

تحلیل هیجان مثبت «عشق عرفانی» در مثنوی معنوی با رویکرد مثبت‌گرا

عباس تابان‌فرد*

دانش‌آموخته دکتری زبان و ادبیات فارسی دانشگاه تبریز، تبریز، ایران

سکینه رسمی**

دانشیار زبان و ادبیات فارسی دانشگاه تبریز، تبریز، ایران

(تاریخ دریافت: ۱۳۹۶/۱۰/۲۴ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۷/۰۸/۱۵)

چکیده

عشق عرفانی به عنوان بزرگ‌ترین موضوع در عرفان و تصوف، بخش بزرگی از ادب عرفانی را به خود اختصاص داده است. یکی از ظرفیت‌های مغفول «عشق عرفانی» هیجان‌های مثبتی است که در این آموزه عرفانی پنهان است. بسیاری از این هیجان‌ها مثبت در آموزه‌های عرفان و آداب تصوف و سیر و سلوک عارفانه موجود است. در پژوهش پیش رو که تحقیقی میان‌رشته‌ای است سعی بر آن است کارکردهای روان‌درمانی «عشق» عرفانی مندرج در مثنوی معنوی با رویکرد مثبت‌نگر، تحلیل تا در نهایت مشخص شود که مفاهیم و آموزه‌های عرفانی، حائز ظرفیت‌های روان‌شناختی بسیاری هستند. در پایان این پژوهش مشخص خواهد شد که «عشق» عرفانی با ویژگی‌های منحصر به فردش از جمله اتحاد عشق و عاشق و معشوق و بالا بردن تاب‌آوری از طریق تحمل سختی‌های راه عشق، می‌تواند استقامت و توانمندی‌های درونی سالک را شکوفا کند و او را در مسیر قرب الی‌الله یاری کند این «عشق» در مراتب پایین‌تر با قابلیت «هم‌نوع‌دوستی و دوست داشتن» به عنوان یکی از قابلیت‌های فضیلت‌انسانیت روان‌شناسی مثبت‌گرا، قابل مقایسه است.

واژگان کلیدی: مثبت‌نگری، عشق، مولوی، غرقگی، تاب‌آوری.

* نویسنده مسئول (E.mail: ataban4@gmail.com)

** E.mail: rasmi1378@yahoo.com

مقدمه

«عشق» از مسائل اساسی عرفان و تصوف است، چنانکه بدون در نظر گرفتن آن، عرفان و حکمت متعالیه قابل درک نیست. این پدیده عرفانی با هیجان‌های مثبتی که در خود نهفته دارد به طور بالقوه توانایی کنترل بسیاری از نگرانی‌های روانی و درونی بشر را دارا است. این هیجان مثبت در مراتب عالی می‌تواند به بالا بردن استقامت و شادکامی مستمر انسان منجر شود. مولانا جلال‌الدین بلخی به خوبی گرایش مثبت برخاسته از عرفان و سیروسلوک عارفانه را در آثار خویش به خصوص مثنوی معنوی منعکس کرده است؛ «در عصر حاضر، مثنوی به عنوان مرجعی، راه را از بیراه و خوب را از بد می‌شناساند و در هنگام ضرورت، راه‌هایی برای نجات انسان‌ها ارائه می‌کند» (عرفانیان قونسولی، ۱۳۸۹: ۷۸).

یکی از مهم‌ترین موضوعات عرفانی در مثنوی معنوی که مولانا به تشریح به آن پرداخته، پدیده «عشق» است. روان‌شناسی مثبت نیز با تدوین و ارائه هیجان‌های مثبت در دو دهه گذشته سعی دارد کیفیت زندگی انسان را بهبود بخشد. «این شاخه جدید روان‌شناسی به جای توجه به ناتوانی‌ها و ضعف‌های بشری بر توانایی‌های انسان متمرکز شده است؛ توانایی‌هایی از قبیل شاد زیستن، لذت بردن، قدرت حل مسأله و خوش‌بینی، امید و...» (کاوایی و پناهی، ۱۳۹۵: ۲۵۳). صاحب‌نظران این گرایش جدید، معتقدند زندگی خوشایند، عبارت است از «دارا بودن هیجان‌های مثبت درباره گذشته، حال و آینده» (سلیگمن، ۲۰۰۲: ۶۸).

هیجان‌های مثبت در مورد گذشته شامل احساس رضایت، قناعت و خرسندی بوده و هیجان‌های مثبت در مورد آینده عبارت است از امید، خوش‌بینی، اعتماد و یقین هیجان‌های مثبت درباره حال نیز به دو دسته تقسیم می‌شود: لذت‌بخش‌ها و مسرت‌بخش‌ها. لذت‌ها، تجربه‌های لحظه‌ای (آنی و کوتاه‌مدت) هستند که مردم یا با حواس پنجگانه خود آن‌ها را در می‌یابند (مثل خوردن غذایی لذیذ، بوییدن رایحه‌ای شگفت‌انگیز و...) یا از راه تجربه‌های

اکتسابی و پیچیده (مثل مراقبه، ذهن آگاهی^۱ و تمرین‌های تن‌آرامی). مسرت‌بخش‌ها احساس نیستند، بلکه فعالیت‌هایی هستند که مردم دوست دارند آن‌ها را انجام دهند؛ فعالیت‌هایی همچون ورزش، مطالعه و... (براتی سده، ۱۳۹۱: ۱۱۲).

در عرفان و تصوف نیز «حال» و «مقام» بیانگر هیجان‌اتی هستند که بر قلب سالک نزول می‌کنند. برخی از این حالات لذت‌بخش ماندگارند و به «مقام» تبدیل می‌شوند و برخی دیگر گذرا هستند. عشق ابتدا به عنوان حال لذت‌بخش بر قلب سالک وارد می‌شود و سالک با ریاضت و سختی‌های راه عشق آن را به مقامی ماندگار تبدیل می‌کند که بر تمام زندگی مادی و معنوی او سایه می‌افکند. بدون شک تبدیل مکاشفات لذت‌بخش و زودگذر به مقامات پایدار می‌تواند در مسیر کمال انسان، نقش محوری ایفا کند. مقصد اصلی این مقام عرفانی در عرفان و تصوف قرب الی الله است که در ضمن این هدف غایی فواید دیگری را نیز نصیب سالک می‌کند. در سال‌های اخیر تطبیق و مقایسه آموزه‌های بومی با این شاخه از روان‌شناسی نشان داده است که بسیاری از یافته‌ها و نظریه‌های روان‌شناسی مثبت در آموزه‌های عرفان و آداب تصوف و سیر و سلوک عارفانه موجود است. بدون شک خاستگاه این مثبت‌نگری در آموزه‌های قرآن کریم است. «قرآن کریم منشأ این مثبت‌نگری را در حبّ و عشق متقابل بندگان و خداوند به یکدیگر می‌داند و معتقد است هدف غایی این حبّ و عشق، رستگاری و سرانجام نیک بندگان است: قل ان کنتم تُحِبُّونَ اللهَ فَاتَّبِعُونِي يُحِبِّكُمْ اللهُ وَ يَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَ اللهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ» (آل عمران / ۳۱) (کاویانی-پناهی، ۱۳۹۵: ۲۵۳).

حبّ و عشق به معبود و معشوق و عشق‌ورزی به منشأ قدرت، منبع اصلی آرامش روحی و روانی است به طوری که در سایه این حبّ درونی، تغییر نگاه و نگرش مثبت، حتمی است. بنابراین، در تفکر عرفانی اسلامی شاید مهم‌ترین پدیده‌ای که انسان را به

مثبت‌اندیشی سوق می‌دهد، پدیده عشق است؛ «یکی از هیجاناتی که عشق ایجاد می‌کند وجد و شوری است که از مشاهده زیبایی جسمانی به انسان دست می‌دهد و یا برای اهل معنی از مشاهده زیبایی معقول؛ یعنی فضایل و کمالات حاصل می‌شود و این عشقی است که مرحله دوم سیرو سلوک نفوس زکیه است و در این مقام، هنوز عشق ناتمام است و عشق تام یا حکمت، آن است که به ماورای زیبایی و صورت نظر دارد؛ یعنی به اصل و منشأ آن که خیر و نیکویی است» (سجادی، ۱۳۷۳: ۲۸۸).

مولانا به‌عنوان یکی از نظریه پردازان عرفان اسلامی معتقد است «تنها سلاحی که روح انسان را بر اهریمن نفس چیره می‌سازد؛ عشق است. این عشق تنها از جانب بنده به پروردگار نیست، بلکه از هر دو جانب است» (استعلامی، ۱۳۸۷: ۶۹).

یکی از کارکردهای عشق این است که علاوه بر سازگار کردن انسان با موقعیت‌های بیرونی و هنجارپذیر او در ابعاد اجتماعی و فرهنگی، عامل اصلی تغییر نگرش انسان به مسائل پیرامون او است به‌طوری که قادر خواهد بود پس از اقامت در این مقام در اوج سختی‌ها و گرفتاری‌ها با تمرکز بر معشوق که در بسیاری اوقات معبود او است با برجسته کردن نکات کوچک و جزئی، زندگی شاد، پویا و لذت‌بخشی را تجربه کند؛ به گونه‌ای که هیچ حادثه و رنج دنیوی نتواند او را از این لذت‌های درونی و انتزاعی محروم کند. چنین شخصی، مرگ را که بزرگ‌ترین چالش و دغدغه انسان مادی‌گرا است، شیرین می‌بیند و حتی از فکر کردن به آن لذت می‌برد:

گر بخواهد، مرگ هم شیرین شود خار و نشتر، نرگس و نسرين شود
(مثنوی، ۱۳۷۵: ۱۴۲۴/۳)

سلیگمن و همکارانش فضیلت‌های کلیدی را در شش حیطة خرد و دانش، شجاعت، رأفت و عشق، عدالت، میانه‌روی و تعالی با قابلیت‌های چهارگانه ارائه کرده‌اند (سلیگمن،

۱۳۸۸: ۱۷۲) که سه حوزه اصلی دارد که عبارتند از: ۱- هیجان‌ات مثبت، ۲- خصیصه‌های مثبت و ۳- نهادها و سازمان‌های مثبت (قاسمی و قریشیان، ۱۳۸۸: ۱۰۲-۱۰۱). این فضیلت در روان‌شناسی مثبت‌نگر با عنوان انسانیت^۱ مطرح شده است. این فضیلت چند قابلیت دارد که عبارت است از نوع دوستی (آزادگی و مهرورزی، مراقبت و همدردی)، دوست داشتن (روابط ارزشمند با دیگران، مراقبت و مشارکت متقابل) (کار، ۱۳۸۵: ۲۸۸). سلیگمن عشق و مهربانی را مهم‌ترین فضیلت روان‌شناسی مثبت‌نگر می‌داند و این فضیلت بیشترین ارتباط را با عرفان دارد و «بیشترین کارکرد آن تعامل مثبت با دیگران است» (سلیگمن، ۱۳۸۹: ۱۷۱-۲).

