

## Promoting the Way of Life Towards Promoting Happiness (based on Islamic Lifestyle with Emphasis on Rumi's Spiritual Masnavi)

### ARTICLE INFO

*Article Type*  
Research Article

#### Authors

Seyedeh Maryam Farshadan <sup>1\*</sup>  
Masoumeh Esmaeili <sup>2</sup>  
Ahmad Borjali<sup>3</sup>  
Hossein Eskandari<sup>4</sup>  
Hosseinali Ghobadi<sup>5</sup>

#### How to cite this article

Seyedeh Maryam Farshadan, Masoumeh Esmaeili, Ahmad Borjali, Hossein Eskandari, Hosseinali Ghobadi, Promoting the Way of Life Towards Promoting Happiness (based on Islamic Lifestyle with Emphasis on Rumi's Spiritual Masnavi), *Journal of Islamic Life Style Centeredon Health*, 2021:5(2); 227-234

1. PhD Student, Department of Counseling, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran (Corresponding Author).

2. Professor, Department of Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.

3. Professor, Department of Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.

4. Professor, Department of Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.

5. Faculty of Tarbiat Modares University and Director of the Institute of Humanities and Cultural Studies, Tehran, Iran.

\* Correspondence:

Address:

Phone:

Email: farshadan.m@gmail.com

#### Article History

Received: 2021/02/14

Accepted: 2021/08/31

ePublished: 2021/09/22

### ABSTRACT

**Purpose:** The present study aimed to investigate the promotion of life as a tool to promote inner and lasting happiness based on the teachings of Rumi.

**Materials and Methods:** The present study is a documentary and library study that has been done in a descriptive-analytical manner and based on the books of Masnavi Manavi.

**Findings:** It indicates that from Rumi's point of view, the soul is an internal phenomenon, hierarchically, of the nature of consciousness and awareness, and also the soul is the source of happiness. Superior level awareness and genuine soul can promote genuine happiness.

**Conclusion:** According to positivist psychology and the results of related research, external joys resulting from material success are temporary and unstable, so it seems to pay attention to teachings based on internal and spiritual dimensions such as mysticism and Sufism in The cultural tradition of Islam seems to be necessary for the promotion of happiness as well as its stabilization and stability. Man is hierarchical, in proportion to the upliftment of the soul, the genuine inner joy increases.

**Keywords:** Jan, Shadi, Masnavi Manavi, Rumi

## ارتقای جان راهی به سوی ارتقای شادی (مبتنی بر سبک زندگی اسلامی با تاکید بر مثنوی معنوی

(مولوی)

بیرونی، گذرا نیست و از آنجا که جان انسان ذومراتب است، متناسب با ارتقای جان، شادی اصیل درونی افزایش می یابد.

واژگان کلیدی: جان، شادی، مثنوی معنوی، مولانا

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۱۱/۲۶

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۶/۰۹

\* نویسنده مسئول: farshadan.m@gmail.com

مریم فرشادان<sup>۱\*</sup>

دانشجوی دکتری، گروه مشاوره، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران (نویسنده مسئول).

### مقدمه

پیشینه و قدمت توجه به موضوع شادی را می توان به ازای تاریخ خلقت بشر دانست چراکه آدمی همواره به دنبال این بوده است که چگونه خود را از درد و رنج‌ها رها سازد و از حال بد به حال خوب و شادی تغییر وضعیت دهد [۱]. یکی از دلایل بروز رویکردهای جدید روانشناسی مانند روانشناسی مثبت گرا هم توجه به این مهم و عبور از سال‌ها نگاه آسیب شناسانه بوده است، چنانچه در این رویکرد به دنبال این هستیم که افراد به مرحله ای برسند که احساس افسردگی صرف را پشت سر گذاشته و به سمت شادی اصیل، معنایابی و شکوفایی حرکت نمایند [۲]. روان شناسی مثبت گرا<sup>۱</sup> بر اساس خلاصه تعریف مجله روانشناسی مثبت (۲۰۰۵)، رویکردی علمی است متمرکز بر جنبه‌هایی از انسان که وی را برای رسیدن به بهزیستی<sup>۲</sup>، شادکامی و شکوفایی یاری می رساند [۳]. چنانچه در روانشناسی مثبت گرا به ساخت نظریه‌ها و الگوهای مختلفی در زمینه شادکامی و بهزیستی، پرداخته شده است که از این میان می توان به نظریه‌ها و الگوهای مطرحی چون نظریه شادکامی اصیل<sup>۳</sup> مطرح شده توسط سلینگمن و همچنین مدل پنج عاملی بهزیستی (PERMA<sup>۴</sup>) سلینگمن، نظریه شادکامی پایدار<sup>۵</sup> لیوبومیرسکی، بهزیستی ذهنی<sup>۶</sup> مطرح شده داینر و همچنین نظریه ریف در خصوص بهزیستی روان شناختی<sup>۷</sup>، اشاره نمود. البته که مردم همه فرهنگ‌ها، شادی را مهم‌ترین عنصر زندگی‌شان گزارش می‌کنند و از همین روست که روان‌شناسان می‌کوشند عامل‌های پرورش سطوح بالاتر آن را شناسایی کنند [۴]. برخی از نظریه پردازان، رسیدن به شادی را از طریق توجه به ارزش‌ها و اهداف معنوی، نیازهای اساسی، معنادار بودن زندگی و عشق به خدا امکان پذیر می‌دانند [۵]. در منابع دینی و فرهنگی غنی اسلام، به موضوع خوشی، خرسندی و شادمانی عنایت خاص شده است. تعریف و تمجید از مقوله‌های شادی در چهارچوب کاملاً منطقی و دوری از افراط و تفریط و کنترل هیجانات اعم از خشم و غضب، شادی و شادمانی از شاهکارهای آیین محمدی [ص] است [۶]. برآیند برداشت‌های اندیشمندان مسلمان از شادی، آن

معصومه اسمعیلی<sup>۲</sup>،

استادتمام، گروه مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

احمد برجعلی<sup>۳</sup>،

استادتمام، گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

حسین اسکندری<sup>۴</sup>،

استادتمام، گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

حسینعلی قبادی<sup>۵</sup>

هیات علمی دانشگاه تربیت مدرس و رییس پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی، تهران، ایران.

### چکیده

**هدف:** پژوهش حاضر با هدف بررسی ارتقای جان به عنوان ابزاری برای ارتقای شادی درونی و پایدار مبتنی بر آموزه‌های مولانا، انجام گرفته است.

**مواد و روش‌ها:** پژوهش حاضر یک مطالعه اسنادی و کتابخانه‌ای است که به شیوه توصیفی-تحلیلی و مبتنی بر دفاتر مثنوی معنوی، انجام گرفته است.

**یافته‌ها:** حاکی از آن است که از منظر مولانا، جان پدیده‌ای درونی، ذو مراتب، از جنس هشیاری و آگاهی است و همچنین جان سرچشمه شادی است لذا به میزان عبور از جان‌ها و یا همان هشیاری‌های سطح پایین‌تر و دستیابی به هشیاری سطح برتر و جان اصیل می‌توانیم شادی اصیل را ارتقاء دهیم.

**نتیجه‌گیری:** به اذعان روانشناسی مثبت گرا و نتایج پژوهش‌های مرتبط، شادی‌های بیرونی حاصل از کامیابی‌ها و موفقیت‌های مادی، گذرا و ناپایدار هستند لذا به نظر می‌رسد توجه به آموزه‌های مبتنی بر ابعاد درونی و معنوی مانند عرفان و تصوف در سنت فرهنگی اسلام، برای ارتقاء شادی و همچنین تثبیت و پایداری آن لازم به نظر می‌رسد. چنانچه شادی مدنظر مولانا، شادی جان و پدیده‌ای معنوی و درونی است که به سان شادی‌های ناشی از دستاوردهای

<sup>۱</sup>. sustainable happiness

<sup>۲</sup>. subjective well being

<sup>۳</sup>. psychological well being

<sup>۱</sup>. positive psychology

<sup>۲</sup>. well-being

<sup>۳</sup>. authentic Happiness

<sup>۴</sup> Positive emotion, Engagement, Positive Relationship, Meaning & Accomplishment/Achievement

دنبال کردن هدف های کوتاه مدت و لذتبخش از نخستین سالهای زندگی به ما آموخته میشود. اگر چه دستیابی به این گونه اهداف میتواند موجب رضایتمندی فرد گردد، اما هیچ کدام پایدار نیستند و با مجموعه وجودی ما مطابقت ندارند چراکه ارمغان آنها فقط نوعی احساس شادی و خوشبختی کاذب و زودگذر است [۱۲]. در رویکرد دینی اسلام نیز، شادی های معنوی حاصل از ایمان، شادی های پایدار و همیشگی هستند که مانند خوشی ها و لذت های زودگذر دنیوی نیستند. از طرفی نیز از شادی ها و لذت های زودگذر و کاذب به شدت جلوگیری نموده و معتقد است که این گونه شادی ها، تنها بخش بسیار کوچک و سهم ناچیزی از شادی ها را دارند [۶].

هر چه از وی شاد گردی در جهان  
از فراق او بیندیش آن زمان  
زانچه گشتی شاد بس کس شاد شد  
آخر از وی جست و همچو باد شد  
از تو هم بجهد تو دل بر وی منه

پیش از آن کو بجهد از تو تو بجه (۳/۳۶۹۷-۳۶۹۹)

از منظر مولانا نیز شادی های بیرونی حاصل از دست آوردهای مادی بیرونی، پایدار نیست چرا که دیر یا زود از دست می روند و دلبستگی به آنها، چیزی جز تجربه فراق و غم را نخواهد داشت. از سوی دیگر، به باور مولانا جان، سرمنشاء و منبع تمام خوشی ها و شادی هاست [۱۳] مولانا بیش از دو هزار بار واژه جان را در مثنوی معنوی به کار برده است. «جان» از بنیادهای فرهنگ ایرانی است که در عرفان ایرانی در نسبت با دیگر مظاهر فرهنگ ایرانی، محوریت بیشتری یافته است [۱۴] جان، جوهری است مجرد که به سبب امری الهی برای فعلیت و تفصیل علوم خود که بالقوه و اجمالی است به بدن تعلق گرفته است. همچنین جان منبع خوشی و شادی است [۱۳].

لذا از آنجایی که یکی از خواسته های انسان دستیابی به شادی است و از آنجایی که چنانچه بیان شد چالش اصلی ارتقای شادی و تثبیت و پایداری آن است و از آنجایی که بنابر پژوهش های روانشناختی انجام گرفته، شادی های بیرونی پیرو قاعده خوگیری می شوند و لذا اثر خود را از دست می دهند و ناپایدارند در همین راستا مبتنی بر دیدگاه مولانا که جان را سرمنشاء شادی می داند به دنبال بررسی چگونگی ارتقای جان به عنوان راهی برای دستیابی به شادی درونی و پایدار هستیم.

#### مواد و روش ها

پژوهش حاضر یک مطالعه اسنادی و کتابخانه ای است. این مطالعه مبتنی بر آراء مولانا در مثنوی معنوی، به بررسی مفهوم و چیستی جان و همچنین مراتب و چگونگی ارتقای جان می پردازد.

#### یافته ها

چیستی و ماهیت جان

است که واژه های سرور، شادی، نشاط، فرح و شادمانی، دسته ای از عواطف ارزشمندی هستند که خداوند به منظور حفظ بقای انسان در وجود او نهاده است. ارمغان دین برای انسان، شادی، بهجت و سرور به معنای واقعی و عمیق آن است. دین، هم بشر را با شادی حقیقی آشنا کرده و هم راه رسیدن به آن و بهره مندی از آن را پیش روی او نهاده است [۷].

از ذخایر معنوی ارزشمند مبتنی بر دین اسلام، آثار مولانا جلال الدین محمد است. مولانا در زیر چتر بسط و شادی که موجب پیدایش تفکر خاص او شده است. آثار باارزشی خلق کرده است؛ مبنای قرار دادن تصوف مبتنی بر بسط و عشق در مقابل تصوف مبتنی بر قبض و خوف، یکی از نکات قابل تأمل دیدگاه مولانا است. وی اساس مکتب خویش را بر بسط و مثبت نگری قرار داده است و یکی از مهم ترین ویژگی های این مثبت اندیشی، تمرکز بر شادی است. چنانچه مولانا را می توان «شاعر شادی» نامید. چنانچه به باور سروش، از نشانه های شادی اصیل در اشعار مولانا این است که «هم در غزلیات دیوان کبیر و هم در مثنوی معنوی، حیات و حرکت می جوشد و مهم ترین ویژگی در اشعار مذکور حیات و حرکت و جان داشتن است» [۸]. تمرکز مولانا بر شادی اصیل و جان، خاطر نشان می سازد که از نظر مولانا شادی درونی و پایدار است؛ شادی و شادمانی بس متفاوت از شادی های سطحی و زودگذر که مردمان عادی از آن دل خوشانند و در نهایت موجب دل مردگی و افسردگی آن هاست.

این همه عالم طلبکار خوشانند

وز خوش تزویر اندر آتش اند (۲/۷۴۳)

به طور کلی در خصوص شادی، می توان گفت که شادی می تواند دو شکل متفاوت به خود بگیرد: شادی حسی، زودگذر و یا گذرا، لذت-جویانه و نوع دیگر آن شادی پایدار، معنوی، درونی، اصیل و در واقع شادی از راه پختگی و یا لذت سعادت طلبانه [۳].

دستیابی به شادی یک مساله و تثبیت و پایداری آن مساله مهم دیگری است. به دیگر سخن چالش مهم، افزایش سطح پایداری شادی است و صرفاً افزایش تعداد امواج احساسات مثبت لحظه ای نمی تواند این هدف را محقق سازد. از جمله موانع شادمانی که خاستگاه تکاملی دارند. شامل تمایل ذاتی ما به خوگیری یا سازگاری با موقعیت های لذت بخش است [۹]. ما از نظر تکاملی برای خوگیری و سازگاری سریع با شرایط لذت بخش طراحی شده ایم [۱۰]. در بررسی مقایسه ای جنبه های بیرونی و درونی، پژوهش ها در روانشناسی مثبت نشان داده اند که بر خلاف تصور عموم، جنبه های بیرونی (ثروت، موفقیت تحصیلی و کاری، موقعیت اجتماعی، خصوصیات ظاهری، امکانات رفاهی و...) در افزایش شادی و خوشبختی مهم و کلیدی نیستند چون ما موجوداتی سازش پذیر هستیم که به سرعت به همه چیز عادت می کنیم [۹]. از این رو، شناخت عوامل زیربنایی و درونی که شادی و بهزیستی بیشتری را فراهم میکنند، مهم است. همچنین پژوهشگران گزارش کردند که رشد جهشی اقتصادی و موفقیت، تضمین کننده بهزیستی روانی بیشتر نیست [۱۱].

۱. بهبهانی، ۱۳۸۳.

صد هزاران علم اندر هر رگست (۱۲۳۴/۱)

جان نباشد جز خبر در آزمون

هرکه را افزون خبر جانش فزون (۳۳۲۶/۲)

مولانا با بیان اینکه هرکسی که هشیاری و آگاهی‌اش فزونی یابد به همان میزان جانش افزون می‌گردد ما را به دو آموزه رهنمون می‌کند؛ اول اینکه جان قابلیت ارتقا دارد یعنی ذو مراتب است پس پدیده‌ای متغییر است. دوم اینکه "در آزمون" یعنی امتحان کن و تجربه کن، البته نه آزمون کردن به سان علم آزمایشگاهی و علم استدلالی بلکه، آنچه مد نظر مولاناست تجربه‌ای شهودی و بصیرتی عرفانی است چرا که شناخت جان را از طریق جان و بینش الهی مقدور می‌داند.

جان شو از راه جان جان را شناس

یار بینش شو نه فرزند قیاس (۳۱۹۲/۳)

مولانا راه تقویت و ارتقای جان را پرهیز و دوری از فکر و اندیشه‌ها و ساخته‌های ذهنی می‌داند.

علم تقلیدی وبال جان ماست

عاریه است و ما نشسته‌کان ماست (۲۳۲۷/۲)

احتما کن احتما ز اندیشه‌ها

فکر شیر و گور دلها بیشه‌ها (۲۹۰۹/۱)

احتما اصل دوا آمد یقین

احتما کن قوت جانت ببین (۲۹۱۱/۱)

به دیگر سخن پرهیز از اندیشه و دانش ذهنی و علم‌های جزوی، و تمرکز بر علم اصلی الهی، جان انسان را قوی‌تر و فزون‌تر می‌گرداند. چنانچه در فیه مافیه بیان می‌دارد که «این علم جزوی که در وی می‌گریزی و از و خوش می‌شوی، فرع آن علم بزرگ و پرتو آن است».

هر چه اندیشی پذیرای فناست

آنکه در اندیشه ناید آن خداست (۳۱۰۷/۳)

خدا نیز پیرو همین قاعده است که در اندیشه و ذهن نمی‌آید و هر تعریفی که از نهاد ذهن و علم جزوی برخیزد مطمئناً خدا نمی‌باشد. همان قاعده‌ای که برای جان نیز صادق است چرا که جان از جنس خدا است. چنانچه در آیه ۵۳ سوره فصلت نیز اینگونه آمده است: «سَنُرِيهِمْ آيَاتِنَا فِي الْأَفَاقِ وَفِي أَنْفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ» به زودی نشانه‌های خود را در اطراف جهان و در درون جانشان به آنها نشان می‌دهیم تا برای آنان آشکار گردد که او حق است.

به باور مولانا، ریشه‌ی همه خوشی‌ها و ناخوشی‌ها در درون انسان نهفته است. و تمام هیجانات مثبت و منفی مانند شادی، نشاط، غم و دلمردگی انعکاس حال باطن خود انسان است که به اشتباه آن را به عوامل و امور بیرونی نسبت می‌دهیم [۱۷]. وی کلید رهایی از عدم آرامش، ناشادی، غم و پژمردگی جان، بیدار و زنده شدن به حق تعالی - خدا- می‌داند. مسیر رسیدن و بیدار شدن به خدا را نیز در از میان برداشتن تمام ناخودها، حجاب‌ها و هر آنچه غیر خداست می‌داند.

تیغ لا در قتل غیر حق براند

در نگر زان پس که بعد لا چه ماند

ماند الا الله باقی جمله رفت

جان مفهومی پیچیده، چندجانبه، و پرابهام است. یکی از دلایل مهم این پیچیدگی و ابهام، اصطلاحات و واژه‌های دیگری مانند: نفس، روح، خود، روان و دل است، که با مفهوم جان اشتراکات معنایی و لفظی دارند و سبب دشواری فهم این مفهوم گشته است. پژوهش‌های ارزشمندی در طول تاریخ برای شناخت این مفاهیم صورت گرفته است، ولی علی‌رغم تمام تلاش‌های صورت گرفته برای فهم این مفاهیم، اتفاق نظر کاملی صورت نگرفته است و کماکان با "معضل مفهومی" مواجه هستیم [۱۵].

در خصوص اشتراکات لفظی و معنایی موجود میان مفاهیمی چون روان، روح، نفس و همچنین سایر مفاهیم مطرح شده در روانشناسی و فلسفه و دین باید بیان کرد که در پژوهش کنونی و بر اساس ادبیات مولانا به نظر می‌رسد که نفس - در اشعار مولانا بیشتر به معنی منفی آن مدنظر است - یعنی با واژه ego هم تراز است، "روح یا روان" با واژه spirit همچنین "جان" با واژه انگلیسی soul و یونانی psyche یا همان پسوخه بیشترین قرابت را دارد. و همچنین جان از منظر مولانا، نزدیکی معنایی بسیاری با "نفس" متداول در فلسفه و علم النفس و مراتب آن دارد.

در رویکرد و نگاه مولانا، خود آدمی همان حقیقت انسان است که بیشترین و پرمغزترین واژه مورد استفاده در این بحث، در مثنوی مفهوم "جان" می‌باشد. البته صحبت از ماهیت جان به معنای حقیقت و اصل انسان، در مثنوی در قالب مفاهیم دیگری چون: نفس ناطقه، روح، روان، دل و ... نیز هویدا می‌گردد [۱۶] به باور همایی، مولانا جان آدمی و نفس ناطقه را دارای حقیقتی یکسان می‌داند و چنین بیان می‌دارد: «مولانا با آن دسته از فلاسفه الهی موافق است که می‌گویند، علاوه بر روح بخاری که انسان با سایر جنبندگان و جانداران در آن شرکت دارد، نوع انسان با دیگر حیوانات از این جهت امتیاز دارد که او را جان دیگری است، همان جان که در اصطلاح فلاسفه، نفس ناطقه گویند» [۱۷].

در خصوص اشتراکات لفظی و معنایی موجود میان مفاهیمی چون روان، روح، نفس و همچنین سایر مفاهیم مطرح شده در روانشناسی و فلسفه و دین باید بیان کرد که

جان چه باشد؟ باخبر از خیر و شر

شاد با احسان و گریان از ضرر

چون سر و ماهیت جان مخبر است

هر که او آگاه تر باجان تر است

روح را تاثیر آگاهی بود

هر که را این بینش، الهی بود (۱۴۸-۱۵۰/۶)

به باور مولانا چیستی و ماهیت جان همان خبر و آگاهی است. و این آگاهی و هشیاری از جنس ذهنی و عقل جزوی مد نظر نمی‌باشد؛ بلکه آگاهی از جنس بینش الهی و بصیرت عرفانی و یا به دیگر سخن آگاهی از نوع عقل کل مدنظر است. آن علم و آگاهی که فارغ از دانش جزوی بشری است و به باور مولانا به صورت بالفعل در هر رگ انسان صد هزاران علم و آگاهی از این نوع وجود دارد؛ آنجا که با بهره‌گیری از آیه ۳۱ سوره مبارکه بقره: «وَعَلَّمَ آدَمَ الْأَسْمَاءَ كُلَّهَا» جان آدمی را مخزن علوم الهی می‌داند.

بوالبشر کو علم الاسماء بگست

صورت و جسم هم از مراتب جان است و البته مرتبه پایینی دارد که مولانا به سایه سایه دل از آن یاد می‌کند؛ پس انسان باید از ظاهر و جسم عبور کرده و به اصل حقیقی دل راه یابد (۳۳۰۷/۶). چنانچه در فیه مافیه بیان می‌دارد «اگر هر چه رو نمودی آنچنان بودی، پیغامبر با آنچنان نظر تیزبین و منور فریاد نکردی [ارنی الاشیاء کما هی]». مولانا بر اساس مراتب وجودی، بر این باور است که جان مرتبه والای جسم و روشن کننده آن است و بالاترین جایگاه را برای جانان - حق تعالی - قائل است، چنانچه جان اعتبار و روشنایی خود را از جانان دارد.

همچنان که قدر تن از جان بود قدر جان از پرتو جانان بود (۲۵۳۵/۳)

« آخر تو به این نظر چه می‌کنی؟ تو را به این تن چه تعلق است؟ تو قایمی بی این و همواره بی اینی... این تن مغلطه‌ای عظیم است. پندارد که او مرد، او نیز مرد. هی تو چه تعلق داری به تن؟ این چشم بندی عظیم است! در واقع مولانا با آن دسته از فلاسفه الهی هم نظر است که معتقدند علاوه بر روح حیوانی و بخاری که میان تمام جانداران مشترک است، انسان امتیاز ویژه‌ای دارد و آن، جان دیگری است که همان "نفس ناطقه" در بیان فلاسفه است [۱۷].

مولانا در بخشی از مثنوی آشکارا مراتب جان را بدین ترتیب عنوان نموده است. جان جمادی، جان نباتی، جان حیوانی، جان انسانی، جان ملکی یا جان فرشته‌ای و بالاترین مرتبه که حقیقت اصیل جان نیز می‌باشد همان جان الهی یا جان ربانی است که با از میان برداشتن تمام دوئی‌ها و حجاب‌ها، یگانگی و بازگشت به جان اصیل الهی اتفاق می‌افتد.

از جمادی مردم و نامی شدم  
وز نما مردم به حیوان بر زدم  
مردم از حیوانی و آدم شدم  
پس چه ترسم؟ کی ز مردن کم شدم؟  
جمله دیگر بمیرم از بشر  
تا برایم از ملائک بال و پر  
وز ملک هم بایدم جستن ز جو  
کل شیء هالک الا وجهه  
بار دیگر از ملک قربان شوم  
آنچه اندر وهم ناید آن شوم  
پس عدم گردد عدم چون ارغنون  
گویدم انا الیه راجعون (۳۹۰۶/۳-۳۹۰۱)

در قسمت دیگری از مثنوی، برای انسان چهار قسم جان قائل است؛ که مشابه همان تقسیم بندی بالا است جان حیوانی، جان انسانی، جان جبرئیل و جان احمد. واضح است که جان جبرئیل همان جان ملکی و فرشته‌ای و همچنین جان احمد معادل جان الهی یا ربانی لحاظ گردیده است.

جان ز ریش و سببت تن فارغست  
لیک تن بی جان بود مردار و پست  
بارنامه روح حیوانیست این

شاد باش ای عشق شرکت سوز زفت (۵۹۹/۵-۵۹۸)

گر حجاب از جانها برخاستی

گفت هر جانی مسیح آساستی (۱۵۹۹/۱)

جان از جنس آگاهی و هشیاری است و مراتبی دارد که بالاترین مرتبه آن، هوشیاری خدایی است که از طریق نفی جان های سطح پایین و خودهای ساختگی ذهنی حاصل می‌گردد، لذا بایستی از تمام تعاریف ذهنی و هر آنچه که موجودیت خویش را با آن تعریف می‌نماییم گذر نموده و به نیستی و فضای یکتایی برسیم. چرا که تمام هشیاری های دیگر که نتیجه بودن در جان های سطح پایین است پرده و حجابی برای دستیابی به جان ربانی یا همان هوش اصیل الهی است.

که تو آن هوشی و باقی هوش پوش خویشان را گم مکن یاوه مکوش (۳۶۱۱/۴)

تغییر پذیری و ارتقاء جان

هر نفس نو می‌شود دنیا و ما

بی خبر از نو شدن اندر بقا

عمر همچون جوی نو نو می‌رسد

مستمری می‌نماید در جسد (۱۱۴۴/۱)

به باور مولانا هر لحظه انسان و کل هستی نو می‌شود و به مانند جوی که در حرکت است، مدام تغییر می‌یابد و ثابت نیست. نوشوندگی و عدم ثبات مارا به مفهوم بی‌زمانی که از مفاهیم مورد توجه مولاناست می‌رساند. به باور وی صوفی باید فارغ از گذشته و آینده، به نیستی، بی‌زمانی و رها شدن از قید زمان و یا همان زندگی در لحظه دست یابد. زیرا زندگی و جان فقط در این لحظه معنی دارد و در لحظه و آنی دیگر هستی دیگر و جانی دیگر اتفاق می‌افتد.

هست هشیاری ز یاد ما مضمی

ماضی و مستقبلت پرده ی خدا

آتش اندر زن به هر دو تا به کی

پر گره باشی از این هر دو چو نی (۲۲۰۲/۱-۲۲۰۱)

هستی با تمام اجزایش هر لحظه نو به نو می‌گردد، ولی به این علت که این حرکت آنی و دائمی است، هستی را پیوسته می‌پنداریم و تغییر پذیری آن را پس از زمانی طولانی ادراک نمی‌کنیم [۱۸]. دنیا و تمام موجودات، هر لحظه در حال تغییر هستند و لذا جان نیز همواره در سیروورت و "شدن" است.

"صورت" از نظر مولانا لایه‌های سطحی جهان هستی اعم از آفاقی و انفسی، می‌باشد. و منظور از "معنی" حقیقت راستین جهان هستی می‌باشد که در پشت پرده نمود، پنهان شده است و فقط چشمان بصیر، قادر به دیدن و ناظر آن هستند. معنی نیز دو وجه دارد؛ اولی حقیقت جهان است که پنهان می‌باشد و دیگری صورت جهان است که آشکار می‌باشد و در واقع صورت سایه و نمودی از معنی است [۱۹].

هست صورت سایه معنی آفتاب

ور بی سایه بود اندر خراب (۴۷۴۷/۶)

۱. فیه مافیه مولانا

جان همه روز از لگدکوب خیال  
وز زیان و سود وز خوف زوال  
نی صفا می ماندش نی لطف و فر  
نی به سوی آسمان راه سفر (۴۱۱-۴۱۲/۱)

هیوط نفس به عالم جسمانی و زندانی شدن جان در تن، فقط از طریق سیر در درون خود که همانا تجلی پروردگار است و با از بین بردن موانع این درک حضوری حاصل می گردد، به دیگر سخن از طریق فنا که لازمه قوس صعود و بازگشت به عالم معناست، امکان پذیر است [۲۱] البته که این سیر صعودی از طریق عقل کلی صورت گرفته و لازمه آن عشق است، در آموزه های مولانا عقل ایمانی که در برابر عقل اکسایبی قرار دارد، با واسطه دل و توسط نیروی عشق، انسان را به صعود معنوی می رساند [۲۲].

بازگشت به خدا و مردن پیش از مرگ از آموزه های مهم مولاناست که در واقع منظور وی رها شدن از زندان تن، و کشتن صورت برای رسیدن به حقیقت و معنای زندگی و از جسم به جان و نهایت جانان و حق تعالی رسیدن است. در واقع مردن از خویشتن - عدم نیستی - و زنده شدن به خدا که همان حقیقت اصیل انسان است مد نظر می باشد. در واقع در مسیر صیوروت انسان، مرگی اختیاری لازم است مرگی که همان مسیر صعودی از وجود به عدم و عالم غیب الهی است.

تا نمیری نیست جان کندن تمام  
بی کمال نردبان نایی به بام (۷۲۴/۶)  
بی حجابت باید آن ای ذولباب  
مرگ را بگزین و بر در آن حجاب (۷۳۸/۶)  
ظاهرش مرگ و به باطن زندگی  
ظاهرش ابتر، نهان پایندگی (۳۹۲۸/۱)

مساله جاودانگی و ابدیت نفس در ادیان الهی و مکاتب مرتبط مانند عرفان و تصوف همواره مدنظر بوده است و مولانا نیز به تبع به مساله جاودانگی جان باور دارد. وی راه رسیدن به شادی را بازگشت به اصل خویش و جان اصیل و رهایی از جان های سطح پایین تر مبتنی بر ماده و ظواهر می داند.

چونکه جانش وارheid از ننگ تن  
رفت شادان پیش اصل خویشتن (۲۲۷۹/۵)

#### نتیجه گیری

تجربه خوب بودن و شادی اصیل درونی، همواره جزئی از آرزوهای بشریت را تشکیل می داده است و برای رسیدن به این مهم تلاش های بسیاری صورت گرفته است و البته که سبب رشد در حوزه های مختلف اقتصادی، رفاهی، علم و تکنولوژی گشته است، ولی با وجود این پیشرفت ها، در مورد شادی اصیل و بهزیستی چنین رشدی را شاهد نبوده ایم [۲۳] به دیگر سخن باوجود تلاش های صورت گرفته در روانشناسی بالاخص روانشناسی مثبت گرا در جهت ارائه الگوها و روش های افزایش شادی، کماکان با افزایش ناشادی و افسردگی مواجه هستیم. به نظر می رسد یکی از دلایل این مهم، تمرکز بیشتر بر شادی های بیرونی و ذهنی است که پیرو پدیده سازگاری شده اند به این معنا که مدتی پس از دستیابی، اثر اولیه

پیشتر رو روح انسانی بین  
بگذر از انسان هم و از قال و قیل  
تا لب دریای جان جبرئیل  
بعد از آنت جان احمد لب گزد

جبرئیل از بیم تو واپس خزد (۱۸۸۶-۱۸۸۹/۴)

توجه به این نکته لازم است که در نگاه مولانا جان کمال یافته و جان انسانهای کامل مصداقی از جان الهی است، چنانچه در آثارش از احمد، عیسی، یوسف، شمس تبریزی و امثالهم برای بیان این مهم استفاده می کند. چرا که در مقام کمال جان، دویی وجود ندارد و همه چیز خدا است... به تعبیر گوهرین، صورت "جان جان" به معنی "ذات حق تعالی و در اصطلاح عرفان نیز به وجود حقیقی گفته که به حقیقه الحقایق هم تعبیر می شود." و دیگر "جان جان" است که به معنی "روح و روان کامل که به زغم صوفیان در سیر عروجی به حد کمال رسیده و به درجه معیت و فنا رسیده است" برتری جان اولیا که مولوی از آن با اصطلاح جان جان نام می برد، بر جان انسان مستلزم این است که هر حقیقتی که در جان انسان است، اصل و مرتبه ی کامل تر آن در جان اولیا باشد [۲۰].

جان ها در اصل خود عیسی دم اند  
یک دمش زخم است  
و دیگر مرهم است (۱۵۹۸/۱)

پس به باور مولانا جان که در اصل از جنس عدم و هشیاری الهی است در کالبد تن وجود می یابد و پس از مدتی از جان اصیل و خدایی دور گشته و سرگرم سایر هشیاری ها مانند جان حیوانی و مخصوصاً جان انسانی - بودن در ذهن و زمان - می گردد، البته که این سیر نزولی یعنی حرکت از عدم به وجود، در ابتدا برای زندگی در جهان ماده لازم است. آن چه مهم است اینکه نباید در مراتب پایین هشیاری متوقف شد.

مرد گفتش کای امیرالمومنین  
جان زبالا چون در آمد در زمین  
مرغ بی اندازه چون شد در قفس  
گفت حق بر جان فسون خواند و قصص  
بر عدمها کان ندارد چشم و گوش  
چون فسون خواند همی آید به جوش  
از فسون او عدمها زود زود

خوش معلق می زند سوی وجود (۱۴۴۹-۱۴۴۶)

زندگی در این جهان و کسب ابزارهای لازم این جهانی و هشیاری - های مراتب پایین تر گرچه اقتضای اولیه جهان مادی بوده است اما توقف در این مراتب و مثلاً وجود را در آگاهی ذهنی یافتن، برای انسان درد و رنج به همراه دارد و برای رهایی از دردهای حاصله و دستیابی به آرامش، عشق و شادی باید که از مراتب سطح پایین جان عبور کرده و به جان اصیل ربانی دست یافت.

آن دروغت، این تن فانی بود  
راست، آن جان ربانی بود (۳۰۳۱/۴)  
جمله خلقان سخره ی اندیشه اند  
ز آن سبب خسته دل و غم پیشه اند (۳۵۵۹/۲)  
چون به حق بیدار نبود جان ما  
هست بیداری چو در بندان ما

نموده و به جان ربّانی دست یابیم شادی نیز ارتقاء یافته و به شادی حقیقی و پایدار نزدیک تر می گردد.

تا بماند جانت خندان تا ابد

همچو جان پاک احمد با احد (۲۲۸/۱)

چنانچه غایت شادی خاص انسان های کامل و خداگونه است. چنانچه به باور ابن سینا، بزرگترین شادی ها نزد خداوند است و خداوند، شادترین موجود در جهان هستی است. لذا راه حل بازگشت به خویشتن خویش و جان الهی خویش که مخزن شادی می باشد است [۲۶].

پس شادی متناسب با جان قابل ارتقااست و مراتب دارد لذا شادی مدنظر مولانا، شادی معنوی درونی، پایدار است و به سان شادی های ناشی از دست آوردهای بیرونی متغییر و گذرا نیست.

این نه آن جانست کافزاید ز نان

یا گهی باشد چنین گاهی چنان

خوش کننده ست و خوش و عین خوشی

بی خوشی نبود خوشی ای مرتشی (۱۹۷۸-۱۹۷۹)

## References

1. Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual review of psychology* 2003; 54(1), 403-42.
2. Lewis, G. J., Kanai, R., Rees, G., & Bates, T. C. Neural correlates of the 'good life': Eudemonic well-being is associated with insular cortex volume. *Social cognitive and affective neuroscience* 2013; 9(5), 615-618.
3. Linley, P. A., & Joseph, S., Harrington, S., Wood, A. M. Positive psychology. past, present. And(possible) future. *The journal of Positive psychology* 2006;1(1), 3-16.
4. Lucas, R. E., & Donnellan, M. B. How stable is happiness? Using the STARTS model to estimate the stability of life satisfaction. *Journal of research in personality* 2007; 41(5), 1091-1098.
5. Sahraian, Ali, Gholami, Abdollah, Omidvar, Banafsheh, The Relationship Between Religious Attitude and Happiness in Medical Students in Shiraz University of Medical Sciences, Ofogh-e-Danesh; *Journal of Gonabad University of Medical Sciences* 2011; 17( 2) :69-7.

خود را از دست داده اند و لذا ناپایدار می باشند. از طرف دیگر چنانچه چیکسنت میهای، از پیشگامان جنبش روانشناسی مثبت گرا بیان می دارد، تحقیقات گویای این است که کسب شادی و پایداری آن بدون پرورش قابلیتها و فضیلتهای شخصی میسر نیست. شادی و بهزیستی به عنوان هدف مهم روانشناسی مثبت، فقط در حالات ذهنی لحظه ای خلاصه نمی شود و برای داشتن زندگی خوب و سعادتمند، جنبه های والاتر و عمیقتری مطرح هست [۲۴] همین مهم اهمیت توجه به روش های ارتقای شادی های درونی مبتنی بر معنویت و فضیلت برای دستیابی به شادی پایدار را بیان می نماید. در مکتب مثبت نگری و شادی مولانا مبتنی بر طریقت درونی به طور عام و جان به طور خاص، بوده است و لذا متمرکز بر شادی معنوی درونی و پایدار می باشد.

