هشتم، تهران: ارسباران.
- مولوی، مولانا جلال الدین، (۱۳۸۷)، مثنوی معنوی، به تصحیح نیکلسون، به اهتمام کریم زمانی، تهران: انتشارات نامک.
- نزاری قهستانی، سعدالدین، (۱۳۷۱)، دیوان حکیم نزاری قهستانی، به تصحیح مظاهر مصفا، تهران: انتشارات علمی.