۱. طرح مسأله

تاکنون تحقیقات زیادی با موضوع افکار و آرای مولانا و موضوع عشق به عنوان بزرگ‌ترین موضوع ادب عرفانی، انجام شده است، اما هیچ‌گاه درباره ظرفیت‌های مثبت و سازنده‌ای که در این پدیده نهفته، پژوهشی انجام نشده است. بدون شک این پدیده متعالی در کنار سایر امتیازات معنوی و عرفانی از ظرفیت‌های روان‌شناختی بسیاری نیز برخوردار است که توجه به این بخش از ظرفیت‌های بی‌شمار «عشق عرفانی» انجام این پژوهش را اجتناب‌ناپذیر می‌سازد. آنچه این پژوهش به آن پاسخ می‌دهد چگونگی کارکرد «عشق» در بالا بردن استقامت و چگونگی آرامش بخشی به روح و روان بشر با رویکرد مثبت‌نگر است.

۲. پیشینه پژوهش

این موضوع به تازگی مورد توجه پژوهشگران با رویکرد میان رشته‌ای قرار گرفته است و به لحاظ تازگی و بکر بودن موضوع در چند سال اخیر به طور انگشت‌شمار پژوهش‌هایی

در این خصوص به انجام رسیده است که در سه بخش ارائه می‌شوند؛ ۱- پایان‌نامه‌ها شامل «شناسایی و تبیین مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت در بوستان و گلستان سعدی» به همت بدری در سال ۱۳۹۰، «شناسایی مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت در دیوان حافظ» به کوشش خدای‌وردی در سال ۱۳۹۳ و «بررسی مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر در مثنوی معنوی براساس نظریه سلینگمن ثمانه» به همت اسماعیل‌زاده در سال ۱۳۹۴. موضوع پژوهش این پایان‌نامه‌ها کاملاً براساس روان‌شناسی بالینی و متمرکز بر مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرای سلینگمن است و کاری که در زمینه ادبی انجام داده‌اند، منحصر به آوردن نمونه‌های متناظر با این مؤلفه‌ها است و اصولاً هیچ ارتباطی با آموزه‌های عرفانی مندرج در ادب عرفانی و تعالیم قرآنی ندارند. بخش دیگر مطالعات بررسی شده، مقالات است و از جمله آن‌ها: مقاله یزدانجو و مساعد با عنوان «تحلیل اندیشه‌های مثبت‌گرایانه در مثنوی معنوی از منظر علم روان‌شناسی» مندرج در نشریه گوهر گویا در سال ۱۳۹۵ است که به بررسی برخی هیجان‌های مثبتی همچون خوش‌بینی، اعتماد، رضایت، ایمان، لذت و عطف‌پرداخته‌اند. این مقاله براساس تعاریف کلی روان‌شناسی مثبت نگاشته شده است و تحلیل‌ها به طور جزئی و مبتنی بر نظریات علمی این گرایش روان‌شناسی نیست.

پیرانی (۱۳۹۲) در مقاله‌ای تحت عنوان «نگاهی به شعر حافظ با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌نگر مارتین سلینگمن» مندرج در هفتمین همایش پژوهش‌های زبان و ادبیات فارسی دانشگاه هرمزگان به تحلیل برخی اشعار حافظ با رویکرد مثبت‌نگر پرداخته است. این مقاله با بررسی برخی فضیلت‌های مطرح در روان‌شناسی مثبت‌نگر همچون تعالی و خردورزی به مقایسه هیجان‌های مثبت با حال و مقام در عرفان پرداخته، اما وارد نظریات کاربردی و تطبیق آن‌ها نشده است.

آصف‌نیا (۱۳۹۳) در مقاله‌ای تحت عنوان «تحلیل و بررسی مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت در داستان‌های مثنوی و کاربرد آن در تربیت دوره نوجوانی» به جمع‌آوری برخی

داستان‌هایی که حاوی گرایش‌های مثبت‌گرا هستند بدون ورود به نظریات این‌گرایش روان‌شناسی، پرداخته است.

تاکنون هیچ‌کتابی در خصوص ارتباط آرای عرفانی و تحلیل ظرفیت‌های مثبت آن‌ها به چاپ نرسیده است و پژوهش‌پیش‌رو از حیث تطبیق تخصصی یکی از هیجان‌ات مثبت در آرای مولانا با برخی نظریات مثبت‌گرا همچون غرقگی، تاب‌آوری و نقش هیجان عشق در تقویت آن و چگونگی شادی‌آفرینی این هیجان در نوع خود منحصر به فرد است و تاکنون کتاب، مقاله یا پایان‌نامه‌ای در این خصوص به انجام نرسیده است.

۳. مبانی نظری پژوهش

فرض اساسی روان‌شناسی مثبت‌گرا در درمان، علاوه بر کاهش علائم و نشانه‌ها، مشخص کردن منابع مثبت مراجع، مثل هیجان‌های مثبت، توانمندی‌ها و معنابخشی است. منابع مثبت برجسته هر فرد می‌تواند نه تنها در راحتی زندگی، بلکه در شرایط بحرانی آن به بهترین شکل به او کمک کند. از نظر تکاملی، مغز انسان به شکلی طراحی شده است که به موارد منفی بیش از موارد مثبت توجه کرده و پاسخ می‌دهد؛ بنابراین، «برجسته کردن توانمندی‌ها همراه با کاهش علائم، رویکرد درمانی بهتری نسبت به رویکردهایی است که فقط به کاهش علائم و نشانه‌ها می‌پردازند. این‌گرایش جدید روان‌شناسی بر دو فرض استوار است؛ اول اینکه مراجعان به صورت ذاتی تمایل به پیشرفت، احساس کفایت و شادمانی دارند. دوم اینکه منابع مثبت مثل توانمندی‌ها، اصیل و درونی بوده و به اندازه علائم و اختلالات، واقعی هستند» (Rashid, 2012: 10). مبنای این شاخه از روان‌شناسی به گونه‌ای منحصر به فرد مبتنی بر معنویت و معنا است. روان‌شناسی مثبت‌گرا «باغلبه بر احساسات و هیجان‌ات منفی و تغییر دادن آن‌ها و بهبود عواطف و هیجان‌ات مثبت و معنابخشی به زندگی، مشکلات روحی افراد را کاهش می‌دهد و بهزیستی افراد را ارتقاء

می‌بخشد» (Donaldson, 2015:190). هیجاناتی که منشأ عرفانی دارند بسیار بیشتر از احساسات غیرمعنوی بر تغییر و اصلاح نگرش انسان مؤثرند. «در جهان غرب افراد بسیاری چون سوزوکی، استیس، ویلیام جیمز و... به بررسی و دسته‌بندی انواع تجربیات عرفانی پرداخته‌اند و ویژگی‌های مشترک این مکاشفات عارفان را بیان کرده‌اند؛ برای نمونه، اُتو در کتاب خود به نام عرفان در شرق و غرب از دو نوع خاص تجربه عرفانی تحت عنوان «طریق باطن» و «طریق وحدت» یاد می‌کند و برخی محققان از این دو به «عرفان روحانی» و «عرفان طبیعی» یاد کرده‌اند» (خردنامه، ۱۳۸۷: ۲۱). استیس در این باره تعابیر «احوال آفاقی» و «احوال انفسی» را به کار می‌برد.

والتر ترنس استیس یکی از فیلسوفان انگلیسی است که توجه خاصی به فلسفه نظری عرفان داشته است. وی شناخت ژرفی از ادیان و مذاهب شرق و غرب دارد و دیانت را در اصل، هم‌سان با عرفان می‌داند و در آخرین کتاب خود به نام عرفان و فلسفه به بررسی هماهنگی احوال عارفان در ادیان مختلف می‌پردازد و آن‌ها را به دو دسته احوال آفاقی و انفسی تقسیم می‌کند و ویژگی‌های مشترک آن‌ها را تا حدودی بیان می‌کند (طاهری و امیری خراسانی، ۱۳۹۲: ۸۴). در برخی مکاشفات عرفانی، زمان و مکان و حال و گذشته درهم تنیده می‌شوند. در این خصوص، استیس معتقد است در لحظه مکاشفه زمان مادی با لحظه بی‌زمانی (سرمدیت) تلاقی پیدا می‌کند (استیس، ۱۳۸۸: ۱۲۱). این احوال انفسی و احساسات درونی از تجربیات اساسی در عرفان و روش تصوف به شمار می‌آید. این تجربه‌ها که عموماً سازنده و مثبت هستند، همواره پیش‌برنده سالک در مسیر سلوک عارفانه است. روان‌شناسی مثبت‌گرا به دنبال شناسایی و ایجاد هیجان‌های مثبت است. این گرایش که اعتبار خود را به طور تجربی کسب کرده است به طور خاص با ایجاد توانمندی‌ها و هیجان‌های مثبت همراه است. مهم‌ترین شیوه در روان‌درمانی مثبت‌گرا کشف و ارائه هیجان‌های مثبت به

منظور ارتقای توانمندی‌های درونی بشر است. عشق به عنوان یکی از محورهای اساسی عرفان و تصوف حاوی مثبت‌ترین احساسات و هیجان‌اتی است که کشف و ارائه آن‌ها با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا می‌تواند ابعاد بیشتری از این پدیده عرفانی را آشکار کند. عشق در افکار و مثنوی معنوی به عنوان یکی از مهم‌ترین منابع تولید آموزه‌های عرفانی، حاوی مترقی‌ترین اندیشه‌های مثبت‌گرایانه است. شاید اوج هیجان مثبت را بتوان در این بیت جست‌وجو کرد:

عشق جان‌طور آمد عاشقا طور مست و خرموسی صاعقا
(مثنوی، ۱۳۷۵: ۲۶/۱)

۳-۱. انواع عشق

روبین^۱ (۱۹۷۳: ۱۱۲) بین دوست داشتن و عشق ورزیدن تفاوت قائل شده است و عشق را ترکیبی از سه مؤلفه دلبستگی، صمیمیت و توجه می‌داند که فرد در درون خود نسبت به دیگری احساس می‌کند (Rubin, 1973: 112).

لی^۲ (۱۹۷۳: ۲۲۱) مدل چرخه‌ای عشق را معرفی می‌کند که در آن فقط سه رنگ زرد، قرمز و آبی وجود دارد و در نتیجه سه سبک نخستین عشق نیز وجود دارد؛ اروس^۳ (عشق به یک فرد آرمانی)، لودوس^۴ (عشق به معنی بازی یا عشق تفریحی) و استورگ^۵ (عشق دوستانه) (Lee, 1973: 221).

1- Rubin
2- Lee
3- Eros
4- Ludus
5- Storg

هاتفیلد و والستر^۱ (۱۹۷۸: ۸۹) نیز عشق را به دو نوع اصلی تقسیم کرده است: عشق شهوانی^۲ و عشق مصاحبتی^۳. به اعتقاد وی، بهترین شکل عشق، ترکیبی از این دو است (Hatfield & Walster, 1978: 89).

آرن و آرون^۴ (۱۹۸۶: ۱۵۲) با ارائه نظریه عشق به مثابه راهی برای بسط و گسترش خود، بیان می‌کنند که اشخاص جذب کسانی می‌شوند که فرصتی برای بسط و گسترش آن‌ها به شمار می‌آیند (Aren & Aron: 1986: 15).

