

شیوه برخورد با غم‌ها از نگاه مولانا و روان‌شناسی مثبت‌گرا

دکتر ایرج شهبازی

استادیار دانشگاه تهران، مؤسسه لغت‌نامه دهخدا.

irajshahbazi@ut.ac.ir

چکیده

شناختن احساساتی مانند غم و رنج شرط لازم هر زندگی سالمی است. ما در زندگی صرفاً با یک نوع غم روبه‌رو نیستیم و نمی‌توانیم در برابر انواع گوناگون غم از یک شیوه استفاده کنیم. به همین سبب برخورد با غم‌ها کاری پویا و خلاقانه است که هم به دانش فراوانی نیاز دارد، هم مستلزم درون‌نگری و ژرف‌اندیشی در احوال خویش است. هدف از این مقاله جلب توجه افراد به تأمل درباره غم‌های خود، بازشناسی انواع غم‌ها و بررسی شیوه‌های برخورد با آنهاست. در بخش نخست مقاله به سه شیوه که عموم انسان‌ها در برخورد با غم‌ها از آنها استفاده می‌کنند، اشاره شده است: گریز، ستیز و پذیرش، و بر این نکته تأکید شده است که پذیرش و تحلیل بهترین شیوه برخورد با غم‌هاست. انسان‌های خردمند هنگام رویارویی با هر غمی، نخست آن را می‌پذیرند و از واکنش‌های ناآگاهانه و ناخواسته پرهیز می‌کنند، آن‌گاه در کمال آرامش به ریشه‌یابی آن می‌پردازند. به این ترتیب درمی‌یابند که همه غم‌ها از یک سنخ نیستند و هر کدام برخورد خاصی را می‌طلبند. این موضوع بخش دوم مقاله است. در این بخش، غم‌ها بر حسب منشأ، متعلق و آثارشان، به چهار گروه تقسیم می‌شوند: نخست غم‌های بیمارگونه که باید آنها را از طریق متخصصان درمان کرد، دوم غم‌های بیهوده که از بخش تاریک وجود ما سرچشمه می‌گیرند و باید آنها را ریشه‌کن کرد، سوم غم‌های اجتناب‌ناپذیر که از ساختار جهان و ساختار روانی انسان سرچشمه می‌گیرند و باید آنها را پذیرفت و چهارم غم‌های والا که از بخش روشن وجود انسان سرچشمه می‌گیرند و باید آنها را با همه وجود خواهان بود. در این مقاله، موضوعات بالا، بر اساس اشعار مولانا و یافته‌های روان‌شناسان بررسی می‌شوند.

کلیدواژه‌ها: غم، رنج، شیوه برخورد با غم‌ها، مولانا، روان‌شناسی

دومین همایش ملی پرومسهای زبان و ادبیات فارسی - دی ۱۳۹۹

www.anjomanfarsi.ir

۱. مقدمه

یکی از مهم‌ترین وظایف هر انسانی این است که به دقت در مورد احوال درونی خود تأمل کند، به تحلیل احساسات خود بپردازد، ریشه‌ها و علل احساسات خود را بشناسد و شیوه برخورد صحیح با آنها را بداند. آگاهی از احساسات و عواطف خود و مدیریت درست آنها نشانه رشد و شکوفایی هوش هیجانی است. در این مقاله تمام توجه خود را به یکی از مهم‌ترین احساسات یعنی غم معطوف می‌کنیم. طبق نظر بسیاری از روان‌شناسان، غم یکی از نه احساس مهم انسان است (در جستجوی شادی، ص ۱۳۵) و هرکس که خواهان یک زندگی سالم و نیکوست، گریز و گزیری از شناختن این احساس مهم ندارد. از مهم‌ترین وظایف هرکسی، در قبال خودش، آن است که انواع غم‌های خود را از هم بازبشناسد، به تحلیل ریشه‌های آنها بپردازد، آثار و نتایج آنها را به دقت بررسی کند و سرانجام شیوه درست برخورد با آنها را بیاموزد.

بازشناختن غم‌های طبیعی از غم‌های غیر طبیعی، جدا کردن غم‌های اجتناب‌پذیر از غم‌های اجتناب‌ناپذیر، تفکیک کردن غم‌های پسندیده از غم‌های ناپسند سبب می‌شود که آدمی نسبت به خود آگاهی بیشتری پیدا کند و با آرامش و شادی بیشتری در جاده زندگی گام بردارد. به نظر می‌رسد که غالب غم‌هایی که زندگی ما را ناخوش می‌سازند، از اسباب و عللی پدید می‌آیند که شناختنی‌اند. در بسیاری از مواقع، با ژرف‌اندیشی و درون‌نگری، می‌توان علل اندوهناکی خود را ریشه‌یابی کرد و با اندکی تأمل و صبر آنها را درمان نمود.

گذشته از این دلیل فردی و روان‌شناختی، بررسی مسأله غم اهمیت دیگری هم دارد و آن غلبه غم بر احوال انسان‌های زمانه ماست. این نکته را از تأکیدی که در سال‌های اخیر بر روی مسأله شادی شده است، می‌توان دریافت. در پنجاه سال گذشته، بحث شادی به شدت مورد توجه قرار گرفته و روان‌شناسان، آموزگاران معنوی، فیلسوفان، جامعه‌شناسان و متخصصان عرصه توسعه شخصیتی و رشد فردی، درباره شادی مقاله و کتاب می‌نویسند، سخنرانی می‌کنند و همایش برگزار می‌کنند. آن‌گونه که استاد درک باک می‌گوید، در دنیای غرب، مسأله «شادی»، قبل از سال ۱۹۷۰، به ندرت توجه محققان را به خود جلب کرده است. به همین سبب تا قبل از این تاریخ، تحقیقات تجربی چندانی راجع به شادی وجود ندارد، اما از ۱۹۷۰ به بعد تحقیق درباره شادی به صنعتی پررونق تبدیل شده و هزاران مقاله و کتاب درباره ابعاد گوناگون شادی نوشته شده، نشریات تخصصی فراوانی به موضوع شادی اختصاص داده شده و کنفرانس‌های بین‌المللی فراوانی درباره شادی برگزار شده‌اند (سیاست شادکامی، ص ۲۹).

به نظر می‌رسد مسأله شادی برای پیشینیان ما، یعنی انسان‌های سنتی، به طور جدی مطرح نبوده و آنها به اندازه ما درگیر این موضوع نبوده‌اند. شاید یک دلیل این مسأله آن باشد که در گذشته مردم شاد بودند و لزومی نداشت درباره شادی حرف بزنند، ولی امروزه مردم شاد نیستند و غالباً شادکامی را گم‌شده خود می‌دانند؛ از این رو آنها درباره چیزی که فقدان آن را در زندگی خود احساس می‌کنند، حرف می‌زنند و در پی راه‌هایی برای دستیابی به آن می‌گردند. استاد مارتین سلیگمن درباره این موضوع چنین می‌گوید: «بررسی‌های صورت گرفته در تمام کشورهای ثروتمند جهان، در چهل سال گذشته، افزایش تکان‌دهنده‌ای را در میزان افسردگی نشان می‌دهد. اکنون شیوع افسردگی ده برابر سال ۱۹۶۰ است و سن ابتلا به آن هم کاهش یافته است. سن متوسط تجربه نخستین دوره افسردگی در چهل سال پیش، ۲۹/۵ بود، در حالی که امروزه این سن به ۱۴/۵ رسیده است. این یک تناقض را در بر دارد؛ زیرا تمامی شاخص‌های عینی سلامت - قدرت خرید، میزان تحصیلات، دسترسی به موسیقی و تغذیه مناسب - پیوسته رو به افزایش بوده، اما تمامی شاخص‌های ذهنی سلامت سیر نزولی را در پیش گرفته‌اند. این بیماری همه‌گیر را چگونه می‌توان توجیه کرد؟» (شادمانی درونی، ص ۱۵۵).

می‌دانیم که اندوه بی‌معنا و غیرلازم موجی از احساسات منفی را نثار صاحب خود می‌کند؛ شخص و جامعه غمگین به تدریج در دام احساسات ناخوشایندی مانند ناامیدی، رنجش، بدبینی، ملال خاطر، افسردگی، اضطراب و نظایر آنها گرفتار می‌شوند و تمام انگیزه‌های خود برای رشد و پیشرفت و شکوفایی را از دست می‌دهند؛ به همین سبب، متفکران و سیاست‌مداران، در غرب، به طور جدی در صدد یافتن راه‌هایی برای کاستن از اندوه و افزودن بر شادی در میان مردم‌اند. از آنجاکه یکی از مهم‌ترین راه‌ها برای دستیابی به شادی، شناختن غم و حذف کردن غم‌های بیهوده و سوزنده و آزارنده است، هنگام تحقیق درباره شادی، لازم است حتماً درباره غم هم مطالعه کنیم. بنا به آن دلیل روان‌شناختی و این سبب جامعه‌شناختی، در این مقاله می‌کوشیم بحث «شیوه برخورد با غم‌ها و رنج‌ها» را از نظر مولانا و روان‌شناسان بررسی کنیم.

مولانا گذشته از مراتب والای عرفانی، انسان‌شناس قهاری نیز هست و درباره وجوه و ابعاد گوناگون انسان سخنرانی خواندنی دارد. او درباره غم و شادی نیز فراوان سخن گفته است، به گونه‌ای که این موضوع در سال‌های اخیر مورد توجه استادان و دانشجویان فراوانی قرار گرفته است و درباره آن، کتاب‌ها، پایان‌نامه‌ها و مقالات زیادی نوشته شده است. متأسفانه امکان اشاره به همه این کارها و ارائه گزارشی توصیفی و نقادانه از آنها ممکن نیست. در اینجا تنها از باب نمونه به چند اثر اشاره می‌کنیم. عاطفه فهزادی، در پایان‌نامه خود، غم و شادی را در سه دفتر اول مثنوی بررسی کرده‌اند. عصمت عامری، در پایان‌نامه خود، راجع به شادی و غم در غزلیات شمس تبریزی تحقیق کرده‌اند. معصومه شریف‌فر درباره غم و شادی در مثنوی مطالعه کرده‌اند. راهب عارفی میناآباد کتابی درباره غم و شادی از منظر مولانا دارند. رباب صادقیان غم و شادی را در آثار مولانا بررسی کرده‌اند. صفا رحیمیان هم غم و شادی را در معارف بهاء ولد، مقالات شمس و فیه مافیه بررسی کرده‌اند.

روان‌شناسان معاصر، به ویژه روان‌شناسان مثبت‌گرا، و نیز آموزگاران معنوی زمانه ما هم فراوان درباره غم و شادی گفته و نوشته‌اند. در این مقاله، به طور ویژه از چند کتاب ارزشمند استفاده شده است. در صدر همه این آثار کتاب **شادمانی درونی** از مارتین سلیگمن قرار دارد. کتاب‌های ارزشمند **علم شادکامی**، در جستجوی شادی و **روان‌شناسی شادی** نیز مطالب ارزشمندی درباره این احساس مهم بشری دارند. در این مقاله از دو کتاب **سیاست شادکامی و کتاب شادی** هم، اگرچه توسط روان‌شناسان نوشته نشده‌اند، فراوان استفاده شده است. آرتور آنو هم در کتاب مهم **روان‌شناسی رنج** سخنان قابل تأملی درباره ریشه رنج‌ها و اندوه‌های بشری دارد. به نظر می‌رسد مقایسه سخنان مولانا و روان‌شناسان معاصر می‌تواند پرتوی بر برخی از زوایای تاریک مسأله غم و اندوه بیفشاند و به انسان‌ها کمک کند که با شادی بیشتر و رنج کمتری زندگی کنند.

این مقاله دو بخش دارد؛ در بخش نخست به سه نوع برخورد که انسان‌ها در مواجهه با غم‌های خود در پیش می‌گیرند، اشاره می‌شود و از میان آنها تنها یک شیوه تأیید می‌شود و در بخش دوم طرحی برای طبقه‌بندی غم‌ها ارائه می‌شود و شیوه‌های برخورد با هر یک از آنها مورد بررسی قرار می‌گیرد.

۱) انواع برخورد انسان‌ها در برابر غم

اگرچه یافتن خارِ اندوه در درون دریای دل، در بسیاری از موارد، کاری بس دشوار است، کسانی که بر اثر ژرف‌اندیشی در احوال درونی خود، توانایی تحلیل غم‌های خویش را می‌یابند، تا حد زیادی خود را از سیطره آنها رهایی می‌بخشند. مولانا برای تبیین این نکته مهم از تمثیل زیبای «خلیدن خار در پا» استفاده کرده است. هرگاه خاری در پای شخص فروبرود، او باید با صبر و حوصله سر خار را بیابد و آن را بیرون بیاورد. گاهی آن خار چنان در درون گوشت پا فرومی‌رود که شخص نمی‌تواند به سادگی سر آن را بیابد. برای این منظور چه بسا لازم باشد او سر انگشتانش را خیس کند و محل فرورفتن خار را بمالد، تا سیاهی سر خار را ببیند و آن را بیرون بکشد و البته گاهی خار چنان عمیق در درون گوشت فرومی‌رود که با زحمت فراوان و چه بسا با استفاده از جراحی، باید آن را یافت. حال که پیدا کردن یک خار در پا چنین دشوار است، بنگرید که یافتن «خار غم در دل» چگونه است؟ این کار بسیار دشوار است، ولی البته محال نیست و شخص می‌تواند با تمرین و تمرکز و شکیبایی خارِ اندوه را در دل خود بیابد و به درمان آن بکوشد. اگر کسی چنین نیرویی را به دست بیاورد، برای همیشه از سلطه غم‌ها رهایی می‌یابد (مثنوی، د ۱۵۳/۱ - ۱۵۰). به نظر مولانا، می‌توان به طور کامل بر غم‌های ناپسند چیره شد و آنها را مهار کرد (کلیات شمس، غزل ۸۵۴).

به نظر می‌رسد که انسان‌ها در برابر اندوه‌های زندگی به یکی از این سه شیوه رفتار می‌کنند: ۱) گریز، ۲) ستیز و ۳) پذیرش و تحلیل. در ادامه راجع به این سه شیوه سخن می‌گوییم.

۱-۱ گریز

بسیاری از انسان‌ها به محض این‌که با اندوهی رویارو می‌شوند، نخستین کاری که به نظرشان می‌رسد، فرار کردن از غم و پناه بردن به چیزی است که غم را از یاد آنها می‌برد. این قبیل افراد چون اراده‌ای ناتوان و صبری اندک دارند و از فلسفه وجودی غم‌ها آگاه نیستند، از اندوه‌های خود می‌گریزند و دست به هر کاری می‌زنند، تا بتوانند خود را از دست آنها رهایی بخشند. مهم‌ترین ویژگی‌های کسانی که از غم‌ها می‌گریزند، عبارت است از: ناتوانی، تن‌آسانی، انفعال، تنبلی، صبور نبودن و شکننده بودن. چنین کسانی، به سبب این ویژگی‌ها، در خود یارای روبه‌رو شدن با غم‌ها را نمی‌یابند و به همین سبب راه فرار را در پیش می‌گیرند. گریز انسان از اندوه به دو شکل خود را نشان می‌دهد:

۱-۱-۱ **تلاش برای فراموش کردن غم**: بسیاری از انسان‌ها هنگام رویارویی با غم‌ها می‌کوشند با پناه بردن به انواع سرگرمی‌ها و لذت‌ها و تکیه‌گاه‌ها، غم را از یاد خود ببرند و خود را به بی‌خیالی بزنند. آنها ممکن است برای فرار از غم به دوستان و آشنایان خود پناه ببرند، از مسکن و مخدر یاری بگیرند، به خواب و خوراک چنگ بزنند، خود را در کار و ورزش و سرگرمی غرق کنند، از دعا و عبادت و هنر کمک بگیرند و خلاصه به انواع مسائل مادی و معنوی

پناهنده شوند. تعدادی از شعرهای حافظ، اگر آنها را عرفانی معنی نکنیم، دقیقاً چنین راه‌کاری را برای رهایی از غم معرفی می‌کنند. حافظ تشخیص داده است که درمان غم با شراب است و بس. به همین سبب به مخاطب خود توصیه می‌کند به محض این‌که از دور، نقش غم را دید، به می‌گساری پناه ببرد:

چون نقش غم ز دور ببینی، شراب خواه
تشخیص کرده‌ایم و مداوا مقرر است
(دیوان حافظ، ص ۱۱۵)

۱-۱-۲ فرافکنی: کار دیگری که انسان‌ها، به صورت طبیعی و غریزی برای گریز از اندوه‌های خود انجام می‌دهند، فرافکنی است. آنها می‌کشند کسی را بیابند و مسئولیت اندوه‌زدگی خود را بر دوش او بیفکنند و به این ترتیب از خود سلب مسئولیت کنند. این فرافکنی غالباً آرامشی کاذب به شخص می‌دهد، او را در مقام یک «قربانی» قرار می‌دهد و همین باعث می‌شود آمیزه‌ای از معصومیت و قداست در وجود او پدید بیاید و به طور موقتی او را آرام کند. غالباً در این قبیل موارد، شخص مسئولیت غمگین بودن خود را یا بر خدا و تقدیر فرافکنی می‌کند، یا آن را به پدر و مادر و نظام سیاسی و آموزشی جامعه خود حواله می‌دهد. مولانا در ابیات زیر ما را از افکندن مسئولیت شکست‌ها و رنج‌هایمان بر بخت و قضا نهی می‌کند:

رنج را باشد سبب بدکردنی
بد ز فعل خود شناس، از بخت نی
آن نظر در بخت چشم آحوّل کند
کَلْب را کَهْدانی و کاهل کند
مُتَّهَم کن نَفْسِ خود را، ای فِتّی!
مُتَّهَم کم کن جزای عدل را!
(مثنوی، د ۶/ ۴۳۰ - ۴۲۸)

اگرچه ممکن است این نوع مواجهه با غم، رفتاری معمولی و طبیعی به نظر برسد، اما باید توجه داشت که گریز از غم، خواه به شکل فراموش کردن باشد، خواه به صورت فرافکنی، به طور موقت باعث آرامش شخص می‌شود، اما در درازمدت او را گرفتار اندوه و رنج می‌کند. برای اثبات این ادعا می‌توان دست کم سه دلیل اقامه کرد:

دلیل نخست این‌که گریز مداوم باعث تقویت روحیه انفعال می‌شود، اعتماد به نفس انسان را از بین می‌برد و عمیقاً او را در ارزشمند بودن خود دچار تردید می‌کند. شخصی که همواره از ترفند گریز استفاده می‌کند، روزبه‌روز اراده خود را سست‌تر و ناتوان‌تر می‌سازد و خود را به موجودی پویشی و و پوک تبدیل می‌کند که هر آن ممکن است بر اثر مشکلات جدی زندگی فروبریزد و به رنج‌های بسیار عمیق دچار شود.

دلیل دوم این‌که بسیاری از غم‌ها ما را در موقعیت‌هایی قرار می‌دهند که می‌توانیم خود را بسیار عمیق‌تر و درست‌تر بشناسیم؛ به دیگر سخن لایه‌هایی از وجود ما هستند که جز در بحبوه دشواری‌ها و رنج‌ها بر ما آشکار نمی‌شوند و اگر همیشه اوضاع به کام ما باشد، ما هیچ‌گاه با آن جنبه‌ها از شخصیت خود روبه‌رو نمی‌شویم. غم‌ها و رنج‌ها فرصت‌هایی استثنایی برای کشف لایه‌های پنهان وجود ما، از قبیل نقاط ضعف، توانایی‌ها و استعدادها هستند؛ بنابراین کسی که به محض مواجه شدن با غم، روی در گریز می‌نهد، درواقع چشم خود را بر بسیاری از زوایای مخفی وجود خویش می‌بندد و هیچ‌گاه توفیق نمی‌یابد بخش‌هایی از وجود خود را بشناسد.

دلیل سوم این‌که برخی از غم‌ها نشان می‌دهند که مشکلی جدی در زندگی ما وجود دارد و باید هرچه زودتر به درمان آن پردازیم. کسی که با مخدر و مسکن و سرگرمی، یا با فرافکنی از غم رهایی می‌یابد، درواقع از نقص و کاستی موجود در زندگی خود فرار کرده و نشانه آن را محو کرده است. چنین کسی به بیماری می‌ماند که دردهای خود را با داروهای آرام‌بخش تسکین می‌بخشد. بدیهی است که چنین کسی موقتاً از درد رهایی می‌یابد، اما بیماری که درد نشانه آن است، به رشد خود در درون او ادامه می‌دهد و دیر یا زود او را از پا درمی‌آورد. نادیده گرفتن درد و تغافل از آن، سبب از بین رفتن بیماری نمی‌شود و تنها نشانه‌های بیماری، و درد ناشی از آن را به طور موقت از بین می‌برد. به همین‌سان چه بسا غم‌ها نشانه‌های اختلالاتی جدی در زندگی ما باشند و فرار ما از آنها سبب شود که آن اختلالات در درون ما بمانند، ژرفا و گسترش یابند و زندگی ما را به مخاطره افکنند؛ از این‌رو پناه بردن به چیزی که

غم‌های ما را تسکین می‌بخشد و مانع تحلیل و بررسی غم‌ها می‌شود، نوعی خودفریبی است و مقدمات نابودی ما را فراهم می‌آورد.

گذشته از این، بسیاری از کارهایی که ما برای فرار از دست غم‌ها انجام می‌دهیم، خود باعث غم‌هایی جدید می‌شوند و غم‌هایی بر غم ما می‌افزایند؛ برای نمونه کسی که برای فراموش کردن غم به مواد مخدر، یا به پرخوری پناه می‌برد، چه بسا با همین کارها خود را گرفتار یک چرخه معیوب کند؛ به این شکل که بیشتر غم علت پناه بردن به آن پدیده خاص بود و اکنون این پدیده، به نوبت خود، علت غمی جدید می‌شود و ممکن است که برای گریز از این غم جدید به چیزی دیگر بگریزیم و باز به غمی دیگر گرفتار شویم. این چرخه علت‌ها و معلول‌ها می‌تواند هم‌چنان گسترش یابد و زندگی شخص را در کام خود فروبکشد (در جستجوی شادی، صص ۳۸ - ۳۵).

البته باید توجه داشت که گاهی غم و رنج چنان شدید و غیرقابل تحمل است که ممکن است شخص را از پای درآورد. در چنین شرایطی استفاده از مسکن‌هایی مانند هنر، عبادت، سرگرمی، هم‌نشینی با دوستان هم‌دل و یاران یکرنگ، مسافرت، ورزش، خواب و مانند آنها کاملاً معقول و منطقی است. چنین کارهایی باعث تسکین غم می‌شوند و زمینه را برای هوشیاری و آگاهی شخص فراهم می‌آورند. درست همان‌گونه که شخص مبتلا به یک بیماری روحی شدید، از طریق دارو، درد خود را کنترل می‌کند، آن‌گاه از طریق مشاوره با روان‌شناسان خبره و ماهر، به تحلیل و شناخت عمیق و اصولی مشکل خود می‌پردازد. فلسفه استفاده از داروهای آرام‌بخش، در پزشکی، نیز همین است. نکته مهم آن است که مسکن همیشه یک درمان موقتی است نه یک درمان اصولی و عمیق؛ بنابراین گریختن از برابر غم‌ها، در حدی که باعث آرامش موقتی شخص شود و زمینه را برای درمان اصولی آن فراهم کند، بسیار خوب است، اما کسی که همواره در برابر غم‌ها از شیوه گریز استفاده می‌کند، در واقع به خود آسیب می‌زند.

نکته آخر این که امور نیکویی مانند عبادت و سفر و ورزش و کار و دوستان و نظایر آنها که شخص برای خلاصی یافتن از غم‌های خود به آنها پناه می‌برد، ممکن است به سرعت کارایی خود را از دست بدهند. تردیدی نیست که عبادت و مطالعه اموری بس ارزشمندند، اما وقتی که شخص به عبادت و مطالعه پناه می‌برد تا از غم‌های خود رهایی یابد، به احتمال زیاد به مقصود خود دست نمی‌یابد. این امور را باید آگاهانه و آزادانه انتخاب کرد، وگرنه سودی در پی نخواهند داشت. این مسأله را در بحث «مهاجرت» خیلی خوب می‌توان دید. مهاجرت پدیده‌ای بسیار ارزشمند است و باعث یادگیری زبان، یافتن دوستان جدید، کسب تجربیات نو، آشنایی با فرهنگ‌های جدید و موفقیت علمی و اقتصادی می‌شود، اما تجربه نشان داده است عموم کسانی که به مهاجرت پناه می‌برند و در وطن خود، توانایی دیدن زیبایی‌های زندگی را ندارند، پس از مهاجرت هم به سرعت به اندوه و ناراحتی پیشین خود بازمی‌گردند. راس هریس به درستی می‌گوید: «بسیاری از روش‌های خودیاری به ما پیشنهاد می‌کنند که هرگاه احساس بدی داریم، به موسیقی گوش دهیم، کتاب مورد علاقه‌مان را مطالعه کنیم، پیاده‌روی کنیم، به انجام ورزش مورد علاقه‌مان بپردازیم، با دوستان‌مان به گردش برویم و... اگر این فعالیت‌ها واقعاً برایتان ارزشمند باشند، انجام آنها بسیار رضایت‌بخش خواهد بود، اما اگر صرفاً به خاطر گریختن از احساسات ناخوشایند به انجام آنها بپردازید، سودمندی چندانی برایتان نخواهند داشت» (در جستجوی شادی، صص ۱۶۶).

۱-۲ ستیز

گروهی دیگر از انسان‌ها برای رهایی از چنگ غم‌ها به مبارزه با آنها می‌پردازند و با همه توان خود می‌کوشند غم‌ها را مهار کنند و در صورت امکان آنها را از بین ببرند. این نبردها اگر آگاهانه و واقع‌بینانه باشند و در برابر گونه خاصی از غم‌ها، یعنی غم‌های بیهوده انجام پذیرند، می‌توان مهربانانه تأیید بر آنها زد، اما غالباً کسانی که می‌کوشند غم‌ها را کنترل کنند و آنها را از میان بردارند، با آگاهی دست به این کار نمی‌زنند و بیشتر و بیشتر خود را گرفتار غم می‌کنند؛ از این رو من ترجیح می‌دهم که به جای اصطلاح «ستیز با غم» از عبارت «تقلای مذبح‌خانه» استفاده کنم. این عبارت به هیچ وجه دارای بار ارزشی نیست و صرفاً در مقام توصیف است. همان‌گونه که «حیوان ذبح شده» بدون اراده و آگاهی دست و

پا می‌زند، خود را به در و دیوار می‌کوبد و هیچ منطق و عقلانیتی بر حرکات او حاکم نیست، بسیاری از کسان هم که به جنگ غم‌ها می‌روند، درواقع کوشش‌های آنها از هیچ خرد و منطقی تبعیت نمی‌کند؛ به همین دلیل در غالب اوقات آنها برای رهایی یافتن از دست یک غم خاص، خود را در چنگال چند رنج جدید گرفتار می‌کنند و باز به همان چرخه معیوب علت‌ها و معلول‌ها گرفتار می‌شوند. به تعبیر دانیل سیگل: «وقتی نتوانیم خشم خود را کنترل کنیم، یعنی به اصطلاح از کوره در برویم، خود را از عمل کرد کورتکس که وظیفه‌اش نقادانه فکر کردن برای درک بحران است، محروم می‌کنیم» (کتاب شادی، صص ۱۲۴-۱۲۳ و در جستجوی شادی، ص ۱۳۱). مولانا برای تبیین این موضوع از دو تمثیل بسیار زیبا استفاده کرده است:

تمثیل مار و خارپشت: ماری که اسیر خارپشتی شده است، با حرکات نسنجیده و تلاش‌های مذبحانه خویش، خود را هرچه بیشتر و شدیدتر به خارهای او فرومی‌کوبد و لحظه‌به‌لحظه خود را بیشتر گرفتار می‌سازد. انسان‌های ناشکیبا و سرآسیمه هم به محض روبه‌رو شدن با یک غم، چنان رفتارهای نسنجیده و نسنجیده‌ای انجام می‌دهند که نتیجه‌ای جز درد و رنج بیشتر به دست نمی‌آورند:

بگرفت دمّ مار را یک خارپشت اندر دهن
سر در کشید و گرد شد، مانند گویی، آن دغا
آن مار ابله خویش را بر خار می‌زد دم‌به‌دم
سوراخ‌سوراخ آمد او، از خود زدن بر خارها
بی صبر بود و بی حیل، خود را بکشت او از عجل
گر صبر کردی یک زمان، رستی از او آن بدلقا

(کلیات شمس، چاپ فروزانفر، غزل ۲۰)

تمثیل خر و خار: مولوی در تمثیلی دیگر، انسان نادان را به الاغی مانند می‌کند که خاری بر رانش فرورفته است و او با دم بر ران کوبیدن و لگد انداختن می‌خواهد آن را بیرون بیاورد، ولی خار بیشتر و بیشتر در پای او فرومی‌رود. این در حالی است که انسان عاقل با صرف کمترین انرژی و تلاشی آن خار را بیرون می‌آورد. آری، شخص نادان برای رهایی از غم و اندوهی کوچک، آن‌قدر رفتارهای ابلهانه و کارهای نابخردانه انجام می‌دهد که آن‌به‌آن بر شدت و کثرت اندوه‌های خود می‌افزاید (مثنوی، د ۱۵۶/۱ - ۱۵۴ - د و ۱۴۹۶/۴ - ۱۴۹۳). شخص نادان آن‌گاه که مشکلی برایش پیش می‌آید، یا در دام غمی گرفتار می‌شود، به جای اندیشیدن و یافتن راه حلی معقول و منطقی، خشمگین می‌شود، سرکشی پیشه می‌کند و دم‌به‌دم بر حجم غم‌های خویش می‌افزاید. به نظر می‌رسد که نبرد با غم خود را به شکل‌های زیر نشان می‌دهد: ۱) تلاش برای رهایی کامل از دست غم‌ها، ۲) تلاش برای از بین بردن، یا کوتاه کردن دوره طبیعی غم‌ها، ۳) پرخاش‌گری و ناسزاگویی به خود یا دیگران، ۴) شکایت کردن از خود یا دیگران و ۵) سرزنش کردن خود یا دیگران. شرح این موارد از حوصله این مقاله بیرون است.

مهم‌ترین ویژگی‌های شخصیتی‌ای که باعث می‌شوند شخص به نبرد با غم‌ها پردازد، عبارتند از: بی‌نصیبی از خرد انعطاف، غرور و سرکشی، جهل نسبت به ساختار وجودی جهان و انسان، سرآسیمگی و شتابزدگی. این ویژگی‌ها باعث می‌شوند که شخص به جای رویارویی واقع‌بینانه با غم‌های خود، با آنها مبارزه کند و درصدد قلع و قمع آنها برآید، اما ناگفته پیداست که چنین کوشش‌هایی غالباً راه به جایی نمی‌برند. نشانه آن‌که شخص به نبردی نادرست با غم‌ها پرداخته است، این است که همواره احساس ناراحتی می‌کند؛ زیرا که از تعدادی از غم‌ها به هیچ‌وجه نمی‌توان رهایی یافت و دیگر اینکه اگر تلاش‌های او به نتیجه نرسند، احساس ناامیدی می‌کند. خود این ذهنیت که شخص توقع دارد زندگی انسانی از هر گونه رنجی عاری باشد، منشأ بسیاری از رنج‌هاست (کتاب شادی، ص ۱۰۵ و روان‌شناسی شادی، صص ۱۵۷ - ۱۵۶).

۳-۱ پذیرش و تحلیل

گروه بسیار اندکی از انسان‌ها وقتی که با اندوهی روبه‌رو می‌شوند، با نهایت آگاهی و آرامش، به مشاهده، بررسی و تحلیل آن می‌پردازند و می‌کوشند از طریق بررسی‌های دقیق به شناخت ریشه‌ها، آثار و راه درمان آن دست یابند. این قبیل افراد، برخلاف افرادی که از برابر غم‌ها می‌گریزند و برعکس آنها که با غم‌ها درمی‌آویزند، از ویژگی‌های شخصیتی

ارزشمندی از این قبیل برخوردارند: شکیبایی، دانایی، اعتماد به نفس، خرد انعطاف و نیروی پذیرش؛ بنابراین آنها هر اندوهی را زمینه‌ای بسیار مناسب برای تأمل در احوال درونی خود به شمار می‌آورند و می‌کوشند با دقت تمام، آن را تحلیل کنند؛ چراکه می‌دانند هرچه دانش آدمی در مورد خویش بیشتر باشد، شناختن علل غم‌ها و نیز درمان کردن آنها آسان‌تر می‌شود. این تأمل در حالات روحی انسان باید آن قدر ادامه یابد، تا شخص بتواند استادانه به تجزیه و تحلیل حوادثی که در درونش رخ می‌دهند، دست بزند و یا این‌که باید دست یاری به سوی «حکیمان خارجی» (مثنوی، د ۱/ ۱۵۷) که توانایی ریشه‌یابی احساسات انسان را دارند، دراز کند. مولانا در تمثیل «مار و خارپشت» که پیشتر به آن اشاره کردیم، به همین موضوع اشاره کرده است. مار اگر شکیبیا بود و دست از حرکات کور و بی‌منطق برمی‌داشت، چه بسا موفق می‌شد خودش را از خارهای خارپشت نجات بدهد:

بی صبر بود و بی حیل، خود را بکشت او از عجل
گر صبر کردی یک زمان، رستی از او آن بدلقا

در همین جا باید به دو نکته مهم اشاره کنیم. نکته نخست درباره تقویت بنیه روحی است. لازم به گفتن نیست که پذیرش و تحلیل غم‌ها کار ساده‌ای نیست و انجام آن به تمرین‌ها و ورزش‌های فکری و عملی زیادی دارد. بسیاری از انسان‌ها، هنگام نصیحت کردن دیگران، بسی دانا و چالاک‌اند و چه بسا راهکارهای سودمندی برای حل مشکلات آنها ارائه می‌کنند، ولی موقعی که خودشان با مشکل و اندوهی روبه‌رو می‌شوند، در کار خود فرو می‌مانند و نمی‌توانند از پس آن مشکل برآیند (مثنوی، د ۱/ ۳۹۱۰ - ۳۸۹۳)؛ بنابراین، برای پیروز شدن بر غم‌ها، تنها دانایی کافی نیست، بلکه منش و شخصیت انسان باید آنگونه تحول یافته باشد که در اوج سختی‌ها هم بتواند خود را مهار کند و بر مشکلات و مصائب چیره شود. کم نیستند کسانی که در موقعیتی خاص می‌دانند که برای آنها تنها راه چاره عبارت است از صبر و حفظ روحیه، اما به هیچ وجه نمی‌توانند روحیه خود را حفظ کنند و از نیروی صبر خویش بهره بگیرند. باید بدانیم که ریشه مشکل نه در کمبود آگاهی و فقدان راهکار، بلکه در ناتوانی و ضعف روحی است. تمام راه‌کارهای مفید دنیا هم گرهی از کار شخص ضعیفی که توانایی به کار بستن آنها را ندارد، باز نمی‌کنند. برای این‌که یک وزنه‌بردار بتواند در یک لحظه، وزنه سنگینی را از زمین بکند و بالای سر ببرد، باید سال‌ها تمرین کرده و عضلات و ستون فقرات و زانوهای خود را به تدریج نیرومند نموده باشد. محال است کسی، بدون تمرین، صرفاً با تلقین و تشویق، یا با اتکا به غیرت و همت، بتواند وزنه‌ای سنگین را بلند کند.

به همین منوال، همه می‌دانیم که در برابر سختی‌ها باید شکیبیا و خویشتن‌دار باشیم، اما درست در زمانی که به این فضیلت‌ها نیاز داریم، نمی‌توانیم از آنها استفاده کنیم. راز مسئله در این است که ما باید این فضیلت‌ها را در طول زمان در درون خود نهادینه کنیم و آرام‌آرام آنها را به خورد گوشت و پوست و استخوان خود دهیم. تنها در این صورت است که هنگام رویارویی با مشکلات، می‌توانیم از نیروی خرد و صبر خود به خوبی بهره‌مند شویم و با کمترین آسیب، بحران‌های زندگی را پشت سر بگذاریم.

دالایی لاما درباره «تقویت بنیه روحی» چنین می‌گوید: «اگر بنیه کسی قوی باشد، وقتی ویروسی به بدنش می‌رسد، مریض نمی‌شود، اما برای آن کس که وضع مزاجی خوبی ندارد، ممکن است حتی یک ویروس ساده هم خطرناک باشد. به همین ترتیب اگر بنیه روحی شما قوی باشد، وقتی مشکلی پیش می‌آید، ممکن است پریشان شوید، ولی پریشانی شما چندان طول نمی‌کشد و سریعاً بر خود مسلط می‌شوید، اما اگر وضع سلامت روحی شما خوب نباشد، حتی پریشانی‌های کوچک و مشکلات پیش‌پاافتاده هم درد و رنج بسیاری را برای شما ایجاد می‌کنند و باعث می‌شوند بترسید، نگران شوید و غصه و ناامیدی و خشم و ستیزه‌جویی به سراغتان بیاید. خیلی‌ها دلشان می‌خواهد دارویی پیدا کنند که ترس و دلهره را از آنها دور کند و در زمان کوتاهی آنها را به آرامش برساند، ولی چنین دارویی وجود ندارد. تنها راه‌هایی از غم‌ها و رنج‌ها این است که به مرور زمان، سیستم ایمنی روحی خود را تقویت کنیم و ذهن خود را پرورش دهیم» (کتاب شادی، صص ۱۰۳ - ۱۰۱). ترجمه را بازنویسی کرده‌ام. پژوهشگرانی که قصد ارجاع به آن را دارند، لطفاً به متن اصلی مراجعه کنند).

دومین نکته درباره پذیرش است. کلمه پذیرش به شدت مستعد بدفهمی است و به آسانی ممکن است با انفعال و عجز و دست روی دست گذاشتن اشتباه گرفته شود؛ بنابراین لازم است اندکی بر سر آن تأمل کنیم. پذیرش در این جا یعنی این که با آرامش و خونسردی، موقعیتی را که در آنیم، بپذیریم و آن گاه در پی چاره‌جویی برآییم. در داستان مار و خارپشت، برای مار بیچاره‌ای که یک بخش تنش در دهان خارپشت گیر افتاده است، سه گزینه را می‌توان در نظر گرفت: نخست دست و پا زدن‌های بی‌هدف و شتاب‌زدگی و سرآسیمگی. روشن است که این راه باعث می‌شود همه بدن مار در خارهای خارپشت گیر کنند و نجات او خیلی دشوار شود. دوم پذیرش موقعیت و راضی شدن به آن و دست از هر گونه تلاشی برای رهایی برداشتن. ناگفته پیداست که این راه هم درست نیست و باعث می‌شود مار به نام پذیرش و تسلیم و رضا، همه عمر خود را در اسارت خارپشت بگذراند و مزه آزادی را نچشد. راه سوم این است که مار در ابتدا موقعیت را بپذیرد و دست از تلاش‌های بدون منطق بردارد، آن گاه با شکیبایی و خردمندی راهی برای نجات خود بیابد. در اینجا هدف مار تحمل خارهای خارپشت، برای همه مدت عمرش نیست. پذیرش و صبر او مقدمه‌ای است برای اقدامات بعدی. این نوع پذیرش درست است و می‌تواند باعث رهایی از غم و اندوه شود؛ بنابراین پذیرش نه هدف است و نه جای تلاش و کوشش را می‌گیرد. گسلس شناختی یکی از شش قاعده اصلی رویکرد «پذیرش و تعهد درمانی» است که به خوبی این معنای پذیرش را توضیح می‌دهد (در جستجوی شادی، ص ۹۲ - ۸۳).

در میان سه راه گریز، نبرد و پذیرش و تحلیل، بی‌گمان راه سوم بهترین راه ممکن است؛ یعنی هرگاه با غمی روبه‌رو می‌شویم، نخست باید با صبر و حوصله آن را بپذیریم و به نیکی درباره آن (۱) منشأ و علت آن غم، (۲) متعلق آن و (۳) آثار و نتایج آن تأمل کنیم. درنگ در علل و آثار غم‌ها نشان می‌دهد که ما در طول زندگی خود صرفاً با یک نوع غم سر و کار نداریم و همین تنوع غم‌ها باعث می‌شود از هرگونه دستور العمل و توصیه یکسان برای مواجهه با آنها پرهیز کنیم. به عبارت دیگر غم‌ها از حیث علل پدیدآورنده‌شان و از جهت آثار و نتایج‌شان به انواع گوناگونی تقسیم می‌شوند و با هر کدام از آنها باید با شیوه خاص خودشان روبه‌رو شد؛ از این رو پیچیدن نسخه واحد برای غم‌های متفاوت کاری نادرست است. همه غم‌هایی که ما در طول زندگی خود آنها را تجربه می‌کنیم، نه از یک آب‌سخور سرچشمه می‌گیرند و نه آثار و نتایج یکسانی را به بار می‌آورند؛ بنابراین نمی‌توان همه را به یک چوب راند و به یک شیوه درمان‌شان کرد.

به نظر می‌رسد که دشواری کار دقیقاً در همین جاست. اگر ما صرفاً با یک پدیده روبه‌رو بودیم، می‌توانستیم درمانی یگانه برای آن در نظر بگیریم و هرگاه با آن روبه‌رو شدیم، با سادگی آن را درمان کنیم. اگر چنین بود، همه افراد، با هر درجه‌ای از دانایی و خردمندی، می‌توانستند از پس غم‌های خود برآیند، ولی واقعاً مسأله به این سادگی نیست. انواع مختلفی از غم‌ها وجود دارند و هر کدام از آنها برخوردی ویژه را می‌طلبند. برخی از غم‌ها را ما آدمیان برای خود پدید می‌آوریم، ولی برخی دیگر از غم‌ها از لوازم ساختار جهان و ساختار وجودی انسان هستند و تا وقتی که انسان و جهان چنین ساختاری را دارند، آن غم‌ها اجتناب‌ناپذیرند. از سوی دیگر همان غم‌هایی که ما خود سرچشمه آنها هستیم، نیز به گونه‌هایی دیگر قابل تقسیم هستند. برخی از این غم‌ها از نادانی و خودخواهی و بدکاری ما سرچشمه می‌گیرند، ولی بعضی دیگر از آنها ناشی از وجدان اخلاقی و انسان‌دوستی و کمال‌طلبی ما هستند. روشن است که نمی‌توان همه این غم‌ها را از یک نوع دانست و با آنها به یک شکل برخورد کرد. برخی از این غم‌ها را باید پذیرفت و تحمل کرد، برخی دیگر را باید از بین برد و بعضی دیگر از غم‌ها را باید با همه وجود خواهان بود (کتاب شادی، ص ۲۹ و ۳۳۱). مولانا به زیبایی به این موضوع اشاره کرده است که برخی از رنج‌ها اجتناب‌ناپذیرند و چاره‌ای ندارند و برخی از غم‌ها دارای راه چاره هستند:

مس را گویی که زر شو! راه هست
خاک را گویی که گل شو! جایز است
آن به مثل لنگی و فطس و عمی است
آن به مثل لَقْوِه و دردِ سر است

سنگ را گویی که زر شو! بیهوده است
ریگ را گویی که گل شو! عاجز است
رنج‌ها داده است کآن را چاره نیست
رنج‌ها داده است کآن را چاره هست

این دواها ساخت بهر ائتلاف نیست این درد و دواها از گزاف
بلکه اغلب رنج‌ها را چاره هست چون به جد جویی، بیاید آن به دست
(مثنوی، د ۲۹۱۶/۳ - ۲۹۱۱)

همان‌گونه که می‌بینید تحلیل علل و آثار غم‌ها و شادی‌ها به شکیبایی و دانایی فراوانی نیاز دارد و دقیقاً همین‌جاست که می‌توان انسان‌های نادان و شتاب‌زده و سرکش را از انسان‌های خردمند و آهسته و صبور بازشناخت. در ادامه طرحی برای طبقه‌بندی انواع غم‌ها ارائه می‌کنیم و امیدواریم با نقدها و نظرهای اهل فن بتوانیم در آینده نزدیک، به طبقه‌بندی جامعی برای انواع غم‌ها دست یابیم.

۲. انواع غم

بررسی کتاب‌ها و مقالاتی که درباره غم و رنج نوشته شده‌اند، نشان می‌دهد که غالباً چنان از غم و رنج سخن می‌گویند که گویا ما صرفاً با یک پدیده روبه‌رویم. درست به همین سبب است که غالب داورهای درمورد غم و رنج مضطرب و مشوش است و صاحب‌نظران درباره این موضوع نظرات متناقض و متضادی را مطرح می‌کنند. باید در نخستین قدم انواع غم و رنج را از هم بازشناسیم و طبقه‌بندی دقیقی از انواع آن به دست دهیم. تنها در این صورت است که درمی‌یابیم کلمه غم برای اشاره به پدیده‌های گوناگونی به کار می‌رود که اشتراک آنها تنها در لفظ است و بین آنها تفاوت‌های بسیار مهمی وجود دارد.

برای آن‌که روشن شود ما با پدیده‌های گوناگونی روبه‌رویم و همه را با کلمه غم بیان می‌کنیم، به این چهار مثال توجه کنید. (۱) من غمگینم؛ چراکه به افسردگی مبتلا هستم، (۲) من غمگینم؛ چراکه پدر عزیزم را از دست داده‌ام، (۳) من غمگینم؛ چراکه بر اثر ظلم‌های فراوانم، به شدت از احساس تنهایی رنج می‌برم، (۴) من غمگینم؛ چراکه از درد و رنج هم‌وطنانم ناراحتم و اندوه آنها را با همه وجودم احساس می‌کنم. روشن است که این چهار غم مانند هم نیستند و ما واقعاً با چهار پدیده روبه‌رویم؛ بنابراین چاره‌ای نداریم جز این‌که با دقت تمام انواع غم را از هم بازشناسیم. به نظر می‌رسد که غم‌ها را از حیث منشأ، متعلق و آثار، می‌توان طبقه‌بندی کرد. منظور از منشأ این است که بدانیم چه چیزی / کسی سرچشمه غم است؛ آیا ما خود غم را پدید آورده‌ایم یا سرچشمه آن در بیرون ماست؟ آیا غمی که ما خود سرچشمه آنیم، از بخش روشن وجود ما مایه می‌گیرد، یا ریشه در ردیلت‌مندی ما دارد؟ مقصود از متعلق آن است که ببینیم غم ما به چه چیزی در عالم بیرون یا درون تعلق پیدا می‌کند؟ آیا غم ما به خواسته‌های حقیر و امور پست تعلق دارد یا به مسائل ارزشمند و والا؟ آیا متعلق غم ما صرفاً امور شخصی است، یا به مسائل دیگر انسان‌ها هم تعلق می‌گیرد؟ و منظور از آثار و نتایج آن است که در این امور تأمل کنیم که آیا غم ما باعث پژمردگی و کسالت و بی‌حالی و نومیدی می‌شود، یا موجبات نشاط و امیدواری و تلاش و تکاپو را فراهم می‌آورد؟ آیا غم ما باعث صفای اندرون می‌شود، یا تیرگی می‌آورد؟ آیا غم ما به زندگی مان معنا می‌بخشد، یا آن را از معنا تهی می‌کند؟ بر این اساس می‌توان غم‌ها را به چهار گونه مهم تقسیم کرد: (۱) غم‌هایی که ناشی از پاره‌ای اختلالات و بیماری‌های روانی هستند، (۲) غم‌های طبیعی و ضروری، (۳) غم‌های بیهوده و (۴) غم‌های والا. در ادامه به بررسی این چهار نوع غم می‌پردازیم.

۱-۲ غم‌هایی که ناشی از پاره‌ای اختلالات روانی هستند

برخی از غم‌ها ناشی از پاره‌ای اختلالات روانی، مانند اختلال‌های افسردگی، اختلال‌های اضطراب و اختلال‌های شخصیت هستند. در اینجا برای نمونه به ویژگی‌های افراد مبتلا به افسردگی اشاره می‌کنیم و به خاطر فقدان دانش و تخصص، از بحث تفصیلی در این باره صرف نظر می‌کنیم.

آنگونه که در دی اس ام پنچ (DSM 5) (ص ۳۲۶) آمده است، اختلال افسردگی عمده با پنج یا شش مورد از نشانه‌های زیر، در یک دوره دو هفته‌ای که حاکی از تغییر در کارکرد قبلی است، شناسایی می‌شود: (۱) وجود خلُق

افسرده، در بخش عمده روز و تقریباً همه‌روزه، به طوری که گزارش خود بیمار (مثلاً «احساس غمگینی، پوچی، یا ناامیدی می‌کنم»)، یا مشاهدات دیگران (مثلاً «گریان به نظر می‌رسد») دلالت بر آن دارد، (۲) کاهش چشمگیر علاقه، یا لذت به همه، یا تقریباً همه فعالیت‌ها در بخش عمده روز، تقریباً همه‌روزه، (۳) کاهش چشمگیر وزن بدن، بدون پرهیز غذایی، یا افزایش وزن (یعنی تغییری بیش از پنج درصد وزن بدن در یک ماه)، یا کاهش و افزایش اشتها، تقریباً هر روز، (۴) بی‌خوابی، یا خواب‌آلودگی مفرط، تقریباً همه‌روزه، (۵) بی‌قراری، یا کندی روانی - حرکتی، تقریباً همه‌روزه (که صرفاً به شکل احساس ذهنی ناآرامی، یا کندی نیست و دیگران می‌توانند آن را مشاهده کنند)، (۶) خستگی، یا از دست دادن انرژی، تقریباً همه‌روزه، (۷) احساس بی‌ارزشی، یا احساس گناه افراطی، یا بی‌مورد (که ممکن است هذیانی باشد) تقریباً همه‌روزه (که فقط شامل خودملامت‌گری، یا احساس گناه از بیمار بودن نمی‌شود)، (۸) کاهش توانایی تفکر یا تمرکز، یا بی‌تصمیمی، تقریباً همه‌روزه، (۹) افکار عودکننده درباره مرگ (نه فقط به صورت ترس از مرگ)، اندیشه‌پردازی درباره خودکشی، بدون نقشه خاص، یا اقدام به خودکشی، یا طرح خاصی برای خودکشی.

دکتر آرتور آنو بحث بسیار دقیق و روشن‌گری درباره رابطه روان‌رنجوری و رنج دارند و به خوبی نشان می‌دهند که سرکوب شدن نیازهای طبیعی در دوران کودکی چگونه زندگی افراد را در گردابی از اندوه و رنج فرومی‌برد (روانشناسی رنج، صص ۴۲ - ۲۱). روشن است که بیماری‌ها و اختلالاتی همچون افسردگی و روان‌رنجوری باعث درد و رنج شخص بیمار می‌شوند و او را غمگین می‌کنند. چنین غم‌هایی را صرفاً باید نشانه‌ها و آثار بیماری دانست و از داوری اخلاقی درباره آنها پرهیز کرد. تشخیص و درمان این قبیل غم‌ها با روانکاوان، روان‌درمان‌گران، روان‌پزشکان و متخصصان مغز و اعصاب است. مهم‌ترین وظیفه فرد در برابر این نوع غم‌ها آن است که صادقانه بیماری خود را بپذیرد، به نیکی با پزشک خود همکاری کند و امیدوار باشد که خیلی زود بیماری او درمان خواهد شد و به زندگی خود برخواهد گشت. این قبیل دردها و اندوه‌ها را با توصیه‌های اخلاقی و آموزش‌های معنوی نمی‌توان درمان کرد، ولی البته شخص می‌تواند در کنار درمان‌های تخصصی، از عرفان و معنویت و دین هم به عنوان درمان مکمل استفاده کند.

۲-۲ غم‌های طبیعی و ضروری

منظور از غم‌های طبیعی و ضروری، آن دسته از غم‌هایی هستند که یا ریشه در ساختار این جهان دارند، یا از ساختار وجودی انسان سرچشمه می‌گیرند، یا بر اثر زندگی جمعی پدید می‌آیند و مادام که جهان این‌گونه است و انسان این چنین، این غم‌ها نیز هستند و از آنها گریز و گزیری نیست. خوب است که در زیر به طور جداگانه به این سه نوع غم بپردازیم:

۲-۲-۱ غم‌هایی که ناشی از ساختار این جهان‌اند: جهانی که ما در آن زندگی می‌کنیم، ساختاری ویژه دارد؛ این جهان سرای ترکیب و عدد و ماده و شکل و تراحم و جبر علیت و کون و فساد است و حرکت و ناپایداری و فنا بر همه موجودات آن سیطره دارد (مثنوی، د ۴ / ۱۹۹۵ - ۱۹۹۳). چنین ویژگی‌هایی سبب می‌شوند که ما ناگزیر غم‌هایی ویژه را در زندگی خود تجربه کنیم؛ غم‌هایی که بر اثر برخی از بیماری‌ها، پیری، تصادف، مرگ عزیزان، زلزله، سیل، توفان و نظایر آنها پدید می‌آیند، همه از این قبیل‌اند.

۲-۲-۲ غم‌هایی که ناشی از ساختار برزخی انسان‌اند: بخشی از غم‌هایی که انسان‌ها تجربه می‌کنند، به خاطر ساختار ویژه روانی آنهاست. انسان ترکیبی از عقل و جهل، فرشته و حیوان، دل و گل و نور و ظلمت است و این دو بخش وجود او دائماً با هم در نزاع و کشمکش‌اند. همین ساختار برزخی وجود انسان است که او را در میان خواسته‌های متضاد گرفتار می‌سازد و او را اندوهناک می‌کند (مثنوی، د ۴ / ۱۵۰۴ - ۱۴۹۷ و د ۶ / ۵۵ - ۵۰).

۲-۲-۳ غم‌هایی که ناشی از زندگی اجتماعی انسان‌اند: انسان موجودی اجتماعی است و نمی‌تواند تنها زندگی کند. زندگی جمعی، در کنار تمام مزایا و منافع که دارد، مقداری درد و رنج هم برای انسان فراهم می‌آورد. رفتارها و کردارهای دیگران بر ما تأثیر می‌گذارد و ما هر قدر نیرومند باشیم، از دیگران می‌رنجیم و تحت تأثیر آنها قرار می‌گیریم.

دیگران می‌توانند با سوء برداشت‌ها، بدفهمی‌ها، داوری‌های نادرست، زیاده‌خواهی‌ها، بیدادگری‌های، حسادت‌ها، سلطه‌جویی‌ها و انواع رفتارهای نادرست‌شان ما را غمناک کنند. ما هر قدر می‌کوشیم با دیگران اخلاقی رفتار کنیم و به آنها آسیب نرسانیم، آنها ممکن است متوجه حسن نیت ما نشوند و رفتار صادقانه و درست ما را بد بفهمند و نیکی ما را با بدی تلافی کنند. اگر دقت کنیم به خوبی می‌بینیم که منشأ مقدار زیادی از دردها و رنج‌های ما دیگر انسان‌ها هستند و به هیچ روی نمی‌توان همه را راضی کرد. برای رهایی از این‌گونه دردها و غم‌ها اولاً باید بدانیم که از آنها گریزی نیست و اقتضای زندگی جمعی همین است و ثانیاً باید بدانیم که ما مسئول اذهان دیگران نیستیم و هیچ قدرتی برای مدیریت برداشت‌ها و داوری‌های آنها نداریم. ما فقط باید مراقب افکار و رفتارها و گفتارهای خودمان باشیم و بکوشیم در هر حال درست زندگی کنیم، اما این‌که دیگران رفتار درست و نیت نیکوی ما را چگونه تفسیر و تعبیر می‌کنند، از حیطة اختیار ما به کلی بیرون است.

هم‌چنان که گفتیم، نکته مهم این است که غم‌های طبیعی و ضروری، خواه آنها که ریشه در ساختار جهان دارند و خواه آنها که از ساختار وجودی انسان یا از زندگی اجتماعی او سرچشمه می‌گیرند، قابل اجتناب نیستند و نمی‌توان آنها را به کلی از صحنه زندگی حذف کرد. در برابر چنین غم‌هایی نه گریز کارآمد است، نه ستیز. چنین غم‌هایی را باید شناخت و پذیرفت و با آنها کنار آمد؛ برای نمونه درد و رنج ناشی از مرگ عزیزان امری کاملاً طبیعی و ضروری است. هیچ‌کس نمی‌تواند جلو مرگ عزیزان خود را بگیرد و این امر خواه‌ناخواه در زندگی همه ما پیش می‌آید. غم و اندوه ناشی از این مسأله هم امری گریزناپذیر است. شخص فرزانه و خردمند چنین غمی را با آغوش باز می‌پذیرد و اجازه می‌دهد که دوره خود را طی کند؛ چنین کسی به جای ناسزا گفتن به زمین و زمان و سرزنش کردن خود و به جای بی‌تابی و بی‌قراری افراطی، اجازه می‌دهد که این غم دوره طبیعی خود را که غالباً کمتر از سه ماه است، طی کند. او در این دوره سوگواری می‌کند و حقیقتاً اندوه ناشی از فقدان یک عزیز را با همه وجود درک می‌کند، اما با شکیبایی و آگاهی، منتظر می‌ماند که هرچه سریع‌تر این دوره بگذرد و او به زندگی خود بازگردد.

چنین غم‌هایی از زندگی در جهانی، با چنین ساختاری، غیر قابل تفکیک‌اند و مادام که ما در این دنیا هستیم، از رویارو شدن با چنین غم‌هایی گریزی نداریم. غم‌هایی که لازمه انسان بودن آدمی یا لازمه ساختار زندگی این جهانی‌اند، برای زندگی فردی و جمعی او ضرورت دارند؛ بنابراین نه می‌توان و نه باید آنها را از بین برد، بلکه باید آنها را شناخت، پذیرفت، صبورانه تحمل‌شان کرد و از آنها برای پیشرفت‌های علمی و معنوی بهره گرفت (سیاست شادکامی، ص ۸۷). مولانا درباره فلسفه غم‌ها و رنج‌های طبیعی، تأملاتی دقیق و عمیق دارد. او دوازده فایده برای این نوع غم‌ها برشمرده است: (۱) معنی یافتن شادی از طریق درک غم، (۲) ایجاد تنوع و تعادل در زندگی، (۳) دور ریختن شادی‌های کهنه و باز کردن فضا برای شادی‌های نو، (۴) نیرومند شدن اراده، (۵) حفظ کردن انسان از آزارهای مزاحمان، (۶) پیراسته شدن نفس از پلیدی‌ها، (۷) بازداشتن انسان از سرکشی و طغیان، (۸) بیدار کردن انسان از حالت غفلت، (۹) ایجاد کردن حالت اضطرار در انسان، (۱۰) آشکار کردن گوهر انسان‌ها، (۱۱) رشد کردن و کمال یافتن، (۱۲) آماده کردن آدمی برای رویارویی با مرگ.

دالایی لاما و اسقف دزدموند توتو نیز درباره فلسفه غم‌های اجتناب‌ناپذیر سخنان عمیقی دارند (کتاب شادی، صص ۱۱۲-۱۲۰ و صص ۱۳۴-۱۳۰ و صص ۱۷۸-۱۶۵). اشتفان کلاین هم در **علم شادکامی** (صص ۲۵۴-۲۳۳) بحثی نیکو درباره فلسفه غم‌های طبیعی دارند. مارتین سلینگمن نیز در **شادمانی درونی** (صص ۲۳-۲۲) به نیکویی در این باره سخن گفته‌اند. بحث تفصیلی درباره این موارد و مقایسه کردن آنها با هم به فرصتی فراخ نیاز دارد.

۲-۳ غم‌های بیهوده

منظور از این نوع غم‌ها، غم‌هایی است که از رذائل نفسانی، یا اندیشه‌های نادرست انسان سرچشمه می‌گیرند. این غم‌ها نه تنها تأثیر مثبتی در تکامل و تعالی انسان ندارند، بلکه کاملاً مزاحم پیشرفت او هستند و خاستگاه آنها

بی‌تدبیری‌ها، نادانی‌ها، برنامه‌ریزی‌های نادرست، وابستگی‌ها و خودخواهی‌های انسان است. مولوی این نوع غم‌ها را «غم‌های بیهوده» می‌خواند:

گویند: «به بلاساقون، تُرکی دو کمان دارد».
ای در غم بیهوده، از بوده و نابوده
ور زآن دو یکی کم شد، ما را چه زیان دارد؟
کاین کیسه زر دارد، و آن کاسه و خوان دارد
جانت ز حسد این‌جا رنج خفقان دارد
(کلیات شمس، چاپ فروزانفر، غزل ۶۰۳)

این‌گونه غم‌ها حرکت‌آفرین و امیدوارکننده نیستند و به جای اینکه شور زندگی، نشاط عمل و نیروی آفرینندگی را در او پدید آورند، تیرگی، نومیدی و سردی بر جان او می‌پاشند و موانعی بزرگ بر سر راه او ایجاد می‌کنند. این‌گونه غم‌ها آدمی را از غم‌های حقیقی غافل می‌کنند و همه نیروهای فکری و عقلی او را به دغدغه‌های بی‌حاصل و وسوسه‌های بی‌فایده معطوف می‌سازند (مثنوی، د ۱۵۳/۲ - ۱۴۹). بیشتر غم‌هایی که ما در زندگی خود تجربه می‌کنیم، از این دست غم‌ها هستند و خوشبختانه می‌توانیم به طور کامل ریشه‌های آنها را بخشکانیم و خود را از دست آنها برهانیم؛ چراکه ما خود این نوع غم‌ها را ایجاد می‌کنیم. برخلاف غم‌های طبیعی و ضروری که باید آنها را با شکیبایی تحمل کرد، غم‌های ناپسند مطلوب نیستند و باید با مجاهدت‌های عقلی، کوشش‌های عملی، تمرین‌های معنوی و پرورش فضائی از قبیل دوراندیشی و وارستگی، آنها را به طور کامل از زندگی خود بیرون راند، یا دست کم آنها را به حد اقل ممکن رساند.

مولانا درباره ریشه‌های این نوع غم‌ها و راه‌های درمان آنها سخنان فراوانی دارد. از نظر او غم‌ها و رنج‌های ناپسند ناشی از عوامل زیر هستند: (۱) نادانی، (۲) اسارت اندیشه، (۳) خیال‌پروری، (۴) آرزوهای زائد، (۵) پراکندگی خاطر و تفرقه روانی، (۶) لذت‌طلبی، (۷) جاری نبودن در لحظه (نگرانی‌های گذشته و آینده)، (۷) خودخواهی و خودپسندی، (۸) از خودبیگانگی، (۹) خواستن، (۱۰) وابستگی به امور فانی، (۱۱) گناه، (۱۲) ترس از مرگ و (۱۳) همنشینی با انسان‌های ناهم‌جنس. در کتاب شادی (صص ۱۹۰ - ۱۵۴) نیز بحث‌های زیبایی در این باره هست. بحث تفصیلی درباره این مسائل را فرصتی دیگر وامی‌گذاریم.

۴-۲ غم‌های والا

منظور از غم‌های والا آن دسته از غم‌هاست که انسان‌ها با انتخاب‌های آگاهانه خویش و با تکیه بر فضیلت‌های خود آنها را پدید می‌آورند. این نوع غم‌ها گذشته از آن‌که سرچشمه‌هایی متفاوت با غم‌های طبیعی و غم‌های ناپسند دارند، از حیث آثار و نتایج هم با آنها متفاوت‌اند؛ چراکه این‌گونه غم‌ها باعث رشد و کمال انسان می‌شوند، به زندگی او معنا می‌بخشند و غالباً بسیار شیرین‌اند. مهم‌ترین غم‌های والا عبارتند از:

۱-۴-۲ غم عشق: عشق، به ویژه عشق به خدا، عشق به آرمان‌های بلند و متعالی و عشق به یک محبوب انسانی، از درد و رنج تهی نیست. غم شوق، غم فراق، غم انتظار، غم دل‌تنگی و نظایر آنها برخی از غم‌های رایج در روابط عاشقانه هستند و البته همه اینها غم‌هایی شیرین و دلنشین هستند و باعث شادی می‌شوند. این غم‌ها خودخواهی عاشق را هدف می‌گیرند و او را از انانیت تهی می‌سازند؛ از این‌رو چنین غم‌هایی به تولد دوباره عاشق می‌انجامند و او را، بی‌او، از نو می‌زاینند (کلیات شمس، غزل ۱۲۸). به خاطر مطلوب بودن این نوع غم است که فرزادگانمانند مولانا، از جان و دل خواهان آن هستند و آن را بر همه شادی‌های دنیا ترجیح می‌دهند:

مرا چون کم فرستی غم، حزین و تنگ‌دل باشم
غمان تو مرا نگذاشت، تا غمگین شوم یک دم
همه اجزای عالم را، غم تو زنده می‌دارد
عجب دردی برانگیزی که دردم را دوا گردد
مرا رنج تو نگذارد که رنجوری به من آید
چو غم بر من فروریزی، ز لطف غم خجل باشم
هوای تو مرا نگذاشت، تا من آب و گل باشم
منم کز تو غمی خواهم که در وی مُستقل باشم
عجب گردی برانگیزی که از وی مُکتحل باشم
مرا گنج تو نگذارد که درویش و مُقل باشم
(کلیات شمس، غزل ۱۴۳۱)

۲-۴-۲) **غم‌های اجتماعی و سیاسی:** گروهی دیگر از غم‌های والا بر اثر احساس مسئولیت و احساس نگرانی پدید می‌آیند که شخص نسبت به وضعیت سیاسی و فرهنگی و اقتصادی جامعه خود دارد. هر انسان آگاه وظیفه‌شناسی خود را در قبال جامعه خود مسئول می‌داند و به خاطر فقرها و فسادها و بیدادگری‌ها و عقب‌ماندگی‌های جامعه عمیقاً درد می‌کشد. سعدی شیرین‌سخن در **بوستان**، از زبان یک مرد شریف، می‌گوید:

من از بینوایی نی‌ام روی زرد غم بینوایان رخم زرد کرد (کلیات سعدی، ص ۲۹۵)

مولوی در مورد غم‌های سیاسی و اجتماعی خاموش است و شگفت هم نیست؛ چراکه از آن منظر توحیدی که او به آفاق هستی نگاه می‌کند، چندان جایی برای مردم معمولی و غم‌ها و شادی‌های آنها باقی نمی‌ماند.

۲-۴-۳) **غم اخلاقی و عرفانی زیستن**

اخلاقی زیستن محدودیت‌ها و رنج‌هایی برای انسان به ارمغان می‌آورد. کسی که دغدغه اخلاقی زیستن دارد، ناگزیر است در بسیاری از موارد خوشایند خود را فدای مصلحت خود کند. او ناگزیر است بسیاری از شادی‌ها و لذت‌ها را بر خود حرام کند و بسیاری از کارها را که به طور عرفی و شرعی وظیفه او نیستند، انجام دهد و روشن است که همه اینها باعث درد و رنج می‌شوند. به همین منوال کسی که می‌خواهد گام در وادی عرفان بگذارد، روشن است که زندگی او تا حد زیادی با زندگی افراد معمولی متفاوت خواهد بود و دغدغه‌هایی جدی که برای دیگران اصلاً مطرح نیستند، برای او بسیار مهم خواهند شد:

بر دل عاقل هزاران غم بود گر ز باغ دل خلالی کم شود

(مثنوی، د ۱ / ۲۰۵۹)

۲-۴-۴) **غم توبه و تحول**

برخی از غم‌ها نتیجه مستقیم بیداری و آگاهی انسان‌اند. آدمی اگر زشتی، تهی‌دستی و غفلت خود را دریابد، گرفتار اندوهی عمیق می‌شود و این اندوه مقدمه رستگاری و خوشبختی او را فراهم می‌آورد:

زاع اگر زشتی خود بشناختی همچو برف از درد و غم بگداختی

(مثنوی، د ۱ / ۲۱۳۲)

درباره غم‌های متعالی به چهار نکته مهم اشاره می‌کنیم: نخست آن‌که این غم‌ها لزوماً باید باعث رشد و نشاط شخص شوند و اگر همین‌ها هم شخص را به موجودی ناتوان و درخودفرورفته و ترش‌رو تبدیل کنند، طبیعتاً ارزشی ندارند. این نکته را در زندگی بسیاری از کسانی که نگران اوضاع جامعه هستند، می‌توان دید. آنها به نام مبارزه سیاسی و اجتماعی و یا با نام غم مردم، به تدریج خود را از یک زندگی سالم و زیبا محروم می‌کنند و روابط خود با خویشاوندان و دوستان‌شان را تیره می‌کنند و زندگی‌شان در طوفانی از غم و اندوه غرق می‌شود. روشن است که چنین پدیده‌ای درست نیست. می‌توان حدس زد که گاهی این عقده‌های روحی و اختلالات روانی هستند که خود را به شکل مبارزات سیاسی و اجتماعی نشان می‌دهند و شخص گمان می‌کند که مجاهدات او ناشی از فضائل انسانی و اخلاقی او هستند، حال آن‌که چنین نیست. به هر حال یک شخص فهمیم و خدمت‌گزار کسی است که خدمت کردن به جامعه او را امیدوار و نیرومند می‌سازد و هرگاه عکس این مسأله اتفاق افتاد، باید در ریشه‌های چنین کارهایی تجدید نظر کرد.

