

تأثیر ارتباط انسانی بر کاهش اضطراب از دید یالوم و مولانا در مثنوی

راضیه سلمان پور

دانشجوی دوره دکتری گروه زبان و ادبیات فارسی، واحد مشهد، دانشگاه آزاد اسلامی، مشهد، ایران.

دکتر رضا اشرف زاده

استاد گروه زبان و ادبیات فارسی، واحد مشهد، دانشگاه آزاد اسلامی، مشهد، ایران. (نویسنده مسؤول)

دکتر محمد فاضلی

استاد گروه زبان و ادبیات فارسی، واحد مشهد، دانشگاه آزاد اسلامی، مشهد، ایران.

(تاریخ دریافت: ۹۶/۱۰/۲۶ تاریخ پذیرش: ۹۷/۱۱/۱۲)

چکیده

این مقاله، سعی بر بررسی تطبیقی دیدگاه مولانا و یالوم، معنادرمان وجودگرا در موضوع تأثیر خدمات حمایتی در کاهش اضطراب و دستیابی به سلامت روان دارد. یالوم معتقد به ابداع معناست و معنای زندگی را در سه چیز می‌داند: ۱- خدمت کردن به دیگران ۲- خودشکوفایی ۳- آفرینش.

آرا مولانا در زمینه‌های بسیاری، با وجود تفاوت‌های بنیادین، شباهت‌های صوری با افکار یالوم دارد. اشعار مولانا، در بردارنده بسیاری از دیدگاه‌های روان‌شناختی، جامعه‌شناختی، فلسفی و کلامی است و علی‌رغم گذشت قرن‌ها، ظرفیت راه-گشائی در زمینه‌های متعددی را دارد. او به عنوان عارف و دانشمندی بزرگ، خدمت کردن به دیگران را به صورت مختلف مالی، جانی، خدماتی و عاطفی مورد تأکید قرار می‌دهد و نقش مؤثر آن را در پیدایش آرامش روحی و اصلاح شخصیت انسان، تبیین می‌نماید و این تأثیر را بر تجربیات روحانی و آموزه‌های دینی و قرآنی استوار می‌سازد. او به این طریق مخاطب خود را به سوی رفتارهای حمایتی نسبت به دیگران تشویق می‌کند. یالوم نیز از طریق تجربه‌بالیینی پیامدهای مثبت ارتباط انسانی را در کاهش اضطراب مورد بررسی و تجربه قرارداده است و با درمان بیماران مضطرب و سرطانی خود با روش معنا درمانی- که توانستند تا حد زیادی از اضطراب رها شده و معنای زندگی را تجربه کنند- به این باور رسید که خدمات حمایتی نسبت به دیگران، نقش اساسی در آرامش روح و سلامت روان دارد. یافته‌های یالوم که در آثار مکتوب وی منعکس شده است، شباهت‌های فراوانی با نگاه مولانا در این ساحت دارد که در این مقاله سعی بر تبیین تطبیقی آن شده است.

کلید واژه: سلامت روان، ارتباط، مولانا، یالوم.

مقدمه

یالوم در موضوع حمایت‌های مردمی برای درمان بیماران خود در درسنامه آموزشی «روان‌درمانی اگزیزتناسیال» و در آثار دیگرش مطالبی بیان کرده‌است که او از راه تجربه بالینی بیماران مضطرب و سرطانی در امریکا به دست آورده است که آنها توانستند خود را از اضطراب رهایی‌ده و به زندگی خود معنا بخشند. مولانا هم در سراسر مثنوی در سطح گسترده، مطالبی را در موضوع حمایت‌های مردمی بیان کرده‌است. هرچند تفاوت‌های بنیادین در محتوای اندیشه‌های این دو وجود دارد.

مسأله «از خود تهی شدن» در عناوین و داستان‌های مختلف در سراسر مثنوی موج می‌زند و هدف غایی و اصلی مولانا برای رسیدن به خدا در مثنوی نیستی برای بقا و از خودگذشتن، محوشدن و «مردن قبل از مرگ و رهایی از خود است.» (زرین کوب، ۱۳۷۲: ج ۱، ص ۱۴)

هر که بی من شد، همه من‌ها خود اوست دوست جمله شد چو خود را نیست دوست

(۱۶۶۵/۵)

ای خنک آن را که پیش از مرگ مُرد یعنی او از اصل این رز بُوی بُرد

(۱۳۷۲/۴)

بیت اشاره دارد به روایت «موتوا قبل ان تموتوا، حاسبوا اعمالکم قبل ان تحاسبوا» (فروزانفر، ۱۳۶۱: ص ۱۱۶) بمیرید قبل از آن که بمیرید و به حساب اعمال خود برسید، قبل از آن که به حساب شما رسیدگی کنند. و بدون رهایی از خود، نیل به کمال و وصول به مرتبه‌ی وحدت و سیر از تبّتل تا فنا ممکن نیست. «اگر منظور از مردن ترک انانیت و فردیت و فداکردن منافع دون شخص در راه اجتماع و انسانیت باشد، چنان که حتی نفس کشیدن انسان برای اجتماع و برای انسانیت باشد، این مفهوم در معنی حدیث است. اساساً پایه‌ی دین، ایمان و انسانیت هم همین است. انسانی که برای خود زندگی می‌کند با حیوان فرقی ندارد. کسی که از روی میل از انانیت بمیرد با هستی حقیقی و با هستی اجتماع حیات می‌یابد. زندگانی حقیقی، زندگانی پر ثمر و خلاق از این زندگانی ناشی می‌شود.» (گولپیناری، ۱۳۷۴: ج ۱، ص ۴۶۳)

از دید مولانا یکی از راه‌های «از خویش گذشتن» و «فراروندگی»، توجه به خلق و خدمت کردن به مردم در راستای خدمت به الله است که از اصول و مبانی عرفان شمرده می‌شود. مولانا این مطلب را در شکل‌های مختلف به طور بسیار گسترده در مثنوی بیان کرده‌است؛ از جمله: کمک‌های مالی، عاطفی، روحی و ...

در این مقاله به روش توصیفی-تحلیلی و تطبیق بین دو رشته ادبیات و روان‌شناسی به بررسی حمایت‌های مردمی به خصوص حمایت‌های عاطفی و مالی از دید مولانا و یالوم پرداخته شده است. نویسندگان در این راستا به دنبال پاسخ به این سؤال اساسی هستند که مولانا با نگرش عرفانی با تکیه بر آموزه‌های دینی و قرآنی و یالوم از طریق تجربه بالینی و عملی بر روی بیماران خود، به چه پیامدهای مشترکی برای ارتباط انسانی دست یافته‌اند؟ و مولانا در این زمینه چه راهکارهای دیگری بیان کرده است که می‌تواند نقش مؤثری در کاهش اضطراب و آرامش انسان‌ها داشته باشد.

ضمناً در ارجاع ابیات در متن تحقیق، از مثنوی معنوی یک جلدی نسخه‌ی رینولد نیکلسون، ۱۳۸۷، با مقدمه زرین کوب، چاپ چهارم، انتشارات مجید استفاده شده است که برای سهولت کار فقط شماره دفتر و بیت ذکر شده است، به عنوان مثال: دفتر اول، بیت دوم به صورت (۲ / ۱) نوشته شده است.

پیشنه پژوهش

در حوزه خدمات حمایتی و اضطراب به طور جداگانه پژوهش‌های زیادی به صورت کتاب، مقاله و پایان‌نامه انجام شده است؛ اما تحقیقی مستقل در مورد تأثیرات ارتباط انسانی بر کاهش اضطراب با رویکرد مقایسه و تطبیق در روان‌شناسی و ادبیات، آن هم بین دیدگاه مولانا و یالوم مشاهده نگردید. برای آشنایی تعدادی از پژوهش‌هایی که جداگانه به بررسی اضطراب و ارتباط انسانی صورت گرفته است، معرفی می‌شود: تحلیل روان‌شناختی مولوی در نوع دوستی (موسوی، ۱۳۸۹)، ارتباط از نگاه مولوی (محمودیان، ۱۳۹۰)، دعوت به نوع دوستی در ادبیات عرفانی (نوبین، ۱۳۹۳)، عمل در مثنوی مولوی (کریم زمانی، ۱۳۸۲)، مدارا در اندیشه‌های مولانا (کتابی، ۱۳۹۴)، نقش ارتباط انسانی در دیپلماسی (دخانچی، ۱۳۸۳)، بررسی ارتباط انسانی (حفاظی، ۱۳۶۹)، ارتباط انسانی شیوه‌های کلامی و غیرکلامی در سازمان روابط عمومی (فلاحی، ۱۳۸۹)،

همدلی و نوع دوستی نشانه‌های هوش عاطفی (دانیل گلن ترجمه بلوچ، ۱۳۸۳)، نقش باورهای اخلاقی و نوع دوستی در تبیین نگرش (خانی، ۱۳۹۶)، نقش ارزشیابی توصیفی در کاهش اضطراب (والا، ۱۳۹۵)، اثربخشی درمان شناختی رفتاری بر اضطراب بیماران آسم (رضایی، ۱۳۹۱)

معرفی یالوم

اروین یالوم، پزشک و روان‌پزشک اگزیتانسیالیست آمریکایی (جاسلسن، ۱۳۹۳، ص ۱۳). معنادرمان و نویسنده آثار داستانی و غیرداستانی زیادی در زمینه روان‌درمانی اگزیتانسیال است. یالوم معنای زندگی را در سه چیز می‌داند:

۱- خدمت کردن به دیگران

۲- خودشکوفایی

۳- آفرینش. و آفرینش را برتر می‌داند. (یالوم، ۱۳۸۹، ص ۲۲)

اگرچه از مهمترین تجربیات خود که به درمانگران هم توصیه می‌کند، برقراری رابطه معنادار با بیمار به شیوه انسانی و خدمت کردن به آنهاست که در سراسر آثارش این نکته به چشم می‌خورد.

(رک، جاسلسن، ۱۳۹۳، ص ۳۵) او در مورد آفرینش می‌گوید: «با این حال من آفرینش را برترین مسیر می‌دانم و همه زندگی‌ام، همه تجربیاتم، همه تصوراتم را به سوی کومه‌ای درونی و پرجوش و خروش معطوف ساخته‌ام و می‌کوشم هرچندگاه یک‌بار، به این توده مرکب، شکل دهم و چیزی نو و زیبا بیافرینم ولی رؤیایم چیز دیگری می‌گوید؛ اثبات می‌کند زندگی‌ام را وقف هدفی کاملاً متفاوت کرده‌ام: کسب رضایت مادر متوفایم.» (یالوم، ۱۳۸۹، ص ۲۲)

یالوم می‌گوید: «برای رهایی از پوچ‌گرایی، باید وظیفه‌ای مضاعف را تقبل کنیم: ابتدا طرحی چنان سترگ برای معنای زندگی ابداع کنیم که پشتوانه زندگی باشد. بعد تدبیری بیندیشیم تا عمل ابداعمان را فراموش کنیم و خود را متقاعد سازیم که ما معنای زندگی را ابداع نکرده‌ایم بلکه کشف کرده‌ایم به عبارتی این معنا، وجودی مستقل دارد. (یالوم، ۱۳۸۹، ص ۲۱)

یالوم در حوزة روان‌شناسی تحت تأثیر رولومی بزرگترین روان‌شناس وجودی یا هستی‌گراست. (رولومی، ۱۳۹۱، ص ۷) و کتاب «هستی» رولومی چشم‌انداز نو به روی یالوم گشود. (یالوم، ۱۳۹۳، ص ۲۱)

در فلسفه مجذوب متفکران و فیلسوفانی مانند هایدگر، شوپنهاور، سارتر و نیچه و نیز فیلسوفانی پیش از سقراط و رواقیون است. (جاسلسن، ۱۳۹۳، ص ۸۵) دو کتاب «وقتی نیچه گریست» و «درمان شوپنهاور» از یالوم، گویای این مطلب است. او در ادبیات از اندیشمندانی مانند تولستوی،

کامو و کافکا تأثیر پذیرفته است. (ر.ک. یالوم، ۱۳۹۴: ص ۴۳) و (جاسلسن، ۱۳۹۳: ص ۴۹) و در جای جای آثارش به این نکته اشاره دارد. سهم نـوآورانه یالوم از این افکار این است که در آثار و در درسنامه «روان درمانی اگزیتانسیال» خود، در روان شناسی به عنوان شیوه درمان به کار گرفته و در ابداع معنا (ر.ک. یالوم، ۱۳۹۳: ص ۱۶۶) برای رهایی از چهار اضطراب مرگ، پوچی و آزادی و تنهایی و بیگانگی خود با دنیا (یالوم، ۱۹۸۰: ص ۸) بهره جسته است که اینها خود عامل بیماری است؛ چنان که رولومی می گوید: «ما از تنهایی و نیستی می ترسیم و در نتیجه، هستی خودمان را بیمارگونه می کنیم.»

(رولومی، ۱۳۹۱: ص ۸)

او با مطالعه در زندگی بزرگانی مانند اپیکور، سقراط، تولستوی و... با استفاده از علم روانپزشکی توانسته است، خود را از اضطراب برهاند و آرامش در زندگی را به دست آورد و دیگران را هم در این راه رهنمون سازد. یالوم علاقه خود و روی آوردن به رشته پزشکی و روان پزشکی را مدیون تولستوی و مطالعات زیادش در ادبیات ذکر می کند. (ر.ک. جاسلسن، ۱۳۹۳: ص ۲۴)

یالوم آثار زیادی در زمینه درمان اگزیتانسیال دارد؛ از جمله:

۱- روان درمانی گروهی از نظریه تا عمل

۲- خیره به خورشید نگریستن

۳- درمان شوپنهاور

۴- روان درمانی اگزیتانسیال

۵- گروه درمانی بیماران بستری.

او برخلاف روان درمانگران دیگر تجارب بالینی خود را با رهنمون ساختن بیماران از طریق معنادرمانی به صورت داستان با زبانی ادبی، بسیار ساده به منظور آموزش جنبه های مختلف درمان وجودی بیان کرده، راه حل های معنادرمانی را به صورت داستان نوشته است که اکثراً جنبه واقعی دارد؛ از جمله:

۱- جلاد عشق

۲- خوابیدن روی نیمکت

۳- هنر درمان

۴- مامان و معنای زندگی و... به گفته بوالهیری «کتاب «مامان و معنای زندگی» درسنامه روان- پزشکی، اخلاق، آموزش و شناخت همه ابعاد وجودی است که شالوده رویکرد نوین روانپزشکی است.»

(بالوم، ۱۳۸۹: ۱۲)

بیان مسأله

همه انسان‌ها نیازمند محبت و توجه دیگرانند. هم چنین نیازمندند که برای پرورش کمالات انسانی در خود به دیگران محبت کنند و دیگران را از توجه خویش بهره‌مند سازند. (آذربایجانی، ۱۳۸۷: ۳۵۵)؛ زیرا یکی از نیازهای اساسی انسان‌ها، نیاز عاطفی به خصوص در هنگام بروز مشکل و بیماری در زندگی است و بسیاری از اختلالات و نارسایی‌های شخصیتی، خلقی و رفتاری و... ریشه در بی‌توجهی به این نیاز اساسی دارد. یکی از کارهای ارزشمندی که مولانا، به دیگران توصیه می‌کرد و خودش عامل به آن بود، توجه و خدمت کردن به مردم است. خود او بیشتر در نهان به خدمت مالی اقدام می‌کرد. افلاکی از عثمان گوینده نقل می‌کند در زمانی که افلاس عظیم به من راه یافته بود، نزد مولانا رفتم. مولانا در هنگام دستبوسی، پنهانی ۶ دنیار در آستین من قرار داد. (ر.ک: افلاکی، ۱۳۷۵: ج ۱، ص ۳۴۰)

به گفته فروزانفر «مولانا هرچه به دست می‌آورد، بر فقرا و بیچارگان تفرقه می‌ساخت و به اهل مدرسه می‌بخشید و خود کمترین وجهی که از وجوه فتوی به دست می‌آمد، درمی‌ساخت و هرگاه در خانه قوتی نبود، مسرور می‌شد که امروز خانه ما به منازل انبیا شبیه است.» (فروزانفر، ۱۳۹۰: ۱۴۱)

زمانی یکی از مباحث گیرا و دلنشین عرفان و تصوف را جوانمردی و خدمت به مردم ذکر می‌کند؛ یعنی راه قرب الهی از طریق فتوت و خدمت کردن به مردم است. (ر.ک: زمانی، ۱۳۸۴: ۵۸۴) در ادامه بیان می‌کند:

در آن زمان صوفی جوانمرد کسی بود که کمک به انسان‌ها را صرف نظر از نوع آیین آن‌ها، اساس کار خود قرار می‌داد و به نیازمندان کمک می‌کرد و در جهت از بین بردن یا کاستن دردهای درونی و بیرونی آنها تلاش می‌کرد، چنان که مولانا در دوران حیات خود چنین روشی داشت و شاگردان و مریدان خود را به دست‌گیری از نیازمندان تشویق می‌کرد و مضمون اکثر نامه‌های او به بزرگان شهر دریافت کمک از آن‌ها برای نیازمندان بود. (ر.ک: همان، ۵۸۴)

نسفی هم در بیان آداب خانقاه در زمینه حمایت عاطفی صوفیان نسبت به هم می‌گوید: «باید افراد از حال یکدیگر باخبر باشند. اگر یکی را رنجی یا مهمی باشد و خود تدبیر آن

نتواند کردن، دیگران به مدد وی برسند و آن مهم را کفایت کنند. (نسفی، ۱۳۹۲: ص ۱۷۰)

مولانا علاوه بر بیان آثار همه جانبه حمایت از مردم و نیکی کردن به آنها با بیان داستان‌هایی
الگوهای متعدّد بخشندگی را به مردم ارائه می‌کند؛ از جمله: «بدر الدین عمر» که تجسم
بخشندگی است و به تمام نیازمندان کمک می‌کند. (ر.ک. زمانی، ج ۶، ۱۰۵۵) یا داستان «شیخ احمد خسرویه»
که زندگی خود را وقف مستمندان کرده، به شدت به خدا اعتماد و اتکا دارد. (ر.ک. همان، ج ۴۴۲/۲)

آذربایجانی، حمایت کردن به دیگران را در قالب‌های مختلفی بیان کرده است؛ از جمله:
حمایت‌های مالی، جانی، خدماتی، فکری و برطرف کردن مشغولیت‌های فکری و حمایت‌های عاطفی؛ -
از جمله: صلح رحم، ترحم به دیگری، یتیم‌نوازی، تفقد از بیماران، پیران، کودکان، ناتوانان، فقرا و کسانی
که از مایه‌های عاطفی بیشتری برخوردارند؛ از جمله: زنان، هنرمندان و کسانی که به علت
شرایط سختی که در آن واقع هستند، عواطفشان جریحه‌دار شده است و نیاز به توجه عاطفی
بیشتری دارند، دلجویی و همدلی با دیگری، حتی نگاه کردن از روی مهر و لطف، یک لبخند یا گفتن
سخنی محبت آمیز و... (ر.ک. آذربایجانی و همکاران، ۱۳۸۷: ۳۵۵)

در تمام موارد فوق در بین اشعار مولانا، شاهد مثال وجود دارد. حتی مولانا فراتر از این مباحث به
توصیه پیغمبر (ص) معتقد است که به ثروتمندانی که تهیدست شده‌اند و افراد سرفرازی که خوار
و حقیر شده‌اند حتی عالمانی که گرفتار افراد نادان شده‌اند، باید رحم شود:

جانِ مَنْ كَانِ غَنِيًّا فَافْتَقِرْ	گفت پیغمبر که رحم آرید بر
أَوْ صَفِيًّا عَالِمًا بَيْنَ الْمَضْرُورِ	و الـذی کـان عزیزاً فـاحتقر
رحم آرید از ز سنگ‌اید و ز کوه	گفت پیغمبر که با این سه گروه
و آن توانگر هم که بی دینار شد	آن که او بعد از رئیسی، خوار شد
مبتلی گردد میان ابلهان	و آن سوم آن عالمی کاندز جهان
همچو قطع عضو باشد از بدن	ز آن که از عزت به خواری آمدن

(۸۲۸-۸۲۳/۵)

مولانا در ابیات فوق از حدیث پیامبر « ارحموا ثلاثه غنی قوم افتقر و عزیز قوم ذل و فقیها یتلاعب به
الجهال » (فروزانفر، ۱۳۶۱: ص ۱۵۶) بهره‌گرفته که فرموده است: « بر سه کس رحم کنیـد: توانگر قومی که
تهیدست گشته، عزیز قومی که خوار شده و دانایی که نادانان او را به بازی گرفته‌اند.» این سه گروه به

خاطر شرایط ویژه و سختشان که موجب لطمه وارد شدن بر روحیه آنها شده، به حمایت عاطفی بیش از حمایت‌های دیگر نیازمندند.

مولانا به نمونه‌های مختلفی از حمایت عاطفی در آثار خود اشاره کرده است و می‌گوید:

گفت شیخا وقت رحم و رقت است ناامیدم، وقت لطف این ساعت است

(۳۶۶۳/۲)

یالوم هم احساس هم دردی را قدرتمندترین ابزاری می‌داند که افراد را به هم پیوند می‌دهد. او می‌گوید: «همدردی مانند چسب انسان‌ها را به هم متصل می‌کند و به ما اجازه می‌دهد که بتوانیم عمیقاً درک کنیم که دیگری چه حسی دارد.» (یالوم، ۲۰۰۸: ۱۲۱)

به گفته یالوم «پنجاه سال پیش، کارل راجرز، همدلی درست را در کنار احترام مثبت بی‌قید و شرط و خلوص یکی از سه رکن اساسی برای موفقیت درمانگر شناخت و رشته‌ی پژوهش در روان‌درمانی را پدید آورد و در نهایت، مدارک قابل توجه فراوانی برای تأیید تأثیر همدلی گردآوری کرد.» (یالوم، ۱۳۹۳: ۴۹)

او در جایی دیگر می‌گوید: «این باور که بخشش به دیگران و سودمندبودن برای دیگران کاری خوب و سرچشمه قدرتمند معنا و آرامش است، در سنت مذهبی یهودی و مسیحی ریشه دارد حتی به عنوان یک حقیقت بنیادی از سوی کسانی که هرگونه اعتقاد به خدا را رد می‌کنند، پذیرفته شده است.» (یالوم، ۱۳۹۰: ۶۰۱)

یالوم می‌گوید:

ارتباط انسانی، سرچشمه مهم معنا، برای روان‌درمانگران و همه متخصصانی است که نه تنها خود را وقف کمک به رشد بیماران می‌کنند، بلکه معتقدند رشد یک بیمار موج کوچکی می‌آفریند تا کسانی را که با زندگی همان یک نفر تماس دارند، با خود همراه کند و فایده بخشد. این تأثیر زمانی بیش‌تر، مشهود است که بیمار برمسند تأثیرگذاری (معلم، پزشک، نویسنده، کارفرما، رئیس و درمانگر) تکیه زده باشد ولی این حقیقت در مورد هر بیماری صادق است؛ زیرا انسان از رویارویی‌های بی‌شمار با دیگران در زندگی روزانه گریزی ندارد. یالوم در ادامه می‌گوید: «من در کار بالینی خود می‌کوشم، این مسأله را آشکارا با تک تک بیمارانم مطرح کنم؛ در برخوردهای بین‌فردی‌شان چه صمیمی و چه اتفافی - دقت می‌کنم، به کمک خودشان معلوم می‌کنم که خود از دیگران چه می‌خواهند و آنها چه چیزی به زندگی

دیگران ارزانی می‌کنند. (یالوم، ۱۳۸۹: ۶۰۰)

یالوم به درمانگران خود توصیه می‌کند که همدلی را بیاموزند و برای بهبود بیماران خود با آنها همدل شوند؛ حتی معتقد است که بیماران هم نسبت به هم باید همدل باشند و به یکدیگر کمک کنند و در این مورد می‌نویسد: «همدلی درست نه تنها برای درمانگر بلکه برای بیماران نیز یک ویژگی ضروری محسوب می‌شود و ما وظیفه داریم به بیماران کمک کنیم تا نسبت به دیگران همدلی پیدا کنند.» (یالوم، ۲۰۰۲: ۲۳)

پیامدهای مثبت ارتباط انسانی

رفتارهای حمایتی از جمله: مالی، خدماتی، عاطفی و ... آثار مثبت همه جانبه برای طرفین این حمایت دارد اگرچه این آثار برای حمایت‌شوندگان ملموس‌تر و آشکارتر است.

مولانا در ابیات زیادی، پیامدهای ارتباط انسانی به اشکال مختلف حمایت‌های مالی، جانی، خدماتی به خصوص عاطفی از جمله: ترحم به دیگری، بر سر یتیم دست کشیدن، نوازش و دلجویی، همدلی با دیگری، حتی نگاه کردن از روی مهر و لطف، گفتن سخنی محبت‌آمیز و ... را ذکر کرده و برای بخشش و نیکی به دیگران آثار فراوانی بیان می‌کند.

یالوم هم به آثار فراوانی که از راه تجربه بالینی بیماران مضطرب و سرطانی در امریکا به دست آورده است، اشاره می‌کند و اظهار می‌دارد که آن بیماران توانستند از راه ارتباط انسانی و خدمت به دیگران، به زندگی خود معنا و آرامش بخشند. در اینجا بعضی از آن‌ها بیان می‌گردد.

۱-۱- آرامش روحی

یکی از بزرگترین مشکلاتی که امروزه در جهان انسان را تهدید می‌کند، اضطراب و ناامیدی است. پدیده‌ای که موجب ایجاد اختلال در روند زندگی انسان می‌گردد و امنیت روانی و آرامش او را به خطر می‌اندازد و روز به روز در جهان، در حال افزایش است و افراد زیادی در سراسر دنیا گرفتار این مشکل هستند.

اهمیت اضطراب در زندگی معاصر از سوی نویسندگانی چون کامو که دوران ما را «قرن ترس» نامیده و دلبلیواچ. آدن در شعرش تحت عنوان «عصر اضطراب» و کتاب مشهوری که در باب دنیای ما با نام «عصر اضطراب» از گلاس‌رود (۱۹۶۰) به رشته تحریر درآمده، به خوبی مطرح گردیده است. تخمین زده می‌شود

که در بیست سال گذشته بیش از ۵۰۰۰ مقاله و کتاب در باره اضطراب در جراید روان‌شناسی به رشته تحریر درآمده‌باشد. (ر.ک.بک، ۱۳۹۰:ص ۱۲۸) باعین حال بر تعداد افراد مضطرب و افسرده در سراسر جهان رو به افزایش است. طبق آمار سازمان بهداشت جهانی (who) افسردگی بلای جان‌گیر است و در دهه اخیر تقریباً ۲۰ درصد افزایش داشته است. اضطراب، خستگی، تغییر در اشتها یا الگوی خواب و فکر خودکشی از علائم افسردگی است. چان، رئیس (who) اعلام کرد: «این آمار زنگ خطری برای همه کشورهای است تا در رویکردهای خود نسبت به سلامت روانی تجدیدنظر کنند و با فوریت به درمان آن بپردازند.» (who، ۲۰۱۷)

روان‌شناسان با رویکردهای مختلف، برای کاهش اضطراب و ایجاد آرامش، راهکارهایی ارائه کردند که بعضی از آنها، مکمل دیگری و بعضی متناقض با دیگری است. ولی یکی از راهکارهایی که اکثر روان‌شناسان به خصوص روان‌شناسان وجودی از جمله: یالوم بر آن اتفاق نظر دارند، ارتباط انسانی است.

یالوم ارتباط انسانی را به خصوص همدردی با درمان‌جویان را یکی از عوامل کاهش اضطراب، آرامش روحی و شادی و نشاط بیان می‌کند. (ر.ک: یالوم، ۱۳۹۰: ۵۳۹) او این مطلب را هم از طریق مطالعه هم از طریق تجربه بالینی بیماران خود به دست آورده است. «بسیاری از مطالعات اخیر نشان داده که ارتباط صحیح و دوستانه با افراد، ساده‌ترین و مؤثرترین راه ایجاد شادی، خوشبختی و آرامش در بین انسان‌هاست.»

(یالوم، ۱۳۹۴: ۱۱۲)

او در یکی از داستان‌هایش تحت عنوان «همنشینی با پائولا» ارتباط انسانی درمانگران را با درمانجویان بسیار گوشزد می‌کند که موجب آرامش درون آنها می‌گردد و در این داستان به درمانگران خود می‌آموزد که چگونه با بیماران خود رابطه عاطفی و انسانی داشته باشند تا از این طریق بیمار با درد کشنده خود آرامش یابد و بتواند به زندگی معنابخش.

در این داستان واقعی، پائولا که سرطان دارد و این درد موجب افسردگی او شده است، با احساسی انسانی و معنوی از فضای ماشینی و غیرانسانی پزشکی برای یالوم درد دل می‌کند. از برخورد غیرانسانی تکنسین‌ها و از دکترهای سرد و بی‌اعتنا گله می‌کند. با گریه بیان می‌کند که چرا دکترها، نمی‌فهمند که حضور بی‌ریا و صمیمانه‌شان برای بیمار چقدر مهم است؟ چرا متوجه نیستند همان لحظه‌ای که دیگر کاری از دستشان ساخته نیست، بیش از هر زمانی به وجودشان احتیاج است؟ و... (ر.ک. یالوم، ۱۳۸۹: ۱۲)

در سراسر این داستان، درس رابطه انسانی پزشک و بیمار و حمایت عاطفی روان درمانگران با بیمار است.

پترز هم معتقد است: «با بخشش به دیگران، افکار مشکل‌زا و آزاردهنده را می‌توان از خود دور کرد و عمل بخشش، روح را آرامش می‌دهد.» (رک. پترز، ۱۳۹۰: ۵۸)

مولانا معتقد است که نیکی کردن به دیگران، نه تنها موجب رضایت خالق است، بلکه موجب آرامش و شادی درون می‌گردد.

خیر کن باخلق، بهر ایزدت یا برای راحت جان خودت
تا همواره دوست بینی در نظر در دلت نایید زکین ناخوش صُور

(۱۹۸۱/۴-۱۹۸۰)

آن سخا و رحم، هم تو دادی‌اش کز سخاوت می‌فزدوی شادی‌اش (۳۱۳۲/۶)

زمانی در معنی و شرح بیت می‌نویسد: «سخاوت‌مندی و مهربانی را نیز تو به او عطا فرموده‌ای؛ زیرا که به سبب این دو صفت پسندیده، شادی و نشاط روحی‌اش را افزایش دادی. [اگر صفت جُود و شفقت در کسی پیدا شود نخستین فایده آن سبکبالی و نشاط پایدار درونی است و مقابل آن صفت بخل و سنگدلی است که در روح آدمی پریشانی و اضطراب جانکاه درونی می‌زاید.]» (زمانی، ۱۳۸۹، ج ۶، ص ۸۱۵)

۲-۱- اصلاح شخصیت

مولانا یکی دیگر از پیامدهای نیکی به دیگران را اصلاح شخصیت برمی‌شمرد و می‌گوید: اگر فرد در طلب نیکی و خیر برآید در این صورت اوصاف بد او از بین رفته و به اوصاف نیک تبدیل می‌شود.

این همه اوصافشان نیکو شود بد نماند چون که نیکو شود

(۱۲۴/۶)

بیت فوق برگرفته از آیه «إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ السَّيِّئَاتِ...» است. (۱۱۴/هود)

یالوم می‌گوید: «در کار بالینی‌ام با بیماران سرطانی محتضر، برای مشاهده اهمیت نظام‌های معنایی در هستی انسان، موقعیت بسیار استثنایی و ممتازی داشتم. بارها متوجه شدم بیمارانی که معنای ژرفی را در زندگی حس می‌کنند، زندگی کامل‌تری دارند و نسبت به کسانی که زندگی‌شان عاری از معناست با نومییدی کمتری با مرگ روبرو می‌شوند.» (یالوم، ۱۳۹۰: ۵۹۸)

فرانکل بنیانگذار معنادرمانی، در مورد پاسخ به رفتار تعدادی از زندانیان اردوگاه‌های کار اجباری که در مقابل مشکلات ایستاده و مغلوب آن نشدند و در شرایط هولناک فشارهای روحی و جسمی توانستند، دست به عملی بزنند که موجب برانگیختن تعجب بقیه و اصلاح شخصیت خود بشود، می‌گوید: «ما که در اردوگاه‌های کار اجباری زندگی می‌کردیم، به چشم می‌دیدیم مردانی را که به کلبه‌های دیگران می‌رفتند و به آن‌ها دلداری می‌دادند و آخرین تکه نان‌شان را هم به آنان می‌بخشیدند.» (فرانکل، ۱۳۷۷: ۹۷)

به گفته فرانکل تغییراتی که در زندگی آن‌ها ایجاد شد، تغییر ماهیت درونی و نتیجه تصمیم درونی آن‌ها بود نه نتیجه تأثیرات شرایط و محیط. (ر.ک. فرانکل، همان)

فرانکل در زندان، در شرایط غیر قابل تغییر بود، به همین دلیل او دریافته بود که چون خود و دیگران قادر به تغییر دادن شرایط سختی که دشمن برای آن‌ها قرارداده است، نیستند، سعی می‌کند که خود را مقهور آن شرایط و محیط غیرقابل تغییر نکند و تنها راه حل تسلیم نشدن را تغییر عواطف خود در مقابل مشکلات می‌بیند، به گونه‌ای که در فشارهای روحی و رنج‌ها به طور ناگهانی فکر و عواطف خود را از سختی‌ها به چیزی دیگر معطوف می‌کند و از خود فرارفته، به مشکلات خود نمی‌اندیشد. (ر.ک. محمدپور، ۱۳۸۵: ۲۳۸)

فرانکل بعد از این که خودش در این مسأله، موفق می‌شود، تصمیم می‌گیرد که با تلاش شبانه‌روزی به کمک بقیه زندانیان برود و افکار و عواطف زندانیان خود را هم به همین منوال تغییر بدهد تا از بی‌هویت شدن و بحران‌های روحی شدید آن‌ها جلوگیری کند. به گفته فرانکل این بحران‌های روحی، آن‌ها را به یک شیء تبدیل می‌کرد که دیگر قادر به هیچ کاری نبودند. (ر.ک. فرانکل، ۱۳۷۷: ۱۰۹)

یکی از راه‌هایی که می‌توانست آن‌ها را از تفکر کردن به درد و رنج خود باز دارد، کمک به دیگران بود. یالوم در مورد فرانکل همین مطلب را بیان می‌کند: «از آن به بعد، زندگی فرانکل، کمک به دیگران برای یافتن معنای خویش بود.» (یالوم، ۱۳۹۰: ۴۴۳)

فرانکل می‌گوید: «کسانی که در زندگی معنایی می‌یابند، به حالت فراروندگی دست می‌یابند که برای شخصیت سالم، واپسین حالت هستی است.» (شولتس، ۱۳۹۰: ۱۶)

۳-۱- کاهش اضطراب مرگ

کمک به دیگران، یکی از مهم‌ترین عامل کاهش اضطراب مرگ است و برعکس یاد مرگ هم در کمک کردن به دیگران نقش زیادی دارد؛ چنانکه مولانا معتقد است اگر انسان یقین کند که حالت نزع و احتضار، دائمی است و هر نفسی که فرو می‌رود و برمی‌آید، گامی به سوی مرگ است، با این دیدگاه،

حس مردم دوستی در او پا می‌گیرد و کینه و دشمنی در او ریشه‌کن می‌گردد و به چیزهای زودگذر و ناپدار دل نمی‌بندد:

در همه عالم اگر مرد و زنند	دم به دم در نزع و اندر مُردنند
آن سخنشان را وصیتها شَمَر	که پدر گوید در آن دم با پسر
تا بروید عبرت و رحمت بدین	تا بُرد بیخ بغض و رَشک و کین
تو بدان نیت نگر در اقربا	تا ز نزع او بسوزد دل، تو را

(۷۶۴-۷۶۱/۶)

یالوم معتقد است که ارتباطات انسانی، نقش بسیار زیادی در کاهش ترس از مرگ دارد. از طرف دیگر پذیرش واقعیت مرگ، اعتماد به نفس والایی به انسان می‌بخشد که او بتواند زندگی‌اش را پربار سازد و دنبال کاری برود که در زندگی به او آرامش بخشد و ارتباطش را با دیگران صمیمی‌تر گرداند. او این مطلب را عملاً از طریق درمان بالینی بیماران خود به دست آورده‌است و می‌گوید: «این نظرات ممکن به تنهایی نتواند وحشت از مرگ را از بین ببرند ولی اثر توأم ایده‌های پژوهشگران مختلف و ایجاد ارتباطات انسانی، بیش از هر چیز در بی فروغ کردن مرگ به ما کمک می‌کند.» (یالوم، ۱۳۹۴: ۱۵)

یالوم در مورد پیامدهای مثبت یاد مرگ بودن را خدمت به دیگران می‌داند و برعکس خدمت به دیگران را موجب کاهش ترس از مرگ بیان می‌کند و این دو را لازم و ملزوم یک دیگر می‌داند و در مورد مواجهه با مرگ می‌گوید:

"من به عنوان فردی که خودش در آینده‌ای نه چندان دور می‌میرد و به عنوان روان‌درمانگری که چند دهه وقت صرف تعامل با مرگ کرده است، کاملاً احساس می‌کنم که مواجهه با مرگ به ما این امکان را می‌دهد که به جای بازکردن در جعبه‌ی پاندورا در زندگی پربارتری را بازکنیم و در آن با خودمان، دیگران و همه موجودات، مهربان‌تر برخورد کنیم." (یالوم، ۱۳۹۴: ۱۷)

همان کاری که تولستوی بعد از متحول شدن، انجام داد. او در داستان «مرگ ایوان ایلیچ» قهرمان داستان، که انعکاس زندگی خود اوست، یاد مرگ را بهترین عامل همدری و مهربانی به اطرافیان و هم-نوعان و رفتارهای حمایتی را عامل کاهش اضطراب مرگ بیان می‌کند. (رک. یالوم، ۱۳۹۲: ۴۱)

یالوم و درمانگران او از راه سنجش و ارزیابی بیماران خود به این نتیجه دست‌یافتند که اضطراب مرگ با میزان رضایت از زندگی و آرامش یافتن نسبت عکس دارد. وقتی زندگی، رضایت بخش است، مُردن کمتر دردسرافرین است. هرچه از زندگی گذشته رضایت کمتری داشته باشیم با بیماری و عواقب

آن هم سخت‌تر کنار می‌آییم و میزان افسردگی، اضطراب، خشم و نگرانی دربارهٔ بیماری و دربارهٔ رضایت از مراقبت‌های طبی بیشتر می‌شود. او در ادامه یکی از راه‌های رضایت بخش کردن زندگی را یک‌دلی و صمیمیت و ارتباط انسانی می‌داند که از راه کار بالینی بر بیماران خود به دست آورده بود. (ر.ک. یالوم، ۱۳۹۰: ۲۹۵-۲۹۹)

۴-۱- کمک به خود

فردی که به دیگران کمک می‌کند فقط به فرد محروم و محتاج کمک نکرده است بلکه قبل از کمک کردن به دیگری به خود کمک کرده است و گره از کار خود گشوده است؛ زیرا این فرد اگر روزی احتیاج به کمک پیدا کرد، حتماً دیگران به او کمک خواهند کرد؛ چنانکه مولانا در این زمینه چنین می‌گوید:

اشک خواهی رحم کن بر اشک‌بار رحم خواهی، بر ضعیفان رحم آر

(۸۲۲/۱)

بیت اشاره دارد به روایت « اِرْحَمُوا تُرْحَمُوا » مهربانی کنید تا با شما مهربانی کنند .

(فروزانفر، ۱۳۶۱: ۷)

آثار مثبت رفتارهای حمایتی، همه جانبه است؛ یعنی هم حمایت‌شونده و هم حمایت‌کننده از آن بهره‌مند می‌گردند. این مسأله برای حمایت‌شونده روشن است ولی شاید حمایت‌کننده متوجه نباشد که چه فوایدی از کمک کردن به دست می‌آورد. واضح است که افزایش شناخت افراد نسبت به این فواید، می‌تواند موجب بالا رفتن بروز رفتارهای معین اجتماعی از جانب آنان شود. (کاویانی، ۱۳۸۹: ۱۱۴)

از طرف دیگر مولانا و پسرش، سلطان ولد، عالم را چون کوهی می‌دانند و افعال و اقوال آدمیان را چون صداها که به شخص بازمی‌گردد.

این جهان کوه است و فعل ما ندا سوی ما آید نداها را صدا

(۳۱۵/۱)

رحمت آید به سوی مرحومان	لعنت آید به سوی مرجومان
سوی ظالم کجا رود رحمت	چونکه او هست در خور محنت
هرچه کاری برش همان دروی	هرچه گویی جواب آن شنوی
این جزا را تو چون صدا می‌دان	کز که آید به وقت بانگ و فغان
گر بود بانگ سخت هم ز صدا	بانگ سخت آیدت به گاه ندا

غرش شیر را صدا از کوه
 لایق غرشش رسد به شکوه
 بانگ روباه را مناسب او
 هم صدا باشد ای رفیق نکو
 مثل بانگ‌هاست این اعمال
 که ز ما صادر است در هر حال...

(سلطان ولد، ۱۳۷۶: ۳۲۳-۳۲۴)

نوع دوستی، دنیا را به جای بهتری برای زیستن بدل می‌کند. خدمت به دیگران، شرکت در کارهای خیر، همه فعالیت‌ها خوب و درستند و به زندگی بسیاری از انسان‌ها معنا می‌بخشند و به آن‌ها کمک می‌کنند که در آرامش به سر ببرند. (ر.ک. یالوم، ۱۹۸۰: ۴۳۱)

یالوم در کار بالینی خود بارها متوجه می‌شود، بیماران که معنای ژرفی را در زندگی حس می‌کنند، و ارتباط انسانی با دیگران برقرار می‌کنند، نسبت به کسانی که زندگی آن‌ها عاری از معناست، زندگی کامل‌تری دارند. او در این باره می‌گوید: «گرچه بیماران در این برهه از زندگی و بیماری خود، معانی گوناگونی را تجربه می‌کنند ولی اهمیت هیچ‌یک از آن‌ها به پای نوع دوستی نمی‌رسد.» (یالوم، ۱۳۹۰: ۵۹۷)

سل، یک بیمار سرطانی یالوم است که توانست با ارتباط انسانی، زندگی و شخصیت خود را تا لحظه مرگ متحول کند و به زندگی خود معنا بخشد و دیگران را تحت تأثیر خود قرار دهد. یالوم می‌گوید:

«سل، بیماری سی ساله و همیشه نیرومند و ورزشکار بود، تا این‌که به بیماری «میلوم مولتیپل»

نوعی سرطان دردناک و ناتوان کننده استخوان مبتلا شد که دو سال بعد موجب مرگش شد. دو سال آخر زندگی‌اش گرانبهاترین و با شکوه‌ترین بخش معنا دار زندگی‌اش بود. با این‌که درد زیادی داشت و همه بدنش را به دلیل شکستگی‌های متعدد استخوانی گچ گرفته بودند، سل در خدمت به جوانان زیادی، معنای بزرگی در زندگی‌اش یافته بود. او در دبیرستان‌های منطقه‌اش می‌رفت و در مورد خطرات سوء مصرف مواد، به دانش آموزان مشاوره می‌داد و بدنی را که به وضوح رو به زوال می‌رفت به عنوان اهرمی نیرومند در مأموریتش به کار می‌گرفت و در این زمینه فوق العاده کار آمد بود.» (ر.ک. یالوم، ۱۳۹۰: ۵۹۸)

یالوم فرد سرطانی دیگری به نام «اوا» مثال می‌زند که بعد از متوجه شدن بیماریش، با خدمت به دیگران به زندگی خود معنا می‌بخشد و نه تنها اطرافیان و بیماران را بلکه دکتر خشک و بی‌روح خود را هم متحول می‌کند، به گونه‌ای که این دکتر تا پایان زندگی خود، معنا را در این واقعیت می‌یابد که منش

او نسبت به مرگ، برای بیماران بسیار ارزشمندتر از دارو، علم و طبابت اوست. (ر.ک. یالوم، ۱۳۹۰: ۵۹۹)

۵-۱- دفع بلا

مولانا علاوه بر آثار مثبت فوق، به چندین پیامد مثبت رفتارهای حمایتی و نیکی کردن به دیگران را به ما گوشزد می‌کند. او معتقد است نیکی و احسان در حق دیگران موجب دفع بلا می‌گردد، همان طوری که بخل موجب نزول بلا می‌شود:

چاره دفع بلا بُدو ستم چاره احسان باشد و عفو و کرم
(۲۵۹۰/۶-۲۵۹۱)

او درجایی دیگر به نقل از پیغمبر اکرم (ص) مطرح می‌کند؛ همان طوری که انفاق به دیگران موجب افزایش مال و ثروت می‌شود، بخل ورزیدن هم موجب از بین رفتن مال و ثروت می‌گردد.

گفت پیغمبر که در بازارها دو فرشته می‌کند ایدر دعا
کای خدا تو مُنْفِقان را دِه خَلْف وای خدا تو مُمَسِکان را دِه تَلْف

(۳۸۰-۳۸۱/۲)

مولانا در داستان «اهل ضروان» پیامد منفی ترک احسان و نیکی کردن به دیگران را بیان می‌کند:

قصّه اصحاب ضَروان خوانده‌ایی پس چرا درحیله جوئی مانده‌ایی؟
(۴۷۴/۳)

درجایی دیگر علاوه بر بخل ورزیدن و کمک نکردن به دیگران، ریا و تظاهر در اعمال نیک را عامل بلا و بخشش و احسان خالصانه را عامل دفع بلا ذکر و در تمثیلی زیبا این مطلب را بیان می‌کند.

در زمان عمر در شهر مدینه آتشی مهیب افتاد و خانه‌ها و بناها را سوزاند. آتش چنان تند بود که نیمی از شهر سوخت. آب هم نمی‌توانست شعله‌های آن را فرو نشاند. مردم نزد عمر آمدند و در دفع آتش از او چاره خواستند. عمر گفت این آتش برخاسته از بخل و حرص شماس است و آب هم نمی‌تواند آن را خاموش کند. شما باید بروید و به فقیران کمک کنید. آن‌ها گفتند: ما همواره به فقرا و نیازمندان کمک می‌کنیم. عمر گفت: شما این اعمال را به خاطر ریا و تظاهر انجام دادید نه به خاطر خدا.

گفت: آن آتش ز آیات خداست شعله‌ای از آتش بخل شماس است
آب بگذارید و نان، قسمت کنید بخل بگذارید اگر آل منید
خلق گفتندش که: در بگشوده‌ایم ما سخی و اهل فُتوت بوده‌ایم
گفت نان در رسم و عادت داده‌اید دست از بهر خدا نگشاده‌اید
بهر فخر و بهر بوش و بهر ناز نه از برای ترس و تقوی و نیاز
(۳۷۱-۳۷۲/۱)

«نزد مولانا آن چه آتش قهر حق را فرو می‌نشاند و انسان را از زیان شهوات در امان می‌دارد، مجرد حسن عمل نیست، اخلاص در عمل است که بدون آن رهایی واقعی هم برای سالک طریقت ممکن نیست.» (زرین کوب، ۱۳۸۹: ۲۰۲)

فرانکل، بنیانگذار «معنا درمانی» هم با خدمت به دیگران در اردگاه کار اجباری، موجب دفع آسیب‌های سنگین از خود و دیگران گردید که نه تنها آن‌ها در مقابل شرایط وحشتناک مغلوب نشدند بلکه توانستند، زندگی زیبا و شادمانه‌ای برای خود و دیگران رقم‌بزنند. (رک. فرانکل، ۱۳۷۷: ۱۰۹)

۱-۶- بقای نیکی

مولانا معتقد است، کسی که به دیگری رحم کند، قطعاً در هنگام بروز گرفتاری، مورد رحم واقع می‌شود:

اشک خواهی رحم کن بر اشک‌بار رحم خواهی، بر ضعیفان رحم آر

(۸۲۲/۱)

او در ابیاتی دیگر بیان می‌کند که اعمال انسان از بین نخواهد رفت و فرد حمایت‌کننده، در جهان دیگر ثمره عمل خود را برداشت خواهد کرد:

زانکه داند کاین جهان کاشتن هست بهر محشر و برداشتن

(۲۹۹۰/۴)

در جای دیگر بیان می‌کند که صورت هیچ عملی نابود نخواهد شد :

محسنان مُردند و احسان‌ها بماند ای خنک آن را که این مرکب براند
ظالمان مُردند و ماند آن ظلم‌ها وای جانی کاو کند مکر و دَها
گفت پیغمبر خنک آن را که او شد ز دنیا، ماند از او فعل نکو

(۱۲۰۳/۴-۱۲۰۱)

شیمل در باب نگرش مولانا، درباره بقای عمل می‌گوید: «مولانا به عمل اعتقاد داشت و حدیث نبوی «الدنیا مزرعه الاخره» یکی از مستندات دلخواه اوست. او به مریدان و شاگردانش چنین آموخت که: اگر بدی کرده‌ای با خود کرده‌ای جفای تو به وی (خدا) کجا رسد؟ هر عمل آدمی برای خود انسان، میوه به بار آورد، خواه در این دنیا، خواه در جهانی که خواهد آمد.» (شیمل، ۱۳۷۵: ۳۶۴)

مولانا در جایی دیگر می‌گوید:

زانکه می‌بافی همه ساله بپوش زانکه می‌کاری همه ساله بنوش

(۳۱۸۱/۵)

به گفته آرونسون، روان‌شناسان اجتماعی، طی تحقیقاتی، به برخی فواید که برای حمایت‌کننده به دنبال رفتارهای حمایتی حاصل می‌شود، پی‌برده‌اند از جمله: معتقدند وقتی کسی کمک می‌شود، احتمال بازگشت کمک از سوی آن فرد افزایش می‌یابد و کمک به دیگری سرمایه‌گذاری برای آینده است و بر طبق مبادله اجتماعی اگر فرد کمک‌کننده، روزی به کمک نیاز داشت، حتماً کسی به کمک او خواهد

آمد. (ر.ک. آرونسون و همکاران، ۱۳۸۴: ۲۵۰)

۸-۶- عامل افزایش مال و ثروت

مولانا معتقد است که انفاق و بخشش به دیگران موجب افزایش مال و ثروت می‌شود؛ همان‌طوری که بخل ورزیدن موجب از بین رفتن مال و ثروت می‌گردد:

گر بریزد برگ‌های این چنار	برگ بی برگیش بخشد کردگار
گر نماند از جود در دست تو مال	کی کنسد فضل الهت پایمال
هر که کارد، گردد انبارش تهی	لیک اندر مزرعه باشد بهی
و آنکه در انبار ماند و صرفه کرد	اشپش و موش حوادث پاک خورد

(۱-۲۲۳۷-۲۲۴۰)

مولانا در جایی دیگر بیان می‌دارد که مال و ثروت با دادن صدقه و زکات کم نمی‌شود، بلکه هرچه بیشتر صدقه دهی بر مال و ثروت افزوده می‌گردد.

ما نَقَصَ مالٍ مِنَ الصَّدَقَاتِ قَط	إِنَّمَا الخَيْرَاتُ نِعَمَ المُرْتَبِطِ
جُوشش و افزونی زر در زکات	عصمت از فحشاء و مُنکر در صلوات
آن زکات کیسه‌ات را پاسبان	و آن صلوات هم زگرگانت شُبان

(۳۵۷۳-۳۵۷۵/۶)

ابیات فوق برگرفته است از آیه: «يَمْحَقُ اللهُ الرِّبَا وَيُرْبِي الصَّدَقَاتِ» «خداوند ربا را محو و زکات و بخشش را می‌رویانند و افزایش می‌دهد.» (بقره/۲۵۷)

امام صادق هم می‌فرماید: «ما نقص مالٍ من صدقهٍ ولا زکاهٍ» «هیچ مالی از صدقه و زکات

دادن کاسته نمی‌شود.» (مجلسی، بی‌تا: ج ۷۵: ۲۰۹)

مولانا بیان می‌دارد که کمک‌کردن به دیگران در دنیا و آخرت به‌خصوص آخرت بدون پاسخ نخواهد بود و به مردم اطمینان می‌دهد که خدا اجر آن‌ها را خواهد داد. او از پیغمبر اکرم (ص) مطرح می‌کند که هر کس یقین داشته‌باشد که در روز قیامت، پاداش خواهد داشت، در برابر هر نیکی، ده برابر پاداش به دست می‌آورد.

گفت پیغمبر که هر که از یقین	داند او پاداش خود در یوم دین
که یکی را ده عوض می‌آیدش	هر زمان جودی دگرگون زایدش

(۸۹۵-۸۹۶/۲)

۹-۶- بهتر از طواف ظاهری

مولانا حتی نیکی به دیگران و زدودن غم از دل فردی را بهتر از طواف ظاهری دانسته، کعبه را سرای برّ و دل را سرای سرّ می‌داند و می‌گوید:

حقّ آن حقّی که جانت دیده است	که مرا بر بیتِ خود بگزیده است
کعبه هرچندی که خانه برّ اوست	خلقتِ من نیز خانه سرّ اوست

(۲۲۴۴-۲۲۴۵/۲)

۷- نتیجه

برای روشن‌تر شدن مطالب، چند نکته لازم به ذکر است که به‌طور مختصر بیان می‌گردد:

۱- اگر در مورد تطبیق اندیشه‌های یالوم با مولانا صحبت می‌شود، این بیانگر آن نیست که مولانا و یالوم در تمام زمینه‌ها، موبه مو یکسان هستند، بلکه در بعضی از جاها ارتباط یالوم با مولانا به باریکی مویی است یا حتی نازکتر؛ به عبارت دیگر شباهت‌های مولانا و یالوم بیشتر شباهت‌های صوری و ظاهری یا اشتراک در الفاظ است و تفاوت‌های نگرش آن دو بسیار عمیق و ریشه‌ای و بینادین است؛ زیرا یالوم معتقد است انسان برای رهایی از پوچی و رسیدن به آرامش و کاهش اضطراب‌های وجودی ناچار به ابداع معنا به‌ویژه ارتباط انسانی و خدمت به دیگران است؛ در حالی که مولانا معتقد به کشف معاست نه ابداع معنا. از طرف دیگر او همه معانی را از جمله: ارتباط انسانی و نوع‌دوستی و خدمت به دیگران را در راستای معنای اصلی؛ یعنی خدا

و منبعث از او و به سوی می‌داند و جهان هستی را جدا از معنا نمی‌بیند. طبق نظر او از در و دیوار هستی معنا می‌بارد. و همگان را به کشف این معنا در خود و در جهان هستی دعوت می‌کند. طبق باور او پیوستن به معنا انسان را آرامش می‌رساند.

در کل می‌توان قطره اندیشه‌های یالوم را در زمینه‌های مختلف در اقیانوس اندیشه‌های مولانا کاوش کرد؛ زیرا مولانا یک ائده‌آلیست یا اگزیزتانسیالیست یا یک روان‌شناس و... نیست ولی تمام اصول اساسی و منطقی و نظری آن‌ها در اشعارش می‌توان یافت و از این نظر می‌توان اصول آن مکاتب را از اقیانوس اشعارش بیرون کشید و با هم مقایسه کرد، نه از آن جهت که او وابسته به یکی از این مکاتب بوده است. یا می‌توان به روش خود مولانا که در جای جای مثنوی دست به تأویل زده است، کار او را در تحقیقات عملی کرد ساخت.

۲- مولانا معانی ارتباط انسانی و نوع‌دوستی را در جلوه‌های مختلف آن از صفات پسندیده و از اخلاق بزرگان و کریمان ذکر می‌کند و همه‌ی این معانی را در راستای معنای اصلی؛ یعنی خدا می‌بیند و در جای جای مثنوی تلاش کرده تا این ارزش انسانی و الهی را به مردم بشناساند.

۳- از تطبیق نظرات او با یافته‌های روان‌شناسی اجتماعی و روان‌شناسی اگزیزتانسیال در این موضوع معلوم می‌شود که هرچند فاصله زیادی بین زمان مولوی و ظهور تفکراتش با عصر پیدایش این علم وجود دارد ولی به خوبی می‌توان انطباق نظرات وی را با مبانی نظری این رویکردها مشاهده کرد. به خصوص از آنجا که مولانا با گرایش دینی و اسلامی به موضوعات نگریسته و در بسیاری موارد از آیات و روایات در انتقال مفاهیم و ارزش‌ها بهره گرفته و در مواردی دقیق‌تر و بهتر به موشکافی مسائل در این زمینه پرداخته است.

کتابنامه

- ۱- آرونسون، الیوت و همکاران (۱۳۸۴) **روان‌شناسی اجتماعی**، ترجمه‌ی افسانه‌ی شیخ الاسلام‌زاده، تهران، انتشارات ما و شما.
- ۲- آذربایجانی، مسعود و همکاران (۱۳۸۷) **روان‌شناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی**، قم، سمت
- ۳- افلاکی، شمس‌الدین (۱۳۷۵) **مناقب‌العارفین**، به کوشش تحسین یازجی، تهران، دنیای کتاب، چاپ سوم.
- ۴- جاسلسن، روتلن (۱۳۹۳) **اروین یالوم**، روان‌درمانگر قصه‌گو، ترجمه‌ی سپیده‌ی حبیب، تهران، دانژه. چاپ دوم.
- ۵- زرین‌کوب، عبدالحسین (۱۳۸۹) **نردبان شکسته**، تهران، سخن، چاپ چهارم.
- ۶- (۱۳۷۲) **سرّ نی**، تهران، انتشارت علمی، چاپ چهارم.
- ۷- زمانی، کریم (۱۳۸۳) **شرح جامع مثنوی معنوی**، تهران، اطلاعات، چاپ چهاردهم.
- ۷- (۱۳۸۸) **میناگر عشق**، تهران، نشر نی، چاپ هفتم.
- ۸- (۱۳۸۹) **«عمل در مثنوی مولانا»**، علی‌دهباشی، تحفه‌های آسمانی، تهران، سخن، چاپ دوم، ص ۵۸۵-۵۹۳.
- ۹- شیمل، آن‌ماری (۱۳۷۵) **شکوه شمس سیری در آثار و افکار مولانا**، ترجمه‌ی حسن لاهوتی، تهران، علمی و فرهنگی، چاپ سوم.
- ۱۰- شولتس، دوآن (۱۳۹۰) **روان‌شناسی کمال**، گیتی‌خوشدل، تهران، پیکان، چاپ هفدهم.
- ۱۱- فرانکل، ویکتور (۱۳۷۷) **انسان در جستجوی معنا**، ترجمه‌ی نهضت صالحیان، تهران، دُرسا، چاپ نهم.
- ۱۲- (۱۳۹۰) **انسان در جستجوی معنای غایی**، ترجمه‌ی احمد صبوری، تهران، آشیان، چاپ اول.
- ۱۳- فروزانفر، بدیع‌الزمان (۱۳۶۱) **احادیث مثنوی**، تهران، امیرکبیر، چاپ سوم.

- ۱۴- (۱۳۹۰) رساله در تحقیق احوال و زندگانی مولوی، تهران، زوآر، چاپ اول.
- ۱۵- مجلسی، محمدباقر (بی تا) بحارالانوار الجامعه لدرر اخبار الائمه الاطهار، ج ۷۵، تهران، اسلامیه.
- ۱۶- مولوی، جلال الدین محمد (۱۳۷۳) مثنوی معنوی، نسخه نیکلسون، پوریا، چاپ اول.
- ۱۶- نسفی، عزیزالدین، (۱۳۹۲)، کتاب الانسان الكامل، تهران، انتشارات رضوی، چاپ دوازدهم.
- ۱۷- یالوم، اروین (۱۳۸۹) مامان و معنای زندگی، داستان های روان درمانی، تهران، قطره، چاپ دوم.
- ۱۸- (۱۳۹۰) روان درمانی اگزستانسیال، ترجمه ی سپیده ی حبیب، تهران، نشر نی، چاپ دوم.
- ۱۹- (۱۳۹۴) خیره به خورشید نگرستن، مترجم اورانوس قطبی نژاد، تهران، قطره، چاپ هفتم.
- ۲۰- (۱۳۹۳) هنر درمان، مترجم سپیده حبیب، چاپ هشتم، تهران، قطره.
- ۲۱- Yalom, Irvin D, (۲۰۰۸), Staring at the Sun: Overcoming the Terror of Death, San Francisco, Jossey Bass.
- ۲۲- Yalom, Irvin D, (۲۰۰۳), The Gift of Therapy: An open letter to a new Generation of Therapists and Their patients, New York, Hapercollins publishers.
- ۲۳- Yalom, Irvin D, (۱۹۸۰), Existential Psychotherapy, , United State of America