

## أشعار حافظ وعلم النفس الإيجابي

منصور پیرانی\*

### ملخص

علم النفس الإيجابي هو الدراسة العلمية للأداء النفسى الوظيفى الإنسانى المثالى وهو علم يركّز على مكامن القوة والقدرات بدلاً من نقاط الضعف والاضطرابات النفسية، والتوقف عند المعوقات. يدرس مارتن سليجمان العواطف البشرية فى ثلاث مراحل، وهى: الحاضر (السعادة، والمرح، والتلهّف، والاشتياق والانسحاب)، والماضى (الرضا، والسرور، والفخر والاعتزاز) والمستقبل (التفاؤل، والثقة، والأمل والإيمان). يعتقد سليجمان أنه عندما يقوم المرء بمراجعة عواطفه وتجاربه واضطراباته فى فترته الراهنة ويقارنها مع الماضى والمستقبل، فهو فى الوقت الذى يشعر بالهدوء والأمان والسعادة والرفاهية فى وقته الحاضر، فعليه أن يشعر بالرضا والارتياح والفخر والاعتزاز مقارنةً بالماضى، وأن يشعر بالأمل والتفاؤل والإيمان بالنسبة للمستقبل. إن هذه الورقة البحثية تهدف إلى أن قراءة النصوص الأدبية فى ظلّ اتّجاه علم النفس الإيجابي، يجعل من الممكن تطبيق الاستنتاجات؛ ومن هذا المنطلق تناول البحث هذه التجربة فى أشعار حافظ التى تُعتبر تجسيداً شاملاً للتجربة البيولوجية والروحية للمجتمع الإيرانى. أما الفضائل الأخلاقية التى أخضعت للدراسة فى هذا البحث، فيمكن الإشارة إلى الحكمة والمعرفة والسمو، كما أن البهجة (السرور) والأمل والرضا والسعادة فهى من القدرات التى تمت دراستها فى هذه العجالة وكل ذلك تمّ تطبيقها بناءً على أدلة وشواهد من ديوان حافظ الشيرازى. وتظهر نتائج هذه الدراسة أن قراءة الأعمال الأدبية من خلال منهج العلوم المعرفية تجعل النصوص أكثر عرضة للفهم والاستيعاب كما تجعلها أكثر أداءً فى حياتنا اليومية.

الكلمات الدليلية: الأدب، الإنسان المثالى، علم النفس الإيجابي، السعادة، أشعار حافظ، الرفاهية.

## المقدمة

يقسم سليجمان معرفة علم النفس إلى مجالين: الأول؛ مجموعة فرعية من علم النفس تقوم لتحديد المرضى والأمراض، والمعروفة باسم علم النفس المرضى<sup>١</sup> (علم نفس الشواذ)، والثاني؛ يقود الإنسان في حياته نحو الأفضل بوضع دراسة السعادة الإنسانية على أجندة البحث السيكولوجي المنضبط، وهو ما يعرف بعلم النفس الإيجابي<sup>٢</sup>. من خلال الأساليب العلمية والمصنفة، تمكن سليجمان وزملاؤه من تقديم مجموعة كاملة من هذه المفاهيم والمصطلحات في مدرسة فكرية جديدة تُسمى بالنهج الإيجابي. تتمثل هذه المفاهيم في الحكمة والمعرفة، والعدالة، والشجاعة، والمرح، والأمل، والتفائل، والرضا، والإنسانية، والسعادة، والحب، والتسامح وهي مفاهيم نراها اليوم في نظريات علم النفس الغربية، وهي ليست مفاهيم أو ظواهر جديدة تظهر اليوم في مجال الأدب أو حتى الفلسفة، فقد نوقشت هذه المفاهيم في حياة الإنسان لقرون وكان الإنسان دائماً يبحث عنها في حياته؛ كما يرى أرسطو أن "الحياة الجيدة أو السعيدة" تتطلب الرفاهية والأعمال الطيبة. (Hefferon, 2011: 18) إن السعادة التي يقترحها سليجمان في الحياة تشبه إلى حد كبير بمفهوم يودايونيا<sup>٣</sup> الأرسطية. (Seligman, and Csikszentmihalyi, 2000: 55) تُعتبر يودايونيا مفهوماً مركزياً في الأخلاقية الأرسطية للحياة البشرية، وهو الازدهار الإنساني والرفاهية والأمل. (Lopez, 2009: 352) يمكن رؤية مبدأ السعادة والأمل الذي هو أساس الحياة، في المعاني الحكيمة للعديد من الأدباء الإيرانيين. وهذا ما نراه في رباعيات الخيام، فيدعو الحكيم عمر الخيام الإنسان باستمرار إلى التمتع بالهبات والفضائل الإلهية والعيش بالرفاهية في جميع لحظات الحياة:

برخيزو ومخورغم جهان گذران بنشین ودمی به شادمانی گذران

- لا تشغل البال بماضي الزمان، واغنم من الحاضر لذاته.

(الخيام، ١٣٧١ش: ٩٩)

1. Abnormal Psychology

2. . Positive Psychology

3. . Eudemonia

این یک دم تقدرا به عشرت بگذار از رفته میندیش وز آینده مترس  
- اغتتم من المحاضر لذاته ولا تشغل البال بآتى الزمان.

(الخيام، ١٣٦٧ش: ١٢٦)

### مشكلة البحث

انفصل البشر عن الطبيعة الأم التي تعرف أحياناً باسم الأرض الأم، ويشعر الإنسان بالحنين إليها أحياناً. تسببت الحياة العصرية بمقوماتها العديدة مثل كثافة التكنولوجيا والاتصالات، والإنجازات العلمية، والتعجيل، وتوسيع نطاق الصراعات الفكرية، وإثارة الشكوك، والمشاكل الاقتصادية، وتعقيدات الحياة الآلية والرقمية، والابتعاد عن الجانب الروحي والمعنوي، وانتشار الأمراض الناتجة عن التوتر العصبي والفقر والجهل، وعدم المساواة وغيرها ما أدى إلى إهمال الجانب النفسي للإنسان في مواجهة القلق والإحباط والاكتئاب. ولكن في مثل هذه الظروف وإلى جانب الإحباطات التي يواجهها الإنسان عادةً في حياته وهي أمور لا بد منها، فإن هناك بعض الخصال والفضائل الإيجابية مثل الأمل، والمرح، والتعاطف، والمودة، والحكمة والمعرفة، تجد معناها الأساسي، كما أن المعتقدات الثقافية في الفكر الإيراني تتمحور في قول الشاعر:

بنی آدم، اعضای یک پیکرند که در آفرینش، ز یک گوهرند

چو عضوی به درد آورد روزگار دگر عضوها را نماند قرار

- بنو آدم جسد واحد، إلى عنصر واحد عائد،

- إذا مس عضواً أليم السقام، فسائر أعضائه لا تنام.

(سعدی، ١٣٦٩ش: ٧-٤٦)

يعتقد علم النفس الإيجابي الذي قدّمه مارتن سليجمان أن «طريقة التفكير هي مجرد روتين لا غير. ليس من المفترض دائماً أن يكون الإنسان منغمساً في الروتينات والتكرار، يمكن للبشر أن يغيروا في طريقة تفكيره أيضاً.» (سليجمان، ١٣٨٨ش: ١٧٠) لا ينبغي اعتبار علم النفس الإيجابي كالمفاهيم التي يتم التأكيد عليها في العديد من التدريبات التحفيزية مثل التفكير الإيجابي أو الفكر الإيجابي.

## خلفية البحث

إن نظرية علم النفس الإيجابي كانت محطّ اهتمام الإيرانيين منذ ما يقرب من عقد أو عقدين، ولحسن الحظ، يمكن لهذا النهج أن يلعب دوراً إيجابياً في السّلامة النفسية للمجتمع. في هذا الصدد، ركّزت الثقافة الغربية على هذا التيار بشكل كثيف وحققت نجاحاً كبيراً في تقديم العديد من الكتب والمقالات في هذا المجال للباحثين وحتى المعالجين النفسيين. وفي مجال معرفة علم النفس، حقّق نجاحاً كبيراً أيضاً. ولكن في حقل العلوم الإنسانية لم يدرس هذا الفرع بالشكل الذي يربط بين علم النفس والأدب ما عدا إشارات عابرة وردت ضمن محاضرات، ولكن في مجال البحث العلمي لم يتم القيام بأى دراسة علمية حتى الآن في هذا الموضوع ونأمل أن يمهّد هذا البحث الطريق أمام الباحثين لاستمرار الدراسات متعددة التخصصات.

