



فراق به مثابه سازوکار درمانگر فعال

تحلیل روان‌شناختی مفهوم فراق در مثنوی معنوی بر اساس نظریه رشد پس از سانحه

شیرین صدوقی^۱، سید مجید تقوی بهبهانی^{۲*}، رضا مهربان قزلحصار^۳

۱- دانشجوی دکتری زبان و ادبیات فارسی، ادبیات غنایی، واحد مشهد، دانشگاه آزاد اسلامی، مشهد، ایران 0769782094@iau.ac.ir

۲- استادیار، گروه زبان و ادبیات فارسی، واحد مشهد، دانشگاه آزاد اسلامی، مشهد، ایران 4250795632@iau.ac.ir

۳- استادیار، گروه زبان و ادبیات فارسی، واحد تایباد، دانشگاه آزاد اسلامی، تایباد، ایران 0943945194@iau.ac.ir

چکیده

این پژوهش با رویکردی تحلیلی-تأویلی و با استفاده از چارچوب نظریه «رشد پس از سانحه» از روان‌شناسی مثبت‌نگر، به بررسی نظام‌مند کارکردهای روان‌شناختی مفهوم «فراق» در مثنوی معنوی می‌پردازد. هدف مقاله اثبات این فرضیه است که مولانا جلال‌الدین بلخی، فراق را صرفاً به عنوان یک حالت عاطفی منفی یا زمینه‌ساز اشتیاق نمی‌نگرد، بلکه آن را به مثابه یک «سازوکار درمان‌گر فعال» و «موتور محرک سلوک» طراحی می‌کند که دارای سه کارکرد اصلی به هم پیوسته است: (۱) کارکرد تخریبی-بیدارگرایی (شکستن ساختارهای خودکاذب و ایجاد شوک وجودی)، (۲) کارکرد انگیزشی-حرکت‌آفرین (ایجاد کشش روان‌شناختی غیرقابل مقاومت برای حرکت در مسیر سلوک)، و (۳) کارکرد هویت‌ساز-معنابخش (بازسازی خود بر مبنای الگوی آرمانی از طریق آزمون‌های وجودی). این مقاله با تحلیل عمیق حکایات محوری مثنوی و تطبیق آن با پنج حوزه رشد پس از سانحه (تدسکی و کالهن، ۲۰۰۴) نشان می‌دهد که مولانا، فراق را به عنوان یک «رنج هدف‌مند» و ضروری برای تحول روحانی مفهوم‌پردازی می‌کند. در نهایت، مقاله مدل «دور سه‌گانه فراق-تحول» را به عنوان الگوی روان‌شناختی-عرفانی ارائه می‌دهد و پیامدهای کاربردی این خوانش را در حوزه‌های روان‌درمانی معنوی، تربیت و توسعه فردی بررسی می‌نماید. در این مسیر، با اشاره به اشعار و اندیشه‌های شاعران کلیدی دیگری چون سنایی، عطار و حافظ، جایگاه بی‌بدیل مولانا در تعمیق و نظام‌بخشی به این مفهوم نشان داده خواهد شد.

کلمات کلیدی: فراق، رشد پس از سانحه، روان‌شناسی مثبت‌نگر، رنج درمانگر، خود آرمانی، سلوک عرفانی، مولانا، مثنوی معنوی، تحول هویت، بحران وجودی

۱. مقدمه

۱-۱. طرح مسئله: پرسش از معنای رنج در سپهر عرفانی و نیاز به خوانشی نو

رنج جدایی و فراق، از دیرباز به عنوان یکی از بنیادی‌ترین و جهان‌شمول‌ترین تجربیات بشری، در ادبیات عرفانی ایران جایگاهی محوری و تکرارشونده داشته است. این مفهوم، از نخستین سروده‌های عرفانی تا اوج‌گیری آن در قرن هفتم هجری، همواره حضوری پررنگ داشته است.

در میان عارفان مسلمان، مولانا جلال‌الدین بلخی (۶۷۲-۶۰۴ ق) به شیواترین و عمیق‌ترین وجه، زبان حال این رنج وجودی را در قالب اشعار، تمثیلات و حکایات مثنوی معنوی به تصویر کشیده است. سنت پژوهشی موجود درباره مولانا، عمدتاً بر



