

بازنمایی پیوند خودآگاهی و شادی در غزلیات شمس

فریده داوودی مقدم

گروه زبان و ادبیات فارسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه شاهد، تهران، ایران.

آبان ۱۴۰۲، دوره ۱۶، شماره پیاپی ۹۰، صص ۱۱۳-۹۹

DOI: 10.22034/bahareadab.2023.16.4444

نشریه علمی سبک‌شناسی نظم و نثر فارسی

(بهار ادب)

چکیده:

زمینه و هدف: شادی از جمله هیجانات و عواطفی است که امروزه در روانشناسی مثبت‌گرا، مورد توجه بسیار است و از دیرباز نیز حکیمان و عارفان در شناخت و چگونگی ارائه و به‌کارگیری آن در سخنان و آثار خویش سعی وافری کرده‌اند. به همین دلیل واکاوی و ارائه درست این دیدگاهها از طریق بررسی متون و معرفی گزاره‌های دقیق آنها به مخاطبان، میتواند مسیریابی را برای مثبت‌اندیشی و شاد زیستن روشن کند و از طریق تأمل، تمرکز، تلقین و تفکر در مورد آموزه‌های به‌دست‌آمده از متون ادبی و عرفانی، راه شناخت را ابتدا در ذهن هموار کند و در نهایت با تکرار باورهای این تعالیم، بتواند به راهکاری شایسته برای رسیدن به شادی بینجامد. این پژوهش با همین هدف به واکاوی منظر شادی و پیوند آن با خودآگاهی در اندیشه مولانا در غزلیات وی میپردازد.

روش مطالعه: شیوه پژوهش تحلیل محتوای کیفی مضمونی و جامعه آماری تمامی غزلیات مولانا موسوم به غزلیات شمس است.

یافته‌ها: غزلیات مولوی در محورهای گوناگونی پیوند میان شادی و خودآگاهی را نشان میدهد. از جمله شناخت طرح ازلی انسان که ناظر به دریافت نقاط قوت و تواناییهای اوست؛ دریافت نسبت انسان با خدا و این جهان؛ تجربه عشق (مولوی عشق به خدا و دیگر انسانها را سبب شادی میدانند)؛ دوری از خصومت و دشمنی و در مرحله عالی فهم لطیفه عشق، انسان را شادکام میکند؛ فهم و درک و ارتباط با طبیعت که گاهی منجر به نوعی این‌همانی از مقوله رویش و شادابی با موضوع خودآگاهی میشود (مولوی ریشه بسیاری از شادیها را در درون خود انسان میدانند). خودی که باید از مراحل سطحی شناخت عبور کند و به خودآگاهی و باورمندی برسد.

نتیجه‌گیری: مولوی از جمله عارفانی است که توانسته است با بازنمایی پیدا و پنهان تصاویر شناختی شادی از طریق غزلیات خویش، مخاطبان را به شاد زیستن و رهایی از تعلقات اندوهبار هستی دعوت کند. این امر با ترسیم مسیریابی از خودآگاهی و شناخت انسان در جهان در بافتی ماهرانه و سرشار از رموز زیبایی‌شناسانه و ابعاد متعالی موسیقایی کلام در غزلیات او پدیدار شده است.

تاریخ دریافت: ۳۰ مهر ۱۴۰۱
تاریخ داوری: ۰۳ آذر ۱۴۰۱
تاریخ اصلاح: ۲۰ آذر ۱۴۰۱
تاریخ پذیرش: ۰۴ بهمن ۱۴۰۱

کلمات کلیدی:

شادی، خودآگاهی، غزلیات شمس، مولوی، مهارتهای زندگی.

* نویسنده مسئول:

davoudy@shahed.ac.ir

۵۱۲۱۵۰۸۰ (۹۸ ۲۱) +



ORIGINAL RESEARCH ARTICLE

Representing the connection of self-awareness and happiness in Shams's sonnets

F. Davoudy Moghaddam

Department of Persian Language and Literature, Faculty of Humanities, Shahed University, Tehran, Iran.

ARTICLE INFO

Article History:

Received: 22 October 2022
 Reviewed: 24 November 2022
 Revised: 11 December 2022
 Accepted: 24 January 2023

KEYWORDS

Happiness, Self-awareness,
 Sonnets Shams, Molavi, Life skills

*Corresponding Author

✉ davoudy@shahed.ac.ir

☎ (+98 21) 51215080

ABSTRACT




BACKGROUND AND OBJECTIVES: Happiness is one of the emotions that have received a lot of attention in positive psychology today, and sages and mystics have made great efforts in understanding and how to present and apply it in their words and works. For this reason, analyzing and properly presenting these views through examining the texts and introducing their precise characteristics to the audience can clarify the paths for positive thinking and happy living and through reflection, concentration, indoctrination and thinking in the teachings obtained from the texts. Literary and mystic, first clear the way of knowledge in the mind and finally by repeating the beliefs of these teachings, it can lead to a suitable solution to achieve happiness. With the same aim, this research examines the view of happiness and its connection with self-awareness in Rumi's thoughts in his sonnets.

METHODOLOGY: The method of research is to analyze the qualitative content of the theme and the statistical community of all the sonnets of Rumi known as sonnets of Shams

FINDINGS: Molavi's sonnets show the connection between happiness and self-awareness in various axes. Among them: knowing one's original scheme, which leads to understanding human defections and abilities. Realizing one's relationship with God and this world, the experience of love, according to Molavi, love for God and other people is the cause of happiness. Staying away from hostility and enmity and understanding the tenderness of love at a high level makes a person happy. Understanding and communication with nature, which sometimes leads to growth and freshness with self-awareness. Molavi sees the root of many joys within the human being. The self that must go through the superficial stages of cognition and reach self-awareness and belief.

CONCLUSION: Jalaluddin Mohammad Molavi is one of the mystics who have been able to invite his audience to live happily and get rid of the sad dependencies of existence by representing the visible and hidden cognitive images of happiness through his sonnets. This has emerged by drawing paths of self-awareness and knowledge of man in the world in a skillful texture and full of aesthetic symbols and sublime musical dimensions of speech in Rumi's lyrics.

DOI: [10.22034/bahareadab.2023.16.4444](https://doi.org/10.22034/bahareadab.2023.16.4444)

NUMBER OF REFERENCES	NUMBER OF TABLES	NUMBER OF FIGURES
 16	 0	 0

مقدمه

شادی و شاد زیستن از جمله گرایشها و عواطف اصیل انسانی است که از منظرهای گوناگون قابل بررسی و تبیین است. یکی از این منظرها، منظر ادبی عرفانی است که در بسیاری موارد با دیدگاه‌های دینی، فرهنگی و بنمایه‌های اندیشگانی ایرانیان سازگاری و همسویی فراوان دارد و گاه نیز به نظر میرسد با تلقی روانشناسان از موضوع شادی و نگاه عینی و جهان بیرونی آنان، زوایایی داشته باشد. آنچه فصل مشترک این دو دیدگاه میتواند باشد پیوند شادی با خودآگاهی است که اگرچه در تبیین نظری تفاوت‌هایی دارد، در اصل و ذات خویش به نقاط مشترک معناداری میرسد که میتواند برای هر دو گروه ادیبان و روانشناسان قابل توجه باشد. در هر صورت، این پژوهش در صدد تطبیق موضوعات عرفانی مولانا با نظریه‌های روانشناسی در مورد شادی نیست و هرگز چنین ادعایی ندارد. فقط با بازنمایی ابعاد شادی و پیوند آن با خودآگاهی، قصد معرفی و نشان دادن ظرفیتهایی از عرفان ایرانی و یکی از نوابغ این عرصه، مولانا جلال‌الدین محمد در این موضوع را دارد. شیوه پژوهش تحلیل محتوای کیفی مضمونی و جامعه آماری تمامی غزلیات مولانا موسوم به غزلیات شمس است که به فراخور و تنگنای مقاله، بخشی از آنها معرفی و آورده میشود. اگرچه در تأیید برخی مباحث و تأیید ادعاها، شواهدی کوتاه از دیگر آثار مولانا یا متون عرفانی هم آورده شده است. نکته قابل ذکر اینکه، این پژوهش بر آن است که طرح این مباحث به دلیل ایجاد بستری مناسب در زمینه غور و معرفت نسبت به خودآگاهی انسان، منجر به تغییری بارز در نحوه اندیشیدن و نگرش به زندگی خواهد شد و مقوله عملی و عینی شادی را به شکلی درونی‌شده به دنبال خواهد داشت.

