

## نگاه قرآن مدارانه مولوی در معنوی سازی هیجان غم

دکتر اسحاق طغیانی<sup>۱</sup> و دکتر 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 واریسی 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 در حوزة «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»، «تعدیل»، «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> استاد گروه زبان و ادبیات فارسی دانشگاه اصفهان etoghiani@yahoo.com

<sup>۲</sup> استادیار گروه زبان و ادبیات فارسی دانشگاه اصفهان

## مقدمه:

چون شناخت انسان در حیطه روح و روان و به دست دادن ملاک های منطقی در این باره، دغدغه‌ی دیرینه‌ی متفکران بوده است، به همین دلیل طبیعی است که تاریخ اندیشه‌ی بشری از تئوری ها، آرزوها و اسطوره ها در این موضوع برخوردار باشد. در دل این مطالعات و نظریه پردازی ها توجه به هیجانان<sup>۱</sup>، که واکنش روانی آدمی در مقابل کُنش های 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، توانمندی های 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 خلاقانه‌ی موقعیت های 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 انسان ها فرض شود در حالی که انسان سالم مفهومی عام تر دارد و انسانهایی را که توانسته اند در مسیر رشد صحیح قرار گیرند و روان آن‌ها دچار اختلال نباشد شامل می‌شود به گونه ای 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 مدل های رسمی سلامت که «زیست- پزشکی» است، الگوهای جامعی نیستند بلکه لازم است که کاستی های این نگرش با الگوی «زیست- روانی» کامل شود<sup>۴</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 طرأحی 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 همنشین 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 سر 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. (۲) 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» (۳) 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» (۴) 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

(۱۷۷۹/۱)

ب: غمی که از نشانه هایش 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      گفت خواهیم از حق ابریشم بها  
چنگ زد بسیار و گریان سر نهاد      سوی گورستان یثرب آه جو  
کوبه نیکویی پذیرد قلبها      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 بایدش      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 پیامدِ شادی در غم مطلوب، نتیجهٔ 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 می داند چون این غم را وسیله ای الهی می داند 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 می دهد.

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

عوامل مختلفی در زندگی وجود دارد که انسان را در شرایط متفاوتی قرار می دهد که ممکن است غیرمترقبه و موجب عکس العمل های هیجانی شود که در آغاز کار روان انسان با مشکلاتی در این رویکردهای هیجانی روبرو می شود. در این حالت «این سختی ها و دردها عامل ایجاد غم او می شود و در عموم انسانها سبب نارضایتی می گردد؛ چرا که شادی با رضایت نفس است و با غم این رضایت شکسته می شود. از این روی اندوه زدگان در می یابند که آنچه بدان دل سپرده بودند، از دست رفتنی است اما سالک در هجوم این غم بی اعتباری جهان را در می یابد.» (زمانی، ۱۳۸۴: ۳۱۳).

مولوی در مثنوی به واکاوی این نوع از هیجان غم که برای دنیای مذموم است، می پردازد و برای معنوی سازی آن شیوه «معرفت-تبدیل» را بر می گزیند 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 کنن و ا 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 نومیدکننده 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، زیاده 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) و گرنه پیامدهای نامطلوب غم مدموم قطعی است و به یقین راه را بر خطر می کند.

### ۲-۳: پیامدها و عوامل غم مدموم

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. شیوه مولوی در این رویکرد هیجانی غم، عرضه شناخت و معرفت از عوامل غم است که عبارتند از:

الف: غم روزی و نان: به صورت طبیعی درون انسان همواره با این گونه دغدغه های معیشتی همراه است چرا که اکثر انسان ها پیوسته فکر می کنند که مبادا آنچه را که در دنیا خواهان آند به دست نیاورند. مولوی این ویژگی عالم را به خوبی شناخته، هشدار می دهد که غم آن غم سودمندی نیست. آنگاه راهی به انسان می آموزد 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 شیوه قرآن کریم و روایات در معنوی سازی این غم ضمن تحلیل عامل پیدایی آن می کوشد تا ذهن انسان را متوجه بخشندهی خداوند کند و از طریق معرفت افزایی، آرامشی را به انسان تلقین کند تا هرگز دغدغه ی 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 مُسْتَوْذَعَهَا كُلٌّ فِي كِتَابٍ مُبِينٍ» (هود، ۶)