## علم النفس الإيجابي

اقترح علم النفس الإيجابي نظام تصنيف الاضطرابات النفسية للمريض ويعرف بـ(DSM) وهو الدليل الموثق لتشخيص الاضطرابات العقلية والنفسية، ونظام تصنيف آخر (CSV) يركّز على القدرات البشرية أو نقاط القوة والفضائل الإنسانية. يصنّف باحثو علم النفس الإيجابي القدرات البشرية إلى ستّ فضاءات، هي: الحكمة والمعرفة، والشجاعة، والإنسانية، والعدالة، والاعتدال وضبط النفس وأخيراً السموّ. وينبثق منها أربعة وعشرون قسماً وتساعد هذه الفضاءات على تعزيز القدرة النفسية والفكرية للفرد. ووفقاً لما توصل إليه سليجمان في دراساته وأبحاثه، فهو يجسد الانفعالات الإنسانية

١. DSM الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية والعقلية هو الدليل الذي يستخدمه المتخصصون في الصحة النفسية بالولايات المتحدة (APA) ومعظم العالم باعتباره الدليل الرسمي لتشخيص الاضطرابات النفسية إلى جانب التصنيف الدولي للأمراض العقلية. ويوفر لغة مشتركة للإكلينيكين للتواصل حول الحالات المرضية، ويضع تشخيصات ثابتة وموثوقة يمكن استخدامها في البحث حول الاضطرابات النفسية. و (DSM) شركة هولندية متعددة الجنسيات ناشطة في مجالات الصحة والتغذية والمواد. مقرها في هيرلين.

٢. الفضاءات ونقاط قوة الشخصية (CSV) هو كتاب بقلم كريستوفر بيترسون ومارتن سليجمان (٢٠٠٤) يحاول تقديم مقياس للمثل الإنسانية للفضيلة بطريقة تجريبية وعلمية صارمة.

الإيجابية والسلبية في ثلاثة اتجاهات: الحاضر، والمستقبل والماضي<sup>١</sup>. إن المشاعر المتعلقة بالمستقبل، هي: التفاؤل والثقة والأمل والإيمان. والمشاعر المتعلقة بالحاضر، هي: السعادة، والمرح، والتلهف والاشتياق، التدفق أو الانجراف<sup>٢</sup>. (انظر: سليجمان، ١٣٨٨ش: ٨٧) يقوم سليجمان بدراسة ثلاثة مستويات في علم النفس؛ المستوى الذاتي: وهو يتمحور حول الخبرات الذاتية والانفعالات الإيجابية. والمستوى الفردي: الذي يتعلق بالسمات الشخصية الإيجابية؛ نقاط القوى والفضائل الشخصية. والمستوى الجماعي ويتمحور حول الفضائل والمؤسسات المدنية: المؤسسات الديمقراطية، الأسرة القوية، والسعي نحو الحرية. فهو يعتبر أن الحياة الأفضل (السعادة الحقيقية والرفاهية) تتحقق من خلال تفعيل القدرات وتوظيف الفضائل الشخصية في الحياة الفردية والاجتماعية. تستند هذه الدراسة إلى نموذج للفكر الإيراني المتمثل تحديداً في أشعار حافظ الشيرازي، كما يقوم البحث باستخراج شواهد شعرية من النص الحافظي لتطبيقها مع نظرية مارتن سليجمان النفسية.

يقوم علم النفس الإيجابي على المستوى العقلي والتجريدي بدراسة قيمة التجارب العقلية في الماضي، ويسعى إلى تحقيق الرضا والقناعة. وهناك أمل وتفاؤل بالمستقبل، ويسعى في الوقت الحاضر إلى تحقيق السعادة وحضوره الفعال في الحياة وقوة الحضور في اللحظة. وعلى المستوى الفردي، يبحث علم النفس الإيجابي عن سمات فردية

١. بسبب هدف البحث الذي يتجه نحو الانفعالات الإيجابية، فسنعرض الطرف عن المشاعر السلبية، رغم أن ديوان حافظ، لا يخلو من المشاعر السلبية أيضاً نظراً لظروف وحالة الشاعر التي اقتضت ذلك. وهو عبّر عنها بلسان الشكوى والاحتجاج:

- هل من الممكن أن يحدث هذا عندما يفتحون الحانات كما كان من قبل؟ وهل يسمحون لنا بشرب الخمر وتحل عقدة منا؟
- إذا كان بعض الناس أغلقوا الحانات لإرضاء الزهاد المتعطرسين؛ فلا تخف واطمئن أن هناك من يفتحونه قربة لله.
- أقسم يقلوب الشطار الطاهرة وضائرهم النقية أن أهل الصبح سيفتحون الأبواب المغلقة بمفتاح الصلاة.
- اللهم لا ترضى عنهم بإغلاق باب الحانات، فسيفتحون أبواب النفاق والحداع بعد الآن. (حافظ، ١٩٨٣ش: ٤١٠)

إيجابية مثل الحب والعطف والتلهّف والتحفيز، والشعور بالمسؤولية، وامتلاك القدرة على إقامة علاقات شخصية، والإحساس بالجمال وجمال الصداقة، والكرم والصفح، والأصالة، والتجديد والتغيير فى الحياة، والتكهنّ والروحانية والطابع النخبوى والذكاء والحكمة. وعلى المستوى الجماعى، تعزيز روح الإيمان وتوجه الأفراد نحو المواطنة السليمة، والشعور بالمسؤولية، وتنمية الشخصية والإيثار، والتنشئة والحداثة والتسامح وأخلاقيات العمل. تعتبر الرفاهية المستديمة، والتفاؤل، والذكاء العاطفى، والانسباب، من جملة العواطف الإيجابية والرئيسة وتعتبر الحكمة والشجاعة والإنسانية والعدالة والاعتدال والروحانية فضائل بشرية تنشأ عنها العديد من القدرات الإيجابية<sup>١</sup>.

### العواطف الإيجابية

يسعى علم النفس الإيجابى<sup>٢</sup> إلى دراسة العمل البشرى المثالى علمياً وغرضه، هو تعميق فهم الناس للسعادة والازدهار والرضا والالتزام والتقوى وقيمة الحياة وإعطاء معنى للحياة البشرية. (2000: 55, Seligman and Csikszentmihalyi) للتمييز بين العافية المتعية<sup>٣</sup> والعافية المعنوية<sup>٤</sup>، يصنف سليجمان العواطف الإيجابية إلى فئات مختلفة: «الانفعالات المتعلقة بالماضى والحاضر والمستقبل.» وبين أن للسعادة ثلاثة مسارات متميزة: الأول، مقارنة العواطف والانفعالات وخاصة الانفعالات الإيجابية للحاضر مع الماضى والتى فيها سمات مثل الرضا؛ والانفعالات الإيجابية للحاضر وتمثل فى السعادة، والاحساس بالمتعة؛ والانفعالات الإيجابية للمستقبل؛ لها سمات مثل الأمل والتفاؤل بالمستقبل. والمسار الثانى لتحقيق السعادة: هى الاندماج (حياة الاندماج) العمل والتواصل الذى يخلق الالتزام ويؤدى إلى المعنى الشخصى وفهم وتنمية الدوافع والقيم الأخلاقية وغرسها داخل الشخصية البشرية. والمسار الثالث؛ تنمية الفضائل

١. وفقاً لبحث أجراه علماء النفس الإيجابيون ومصنّفات سليجمان، هناك حوالى أربع وعشرين قدرة سيتم ذكرها فى نص المقالة. (أنظر: سليجمان، ١٣٨٨ش: ١٨٣ إلى ٢٠٩)

2. Positive psychology
3. Hedonic well- being
4. Eudaimonic well-being

الشخصية على نطاق أوسع واكتساب الصحة النفسية الإيجابية والتركيز على العوامل التي تفضي إلى تمكين الإنسان من العيش حياة مرضية ومشبعة يحقق فيها طموحاته ويوظف فيها قدراته إلى أقصى حدٍّ ممكن في المجتمع الذي يعيش فيه، واكتساب المعنى الشخصي والتركيز على المعنى (الحياة ذات المعنى واضحة الغاية).

قدّم سليجمان وزملاؤه الفضائل الرئيسية في ستة مجالات: الحكمة والمعرفة، والشجاعة، والإنسانية، والعدالة، والاعتدال وضبط النفس، والسمو. (انظر: سليجمان، ١٣٨٨ش: ١٧٢) وفقاً لتاريخ العالم، نشأت هناك ديانات وثقافات ومدارس فلسفية كبيرة. كتب سليجمان نقلاً عن فرنكلين: «في بحثي حول الفضائل الأخلاقية، واجهت فضائل متعددة مختلفة وسبب هذا الاختلاف هو أن المؤلفين المختلفين عبّروا عن أفكار مختلفة تقريباً تحت عنوان واحد.» (م.ن: ١٧٢) في هذا البحث، يأتي ذكر الفضائل النوعية والقدرات التي تدرج تحت كل فضيلة<sup>١</sup>:

١. الحكمة والمعرفة<sup>٢</sup>: وهي تشير إلى الذكاء (الحافز، البحث الإبداعي)، وحبّ التعلّم، والقضاء (الانفتاح، والتفكير النقدي)، والابتكار (البحث عن الحقيقة)، والذكاء الاجتماعي (الذكاء العاطفي والذكاء الشخصي)، والرؤية (الحكمة).
٢. الشجاعة<sup>٣</sup>: تشمل السلطة (النضال)، والاستقرار (الاستدامة والمثابرة)، والأخلاق (حبّ الجمال والصدق).
٣. الإنسانية<sup>٤</sup>: تشمل الإيثار (الحرية والمودة والرعاية والتعاطف) والحب (العلاقات الوثيقة القيمة مع الآخرين والمشاركة المتبادلة)
٤. العدالة<sup>٥</sup>: لها خصائص مثل المواطنة (المسؤولية الاجتماعية والولاء والعمل الجماعي) والإنصاف (=العدالة) والقيادة (تنظيم النشاطات الجماعية والإشراف على عملهم)

١. تم إرفاق تصنيف هذه الميزات والفضائل ونوعيتها في قسم الملاحظات في نهاية المقال.