سابقه پژوهش

باقری خلیلی و عامری (۱۳۸۹) در مقاله‌ای با نام «شادی در غزلیات شمس تبریزی با تکیه بر عوامل عرفانی»، به موضوع شادی در غزلیات شمس، در طیفی کاملاً عرفانی پرداخته‌اند و آورده‌اند که با مطالعه و بررسی عوامل شادی در غزلیات وی، روشن میشود نوع شادی او انفسی و درونی است. او بر عشق، معشوق، رهایی از خود و وصال، بیش از سایر عوامل تأکید دارد. از دیدگاه او، عشق، شادی‌بخش زمان و مکان، عامل کمال و وصال به معشوق است و معشوق دوگانه، یعنی نهان (خدا) و آشکار (شمس، زرکوب و چلبی) به زندگیش معنا میبخشند. همچنین محمدی آسیابادی و علیپور (۱۳۸۸) در مقاله‌ای با نام «شادی و خوشدلی نزد شمس»، به این موضوع پرداخته‌اند. در این پژوهش به بررسی دیدگاه‌های شمس تبریزی در مورد شادی و خوشدلی و همچنین انگیزه‌های شادی در تفکر و اندیشه او پرداخته شده و به این نتیجه رسیده است که روح، محبت، سماع، نماز، تصور بهشت، امید و حتی مرگ از عواملی هستند که موجب شادی میشوند. برزگر خالقی (۱۳۸۶) در مقاله‌ای با عنوان «غم و شادی از دیدگاه مولانا» درباره تلقی و دیدگاه مولانا درباره غم و شادی و معانی و مفاهیم مختلف آن سخن رانده است. بهبهانی (۱۳۸۳) نیز در مقاله‌ای با عنوان «غم و شادی در مثنوی» برخی اشارات به ابیات مثنوی در این مقوله داشته است و در نهایت، مولوی را شاعر شادی نامیده است. پژوهش حاضر هم در ابعاد گسترده‌تر و ژرفتری به واکاوی شادی در غزلیات شمس پرداخته و هم در صدد تبیین و بازنمایی پیوند میان شادی و مهارت خودآگاهی برآمده است که از این منظر، میتواند تفاوت‌هایی با پژوهشهای مذکور و رهاوردهایی برای محققان این عرصه داشته باشد.

بحث و بررسی

مهارت‌های زندگی، مهارت خودآگاهی

مهارت‌های زندگی که از آن‌ها بعنوان مهارت‌های اجتماعی نیز نام برده می‌شود، توانایی‌های روانی، اجتماعی برای رفتارهای انطباقی و مؤثری هستند که فرد را قادر می‌سازند برخورد مناسبی با چالش‌ها و مقتضیات زندگی روزمره داشته باشد. آموزش این مهارت‌ها سبب ارتقای رشد شخصی و اجتماعی، محافظت از حقوق انسانها و پیشگیری از برخی مشکلات روانی و اجتماعی می‌شود. این مهارت‌ها ابزارهایی هستند که افراد را در مسیر ارزشها، علایق و اولویتهایشان پیش می‌برند. افرادی که دارای مهارت‌های فوق باشند، تعارضات خود را با دیگران به نحو سازنده حل می‌کنند، در کنترل هیجانات شدید خود موفق و توانمند هستند، بهتر ارتباط برقرار می‌کنند و در نتیجه از محبوبیت و موفقیت اجتماعی بیشتری برخوردار می‌شوند.

از جمله مهارت‌هایی که سازمان بهداشت جهانی برای بهبود زندگی انسانها تعریف کرده است مهارت خودآگاهی است که از سال ۱۹۶۰ مورد توجه دانشمندان قرار گرفته و در کنار «همدلی» بعنوان نخستین زوج مهارت به جهانیان عرضه شده است. این مهارت چند بخش دارد: توانایی شناسایی احساساتمان، توانایی نامگذاری آنها، درک ارتباطات موجود بین افکار، احساسات و واکنشهایمان و نهایتاً شناسایی نقاط قوت و ضعف خود. هدف نهایی از به دست آوردن مهارت خودآگاهی این است که انسان بتواند با دیدی مثبت و رویکردی سالمتر و بهتر زندگی خویش را مدیریت و راهبری کند.

نخستین و زیربناییترین مهارت از سری مهارت‌های زندگی، مهارت خودآگاهی است. «خودآگاهی» توانایی شناخت خود و آگاهی از ویژگیها، نقاط ضعف و قوت، خواسته‌ها، ترسها و انزجارهاست. از اجزای خودآگاهی میتوان به شناخت ویژگیها و صفات خویش؛ شناخت تواناییها، استعدادها و پیشرفتهای خود؛ داشتن تصویر واقع‌بینانه از خویشتن؛ شناخت افکار، ارزشها و باورها و شناخت احساس رضایت یا نارضایتی از خود اشاره کرد. «شناخت احساسات» از اجزای مهم مهارت خودآگاهی است. جزء دیگر مهارت خودآگاهی، «شناخت ارزشها» است. از دیگر اجزای مهم مهارت خودآگاهی، پی بردن به «هوش هیجانی» است که به توانایی شناسایی و تشخیص مفاهیم و معانی عواطف، روابط میان آنها، استدلال کردن درباره آنها و نیز حل مسئله بر اساس آنها گفته می‌شود. «عزت‌نفس» جزء دیگر خودآگاهی است که به میزان احترام و ارزشی گفته می‌شود که فرد برای خود قائل است. عواملی مانند پذیرش خود، پذیرش دیگران و قبول مسئولیتها در رشد خودآگاهی مؤثر هستند و عواملی مانند توقعها و انتظارات بیش از حد، کمال‌طلبی و غرورها مانع رشد خودآگاهی می‌شوند. خودپنداره نیز تصویری است که هر کس درباره خود دارد و نقش مهمی در خودآگاهی و در نتیجه، سلامت روانی افراد ایفا میکند (فهیمی، ۱۳۹۰). همچنین خودآگاهی از اساسیترین موضوعاتی است که عارفان ایرانی در آثار خویش به اشکال مختلف از آن سخن گفته‌اند و غایت سعادت و شادکامی انسان را رسیدن به خودآگاهی و شناخت خویشتن دانسته‌اند. مولوی در فیه‌مافیة می‌آورد: «اکنون همچنین علمای اهل زمان در علوم موی میشکافند و چیزهای دیگر را که به ایشان تعلق ندارد به غایت دانسته‌اند و ایشان را بر آن احاطت کلی گشته و آنچه مهم است و به او نزدیکتر از همه آن است؛ خودی اوست و خودی خود را نمیدانند. همه چیزها را به حل و حرمت حکم میکنند که این جایز است و آن جایز نیست و این حلال است یا حرام است؛ خود را نمیدانند...» (فیه‌مافیة: ۱۷).

