

نشریه علمی - پژوهشی

پژوهش‌های ادب عرفانی (گوهر گویا)

سال دهم، شماره اول، پیاپی ۳۰، بهار و تابستان ۱۳۹۵، صص ۱۲۸ - ۱۰۱

## تحلیل اندیشه‌های مثبت‌گرایانه در مثنوی معنوی از منظر علم روانشناسی

پروین گلی‌زاده<sup>۱</sup> - محمد یزدانجو<sup>۲</sup>

مینا مساعد<sup>۳</sup>

### چکیده

دنیای درونیات عالم ذهن و عالم روح - مقوله‌ای است که از دیرباز بسیاری از شاعران عارف مسلک و روانشناسان قرون اخیر بدان پرداخته‌اند و در ایده بازتاب حالات درونی در دنیای بیرونی، با یکدیگر اتفاق نظر داشته‌اند. مثبت‌نگری به عنوان یکی از شاخه‌های علم روانشناسی، مفاهیمی همچون خوش‌بینی، اعتماد به نفس، ایمان و اعتقاد، عشق، امید، صبر در برابر مشکلات و... را در برمی‌گیرد که تمام آن‌ها را می‌توان به طور مشروح در مثنوی مولوی یافت. در مقاله حاضر که پژوهشی میان رشته‌ای محسوب می‌شود، کوشش بر آن است تا با بررسی مؤلفه‌های روانشناسی مثبت و تطبیق آن با آرای مولانا که به‌طور ویژه در مثنوی معنوی همچون روانشناسی حاذق، هزار توهایی روان آدمی را کاویده است، گامی در مسیر تبیین اثرگذاری‌ها و اثرپذیری‌های دو مقوله روانشناسی و ادبیات گذاشته شود.

### واژه‌های کلیدی

انرژی مثبت، هیجان مثبت، روانشناسی، مثنوی معنوی، مولوی.

---

؛ دانشیار زبان و ادبیات فارسی دانشگاه شهید چمران، اهواز، ایران Dr\_golizadeh@yahoo.com

؛ دانشجوی دکتری زبان و ادبیات فارسی دانشگاه شهید چمران، اهواز، ایران myazdanju@yahoo.com

؛ ؛ دانشجوی دکتری زبان و ادبیات فارسی دانشگاه شهید چمران، اهواز، ایران minamosaed@yahoo.com

تاریخ پذیرش ۹۴/۱۲/۲۴

تاریخ وصول ۹۳/۹/۱۶

## ۱- مقدمه

نوع تفکر و اندیشه، یکی از مسائلی است که بر زندگی و محیط اطراف فرد تأثیر مستقیم دارد. بنا بر علم روانشناسی، تفکر مثبت و خوش‌بینی بر کیفیت زندگی انسان مؤثر است. «خوش‌بینی تنها مثبت بودن سطحی نیست بلکه افراد خوش‌بین مشکل‌گشایند و نقشه‌هایی برای فعالیت طراحی می‌کنند و سپس طبق آن عمل می‌کنند که این خود موجب می‌شود فرد در حل مسائل و مشکلات حالت انفعالی به خود نگیرد و نسبت به دیگران نگرش مثبت بیشتری داشته باشد» (Peterson, 2000: 49).

در روانشناسی دو دیدگاه منفی و مثبت وجود دارد؛ طبق دیدگاه مثبت، امید به زندگی و شادی سبب بهبودی، سلامت و رفع تنش می‌شود و براساس دیدگاه منفی، بیمار، بیمارتر می‌شود و طول عمرش کاهش می‌یابد. در این دیدگاه فرد خود را پیروز، موفق، ارزشمند، ثروتمند و معقول می‌داند و در دیدگاه منفی فرد خود را مدام شکست خورده، ضعیف، فقیر و مردود تصور می‌کند و بر طبق همین الگوی ذهنی نیز زندگی خواهد کرد. «روانشناسی مثبت با غلبه کردن بر احساسات منفی و تغییر دادن آن‌ها و با بهبود عواطف مثبت و معنابخشی به زندگی، مشکلات روحی افراد را کاهش می‌دهد و بهزیستی افراد را ارتقا می‌بخشد» (Casehhas Grau & etal, 2014).

جهان و دنیای اطراف هر کسی از نوع تفکر و نگرش او به بیرون اثر می‌پذیرد. در واقع دنیای بیرون هر شخصی جدا از درون او نیست و بیشتر دستاوردهای زندگی، حاصل باورها و عقاید اوست. «می‌توان گفت که هیچ پدیده‌ای به خودی خود خوب یا بد نیست بلکه این ما هستیم که چیزی را خوب و چیز دیگری را بد می‌بینیم» (پزشکی، ۱۳۷۹: ۹۰). هم‌چنین آلیس (Alice) می‌گوید: «در رفتار درمانی هیجانی (REBT) همه افکار، احساسات و اعمال انسانی با هم ارتباط دارند. وقتی انسان به چیزی که برایش اهمیت دارد فکر می‌کند، احساسات و رفتارش با آن ارتباط پیدا می‌کند. وقتی شخص احساس پریشانی، غمگینی یا شادی می‌کند رفتارش نیز بر اساس همان احساس شکل می‌گیرد. وقتی عملی از او سر می‌زند افکار و احساساتش نیز بر مبنای رفتارش بروز می‌کنند» (آلیس، ۱۳۸۷: ۱۴۸). فرانکل (Frankel) نیز در این باره می‌گوید فکر کردن به مشکل، سبب ایجاد آن می‌شود ولی اگر برخلاف آن فکر کنیم می‌توانیم آن را مهار کنیم. این مفهوم، قصد متضادی است که در یافتن معنی صحیح زندگی به فرد کمک می‌کند. قصد متضاد نوشدارو نیست ولی وسیله مفیدی است که می‌تواند وسواس و ترس‌های عصبی را به خصوص وقتی که همراه با

اضطراب هستند، درمان کند؛ به ویژه که مدت این شیوه درمان طولانی نیست (فرانکل، ۱۳۷۱: ۱۹۸ و ۱۹۳). مولانا نیز که به عنوان عارفی اندیشمند به طبابت روح و روان می‌پردازد:

آن طبییان طبیعت دیگرند      که به دل از راه نبضی بنگرند  
ما به دل بی واسطه خوش بنگریم      کز فراست ما به عالی منظریم  
(مولوی، ۱۳۸۴: ۳/۱۵۳)

همه امور را به اندیشه مرجوع می‌داند و بر این مهم تأکید می‌ورزد که ذهن و اندیشه انسان، تنها آنچه را که می‌اندیشد و به باور خود رسانده است، به طریقی در بیرون مشاهده می‌کند. اندیشه نزد مولوی از چنان جایگاهی برخوردار است که وی انسان را تبلور اندیشه‌هایش می‌داند:

ای برادر تو همان اندیشه‌ای      مابقی تو استخوان و ریشه‌ای  
گر گل است اندیشه تو، گلشنی      ور بود خاری، تو هیمه گلخنی  
(مولوی، ۱۳۸۴: ۲/۲۶۲)

و معنای شکست را نیک تعبیر می‌کند و درون هر دشمنی، کیمیایی می‌یابد:

چون نشان مؤمنان مغلوبی است      لیک در اشکست مؤمن خوبی است  
(مولوی، ۱۳۸۴: ۳/۲۵۷)

همچنین مولوی بهشت و دوزخ را همان افکار خوب و بد ما می‌داند:

زان که جنت را نه زآلت بسته‌اند      بلکه از اعمال و نیت بسته‌اند  
(مولوی، ۱۳۸۴: ۴/۳۰۶)

اصل کینه دوزخ است و کین تو      جزو آن کل است و خصم دین تو  
چون تو جزو دوزخی پس هوش دار      جزو سوی کل خود گیرد قرار  
تلخ با تلخان یقین ملحق شود      کی دم باطل قرین حق شود؟  
(مولوی، ۱۳۸۴: ۲/۲۶۲)

مولانا به عنوان معلم اخلاق در مثنوی، برای تشخیص راه از چاه و رهایی انسان از تیرگی‌های باطنی و آلودگی‌های جسمانی و روانی، چراغ معرفت روشن کرده است و همچون طبیی حاذق در تدبیر معالجه امراض درونی و بازآوردن مزاج روحانی از علت به صحت و از انحراف به استقامت می‌کوشد و گفته‌هایش پیرو سخنان انبیاء، ضامن سعادت و صلاح و رستگاری بشر است. در این

پژوهش با تعریف روانشناسی مثبت و اهداف آن، به سیر افکار عارفانه مثبت‌گرا و زندگی‌بخش و همچنین ویژگی انسان‌های آرمانی و هدفمند از دیدگاه عرفانی مولانا در مثنوی پرداخته می‌شود. مثبت‌نگری همان تصورات درست و خوب همچون عشق، انفاق، صبر، احسان، امیدواری و... است که در ذهن داریم و جاذب انرژی مثبت در زندگی می‌شود. این دیدگاه به علت جایگاه مهمی که دارد، شاخه‌ای از علم روانشناسی محسوب می‌شود. «مثبت‌نگری را می‌توان استفاده کردن از تمامی ظرفیت‌های ذهنی مثبت و نشاط‌انگیز و امیدوارکننده در زندگی، برای تسلیم شدن در برابر عوامل منفی ساخته ذهن و احساس یأس‌آور ناشی از دشواری ارتباط با انسان‌ها و رویارویی با طبیعت دانست» (عبادی و فقیهی، ۱۳۸۹: ۶۲). سیلیگمن (seligman) درباره هدف این نوع روانشناسی می‌گوید: «فهم، درک و شفاف‌سازی شادمانی و احساس ذهنی بهزیستی، موضوع محوری روانشناسی مثبت‌نگر است» (سیلیگمن، ۱۳۷۹: ۱۴)؛ بنابراین، هدف اصلی روانشناسی مثبت‌نگر، فراهم کردن زندگی شاد و سلامتی روحی و جسمانی برای افراد است. «روانشناسی مثبت بر این باور بنا نهاده شده است که مردم خواهان زندگی معنادار و هدفمند هستند و باید به افراد کمک می‌کرد تا زندگی، عشق و کار خود را بهبود بخشند. یکی از حیطه‌های روانشناسی مثبت عبارت است از احساسات مثبت که دستیابی به آن موجب شادزیستی در زمان حال و امید به آینده است» (Donaldson & etal, 2015).

