

Research Article

The Study of Hafez's Sonnets Based on the Psychological Theory of ACT

Azizeh Yousefi

Abstract

Hafez is one of the greatest poets of Iran, whose poems are studied by scholars from different perspectives. The aim of the research was to study Hafez's sonnets based on the psychological point of view. The research method is of qualitative type and content analysis and descriptive-analytical of comparative type, which was done through a library. Hafez's effort as a thoughtful and concerned poet and an anthropologist who knows about human issues and the psychological theory of the ACT is the achievement of psychological flexibility in order to achieve a meaningful and valuable life. The research concluded that although act theory can be effective in coping with life issues, in Hafez's poems, there are both act theory processes and, according to the case, there are many promising and value-oriented actions that the passage of time shows the validity and progressiveness of his psychological ideas.

Keywords: Persian Poem, Hafez, Psychology, Act Theory, Value Oriented Life, Full Life

How to Cite: Yousefi A., The Study of Hafez's Sonnets Based on the Psychological Theory of ACT, Quarterly Journal of Comparative Literature Studies, 2024;18(71): 137-162.

مطالعه‌ی غزلیات حافظ بر اساس تئوری روان‌شناختی اکت

عزیزه یوسفی

چکیده

حافظ مهر همیشه فروزان آسمان ایران و جهان است که پژوهشگران از زوایایی مختلف پرتوهای سروده‌های چندوجهی او را هم‌چنان می‌کاوند. هدف پژوهش مطالعه‌ی غزلیات حافظ بر اساس دیدگاه روان‌شناختی اکت بود. روش پژوهش از نوع کیفی و تحلیل محتوا و توصیفی-تحلیلی از نوع مقایسه‌ای است که به طریق کتابخانه‌ای انجام شد. تلاش حافظ در مقام شاعری ژرف‌بین و دغدغه‌مند و انسان‌شناسی که در مورد انسان و پیچیدگی‌های ذهنی و روانی او اندیشیده است و تئوری روان‌شناختی اکت، دستیابی انسان به انعطاف-پذیری روان‌شناختی جهت زندگی معنادار و ارزش‌محور است. از نتایج پژوهش این است که اگر چه دیدگاه اکت می‌تواند در نوع مواجهه‌ی انسان با چالش‌های زندگی، موثر باشد ولی در غزلیات حافظ نه تنها فرایندهای تئوری اکت، نقش‌آفرینی می‌کنند، فراتر از آن‌ها، متناسب مورد، کنش‌های متعهدانه و ارزش-مدارانه‌ی فراوانی جهت زندگی کامل و معنامند پیشنهاد شده است که گذر زمان اعتبار همیشگی و پیشرو-بودن اندیشه‌های روان‌شناختی او را آشکار می‌کند.

واژگان کلیدی: شعر فارسی، حافظ، تئوری روان‌شناختی اکت، زندگی ارزش‌محور، زندگی کامل

مقدمه و بیان مسئله

انسان در تمام عصرها مسائل مشترک دارد و رنج، شادی و بهزیستی بشر با گذر زمان بی اعتبار نشده و همواره ادیان الهی و دانش بشری هر کدام از منظری به آن پرداخته‌اند. حافظ که چون دیگر بزرگان شعر فارسی، کلامش عمق و اوج خود را در پیوند با مسائل انسان تجربه کرده است، در دوران کمال هنری و فکری، از دنیای یک انسان معمولی و شاعر صرفاً عاشقانه و عارفانه‌سرا و مقید به قراردادهای شعری فراتر رفته و به دوره‌ای از زندگی معنوی خود قدم می‌گذارد که در قامت ابرمردی، انسانیت و تناقض‌های وجودی او را بازمی‌تاباند (شفیعی کدکنی، ۱۳۸۱: ۴۳۰) و غزلیات چندبعدی او عرصه‌ی چالش فکریش در رویارویی با واقعیت‌ها، ناکامی‌ها، احساسات و رویدادهای دردناک جهت نیل به زندگی معنمند و غنی می‌گردد. رنج را همزاد زندگی و تکامل انسان را از رهگذر آن دانسته و آن را مانعی بر جاری شدن در جویبار لحظه‌ها نمی‌داند و برآن است که باید از ظرفیت لحظه‌ها جهت زندگی ارزش-محور و معنادار بهره برد. حافظ در پرتو نگاه روان‌شناسانه آرامش‌بخش و سرزنده خود، با فراز و نشیب و تلخی و شیرینی زندگی همساز و همگرا گشته و غم و دغدغه را به ذهنش راه نمی‌دهد (رحمدل، ۱۳۸۰: ۲۲۸). حافظ از گویندگانی است که در پرتو غور در معارف قرآنی و علوم انسانی و برخورداری از روان-شناسی پیشرفته (خرم‌شاهی، ۱۳۹۵: ۶۶۸)، به ابعاد وجودی انسان به‌خوبی شناخت می‌یابد. همان-طور که به جهان و فضای زیستی فرد اندیشیده و به دانش و بینش ساختارمند و دقیقی در مورد انسان و بهزیستی او دست یافته و در نهایت بر بنیان تمام آن‌ها رهنمودهایی برای زندگی سالم، معنادار و متعالی ارائه داده است. از سوی دیگر حافظ وارث تباهی‌ها و آسیب‌های اجتماعی دوران استیلای مغول و حاکمیت‌های بعدی بوده و در جامعه‌ای گرفتار در انواع ضدارزش‌ها و ناهنجاری‌های اخلاقی که سلامت روح و روان مردم را نشانه رفته بود، نفس می‌کشید. فضای اجتماعی ناسالمی که خواه و ناخواه او را با مسائل متعددی مواجه می‌کرد که نیازمند رویکرد و انتخابی سالم و سازنده بود. او در چنین فضایی بالید و بارور شد و بر همگان و مخاطبانش بارید و صد گدای هم‌چو خود را از گنج بی‌پایانی که یافته بود، قارون کرد؛ و بنا به پژوهش‌ها، آسیب، فرصت رشد ایجاد می‌کند و کسی که رویداد سختی را تجربه می‌کند، توانمندی‌های قوی‌تری دارد (سلیگمن، ۱۳۹۹: ب: ۳۱۶). از نظر سازمان بهداشت جهانی، سلامتی حالت بهیاشی جسمی، روانی و اجتماعی است و به معنای فقدان بیماری نیست (همان: ۳۵۹). از سوی دیگر با توجه به این که انسان‌ها از عصر خود حافظ تا حال حاضر از کلام او آرام و قرار گرفته و هر خواننده‌ای تکه‌ای از وجودش را در زنجیره کلام او بازمی‌یابد، بنابر این بررسی عناصر و عوامل و شاخصه‌های روان‌شناسانه‌ی موثر بر روح و روان انسان، از خلال کلام چنین شاعر دغدغه‌مند و صاحب‌نظری از منظر تئوری روان‌شناختی اکت، اهمیت و ضرورت می‌یابد، تا از یافته‌های آن جهت بهزیستی و سلامت فردی و اجتماعی سود جست. در مورد حافظ و گستره‌ی اندیشه‌ی او، آثار درخور

بسیاری ارایه گردیده است؛ این پژوهش با برابرگزاردن اندیشه حافظ و دیدگاه روان‌شناختی اکت، به شعر و اندیشه او پرداخته و سوالات زیر را مطرح می‌کند:

آیا در اشعار حافظ مصادیق فرایندهای تئوری اکت وجود دارد؟

شباهت‌ها و تفاوت‌هایی میان کلام حافظ قرن هشتم و تئوری اکت روان‌شناسی معاصر، در رویکرد به چالش‌های احساسی، فکری و نیل به انعطاف‌پذیری روان‌شناختی کدام است؟
برای حافظ چه سهمی می‌توان در پهنه‌ی دانش روان‌شناختی قائل شد؟

پیشینه‌ی پژوهش

از میان انبوه مطالعات حافظ‌پژوهی موارد زیر که تا حدودی با موضوع پژوهش حاضر نزدیکی‌هایی دارند، قابل اشاره است: محمدرضا حصارکی (۱۴۰۱) در مقاله «ریا و اخلاص و بازتاب آن در شعر حافظ»، ریا و اخلاص از منظر آیات و احادیث و معنای آن‌ها را از دیدگاه حافظ پژوهیده است. روبین‌تن فرهمند (۱۳۹۹) در مقاله «نگاهی به چگونگی انواع من و ما در دیوان حافظ» بسامد معنادار انواع من و ما در شعر حافظ را برای بیان گزاره‌های شخصی، اجتماعی، عرفانی و عاشقانه کاویده است. ریحانه کمانه (۱۳۹۸) در مقاله «عقل و عشق از دیدگاه مولانا و حافظ»، نظرات دو شاعر را به شیوه تطبیقی بررسی و تفاوت و تشابه آرای آن‌ها را بیان کرده است. مهدی دشتی (۱۳۹۲) در مقاله «حافظ و مقوله‌ی جبر و اختیار»، با نقد نظر حافظ‌پژوهان بزرگ، مقوله‌ی جبر و اختیار در اندیشه حافظ را بررسی و پاسخ داده است. علی‌اکبر باقری خلیلی و منیره محرابی کالی (۱۳۹۰) در مقاله «بررسی ادراک واقعیت و پذیرش خود و دیگران در غزلیات حافظ» شاخصه‌های ادراک بهتر واقعیت، پذیرش خود، دیگران و طبیعت را بر اساس نظریه‌ی شخصیت / خودشکوفایی مازلو در دیوان حافظ مطالعه کرده است. غلام-رضا رحمدل (۱۳۸۶) در مقاله «مقایسه اغتنام فرصت در اندیشه‌های حافظ و خیام»، به بررسی و مقایسه‌ی دیدگاه خوشباشی حافظ و خیام پرداخته است. مسعود فریامنش (۱۳۸۵) در مقاله «نقش معنای مقصود زندگی در شعر و اندیشه حافظ» معنای زندگی در اشعار حافظ را با توجه به دنیا و آخرت پژوهیده است. تامل در پژوهش‌ها نشان داد که در مورد غزلیات حافظ از منظر تئوری اکت مطالعه‌ای صورت نگرفته و با توجه به حضور و تاثیر پایدار اشعار حافظ در ضمیر و زندگی خوانندگان او، بررسی غزلیات از این منظر ضروری می‌نماید.

روش تحقیق

هدف تئوری اکت کمک به افراد است تا از رنجشان یاد بگیرند و از آن پلی برای ایجاد زندگی غنی و معنادار سازند. حافظ رنج را همزاد و تکامل‌بخش زندگی انسان دانسته و ظرفیت‌ها و محدودیت‌های بشری را می‌فهمد و می‌پذیرد و متعهدانه و همدلانه خود و خوانندگانش را به انتخاب واکنش سازنده و

مناسب در برابر بحران‌های جهان درون و بیرون جهت زندگی آرام و غنی فرامی‌خواند. بر این اساس برای پژوهش حاضر، روش پژوهش از نوع کیفی و تحلیل محتوا و توصیفی - تحلیلی از نوع مقایسه‌ای استفاده شده و به طریق کتابخانه‌ای انجام پذیرفته است. برای این منظور غزلیات حافظ مطالعه و شواهد مورد نظر انتخاب گردید و در نهایت به دیدگاه‌های تئوری اکت عرضه و تحلیل گردید.