مفهوم شادی در روانشناسی و منظومه عرفان

چنانکه در مقدمه ذکر شد، این پژوهش بدنبال تطبیق گزاره‌ها و نظرات مولانا با نظریه‌های روانشناسی نیست. این امر، کاری میان‌رشته‌ای است که همکاری مستمر و پرتلاش گروهی را میطلبد و امید که مسیر اینگونه همکاریها در سیاستهای دانشگاهی و پژوهشی کشور بیش از گذشته هموار شود. معمولاً افرادی که از منظر علم روانشناسی به موضوع شادی میپردازند، بدنبال نتایج عینی و کاملاً اثبات‌شده و قضایای تجربی هستند و بیانات شهودی با قصد تغییر احساس خواننده در مورد زندگی برای آنها معتبر نیست و این در حالی است که آموزه‌های حکمی در طول تاریخ نشان داده است که میتواند با درونی‌سازی معرفتی قدرت ارادی، قدرتمندی را برای کسب بسیاری از تواناییها ایجاد کند، از جمله توانایی تسلط بر غمها و ایجاد شادی و قدرت در زندگی؛ چنانکه هولدن نیز در کتاب *کنون شادی* چنین میگوید: «تعهد قلبی به شاد بودن دارویی قدرتمند است» (هولدن، ۱۹۹۸: ۱۶۰). این تعهد قلبی که هولدن بر آن پای میفشارد، همان زوایا و آموزه‌های شناختی است که مولانا در غزلیات خویش سعی دارد برای مخاطب خویش آنها را با بیانات، تمثیلهای مختلف باورپذیر کند.

با بررسی تعاریف گوناگونی که از سوی روانشناسان درباره شادی عرضه شده است و در یک برآیند کلی به این نتیجه میتوان رسید که شادی عبارت است از عواطف و هیجانات مثبت و رضایت از زندگی (آرگایل، ۱۳۸۲: ۲۵ و ۴۵). رضایت از زندگی و در حال زیستن و از آن لذت بردن و شادکام زیستن، از آموزه‌های عارفانی چون مولانا و شمس تبریزی است. چنانکه مولانا صوفی را این‌الوقت میداند که به مفهوم زیستن تام و تمام در لحظه حال است. این دریافتن لحظات زندگی در منظومه اندیشگانی عارفان به‌کارگیری تمام قوای خود برای تکامل و پیشرفت وجود انسان و وصال به غایت معنوی اوست. ویلیام مک دوگال، روانشناس انگلیسی، معتقد است هر قدر که شخصیتی غنیتر، متکاملتر و منسجمتر باشد، علیرغم پیش آمدن انواع دردهای مختلف، ظرفیت بیشتری برای شادی دارد (پلاچیک، ۱۳۶۵: ۱۸۷).

در دیدگاه عارف، دلتنگیهای دنیا به سبب آز و توجه بیش از معمول و ضروریات به دنیا است: «همه دلتنگی دنیا، از دل نهادن بر این عالم است. هر دمی که آزاد باشی از این جهان و خود را غریب دانی، و در هر رنگی که بنگری و هر مزه‌ای که بجوشی، دانی که با او نمایی و جای دیگر میروی، دلتنگ نباشی» (مناقب العارفین: ۹۲). برخی محققان معتقدند ابعاد شادکامی شامل شناختی، یعنی تفکر و پردازش که منجر به خوشبینی فرد میشود، عاطفی که شامل خلق مثبت است و بعد اجتماعی که بیانگر گسترش روابط اجتماعی فرد با دیگران است، میباشد. بعضی دیگر شادکامی را یک تجربه درونی مثبت میدانند که متأثر از ارزیابیهای شناختی و عاطفی افراد از زندگی است (نورس و دیگران، به نقل از جعفری و همکاران، ۱۳۹۵). این ارزیابی شناختی، در تعالیم عرفانی و از جمله غزلیات مولانا، به شکلی مکرر ارائه و توصیه میشود.

از منظر عارفان، انسان مجموعه‌ای از تواناییهای فراوان است که به همین دلیل شایسته نیست احساس نقصان و غم داشته باشد و با داشتن معرفت به سرمایه‌های وجودی خویش، با انرژی، خلاقیت و امید بیشتری به حل مسائل و مشکلات خویش بپردازد و موجب پدیداری شادی در زندگی شود. از منظر عرفان، عالم فراخنا و جایگاه بسطی بی‌پایان عظیم است (مقالات شمس تبریزی: ۳۴) و با آسان پنداشتن رنجها میتوان گامهای مؤثری برای هستی و زیستی بهتر برداشت: «با تنگدلی ملک همه جهان منغص بود و با فراخ‌دلی همه رنجها آسان بود» (معارف: ۶۵). یکی از مهمترین موتیفهای شعر عرفانی، فراموش کردن غم از رهگذر فهم ناپایداری و گذرا بودن ناگزیر این جهان است:

حافظا چون غم و شادی جهان در گذر است / بهتر آن است که من خاطر خود خوش دارم (غزلیات حافظ: غزل ۳۲۶).

و دیگر اینکه انسان ضمن بهره‌جستن از نعمتهای این جهانی، در بند و اسیر چیزی نباشد: «سمنون را پرسیدند از تصوف گفت: آن است که هیچ چیز ملک تو نباشد و تو ملک هیچ چیز نباشی.» (رساله قشیریه: ۸۷).
برجسته‌ترین عامل شادی از منظر عارفان، احساس حضور خداوند در این عالم است که در غزلیات شمس، بسامد فراوانی دارد و یکی از سنتهای رایج عرفانی و از جمله مهم‌ترین آنهاست:
در جهان شاهی و ما فارغ / در قدح جرعه‌ای و ما هشیار؟ (دیوان سنایی غزنی: قصیده ۵۷)
این حس حضور و دریافت شادی ناشی از آن، پیوند زیادی با تکامل زندگی شخص عارف دارد که در مرکز تعلیم صوفیه قرار دارد.

ارتباط میان شادی و خودآگاهی در غزلیات شمس تبریزی

غزلیات شمس تبریزی، سروده محمد مولوی بلخی است که به دلیل وجود عناصر موسیقایی و ساختاری زیبا و در داشتن محتوا و معناهای روحانی و انسانی شورانگیز، از دیرباز تا کنون مورد اقبال ایرانیان و جهانیان بوده است. یکی از ابعاد مهم این اثر، اشتغال بر معناها و گزاره‌هایی است که خواننده را از رخوت و سستی، بی‌انگیزگی و ناامیدی و فرو رفتن در غم و غصه‌های بی‌اساس این جهانی میرهاند و به او افقی وسیع‌تر از هستی مینمایاند که در آن افق میتوان شاد و رها از بسیاری وابستگیها و تعلقات دلهره‌آور و مضطرب‌کننده روزگار زیست. مولوی در معرفی خویش، چنین از خود نشانی میدهد:

لیک ما را چو بجویی سوی شادیا جو / که مقیمان خوش‌آباد جهان شادیم (کلیات شمس تبریزی، ج ۲: ۱۲۸۷).
به عقیده وی شادی، حق مسلم بشر است و باید آن را در درون خویش کشف کند: ما را مسلم آمد هم عیش و هم عروسی (کلیات شمس تبریزی، ج ۲: ۱۱۴۵).