روانشناسی مثبت سه حوزه اصلی دارد: «۱- هیجانات مثبت ۲- خصیصه‌های مثبت ۳- نهادها و سازمان‌های مثبت. هیجانات مثبت شامل مطالعه درباره بهزیستی، رضایت، خرسندی از گذشته، سالم و شاد بودن در حال حاضر و امید و خوش‌بینی برای آینده است. خصیصه‌های مثبت افراد شامل مطالعه توانمندی‌ها و فضیلت‌ها مانند استعداد عشق، رحم و شفقت، خلاقیت، خودکنترلی و... است. فهم و درک سازمان و نهادها مثبت مستلزم بررسی توانمندی‌ها و ویژگی‌هایی است که برای پرورش و گسترش جامعه بهتر لازم است؛ مانند عدالت، مسئولیت‌پذیری، نزاکت و ادب اجتماعی، وجدان کاری و بردباری؛ یعنی ایجاد سازمان‌های مدنی که افراد را به سمت شهروندی‌های ایده‌آل هدایت می‌کند» (قاسمی و قریشیان، ۱۳۸۸: ۱۰۲-۱۰۱).

آلن کار (Allen carr) به نقل از سیلیگمن، هیجان‌های مثبت را این‌گونه معرفی می‌کند: «سیلیگمن در کتاب خود با عنوان شادمانی اصیل، هیجان‌های مثبت را در سه مقوله: آن‌هایی که با

گذشته، حال و آینده پیوند دارند، طبقه بندی می کند. هیجان های مثبت مرتبط با آینده، خوش بینی، امید، اعتماد، ایمان و اعتقاد را شامل می شوند. رضامندی، خشنودی، تحقق، غرور، آرامش خاطر هیجان های مثبت عمده ای هستند که با گذشته پیوند دارند. در ارتباط با هیجان های مثبت حال دو طبقه متمایز وجود دارد: لذت های آنی و رضامندی های پایدار. لذت های آنی، لذت های جسمانی هستند که از طریق حواس حاصل می شوند. احساس هایی که از امر جنسی، عطرها، خوش و چاشنی های خوش مزه بروز می کنند در این مقوله است. لذت های عالی تر از فعالیت های پیچیده تر به دست می آیند و احساس هایی مانند سعادت، شغف، راحتی، سرخوشی و شادمانی را شامل می شود» (کار، ۱۳۸۵: ۲۸۸). براساس این طبقه بندی، مقوله مثبت گرایی در مثنوی را بررسی می کنیم.

## ۲- هیجان های مثبت

### ۲-۱- هیجان های مثبت نسبت به آینده

هیجان های مثبت به آینده، انواع و گونه های مختلفی را شامل می شود:

#### ۲-۱-۱- خوش بینی

خوش بینی به معنای آن است که فرد نگرشی والا و مثبت دارد و با وجود حضور موانع و سردی ها در زندگی، معتقد است همه چیز درست خواهد شد. همیشه افراد خوش بین نسبت به دنیای خارجی تفکر مثبت دارند و درباره آینده مطمئن هستند و در همه حال، حتی هنگامی که با ناملایمات جدی روبه رو می شوند به تلاش ادامه می دهند. «آموختن این که پس از هر شکست، چگونه مسیر افکار خود را به سمت خوش بینی سوق دهیم، مهارتی دائمی به ما می دهد که بتوانیم بر افسردگی و ناامیدی غلبه نماییم. همچنین ما را یاری می دهد که از سلامت بیشتری برخوردار باشیم» (سیلیگمن، ۱۳۸۶: ۲۸۰). خوش بینی به آینده در هنگام مشکلات نه تنها به حل آنها کمک می کند بلکه موجب سلامت جسم و روح نیز می شود. «مطالعات آینده نگر درباره مثبت نگری و امیدواری نشان می دهد که افراد دارای سبک تبیینی خوش بینانه، به عبارت دیگر، افراد مثبت نگر در مقایسه با افراد دارای سبک تبیینی بدبینانه، کمتر احتمال دارد که به هنگام رویارویی با رویدادهای استرس زای عمده زندگی، به ضعف سلامت جسمانی یا افسردگی و ناامیدی دچار شده و یا به خودکشی دست بزنند» (کار، ۱۳۸۵: ۲۵۸). همچنین پژوهش در روانشناسی مثبت و سایر علوم

مرتبط نشان داده است افرادی که هیجان‌ات مثبت و خوش‌بینی بیشتری را تجربه کرده باشند، عمر طولانی‌تری خواهند داشت؛ بنابراین با تفکر مثبت نسبت به دنیای اطراف می‌توان سلامت جسمانی و روحی را تضمین کرد. از دید مولانا نیز که جهان را تجلی گاه حضرت حق می‌داند، زیبا دیدن جهان به گشودن چشم جان باز می‌گردد و در مقابل، هر آنچه نازیبایی در جهان است، از زشتی نوع نگاه آدمی نشأت می‌گیرد:

چشم کژ کردی، دو دیدی قرص ماه	چون سؤالت این نظر، در اشتباه
راست گردان چشم را در ماهتاب	تا یکی بینی تو مه را، نک جواب
فکرنت که کژ مبین، نیکو نگر	هست هم نور و شعاع آن گهر

(مولوی، ۱۳۸۴: ۲/۲۹۳)

مثبت‌اندیشی و خوش‌بینی مولانا تا بدان جاست که گذشته از همه امور زندگی، حتی نسبت به مرگ نیز که برای همه انسان‌ها ناخوشایند است، خوش‌بین و مثبت‌اندیش است و با شور و امیدی که از حیات دوباره انسان دارد، مرگ برای وی شیرین می‌شود:

مرگ تن هدیه ست بر اصحاب راز	زر خالص را چه نقصان است گاز
-----------------------------	-----------------------------

(مولوی، ۱۳۸۴: ۴/۳۷۷)

به عقیده مولانا «مرگ صورت هم نقطه پایان حیات نیست، نقطه تحول و نقطه عطف است و حاکی از تحرک و تبدیلی است که دایم آن را از یک صورت به صورت دیگر می‌کشد و در مراتب متعالی سیر می‌دهد و در هر سیر برای وی ولادت حاصل می‌آورد که جز با بریدن از حیات پیشین کمال نمی‌یابد. از اینجاست که زندگی عارف از شادی و خرسندی لبریز می‌شود و از اندوه و ناخرسندی دایم که لازمه دنیای خودی و حیات حسی و عنصری محض است فاصله می‌گیرد» (زرین کوب، ۱۳۳۸: ۱۵)؛ بنابراین با این نوع تفکر مرگ نه تنها ترسناک نیست بلکه امری خوشایند است:

تلخ نبود پیش ایشان مرگ تن	چون روند از چاه و زندان در چمن
وارهیدند از جهان پیچ پیچ	کس نگرید بر فوات هیچ هیچ
برج زندان را شکست ارکانی	هیچ ازو رنجسد دل زندانی

(مولوی، ۱۳۸۴: ۵/۱۱۰)

مولانا و یارانش خود را ابناء‌السرور می‌دانستند. بدین دلیل نگاهشان به مرگ، نگاه اشک و آه و

ماتم و عزا نبود. چنان که شیخ صلاح‌الدین زرکوب وصیت کرد که پیکرش را به آیین سوگ و عزا تشییع نکنند بلکه آیین جشن و سماع برپای دارند؛ زیرا رفتن به سوی محبوب و پیوستن به مطلوب و کوچیدن از سرای ناپایدار دنیا موجب شادمانی است نه سوگ و ماتم. همچنین به گزارش تذکره‌ها، مولانا در تشییع پیکر یارانش آیین رقص و سماع برپا می‌داشت و این فعل نامعهود او، قشریان را برمی‌انگیخت. البته در تشییع پیکر خود مولانا نیز شیپورها و نی‌ها و دف‌ها به صدا درآمد و جمعی کثیر هلله کنان سماع می‌کردند. مولانا در حکایتی از زبان شاعری بی‌نام و نشان به هیأت سوگمندان عزادار می‌گوید:

بس عزا بر خود کنید ای خفتگان	زان که بر مرگی است این خواب گران
روح سلطانی ز زندانی بجست	جامه چه درانیم و چون خاییم دست؟
چون که ایشان خسرو دین بوده‌اند	وقت شادی شد، چون بشکستند بند
سوی شادروان دولت تاختند	گنده و زنجیر را انداختند
روز مُلک است و گش و شاهنشهی	گر تو یک ذره از ایشان آگهی

(مولوی، ۱۳۸۴: ۳۱۸/۶)

برخلاف خوش بینی که سبب شادابی و در نهایت سلامت روحی و جسمی می‌گردد، بدبینی سبب رنج و ناراحتی در شخص می‌شود. به عقیده مورفی (Murphy)، نظریات و برداشت‌های غلط و نادرست و افکار منفی، تیرگی‌ها و ظلمات هستی انسان را تشکیل می‌دهند و همین‌ها هستند که درد و رنج و ناخوشی و بیماری را به دنیای انسان خواهند آورد. در عوض، ایده‌آل‌ها و آرمان‌ها و برداشت‌هایی که مایه الهام شخص هستند، شفابخش و حاصل خیر و برکت، مظهری از عقل و درایت الهی (نور حقیقی) به شمار می‌روند (مورفی، ۱۳۶۸: ۱۵). مولوی نیز بدبینی و فکر و خیال‌های بد (ظن و شک و پندارهای بیهوده) را مانع نیل به کمال الهی می‌داند:

جان همه روز از لگدکوب خیال	وز زیان و سود، وز خوف زوال
نی صفا می‌ماندش نی لطف و فر	نی به سوی آسمان، راه سفر

(مولوی، ۱۳۸۴: ۲۶/۲)

جمله خلقان سخره اندیشه‌اند	زان سبب خسته‌دل و غم‌پیشه‌اند
----------------------------	-------------------------------

(مولوی، ۱۳۸۴: ۴۴۷/۲)

مولانا که جهان آدمی را بازتاب اندیشه او می‌داند، بر این باور است که هر آن‌گونه به جهان نگریده شود، همان‌گونه جلوه گر خواهد شد؛ پس همان بهتر که با دیدی مثبت به جهان نگریده شود:

از خیال زشت خود منگر به من	بر محبان از چه داری سوءظن؟
ظن نیکو بر، بر اخوان صفا	گرچه آید ظاهر از ایشان جفا
این خیال و وهم بد چون شد پدید	صد هزاران یار را از هم برید
مشفق‌ی گر کرد جور و امتحان	عقل باید که نباشد بدگمان

(مولوی، ۱۳۸۴: ۱۶۹/۵)

همچنین در جایی دیگر، بدگمانی و بدبینی را موجب پریشانی روح و عقل انسان می‌داند:

عقل جزوی آفتش وهم است و ظن	زان که در ظلمات شد او را وطن
بر زمین گر نیم گز راهی بود	آدمی بی‌وهم، ایمن می‌رود
بر سر دیوار عالی گر روی	گر دو گز عرضش بود کژ می‌شوی
بلکه می‌افتی ز لرزه دل به وهم	ترس وهمی را نکو بنگر به فهم

(مولوی، ۱۳۸۴: ۸۸/۳)

زیرا چنان که در غزلیات شمس می‌گوید:

اندیشه‌ات جایی رود وانگه تو را آنجا کشد	ز اندیشه بگذر چون قضا پیشانه شو پیشانه شو
---	---

(مولوی، ۱۳۷۹: ۷۹۹)

## ۲-۱-۲- اعتماد

یکی دیگر از افکار و اندیشه‌های مثبت، اعتماد است. لیون (Lyon) می‌گوید: «اعتماد، باوری قوی به اعتبار، صداقت و توان یک فرد، انتظاری مطمئن و اتکا به یک ادعا با اظهار نظر بدون آزمون کردن است» (Lyon, ۲۰۰۲: ۶۶۴). هر فردی می‌تواند نسبت به خود یا دنیای بیرون از خود اعتماد داشته باشد:

**اعتماد به نفس:** زندگی نور الهی است که از آینه درون خود ما منعکس می‌شود و در دنیای بیرون تجلی می‌یابد. با عشق ورزیدن و افتخار به خود، این عشق و دوستی گسترش می‌یابد و در دنیای بیرون جلوه‌گر و سبب جذب دیگران می‌شود. انسان با اندیشه‌های مثبت می‌تواند توانمندی، اعتماد به نفس و خودباوری را در خود افزایش دهد. همچنین با افکار منفی، احساس ناتوانی،



حقارت و خود کم بینی را تشدید کند. رابینز (Robbins) می گوید: «عمل و رفتار ما ناشی از برداشتی است که از خودمان، مردم و دنیای اطرافمان داریم و با حقیقی پنداشتن این برداشت ها و تصاویر ذهنی است که رفتارمان شکل می گیرد. انسان بر اساس پندار خود درباره خود و محیط اطرافش عمل می کند» (رابینز، ۱۳۸۷: ۲۵). اعتماد به نفس یا عزت نفس، موجب وجود انگیزه های فراوان در فرد می شود و سبب می شود انسان با استفاده از راهبردهای متفاوت، با مشکلات پیرامون خود مقابله کند و به کامیابی دست یابد. راهکاری که مولانا برای افزایش عزت نفس در وجود انسان ارائه می دهد، یادآوری ارزش انسان، قابلیت ها و توانایی های او به عنوان موهبتی الهی است:

گفت والله عالم السرّ والخفی	کافرید از خاک آدم را صافی
در سه گز قالب که دادش وانمود	هرچه در الواح و در ارواح بود
تا ابد هر چه بود او پیش پیش	درس کرد از علم الاسماء خویش

(مولوی، ۱۳۸۴: ۱۶۳/۱)

در این نوع دیدگاه که دل آدمی جلوه گاه حضرت حق است:

در فراخی عرصه آن پاک جان	تنگ آمد عرصه هفت آسمان
گفت پیغمبر که حق فرموده است	من ننگم هیچ در بالا و پست
در دل مؤمن بگنجم ای عجب	گر مرا جویی در آن دلها طلب

(مولوی، ۱۳۸۴: ۱۶۳/۱)

خواری و خود کم بینی هیچ جایگاهی ندارد:

خویشتن نشناخت مسکین آدمی	از فزونی آمد و شد در کمی
خویشتن را آدمی ارزان فروخت	بود اطلس خویش بر دلقی بدوخت

(مولوی، ۱۳۸۴: ۵۷/۳)

**اعتماد به خداوند:** «افرادی که تصور مثبتی از خدا دارند و خدا را حمایت کننده، مهربان، مراقب، قادر و توانا تصور می کنند، احساس هدفمندی و معنای بیشتری در زندگی دارند» (خاکشور و همکاران، ۱۳۹۲: ۵۳)؛ جایگاه خداوند در روانشناسی تا جایی است که به باور یونگ (Jung) «برخلاف علم فیزیک که بدون انگاره خداوند به کار خود می پردازد، در روانشناسی، شناخت خداوند مسئله ای است که قطعاً باید آن را شناخت؛ درست مثل این که مفاهیمی چون عشق،

غریزه، مادر و غیره را باید شناخت» (یونگ، ۱۳۸۳: ۸۶).

لورنس (Lawrence) می‌گوید: بُعد کنترل از طریق کاهش ایجاد هویت مذهبی آشفته، موجب افزایش حضور معنا در زندگی می‌شود. به طوری که کنترل‌پذیری (تأثیرپذیری مشیت الهی) موجب می‌شود که فرد احساس کند که تنها نیست و علاوه بر خود، خداوند نیز در تعیین سرنوشت وی دخیل است (Lawrence, 1997: 219).

از منظر فلورانس اسکاول شین (Shinn) «به هنگام هدایت یا توکل به قدرت الهی درون خویشتن، گواه قدرت پروردگاریم و هر خواسته‌ای که تحقق می‌یابد، گواه قدرت خداست. اگر هنوز به مرادهای دل خود نرسیده‌اید نادرست طلبیده‌اید؛ یعنی درست طلب نکرده‌اید زیرا دعای تو همان‌گونه برآورده می‌شود که بر زیانت جاری شده است. آرزوهای ملال‌انگیز آدمی به گونه‌ای ملال‌انگیز برآورده می‌شوند و خواسته‌های بی‌صبرانه‌اش مدت‌ها به تعویق می‌افتند یا به شیوه‌ای خشنونت‌بار تحقق می‌یابند» (شین، ۱۳۸۶: ۳۰۹).

روانشناسی مولوی نیز روانشناسی با حق بودن است. در واقع، انسان در اعتلا بخشیدن به روان و روح خود باید به حق و محور هستی نزدیک شود تا جایی که هم‌جوار او شود و از فیض او را دریافت کند و خلاقیت را از آن سیراب کند» (شریعت باقری، ۱۳۹۱: ۱۴۴).

