

نشریه علمی - پژوهشی  
پژوهش‌های ادب عرفانی (گوهر گویا)  
سال یازدهم، شماره دوم، پیاپی ۳۳، تابستان ۱۳۹۶، صص ۵۴-۲۹.

## مردم‌گرایی و نوع‌دوستی در عرفان اسلامی و مقایسه آن با روان‌شناسی مثبت

طاهره خوشحال\* - زهرا عباسی\*\*

### چکیده

عرفان اسلامی سرشار از آموزه‌های اخلاقی و تعالیم الهی است. این عرفان با پشتوانه دین و معنویت می‌تواند گره‌گشای بسیاری از مشکلات و مسائل روانی و اخلاقی بشر معاصر باشد. در این مقاله، با توجه به خاستگاه مشترک عرفان و روان‌شناسی مثبت، رویکردهای روان‌درمانی و مباحث اجتماعی آن در متون عرفانی بررسی می‌شود و نمونه آشکار و عملی ایده‌ها و نظریه‌های روان‌شناسان با احوال و سخنان عارفان مقایسه می‌گردد.

مقایسه جنبه‌های اجتماعی عرفان با توان‌مندی‌های اجتماعی روان‌شناسی مثبت، می‌تواند کارایی معنویت در رسیدن به اهداف روان‌شناسی مثبت - شخصیت مثبت اجتماعی - را آشکار کند؛ در این مقایسه هم‌چنین، بهبود روابط اجتماعی و شادمانی پایدار نیز بررسی خواهد شد. در واقع این سلسله بحث‌ها بیانگر اجتماعی بودن عرفان اسلامی و تبیین‌کننده علت بازگشت روان‌شناسی به ارزش‌های الهی و معنوی در درمان بیماری‌های روانی است؛ با توجه به این رویکرد، از عرفان ناب اسلامی برای رسیدن به سلامت روانی و پیشرفت سطح زندگی و کمال فکری بشر می‌توان استفاده کرد.

### واژه‌های کلیدی

عرفان؛ عارف؛ روان‌شناسی مثبت؛ جنبه‌های اجتماعی، فضیلت؛ توان‌مندی.

\*دانشیار زبان و ادبیات فارسی دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

\*\* دانشجوی کارشناسی ارشد زبان و ادبیات فارسی دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

## ۱- مقدمه

عرفان اسلامی برخاسته از سرچشمه‌های دینی و الهی است که جز در بستر جامعه به کمال واقعی نخواهد رسید. درحقیقت تصور گوشه‌نشینی از تصوف اشتباه بزرگی است که با واقعیت موجود در سیر و سلوک عارفان هم‌خوانی ندارد. سخنان و احوال آنان ثابت می‌کند که مردم و مسائل اجتماعی و مشکلات مردمی در زندگی عارفان و بیش‌ازآن جایگاه ویژه‌ای دارد.

درحقیقت عرفان یک شیوه و روش خودرسته بی پایه و اساس نیست که برپایه اوهام و افکار سست شکل گرفته باشد؛ بلکه بر مبنای مفاهیم قرآنی و سنت و سیره پیامبر اکرم (ص) بنا شده است. عرفان اسلامی ویژگی‌های بی‌مانندی دارد که آدمی را از نظر فکری و روحی پربار می‌کند و برترین ارزش‌های اخلاقی و اجتماعی را به جامعه انسانی ارائه می‌دهد.

مباحث عرفانی جدا از اعتقادات دینی و اعمال عبادی، امتیازهای اخلاقی و رفتاری دارد که در زمینه روان‌شناسی و مسائل اخلاقی و اجتماعی نیز می‌تواند استفاده شود. درواقع احوال عارفان، به‌طورکلی مستندکردن مفاهیم روان‌شناسی و به‌ویژه روان‌شناسی مثبت است. عارف در ظاهر بدون توجه به وابستگی‌های دنیایی و مادی بشر در خلوتی معنوی است؛ اما در مسائل ضروری جامعه حضور مفید و مؤثری دارد؛ حقیقت این سیر و سلوک اجتماعی در سخن ابوسعید ابوالخیر این‌گونه نقل شده است: «شیخ را گفتند: فلان کس بر روی آب می‌رود. گفت: سهل است، بزغی و صعوه‌ای نیز برود. گفتند: فلان کس در هوا پرد. گفت: مگسی و زغنه‌ای می‌پرد. گفتند: فلان کس در یک لحظه از شهری به شهری می‌شود. شیخ گفت: شیطان نیز در یک نفس از مشرق به مغرب می‌شود. این چنین چیزها را بس قیمتی نیست. مرد آن بود که در میان خلق بنشیند و بخشد و در میان بازار در میان خلق ستد و داد کند و با خلق بیامیزد و یک لحظه، به دل از خدای غافل نباشد» (محمد بن منور، ۱۳۵۴، ج ۱: ۱۹۹).

دیدگاه اجتماعی عارفان یک بینش بشردوستانه و یک منشور اخلاقی است که با پشتوانه ارزش‌های اسلامی، در هر فرهنگ و دوره‌ای می‌تواند استفاده شود.

در قرن بیست و یکم، در اوج قله‌های علم و صنعت، روان‌شناسی پیش‌رفته غرب در بن‌بستی قرارگرفت که علم و ثروت دیگر نتوانست احساس رضایت و شادابی ایجاد کند و روح کمال طلب بشر را راضی نگاه دارد. روان‌شناسی مثبت در این تنگنای خستگی و افسردگی، با ارائه دیدگاهی نو

کوشید تا از مشکلات روانی بشر گره‌گشایی کند. تفکر مثبت و توجه به نیکی‌ها و برتری‌های انسانی از مهم‌ترین ویژگی‌های این روش است.

مارتین سلیگمن ( . . . . . )، پدر روان‌شناسی مثبت و همکارش چیک سنت میهالی ( . . . . . )، دربارهٔ روان‌شناسی مثبت این‌گونه سخن می‌گویند: ما معتقدیم که روان‌شناسی عمل‌کرد مثبت انسان پدید خواهد آمد و از نظر علمی پذیرش خواهد گرفت و سهم مؤثری در رشد و شکوفایی افراد و خانواده‌ها و اجتماعات خواهد داشت (سلیگمن، ۱۳۸۹: ۴۰)؛ در عمل نیز این علم به سرعت رشد می‌کند و جوامع علمی آن را می‌پذیرند. با نگرش و تفکر مثبت، به خوبی با روح افراد می‌توان ارتباط برقرار کرد و به آنان در رسیدن به آرامش و رضایت‌مندی یاری رساند.

بررسی مبانی روان‌شناسی مثبت بیانگر مفاهیم مشترک این علم با عرفان اسلامی است و امکان کاربردی‌کردن فضایل اخلاقی و اجتماعی عرفان در آن وجود دارد. در واقع هر دو روش در یک مسیر و با عنوان‌ها و اهداف مختلف حرکت می‌کنند؛ یعنی روان‌شناسی مثبت برای درمان بیماری‌های روانی و رسیدن به شادمانی پایدار می‌کوشد و عرفان برای پاکی نفس و نزدیکی به خداوند تلاش می‌کند؛ بنابراین بررسی تطبیقی این موضوع در درمان بیماری‌های روانی و شناخت حقیقت عرفان اسلامی لازم است.

در بخش اول این مقاله، جنبه‌های اجتماعی عرفان و دیدگاه بشر‌دوستانهٔ عارفان بررسی می‌شود. در بخش دوم، خاستگاه مشترک عرفان و روان‌شناسی مثبت، اهداف روان‌شناسی مثبت و فضایل اجتماعی مشترک بین آن دو بررسی خواهد شد و نمونهٔ عملی توان‌مندی‌ها و فضایل مطرح شده در روان‌شناسی مثبت در سخنان و احوال عارفان بیان می‌شود.

هدف این مقاله ثابت کردن حضور عرفا در جامعه و اجتماعی‌بودن عرفان اسلامی است؛ هم‌چنین نشان دادن کاربرد ارزش‌های اخلاقی عرفان در روان‌شناسی مثبت، از اهداف دیگر این پژوهش است؛ افزون‌بر این اهداف به این نکته نیز تأکید می‌شود که بازگشت به ارزش‌های الهی و پای‌بندی به آن بهترین راه برای درمان بیماری‌های روانی و مشکلات اخلاقی و اجتماعی است. این مسیر نقش مؤثری در رضایت‌مندی روح بشر و نجات او از پوچی و افسردگی خواهد داشت.

## ۲- جنبه‌های اجتماعی عرفان

رشد و شکوفایی ارزش‌های اخلاقی و انسانی در عرفان اسلامی، بهترین زمینه و راهکار برای حل مسائل بشر در قرن بیست و یک است؛ از سوی دیگر مطابقت آنان با ارزش‌های فطری و اعتقادات الهی، یاریگر انسان در آخرین لحظه‌های علم و قدرت و افسردگی و ناامیدی است؛ انسان با بازگشت به ارزش‌های اصیل و معنوی می‌تواند روح سرگشته و نیازمند خود را سیراب کند و لذت و رضایت را در مفاهیم ماورایی و الهی‌ای مانند یاری دیگران، مهرورزی و نوع‌دوستی بکاود.

در این بخش با توجه به توانمندی‌های اجتماعی که در روان‌شناسی مثبت مطرح است، دیدگاه عارفان درباره مسائل اجتماعی، نوع برخورد و بینش آنان در این باره بررسی می‌شود.