براستی موجوم شادی در درون این اندیشمند نابغه ایرانی را تنها میتوان در منظومه تصورات عارفانه و رویکردهای عاطفی و احساسی شاعرانه دید و سنجید و تعبیر کرد یا از آنجایی که ریشه در عمیقترین گرایش‌های بشری دارد، میتوان مطابق با شرایط زمانه، آنها را پردازش و تفسیری نو از آن ارائه کرد و به کار بست؟

مولوی، فرزند شادی در جهان، گوهر نژاده انسان: مولانا در بیت نخستین غزل ۱۶۳۸، خود را فرح ابن الفرح ابن الفرح ابن الفرح (کلیات شمس تبریزی، ج ۲: ۶۹۴) معرفی میکند و اینگونه گوهر نژاده خویش را هم شادی میداند. شناخت این گوهر اصیل که در حکایت‌های بسیاری از مثنوی به تکرار بیان میشود، وابسته به رسیدن به مهارت و موهبت خودآگاهی است که در بافت سخنان وی حضوری چشمگیر دارد. در همین غزل، از ظرفیتهای موجود در وجود خویش و کنشهای عینی ناشی از این تواناییها میگوید:

گر به گرگی برسم یوسف مه‌روی شود / در چهی گر بروم گردد چه باغ ارم

آنک باشد ز بخیلی دل او آهن و سنگ / خاتم وقت شود پیش من از جود و کرم

خاک چون در کف من زر شود و نقره خام / چون مرا راه زند فتنه‌گر زر و درم (همانجا)

انسانی که با این معانی حس شادی و تعالی دارد، چگونه تسلیم فتنه‌گریهای آزمندانۀ روزمرگیهای جهان میشود. این فتنه‌گری و غم‌هایی که پیامد و نتیجه طبیعی آنهاست با چنان شادمانی اصیل نسبتی ندارد. مولوی میخواهد

مخاطبانش این معانی را دریابند. آیا فهم ژرف این معانی برای آزمندان و حریصان این عرصه که زندگانی شادمانه خویش را همواره صرف افزون‌طلبیهای بی‌حساب میکنند، پیامی مهم و درخور ندارد؟
شادی و دوری از حرص و آز: در نظر مولوی برخی شورش‌های دلهره‌آور و حوادثی که منجر به غمگینی میشود، ناشی از طمع و زیاده‌خواهی انسان است:

حدّ خود بشناس، بر بالا مَپر / تا نیفتی در نشیب شور و شر

گفت این معکوس می‌گویی، بدان / شور و شر، از طمع آید سوی جان (مثنوی، دفتر پنجم: بیت ۲۴۰۰)

در منظومه فکری مولانا، نسبت میان شادی و عدم آزمندی از زاویه دیگر این است که رهایی و آزادی شادی‌آفرین است و در بند حرص و طمع بودن، با رهایی و درک شادی منتج از آن منافات دارد.

نگاهی استدلالی به مقوله پرهیز از غم و اندوه: مولانا در نگاهی استدلالی، بصراحت بیان میکند که فرو رفتن در ملالت و اندوه امری غیرعقلانی است که سبب تحلیل رفتن قدرتهای انسان و مانع پرواز، رشد و تکامل او میشود. پس بهتر است که انسان بجای فرو رفتن در غمهای بیشمار، به دریا‌های پنهان و عظمتها و قدرتهای نهفته در اندرون خویش توجه کند و شادی را پیشه خویش سازد:

بگو دل را که گرد غم نگردد / ازیرا غم به خوردن کم نگردد

مگرد ای مرغ دل پیرامن غم / که در غم پرّ و پا محکم نگردد

دل اندر بی‌غمی پری بیابد / که دیگر گرد این عالم نگردد

دلا سر سخت کن کم کن ملولی / ملول اسرار را محرم نگردد (کلیات شمس تبریزی، ج ۱: ۳۶۲)

شادی، اساس هستی: در اندیشه مولوی شادی از اجزای بنیادین هستی است و تمام ذرات عالم عاشقانه و شادمانه جاری و ساری هستند. باید چشم جان را که همان خودآگاهی است، گشود:

هر هستی در وصل خود در وصل اصل خود / خُنَبک زنان بر نیستی دستک زنان اندر نما

سرسبز و خوش هر تره‌ای نعره‌زنان هر ذره‌ای / کالصبر مفتاح الفرج و الشکر مفتاح الرضا (کلیات شمس تبریزی، ج ۱: ۱۵۵)

نسیبه ازی انسان، در همسویی و همنوایی با ذرات کیهان و در نسبت یافتن با قادر قدرتمند به شادی مینجامد. به اعتقاد مولانا، اگر انسان جایگاه خودش را در عالم درک کند و حضور خدا را در عالم احساس کند و در نتیجه خودآگاهی، نسبت خویش را با خدا و این جهان بشناسد، هرگز غم و اندوهی به او روی نخواهد آورد و نشاط بهشتی را در این حضور تجربه میکند:

من که صلحم دائماً با این پدر / این جهان چون جنت استم در نظر (مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۲۶۲)

و به قول مقالات شمس به بسطی بی‌پایان و عظیم دست مییابد و عالم نور در نور، لذت در لذت، فرّ در فرّ، گرم در گرم میشود (مقالات شمس تبریزی: ۳۴).

عارفان از جمله مولانا باور دارند که خداوند بساط این شادی را در هستی گسترده است، فقط باید چشم جان را بیش از پیش گشود:

ای تنپرست بوالحزن در تن مپیچ و جان مکن منگر به تن، بنگر به من چیزی بده درویش را (کلیات شمس تبریزی، ج ۱: ۱۴۶)

در این منظومه اندیشگانی باشکوه، پژمردگی جایی ندارد:

در دل ما لاله‌زار و گلشنی است / پیری و پژمردگی را راه نیست

دائماً ترّ و جوانیم و لطیف / تازه و شیرین و خندان و ظریف (مثنوی، دفتر سوم، ابیات ۲۹۳۵-۲۹۳۶)
شادی، عشق، خودآگاهی: از پربسامدترین مؤلفه‌های شادی و عوامل نشاط‌بخش از دیدگاه مولانا، عشق و فهم آن است. مولانا عشق را نیروی محرکه پدیده‌های کائنات میداند و در همه اجزای هستی آن را جاری میداند. این عشق طرب‌انگیز و شادی‌آفرین چنان نیرویی دارد که میتواند دهلیزهای تاریک و پیچ در پیچ ظلمانی وجود انسان را به خورشید گرم و روشنایی لذتبخش رهایی منتهی سازد:

ای عاشقان ای عاشقان آمد گه وصل و لقا / از آسمان آمد ندا کای ماه‌رویان الصلا
ای سرخوشان ای سرخوشان آمد طرب دامنکشان / بگرفته ما زنجیر او بگرفته او دامان ما
آمد شراب آتشین ای دیو غم کنجی نشین / ای جان مرگ‌اندیش رو ای ساقی باقی درآ (کلیات شمس تبریزی، ج ۱: ۱۵۵)

باید توجه کرد که این عشق، نیرویی بس شگرف دارد:
بغرد شیر عشق و گله غم / چو صید از شیر در صحرا گریزد
مرا سوداست تا غم را ببینم / ولیکن غم از این سودا گریزد
همه عالم به دست غم زبوند / چو او ببند مرا تنها گریزد (کلیات شمس تبریزی، ج ۱: ۳۶۷)
چنانکه در این بیت میبینیم، فرو رفتن در غم، بجز زبونی و خواری چیزی برای انسان در پی ندارد. در بیت اول همین غزل، مولانا می‌آورد که دانایی و غمگینی با هم جمع نمیشود:
چنان کز غم، دل دانا گریزد / دوچندان غم ز پیش ما گریزد (همانجا)
و در جای دیگری هم عاشقی و ترشرویی و اندوهگنی را از هم جدا میکند:
هر که را پر غم و ترش دیدی / نیست عاشق و زان ولایت نیست (کلیات شمس تبریزی، ج ۱: ۳۱۱)
و غم‌گزینی را از جمله صفات دون‌همتان می‌شمارد:

در خانه غم بودن از همت دون باشد و اندر دل دون‌همت اسرار تو چون باشد؟ (کلیات شمس تبریزی، ج ۱: ۳۴۷)
در مهارت خودآگاهی، آگاهی از نقاط قوت و ضعف خویش، در شمار اولین گام‌هاست. مولوی با توصیف صفاتی در حیطه شناخت، آنها را با موضوع غم و شادی پیوندی عمیق میبخشد و از مقوله‌هایی چون همت و پشتکار برای فهم اسرار هستی میگوید تا به این نتیجه برسد که شادی نقش مهمی در پیشرفت و رسیدن به موفقیت دارد.

