

انسان خوشحال در غزلیات حافظ

::: بهترین است که من خاطر خود خوش دارم :::

دکتر عباس عاشوری نژاد / عضو هیأت علمی دانشگاه و مدیر انجمن دوستداران حافظ شعبه ی بوشهر



گفتنی است که یکی از دلایلی که مردم غزلیات حافظ را می‌خوانند همین است که این غزلیات به آن‌ها کمک می‌کند تا در مواجهه با مسائل زندگی به گونه‌ای بیندیشند و رفتار کنند تا بتوانند با زندگی و چرخش چرخ و روزگار سازگار و هماهنگ شوند و در نهایت بتوانند احساس خوشحالی و خوشبختی کنند.

از دیدگاه روان‌شناسان مثبت‌گرا*، یکی از شاخصه‌های خوشحالی، زندگی کردن در زمان اکنون است که اصطلاحاً به آن «اکنون زیستی» می‌گویند. برای انسان اکنون زیست، گذشته و آینده در پرتو زمان حال معنا می‌یابد. در مشرب عارفان مسلمان نیز زندگی در «وقت» و «حال» جایگاه ویژه‌ای دارد: «وقت به حالی گفته می‌شود که سالک در آن به سر می‌برد و باید در آن حال به کاری بپردازد که وقتش ایجاب می‌کند و خود را در آن غرقه سازد و از بند خیال آینده و حسرت گذشته رها کند. پرداختن به گذشته هدر دادن عمر و مایه‌ی حسرت است و دل به آینده‌ی موهوم بستن و درباره‌ی آن خیال خام پختن کاری بی‌پایه و بی‌بنیاد است؛ زیرا ممکن است که عمر بقاء نکند و ساخته‌های ذهنی ما بر باد رود» (پایمرد، ۱۳۸۶: ۱۳۶). به تعبیر مولانا جلال الدین محمد:

«صوفی ابن‌الوقت باشد ای رفیق نیست
فردا گفتن از شرط طریق» (مولوی، ۱۳۸۹)
حافظ، از جمله شاعران عارفی است که خودش در زمان حال زندگی می‌کرد و در

خرد، آگاهی، حس مشترک و ارزش‌های معنوی توانا می‌سازد.» (میرقازی و فتاحی، ۱۳۹۴) فرد شاد، فردی است که مکرراً احساسات مثبت را تجربه می‌کند.

شادی یعنی احساسات مثبت زیاد، رضایت بالا از زندگی و احساسات منفی نادر داشتن. این سه فاکتور، سه عامل مهم در به‌زیستی است. شادی حالت ثابتی نیست. حتی شادترین افراد گاهی اوقات احساس غمگینی می‌کنند و غمگین‌ترین افراد هم گاهی اوقات احساس شادی می‌کنند. از دیدگاه بعضی از صاحب‌نظران مفهوم مبهم و اسرارآمیز شادی، عبارت است از حالت خوشحالی، سرور و یا در رضایت زندگی کردن و لذت بردن از آن، بنابراین داشتن عناصر اصلی زندگی می‌تواند شادی بخش و شادی آفرین باشد.

در همین ارتباط شادکامی هم عبارت است از یک هیجان یا یک حالت ذهنی. طبق بسیاری از تئوری‌ها، هیجان شادکامی یکی از شش هیجان بزرگ است که عبارتند از: تعجب، ترس، خشم، شادکامی، تنفر، و نگرانی (میرقازی و فتاحی به نقل از داناولد، ۱۹۹۷). شادی مانند هر مقوله‌ی دیگری دارای درجات پایین تا بالاست و معمولاً افراد بین دو طیف کم و زیاد شادی قرار می‌گیرند. این‌که فرد در چه میزانی از شادی قرار دارد، تا حد زیادی بستگی به یادگیری، آموزش و داشتن نگرش مطلوب نسبت به آینده و زندگی دارد. این موضوع، این مسئله را در پی دارد که اگرچه رابطه‌ی قوی بین برخی از صفات شخصیتی نظیر برون‌گرایی و شادی وجود دارد، ولیکن ابعاد دیگری از شخصیت هستند که در حیطة سبک‌های تفکر و یادگیری قرار دارند و به‌طور غیرمستقیم باعث شادی می‌شوند. افراد شاد، عزت نفس، حس کنترل و خوش‌بینی بیش‌تری دارند که این حالت از حس مقصودگرایی آنان که از داشتن هدف در زندگی مشتق می‌شود، بهره می‌گیرد. به عبارت دیگر، افراد دارای این ویژگی‌ها چه به‌طور مستقیم و چه غیرمستقیم، شادترند و از زندگی بیش‌تر لذت می‌برند (میرقازی و فتاحی، ۱۳۹۴).