پیامبر می‌فرماید: «أَنَّما الْمُؤْمِنُونَ كَرَجُلٍ وَاحِدٍ إِذَا اشْتَكَى عُضْوٌ مِنْ أَعْضَائِهِ اشْتَكَى جَسَدَهُ أَجْمَعٌ وَإِذَا اشْتَكَى مُؤْمِنٌ اشْتَكَى الْمُؤْمِنُونَ»؛ مؤمنان به حکم سوابق دوستی چنان مصفا شده باشند که اگر یکی از ایشان را رنجی یا مکره‌ای رسد، اثر آن به به دیگری نیز انتقال می‌یابد؛ همچنان که اعضا؛ چون یک عضو در رنج باشد، اثر آن به هر عضوی رسد (ابی‌بکر، ۱۹۵۴، ج ۲: ۳۲۴). عارفان همگام با این کلام بشر دوستانه پیامبر به انسانی ماورایی و الهی تبدیل می‌شوند که جز خیرخواهی و مصلحت‌جویی مردم اندیشه‌ای ندارند و مبنای رفتار اجتماعی خود را بر پایه عشق، نرمی، ایثار و مدارا بنا می‌نهند. این بینش معنوی تا مرحله‌ای پیش می‌رود که عارف بزرگوار شیخ ابوالحسن خرقانی می‌گوید: «از ترکستان تا به در شام کسی را خار در انگشت شود آن از آن من است و هم‌چنین اگر از ترک تا شام کسی را قدم در سنگ آید؛ زیان آن مراست و اگر اندوهی در دلی است، آن دل از آن من است» (عطار نیشابوری، ۱۳۸۶: ۵۹۰).

این سخنان نشان‌دهنده این حقیقت است که عرفان و تصوف ناب اسلامی طریقه‌ای انزواطلبانه و فردگرایانه نیست؛ بلکه توجه به جامعه بشری و همدردی با محرومان و مظلومان و دستگیری از آنان رکن اصلی و اساسی آن است؛ بنابراین تعهد و مسئولیت در برابر انسان‌ها و همدردی با آنان معیار راستینی برای تشخیص تصوف و عرفان اصیل و ناب از تصوف ساختگی و انحرافی است. باتوجه به چنین دیدگاهی، رسیدن به شادمانی پایدار و شخصیت مثبت اجتماعی، در جنبه‌های

اجتماعی زندگی عارفان شایسته بررسی است؛ در عنوان‌های زیر می‌توان آنها را بررسی کرد:

(۱) خوش اخلاقی و تحمل رنج مردمان؛ .

۲) محبت و دلسوزی بر خلق و نوع‌دوستی؛ .

۳) ایثار و بخشش؛ .

۴) شخصیت مثبت اجتماعی؛ .

۵) هدایتگری و حفظ کرامت انسانی. .

## ۲-۱ خوش اخلاقی و تحمل رنج مردمان

عرفا بر پایه سنت پیامبر<sup>(ص)</sup> و اعتقادات دینی، افکار و رفتار خود را با مهر و عشق درآمیخته‌اند. آنان باتکیه بر احادیث پیامبر در مسیر مردم‌داری و مردم‌نوازی، روحی الهی و فکر و اندیشه‌ای جهانی دارند؛ آنان در کمترین مرتبه از روابط اجتماعی که حضور در جامعه است، طالب شادی و خرسندی مردمان می‌شوند. عارفان تحمل رنج و سختی مردم را تعالی روح و پاکی نفس می‌دانند و همسو با این سخن پیامبر هستند که می‌فرماید: شما مردمان را به مال خشنود نتوانی کردن به گشادگی روی و نیکویی خوی ایشان را خشنود کنید (قشیری، ۱۳۸۸: ۳۹۲). عارفان در روابط اجتماعی طبعی بزرگ و رویی گشاده دارند؛ ایشان با پیروی از پیامبر با تفکری مثبت از کاستی‌ها و گناهان دیگران می‌گذرند و در تنگنای غضب فروخورنده خشم خویش‌اند؛ آنان مظهر لطف و رحمت هستند؛ آنچنان‌که در کلام ایشان آمده است: «سؤال کردند از سهل بن عبدالله تستری — رحمه الله — از خوی خوش. گفت: کمترین آن بارکشیدن است و ترک مکافات و رحمت بر ظالم و دعاکردن او» (سهروردی، ۱۳۶۳: ۷۱۳).

از شیخ ابوالحسین نوری نیز سؤال کردند که «اخلاق ایشان چیست؟ گفت: خلق را شادگردانیدن و از آزار آنان روی گردانیدن» (قشیری، ۱۳۸۸: ۳۷۶). سرّی سقطی در این باب می‌گوید: «حسن خلق آن است که نرنجانی و رنج خلق بکشی بی‌کینه و مکافات» (عطّار نیشابوری، ۱۳۸۶: ۲۹۶).

در *سراج‌السائرین* نیز آمده است که «ما را شب و روز کم آزاری اختیار می‌باید کرد و در کار خدای تعالی میان در باید بست تا بود که مسلمانی از دست و پای ما یا از زفان ما یا از مال ما آسایش یابد» (نامقی، ۱۳۸۹: ۱۵۷). در کلامی دیگر می‌گوید: «هرکه می‌خواهد عزیز دو جهان گردد، نباید بر خلق جور و ستم کند و باید با ایشان به نیکی رفتار کند و از آنچه در دست مردمان است، باید طمع ببرد تا عزیز دو جهان شود و باید با مردمان خوش طبع و خوش‌خو باشد» (همان: ۲۴).

در *عوارف‌المعارف* نیز چنین آمده است: «مدارا کردن با کافه خلق از اخلاق صوفیان است و

گفته‌اند: هر چیزی را جوهری است و جوهر انسان عقل است و جوهر عقل صبر است و دلیل عقل مرد، تحمل اذی و مؤونت مسلمانان است و مدارا کردن با خلق، دفع زهر نفس کند و رد طیش و سرسبکی و زودخشمی» (سهروردی، ۱۳۶۲: ۱۱۲).

همان گونه که مشاهده می‌شود مهربانی و دلسوزی و مدارا با خلق در بالاترین مرتبه از عبادات قرار می‌گیرد و اجرای این آیین‌نامه اخلاقی وابسته به شرایط ویژه‌ای نیست. با مطالعه زندگی عارفان می‌توان دریافت که آنان در هر شرایطی بر خشم و نفس خود تسلط داشته‌اند و تحمل رنج خلق و راحت‌رساندن به آنان را نزدیک‌ترین راه رسیدن به خدا می‌دانسته‌اند.

با بیان چند حکایت و توجه به اخلاق عملی آنان، تفکر مثبت و بینشی انسانی را می‌توان دریافت.

از زندگی ابوعلی ثقفی نقل می‌کنند که همسایه‌ای کبوترباز داشت و هر روز برای او از آن زحمتی بزرگ ایجاد می‌شد؛ کبوتران بر بام و سرای می‌نشستند و او سنگ می‌انداخت. روزی شیخ نشسته بود و قرآن می‌خواند. همسایه سنگی به سوی کبوتر انداخت. سنگ بر پیشانی شیخ خورد و شکست و خون بر روی او جاری شد. یاران شیخ شاد شدند و گفتند: فردا نزد حاکم شهر می‌رود و شر او را دفع می‌کند؛ سخن شیخ در پیشگاه امیر پذیرفتنی است و ما از زحمت او نجات می‌یابیم. شیخ خدمتکار را خواند و گفت: در آن بوستان برو و چوبی بیاور. وقتی خادم چوب آورد. گفت: ببر و به کبوترباز بده و بگوی کبوتران را با این چوب به حرکت وادار (عطار نیشابوری: ۱۳۸۶). از او پس قرنی<sup>(رض)</sup> نیز آمده است که «همی رفتی و کودکان سنگ همی انداختندی اندر وی؛ گفتی: باری سنگ خرد اندازید تا ساق من شکسته نشود که آن‌گاه نماز بر پای نتوانم کرد» (غزالی، ۱۳۶۱: ۲۶).

احنف قیس نیز در مقابل ستم مردم صبر و مدارا پیشه می‌کرد: «مردی او را دشنام می‌داد و از پس وی می‌دوید. احنف چون با قبیله خویش رسید، بیستاد و گفت: اگر چیزی دیگر اندر دلت مانده است، بگو آنجا تا کسی ازین بی‌خردان از قبیله ما نشنود که تو را جواب دهد» (قشیری، ۱۳۸۸: ۳۹۴).

عارف، عاشقی است که خداوند چشم و دل و دست اوست. بی‌نیازی نفس، وجودش را سرشار از عشق و محبت کرده است. او خطابخش است؛ زیرا نفسش بزرگ‌تر از آن است که با مشاهده لغزش‌های بشری تأثیر پذیرد و بدرفتاری کند. او کینه‌ها را از یاد می‌برد؛ زیرا دلش سرگرم حق است

(یثربی، ۱۳۸۶: ۲۰۲)؛ بنابراین عارف شکوه انسانی را در بخشش و حسن خلق می‌داند. خلق نیکو، صفت خاص و قرآنی پیامبر<sup>(ص)</sup> است و پیروی از آن وظیفه فردی است که می‌خواهد انسان باشد. آنچه در این قسمت بیان شد، برگزیده ای از گفتار و رفتار عارفانی است که با داشتن بینش مثبت و الهی به درجه ای از بزرگی و صبر و ظرفیت رسیده‌اند که در مقابل گستاخی دیگران صبور و بخشنده‌اند. آنان در بارور کردن توان‌مندی اجتماعی خودکنترلی - که در مبحث روان‌شناسی مثبت مطرح است - موفق بوده‌اند.

## ۲-۲ مهربانی و دلسوزی بر خلق و نوع‌دوستی

دلسوزی و مهربانی بر خلق و نوع‌دوستی، عالی‌ترین درون‌مایه عرفان اسلامی است که موجب بی‌ارزشی منافع انسان و طمع‌های مادی او می‌شود؛ در این هنگام من انسانی به نوعی جلوه‌ای الهی می‌یابد؛ همان‌گونه که علامه جعفری می‌گوید: در عرفان مثبت، نفی من، به هیچ وجه معنایی ندارد؛ بلکه آنچه واقعیت دارد این است که من آدمی به سبب خلق گرفتن به اخلاق الله و ادب‌شدن به آداب الله به مرحله‌ای از کمال می‌تواند برسد که مانند شعاعی از اشعه نور روح الهی گردد (۱۳۷۱: ۸). همان‌گونه که ابوبصیر در روایتی از امام صادق علیه‌السلام نقل می‌کند که ایشان فرمودند: «المؤمن اخو المؤمن كالجسد الواحد اذا اشتكى شيئاً منه وجد الم ذلك في سائر جسده و ارواحهما من روح واحد و ان روح المؤمن لاشد اتصالاً بروح الله من اتصال شعاع الشمس بها؛ مؤمن برادر مؤمن است؛ مانند اعضای یک پیکر که اگر از یک عضو ناله‌ای داشته باشد، درد آن را در اعضای دیگر جسد درمی‌یابد و ارواح آنان از یک روح است و قطعی است که روح مؤمن به روح الهی متصل‌تر است از شعاع خورشید به خورشید» (کلینی، ۱۳۷۲، ج ۲: ۱۶۴). بنابراین روح نوع‌دوستی و مهربانی بر خلق در چنین انسانی به کمال می‌رسد؛ حقیقت انسانی در او نمود می‌یابد و سیرت و منش او در بستر جامعه گره‌گشای مشکلات می‌شود و تعریف و تبلیغ دین پیامبر مهربانی می‌کند.