شادی و درک نسبت انسان با خدا: مولانا انسان را دعوت میکند به این آگاهی که هر روز خود را بر خوان لطف و بساط شادی حق ببیند و به همان عزتی بیندیشد که هر لحظه خدایش برای او خواسته است:

امروز ما مهمان تو مست رخ خندان تو / چون نام رویت میبرم دل میرود والله ز جا
کو بام غیر بام تو، کو نام غیر نام تو / کو جام غیر جام تو ای ساقی شیرین ادا
ای بر درت خیل و حشم بیرون خرام ای محتشم / زیرا که سرمست و خوشم زان چشم مست دلربا
نی‌ها و خاصه نیشکر بر طمع این بسته کمر / رقصان شده در نیستان یعنی تعز من تشا (کلیات شمس تبریزی، ج ۱: ۱۴۳)

در اندیشه مولوی، باید خدا را به حقیقت احساس کرد، باید او را دید، باید در افقها و ساحتهای گسترده‌تری به عالم و اقتضانات آن نظر انداخت:

آن کس که تو را دارد از عیش چه کم دارد / وان کس که تو را ببند ای ماه چه غم دارد
بس عاشق آشفته آسوده و خوش خفته / در سایه آن زلفی کو حلقه و خم دارد

گفتم به نگار من کز جور مرا مشکن / گفتا به صدف مانی کو دُر به شکم دارد
تا نشکنی ای شیدا آن دُر نشود پیدا / آن دُر بت من باشد یا شکل بتم دارد (کلیات شمس تبریزی، ج ۱: ۳۴۵)
در این افق، شکستها و تجربه‌های ناکام نه تنها حزن‌آفرین و اندوهبار نیست، بلکه به روایت مولانا، مروارید نژاده و گوهر اصیل وجود انسان در ورای این شکستهاست که زیبا و بشکوه رخ مینمایاند.
شادی و عدم وابستگی: از دیگر پارامترهای شادی از منظر مولانا که با مهارت خودآگاهی ارتباط بسیاری دارد، رهایی از تعلقات این جهانی و برداشتن نقاب از چهره جان و حجابهای پیدا و پنهان خوف و رجاست که این امر بجز یافتن منظرهای گوناگون خودآگاهی میسر نمیشود:

می ده گزافه ساقیا تا کم شود خوف و رجا / گردن بزن اندیشه را ما از کجا او از کجا
پیش آر نوشانوش را از بیخ برکن هوش را / آن عیش بی‌روپوش را از بند هستی برگشا
در مجلس ما سرخوش آ برقع ز چهره برگشا / زان سان که اول آمدی ای یفعل الله ما یشا
امروز مهمان توام مست و پریشان توام / پر شد همه شهر این خبر کامروز عیش است الصلا (کلیات شمس تبریزی، ج ۱: ۱۵۴)

شادی و شناخت گوهر وجودی: وقتی مولانا میگوید هرگز طرح ازلی خویش را به فراموشی مسپار تا موجاموج شادی در تو بجوشد، در توجه به این اصل است که انسان به شایستگیها و ظرفیتهای وجودی خویش آگاه میشود و مسلماً عملکرد بهتری در مواجهه با نابسامانیهای پیرامون خود خواهد داشت:
ای گل ز اصل شکری تو با شکر لایقتری / شکر خوش و گل هم خوش و از هر دو شیرینتر وفا
رخ بر رخ شکر بنه لذت بگیر و بو بده / در دولت شکر بجه از تلخی جور فنا (کلیات شمس تبریزی، ج ۱: ۱۴۵).
مولوی در این غزل، انسان را به شناخت تمام سرمایه‌های خویش فرامیخواند: از گل برآ بر دل گذر آن از کجا این از کجا (همانجا).

نگاهی دیگر به هستی: مولانا به عواملی چون خلاقیت و نگاه دگرگونه به عالم اشاره میکند که از اصول روانشناسی مثبت‌گراست:

ای گل تو مرغ نادری برعکس مرغان میپری / کامد پیامت زان سری پرها بنه بی پر بیا (همانجا).
وی به مخاطبان خود یادآور میشود که میتوانی برخلاف باورهای رایج و عاداتهای کلیشه‌ای، ابتدا در درون خود اندیشه‌های نو خلق کنی و سپس پیرامون خویش را متحول کنی. البته باید به این باور برسی که در عین صورت آب و گل، درونی عظیم و بشکوه چون گستره آسمان داری.

شادی، بازگشتی به ظرفیتهای درون: مولانا در غزلی شادمانه و سترگ، بسیاری از اصول خودآگاهی را که در منابع روانشناسی از آنها یاد میشود، جمع و عرضه میکند. غزلی با مطلع زیر:
عارفان را شمع و شاهد نیست از بیرون خویش / خون انگوری نخورده باده شان هم خون خویش (کلیات شمس تبریزی، ج ۱: ۵۶۶)

مولوی در این غزل، بروشنی از مقوله مهم خودآگاهی و شناخت ظرفیتهای وجودی انسان سخن میگوید. عارفان، همان انسانهای حقیقت‌طلب هستند که به خود و هستی معرفتی پیدا کرده‌اند و از اسارت در تعلقات دنیایی و وابستگیهای آزمندانه و عذاب‌آور آن رسته‌اند. آنها توانسته‌اند به مرحله خودآگاهی دست یابند. مولانا میگوید: آن کسی که به این خودآگاهی برسد درمیابد که روشنایی و زیبایی در درون خود اوست و آن مستی دل‌انگیزی که انسان را سر شوق می‌آورد و امید میبخشد در درون خود او وجود دارد. چنین کسی که به خودآگاهی رسیده است

حتی عشق را هم در درون خود مییابد و با این عشق میتواند مردم جهان را ساده و صمیمی دوست داشته باشد. چشمه‌ی زیبا و سرشار عشق نتیجه‌ی آگاهی از ظرفیتهای وجودی انسان و دوست داشتن خود است. در این زمان از زندگی است که انسان میتواند تجربه‌ی شادی حقیقی و آزادی واقعی را داشته باشد.

او میگوید: هر لحظه انرژی خود را صرف این میکنی که ببینی دیگران چه کارهایی انجام میدهند تا زندگی خود را بر اساس نگاه و شیوه‌ی دیگران تنظیم کنی و این در حالی است که باید تلاش کنی با تفکر و معرفت به میزان خودت برسی و ملاکهای خودت را برای سنجش اجزای زندگی به دست آوری تا موزون شوی و به آرامش، رهایی و آزادی برسی. باید بواسطه‌ی خودآگاهی معیارها و میزانهای خویش را کشف کنیم و برای رشد و رهایی و تکامل، در بند قضاوتها و اندیشه‌های دیگران نباشیم.

ساعتی میزان آنی ساعتی موزون این / بعد از این میزان خود شو تا شوی موزون خویش (همانجا).

شادی و عدم منیت و خودخواهی: همچنین وی در این غزل، یکی از عواملی را که مانع خودآگاهی و از بین رفتن شادی و آزادی میشود معرفی میکند؛ او منیت و خودخواهی انسان را مانع رسیدن میدانند و میگوید: وقتی منیت و خودخواهی را از وجود خود دور کنی، میتوانی به جایگاه معنوی، انسانی و سرشار از لذت دوست داشتن برسی و جایگاهی پیامبرگونه داشته باشی:

گر تو فرعون منی از مصر تن بیرون کنی / در درون حالی ببینی موسی و هارون خویش (همانجا).