2. Wisdom and Knowledge

3. Courage

4. Humanity

5. Justice

٥. الاعتدال وضبط النفس<sup>١</sup>: يشمل ضبط السلوك، وتنظيم الذات (ضبط النفس والانضباط)، والرؤية المستقبلية (المخاطرة بعدم فعل أو التفوّه بأشياء قد تسبب ضرراً فيما بعد)، والتواضع.
٦. السمو<sup>٢</sup>: يشمل نسبة من الجمال والتميز (التحير، والدهشة والرفعة)، والامتنان، والأمل (التفاؤل بالمستقبل)، والروحانية (الدين، والإيمان والهدف)، والتسامح (إعطاء الناس فرصة أخرى واجتناب التحرش)، والفكاهة (اللعب، والضحك والتذوق والتفاؤل)، والإثارة (الحيوية، والعاطفة، والقوة والطاقة) والوصول إلى رؤية واسعة للعالم من الداخل والخارج. (انظر: Allan Carr, pp 54-55) راف (١٩٨٩م) وكذلك معيار تحسين جودة الحياة (العافية)<sup>٣</sup>: استناداً إلى الواقعية الحقيقية التي يمكن الاعتماد عليها من الناحية النفسية والدلالية؛ يحتوي هذا المعيار على ستة مجالات:
١. قبول الذات<sup>٤</sup>: الذات الإيجابية؛ المعرفة ودلالات متعددة الجوانب تشمل الصفات الحسنة والسيئة.
٢. العلاقات الإيجابية مع الآخرين<sup>٥</sup>: علاقات حميمة وجديرة بالثقة.
٣. الاستقلال الذاتي<sup>٦</sup>: الاستقلالية، وتحسين قدرة الفرد على مواجهة التحديات والضغوطات الاجتماعية.
٤. الإتقان البيئي<sup>٧</sup>: تحسين قدرة الفرد على التكيف البيئي والكفاءة في إدارة البيئية، وتنظيم النشاطات الخارجية.
٥. الغاية من الحياة<sup>٨</sup>: امتلاك أهداف وغايات ومسار واضح، والمشاعر

1. Temperance
2. Transcendence
3. Well-being
4. Self-Acceptance
5. Positive Relation With Others
6. Autonomy
7. Environmental Mastery
8. Purpose in Life

والأفكار الإيجابية لجعل حياة الفرد أكثر قيمة وذات معنى.

٦. النمو الشخصي<sup>١</sup>: الشعور باستمرارية التطور، وتنمية القوى في الشخصية

الإنسانية، واكتساب التجارب والخبرات الجديدة، والشعور بالإمكانات

والقوى الكامنة لدى الفرد. (Ryff, 1989: 5-1071)

تعدّ بعض الانفعالات الإيجابية مثل الرفاهية والأمل والرضا والسعادة أكثر أهمية من سائر الفضائل الأخرى، لذلك اقترح بعض علماء النفس فى بداية حركة علم النفس الإيجابي، أن يطلق على هذا الفرع، علم السعادة؛ يعتبر سليجمان وأرجايل أن السعادة على مستويين:

أ) المستوى العابر والحسى. ب) المستوى الثابت والأصيل أو الداخلى. السعادة الأصيلة والثابتة لها مكونان أساسيان: الحيوية والرضا عن الحياة.

تعتقد باربرا فريديريكسون أن الشخص السعيد «تزيد انفعالاته الإيجابية ثلاثة أضعاف انفعالاته السلبية.» (١٣٩٥ش: ٩٢) يعتبر سليجمان أيضاً فى كتابه السعادة الحقيقية، أن الارتباط الإحصائى بين الانفعالات الإيجابية والسلبية تصل فى الأشخاص السعداء الحد الأدنى من السلبية أو أنها تكون عند المستوى المتوسط. وفقاً لعلماء النفس الإيجابيين، وخاصة نظرية باربرا فريديريكسون، فإن أهمية السعادة تكمن فى أن الانفعالات الإيجابية تزيد من العمر وتؤدى إلى ازدهار ونمو العقل، والميل إلى الروحانية والتعاطف والإيثار. ويبعد الأشخاص والمجتمع من الاكتئاب والعنف والكساد.

القوى أو القدرات:

وفقاً لعلماء النفس، إن هناك فرقاً غير محدد بين الموهبة والقوة، وعلى الرغم من أوجه التشابه بين الاثنين، إلا أن أحد الاختلافات الواضحة بينهما هو: «تعدّ القوة من السمات الأخلاقية، فى حين أن المواهب ليست أخلاقية وإنما جوهرية داخلية، وبإمكانها أن تحقق الازدهار والرفاهية من خلال المثابرة والتدريب المناسبين.» (سليجمان: ٧٧-

1. Personal Growth

2. Happiness Authentic

(١٧٥) والقدرات بإمكانها الإبداع، ولكن المواهب لا يمكنها الإبداع لأنها متأصلة.

### الفرق بين المتعة والرضا في علم النفس الإيجابي

إن المتع والملذات قابلة للتفكك في مرحلة التدفق؛ ولكن هناك فرقاً دقيقاً بين المتعة والرضا. عندما يكون الشخص متورطاً في الملذات المؤقتة مثل رائحة العطر اللطيفة، وطعم الفاكهة اللذيذة، والاستماع إلى الموسيقى وهذه الملذات التي لم يكن له أي دور في خلقها - على الرغم من أنها تنقل مستويات عالية جداً من المتعة والابتهاج - ولكن بما أنها عابرة وغير مستقرة، ومن ناحية أخرى، ليس للشخص دوراً في إنشائها والأهم من ذلك لا توفر لهم شيئاً للمستقبل، فلا تبدو ساحرة خلاصة ولا يشعر الأشخاص بالاستمتاع الحقيقي. في حين أن الرضا يبدو كمراسم، حيث إن الإنسان يسعى من أجل مستقبله بجهد، يدخر لمستقبله ما يعود إليه بالنفع والفائدة، لهذا السبب، فإن المتعة والرضا عبارة عن حالةٍ ثلاثٍ حالٍ ومقامٍ الصوفية العرفانية.

إن الحال والمقام من المصطلحات الصوفية ومعناها الدلالي أوسع بكثير من المتعة والرضا في مجال علم النفس الإيجابي. إن الحال والمقام في عالم التصوف، والمتعة والرضا في مجال علم النفس الإيجابي، لها دلالات إيجابية تُمكن الفرد من الازدهار، ولكن رؤية كل منهما مختلفة. «الحال ما يرد على القلب بمحض الموهبة من غير تعمد. ويزول بظهور صفات النفس فإذا دام وصار ملكاً يسمّى مقاماً.» (سجادي، ١٣٧٣ش: ٣٠٧) والمقام عند أهل التصوف والعرفان، مرتبة من مراتب السلوك تحصل للسالك وتستقر وتثبت عنده ولا يزول. (م.ن: ٣٠٩) يقول الهجویری: «إن المقامات مكاسب والأحوال مواهب.» (١٣٧٥ش: ٣٧٥) ويذكر في الرسالة القشيرية أن «الحال هو معنى يردُّ على قلب السالك من غير تصنع ولا اجتلاب ولا اكتساب من طرب أو حزن أو بسط أو قبض. فالأحوال مواهب والمقامات مكاسب.» (القشيري، ١٣٧٤ش: ٢-٩١) ومن هذا المنطلق يمكن القول إن المتعة كالأحوال في التصوف، فهي نازلة تنزل بالقلوب فلا تدوم. والرضا بما أنه يدوم ويحصل ببذل المجهود، فهو ينطبق مع المقام في التصوف.

1. Pleasure

2. gratification

## التدفق أو حالة الاستغراق المطلق

أحياناً نركّز على المشاعر الإيجابية مثل المتعة والنشوة والابتهاج، ولكن عندما نتذكّر الماضي لا نرى لهذه المشاعر الإيجابية أثراً فيه يذكر. فى الواقع، إن عدم الانفعالات وفقدان انعكاس الوعى الذاتى يشكّل الجزء الرئيس لحالة التدفق؛ وهى حالة توقع نواتج إيجابية والاستبشار بالمستقبل، تعود إليه بالفائدة يحقق بها إمكانياته ومن ثم يشرب من معين الاستمتاع بها. (انظر: سليجمان، ١٣٩١ش: ١٥٣) يظهر التدفق فى أدبنا الصوفى، بما فى ذلك فى شعر حافظ من حيث مفاهيم مثل حالة السكر، والفناء، واللاوعى وما إلى ذلك. والذى يعبر عنه فى علم النفس الإيجابي بالانسحاب أو الاستغراق المطلق تذوب فيه الشخصية دون افتقاد للوجهة والمسار مع إسقاط للوقت أو للزمن من الحسابات، ما يمكن تفسيره فى شعر حافظ على أنه سكر وفناء. وجاءت لفظة السكر ٣٨ مرة فى مقطوعات حافظ الغزلية و٧ مرات فى قصائده:

هنگام تنگدستی در عیش کوش و مستی کاین کیمیای هستی قارون کند گدا را (٥/١٠)

- عندما تكون فقيراً ومحتاجاً، حاول أن تبحث عن المتعة وعشْ حالة السكر، لأن إكسیر الحياة يجعل المتسوّل المحتاج ثرياً كقارون.