در روایات نیز شیوه معرفت افزایی برای زدودن چنین غمی وجود دارد. امام علی «علیه السلام» می فرماید: «الرِّزْقُ رِزْقَانِ: رِزْقٌ تَطْلُبُهُ وَرِزْقٌ يَطْلُبُكَ، فَإِنْ لَمْ تَأْتِهِ أَيْتَاكَ، فَلَا تَحْمِلْ هَمَّ سَنَّتِكَ عَلَى هَمِّ يَوْمِكَ، كَمَا كَفَّاكَ كُلُّ يَوْمٍ مَا فِيهِ، لَنْ يَسْبِقَكَ إِلَى رِزْقِكَ طَالِبٌ، وَلَنْ يَغْلِبَكَ عَلَيْهِ غَالِبٌ، وَ لَنْ يَبْطِيَ عَنْكَ مَا قَدْ 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 خواهنده ای 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 غصّه 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

چيست 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 بین 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 غم ها 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 می کند که عامل وجود غم، نعمت های الهی نیست بلکه بی معرفتی 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 «ریشه ی همه خوش بینی و بدبینی های انسان، در درون خود اوست و هر چه بر ما اثر می گذارد از حالات متضاد شادی و غم، رنج و راحت، نشاط و دل مردگی و جمیع احوال، همسایه اندیشه 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 می گیرد، 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 می داند 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

چیست بیگانه تن خاکی تو      کز برای اوست غمناکی تو

(۲۶۳/۲)

راهکارهای معنوی سازی این غم:

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	گاه خاکی گاه جوید سروری
عقل زین فکر آگاه نیست	در دماغش جز غم الله نیست

(۲۶۲۱/۱)

آنکه روزی شاهد و خوشرو بود	گر سیه گردد تدارک جو بود
مرغ پرنده چو ماند بر زمین	باشد اندر غصه و درد و حنین
مرغ خانه بر زمین خوش می رود	دانه چین و شاد و شاطر می رود
زانکه او از اصل بی پرواز بود	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	با عدو از دوست شکوت کی نکوست؟
تا دهد دُوغَم نخواهم انگبین	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 سیرورت 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 بتر  
چونک قسّام اوست کفر آمد گله      صبر آمد صبر مصباح الصله  
(۲۳۵۷: ۵)

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 بِعَزَائِمِ الصَّبْرِ وَحُسْنِ الْيَقِينِ...»: «... غم و اندوه را با نیروی صبر و نیکویی یقین، از خود دور ساز» (دشتی، ۱۳۸۱، نامه ۳۸۲/۳۱).

۳: انسان باید از غم خوردن برگزیده 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  
(۲۲۵۳: ۴)

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 خودِ انسان می داند: «و ما أصابکم من مُصیبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُوا 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  
(۱۸۰۶/۱)

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» (اژه ای، ۱۳۸۳، ص ۱۰۲)

اشاره های مولوی به این موضوع مکرر است:

غم چون آینه است پیش مجتهد      کاندین 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 دائماً      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 می شود. پس از رنج، ضد آن که شادی و شکوه و جلال است نمایان می شود. 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 می شود. تو می توانی این حالات متضاد را در حالات دست خود نیز مشاهده کنی. وقتی مشت خود را می گشایی یقیناً مدتی بعد آن را می بندی. اگر دست دائماً مشت کرده و یا همواره باز باشد بدان که احتمالاً دچار بیماری عدم اعتدال شده است. همین طور غم دائمی و شادی دائمی نیز نوعی بیماری است. پس روان آدمی اقتضا می کند 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 می داند 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 «معنوی‌سازی» هیجان‌ها نامیده شده است، کمک فراوان کند.