چهارچوب نظری

بحث روان‌شناسی در ابتدا، درمان نابسامانی‌های روانی بود؛ سپس نظریه‌های رفتارگرایی و انسان-گرایی پدید آمد. دیدگاه وابسته به پذیرش و تعهد (اکت)، نوع سوم درمان رفتاری در مکتب رفتارگرایی است. نوع اول، رفتار درمانی سنتی است که با پدید آمدن روش‌های رفتار درمانی شناختی، نوع دوم و با ورود مفهوم ذهن آگاهی جریان سوم با هدف ایجاد الگوهای رفتاری کارساز در فرد ظهور می‌کند (هیز و والتز، ۱۳۹۴: ۱۲-۱۴) که به مقابله با موانع زبانی که در برابر زندگی معنادار قرار دارند (همان: ۶۳) دیدگاه وابسته به پذیرش و تعهد (اکت) یک درمان رفتاری است درباره عمل ارزش‌مدار و توجه‌آگاهانه با هدف تغییر رفتار جهت رسیدن به زندگی غنی و کامل که در عین حال «به فرایندهای شناختی هم اهمیت می‌دهد» (Hayes et al, 2006). پیام فرایند اکت در «پذیرفتن درد هر آنچه خارج از کنترل فرد است و متعهد شدن به انجام آنچه زندگی را پربار می‌سازد»، خلاصه می‌شود (هریس، ۱۴۰۰: ۱۲). استیو هیز و کلی ویلسون، از بنیان‌گذاران آن (هریس، ۱۴۰۰: ۱۴)، معتقدند مواجهه با رنج و پریشانی روان‌شناسی در مسیر زندگی اجتناب‌ناپذیر است و بدون پذیرش این درد، دستیابی به ارزش‌ها ممکن نیست (Hayes et al, 1999). ولی انسان با درد و هیجانات انسانی خود به طور غیرموتری برخورد می‌کند که در بلندمدت خود آسیب‌رسان است (هریس، ۱۴۰۰: ۲۰). درحالی که یکی از راه‌های معنابخشی به زندگی، رنج و موقعیت‌های تغییرناپذیر سرنوشت است (فرانکل، ۱۳۹۱: ۱۶۱). هدف اکت کمک به افراد است تا از رنجشان یاد بگیرند و از آن پلی برای ایجاد زندگی غنی و معنادار سازند (هریس، ۱۴۰۰: ۳۳). پیشرفت در توانمندی‌هایی وجودی و تلاش برای غنی‌تر کردن روابط و رشد کردن علارغم وجود مشکلات، زندگی در حال، هدف داشتن و فراگیری مهارت‌ها و انجام کارهایی که موجب بهتر شدن زندگی در بلندمدت می‌گردد، به زندگی غنی، کامل و پر معنا منتهی می‌گردد (همان: ۱۱۰). معنا که بر خورداری زندگی از آن هدف تئوری اکت بوده و آن را «در احساس زنده بودن انسان موثر دانسته و ماهیت انسان را به دارا بودن این مفهوم، وابسته می‌دانند» (استیگر و فرایزر، ۲۰۰۶)، و رویدادهای دردآور را در دستیابی به آن رهگشا می‌دانند، از دو جنبه‌ی معنای زندگی با توجه به دنیا و معنای زندگی با توجه به آخرت مطرح می‌شود (فریامنش، ۱۳۸۵: ۵۶-۵۷)، بحث می‌شود. «در محدوده دین، ایمان بند ناف مسدود شده اما قطع نشده‌ی ما با معنا و کمالی است که از او نشات

گرفته‌ایم» (ملکیان، ۱۳۹۸: ۱۳۶). از منظر روان‌شناختی، داشتن احساس‌های نامطلوب به اندازه داشتن احساس‌های مطلوب، نشان‌دهنده‌ی سلامت روانی است (هیز و والتز، ۱۳۹۴: ۲۸). عضلات روحی و عاطفی فرد از راه مسائل زندگی و زیر فشار قرار گرفتن، پرورش می‌یابند. تنها راه رشد، تحمل درد است (رابینز، ۸۶: ۲۱). اشخاص به‌طور طبیعی از منابع درونی لازم برای حل مسائل خود برخوردارند (برانندن، ۱۴۰۰: ۲۷۹). اکت دسترسی افراد به این منابع درونی را تسهیل می‌کند و با افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی از طریق عمل به شش فرایند به هم‌پیوسته‌ی پذیرش و فضا دادن به افکار و احساسات، همجوشی‌زدایی، توانایی در لحظه‌ی حال بودن، خود به عنوان زمینه، ارزش‌ها و عمل متعهدانه به بهینه‌کردن زندگی افراد یاری می‌رساند (هریس، ۱۴۰۰: ۳۰۴).

یافته‌ها

پذیرش

پذیرش به معنای اجازه دادن به خود برای داشتن افکار، خاطرات، احساسات و تجربه‌های دردناک درونی (هریس، ۱۴۰۰: ۲۲) و عدم سرزنش و بی‌طرف بودن نسبت به رویدادهای خصوصی است (هیز و والتز، ۱۳۹۴: ۷۳) تا بتوان همسو با ارزش‌های خود عمل کرد و انرژی خود را به امور معنادارکننده‌ی زندگی اختصاص داد. سروده‌های حافظ راوی سفر روح انسان آگاه در مسیر پرفراز و نشیب حیات جهت تجربه‌ی زندگی انسانی غنی و بامعناست و «تضاد و تناقض موجود در کلامش، سفر از صورت به معنی، در جست‌وجوی معنای زندگی است» (شفیعی کدکنی، ۱۴۰۱ ج ۱: ۱۵-۱۶) و نوع رویکردش به هستی و قوانین و حقایق آن، جامعه و هیجان‌های خود به عنوان انسان موضع‌گیری او را جهت می‌دهد. «برداشتی که انسان از مفهوم رویدادها دارد، چگونگی احساسش را در مورد آن رقم می‌زند» (رابینز، ۸۶: ۲۴). حافظ جهان و کار جهان را بارها تحقیق کرده و هیچ‌چیز در هیچ‌بودن آن را آزموده است (خرم-شاهی، ۱۳۸۵: ۲۸۹)^۱ و پیچیده‌ترین راز و معنایی می‌شناسد که بر همه کس گشوده نیست و عقل و فکر هیچ مهندس و حکیمی توان حل و کشف معمای آن (۱۰۱) را ندارد؛ اتخاذ این رویکرد در خدمت پذیرش این بخش از حقایق هستی قرار گرفته و طریق افزودن بر جانش و آگاهی و حدیث از مطرب و می‌گفتن (۳) را انتخاب می‌کند. مازلو معتقد است شخصیت‌های سالم ادراک عینی و واقعی از واقعیت‌ها دارند و در نتیجه به استدلال و نتایج درستی می‌رسند (شولتز، ۱۳۹۰: ۱۰۲) و انتخاب‌های بهینه‌ای دارند. از سوی دیگر بنابر مشیت الهی، انسان در زندگی انواع محنت و نعمت را تجربه می‌کند؛ برخی جام می و برخی دیگر خون دل نصیب‌شان می‌شود (۱۶۱) که از کنترل او بیرون است. اگر چه

۱ رفرنس همه ابیات از همین منبع بوده و جهت اختصار، در بقیه ابیات فقط شماره صفحه ذکر گردیده است.

حافظ نیز، از تفکر جبرگرایانه زمانه بی‌تاثیر نمانده، ولی تسلیم و منفعل نشده است؛ چون ذهن پرسشگر و پویایی دارد که «لازمه‌ی آن، اندیشه‌ی مستقلی است که در تقابل با سازگاری انفعالی با باورهای دیگران است» (براندن، ۱۴۰۰: ۱۴۰). بنابر این قضای حتمی الهی و آن دسته اموری را که در اختیار بر او گشوده نیست (۳۷-۲۶-۴۹۳)، آزمون و «مصادیق هدایت الهی و عوامل تکامل انسان دانسته» (دشتی، ۱۳۹۲: ۴۹)، تلخ و شیرینش را خوش درمی‌کشد و آن را عین الطاف می‌داند (۴۴) و توجه می‌دهد که باید در برابر مراد و نامرادی‌ها، آگاهانه و رضایتمندانه، رفتار کرد و «از تلف کردن انرژی برای کشمکش و دور کردن آن‌ها دست برداشت» (هریس، ۱۳۹۹: ۱۸۰)؛ «رضا یعنی همه چیز در دسترس است و شخص به جایگاه یگانگی با هستی رسیده است» (خداویدی، ۱۳۹۱: ۹۵). او از دید روان-شناسی، سالم‌ترین رویکرد نسبت به رویدادها را که متضمن آرامش ذهنی است، اتخاذ می‌کند و آن «پذیرش این موضوع است که زندگی متشکل از سلسله درس‌های لازم برای انسان است» (متیوز، ۱۳۹۵: ۱۳) که توانایی‌های او را می‌آزماید، انگیزه می‌بخشد و به پیش می‌راند (رایبیز، ۸۶: ۱۷). در دایره‌ی قسمت، گروهی رند و عشق‌مند و امیدوار به رحمت ازلی و عده‌ای زاهد و اهل صلاح و مغرور و متکی به طاعت خویش خلق شده‌اند (۳۹۳-۲۴-۸۴). بر این اساس حافظ درد آگاهانه عشق را هم جانانه می‌پذیرد تا همواره در مسیر پویایی و تکامل حرکت کند و اگرچه جهت نیل به وصال می‌کوشد (۱۳۶)، ولی از آنجا که حرمان را همسو با قوانین کائنات و رسم زمانه می‌داند (۲۴۳)، به خود نهیب می‌زند که جهت نیل به آرامش و زندگی غنی، نباید با آزمون الهی جدال یا برای تغییر قضای الهی جدل کرد یا خون دل خورد (۴۸۱)؛ بلکه ضمن ایجاد فضا در درون خود برای آن و با عادی سازی جریان، خودآرامش دهی می‌کند:

بیا که هاتف میخانه دوش با من گفت
 عاشر چه کند گر نکشد تیر ملامت
 که در مقام رضا باش و ز قضا مگریز (۲۶۶)
 با هیچ دلاور سپر تیر قضا نیست (۶۹)

بعد از رنج‌های هوشیارانه و رشد‌دهنده‌ای که در کلبه‌ی گدایی خود می‌کشد (۲۷۰) و رقص کنان و پذیرفتارانه، زیر شمشیر غمش می‌رود، نیک‌سرانجام شده (۱۱۱) و کمال و مقام می‌یابد (۲۷۰)؛ همان‌گونه که هدف اکت نیز کمک به افراد است تا در رنج خود رشد کنند (هریس، ۱۴۰۰: ۳۳). برعکس اگر زندگی تبدیل به مبارزه‌ای علیه امور گردد، آن‌ها گسترش خواهند یافت (متیوز، ۱۳۹۵: ۸۹). از منظر اکت زمانی که تجربه‌های درونی ناخوشایند به عنوان بخشی از هیجانات طبیعی پذیرفته می‌شود، امکان عمل معنادار و پربار در زندگی برای انسان فراهم می‌گردد (هریس، ۱۴۰۰: ۱۹۱). از سوی دیگر حافظ واقف است که «اگر فرد خود را در قبال اموری که بر آن اختیاری ندارد مقصر بداند، عزت نفس خود را به مخاطره می‌اندازد» (براندن، ۱۴۰۰: ۱۳۷). بر این اساس باید برخی امور را

پذیرفت و رضا به داده داد و از جبین گره گشاد (۳۷). در حقیقت هنگامی که فرد باورهایش را در باره موقعیت خاصی تغییر می‌دهد، فرصت‌های تازه‌ای به سویش جذب می‌شود (متیوز، ۱۳۹۵: ۶۷). چرا که «پذیرش و سازگاری از روی میل با چالش‌های یک وضعیت» لازمه‌ی انعطاف‌پذیری روان‌شناختی است (هریس، ۱۴۰۰: ۲۴۵). نوع نگرش به مشکلات موفقیت فرد را تعیین می‌کند (رابینز، ۸۶: ۱۷). به همین جهت اتخاذ نگرش انعطاف‌پذیر، به سازوکار شعری حافظ تبدیل شده و با تحلیل هنری میدان فراخی جهت پرواز خلاقانه‌ی اندیشه‌اش مهیا می‌کند و همانند رابطه طوطی و آینه، (صرف نظر از آرای مربوط به طوطی در پس یا پیش آینه؛ رک انوری، ۱۳۷۴: ۳۲۶)، رفتار خود را بر اساس آن و نه بر مبنای تفکر و باورهای خود ساخته و ناآگاهانه تنظیم می‌کند:

بارها گفته‌ام و بار دگر می‌گویم
 که من دلشده این ره نه به خود می‌پویم
 در پس آینه طوطی صفتم داشته‌اند
 آن چه استاد ازل گفت بگو می‌گویم (۱۸۰)

در امور دیگر نیز، حافظ مانند بیت زیر که از آن گوش سپردن فعال، فهمیدن، پذیرفتن و عمل کردن را اراده کرده است، با اعتقاد به این که خداوند در مقدراتش صلاح بنده را لحاظ می‌کند، تلاش برای به‌دست آوردن آنچه را برایش مقدر نشده است، به دوش کشیدن رنج و اندوه می‌داند. او اگر چه از شدت استغنا، با وجود زخم‌ها و رنج‌هایی که بر او می‌رسد، صبر پیشه می‌کند (۷۱) و اعتقاد دارد صبر و ثبات و پذیرش رنج و غبار راه طلب، انسان را به بهزیستی راهبر است (۳۹۷)، با وجود این، در تمام عرصه‌ها و در برابر همه رویدادها اهل سکون و سازش و پذیرش نیست؛ او می‌کوشد از طریق افزایش آگاهی و پالودن دل و روح خود و به واسطه‌ی فیض الهی، به قسمت ازلی و حرمان ابدی خود معنا ببخشد:

بشنو این نکته که خود را زغم آزاده کنی
 خون خوری گر طلب روزی ننهاده کنی (۴۸۱)
 زین دایره مینا خونین جگرم می‌ده
 تا حل کنم این مشکل در ساغر مینایی (۴۹۳)

علاوه بر آن، گاهی متأثر از هیجانات انسانی، بر علیه روزگار و نیش‌های آن می‌شورد و چرخ را اگر به کام او نگردد، زیروزیر می‌کند؛ همان‌گونه که در دنیای سیاست و حکومت به اقتضای شرایط، تا چه بازی رخ نماید بیدقی می‌راند (۷۱)؛ که از اعتراض و انتقاد نسبت به رفتار حکومت حکایت دارد. وقتی در تندباد حوادث و بلاها مزاج دهر منقلب شده و کام ساکنانش را تلخ می‌کند، مایوس و محزون نمی‌شود بلکه با امید به این که خداوند نگین‌های عزیز / آفریده‌هایش را به چنگال دشمن نمی‌سپارد به صبر و سرودن و مولد بودن می‌پردازد (۴۷۷). گاهی در عالم عشق عرفانی عصیانگر است و سرش به دنیا و عقبی نمی‌گنجد و به خدا پناه می‌برد از فتنه‌هایی که بر سر اوست (۲۲). در این فکر است که از دل تنگ گنهکار، آهی برآرد و بر گنه آدم و حوا افکند (۳۴۸). در قلمرو عشق هم گاهی نمی‌تواند حرمان خود و بر خورداری رقیب سرخوش از وصال را بپذیرد؛ همان‌طور که دل دیوانه، نصیحت ناشنو و نافرمان

می‌شود و آن رند مقید به عرف و باورهای حاکم نیست که تارک شاهد و ساغر باشد (۳۴۶)؛ کما این که آن هنگام که هجوم لشکریان غم عرصه را بر او تنگ می‌کند، به یاری ساقی و سازوکارهای معرفت و مستی، به نبرد با دستگاه عشق‌ستیزان رفته و بنیان غم و درد را ریشه‌کن می‌کند (۳۷۴). حافظی که ادب‌آموز و ادب‌ورز است و هزار عقل و ادب داشت، گاه صلاح را در بی‌ادبی می‌بیند (۶۴):

تا چه بازی رخ نماید بیدقی خواهیم راند
عرصه‌ی شطرنج‌رندان را مجال شاه نست (۷۱)
خود رابکش ای بلبل از این رشک که گل را
با باد صبا وقت سحر جلوه‌گری بود (۲۱۶)

مازلو اعتقاد دارد قضاوت شخصیت‌های سالم درباره جامعه و افراد، دقیق است و ناراستی را بدون تعصب تشخیص می‌دهند (شولتز، ۱۳۹۰: ۱۰۲). قضاوت در این معنی مترادف با تفکر انتقادی و متضمن واقعیت‌مداری و در تضاد با تفکر سیاه و سفید یا جانب‌داری از باورهای موجود است (سلیگمن، ۱۳۹۹ الف: ۱۸۵)؛ چون سلامت روان‌ها ضعف‌های جامعه و دیگران را می‌پذیرند (شولتز، ۱۳۹۰: ۲۵۱)، و در برابر آن شکیبیا هستند (همان: ۱۳۱). و وقتی که فردی، مردم را با تمام نقایص‌شان می‌پذیرد، به معنی یک آرامش عظیم و بلوغ فکری است (متیوز، ۱۳۹۵: ۲۰۱). حافظ شرایط روزگارش و کنش افراد را به عنوان بخشی از واقعیت‌های عینی به‌درستی ادراک می‌کند و وقتی زمانه را خون‌ریز و محتسب‌زده و تعصب‌آلود (۱۱۶) می‌بیند و سفله‌پروری (۱۲۷) و شکستن کشتی ارباب هنر (۳۷۸)، بازارگر می‌نودولتان و خرف‌ها (۱۹۹) و به آخر رسیدن یاری و مهربانی و حق‌شناسی (۱۶۹)، رویه معمول دهر تلقی می‌کند، با استخدام شگردهای بیانی، محتاطانه ضمن این که با خلق صنعت می‌کند (۲۸۵)، «صنعت کردنی که معنی ریاکاری ندارد و از لحن طنزآمیز و تصویر هنری اجتماع نقیضین برمی‌خیزد» (شفیعی کدکنی، ۱۳۸۱: ۴۳۳) و «دوصدای ای که خاستگاهی فلسفی و بنیادی بر محور اراده‌ی معطوف به آزادی دارد» (شفیعی کدکنی، ۱۴۰۱ ج ۱، ۲۴)، روش‌های ملایم‌تر و مفیدتر و امن‌تری را برای ساختن زندگی غنی پیشنهاد می‌کند:

جریده رو که گذرگاه عافیت تنگ است
پیاله‌گیر که عمر عزیز بی‌بدل است (۱۱۸)

البته پذیرش افراد و ارزش‌های نامقبول از سوی حافظ به معنی پذیرش تمام ویژگی‌های آنان نیست؛ بلکه از «مایگان غالب در غزل حافظ نپذیرفتن عرف و عادت‌های حاکم بر جامعه است» (شفیعی کدکنی، ۱۴۰۱ ج ۱، ۶۲) و سراسر دیوان شاعر نقد آگاهی‌بخشانه اشخاص و اجتماع در رابطه با فساد، ریا، تصوف، سیاست و ... است (۱۹۹-۲۹۸-۲۱۶-۳۳۳-۴۰۷....). هم‌چنین افراد سالم و رشدیافته، طبیعت و نقاط ضعف خود را می‌پذیرند؛ در پس نقاب‌ها پنهان نمی‌شوند و با خود مهربان و در صلح‌اند (شولتز، ۱۳۹۰: ۱۰۲)؛ شفقت به خود یعنی «بپذیریم که انسانیم و اشتباه می‌کنیم» (هریس، ۱۳۹۹: ۲۷۳-۲۷۹)؛ سلامت روان به خود احترام می‌گذارد؛ منظور باور به کمال مطلق انسان

نیست؛ بلکه فرد خود را شایسته و موجود ارزشمندی بداند و ارزش‌های خود را باور دارد (براندن، ۱۴۰۰: ۶۱). حافظ، خود و نوع بشر را به‌عنوان یک انسان شناخته و قبول دارد و خود را بری از عیب و لغزش نمی‌نماید؛ و به طنز خود را همان متاعی می‌داند که نموده می‌شود و حتی کمتر (۳۵۵)؛ به همین جهت، هم خود و هم مسئولیت اعمالش را که محصول طبیعت انسان بودن می‌باشد، می‌پذیرد (باقری خلیلی و محرابی کالی، ۱۳۹۰: ۹) و «خودپذیری یکی از ارکان مهم افراد دارای عزت نفس سالم است» (براندن، ۱۴۰۰: ۹۲)؛ و اگرچه به شیوه ملامت‌یاب به گناهکاری و نامه‌سیاهی خود معترف است (۲۰۲).

حافظ به هنر شاعری‌اش به‌عنوان دستاورد مهم زندگی خود که در نگرش سلیگمن یکی از ملاک‌های بهباشی است (۱۳۹۹ ب: ۴۶۳) مباهات می‌کند؛ چرا که به تأثیر آن بر مردم عصر و ماورای عصر و قلمرو زیستی خود ایمان دارد. البته «مباهات با فخرفروشی و غرور تفاوت داشته و ریشه‌های متفاوتی دارند. منشا مباهات رضایت خاطر و لذت بردن است» (براندن، ۱۴۰۰: ۶۵-۶۶)؛ چون زابیده دم صادقی است که می‌گوید به صدق کوش که خورشید زاید از نفست (۲۸) و محصول سیر و تعمق در معارف دینی و فرهنگی اصیل، لطف خداداد (۴۷) و البته حاصل کسب فیض و معرفت در مکتب معشوق است «ور نه نبود این همه قول و غزل تعبیه در منقارش» (۲۷۷). نیز (-۲۴۳-۱۳۹-۱۹۹-۳۲۰-۲۰۶-۳۲۴):

صبحدم از عرش می‌آمد خروشی عقل گفت
قدسیان گویی که شعر حافظ از بر می‌کنند
(۱۹۹)

هم‌جوشی‌زدایی

هم‌جوشی‌زدایی یا گسلس به معنای فرایند جدا شدن از افکار، تخیلات و خاطرات جاری در ذهن است که بر رفتارهای فرد اثر گذاشته و ارتباط او را با دنیای تجربه مستقیم قطع می‌کنند (همان: ۳۴-۴۶). هم‌جوشی‌زدایی تغییر در استفاده معمول از زبان را هم شامل می‌شود (هیز و والتز، ۱۳۹۴: ۶۷). هر کس شناختی از ابعاد وجود و نقاط ضعف و قوت و علایق و سلیقه‌اش دارد که در خدمت خودشناسی و تعیین اهدافش است، ولی آمیختگی با خودتوصیفی‌ها مخرب است (هریس، ۱۴۰۰: ۴۶). در غزلیات حافظ مصادیق هم‌جوشی، انواع، علل و پیامدهای آن و چگونگی گسلس از آن‌ها مشهود است. یکی از مهم‌ترین مصادیق هم‌جوشی، در بیت چهارم غزلی است با مطلع دوش دیدم که ملایک در میخانه زدند که گفته می‌شود به ماجرای آفرینش انسان نظر دارد:

جنگ هفتاد و دو ملت همه را عذر بنه
چون ندیدند حقیقت ره افسانه زدند (۱۸۴)

در این بیت که به حدیثی اشاره دارد و تحلیل‌های مختلفی از آن شده (خرم‌شاهی، ۱۳۹۵: ۶۷۹) و تداعی گر موضوع داستان فیل و اتاق تاریخ مولانا است، حافظ معتقد است کشمکش فرقه‌ها و رنج‌های برخاسته از آن که مخل زندگی است، زاییده‌ی آمیختگی ذهن آنان با توهمات و باورهای تعصب-آمیز چونان کوه‌های یخی است که آن هم از آگاهی ناقص نسبت به حقیقت، ناشی شده است. علاوه بر این که چنین آمیختگی‌هایی ورودی‌های ذهن را به روی تجارب توجه‌آگاهانه می‌بندد، شاعر در جای دیگری اشاره می‌کند که تابش پرتو حقایق الهی بر روح و ضمیر انسان و مشمول عنایت الهی گردیدن، مستلزم گسلش دل و ذهن از افکار و اوهامی است که مانع خودآگاهی و ادراکات است:

خاطرت کی رقم فیض پذیرد هیهات مگر از نقش پراکنده ورق ساده کنی (۴۸۱)

همان‌گونه که چاره ذوق حضور و نظم امور فقط به فیض‌بخشی اهل نظر میسر بوده (۱۴۴) و از مقدمات چنین دریافته‌ها و تجربه‌هایی، عدم هم‌جوشی و ذهن‌آگاهی و اتصال به زمان حال است؛ چنان که در ابیات و نیز در غزل دیگری که از نشانی‌های یار خبر می‌دهد، برآن است که جهت نیل به یگانه‌مظهر کمال و جمال، باید از غبار خودی‌ها، افکار و زنگارهای دنیوی، گسلش یافت (۱۴۴). اکت هم‌جوشی با گذشته را موجب تخریب حال می‌داند (هریس، ۱۴۰۰: ۴۵)؛ اگر چه غنی و دلپذیر بوده باشد، با این حال موجب ایجاد محدودیت در بهره‌وری زمان حال می‌شود. حافظ در ابیات متعددی خود/ نوع انسان را قبل از هبوط، ملک و طایر گلش قدس (۳۱۷) و جایگاه خود را فردوس برین می‌شناسد که به دور از درد و داغ و دغدغه و حرمان در جوار حضرت حق آرمیده بوده است. همان‌گونه که اکت هم‌جوشی با خود توصیفی مثبت یا منفی را مشکل‌ساز می‌داند (هریس، ۱۴۰۰: ۴۶)، حافظ نیز خود را در گذشته‌ی مطلوب و خودتوصیفی مثبت ملک بودن و صاحب حور بودن، محصور نمی‌کند؛ بلکه مسیر عاشقی را که ملازم رشد و خوشنودی مستمر است، انتخاب و خواهان تجربه‌ی زندگی معنامند و متعالی است؛ صحبت حور عین قصور می‌شود و از نعمت سایه‌ی محدود طوبی و دلجویی حور که در مقایسه با کمال و جمال مطلق و استمرار پویایی، به معنی بسنده کردن به معنایی محدود و ایستایی است، به هوایِ سرِ کویِ آن یگانه، گسلش می‌یابد. نه تنها دوست، حتی خاک کوی او را که ظرفیت ریشه‌دواندن، رشد و باردهی، دارد، بر بهشت و سایه طوبی و قصر حور برتری می‌نهد؛ درد عشق او را برای نیل به آن مبدا کمال و جمال بی‌انتها، از اندیشیدن به هر محدودی، می‌گسلد تا غم عشق، گوارا و مبارکش شود و زندگی پرمعنایی را تجربه کند (۳۱۷). چون تعلق به نیروی فراتر از خود نوعی معناست که در تئوری سلیگمن یک از مولفه‌های تشکیل‌دهنده بهباشی است (۱۳۹۹ ب: ۴۶۳):

تا شدم حلقه به گوش در میخانه‌ی عشق هر دم آید غمی از نو به مبارک‌بادم (۳۱۷)

در غزل معروف آن بار کزو خانه‌ی ما جای پری بود... که از درد فقدان و مصیبتی در زندگی شاعر حکایت دارد، حافظ با تعبیر گنج روان و رهگذر بودن و دولت دور قمری (۱۲۳) و سرنوشت گریزناپذیر بودن، با تغییر نگرش خود در قبال وقایعی که کنترلی بر آن ندارد و «با تغییر بافت از هم‌جوشی و اجتناب به ناهم‌جوشی و پذیرش (توجه‌آگاهی)» (هریس، ۱۴۰۰: ۵۵)، کارکرد این خاطرات، افکار و احساسات رنج‌آور را به عنوان بخشی از هیجان‌ها و تجربه‌های طبیعی و اجتناب‌ناپذیر انسانی تغییر می‌دهد تا تأثیرات مخرب آن بر زندگی و سرزندگی خود را بکاهد.

در حقیقت «هم‌جوشی‌زدایی نوعی پذیرش است» (همان: ۲۰۴) و وقتی هدف دست نیافتنی یا زمان‌بر است، اکت پیشنهاد می‌کند که درد حاصل از این شکاف را ارزشمند بدارید و با پذیرش و هم‌جوشی‌زدایی با آن مواجه شده و ارزش‌های مرکزی هدف را بیابید (همان: ۲۸۵). بر این اساس حافظ با پذیرش این که هنوز کمال و شایستگی کافی برای هم‌صحبتی با یار را ندارد (۱۲۳)، مسیر رشد و حرکت را برای خود باز می‌گذارد. چون مشکلات به سود انسان است و کیفیت زندگی فرد را اندازه مشکلاتی که انسان را گرفتار می‌کند، تعیین می‌کند (رایبیز، ۱۳۸۶: ۱۷). هم‌چنین او که معتقد است مقام عیش میسر نمی‌شود بی‌رنج و بلی به حکم بلا بسته‌اند عهد آلت (۲۵)، در غزل معروف خود با ردیف غم‌مخور، در حالی که باور دارد زندگی طعم تلخ درد را به همه می‌چشاند، تلاش می‌کند نگرش خواننده را متعادل و از هم‌جوشی با تفکر دائمی بودن غم و در نتیجه تسلیم و ناامیدی و ایستایی بازدارد. چون اگر انسان قضاوت‌های خود را ملایم انجام دهد مشکلی ایجاد نمی‌شود (هریس، ۱۳۶: ۱۴۰۰) و کسانی که علت رویدادهای بد را دائمی و تأثیرات آن در زندگی خود را همیشگی می‌دانند، به آسانی تسلیم می‌شوند (سلیگمن، ۱۳۹۹ الف: ۱۱۹). حافظ که می‌پذیرد خداوند صلاح بندگان را بهتر می‌داند، بر آن است که با شکایت و «فریاد هیچ کاری به نتیجه نمی‌رسد. اما لحظه‌ای که دیدگاه خود را تغییر می‌دهید، همه چیز تغییر می‌کند» (متیوز، ۱۳۹۵: ۱۵۱):

هر چه هست از قامت ناساز بی‌اندام ماست ورنه تشریف او بر بالای کس کوتاه نیست (۷۱)

از دیگر موارد هم‌جوشی‌زدایی در زمینه‌های شکوه‌های عاشقانه، انکای صرف به کوشش خود، سلوک بی‌همره‌ی و هدایت راه‌بلد، تصور پایداری غم و هجران، کام‌روایی‌ها، عیش بی‌نیش، برخورداری‌ها و عمر انسان، در ابیات غزل‌هایی چون (۲۳۷-۲۹۱-۷۴-۲۲-۴۹۳-۸۳-۲۷۶-۴۸۲-۱۷) یافت می‌شود:

ترک افسانه بگو حافظ و می نوش دمی که نخفتیم شب و شمع به افسانه بسوخت (۱۷)

در لحظه‌ی حال بودن

ارتباط با لحظه حال به معنای توجه هوشیارانه به تجربه اینجا و اکنون است به جای گیرکردن در افکار (هریس، ۱۴۰۰: ۲۱). از نقش‌های زبان تسهیل توانایی فرد برای ارزیابی و توصیف گذشته و برنامه‌ریزی آینده است (هیز و والتز، ۱۳۹۴: ۶۹)؛ این آغاز مشکلات است و ذهن لحظات شخص را به زندگی دوباره در آسیب‌ها و اشتباهات گذشته یا به نگرانی‌های آینده صرف می‌کند و زندگی در حال و رضایت از آن، از دست می‌رود (هریس، ۱۴۰۰: ۲۱۱). هر عمل ارزش‌مدار مانند برقراری ارتباط، عشق‌ورزیدن و قدردانی در زمان حال امکان دارد (همان: ۲۳۲). روان‌شناسی «ریشه‌کردن عمیق در زمان حال را ویژگی افراد برخوردار از سلامت روان» (شولتز، ۱۳۹۰: ۲۰۴) می‌شناسد که با بهزستی انسان رابطه دارد. حضور در لحظه حال با اندیشه‌ی دم‌غنیمت‌شمی عرفان، همخوانی دارد. در ادب فارسی، قدردانستن لحظه، به معنی استفاده‌ی بهینه از ظرفیت‌های آن به‌نحو برجسته‌ای بیان شده است. دم‌غنیمت‌شمی سلوکی است که در آن فرد به جای آسیب رساندن به لحظه‌های زندگی، از ظرفیت‌های آن استفاده می‌کند. دم‌غنیمت‌شمی به فلسفه‌ی زندگی برمی‌گردد؛ هنگامی که انسان به خودآگاهی رسید و در پی یافتن معنایی برای زندگی‌اش برآمد. رضایت خاطر و سازگاری اجتماعی دو خاستگاه اصلی دم‌غنیمت‌شمی‌اند. رضایت خاطر به جهان‌بینی و تفسیر انسان از زندگی، و سازگاری اجتماعی به چگونگی تعامل فرد با جامعه بستگی دارد (رحمدل، ۱۳۸۶: ۱۲۰). خواجه‌ی شیراز از زوایای مختلف، بزرگ‌ترین بهره‌برنده و پاس‌دارنده ارزش‌آنان و «عارف وقت» (۳۴۱) خویش است که ارتباط تنگاتنگی با منظومه فکری او دارد. باورش به ازلی بودن تقدیر و بسته بودن دست اختیار انسان (۳۷)، ناپایداری و گذرایی دنیا و غم و شادی آن (۴۵۴-۳۲۶)، بی‌وفایی روزگار و پررمز و راز و معماگون بودن جهان (۷۱)، نایمندی منزل و بُعد مقصد (۲۵۵)، روزهای عمری که به بقایش و روزگاری که به فرداهایش تضمین و اعتمادی نیست و کسی را به آینده و انجام کار و قوف (۶۵)، دسترسی و امکان پیش‌بینی نیست؛ طبیعتی که با بهار و خزان‌ش هم‌چنان در کار خود است، در حالی که انسان به خاکی مبدل شده است (۴۵۶)، وقتی عروس زیبا و دلربای جهان و کام‌بخشی گردون، سرمایه عمر افراد را به یغما می‌برد (۴۵۶)، در شرایطی که مزاج دهر تبه شده و تندباد حوادث درصدد ربودن جان زیبایی‌های فکری و معنوی است و خردمندان و صاحب‌دلان از حل و دفع بلا درماندند (۴۷۷)، ضمن انتخاب رویکرد پذیرش واقعیت، بهترین و عاقلانه‌ترین واکنش و راهکار را در تجربه جهان و طبیعت، عشق‌ورزی و نوشیدن لحظات حال و در نهایت استفاده از فرصت‌های محدود زندگی می‌شناسد:

مایه‌ی نقد بقا که ضمان خواهد شد (۱۶۴)
من چرا عشرت امروز به فردا فکنم (۳۴۸)

ای دل ار عشرت امروز به فردا فکنی
حافظا تکیه بر ایام چو سهو است و خطا

نیز حافظ خواننده را به ترک آرزوهایی که بر باددهنده‌ی داده‌های زمان حال است، فرامی‌خواند و برآن است عاقل، نقدِ عمرِ کوتاه‌سوار بر مرکب تندسیر باد را، صرف آرزوهای بی‌پایان نمی‌کند (۳۷) و تأکید می‌کند که فرصت محدود عمر را که ز لب تا به دهان این همه نیست (۷۴)، صرف کسب آگاهی و مست حضور کند تا هشیارانه دعوت کنگره عرش را لبیک گوید که آن هم از طریق ارتباط با لحظه حال و در نتیجه‌ی خودشناسی و خودآگاهی حاصل از آن میسر است. «از طریق تماس بیشتر با افکار و احساسات، بهتر می‌توان رفتارها را تنظیم و انتخاب‌های بهینه‌ای داشت تا زندگی را در جهت اهداف و معناداری پیش برد (هریس، ۱۴۰۰: ۲۰۹). بر این اساس باید درس و پندهای نهفته بر ساز و برگ چنگ و چمن را فراگرفت و از تمام ظرفیت‌های زمانی و مکانی و زبانی لحظات برای کسب رضایت درونی، ساختن زندگی غنی و بهباشی استفاده کرد. به جای غم گذشته و نگرانی آینده، «لحظه‌ی حال» را دریافت و پویا کرد:

هر وقت خوش دست دهد مغتنم شمار
که کس را وقوف نیست که انجام کار چیست (۶۵)

و به تعبیری، آرامش حاصل از انتخاب در لحظه بودن و سلوک ذهنی، «به درون زندگی روزمره نفوذ می‌کند و از فواید آرامش ذهن، علاوه بر سلامت فیزیکی، جذب مردم آرام و موقعیت‌های آرام‌تر به سوی خود است» (متیوز، ۱۳۹۵: ۱۶۷). بر این اساس روز خود را قوام بخشیده و حال را پویا می‌کند و عمر کوتاه لاله‌وار را در لحظه و شاد می‌زید (۱۰۱): چون مطمئن است که:

نقد عمرت ببرد غصه‌ی دنیا به گزاف
گر شب و روز در این قصه‌ی مشکل باشی (۴۵۶)

هم‌چنین غزلی که با مصرع بارها گفته‌ام و بار دگر می‌گویم، می‌آغازد، گویای حضور پیوسته‌ی حافظ در حال جهت طی طریق معرفت و حقیقت است و نقش آفرینی فعل‌های مضارع در طول آن و در برخی ابیات دیگر که حاکی از جریان و استمرار امور در لحظه است، بر حضور تمام نیروهای حافظ در حال و استفاده از ظرفیت‌های آن برای تجربه لحظات اوج جهت برخوردار از زندگی معنادار تأکید دارد. مجذوبیت یا تجربه لحظات اوج (حیرت) که بیشتر تحت تأثیر تجارب و دریافت‌های زمان حال ممکن می‌شود، جهت داشتن زندگی کامل چنان اهمیت دارد که در روان‌شناسی مثبت، از ملاک‌های بهباشی لحاظ می‌گردد:

حافظم گفت که خاک در میخانه مبوی
گو مکن عیب که من مشک ختن می‌بویم (۳۸۰)

دو یار زیرک و از باده‌ی کهن دومی
فراغتی و کتابی و گوشه‌ی چمنی (۴۷۷)

از سوی دیگر از نگاهی عرفانی که دنیا را که مصنوع جمیل حق و آراسته به رخ معشوق و شایسته عشق‌ورزی می‌بیند، برآن است که در صورتی که عاشق حق، با حضور قلب از تفکرات گذشته و دغدغه-

های آینده و از خودی و ماسوی الله، دل و ذهن خود را بیالاید، علاوه بر بهره‌مندی از ظرفیت‌های زمان حال می‌تواند با اتصال به اصل هستی، از ماورای ماده نیز دریافت‌هایی جهت رشد و کمال داشته باشد. بنا بر این تاکید می‌کند که حضوری گر همی خواهی، از او غافل مشو (۱) و هوشیار لحظات باش و حضور صاحبان نظر و دل را نیز که از امکانات زمان حال است، به‌عنوان واسطه‌های فیض باید دریافت و بهره برد (۱۴۴). از سوی دیگر، اوضاع بی‌سر و پای فلک (۴۶۶)، فضای جامعه‌ی استبداد و ریازده و رفتارهای هنجارشکنانه برخی اقشار، حافظ را برآن می‌دارد تا جهت اعلام بیزاری و مواجهه با شرایط و کسب رضایت درون، به انحای مختلف حريم خود را جدا کند؛ هم به اتفاق دل و ساقی، یعنی همان ظرفیت زمان حال به خدا پناه می‌برد (۱۳۳) و هم با استفاده از بهره‌های زمان حال به خودسازی و مراقبه می‌پردازد:

حاليا مصلحت وقت در آن می‌بینم که کشم رخت به میخانه و خوش بنشینم (۳۵۵)
هم‌چنین حافظ با هدف رهایی از غم (۱۴۴)، نیل به آرامش روانی (۲۸۸)، کسب معرفت و دانایی، خودسازی و مراقبه، بردن سهم خود از امور نشاطبخش و دیگر موهبت‌های زندگی دنیوی، لحظه‌های زمان حال را مغتنم می‌داند. رسیدن به ثمرات و دستاوردهای سلوک درویشی نیز که آرامش و معنا را به زندگی وارد می‌کند، تنها از طریق اتصال به آنات ممکن است (۶۶):

مقام امن و می‌بی‌غش و رفیق شفیق گرت مدام میسر شود، زهی توفیق (۲۹۸)
الا ای دولتی طالع که قدر وقت می‌دانی گوارابادت این عشرت که داری روزگاری خوش
(۲۸۸)

بهترین شیوه زندگی از منظر حافظ، خودآگاهی و هشیار بودن در لحظه و عشق‌ورزی صادقانه است تا علاوه بر آن که سلسله‌ی بحث سر زلف معشوق، او را به قیامت پیوسته کند (۸۹) لحظه لحظه نشانه‌ها و «بوی» معشوق را که هادی و راهنماست، ادراک کند تا علاوه بر عدم گمراهی، سیر تکامل و پویایی خود را تداوم بخشد:

نفس نفس اگر از باد نشنوم بویت زمان زمان چو گل از غم کنم گریبان چاک (۳۰۰)

خود مشاهده‌گر

خود به عنوان زمینه یا خود مشاهده‌گر، فکر یا احساس نیست، جایی است که افکار و احساسات فرد در آن حرکت می‌کنند (هریس، ۱۴۰۰: ۲۳۲). خود آرام، آگاهی خالص و خود متعالی و همان بعد برتری از وجود آدمی و پایگاه آرامی است که وظیفه توجه کردن و مشاهده کردن و پذیرفتن جهان بیرون و درون، رویدادها و افکار و احساسات را برعهده دارد (هریس، ۱۳۹۹: ۳۲۹-۳۳۴). دیدن رویدادهای

زندگی از زاویه من-اینجا-حال. (والترز و هیز، ۱۳۹۴: ۶۹). خود مشاهده‌گر «همه باورها، افکار و ایده‌ها، واقعیت‌ها، تصاویر، قضاوت‌ها، خاطرات و غیره را که مفهوم خود را توصیف می‌کنند و این که «من» به عنوان یک شخص چه کسی هستم را، شامل می‌شود (هریس، ۱۴۰۰: ۲۳۲). «من»‌های آسمان حافظ بار اندیشه‌ها، خاطرات، احساسات و رویدادهای مختلف و عظیمی را به دوش می‌کشد. «من» شعر حافظ، همواره در حال بدّل کردن جامه» (شفیعی کدکنی، ۱۴۰۱، ج ۱: ۳۴) در جست‌وجوی حس و پایگاه آرام برای خود بوده است که در بعضی مواقع در تضاد و تناقض با هم شکل گرفته‌اند. «کار روی مفهوم من کمک می‌کند فرد به حس پایداری از خود و پایگاه آرامی دسترسی یابد». (هریس، ۱۴۰۰: ۳۳۴). یکی از پرسامدترین وصف‌های من حافظ، من عاشق اوست که تمام جریانات و احساسات درونی او را دگرگون و من کاملی از او می‌سازد. او تمامیت انسان را در عشق یافته و انسان بدون عشق را موجودی مرده، بی‌حاصل و به عبارتی بی‌من معرفی می‌کند. من عشق مدار او محرم و مامن گنج غم عشق (۳۷۱) می‌شود. خلد برین خانه موروث این من شده و به عشق‌ورزی شهره شهر می‌شود که ملامت‌کشی، راست‌بازی، پاک‌بازی، پاک‌بینی، عدم رنجش، پذیرش درد و داغ و وفاداری که نشان از عدالت‌مداری دارد، مانند هاله‌ای بر محور من عشق‌مند گردمی‌آیند. این خود/ من توصیف شده با اوصاف مسکین و حسرت‌خور، حس و حال شاعری دردمند و زار و نزار عشق و شکوه‌کننده از فراق را نمایش می‌دهد (۲۳۹) و در ابیات بسیاری این من عاشق چون شمع صبحگاهی (۲۷۳) را، تنها، غریب، دلشده (۳۸۰)، دل سوخته، دل خسته (۵۰۷)، نکته‌دان مکتب غم عشق (۲۵۰)، بنده عشق (۲۴۷)، من حجاب خود (۲۶۶)، درویش (۳۸۹)، بی‌نوا، بی‌زر و زور (۴۰۱)، بلند همت (۳۳۷)، امانت‌دار (۴۳۱) و سوخته‌خرمن توصیف می‌کند:

برق غیرت که چنین می‌جهد از مکمن غیب تو بفرما که من سوخته‌خرمن چه کنم (۳۴۵)

از تجارب درونی و احساسی من حافظ، من مشتاق وصال اوست که از ازل تا به ابد با او قرین است و در ابیاتی چون من ملک بودم و فردوس برین جایم بود تجلی می‌کند. «در چنین ابیاتی حافظ خود را به‌عنوان یک انسان شناخته که از عواطف انسان‌ها حکایت می‌کند و منی جهان‌شمول و انسانی، منی که من موجودیت دیگران نیز انعکاس می‌دهد، به ارزیابی می‌نشیند. حتی برای یک برش زمانی خاص هم نسروده است» (۱۴۰۱، ج ۳: ۸۷-۸۸). من انسانی او رهرو منزل عشق می‌گردد که از سرحد عدم تا اقلیم وجود در طلب آن مهرگیاه راه درازی پیموده است و در میان بیم و امید، درد اشتیاق را سرمی‌دهد و با وجود دوگانگی این حس و حال، آرزومندانه و امیدوارانه سکندروار راه طلب را می‌پوید (۳۶۸). غزل-های حافظ تلفیقی از مسائل شخصی و گروهی است که من فردی و من اجتماعی در آن حضور دارد (خلیقی، روزبهانی، احمدی، ۱۴۰۱: ۱۱۱). این من‌ها/ ما زبان ناخودآگاه جمعی و بشری گردیده و

«ترجمان اندوه جاودانه‌ی بشر می‌گردد که بر مدار عشق جان می‌گیرد» (فرهمنده، ۱۳۹۹: ۲۰۶) و در این پهنه است که مای حافظ نیز همانند من، به دل‌شدگی، گم‌بودگی، حیرت و ... وصف می‌گردد و مایی است که بدین در، پی حشمت و جاه (۴۴۵) نیامده است:

به هیچ دور نخواهند یافت هشیارش چنین که حافظ ما مست باده‌ی ازل است (۲۲۵)

آن‌شی که نمیرد در دل مایی که من حافظ را آیینگی می‌کند، محل قرار می‌یابد (۲۱۰) و وقتی که قسمت ازلی بی‌حضور ما می‌کنند، عاشقانه رضا می‌دهد (۳۶۷). این مای انسانی، درس سحر در ره میخانه و محصول دعا در ره جانانه می‌نهد (۴۴۹) و با عشق و رندی سرشته می‌شود (۳۰۱). هم‌چنان که در صورت ما بی‌غمان مست دل از دست داده، هم‌راز عشق و هم‌نفس جام باده می‌شود (۴۴۴) در این دست سروده‌ها، من و ماهایی که خدا از زهد ریا بی‌نیاز کرده است، ملامت‌کش، اهل نظر و عاشق و رند خراباتی (۴۳۷) است که هم‌چنان در کارزار با نفاق و زهد ریا و ارزش‌های پوشالی و ظاهرپرستانی است که از حال ما آگاه نمی‌گردند (۲۳۴-۲۰-۲۰۰...). رند همان من شعری حافظ است که در دال‌های ارزشی متعددی با حافظ یکی است (داودی، حجازی و سلطانی، ۱۴۰۰: ۱۸). ماهای حافظ ز یاران چشم‌یاری می‌دارد (۴۴۸)؛ بدنمی‌گوید؛ میل به ناحق نمی‌کند؛ جامه کسی را سیاه و دلخ خود را ازرق نمی‌کند (۳۷۹)؛ گردآلود فقر است و گدای گنج سلطانی به دست (۳۴۵)؛ گنج درآستین و کیسه تهی است؛ ولی همت بلند، شیوه زندگی درویشی، مناعت طبع و عزت نفس والا (۳۹)، مبنای رفتارهای من در زندگی واقع می‌شود. از این دست من و ماهای پرتعداد در غزل‌های (۲۱۰-۲۲۷۲-۲۷۹-۳۹۰-۴۴۹-۲۳۴-۲۰۹-۲۲۵-۲۰۱-۳۳۱-۲۸۰) مشاهده می‌گردد. گذشته از ما و من‌های وصف‌شده، اضافه‌های توصیفی و صفات جانشین موصوف نیز در انتقال قضاوت‌ها و دیدگاه‌های حافظ نسبت به خود نقش دارند: حافظ با صفاتی نظیر مسکین، خوش‌کلام (۴۱۲) و ... هم‌نشین، و با اوصافی چون مشتاقان، دردمندان بلا و ... جانشین می‌گردد تا حس و حال خود و درد و داغ بشری از سرنوشت ناگزیر گریزناپذیر را روایت کند:

برو ای ناصح و بر دردکشان خرده مگیر کارفرمای قدر می‌کند این، من چه کنم (۳۴۵)

نوع دیگری از من‌های حافظ در گزاره‌های اسنادی پربسامدی مانند من جوهری مفلسیم (۳۳۸) دیده می‌شود که من را معرفی می‌کند (۲۱۰). از برجسته‌ترین آن‌ها یکی غزلی است با مصرع عاشق و رند و نظر بازم و می‌گویم فاش (۳۱۱) و دیگری، فاش می‌گویم و از گفته‌ی خود دلشادم، می‌باشد. حافظ که در برخی غزل‌ها من خلاق و هنرمند خود را توصیف می‌کند (۳۵۲-۴۶۸)، در طی غزل‌های (۲۱۰-۳۳۸-۳۵۲) هم، تصویر کامل و جامعی از من ارایه داده و ارزیابی‌ها، روحیات، آرزوها و پسندها و ناپسندهایش را در اسنادها و من و ما پردازی‌هایش می‌نمایاند:

من دوستدار روی خوش و موی دلکشم مدهوش چشم مست و می صاف بی‌غشم (۳۳۸)

ارزش‌ها و عمل متعهدانه

ارزش‌ها به این که فرد رفتار مداوم خود را بر چه مبنایی قرار می‌دهد و با زندگی خود چه می‌خواهد بکند مربوط می‌شوند. آن‌ها نقاط قوت، صفاتی کلی و مورد علاقه برای عمل مداوم و شیوه‌هایی هستند که انسان می‌خواهد با خود، جهان و افراد دیگر تعامل کند (هریس، ۱۴۰۰: ۲۵۱-۲۵۴). عمل متعهدانه به معنای تعهد به انجام عمل موثر و مداوم و همسو با ارزش‌هاست جهت نیل به زندگی غنی، کامل و معنادار؛ حتی اگر با رنج همراه باشد (هریس، ۱۴۰۰: ۲۳). از مراحل عمل متعهدانه، انتخاب ارزش‌هایی مانند دوست داشتن، دوست داشته شدن، مراقب بودن، بخشش، صادق بودن (هریس، ۱۴۰۰: ۲۵۱-۲۵۴)، دانش و... در راستای اهدافی مانند روابط، اجتماع، معنویت، رشد و سلامت فردی می‌باشد (همان: ۲۷۷). استاد مطهری، عشق و محبت، درد داشتن، عدالت و عبادت را از ارزش‌های انسانی می‌داند (۱۳۸۷: ۷۹). ارزش‌ها متفاوت از اصول اخلاقی و نقطه آغاز زندگی معنادار هستند (هریس، ۱۳۹۵: ۲۰۸). ارزش‌ها، اعمال و رفتار جامعه را تعیین می‌کند (توسلی، ۱۳۸۸: ۵۹-۵۸). شناخت ارزش‌ها و اصول اخلاقی دستیابی به آن‌ها، هدف‌مندی و آگاهی مقدمه‌ی عمل متعهدانه‌اند.

حافظ وارث دوران پس از استیلای مغول و و حکومت ملوک الطوایفی است که به غارت و تجاوز، خوش‌گذرانی و نبرد روزگار می‌گذرانیدند. اوضاع ناامن و بحران‌زده‌ی اجتماعی، ارزش‌ها و منش انسانی را بی‌رنگ ساخته و «شیراز که به یمن پاکان به برج اولیا شهرت داشت» (خرمشاهی، ۱۳۶۱: ۱۹)، به ضدارزش‌هایی چون فساد و نفاق آلوده می‌گردد. حافظ که سلامت و کرامت انسان را بر باد رفته می‌بیند، بنای شعرش را بر موضوعات و ارزش‌های همگانی چون خدا، عشق، صدق و اخلاص و مبارزه با ریا و نفاق و زهد دروغین نهاد و تار و پود کلامش را با ارزش‌های انسانی، به هم گره زد و در حقیقت «زندگی آگاهانه و هدفمند مستلزم توجه به ارزش‌هایی است که مقاصد زندگی فرد را شکل می‌دهد» (براندن، ۱۴۰۰: ۱۰۷). بر این اساس، و در شرایطی که از آسمان فتنه می‌بارد (۲۹۷)، متعهد می‌شود تا فلک را سقف بگشاید و طرحی نو دراندازد (۲۳۹). چرا که افراد برخوردار از سلامت روان، از تغییرات نمی‌هراسند (براندن، ۱۴۰۰: ۷۰).

«صداقت نشان دادن خود، مقاصد و تعهدات به خود و دیگران به شیوه‌ای بی‌ریا و خالصانه است که حرف و عمل را شامل می‌شود. اگر با خودتان صادق نباشید، نمی‌توانید با دیگران صادق باشید» (سلیگمن، ۱۳۹۹ الف: ۱۹۱). روان‌شناسی، هماهنگی میان گفتار و کردار، صادقانه‌تر، شفاف‌تر و مناسب‌تر شدن روابط فردی را نشانه سلامت روان می‌شناسد (براندن، ۱۴۰۰: ۲۸)؛ کمبودهای شخصیتی را انگیزه (همان: ۶۸) و ضعف نفسانی را ریشه ریا می‌داند (حصارکی، ۱۴۰۱: ۳۳۰).

صداقت گفتاری و رفتاری نه تنها از ارزش‌های بنیادی حافظ، بلکه از اصول و پایه‌های سلوک اخلاقی اوست که سرتاسر دیوانش شاهد آن است. او ضمن تشریح آسیب‌های مخرب ریا و ناراستی، برای داشتن زندگی و روان آرام و سالم و بهزیستی، پیوسته به صداقت‌ورزی و ترک شید و زرق فرامی‌خواند (۱۵۴). صداقت در تمام ابعاد و نمودهایش، اعتماد (۲۰۰) و صفا و صمیمیت (۱۴۹) را که از بنیان‌های اساسی تعاملات انسانی جهت زندگی ارزشمند است، به ارمغان می‌آورد. در جامعه‌ی ریازده «نخستین فضیلتی که آسیب می‌بیند، اعتماد است» (حسن‌لی، ۱۳۹۷: ۶۱):

فی الجمله اعتماد مکن بر ثبات دهر کاین کارخانه‌ای است که تغییر می‌کنند (۲۰۰)

صدق را نشانه‌ی مسلمانی (۲۲۷) و ریا را، عدم باور و ایمان قلبی به بنیان‌های دین (۱۹۹) شناخته و تجربه را بهترین محک برای نمایاندن چهره‌ی واقعی فرد می‌داند (۱۵۹). حافظ پس از شناسایی جنبه‌ها و جلوه‌های پدیده‌ی عدم صداقت، چون مسجد و مدرسه، فقیه و شیخ و و امام و واعظ (۱۲۱-۱۶۴-۲۴۴-۱۶۳-۲۱۶-۲۰۰-...)، خود را متعهد به اصلاح این آفت با زبانی طنز و انتقادی برخاسته از دانش و خرد متعالی می‌کند. «لشکری که حافظ با هنر خویش علیه ریاکاری برانگیخته، از لحظه انتشار نخستین شعرهایش تا لحظه‌ای که انسانی در هستی زبان فارسی بداند، این لشکر تیغ آخته و چیره بر استبداد و ریا، هم‌چنان در کار خویش است» (شفیعی کدکنی، ۱۴۰۱ ج ۱، ۵۰). در گام بعدی جهت رشد شخصی و اصلاح اجتماع، در برابر دستگاه‌های تولید ریا، معادل‌آفرینی کرده و در جست‌وجوی ارزش‌های زندگی انسانی، با عبور از نهادهای محترم مسجد و مدرسه و صومعه به میکده (۳۰۸) و خرابات (۱۸۳) و دیر مغان عنان می‌کشد (۹۷). آنگاه، پادزهر ریا و شاهراه اصلی‌اش در مبارزه با نفاق و زرق را که همان تعهد به طی طریقه‌ی عملی رندی و عشق (۳۵۹) است، معرفی می‌کند، که برای حافظ متضمن عناصر ضروری نیل به زندگی معنادار است:

عشق و شباب و رندی مجموعه‌ی مراد عشق جمع‌شد معانی، گوی بیان توان‌زد
است (۱۵۴)

در اندیشه‌ی حافظ که خود امتداد جهان‌نگری اشخاصی چون شهاب‌الدین سهروردی است، عشق بالاترین اصل جهان و فراتر از جان اندیشمند و برتر از عقل با مراتب گوناگونش است (کمانه، ۱۳۹۹: ۵۷۵). در نزد حافظ عشق فراتر از ارزش و اصلا او / انسان برای به دوش کشیدن متعهدانه‌ی بار امانت عشق، پا به جهان گذارده و رسالت و فلسفه‌ی بودنش در هستی را به سلامت بردن بار امانت عشق می‌داند که نمی‌تواند جز این شیوه، راه دیگری بسپرد و از سوی دیگر به اعتقاد شفعی کدکنی در نزد او «عشق هدف و معنای زندگی است و عالی‌ترین واژه‌ای است که تمام کمالات روحی بشر و واژگان

کلیدی حافظ چون مهر و وفا... را در طیف بیکران خویش گردآوری و شکل می‌دهد» (شفیعی کدکنی، ۱۴۰۱ ج ۱: ۶۰).