شادی، رهایی و خودآگاهی: مولانا در این غزل بر پیوند میان شادی، رهایی و خودآگاهی تأکید میکند و میگوید: ما برای رسیدن به سرمستی و شوق زندگی، نیازی به خوردن شراب نداریم. شراب انگوری برای کسانی است که بخواهند خود را از غم هستی برهانند و ما غمی نداریم. او از خلاقیتها و تواناییهای عظیم آدمی سخن میگوید و اینکه ما مانند مردگان منتظر دمیده شدن در شیپور نیستیم که با رستاخیز بخواهیم زنده شویم، کافی است که در همین جهان حس زندگی، شور هستی و جذبه‌ی عشق را تجربه کنیم تا از تنگنای کالبد جسمانی برهیم. ما میتوانیم در درون خود عشقی را کشف کنیم که هر لحظه وجود رختبار و ملول و خسته‌مان را جانی دوباره ببخشد.

شادی من، ماه درون من: وقتی که منجمی به او میگوید که من در طالع تو دیده‌ام که خوشبخت خواهی شد. میگوید: این را میدانم. این دانستن در پرتو نور معرفت و ماه درون من است که به من روشنایی میدهد و هر لحظه و هر روز در افزایش است. من نور و افزونی خوشبختی را در درون خود یافته‌ام. برای همین است که شاد و آزادم. برای همین است که هر لحظه جانی در من دمیده میشود که مرا به سوی زندگی میخواند:

دی منجم گفت دیدم طالعی داری تو سعد / گفتمش آری ولیک از ماه روزافزون خویش

مه که باشد با مه ما کز جمال و طالعش / نحس اکبر سعد اکبر گشت بر گردون خویش (همانجا).

اگر بتوان اندکی خود را به باورهای مولانا نزدیک کرد، شاید بتوان همراه او این رهایی، شادی و شوق را تجربه کرد. این باورها، نتیجه‌ی تجارب درونی و معنوی است که بر عملکرد آدمیان در مواجهه با دیگر افراد و پدیده‌های هستی تأثیر میگذارد. غزل فوق همچنین از ذهنیتی سخن میراند که به برداشت و نوع نگاه انسان به جهان باز میگردد. معانیی که در جان انسان جای دارد و باید آنها را شناخت:

چه عروسی است در جان که جهان ز عکس رویش / چو دو دست نعره‌وسان تر و پرنگار بادا (کلیات شمس تبریزی، ج: ۱، ۲۰۱)

«شادی یک هیجان درونی و حالتی عاطفی است که به ذهنیت شخص و جنس واکنش‌پذیری روانی او در رویارویی با پدیده‌ها وابسته است. هیچ پدیده‌ای نیست که به خودی خود، شادی‌آفرین یا غم‌افزای باشد؛ بلکه این ذهنیت و برداشت فرد از پدیده‌هاست که او را شاد یا اندوهگین می‌کند؛ زیرا انسان فقط تصورات، احساسات و اراده خود را بی‌واسطه درک می‌کند و عوامل بیرونی، تنها از طریق اینها بر او تأثیر می‌گذارد. به بیان دیگر، احساسات منفی و مثبت، نتیجه مستقیم افکارند. بدون داشتن افکار غمگین، خشمگین، حاسدانه و افسرده نمیتوان احساس غم، خشم، حسادت و افسردگی کرد. قرن‌ها پیش، اپیکور، فیلسوف یونان باستان، بر آن بود که نگرش و برداشت انسانها از رویدادها بسیار مهم‌تر و تعیین‌کننده‌تر از خود رویدادهاست. دیوید برنز نیز چنین اشاره کرده است که اگر میخواهید از روحیه بد نجات یابید، باید پیش از هر چیز بدانید که هر احساس منفی برخاسته از اندیشه منفی ویژه‌ای است؛ اندوه افسردگی برخاسته از تفکر از دست دادن و باختن است. اگر براستی احساسات انسان بر پایه اندیشه‌اش شکل می‌گیرد، میتوان نتیجه گرفت که احساس رضایت یا نارضایتی از زندگی در گرو نوع تفکر اوست. نیز بیهوده نیست که رضایتمندی از زندگی و زیستن در حال، تأثیر پررنگی بر شادمانی آدمیان دارد» (به نقل از غلامی، ۱۳۹۷).

شادی و شکرگزاری: چنانکه میدانیم رضایتمندی و دیدن تواناییهای خویش ریشه در خودآگاهی دارد و پیامدش شادکامی و مثبت‌اندیشی است، مولوی این مفهوم را در غزل زیر بخوبی نشان میدهد:

خوش باش که هر که راز داند / داند که خوشی خوشی کشاند
شیرین چو شکر تو باش شاکر / شاکر هر دم شکر ستاند
شکر از شکرست آستین پر / تا بر سر شاکران فشاند

تلخش چو بنوشی و بخندی / در ذات تو تلخیی نماند (کلیات شمس تبریزی، ج ۱: ۳۸۱)

شادی، طبیعت، خودآگاهی: از جمله موضوعات شاخصی که امروزه در بحث روان‌درمانی مطرح است، درمان سبز و مواجهه بیشتر افراد با طبیعت است که در قالب نظریه‌ها و اشکال درمانی طرح میشود. در نگاه عارفان، انس با طبیعت و مظاهر مختلف آن همواره شادی‌بخش و آرام‌کننده انسان در مقابل ازدحام هستی و اضطرابهای ناشی از آن بوده است. این نگاه عارفانه در دو محور قابل تفسیر است: نخست برای اینکه عارف، خدا را در زیبایی و عظمت طبیعت می‌یابد و دیگر اینکه زیبایی طبیعت به او لطافت و تازگی میبخشد. همراهی با این لطافت و زیبایی، قدرت تاب‌آوری او را تقویت میکند. در زندگی عینی نیز رفتن به دل طبیعت میتواند غبار خستگی ناشی از روزمرگی و مشکلات زندگی را بزدايد. در منظومه عرفان، اجزای طبیعت با عارفان رازهای خویش را میگویند:

جمله ذرات عالم در نهان / با تو میگویند روزان و شبان

ما سمعییم و بصیرییم و خوشییم / با شما نامحرمان ما خامشییم (مثنوی، دفتر سوم، ابیات ۱۰۲۱-۱۰۱۹)

در این منظومه، همسویی و فهم رازهای اجزای هستی و عوامل طبیعی، نیاز به تأمل در ساحت وسیعتری از اندیشه دارد که با سطحی‌نگری و هیجانات زودگذر نسبت چندانی ندارد. مقصود مولانا ورود به این عرصه است که توأم با خودآگاهی ژرف و در عین حال رسیدن به طرب و شادی درونی است؛ نه لزوماً هیجانات ناشی از خوشیها و شادیهای زودگذر که ممکن است دیری نپاید. اگرچه همین سطح از شادی هم ارزشمند و قابل توجه است.

گیاهان و گلها در اشکال مختلف و در بافتهای گوناگون در غزلیات شمس حضور دارد. استفاده از تصاویری که مولانا در غزلیات از گلها ترسیم میکند در ارجاع ذهن انسان به تصاویر آنها در عالم واقع از منظر فرم و صورت،

خودبخود ایجاد شادی و گشایش ذهنی میکند. از این منظر که بگذریم، مولانا وارد سطح دیگری میشود و آن دعوت مخاطبان به ژرفاندیشی در احوال خویشتن و ایجاد نوعی این‌همانی میان انسان و طبیعت است: گیاهی باش سبز از آب شوقش / میندیش از خری کو ژاژ خاید (کلیات شمس تبریزی، ج ۱: ۳۷۰)

در مقابل بیهوده‌گویان و ملامتگران، چونان گیاهی سبز و سرشار به رویش بیندیش و موضعی منفعل، غم‌انگیز و خمود نداشته باش. بر نقاط قوت خویش تکیه کن. مسلماً چنین حالی با تغذیه از آب شوق و شادی حاصل میشود. مولوی به مخاطبانش میگوید که حال شادی و سبکی و پایداری را در مظاهر طبیعت ببین و خودت را با پرسشهای مهم مواجه کن:

چه گفت آن بید سرجنیان که از مستی سبکسر شد چه دید آن سرو خوش‌قامت که رفت و پایدار آمد (کلیات شمس تبریزی، ج ۱: ۳۳۹)

در غزل زیر، مولوی با استفاده از گلها و گیاهان، ابتدا تصاویری شادمانه از بهار و گلها ارائه میدهد و در ابیات پایانی غزل، مقصود خویش را بیان میکند:

خبرت هست که در شهر شکر ارزان شد / خبرت هست که دی گم شد و تابستان شد...