گدای میکدهام لیک وقت مستی بین که حکم بر فلک و فخر بر ستاره کنم (٣٤٢/٦)

- إننى درویش وأحتاج إلى الحانة، ولكن تعال عند حالة السكر لترانى كم أنا فخور بهذا التوسل، وأنا غير مبالٍ بالسماء، وأنا أمر النجوم. تتمثل استراتيجية علم النفس الإيجابي فى تعزيز الملذات، وإنشاء أحداث ممتعة مع فترات طويلة، وزيادة الوعى والوعى بالملذات، والتى تسمى التلذذ.<sup>٢</sup>

١. انظر أيضاً: positive psychology, Allan Carr, pp. 59-65

٢. من النماذج الأخرى (الرقم الأول: البيت، والرقم الثانى: القصيدة): (٣٦/٥)؛ (٤١/٢)؛ (١٢٥/٢)؛ (٣٩٠/٤)؛ (٣٩٠/٨)؛ (٤٢٥/٥)؛ (٤٢٦/٩)؛ (٦٣/٤)؛ (٤١/٤)؛ (٤٢٦/٩)؛ (٤٢٦/٩)؛ (٣٩٢/٩)؛ (١٢٥/٢)؛ (٤٢٦/١)؛ (٤٤٤/٣)؛ (٢٩)؛ (١٠٥٤).

## أشعار حافظ الشيرازى وعلم النفس الإيجابى

تدخل الأعمال الأدبية الفارسية فى مجال الاتجاه التعليمى وتخضع للدراسة فى مجال اتجاه علم النفس الإيجابى. أشعار حافظ فى سياقها العام «رائقة مطربة للأسماع ومليئة بالتفاؤل والأمل وأكثر حيوية ونشاطاً من شعر أى شاعر آخر.» (خرمهاهى، ١٣٨٢ش: ١٦٣) إن الإيجابية سمة ذاتية لأشعار حافظ وهى توحى بالاستبشار والحيوية.

إن الكاتب من خلال اتجاه علم النفس الإيجابى، قام بالبحث عن القدرات والقوى التى ركز عليها علماء النفس الإيجابيين، فى أشعار حافظ. ويعبر ما يقارب أربعمئة بيت من مجموع ٤٨٦ مقطوعة غزلية فى ديوانه ١، عن انفعالات وسمات إيجابية. وبعبارة أخرى، فإن نسبة المشاعر الإيجابية تبلغ ١٤٠ غزلاً فى ديوان حافظ بالنسبة إلى الانفعالات السلبية التى تظهر فى ٤٠ غزلاً أى بنسبة واحد إلى أربعة. وعند البحث عن أشعار حافظ وتطبيقها مع نظرية سليجمان، أصبح من الواضح أن ما يريده علم النفس الإيجابى أن يتحقق فى المجتمع، نجد بوفرة فى الأعمال الأدبية والثقافية، سواء فى أشعار حافظ أو الحيام أو الرومى، أو فى كلام سعدى أو كلام أبى سعيد أبى الخير وسائر الشعراء والكتّاب الآخرين، فإن هذا يترك المجال مفتوحاً للأدباء والشعراء فى جعل النصوص الأدبية أكثر جدارة وأهمية فى حياة أفراد المجتمع لتركيزها على الجانب النفسى الإيجابى.

لا يسع نطاق هذا البحث لدراسة وتطبيق كل الفضائل والقدرات فى شعر حافظ، لذلك سنكتفى بدراسة فضيلتين (الحكمة والسمو) وقدرتين (الأمل والسعادة). إن شعر حافظ كله انعكاس للمعرفة وتندفق منه الحيوية ويمكن دراسته وتطبيقه مع الحياة البشرية من أبعاد مختلفة. تنعكس فيه المشاعر والانفعالات السلبية التى تعرب عن الاستياء من خلال الندم على ما لا ينبغى أن يحدث. فعلى سبيل المثال، المقطوعة الغزلية ١٣٤ ص: ٢٨٤ ومطلعه:

ديدى اى دل كه غم عشق دگر بار چه كرد      چون بشد دلبر و با يار وفادار چه كرد؟  
يخاطب حافظ قلبه ويحزنه ألم الحب ورحيل الحبيب. الحبيب الذى لم يلتفت إليه قط،

١. إن الشواهد الشعرية من ديوان حافظ تعتمد على تصحيح پرويز ناتل خانلرى.

وحافظ يتألم من الحزن على فراقه الآن.

(الآبيات ٣ و١)، أو المقطوعات الغزلية: ١٣٨ ص: ٢٩٢؛ ١٣٩ ص: ٢٩٤؛ والمقطوعة رقم ١٤٠ ص: ٢٩٦؛ المقطوعة ١٨ ص: ٥٢.

والأشعار التي تثير الانفعالات الإيجابية تبلغ ثلاثة أضعاف الأشعار التي تثير الانفعالات السلبية، وكثافة حثها وتأثيرها أقوى وأكثر فاعلية. وتتوافق الانفعالات الإيجابية في شعر حافظ مع كل الفضائل الست التي قدّمها سليجمان وكذلك السمات الأربعة والعشرين التي تنتبثق عن تلك الفضائل الست. في هذا البحث ومن أجل مراعاة إطار العمل وفقاً للأهمية والأداء الوظيفي وحاجة المجتمع الإنساني نختار من بين الفضائل؛ (الحكمة والمعرفة، والشجاعة، والإنسانية، والعدالة، والاعتدال، والسمو)، الحكمة والمعرفة والسمو، ومن بين القدرات المنبثقة عنها؛ الأمل والرضا، والهناء والسعادة.

#### الهناء والسرور (المتعة) في شعر حافظ

يرى غالبية الباحثين أن حافظ يتحدث في أشعاره بشكل عام عن الإنسان والحب الصوفي والسعادة والرفاهية والمتعة<sup>١</sup>. (Wickens, ١٩٨٦: ٥٧) الهناء هي إحدى العناصر الرئيسية التي تجلّت في الشعر الفارسي بسبب ظروفها الاجتماعية والسياسية بطريقتين ومع التسامح بثلاث طرق: الخارجية أو الآفاقية<sup>٢</sup> والداخلية أو الأنفسية<sup>٣</sup> والأسطورية<sup>٤</sup>. وفي مجال الأدب الفارسي، كان للهناء والسرور جانب آفاقي حتى نهاية الفترة الغزنوية، ولكن ابتداءً من الفترة السلجوقية فصاعداً وبسبب النظام الاجتماعي والسياسي في تلك الفترة وانتشار الصوفية، أخذ الهناء والسرور طابعاً أنفسياً. في الثقافة الإيرانية ما قبل الإسلام، كانت تقام احتفالات خاصة لكل شهر من السنة باسم نفس الشهر، مثل مهرگان، بهمنجنه، سبندازمدگان، وسده وما إلى ذلك ٥. وبعد الإسلام،

1. Hedonism
2. objective
3. subjective
4. mythical

٥. انظر: جشن های ایرانی (الاحتفالات في إيران)، پرويز رجبی، آرتاميس للنشر.

أضيفت الاحتفالات الدينية والأعياد إلى تلك، فأشيرت إليها في الأعمال الأدبية وأصبحت مألوفة بين ثقافة المجتمع. لا يمكن تجاهل تأثير العوامل الثقافية في تحديد السمات الشخصية ومدى مستوى المتعة. وفي المجتمعات التي تكون فيها المساواة والديمقراطية سائدة والاضطهاد أقل انتشاراً، فإن نسبة الأمل والهناء والصحة العقلية تكون عالية للغاية. (أنظر: cf, A. Carr, 2004:22)

حافظ الشاعر (=الإنسان) متواضع ومبتهج مرن ومتسامح ولكن ليس بمعنى المتساهل. يعتبر العالم سريع الزوال وليس دار قرار؛ ولذلك يدعو إلى البهجة والهناء "كن مسروراً، وعش هنيئاً" واتخذ معرفة النفس منهجاً حتى تصل إلى المعرفة الحقيقية: تا فضل و عقل بينی بی معرفت نشینی یک نکته ات بگویم "خود را مبین" که رستی (٤٢٦/٣)

- كلما تلتفت إلى الحكمة وتغذيها فلن تحصل على المعرفة. دعني أذكرك بأن التخلي عن الأنانية تحقق لك السعادة؛ فلا تكن أنانياً.

قدح مگیر چو حافظ مگر به ناله چنگ که بسته اند بر ابریشم طرب دل شاد (٩٧/١٠)

- مثل حافظ، أمسك الكأس في يدك واشربه، لأنهم شربوا القلب السعيد بخيوط الحرير.

گفت آسان گیر بر خود کارها کر روی طبع سخت می گیر دجهان بر مردمان سخت کوش (٢٨١/٢)

- قال (المُرشد): كن متسامحاً مرنًا، وفكرًا بإيجابية، لا تكن صعباً، لأن العالم يصعب على من كان مستعصياً.

كلما كان الإنسان مترمّناً فظاً، يتعامل مع الأمور بضيق الأفق ونظرة قصيرة ومن زاوية واحدة ويتشبّث بالدنيا؛ فهو كما عبّر عنه جلال الدين الرومي:

این جهان همچون درخت است ای کرام ما بر او چون میوه های نيم خام - أيها الكريم! هذا العالم كالشجرة، ونحن كالثمار على أغصان هذه الشجرة.

سخت گیرد خامها مر شاخ را زانکه در خامی نشاید کاخ را

- مادامت الثمار نيئة غير ناضجة تتمسك بقوة بالأغصان ولا يستحق وضعها على مائدة الملوك.
- (عندما يكون الإنسان عديم الخبرة وغير عارف بمعرفة الله الحقيقية فيكون متشبثاً بالدنيا ولهذا السبب لا يستحق أن يجد طريقه إلى الله).
- سخت گیری و تعصب خامی است      تا جنینی کار خون آشامی است  
(الرومی، ١٣٧٣ش: ٣٨٥)
- إن التزمت والتحيز يدلان على قلة الخبرة. كما حال الجنين في رحم أمه، مصاص دم. (يشبه الرومي حالة الشخص المتزمت في الدنيا بجنين لا يكون طعامه في الرحم سوى الدم).
- تشكل الدنيا الفانية أحد الموضوعات المشتركة في الأدب الفارسي. فالدنيا في شعر حافظ، مثل الرومي، تفتقد للثقة والمصادقية. وهي لا تفي بأصحاب العرش والتاج، فكيف تحافظ على ولائها لك، فاغتنم الفرصة من حياتك القصيرة، وابتهج، واغتنم الفرصة للإحسان إلى الرفاق:
- تکيه بر اختر شبگرد مکن کاین عیار      تاج کاووس ربود و کمر کی خسرو  
(٣٩٩/٤)
- لا تثق بنجمة الليل (علم التنجيم) لأن هذا اللص البارع الضليع انتزع التاج من رأس كيكاووس والحزام من ظهر كيخسروه.
- ده روزه مهر گردون افسانه است و افسون      نیکی بجای یاران فرصت شمار یارا  
(٥/٣)
- هذه الأيام العشرة من العالم تمر مر السحاب وكالأسطورة والسحر، لذا أيها الصديق، اغتنم الفرصة لفعل الخير ولا تتردد في فعل الخير ومساعدة الرفاق.
- اعتمادی نیست بر کار جهان      بلکه بر گردن گردان نیز هم  
(١٣٥٥/٦)

١. بما أن المجال في المقال لا يسع، نكتفي بذكر رقم الأبيات والمقطوعات الغزلية: الرقم الأول؛ البيت والرقم الثاني؛ المقطوعة: (٤٢٧/٧)، (٢٥٨/٦)، (٣٦٥/٣)، (٣٨٣/٢)، (٣٦٨/٥)، (٤٤٧/٦)، (١٧٧/٣).

- لا يمكن الوثوق ليس فقط بالدنيا ولكن أيضاً لا يمكن الوثوق بالسماء الدوارة.  
بر جهان تكيه مكن، ور قدحى مى دارى شادى زهره جبينان خور و نازك بدنان  
(٣٨٠/٥)

- لا تتق بالدنيا، وإذا كان لديك كأس من النبيذ، فاشرب هنيئاً ومن أجل سلامة  
من لديهم جسم رشيق وجبين مشرق كالزهرة.

يعتقد حافظ أن الشخص الواقعي والصبور يعرف أن التألم والراحة في هذه الدنيا  
أمر زائل وأن الخير والشر مؤقتان. لذلك ينبغي أن يكون الإنسان في "مرح" ويستمتع  
بالحياة. (حافظ، ١٣٦٢: ٧١٠، ٧١٢) وأن يكون مبتهجاً. إن الشاعر حافظ بتقرّبه من  
الشاعر عمر الحيام من حيث المواضيع التي تشكّل أفكارهما، يرى أن الرجل الحكيم  
والذكي هو من يتوكّل على الله "يد الله فوق أيديهم" بدلاً من تذكر الآلام والأحزان  
المتعلقة لفترة قد ولّت، ويتحرّر من قسوة الماضي والقلق والمخاوف بشأن المستقبل.  
(الفتح/١٠) وليغنتم فرصة الحياة ويتمتع بالنعمة الإلهية ويعيش بالرفاهية والأمل، ويعمل  
في إقامة علاقات مع الآخرين وينشغل في الأداء المميز مما يساعده على تحسين  
جودة الحياة ويمكنه من تحقيق الازدهار؛ يمكن تطبيق نهج حافظ تجاه الحياة الإنسانية  
وحالاتها من خلال المسارات الثلاثة التي رسمها سليجمان أي الرؤية الإيجابية للإنسان  
في الحاضر مقارنة بالمستقبل والماضي بالكامل:

كار خود گر به خدا باز گذارى حافظ اي بسا عيش كه با بخت خدا داده كنى  
(٤٢٧/٧)

- حافظ، إذا فوّضت أمرك إلى الإله، فكم من فرح وسرور يدخل قلبك من  
جانب الإله.

هر وقت خوش كه دست دهد مغنم شمار كس را وقوف نيست كه انجام كار چيست  
(٦٦/٢)

- استمتع دائماً بالحياة واغنم نعيم العيش، فلا أحد يعلم ما سيحلّ.  
ساقيا عشرت امروز به فردا مفكن يا ز ديوان قضا خط امانى به من آر  
(٢٤٣/٦)

- أيها الساقى، لا تؤجل سعادة اليوم إلى الغد، إلا إذا أحضرت ضمان الأمان من ديوان القضاء لإبائك على قيد الحياة.  
(وانظر الأبيات: (٨٧/٨)؛ (٣٦٨/٥)، (٢ و٣/١٥٨)  
ويمكن ملاحظة مسار الحال والمستقبل الذى يؤكد عليه علم النفس الإيجابي فى هذه الأبيات بوضوح تام.

### الحكمة<sup>١</sup>

تدلّ لفظة الحكمة خارج نطاقها العلمى والتعليمى على الحكمة الأخلاقية والاجتماعية، والأمن الوظيفى والتبصر. وفى علم النفس تعبّر الحكمة عن دلالات كالإبداع، والاستقلالية، والهوية ولاسيما «المرحلة الأخيرة وهى النمو الشخصى أو تنمية الذات.» (carr,2004,175-80) ولكن الفضيلة باعتبارها إحدى الفضائل الثابتة التى قدّمها سليجمان ورفاقه فى علم النفس الإيجابي، فهى فضيلة تشمل جميع المنجزات والاستنتاجات والقدرة على تطبيقه والتوعية التى تحصل من خلال الذكاء، والحماس، وحبّ التعلّم، والإبداع، والاعتدال والعطف وامتلاك القدرة على توسيع نطاق الرؤية وخلق "صورة عملاقة من الحياة" فى الذاكرة. (انظر: سليجمان، ١٣٨٨ش: ١٧٢)

### الحكمة فى أشعار حافظ الشيرازى

كانت الحكمة فى الفترة الثالثة من تاريخ اللغة الفارسية أى فترة دخول الإسلام إلى إيران حتى بداية القرن الرابع تستخدم بنفس المعنى الذى كان شائعاً فى العصر الساسانى أى الأخلاقى والاجتماعى. (انظر: خانلرى، ١٣٦٥ش، ج ١: ٣٤٥) ولكن الحكمة المعنية فى الفكر المحافظى ولغته تختلف عن تلك التى يعنىها علم الفلسفة والكلام. وعرفّها حافظ فى أشعاره بمصطلح "رند"، بالنظر والتمعّن فى الأشعار التى استخدمت فيها هذه اللفظة، يمكن القول إن حافظ يرمى منها "حكمة الذكاء أو حكمة الحب". «حكمة الذكاء أو حكمة الحب، هى حكمة استدلالية ذات قدرة على إدراك الأشياء بالوعى أو قدرة الشهود التى بإمكانها شهود الحقيقة، إضافة إلى ما تمتاز به من قدرات

عقلية في الفكر اليوناني أمثال أرسطو وأفلاطون.» (دادبه، ١٣٩١ش: ٦٣) يرتب حافظ نظامه الفلسفي أو فلسفته الرندية بهذه الحكمة. ويفسر العقل العقلاني الأرسطي اليوناني على أنه حكمة بسيطة. وهي الحكمة غير المكتملة التي لديها القدرة على الاستدلال وإقامة الحجّة، لكنها لم تبلغ بعدُ مرحلة الكمال المتعالية أي "القدرة على الشهود"، وفي رؤية رومانسية رندية، يرى الشاعر حافظ أن الحبّ والسُّكرَ عاملان رئيسان للكمال، وطالما أن السالك الباحث عن الحقيقة لا يرتقى إلى مرتبة سُكر الحب، فهو مازال في بداية طريقه، وما إن لم يقم بتزكية نفسه في ضوء الحب والسُّكر، فلا يمكن أن يرتقى إلى مرتبة الكمال.