عاشق شو، ار نه روزی کار جهان سرآید ناخوانده نقش مقصود از کارگاه هستی (۴۳۵)

در نظام فکری حافظ «عشق وسیله‌ی راه است» (همان شفیعی کدکنی، ۱۴۰۱ ج ۳: ۲۷۰)؛ به تعبیری دیگر عشق نوعی سلوک برای نجات و نیل به کمال انسانی و در عین حال همان اصول و قواعد لازم جهت زندگی ارزش‌مدار و بهباشی است. یعنی تعهد به عاشقانه زیستن جهت به منزل بردن بار امانت، ره‌آوردهایی برای حافظ دارد و سودها می‌کند اگر این سفر را بتواند بکند (۱۴۴). فرایند عمل عشق‌ورزی، یعنی یافتن معشوق کاملی که پیوستن به او بر جان انسان بیفزاید و آنگاه جهت پذیرفته شدن و رسیدن به او پیوسته در مسیر تکامل قرارگرفتن، از نظر حافظ عالی‌ترین تعهد عملی جهت انسان شدن است. هم‌چنان که فرانکل بر آن است که انسان هر چه بیشتر بتواند از خود فرا رود و مجذوب موجودی فراسوی خود شود، انسان‌تر شده (شوالتس، ۱۳۹۰: ۱۵۶) به کمال معنوی و اخلاقی هدایت می‌شود؛ کسی که در خود و خواسته‌هایش مانده باشد از منظر حافظ مرده و دلش فسرده و از هیچ چیزی متأثر نشده (۱۶۳) و دردشناس می‌گردد؛ همان گونه که استاد مطهری برترین ارزش و «معیار اصلی انسانیت را درد خدا داشتن و در نتیجه‌ی آن، درد انسان‌های دیگر داشتن» می‌داند (۱۳۸۷: ۶۹). از منظر روان‌شناختی در فرایند عمل عشق‌ورزی که تمام وجود عاشق رهیده از پریشانی، متوجه یک موجود می‌شود، ساحت‌های وجودی او بر یک‌دیگر انطباق یافته و نفاق که نشانه‌ی از هم-گسیختگی عرصه‌های هستی انسان است، زایل می‌شود و به تمامیت روانی دست‌می‌یابد. در نظر حافظ فرد از رهگذر عشق و دیگر دوستی با تضعیف خواسته‌های شخصی، از دایره تنگ خودی خارج شده (۴۳۵) و بستر زندگی ارزشمند و معنادار را برای خود مهیا می‌کند. در جهان ناپایدار فرصت دوستی را حقیقتی پایدار دانسته و به جز عشق باقی، همه چیز را فانی می‌داند (۴۸). در جهان بینی عاشقانه‌ی او، دستاوردها و کیمیاگری عشق آسمانی و زمینی، در گستردگی پهنه‌های خودرهایی، نکته‌دانی، ارج و ارزش یافتن (۴۵۲) و زدودن ضدارزش دورویی و بخشیدن صفای دل به انسان است. عشق‌ورزی را عمل متعهدانه جهت زندگی کامل و بارور دانسته و آشکارا زندگی خالی از عشق را نوعی بطالت و تباهی عمر می‌داند:

ساقیا جام دمدام ده که در سیر طریق هرکه عاشق‌وش نیامد در نفاق افتاده بود (۲۱۲)
به هرزه بی‌می و معشوق عمر می‌گذرد بطالت‌م بس از امروز کارخواهم کرد (۳۵۹)

حافظ در ازل به موازات عشق، به طی طریقت رندی هم مامور شد و در راس هنرهایی قرار داد که فراگیری آن، علاوه‌بر مشکل آسان‌نمابودنش (۳۰۷)، برای تعالی شخصیتی و زندگی ارزش‌مدار ضروری

است. تعالی شخصیتی، در باور سلیگمن رشد دادن آن دسته قابلیت های فردی است که انسان را فراتر از خود و با چیزی بزرگتر و جاودان تر مانند ذات الهی، مردم، آینده، تکامل و کائنات پیوند می دهند (۱۳۹۹ الف: ۲۰۰):

رندی آموز و کرم کن که نه چندان هنر است حیوانی که ننوشد می و انسان نشود (۵۰)

در تئوری اکت، تحت عنوان عمل متعهدانه آموزش انواع مهارت های زندگی همچون برقراری ارتباط، خودآرامش دهی و توجه آگاهی جهت نیل به حیات پر بار، در دستور کار قرار می گیرد (هریس، ۱۴۰۰: ۲۷۶). همان طور که حافظ همواره بر آموزش و ارتقای سطح آگاهی به عنوان عمل متعهدانه جهت نیل به زندگی ارزشمند تاکید دارد؛ چرا که «سطح حیات بالاتر می رود» (براندن، ۱۴۰۰: ۹۳). مهرورزی در نزد حافظ جزو هنرها و مهارت های عملی است که بارها بر آموختن و پرداختن به آن تاکید می کند (۴۰۴-۳۱۱-۲۲۷)؛ «حافظ بالاترین هنر را در عاشقی می داند» (شفیعی کدکنی، ۱۴۰۱: ۱۶۱)، (۶۱) و حتی توصیه می کند جهت غنی کردن زندگی، چو یار ناز و بی اعتنایی نماید، شما اعلام نیاز کردن را بیاموزید (۲۴۴):

ناصرم گفت که جزغم چه هنر دارد عشق گفتم: ای خواجهی عاقل هنری بهتر از این (۴۰۴)

در همین رابطه حافظ حتی گوش کردن فعالانه را از شیوه های آموزش مهارت زندگی و انجام عمل متعهدانه می داند. اسرار نهان و رمز و رازهای زندگی آگاهانه، عاشقانه و ارزش مدار را با گوش خود از سروش غیبی می شنود و خود نگرش های زیبایی شناختی و نصایحش را حتی به پشمینه پوشان تندخو جهت تاکید، می شنواند (۱۹۱-۱۷۵-۸۱-۴۸۵-۱۶۲-۴۸۱) و جهت طی طریق عشق و مصون ماندن از وسوسه های اهریمن و ادراک پیغام سروش، گوش دل را نیز به کار می گیرد:

در راه عشق وسوسه های اهریمن بسی ست پیش آی و گوش دل به پیام سروش کن (۳۹۸)

او مهرورزی و روابط مثبت را که نخستین گام ارزش مدار جهت ایجاد دوستی می داند (۹۱) به ظرفیتی گسترده برای ارایه زیباترین و پرمعناترین پیام های انسانی خود مبدل کرده و آن را در ادراک معنای زندگی مهم می یابد که چون درختی همواره برگ و بار می دهد (۱۶۸). به نظر سلیگمن، ارزش مهربانی کردن، راه های مختلف برقراری ارتباط با اشخاص با ترجیح خواست های آن ها است. مهربانی، از احساس مسئولیت در مقابل دیگران و از همدلی و هم دردی با آنان حکایت می کند (۱۳۹۹ الف: ۱۹۲). حافظ که انسان را به بهباشی روانی دعوت می کند، انگار به این راز پی برده بود که «وقتی به دیگران کمک می کنیم، به معنای واقعی خوشحال می شویم» (متیوز، ۱۳۹۵: ۱۶۰)؛ و یاری و مهربانی شادی پایدار یا همان خشنودی و رضایت ایجاد می کند که از نظر سلیگمن نیز برقراری رابطه با دیگران

به زندگی انسان معنا و هدف می‌دهد و بر همین اساس او روابط مثبت را از ملاک‌های زندگی کامل و بهباشی معرفی می‌کند (۱۳۹۹ ب: ۴۳-۴۶۳). حافظ مهربانی و آداب و اصول آن را تعلیم می‌دهد (۱۷۷) و از طریق کنش و تعهد به مولفه‌های دوستی و ارتباط سالم چون لطف و خلق نیکو که جاذب بار و کام است و اجتناب از انتخاب‌هایی چون دام و رنگ‌آمیزی (۴) و دشمنی افکنی (۹۱) که مخل و مخرب آرامش بوده و همگام با رشد و ریشه‌دوانیدن، دامنه‌ی رنج و آسیب آن بیشتر می‌شود، به زندگی خود غنا و معنا می‌دهد. دلش جز عشق و دوستی از جهان بر نمی‌گزید و دیدگانش را به برچیدن بدی‌ها نمی‌آلاید (۳۹۳)؛ که نشان از تمرکز بر جنبه مثبت زندگی علاوه بر تنگناهای آن و تعلیم چنین نگرشی به خواننده دارد. نگرشی که رضایت و آرامش ذهنی و روحی در پی دارد.

از طرفی ارزش «مدارا کردن نه از تکبیت بلکه از روح دیوان حافظ و در زمینه‌های دین، اخلاق، عرفان و سیاست برمی‌آید» (خرمشاهی، ۱۳۹۵: ۲۵۱). چنین رویکردی است که راز محبوبیت حافظ را می‌نمایند که او چگونه به پشتوانه هوش اجتماعی خود مخاطبان با طیف‌های متنوع فکری را با خود همراه کرده؛ چون بذور و نهال دوستی می‌کارد و ثمره‌ی آن را برداشت می‌کند. مهارت محرم دل بودن را دارد و در حرم دوست می‌ماند (۱۷۸)؛ به تعبیر سلیگمن، قابلیت دوست‌داشته شدن توسط دیگران را برای خود ایجاد کرده است (۱۳۹۹ الف، ۱۹۳) که خود ارزشی بی‌بدیل است. اگر چه رفیق را کیمیای سعادت می‌داند (۲۹۸)؛ رفیقی شفیق، درست‌پیمان (۲۷۳) و همراه و همدل و جانی که بریدن از آن‌ها، بسی دشوارتر از بریدن از جان اوست (۳۹۲)، ولی چهارچوب‌های ارتباطی خود را مشخص و از مصاحب ناجنس و هم‌صحبت بد (۱۹۱-۳۸۷) احتراز می‌کند چون به قول مولانا از قران هر قرین چیزی می‌توان برد. طبع بذله‌گوی حافظ نیز که در لابلای دیوان روح‌نوازی می‌کند و نوعی ارزش برای اوست، از جاذبه‌های دوست‌داشته‌شدن اوست. به نظر او ارزش مردم‌نوازی و اهل کرم بودن، همواره باقی است (۱۴۱)؛ به همین جهت دارایان و خرمن‌داران را به تفقد داران و خوشه‌چینان بی‌خرمن برمی‌انگیزد (۱۴۱-۳۷۸-۷-۳۱۰-۲۳۴-۳۸۰) و گره‌گشا بودن در جهان گره‌فکن را طریقت زیست انسانی (۲۱۴) شناخته و پاسداشت ارزش‌ها و حفظ حرمت‌ها را مسئولیت اخلاقی انسان در قبال جامعه دانسته و از ابزارهای این شاخه را، آراستگی به ارزش حسن‌بینی می‌داند (۳۹۲-۳۹۳). از دیگر ارزش‌هایی که حافظ پیروی از آن‌ها را سرلوحه تعاملات خود قرار داده، پرهیز از عیب‌جویی است (۳۹۸). دفاع از ارزش تواضع و اعلام برائت از خودپسندی و غرور و مایی و منی (۴۸۲)، و حتی کسب دانش جهت زندگی متعالی (۲۲۲-۱۵۸-۳۶۷) از اصول ارزشی اوست. بخشیدن در معنای عفو کردن، رحم کردن و شفقت، پیام و مرام و آئین‌نامه‌ی زندگی متعهدانه حافظ است (۴۸۹).

از آنجا که پرده‌پوشی عفو کریم‌توست بر قلب ما بیخس که نقدی است کم‌عیار (۲۴۶)

اگر چه حافظ بر علم و عمل متعهدانه ارزش‌محور جهت‌مناخشی به زندگی و گسلیدن از درد تاکید دارد، ولی متکی به اعمال، مهارت‌ها، هنرها، تقوا و دانش و گنیش صرف خود نیست و رد و قبول نهایی در توفیق نیل به اهداف در ابعاد رشد فردی و اجتماعی را در توکل و وابسته به تایید و عنایت الهی می‌داند (۱۴۷). او که تو با خدای خود انداز کار (۱۸۷)، از اصول ارزشی اندیشه‌ی اوست، اعتقاد دارد انسان رشدیافته جهت سلوک زندگی انسان‌واره و رهیدن از غم باید توکل به خدا را هم بیاموزد:

به جان دوست که غم پرده بر شما ندارد
گر اعتماد بر الطاف کارساز کنید (۲۴۴)

نتیجه‌گیری

مطالعه‌ی غزلیات حافظ از منظر تئوری روان‌شناختی اکت و عناصر آن نشان داد که:

۱- در اکت پذیرش به معنی اجازه دادن به داشتن احساس و افکار و بی‌طرف بودن نسبت آن- هاست. ولی در مورد حافظ، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی او از پذیرش که مقدمه‌ی آن است، با مرزبندی میان امور قابل پذیرش و غیرقابل پذیرش به اقتضای مورد و بر حسب نوع نگاهش شکل می‌گیرد. او بر خلاف دیدگاه اکت، در عین تلاش برای معنادهی به مقدرات، گاه عصیان و نپذیرفتن در زمینه‌های مختلف بر تفکر او غالب می‌گردد و رنج و ملامت سازش‌ناپذیری و عدم-همرنگی را می‌پذیرد. هم‌چنین او درد آگاهانه را عین درس و الطاف دانسته و راضی گردیده و در نتیجه پذیرش او قرین آرامش و انگیزه‌ی پویایی است.