خبرت هست که ریحان و قرنفل در باغ / زیر لب خنده‌زنانند که کار آسان شد

خبرت هست که در باغ کنون شاخ درخت / مزده نو بشنید از گل و دست‌افشان شد...

خبرت هست که لاله رخ پر خون آمد / خبرت هست که گل خاصبک دیوان شد (کلیات شمس تبریزی، ج ۱: ۴۰۴)

در ابیات پایانی، مولوی مخاطب خویش را به سیر و سلوک درونی در باغ دل دعوت میکند:

نقشها بود پس پرده دل پنهانی / باغها آینه سر دل ایشان شد

آنچ بینی تو ز دل جوی، ز آینه مجوی / آینه نقش شود لیک نتاند جان شد (همانجا).

او ریشه بسیاری از شادیها را در درون خود انسان میداند؛ خودی که باید از مراحل سطحی شناخت عبور کند و به خودآگاهی برسد و به تعبیر امروزی آن خودپنداره فرد درباره خویش برای او شکل بگیرد و مسیر رشدش را فراهم آورد.

از نتایج خودآگاهی، تشکیل «خودپنداره» است. خودپنداره به برداشت، تصویر و احساسی گفته میشود که هر فرد درباره خود دارد. خودپنداره نقش مهمی در سلامت روانی افراد دارد. درونمایه هر انسانی، مجموعه افکاری درباره وضعیت ظاهری خود، روابط، احساسات، رفتار، تواناییهای خود و مانند آنها است و تصویر ذهنی هر کس از چندین لایه تصویر جسمانی، سیمای ظاهری، تفکر، احساسات و رفتار تشکیل شده است. هرچند ممکن است درک و شناخت هر فرد نسبت به خودش، بر اساس حقیقت نباشد و تحریف شناختی به وجود آمده باشد که نیاز به تصحیح دارد. ولی خودپنداره هر فرد، مجموعه فشرده‌ای از ثروت درونی اوست؛ چراکه ثروت حقیقی، چیزی جز درک و شناخت از خویشتن نیست و آنچنان پر قدرت است که میتواند فرد را به سوی زندگی سالم و ارزشمند یا زندگی بیمار و ناپایدار سوق دهد (ارنسون، ۱۳۸۱: ۳۲).

مرگ و شادی: از جمله حقایق غم‌انگیز حیات انسان، مقوله مرگ است که حتی مقاومترین انسانها را در برابر فقدان عزیزانشان به افسردگی و غصه‌های طولانی وامیدارد. در نگاه عارف، این مرگ در حکم عروسی است، مقوله‌ای که مولوی بارها به آن اشاره میکند. شناخت این شادی، مسلماً به آسانی امکان‌پذیر نیست و چه بسا انتقاد منکران را برانگیزد. از این منظر، مرگ پایان فرصت زندگی است. اما از منظر عارفان، شادی هنگام مرگ بواسطه فرجام

هجراشان از خداوند و وصال به گستره‌ای فراختر از هستی است. دریافت و فهم این معانی نیازمند فراگیری آموزه‌هایی است که فرد جایگاه خویش را در این جهان بشناسد و در مسیر تکامل خویش گامهای مؤثری بردارد. او باید در زندگی و حیات خود، چونان درختی سرشار به بار نشسته باشد و در این صورت در هنگام مرگ غمی ندارد. در ابیاتی از غزل زیر این نگاه بخوبی نمایانده میشود:

ز خاک من اگر گندم برآید / از آن گر نان پزی مستی فزاید

خمیر و نانبا دیوانه گردد / تنورش بیت مستانه سراید

اگر بر گور من آبی زیارت / تو را خرپشته‌ام رقصان نماید

میا بی دف به گور من برادر / که در بزم خدا غمگین نشاید (کلیات شمس تبریزی، ج ۱: ۳۷۰)

مولوی بارها در آثار خویش پس از طرح گذرا بودن جهان ناپایدار و دوری از غمهای این جهان که اصالت ندارد، جهانی را پیش چشم مخاطب خویش می‌گشاید که طرب‌انگیز و شورآفرین است:

ما ز بالاییم و بالا میرویم / ما ز دریاییم و دریا میرویم

ما از آنجا و از اینجا نیستیم / ما ز بی‌جاییم و بی‌جا میرویم (کلیات شمس تبریزی، ج ۱: ۷۰۶)

غم عشق و شادی و خودآگاهی: نکته قابل توجه اینکه غم عشق و غم فراق و پریشانی ناشی از آنها نیز در منظومه اندیشگانی مولوی و غزلیات شمس حضور دارد که در نهایت، چون به رشد و تکامل انسان و وصال به خودآگاهی منجر میشود، موجب رهایی از تعلقات و غم و رنج این جهانی میشود. به تعبیری دیگر، چون حزن عرفانی نشان‌دهنده کمال روح آدمی است، هرگز از جنس غصه‌های آزاردهنده نیست. حتی از منظر عارفان، شادی واقعی از پس این اندوه به آدمی رخ مینماید. چنانکه خواجه عبدالله انصاری در *طبقات الصوفیه* می‌آورد: «همه چیز از چون خویشتنی زاید، مگر شادی که از اندوه زاید» (طبقات الصوفیه: ۶۵).

نتیجه‌گیری

یکی از برجسته‌ترین مباحث شادی در اندیشه و آثار مولوی، ارتباط ژرف و تنگاتنگ خودآگاهی و شناختن اصل خویشتن با طرب و شادی است. مولانا از انسان میخواهد هرگز طرح ازلی خویش را که ناظر به دریافت نقاط قوت و تواناییهای اوست، به فراموشی نسپارد تا شادی واقعی را دریابد. در توجه به این اصل است که انسان از شایستگیها و ظرفیتهای وجودی خویش آگاه میشود و مسلماً عملکرد بهتری در مواجهه با نابسامانیهای پیرامون خود خواهد داشت. به اعتقاد مولانا، اگر انسان جایگاه خودش را در عالم درک کند و حضور خدا را در عالم احساس کند و در نتیجه خودآگاهی، نسبت خویش را با خدا و این جهان بشناسد، هرگز غم و اندوهی به او روی نخواهد آورد و نشاط بهشتی را در این حضور تجربه میکند. عشق و شادی در منظومه فکری مولوی جایگاه مهمی دارد و بازتاب آن در غزلیاتش بخوبی هویداست. وی عشق به خدا و دیگر انسانها را سبب شادی میدانند و از نظر او دوری از خصومت و دشمنی و در مرحله‌ای عالی فهم لطیفه عشق، انسان را شادکام میکند. در غزلیات مولوی، تصاویر فراوانی مرتبط با توصیف و ترسیم طبیعت و گلها و گیاهان در ابعاد زیبایی‌شناسانه و معرفت‌شناسانه وجود دارد که مبتنی بر شادی و طرب و سرخوشی است که در بسیاری از آنها از پوسته سطحی فراتر میرود و به نوعی این‌همانی از مقوله رویش و شادابی با موضوع خودآگاهی مینجامد. مولوی ریشه بسیاری از شادیها را در درون خود انسان میداند؛ خودی که باید از مراحل سطحی شناخت عبور کند و به خودآگاهی و باورمندی برسد. این باورها نتیجه تجارب درونی و معنوی است که بر عملکرد آدمیان در مواجهه با دیگر افراد و پدیده‌های هستی و غمهای او تأثیر میگذارد.