مهربانی بر خلق در سخن عارفان جلوه معنوی و تازه‌ای می‌یابد که آدمی را با قوانین فراموش شده قرب و کمال آشنا می‌کند. عارفان در باب مهربانی بر خلق سخنان متفاوتی دارند؛ ولی باطن کلام آنان، نشان مهر و رأفت به خلق الله را بر پیشانی دارد؛ برای مثال «از جنید سؤال کردند از شفقت بر خلق. گفت: شفقت بر خلق آن است که به طوع به ایشان دهی، آنچه طلب می‌کنند و باری بر ایشان نهی که طاقت آن ندارند و سخنی نگوئی که ندانند» (عطار نیشابوری، ۱۳۸۶: ۳۹۱).

ابوالخیر اقطع نیز مهربانی بر خلق و یاری مردم را نشانه ایمان می‌داند و می‌گوید: «دل‌ها در اصل آفرینش متفاوت است؛ دلی است که جای ایمان است و علامت آن شفقت است بر جمله مسلمانان و جهدکردن در کارهای ایشان و یاری‌دادن ایشان را در آنچه صلاح ایشان در آن بود و دلی است که جایگاه نفاق است و علامت آن حقد و غلّ و غشّ و حسد است» (همان: ۴۸۱).

در احوال عارفان این سخنان جلوه لطیف‌تر و زیباتری می‌یابد و آدمی را در طلب این عشق خراباتی، مشتاق و خراب می‌کند تا به یاری آن وجود خویش را از شرّ نفس‌رهایی دهد و به ارزش‌های الهی و انسانی آراسته شود.

از ابوعلی دقاق نقل می‌شود که «روزی به مرو به دعوتش خواندند. در راه که می‌رفت، از خانه‌ای ناله پیرزنی می‌آمد که می‌گفت: بار خدایا! مرا چنین گرسنه بگذاشته‌ای و چندین طفل بر من گماشته‌ای؛ آخر این چه چیز است که تو با من می‌کنی؟ شیخ برگشت و چون به دعوت رسید، بفرمود تا طبقی بیاراستند. خداوند دعوت شادمان شد که امروز شیخ زله خواهد تا به خانه برد چون بیاراستند، برخاست و بر سر نهاد و به در سرای آن پیرزن برد و به ایشان داد» (عطار نیشابوری، ۱۳۸۶: ۵۶۵).

حوادث و پیشامدهای روزگار نیز میدان حضور عارفانی است که تاب رنج دیگران را ندارند و مردم را جزئی از پیکر خود می‌دانند و رنج آنان را با تمام وجود درک می‌کنند و تا مردم به آرامش نرسند، آرام ندارند؛ مانند حکایت عبدالله تروغبدی که از زبان عمر بن محمد بن احمد نقل شده است: «از زن عبدالله تروغبدی شنیدم که قحط بود و مردمان همی‌مردند از گرسنگی و ابو عبدالله اندر خانه شد و مقداری دو من گندم یافت و گفت: مردمان از گرسنگی می‌میرند و اندر خانه من گندم باشد و درشورید و هرگز به هوش نیامد؛ مگر به وقت نماز. فریضه بگزاردی و باز آن حال شدی و بر این حال همی‌بودی تا زمان یافت» (قشیری، ۱۳۸۸: ۱۰۳).

عارف انسانی است که مردم پاره تن و جزئی از وجود او به شمار می‌روند؛ بنابراین درد هر دردمندی، درد اوست و رنج هر گرفتار و نیازمندی، رنج اوست که باید زود بهبود یابد. گاه با همه وجود و دارایی کمک می‌کند و گاه با تضرع و زاری به درگاه خداوند یاری و کمک می‌خواهد.

روح لطیف عارف هرگونه ناآرامی و رنج را درمی‌یابد و آرامش و آسایش دیگران برای او بیش از هر چیز دیگری اهمیت دارد. او به پشتوانه ایمان، فضایل روان‌شناسی مثبت، یعنی رأفت و عشق را در خود پرورش داده است و از یاری به دیگران حتی کسانی که نمی‌شناسد، بسیار لذت می‌برد و به رضایت و خشنودی دست می‌یابد که البته یکی از اهداف این علم است.



## ۲-۳ ایثار و بخشش

ایثار در عرفان اسلامی نقشی برتر از چهره معمول خود می‌یابد. عارفان همه هستی خود را در عین نیاز می‌بخشند و فراتر از آن، از جان نیز می‌گذرند و بخشش جان را در راه عشق سبک وزن می‌دانند. عارفان نمونه آیات وحی‌اند که خلق و خوی آنها علم‌هدایت در جامعه بشری برافراخته و به حکم آیات وحی در عین نیازمندی از بخشش و ایثار پروایی ندارند. «وَيُؤْتُونَ عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ وَ لَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ»؛ ایثار می‌کنند اگرچه بدان حاجت‌مند باشند (حشر: ۹).

بیان سخنان عارفان، تکرار دوباره سنت رسول اکرم (ص) است که با آشناکردن سالک به حقیقت هستی، او را از خود تهی می‌کند؛ طوری که فقط خداوند را مالک حقیقی وجود می‌داند؛ همان‌گونه که یوسف بن الحسین - رحمه - گفته است: «هر آن کس که خود را مالک چیزی داند، ایثار از او درست نیاید. از بهر آنکه نفس خود بدان چیز سزاوارتر می‌بیند و ایثار آن است که جمله اسباب، ملک و ملک حق تعالی دانند و هر آن کس که در آن ملک تصرف کند او از خود سزاوارتر بیند و نفس را گوید: به دست تو عاریت بوده، ملک به صاحب رسید» (سهروردی، ۱۳۶۲: ۱۱۳).

عارف در این راه دیگران را بر خود مقدم می‌دارد، همچنان که ابوحنیفه، رحمه‌الله، می‌گوید: «ایثار آن است که حفظ برادران و دوستان را در امور دنیا و آخرت بر حظوظ و امور خود تقدیم کنی چنان‌که میان برادران صلبی و خویشاوندان و میان دوستان هیچ فرق و تمیز جایز نشمری» (همان: ۱۱۳).

احوال عارفان بیانگر کلام آنان است و انسان را در عمل کردن به سخن ایشان پایدارتر می‌کند. از سلطان العارفين بايزيد بسطامي، رحمه‌الله، نقل است که گفت: «هیچ کس بر من چنان غلبه نکرد که جوانی از بلخ از حج می‌آمد؛ مرا گفت: یا بايزيد حدّ زهد نزدیک شما چیست؟ من گفتم: چون بیایم بخوریم و چون نیایم، صبر کنیم. گفت: سگان بلخ نیز همین صفت دارند. پس من او را گفتم: حدّ زهد نزد شما چیست؟ گفت: ما چون بیایم، ایثار کنیم و چون نیایم، صبر کنیم» (سهروردی، ۱۳۶۲: ۱۱۲).

در شرح حال احمد بن عاصم انطاکی نیز نقل می‌کنند که «شبی سی و اند کس از یاران او جمع شدند و سفره نهادند. نان اندک بود شیخ پاره می‌کرد و چراغ بر گرفت چون چراغ باز آورد، همه پاره‌ها بر جای خود بود که کس نخورده بود، از طریق ایثار» (عطّار نیشابوری، ۱۳۸۶: ۳۶۰).

روحیه ایثار و جوانمردی، آنان را از بشربودن فراتر برده است و به مرتبه ای از اندیشه معنوی و

فرامادی رسانده است که حاضرند درد و بلای دنیایی و آخرتی مردمان را نیز تحمل کنند؛ همچنان که از سرّی سقطی نقل می‌کنند: «خواهم که آنچه بر دل مردمان است بر دل من استی از اندوه تا ایشان فارغ بودندی از اندوه» (همان: ۲۸۸).

شیخ خرقانی هم در اندیشه‌ای فرامادی می‌گوید: «کاشکی بدل همه خلق من بمردمی تا خلق را مرگ نبایستی دید. کاشکی حساب همه خلق با من بکردی تا خلق را به قیامت حساب نبایستی دید. کاشکی عقوبت همه خلق مرا کردی تا ایشان را دوزخ نبایستی دید» (همان: ۵۹۱).

بنابراین عرفان اسلامی، تبدیل روح بشری به روح جهانی کل نگر است که جز منافع دیگران به چیزی نمی‌اندیشد؛ عارف نیز انسانی است که در کمترین مرتبه از اوصاف خدایی، عشق و مهر و بخشش را به دیگران نثار می‌کند و این چنین معجزه‌گر انسانیت و محبت می‌شود. او با دید الهی، جهان و همه چارچوب‌های مادی بشر را درهم می‌ریزد و راهی فراتر از من و ما به بشریت تقدیم می‌کند. عارف به دور از تعلقات دنیایی از همه چیز می‌گذرد؛ زیرا دل‌بستگی به دنیا منشأ بخل و تنگ‌چشمی و حرص و آز است که اینها همگی عامل خواری و اسارت انسان‌ها و سرچشمه همه تعلقات پست مادی است (یثربی، ۱۳۷۷: ۲۰۳).