اعتماد به خداوند ناشی از ایمان به لطف و رحمت خداوند است و سبب توکل به او می‌شود. «توکل در لفظ به معنی کار و بار خود به کسی واگذار کردن است. و در اصطلاح اهل‌الله از عالی‌ترین مقامات عرفانی است و مراد از آن، واگذاری امور به وکیل جهان هستی است. این مقام پس از رجاء حاصل آید زیرا تا امید به حقانیت وکیل نباشد، کار بدو سپرده نشود» (زمانی، ۱۳۸۶: ۵۳۲). توکل یکی از موضوعات اساسی و مهم در ادبیات عرفانی است و مولانا نیز به‌طور گسترده و عمیق به این موضوع پرداخته است. مولانا همه ما را به توکل و امید به خدا فرا می‌خواند؛ بنا بر نظر وی توکل بر خدا هوش و قدرت تفکر را می‌افزاید و روشن‌بینی خاصی به انسان می‌دهد زیرا قطع نظر از برکات معنوی، این فضیلت سبب می‌شود انسان در مشکلات، آشفته و وحشت‌زده نشود و قدرت تصمیم‌گیری را حفظ کند و در نهایت نزدیک‌ترین راه درمان و حل مشکل را بیابد:

دیده ما چون بسی علت در اوست      رو فنا کن دید خود در دید دوست  
دید ما را دید او نعم العوض      یابی اندر دید او کل غرض

طفل تا گیرا و تا پویا نبود      مرکبش جز گردن بابا نبود  
چون فضولی گشت و دست و پا نمود      در عنا افتاد و در کور و کبود  
(مولوی، ۱۳۸۴: ۵۷/۱)

توکل کردن به خداوند سبب قناعت ورزیدن و نبودن حرص و طمع است و این خود سبب آرامش روحی می شود:

خود نشد حرص شما را این یقین      که منم رزاق و خیر الرازقین  
آن که گندم را ز خود روزی دهد      کی توکل هات را ضایع نهد  
از پی گندم جدا گشتی از آن      که فرستاده است گندم ز آسمان  
(مولوی، ۱۳۸۴: ۲۶/۳)

البته در نظر مولانا، توکل کردن با سعی و تلاش و کار و کوشش هیچ منافاتی ندارد و در کنار توکل کردن بر خداوند و ایمان به روزی باید تلاش کنیم:

گفت پیغمبر به آواز بلند      با توکل زانوی اشتر بیند  
رمز الکاسب حییب الله شنو      از توکل در سبب کاهل مشو  
در توکل جهد و کسب اولی تر است      زان که در ضممش محبت مضمّر است  
(مولوی، ۱۳۸۴: ۵۷/ ۱)

## ۲-۱-۳- عقیده و ایمان

«یکی از عوامل مؤثر در ایجاد شادمانی، ایمان مذهبی است. از آنجا که فرد باایمان دارای ارتباطات و اعتقادات معنوی است، کمتر احساس رهاشدگی، پوچی و تنهایی می کند. مایزر (Mayzr) معتقد است ایمان مذهبی تأثیر زیادی بر میزان شادمانی دارد. ایمان مورد نظر مایزر ایمانی است که حمایت اجتماعی، هدفمندی، احساس پذیرفته شدن و امیدواری را برای فرد به ارمغان می آورد» (میرشاه جعفری و همکاران، ۱۳۸۱: ۵۳). مورنو (Moreno) دیدگاه یونگ را چنین مطرح می کند: «بسیاری از روان نژندی ها هیچ گاه درمان نمی یابند، مگر آن که شرایطی پیش آید که عامل مذهبی بتواند دوباره به بیمار بازگردد... همراه با کاهش حیات دینی، روان نژندی نیز افزایش می یابد» (مورنو، ۱۳۸۴: ۱۰۰).

مذهب به عنوان مجموعه ای از اعتقادات، بایدها و نبایدها یکی از مؤثرترین تکیه گاه های روانی به

شمار می‌رود که می‌تواند به زندگی معنا بخشد و در شرایط خاص نیز با فراهم کردن تکیه‌گاه‌های تبیینی، فرد را از احساس تعلیق و بیهودگی نجات دهد. یکی از نتایج عقیده و ایمان، خوش‌بینی است؛ چون پایه و بنای ادیان و مذاهب آسمانی، بر اعتقاد به وجود خدای تعالی و ترتیب امور به مصلحت اوست. پس در واقع در هیچ یک از مذاهب و ادیان آسمانی، اعتقادی به بودن شر در خلقت وجود ندارد و گفته می‌شود که هر چه هست ظاهری و نسبی است و فرجام جهان، نیکی و رستگاری است. چون همه چیز رو به کمال می‌رود و هر چیزی که روی می‌دهد بر مصلحتی است که شاید ما پی بدان نبریم. ایمان به لطف بی‌کران خداوندی اصلی‌ترین عاملی است که سبب می‌شود ما در برابر سختی‌های زندگی سر تسلیم فرود نیاوریم و با داشتن روحیه‌ای قوی و شاد با سلاح خنده به جنگ ناملايمات برویم. مولانا می‌گوید ایمان نوری است که بصیرت می‌آفریند:

مؤمنم ينظر بنور الله شده هان و هان بگریز از آتشکده

(مولوی، ۱۳۸۴: ۲/۳۵۷)

نور ایمان، نوری است که علم روانشناسی نیز به آن پرداخته است؛ «اگر چشمان بسیط باشد این نور همواره در اختیارمان خواهد بود. منتها باید بیاموزیم که با همان اطمینانی که نور چراغ برق را روشن می‌کنیم، این چراغ را نیز روشن کنیم؛ اول ملکوت خدا و عدالت او را بطلید تا همه چیزها درست برای شما مزید شود. چینی‌ها می‌گویند هر آدم عاقلی، دوخت و دوز لباسش را به دست خیاطی ماهر می‌سپرد؛ پس شما نیز طرح زندگیتان را به دست طراح الهی بسپريد تا همواره اوضاع و شرایط را عالی و کامل و تمام عیار بیابید» (شین، ۱۳۸۶: ۳۱۶).

مولانا حتی از این نیز فراتر می‌رود و ایمان را موجب اتحاد روحی بین افراد یک جامعه می‌داند:

جان گرگان و سگان هر یک جداست	متحد جان‌های شیران خداست
جمع گفتم جان‌هاشان من به اسم	کان یکی جان صد بود نسبت به جسم
همچو آن یک نور خورشید سما	صد بود نسبت به صحن خانه‌ها
لیک یک باشد همه انوارشان	چون که برگیری تو دیوار از میان
چون نماند خانه‌ها را قاعده	مؤمنان مانند نفس واحده

(مولوی، ۱۳۸۴: ۴/۳۰۳)

## ۲-۱-۴- امید

امیدوار بودن یعنی این که فرد در سراسر زندگی خود به وجود پیامدهای مثبت در جریان

زندگی اعتقاد داشته باشد. انسان با امید به آینده روشن، احساسی نیکو و حالتی شاد کسب می کند. «از دیدگاه هوش هیجانی، امیدوار بودن به این معناست که فرد در مقابل اضطراب فشارآور (نگرشی حاکی از شکست یا افسردگی) در رویارویی با چالش ها یا موانع دشوار، تسلیم نخواهد شد» (نظری منتظر، ۱۳۸۶: ۱۰). افراد امیدوار و دارای انگیزه با دنبال کردن اهداف خود، کمتر دچار حالت افسردگی می شوند و در دل اضطراب کمتری دارند و درماندگی عاطفی در آنان کمتر است. همچنین طولانی تر و سخت تر کار می کنند چون انتظار نتیجه ای مثبت از کار خود دارند و روش کار آن ها با انگیزه قوی برای موفقیت و عملکرد مؤثرتر و موفقیت های بزرگ مشخص می شود. یکی از راه های درمان در روانشناسی، امیددرمانی است. امیددرمانی در پی آن است که «به جریان درمان کمک کند تا هدف های روشنی را مشخص و طبقه بندی و مسیرهای متعددی را برای این هدف ها ایجاد کند و آن ها را برانگیزد تا هدف را تعقیب کنند و مجدداً موانع را به عنوان چالش هایی برای غلبه بر آن ها چهارچوب بندی کنند» (کار، ۱۳۸۵: ۴۵۷). امید به سبقت رحمت خداوند بر غضب یکی از موضوعات مهم در عرفان به شمار می آید. در مثنوی نیز بارها این نکته تکرار شده است که اعتقاد و ایمان به رحمت حق تعالی سبب می شود که انسان امیدوار شود و خوش بینانه به زندگی و منشأ آن (خداوند) بنگرد:

بودم امیدی به محض لطف تو	از ورای راست باشی یا عُتو
بخشش محضی ز لطف بی عوض	بودم امید ای کریم بی غرض
رو سپس کردم بدان محض کرم	سوی فعل خویشان می ننگرم
سوی آن اومید کردم روی خویش	که وجودم داده ای از پیش پیش
خلعت هستی بدادی رایگان	من همیشه معتمد بودم بر آن

(مولوی، ۱۳۸۴: ۱۱۷/۵)

همچنین گفته شده است که رحمت خداوند عموم را در بر می گیرد و امید به رحمت وی، عبادتی است که خداوند همه بندگان را به آن دعوت می کند:

حق همی خواهد که نومیدان او	زین عبادت هم نگردانند رو
هم به امیدی مشرف می شوند	چند روزی در رکابش می دوند
خواهد آن رحمت بتابد بر همه	بر بد و نیک از عموم مرحمه

(مولوی، ۱۳۸۴: ۲۲۲/۱)

آن‌چنان که مولانا نیز می‌گوید:

انبیاء گفتند نومیدی بد است	فضل و رحمت‌های باری، بی‌حد است
نامیدی را خدا گردن زده است	چون گناه و معصیت طاعت شده است