چون سر و ماهیت جان مخبر است

هر که او آگاه تر باجان تر است (۱۴۹/۶)

باور مولانا به ماهیت مخبر بودن جان، علاوه بر اشاره به این مهم که جان از جنس خبر و هشیاری است. به مفهومی دیگر نیز می تواند اشاره گر باشد. مخبر در لغت نامه ها به معنای درون و باطن نیز می باشد. این مساله در معنای کلی اشاره به نگرش مولانا دارد چرا که وی طریق درونی را برای شناخت انسان و خدا پیشنهاد می دهد و در واقع در اینجا به طور خاص می توان چنین برداشت نمود، از آنجا که جان ماهیتی درونی و نه بیرونی دارد؛ پس بهترین شیوه ای که مولانا برای شناخت جان لازم می داند، روش درون نگری و به اصطلاح همان شیوه انفسی است.

به طور کلی در عرفان هایی که بر سیر انفسی نسبت به سیر آفاقی تاکید بیشتری دارند و به اصطلاح عرفان درون گرایی یا طریقت درونی خوانده می شوند، بیش از نظاره و تأمل بر حواس، به درون و نفس ناظرند. عارف درون نگر بر آن است که با خاموش ساختن حواس ظاهر و باز دودن صور حسی و تصورات و اندیشه ها از صفحه ضمیر به کنه ذات خویش برسد [۲۵].

بر این اساس از آنجا که به باور مولانا، جان انسانی ذومراتب است و مسیر صیروت و کمال انسانی و ارتقاء جان، همان سیر صعودی از وجود به عدم است. برای صعود و دستیابی به جان اصیل خویش که سرچشمه شادی است باید از جان های سطح پایین بالاخص جان انسانی که همان بودن در هشیاری ذهنی است عبور نمود. لذا شادی اصیل، شادی ذهنی و ظاهری نیست بلکه شادی درونی و معنوی است. و برای دستیابی به آن باید از ذهن و ماده عبور کنیم و به اصل خویش که همان عدم است بازگردیم.

وارهیده از جهان عاریه

ساکن گلزار و عین جاریه

مقعد صدقی که صدیقان در او

جمله سرسبزند و شاد و تازه رو (۱۷۶۷/۴-۱۷۶۹)

به دیگر سخن کمال جان در بازگشت به صداقت و اصالت یعنی عبور از خودهای ذهنی و ناراستین و فراتر رفتن از قالب محدود وجود و چارچوب های ذهنی و زمانی و رسیدن به بی نهایت و فضای بسیط الهی است و به میزانی که از جان های سطح پایین عبور

17. Homai, Jalaluddin, Molavi Nameh. Tehran, Homa Publishing Institute, 2006.
18. Golpinarli A, maulana & Zendegani 4<sup>th</sup> ed. Hashempoor Sobhani T editor. Tehran, Institute For Humanities And Cultral Studies, 2005.
19. Zamani, Karim, Minagar-e Eshgh 16<sup>th</sup> ed, Tehran: ney publication. 2018.
20. Gowharin SS, Description of Sufi terms 1<sup>th</sup> ed, Tehran, Zavar Publishment, 2003.
21. Khajegir, A, Ahmadpoor, M. Obstacles and effects of human spiritual path in Rumi's mystical vision, The Journal of Mystical Literature of AlZahra University. 5(10):182-208.
22. Shafiei kadcani M, Ghazaliat Shams-e. Tabriz, Tehran, Sokhan Publishment, 2008.
23. . Easterbrook G. The Progress Paradox: How Life Gets Better While People Feel Worse. New York: Random House, 2003. ISBN: 978-0-8129-73-3-7.
24. Csikszentmihaly M. Flow: The psychology of optimal experience. New York: HarperPerennial. 1991.
25. Estes VT, Mysticism and philosophy 8<sup>th</sup> ed, Khoramshahi B editor, Tehran, soroush Publishment, 2013.
26. Ebnesina H, Alesharat va Altanbihat. Tarjomeh va sharh Malekshahi H . Tehran. soroush Publishment, 1990.
6. Kodaie, Zobaideh, God, how can I be happy?. 8<sup>th</sup> ed, .Qom, Ghalam e zanan publication, 2011.
7. Fehrest, Zahra, Totonchian, Happiness from the point of view of jurisprudence with an approach according to Imam Khomeini; Reaserch Jornal Matin Imam Khomeini and the Islamic revolution 2014; 16(62):97-123.
8. Golbabaei T, Investigating the manifestations of positive thinking in Masnavi Manavi (dissertation), Faculty of Literature, Allameh Tabatabai University, Tehran, 2013.
9. Seligman, M. E, Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment. New York: Free Press. 2002.
10. Buss, D. M. The evolution of happiness. American psychologist, 2000; 55(1): 15.
11. Diener, E., Ng, W., Harter, J., & Arona, R, Wealth and happiness across the world: material prosperity predicts life evaluation, whereas psychosocial prosperity predicts positive feeling. Journal of personality and social psychology 2010; 99(1):52-61.
12. Dadsetan, Parirokh. Achieving meaning in life. Journal of Developm wntal Psychology: Iranian Psychologists 2010, 6(23):184-186.
13. Zamani, karim, A comprehensive commentary of Mathnavie Manavi, Tehran, Etelaat publication. 2015.
14. Najmabadi, keyvan Maulana & Hasti 2<sup>th</sup> ed. Tehran. Publisher: cheshme. 2010.
15. Khatami M. Mind, consciousness, self. 1<sup>th</sup> ed. Moosavi Bojnoordi F, Editor. Tehran, Elm Publication. 2007.
16. Rajabi, Mohammad Reza Theoretical Foundations of Self-Knowledge in Rumi's Masnavi, University of Qom Faculty of Theology and Islamic Teachings Ph.D Thesis in Comparative Religion and Mysticism, Autum 2012: p276.