## ۲-۴ شخصیت مثبت اجتماعی

روابط اجتماعی و تعامل با افراد بیشترین نقش را در آشکارکردن شخصیت انسان دارد. در واقع انسان در کشاکش ارتباطات اجتماعی کمال فکری و عملی خود را نشان می‌دهد و از همین رهگذر، ارزش درونی خود را درمی‌یابد و با دلنشین‌ترین سخن و شایسته‌ترین برخورد به سوی هدف و مقصد متعالی خود گام بر می‌دارد. وی آراستگی به صفات الهی را راه رسیدن به قرب الهی می‌داند. همچنان که هدف از رسالت پیامبر خاتم<sup>(ص)</sup> برپایه سخن ایشان جز این نبود که «إِنِّي بُعْتُ لِأَتَمَّ مَكَارِمِ الْأَخْلَاقِ» من برای تکمیل ارزش‌های اخلاقی برانگیخته شدم. عارفان نیز همسو و همگام با پیامبر<sup>(ص)</sup> فراتر از مباحث نظری، نشان دادند که تا چه اندازه به یاری فضایل اخلاقی و نگرش مثبت، بر مسائل روانی حاکم بر روح بشر می‌توان چیره شد. درحقیقت عرفان تغییر نگرش‌ها و آراستگی به ارزش‌های اخلاقی است.

هم‌نشینی و هم‌صحبتی با عارفان مرهم روح و سرچشمه فتوح است؛ همچنان که می‌گویند: «از سهل بن عبدالله تستری پرسیدند که با که صحبت داریم؟ گفت: با عارفان، از جهت آنکه ایشان

هیچ چیز را بسیار نشمارند و هر فعلی که رود آن را به نزدیک ایشان تأویلی بود. لاجرم تو را در همه احوال معذور دارند» (عطار نیشابوری، ۱۳۸۶: ۲۸۷). شیخ ابونجیب سهروردی نیز در این باب می‌گوید: «آداب هم‌صحبت آن است که در حرمت داشت وی سعی کنی و از غیبت تغافل کنی و از او با هیچ کس در میان ننهی و علی‌الجمله با او آن کنی که دوست داری او با تو کند» (سهروردی، ۱۳۶۲: ۱۷۱). سهروردی از حسن خلق و بخشش با فتوت و مردانگی یاد می‌کند: «اگر کسی با شما عداوت و دشمنی کند، شما در مقابله آن به مسامحت و مساهلت پیش آیید و به محاسن اخلاق که عنوان نامه فتوت است خود را آراسته گردانید» (همان: ۵۴)؛ چه بسیار است که عارفانی مانند ابراهیم ادهم، با خلق و خوی عارفانه خود، همنشین خود را شگفت زده می‌کردند و در ارتباط با مردم، مطابق متن قرآن عمل می‌کردند که می‌فرماید: «وَ الْكَافِرِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ» (آل عمران: ۱۳). آنان در کوتاهی‌ها و تنش‌ها از خود بهانه می‌تراشیدند و بخشش و چشم‌پوشی را و وظیفه خود می‌دانستند و در این راه فروگذار نبودند تا حدی که از ابوحنیفه حداد نقل می‌کنند: «اگر از برادری، ترک ادبی بینید، آن را عذری از خود برانگیزید و بی او آن عذر از خود بخواهید. اگر بدان عذر، غبار برنخیزد و حق به دست تو بود، عذری بهتر برانگیز و عذری دیگر از خود بخواه تا چهل بار» (عطار نیشابوری، ۱۳۸۶: ۳۴۵).

عملکرد اجتماعی عرفا، بیانگر تعالیم اخلاقی اسلام است که انجام آن در روابط اجتماعی از بسیاری مشکلات اخلاقی مثل کینه‌ورزی و سوءظن و قهر و دشمنی گره‌گشایی می‌کند و انسان را به آرامش و پیشرفت روحی می‌رساند.

## ۲-۴ هدایتگری و حفظ کرامت انسانی

عارفان به حکم آیه «وَ إِذَا مَرُّوا بِالْغَوِّ مَرُّوا كِرَامًا» در مقابل هر امر زشتی که از افراد نادان و جاهل سر می‌زند، بزرگووارانه برخورد می‌کنند (فرقان: ۷۲)؛ آنان با بینشی الهی، از خطای دیگران چشم می‌پوشند و حفظ حرمت انسانی را مهم‌ترین عامل برای برگشت آنان به جامعه و هدایت به صراط مستقیم می‌دانند؛ البته این بزرگداشت بارها در زندگی عارفان اتفاق افتاده است و خیرخواهی و مصلحت‌جویی آنها به توبه و هدایت افراد بی‌بندوبار و خطاکار می‌انجامد.

این مسئله در عرفان اسلامی به شکل‌های مختلفی مشاهده می‌شود. در واقع با بزرگواری و دید مثبت عرفا، افراد بسیاری از خلاف و گمراهی دست کشیده‌اند و ایمان و انسانیت را محور زندگی

خود قرار داده اند. از ابراهیم ادهم نقل می‌کنند که «وقتی بر مستی بگذشت. دهان مست آلوده بود. آب آورد و دهان بشست و می‌گفت: دهنی که ذکر خدای تعالی بر آن دهان رفته باشد اگر آلوده بگذاری، بی حرمتی باشد. چون آن مرد بیدار شد او را گفتند: زاهد خراسان دهان تو بشست. آن مرد گفت: من نیز توبه کردم. بعد از آن ابراهیم به خواب دید که گفتند: تو از برای ما دهان او بشستی، ما دل تو بشستیم» (عطار نیشابوری، ۱۳۸۶: ۱۰۷).

بیشتر، این جوانان هستند که وسعت دید، طبع بلند و برخوردار تأثیرگذار عارفان آنان را به سمت مشرق هدایت، راهنمایی می‌کند و قلب و جانشان در نظر کریمانه عارفان غرق می‌شود؛ همچنان‌که از بایزید نقل است: «شیخ شبی از گورستان می‌آمد. جوانی از بزرگ‌زادگان بسطام، بریطی می‌زد. چون نزدیک شیخ رسید، شیخ گفت: «لا حول و لا قوة الا بالله». جوان بریط بر سر شیخ زد و هر دو بشکست. شیخ باز زاویه آمد و علی الصباح، بهای بریط به دست خادم، با طبقی حلوا پیش آن جوان فرستاد و عذر خواست و گفت: او را بگوی که بایزید عذر می‌خواهد و می‌گوید که دوش آن بریط در سر ما شکستی. این قراضه بستان و دیگری را بخر و این حلوا بخور تا غصه شکستگی و تلخی آن از دلت برود. چون جوان حال چنان دید، بیامد و در پای شیخ افتاد و توبه کرد و بسیار گریست و چند جوان دگر با او موافقت کردند، به برکت اخلاق شیخ» (همان: ۱۴۸).

از ابوعثمان حیری نیز نقل است که «جوانی قلّاش می‌رفت و ربّابی در دست داشت و سرمست. ناگاه ابوعثمان را بدید. موی در زیر کلاه پنهان کرد و رباب در آستین کشید. پنداشت که شیخ احتساب خواهد کرد. ابوعثمان از روی شفقت نزدیک او شد و گفت: مترس که برادران همه یکی باشند. جوان چون آن بدید، توبه کرد و به خانقاه شد. شیخ غسلش فرمود و خرقة در وی پوشید و سر برآورد و گفت: الهی! من از آن خود کردم. باقی، تو را می‌باید کرد. در ساعت واقعه مردان به وی فروآمد، چنان‌که ابوعثمان در آن واقعه متحیر شد. نماز دیگر ابوعثمان مغربی برسد. ابوعثمان حیری گفت: ای شیخ! از رشک می‌سوزم که هرچه ما به عمری طمع داشتیم، رایگان در کنار این جوان نهادند که از شکمش بوی خمر می‌آید تا بدانی که کار، خدای دارد نه خلق» (همان: ۴۱۷).

در عرفان هیچ چیزی به اندازه هدایت انسان‌ها اهمیت ندارد. برای عارف نوع جرم و خطا مهم نیست؛ مهم هدایت و کمال جامعه است. عارف در رویارویی با مسائل غیراخلاقی فقط صفت بخشندگی و هدایتگری را در نظر می‌گیرد و بزرگوارانه هدایتگر انسان‌های جاهل و بی‌خبر می‌شود. او با هوش اجتماعی ویژه خود، مطابق با خلیقات و روحیات دیگران برخورد می‌کند و تفاوت‌ها را

در نظر می‌گیرد؛ هم چنین با بینش مثبت و خلق الهی خود در دل افراد نفوذ می‌کند و با برخورد دلنشین و انسان‌دوستانه، آنان را به راستی و پاکی دعوت می‌کند.

### ۳- بررسی خاستگاه مشترک عرفان اسلامی و روان‌شناسی مثبت

روان‌شناسی مثبت، محصول روان‌شناسی غرب است که باتکیه بر ارزش‌های فطری موجود در فرهنگ‌ها و ادیان مختلف، می‌کوشد تا مشکلات روانی و اخلاقی جامعه انسانی قرن بیست و یک را حل کند. روان‌شناسی مثبت با نگرشی مثبت به توانایی‌ها و استعداد‌های درونی هر فرد، او را در رسیدن به کمال و تعالی یاری می‌دهد.

تفاوت روان‌شناسی مثبت با روان‌شناسی این است که این علم باتوجه به توانایی‌های درونی، بر موفقیت انسان تمرکز دارد؛ اما شاخه‌های دیگر روان‌شناسی بر رفتارهای نابهنجار و اختلال‌آمیز تمرکز می‌کنند. تمرکز روان‌شناسی مثبت بر کمک به افراد برای شاد شدن و رضایت بیشتر است؛ البته در این مسیر به کمک توان فرد، او را یاری می‌دهد؛ بنابراین در طول ده سال گذشته، توجه عمومی به روان‌شناسی مثبت افزایش یافته است و امروزه، افراد بیشتری در جست‌وجوی این هستند که چگونه می‌توانند رضایت‌مندی بیشتری در زندگی کسب کنند و بیشتر به توانایی‌های بالقوه خود دست یابند (عسگری، ۱۳۸۹: ۳۵). به‌طور قطعی علت توجه جامعه علمی به این شاخه از علم روان‌شناسی، پایه‌گذاری آن بر مبنای ارزش‌های الهی و فطری است که شکوفایی آن در عرفان ناب اسلامی نیز مشاهده می‌شود. در واقع همین موضوع به رشد سالک می‌انجامد. سیر و سلوک عارفان، جلوه زمینی اخلاق الهی و نمایش حقیقت عینی و مستند مبانی روان‌شناسی مثبت است که حقیقت‌پذیری و محسوس‌بودن مفاهیم روان‌شناسی مثبت را نشان می‌دهد.

