



سال ششم، شماره ۲، پیاپی ۱۹ تابستان ۱۴۰۲

www.qpjournal.ir

ISSN : 2783-4166

بررسی اقوال و احوال بایزید بسطامی و جنید بغدادی بر طبق نظریه

روان‌شناسی مثبت

زهراسادات حسینی^۱ دکتر عسگر صلاحی^۲ دکتر مسروره مختاری^۳

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۶/۰۸ تاریخ پذیرش نهایی: ۱۴۰۱/۰۹/۲۵

نوع مقاله: پژوهشی

(از ص ۴۹ تا ص ۶۸)



[20.1001.1.27834166.1402.6.2.3.2](https://doi.org/10.27834166.1402.6.2.3.2)

چکیده

امروزه با گسترش مطالعات بینارشته‌ای مرزهای سنتی رشته‌های مختلف دانشگاهی تغییر کرده و بسیاری از آثار گذشتگان با استفاده از نظریات جدید بازکاوی و مورد مطالعه مجدد قرار گرفته‌است. روان‌شناسی مثبت که به تازگی مورد توجه روان‌شناسان قرار گرفته؛ مؤلفه‌هایی را عنوان می‌کند که با اصول عرفا بسیار نزدیک است. سلیگمن مؤلفه‌های مؤثر در این حوزه را به شش قسمت تقسیم کرده‌است: خرد، شجاعت، عشق، عدالت، میان‌رومی و تعالی. این فضیلت‌ها در میان آثار عرفا مشهود است، از جمله تذکرة‌الاولیای عطار که به شرح اقوال عارفان پرداخته است. جستار حاضر با استفاده از روش تحلیلی- توصیفی و استفاده از منابع کتابخانه‌ای به بررسی اقوال جنید بغدادی و بایزید بسطامی پرداخته است. با بررسی زندگی این دو پیشوای بزرگ مشرب‌های عرفانی متفاوت و مهم یعنی «عرفان عابدانه» و «عرفان عاشقانه»، می‌خواهیم به نکاتی از زندگی و شخصیت آنها پی‌ببریم که با مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا مطابقت بیشتری دارد. مؤلفه خرد اولین اصل مثبت‌گرایان است و مکرر در احوال این دو بزرگوار مشاهده می‌شود و یا تعالی، آخرین مؤلفه مثبت‌گرایان، تک تک اصولش بجز فضیلت شوخ‌طبعی

^۱. دانشجوی دکتری زبان و ادبیات فارسی دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران. // zahrahoseini54@gmail.com

^۲. دانشیار زبان و ادبیات فارسی دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران (نویسنده مسئول) // a_salahi@uma.ac.ir

^۳. دانشیار زبان و ادبیات فارسی دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران. // mmokhtari@uma.ac.ir



مابقی با رفتار آنان مطابقت دارد. مؤلفه‌هایی نظیر عشق، عدالت و میانه‌روی نیز با آموزه‌های عارفان شباهت زیادی دارد، اما مؤلفه‌ای مانند شجاعت کمتر به آن توجه شده است.

کلید واژه: روان‌شناسی مثبت، فضیلت و قابلیت، تذکره‌الاولیا، جنید بغدادی، بایزید بسطامی.

۱. مقدمه

در عصر حاضر با رشد و گسترش علوم و عبور از مرزهای دانش سنتی با فعالیت‌های علمی میان‌رشته‌ای روبه‌رو هستیم. همکاری و مشارکت متخصصان در علوم مختلف با یکدیگر سبب پیدایش مطالعات بینارشته‌ای شده است. سیستم علوم چند وجهی در نظام‌های دانشگاهی سبب شده که تعامل بین علوم بیشتر و عمیق‌تر شود. این رویکرد در بین ادبیات و روان‌شناسی بسیار به چشم می‌خورد. اغلب روان‌شناسان برای اثبات کلام خود از حکایات و آثار ادبی استفاده می‌کنند تا اثرگذاری بیشتری بر روی مخاطبان خود داشته باشند و محققان ادبی نیز به دنبال رد پای نظریه‌های روان‌شناسی در آثار بزرگان ادب پارسی هستند. در این میان یکی از آثاری که می‌توان به آن پرداخت تذکره‌الاولیای عطار است؛ که نویسنده توانمند آن با پرداختن به زندگی عارفان نامدار و نقل حکایات آنان ما را با آموزه‌ها و نظریاتشان آشنا می‌کند. نکات مثبت و مسائل اخلاقی که در زندگی عرفا دیده می‌شود شباهت زیادی به فضیلت‌ها و قابلیت‌های مطرح شده در روان‌شناسی مثبت دارد.

۱.۱. بیان مسئله

باور و اعتقاد به مثبت‌نگری در هر زمان متفاوت از زمان‌های دیگر مطرح شده است، گویی تمام نسل‌ها به مثبت‌اندیشی با روش خودشان معتقداند؛ «هر نسلی برای فهم خود شیوه‌ای متفاوت از نسل قبلی به کار می‌گیرد و به علاوه فهم آن از نسل قبلی نیز با شناخت آن نسل از خودش تفاوت دارد» (هوی ۱۳۷۱: ۱۲۵). شاید در مواجهه اول حس کنیم که درمیان عرفای ما و آموزه‌های عرفانی نشانه‌هایی از اندیشه مثبت و مثبت‌گرایی وجود ندارد و عرفا همیشه به فکر تهذیب نفس و عبادت بودند، اما با کمی تأمل پی می‌بریم که آموزه‌های عرفانی ما، به حس و حال خوب و مثبت بسیار توجه داشته و حال مثبت این جهانی را راهی برای به‌دست آوردن حال خوب آن دنیا می‌دانسته‌است. در واقع می‌توانیم بگوییم که عرفا به شیوه خودشان به فهم و درک نکات مثبت می‌پرداخته‌اند.

ادبیات عرفانی به رشد و تعالی انسان بسیار اهمیت می‌دهد؛ یکی از کارکردهای مؤثر و عملی در عرفان، پرورش استعدادهای درونی افراد و بارور کردن توانایی‌های پنهان اوست. در متون عرفانی به‌طور مستقیم و غیرمستقیم به مسائل تربیتی و اخلاقی توجه زیادی شده است. امروزه با تأمل در نظریاتی که از سوی روان‌شناسان مطرح می‌شود به نکاتی می‌توان پی‌برد که در سخنان بزرگان و ادیبان به آنها اشاره شده است.



تذکره‌الاولیای عطار از مهم‌ترین آثار عرفانی فارسی است که نویسنده در آن می‌کوشد ضمن معرفی بزرگان عالم عرفان دیدگاه‌های معروف عارفان اسلامی را به تصویر بکشد. این کتاب شامل هفتاد و دو باب است که از ذکر امام جعفر صادق (ع) شروع می‌شود و با شرح حال منصور حلاج پایان می‌یابد. حدود بیست و پنج باب دیگر نیز بر آن افزوده شده است. این اثر خواننده را با طیفی رنگارنگ از مهم‌ترین اندیشه‌های متفکران اسلامی آشنا می‌کند. در این میان نگاه صوفیان به روابط انسانی، اجتماعی، هنجارهای اجتماعی، طبقات مختلف جامعه و نظایر آن، موضوع قابل توجهی است. با توجه به اینکه، این کتاب تذکره نام دارد؛ «اما هدف این تذکره احوال مشایخ نیست بلکه ذکر مقالات یا کرامات منسوب به آنهاست به نحوی که برای خواننده طالب متضمن عبرت یا محرک علاقه به طریقه آنها گردد» (زرین کوب، ۱۳۷۸: ۵۲).

جستار حاضر اقوال و احوال دو عارف بزرگ و نامدار مکتب عرفان؛ یعنی جنید و بایزید را براساس رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا با استفاده از روش تحلیلی و توصیفی و استفاده از روش کتابخانه‌ای و تحلیل محتوا بررسی کرده است، تا نمودهای مثبت‌نگری را در زندگی آنها جست‌وجو کند.

۲.۱. هدف پژوهش

توجه و دریافت دیدگاه‌های روان‌شناسی و جستجوی آن در ادبیات ما در این سال‌ها با استقبال روبه‌رو شده است؛ اما هنوز زمینه برای گسترش نظریه‌های مختلف روان‌شناسی مثبت فراهم نشده است، چرا که بیشتر نقدهای صورت گرفته براساس نظریه‌های یونگ و فروید بوده و لازم است در عرصه‌های دیگر نیز تجربه شود و در معرض نقد و نظر منتقدان قرار گیرد.

در مورد تذکره‌الاولیا پژوهش‌های متعددی صورت گرفته؛ اما یکی از جنبه‌هایی که مغفول مانده و بررسی نشده، مطالعه براساس رویکردهای روان‌شناسی مخصوصاً رویکرد روان‌شناختی مثبت‌گرا است. اندیشه مثبت انسان می‌تواند دنیای او را متحول کند و همین اندیشه مثبت است که امروزه ضرورت دارد در نگاه‌ها و افکار انسان متجلی شود. تاثیر افکار مثبت را می‌توان در رفتارها، برخوردها، تعاملات فرهنگی و اجتماعی، رعایت حقوق دیگران، آشتی تضادها، آشتی بین تمام اقوام و ملل و فرقه‌ها مشاهده کرد. با مطالعه در متون عرفانی به قابلیت‌هایی که این آثار دارند و از نظرها دور مانده است، پی‌می‌بریم. نگرش مثبت امکانات وسیع‌تری برای پژوهش‌های آینده فراهم می‌کند و افراد می‌توانند، آثاری که از قدما به‌دست ما رسیده با دیدگاهی نو بررسی کنند.

۱.۳. پیشینه پژوهش

تاکنون در این زمینه آثار انگشت شماری در کشور ما نوشته شده است. برخی از مهم‌ترین پژوهش‌ها عبارتند از: مقاله تحلیل اندیشه‌های مثبت‌گرایانه در مثنوی از منظر علم روان‌شناسی، (۱۳۹۵) از پروین گلی‌زاده و دیگران؛ که در پژوهش‌های ادب عرفانی چاپ شده است. نویسندگان کوشیده‌اند تا با بررسی مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت و تطبیق



آن با آرای مولانا گامی در مسیر تبیین اثر گذاری‌ها و اثر پذیری‌های دو مقولهٔ روان‌شناسی و ادبیات بردارند. تحلیل داستان «اعرابی درویش و همسر او» در مثنوی بر اساس نظریهٔ مثبت‌گرا (۱۳۹۷) از عباس تابان‌فرد و سکینه رسمی، یکی از داستان‌های مندرج در مثنوی با روش روان‌درمانی توانمندمدار تحلیل می‌کنند. روان‌شناسی مثبت در الهی نامهٔ عطار (۱۳۹۷) از محبوبه خراسانی و فاطمه عربها این مقاله به بررسی مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت و بازبینی شعر عطار از منظری دیگر پرداخته است. «نگاهی به شعر حافظ با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌نگر» (۱۳۹۲) از منصور پیرانی، شعر حافظ را از دیدگاهی دیگر مطالعه کرده و اذعان داشته که آنچه غربی‌ها امروزه در قالب مفاهیم نو ارائه می‌دهند یافته‌های نوین و ابداعات مختص آنان نیست، بلکه بسیاری از این دیدگاه‌ها قرن‌ها پیش با مصداق دلکش‌تر در آثار فرزنانگان سرزمین‌مان بیان شده است. مقالهٔ «شاعر نیشابوری و مثبت‌نگری» از سوسن نظری که به بررسی اشعار خیام پرداخته؛ وی مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر را در ترانه‌های خیام یافته است. «نظریهٔ شادی مولانا در فیه‌مافیه» از مجاهد غلامی، نویسنده با هدف پی‌بردن به نظریهٔ شادی و راهکارهای رسیدن به شادی و رضایت به بررسی فیه‌مافیه پرداخته است. پایان‌نامهٔ «بررسی مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر در مثنوی بر اساس نظریهٔ سلیگمن» توسط ثمانه اسماعیل‌زاده قندهاری کار شده که در طی آن به بررسی مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت پرداخته و اذعان داشته که این مفاهیم از دیرباز در عرفان و ادبیات ایران مورد تاکید بوده‌است. «بررسی نمودهای مثبت اندیشی در مثنوی» عنوان پایان‌نامهٔ تمنا گل‌بابایی است که نشانه‌های این شاخهٔ نوین روان‌شناسی را در مثنوی، جست‌وجو کرده تا بدین وسیله مثبت‌گرایی و مثبت‌اندیشی مولانا اثبات گردد.

۲. مبانی نظری پژوهش

۱.۲. روان‌شناسی مثبت‌نگر

از جدیدترین شاخه‌های روان‌شناسی، روان‌شناسی مثبت است. هدف اصلی در این نگرش افزایش شادی و سلامت بیشتر افراد و تبدیل کردن دنیا به جایی بهتر است. آلان کار در کتاب روان‌شناسی مثبت این نظریه را یک اقدام متهورانهٔ علمی می‌داند که بر فهم و تبیین شادمانی و سلامت ذهنی تمرکز دارد و در واقع روان‌شناسی مثبت را، متمم روان‌شناسی بالینی سنتی می‌داند نه جایگزین آن (کار ۱۳۹۹: ۳۲).

این شیوهٔ درمانی به جای تمرکز بر روی ضعف‌ها، ناتوانایی‌ها و کمبودهای انسان بر نکات مثبت شخصیت انسان تکیه دارد. این روش ناتوانایی‌ها را انکار نمی‌کند؛ بلکه آنها را می‌پذیرد، اما نقاط قوت و مثبت شخص را برجسته‌تر نشان می‌دهد. حدود قرن نوزدهم میلادی که علم روان‌شناسی شکل گرفت، همه تلاش‌های روان‌شناسان بررسی هیجانات منفی بود؛ مانند افسردگی، پرخاشگری، اضطراب و همهٔ ناگواری‌هایی که حالات منفی در زندگی انسان ایجاد می‌کند؛ اما به تدریج این علم مسیر متفاوتی را در پیش گرفت و روان‌شناسان به بررسی جنبه‌های مثبت؛ مانند: شادی، آرامش، علاقه، عشق و... پرداختند (فردریکسون ۱۹۶۴: ۲۲). دیدگاه روان‌شناسی مثبت‌گرا



محدود به احساس رفاه فردی نیست؛ بلکه سه سطح برای رفتار افراد در نظر گرفته‌است: سطح ذهنی، سطح فردی و سطح گروهی. به گفته دینر و بیسواس شش الگوی مخرب تفکر وجود دارد که غالباً افراد از آنها استفاده می‌کنند: هولناک کردن: مبالغه یک رخداد یا فرد منفی، فراتر از آنچه واقعاً هست.

تحمل نکردن رنج: تصویری که به افراد می‌گوید نمی‌توانند بهبود یابند یا نمی‌توانند رخدادهای آسیب‌زای احتمالی را تحمل کنند.

درماندگی آموخته شده: این حالت زمانی است که افراد این شیوه فکری را اتخاذ می‌کنند که آنها بر شرایط منفی‌شان هیچ کنترلی ندارند و ناامید می‌شوند.

کمال‌گرایی: افرادی که بر جزئیات ریز متمرکز می‌شوند و فقط کمال را می‌پذیرند.

انتظارات خود کام بخش منفی: پدیده استنباط پاسخ‌های منفی از دیگران.

عینک طرد: افراد طرد را شناسایی و بر آن تمرکز می‌کنند (هفرن ۱۳۹۵: ۱۰۲).

این شش الگوی مخرب فرد را به یک شخص منفی و بهانه‌جو تبدیل می‌کند. این زمانی است که افراد رخدادهای و موقعیت‌ها را با دید منفی نگاه می‌کنند و آنها را به بدترین شکل ممکن تفسیر می‌کنند.

۲.۲. صاحب‌نظران روان‌شناسی مثبت

از افراد مهم در حوزه روان‌شناسی مثبت علاوه بر مارتین سلیگمن که پدر روان‌شناسی مثبت نامیده شده‌است؛ به این افراد می‌توان اشاره کرد. میهالی سیکزنت میهالی که در اغلب پژوهش‌ها و تحقیقات با سلیگمن همراه بوده‌است. روان‌شناسانی چون کریستوفر پترسون، کارول دوک، دانیل گیلبرت، کنون شلدون، آلبرت بندورا، سی‌آر اسنایدر و فیلیپ زیمباردو در این زمینه آثار و نظریات قابل توجهی دارند.

سلیگمن در سال ۱۹۴۲ در شهر آلبانی از ایالت نیویورک به دنیا آمد و در سال ۱۹۶۴ در رشته روان‌شناسی از دانشگاه پنسیلوانیا مدرک دکترا گرفت. او در خانواده‌ای مذهبی رشد یافت. در بسیاری از کتاب‌های او رد پای مذهب را می‌توان دید. وی پس از تحقیقات طولانی که بر روی افراد بدبین و خوش‌بین داشت در کتاب خوش‌بینی آموخته شده به دو شیوه نگرش به زندگی اشاره می‌کند. از ویژگی افراد بدبین این است که اتفاقات ناگوار را ادامه‌دار می‌بینند، درحالی‌که افراد خوش‌بین شکست‌ها را مانعی گذرا می‌بینند که دنباله‌ای ندارد. افراد بدبین به آسانی تسلیم می‌شوند و به دفعات بیشتری به افسردگی مبتلا می‌شوند. افراد خوش‌بین در مدرسه، محل کار، میدان‌های ورزشی و ... عملکرد بهتری دارند. مارتین پس از آزمون از صدها هزار نفر در کمال تعجب به این مسئله رسید که بیشتر افراد گرایش به بدبینی دارند و خود به این موضوع واقف نیستند (سلیگمن ۱۳۹۶: ۲۵-۲۶). زمانی که سلیگمن به یک همایش بزرگ در دانشگاه آکسفورد دعوت شد، با شجاعت در مقابل رفتارگرایانی چون اسکینر ایستاد و از پدیده‌ای با نام درماندگی آموخته شده سخن گفت.



۳.۲. اصول روان‌شناسی مثبت‌گرا

روان‌شناسان تعاریف مختلفی از شخصیت ارائه داده‌اند که اغلب با هم متفاوت است؛ اما در کل معتقدند که: شخصیت عبارت است از الگوی نسبتاً پایدار صفات، گرایش‌ها یا ویژگی‌هایی که تا اندازه‌ای به رفتار افراد دوام می‌بخشد (فیست ۱۳۸۸: ۱۲). این صفات و گرایش‌ها می‌تواند منحصر به فرد باشد یا به یک گروه خاصی تعلق داشته باشد. روان‌شناسان مثبت‌گرا، شش مؤلفه و توانایی را در این نظام مشخص کرده‌اند؛ که هر کدام از این توانایی‌ها، زیرمجموعه‌هایی دارد که در کل به بیست و چهار قابلیت تقسیم می‌شود:

۱. خرد و دانایی: شامل کنجکاوی، عشق به یادگیری، قضاوت، ابتکار، هوش اجتماعی و روشن بینی.

۲. شجاعت: شامل دلیری، پشتکار و راستی.

۳. رأفت و عشق: شامل مهربانی و دوست داشتن.

۴. عدالت: شامل شهروندی، انصاف و رهبری

۵. میانه‌روی: شامل خود‌کنترلی، دوراندیشی و تواضع.

۶. تعالی: شامل درک زیبایی، قدردانی، امید، معنویت، شوخ‌طبعی و جذابیت (ر.ک. سلیگمن ۱۳۹۷: ۲۰۶).

شبهات مثبت‌گرایان با دیگر روان‌شناسان بسیار زیاد است، اما تأکید این جنبش به شادی، عشق و مسئولیت‌پذیری بیشتر است. اصول روان‌شناسی که آنان در نظر دارند عبارتند از: صفات فردی مثبت مثل عشق، کار، فعالیت، قریحه و مهارت میان فردی. ارزش‌های مثبت گروهی و شهروندی مثل مسئولیت‌پذیری دلگرمی دادن و شکیبایی (سانتراک ۱۳۸۵ ج ۱: ۵۳).

۳. بحث و بررسی

۱.۳. معرفی جنید بغدادی و بایزید بسطامی

در عرفان اسلامی پیروان مکتب بغداد و خراسان (جنید و بایزید) همیشه در مقابل هم قرار داشته‌اند که مهم‌ترین تفاوت مشرب عرفانی آنان در ارائه مفاهیم «شریعت و طریقت»، «صحو و سکر» و «فنا و بقا» است. سکر یعنی مستی. صوفیان گویند سکر عبارت از ترک قیود ظاهری و باطنی و توجه به حق است» (سجادی ۱۳۸۶: ۴۶۸).

عرفان جنیید بر پایه صحو استوار است. صحو در لغت به معنی هوشیاری و در اصطلاح حالتی که نشان دهنده هوشیاری به لذت وصال است. از دیدگاه او «صحو، بازگشت از سکر نیست، بلکه ترقی کردن و به مرحله‌ای بالاتر رفتن است نه بازگشتن» (میرباقری‌فرد و دیگران ۱۳۸۹: ۳۴۷). طرفداران سکر درحالت بی‌خودی، بی‌پرده به خداوند عشق می‌ورزند. پیروان صحو، سکر را گستاخی در برابر پروردگار می‌دانند حال آن‌که طرفداران سکر، صحو را مانع و حجاب میان بنده با خدا به شمار می‌آورند (انصاری ۱۳۸۹: ۶۰).



برخی خاستگاه جغرافیایی متفاوت و به تبع آن فرهنگی این دو عارف را عامل تفاوت در مشرب و اندیشه این دو عارف نامدار می‌دانند. بایزید عارفی آزاداندیش، جسور، عاشق و اهل سماع و جنید عارفی عالم و متشرع و محافظه‌کار و با دیانت است، اما مسئله مهم این است که تمامی این اختلافات مربوط به راه و مسیر سیر و سلوک است و در نهایت امر مقصود همگان و هدف نهایی یکی است که همانا وصال حق تعالی است.

«صوفی شریعت و طریقت را به‌منزله چراغ و راه می‌داند، اما هدف او نه راه است نه چراغ، وصول به مقصدست که از این دو و از هر چیز دیگر برتر است و آن را حقیقت و حق می‌خواند...» (زرین کوب ۱۳۸۹: ۱۰۱).

بقا یعنی دوام صفات عارف در راه سلوک. در این مرحله عارف با حفظ هویت خود قایل به یگانگی خداوند است و وجود خودش را از وجود خداوند جدا نمی‌داند. فنا خالی شدن از صفات بشری است به‌گونه‌ای که وجود عارف از صفات حق تعالی سرشار شود.

جنید بغدادی

جنید بن محمد از عرفا و صوفیان معروف که در قرن سوم هجری در بغداد متولد شد. اصلش از نهاوند بود. او سرآمد مشایخ صوفیه بود و فرقه‌ای از صوفیان که از وی پیروی می‌کردند به جنیدیان یا جنیدیه معروف بود. طریق او طریق صحو بود. جنید در سلوک خویش روش میانه‌ای داشت و سخنانی که بر زبان می‌آورد اصولی و سنجیده بود و پیروی از قرآن و سنت او را به شخصیتی قابل اعتماد بخشیده، به‌گونه‌ای که هرگز شطحیاتی از او روایت نکرده‌اند و اگر هم کرده باشند سست و ضعیف و غیر قابل اعتماد است (انصاری ۱۳۸۹: ۵۸).

بایزید بسطامی

ابویزید طیفور بن عیسی، یکی از پیشتازان مکتب تصوف و عرفان است. او اهل بسطام از ایالت دامغان است. نیای او «سروش‌شان»، زرتشتی بود و سپس اسلام آورد؛ پدرش مردی صالح و پارسا بود که همواره در طلب رضای خدا تلاش می‌کرد (حلبی ۱۳۸۲: ۳۰۸). گفته‌اند وقتی پدر و مادرش ازدواج کردند تا چهل شب پدرش، مادر بایزید را لمس نکرد تا اثر غذایی که قبلاً در خانه پدرش خورده بود از بین برود (نوربخش ۱۳۸۰: ۱۲). درباره قدر و شأن بایزید باید گفت که مطالعه تصوف ایرانی و اسلامی، بدون شناخت بایزید کامل نیست؛ چنانکه نویسنده کتاب کشف‌المحجوب نوشته: «از دوازده امام معروف مر تصوف را یکی وی بوده است؛ و هیچ‌کس را پیش از وی اندر حقایق این علم چندان استنباط نبوده است» (هجویری ۱۳۸۴: ۱۶۲). او همواره با مطرح ساختن عشق الهی مردم را به محبت به دیگران و دوست داشتن همه آفریدگان خداوند تشویق می‌کند. به باور دکتر شفیع «در سراسر تاریخ عرفان ایرانی اگر دو سه چهره نادر و استثنایی ظهور کرده باشند، یکی از آنها بایزید بسطامی است» (شفیعی کدکنی ۱۳۸۴: مقدمه ۳۳). او به‌سبب درک عرفانی از دین دارد، در مقابل ادیان و افراد دیگر، سرشتی متواضع و منشی تسامح‌طلب دارد و همین منش اوست که سبب می‌شود پیروان مذاهب دیگر نیز با دیده احترام به او بنگرند.



۲.۳. نمودهایی از مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا در زندگی جنید و بایزید

روان‌شناسان مثبت‌گرا برای معرفی و شناساندن این سبک از روان‌شناسی، شش فضیلت یا مؤلفه را معرفی کرده‌اند که این شش مؤلفه همه جا و در تقریباً در میان تمامی فرهنگ‌ها در سراسر جهان با ارزش تلقی می‌شوند؛ خرد، شجاعت، رافت و عشق، عدالت، میانه‌روی و تعالی. برای رسیدن به هر کدام از این فضیلت‌ها راه‌های متعددی وجود دارد که این راه‌ها را قابلیت نامیده‌اند. قابلیت‌ها هر کدام به خودی خود ارزشمندند و پیامدهای خوبی به همراه دارند و احساسی از هیجانانگیز مثبت را ایجاد می‌کنند. اکنون به بررسی این فضیلت‌ها و نمود آن در میان عرفا می‌پردازیم. با توجه به مؤلفه‌ها و تعاریفی که در مبانی نظری ذکر شد، برخی از این ویژگی‌ها بسامد بالایی در تذکره دارد و برخی دیگر کمتر مورد توجه قرار گرفته است.

۱.۲.۳. خرد و دانش

اولین مؤلفه که در روان‌شناسی مثبت مطرح شده، «خرد و دانش» است که به شش زیرمجموعه یا قابلیت تقسیم شده؛ کنجکاوی و علاقه به جهان، عشق به یادگیری، قضاوت و تفکر انتقادی، ابتکار و نوآوری، هوش اجتماعی و هوش شخصی، روشن‌بینی. کنجکاوی به عنوان مقدمه‌ای برای خردورزی مطرح شده و کنجکاوی بودن در مورد جهان نیازمند تجربه‌های تازه و انعطاف پذیر بودن افراد است. این افراد به‌ندرت کسل و بی‌حوصله می‌شوند و با تجربه‌های تازه فعالانه برخورد می‌کنند. در واقع می‌توان گفت باز و پذیرا بودن در مقابل تجارب جدید اولین مرحله برای ورود به این مؤلفه است. در میان عرفا گاهی برای نشان دادن نقاط قوت و یا ضعف یک مرید تجربه جدیدی از طرف شیخ مطرح می‌شد، موفقیت یا عدم موفقیت در این تجربه‌ها باعث می‌شد که مریدان به نقاط ضعف یا قوت خود پی ببرند. در بعضی مواقع اشخاص حتی حاضر نبودند کاری که از آنها خواسته شده انجام دهند، اما انتظار رسیدن به مقامات معنوی داشتند. در ذکر بایزید آمده که زاهدی بود در حلقه او. یک روز گفت سی سال است که صایم‌الدهرم و به شب در نماز، اما از آنچه تو می‌گویی اثری نمی‌یابم. شیخ گفت: از آن جهت که تو محجوبی به نفس خویش. موی محاسن و سر پاک کن و ازاری از گلیم بر میان بند. توبره‌ای از جوز پر کن و به گردن افکن. به بازار برو. کودکان را جمع کن و بگو هر که مرا یک سیلی زند یک جوز بدهم. همچنین در شهر برو و در هر کجا که تو را می‌شناسند. مرد گفت: این نتوانم کرد. چیزی دیگرم فرمای (عطار ۱۳۹۷: ۱۷۲).

یا نقل شده است که منکری برای اینکه بایزید را امتحان کند نزد او آمد و از مسئله طریقت پرسید. شیخ انکار و پندار او بدید. گفت: به غاری برو در فلان کوه. از دوستان ما کسی آنجاست از او بپرس. مرد رفت. در غار اژدهایی دید دو چشم چون دو طاس پر خون. از ترس چنان فرار کرد که کفش‌های خود را در غار جا گذاشت. با پای برهنه نزد بایزید رفت. شیخ گفت: «سبحان‌الله! تو کفش نمی‌توانی نگاه داشت از هیبت مخلوقی، در هیبت خالق چگونه کشف نگاه توانی داشت» (همان: ۱۷۵).



این قابلیت که تحت عنوان کنجکاوی و پذیرابودن در مقابل تجارب جدید می‌شناسیم در برخی موارد با خلاقیت یکی می‌شود. ابتکار و نوآوری به عنوان چهارمین قابلیت مطرح شده‌است. در میان عارفان گاهی خلاقیتی که شیخی به کار می‌برد، سبب می‌شود که مریدش تجربه‌ای جدیدی را درک کند؛ مثلاً نقل است مریدی مال بسیار داشت و همه در راه جنید درباخته بود. او را هیچ نمانده بود، الا خانه‌ای. شیخ گفت: بفروش و زر بیاور تا کارت انجام گیرد. برفت و بفروخت. شیخ گفت: آن زر در دجله انداز. برفت و در دجله انداخت و به خدمت شیخ شد. شیخ او را براند و گفت: از من بازگرد. هر چه می‌آمد، می‌راند؛ تا خودبینی نکند که من چندین زر درباخته‌ام. یا نقل شده است که جوانی را در مجلس جنید حالتی افتاد. توبه کرد. هر چه داشت همه را بداد و حق دیگران را ادا کرد. هزار دینار برگرفت و پیش جنید آمد. جنید گفت: به دجله برو و دینار در آب بیفکن. رفت و دینار دینار آنها را در آب انداخت و دست خالی به خانقاه آمد. جنید او را نکوهش کرد که چرا به یک‌باره زر در آب نینداختی (ر.ک. همان: ۴۴۸)

گاه برای پی بردن به نکته‌ای شیخ به مریدان پیشنهادی می‌داد تا خود به آن نکته‌ها واقف شوند و درواقع درس خود را به صورت عملی فراگیرند؛ گفته‌اند مریدی از آن جنید تصور می‌کرد که درجه کمال رسیده‌است. هر شب می‌دید استری بیاوردند و گفتند که تو را باید به بهشت ببریم. جایگاهی می‌دید خوش و خرم. صبح به میان اصحاب رفت و گفت هر شب من را به بهشت می‌برند. جنید تا این صحبت را شنید گفت: امشب چون به آن جایگاه رسیدی سه بار بگو: «لا حول و لا قوة الا بالله». چون شب شد وی را بردند. سه بار آن جمله بگفت. ناگهان خود را در زباله‌دانی دید. بر خطای خود واقف شد و توبه کرد (عطار، ۱۳۹۷: ۴۴۸). برخی اوقات برای رهبری مریدان خلاقیت به خرج می‌دادند و قضاوت و نتیجه‌گیری را برعهده مریدان می‌گذاشتند تا بهتر بتوانند آنها را هدایت کنند (ر.ک. همان: ۴۵۰).

«عشق به یادگیری» دومین قابلیت است. کسب دانش همواره در آموزه‌های دینی ما مورد توجه بوده و به آن توصیه شده است، اما علم و دانشی که باعث مباهات انسان باشد و کسب آن به سبب فخرفروشی در میان انسان‌ها باشد، پذیرفتنی نیست. «گفت: طلب علم و اخبار از کسی پسندیده است که از علم به معلوم شود و از خبر به مخبر، اما هر چه از برای مباهات علم خواند و بدان زینت خود طلبد، تا مخلوقی او را پذیرد، هر روز دورتر باشد و از حق مهجورتر» (همان: ۱۸۸).

قابلیت بعدی ابتکار، نوآوری و خلاقیت نام دارد. در این قسمت شخص از انجام کارها به شیوه مرسوم راضی نیست و برای رسیدن به هدفی که در پیش دارد به دنبال راه‌کارهای تازه و مناسب است. در ذکر اقوال جنید آمده است که برای رسیدن به هدفی که داشت با به کار بردن کلامی جدید و ادبیاتی متفاوت به خواسته خود می‌رسید، درحالی‌که پدرش در آن کار درمانده بود. نقل است روزی جنید به خانه آمد و پدر را دید که می‌گرید، علت را پرسید. پدر گفت امروز زکات مال خودم را برای خال تو فرستادم، اما او قبول نکرد. جنید گفت آن را به من بده. بگرفت و به نزد داییش رفت. «... سری آواز داد که کیست؟ گفت: جنید است در بگشای و این فریضة زکات بستان. سری گفت: نمی‌ستانم. جنید گفت: به حق خدایی که با تو فضل کرد و با پدرم عدل، که بستانی. سری گفت با من چه



فضل کرد و با پدرت چه عدل کرد؟ با تو فضل کرد تو را درویشی داد و با پدرم عدل کرد که او را به دنیا مشغول گردانید... سری را آن سخن خوش آمد...» (همان: ۴۳۴).

هوش اجتماعی و هوش شخصی از جمله قابلیت‌های مطرح شده در این فضیلت است. این قابلیت شامل شناخت و آگاهی در مورد خود و دیگران و توجه به تفاوت‌های میان افراد به لحاظ خلیات، روحیه، انگیزه و مقاصد نیاز به هوش و زیرکی دارد. در احوال جنید آمده است که: «یک روز غلامی ترسا به لباس منکرور بیرون آمد. چنان که کسی ندانست که او ترساست. گفت: ایها الشیخ! قول رسول چیست که: بپرهیزید از فراست مومن که او به نور خدایی می‌نگرد... گفت: قول آن است که مسلمان شوی و زنا ببری که وقت مسلمانی است. غلام مسلمان شد» (همان: ۴۳۹). در جایی دیگر جنید با فراست خود از مکر ابلیس مطلع می‌شود. (ر.ک. همان: ۴۴۳)

۲.۲.۳. شجاعت

شجاعت دومین مولفه روان‌شناسی مثبت است که شامل دلیری و بی‌باکی، پشتکار و کوشایی، صداقت و راستی است. دلیری در طول تاریخ بیشتر در میدان نبرد مطرح می‌شد، اما امروزه شجاعت اخلاقی و شجاعت روان‌شناختی نیز وارد همین مقوله می‌شود. در دومین قابلیت این فضیلت، پشتکار و کوشایی مطرح شده به این معنی که کاری را که شروع کرده‌ایم به پایان برسانیم و نکته جالب این است که در جنید بغدادی شخصی را که کار خود را به اتمام می‌رساند، ستایش می‌کند هرچند آن کار دزدی باشد؛ نقل است که در بغداد دزدی را آویخته بودند، جنید برفت و پای او را بوسه داد. او را سوال کردند، گفت: هزار رحمت بر وی باد که در کار خود مرد بوده است و چنان این کار را به کمال رسانیده‌است که سر در سر آن کرد (همان: ۴۳۱). جنید خود نیز در کارهایش کوشش و پشتکار فراوان داشت. در ذکر احوالات او آمده است که چهارصد رکعت نماز در هر روز می‌خواند و یا سی سال شب‌ها بعد از نماز تا صبح می‌ایستاد و ذکر می‌گفت.

۳.۲.۳. عشق و رأفت

در دیدگاه روان‌شناسی مثبت از فضیلت‌های مطرح شده در برخورد با دیگران، عشق و محبت است. مهربانی و لطفی که ما در حق دیگران انجام می‌دهیم باعث شادی و لذت بردن خودمان می‌شود و این احساس خوشایند گاهی تا حدی پیش می‌رود که گاهی خواسته و نیازهای شخص دیگر را به خود ترجیح می‌دهیم. تمام خصیصه‌هایی که در این طبقه قرار می‌گیرد باعث حس ارزشمندی در خودمان و دیگران می‌شود. همدلی و همدردی از مؤلفه‌های این قابلیت است. در طی این قابلیت ما نه تنها به دیگران عشق می‌ورزیم، بلکه اجازه می‌دهیم تا دیگران هم به ما عشق بورزند. گاهی افراد خود را لایق دوست داشته شدن نمی‌دانند، اما در این مؤلفه می‌آموزیم که در تعاملات اجتماعی و روابط، احساسات و سلامت من به اندازه احساسات و سلامت بقیه افراد جامعه مهم است.

این عربی اصل و منشاء آفرینش را محبت می‌داند و می‌گوید حرکتی که آن وجود عالم است، حرکت محبت است (سعیدی ۱۳۸۳: ۷۲۶). بایزید معتقد بود کاری که برای پرودگار انجام می‌دهی را باید بسیار ناچیز بشماری تا به این طریق محبت خود را ثابت کنی و نیز دلیل محبت را دوست نداشتن دنیا و آخرت دانسته: «گفت: محبت آن



است که بسیار خود را اندک شمرد و اندک حق بسیار. و گفت: محبت آن است که دنیا و آخرت دوست ندارد» (عطار ۱۳۹۷: ۱۹۲). او تنها کسی را که شایسته هم‌صحبتی می‌داند خداوند است؛ زیرا تنها اوست که اسرار نهانی را می‌داند و با تمام سرکشی‌ها و نافرمانی سر‌بنده را فاش نمی‌کند (همان: ۱۹۴). از نظر بایزید محبت یک ارتباط دو طرفه بین خداوند و بنده است و نکته مهم این است که دوست داشتن از سوی خالق آغاز می‌شود و سپس بنده آن را ادامه می‌دهد: «پنداشتم که من او را دوست می‌دارم. چون بنگریستم دوست او مرا سابق بود» (همان: ۱۹۶). محبت در نزد او به گونه‌ای است که می‌خواهد سبب راحتی و آرامش مردم باشد. معتقد است آن چنان مقام و منزلتی دارد که آتش دوزخ با دیدن او فروکش می‌کند و مردم از عذاب راحت می‌شوند.

گاهی عرفا با دیدن عشق و محبت واقعی حالشان خوش می‌شد و نعره زنان سرود عشق سر می‌دادند؛ گویند: بایزید در راهی می‌رفت. کودکی دید در لجن سیاه افتاده و خلقی به‌نظاره ایستاده. ناگاه مادر کودک از گوشه‌ای دوید. خود را در میان لجن افکند و کودک را برگرفت. بایزید چون آن بدید وقتش خوش گشت. نعره‌ای بزد و می‌گفت: شفقت بیامد آرایش ببرد، محبت بیامد معصیت ببرد (میبدی ۱۳۷۱، ج ۸: ۵۳۱).

این رفتار محبت آمیز او فقط در بین انسان‌ها مطرح نیست بلکه شامل برخورد انسان با حیوانات و طبیعت نیز می‌شود. روزی بایزید همدان بود تخم عصفور خرید، چون به بسطام آمد دو مورچه از آن بیرون دوید. به همدان بازگشت و آن دو مورچه را آنجا نهاد. بایزید در مرحله مهربانی تا حدی پیش می‌رود که برای ابلیس نیز طلب بخشش و رحمت می‌کند؛ (ر.ک. عطار ۱۳۹۷: ۱۸۳).

در ذکر اقوال جنید به اندازه بایزید از محبت یاد نشده و در اغلب موارد جنید محبت را با رهبری و هدایت اشخاص همراه کرده است. در روان‌شناسی مثبت رهبری و هدایت گروهی در زیرمجموعه عدالت مطرح می‌شود؛ قابلیت‌هایی که به شخص این امکان را می‌دهد در سازماندهی و فعالیت‌های گروهی عملکرد خوبی داشته باشد و کسی که رهبری گروهی را برعهده دارد باید خیرخواه همه باشد و به روابط خوب میان اعضای گروه توجه کند. ما، در رفتار عرفا قابلیت رهبری را در کنار مهربانی؛ ملاحظه می‌کنیم. جایی که مریدی نیاز به توجه و محبت دارد، مشایخ دریغ نمی‌کنند و گاهی همین محبت باعث بازگشت مرید و جبران خطاهای گذشته‌اش می‌شود؛ نقل است که جنید مریدی داشت، روزی نکته‌ای بر وی گرفتند از خجالت برفت و به خانقاه نیامد. تا یک روز جنید او را بدید. مرید از شرم بگریخت. جنید عقب او رفت. تا به جایی رسید که راه نبود. روی به دیوار باز نهاد از شرم شیخ. شیخ گفت: جایی که مرید را پیشانی به دیوار آید، شیخ آنجا به کار باید. پس او را باز خانقاه برد (همان: ۴۴۹). حتی برای بخشایش مریدی روزها دست به دعا برمی‌داشتند و طلب مغفرت می‌کردند (ر.ک. همان: ۴۴۹).

یکی از مهمترین ارکان طریقت و مشکل‌ترین وادی در تصوف عشق است. عشق نیرویی است که طالب به مدد آن به مطلوب می‌رسد (شجیعی ۱۳۷۳: ۱۶۱). بایزید عشق الهی را سبب یکی شدن و یگانگی می‌دانسته است: «گفت: سیل عشق او درآمد هر چه دون وی بود برداشت» (عطار ۱۳۹۷: ۱۸۸). یا در جایی دیگر عشق را اینگونه توصیف می‌کند: «به صحرا بیرون شدم. باران عشق باریده بود و زمین تر شده. چنانکه پای مرد به گلزار فرو شود



پای من به گلزار عشق فروشد» (همان: ۱۸۰). او در عشق الهی به گونه‌ای بود که اسم نزدیک‌ترین افراد زندگی‌اش را فراموش می‌کرد؛ حتی مریدی که بیست سال کنارش بود. (ر.ک.همان: ۱۸۱).

۴.۲.۳. عدالت

عدالت بیشتر خود را در فعالیت‌های اجتماعی نشان می‌دهد. چگونگی ارتباط انسان با خانواده، جامعه، ملت و جهان در این قسمت بررسی می‌شود که شامل سه زیرمجموعه است؛ شهروندی و وظیفه، انصاف و برابری، رهبری. مفهوم اصلی حقوق شهروندی، رعایت و حفظ حقوق افراد در بخش کلان جامعه است. بنابراین اصطلاح «حقوق شهروندی» از نظر مفهومی، پدیده نوظهوری نیست. در جوامع امروزی برای رعایت حقوق دیگران، اساسنامه و قانون نوشته شده‌است و در صورت نقض این قوانین، برای مجرم جرمه‌های سنگینی در نظر گرفته می‌شود. در میان عرفا قوانین مدونی وجود نداشت، اما رعایت برخی نکات را ضروری می‌دانستند.

در اولین قابلیت این دسته، حقوق شهروندی در کنار وظیفه و کار گروهی مطرح می‌شود و انسان به‌عنوان عضوی از گروه باید متعهد و وفادار به اصول مشخص شده، باقی بماند و سهم خود را ادا کند. در این جایگاه ارزش‌ها و اهداف گروه بر ارزش‌های شخصی برتری دارد. حقوق شهروندی از چنان جایگاه مهمی برخوردار است که گاهی عدم توجه به آن باعث دوری از مشایخ تصوف می‌شد، گویند بایزید وقتی برای دیدن پیروی بزرگ رفت و مسافت زیادی را طی کرد، اما وقتی به نزد آن پیر رسید، او آب دهان خود را بر زمین و به سمت قبله انداخت و همین امر موجب شد که بایزید از دیدار و ملاقات با وی صرف نظر کند.

در بسیاری از مواقع رسیدگی به همسایگان حتی اگر دین آنها با دین اسلام یکی نبود، باعث پذیرش دین اسلام شده است (ر.ک.همان: ۱۷۶). گویند بایزید برای نماز به مسجد می‌رفت. باران باریده و زمین گل شده بود. پای او لغزید، انگشتش را به دیواری گذاشت. چون ایستاد در فکر شد و گفت که صاحب دیوار را پیدا کنم و حلال بودی بطلبم، بهتر از آن است که به مسجد بروم. بازگشت و او را که مردی مجوس بود و داستان را بیان کرد و گفت مرا حلال کن. مجوس گفت آیا در دین شما این همه دقت و احتیاط است؟ ایمان آوردم به خدا و رسولش، او ایمان آورد و هرکس در خانه او بود همه ایمان آوردند (سهلگی ۱۳۸۴: ۷۲).

اعتقاد ایشان بر این بود که هیچ‌کس به حق نمی‌رسد مگر با حفظ حرمت اشخاص درمانده، این موضوع تا جایی مهم است که از نماز شب و عبادت والاتر و برتر می‌داند و در جواب کسی که می‌پرسید چرا نماز شب نمی‌خوانی؟ می‌گوید: من گرد ملکوت می‌گردم و هر کجا افتاده است دست او می‌گیرم. ارزش و اهمیت رسیدگی به مردم برای او با زیارت خانه خدا برابری می‌کند؛ روزی به سفر مکه می‌رفت مردی به او گفت: پول سفرت را به من بده که صاحب عیالم و هفت بار گرد من درگرد. گفت: چنان کردم و بازگشتم (عطار ۱۳۹۷: ۱۶۵). این قابلیت اغلب با خصوصیت مهربانی در هم آمیخته می‌شود و در احوال بایزید بسیار به چشم می‌خورد. برای او فرقی ندارد شخصی که با او روبه رو می‌شود از چه جایگاهی برخوردار است. شبی با جوانی برخورد می‌کند که مست است و بربط می‌زند.



جوان در آن حال بربط را به سر بایزید زد و سر شیخ و بربط شکست. بایزید برای دلجویی از جوان برایش حلوا و زر فرستاد (ر.ک. همان: ۱۷۰).

در حکایات آمده است که روزی جنید با اصحاب در حال رقص و سماع بود. راهبی از آنها سوالی کرد، اما آنها از غایت ذوق به او التفاتی نکردند. بعد از اتمام سماع جنید متوجه ماجرا شد به سمت راهب رفت و سوالش را پاسخ داد. احترام به دیگران و حرمت بقیه را نگه داشتن از اصول مهم اصحاب خانقاه بود (ر.ک. همان: ۴۴۷) اعتقاد جنید بر این بود که ختی سخن گفتن با اشخاص باید بر طبق درک و فهم آنها باشد. (ر.ک. همان: ۴۶۴ و ۴۶۱).

۵.۲.۳. میانه‌روی

در روان‌شناسی مثبت پنجمین فضیلت میانه‌روی است که به‌عنوان یک ابزار مناسب و متعادل کننده امیال و خواسته‌ها به کار می‌رود. انسان میانه‌رو امیال را سرکوب نمی‌کند، بلکه منتظر فرصت مناسب برای ارضای آنها می‌ماند. این فضیلت از سه قابلیت تشکیل می‌شود: خودکنترلی، دوراندیشی و بصیرت، تواضع و فروتنی. مکتب عرفان اسلامی، از بدو تألیف و پیدایش آثار عرفانی همواره نکوهش نفس اماره منظور شاعران و نویسندگان عارف بوده است؛ به‌گونه‌ای که در کمتر کتاب عرفانی است که نفس اماره نکوهش نشده باشد. عارفان دریچه سعادت و راه ورود به بهشت برین را پا گذاشتن بر روی نفس و امیال نفسانی می‌دانند. به عقیده صوفیان، چون سالک وجود خود را شکست، نور ذات احدیت، همه اجزای وجودش را فرامی‌گیرد و قوای نفسانی سالک در نور حق مستهلک و ناچیز می‌شود (حاکمی ۱۳۸۸: ۱۷).

در میان اقوال عرفا کنترل نفس و سختگیری به خود بسیار به چشم می‌خورد. شبی بایزید در صحرایی خفته بود و هوا بسیار سرد بود. نیاز به غسل پیدا کرد، اما نفسش تنبلی می‌کرد. وی برای تادیب نفس خود برخاست یخ را شکست و با خرقه وارد آب شد و همچنان در میان خرقه ماند تا خشک شد (عطارد ۱۳۹۷: ۱۷۰). حتی برای ادب نفس سرکش از نوشیدن آب به مدت یک سال خودداری کرده است. (ر.ک. همان: ۱۶۵، ۱۸۱، ۱۹۰، ۱۹۲) عرفا همواره در حال مراقبت و کنترل نفس خود بودند؛ و گاهی اوقات کسانی که موجب آزار و اذیت آنها می‌شدند به بدترین شکل به عقوبت الهی گرفتار می‌آمدند. در احوالات جنید آمده است که خلیفه کنیزی داشت بسیار زیبا بود. دستور داد تا او را بیاریند و لباس‌های فاخر بپوشانند و به او گفت نزد جنید برو و خویشتن بر او عرضه کن و بگو آمده‌ام تا مرا نکاح کنی. کنیزک برفت و چنین کرد. جنید به او نگاه کرد. سرش را به زیر انداخت. ناگهان سر بلند کرد و آهی کشید. کنیزک در دم جان داد (همان: ۴۳۶). جنید تنها راه درمان نفس را مخالفت با آن می‌داند (ر.ک. همان: ۴۴۶). عرفا گاهی برای کنترل نفس خوردن معمولی‌ترین خوراکی‌ها را بر خود حرام می‌کردند (ر.ک. همان: ۴۴۱).


تواضع و فروتنی سومین قابلیت از این مؤلفه است. از دیدگاه مثبت‌گرایان شخصی که به دنبال نشان دادن و مطرح کردن خود نیست، فروتن و متواضع است. افراد متواضع، موفقیت‌ها و شکست‌های خود را به یک اندازه بی‌اهمیت می‌دانند. فروتنی در ادیان و در آرای مصلحان و متفکران سراسر تاریخ مورد تأکید بوده و به آن سفارش



شده‌است. در سیره پیامبر نیز روایات بسیاری از تواضع ایشان نقل شده است. از این رو عرفا به این فضیلت اخلاقی توجه زیادی نشان داده‌اند. شخصی که خود را پایین‌تر از دیگران می‌داند و متواضع است، همواره بیشتر مورد توجه قرار می‌گیرد. نقل است که احمد خضرویه هزار مرید داشت که همگی بر آب می‌توانستند راه بروند و در هوا بپرند. همگی به دیدار بایزید رفتند. هر هزار داخل رفتند. هر کدام عصایی داشتند که آنها را در اتاقی نهادند. یک نفر گفت من خویش را اهلیت آن نمی‌بینم که بر شیخ روم. کنار عصاها می‌مانم. وقتی همگی نزد بایزید رفتند، گفت: آن بهتر شما کجاست که اصل اوست (همان: ۱۷۳).

گاهی تا اندازه‌ای از خود تواضع نشان می‌دادند که در مقابل حیوانات هم متواضعانه برخورد می‌کردند و همین باعث اعتراض اطرافیان می‌شد (ر.ک. همان: ۱۷۰). در حکایتی دیگر وقتی بایزید با سگی برخورد می‌کند؛ لباسش را جمع می‌کند و همین باعث شماتت او از سوی سگ می‌شود تا جایی که به بازار می‌رود تا برای خود زنار بخرد که خود را لایق مسلمانی نمی‌داند (ر.ک. همان: ۱۹۰).

۶.۲.۳. تعالی

آخرین مؤلفه در مبحث روان‌شناسی مثبت، تعالی است. این فضیلت را نباید با معنویت که در حوزه مذهب مطرح می‌شود، یکی دانست. معنویت بخشی از تعالی است. منظور سلیگمن از تعالی، قابلیت‌های هیجانی است که بیرون از انسان و فراتر از انسان به‌منظور پیوند دادن آدمیان با چیزی بزرگتر و جاودانه‌تر است؛ مانند آینده، تکامل، ذات الهی یا کائنات. در واقع این مؤلفه ما را به جهان وسیع‌تر متصل می‌کند. این مؤلفه شامل شش زیرمجموعه است؛ درک زیبایی و کمال، قدردانی، امید و آینده‌نگری، معنویت و ایمان، بخشش و گذشت، نشاط و شوخ‌طبعی، جذابیت. قدرشناسی وقتی ایجاد می‌شود که تصدیق می‌کنیم که یک ارتباط و رفتار اجتماعی مثبتی را از دیگری دریافت کرده‌ایم که شایسته قدردانی است و همچنین رفتار مثبتی که ما نسبت به دیگران داشته‌ایم و سبب قدردانی آنها شده‌است. در آموزه‌های دینی ما این قابلیت بیشتر با واژه شکرگزاری مطرح می‌شود که تشکر از خداوند را به ذهن متبادر می‌کند، اما تشکر کردن هم از خالق و هم از مخلوق مورد نظر است. هنگامی که بایزید می‌خواست به سفری برود و یارانش از وی تقاضای وصیتی کردند؛ گفت: هرگاه کسی بر تو انعامی کرد ابتدا خداوند را شکر کن بعد آن کسی که به تو لطف کرده است، زیرا خداوند است که دل دیگران را بر تو مهربان کرده. 

جنید هفت ساله بود که با دایی‌اش به حج رفت. در مسجدالحرام چهارصد پیر درباره شکر سخن می‌گفتند. سری به جنید گفت تو نیز چیزی بگو. گفت: «شکر آن است که نعمتی که خداوند تو را داده باشد، هم بدان نعمت در وی عاصی نشوی و نعمت وی را سرمایه معصیت نسازی» هر چهارصد پیر اتفاق کردند که بهتر از این نمی‌توان درباره شکر سخن گفت. (همان: ۴۳۵) و نیز (ر.ک. همان: ۴۶۰).

امید، خوش‌بینی و آینده‌نگری سومین قابلیت در مؤلفه تعالی است. انتظاراتی که شخص از آینده دارد و برنامه‌ریزی و تلاشی که برای رسیدن به اهداف خود دارد نشان دهنده یک موضع مثبت نسبت به آینده است. انتظار وقوع رویدادهای خوب، احساس رسیدن به آنها در صورت تلاش جدی و برنامه‌ریزی آینده موجب شادی پایدار و



ایجاد یک زندگی هدفمند می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد مردمی که پشتکار دارند و خوش‌بین هستند، بیشتر به موفقیت دست پیدا می‌کنند، با انگیزه‌تر هستند و از سلامت بهتری برخوردارند (لیمن ۱۹۵۲: ۷۳).

در عرفان مبحث امید و امیدواری بیشتر به خداوند برمی‌گردد؛ یعنی شخص عارف درحالی که به خدا و رحمت او امیدوار است قدم در مسیر زندگی می‌گذارد و مطمئن است که خدا در تمامی مسائل یاری می‌کند. او قدرت مطلق هستی و روزی دهنده را فقط خدا می‌داند و درجایی که شیخی از او سوال می‌کند که روزی تو چگونه می‌رسد متعجب می‌شود و می‌گوید مگر رزاق را نمی‌شناسی؟ و نمازی که از پس او خوانده دوباره می‌خواند (عطارد ۱۳۹۷: ۱۷۸). بایزید می‌گوید اگر همه دولت‌ها و همه مردم در پی فریب دادن شما باشند، نگران نباشید و به خداوند امیدوار باشید. (ر.ک. همان: ۱۹۱)

معنویت، حس هدفمندی، ایمان و مذهبی بودن چهارمین قابلیت مؤلفه تعالی است؛ باورهای قوی و منسجم در مورد اهداف بالاتر و معنای جهان و همچنین داشتن فلسفه‌ای روشن در مورد زندگی به توانمندی این قابلیت بازمی‌گردد. آیا برای خودمان جایگاه خاصی را در جهان مشخص می‌کنیم؟ آیا زندگی ما هدفمند است؟ این پرسش‌هایی است که ارتباط انسان و معنویت را در حوزه روان‌شناسی مثبت مشخص می‌کند. مباحث عرفانی به معنویت بسیار پرداخته است و حوزه بسیار گسترده‌ای دارد. هر آنچه به روح و امور ماورایی، ارتباط انسان با خدا، کشف و شهود، سیر و سلوک و به طور کلی طیف وسیعی از تجربه‌های معنوی عرفا به معنویت و امور معنوی بازمی‌گردد. چه حوزه روان‌شناسی و چه در زمینه عرفان، معنویت یک هدف دارد؛ کاهش درد و رنج، رضایت باطنی و ارتباط با منبع.

بایزید می‌گوید برای تهذیب خود دوازده سال آهنگری نفس را می‌کردم. پنج سال به عبادت و طاعت مشغول بودم. پس از آن به سبب غرور زناری بر میان بسته دیدم. پنج سال دیگر تلاش کردم تا زنار بریده شد و تازه اسلام آوردم. سپس همه مردم را مرده دیدم و چهار تکبیر در کار ایشان زدم. (ر.ک. همان: ۱۶۵).

عبادت‌های طولانی و ایستادن‌های شب تا صبح در میان عرفا بسیار مطلوب است و در ذکر بایزید آمده است که پس از این عبادات از خدا طلب مغفرت می‌کرد و می‌گفت می‌ترسم که سبب بزرگ دیدن خود بشود. گاه مقام‌هایی که سالکان به آن می‌رسیدند هر کدام حجابی برای آنها می‌شد. برای ایشان طلب کردن هر نعمتی از خداوند بجز خودش به دور از غیرت بود. زبان عارف حتی از ذکر گفتن ناتوان است. داشتن هر دل‌بستگی (حتی کوزه‌های آب و پوستینی) مانع از درک معنوی است (ر.ک. همان: ۱۶۹، ۱۷۴، ۱۸۰، ۱۸۲، ۱۸۳، ۱۸۴، ۱۸۵، ۱۸۷، ۱۹۰، ۱۹۴، ۱۹۶).

جنید وقت و حال خوش را زمانی می‌دانست که خدا در دل انسان باشد. او از شدت گریستن‌های زیاد به بیماری چشم دچار شد و کمرش از طاعت بسیار خمیده، معتقد بود محب خواب و قرار ندارد و غفلت از خدا را از بودن در آتش سخت‌تر می‌دانست. از نظر او چشمی که به حق مشغول نباشد، بهتر که نابینا باشد و زبانی که به ذکر



مشغول نباشد، بهتر است گنگ باشد و گوشه که منتظر شنیدن صدای محبوب نباشد، بهتر که کر باشد. (ر.ک. همان: ۴۴۴، ۴۴۶، ۴۵۲، ۴۵۳، ۴۵۴، ۴۵۵، ۴۶۲، ۴۶۵).

یکی از صفاتی که در روان‌شناسی مثبت مطرح شده و کمتر در میان عرفا به چشم می‌خورد «شوخ طبعی» است. شوخ طبعی آخرین مؤلفه مطرح شده است. زمانی که از شوخ طبعی به‌عنوان وسیله دفاعی استفاده می‌کنیم، شرایطی را که باعث بروز تعارض یا فشار روانی شده می‌شود، به نحو طنزآمیز یا سرگرم‌کننده چهارچوب بندی مجدد می‌کنیم (کار ۱۳۸۵: ۴۳۷).

بایزید در میان عرفا به این مورد بیشتر پرداخته و مطالب و نکته‌های عرفانی و قابل تامل را با شوخ طبعی بیان کرده است. نکته‌هایی که در ابتدا شاید لبخندی بر لب ما بیاورد، اما با کمی تامل و تفکر به عمق آن پی می‌بریم. مثل درخواست قلبی صاف از شیخ که خود نیز سال‌ها در جستجوی آن بود و نیافته بود (عطارد ۱۳۹۷: ۱۷۹). جنید نیز حکایتی مانند بایزید دارد؛ یک روز شخصی به جنید گفت: یک ساعت حاضر باش تا با تو سخنی بگویم. او در پاسخ گفت: ای جوانمرد تو از من چیزی می‌خواهی که من سال‌هاست آن را می‌طلبم، اما نمی‌یابم. (همان: ۴۴۱).

بایزید در جواب شخصی که به در خانه‌اش آمده و به دنبالش می‌گشت گفت من خودم سی سال هست که به دنبال بایزید می‌گردم، اما هیچ نشانی از او پیدا نمی‌کنم. پاسخ بایزید به شخصی که مقداری از پوستین شیخ را برای تبرک می‌خواهد بسیار زیبا و تامل برانگیز است: «...گفت: اگر تو پوست بایزید در خود کشیده‌ای که سودت نکند تا آنچه بایزید کند، نکنی» (همان: ۱۸۳). در حکایتی دیگر آمده است: «... شوخکی بشولیده‌ای را دید می‌گفت: الهی! در من نگر، شیخ گفت: نیکو سر و رویی داری که در تو نگرد. گفت: ای شیخ! آن نظر از آن می‌خواهم تا سر و رویم نیکو شود. شیخ را آن سخن عظیم خوش آمد» (همان: ۱۸۴).

نتیجه‌گیری

در بررسی احوال و اقوال این دو عارف نامی پی می‌بریم که برخی از رفتارهای این بزرگان، با مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت مطابقت دارد و برخی به نوع و گونه‌ای دیگر با این قابلیت‌ها مطابقت دارد. در اولین مؤلفه که خرد و دانایی نام دارد؛ کنجکاوی و پذیرش تجارب جدید بیشتر از قابلیت قضاوت مورد توجه واقع شده است. عرفا برای آموزش شاگردان خود آنها را به کارهایی وادار می‌کردند که در ظاهر قابل قبول نبود اما هدف آنها یادگیری و کسب تجربه و معرفت بیشتر پیروانشان بود. خلاقیت و ابتکار در آموزش از جمله مواردی است که بسیار با آن مواجه می‌شویم.

شجاعت از مواردی است که بسیار کم و محدود مورد توجه این دو عارف قرار گرفته است. در واقع در بین احوال بایزید که موردی یافت نشد و در زندگی جنید نیز بسیار کم به این مورد برمی‌خوریم. مؤلفه عشق و رأفت بسیار در زندگی و اقوال عرفا به چشم می‌خورد. عشق به خداوند، عشق به بندگان خدا و عشق به تمام مخلوقات. چهارمین مؤلفه عدالت است. قابلیت‌های این مولفه بسیار در بین عرفا مرسوم و معمول بوده، رعایت حقوق شهروندی



و رهبری دو خصوصیتی است که عارفان همواره به آن توجه داشته‌اند. آنان علاوه بر احترامی که برای افراد قائل بودند، سعی در هدایت مردم داشتند.

میان‌روی که خودکنترلی و تواضع از اصول مهم آن است، اغلب در بین آموزه‌های عرفا به آن اشاره شده است، گاهی توصیه به خویشتن‌داری و خودکنترلی به افراط گرائیده است. عارفان برای تادیب نفس از هر طرف کردن ضروری‌ترین نیازهای خود سر باز می‌زدند. آخرین مؤلفه مثبت‌گرایان تعالی است که در قسمت معنویت بسیار با عقاید عرفا مطابقت دارد، اما در مواردی مانند شوخ‌طبعی و درک زیبایی کمتر به آن توجه شده است.





منابع

- ابن عربی، علی بن محمد. (۱۹۱۹). **الفتوحات المکیه**. ضبطه و صححه و وضع فهارسه احمد شمس‌الدین. الجزء رابع. بیروت: دارالمکتب العلمیه.
- انصاری، مسعود. (۱۳۸۹). **تاج العارفین جنید بغدادی**. تهران: جامی.
- حاکمی، اسماعیل. (۱۳۸۸). **سماع در تصوف**. تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
- حلبی، علی اصغر. (۱۳۸۲). **جلوه‌های عرفان و چهره‌های عارفان**. تهران: قطره.
- زرین کوب، عبدالحسین. (۱۳۷۸). **صدای بال سیمرغ**. تهران: سخن.
- زرین کوب، عبدالحسین. (۱۳۸۹). **ارزش میراث صوفیه**. تهران: امیرکبیر.
- سانتراک، جان دلیو. (۱۳۸۵). **زمینه روان‌شناسی**. ترجمه مهرداد فیروزبخت. تهران: رسا.
- سجادی، سیدجعفر. (۱۳۷۳). **فرهنگ لغات و اصطلاحات و تعبیرات عرفانی**. تهران: طهوری.
- سعیدی، گل بابا. (۱۳۸۴). **فرهنگ اصطلاحات عرفانی ابن عربی**. تهران: شفیعی.
- سلیگمن، مارتین. (۱۳۹۷). **شادمانی درونی**. ترجمه مصطفی تبریزی، رامین کریمی و علی نیلوفری. تهران: دانژه.
- سهلگی، محمد بن علی. (۱۳۸۴). **دفتر روشنائی**. از میراث عرفانی بایزید بسطامی. ترجمه محمدرضا شفیعی کدکنی. تهران: سخن.
- شجیعی، پوران. (۱۳۷۳). **جهان‌بینی عطار**. تهران: موسسه نشر و پیرایش.
- عطار، فریدالدین محمد بن ابراهیم. (۱۳۹۷). **تذکره‌الاولیا تصحیح محمدرضا شفیعی کدکنی**. تهران: سخن.
- فردریکسون، باربارا. (۱۹۶۴). **مثبت‌گرایی** (چگونه به زندگی شور و نشاط بیشتری ببخشیم). مترجمان: نسرین پارسا و هامایاک آوادیس یانس. تهران: رشد.
- فیست، جس و گریگوری جی فیست. (۱۳۸۸). **نظریه‌های شخصیت**. مترجم: یحیی سید محمدی. تهران: روان.



کار، آلان. (۱۳۸۵). روان‌شناسی مثبت علم شادمانی و نیرومندی‌های انسان. ترجمه حسن پاشا شریفی و جعفر نجفی زند. تهران: سخن.

لیمن، آوریل و گلادیانا مک ماهن. (۱۹۵۲). روان‌شناسی مثبت. مترجم فریبا مقدم ۱۳۹۷. تهران: آوند دانش.
 میبیدی، ابوالفضل رشیدالدین. (۱۳۷۱). کشف الاسرار و عدة الابرار. به سعی علی اصغر حکمت. تهران: امیرکبیر.
 میرباقری فرد، علی اصغر و مهدی رضائی. (۱۳۸۸). «جایگاه صحو و سکر در مکتب عرفانی بغداد و خراسان». نشریه ادب و زبان. شماره ۲۸. زمستان ۸۹.

-- میرباقری فرد و حسین آقا حسینی و مهدی رضائی. (۱۳۸۶). «مراتب توحید از دیدگاه جنید بغدادی». مجله علوم اجتماعی و انسانی دانشگاه شیراز. شماره دوم.

هجویری، ابوالحسن علی بن عثمان. (۱۳۸۴). کشف المحجوب. تصحیح و تعلیقات محمود عابدی. تهران: سروش.
 هفرن، کیت و ایلونا یونیول. (۱۳۹۴). روان‌شناسی مثبت‌نگر. مترجمان: محمدتقی تبیک و محسن زندی. قم: دارالحديث.

هوی، دیوید کوزنز. (۱۳۷۱). حلقه انتقادی. مترجم مراد فرهادپور. تهران: گیل.

نخشی، ضیاءالدین. (۱۳۸۲). سلک السلوک. مقدمه و تصحیح غلامعلی آریا. تهران: زوار.

نوربخش، جواد. (۱۳۸۰). بایزید بسطامی. تهران: یلدا قلم.



Examining the sayings of Bayazid Bastami and Junaid Baghdadi according to the theory of positive psychology

Zahra Sadat Hosseini¹Asgar Salahi²Masrore Mokhtari³

Abstract

Nowadays, with the expansion of interdisciplinary studies, the traditional boundaries of various academic fields have changed and many of the works of the ancients have been re-examined and re-studied using new theories. Positive psychology, which has recently received the attention of psychologists, describes components that are very close to the principles of mystics. Seligman has divided the effective components in this field into six parts: Wisdom, Courage, Love, Justice, Moderation, and Excellence. These virtues are evident in the works of mystics, such as Attar's Tazkira al-Awliya, which describes the sayings of mystics. The present essay has investigated the sayings of Junaid Baghdadi and Bayazid Bastami by using the analytical-descriptive method and library sources. By examining the lives of these two great leaders of different and important mysticism, i.e. "devotional mysticism" and "romantic mysticism", we want to find out the points of their life and personality that are more consistent with the components of positive psychology. The component of wisdom is the first principle of the positivists and it is frequently observed in the sayings of these two nobles or excellence, the last component of the positivists, each of its principles, except for the virtue of humor, is consistent with their behavior. Components such as love, justice, and moderation are also very similar to the teachings of the mystics, but a component such as courage has been given less attention.

Key words: positive psychology, virtue and ability, Tazkirat al-Awliya, Junaid Baghdadi, Bayazid Bastami.

¹.PhD student of Persian language and literature at Mohaghegh Ardabili University,Ardabil,Iran.// zahrahoseini54@gmail.com

².Associate Professor of Persian Language and Literature, Mohaghegh Ardabili University,Ardabil,Iran. (corresponding author)// a_salahi@uma.ac.ir

³.Associate Professor of Persian Language and Literature at Mohaghegh Ardabili University,Ardabil,Iran.// mmokhtari@uma.ac.ir