وردت لفظة الحكمة ومشتقاتها خمس عشرة مرة في ديوان حافظ. يبدو أن حافظاً لا يلتفت إلى الحكمة بمعناها المعيشي وكلمًا تحدّث عن الحكمة، فإن الأمر يتعلق بالقدرة على اكتساب الفضائل الأخلاقية والإنسانية؛ معتبراً إياها «ملهم الغيب لكسب الشرف.» (حافظ ١٣٦٢ش: ٥٧٤) إن حكمة الحب أو حكمة الرند التي تقود الإنسان إلى طريق الكمال؛ هي حكمة متحمّسة لحكمة القلب التي هي مصدر خلق الشعر (يونغ، ١٣٧٧ش: ٩) إزاء العقل المعيشي الذي هو نفس الحكمة القاحلة وبحسب تعبير حافظ، الحكمة البسيطة: (م.ن: ٨٤٢)

سالها يپروی مذهب رندان كردم      تا به فتواي خرد حرص به زندان كردم  
(٣١٢/١)

- اتبعت مذهب أصحاب الرند لسنين عديدة، حتى سجت بحكم العقل حرصى.  
دل چو از پير خرد نقل معانى مى کرد      عشق مى گفتم بشرح آنچه براومشکل بود  
(٢٠٣/٣)

- القلب إذ ينقل المعانى عن شيخ العقل، يتكفّل العشق بشرح أية مسألة ترد عليه.

### الأمل في شعر حافظ

يشكّل الأمل منشأً محفّزاً قوياً خاصة عندما يتعلق الأمر بالأهداف السامية على

المدى البعيد، وهو قوة تحفز الإنسان على تحقيق أهدافه ورغباته واحتياجاته ورفاهيته. ومفهوم يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالتفاؤل وله مفهوم رئيسان: أحدهما القدرة على التخطيط لتحقيق هدف معين، والآخر قوة دافعة لاستثمارها. وقد استخدمت لفظة "الأمل" بمشتقاتها حوالي ٥٢ مرة في ديوان حافظ. ويتطابق حوالي عشرين منها مع المعنى المطلوب في علم النفس الإيجابي. يتعامل الأمل في علم النفس مع مستويات الحياة الاجتماعية مثل الأنشطة المهنية والأنشطة الترفيهية، والعلاقات والتفاعلات الشخصية والاجتماعية، والصحة العقلية. ولكن الأمل في رأي حافظ إلى جانب اشتماله على هذه المستويات، فهذه أهداف سامية ويعطى نظرة عميقة للبصيرة الإنسانية بحيث يمكنه من خلال امتلاكه الفضائل والكمالات، دخول عالم المعنى بعد تحرير نفسه من برائن الطبيعة. يعكس شعر حافظ حياة المجتمع الإيراني في فترات تاريخية مختلفة. وقد جاء آنفاً أن لفظة الأمل ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالتفاؤل، وهذا أحد أسباب التنبؤ (التفأل) بديوان حافظ. فهو بمعنى إعطاء الأمل والتفاؤل<sup>١</sup>. وإن كان بعض العلماء يعتقدون أن (الفأل) التفأل أو التنبؤ بديوان حافظ لا يمكن إثباته بالتجربة العلمية، ويعتبرون أنه بشكل عام «ملجأً لإنسان عاجز يعتمد على قوى غيبية غامضة ويمكن تبريره نوعاً ما في إطار علم النفس لما يمنحه من أمل ورفاهية أو التقليل من الآلام والأحزان للشخص المضطرب نفسياً. يعتقد هؤلاء أن التفأل لا يؤدي إلى الحقيقة.» (زرين كوب، ١٣٦٢ش: ٢-٢٧١) من ناحية أخرى، يعتقد آخرون أن التفأل بديوان حافظ ظاهرة باراسيكولوجية. «(خرمشاهی، ١٣٧٧ش: ٨٥) لقد استخدم حافظ لفظ "الفأل" (التفأل) حوالي ثمانين مرات في شعره، ويترتب على ذلك أن حافظ نفسه كان يؤمن بالتفأل وقد تمسك به واستخدمه كوسيلة لعالم الغيب والحقيقة:

١. بالطبع، هذا لا يعني أن شعر حافظ هو مجرد أمل وتفاؤل وتسلية. ولكن وفقاً للأدلة التي تم جمعها، يمكن تقديم العديد من الأمثلة على حقيقة أن التنبؤ بديوان حافظ كان مفيداً نوعاً ما. (أنظر: خرمشاهی، بهاء الدين. ١٣٨٢ش). حافظ حافظه ماست (حافظ ذاكرتنا): قطرة) و(خرمشاهی. ١٣٨٤ش). ذهن وزبان حافظ (فكر حافظ ولغته). ناهيد، ص ص: ٥٥-٦٤٩) و(سميعي، كيوان. ١٣٦٤ش). "فال به وسيله حافظ" (التنبؤ بديوان حافظ). دورية حافظ شناسی. العدد الأول، ص ١٢٤) و(إسلامی نودوشن، محمد علی. ١٣٨٠ش). چهار سخنگوی وجدان ایران (أربعة ناطقين باسم الضمير الإيراني)؛ فردوسی، الرومي، سعدی وحافظ): قطرة.

به ناامیدی از این در مرو بزنی فالی بود که قرعه قسمت به نام ما افتد  
(۱۱۰/۷)

- لا تذهب من هذا الباب يائساً واضربْ فالاً، فرجا وقعت قرعةُ القدر على اسمنا.  
از غم و هجر مکن ناله و فریاد دوش زده ام فالی و فریاد رسی می آید  
(۱۶۲/۱)

- لا تشكو من حزن الفراق وتجنّب المظالم، وتفألّت ليلة الأمس فرأيت أن منجياً  
سیأتی.

يرتبط الأمل والتفاؤل بالتفأل أيضاً. إن التفأل بديوان حافظ، هو أحد الإشارات  
الواعدة لشعره الذي يطرب القارئ. وقد استخدمت لفظة الأمل ۵۷ مرة في شعر حافظ  
وجاءت مشتقاتها كالتفاؤل، والمتفائلين، وغيرها حوالي ۷ مرات وفي المجموع ۶۴ مرة  
تقريباً. في علم النفس الإيجابي، يتلازم الأمل والتفاؤل معا عادةً، وبعبارة أخرى، فإن  
التفاؤل هو نتاج للأمل. والأمل في علم النفس، يتعامل مع مستويات الحياة الاجتماعية  
وقضايا مثل النشاطات الوظيفية، والفراغ والعلاقات الشخصية والاجتماعية والصحة  
العقلية.

تجنّباً للإسهاب الذي يؤدي إلى استياء القارئ، نكتفي بذكر بعض الأبيات؛ ثم نشير  
إلى الشواهد الأخرى مكتفين بذكر رقم الأبيات ورقم المقطوعات الغزلية في ديوان  
حافظ، من تحقيق؛ پرويز خانلری، ومعجم الألفاظ لمهين دخت صديقيان وأبي طالب  
مير عابدينی.

به صد امید نهادیم در این بادیه پای ای دلیل دل گمگشته فرو مگذارم  
(۳۱۹/۵)

- سرت إلى أرض العراق بمئات الآمال والتطلعات، فلا تتركنی یا دلیل قلبی  
الضائع.

نا امیدم مکن از سابقه لطف ازل توجه دانی که که خوب است و که زشت  
(۷۸/۵)

- لا تحرمنی من الأمل بسابقة اللطف الأزلی، وأنت خلف الحجاب ما یدریک

ما الحسن وما القبيح.

## السمو<sup>١</sup>

تشكّل الكمالية والتفوقية أهمّ خصائص الوجود الإنساني. وفي مسار التاريخ الإنساني، كان الإنسان دائماً يبحث عن نموذج الكمال ليصبح إنساناً مثالياً وفي ظلّ بحثه يختار أحياناً كائنات خارقة للطبيعة، وأحياناً آلهة، وأحياناً أخرى بطلاً أسطورياً كإنسان مثالي.

إن النمو والسمو الفكريين أمران يؤديان إلى سمو المجتمع وتعالیه، ومن جهة أخرى يحدد سمو المجتمع السعادة البشرية. إذا اعتبرنا الكون نصفى دائرة، فسيكون الإنسان نقطة بداية وإنجاز لهذين النصفين، وهو سيحاول في النصف الأول من الدائرة أن يعرف نفسه والعالم، وفي النصف الثاني، سيصّب تركيزه في معرفة الحقيقة والصواب.

في علم النفس الإيجابي لسليجمان، كما هو الحال في الاتجاه الصوفي - السمو (=الكمال)، هو آخر الفضائل الست الموجودة في كل مكان والمرحلة الأخيرة من الكمال الإنساني. إن فضيلة سمو الإنسان التي تعدّ نقطة الاتصال بين النهاية واللامتناهى، تتصل بعالم أوسع، ويمكن الوصول إليها من خلال قوى مثل الامتنان، والثناء، والتفوق، والفقه، والتفأؤل، والروحانية، والتسامح، والترفيه، والتواضع والحماس. وفي العديد من مقطوعاته، يتحدّث حافظ عن انحطاط حياة الإنسان من عالم الأمر إلى عالم الخلق أو التقييد، وبالعكس، ويعتبر الهبوط من عالم الأمر إلى علم الخلق ضرورياً لارتقاء الإنسان واجتياز مراتب الكمال واحداً تلو الآخر.