یکی از دردهای بزرگ انسان معاصر این است که با وجود برخورداری نسبی از امکانات بهداشتی و رفاهی، خوشحال نیست. در روان‌شناسی مثبت‌گرا، خوشحالی در معنای داشتن حال خوب است و وقتی انسان حالش خوب است که از زندگی‌اش رضایت داشته باشد و رضایت از زندگی، محدود به برخورداری از امکانات بهداشتی و رفاهی نیست؛ بلکه خوشبختی و داشتن احساس خوشحالی اساساً یک امر ذهنی است و فرآیندی دارد و اتفاقاتی اساسی باید در بینش و نگرش انسان رخ دهد تا یک انسان خوشحال بماند و احساس خوشبختی کند. به سخن دیگر، شادمانی و خوشحالی یک حس ذهنی و درونی است که جلوه‌ای از رضایت‌مندی را در انسان ایجاد می‌کند.

قدمت توجه به موضوع شادی و شادمانی و تلاش انسان برای برخورداری از خوشحالی، به درازای تاریخ خلقت بشر برمی‌گردد؛ زیرا آدمی همواره به دنبال راهی از دردها و رنج‌ها و تغییر وضعیت خود از حال بد به حال خوب بوده است. تفکر چگونه شادزیستن، ایده‌ای است که از دیرباز ذهن بشر را به خود مشغول داشته، به‌گونه‌ای که وی همواره به دنبال یافتن راه‌کارهایی برای بهتر زیستن و کسب لذت و بهره‌ی بیش‌تر از زندگی بوده است. خواه فردی معتقد به دین باشد یا نه، همه‌ی انسان‌ها خواهان جایگاه بهتری در زندگی هستند و حرکت زندگی انسان‌ها به سمت شادی است (میرقازی و فتاحی، ۱۳۹۴ به نقل از هوارد، ۲۰۰۳).

شادی رشته‌ای نسبتاً تازه در مطالعات روان‌شناسی است. دانشمندان تعاریف متعددی درباره‌ی شادی ارائه داده‌اند که در همه‌ی آن‌ها به‌نوعی تجربه‌کردن احساسات مثبت به چشم می‌خورد.

شادی عبارت است از هیجان مثبتی که از دو بعد رفتارهای اجتماعی و رضایت درونی تشکیل شده و می‌تواند احساس نشاط فرد را نشان دهد. «لیون کچین» مؤسس باشگاه شادی، شادی را این‌گونه تعریف کرده است: «شادی احساس به‌زیستی درونی است که افراد را جهت سود بردن از تفکرات، هوش،

غزلیاتش نیز دیگران را به زندگی کردن در زمان حال و غنیمت شمردن «دم» و «وقت» توصیه‌ها می‌کرد. این شاعر و عارف گرانمایه، برای زمان گذشته اهمیتی بیش از کسب تجربه قائل نبود و در حسرت و غصه‌ی آینده هم به سر نمی‌برد. یکی از علل تأکیدهای فراوانش به «می‌نوشی» و «باده‌پرستی» و بیان حرف و حدیث «میخانه» و «ساقی» و... همین فراموشی گذشته و بی‌خیالی از غصه‌های احتمالی آینده و اعتقاد به فناپذیری انسان خاکی بود:

«من اگر باده خورم ورنه چه کارم با کس
حافظ راز خود و عارف وقت خویشم» (۳۴۱/۷)
«وقت را غنیمت دان آن قدر که بتوانی
حاصل از حیات ای جان این دم است تا دانی» (۴۷۳/۱)

«این یک دو دم که وعده‌ی دیدار ممکن است
دریاب کار ما که نه پیدا است کار عمر» (۴۷۳/۳)
«حافظا چون غم و شادی جهان در گذر است
بهتر آن است که من خاطر خود خوش دارم» (۳۲۶/۷)

«آخر الامر گل کوزه‌گران خواهی شد
حالیبا فکر صبو کن که پراز باده کنی» (۴۸۱/۲)
«می‌خور که هرکه آخر کار جهان بدید
از غم سبک برآمد و رطل گران گرفت» (۸۷/۸)
انسان خوشحال، انسانی منفعل نیست؛ بلکه او فعالانه می‌کوشد تا حال خود را بهتر کند، غصه‌ها را بزدايد و شادمانی را بیشتر تحقق بخشد:

«بر سر آنم که گرز دست بر آید
دست به کاری زبم که غصه سر آید» (۲۳۲/۱)
«چو باد عزم سر کوی یار خواهم کرد
نفس به بوی خوشش مشکبار خواهم کرد» (۱۳۵/۱)

انسان خوشحال، انسانی است که به آینده امیدوار است و با نگرشی مثبت به آینده می‌نگرد و منتظر وقایع خوشایند و مطلوب است:

«بوی بهبود ز اوضاع جهان می‌شنوم
شادی آورد گل و باد صبا شاد آمد» (۱۷۳/۴)
انسان خوشحال، انسانی است که چون در بند دنیا نیست، بنابراین در توهّم تدبیر و تأمل هم نیست و به نام تدبیر و تأمل و مصلحت‌بینی، فکر و ذهنش را درگیر مسائل بی‌اهمیت نمی‌کند:

«رند عالم سوز را با مصلحت‌بینی چه کار
کار ملک است آن که تدبیر و تأمل بآیدش» (۲۷۶/۳)
او، چون تعلّق خاطر به امور بیهوده ندارد،

حالش خوب است و آزاد و رها، از بند تعلقات مادی، همچون سرو، زندگی آزادانه‌ای می‌کند: «زیر بارند درختان که تعلق دارند
ای خوشا سرو که از بار غم آزاد آمد» (۱۷۳/۷)
انسان خوشحال، انسانی سپاس‌گزار است و اهل شکایت نیست. ناخشنودی از زندگی و شکرگزار نبودن دو مسأله‌ی اساسی است که انسان را بدحال، زمین و زمان را تنگ و زندگی را جهنم می‌کند:

«ای عروس هنراز بخت شکایت منما
حجله‌ی حسن بیارای که داماد آمد» (۱۷۳/۵)
انسان خوشحال، انسانی است که زندگی را سخت نمی‌گیرد، او آسان‌گیر و اهل تساهل و تسامح است:

«گفت آسان گیر بر خود کارها کز روی طبع
سخت می‌گیرد جهان بر مردمان سخت‌کوش» (۲۸۶/۲)
«خواهی که سخت و سست جهان بر تو بگذرد
بگذر ز عهد سخت و سخن‌های سست خویش» (۲۹۱/۵)

این انسان عیب‌پوشی می‌کند و از خطاهای دیگران می‌گذرد تا دیگران و خداوند نیز از خطاهای خودش بگذرند:

«به پیر می‌کده گفتم که چیست راه نجات؟
بخواست جام می و گفت عیب پوشیدن»
شایان توجه است که از نظر روان‌شناسی دینی، وقتی پیر و مراد و خدای کسی، عطابخش و عیب‌پوش باشد، این انسان هم خودآگاهانه و ناخودآگاهانه عطابخش و عیب‌پوش می‌شود:

«پیر دردی کش ما گرچه ندارد زرو زور
خوش عطابخش و خطاپوش خدایی دارد» (۱۲۳/۳)

«احوال شیخ و قاضی و شرب‌الیهودشان
کردم سؤال صبحدم از پیر می‌فروش
گفتا نه گفتنی است سخن گرچه محرمی
درکش زبان و پرده نگه دار و می بنوش» (۲۸۵/۴ و ۳)

انسان خوشحال، انسانی است که دوستان فراوان دارد و زیر سایه‌ی درخت دوستی زندگی می‌کند و مقام بلند دوستی را می‌شناسد و آن را ارج می‌نهد. او به این نکته‌ی بسیار مهم پی برده است که آدمی نمی‌تواند به تنهایی، حقیقتاً خوشحال باشد و خوشحالی ما وابسته به خوشحالی دیگران است:

«درخت دوستی بنشان که کام دل به بار آرد
نهال دشمنی برکن که رنج بی‌شمار آرد» (۱۱۵/۱)

«نبود رنگِ دو عالم که نقش الفت بود
زمانه طرح محبت نه این زمان انداخت» (۱۶/۲)

«از دم صبح ازل تا آخر شام ابد
دوستی و مهر بر یک عهد و یک میثاق بود» (۲۰۶/۴)

«یار مفروش به دنیا که بسی سود نکرد
آنکه یوسف به زرناسره بفروخته بود» (۲۱۱/۷)

انسان خوشحال، انسانی است که برای معاش و رفع نیازهایش تلاش می‌کند، اما تقلّا نمی‌کند. تقلّا تلاش بیش از توان آدمی است:

«بر در شاهم گدایی نکته‌ای در کار کرد
گفت بر هر خوان که بنشستم خدا رزاق بود» (۲۰۶/۷)

این انسان، در عین حالی که تلاش می‌کند، روزی‌ده و روزی‌رساننده را خداوند می‌داند، کار و بار و زندگی خود را در نهایت به او واگذار می‌کند:

«کار خود گر به کرم بازگذاری حافظ
ای بسا عیش که با بخت خداداده کنی» (۴۸۱/۷)

انسان خوشحال، چون سختی‌ها را پشت سر می‌گذارد و دنیا موافق حالش می‌گردد و از بخت برخوردار می‌شود و به نعمت و رفاه می‌رسد، شکرگزاری می‌کند. شکرگزاری لذّت ویژه‌ای دارد و حال انسان را خوب می‌کند و نعمت را افزون:

«شکر خدا که هرچه طلب کردم از خدا
بر منتهای همت خود کامران شدم» (۳۲۱/۲)
«شکرا یزد که به اقبال کله‌گوشه‌ی گل
نخوت باد دی و شوکت خار آخر شد» (۱۶۶/۳)

«در شمار ارچه نیارود کسی حافظ را
شکر، کان محنت بی‌حد و شمار آخر شد» (۱۶۶/۸)

.....
منابع:

- پایمرد، منصور (۱۳۸۶). *سلوک باطنی حافظ*، شیراز: نوید شیراز.
- خطیب رهبر، خلیل (۱۳۷۵). *دیوان حافظ*، تهران: صفی‌عیشاه.
- قاضی‌پور، سعید و علی‌رضا فتاحی (۱۳۹۴). *حل مسأله و شادی*، تهران: آرنا.
- مولانا، جلال‌الدین محمد (۱۳۸۹). *مثنوی*، دفتر اول، تصحیح کریم زمانی، تهران: اطلاعات.
- *مارتین سلیگمن (۲۰۰۵) پیشگام و به‌نوعی پدر روان‌شناسی «مثبت‌گرا»، اصطلاح روان‌شناسی مثبت‌گرا را اصطلاحی برای بررسی هیجان‌های مثبت (شادی، سعادت، خوش‌بینی و...) و ویژگی‌های شخصیتی مثبت (شجاعت، نوع‌دوستی، وجدان اخلاقی و...) می‌داند.