روان‌شناسان مثبت‌گرا در آغاز، فضایل انسانی را در مکتب‌ها و مذاهب مختلف بررسی کردند تا بتوانند طرحی باتوجه به معیارهای کلی و فطری ارائه کنند که در هر مکان و زمانی، پاسخ‌گوی نیازهای روانی و مشکلات روحی بشر باشد؛ سرانجام به این نتیجه رسیدند که در دوره‌های مختلف و در میان فرهنگ‌ها همگرایی شگفت‌انگیزی درباره فضیلت‌ها و توان‌مندی‌ها وجود دارد. کنفوسیوس، ارسطو، آکوئیناس، آیین سامورایی، قرآن، بهاگاواد - گیتا و سایر سنت‌های معتبر، در جزئیات با یکدیگر اختلاف دارند؛ اما همگی شش فضیلت اساسی را در برمی‌گیرند که عبارت است از: ۱) خرد و دانش؛ ۲) شجاعت؛ ۳) رأفت و عشق؛ ۴) عدالت؛ ۵) میانه‌روی؛ ۶) معنویت و

تعالی (سلیگمن، ۱۳۸۹: ۲۱).

روانشناسان این شش فضیلت را به بیست و چهار توان‌مندی تقسیم می‌کنند که کشف و آشکارکردن هریک از آنها به رشد جنبه‌ای از شخصیت انسان می‌انجامد؛ در واقع توجه به همه اینها توان‌مندی بشر را در رسیدن به آرامش و تعالی یاری می‌دهد. روانشناسی مثبت مانند عرفان به دنبال رشد ارزش‌های فردی و اجتماعی است؛ اهداف روانشناسی مثبت، ارزش‌های والای اهداف عرفان را ندارد؛ اما اشتراک آن با عرفان در این است که سیر تکاملی بشر در عرفان و درمانگری در روانشناسی مثبت، هر دو به داشتن فضایل انسانی و شخصیت خوب و تعالی تأکید می‌کنند و این در حالی است که مفهوم شخصیت خوب، یکی از مهم‌ترین موضوعات روانشناسی مثبت است (لینلی و ژوزف، ۱۳۸۸: ۴۴).

باتوجه به خاستگاه مشترک عرفان و روانشناسی مثبت، بررسی تطبیقی این موضوع نشان خواهد داد که چگونه فضایل مشترکی مانند عشق، ایثار، نوع دوستی و بخشش، عارف را به کمال می‌رساند و انسان خسته قرن بیست و یک را از تنگنای اخلاقی و روانی نجات می‌دهد تا با بینش الهی به انسانی کمال‌طلب و مثبت‌نگر و مثبت‌اندیش تبدیل شود.

#### ۴- اهداف روانشناسی مثبت

مارتین سلیگمن با بازگشت به ارزش‌های اصیل و فطری، نگرشی جدید در روانشناسی ایجاد کرد. این نگرش باتکیه بر توان‌مندی‌های درونی و نگاهی مثبت، اهداف مختلفی را برای پیشرفت سلامتی و رسیدن به زندگی کامل دنبال می‌کرد؛ برخی از این اهداف عبارت است از: ۱) ایجاد معنا در زندگی؛ ۲) رسیدن به شادمانی پایدار؛ ۳) شخصیت مثبت اجتماعی؛ ۴) روابط اجتماعی مثبت؛ ۵) زندگی مولد و پرورش دادن استعدادها.

این اهداف برای رسیدن به هدف اصلی روانشناسی مثبت، یعنی زندگی کامل شکل گرفته‌اند. این مرتبه از زندگی عبارت است از درک احساسات مثبت از لذت‌ها و دست‌یابی به رضایت‌مندی فراوان از توانایی‌های شخصی و استفاده از این توانایی‌ها برای چیزی فراتر از خود برای یافتن معنای زندگی (همان: ۵۲).

سه نکته اساسی و مهم در این تعریف وجود دارد که ارتباط معناداری با بینش الهی و سیر و

سلوک معنوی عارفان دارد و در زندگی آنان به بهترین شکل نمود یافته است؛ در واقع عارف با رعایت همین موازین توانسته است به کمال الهی و اجتماعی برسد.

#### ۱-۴ درک احساسات مثبت از لذت‌ها

روان‌شناسی مثبت، لذت‌ها را برپایه اهداف به دو دسته تقسیم می‌کند؛ اهداف بیرونی که سامان دادن زندگی با پول و دارایی، وجهه عمومی و منزلت اجتماعی است (همان: ۱۰۰). این لذت‌ها از دیدگاه آنان پایدار نیست و باعث ایجاد لذت برتر یعنی خشنودی نمی‌شود. دسته دوم، اهداف ذاتی هستند که تلاش برای رشد فردی، صمیمیت و کمک به جامعه را در بر می‌گیرد؛ یعنی همان ارزش‌هایی که با محتوای پنداره روان‌شناسی مثبت از زندگی کامل رابطه دارد (همان).

در روان‌شناسی مثبت، توجه به اهداف ذاتی یکی از راه‌های رسیدن به زندگی کامل است که باعث خشنودی و رضایت‌مندی و روان‌بهبودی فرد در جامعه می‌شود؛ هم‌چنین افزون‌بر رشد فردی، به گسترش ارزش‌های اخلاقی در جامعه کمک می‌کند و روحیه نوع‌دوستی، بخشش، ایثار و محبت را افزایش می‌دهد؛ اینها همان صفات انسانی هستند که جامعه امروزی بیش از هر چیز بدان نیازمند است.

#### ۲-۴ رضایت‌مندی بسیار از توانمندی‌های شخصی .

این نکته مبنای تفاوت روان‌شناسی با روان‌شناسی مثبت است؛ به طور کلی رفتار منفی و اشکال گوناگون بدکارکردی در روان‌شناسی اهمیت بسیاری دارد و پیشرو است؛ اما در روان‌شناسی مثبت، روی تجارب مثبت و شخصیت مثبت یا ویژگی‌های نیک اخلاقی تأکید می‌شود (همان: ۳۸)؛ به همین سبب معتقدند توان‌مندی‌ها و نیکی‌های اخلاقی ویژگی‌های مثبتی هستند که احساسات خوب و خشنودی را می‌آفرینند (سلیگمن، ۱۳۸۹: ۱۹)؛ هیچ عاملی مانند دین و معنویت برای کارآمدی مؤثر نیست و تحقیقات روان‌شناسی نیز این موضوع را اثبات می‌کند که دین به افراد متدین، نوعی احساس کنترل و کارآمدی می‌بخشد که ریشه خدایی دارد (دادفر، ۱۳۸۳: ۱۱۸).

آشکار است که هدف از روان‌شناسی مثبت، کسب لذت نیست؛ بلکه رسیدن به شادمانی و خشنودی است. به طور قطعی این خشنودی زمانی به دست می‌آید که آدمی از توان‌مندی‌های خود در رسیدن به کمال استفاده کند؛ اوج بهره‌گیری از استعدادهای درونی، زمانی شکل می‌گیرد که بر مبنای دین و معنویت باشد و به طور دقیق این مسئله، نقطه برخورد عرفان و روان‌شناسی مثبت است؛ زیرا عارف باتکیه بر نیروی معنویت، به مؤثرترین فرد در جامعه تبدیل می‌شود.

بنابراین همان‌گونه که عارف و سالک الی‌الله با پشتوانه دین به کمال می‌رسد، روان‌شناسی مثبت نیز با رشد فضایل اخلاقی می‌تواند فرد را به تعالی انسانی و اخلاقی برساند.

#### ۳-۴ ایجاد معنا در زندگی .

دنیای معاصر با فرمان‌روایی قدرت و ثروت و صنعت، انسان را در خلوت‌خانه افسردگی و پوچی گرفتار کرده است. بی‌تردید در چنین آشفته‌بازاری، مادیات برای ایجاد رضایت روح کمال طلب بشر نیروی خود را از دست داده است و پایان این راه دشوار به هدف عالی و متعالی نرسیده است؛ بنابراین روان‌شناسی مثبت بر این اعتقاد است که با ایجاد معنا و هدف در زندگی افراد، امید و خوش‌بینی و آینده‌نگری در وجود افراد تقویت می‌شود و آنان متوجه معنایی فراتر از خود و دنیای مادی خواهند شد؛ البته تنها دین می‌تواند موجب ایجاد معنی شود؛ بنابراین دین به زیستن و مردن انسان معنی می‌بخشد (همان: ۱۸۶)؛ اعتقادات دینی موجب امیدواری می‌گردد و خوش‌بینی افراد را افزایش می‌دهد (سلیگمن، ۱۹۹۱: ۵۶).

اهداف روان‌شناسی مثبت، شامل اهداف ظاهری و مادی نمی‌شود؛ زیرا این اهداف ناتوانی خود را در جامعه جهانی به اثبات رسانده است و نیازمندی بشر را به هدفی والا و ارزشمند نشان داده است. اهداف معنوی در زندگی، باعث معنابخشی به زندگی و جلوگیری از دل‌زدگی و افسردگی می‌شود؛ این اهداف باعث رشد توان‌مندی‌های فردی می‌گردد و بشر را نیز به کمال حقیقی می‌رساند. هم‌چنین این اهداف عارف را به قرب الهی می‌رساند و او را به عارفی عاشق تبدیل می‌کند که بینشی الهی و نگرشی مثبت دارد؛ درحقیقت این عارف، فراتر از اندیشه‌های جزئی و مادی، اندیشه جهانی و تفکری کل‌نگر دارد و با انرژی معنویت، همه عوامل ظاهری و معنوی تفرقه را از میان برمی‌دارد؛ همه را دوست دارد و دردشان را به‌طور کامل درمی‌یابد (یثربی، ۱۳۸۶: ۲۰۵).