"من ملك بودم و فردوس برين جايم بود" آدم آورد در اين دير خراب آبادم  
(٣١٠/٣)

- كنت ملكاً، وكنت في الفردوس، وجاء بي آدم لأعمر هذا الدير الخراب.  
طاير گلشن قدسم چه دهم شرح فراق كه در اين دامگه حادثه چون افتادم  
(٣١٠/٢)

- أنا طائر روضة القدس كيف لى بشرح الفراق وكيف وقعت فى مصيدة الحوادث؟  
ووفقاً لنجم الداية، فإن سلوك هذا الطريق يتطلب "المحبة" (انظر: نجم الدين الرازى،  
١٣٧٣: ٤-٧٣)، والذي يفسر فى علم النفس الإيجابى على أعلى المستويات بأنه الحب  
والإيثار أو الإنسانية:

نبود نقش دو عالم كه رنگ الفت بود زمانه طرح محبت نه اين زمان انداخت  
(١٧/٨)

- عندما لم يكن أثر للعالمين، كان لون الألفة موجوداً، فلم تكن موهبة الحب بدأت  
للتوّ.

يملك السمو العديد من القدرات ويتضمن مفاهيم داخلية رئيسية؛ بما فى ذلك  
الأمل والإيمان والدين (= الروحانية)، والتفاؤل، والتسامح، والإحسان، والابتسامة  
والسلطة، وما إلى ذلك، والتي عندما يتسم الإنسان بكل هذه الفضائل، يصل إلى  
مرحلة الرضا وراحة البال، ويشعر بالسعادة والرضا والرفاهية.

### الرضا والسعادة

كثيراً ما أكدت التعاليم الإسلامية على الأخلاق والفضائل مثل: العدل، والكرم،  
والشجاعة، والتواضع، والصدق، والأمانة، والتسامح، والإيفاء بالعهد، والصبر،  
والامتنان، والرضا، والزهد، والوفاء، والإخلاص، والإيثار، والإحسان، والتبسم،  
واغتنام الفرص والعديد من الفضائل الأخرى التى يؤكد عليها علم النفس الإيجابى  
الغربى أيضاً، ومن جهة أخرى، قد حذر الإسلام من الصفات الرذيلة كالجشع والحسد  
والغضب والغيبة، وحبّ الجاه، والعُجب والغطرسة وغيرها من الرذائل (على حد تعبير  
الغزالى المهلكات) (١٣٨٠ش: ٣١٤-٤)، وفى المقابل، حثّ على التحلّى بالفضائل  
الأخلاقية. (منجيات الغزالى: ٣١٧-٥٦٨) يمكن رؤية جميع الإمكانيات والقوى الأربعة  
والعشرين التى استخلصها وشرحها سليجمان ورفاقه، فى أقوال العلماء والأدباء مع  
العديد من الأدلة والأمثلة على شكل الحكايات والأمثال والقصائد. وقد استُخدمت  
لفظتا الرضا والقناعة فى شعر حافظ بمعان مختلفة، بما فى ذلك الرضا بالقضاء الإلهى،

والرضا بما يريده المحبوب.

بیا که هاتف میخانه دوش با من گفت که در مقام رضا باش و ز قضا مگریز  
(٢٦٠/٧)

- تعال فهاتف الحانة قال لی لیلۃ الأمس، کن فی مقام الرضا ولا تسخّط من  
القضاء.

رضا به داده بده وز جبین گره بگشا که بر من و تو در اختیار نگشاده است  
(٣٧/٩)

- وارض بعطائك وفكّ عقدة جبینك، فباب الاختيار لن يفتح لی ولك.  
جاء الرضا فی شعر حافظ بدلالته الصوفية العرفانية وهي من أعلى درجات الرضا.  
وقد أكد عليه بشدة الشريعة الإسلامية وكلام المعصومين، وبلوغ هذا المقام، ينبغى  
السلوك فی طريق التصوف واجتياز المراتب الصوفية التي تتحقق بالمجاهدة والمكابدة.  
كما جاء فی كلام الغزالي: «الرضا بقضاء الإله، هو أعلى مقام ولا يوجد مقام بعده.»  
(الغزالي، ١٣٨٠: ٢٥٩) وهذا قول النبي صلى الله عليه وآله وسلم: «الرضا بالقضاء  
باب الله الأعظم وقد سأل الرسول، قوماً ما هي علامة إيمانكم؟ قالوا: نشكر على  
الرخاء ونصبر على البلاء ونرضى بالقضاء.» (المرجع السابق)

مقام الرضا عند الصوفية، هو رضا القلب بما جعل الله رضا فيه والتسليم له  
بالكامل. يقول جلال الدين الرومي في رده على سؤال وجه بهلول إلى أحد الصوفية  
وهو "علمنى كيف يمكن أن تكون الأمور فى قبضتى دائماً":

چون قضای حق رضای بنده شد حکم او را بنده خواهنده شد

(١٩٠٧/٣)

- أى قضاء إلهى يرضاه العبد، فما يصدر من قضاء يستسلم له العبد بكل رضا.  
بنده ای کش خوی و خلقت این بود نی جهان بر امر و فرمانش رود؟

(١٩١٦/٣)

- فالعبد إذا كان بهذه المرتبة من الخلق، كيف لا يكون العالم تحت طاعته وأمره.

(جلال الدين الرومي، ١٣٧٣ش: ٤٠٧)

والرضا في علم النفس الإيجابي، يعني السعادة كمؤشر لجودة الحياة أو التنعم وراحة البال والصحة العقلية. وفي شعر حافظ، استخرجنا الأمثلة المستخدمة بهذا المعنى: من و مقام رضا بعد ازين و شكر رقيب كه دل به درد تو خو كرد و ترك درمان گفتم (٨٨/٥)

- فكان أن لازمتُ مقام الرضا بعد هذا، وشكر الرقيب، واعتادَ قلبي على ألمِك، وقررت ترك علاج الطبيب.

(وأمثلة أخرى: (٤ و ١٠/٤٠٣)، (٥٦٣/٩)

تجدر الإشارة إلى أن تأثير كلمات حافظ أعمق بكثير من المفهوم الذي يسعى إليه علم النفس الإيجابي. ففي علم النفس الإيجابي، إذا وصل الشخص إلى مرحلة الرضا، يرى نفسه سعيداً، ولكن في لغة حافظ، مَنْ تحلّى بمجموعة من الفضائل سيقف على منصّة السعادة متنعماً بالحياة. إنَّ تحقيق السعادة في رأي حافظ ولغته، له آداب؛ بما في ذلك التحلّي بالفضائل، أن يتقبّله أهل العقول وأهل السلوك، التهجد والتضرّع، ومجالسة أهل الإيمان، وتجنّب مجالسة السافلين والأهم من ذلك أن يسعى في طلب السعادة:

كليد گنج سعادت قبول اهل دل است مباد كس كه در اين نكته شك و ريب كند (١٨٣/٥)

- مفتاح كنز السعادة بيد أهل القلب، حاشا أن يكون للإنسان في هذه النكتة شك وريب.

هر گنج سعادت كه خداداد به حافظ از اين دعای شب و درس سحرى بود (٢١٠/١٠)

- كل كنز للسعادة منحها الله لحافظ، كان من بين دعاء الليل وورد السحر.

طفيل هستى عشقند آدمى و پرى ارادتسى بنما تا سعادتى ببرى (٤٤٣/١)

- تطفّل الإنسان والملاك على عالم الحبّ، أظهر إرادةً منك لتكسب السعادة.

وكذلك الأبيات: (٣/٨)؛ (٦٨/٤) (١١٠/١)؛ (١١٧/١)؛ (٢٣٢/٧)؛ (٢٩٢/٣)؛

(٣٠٦/٢)؛ (٤٦٠/٢)؛ (٤٦٧/١).