استرنبرگ^۵ (۱۹۸۶: ۱۹۰) با ارائه نظریه سه وجهی عشق، آن را ترکیبی از سه عنصر صمیمیت، شهوت و تعهد می‌داند که ترکیب مختلف این سه عنصر، انواع مختلف عشق را به وجود می‌آورد و وقتی همه عناصر به طور متوازن حضور داشته باشند، کامل‌ترین نوع عشق؛ یعنی عشق تمام عیار و کامل به وجود می‌آید. در عرفان و تصوف عشق به دو شاخه مهم حقیقی و مجازی تقسیم می‌شود و یکی از تفاوت‌های عشق مجازی و حقیقی در آن است که عشق مجازی، خود، سر منشأ بسیاری از ناهنجاری‌های روانی و مشکلات روحی و به هم‌ریختگی‌های اجتماعی است، اما عشق حقیقی منبع آرامش و آسایش فکری و ذهنی است (Sternberg, 1989: 190).

از نگاه عرفان اوج دینداری و خدادوستی، عشق حقیقی به معبود و معشوق ازلی است و از نگاه اهل تصوف «کمال دین در کمالیت محبت است» (ریاحی، ۱۳۷۰: ۱۵۷).

یکی از معایب عشق مجازی این است که در این نوع از عشق، حتی وصال به معشوق نیز نمی‌تواند انسان را در برابر تفکرات مخرب و نگرانی‌ها حمایت کند و مشکل دقیقاً از جایی آغاز می‌شود که انسان پس از رسیدن به این هدف احساس می‌کند هنوز به آن

1- Hatfield and Walster

2- Passionate Love

3- Comparative Love

4- Aren & Aron

5- Sternberg

چیزی که تصور می‌کرده و هدف غایی او بوده، نرسیده است و مجدداً تلاش می‌کند به اهدافی دیگر دست یابد، اما هیچ هدف مادی به طور کامل نمی‌تواند روح و روان او را ارضا کند. مولانا چنین عشق‌هایی را عشق به مرده می‌پندارد و معتقد است مهم‌ترین ویژگی این عشق، ناپایدار بودن آن است و در مقابل، عشق حقیقی و عشق‌ورزی به معبود ازلی را توصیه می‌کند:

عشق بر مرده نباشد پایدار عشق را بر حیّ جان افزای دار
(مثنوی، ۱۳۷۵: ۳۲۷۲/۵)

همچنین:

زانکه عشق مردگان پاینده نیست زانکه مرده سوی ما آینده نیست
(مثنوی، ۱۳۷۵: ۲۱۸/۱)

مولانا عشق‌های مجازی و غیرالهی را جان‌کنندنی بی‌حاصل می‌داند:

هرچه جز عشق خدای احسن است گر شکر خواری است آن جان‌کندن است
(مثنوی، ۱۳۷۵: ۳۲۷۲/۵)

مولانا در داستان شاه و کنیزک معتقد است عشق کنیزک به زرگر نماد این‌گونه دل‌بستگی‌ها است و در طول داستان و روایت به تدریج اثبات می‌کند که این عشق‌ها و دل‌بستگی‌ها آن چیزی نیست که انسان در پی آن است و اگرچه موقتاً او را آرام می‌کند

با رنگ باختن و تکراری شدن آن، این گونه دل‌بستگی‌ها و عشق‌ها خاصیت خود را از دست می‌دهند.

برخی دانشمندان روان‌شناسی نیز ریشه تمام نگرانی‌های انسان را جدا شدن انسان از عشق حقیقی می‌دانند؛ از جمله مزلو^۱ در این باره می‌گوید: «درک این جدایی باعث بروز اضطراب می‌شود. در حقیقت جدایی؛ یعنی بریدن از هر چیز، بدون اینکه توانایی استفاده از نیروی انسانی خود را داشته باشیم» (فروم، ۱۳۶۸: ۱۸).

از دید مولانا نیز عامل اصلی اضطراب و نگرانی نوع بشر، جدا شدن از منبع عشق حقیقی است:

کز نیستان تا مرا بریده اند از نفیرم مرد و زن نالیده اند
(مثنوی، ۱۳۷۵: ۲/۱)

مولانا معتقد است سرانجام این عشق‌های مجازی بر اثر ریاضت، مداومت و مراقبت می‌تواند به عشق حقیقی تبدیل شود و بدین ترتیب تمام آلام روحی انسان را درمان کند. او معتقد است:

عاشقی گرزین سر و گرزان سراسر است عاقبت ما را بدان سر رهبر است
(مثنوی، ۱۳۷۵: ۲/۱)

مولانا معتقد است که این احساس درونی در صورت تسلط بر نفس فرودین و خاکی بشر با تفویض جهنده‌ترین و مثبت‌ترین هیجان‌ات روحی و روانی، او را به بالاترین مقامات معنوی می‌رساند و این انتقال و تحول از ابتدایی‌ترین وضعیت آغاز و به نهایی‌ترین شکل می‌انجامد:

جانهای بسته اندر آب و گل چون رهند از آب و گل‌ها شاد دل
در هوای عشق حق رقصان شوند همچو قرص بدر بی نقصان شوند
چشم‌ها در رقص و جانها خود می‌رس وانک گرد جان از آنها خود می‌رس
(مثنوی، ۱۳۷۵: ۱۳۵۵-۵۸)

أشو^۱ در ارتباط با این تحول به سوی کمال می‌گوید: «نفس یک سنجۀ بقا است. اگر کودکی بدون نفس زاده شود، خواهد مرد. چون اگر گرسنه شود، احساس نخواهد کرد. کودک از طریق رشد نفسش به بالندگی و تکامل می‌رسد؛ بنابراین ارضای نفس، بخشی از رشد طبیعی است، اما این بدان معنا نیست که تا ابد در آن بمانیم. نفس یک رشد طبیعی است و بعد گام دومی وجود دارد، اما گام دوم فقط زمانی رخ می‌دهد که گام نخست به اوج خود رسیده باشد (اشو، ۱۳۸۲: ۱۲). پس ابتدا نفس خواهی، آنگاه وارسته شدن و از شرّ نفس رها شدن است و کودک در زمانی موفق به خروج از مدار «خود میان‌بینی» می‌شود که در آن مرحله به پختگی و رسش^۲ رسیده باشد (منصور، ۱۳۷۳: ۷۷).

پس برای تحول از عشق مجازی به عشق حقیقی باید به جای ضدیت و سرکوب، آن را والایش و پیرایش کنیم و اگر به جای مخفی و سرکوب کردن به آن جهت متعالی دهیم، آنگاه نفس روند تکاملی خویش را طی می‌کند و بدین ترتیب از مرحله امارگی عبور کرده و به مرحله لوامگی منتقل می‌شود (هاشمی، ۱۳۸۳: ۲۶۳). مولانا در این ارتباط می‌گوید:

شهوَت او را که دُم آمد زبُن ای مَبَدل، شهوت عُقبیش کن
چون بیندی شهوتش را از رغیف سر کند آن شهوت از عقل شریف
همچو شاخی که بیرّی از درخت سر کند قوّت ز شاخ نیکبخت

1- Asho

2- Maturity

چونکه کردی دُمّ او را آن طرف گر رود پس پس، رود تا مُکْتَنَف
(مثنوی، ۱۳۷۵: ۱۱۲۲/۶-۲۵)

در عرفان و سلوک، «عشق» حقیقی عبارت است از عشق ورزی با منبع هستی بخشی و
مبدأ زندگانی. از ویژگی های این عشق این است که نامحرمان در آن جایی ندارند:

زاهد با ترس می تازد به پا عاشقان پران تر از باد هوا
کی رسند این عاشقان در گرد عشق کآسمان را فرش سازد درد عشق
(مثنوی، ۱۳۷۵: ۲۱۹۲/۳-۹۳)

عشق در عرفان اسلامی از چند جهت مطرح است و ذاتاً مطلوب است نه بالعرض و
بی واسطه خواستنی است و انسان در اعماق وجود خویش؛ یعنی جان خود، عاشق کل است:

عاشق کل است و خود کل است او عاشق خویش است و عشق خویش جو
قصه طوطی جان زین سان بود کو کسی کو محرم مرغان بود
(مثنوی، ۱۳۷۵: ۱۵۷۴/۱-۷۵)

مهم ترین ویژگی عشق حقیقی از نظر مولانا زنده و مثبت بودن ساختار آن است:

عشق زنده در روان و در بصر هر دمی باشد ز غنچه تازه تر
(مثنوی، ۱۳۷۵: ۱-۲۱۹)

«این کیفیت نفسانی همراه با اشتیاق دردناک وصال، موجب شدیدترین هیجانات روحی در انسان می‌شود و عاشق را به تمامی در معشوق محو می‌کند» (پرویزی، ۱۳۷۴: ۱۶).

۴. کارکردهای روان‌شناختی هیجان «عشق عرفانی»

۴-۱. هیجان عشق و غرقگی^۱

یکی از خاصیت‌های «عشق» عرفانی، محو کردن عاشق در فضای محبت محبوب است. درجه این اتحاد به حدی است که عاشق را به تمامی در خود جذب می‌کند و در این حالت خودآگاهی سالک زائل و نوعی حس کنترل درونی در او ایجاد می‌شود. در این حالت زمان به سرعت می‌گذرد و توجه به طور کامل روی فعالیت متمرکز می‌شود به طوری که فرد در آن لحظه خود را احساس نمی‌کند.

«در روان‌شناسی مثبت هیجان «غرقگی» از هیجانات اصلی به‌شمار می‌رود. این هیجان به لحاظ خاصیت «جاری بودن» آن با «مقام» در عرفان و تصوف، قابل تطبیق است» (پیرانی، ۱۳۹۲: ۳۴۴). در این هیجان، کمال انسان در تحمل رنج‌ها و سختی‌ها از طریق اتحاد با عمل مطلوب است:

پس سقام عشق جان صحت است رنج‌ها اش حسرت هر راحت است
(مثنوی، ۱۳۷۵: ۴۸۳/۵)

این جاری و غرقه بودن غالباً در شعر عرفانی در قالب مفاهیمی همچون مستی، بی‌خبری و بیهشی نشان داده شده است (همان: ۳۴۵). از نظر مولانا محو و غرق شدن در مقام معشوق هیجانات منفی را به هیجانات مثبت تبدیل می‌کند:

چيست مستی؟ بند چشم از دید چشم تا نماید سنگ گوهر، پشم پشم
 چيست مستی؟ حسها مبدل شدن چوب گز اندر نظر صندل شدن
 (مثنوی، ۱۳۷۵: ۱۲۰۸-۹)

اتحاد و غرقگی در مقام معشوق، رنج و سختی‌های روزمره و دنیوی و روانی را که عامل اصلی نگرانی و اضطراب است در نگاه انسان قابل پذیرش و پذیرا می‌کند و بدین ترتیب او را در برابر ناهنجاری‌های معمول زندگی، مصون می‌کند. مولانا این حس تبدیل را به صراحت در داستان یوسف در دفتر ششم این گونه بیان می‌کند:

آنچنانش انس و مستی داد حق که نه زندان ماند پیشش نه عسق
 (مثنوی، ۱۳۷۵: ۴۸۳/۶)