(مولوی، ۱۳۸۴: ۱۶۶/۳)

(مولوی، ۱۳۸۴: ۲۳۶/۱)

حالات روانی به گونه‌ای است که در اکثر موارد در موازات یکدیگر قرار می‌گیرند؛ بدبینی، نومیدی را در پی دارد و نومیدی، کاهلی را به دنبال خود می‌آورد. مولوی که به خوبی به حالات روانی افراد آگاه است، به خوبی به این مسئله پرداخته است:

آن که روزی نیستش بخت و نجات	ننگرد عقلش مگر در نادرات
کان فلان کس کشت کرد و برنداشت	و آن صدف برد و صدف گوهر نداشت
بلعم باعور و ابلیس لعین	سود نامدشان عبادت‌ها و دین
صد هزاران انبیا و رهروان	ناید اندر خاطر آن بدگمان
این دو را گیرد که تاریکی دهد	در دلش ادبار جز این کی دهد...
این جهان پر آفتاب و نور ماه	او بهشت سرفرو برده به چاه
که اگر حق است پس کو روشنی	سر ز چه بردار و بنگر ای دنی

(مولوی، ۱۳۸۴: ۲۷۴/۳)

۲-۲- هیجان‌های مثبت نسبت به گذشته

۲-۲-۱- رضایت خاطر

خرسندی و رضایت خاطر از گذشته، در روحیه و در پی آن در جسم انسان اثری مثبت دارد. همچنین تنها با این روحیه انسان می‌تواند با آرامش خاطر به موفقیت برسد. «خشنودی به عنوان یکی دیگر از هیجان‌های مثبت، نیرویی در ما ایجاد می‌کند که بر اساس آن، در شرایط زندگی خود بیشتر تأمل می‌کنیم. این امر ممکن است ما را برای نگرستن به خود و دنیای پیرامونمان و ادامه زندگی هر روزیمان به راه‌های مثبت‌تر رهنمون کند» (کار، ۱۳۸۵: ۵۱). در واقع با خرسندی است که انسان از اتفاقات زندگی، چه خوب و چه بد راضی است؛ «خرسندی بنده از نزول بلا از آن روست که یقین دارد که بلا برای اصلاح و تکمیل نفس او لازم است» (زمانی، ۱۳۸۶: ۵۴۵). مولانا

همواره در برابر خداوند تسلیم است و بر این باور است که چه بسا اتفاقات به ظاهر ناخوشایند و نامطلوبی برای انسان پیش می آید که در باطن سود و منفعتی برای وی به همراه دارد:

گر ندیدی سود او در قهر او	کی شدی آن لطف مطلق قهرجو
بچه می لرزد از آن نیش حجام	مادر مشفق در آن دم شادکام
نیم جان بستاند و صد جان دهد	آنچه در و همت نیاید آن دهد

(مولوی، ۱۳۸۴: ۱۷/۱)

رضا به قضای الهی سبب می شود فرد در اوج سختی خرسند باشد:

گفت قاضی واجب آیدمان رضا	هر قفا و هر جفا کآرد قضا
خوش دلم در باطن از حکم ژئیر	گرچه شد رویم ترش کالحق مر
این دلم باغ است و چشمم ابروش	ابر گرید باغ خندد شاد و خوش
سال قحط از آفتاب خیره خند	باغ ها در مرگ و جان کندن رسند
ز امر حق، و ابکو کثیراً خوانده ای؟	چون سر بریان چه خندان مانده ای؟

(مولوی، ۱۳۸۴: ۳۶۳/۶)

همان گونه که در روانشناسی نیز حس رضایتمندی، مخالف حس سرکوب و تعارض به حساب می آید و آرامش و شادی را در فرد ایجاد می کند؛ به عبارتی، انسان خرسند دارای هیجان مثبت است. «صاحب یک چشم بودن یعنی تنها نیکویی را دیدن و از ظاهر مخالف یا شیرانه امور نیاززدن. عیسی مسیح گفت به حسب ظاهر داوری مکنید بلکه به راستی داوری نمایید... اگر تصویر ترس را در ذهن خود نقش کنید، بی تردید آنچه از آن بیم دارید، پیش خواهد آمد که البته حاصل خیالات نادرست خودتان است اما با چشم بسیط، آدمی تنها حقیقت را می بیند زیرا فراسوی شر را مشاهده می کند و می داند که از آن خیر برخوردار است» (شین، ۱۳۸۶: ۳۱۳).

چون قضای حق رضای بنده شد	حکم او را بنده خواهند شد
نی تکلف، نی پی مزد و ثواب	بل که طبع او چنین شد مستطاب
زندگی خود نخواهد بهر خود	نی پی ذوق حیات مستلذ
هر کجا امر قدم را مسلکی است	زندگی و مردگی پیشش یکی است
بهر یزدان می زید نی بهر گنج	بهر یزدان می مرد نز خوف و رنج

هست ایمانش برای خواست او      نی برای جنت و اشجار و جو  
(مولوی، ۱۳۸۴: ۱۰۹/۳)

## ۲-۳- هیجان‌های مثبت نسبت به زمان حال

### ۲-۳-۱- لذت و شادی

یکی از مهم‌ترین ارکان زندگی، لذت بردن از آن و شادمانی است؛ نگرش مطلوب و رضایت‌بخش نسبت به زندگی، لذت و شادمانی را در پی دارد. «شادمانی به چگونگی ارزیابی مردم از زندگی خود اشاره دارد و شامل متغیرهایی از قبیل رضایت از زندگی، رضایت از وضعیت شغلی، رضایت از وضعیت زناشویی، رضایت از کار، فقدان افسردگی و اضطراب و وجود عواطف و خلقیات مثبت می‌شود» (مظفری و هادیان فرد، ۱۳۸۳: ۸۴-۸۳). کار هیجان‌های مثبت حال را شامل لذت‌های آنی و رضامندی پایدارتر می‌داند و می‌گوید: «لذت‌ها هم لذت‌های جسمانی و هم لذت‌های عالی‌تر را شامل می‌شوند. لذت‌های جسمانی از طریق حواس حاصل می‌شوند. احساس‌هایی که از امور جنسی، عطرها، خوش و چاشنی خوشمزه بروز می‌کنند در این مقوله قرار می‌گیرند. برعکس، لذت‌های عالی‌تر از فعالیت‌های پیچیده‌تر به دست می‌آیند و احساس‌هایی مانند سعادت، شغف، راحتی، سرخوشی و شادمانی را شامل می‌شوند» (کار، ۱۳۸۵: ۳۳-۳۲).

در فلسفه و عرفان، شادی و لذت به انواعی تقسیم شده است. آیزنک (Eysenck) دیدگاه ارسطو را چنین نقل می‌کند: «به عقیده ارسطو دست کم سه نوع شادی وجود دارد؛ در پایین‌ترین سطح، نظریه مردم عادی است که شادی را همان لذت می‌دانند. در سطح بالاتر از آن، مردمی با فرهنگ بالاتر معتقدند شادی همان موفقیت و کامیابی است. نوع سوم شادی، به زعم ارسطو شادی ناشی از معنویت است» (آیزنک، ۱۳۷۸: ۱۹). مولانا نیز لذت را دو نوع مجازی و حقیقی می‌داند؛ یکی شادی و لذت مادی و دیگری معنوی و در نهایت وی تنها لذت معنوی را برمی‌گزیند؛ به عبارت دیگر، «لذتی که شایسته آدمی است همانا لذت حقیقی است که تعالی بخش و پایدار است و لذت مجازی آدمی را به نشیب تباهی درمی‌غلطاند» (زمانی، ۱۳۸۶: ۳۲۳). به عقیده لیمون (Limon)، «کشف لذت‌های واقعی و همیشگی، قدم مثبت در جهت دستیابی به سعادت و شادی است» (لیمون و مک ماهون، ۱۳۹۱: ۸۸). مولوی نیز سرچشمه خوشی و ناخوشی را درونی می‌شمرد. وی می‌گوید همه خوشی‌ها دل و ضمیر آدمی است و این ضمیر اوست که سایه بر



اشیای خارجی می اندازد و سبب خوشایند بودن آنها می شود اما آدمی از سر جهل و نادانی ابزار شادی را با سرچشمه خوشی در هم می آمیزد و در نتیجه ابزار خوشی را منشاء خوشی می پندارد:

راه لذت از درون دان نه از بیرون      ابلهی دان جستن قصر و حصون  
آن یکی در کنج مسجد مست و شاد      و آن دگر در باغ ترش و بی مراد  
(مولوی، ۱۳۸۴: ۴۶۷/۶)

همچنین به اعتقاد وی، لذت های حقیقی آن چنان مطبوع است که چشنده آن، اسیر لذت های مجازی نمی شود:

انیسا زان زین خوشی بیرون شدند      که سرشته در خوشی حق بدند  
زان که جانشان آن خوشی را دیده بود      این خوشی ها پیششان بازی نمود  
با بُت زنده کسی چون گشت یار      مرده را چون درکشد اندر کنار؟  
(مولوی، ۱۳۸۴: ۲۲۷/۵)

لذت های مجازی، زودگذر است و آن چنان انسان را اسیر خود کرده است که وی آن را همیشگی و حقیقی می پندارد:

مرغ بر بالا پران و سایه اش      می دود بر خاک، پران مرغوش  
ابلهی صیاد آن سایه شود      می دود، چندان که بی مایه شود  
بی خبر کآن عکس آن مرغ هواست      بی خبر که اصل آن سایه کجاست  
(مولوی، ۱۳۸۴: ۲۷/۱)

### ۳- خصیصه های مثبت

#### ۳-۱- عشق

عشق، مفهومی عام و کلی است که به دو بخش مجازی و حقیقی تقسیم می شود؛ عشق حقیقی که رابطه عمیق احساسی بین انسان و خداوند است، برتر محسوب می شود و عشق مجازی نیز از آن جا که راهی برای رسیدن به عشق حقیقی است، با ارزش است ولی عشق هایی که بی پایه و اساس هستند و باطن آنها تنها خواهش های نفسانی است، ارزشی ندارد. «اولین عاملی که موجب شد صوفیه به عشق طبیعی توجه کنند، این بود که این نوع عشق را نردبانی دانستند برای رسیدن به عشق الهی» (پورجوادی، ۱۳۷۰: ۷). ارونسون (Aronson) در کتاب روانشناسی اجتماعی، عشق

مجازی را به دو نوع «عشق آتشین» و «عشق مصاحبتی» تقسیم کرده است. «عشق آتشین با هیجان‌های شدید، تمنای جنسی و اشتغال فکری شدید به معشوق مشخص می‌شود. آغاز آن اغلب سریع است تا تدریجی و تقریباً به گونه اجتناب‌ناپذیری حرارت سرکش آن با گذشت زمان رو به سردی می‌گذارد. در پاره‌ای از موارد عشق آتشین ممکن است مقدمه‌ای برای پرورش عشق مصاحبتی باشد؛ یعنی تجربه خفیف‌تر و پایاتری که با احساس اعتماد متقابل، قابلیت اتکا و گرمی مشخص می‌شود. عشق مصاحبتی عموماً طولانی‌تر است و در طول زمان عمق پیدا می‌کند» (ارونسون، ۱۳۹۳: ۱۰۲). مولانا نیز عشق‌های مجازی را دو نوع می‌داند که عبارتند از عشق‌های رنگی و زودگذر و دیگر عشق‌های پاکی که منجر به عشق الهی می‌شوند. وی از عشق‌های آتشین به «عشق‌های رنگین» یاد می‌کند:

عشق‌هایی کز پی رنگی بود	عشق نبود عاقبت ننگی بود
کاش کآن هم ننگ بودی یکسری	تا نرفتی بر وی آن بد داوری

(مولوی، ۱۳۸۴: ۱۵/۱)

به عقیده وی عشق به ظواهر، عشق زودگذر و آتشینی است که با گذشت زمان، به افول می‌گراید و در مقابل برخی از عشق‌های مجازی، پرتوی از عشق الهی و راهی به سوی عشق حقیقی و آسمانی است:

آن شماعی بود بر دیوارشان	جانب خورشید وارفت آن نشان
بر هر آن چیزی که افتد آن شماع	تو بر آن هم عاشق آیی از شجاع
عشق تو بر هر چه آن موجود بود	آن ز وصف حق، زر اندود بود
چون زری با اصل رفت و مس بماند	طبع سیر آمد، طلاق او براند

(مولوی، ۱۳۸۴: ۳۲/۳)

یکی از دستاوردهای مثبت عشق این است که با ایثاری که به همراه دارد، احساساتی منفی چون خودخواهی و نفس پرستی را در فرد از بین می‌برد. در عرفان نیز گفته می‌شود: «عامل نیرومندی که آدمی را برمی‌انگیزد تا بدان حد از فداکاری و از خود گذشتگی برسد که خواست خویش را که از ذات و منش او برخاسته است، در خواست معبود فدا کند، فقط عشق است؛ در این حال، معبود تبدیل به معشوق می‌شود و عبادت از سر شور و اشتیاق انجام می‌گیرد» (رکنی یزدی، ۱۳۷۷: ۹۸)؛

همین از خودگذشتگی و نفی خود، سبب نابودی بسیاری از احساسات و افکار منفی می شود. «عشق اکسیری است که تمام احساسات منفی، ناتوانایی های احساسی و اختلافها را به نگرشی سالم تبدیل می کند» (آراسته، ۱۳۸۰: ۱۲۲) و این نگرش سالم و احساسات مثبت، سختی ها را به آسانی تبدیل می کند:

تلخ از شیرین لبان، خوش می شود	خار از گلزار، دلکش می شود
حنظل از معشوق، خرما می شود	خانه از همخانه، صحرا می شود
ای بسا از نازنینان خارکش	بر امید گل عذار ماهوش
ای بسا حمّال گشته پشت ریش	از برای دلبر مه روی خویش
	(مولوی، ۱۳۸۴: ۳۱/۳)
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
	(مولوی، ۱۳۸۴: ۲۱۹/۳)

تمامی اعمال و رفتار معشوق (اعم از خوبی و بد) نزد عاشق، شیرین و دلپسند می نماید. جمله معروف «هر چه از دوست می رسد نکوست»، در همین زمینه به کار برده شده است. مولانا نیز خطاب به معشوق ازلی (خداوند) می گوید:

ای بدی که تو کنی در خشم و جنگ	باطرب تر از سماع و بانگ چنگ
ای جفای تو ز دولت، خوب تر	وانتقام تو ز جان، محبوب تر
نار تو این است، نورت چون بود؟	ماتم این، تا خود که سورت چون بود؟
از حلاوتها که دارد جور تو	وز لطافت کس نیابد غور تو
	(مولوی، ۱۳۸۴: ۹۶/۱)

در واقع مولانا به عنوان روانشناسی حاذق، عشق را که به زعم وی هم دارو است و هم درمانگر، برای درمان بیماری های روحی و اخلاقی تجویز می کند:

هر که را جامه ز عشقی پاک شد	او ز حرص و جمله عیبی پاک شد
شاد باش ای عشق خوش سودای ما	ای طیب جمله علت های ما

ای دوای نخوت و ناموس ما      ای تو افلاطون و جالینوس ما  
(مولوی، ۱۳۸۴: ۴/۱)  
پس سقام عشق، جان صحت است      رنج‌هایش حسرت هر راحت است  
(مولوی، ۱۳۸۴: ۵۳۸/۶)

### ۳-۲- رحم و عطوفت نسبت به دیگران و تعامل با آنان

یکی از ویژگی‌های مثبت در جامعه، مهربانی نسبت به دیگران است که پیامدهای مثبت روحی و جسمی دارد. در واقع «اگر هدف نهایی ما ارتقای رفاه دیگران باشد، انگیزه رفتار ما نوع‌دوستی است. انگیزش نوع‌دوستانه این گونه تعریف می‌شود: تمایل به بهبود بخشیدن به وضعیت دیگران به خاطر خود آنان و نه به خاطر انگیزه‌های خودخدمتی پنهان. انگیزه نوع‌دوستانه از انگیزه‌های خودخواهانه که آن هم ممکن است رفتار یاری‌رسانی را موجب شود، متمایز است. انگیزش نوع‌دوستانه در بسیاری موارد با هیجان همدلی، یعنی با نشان دادن واکنش هیجانی نسبت به فردی که او را در حال نومی‌دی و نیازمندی به کمک می‌بینیم برانگیخته می‌شود. این واکنش هیجانی با همدردی، دلسوزی و خوش‌قلبی مترادف است» (کار، ۱۳۸۵: ۸۹-۸۸)؛ این ویژگی احساسی خوشایند برای فرد به ارمغان می‌آورد.

احسان و نیکوکاری در مذهب و عرفان نیز سودمند شمرده می‌شود. همان‌طور که غزالی می‌گوید: «ان رحمه الله قریب من المحسنین، و هر که بر عدل اقتصار کند، سرمایه نگاه داشته باشد در دین اما سود در احسان بود و عاقل آن بود که سود آخرت فرونگذارد در هیچ معامله» (غزالی، ۱۳۷۹: ۱/۳۳۳)؛ «سیلیگمن استدلال می‌کند که مهربان بودن، توانایی ویژه شما را به کار می‌اندازد و در نتیجه به جای لذتی آنی، رضایتی بلندمدت به شما می‌بخشد» (لیمون و مک ماهون، ۱۳۹۱: ۱۲۰)؛ مولانا نیز یکی از راه‌های جذب رحمت خداوند و رسیدن به خوشی و سلامتی را محبت کردن به دیگران و رحمت و عطوفت به آنان می‌داند:

اشک خواهی، رحم کن بر اشکبار      رحم خواهی، بر ضعیفان رحم آر  
(مولوی، ۱۳۸۴: ۵۱/۱)

همچنین محبت را کیمیایی می‌داند که مس را به طلا، تلخی را به شیرینی، درد را به درمان و مرده را به زنده مبدل می‌کند:

از محبت تلخ‌ها شیرین شود  
 از محبت مس‌ها زرین شود  
 از محبت دُردها صافی شود  
 از محبت دَردها شافی شود  
 از محبت مرده زنده می‌کنند  
 از محبت شاه بنده می‌کنند  
 (مولوی، ۱۳۸۴: ۲/۳۳۰)