۲- نوع نگاه حافظ به کائنات، مقدرات و موقعیت انسان، و پذیرش آن قسم از ابعاد هستی و اجتناب از جدال و جدل با آن، او را به سوی تجربه جهان و عشق‌ورزی به همه عناصر هستی و استفاده آگاهانه از فرصت‌های زندگی جهت برخورداری از زندگی معنادار سوق می‌دهد. فراتر از اکت، از نگاهی عرفانی که دنیا را معشوق‌نما ارزیابی می‌کند، با حضور قلب و اتصال لحظه‌های خود به اصل هستی، سعی می‌کند از ماورای ماده نیز دریافت‌هایی جهت رشد و کمال داشته باشد.

۳- حافظ همسو با اکت آمیختگی ذهن با توهمات را که مخل زندگی غنی است، نقد کرده و عامل رنج و مانع خودآگاهی دانسته و راه گسلش از آن‌ها را در خودآگاهی و تجربه مستقیم توجه آگاهانه و علاوه بر پیشنهاد‌های اکت، در تابش پرتو عنایت الهی بر دل و ضمیر معرفی می‌کند. حافظ همسو با اکت، خود را از حصار خودتوصیفی‌های مثبت مربوط به قبل از هبوط و بعد از حیات دنیوی می‌گسلد تا در غم عشق کمال و جمال مطلق، ببالد و زندگی پرمعنایی را تجربه کند.

۴- من‌های آسمان حافظ که همواره در حال بدّل کردن جامه در جست‌وجوی پایگاه آرام برای خود بوده است، غیرواقعی و مخرب نیستند. در من‌های اکت فقط از من فردی صحبت می‌شود ولی من حافظ زبان ناخودآگاه جمعی و اندوه بشری است که گاهی از مای جهان‌شمول سربرمی‌کشد.

۵- همانند اکت، کلام حافظ جهت‌رهایی از رنج و رشد فردی با ارزش‌های انسانی، و در تعهد به طی طریق رندی و عشق، که خود متشکل از ارزش‌های متعهدانه زندگی غنی است، پیوند خورده است. همسو با اکت تعلیم و تعلم مهارت‌های عملی را ضروری می‌داند. ولی او متعهدی است که رشد جامعه را نیز تعقیب کرده و علاوه بر راهکارهای اکت، نیل به اهداف فردی و اجتماعی را وابسته به توکل و تایید الهی می‌داند.

اگر چه فراگیری و اجرای فرایندهای اکت می‌تواند در نوع مواجهه‌ی انسان با مسائل و چالش‌های زندگی و راهبری او به سوی زندگی غنی، موثر باشد، ولی بر خلاف شعر حافظ در رویارویی با رخدادها، احساسات و افکار مختلف، راهکار جامع و کاملی نیست و تکیه‌گاه و منطق ماورایی برای پذیرش رنج و ادامه‌ی مسیر لحاظ نشده و تمام مسئولیت‌ها بر دوش فرد نهاده شده است. علاوه بر این، هدف اکت آموزش، کسب آرامش و رشد فردی جهت زندگی دنیوی است. ظرفیت ایجاد تاثیر و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی شعر حافظ در طی قرون حاصل کنش‌های ارزش‌مدارانه، متعهدانه و مبتکرانه او و هوشمندی و خلاقیتش در انتخاب جاودانه‌ترین معانی زندگی انسانی و ساختارهای مبتکرانه بخشیدن به آن‌هاست: رسانه‌ی غزل تک‌صدایی زمانه‌اش را با بزرگ‌ترین ره-آوردهای انسان‌سازانه‌اش چون رندی و عشق از نو بازآفرینی کرد که در زیر چتر آن‌ها نه تنها فرایندهای تئوری اکت، نقش‌آفرینی می‌کنند، بلکه فراتر از آن‌ها، متناسب مورد، راهکارها و واکنش‌های متعهدانه و ارزش‌مدارانه‌ی فراوانی را که برخاسته از فرهنگ ایرانی و اسلامی است، با بیانی شیوا و گیرا و اقناع‌کننده و برانگیزاننده، برای رسیدن به انعطاف‌پذیری روان‌شناختی از طریق رشد فردی و اجتماعی برای زندگی دنیوی ارزش‌محور و معنادار و حیات اخروی پیشنهاد می‌دهد و بدین‌سان پیش از مرزبندی رشته‌های علمی، جایگاه قابل توجهی را در ارایه‌ی اندیشه-های روان‌شناختی برای خود کسب می‌کند. این در حالی است که چهارچوب نظری و تجربی تئوری اکت برآمده از تحقیقات و تجربیات صاحب‌نظران متعددی در طی دهه‌ها کار فردی و گروهی و ملهم از نظریه‌های سنتی است که در قامت و قالب نظریه‌ای منسجم ظهور کرده است.

منابع

- انوری، حسن. ۱۳۷۴. *صدای سخن عشق*. تهران: سخن.
- براندن، ناتانیل. ۱۴۰۰. *روان‌شناسی عزت نفس*. ترجمه‌ی مهدی قراچه‌داغی، چاپ بیست و هشتم، تهران: نخستین.
- خرم‌شاهی، بهال‌الدین. ۱۳۹۵. *ذهن و زبان حافظ*، چاپ دهم، تهران: ناهید.
- خرم‌شاهی، بهال‌الدین. ۱۳۸۵. *دیوان حافظ*. چاپ پنجم تهران: دوستان.
- رابینز، آنتونی و گیونز، چارلز. ۱۳۸۶. *مشکلات شیرینی زندگی‌اند*. ترجمه‌ی مجید پزشکی، تهران: نسل نواندیش.

سلیگمن، مارتین الف. ۱۳۹۹. **شادمانی درونی**. ترجمه‌ی مصطفی تبریزی، رامین کریمی، علی نیلوفری، چاپ دهم، تهران: دانژه.

سلیگمن، مارتین ب. ۱۳۹۹. **از شادکامی تا بالندگی**. ترجمه‌ی زهره باقری، تهران: دانژه.

شفیعی کدکنی، محمدرضا. ۱۴۰۱. **این کیمیای هستی - در باره حافظ**. مجموعه ۳ جلدی. چاپ هفتم، تهران: سخن.

شفیعی کدکنی، محمدرضا. ۱۳۸۳. **موسیقی شعر**. چاپ نهم، تهران: سخن.

شولتس، دوآن. ۱۳۹۰. **روان‌شناسی کمال**. ترجمه‌ی گیتی خوشدل. چاپ بیست و نهم، تهران: پیکان.

فرانکل، ویکتور. ۱۳۹۱. **انسان در جست‌وجوی معنی**. ترجمه‌ی نهضت صالحیان و مهین میلانی. چاپ بیست و نهم، تهران: درسا.

گلسر، ویلیام. ۱۳۹۸. **تئوری انتخاب**. ترجمه‌ی علی صاحبی، چاپ بیستم، تهران: سایه سخن.

متیوز، اندرو. ۱۳۹۱. **راز شاد زیستن**. ترجمه‌ی داود نعمت‌اللهی. چاپ چهارم، تهران: معیار اندیشه.

مرتضوی، منوچهر. ۱۳۸۴. **مکتب حافظ (مقدمه بر حافظ‌شناسی)**. تبریز: ستوده.

مطهری، مرتضی. ۱۴۰۱. **تعلیم و تربیت در اسلام**. چاپ نود و نهم، تهران: صدرا.

ملکیان، مصطفی. ۱۳۹۸. **مهر ماندگار**. چاپ پنجم، تهران: نگاه معاصر.

هریس، راس. ۱۳۹۵. **سبلی واقعیت**. ترجمه‌ی علی صاحبی و مهدی اسکندری، چاپ دهم، تهران: سایه سخن.

هریس، راس. ۱۳۹۰. **اکت پرسش‌ها و پاسخ‌ها**. ترجمه‌ی سحر محمدی، تهران: سایه سخن.

هریس، راس. ۱۴۰۰. **اکت به زبان ساده**. ترجمه‌ی انوشه امین‌زاده، چاپ پنجم، تهران: ارجمند.

والتر، توماس جی و هیز، استیون سی. ۱۳۹۴. **درمان وابسته به پذیرش و تعهد اکت**. ترجمه‌ی علی اکبرسیف، تهران: دیدار.

مقالات

باقری خلیلی، علی‌اکبر و محرابی کالی، منیره، ۱۳۹۰. «**بررسی ادراک واقعیت و پذیرش خود و دیگران در غزلیات حافظ**»، پژوهش‌های زبان و ادبیات فارسی، سال ۳، شماره ۳، ص ۱-۱۸.

حصارکی، محمدرضا، ۱۴۰۱. «**ریا و اخلاص و بازتاب آن در شعر حافظ**»، عرفان اسلامی، سال ۱۸، شماره ۷۲، ص ۳۲۵-۳۴۰.

خلیقی، عزت، روزبهبانی، سعید و احمدی، امیر، ۱۴۰۱. «**نگاهی به چیستی مفاهیم کرامت انسانی، عدالت اجتماعی و آزادی در غزلیات حافظ و اعلامیه‌ی حقوق بشر سازمان ملل متحد**»، جستارنامه ادبیات تطبیقی، سال ۶، شماره ۲۱، ص ۱۰۷-۱۳۰.

داودی، میترا، حجازی، محمدجواد و سلطانی، علی اصغر، ۱۴۰۰. «**منازعات گفتمانی در غزلیات حافظ مبتنی بر نظریه گفتمان لاکلا و موف**»، مطالعات ادبیات تطبیقی، سال ۱۵، شماره ۵۹، ص ۹-۳۷.

دشتی، مهدی، ۱۳۹۲. «**حافظ و مقوله‌ی جبر و اختیار**»، متن‌شناسی ادب فارسی، سال ۴۹، شماره ۲، ص ۶۶-۳۹.

- رحمدل، غلامرضا، ۱۳۸۶. «مقایسه اغتنام فرصت در اندیشه‌های حافظ و خیام»، ادب‌پژوهی، شماره ۲، ص ۱۱۸-۱۴۱.
- روبین‌تن، فرمند، ۱۳۹۹. «نگاهی به چگونگی انواع من و ما در دیوان حافظ»، شعرپژوهی، سال ۱۲، شماره ۳، ص ۱۸۷-۲۱۶.
- فریامنش، مسعود، ۱۴۰۱. «نقش معنای مقصود زندگی در شعر و اندیشه حافظ»، نقد و نظر، سال ۱۱، شماره ۴ و ۳، ص ۸۵-۵۶.
- کمانه، ریحانه، ۱۳۹۹. «عقل و عشق از دیدگاه مولانا و حافظ»، مطالعات ادبیات تطبیقی، سال ۱۴، شماره ۲، ص ۵۸۰-۵۵۱.
- Hayes, S. C., Bissett RT, Korn Z, Zettle RD, Rosenfarb IS, Cooper LD, et al. (1999). "The Impact of Acceptance Versus Control Rationales on Pain Tolerance". *The Psychological Record*, 49(1): 33-47
- Hayes, S. C.; Luoma, J. B.; Bond, F. W.; Masuda, A. & Lillis, J. (2006). "Acceptance and commitment therapy": model, processes and outcomes. *Behavior Research Therapy*, 44(1): 1-25.
- Steger, F. M., & Frazier, P. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53: 80-93.

COPYRIGHTS

© 2024 by the authors. Licensee Islamic Azad University Jiroft Branch. This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

ارجاع: یوسفی عزیزه، مطالعه‌ی غزلیات حافظ بر اساس تئوری روان‌شناختی اکت، فصلنامه مطالعات ادبیات تطبیقی، دوره ۱۸، شماره ۷۱، پاییز ۱۴۰۳، صفحات ۱۶۲-۱۳۷.