کارکرد این نظریه در روان‌درمانی به این صورت است که با هدایت افراد به سوی استعدادهای دلخواه نهفته خود هرچه بیشتر به آن جذب می‌شوند و به جای نشخوار افکار منفی و پریشان که به علت حالت حواس پرتی و عدم تمرکز روی یک فعالیت دلخواه شکل می‌گیرد، حالت ذهنی رضایت و انگیزه در آنها به وجود می‌آید که در نهایت، این غرقگی در فعالیت دلخواه منجر به ارتقای شادکامی در افراد می‌شود (Rashid, 2008:111). در مقام عشق و در مرحله کمال عاشقی، حالتی دست می‌دهد که سالک از خود، بیگانه و ناآگاه می‌شود و از زمان و مکان، فارغ و از فراق محبوب می‌سوزد و می‌سازد در آن هنگام مست عشق شده و میان خود و معشوق واسطه‌ای نمی‌بیند و این همان عشق حقیقی است (سجادی، ۱۳۶۲: ۳۳۲). در حالت غرقگی نیز بیمار با دوست داشتن و تمرکز بر یک پدیده بیرونی به گونه‌ای فراقگنی می‌پردازد که او را از اضطراب

و نگرانی‌های زندگی می‌رهاند. در عرفان این غرقگی به گونه‌ای است که اصولاً برای سالک وجود و هویتی باقی نمی‌گذارد و او را مست و از خود بی‌خبر می‌سازد و به سایه‌ای غیرحقیقی بدل می‌کند:

جمله معشوق است و عاشق پرده‌ای زنده معشوق است و عاشق مرده‌ای
(مثنوی، ۱۳۷۵: ۳۰/۱)

یکی از خواص عشق عرفانی این است که با ذائل کردن هویت عاشق در معشوق و تفویض بی‌خبری بر ذات او، او را از هر آنچه جز عشق و محبوب است و نگرانی‌های مربوط به دنیا و تعلقات آن بیمه می‌کند. شبلی در این باره می‌فرماید: «العشق نار فی القلوب فاحترقت ما سوی المحبوب» (عین‌القضات، ۱۳۶۳: ۲۳۸). مولانا نیز در این باره می‌فرماید:

عشق آن شعله است کو چون بر فروخت هر چه جز معشوق، باقی بسوخت
ماند الا الله، باقی جمله برفت شاد باش‌ای عشق شرکت سوز زفت
(مثنوی، ۱۳۷۵: ۵۸۸/۵-۸۹)

و در این حالت با زائل شدن غم و اندوه روحی و دنیوی به اوج شادکامی می‌رسد. مولانا معتقد است دون‌ترین انسان‌ها و گناهکارترین افراد در صورت یک رابطه عاشقانه با منبع قدرت می‌توانند به مدارج بالای انسانیت نائل شوند و حتی با مقام فرشتگان برابری کنند:

آنکه عاشق نیست او در آب در صورت صورت خود بیندای صاحب بصر
صورت عاشق چو فانی شد در او پس در آب اکنون کرا بیند بگو
دیو اگر عاشق شود هم گوی برد جبرئیلی گشت و آن دیوی بمرد
(مثنوی، ۱۳۷۵: ۳۶۴۴-۵۶)

برخلاف عشق الهی که با قدرت جذبه‌اش سالک را غرق در خویش می‌کند، عشق مجازی توانایی و قابلیت این غرقگی را ندارد. از نظر مولانا، «عشق مجازی و غیر حقیقی» که عشق جزئی نام گرفته، توانایی بهبود کیفیت زندگی و بهبازی روحی او را ندارد؛ چراکه به منبع ناپایدار متصل است:

عاشان کل، نه عشاق جزو ماند از کل آنکه شد مشتاق جزو
چون که جزوی عاشق جزوی شود زود معشوقش به کل خود رود
ریش گاو بنده غیر آمد او غرقه شد، کف در ضعیفی در زد او
نیست حاکم تا کند تیمار او کار خواجه ی خود کند یا کار او؟
(مثنوی، ۱۳۷۵: ۲۸۰۱-۴)

برخلاف «عشق جزوی»، عشق حقیقی و عرفانی به خاطر اتصال به منبع عشق، ذاتاً درمان‌کننده است و محب را در محبوب محو می‌کند. این غرقگی در اوج خود به جایی می‌رسد که سالک اصولاً وجودی برای خویش قائل نیست و خود را در وجود معشوق محو می‌داند. مولانا در این باره گفت و گوی عاشق و معشوقی را حکایت می‌کند که چون عاشق به مقام غرقگی در وجود معشوق نرسیده است از نظر او خام است و هنگامی پخته می‌شود که به این مقام دست یابد:

آن یکی آمد در یاری بزد گفت یارش: کیستی ای مُعْتَمَد
گفت: «من». گفتش برو، هنگام نیست بر چنین خوانی مجال خام نیست
خام را جز آتش هجر و فراق کی پزد؟ کی وارهاوند از نفاق؟
رفت آن مسکین و سالی در سفر در فراق دوست سوزید از شرر
حلقه زد بر در به صد ترس و ادب تا بَنجَهَد بی ادب لفظی ز لب

بانگک زد یارش که: «بر در کیست آن؟» گفت: «بر در هم تویی ای دلستان»
گفت اکنون، چون منی، ای من! در آ نیست گنجایی دو من را در سرا
(مثنوی، ۱۳۷۵: ۳۰۵۶-۶۴)

این غرقگی در مثنوی معنوی به عنوان اصل اتحاد عشق و عاشق و معشوق مطرح است
و مباحثی گسترده در این متن را به خود اختصاص داده است. مولانا دربارهٔ اتحاد عاشق و
معشوق می‌گوید:

گفت معشوقی به عاشق ز امتحان در صبحی کای فلان ابن فلان
مر مرا دوست تر داری یا که خویش خود بگو با من حقیقت را ز پیش
گفت من در تو چنان فانی شدم که پُرم از تو از سر تا قدم
بر من از هستی من جز نام نیست در وجودم جز تو ای خوشکام نیست
(مثنوی، ۱۳۷۵: ۲۰۲۰/۵-۲۳)

پرواضح است کسی که به این مقام نائل می‌شود در برابر تمام معضلات و سختی‌های
روزگار مصونیت می‌یابد و رضایت خویش را در رضایت معشوق می‌داند.

در دل معشوق جمله عاشق است در دل عذار همیشه وامق است
در دل عاشق بجز معشوق نیست در میانشان فارق و فاروق نیست
(مثنوی، ۱۳۷۵: ۲۶۷۹-۸۰)

مولانا معتقد است عشق‌های مجازی به علت اینکه عاشق در مقام معشوق غرق نشده است، نمی‌تواند به مصونیتی که عاشق حقیقی نسبت به مشکلات و رسیدن به شادی مستمر و مثبت‌نگری، برخوردار است، دست یابد. مولانا این عشق و این عاشقان را جان حیوانی می‌داند:

جان حیوانی ندارد اتحاد تو مجو این اتحاد از روح باد
 بلکه این شادی کند از مرگ او از حسد میرد چو بیند برگ او
 جان گرگان و سگان هر یک جداست متحد جان‌های شیران خداست
 (مثنوی، ۱۳۷۵: ۴/۴۱۱)

مولانا شرط عشق واقعی و الهی را در اتحاد عاشق و معشوق می‌داند و می‌گوید:

پیش من آواز آواز خداست عاشق و معشوق حاشا که جداست
 (مثنوی، ۱۳۷۵: ۴/۷۵۹)

مایستر اکهارت^۱ در ارتباط با اتحاد عاشق و معشوق می‌گوید در نظام‌های دینی، عشق به خداوند، ضرورتاً یک تجربه فکری است و در عرفان یک تجربه احساسی شدید از وحدت است که به طور ناگسستی با ابراز این عشق در همه اعمال زندگی بستگی دارد و سپس می‌گوید: اگر من خود را به خدا برسانم و در ذات او با او یکی شوم، دیگر اختلافی بین ما باقی نمی‌ماند و از راه شناختن خدا او را به درون خود می‌آورم و با عشق ورزیدن به او در او حلول می‌کنم (فروم، ۱۳۶۶: ۱۱۲).

1- Meister Eckhart

۴-۲. هیجان عشق و تولید امید

امید عبارت است از هیجان مثبتی که انسان را به سوی آینده سوق می‌دهد. تعریف واحدی از امید که مورد قبول همگان باشد، وجود ندارد. طبق نظریه امید، «هیجان‌ها از دنبال کردن و پیگیری اهداف در افکار شخصی ناشی می‌شوند. به بیان روشن‌تر، هیجان‌ها محصول افکار هدف‌محور است. هیجان‌های مثبت بازتاب موفقیت در پیگیری اهداف و هیجان‌های منفی بیانگر شکست‌ها و ناکامی‌های ادراکی‌اند» (براتی سده، ۱۳۹۱: ۱۷۴). در واقع هیجان امید سازنده‌ترین هیجانی است که می‌توان از پدیده عشق انتظار داشت و مهم‌ترین مصداق این سازندگی نگرش مثبتی است که انسان از طریق آن حاصل می‌کند. مهم‌ترین تعریف در این باره تعریف اسنایدر^۱ است. مدل امید اسنایدر مبتنی بر شناخت است؛ از نظر او، امید یک سازه شناختی انگیزشی است (Snyder and Tsukasa, 2005: 539-551).

مهم‌ترین کارکرد روانی حاصل از هیجان امید به حاشیه بردن و کم‌رنگ کردن نگرانی‌هایی است که در نتیجه زندگی روزمره، انسان با آن روبه‌رو می‌شود. «هیجان عشق از طریق امید به وصال محبوب می‌تواند آدمی را از وحشت زندگی برهاند و از طریق ابراز خویشتن به دیگران و از طریق احساس دلسوزی و مسئولیت برای آن‌ها با حفظ تمامیت فردی، پیوند و وحدت نوینی بیافریند تا او را از بیگانگی و تنهایی آزاد کند» (ناتانیل، ۱۳۸۸: ۲۹۶). یکی از هیجان‌های مثبتی که در طول عشق سالک به معشوق و معبود قرار دارد، امیدی است که در این رابطه دو سویه حاصل می‌شود. مولانا معتقد است مهم‌ترین امید از جانب سالک امید به الطاف بی‌غرض و از همه مهم‌تر امید به پیشی گرفتن لطف الهی بر غضب اوست:

1- Snyder

بودم امیدی به محض لطف تو از ورای راست باشی یا عتو
 بخشش محضی ز لطف بی عوض بودم امیدای کریم بی غرض
 رو سپس کردم بدان محض کرم سوی فعل خویشتن می ننگرم
 سوی آن اومید کردم روی خویش که وجودم داده‌ای از پیش پیش
 خلعت هستی بدادی رایگان من همیشه معتمد بودم بر آن
 (مثنوی، ۱۳۷۵: ۱۸۳۹/۵-۴۳)

در این ابیات تمامی حیطه‌های بهباشی درمانی از جمله خوش‌بینی به لطف الهی، خودپذیری، تسلط محیطی و رشد شخصی موجود است. البته این هیجان مثبت کاملاً دو طرفه بوده و خود معشوق و معبود نیز مایل است از طریق این هیجان مثبت عاشقان و سالکان طریق خود را امیدوار نگه دارد و منفی‌نگری را از طریق این حس مثبت از او دور کند:

حق همی خواهد که نومیدان او زین عبادت هم نگردانند رو
 هم به امیدی مشرف می‌شوند چند روزی در رکابش می‌دوند
 خواهد آن رحمت بتابد بر همه بر بد و نیک از عموم مرحمه
 (مثنوی، ۱۳۷۵: ۳۶۱۲/۱)

از نظر مولانا مهم‌ترین وجه امید بخش عشق درونی و عشق‌ورزی به معبود ازلی، اصل سبقت رحمت الهی بر غضب اوست و در این راستا معتقد است «نخستین مظهر اسم اعظم مقام رحمانیت و رحیمیت ذاتی است و این دو اسم از اسماء جمالیه است» (زمانی، ۱۳۷۵: ۹۰۱) و بر این اساس مولانا معتقد بر سبقت لطف الهی بر قهر او است (همان: ۳۸۳۶/۱، ۲۶۷۲ و ۱۵۹۱/۵). مولانا این سبقت رحمت الهی را در اشکال گوناگون تبیین کرده است. از آنجا که رحمت حق بر غضبش سبقت دارد، بینش حقیقت جو که بر مبنای حق

استوار است نیز بر بینش حقیقت‌ستیز غلبه دارد. همچنین به جهت این سبقت است که پیامبران بر دشمنان خود و سالکان راه حق بر باطل روان زشت باطن غالب‌اند (یوسف‌پور و کریم‌پور، ۱۳۹۳: ۱۳) و می‌گوید:

سبق، رحمت راست و او از رحمت است چشم بد محصول قهر و لعنت است
رحمتش بر نغمتش غالب شود چیره زین شد هر نبی بر ضد خود
(مثنوی، ۱۳۷۵: ۳۲۰۵/۵)

زیباترین و آشکارترین جلوه‌های عرفانی «امید به عفو معشوق ازلی» در مثنوی در داستان پیر چنگی دیده می‌شود. مولانا در این داستان عفو و بخشایش معبود را براساس تجربه‌های عارفانه و روان‌شناسی صوفیانه نقد و تحلیل می‌کند؛ نه براساس نظریه‌ها، طبقه بندی‌ها و مباحث تعلیمی در متون عرفانی. او در این داستان معانی و احوال روحی و درونی موجود در مقام توبه را آغاز تا پایان به گونه‌ای تجربی، ملموس و محسوس بیان می‌کند (میرباقری‌فرد و خسروی، ۱۳۹۰: ۱۰۹). در روان‌شناسی مثبت‌نگر این مفهوم در قالب «خودبخشودگی»^۱ عرضه شده است.

مفهوم خودبخشودگی که مبتنی بر بخشودگی است بر توانایی فرد در دوست داشتن خودش و کنار گذاشتن افکاری که می‌تواند خودانتقادی^۲ و ناسازگارانه باشد، تمرکز می‌کند. اکثر افراد بخشودگی را به صورت یک فرآیند دوتایی دربرگیرنده یک فرد خطا کار و فرد رنجانیده شده می‌بینند (میولت، جیرارد و بخشی، ۲۰۰۴: ۱۷). در واقع امید به بخشش و رحمت‌الهی که به واسطه عشق به منبع قدرت، قلب سالک را به تسخیر خود درآورده است، باعث می‌شود سالک از طریق فرآیند «خودبخشودگی» که در عرفان و

1- Forgiveness

2- Self-critical

تصوف «توبه» نام گرفته است -با بخشش درونی خود- از مسیر اشتباه به صراط مستقیم و هنجارهای الهی بازگردد. این امید به رحمت الهی یکی از مهم ترین مباحث عرفان و تصوف؛ یعنی خوف و رجا را مطرح کرده است و اصولاً رجا به رحمت الهی از مستحسناات متصوفه است و بزرگ ترین گناه پس از شرک ناامیدی از رحمت الهی است. مولانا معتقد است این هیجان مثبت یکی از آموزه های اصلی و تکراری تمام انبیا است:

انبیا گفتند نو میدی بد است فضل و رحمت های باری بی حد است
بعد نو میدی بسی او مید هاست از پس ظلمت بسی خورشیدهاست
(مثنوی، ۱۳۷۵: ۳/۲۹۲۱-۲۲)

«رجا موجب می شود که سالک به امید وصال معشوق تلاش کند» (طیب، ۱۳۷۸، ج ۵: ۳۴۴) و از آنجا که «الرجا ثقة الجود من الکریم» (کاشانی، ۱۳۸۵: ۵۶۷) در صورت ارتکاب گناه و عبور از هنجارهای معبود و معشوق، رجا به لطف و رحمت الهی سالک را به مسیر درست و مورد تأیید معشوق بازمی گرداند. رابطه عاشقانه مولانا با معشوق ازلی، مناجات های زیبایی را در مثنوی خلق کرده است. وی در مناجات عاشقانه خود، رحمت الهی را آنچنان بر گناه بنده برتری می دهد که حتی پس از مرگ نیز شامل بنده خواهد شد:

در کمال زشتی ام من منتهی لطف تو در فضل و در فن منتهی
چون بمیرم فضل تو خواهد گریست از کرم گر چه ز حاجت او بری ست
بر سر گورم بسی خواهد نشست خواهد از چشم لطیفش اشک جست
نوحه خواهد کرد بر محرومی ام چشم خواهد بست از مظلومی ام
(مثنوی، ۱۳۷۵: ۶/۲۷۰۷-۱۰۹)

(کریم پور و یوسف پور، ۱۳۹۳: ۱۶)

۴-۳. هیجان عشق و تولید شادمانی^۱

آنچه درباره شادمانی بیان شده به نوعی وامدار تعریف ارسطو است. در نظر وی، «برای مردم عادی در نازل‌ترین سطح، «لذت» و در نظر خواص، شادی، معادل «عملکرد خوب» است. همچنین شکل سومی از شادمانی را تشخیص داد که بر اثر زندگی متفکرانه ایجاد می‌شود (آیزنک، ۱۳۷۵: ۱۵). در این مورد می‌توان از مفاهیم معادل نیز یاری جست؛ برای مثال، در مورد بهزیستی^۲ که غالباً در معنای شادمانی یا رفاه آورده می‌شود، دانشمندان، فلاسفه و مبلغان دینی دو معیار را مطرح می‌کنند: نخست لذت‌گرایی^۳ و دوم شادمانی واقعی یا تعالی^۴. در واقع، شادمانی به منزله معیار اصلی بهزیستی دانسته می‌شود. برای مثال، «ارسطو شادمانی لذت‌گرا را به عنوان ایده‌آل و هدف، مبتذل و پست می‌داند و بر این باور است که چنین شادمانی، انسان را برده بی‌چون و چرای تمایلات می‌سازد. در عوض، او شادی حقیقی را برابر با فضیلت و تقوا می‌داند و معتقد است این شادمانی، وقتی به دست می‌آید که کار با ارزشی را انجام دهیم» (رایان و دسی، ۲۰۰۱: ۱۴۴).

از نظر دینپهون، «شادی» یکی از هیجان‌های اساسی بشر است؛ از این رو، هر کس به فراخور خود، آن را تجربه می‌کند (جعفری و میرشاه، ۱۳۸۱: ۵۴). احساس شادی و طرب هنگام وقوع مکاشفه، یک امر عادی و طبیعی است به طوری که عارف حاضر است تمام سختی‌های سلوک و ریاضت‌ها را برای دریافتن لحظه مکاشفه با جان و دل تحمل کند. البته استیسی حالات بهجت آمیزی را که افراد متدین مقصدشان می‌پندارند، اموری نمادین می‌داند؛ چون آن شادی فرجامین سنخیتی با خوشی‌های این دنیا ندارد؛ زیرا این امور به دو نظام متفاوت تعلق دارند: یکی مربوط به نظام زمانی (دنیایی) (other of them) است و دیگری به نظام لازمانی (سرمدی) (other of eternity)

- 1- Happiness
- 2- Well-being
- 3- Hedonic
- 4- Eudemonic

تعلق دارد (استیس، ۱۳۸۸: ۲۵)؛ یعنی لذت‌ها و شادی‌های آن جهانی غیرقابل مقایسه با شادی‌های دنیوی هستند. شادی حاصل از «عشق عرفانی» حاصل کار باارزشی است که انسان در بالاترین درجه تکامل شخصیتی می‌تواند انجام دهد. این شادی کاملاً درونی است و به هیچ وجه زودگذر و آنی نیست. در آرای مولانا، شادی جایگاه ویژه‌ای دارد؛ از نظر او، شادی ماندگار و ارزشمند، شادی درونی است که حاصل آگاهی و فضائل درونی باشد. «تعبیراتی چون خوشی، ذوق و مستی اصطلاحات یا وجوه و اعتبارات مختلف شادی در زبان مولانا است. از نظر مولانا، تمام مردم طالب خوشی هستند، اما چون خوشی دروغین را از خوشی حقیقی تشخیص نمی‌دهند در رنج و عذاب می‌افتند» (قانع، ۱۳۸۸: ۸۱).

این همه عالم، طلبکار خوشند وز خوش‌تزویر اندر آتشند
طالب زر گشته جمله پیر و خام لیک قلب از زر نداند چشم عام
(مثنوی، ۱۳۷۵: ۷۴۴/۲)

مولانا معتقد است شادی‌های بیرونی و مبتنی بر لذات زودگذر، واقعی نیستند و نمی‌توانند به طور مستمر و متصل روح انسان را راضی و خشنود نگه دارند.

راه لذت از درون دان نی برون ابلهی دان جستن از قصر و حصون
آن یکی در کنج دنیا مست و شاد وان دگر در باغ ترش و بی مراد
(مثنوی، ۱۳۷۵: ۳۴۲۰/۶-۲۱)

در روان‌شناسی مثبت‌نگر نیز وضعیت به همین گونه است؛ یعنی «عواملی همچون تفریحات و تجملاتی نظیر آنچه امروزه در شهرهای بزرگ وجود دارد، بیش از آن که

بشر امروز را به شادی مستمر و پایدار برساند، او را از خلاقیت و آفرینش باز داشته است و به تدریج او را به سوی افسردگی و ناامیدی می‌کشاند» (سلیگمن، ۱۳۹۰: ۱۷۲). در این روان‌شناسی، «عشق» حتی از نوع مجازی آن، خود یک شادی مستقل است. استیس در کتاب عرفان و فلسفه از «عشق» به «احساس نشاط، خرسندی و خشنودی» یاد می‌کند (استیس، ۱۳۵۸: ۷۴). در عرفان و تصوف نیز چنین برداشتی از «عشق» وجود دارد. البته آنچه مدنظر این تئوری است، عشق حقیقی و عارفانه است. شمس تبریزی در بیان این حالت عارفانه می‌گوید: در اندرون من بشارتی هست، عجبم می‌آید از این مردمان که بی آن بشارت شادند (صاحب‌الزمانی، ۱۳۵۱: ۱۱۱).

مولانا معتقد است شادی ناشی از عشق حقیقی و الهی سالک را به درجه‌ای می‌رساند که هویت خنده و شادی و غم و اندوه دچار تغییر اساسی می‌شود و خاصیت دنیوی و مادی خویش را از دست می‌دهد:

از غم و شادی نباشد جوش ما با خیال و وهم نبود هوش ما
حالتی دیگر بود کان نادر است تو مشو منکر، که حق بس قادر است
(مثنوی، ۱۳۷۵: ۱/۱۸۰۳-۴)

خاصیت عشق حقیقی این است؛ شادی و غم دنیوی را بی‌معنی و مفهوم می‌کند و امید و سرسبزی نهفته در آن به گونه‌ای است که در صورت استقرار سالک در این مرحله، شادی او، شادی واقعی و پایداری است که هیچ‌یک از ناملایمات دنیوی و حتی درونی و روانی نمی‌تواند این شادی او را تحت تأثیر قرار دهد. در تفکر مولانا، شادی‌ها و غم‌های دنیوی که در روان‌شناسی مثبت‌نگر مطرح است، اصالتی ندارند؛ چراکه در این مرحله سالک به درجه‌ای می‌رسد که ستم و نیکی، رنج و تألم در نظر او یکی می‌شود:

باغ سبز عشق کوبی متهاست جز غم و شادی درو بس میوه هاست

عاشقی زین هر دو حالت برتر است بی بهار و بی خزان سبز و تر است
 جور و احسان، رنج و شادی حادث است حادثان میرند و حقشان وارث است
 (مثنوی، ۱۳۷۵: ۱/۱۷۹۳-۱۸۰۶)

شادی و لذتی که از عشق نصیب سالک می‌شود، بسیار فراتر از شادی و امیدی است که از تعلقات خوشایند دیگری به انسان می‌رسد. این شادی و وجد، اوج حالتی است که مقصد اصلی سالک است و علت این شادی مضاعف در این است که وجد و عشق، بالذات منبع شور و شادی است. مولانا عشق را شادی نقد می‌داند و می‌گوید:

ز آنکه عاشق در دم نقد است مست لاجرم از کفر و ایمان برتر است
 (مثنوی، ۱۳۷۵: ۴/۳۲۸۰)

و به همین خاطر از تمام خوبی‌ها و خوشی‌ها برتر است و روح و روان سالک را مملو از خود می‌کند و روح او را ارضا می‌کند. این خوشی‌ها را مولانا این گونه به نظم می‌آورد:

مغز، خود از مرتبه خوش برتر است برتر است از خوش که لذت گستر است
 (مثنوی، ۱۳۷۵: ۴/۳۲۸۴)

بنابراین شادی واقعی و حقیقی زمانی حاصل می‌شود که انسان از طریق «عشق عرفانی» آن را درونی کند. «در روان‌شناسی مثبت نیز شادی طبیعی و حقیقی و ابدی را در لذایذ جسمانی نمی‌توان یافت و رضایت درونی و آسودگی خاطر فقط در سایه عشق حقیقی و ارتباط قلبی با آن می‌توان یافت» (ری، ۱۳۷۹: ۳۳).

۴-۴. هیجان عشق و تولید تواضع

یکی از هیجان‌هایی که عشق عرفانی تولید می‌کند «تواضع» است. این هیجان در روان‌شناسی مثبت‌گرا در هیچ فضیلت و هیچ قابلیت تولید نمی‌شود و اصولاً این هیجان فقط به خاطر ماهیت درونی «عشق عرفانی» قابل تولید است و از آنجایی که در عشق مجازی فرد کاملاً از تکبر و خودخواهی نرسیده است، طبیعتاً فضیلت انسانیت و قابلیت‌های آن نمی‌تواند هیجان مثبت تواضع و دنیاگریزی را در پی داشته باشند. نزدیک‌ترین فعالیت در روان‌شناسی مثبت‌نگر که به این هیجان عرفانی نزدیک است، «فعالیت نوع‌دوستانه» و «آزادگی و بهبود روابط با دیگر افراد جامعه» است. بر این اساس، یکی از راه‌های بهباشی و بالا بردن کیفیت زندگی، احسان به دیگران است. در این فعالیت، افراد با انجام امور غیرانتفاعی به قصد تفریح و التذاذ یا به قصد عمل نوع‌دوستانه، سعی در بالا بردن شادمانی و کنترل علائم افسردگی و اضطراب خویش دارند (براتی سده، ۱۳۹۱: ۱۹۶ و ۲-۵). مولانا معتقد است تعلق به امور دنیوی و زرق و برق دنیایی که دل‌بستگی‌های آن حاصلی جز اضطراب و تشویش در پی ندارد؛ زینده‌عشق الهی و عشق ورزی با معشوق ازلی نیست. در حالی که این خاصیت از فواید اصلی و طبیعی عشق حقیقی است. مولانا در این باره می‌گوید:

دُر اگر چه خرد و اشکسته شود توتیای دیده‌خسته شود
ای دُر از اشکست خود بر سر مزن کز شکستن روشنی خواهی شدن
همچنین اشکسته بسته گفتنی است حق کند آخر درستش کو غنی است
گندم ار بشکست و از هم در شکست بر دکان آمد که نک نان درست

تو هم‌ای عاشق چو جرمت گشت فاش آب و روغن ترک کن اشکسته باش
آنکه فرزندان خاص آدمند نفخه «انا ظلمنا» می‌زنند

(مثنوی، ۱۳۷۵: ۴/۳۴۲-۴۷)

در ابیات فوق مولانا کمال عاشق حقیقی را در شکسته شدن و فروتنی می‌داند و معتقد است آنچه ارزش ذاتی به عشق می‌بخشد، تواضعی است که حاصل عشق به معبود ازلی است. مولانا معتقد است کسی که عاشق معبود و کل‌کل است، دنیا در نظر او ارزش و اعتباری ندارد و خاک و زر در نگاه او در حکم واحد است:

عاشقی کز عشق یزدان خورد قوت صد بدن پیشش نیارد تره توت
عاشق عشق خدا وانگاه مزد؟ جبرئیل موتمن وانگاه دزد؟
عاشق آن لیلی کور و کبود ملک عالم پیش او یک تره بود
پیش او یکسان شده بد خاک و زر زر چه باشد که نیند جان خطر
(مثنوی، ۱۳۷۵: ۲۷۱۶/۵)

خسران دنیوی نمی‌تواند چنین انسانی را دچار نگرانی و اضطراب کند و نتیجه این تفکر، خشوع و حضور در برابر تمام آفرینش و آفریده‌های معشوق ازلی است. مولانا معتقد است که افتادگی و تواضع عاشق کاملاً از روی آگاهی و اختیار بوده و فرآیندی است که طبیعتاً پس از مستولی شدن عشق بر جان عاشق در نهاد او شکل می‌گیرد:

عاقلان اشکسته‌اش از اضطرار عاشقان اشکسته با صد اختیار
(مثنوی، ۱۳۷۵: ۴۴۷۰/۳)

این رویکرد دلدادگان معشوق حقیقی در نهایت منجر به دنیا‌گریزی آنان خواهد شد و حاصل طبیعی این نگرش، تواضع و افتادگی در مقابل افراد جامعه است؛ زیرا سالکی که به این مقام نائل شده است، امتیازی را متعلق به خود نمی‌داند تا نسبت به آن تفاخر و تکبر ورزد. بنابراین، افتادگی و تواضع ناشی از دنیا‌گریزی در نهاد او شکل می‌گیرد:

عاشقان از بی‌مرادی‌های خویش با خبر گشتند از مولای خویش
بی‌مرادی شد قلاووز بهشت حفت الجنه شنوای خوش سرشت
پس شدند اشکسته اش آن صادقان لیک کو خود آن شکست عاشقان
(مثنوی، ۱۳۷۵: ۴۴۶۶/۳)

۵. هیجان عشق و بالا بردن تاب‌آوری^۱

«تاب‌آوری» نوعی ظرفیت کلی است که برای جلوگیری به حداقل رساندن و غلبه بر مشکلات از آن استفاده می‌کنند. تاب‌آوری نشان‌دهنده توانمندی‌های فرد به عنوان عامل حفاظتی و ابزاری برای رشد مثبت است. تاب‌آوری جایگاه ویژه‌ای، مخصوصاً در حوزه‌های روان‌شناسی به خود اختصاص داده است (کمپل - سلیس، کوهان و استین، ۲۰۰۶: ۴۷).

گامزی و ماتسن (۱۹۹۱) تاب‌آوری را «یک فرآیند، توانایی یا پیامد سازگاری موفقیت‌آمیز با وجود شرایط تهدیدکننده» تعریف کرده‌اند. در واقع «تاب‌آوری سازگاری مثبت در واکنش به شرایط ناگوار است» (والر، ۲۰۰۱: ۲۳). روشن است که حوادث ناگوار گذشته که باعث رنج و عذاب انسان شده است، می‌تواند در نهایت به رشد و تعالی او منجر شود و او را برای پذیرش حوادث ناگوار احتمالی آینده آماده کند. همچنین «این یادآوری به فرد اجازه می‌دهد که این هیجان مثبت را حفظ کرده و از آن لذت بیشتری ببرد و در ادامه شخص باید با شناسایی توانمندی‌های خود از آن‌ها برای حل معضلات و مشکلاتش استفاده کند» (هفرون، ۲۰۱۱: ۸۸). افراد تاب‌آور بهتر می‌توانند به شرایط ناگوار، بدون واکنش خودکار و غیرانطباقی پاسخ دهند (والاس و شاپیرو، ۲۰۰۶: ۳۹).

مولانا معتقد است با وجود عشق، کوچک‌ترین نگرانی و ترسی در دل انسان جای ندارد و عشق واقعی سالک را به بالاترین درجه استقامت می‌رساند:

ترس مویی نیست اندر پیش عشق جمله قربانند اندر کیش عشق
(مثنوی، ۱۳۷۵: ۲۵۷۰/۵)

مولانا معتقد است عشق عامل اصلی ثبات و استقامت انسان در مسیر سلوک است که در نهایت منجر به پایداری انسان در برابر ناملايمات و مشکلات روحی و روانی خواهد شد و «بسیاری از نظریه پردازان مثبت‌گرا نیز درمان واقعی مشکلات بشری را عشق به منبع هستی که در عرفان عشق عرفانی و حقیقی نام دارد، می‌دانند» (هدفیلد، ۱۳۷۲: ۱۶۵).
با تو گویند این جبال راسیات وصف حال عاشقان اندر ثبات
(مثنوی، ۱۳۷۵: ۲۷۴۴/۵)

تحقیقات نشان داده است که بین احساس رضایت از «رابطه عاشقانه» و سطح تاب‌آوری، ارتباط معناداری وجود دارد (رحیمی، سهرابی و برجعلی، ۱۳۹۴: ۶۷). مولانا نیز معتقد است که رضایت از رابطه عاشقانه و عشق حقیقی، درد و الم دنیوی را قابل تحمل و لذت‌بخش می‌کند:

هرچه دلبر کرد ناخوش چون بود هرچه کشت افزاست، آتش چون بود؟
چون گشادی یافت چشمی در رضا از سخط هر لحظه، اخفش چون بود؟
(دیوان شمس، ۱۳۷۳، ج ۲: ۱۶۳)

رضایت سالک از معبود و معشوق ازلی او باعث می‌شود تمامی دردها و رنج‌های به ظاهر غیر قابل تحمل، قابل تحمل شود و تسخیر روح سالک توسط این مقام عرفانی نه تنها اجازه ورود هیچ الم دنیایی را به قلب سالک نمی‌دهد، بلکه باعث می‌شود او از دردها و آلام خویش لذت ببرد:

عاشقم بر درد خویش و رنج خویش بهر خشنودی شاه فرد خویش
خاک غم را سرمه سازم بهر چشم تا ز گوهر پر شود دو بحر چشم
اشک کان از بهر او بارند خلق گوهر است و اشک پندارند خلق
(مثنوی، ۱۳۷۵: ۱/۱۷۸۷-۸۰)

مولوی، والاترین مرتبه این مقام را رضایت متقابل می‌داند؛ یعنی رضایت سالک از محبوب و محبوب از سالک. خداوند در این باره در قرآن کریم می‌فرماید: «رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ ذَلِكَ فَوْزٌ عَظِيمٌ». قشیری در این باره می‌گوید: «از استاد ابوعلی شنیدم گفت: شاگردی فرا استاد خویش گفت: بنده داند که خدای از او راضی است؟ گفت نه. شاگرد گفت: داند. استاد گفت: چون داند؟ گفت چون دل خویش را از خدای راضی یابم دانم که خدای از من راضی است» (قشیری، ۱۳۷۴: ۲۹۶).

یکی از مهم‌ترین کارکردهای «عشق» عرفانی این است که سبک اسناد خوش‌بینانه را آموزش می‌دهد. به عبارت دیگر، خوش‌بینی و بدبینی ریشه در سبک اسناد^۱ فرد دارد. سبک اسناد به چگونگی نسبت دادن‌های فرد اشاره می‌کند. به بیان دیگر، اینکه فرد وقایع خوشایند و ناخوشایند زندگی‌اش را به چیزی نسبت دهد، نوع سبک اسناد او را مشخص می‌کند. سبک اسناد خوش‌بینانه یا سازگار منجر به انتظارات مثبت در

فرد می‌شود و سبک اسناد بدبینانه یا ناسازگارانه، انتظارات ناخوشایند را در فرد ایجاد می‌کند. از طریق آموزش خوش‌بینی، می‌توان به فرد آموخت که باورهای ناسازگارانه خود را به احساس درماندگی و عدم کنترل بر وقایع زندگی منجر می‌شود، تغییر داده و باورهای سازگارانه که احساس خوش‌بینی و کنترل را در فرد ایجاد می‌کند، جایگزین آن کنند (سلیگمن، ۱۹۸۴: ۱۱). بر این اساس، می‌توان با اصلاح سبک اسناد و یا در واقع خوش‌بینانه کردن آن، دیدگاه فرد را نسبت به علت موفقیت‌ها و شکست‌هایش تغییر داد و از این طریق، عواطف مثبت مانند قدردانی، غرور و امید را جایگزین عواطف منفی کرد که پیامد آن سوق دادن فرد به تلاش بیشتر و کسب موفقیت بیشتر است (وانیر، ۱۹۸۵: ۳۴). تغییر اسناد؛ یعنی اینکه برای مصائب و مشکلات دلایلی ذهنی و مثبت بیابیم و آن را در ذهن پرورش دهیم و در واقع با آموزش تغییر نگاه مخاطب، علت مصائب و مشکلات او را پاداش الهی یا کسب تجربه یا یادگیری‌های مثبت بدانیم نه بدبختی، بی‌عدالتی و یا بدشانسی. این تغییر اسناد، ابزار کار آموزش بالا بردن «تاب‌آوری» است. در خوش‌بینی آموخته شده سبک اسناد فرد و اصلاح و بهسازی آن هدف قرار می‌گیرد. بنابراین، آموزش خوش‌بینی به درمان‌جویان می‌تواند به بهزیستی آنان کمک کند. بنابراین، تغییر عواطف و هیجان‌های منفی به مثبت در این روش درمانی مثبت‌گرا با اصلاح سبک اسنادهای منفی آغاز می‌شود. «عشق عرفانی» با بالا بردن توان تاب‌آوری، سبک اسناد فرد را تغییر می‌دهد و تمام آلام و سختی‌های راه عشق و زندگی را خوشبینانه تفسیر می‌کند؛ این تغییر سبک اسناد در «عشق عرفانی» در عرفان و تصوف نیز قابل آموزش است. مولانا نیز همانند نظریه پردازان مثبت‌گرا معتقد است که امید و خوش‌بینی آموزش‌پذیر است و می‌توان با آموزش و تعلیم این هیجان را به دیگران آموزش داد:

پس محب حق به امید و به ترس دفتر تقلید می‌خواند به درس
(مثنوی، ۱۳۷۵: ۴۵۹۵/۳)

مولانا معتقد است این آموزش برای همگان بجز اولیای الهی الزامی است:

جمله در زنجیر بیم و ابتلا می‌روند این ره به غیر اولیا
(مثنوی، ۱۳۷۵: ۴۵۸۲/۳)

در «تغییر سبک اسناد» «عشق عرفانی»، سختی‌های عاشق در برابر ناز و غمزه معشوق، او را برای تحمل دیگر سختی‌های روزگار که تحمل آن‌ها به مراتب آسان‌تر از فراق معشوق است، مصون می‌کند. در واقع نگاه سالک به سختی‌های راه عشق و به طریق اولی، زندگی و نسبت دادن این سختی‌ها به خواست و اراده معشوق و اینکه این سختی‌ها مرضی رضای معشوق است، بزرگ‌ترین تغییر اسنادی است که «عشق عرفانی» می‌تواند تولید کند:

تلخ از شیرین لبان خوش می‌شود خار از گلزار، دلکش می‌شود
حنظل از معشوق، خرما می‌شود خانه از همخانه، صحرا می‌شود
ای بسا از نازنینان خارکش بر امید گل عذار ماه و ش
ای بسا حمال گشته پشت ریش از برای دلبر مه روی خویش
(مثنوی، ۱۳۷۵: ۴۰-۵۳۸/۳)

این اعتقاد که محبوب ازلی برای روشن شدن سره از ناسره، خوب از بد و پاک از ناپاک است که دست به آزمایش انسان می‌زند و ممکن است یکی از مصادیق آزمایش، سختی و گرفتاری و رنجی مستمر و بی‌اندازه و یا رنجی مادرزاد و ناخواسته باشد در واقع نوعی «تغییر اسناد» در تفکر عرفانی است که می‌تواند بسیاری از سختی‌ها و گرفتاری‌هایی را که انسان در آن نقش داشته یا نداشته است، گوار و دلپذیر کند:

گر نبودی امتحان هر بدی هر مخنث در و غارستم بدی
خود مخنث را زره پوشیده گیر اچون ببیند زخم گردد چون اسیر
(مثنوی، ۱۳۷۵: ۶۸۶: ۷)

یکی از روش‌های «تغییر اسناد» در متون اسلامی بحث شرعی «عوض» است. بر این اساس، رنج‌های ابتدایی و نه مجازاتی، «عوض» و منفعت و پاداش سرشاری نصیب انسان می‌کند. مولانا اعتقاد دارد در عوض بلاها و مصائبی که بر انسان وارد می‌شود، او مستحق دریافت پاداش می‌شود و به صراحت به آن اشاره می‌کند:

گفت صبری کن بر این رنج و حرص صابران را فضل حق بخشد عوض
(مثنوی، ۱۳۷۵: ۴۸۳/۵)

این تفکر که عاشق حقیقی همواره در معرض امتحان معشوق است، مسلماً قوی‌ترین و موثرترین تغییر اسنادی است که پدیده عشق عرفانی تولید می‌کند:

حق تعالی گرم و سرد و رنج و درد بر تن ما می‌نهدای شیر مرد

خوف و جوع و نقص اموال و بدن جمله بهر نقد جان حاضر شدن
(مثنوی، ۱۳۷۵: ۲۹۶۴-۶۵)

در واقع یادآوری گذشته تمرینی است که انسان را آماده آزمایشات و ابتلائات جدی آینده می‌کند. تجربه هیجان‌های مثبتی که روان‌شناسی مثبت‌نگر بر آن تأکید دارد، اغلب توانایی بهتری برای سازگاری و تاب‌آوری زیادی برای مواجهه با مشکلات زندگی ایجاد می‌کند (فروغی، ۱۳۹۰: ۷۷). از نگاه مولانا در مقام عمل نیز عشق می‌تواند بسیاری از موانع بر سر راه سالک عاشق را برای او هموار کند. به عبارت دیگر، عشق و هیجانی که از این طریق برای سالک به دست می‌آید، تاب‌آوری و آستانه تحمل او را تا حدی بالا می‌برد که مشکلات دنیوی و اضطراب‌های روانی را برای او قابل تحمل و حتی دلپذیر می‌کند:

رو نهاد آن عاشق خونابه ریز دل طپان سوی بخارا گرم و تیز
ریگ آمون پیش او همچون حریر آب جیحون پیش او چون آبگیر
آن بیابان پیش او چون گلستان می فتاد از خنده او چون گلستان
(مثنوی، ۱۳۷۵: ۳/۳۸۶۰-۶۲)

از نظر مولانا «همانطور که لازمه کامل شدن ماه، نقصان و باریک شدن آن است، لازمه هر کمالی نیز گداختن و سوزش است» (شهیدی، ۱۳۸۰، ج ۲: ۳۶۳-۴) و عاشقان دردمند برخلاف عامیان، داوطلبانه طالب درد و الم بیشتری هستند:

آن گداز عاشقان باشد نمو همچو مه اندر گدازش تازه رو
جمله رنجوران دوا دارند امید الد این رنجور، کم افزون کنید

خوش تر از این سم ندیدم شربتی زین مرض خوش تر نباشد صحتی
(مثنوی، ۱۳۷۵: ۱۵۹۷/۶-۹۹)

و شاید از این رو است که این نوع عشق را طیب تمام دردهای بشر می‌داند:

شاد باش‌ای عشق خوش سودای ما ای طیب جمله علت‌های ما
(مثنوی، ۱۳۷۵: ۲۳/۱)

علامه محمدتقی جعفری در کتاب «مولوی و جهان‌بینی‌ها» به نمونه‌هایی از ژرف‌اندیشی و معرفت علمی مولانا از جمله بینش دقیق او در بیان عقده‌های روانی (کمپلکس‌ها) اصول و خواص عقده‌های روانی و راهکارهای مقابله با آن اشاره کرده است (جعفری، ۱۳۷۹: ۱۸۷-۸۶). علامه جعفری معتقد است مولانا با پیش کشیدن عشق حقیقی تمامی دردهای بشر را در مقابل آن به چالش کشیده است و در واقع این عشق درونی او را در برابر آن‌ها مصونیت می‌بخشد:

چون کسی را خار در پایش خَلد پای خود را بر سر زانو نهد
وز سر سوزن همی جوید سرش ور نیابد می‌کند بال لب تَرش
خار در پا شد چنین دشوار یاب خار در دل چون بود؟ واده جواب
خار دل را گر بدیدی هر خَسی دست کی بودی غمان را بر کسی؟
(مثنوی، ۱۳۷۵: ۱۵۰/۱)

«مولوی درمان‌گری است که فقط یک بار به موضوعی نمی‌پردازد، بلکه با توجه به مقتضیات فکری و نیاز خواننده با اداره صحیح جلسات درمان، خواننده را جذب مفاهیم درمانی کرده و ناخودآگاه او را با خود به جلسات بعدی اشعارش دعوت می‌کند» (پورنامداریان، ۱۳۸۳: ۱۵۶).

نتیجه‌گیری

با توجه به آنچه گفته شد «عشق عرفانی» به عنوان یک مقام در عرفان و تصوف به لحاظ ساختاری با فضیلت انسانیت و قابلیت هم‌نوع‌دوستی که در روان‌شناسی مثبت‌نگر مطرح است، علاوه بر مشترکاتی که به واسطه خلق هیجان‌ات مثبت دارند؛ اختلافاتی نیز دارند که مهم‌ترین علت این اختلاف در فلسفه وجودی این دو نوع عشق است. به طور کلی، می‌توان نتایج حاصل از تحلیل مثبت‌نگر پدیده عشق عرفانی را به قرار زیر طبقه‌بندی کرد:

۱- در عشق حقیقی و عرفانی به واسطه فناى سالک در معشوق حقیقی، پدیده «غرقگی» در بالاترین نقطه قرار می‌گیرد و سالک به واسطه اتحاد و فناى در عشق معشوق ابدی از شادی و غم و رنج و شادی دنیوی فاصله می‌گیرد و از طریق مکانیسم مستی در بالاترین درجه غرقگی قرار می‌گیرد. در واقع عشق عرفانی به ذات می‌تواند بسیاری از نگرانی‌ها و آلام درونی و روانی را از طریق تمرکز بر معشوق حقیقی کنترل کند.

۲- عشق حقیقی به دلیل ریاضت‌ها و سختی‌های مقدماتی آن، سالک را به مرحله‌ای از تاب‌آوری و استقامت می‌رساند او را در برابر بزرگ‌ترین ناملايمات و سختی‌های دنیوی مصونیت کامل و همه‌جانبه‌ای می‌بخشد.

۳- عشق حقیقی به دلیل خارج کردن سالک از درون ناملايمات و ناکامی‌های دنیوی و به دلیل خاصیت ابطال آن، شادی متصل و مستمری را در روح و روان سالک خلق می‌کند. وجه مشترک شادی در روان‌شناسی مثبت و تئوری عرفانی، درونی بودن شادی است. به

عبارت دیگر، این نوع شادی ارتباط چندانی با موقعیت ظاهری و تمتعات مادی ندارد و کاملاً معنوی و مبتنی بر معنا است.

۴- برخی از کارکردهای روان‌شناختی «عشق عرفانی» با هیجان‌ات مثبت مطرح شده در روان‌شناسی مثبت‌نگر قابل مقایسه و تا حدودی مشابه است. برخی از این هیجان‌ات مثبت همچون امید و شادی در هر دو تئوری وجود دارد، اما تواضع از خواص عشق عارفانه است که روان‌شناسی مثبت‌نگر بالذات توانایی تولید چنین هیجان مثبتی را ندارد و به طور کلی فضای حاکم بر مثنوی معنوی مملو از هیجان‌ات و احساسات مثبتی است که روان‌شناسی مثبت‌گرا به دنبال یافتن و پردازش آن‌ها در شخصیت انسان‌ها است:

در شب بد رنگ بس نیکی بود آب حیوان جفت تاریکی بود
(مثنوی، ۱۳۷۵: ۱/۳۶۹۰)

منابع

- آیزنک، مایکل. (۱۳۷۵). *روان‌شناسی شادی*. ترجمه مهرداد فیروزبخت و خشایار بیگی. تهران: بدر.
- استعلامی، محمد. (۱۳۸۷). *متن و شرح مثنوی مولانا*. چ ۸. تهران: سخن.
- استیس، والتر. (۱۳۸۸). *عرفان و فلسفه*. ترجمه بهاء‌الدین خرمشاهی. چ ۷. تهران: انتشارات سروش.
- استرنبرگ، رابرتجی. (۱۳۸۲). *قصه عشق؛ نگاهی تازه به روابط مرد و زن*. ترجمه علی‌اصغر بهرامی. (۱۳۸۲). چ ۱. تهران: جوانه رشد.
- اشو، راجنیش. (۱۳۸۲). *عشق‌بازی و عرفان*. ترجمه مرجان فرجی. تهران: انتشارات فردوسی.

- براتی سده، فریده. (۱۳۹۱). **فنون روان‌شناسی مثبت‌گرا**. چ ۱. تهران: انتشارات رشد.
- پرویزی، فرنگیس. (۱۳۷۴). «هفت شهر عشق: تجلی عشق در غزلیات عطار». **فرهنگ**. ش ۱۶. صص ۸۱-۹۱.
- پورنامداریان، تقی. (۱۳۸۳). **رمز و داستان‌های رمزی در ادب فارسی**. تهران: علمی و فرهنگی.
- پیرانی، منصور. (۱۳۹۲). «نگاهی به شعر حافظ با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌نگر». هفتمین همایش پژوهش‌های زبان و ادب فارسی. صص ۳۳۸-۳۵۷.
- جعفری، محمد تقی. (۱۳۷۹). **مولوی و جهان‌بینی‌ها**. تهران: مؤسسه تدوین و نشر آثار علامه جعفری.
- رحیمی، س-برجلی ۱-سهرابی، ف. (۱۳۹۴). «اثربخشی مداخلات روان‌شناسی مثبت‌گرا بر تاب‌آوری بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس». **پژوهش‌نامه روان‌شناسی مثبت**. س ۱. ش ۲. صص ۱۰-۱.
- رکنی‌یزدی، محمد مهدی. (۱۳۷۷). **جبر و اختیار در مثنوی**. تهران: اساطیر.
- ری، ورونیکا. (۱۳۷۹). **زنده باد شادی**. ترجمه ویدا پروین. تهران: دایره.
- سجادی، سید ضیاء‌الدین. (۱۳۹۲). **مقدمه‌ای بر مبانی عرفان و تصوف**. چ ۱. تهران: انتشارات سمت.
- سلیگمن، مارتین. (۱۳۸۸). **خوشبینی آموخته شده**. ترجمه رامین کریمی و الهام سادات افزار. تهران: انتشارات بهار سبز.
- _____ . (۱۳۷۹). **کودک مثبت‌گرا**. ترجمه ناهید ایران‌نژاد. تهران: دایره.
- شهیدی، سید جعفر. (۱۳۸۰). **شرح مثنوی شریف**. تهران: علمی-فرهنگی.
- طیب، سید عبدالحسین. (۱۳۷۸ق). **اطیب البیان**. تهران: انتشارات اسلامی.

عرفانیان قونسولی، لیلا. (۱۳۸۹). «بررسی عرفان و معنا در حکایت امیر خفته از مثنوی».

ادیان و عرفان. س ۴۳. ش ۲. صص ۱۰۷-۸۲.

فروغی.ع. (۱۳۹۰). اثر بخشی آموزش گروهی مبتنی بر روان درمانی مثبت‌نگر بر

تاب‌آوری، شاد کامی و سلامت عمومی زنان دارای همسر وابسته به مواد مخدر

شهرستان قدس. **پژوهشنامه روان‌شناسی مثبت**. د ۲. ش ۵. صص ۴۶-۳۱.

فروم، اریک. (۱۳۶۶). **هنر عشق ورزیدن**. ترجمه پوری سلطانی. تهران: انتشارات

مروارید.

قاسمی، نظام‌الدین و مرضیه قریشیان. (۱۳۸۸). «روان‌شناسی مثبت، رویکرد نوین

روان‌شناسی به طبیعت انسان، تازه‌های روان‌درمانی». ش ۵۱ و ۵۲. صص ۱۱۴-۹۸.

کار، آلن. (۱۳۸۵). **روان‌شناسی مثبت علم شادمانی و نیروی انسانی**. ترجمه

حسن پاشا شریفی و جعفر نجفی زند. تهران: سخن.

کاشانی، عبدالرزاق. (۱۳۷۹). **شرح منازل السائرین**. ج ۱. تهران: الزهرا.

کاویانی، محمد و علی احمد پناهی. (۱۳۹۳). **مفاهیم روان‌شناختی در قرآن**. ج ۱.

قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.

کریمی، عبدالعظیم. (۱۳۸۳). **روان‌درمانی عارفانه**. تهران: انتشارات دانژه.

میرباقری‌فرد، سید علی اصغر و اشرف خسروی. (۱۳۹۰). «تحلیل مقام توبه از حسنه تا سیئه در

داستان «پیر چنگی» از مثنوی مولانا». **متن پژوهی ادبی**. د ۱۵. ش ۹۳. صص

۱۱۰-۹۳.

میرشاه جعفری، ابراهیم، محمدرضا عابدی و هدایت‌الله دریکوندی. (۱۳۸۱). «شادمانی و

عوامل مؤثر بر آن». **تازه‌های علوم شناختی**. ش ۳. صص ۵۸-۵۰.

ناتانیل، براندن. (۱۳۸۸). **روان‌شناسی حرمت نفس**. ترجمه جمال هاشمی. تهران:

شرکت سهامی انتشار.

نیکلسون، رینولد. (۱۳۷۵). *مثنوی معنوی با مقدمه بدیع الزمان فروزانفر*. تهران: انتشارات میلاد.

هدفیلد، ژ.آ. (۱۳۷۲). *اخلاق و روان*. ترجمه علی پریور. تهران: بنگاه ترجمه و نشر کتاب.
هاشمی، جمال. (۱۳۷۹). *مکتب روان‌شناسی مولانا و روان‌شناسی نوین*. چ ۱. تهران: شرکت سهامی انتشار.

یوسف‌پور، محمدکاظم و نسرین کریم‌پور. (۱۳۹۳). «معانی خوف و رجا در قرآن و تأویل آن در مثنوی». *پژوهش‌های ادبی-قرآنی*. س ۲. ش ۲. صص ۸۳-۱۰۴

- Aron, A. & Aron, E. n. (1986). *Love and The expansion of self: Understanding attraction and satisfaction*. New York: Hemisphere Publish Corporation.
- Donlson, S, I, Dollwet, M. a. (2015). "Happiness, excellence and optimal human functioning revisited: Examining the peer-reviewed literature linked to positive psychology". *The Journal of positive psychology*, 10. (3). pp.185-195.
- Sternberg, R. j. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*. 93:119-135, oxford university press.
- Hatfield, E., & Walster, G. w. (1978). *A new Look at live*. Reading, MA: Addison-Wesely.
- Heffron Kate and liana Barnwell,. (2011), Positive psychology theory. *research and Applications. 1st Edition.journal of Research in personality*. Vol.36.pp:42-85
- Lawrence, R. (1997). "Measuring the image of god: the God image inventory and the God scales". *Journal of Psychology and Theology*. 25. (2), pp. 214-226.
- Lee, g. A. (1973). The color of love and exploration of the ways of loving. *Don Mils*. Ontario New Press.
- maddi, S. R, khoshaba, D. M, persico, M, l. u, j. Harvey, R, & Bleelker, F. (2002). "The personality constract hardiness 11. Relatixshipe with comprehensive test of personality and

psychopathology”. *Jornal of Research in Personality*. Vol. 36.
pp: 72-850.

Rashid, T. (2012). “Positive psychology interventions: Deeper,
Nuanced clinical Application”. Paper presented at the First
Canadian positive psychology conference. torento.