زندگی کامل را در زندگی عرفا به صورت عینی و بدون مطالعات آزمایشگاهی می‌توان مشاهده کرد. انسان عارف با انتخاب هدفی والا، آراسته به صفات متعالی است که در مسیر سیر و سلوک معنوی و عرفانی خود با تکیه بر توان‌مندی‌های درونی، استعداد‌های مادی و معنوی خود را در راستای رشد فردی و اجتماعی شکوفا می‌کند؛ او بالاترین لذت‌های معنوی را درک کرده است. درواقع عارف نمونه واقعی انسان کمال‌یافته و زندگی کامل است؛ زیرا دنبال لذت‌های دنیایی نیست و خشنودی خود را در رضایت خدا و خلق الله جست‌وجو می‌کند؛ سیر و سلوک او، راهی



برای شکوفایی استعداد‌های درونی و توان‌مندی‌های شخصی است و این همه برخاسته از هدف والای او در زندگی است.

### ۵- بررسی فضایل اجتماعی روان‌شناسی مثبت

آنچه در قالب جنبه‌های اجتماعی عرفان بیان شد، در واقع بیان فضیلت‌های روان‌شناسی مثبت است که روان‌شناسان، با پشتوانه آن می‌کوشند تا از مشکلات بشر گره‌گشایی کنند. آنان معتقدند زمان آن فرارسیده است که راهکارهای معنوی با نظریه و روش علمی روان‌درمانی ترکیب شود (وست، ۱۳۸۸: ۱۳)؛ هم‌چنین به این نتیجه رسیده‌اند که تجربه‌های مذهبی و به‌ویژه عرفانی، تأثیر بسیاری بر روان‌درمانی گذاشته است؛ حتی بر این باورند که از جنبه‌های بسیاری برنامه‌ریزی درمانگر برای ایجاد تغییرات اصلی در ساختار شخصیت مراجعه‌کنندگان، به صورت مستقیم به همین حالات مذهبی وابسته است (همان).

نظریه‌های روان‌شناسی بالا بر این مطلب تأکید می‌کند که اهداف روان‌شناسی بدون اخلاق و معنویت به نتایج منظور نمی‌رسد و اگر همراه ارزش‌های اخلاقی نباشد، نمی‌تواند شخصیت کاملی تربیت کند؛ یعنی ما نمی‌توانیم بدون اینکه خوب باشیم، شادکام زندگی کنیم (هدفیلد، ۱۳۷۲: ۱۵۱). مارتین سلیگمن پدر روان‌شناسی مثبت با نگرشی معنایی، مطابق با اندیشه‌های روان‌درمانی بالا معتقد است که توانایی‌هایی در انسان وجود دارد که مانند سپر علیه بیماری‌های روانی عمل می‌کنند؛ مانند شجاعت، آینده‌نگری، ایمان، صداقت، امید و... (لوپز، ۱۳۹۰: ۵). او روان‌شناسی مثبت را در سه زمینه ذهنی و فردی و اجتماعی بررسی می‌کند. زمینه‌های ذهنی به تجارب مثبت، به‌روانی، رضایت از گذشته، لذت و درک سازنده از آینده - شامل خوش‌بینی و امید و ایمان می‌شود - مربوط می‌شود (سلیگمن، ۱۳۸۹: ۱)؛ در سطح فردی به ویژگی‌های شخصیتی مانند ظرفیت عشق، تعهد، شجاعت، مهارت‌های بین‌فردی، زیبایی‌دوستی، بخشش و... مربوط می‌شود (همان: ۲)؛ در سطح جمعی نیز به فضایل شهروندی مانند احساس مسئولیت، مهرورزی، ایثار و مدارا و اخلاق کاری و... مربوط می‌شوند و هم‌چنین به مؤسسه‌هایی ارتباط می‌یابد که فرد را به سوی شهروند بهتر هدایت می‌کنند (همان)؛ بنابراین مباحث این مقاله بیشتر جنبه‌های فردی و جمعی را در بر می‌گیرد که بیشترین سطح از حوزه مسائل اجتماعی است.

این زمینه‌های روانی همان توان‌مندی‌های بیست و چهارگانه است که روان‌شناسی مثبت با آن

در پی بالا بردن سطح شادمانی و رضایت‌مندی مردم از خود و جامعه است؛ همان‌گونه که پیشتر بیان شد به نظر روان‌شناسی مثبت، فقط اهداف ذاتی می‌توانند انسان را به خشنودی و لذت پایدار برسانند. به همین سبب مارتین سلیگمن برای اثبات میزان شادی اهداف ذاتی در فعالیت‌های مردمی و نوع دوستانه آزمایشی انجام داد. او در مقایسه میزان شادی یک فعالیت لذت‌بخش با یک فعالیت نوع دوستانه به این نتیجه رسید که پیامد نهایی فعالیت لذت‌بخش در مقایسه با تأثیرات اقدام مهرورزانه رنگ می‌بازد و زمانی که کارهای نوع دوستانه ما خودانگیخته و مبتنی بر توان‌مندی‌های شخصی باشد، همه روز فرد در حال و هوای بهتری می‌گذرد (همان: ۱۸). روان‌شناسی مثبت بشردوستی و نیکی کردن به دیگران را بهترین راه برای کسب شادمانی پایدار می‌داند؛ یعنی عمل بشردوستی باید کاملاً برای کسب شادی دیگران انجام شود و تنها در این راه است که به شادکامی حقیقی می‌توان دست یافت (هدفیلد، ۱۳۷۲: ۶۶۸). در تعریف نوع دوستی نیز می‌گویند: نوع دوستی معنایش این نیست که ما برای خدمت به دیگران خود را به زحمت اندازیم؛ بلکه آن است که آدمی در خدمت به دیگران احساس لذت کند (همان: ۳۷).

بنابراین فرد زمانی به شادمانی پایدار دست می‌یابد که مانند عارف، از خود و وابستگی‌های درونی‌اش رها شود؛ در مسیر مردم‌نوازی و مردم‌داری قدم بردارد و از خدمت، ایثار، بخشش و رحمت، بیشترین لذت را برد. این مسئله با ورود فرد به وادی عشق و معرفت و آراسته شدن به کمالات انسانی ممکن می‌شود. موضوعی که نبود آن، با وجود رفاه مادی و اقتصادی، باعث نگرانی و افسردگی افراد می‌شود. برخی بر این باورند که برای بهره‌مندی از شادی، لذت، شور و راحتی، از راه‌های میان‌بر می‌توان استفاده کرد و به توان‌مندی‌ها و فضیلت‌های شخصی خود توجهی نداشت؛ این باور باعث می‌شود که بسیاری از مردم در اوج رفاه و ثروت از نبود معنویت در رنج باشند (سلیگمن، ۱۳۸۹: ۶۵)؛ بنابراین شادی طبیعی و حقیقی و ابدی را در ماجراجویی، هیجان یا آسایش و لذت جسمی نمی‌توان یافت. در واقع تنها با رضایت درونی، ایمان، امید و آسودگی خاطر است که می‌توان به شادی رسید (ری، ۱۳۷۹: ۳۳).

روان‌شناسان توانسته‌اند با برگشت به ارزش‌های الهی به موفقیت‌هایی دست یابند و از اعتقادات فطری و الهی در ایجاد معنا و روحیه بشردوستانه بهره ببرند. آنان ایمان و معنویت را مایه بروز استعدادها در بشر می‌دانند؛ همان‌گونه که عارفان با نیروی ایمان، هدفی والا در زندگی انتخاب

کردند و این هدف در رشد استعدادها و کمالات اخلاقی و انسانی آنان مؤثر بود. احوال و سخنان عارفان، باور انسان بودن و ارزش مندبودن را در بشر رشد می‌دهد و مفاهیم الهی را از حوزه افرادی خاص خارج می‌کند و انسان را برای رسیدن به مطلوب یاری می‌دهد.

موضوع جنبه‌های اجتماعی عرفان با فضایل اخلاقی و اجتماعی در روان‌شناسی مثبت ارتباط دارد. این فضایل اخلاقی عبارت است از: (۱) مهربانی و عشق؛ (۲) عدالت و انصاف؛ (۳) میانه‌روی و اعتدال؛ (۴) تعالی و کمال. .

این فضایل توان‌مندی‌های اجتماعی و الهی را در بر می‌گیرد که توجه و کاربرد آن در روابط اجتماعی و مردمی، راه رسیدن به زندگی بهتر را به بشر می‌آموزد. انسان با دانستن این فضایل تفسیر دیگری از حیات به دست می‌آورد و انسانیت را به خودخواهی و منفعت‌طلبی محدود نمی‌کند؛ بلکه فراتر از خود و آرزوهای وجودی‌اش به جست‌وجوی کمال برمی‌خیزد.

مهربانی و عشق، نخستین فضیلت است؛ مهربانی و بخشش در این فضیلت، بیشترین ارتباط را با عرفان دارد؛ این دو در تعاملات اجتماعی مثبت با دیگران و در برخورد با دوستان، آشنایان، اعضای خانواده و ناآشنایان نشان داده می‌شوند (سلیگمن، ۱۳۸۹: ۱۹۷). توان‌مندی مهربانی، راه‌های مختلف برقراری ارتباط با یک شخص دیگر با مشاهده خواست‌های آن فرد است؛ به طوری که ممکن است درخواست‌های او بر خواست‌ها و نیازهای شخصی خودتان برتری داده شوند (همان: ۱۹۲). این توان‌مندی‌ها به توان و دیدگاه مثبت فرد در مقابل معیارهای زیر وابسته است:

(۱) چه قدر برای دیگران ارزش در نظر می‌گیریم؟

(۲) چه اندازه از خوبی کردن به دیگران، حتی اگر آنها را نشناسیم، لذت می‌بریم؟ (همان).

این معیارها بیانگر میزان ارزش دیگران در ذهن ماست؛ یعنی اگر بتوانیم در ارتباط با همه انسان‌ها رابطه خوب و مثبتی داشته باشیم، به گونه‌ای که حتی خواست آنان را بر خواست خود برتر بدانیم و از نیروی معنویت و انسانیت نهفته در وجودمان استفاده کنیم، در زندگی و در ارتباط با دیگران، فشار عصبی و روحی کمتری خواهیم داشت؛ عارفان با مدارا، سازگاری، مهربانی و ایثار، در ارتباطات اجتماعی موفق بودند و با نگرشی مثبت و معنوی، از مهربانی کردن به همه مخلوقات جهان لذت می‌بردند. آنان برآوردن نیاز و حاجت دیگران را با وجود نیازمندی، وظیفه خود می‌دانستند و از همین رهگذر افزون‌بر به دست آوردن جایگاه اجتماعی والا، از مخلوق به خالق می‌رسیدند.

