



شادکامی از دیدگاه مارتین سلیگمن و خیام نیشابوری

مقدمه و ویرایش: اسماعیل درمان، ماستر روانشناسی بالینی و مشاوره

خیام، نامی آشناست. او را بسیاری بخاطر رباعیاتش می‌شناسند و شاید کمتر کسی متوجه این باشد که خیام یکی از ستاره‌شناسان و ریاضی‌دانهای مشهور و برجسته نیز بود. ولی ناگفته پیداست که رباعیاتش شهرت جهانی دارند و بسیاری از آنها الهام گرفته‌اند. احتمالاً همزمانی او با معادلات کلامی فرقه‌های مختلف و همچنان قیام دولت سلجوقی، جنگهای صلیبی و سقوط دولت آل بویه در جهان‌بینی او تاثیر گذاشت و سبب شد تا تأملاتی بر چسبانی خوشنودی و خرسندی انسانها داشته باشد.

از سوی دیگر، مارتین سلیگمن، یکی از روانشناسان معاصر و برجسته امریکایی است. او بیشتر شهرت خود را مدیون طرح نظریه "درماندگی آموخته‌شده learned helplessness" می‌باشد. ولی در چندین سال اخیر او یکی از بنیانگذاران مکتب روانشناسی مثبت نیز بوده است، که در آن شادکامی، امید، رضایت‌مندی و مفاهیم دیگر بصورت اصولی و علمی مورد بحث و تحقیق قرار گرفته‌اند. البته در این اواخر روانشناسی مثبت مورد انتقاد روانشناسان دیگر نیز بوده است، ولی با آنهم دانشگاه پنسلوانیا در شهر فیلادلفیا در رشته روانشناسی مثبت مدرک ماستری میدهد.

آنچه در اینجا می‌خوانید مقایسه ایست میان جهان‌بینی خیام نیشابوری و رویکرد کلی روانشناسی مثبت به زندگی.

شادکامی، خوشحالی، خرسندی و خشنودی کلماتی هستند که از نقطه نظر ادبی، تقریباً دارای بار معنایی مشترکی می‌باشند، اما از دیدگاه روان‌شناختی هر کدام پیام متفاوتی را ارائه می‌دهند. آنچه که در این مقاله بررسی می‌گردد، توصیف و تحلیل شادکامی از سه دیدگاه کاملاً متفاوت فرهنگی، ادبی و علمی می‌باشد.

از هنگامی که مارتین سلیگمن رویکرد "روانشناسی مثبت‌نگر" (یا روانشناسی مثبت Positive Psychology) را به جامعه روانشناسی معرفی نمود، تنها ده سال می‌گذرد و در این مدت کوتاه شاهد به وجود آمدن یک مکتب جدید با نظریه‌ها، پدیده‌ها و مفاهیم مختلف بوده‌ایم. اگرچه این مفاهیم و اصطلاحات امروزی از ابتدای پیدایش دانش بشری، توسط فیلسوفان و دانشمندان یونانی، هندی، ایرانی و افغان مورد بحث و چالش بسیار قرار گرفته‌اند، اما سلیگمن و همکارانش با استفاده از روش علمی و طبقه‌بندی مفاهیم توانستند مجموعه کاملی از این کلمات را در یک مکتب جدید فکری با عنوان رویکرد مثبت‌نگر معرفی نمایند.



گروه فرهنگی سایه خیال

بنابراین آنچه که امروز در نظریه های روان شناسی مثبت‌نگر غرب، در مورد شادکامی، امید، خوش‌بینی، رضایت‌مندی، نوع دوستی، سعادت و عشق می‌بینیم، پدیده‌ها و کلمات جدیدی نیستند که در ادبیات و فلسفه اصیل فارسی نوظهور باشند. بنابراین با بررسی اجمالی اشعار شاعران پارسی از جمله حکیم خیام نیشابوری به سهولت می‌توان به درستی این امر پی برد. فرزانه نیشابور که در اصل ریاضیدان و اخترشناس بود، در آفرینش رباعی، شاعری بی‌همتاست. خیام در رباعیاتش بارها از کلمات شادمانی، خوشی و شادی استفاده نموده است و شاد زیستن در تمام لحظات زندگی را فلسفه آفرینش می‌داند.

شادکامی چیست؟

در سال ۲۰۰۲ میلادی، مارتین سلیگمن با بیان نظریه شادکامی که به مفهوم "اودایمونیا" (Eudaimonia) ارسطو شباهت بسیاری دارد، گام بزرگی را در جهت تعریف شادکامی برداشت. ارسطو شادکامی را در خوب بودن، نیکی کردن و زندگی در سایه آن می‌دانست و سلیگمن به پیروی از این جمله، شادکامی حقیقی را رسیدن به فراخنای شناسایی و رشد توانایی (کنجکاوی، نیروی حیاتی و قدردانی) در بازی، کار و عشق بیان کرده است. خیام نیز در رباعی زیبایی تعریف خویش را از شادکامی بدین گونه بیان نموده است.

برخیز و مخور غم جهان گذران
بنشین و دمی به شادمانی گذران
در طبع جهان اگر وفایی بودی
نوبت به تو خود نیامدی از دگران

در این رباعی خیام با اشاره به مقابله با مشکلات و سختی‌ها در زندگی و مبارزه با افسردگی، آرامش و صبوری را توصیه می‌کند و شادکامی را حتی برای لحظه‌ای سودمند می‌داند.

جاده شادکامی:

سلیگمن سه مسیر را برای رسیدن به شادکامی معرفی کرده است. اولین مسیر دلپذیر، شامل تجربه هیجانانگیز مثبت نسبت به گذشته (مانند: بخشش و قناعت) است. و خیام نیز طریقت اولیه و مطبوع را این گونه بیان نموده است.

هم دانه‌ی امید به خرمن ماند
هم باغ و سرای بی تو و من ماند



گروه فرهنگی سایه خیال

سیم و زر خویش از درمی تا بجوی
با دوست بخور و نه به دشمن ماند

خیام معتقد است که بخشیدن، روح را آزاد و ترس را از بین می برد. او با اشاره به زود گذر بودن ایام، زراندوزی را عملی بی ارزش می داند.

مسیر دوم از دیدگاه سلیگمن گرمی، نشاط و لذت در زمان حال است. و خیام نیز با بیان رباعی زیر سفارش به لذت بردن از لحظه به لحظه زندگی می کند.

گر یک نفست ز زندگانی گذرد
مگذار که جز به شادمانی گذرد
هشدار که سرمایه سودای جهان
عمر است، چنان کش گذرانی گذرد

سلیگمن سومین مسیر را خوش بینی و امید درباره آینده می داند. خیام هم با تاکید بر غیرقابل پیش بینی بودن آینده سفارش به شادکامی و دوری جستن از غمگینی می نماید.

توان دل شاد را به غم فرسودن
وقت خوش خود بسنگ محنت سودن
کس غیب چه داند که چه خواهد بودن
می باید و معشوق و به کام آسودن

در سال ۲۰۰۵ سلیگمن و همکارانش به بررسی ارتباط میان شادکامی و رضایت مندی از زندگی پرداختند. آنها شادکامی را دارای اجزایی سه گانه معرفی کردند که شامل روابط اجتماعی قوی و مطلوب (جزء اجتماعی)، حالت های خلقی پایدار و شاد (جزء هیجانی) و مثبت اندیشی در تفسیر اطلاعات محیط (جزء شناختی) می باشد. خیام نیز این سه اجزا را در غالب رباعی بیان نموده است.



گروه فرهنگی سایه خیال

جزء شناختی:

از بودنی ای دوست چه داری تیمار
وز فکرت بیهوده دل و جان افکار
خرم بزی و جهان بشادی گذران
تدبیر نه با تو کرده‌اند اول کار

خیام به راستی در این رباعی با اشاره به جلوگیری از افکار منفی و اعتقادات غیرواقعی، شاد و بشاش زیستن را توصیه می‌نماید. او معتقد است که انسان به طور فطری همیشه در جستجوی حالات خوشایند و لذت بخش می‌باشد. خیام باور دارد که شادکامی، موجب نگرش خوش بینانه نسبت به رویدادهای پیرامون می‌گردد.

جزء هیجانی:

ای دل چو زمانه می‌کند غمناکت
ناگه برود ز تن روان پاکت
بر سبزه نشین و خوش بزی روزی چند
زان پیش که سبزه بردمد از خاکت

خیام با سرودن این رباعی، وجود هیجانات مثبت و فقدان هیجانات منفی مانند اضطراب و افسردگی، هدفمند بودن در زندگی، داشتن رشد شخصیتی و دوست داشتن زندگی را یادآوری می‌نماید.

جزء اجتماعی:

ترکیب طبایع چو به کام تو دمی است
رو شاد بزی اگرچه بر تو ستمی است
با اهل خرد باش که اصل تن تو
گردی و نسیمی و غباری و دمی است



گروه فرهنگی سایه خیال

خیام در این رباعی با اشاره به ناپایداری هستی، و با قبول سختی‌ها، ظلم‌ها و مشکلات زندگی، بازهم سفارش به شاد زیستن در تمامی لحظات و دوستی گزیدن با خردمندان می‌کند و در مصرع چهارم با اشاره به عناصر اربعه، معتقد است که وجود این دنیایی انسان از آن است و همان چیزی است که ناپایدارتر از آن در هستی وجود ندارد.

اگرچه خیام در دوران زندگی اش بیشتر به نوشتن کتابهای ریاضی و نجوم پرداخته و کمتر شعر سروده است، اما به جرات می‌توان گفت که از دیدگاه روانشناسی مثبت‌نگر، اکثر سروده هایش در قالب مفاهیم اساسی این رویکرد جای می‌گیرند و به درستی می‌توان ذهنیت و فلسفه این ادیب برجسته و ممتاز را مثبت‌اندیش، شاد، امیدوار و نوع دوست بیان کرد. خیام در طول حیات خود شاهد وقایع مهمی از جمله انقلاب دولت سلجوقی و سقوط آل بویه، جنگ‌های صلیبی و سپس جنبش باطنیان بوده است. او زمانی از شادکامی و لذت از زندگی شعر می‌سرود که شیعه و اهل تسنن، اشعری و معتزلی در اوج بحث و مناظره بودند، فیلسوفان به اتهام کفر در زندان بسر می‌بردند و حتی افرادی مانند امام محمد غزالی ملحد شناخته می‌شدند. در چنین فضای تعصبی، جنگ و بی‌ثباتی، مثبت‌اندیشی و دعوت مردم به شادکامی تنها سلاح ممکن برای مبارزه با افسردگی جامعه و بی‌انگیزگی مردم بوده است.

او به درستی در شعر پیر و هیچ شاعری نبوده و هدفش هیچگاه نوشتن دیوان یا دفترتی نبوده است، بلکه تنها به منظور ارائه نکته‌های فلسفی خویش و به واسطه ذوق هنری آن را در قالب رباعی بیان کرده است. امروزه می‌توان با نگاهی عمیق به ادبیات و فرهنگ پارسی، مفاهیم روانشناسی مثبت‌نگر مانند نوع دوستی (در گلستان و بوستان سعدی)، امید (شاهنامه فردوسی)، عشق (دیوان حافظ)، سعادت (دیوان شمس - مولوی)، خوش بینی (دیوان اشعار سنایی) و غیره را بررسی نمود. به غیر از خیام که بی‌شک بزرگترین روانشناس مثبت‌نگر است، آثار شاعران و فیلسوفانی مانند سعدی، مولوی و ابن سینا نیز بزرگترین منبع برای کسب، استخراج و بومی سازی روانشناسی در منطقه می‌باشند. مطمئناً روانشناسی بومی که ریشه در فرهنگ، سنت، مذهب و تاریخ ما دارد، از جهت اهمیت و تاثیرگذاری در افراد جامعه بیشترین تاثیر و کارکرد را خواهد گذاشت.



منابع:

۱ - رباعیات خیام مطابق انتخاب و تصحیح محمدعلی فروغی و دکتر قاسم غنی، ناشر: اساطیر- تهران، چاپ چهارم- ۱۳۸۵

References:

۱- R, Biswas-Diener (۲۰۰۷). Positive psychology coaching : putting the science of happiness to work for your clients, ISBN-۱۳: ۹۷۸-۰-۴۷۰-۰۴۲۴۶-۵.

۲- Lopez, S.J (۲۰۰۹). Encyclopedia of positive psychology, Wiley-Blackwell Publication. ISBN ۹۷۸-۱-۴۰۵۱-۶۱۲۵-۱.

۳- Snyder, C.R; Lopez, S.J (۲۰۰۲). Handbook of positive psychology, Oxford University Press.

۴- Diener, E; R, Biswas-Diener (۲۰۰۸). Happiness: unlocking the mysteries of psychological wealth, Blackwell Publishing.

<http://www.rawanonline.com/khayyam-htm/>