مفاهیمی چون «عشق»، «اشتیاق»، «وصال» و «انسان کامل» متمرکز بوده و فراق را اغلب به عنوان پیش‌زمینه‌ای منفی یا ضروری اما ثانوی برای رسیدن به این مقاصد غایی تفسیر کرده‌اند (زرین‌کوب، ۱۳۷۲؛ پورنامداریان، ۱۳۸۰). در این خوانش‌های متعارف، فراق نقشی انفعالی دارد: درد و رنجی که باید تحمل شود تا به لذت وصال برسیم. اما پرسش اساسی و نوآورانه این مقاله این است: آیا مولانا فراق را صرفاً یک «درد منفعل» می‌داند که باید تاب آورد، یا آنکه خود فراق، به مثابه یک «فرآیند درمان‌گر فعال» دارای کارکردهای روان‌شناختی پیچیده، هدفمند و تحول‌آفرینی است؟ آیا فراق صرفاً «زمینه‌ساز» اشتیاق است یا خود «شکل‌دهنده» و «سازنده» ساحت‌های جدید وجودی سالک است؟ در جهان معاصر که بحران‌های معنوی، روانی و هویتی پیچیده‌ای گریبان‌گیر انسان «تنها» و «بی‌پناه» شده است (فرانکل، ۱۳۹۱)، رویکردهای روان‌شناسی مثبت‌نگر نشان داده‌اند که رنج، سانحه و بحران، در صورت مدیریت و درک صحیح، می‌توانند به کاتالیزورهای قدرتمندی برای رشد، تحول شخصیت و «شکوفایی وجودی» تبدیل شوند. (Seligman, 2011) نظریه «رشد پس از سانحه» (PTG) «که در دو دهه اخیر مورد توجه جدی قرار گرفته، بر این باور است که افراد پس از مواجهه با بحران‌های شدید زندگی، نه تنها ممکن است به حالت پیشین بازگردند، بلکه می‌توانند در سطوح عمیق‌تری دچار دگرگونی مثبت شوند. (Tedeschi & Calhoun, 2004) این پژوهش بر آن است تا با بهره‌گیری از این چارچوب نظری مدرن، خوانشی نو و نظام‌مند از مفهوم فراق در مثنوی ارائه دهد و استدلال کند که مولانا قرن‌ها پیش، به شکلی شهودی، ادبی و عمیقاً روان‌شناختی، به اصولی دست یافته بود که امروزه در قالب علمی «رشد پس از سانحه» صورت‌بندی می‌شود. بنابراین، مسئله این پژوهش، گذار از نگاه سنتی به فراق به عنوان «شر لازم» به نگاهی نو به عنوان «ابزار تحول‌ساز» است.

۲-۱. پیشینه تحقیق: شکاف موجود

پژوهش‌های پیشین درباره مولانا و مثنوی را می‌توان در چند جریان اصلی دسته‌بندی کرد:

جریان اول: مطالعات محتوایی-عرفانی: این پژوهش‌ها عمدتاً به تبیین مفاهیم کلیدی عرفان مولانا مانند عشق، وحدت وجود، فنا و بقا پرداخته‌اند. در این آثار، فراق معمولاً در ذیل مفهوم عشق بررسی شده و جنبه‌های روان‌شناختی فعال آن کمتر مورد کنکاش قرار گرفته است (زرین‌کوب، ۱۳۷۲؛ فروزانفر، ۱۳۶۱؛ پورنامداریان، ۱۳۸۰).

جریان دوم: مطالعات آرمان‌شهری و اجتماعی: این تحقیقات به جنبه‌های اجتماعی و اخلاقی اندیشه مولانا پرداخته‌اند. در اینجا نیز فراق به عنوان یک تجربه فردی سلوکی، کمتر محور تحلیل قرار گرفته است (اصیل، ۱۳۷۱؛ اسلامی ندوشن، ۱۳۹۶).

جریان سوم: پژوهش‌های بین‌رشته‌ای با روان‌شناسی: این مطالعات اخیراً رواج یافته و عمدتاً از چارچوب «معنا درمانی» ویکتور فرانکل برای تحلیل مثنوی استفاده کرده‌اند. اگرچه این رویکرد گام مهمی است، اما محدودیت آن در این است که بر «تحمل رنج برای یافتن معنا» تأکید دارد و کمتر به فرآیند فعال تحول روان‌شناختی از درون رنج می‌پردازد (حاج زین‌العابدین و همکاران، ۱۳۹۶؛ خوشلهجه و همکاران، ۱۳۹۸).

جریان چهارم: پژوهش‌های خاص درباره فراق و اشتیاق: معدود مطالعاتی مستقیماً به فراق پرداخته‌اند که عموماً رویکرد ادبی-عرفانی داشته و فاقد چارچوب روان‌شناختی نظام‌مند هستند (مرغوب و سرامی، ۱۳۹۵؛ شمیسا، ۱۳۸۱).