دومین فضیلت، عدالت است که این توان‌مندی در فعالیت‌های مدنی خود را نشان می‌دهد. این فضیلت به نیروی معنوی و چگونگی ارتباط برقرار کردن فرد با گروه‌های بزرگ‌تر مانند خانواده، جامعه، ملت و جهان ارتباط دارد (همان: ۱۹۴). در این فضیلت، توان‌مندی انصاف و برابری با موضوع عرفان اجتماعی پیوسته است و معیارهای آن عبارت‌اند از:

- ۱) احساسات شخصی موجب جهت‌گیری در تصمیم شما نمی‌شود؛
- ۲) آیا شما رفاه دیگران - حتی کسانی که نمی‌شناسید - را به اندازه رفاه خود جدی می‌گیرید؟ (همان: ۱۹۴).

این توان‌مندی با سازگاری، نوع دوستی و ایثار در عرفان ارتباط دارد؛ زیرا مشرب عارفان بر بخشش و مدارا با مردم استوار است؛ همان‌گونه که در بخش سازگاری و شخصیت مثبت بیان شد، عارفان حتی در مقابل رفتار توهین‌آمیز دیگران نیز برخوردی مناسب جایگاه انسان دارند و با خوی پسندیده خود دیگران را شرمند می‌کنند. آنان در مقابل ظلم و ستم دیگران موضع‌گیری نمی‌کنند؛ بلکه عارفانه، بهترین تصمیم را می‌گیرند و زیباترین سخن را بر زبان می‌آورند. عرفان اجتماعی نشان می‌دهد که عرفا در مقابل آنچه در اجتماع می‌گذرد، حساس‌اند و در پیش آمدها و حوادث روزگار یاری‌رسان مردمان هستند و رفاه و آرامش مردم بیش از رفاه شخصی خودشان ارزش دارد. سومین فضیلت، میانه‌روی است که توان‌مندی خودکنترلی را در بر می‌گیرد. این فضیلت به واکنش رفتاری انسان در موقعیت‌های حساس و تنش‌زا وابسته است؛ می‌توان گفت معیار ارزیابی آن به ارزش‌هایی وابسته است که در ادامه بیان می‌شود:

- ۱) کنترل هیجانات زمانی که رویداد بدی رخ می‌دهد؛
- ۲) ترمیم و خنثی‌سازی احساسات منفی و ایجاد احساس شادی در یک موقعیت دشوار (همان: ۱۹۸).

در دنیای شلوغ امروز تقویت خودکنترلی یکی از عوامل موفقیت در زندگی و در ارتباطات اجتماعی است؛ یعنی فرد بتواند توان خود را در مقابل گستاخی و جسارت دیگران به بهترین شکل نشان دهد؛ به گونه‌ای که مانند عارفان هم صبر و بزرگی روح خود را نشان بدهد و هم این واکنش رفتاری، راهی برای ادب‌کردن و پیشرفت روحی دیگران و مایه رشد اخلاق در جامعه باشد. در باور عارفان، خودکنترلی، صبر در مقابل ستم دیگران، کشیدن بار مردم، گذشت و شکیبایی در برابر اهانت

و سخنان تحقیرآمیز، صراط مستقیم هدایت و جلوه «ارْحَمُوا تُرْحَمُوا وَ اغْفِرُوا يَغْفِرَ لَكُمْ» (ابن ابی بکر، ۱۹۵۴: ۶۲) است. آنان وزنه ای از عشق و ایمان در ترازوی سنجش اعمال دیگران دارند و به همین سبب در برخوردهای اجتماعی به بحث و ستیزه‌گری بر نمی‌خیزند؛ بلکه صبر در مقابل خوی سرکش و زبان تند و کنایه‌آمیز دیگران را تربیت نفس و نزدیکی به درگاه الهی می‌دانند.

سومین فضیلت، تعالی است که منظور از آن توان مندی‌های هیجانی است که بیرون از فرد و فراتر از او برای پیوند دادن شخص به چیزی بزرگ‌تر و جاودان‌تر مانند مردم، آینده، تکامل، ذات الهی و یا کائنات است (سلیگمن، ۱۳۸۹: ۲۰۰). در این فضیلت، توان مندی بخشش و گذشت با موضوع مقاله همسوست و توانایی‌های زیر را شامل می‌شود:

۱) شما کسانی را که در حقتان بدی کرده‌اند، می‌بخشید؛

۲) همیشه یک فرصت دوباره به دیگران می‌دهید و راهنمای مهم شما گذشت است نه انتقام

(همان: ۲۰۴).

توان مندی بخشش و گذشت، به بیان روان‌شناسی مثبت، به رفع کینه‌توزی‌ها و حتی احساس خیرخواهانه در فرد می‌انجامد. وقتی افراد یکدیگر را می‌بخشند، انگیزش‌ها یا گرایش‌های عملی آنها در رابطه با فرد خطاکار، مثبت‌تر می‌شود و از منفی بودن آن کاسته می‌شود (همان: ۲۰۴). به عقیده روان‌شناسان، گذشت برای ماست؛ نه کسانی که ما از آنها ضربه خورده‌ایم. گذشت، ما را از خشم و ترسی که وجودمان را مسموم می‌کند، نجات می‌دهد و نظرات و احساسات منفی را از ذهن پاک می‌کند و فضایی برای افکار مثبت می‌سازد (ری، ۱۳۷۹: ۹۷)؛ بدون تردید ایثار و گذشت در تقویت روابط بین فردی و بهداشت روانی مثبت مؤثر است؛ در این باره شواهد روان‌شناختی و اجتماعی و بالینی بسیاری وجود دارد (دادفر، ۱۳۸۳: ۱۱۰).

بنابراین گذشت و بخشش راهی برای پاک کردن کینه و احساسات منفی است و باعث بهبود روابط و آرامش روانی فرد می‌شود. همان‌گونه که پیشتر بیان شد، عرفان اسلامی نیز دوستی و همنشینی را در بخشش و قبول عذر کوتاهی و خطاکاری دیگران معنا می‌کند. عرفان، تحمل رنج مردم را هنر انسانیت در جامعه بشری می‌داند که از بدبینی، اشکال‌تراشی و کینه‌توزی‌های بی‌جا جلوگیری می‌کند. روان‌شناسی مثبت، با یاری‌گرفتن از همین فضایل انسانی و فطری می‌تواند روابط بین فردی را بهبود بخشد و شخصیت اجتماعی قوی و مثبتی را در افراد رشد دهد.

درواقع انسان‌ها اگر هم مانند عارفان دید مثبت به اعمال دیگران داشته باشند و خطاکاری بشر را درک کنند، دیگر بخشش و گذشت بهترین و آسان‌ترین واکنش در مقابل دیگران خواهد بود که به‌طورقطعی این واکنش رفتاری باعث شادابی و گشایش خاطر و تعالی روح خواهد شد.

توان‌مندی هوش اجتماعی نیز با موضوع عرفان پیوستگی دارد. از نگاه روان‌شناسی مثبت این نوع از هوش، توانایی توجه و درک تفاوت‌ها در میان دیگران و البته عمل کردن برپایه این تفاوت‌هاست - به ویژه تفاوت‌هایی مثل خلق و خوی، روحیه، انگیزش‌ها و مقاصد - (سلیگمن، ۱۳۸۹: ۱۸۶).

هوش اجتماعی به معنای درک و دریافت دیگران، مثبت‌نگری به وضعیت خلقی و روحی و برخورد نوع دوستانه در مقابل ناهنجاری‌های اجتماعی است. این مسئله با حفظ کرامت انسانی در بینش عارفان ارتباط دارد. راندن انسان‌های بی‌بندوبار و خلافکار در مبانی تعریف‌شده روان‌شناسی مثبت و بینش عارفان جایگاهی ندارد؛ هر دو شیوه بر مبنای اصول اخلاقی و فطری، به دنبال ایجاد جامعه سالم و تعالی روحی نوع بشر هستند و همیشه با توجه به روحیات و خلیات دیگران، عملکرد مناسبی انجام می‌دهند.

عارف در عرفان اسلامی، روان‌کاوی است که درد را درمی‌یابد و شایسته‌ترین راه را برای درمان انتخاب می‌کند. او برای حفظ کرامت انسانی و بزرگداشت روح بشری بیشترین اهمیت را در نظر می‌گیرد؛ زیرا هر انسانی فضایل و توان‌مندی‌هایی دارد که نادیده گرفتن آن، هم از اصول اخلاقی اسلام به دور است و هم به نوعی ظلم به فرد و جامعه بشری است.

با توجه به فضایل ذکر شده، می‌توان دریافت که عرفان و روان‌شناسی مثبت با یکدیگر همگرا و همسو هستند؛ البته عارف از انجام این اعمال، هدف والا و ارزشمند تعالی و کمال را دنبال می‌کند و روان‌شناسی مثبت فقط در پی حل مشکلات بشری و نجات انسان‌ها از غرقاب پوچی و افسردگی است. درواقع روان‌شناسی مثبت با پرورش این فضایل می‌کوشد بینش و تفکری مثبت در زندگی انسان بیافریند تا با کمک فضایل الهی و معنوی و ایجاد نگرشی متفاوت، اندیشه بشر را به سوی معنویت هدایت کند؛ زیرا بر این باورند که در پس هر فکر پلیدی، نیروی پلیدی وجود دارد؛ اگر به افکار خوبی مثل دلسوزی، عشق، شادمانی، سرور، زیبایی، ایمان، آزادی، سلامت، تعادل، پاکی، آرامش، نیرو و خرد اندیشیده شود، فرد به نیروهای روشنایی پیوند می‌یابد و بهشت را در پیرامون خود می‌آفریند (دادفر، ۱۳۸۳: ۱۱۲).