## النتيجة

علم النفس الإيجابي هو نظرة علمية وصفية لتحسين جودة الحياة الإنسانية. تناول هذا البحث قضايا مثل الحكمة والمعرفة، والسمو من الفضائل؛ والبهجة والرضا والسعادة من القدرات التي تلعب دوراً لا يمكن إنكاره في تحسين جودة الحياة وهي ضرورية في الحياة الرقمية اليوم. بإمكاننا أن نجد لكل من هذه الفضائل مع قدراتها، شواهد وأمثلة في العديد من الأعمال والذخائر الأدبية التي تعدّ مؤشراً جيداً لجودة الحياة. كما أنها تبدو مؤثرة للغاية في النظام الاجتماعي والصحة النفسية للأفراد والتفكير الجماعي للمجتمع. قام هذا البحث بتطبيق هذه التجربة مع استخراج الأمثلة والشواهد الشعرية من ديوان حافظ، والتي توفر تجربة شاملة للحياة والروح الإيرانية من أجل إعادة قراءة شعر حافظ من منظور مختلف، وكذلك لتعزيز فكرة أنّ ما يقدمه الغربيون اليوم من حيث المفاهيم والمصطلحات الجديدة بحلّة أنيقة لم تكن مبادرات جديدة تختص بالمفكرين الغربيين اليوم. فكثير من هذه الآراء التي تتم مناقشتها اليوم في الغرب تحت مسميات الفضائل أو علم النفس الإيجابي على مر السنين والقرون، نجدّها في الشواهد الشعرية والأمثلة في أعمال وكلام وسلوك الأدباء والعلماء الإيرانيين أكثر وأدق موضوعية. يعدّ الشاعر حافظ أبرزهم شهرة، ولكن ما يمنع تطبيق هذه المفاهيم هو الإهمال الدائم، أي عدم القدرة أو التساهل في أمر التنظير وهو أمر ثابت في عالمنا اليوم: "الخطوة الأولى تقديم النظرية ومن ثم تطبيقها". لقد صوّر علماء النفس الغربيون هذه المفاهيم التي كانت موجودة منذ أفلاطون وأرسطو وبوذا وكونفوشيوس وغيرهم ويسعى الإنسان إليها دائماً في حلة جديدة تبدو أكثر جمالاً تحلو في عين الغربيين. ألم يطرح أعلام الفكر والثقافة في بلادنا مثل هذه المفاهيم بلغة أكثر جمالاً وبأسلوب أكثر روعة لقرون قبل سليجمان ومعاصريه؟ ألم يقمّ الغزالي والخيام وحافظ وسعدى وفردوسي والرومي وغيرهم من المثقفين في هذه المنطقة وصفةً عن صحة وسعادة مجتمعتنا، ألم يسلموها لنا؟ ولكن أسفاً "يطلب ما يملكه من الغريب".

يمكن للأهداف والبرامج الخاضعة للسيطرة الطوعية أن تدفع الحياة البشرية بشكل مفاجئ إلى أعلى نقطة من المشاعر الإيجابية ضمن نطاق محدد مسبقاً. إن التسامح،

والتقدير، والولاء والإنسانية، والقناعة، والسعادة، والهروب من الاستبداد والحتمية من أجل زيادة المشاعر والانفعالات الإيجابية في الماضي، والتعلم، والأمل والتفاؤل من خلال إزالة المعتقدات الزائفة لزيادة المشاعر الإيجابية في المستقبل ومواجهة التطبيع والتعويد، والملذات العابرة وغير المستدامة، والاهتمام بزيادة الملذات والمتعة في الحاضر؛ هي أمور يمكن أن تسرع في نمو هذا التقدم وترسيخها في المجتمع الإنساني. لذا فإن السؤال الذي طرحه أرسطو وأفلاطون قبل ٢٥٠٠ عام، "ما هي جودة الحياة؟" هو سؤال طرح في جميع الفترات من التاريخ، والغرض من طرح موضوعات كالتقدرات واكتشاف المواهب والتميز بين المتعة والرضا، والتأكيد على الانسياب، هو طرح سؤال أرسطو من جديد برؤية عصرية لإعطاء إجابة تناسب احتياجات اليوم وتستند إلى المعرفة والتقدرات الحديثة. في هذه المقالة نحن سمعنا الإجابة من شاعر لا يزال صوته يسمع من خلف أسوار الزمن بعد سبعمائة عام، فعليك أن تسعى في حصول الكمال لأنك «ربما لا تكن موجوداً في الغد» و«بقية الحياة لا تقدّر بثمن». (الخيام، ١٣٦٧ش: ٣٨) چوگل گر خُرده ای داری خدا را صرف عشرت کن

که قارون را غلطها داد سودای زراندوزی

(٤٤٥/٢)

- الله، إن تكن تملك القليل من المال كالورد، فأنفقه في طريق السرور، فقارون ارتكب أخطاء فادحة في ادّخار الذهب.

إن امتلاك هذا النوع من المهارة في قراءة النصوص الأدبية يمكن أن يعيد قراءتها من جديد، ويعكس الجوانب الخفية الأخرى لهذه النصوص الأدبية والأعمال الفنية ويظهرها إلى القراء والباحثين بشكل أو بآخر.

## الملاحظات

١. ست فضائل ينبثق عنها ٢٤ قوى أو قدرات إيجابية قدّمها مارتن سليجمان وزملاؤه في علم النفس الإيجابي على شكل رسم بياني. (انظر: Allan Carr, pp ٥٤-٥٥)

## المصادر والمراجع

- باربارا فردريكسون. (١٣٩٥ش). مثبت گرایسی (الإيجابية). ترجمة: نسرين پارسا و هامایاک آوادیس یانس. طهران: رشد.
- جلال الدین محمد رومی. (١٣٧٣ش). مثنوی معنوی. تحقیق: توفیق سبحانی. طهران: انتشارات وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.
- حسین ابن احمد عثمانی، ابوعلی. (١٣٧٤ش). ترجمه الرسالة القشیرية. تصحیح: بدیع الزمان فروزانفر. ط ٤. طهران: انتشارات علمی و فرهنگی.
- حافظ، شمس الدین محمد. (١٣٦٢ش). دیوان حافظ. تصحیح: پرویز ناتل خانلری. طهران: انتشارات خوارزمی.
- خرمشاهی، بهاء الدین. (١٣٨٢ش). حافظ حافظه ماست. طهران: قطره.
- \_\_\_\_\_ (١٣٨٤ش). ذهن و زبان حافظ (حافظ لغته و افکاره). طهران: ناهید.
- الخیام، عمر بن ابراهیم. (١٣٧١ش). رباعیات الخیام. تصحیح محمدعلی فروغی. قاسم غنی. اهتمام عبدالکریم جریزه دار. طهران: أساطیر.
- دادبه، اصغر. (١٣٩٠ش). حافظ؛ زندگی و اندیشه (حافظ: حیاته و فکرة). تحت إشراف کاظم بجنوردی. طهران: مرکز دائرة المعارف الإسلامية الكبرى.
- سجادی، سیدجعفر. (١٣٧٣ش). فرهنگ اصطلاحات و تعبيرات عرفان. (معجم المصطلحات والتعابير الصوفية). طهران: طهوری.
- زرین کوب، عبدالحسین. (١٣٦٢ش). یادداشتها و اندیشهها (از مقالات، نقدها و اشارات) (ملاحظات و أفكار من المقالات والتعليقات والإشارات). طهران: جاویدان.
- سعدی، مصلح ابن عبدالله. (١٣٦٩ش). کلیات سعدی. باهتمام محمدعلی فروغی. طهران: امیرکبیر.
- سلیگمن، مارتین. (١٣٨٨ش). روان شناسی مثبت نگر در خدمت خوشنودی پایدار (علم النفس الإيجابي في خدمة المتعة المستدامة). ترجمة مصطفى تبریزی و آخرون. طهران: دائره.
- صدیقیان، مهین دخت. (١٣٦٦ش). فرهنگ واژه‌های حافظ. طهران: امیرکبیر.
- غزالی، ابوحامد محمد. (١٣٨٠ش). کیمیای سعادت. باهتمام حسین خدیو جم. ج ٢. طهران: علمی فرهنگی.
- ناتل خانلری، پرویز. (١٣٦٥ش). تاریخ زبان فارسی. المجلد الأول. ط ٢. طهران: طرح نو.
- نیازکرمانی، سعید. (١٣٦٤ش). حافظ شناسی. جلد ١. (قال به وسیله دیوان حافظ) طهران: پازنگ.
- نجم الدین الرازی، (ش ١٣٧٠ش). مرصاد العباد. باهتمام محمد امین ریاحی. ط ٤. طهران: علمی فرهنگی.
- الهجویری، علی بن عثمان الجلابی. (١٣٧٥ش). کشف المحجوب، تصحیح و. ژکوفسکی. باهتمام قاسم

انصاری. طهران: طهوری.

\_\_\_\_\_ (١٣٨٤ش). كشف المحجوب تحقیق محمود عابدی. طهران: سروش.

یاراحمدبن حسین، رشیدی تبریزی. (١٣٦٧ش). طربخانه (رباعیات الحیام) تصحیح: جلال الدین همایی.

طهران: نشر هما.

یونگ، کارل گوستاو. (١٣٧٧ش). انسان و سمبول هایش (الإنسان ورموزه) ترجمة: محمود سلطانیه.

طهران: جامی.

Carr Alan, *Positive Psychology*. (2004). the science of happiness and human strengths. Brunner-Routledge. New York.

Hefferon Kate and Ilona Boniwell. (2011) *Positive Psychology*. Theory. Research and Applications. McGraw-Hill Open university press.

Linley.p. Alex. (2009) *Encyclopedia of positive psychology*. edited by Shane J. Lopez. Blackwell Publishing.

Ryff, Carol D. (1989) Happiness *is everything*, or is it? Explorations of the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol 57. No 6. 1069- 1081.

Seligman, M. and Csikszentmihalyi, M. (2000) *Positive psychology* – an introduction. American Psychologist.

Wickens, G.M. (1986) *Hafiz. In Encyclopedia of Islamic Persian Literature*, Edited by: P. Bearman and others, Vol. 3 Leiden E. J. brill.

<https://motamem.org/>