مولوی در برخی غزلهای خود از ذهنیتی سخن میراند که به برداشت و نوع نگاه انسان به جهان بازمیگردد. معانیی که در جان انسان جای دارد و باید آنها را شناخت تا شادمانه زیست و این شادی را برای دیگران نیز به ارمغان آورد.

تعارض منافع

نویسندگان این مقاله گواهی مینمایند که این اثر در هیچ نشریه داخلی و خارجی به چاپ نرسیده و حاصل فعالیت‌های پژوهشی تمامی نویسندگان است، و ایشان نسبت به انتشار آن آگاهی و رضایت دارند. این تحقیق طبق کلیه قوانین و مقررات اخلاقی اجرا شده و هیچ تخلف و تقلبی صورت نگرفته است. مسئولیت گزارش تعارض احتمالی منافع و حامیان مالی پژوهش به عهده نویسنده مسئول است، و ایشان مسئولیت کلیه موارد ذکر شده را بر عهده میگیرند.

REFERENCES

- Aflaki, Shams al-Din. (1996). *Manaqeb al-Arefin*, edited by Tahsin Yaziji, Tehran: Donyaye Ketab.
- Ansari, Khaje Abdullah. (1983). *Tabaqat al-Sufiye*, edited by Mohammad Sarwar Molayi, Tehran: Toos.
- Argyle, Michael. (2003). *Psychology of happiness*, translated by Masoud Gohari Anaraki and others, under the supervision of Mehrdad Kalantari, Isfahan: Jahad Academic.
- Bahae valad, Baha-addin Mohammad valad. (1973). *Ma'aref, Badi al -Zaman Forozanfar*, Tehran: Tahuri.
- Erenson, Elliot. (2011). *Social Psychology*, translated by Hossein Shokrkon, Tehran: Roshd.
- Fahimi, Reza. (2011). "Familiarity with self-awareness skills". *Scientific-Specialist Quarterly of Children, Adolescents and Media*, pp.103-122.
- Gholami, Mujahid. (2017). "Molana's Theory of Happiness in Fieh mafieh", *Mystical Literature Researches* (Gohar Goya), pp. 108-89.
- Hafez, Shamsuddin Mohammad. (2014). *Diwan Hafez*, edited by Ghani & Qazvini, Tehran: Payam Azadi.
- Holden, R. (1998). *Happiness now*, London: Hodder & Stoughton.
- Ja'fari, Asghar et al. (2016). "The effect of teaching self-awareness and emotion management skills on increasing the resilience and happiness of female heads of households", *social work research journal*, 2 (8), pp. 76-41.
- Molavi, Jalaloddin Mohammad. (2001). *Kolliyate of Shamse Tabrizi*, according to the corrected version of Badi al-Zaman Farozanfar, Tehran: Sedaye Mo'aser.
- Molavi, Jalaloddin Mohammad. (2009). *Masnavi*, according to the revised edition of Reynolds Nicholson, 18th edition, Tehran: Armaghan.
- Molavi, Jalaloddin Mohammad. (2010). *Fieh mafieh*, edited by Badi al-Zaman Forozanfar, third edition, Tehran: AmirKabir.
- Plachik, Robert. (1986). *Emotions, facts, theories and a new model*, Mashhad: Astan Quds Razavi.
- Qosheyri, Abu-al-Ghasem. (1995). *Resaleh Qosheyriye*, translated by Abu-Ali- Hasan-ibn Ahmed Osmani, corrected by Badi al-Zaman Forozanfar, Tehran: Elmi & Farhangi.
- Sanai Ghaznavi, Abul Majd Majdod ibn Adam. (2009). *Diwane Sanei Ghaznavi*, Tehran: Sanei.
- Shams Tabrizi, Shams-al-Din Mohammad. (1970). *Shamse Tabrizi's Maghalat*, corrected and revised and introduced by Ahmad Khoshnevis, Tehran: Ataei Press Institute.

فهرست منابع فارسی

- آرگایل، مایکل (۱۳۸۲) روانشناسی شادی، ترجمه مسعود گوهری انارکی و دیگران، زیر نظر مهرداد کلانتری، اصفهان: جهاد دانشگاهی.
- ارنسون، الیوت (۱۳۸۱)، روانشناسی اجتماعی، ترجمه حسین شکرکن، تهران: رشد.
- افلاکی، شمس‌الدین (۱۳۷۵)، مناقب العارفین، تصحیح تحسین یازجی، تهران: دنیای کتاب.
- انصاری، خواجه عبدالله (۱۳۶۲)، طبقات الصوفیه، تصحیح محمد سرور ملایی، تهران: توس.
- بهاء‌الدین محمد ولد (۱۳۵۲)، معارف، چاپ بدیع‌الزمان فروزانفر، تهران: طهوری.
- پلاچیک، روبرت (۱۳۶۵)، هیجانها، حقایق، نظریه‌ها و یک مدل جدید، مشهد: انتشارات آستان قدس رضوی.
- جعفری، اصغر و همکاران (۱۳۹۵)، «تأثیر آموزش مهارت‌های خودآگاهی و مدیریت هیجانها در افزایش تاب‌آوری و شادکامی زنان سرپرست خانوار»، پژوهشنامه مددکاری اجتماعی، (۸) ۲، صص ۴۱-۷۶.
- حافظ، شمس‌الدین محمد (۱۳۹۴)، دیوان حافظ، تصحیح غنی و قزوینی، تهران: پیام آزادی.
- سنایی غزنوی، ابوالمجد مجدودبن آدم (۱۳۸۸)، دیوان سنایی غزنوی، تهران: سنایی.
- شمس تبریزی، شمس‌الدین محمد (۱۳۴۹)، مقالات شمس تبریزی، به تصحیح و تحشیه و مقدمه احمد خوشنویس، تهران: مؤسسه مطبوعاتی عطایی.
- غلامی، مجاهد (۱۳۹۷)، «نظریه شادی مولانا در فیه‌مافیه»، پژوهشهای ادب عرفانی (گوهر گویا) (۱) ۱۲، صص ۸۹-۱۰۸.
- فهیمی، رضا (۱۳۹۰)، «آشنایی با مهارت‌های خودآگاهی»، فصلنامه علمی - تخصصی کودک، نوجوان و رسانه، صص ۱۰۳-۱۲۲.
- قشیری، ابوالقاسم (۱۳۷۴)، رساله قشیریه، ترجمه ابوعلی حسن‌بن احمدعثمانی، به تصحیح بدیع‌الزمان فروزانفر، تهران: علمی و فرهنگی.
- مولوی، جلال‌الدین محمد (۱۳۸۱)، کلیات شمس تبریزی، مطابق نسخه تصحیح‌شده بدیع‌الزمان فروزانفر، چاپ دوم، تهران: صدای معاصر.
- مولوی، جلال‌الدین محمد (۱۳۸۸)، مثنوی معنوی، مطابق نسخه تصحیح رینولد نیکلسون، چاپ هجدهم، تهران: ارمغان.
- مولوی، جلال‌الدین محمد (۱۳۸۹)، فیه‌مافیه، تصحیح بدیع‌الزمان فروزانفر، چاپ سوم، تهران: امیرکبیر.

معرفی نویسنده

فریده داوودی مقدم: دانشیار گروه زبان و ادبیات فارسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه شاهد، تهران، ایران.

(Email: davoudy@shahed.ac.ir)

COPYRIGHTS

©2021 The author(s). This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution (CC BY 4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, as long as the original authors and source are cited. no permission is required from the authors or the publishers.

Introducing the author

Farideh Davoudy Moghaddam: Associate Professor of Persian Language and Literature, Faculty of Humanities, Shahed University, Tehran, Iran.

(Email: davoudy@shahed.ac.ir)