بنابراین نگرستن به جنبه های مثبت و توجه به توان‌مندی‌های درونی و دوری از تعصبات، بزرگ‌ترین سرمایه اخلاقی است که عمل به آن، آسودگی، آرامش، روح متعالی و منش انسانی را به بشریت تقدیم می‌کند و انسان را در مسیر زندگی به جزئیات و تنش‌های کوچک مشغول نمی‌گرداند؛ بلکه با بینشی معنوی، همانند عارفان، خود را آراسته به صفات انسانی می‌کند و عشق به خالق، او را پر از انرژی محبت و نیکی می‌کند؛ این مسئله، همان رویکرد عرفانی است که از دید روان‌شناسان تنها راه حل مشکلات بشری است؛ بنابراین، تنها راه گشودن مشکلات دنیا همین عشق است؛ زیرا آدمی تنها از راه نیکی می‌تواند در دنیا به صلح حقیقی دست یابد و جز از این راه تمام کنفرانس‌های تشکیل‌شده برای صلح با شکست روبرو خواهد شد (هدفیلد، ۱۳۷۲: ۱۶۵).

باتوجه به آنچه در این بخش گفته شد، به نظر می‌رسد نجات از تنگنای روحی و روانی و پایان راه روان‌شناسی مثبت، ابتدای مسیر الهی و انسانی است که بشر بر آن سرشت آفریده شده است؛ انسان جز با بازگشت به ارزش‌های اخلاقی و الهی که در نهاد و فطرت هر انسانی وجود دارد؛ نمی‌تواند مشکلات روانی را بگشاید و روح سیری‌ناپذیر انسان را سیراب کند.

مباحث روان‌شناسی و عرفان نشان می‌دهد که زندگی عارفان ظهور همه توان‌مندی‌ها و فضایی است که در روان‌شناسی مثبت مطرح است. در این جستار فقط به بررسی جنبه‌های اجتماعی پرداخته شد؛ اما امید است که در آینده ای نزدیک به این مبحث روانی و انسانی قرن بیست و یکم بیشتر توجه شود؛ به ویژه آنکه این موضوع در اعماق تاریخ بشری ریشه دارد و چه بسا با راهکارهای عملی در عرفان اسلامی، بشر دریابد که هر انسانی می‌تواند به ارزش‌های فرامادی و معنوی دست یابد و به آنها عمل کند.

## ۶- نتیجه‌گیری

این مقاله می‌کوشد تلاش بشر برای رسیدن به مفهوم مشترک کمال در عرفان و زندگی کامل، رضایت‌مندی و روان‌درمانی در روان‌شناسی مثبت را تبیین کند. مفاهیم مشترکی بین عرفان اسلامی و روان‌شناسی مثبت وجود دارد که در ابتدا متفاوت به نظر می‌رسد که البته چنین نیست. تفکر در ساختار و چگونگی شکل‌گیری عرفان اسلامی و روان‌شناسی مثبت، هر دو را به خاستگاه مشترکی پیوند می‌دهد؛ در واقع هر دو در بنیان‌های الهی و معنوی ریشه دارند. جنبه‌های اجتماعی عرفان، راه رسیدن به سرمزل مقصود است. درحقیقت سیر و سلوک، عبور از گذرگاه انسانیت و جوانمردی

است که به صراط مستقیم می‌انجامد. عارف در عرصه اجتماع و به واسطه خلق، به مقام قرب الهی دست می‌یابد. همین مفاهیم الهی به بشر قرن بیست و یک کمک می‌کند که در آخرین لحظه‌های علم و قدرت و افسردگی و ناامیدی، دوباره خود را بیابد و با بازگشت به ارزش‌های اصیل و معنوی، روح خود را سیراب کند. فرد در این هنگام لذت‌های مادی را در یاری دیگران، مهریزی و نوع دوستی جست‌وجو می‌کند و مانند عارفان به همه هستی عشق می‌ورزد؛ به بیان دیگر همیشه چشمی برای بخشش دارد باشد و دستی برای دهش.

جستجوهای این مقاله نشان می‌دهد که عرفان اسلامی نمونه عملی و آشکار روان‌شناسی مثبت است. راهبردهای اجتماعی عرفان، نسبت به روان‌شناسی مثبت، در ایجاد شادمانی و درمان بیماری‌های روانی نقش مؤثرتری دارد. هر انسانی، پر از انرژی انسانیت و معنویت است؛ بنابراین انجام امور بالا، چه از نظر عرفانی و چه از دیدگاه روان‌شناسی مثبت، کار غیربشری نیست؛ فقط نیازمند هدفی والا و ارزشمند است و همین انتخاب هدف برابر با مسئله رشد توانایی‌ها و توان‌مندی‌های درونی در روان‌شناسی مثبت است.

مباحث عرفانی، این مطلب را تأیید می‌کند که عملی‌شدن اهداف روان‌شناسی مثبت بدون هدفی ارزشمند و متعالی در زندگی امکان ندارد؛ هیچ هدفی به اندازه اهداف الهی، انسان را در رسیدن به کمال و آرامش یاری نخواهد کرد. اعتقادات دینی، باعث امید و خوش‌بینی و صبر در مقابل مشکلات می‌شود و سرانجام دین سبک زندگی سالم‌تری برای افراد پدیدار می‌کند که بر سلامت و بهداشت روانی تأثیر مثبت دارد.

از مباحث این مقاله به نتیجه‌ای کلی می‌توان دست یافت؛ بعضی روان‌شناسان غرب مثبت‌اندیشی را از صد و پنجاه سال پیش کشف و ارائه کردند؛ اما بسیار پیشتر از آن، عرفان ناب اسلامی که از احکام شریعت اسلام سرچشمه می‌گیرد برپایه مثبت‌اندیشی و عملکرد مثبت قرار داشته است. عرفای اسلامی برپایه فنای در توحید و یا غرق‌شدن در هستی الهی که خیر ناب و مطلق است، بینش و عملکردی مثبت داشتند. روش عملی آنان می‌تواند در زندگی روزمره انسان امروز کاربرد داشته باشد و شادی، آرامش، هدفمندی و معناداری زندگی و شکوفایی توان‌مندی‌های بشر امروز را بیافریند؛ هم‌چنین با فراهم‌آوردن بهداشت روانی از بسیاری کاستی‌ها و آسیب‌های اجتماعی جلوگیری کند و تعالی و ترقی معنوی و مادی همه‌جانبه و لحظه‌به‌لحظه را در زندگی بشر موجب شود.



## منابع

- ۱- قرآن کریم.
- ۲- ابن ابی بکر، جلال‌الدین عبدالرحمن (۱۹۵۴). *جامع الصغیر*، بی‌جا: مکتبه المصطفی البابی.
- ۳- جعفری، محمدتقی (۱۳۷۱). «عرفان در ارتباط چهارگانه انسان»، *مجله حضور*، شماره ۵ و ۶، ۸-۱۳.
- ۴- دادفر، محبوبه (۱۳۸۳). «بررسی نقش دین در بهداشت روانی و فرایندهای روان‌درمانی»، *مجله نقد و نظر*، شماره ۳۵ و ۳۶، ۸۴-۱۲۱.
- ۵- ری، ورونیکا (۱۳۷۹). *زننده باد شادی*، ترجمه ویدا پروین، تهران: دایره.
- ۶- سهروردی، ابونجیب (۱۳۶۳). *آداب المریدین*، ترجمه عمر بن محمد احمد اشکانی، تصحیح نجیب مایل هروی، تهران: مولی.
- ۷- سهروردی، عمر بن محمد (۱۳۶۲). *عوارف المعارف*، ترجمه ابومنصور عبدالؤمن اصفهانی، تهران: علمی و فرهنگی.
- ۸- سلیگمن، مارتین (۱۳۸۹). *شادمانی درونی*، ترجمه مصطفی تبریزی و دیگران، تهران: دانش.
- ۹- کلینی، ثقه‌الاسلام (بی‌تا). *اصول کافی*، ترجمه جواد مصطفوی، تهران: بی‌نا.
- ۱۰- عسگری، امیر (۱۳۸۹). «شادکامی از دیدگاه مارتین سلیگمن و خیام نیشابوری»، *خبرنامه انجمن روان‌شناسی ایران*، برگرفته از پایگاه .....  
.....
- ۱۱- عطار، فریدالدین (۱۳۸۶). *تذکره الأولیا*، تصحیح محمد استعلامی، تهران: زوار.
- ۱۲- غزالی، محمد (۱۳۶۱). *کیمیای سعادت*، حسین خدیوچم، تهران: علمی و فرهنگی.
- ۱۳- قشیری، عبدالکریم (۱۳۸۸). *رساله قشیری*، تصحیح بدیع‌الزمان فروزانفر، تهران: علمی و فرهنگی.
- ۱۴- لویز، اشنایدر (۱۳۹۰). *معنویت و روان‌شناسی مثبت*، ترجمه مهرداد کلانتری و دیگران، تهران: کنکاش.
- ۱۵- لینلی، آکس؛ ژوزف، استفن (۱۳۸۸). *روان‌شناسی مثبت در عمل*، ترجمه احمد برجعلی و سعید عبدالمالکی، تهران: پنجره.
- ۱۶- محمد بن منور (۱۳۵۴). *اسرار التوحید فی مقامات شیخ ابی سعید*، تصحیح محمدرضا شفیعی

کدکنی، تهران: آگاه.

۱۷- نامقی، احمد (۱۳۸۹). *سراج السائرین*، تصحیح حسن نصیری جامی، تهران: پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی.

۱۸- وست، ویلیام (۱۳۸۸). *روان‌درمانی و معنویت*، ترجمه شهریار شهیدی و سلطان‌علی شیرافکن، تهران: رشد.

۱۹- هدفیلد، ژ.آ (۱۳۷۲). *اخلاق و روان*، ترجمه علی پریور، تهران: بنگاه ترجمه و نشر کتاب.

۲۰- یثربی، یحیی (۱۳۸۶). *پژوهشی در نسبت دین و عرفان*، قم: پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه اسلامی.

۲۱- ----- (۱۳۷۷). *فلسفه عرفان*، قم: تبلیغات اسلامی.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی