

مجله‌ی حافظ‌پژوهی (مرکز حافظ‌شناسی - کرسی پژوهشی حافظ)  
دوره‌ی ۲، شماره‌ی ۱، پیاپی ۳، بهار و تابستان ۱۴۰۲، صص ۱۲۶-۱۰۱

## شیوه‌های «تعالی خویشتن» و «خودشکوفایی»

### از نگاه حافظ و آبراهام مزلو

منصوره سلامت آهنگری\*

#### چکیده

روانشناسی انسان‌گرا در جست‌وجوی زندگی مطلوب است، علمی که به‌جای توجه به ضعف‌ها، به توانمندی انسان توجه می‌کند. در قرن بیستم و با ظهور سه مکتب روان‌کاوی، رفتارگرایی و انسان‌گرایی، توجه به شخصیت انسان، اساس کار قرار گرفت. آبراهام مزلو (۱۹۰۸-۱۹۷۰)، بنیان‌گذار روان‌شناسی انسان‌گرا، طبیعت انسان را پاک و خواستار شکوفایی توصیف کرده‌است. او رفتارهای انسان را برانگیخته‌ی نیازها می‌داند و برای او پنج دسته نیاز ذکر می‌کند: نیازهای فیزیولوژیک، نیازهای ایمنی، نیازهای عشق و تعلق، نیاز به احترام، و نیاز به خودشکوفایی. مهم‌ترین ویژگی‌های نظریه‌ی مزلو، که در اشعار حافظ بررسی شده و مصداق‌هایی برای آن بیان گردیده‌است، عبارت‌اند از: درک بهتر واقعیت و برقراری رابطه‌ی آسان‌تر با آن، پذیرش خود، دیگران و طبیعت، حس همدردی و نوع‌دوستی، شوخ‌طبعی فلسفی، و تعالی. به نظر حافظ، هستی راز پیچیده‌ای دارد و کشف آن بزرگ‌ترین واقعیت است و به تعبیر مزلو، شناخت هستی است که با شاد زیستن و اغتنام فرصت می‌توان بی‌مهری و سختی روزگار را آسان گذراند. بینش او در پذیرش خود، دیگران و طبیعت، مبتنی بر توانمندی‌های شخصی و روابط فردی و اجتماعی است. آنچه افراد خودشکوفای از جمله حافظ را به شرمساری وامی‌دارد، کمبودهای اصلاح‌شدنی است که ریشه در

---

\* دانشجوی دکتری زبان و ادبیات فارسی دانشگاه علامه طباطبائی. [salamatahangary@gmail.com](mailto:salamatahangary@gmail.com)

جهل و تعصب دارد. انسانِ مدنظرِ حافظ می‌تواند به عرش برسد. با توجه به این‌که امید در شعر او موج می‌زند، وی تقدیرگرایان را به‌سخره می‌گیرد و با شوخ‌طبعی فلسفی، طنزی اندیشمندانه می‌آفریند.

واژه‌های کلیدی: حافظ، مزلو، انسان‌گرا، خودشکوفایی، تعالی

### ۱. مقدمه

هدف از آفرینش انسان، نیل به کمال و تعالی است. در قرن بیستم، با ظهور سه نهضت روان‌کاوی، رفتارگرایی و انسان‌گرایی، توجه به شخصیت انسان، جنبه‌های عینی‌تر و واقعی‌تری به خود گرفت و از میان آن‌ها، روان‌شناسی انسان‌گرا به‌دلیل تمرکز بر طبیعت پاک و نیک انسان، نظر بسیاری از پژوهشگران را به خود جلب کرد (رک. شاملو، ۱۳۸۸: ۱۳۹).

آبراهام مزلو (۱۹۰۸-۱۹۷۰) بنیان‌گذار و رهبر معنوی جنبش روان‌شناسی انسان‌گرا در نظر گرفته می‌شود. او در مقایسه با رویکرد فروید، به شخصیت انتقاد می‌کند و بر این باور است که روان‌شناسان ویژگی‌های مثبت انسان را نادیده می‌گیرند. او بی‌آن‌که ردالت‌های برخی از افراد شرور را انکار کند، هم‌سو با متفکران اسلامی، عقیده دارد که ماهیت فطری انسان ذاتاً خوب، شایسته و مهربان است و شرارت، بخش ذاتی ماهیت او نیست، بلکه محصول محیط نامناسب است (رک. شولتز، ۱۳۸۵: ۳۵۵-۳۵۶).

حافظ با زیباترین زبان و صور خیال، به بازتاب مفاهیمی پرداخته‌است که انسان را در رسیدن به رشد و تعالی وجود خویش یاری می‌دهند. انسان متعادل و متعالی، که در دیوان حافظ به تصویر کشیده می‌شود، با بسیاری از ویژگی‌هایی که مزلو در نظریات خود بیان کرده‌است هم‌خوانی دارد؛ هدف هر دو غنی‌ساختن و گسترش تجربه‌ی زیستن و افزایش شور و نشاط و سرزندگی است، انسانی به دور از بی‌عدالتی و خشونت، همان‌گونه که خود مزلو می‌گوید: «می‌خواستم ثابت کنم که انسان‌ها از قدرتی والاتر از جنگ و تعصب و نفرت برخوردارند». این پژوهش به‌دنبال پاسخ این پرسش است: خودشکوفایی و تعالی خویشتن براساس نظریه‌ی آبراهام مزلو، چگونه در

شخصیت، اندیشه‌ها و غزلیات حافظ جلوه‌گر می‌شود؟ شخصیت حافظ و غزلیاتش ظرفیت بررسی از دیدگاه روان‌شناسی انسان‌گرای مزلو را دارد و بیشتر ویژگی‌هایی که مزلو برمی‌شمارد در خلال اشعار او به چشم می‌خورند.

روش این پژوهش توصیفی - تحلیلی است و در این روش، آن دسته از شعرهای حافظ که مصداق برخی ویژگی‌های «خودشکوفایی» در نظریه‌ی مزلو هستند اساس قرار گرفته‌اند. درباره‌ی نظریات آبراهام مزلو در ادبیات فارسی، چند مقاله نوشته شده‌است که برخی از آن‌ها به این شرح‌اند: باقری خلیلی و محرابی کالی (۱۳۹۰) در مقاله‌ای با عنوان «بررسی ادراک واقعیت و پذیرش خود و دیگران در غزلیات حافظ» (براساس نظریه‌ی شخصیت/ خودشکوفایی آبراهام مزلو)، به این نتیجه رسیده‌اند که حافظ از راز روزگار به‌عنوان بزرگ‌ترین واقعیت آگاهی می‌یابد، مزلو این ادراک عینی را شناخت هستی می‌نامد و بینش حافظ در پذیرش خود، دیگران و طبیعت، مبتنی بر توانمندی‌های شخصی و شیوه‌ی تعامل با دیگران است و در اخلاق و رفتارهای اجتماعی ظهور پیدا می‌کند. در پژوهش حاضر، برخلاف این مقاله، ویژگی‌های دیگری غیر از دو ویژگی اول، در شعر حافظ بررسی و استخراج شده‌اند. امیری خراسانی، صرفی و ایران‌منش (۱۳۹۳) در مقاله‌ای با عنوان «بررسی توصیه‌های اخلاقی ناصرخسرو برپایه‌ی هرم مزلو»، به این نتیجه رسیده‌اند که صبر، کوشش، طاعت حق، پیروی از دانایان، گرایش به هنر و مدارا برای رسیدن به احساس خودشکوفایی مؤثرند. نبی‌لو و آصف (۱۳۹۳) در مقاله‌ی «بررسی سلسله‌مراتب نیازهای مزلو در گلستان سعدی» کوشیده‌اند تا علاوه بر ترسیم نقاط اشتراک و افتراق تئوری‌های آنان در پرداختن به نیازهای اساسی بشر، اهمیت این نیازها را با تکیه بر گلستان و هرم نیازهای اساسی مزلو تبیین کنند. جلیلی و نوروز (۱۳۹۷) نیز در مقاله‌ی «بررسی ادراک واقعیت در اندیشه‌ی ناصرخسرو، برپایه‌ی نظریه‌ی خودشکوفایی آبراهام مزلو»، دریافته‌اند که مهم‌ترین شاخصه‌های «ادراک واقعیت» در زندگی و اندیشه‌ی ناصرخسرو، که با نظریه‌ی مزلو هم‌خوانی دارد، عبارت‌اند از:

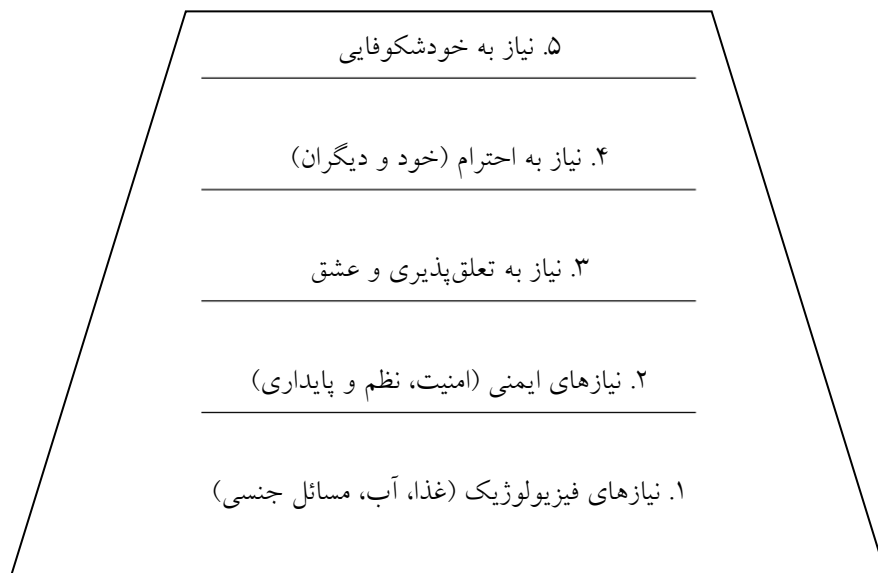
۱. درک و داوری درست واقعیت و شناخت دقیق افراد دغل‌کار؛
۲. شکستن سنت‌های کلیشه‌ای حاکم بر جامعه از راه اعتراض؛
۳. نبودِ ثباتِ روحی و ذهنی در برخی موارد؛
۴. روشنفکری و پژوهشگری.

## ۲. مباحث نظری تحقیق

مزلو رفتار انسان را برانگیخته از نیازهای او می‌داند و سلسله‌مراتبی از پنج نیاز فطری را برای او برمی‌شمرد:

۱. نیازهای فیزیولوژیک؛
۲. نیازهای ایمنی؛
۳. نیازهای عشق و تعلق؛
۴. نیاز به احترام؛
۵. نیاز به خودشکوفایی (مزلو، ۱۳۸۲: ۷۰-۸۳؛ شولتز، ۱۳۸۵: ۳۴۱-۳۴۲).

«مزلو این نیازها را غریزی می‌دانست و منظور وی این بود که آن‌ها عوامل تعیین‌کننده‌ی ارثی محسوسی دارند. این نیازها به ترتیب از قوی‌ترین تا ضعیف‌ترین آن‌ها مرتب شده‌اند. قبل از این‌که نیازهای بالاتر اهمیت پیدا کنند؛ نیازهای پایین‌تر باید حداقل تا اندازه‌ای ارضا شده باشند؛ برای مثال، افراد گرسنه اشتیاقی به ارضاکردنِ نیازِ سطحِ بالاترِ احترام را احساس نمی‌کنند» (شولتز، ۱۳۸۵: ۳۴۲). مزلو این سلسله‌مراتب یا هرم را در سال ۱۹۵۴ ابداع کرد. چیرگی نیاز غالب، وابسته به ارضای نیاز پیش از آن در سلسله‌مراتب نیازهاست. در این سلسله‌مراتب، خودشکوفایی به‌عنوان اوج نیازهای بنیادین آدمی مطرح است و نیازهای دیگر مقدماتی جهت رسیدن به این مرحله هستند.



#### هرم رشد و تعالی آبراهام مزلو

مزلو در مقابل نیازهای اساسی، فرایندها را مطرح کرده و به دلیل اهمیت فوق‌العاده‌ی فرایندها، آن‌ها را ارزش‌های هستی نام نهاده‌است. فرایندها اساس کنش‌ها و واکنش‌ها را سامان می‌دهند و زلال‌ترین و ناب‌ترین مصادیق اخلاقیات و مهم‌ترین مؤلفه‌های هویت فرهنگی را دربر می‌گیرند. عمده‌ترین فرایندها عبارت‌اند از حقیقت، نیکی، زیبایی، یگانگی، فراروی از دوگانگی، تعالی، سرزندگی، کمال، الزام، تکمیل، قاطعیت، عدالت، نظم، سادگی، جامعیت، سهولت، شادی، خودبسندگی و معناداری (رک. شولتز، ۱۳۸۵: ۳۴۹-۳۵۰).

«به عبارت دقیق‌تر، ناکامی فرایندها فراآسیبی (Meta Pathology) را به وجود می‌آورد. ممکن است از وجود مشکلی یقیناً آگاه باشیم، اما ندانیم این اشکال چیست و فاقد چه چیزی هستیم. فراآسیبی مرضی بی‌شکل است؛ احساس تنهایی و ناتوانی و

بی‌معنایی و افسردگی و نومیدی می‌کنیم، ولی نمی‌توانیم به چیزی اشاره کنیم و بگوییم: «دریافتیم! آن شخص یا آن چیز علت احساس من است» (شولتز، ۱۳۹۹: ۹۸).

## ۲. ۱. خودشکوفایی و تعالی خویشتن در نظر آبراهام مزلو

همه‌ی انسان‌ها با نیازهای شبه‌غریزی (غریزی‌نما) متولد می‌شوند. این نیازها انگیزه‌ی رشد و کمال قرار می‌گیرند تا انسان تبدیل به چیزی شود که در توان اوست. بنابراین استعداد برای رسیدن به کمال، از آغاز تولد وجود دارد و تحقق آن به نیروهای فردی و اجتماعی بستگی دارد. خودشکوفایی یا نیاز به خودشکوفایی، در بالاترین مرتبه از سلسله‌مراتب نیازهای مزلو قرار دارد و اگر همه ارضا شوند، بدون آن، نارضایتی به وجود خواهد آمد. از این رو «اگر موسیقی‌دان می‌خواهد در نهایت در خود به آرامش برسد، بایستی آهنگ بسازد و به همین ترتیب، یک نقاش باید تابلو بکشد و یک شاعر باید بسراید. یک فرد، هرچه که می‌تواند باشد، باید باشد. او باید با سرشت خودش صادق باشد. این نیاز را می‌توانیم نیاز به خودشکوفایی بنامیم؛ یعنی گرایش او در جهت شکوفا شدن آن چیزی که بالقوه در وی وجود دارد. این گرایش را می‌توان تمایل نسبت به تکوین تدریجی آنچه که ویژگی فردی شخص ایجاد می‌کند و شدن هرآنچه که شخص شایستگی شدنش را دارد تعبیر کرد» (مزلو، ۱۳۷۲: ۸۳). به همین خاطر، خودشکوفایی حداکثر تحقق و رضایت خاطر از استعدادهای، امکانات و توانایی‌های ما را دربر می‌گیرد. آنچه در خودشکوفایی اهمیت دارد، تحقق بخشی به خود در بالاترین سطح است (رک. شولتز، ۱۳۸۵: ۳۴۶).

نظریه‌ی خودشکوفایی مزلو دارای پانزده ویژگی است که عبارت‌اند از:

۱. درک بهتر واقعیت و برقراری رابطه‌ی آسان‌تر با آن؛

۲. پذیرش خود، دیگران و طبیعت؛

۳. خودانگیزگی؛

۴. مسئله‌مداری؛

۵. کیفیت کناره‌گیری و نیاز به خلوت و تنهایی؛
۶. خودمختاری، استقلال فرهنگ و محیط، اراده و عوامل فعال؛
۷. استمرار تقدیر و تحسین؛
۸. تجربه‌ی عرفانی یا تجربه‌ی اوج؛
۹. حس همدردی؛
۱۰. روابط بین‌فردی؛
۱۱. ساختار منشی مردم‌گرا؛
۱۲. تشخیص وسیله و هدف و نیک و بد؛
۱۳. شوخ‌طبعی فلسفی و غیر خصمانه؛
۱۴. اخلاقیت؛
۱۵. مقاومت در برابر فرهنگ‌پذیری و برتری نسبت به هر فرهنگ ویژه (رک. مزلو، ۱۳۷۲: ۲۱۶-۲۳۸).

با توجه به این ویژگی‌ها، باید گفت که معرفت انسان نسبت به خود، دیگران و جهانی که در آن زندگی می‌کند، نقش فراوانی در تحقق «خود» دارد؛ هرچه دامنه‌ی این شناخت وسیع‌تر باشد، درجه‌ی موفقیت آدمی برای دستیابی به خودشکوفایی و تعالی انسانی هم بیشتر خواهد بود.

## ۲.۲. خواجه شمس‌الدین محمد حافظ شیرازی

زندگی و غزل‌های پرشور حافظ حکایت از سفر دور و دراز روح انسانی دارد که در جست‌وجوی حقیقت، نیکی، زیبایی و تعالی است. هرچند کلام او درون‌مایه‌های دینی، فلسفی و اجتماعی نیز دارد، اما می‌توان گفت زبان هنری او در بازتاب اشتیاق انسان برای رسیدن به تعالی و تکامل شخصیت، کم‌نظیر است. شخصیت سالم از دیدگاه حافظ، انسانی متعادل است با نیازهایی زمینی و آسمانی، انسانی دارای مجموعه‌ای از صفات متناقض، که در تعامل با هم و در کنار یکدیگرند و بیانگر تعادل و توازن در یک

انسان خودشکופا هستند. انسانی که حافظ معرفی می‌کند، هم به ارضای نیازهای زمینی و آسمانی می‌اندیشد و هم به ویژگی‌های فردی و اجتماعی پایبند است و استعدادها و وی، به دلیل توازی که میان آن‌ها برقرار می‌کند، به بهترین شکل ظهور می‌یابند و تحقق «خود» به عالی‌ترین صورت انجام می‌پذیرد.

محور اصلی این مقاله بررسی مهم‌ترین ویژگی‌هایی است که براساس نظریه‌ی شخصیت مزلو و با تمرکز بر شخصیت حافظ و غزل‌های او می‌توان برشمرد. شایان ذکر است که در این پژوهش، برخلاف برخی حافظ‌پژوهان، «رند» به‌عنوان «انسان کامل» شناخته نمی‌شود.

### ۳. بررسی آرای مزلو و غزلیات حافظ

#### ۳.۱. درک بهتر واقعیت و برقراری رابطه‌ی آسان‌تر با آن

به باور مزلو، «افراد خودشکופا دنیای خود از جمله دیگران را به‌وضوح به‌صورت عینی می‌بینند، بدون این‌که پیش‌داوری‌ها یا پیش‌پنداری‌ها باعث سوگیری آن‌ها شود» (شولتز، ۱۳۸۵: ۳۵۱). «مزلو این ادراک عینی را شناخت هستی خوانده‌است» (مزلو، ۱۳۶۶: ۱۲۸). به اعتقاد او، «روان‌نژند از لحاظ عاطفی بیمار نیست، بلکه شیوه‌ی شناخت او نادرست است» (همان: ۱۸).

افراد خودشکופا آن‌گونه که نیاز دارند به جهان نمی‌نگرند، بلکه آن را آن‌گونه که هست می‌بینند. داوری آنان درباره‌ی دیگران نیز براساس همین شناخت عینی، دقیق است. به همین سبب، نادرستی و رباکاری را به‌درستی تشخیص می‌دهند، اما «شخصیت‌های ناسالم جهان را با قالب ذهنی خویش ادراک می‌کنند و می‌خواهند به‌زور آن را به شکل ترس‌ها، نیازها و ارزش‌های خود درآورند» (شولتز، ۱۳۹۹: ۱۰۲).

توانایی ادراک حافظ، هم واقعیت‌های عینی را شامل می‌شود و هم «واقعیت‌های ذهنی یا بین‌الذهانی» را دربر می‌گیرد (رک. خرمشاهی، ۱۳۷۴: ۷۷). موضوع شعر او خدا، جهان و انسان است؛ او موضع خود را به‌عنوان یک انسان در برابر زندگی فردی و



اجتماعی تبیین می‌کند. درک حافظ از واقعیت و برقراری رابطه‌ی آسان‌تر با آن را می‌توان در این موارد خلاصه کرد: آسان‌گیری و شادی، مستی و بی‌خبری، بی‌اعتباری دنیا، و اغتنام فرصت.

حافظ، اسرار الهی کس نمی‌داند، خموش!

از که می‌پرسی که دورِ روزگاران را چه شد!

(حافظ، ۱۳۷۱: ۱۶۹)

همچنین حافظ اوضاع زمانه و مسائل سیاسی - اجتماعی عصر خویش را به‌عنوان یکی از نمودهای مهم واقعیت عینی، به‌خوبی درک می‌کند. مهم‌ترین این مسائل نیز عبارت‌اند از: غفلت و بی‌خبری، و وجود ریا و فریب و تزویر در جامعه.

بر آستانه‌ی تسلیم سر بنه، حافظ که گر ستیزه کنی، روزگار بستیزد

(همان: ۱۵۰)

در ادامه، به بیان این موارد در شعر حافظ می‌پردازیم.

### ۳. ۱. ۱. آسان‌گیری و شادی

پرسش‌های فلسفی بی‌شماری انسان امروز را احاطه کرده‌است. حافظ می‌کوشد تا حد امکان، به آن‌ها پاسخ دهد و راه‌رهایی و آرامش را به ما نشان دهد:

آدمی در عالم خاکی نمی‌آید به دست عالمی دیگر نباید ساخت وز نو آدمی

(همان: ۴۷۰)

گاهی نیز با زبان طنز می‌گوید:

پدرم روضه‌ی رضوان به دو گندم بفروخت

ناخلف باشم اگر من به جوی نفروشم!

(همان: ۳۴۰)

حافظ باور دارد که محبت دوی همه‌ی دردهاست و با آن می‌توان همه‌چیز، حتی

عناصر منفی را در مسیر درست قرار داد:

یا رب، آن زاهدِ خودبین که به‌جز عیب ندید

دود آهیش در آینه‌ی ادراک انداز

(همان: ۲۶۴)

گاهی هم آسان‌گیری او در قالبِ اعتراض به ساختارهای دینی است:

صوفی شهر بین که چون لقمه‌ی شبهه می‌خورد

پاردمش دراز باد آن حیوان خوش‌علف!

(همان: ۲۹۶)

زاهدِ غرور داشت، سلامت نبرد راه رند از سر نیاز، به دارالسلام رفت

(همان: ۸۴)

نمی‌توان تأثیر عوامل فرهنگی را در تعیین صفات شخصیتی و میزان شادمانی افراد نادیده گرفت، چنانکه در جوامع برابر و مردم‌سالار، آمار امید، شادمانی و سلامت روانی نیز بسیار بالاست. حافظ شاعری آسان‌گیر است، اما نه به معنای سهل‌انگار؛ دنیا را محل گذر می‌داند و از این‌رو سفارش می‌کند که تا توانی «شاد باش و شاد زی»:

قدح مگیر چو حافظ، مگر به ناله‌ی چنگ

که بسته‌اند بر ابریشم طرب، دلِ شاد

(همان: ۱۰۱)

گفت آسان‌گیر بر خود کارها، کز روی طبع

سخت می‌گردد جهان بر مردمانِ سخت‌کوش

(همان: ۲۸۶)

ملک این مزرعه دانی که ثباتی ندهد آتشی از جگر جام، در افلاک انداز

(همان: ۲۶۴)

اگر غم لشکر انگیزد که خون عاشقان ریزد

من و ساقی به هم سازیم و بنیادش براندازیم

(همان: ۳۷۴)

### ۳. ۱. ۲. ۱. ۳. مستی، بی‌خبری و فناپذیری انسان

آنچه در روان‌شناسی مثبت‌نگر، به جاری بودن یا غرقه شدن تعبیر می‌شود، در شعر حافظ، به مستی و بی‌خبری تفسیر می‌گردد:

سر ز مستی برنگیرد تا به صبح روز حشر

هرکه چون من در ازل، یک جرعه خورد از جام دوست

(همان: ۶۲)

این نوع از مستی، نوعی هشیاری محسوب می‌شود که با خودپرستی در تقابل است: با مدعی مگویید اسرار عشق و مستی تا بی‌خبر بمیرد در درد خودپرستی

(همان: ۴۲۵)

گویا مقصود و نظر حافظ از این عیش و مستی، بی‌خودی و سرمستی ویژه‌ای است که از اتصال آدمی به مبدأ و منشأ همه‌ی نیکی‌ها حاصل می‌شود:

هنگام تنگدستی، در عیش کوش و مستی کاین کیمیای هستی قارون کند گدا را

(همان: ۵)

سرانجام در منزل آخر، همگی خاموش می‌شویم. پس اکنون که زنده‌ایم بهتر است که بانگ خوشِ مستی ما تا گنبد افلاک طنین‌انداز شود:

عاقبت منزل ما وادی خاموشان است حالیا غلغله در گنبد افلاک انداز

(همان: ۲۶۴)

### ۳. ۱. ۳. فناپذیری

عمر بسیار کوتاه است و آرزوهای آدمی پایان‌ناپذیر. پس چاره‌ی کار باده‌نوشی است؛ هشیار باش که روزگار امروز یا فردا شبیخون می‌زند و یک‌باره هرآنچه که داشته باشی از تو باز می‌ستاند:

بیا، که قصر امل سخت سست‌بنیاد است بیار باده، که بنیاد عمر بر باد است

(همان: ۳۷)

رهزن دهر نخفته‌ست، مشو ایمن از او اگر امروز نبرده‌ست، که فردا ببرد  
(همان: ۱۲۸)

### ۳. ۱. ۴. بی‌اعتباری دنیا

مهر دنیا را اعتماد و اعتباری نیست؛ همان‌گونه که به صاحبان تخت و تاج وفا نکرد، به تو هم وفا نخواهد کرد:

اعتمادی نیست بر کار جهان بلکه بر گردونِ گردان نیز هم  
(همان: ۳۶۳)

«خواستاران تحقق «خود»، از نقص‌های خود یا دیگران، که می‌تواند برطرف شود، نقص‌هایی که بازدارنده‌ی کمال انسانی است، از قبیل تنبلی، بی‌فکری، حسد، تعصب و رشک، آزرده می‌شوند» (شولتس، ۱۳۹۹: ۱۰۴) حافظ ما را از غم خوردن به‌خاطر دنیا و هرآنچه به آن وابسته است برحذر می‌دارد؛ «خوب» در دایره‌ی واژگان او، به معنای «زیبا» است که در تقابل با «زشت» قرار می‌گیرد:

تا کی غم دنیای دنی، ای دل دانا؟ حیف است ز خوبی که شود عاشق زشتی  
(حافظ، ۱۳۷۱: ۴۳۶)

جهان گذرگاهی است پرآشوب و ناپایدار، که اگر به چشم عقل در آن بنگریم، هیچ ثباتی در کار آن نیست و گله و شکایت از آن بیهوده است. حافظ ما را به شادی و کام گرفتن از زندگی فرا می‌خواند:

به چشم عقل، در این رهگذار پرآشوب جهان و کار جهان بی‌ثبات و بی‌محل است  
(همان: ۴۵)

چون نیست نقش دوران در هیچ حال ثابت

حافظ، مکن شکایت، تا می‌خوریم حالی

(همان: ۴۶۲)

به می، عمارت دل کن، که این جهان خراب

بر آن سر است که از خاک ما بسازد خشت

(همان: ۷۹)

در این مُقام مجازی به جز پیاله مگیر در این سراچه‌ی بازیچه، غیر عشق مبارز

(همان: ۲۵۹)

فی‌الجمله اعتماد مکن بر ثبات دهر کاین کارخانه‌ایست که تغییر می‌کند

(همان: ۲۰۰)

### ۳. ۱. ۵. اغتنام فرصت

«تکمیل» و «قاطعیت» در نظریه‌ی مزلو، جزو فرایندهاست و دربرابر آن، نقص، نومی‌دی، باز ایستادن از تلاش و مبارزه، فراآسیب به‌شمار می‌رود. حافظ بارها یادآور می‌شود که فرصت زندگی اندک است و باید عمر کوتاه را غنیمت شمرد و با آن‌که به سرانجام کار واقف است، اما تأکید می‌کند که نباید فرصت را از دست داد و نگذاشت غم‌ها و غصه‌های زندگی، بیهوده سرمایه‌ی ارزشمند عمر و زندگی را تباه کنند:

هر وقت خوش که دست دهد مغتنم شمار

کس را وقوف نیست که انجام کار چیست

(همان: ۶۵)

زمان خوش‌دلی، دریاب و دُر یاب که دائم در صدف، گوهر نباشد

(همان: ۱۶۲)

ای دل، ار عشرت امروز به فردا فکنی مایه‌ی نقدِ بقا را که ضمان خواهد شد؟

(همان: ۱۶۴)

نقد عمرت ببرد غصه‌ی دنیا به‌گزاف گر شب و روز در این قصه‌ی مشکل باشی

(همان: ۴۵۶)

فرصت در شعر حافظ، کارکردی هم فردی و هم اجتماعی دارد:

فرصت شمار صحبت کز این دورا هه منزل

چون بگذریم، دیگر نتوان به هم رسیدن

(همان: ۳۹۲)

قدر وقت ار شناسد دل و کاری نکند

بس خجالت که در این حاصل اوقات بریم

(همان: ۳۷۳)

وقت را غنیمت دان، آن قدر که بتوانی

حاصل از حیات، ای جان، این دم است، تا دانی

(همان: ۴۷۳)

نوبهار است، در آن کوش که خوش دل باشی

که بسی گل بدمد باز و تو در گل باشی

(همان: ۴۵۶)

### ۳. ۱. ۶. غفلت و بی‌خبری

از نظر مزلو، «افراد سالم از تفاوت میان آنچه هستند و آنچه می‌توانستند یا می‌باید باشند

احساس گناه و شرمساری می‌کنند» (مزلو، ۱۳۶۶: ۲۵). از نگاه حافظ نیز افراد سالم و متعالی

باید رفتاری آمیخته با فضایل اخلاقی داشته باشند، اما بیشتر مردم در غفلت به سر می‌برند:

تو را ز کنگره‌ی عرش می‌زنند صغیر ندانمت که در این دامگه، چه افتاده‌ست

(حافظ، ۱۳۷۱: ۳۷)

عاشق شو، ارنه روزی کار جهان سر آید

ناخوانده نقش مقصود از کارگاه هستی

(همان: ۴۳۵)

چه شکرهاست در این شهر، که قانع شده‌اند شاهبازان طریقت به مقام مگسی!

(همان: ۴۵۵)

غفلت‌ستیزی حافظ از دیدگاه فلسفی هستی‌شناسانه او سرچشمه می‌گیرد که مبتنی بر ناپایداری دنیا و فناپذیری انسان است. همچنین او بی‌خبری انسان از «اجل» را با استعاره‌ی «خزان» به تصویر می‌کشد:

باغبانان، ز خزان، بی‌خبرت می‌بینم      آه از آن روز که بادت گل رعنا ببرد

(همان: ۱۲۸)

تا کی می صبح و شکرخواب بامداد؟      هشیار گرد، هان! که گذشت اختیار عمر

(همان: ۲۵۳)

حافظ، از باد خزان در چمن دهر مرنج      فکر معقول بفرما، گل بی‌خار کجاست!

(همان: ۱۹)

### ۳. ۱. ۷. ریا و فریب و تزویر در جامعه

حافظ با ریاکاران و سودجویان مخالف است و با هرگونه اعمال تصنعی که به فریب مردم منجر می‌شود پیکار می‌کند. بیشتر اشعار انتقادی او نیز بر همین اساس شکل می‌گیرد:

من و هم‌صحبتیِ اهل ریا؟! دورم باد!      از گرانان جهان، رطل گران ما را بس

(همان: ۲۶۸)

چاک خواهم زدن این دلق ریایی، چه کنم

روح را صحبت ناجنس، عذاب‌ی ست الیم

(همان: ۳۶۷)

حافظ از افرادی که مذهب و دین را ابزاری برای رسیدن به مقاصد و منافع شخصی خود قرار می‌دهند متنفر است. به نظر حافظ، ریا از شخصی به شخص دیگر منتقل می‌شود و همه‌ی جامعه را بیمار می‌کند. آنگاه مردم نقاب به چهره می‌زنند و تمایز خوب و بد دشوار می‌شود. او به خود نهیب می‌زند و با این کار می‌کوشد جامعه را بیدار کند:

باده‌نوشی که در آن، روی و ریایی نبود

بهتر از زهدفروشی که در او، روی و ریاست

(همان: ۲۰)

ز زهد خشک، ملولم، کجاست باده‌ی ناب

که بوی باده مدامم دماغ تر دارد

(همان: ۱۱۶)

آتش زهد و ریا خرمن دین خواهد سوخت

حافظ، این خرکه‌ی پشمینه بینداز و برو

(همان: ۴۰۷)

نفاق و زرق نبخشید صفای دل، حافظ

طریق رندی و عشق اختیار خواهم کرد

(همان: ۱۳۵)

حافظا، می خور و رندی کن و خوش باش، ولی

دام تزویر نکن چون دگران قرآن را

(همان: ۹)

حافظ، به حق قرآن، کز شید و زرق باز آی

باشد که گوی عیشی در این جهان توان زد

(همان: ۱۵۴)

بشارت بر به کوی می‌فروشان      که حافظ توبه از زهد ریا کرد

(همان: ۱۳۰)

ز خانقاه، به می‌خانه می‌رود حافظ      مگر ز مستی زهد ریا به هوش آمد

(همان: ۱۷۵)



### ۳.۲. پذیرش خود، دیگران و طبیعت

«افراد سالم می‌توانند کاستی‌ها و گناهان، ضعف‌ها و شرارت‌های فطرت آدمی را به همان‌گونه که ویژگی‌های طبیعت را می‌پذیرند، بپذیرند» (مزلو، ۱۳۷۲: ۲۱۹). «آن‌ها ضعف‌های دیگران و جامعه را درکل قبول می‌کنند» (شولتز، ۱۳۸۵: ۳۵۱). افراد خودشکوفای در برابر دنیا و کارکردهای آن، چون‌وچرا نمی‌کنند و حالتی از تسلیم (به‌ویژه در مقابل بیماری و مرگ) در آن‌ها دیده می‌شود (رک. مزلو، ۱۳۶۶: ۲۲-۲۳). انسانی که برای خود ارزش قائل باشد هرگز خود را به اعمالی منفی، همچون ریا و تزویر، دروغ و دزدی، رشوه و خیانت و ... نمی‌آلاید و، برعکس، در جامعه‌ای که انسان حقیر و کوچک شمرده شود، چه‌بسا حرمت و عزت خود را از دست دهد و نتواند اخلاقی زندگی کند (رک. ملکیان، ۱۳۸۵: ۲۶۹-۲۷۰). از این‌رو حافظ خود را آن‌چنانکه هست می‌پذیرد و بدون این‌که عیب‌هایش را پنهان کند، درصدد اصلاح آن برمی‌آید. بر همین اساس، خودپذیری او را می‌توان در سه محور بررسی کرد: ستایش هنر خویش و خودباوری، پذیرش مسئولیت و تعهد، و امیدواری.

### ۳.۲.۱. ستایش هنر خویش و خودباوری

«کنش مستقل» و «آفرینندگی» از ویژگی‌های افراد خودشکوفاست. آن‌ها توانایی این را دارند که کنشی مستقل از محیط و اجتماعی که در آن به سر می‌برند داشته باشند. رشد و تکامل آن‌ها به استعدادهای بالقوه و منابع درونی‌شان بستگی دارد. آن‌ها اصیل و مبتکر و بدعت‌گرند؛ آفرینندگی آن‌ها بیشتر یک گرایش، بیان سلامت روان و مربوط به شیوه‌ی ادراک و طرز واکنش نسبت به جهان است (رک. شولتز، ۱۳۸۵: ۱۱۴). شعر حافظ، همه، بیت‌الغزل معرفت است و سرشار از هنر و حکمت:  
صبح‌دم از عرش می‌آمد خروشی، عقل گفت

قدسیان گویی که شعر حافظ از بر می‌کنند

(حافظ، ۱۳۷۱: ۱۹۹)

شعر حافظ در زمان آدم، اندر باغ خلد

دفتر نسرین و گل را زینت اوراق بود

(همان: ۲۰۶)

بر سر تربت ما، چون گذری، همت خواه

که زیارتگه رندان جهان خواهد بود

(همان: ۲۰۵)

چو زر عزیز وجود است نظم من، آری قبول دولتیان کیمیای این مس شد

(همان: ۱۶۷)

بدین شعر تر شیرین، ز شاهنشاه عجب دارم

که سرتاپای حافظ را چرا در زر نمی‌گیرد!

(همان: ۱۴۹)

من آن مرغم که هر شام و سحرگاه ز بام عرش می‌آید صفیرم

(همان: ۳۳۲)

### ۳.۲.۲. پذیرش مسئولیت و تعهد

«خواستاران تحقق «خود»، که مورد مطالعه‌ی مزلو قرار گرفتند، نسبت به کارشان متعهد بودند. همگی سرشار از حس وظیفه‌شناسی شدیدی بودند که بیشتر نیرویشان را در راه آن صرف می‌کردند. مزلو نسبت به این ویژگی، چنان اعتقاد راسخی دارد که تحقق «خود» را بدون حس تعهد نامیسر می‌داند» (شولتس، ۱۳۹۹: ۱۰۵)؛ بنابراین آنان مسئولیت اعمال، عیب‌ها و ضعف‌های خود را می‌پذیرند. از جمله عیب‌ها و گناهانی که حافظ نیز می‌پذیرد عبارت‌اند از: عشق‌ورزی، می‌خوارگی و رندی:

گفتم صنم پرست مشو، با صمد نشین

گفتا به کوی عشق، هم این و هم آن کنند

(حافظ، ۱۳۷۱: ۱۹۸)

بر آن سرم که ننوشم می و گنه نکنم اگر موافق تدبیر من شود تقدیر  
(همان: ۲۵۶)

می‌خواره و سرگشته و رندیم و نظرباز

و آن کس که چو ما نیست در این شهر کدام است!

(همان: ۴۶)

حافظ هیچ‌گاه نگاهی از بالا به مخاطب ندارد، بلکه همیشه در کنار اوست و حتی  
گاهی خود را گناهکارتر از او می‌داند:

سیاه‌نامه‌تر از خود، کسی نمی‌بینم چگونه چون قلمم دودِ دل به سرنرود  
(همان: ۲۲۴)

او با پذیرش مسئولیت، خطاب به خود می‌گوید که از دیگران نباید نالید، بلکه باید  
به بازسازی خود پرداخت:

تو به تقصیر خود افتادی از این در محروم

از که می‌نالی و فریاد چرا می‌داری؟

(همان: ۴۴۹)

### ۳.۲.۳. امیدواری

«سرزندگی» و «پرمعنایی» از فرایندهایی است که مزلو مطرح می‌کند و فراآسیب‌های آن  
عبارت‌اند از مردگی، ماشینی بودن، این احساس که همه‌چیز مقدر و جبری است،  
نداشتن عاطفه و شور و هیجان در زندگی، و احساس پوچی و خلأ. حافظ هرگز از گناه  
و لغزش مأیوس نمی‌شود و همواره به بخشش و مهربانی خداوند امیدوار است:

هرچند غرق بحر گناهم ز صد جهت تا آشنای عشق شدم، ز اهل رحمتم  
(همان: ۳۱۳)

فردا شراب کوثر و حور از برای ماست و امروز نیز ساقی مه‌روی و جام می  
(همان: ۴۲۹)

نامیدم مکن از سابقه‌ی لطف ازل

تو پس پرده چه دانی که که خوب است و که زشت؟

(همان: ۸۰)

چو غنچه گرچه فروبستگی ست کار جهان

تو همچو باد بهاری گره‌گشا می‌باش

(همان: ۲۷۴)

۳.۳. حس همدردی

۳.۳.۱. نیکی

«خواستاران تحقق «خود»، نسبت به همه‌ی انسان‌ها، عمیقاً احساس همدلی و محبت دارند و، در عین حال، آماده‌ی کمک به بشریت‌اند؛ آن‌ها به همه‌ی انسان‌ها عشق می‌ورزند، محبتی که از نوع خاص عشق به هستی است» (شولتس، ۱۳۹۹: ۱۱۰-۱۱۱).

این همراهی و همدردی را می‌توان در سه بخش بررسی کرد: نیکی، به‌سنخه گرفتن تقدیرگرایان، و شوخ‌طبعی فلسفی:

ده‌روزه مهر گردون افسانه است و افسون

نیکی به‌جای یاران فرصت شمار، یارا

(حافظ، ۱۳۷۱: ۵)

کمتر از ذره نه‌ای، پست مشو، مهر بورز

تا به خلوت‌گه خورشید رسی چرخ‌زنان

(همان: ۳۸۷)

هرکو نکاشت مهر و ز خوبی گلی نجید در رهگذار باد، نگهبان لاله بود

(همان: ۲۱۴)

ما نگوئیم بد و میل به ناحق نکنیم

جامه‌ی کس سیه و دلخ خود ازرق نکنیم

عیب درویش و توانگر به کم و بیش بد است

کار بد مصلحت آن است که مطلق نکنیم

(همان: ۳۷۸)

### ۳.۳.۲. به‌سخره گرفتن تقدیرگرایان

«خواستاران تحقق «خود»، خودکفا و مستقل‌اند و به‌خوبی می‌توانند برای تفکر و عمل به شیوه‌های معین، در برابر فشارهای اجتماعی مقاومت کنند. زمانی که موضوعی برایشان دارای اهمیت بسیاری باشد، آشکارا با قواعد و هنجارهای جامعه به مبارزه برمی‌خیزند» (شولتس، ۱۳۹۹: ۱۱۴). هرچند حافظ در اشعار خود، بین جبر و اختیار در گردش است و اشعار زیادی در زمینه‌ی جبر دارد، اما تقدیرگرایان را به‌سخره می‌گیرد که چرا به‌جای تلاش و کوشش، تقدیر را بهانه قرار می‌دهند:

قومی به جدّ و جهد نهادند وصل دوست

قومی دگر حواله به تقدیر می‌کنند

(حافظ، ۱۳۷۱: ۲۰۰)

چوگان حکم در کف و گویی نمی‌زنی

باز ظفر به دست و شکاری نمی‌کنی

(همان: ۴۸۲)

### ۳.۳.۳. شوخ‌طبعی فلسفی (طنز مهربانانه)

«این طنز به کل انسان‌ها باز می‌گردد، نه به یک فرد خاص، طنزی غالباً آموزنده که علاوه بر خندانان، نکته‌های آموزنده در آن است، طنزی اندیشمندانه که به‌جای خنده‌ی بلند، تبسمی حاکی از فهم و ادراک در پی دارد» (شولتس، ۱۳۹۹: ۱۱۳). حافظ می‌گوید:

من نه آن رندم که ترک شاهد و ساغر کنم

محتسب داند که من این کارها کمتر کنم

(حافظ، ۱۳۷۱: ۲۴۶)

نه من ز بی‌عملی در جهان ملولم و بس      ملالت علما هم ز علم بی‌عمل است  
(همان: ۴۵)

اگر به زلف دراز تو دست ما نرسد      گناه بخت پریشان و دست کوتاه ماست  
(همان: ۲۳)

هرچه هست از قامتِ ناسازِ بی‌اندامِ ماست

ورنه تشریفِ تو بر بالای کس کوتاه نیست

(همان: ۷۱)

### ۳.۴. تعالی، رضایت و سعادت

رشد و تعالی فکری، تعالی جامعه را به‌ارمغان می‌آورد و تعالی جامعه نیز سعادت انسان را رقم می‌زند. «خواستاران تحقیقِ «خود» مردمی مهربان و شایسته و صادق و دوست‌داشتنی‌اند. اگر عده‌ی بیشتری از ما چنین ویژگی‌هایی می‌داشت، جامعه برای زیستن جای مناسب‌تری می‌بود. سلسله‌مراتب نیازهای مزلو، انسان را به صعود از پله‌های بالاتر نردبان کمال انسانی فرامی‌خواند» (شولتس، ۱۳۹۹: ۱۱۹). موضوع همه‌ی مفاهیمی که در شعر حافظ برشمردیم ارائه‌ی شیوه و تکلیف به انسان برای رسیدن به تعالی است؛ اگر حافظ در برخی از اشعارش، از سیر نزولی حیات انسان سخن گفته، هدف او درنهایت این بوده که انسان قدم به این جهان گذاشته‌است تا مراحل کمال را طی کند:

من ملک بودم و فردوس برین جایم بود      آدم آورد در این دیر خراب‌آبادم  
طایر گلشن قدسم، چه دهم شرح فراق      که در این دامگه حادثه چون افتادم

(حافظ، ۱۳۷۱: ۳۱۷)

بی‌شک مرکب طی این مسیر «عشق‌ورزی و نوع‌دوستی» است:

نبود نقش دو عالم که رنگ الفت بود

زمانه طرح محبت نه این زمان انداخت

(همان: ۱۶)

رضایت به معنای احساس امنیت، آسایش، خشنودی و رسیدن به مرتبه‌ی آرامش درون است. مصداق‌هایی از شعر حافظ که در این معنا به کار رفته‌اند عبارت‌اند از:

مهر رخت سرشت من، خاک درت بهشت من

عشق تو سرنیشت من، راحت من رضای تو  
خرقه‌ی زهد و جام می، گرچه نه درخور هم‌اند

این‌همه نقش می‌زنم از جهت رضای تو

(همان: ۴۱۱)

نتیجه‌ی رضایت و خشنودی، احساس سعادت است. از نگاه حافظ، کسی که به مجموعه‌ای از فضایل و نیکی‌ها آراسته شود، بر بام سعادت تکیه زده‌است:

کلید گنج سعادت قبول اهل دل است

مباد آن‌که در این نکته، شک و ریب کند

(همان: ۱۸۸)

همای اوج سعادت به دام ما افتد اگر تو را گذری بر مقام ما افتد

(همان: ۱۱۴)

#### ۴. نتیجه‌گیری

در دهه‌های اخیر، توجه روان‌شناسی انسان‌گرا به انسان و مشکلات او در زندگی و جهان امروز معطوف شده‌است. وجه تمایز سروده‌های حافظ از دیگران، افزون‌بر زبان هنری و زیباترین صور خیال، صداقت و صمیمیت او در برابر دانستن خود با مخاطب است؛ او هرگز نگاه متکبرانه‌ای ندارد و خود را تافته‌ی جدابافته نمی‌پندارد. درک درست واقعیت و واکنش صحیح، از نشانه‌های سلامت روان است و مزو این ادراک عینی را شناخت هستی می‌نامد. حافظ همواره اذعان دارد که هستی رازی سربه‌مهر و پیچیده است و آدمی توان گشودن این معما و راز را ندارد، اما می‌تواند با شاد زیستن، مستی هشیارانه و غنیمت شمردن فرصت‌های زندگی، بی‌مهری و بی‌اعتباری روزگار را بر خود آسان کند. او

همچنین با درک درستی که از مسائل سیاسی - اجتماعی عصرش دارد، پیامدهای ناگوار آن را به تصویر می‌کشد که مهم‌ترین آن‌ها، از سویی، غفلت و بی‌خبری مردم و، از سوی دیگر، جولان صاحبان زور و تزویر است که نتیجه‌ی آن، غفلت از فرایندها و توجه به نیازهای اولیه است. بینش او در پذیرش خود، دیگران و طبیعت، مبتنی بر قابلیت‌ها و توانمندی‌های شخصی و شیوه‌ی تعامل با دیگران است که در روابط فردی و اجتماعی ظهور می‌یابد. حافظ هرچند به خودپذیری اشاره می‌کند، اما هرگز تصویری بدون گناه و لغزش از خود ارائه نمی‌دهد؛ درواقع حالت تدافعی نمی‌گیرد، انتقادپذیر است و به بازسازی خود باور دارد. آنچه افراد خودشکوفا از جمله حافظ را به شرمساری و احساس گناه وامی‌دارد کمبودهای اصلاح‌پذیرند که ریشه در جهل و تعصب دارند. از دید حافظ، انسان متعادل با فضیلت‌هایی که او برمی‌شمرد می‌تواند به عرش برسد، اما در غفلت به سر می‌برد. امید به زندگی در شعر او موج می‌زند. از این رو تقدیرگرایان را به سخره می‌گیرد و شوخ‌طبعی فلسفی خویش را به کار می‌بندد و طنزی اندیشمندانه می‌آفریند. شخصیت و شعر حافظ شیوه‌ها و راهکارهایی را در اختیار انسان امروز قرار می‌دهد تا بتواند بهترین خود باشد و، به تعبیری، به تعالی برسد.

### منابع

- حافظ، خواجه شمس‌الدین محمد. (۱۳۷۱). *دیوان*. تصحیح علامه قزوینی و قاسم غنی، تهران: اقبال.
- خرمشاهی، بهاء‌الدین. (۱۳۷۴). *حافظ‌نامه*. تهران: طرح نو.
- شاملو، سعید. (۱۳۸۸). *مکتب‌ها و نظریه‌ها در روان‌شناسی شخصیت*. تهران: رشد.
- شولتز، دوان؛ سیدنی، ال. (۱۳۸۵). *نظریه‌های شخصیت*. ترجمه‌ی یحیی سیدمحمدی، تهران: ویرایش.
- شولتز، دوان. (۱۳۹۹). *روان‌شناسی کمال*. ترجمه‌ی گیتی خوشدل، تهران: پیکان.



شیوه‌های «تعالی خویشتن» و «خودشکوفایی» ... ۱۲۵

مزلو، آبراهام. (۱۳۶۶). روان‌شناسی شخصیت سالم. ترجمه‌ی شیوا رویگران، تهران: هدف.

\_\_\_\_\_ (۱۳۷۲). انگیزش و شخصیت. ترجمه‌ی احمد رضوانی، مشهد: آستان قدس رضوی.

ملکیان، مصطفی. (۱۳۸۵). مشتاقی و مهجوری. تهران: نگاه معاصر.