### ۳-۳- راستی و صدق

راستی و صداقت، یکی دیگر از خصیصه‌های مثبتی است که انرژی مثبت را جذب می‌کند. «صداقت یعنی توانایی این که فرد از تلاش برای ارائه برداشتی نیکو از خود دست بکشد و به افشای چیزهایی درباره خودش بپردازد که صادقانه‌اند، حتی اگر نامناسب باشند. افزون بر آن، صداقت حاکی از اشتیاقی است برای منتقل ساختن احساسات گسترده‌ای که بین افراد مورد علاقه‌اش باشد» (ارونسون، ۱۳۹۳: ۱۶۸). صداقت و ویژگی نیک روان انسان است که نتیجه مثبت آن در خود و اطرافیان قابل انکار نیست. در واقع «مراد از صدق، فضیلتی راسخ در نفس آدمی است که اقتضای توافق ظاهر و باطن، تطابق سر و علانیت او کند؛ اقوالش موافق نیت باشند و افعال مطابق احوال. آن چنان‌که نماید، باشد و لازم نبود که آن چنان‌که باشد، نماید؛ چه ممکن است که حقیقت اخلاص بر کتمان بعضی احوال باعث شود» (کاشانی، ۱۳۸۱: ۶۷). مولانا راستی قول یا حداقل خاموش بودن در هنگام ضرورت را جاذب رحمت الهی می‌داند:

گفت حق که کز مجنبان گوش و دم  
 ی‌نفعن الصادقین صدقهم  
 کهف اندر کز مخسپ ای محتلم  
 آنچه داری وانما و فاستقم  
 ور نگویی عیب خود باری خمش  
 از نمایش وز دغل خود را مکش  
 (مولوی، ۱۳۸۴: ۳/۴۲)

همچنین، لاف و دروغ را که نقطه مقابل صدق و راستی است، دفع کننده رحمت خداوند می‌داند و چنانچه امکان راست‌گویی نباشد، خاموشی را توصیه می‌کند:

لاف، وادادِ کرم‌ها می‌کند  
 شاخ رحمت را ز بن بر می‌کند  
 راستی پیش آر یا خاموش کن  
 وانگهان رحمت ببین و نوش کن  
 (مولوی، ۱۳۸۴: ۳/۴۳-۴۲)

#### ۴- نهادها و سازمان‌های مثبت

##### بردباری

زندگی سرشار از پستی و بلندی است و همچون دریای پرتلاطمی است که تنها راه پیروزی بر آن، صبر و آرامش است. استقامت و صبر ورزیدن، انسان را در برابر سختی‌های روزگار مقاوم می‌کند و هرچه انسان بیشتر از این نیرو برخوردار باشد، توانایی او در برابر اضطراب و تردید و سختی و مشکل بیشتر می‌شود. «افراد موفق به ندرت مشکلی را هر چند بزرگ باشد پایدار می‌دانند؛ در صورتی که افراد ناموفق کوچک‌ترین مشکل را پایدار می‌دانند. دومین تفاوت میان افراد برنده و بازنده و خوش‌بین و بدبین، باوری است که در مورد فراگیربودن مشکلات دارند. یک فرد موفق، هیچ مشکلی را فراگیر نمی‌داند و معتقد است که یک مشکل بر همه امور زندگی‌اش سلطه ندارد» (رابینز، ۱۳۸۸: ۱۱۹).

مولانا نیز در مثنوی ابتلا و امتحان را جزو ذات حیات بشری می‌داند و معتقد است که همواره آدمی در بوته آزمایش قرار می‌گیرد و آزمایش برای کمال آدمی امری لازم است. وی معتقد است انسان در این قبیل پیشامدها باید صبور و شکرگزار باشد زیرا بر اساس آیه «و لنبونکم بشیء من الخوف و الجوع و نقص من الاموال و الانفس و الثمرات و بشر الصابرين؛ الذین اذا اصابتهم مصیبه قالوا انا لله و انا الیه راجعون اولئک صلوات من ربهم و اولئک هم المهتدون» (بقره، ۱۵۷-۱۵۶)، زیان‌های مادی و این دنیایی چه بسا بلاگردان باشند:

ور ریاضت آیدت بی‌اختیار      سر بنه شکرانه ده ای کامیار

(مولوی، ۱۳۸۴: ۱۹۴/۳)

همچنین مولانا بیان داشته است که صبر به واسطه ایمان به وجود می‌آید و جایی که ایمان نباشد، صبر نیز وجود ندارد:

صبر شیرین از خیال خوش شده است      کان خیالات فرج پیش آمده است

آن فرج آید ز ایمان در ضمیر      ضعف ایمان ناامیدی و زحیر

صبر از ایمان بیابد سر کله      حیث لا صبر فلا ایمان له

(مولوی، ۱۳۸۴: ۲۸۰/۲)

وی معتقد است که اضرار به سوی آشتی و سازش می‌روند؛ بنابراین نباید از هیچ بدی و سختی

دلتنگ شد و باید صبر پیشه کرد:

جنگ‌های خلق، بهر خوبی است	برگ بی‌برگی نشان طوبی است
خشم‌های خلق، بهر آشتی است	دام راحت، دایماً بی‌راحتی است
هر زدن، بهر نوازش را بود	هر گله، از شکر آگه می‌کند

(مولوی، ۱۳۸۴: ۵۷/۳)

وی بیان می‌دارد که در زندگی همه عناصری که به ظاهر آن‌ها را در تضاد با یکدیگر می‌پنداریم با هم در تعامل و توافق هستند و اگر درگیری میان آنان ایجاد شود، یکی بر دیگری غلبه می‌کند و سبب مرگ و نیستی یکی از طرفین می‌شود. برای مثال، دوستی و تعامل شیر و گوره‌خر را نیز یکی از آشتی‌ها و تعامل‌های زندگی می‌داند:

زندگانی آشتی ضدهاست	مرگ آن، کاندنر میانشان جنگ خاست
لطف حق، این شیر را و گور را	الف داده است این دو ضد دور را

(مولوی، ۱۳۸۴: ۸۰/۱-۷۹)

بر این اساس سختی‌ها، موفقیت‌ها و شادی‌ها نیز با وجود تضاد ظاهری لازم و ملزوم و همراه یکدیگرند زیرا برای دستیابی به هر موفقیت و شادی حاصل از آن، باید سختی‌های زیادی تحمل کرد. مولوی در تمثیل خوبی در مقابل بدی، بدی را به تیرگی و خوشی را به نور تشبیه کرده است. همان‌طور که به‌واسطه ضد نور (تاریک شب) حقیقت نور آشکار می‌شود و همچنین رنگ‌ها که خود ضد نور هستند به‌واسطه نور آشکار می‌شود، خوشی‌ها به‌واسطه رنج و سختی آشکار می‌شود:

شب نبد نوری ندیدی رنگ را	پس به ضد نور، پیدا شد تو را
دیدن نور است آنکه دید رنگ	و این به ضد نور دانی بی‌درنگ
رنج و غم را حق پی آن آفرید	تا بدین ضد، خوشدلی آید پدید

(مولوی، ۱۳۸۴: ۷۰/۱)

یکی از مهم‌ترین پیامدهای صبر در هنگام مشکلات، پاک شدن روح و روان از کدورت‌های نفسانی و در نهایت، سلامت روح و جسم است. «به صبر، نفس پاک شود از جمیع الوان ظلمت و کدورات آرزوها و تمناها و از ترک تعلقات دل صافی گردد... و او کیمیایی است که مس وجود سالک به برکت او زر خالص گردد» (سجادی، ۱۳۸۴: ۲۶). در مثنوی بارها به پیامدهای خوب صبر و

پیامدهای بد نداشتن صبر اشاره شده است. برای مثال در بیت زیر صبر را کلید پیروزی دانسته است:

گفت ای هدیه حق و دفع حرج      معنی الصبر مفتاح الفرج

(مولوی، ۱۳۸۴: ۸/۱)

رنج گنج آمد که رحمت‌ها در اوست      مغز تازه شد چو بخراشید پوست

ای برادر موضع تاریک و سرد      صبر کردن بر غم و سستی و درد

چشمه حیوان و جام مستی است      کان بلندی‌ها همه در پستی است

آن بهاران مضمهر است اندر خزان      در بهار است آن خزان مگریز از آن

همره غم باش و با وحشت بساز      می‌طلب در مرگ خود عمر دراز

(مولوی، ۱۳۸۴: ۳۷۲/۲)

همچنین صبر کردن را راهی برای جذب رحمت خداوند می‌داند:

صبر و خاموشی، جذوب رحمت است      وین نشان جستن، نشان علت است

انصتوا پپذیر تا بر جان تو      آید از جانان جزای انصتوا

(مولوی، ۱۳۸۴: ۱۵۴/۳)

یا این که بی‌صبری را سبب پریشانی خاطر می‌داند:

کس به زیر دم خرد، خاری نهد      خرد نماند دفع آن، برمی‌جهد

برجهد، آن خار، محکم‌تر زند      عاقلی باید که خاری برکند

خر ز بهر دفع خار از سوز و درد      جفته می‌انداخت صد جا زخم کرد

(مولوی، ۱۳۸۴: ۱۲/۱)

در این ابیات مولانا ضمن تمثیلی می‌گوید وقتی صبر و تحمل نباشد، با پریشانی و اضطراب، شرایط هر چه بیشتر به سوی نابسامانی پیش می‌رود. منظور این است که انسان به سبب معرفت نداشتن به مسائل روحی و روانی، وقتی دچار رنج و علتی می‌شود به جای آن‌که ریشه آن ناراحتی را بشناسد، با اقدامات نسنجیده روح خود را علیل‌تر می‌سازد.

#### نتیجه

عالم درون و کاوش در حالات روحی و روانی، فصل مشترک علم روانشناسی و ادبیات عرفانی



محسوب می شود. آن چنان که نشان داده شد، چه از نظر مباحث روانشناسی و چه از نظر عرفان مولوی، ذهن مثبت نگر جاذب انرژی مثبت در زندگی است. نتیجه پژوهش حاضر در دو جنبه قابل جمع بندی است: نخست این که مقوله روانشناسی مثبت به عنوان یکی از شاخه های علم روانشناسی، شامل سه حوزه هیجانات، خصیصه ها، نهادها و سازمان های مثبت است؛ مورد اول، مربوط به سه زمان گذشته، حال و آینده می شود که به طور کلی تمام این موارد، جاذب انرژی مثبت هستند و منشأ آن، نگاه و نگرش مثبتی است که در روح و روان انسان نهفته است؛ جنبه دوم این که با تطبیق هر یک از مؤلفه های مذکور با اشعار مولوی در مثنوی معنوی، مشخص شد عارفی چون او که همواره جهان را به واسطه تجلی نور حق زیبا می بیند، قرن ها پیش از پیدایش علم روانشناسی، با وقوف تمام به رموز جان و روان آدمی به این مهم تأکید داشته است که کلید هر معمای را باید در باطن جست و دل و ذهن را که محل تجلی حق است، باید از افکار تیره زدود زیرا نگرش مثبت، شفا بخش و حامل خیر است. نتیجه نهایی این که، پیام مشترک مولانا و همه روانشناسان این است که برای نیل به آرامش باطن، باید مثبت نگر بود.

#### منابع

- ۱- قرآن کریم.
- ۲- آراسته، رضا. (۱۳۸۰). *رومی ایرانی*. ترجمه فاطمه مرتضوی برازجانی. تهران: دانشگاه شهید بهشتی.
- ۳- آلیس، آلبرت. (۱۳۸۷). *چگونه شادی آفرین زندگی خود باشیم*. ترجمه عاطفه هوشان. تهران: رسا.
- ۴- آیزنک، مایکل. (۱۳۷۸). *همیشه شاد باشید*. ترجمه زهرا چلونگر. تهران: نسل نو اندیش.
- ۵- ارونسون، الیوت. (۱۳۹۳). *روانشناسی اجتماعی*. ترجمه حسین شکرکن. تهران: رشد.
- ۶- پزشکی، مجید. (۱۳۷۹). *قدرت خنده، روح خنده را در خود جاری سازید*. تهران: کلک.
- ۷- پورجوادی، نصرالله. (۱۳۷۰). *باده عشق (۳) سیر تحولات معنای عشق (عشق حقیقی - عشق مجازی)*، نشر دانش، ش ۶۸، ص.ص. ۱۵-۶.
- ۸- خاکشور، فاطمه و غباری بناب، باقر و شهابی زاده، فاطمه. (۱۳۹۲). *نقش تصور از خدا و هویت*

- مذهبی در معنای زندگی، روانشناسی و دین، ش ۲، ص.ص. ۵۳-۵۶.
- ۹- رابینز، آنتونی. (۱۳۸۸). *توان بی‌پایان*. ترجمه محمدرضا آل یاسین. تهران: هامون.
- ۱۰- رکنی یزدی، محمدمهدی. (۱۳۷۷). *جبر و اختیار در مثنوی*. تهران: اساطیر.
- ۱۱- زرین کوب، عبدالحسین. (۱۳۶۸). *بحر در کوزه*. تهران: علمی.
- ۱۲- زمانی، کریم. (۱۳۸۶). *میناگر عشق: شرح موضوعی مثنوی معنوی مولانا جلال‌الدین محمد بلخی*. تهران: نی.
- ۱۳- سجادی، سید ضیاء‌الدین. (۱۳۸۴). *مقدمه‌ای بر مبانی عرفان و تصوف*. تهران: سمت.
- ۱۴- سیلیگمن، مارتین. (۱۳۷۹). *کودک مثبت‌گرا (چگونه فرزندان خود را در برابر افسردگی بیمه نماییم)*. ترجمه ناهید ایران‌نژاد. تهران: دایره.
- ۱۵- ----- (۱۳۸۶). *خوشبینی آموخته شده*. ترجمه قربانعلی خدایی. همدان: چنار.
- ۱۶- شریعت باقری، محمدمهدی. (۱۳۹۱). *مطالعه تطبیقی نظریات مولوی و مزلو درباره انسان سالم و کامل*. *مطالعات روان‌شناختی دانشگاه الزهراء (س)*، دوره ۸، ش ۴، ص.ص. ۱۴۵-۱۳۱.
- ۱۷- شین، فلورانس اسکاول. (۱۳۸۶). *چهار اثر از فلورانس اسکاول شین*. ترجمه گیتی خوشدل. تهران: پیکان.
- ۱۸- عبادی، ندا و فقیهی، علینقی. (۱۳۸۹). *بررسی اثربخشی آموزش مثبت‌نگری در افزایش امید به زندگی زنان بدون همسر شهر اهواز با تأکید بر قرآن، روانشناسی دین، سال ۳، ش ۲، ص.ص. ۷۴-۶۱*.
- ۱۹- غزالی، محمد بن محمد. (۱۳۷۹). *کیمیای سعادت*. تصحیح احمد آرام. تهران: گنجینه.
- ۲۰- فرانکل، ویکتور. (۱۳۷۱). *انسان در جستجوی معنی*. ترجمه مهین میلانی و نهضت صالحیان. تهران: درسا.
- ۲۱- قاسمی، نظام‌الدین و قریشیان، مرضیه. (۱۳۸۸). *روانشناسی مثبت، رویکرد نوین روانشناسی به طبیعت انسان، تازه‌های روان‌درمانی*، ش ۵۱ و ۵۲، ص.ص. ۹۸-۱۱۴.
- ۲۲- کار، آلن. (۱۳۸۵). *روانشناسی مثبت علم شادمانی و نیروی انسانی*. ترجمه حسن پاشاشریفی و جعفر نجفی زند. تهران: سخن.
- ۲۳- کاشانی، عزالدین محمود. (۱۳۸۱). *مصباح‌الهدایه و مفتاح‌الکفایه*. تصحیح عفت کرباسی و

محمدرضا برزگر خالقی. تهران: زوار.

۲۴- لیمون، آوریل و مک ماهون، گلا دینا. (۱۳۹۱). مثبت‌اندیشی. ترجمه مهدی دوایی و شیرین کوهپایه. تهران: سخن.

۲۵- مظفری، شهباز و هادیان‌فرد، حبیب. (۱۳۸۳). مروری بر شادمانی و همبسته‌های آن، حوزه و دانشگاه، سال ۱۰، شماره ۴۱، ص.ص. ۱۰۵-۸۲.

۲۶- مورفی، ژوزف. (۱۳۶۸). روح و آرامش درون. ترجمه هوشیار رزم‌آرا. تهران: سپنج.

۲۷- مورنو، آتونویو. (۱۳۸۴). یونگ، خدایان و انسان مدرن. ترجمه داریوش مهرجویی. تهران: مرکز.

۲۸- مولوی، جلال‌الدین. (۱۳۷۹). کلیات شمس تبریزی. تصحیح بدیع‌الزمان فروزانفر. تهران: پیمان.

۲۹- ----- (۱۳۸۴). دوره کامل مثنوی معنوی. تصحیح رینولد نیکلسون. تهران: طلوع.

۳۰- میرشاه‌جعفری، ابراهیم و عابدی، محمدرضا و دریکوندی، هدایت‌الله. (۱۳۸۱). شادمانی و عوامل مؤثر بر آن، تازه‌های علوم شناختی، سال ۴، ش ۳، ص.ص. ۵۸-۵۰.

۳۱- نظری منتظر، فرشته. (۱۳۸۶). نیروی تفکر مثبت (تأثیر امید و خوش‌بینی در زندگی)، رشد معلم، شماره ۲۱۹، ص.ص. ۱۱-۱۰.

۳۲- همایی، جلال‌الدین. (۱۳۸۵). مولوی نامه. تهران: هما.

۳۳- یونگ، کارل گوستاو. (۱۳۸۳). رؤیاهما. ترجمه ابوالقاسم اسماعیل پور. تهران: کاروان.

34- Casellas-Grau, A., Font, A., Vivves, J. (2014). Positive psychology interventions in breast cancer. A systematic review. *Psycho-Oncology*, 23(1), p.p. 9-19.

35- Donaldson, 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), p.p. 185- 195.

36- Lawrence, R. (1997). measuring the image of God: the God image inventory and the God scales. *Journal of psychology and theology*, v 25(2), p.p. 214-226.

37- Peterson, G. (2000). the future of optimism. *American psychological*, 55(1), p.p. 44- 55.

38- Lyon, f. (2002). Trust, Network and norms, The creation of social capital in agricultural economies in Ghana-world development. 28(4), 663- 689