نکته دوم این است که ما سرچشمه غم‌های والا را اختیار و انتخاب و فضیلت انسان دانستیم، ولی مطالعه آثار عارفان نشان می‌دهد که به نظر آنها نوع دیگری از غم‌های والا وجود دارد و آنها نه از انسان، بلکه از خدا سرچشمه می‌گیرند. منظور از این نوع نوع غم‌ها، قبض‌های روحی‌ای است که خداوند برای عارفان و مؤمنان پیش می‌آورد و به این ترتیب آنها را تربیت می‌کند. برای بحث بیشتر در این باره. رک. بحث‌های «قبض و بسط»، «خوف و رجا»، «انس و هیبت»، «جمع و تفرقه»، «وجد و وجود و تواجد» در کتاب‌های عرفانی، مانند **اللمع فی التصوف**، صص ۴-۳۴۳؛ ترجمه رساله قشیریه، صص ۷-۹۴ و **کشف المحجوب**، صص ۵۰-۵۴۸.

نکته سوم این است که غم‌های والا معیار و ملاک انسانیت انسان هستند و بر اساس آنها می‌توان میزان فضیلت‌مندی و رشد روحی و اخلاقی شخص را ارزیابی کرد؛ بنابراین هرچه بهره شخص از این نوع دغدغه‌ها بیشتر باشد، بهره او از انسانیت و اخلاق و پیشرفت بیشتر است.

و نکته چهارم این است که آنجا که مولانا از غم خودش سخن می‌گوید، غم عشق و غم کمال را در نظر دارد. بخش عظیمی از سخنان مولانا درباره غم‌های خودش، راجع به غم عشق است. تردیدی نیست که در عشق دغدغه‌ها و اضطراب‌های بزرگی مانند اندوه فراق، درد انتظار، رنج جور و جفای محبوب و نظایر آنها وجود دارند، اما همین دردها و رنج‌ها بر آسوده‌خاطری و آرامش تھی از عشق ترجیح دارند. حافظ نیز بر این باور است که در عالم عشق «غم‌ها به مبارک باد انسان می‌آیند» و «غم عشق مایه نشاط و شادمانی» است:

تا شدم حلقه به گوش در میخانه عشق هر دم آید غمی از نو به مبارک بادم
(دیوان حافظ، ص ۲۶۳)

روزگاری است که سودای بتان دین من است غم این کار نشاط دل غمگین من است
(همان، ص ۱۲۱)

مولانا نیز در این مسأله کاملاً با خواجه اهل راز هم‌داستان است:

ای که رویت چو گل و زلف تو چون شمشاد است جانم آن لحظه که غمگین تو باشم، شاد است
نقدهایی که نه نقد غم توست، آن خاک است غیر پیمودن باد هوس تو باد است
(کلیات شمس، چاپ فروزانفر، غزل ۴۲۲)

نتیجه‌گیری

اکنون که بحث ما در مورد انواع انواع غم‌ها به پایان رسیده است، خوب است که سخنان خود را در این باره جمع‌بندی کنیم. گفتیم که همه غم‌ها از یک نوع نیستند و نمی‌توان با همه به یک شیوه روبه‌رو شد. هر غمی که حرکت‌آفرین، نشاط‌آور، امیدوارکننده و معنابخش باشد و انسان را به سوی دانایی، فضیلت و خدمت سوق دهد، غمی متعالی و مبارک است و باید در دامن آن آویخت و متقابلاً هر غمی که کسالت‌بار، نومیدکننده و تنبلی‌آفرین باشد، غمی نامبارک است و باید به هر شکل ممکن از آن گریخت. غم‌ها را از حیث منشأ، متعلق و علل و آثار به چهار گونه تقسیم کردیم و گفتیم که با هر یک از آنها باید به شیوه خاصی برخورد کرد:

۱) **غم‌های بیمارگونه:** این غم‌ها دلایل روحی، یا بدنی دارند و زندگی سالم و طبیعی شخص را مختل می‌کنند. باید برای درمان این نوع غم‌ها از متخصصان یاری گرفت.

۲) **غم‌های طبیعی:** این غم‌ها لازمه ساختار جهان و وضعیت روانی انسان و ساختار جامعه هستند و از غالب آنها گریزی نیست. این غم‌ها فلسفه عمیقی دارند و زندگی طبیعی انسان را مختل نمی‌کنند. باید آنها را پذیرفت و صبورانه و آگاهانه با آنها کنار آمد.

۳) **غم‌های ناپسند:** این نوع غم‌ها از رذیلت‌ها و سویه‌های پست وجود انسان سرچشمه می‌گیرند. نشانه این غم‌ها این است که باعث تیرگی درون و آشفتگی و ناامیدی می‌شوند. می‌توان این غم‌ها را به طور کامل از بین برد. یک انسان سالم می‌کوشد زندگی خود را از آنها تهی سازد.

۴) **غم‌های والا:** این نوع غم‌ها از انتخاب آزادانه و آگاهانه انسان سرچشمه می‌گیرند و باعث رشد و نشاط و امیدواری و شوق زیستن می‌شوند. این نوع غم‌ها عیار اخلاق و انسانیت شخص را مشخص می‌کنند. هرچه بهره کسی از این غم‌ها بیشتر باشد، اخلاقی‌تر و شریف‌تر است؛ بنابراین باید از جان و دل خواهان این نوع غم‌ها بود و درد و رنج آنها را به جان خرید.

منابع

- آنو، آرتور (۱۳۹۴). روان‌شناسی رنج. ترجمه زهرا ادهمی. تهران: دایره.

- انجمن روان‌پزشکی امریکا (۱۳۹۴). **راهنمای تشخیصی و آماری اختلال‌های روانی (DSM - ۵)**. ترجمه هامایاک آوادیس یانس و همکاران. ویراسته حسن هاشمی میناباد. تهران: انتشارات رشد.
- بوک، درک کرتیس (۱۳۹۷). **سیاست شادکامی**. ترجمه نرگس سلحشور. تهران: فرهنگ نشر نو: آسیم.
- حافظ شیرازی (۱۳۶۲). **دیوان حافظ**. به تصحیح و توضیح دکتر پرویز ناتل خانلری. تهران: شرکت سهامی (خاص) انتشارات خوارزمی.
- دالایی لاما و اسقف دزدوموند توتو، با همکاری دو گلاس آبرامز (۱۳۹۷). **کتاب شادی؛ شادمانی استوار در دنیای ناپایدار**. ترجمه شهره میرعمادی. تهران: نگاه.
- رحیمیان، صفا (۱۳۹۲). **غم و شادی در معارف بیهاء ولد، مقالات شمس و فیه مافیه**. پایان‌نامه برای اخذ مدرک کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بناب.
- سعدی، مصلح‌الدین عبدالله (۱۳۹۵). **متن کامل دیوان سعدی**، به کوشش مظاهر مصفا. تهران: روزنه.
- سلیگمن، مارتین ای. پی (۱۳۸۸). **شادمانی درونی**. ترجمه مصطفی تبریزی و همکاران. تهران: دانژه.
- شریف‌فر، معصومه (۱۳۹۲). **بررسی غم و شادی در مثنوی معنوی مولانا**. پایان‌نامه برای اخذ مدرک کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی، واحد سیرجان.
- صادقیان، رباب (۱۳۸۸). **غم و شادی در آثار مولانا**. پایان‌نامه برای اخذ مدرک کارشناسی ارشد. تهران: ادیان و عرفان.
- عارفی میناآباد، راهب (۱۳۹۵). **غم و شادی از منظر مولانا**. تهران: راشدین.
- عامری، عصمت (۱۳۸۸). **بررسی شادی و غم در غزلیات شمس تبریزی**. پایان‌نامه برای اخذ مدرک کارشناسی ارشد. دانشگاه مازندران، دانشکده علوم انسانی و اجتماعی.
- فرانکلین، ساموئل اس (۱۳۹۲). **روان‌شناسی شادی**. ترجمه علی‌رضا سهرابی و فرامرز سهرابی. تهران: پندار تابان.
- فهزادی، عاطفه (۱۳۹۳). **بررسی غم و شادی از منظر مولانا در سه دفتر اول مثنوی معنوی**. پایان‌نامه برای اخذ مدرک کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران شمال.
- کلاین، اشتفان (۱۳۹۴). **علم شادکامی**. ترجمه نغمه صفاریان‌پور. تهران: فرهنگ نشر نو با همکاری نشر آسیم.
- مولوی، جلال‌الدین محمد (۱۳۷۵). **مثنوی معنوی**. تصحیح رینولد الین نیکلسون. تهران: توس (افست). **مجموعه اسلام**
- مولوی، جلال‌الدین (۱۳۳۹). **کلیات شمس یا دیوان کبیر**. تصحیح بدیع الزمان فروزانفر. تهران: دانشگاه تهران
- هریس، راس (۱۳۹۳). **در جست‌وجوی شادی**. ترجمه مریم فاتحی‌زاده و شیرین عظیمی‌فر. تهران: دانژه.