در میان هیجان‌ها، از شایع‌ترین و عمومی‌ترین آن‌ها «غم» است که انسانها در طول زندگی خود در معرض دائمی آنند 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 درستکاری 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 معنوی‌سازی 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 «مهاری»، «تعديل»، «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. هیجانان 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، هواصل الدین فی كشف الاسرار و وصول الیقین و و فقه الاکبر» (مولوی، ۱۳۷۰: 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 روشنگری های شناختی تحریک می کند (مثلاً علت هیجان را به خودش یا به محیط نسبت می دهد).

**ج:** سبب به وجود آمدن پاسخ های فوری درونی (از قبیل افزایش ضربان قلب) می گیرد.

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

## منابع و مأخذ

۱. قرآن مجید
۲. آر. آوریل، جمیز، (۱۳۸۴)، : خلاقیت هیجانی به سوی معنوی سازی هیجانات، نشریه معرفت، قم.
۳. احمدی، جمشید، (۱۳۶۹)، هیجان و ارتباط غیر کلامی، شیراز، انتشارات راهگشا، چاپ اول.
۴. اکبر آبادی، ولی محمد، (۱۳۹۳)، شرح مثنوی مولوی، به اهتمام مایل هروی، تهران، نشر قطره، چاپ اول.
۵. ازه ای، جواد، ۱۳۸۳، روانشناسی اجتماعی از منظر اروپاییان، جلد اول، تهران، سمپاد.
۶. انقروی، رسوخ الدین اسماعیل، (۱۳۷۴)، شرح کبیر انقروی بر مثنوی، ترجمه عصمت ستار زاده، تهران انتشارات زرین.
۷. بلخی، مولانا جلال الدین، (۱۳۷۰)، مثنوی معنوی، تصحیح رینولد نیکلسون، تهران، نشر سهیل نشر علم، چاپ اول.
۸. جعفری، محمدتقی، (۱۳۶۲)، تفسیر و نقد و تحلیل مثنوی، تهران، انتشارات اسلامی، چاپ پنجم.
۹. دشتی، محمد، (۱۳۸۳)، ترجمه نهج البلاغه، قم، مؤسسه فرهنگی تحقیقاتی امیرالمؤمنین، چاپ بیست و سوم.
۱۰. زمانی، کریم (۱۳۸۸)، شرح مثنوی معنوی، تهران، انتشارات اطلاعات، چاپ سی و یکم.
۱۱. \_\_\_\_\_، (۱۳۸۴)، مینای عشق (شرح موضوعی مثنوی معنوی)، تهران، نشر نی، چاپ سوم.

۱۲. شهیدی، سیدجعفر، (۱۳۷۶)، شرح مثنوی، تهران، شرت انتشارات علمی و فرهنگی، چاپ اول.
۱۳. فرجی، ذبیح الله، (۱۳۷۱)، انگیزش و هیجان، تهران، انتشارات خردمند، چاپ اول.
۱۴. فانی، کامران، خرمشاهی، بهاء الدین (۱۳۶۴)، فرهنگ موضوعی قرآن مجید، تهران فرهنگ معاصر، چاپ اول.
۱۵. نیکلسون، رینولد، (۱۳۷۴)، شرح مثنوی معنوی، ترجمه حسن لاهوتی، تهران، شرکت انتشارات علمی و فرهنگی، چاپ اول.
۱۶. همایی، جلال الدین، (۱۳۳۶)، مولوی نامه، تهران انتشارات آگاه، چاپ دوم.
۱۷. هیوستون، میلز، اشترویه ولفگاگ، (۱۳۸۳)، مقدمه ای بر روانشناسی اجتماعی از منظر اروپاییان، ترجمه جواد اژه ای و همکاران، تهران، نشر سمپاد، چاپ اول