شکاف پژوهشی: با بررسی پیشینه، آشکار می‌شود که هیچ‌یک از این پژوهش‌ها به طور خاص، نظام‌مند و با چارچوب نظری روزآمد روان‌شناسی مثبت‌نگر، به بررسی کارکردهای روان‌شناختی فعال فراق به عنوان یک فرآیند تحول‌آفرین مستقل نپرداخته‌اند. این مقاله در صدد پر کردن این خلأ پژوهشی است.

۱-۳. هدف، سؤالات و فرضیه‌های تحقیق

هدف اصلی: تبیین و تحلیل نظام‌مند کارکردهای روان‌شناختی فراق در مثنوی معنوی با استفاده از چارچوب نظریه رشد پس از سانحه و ارائه یک مدل تحلیلی یکپارچه.

اهداف فرعی:

۱. نشان دادن گذار مفهوم فراق از حالت انفعالی به فعال در دستگاه فکری مولانا و مقایسه اجمالی آن با نگاه سایر عرفا.
۲. تطبیق مراحل سلوک مبتنی بر فراق با پنج حوزه رشد پس از سانحه.
۳. استخراج یک مدل کاربردی برای مواجهه با رنج‌های وجودی از متون عرفانی.

سؤالات تحقیق:

۱. مولانا در مثنوی، با چه تمهیدات ادبی و روان‌شناختی، «فراق» را از یک مفهوم منفعل به یک مفهوم فعال (ابزاری برای تخریب، حرکت و بازسازی) تبدیل می‌کند؟
۲. چه نسبتی بین پنج حوزه «رشد پس از سانحه» در روان‌شناسی مدرن و تجربیات عرفانی ناشی از فراق در مثنوی وجود دارد؟
۳. از تحلیل حکایات مثنوی و مقایسه با شاعران دیگر، چه الگوی روان‌شناختی-عرفانی برای تبدیل رنج به عامل تحول می‌توان استخراج کرد؟

فرضیه اصلی:

از دیدگاه مولانا در مثنوی، فراق یک سازوکار درمانگر فعال است که با ایجاد شوک وجودی، ایجاد انگیزه جبران‌ناپذیر و آزمون فضایل، به صورت هدفمند، خود کاذب را تخریب و خود آرمانی را بازسازی می‌کند؛ فرآیندی که از جهات ساختاری قابل تطبیق با نظریه رشد پس از سانحه است.

۱-۴. روش تحقیق، حدود و دامنه پژوهش

این پژوهش به روش توصیفی-تحلیلی و با رویکرد تأویلی-هرمنوتیکی انجام شده است. در رویکرد تأویلی، متن مثنوی نه به عنوان مجموعه‌ای از گزاره‌های ثابت، بلکه به عنوان جهانی زنده و چندلایه در نظر گرفته می‌شود که امکان خوانش‌های جدید از آن وجود دارد (پالمر، ۱۳۸۷). داده‌های مورد نیاز از طریق مطالعه کتابخانه‌ای و تحلیل متن‌محور مثنوی معنوی (با اتکا بر تصحیح نیکلسون و شرح تفصیلی کریمی زمانی) گردآوری شده است. چارچوب نظری، تلفیقی از مبانی عرفان اسلامی و نظریه رشد پس از سانحه در روان‌شناسی مثبت‌نگر است. تحلیل داده‌ها با تمرکز بر حکایات محوری مرتبط با فراق و استخراج مضامین روان‌شناختی از آنها با روش تحلیل مضمون (Braun & Clarke, 2006) انجام شده است.



دامنه پژوهش: محدوده پژوهش، متن مثنوی معنوی (شش دفتر) است. از غزلیات شمس یا دیگر آثار مولانا تنها در موارد ضروری برای تأیید یا توضیح بیشتر استفاده شده است. همچنین برای نشان دادن بستر فکری و تمایز اندیشه مولانا، به صورت مقایسه‌ای به اشعار دیگر شاعران اشاره کوتاه خواهد شد.

۲. مبانی نظری: گذار از تحمل رنج به تحول از طریق رنج

۲-۱. سیر تکامل مفهوم رنج در روان‌شناسی: از پاتولوژی تا رشد

نگرش روان‌شناسی به پدیده رنج، دستخوش تحولی پارادایمی اساسی بوده است. در رویکردهای اولیه، به ویژه در روان‌کاوی کلاسیک فروید، رنج عمدتاً نشانه‌ای از پاتولوژی تلقی می‌شد. هدف درمان، کاستن از رنج و بازگرداندن فرد به حالت «تعادل پیش‌بیمارگونه» بود. (Freud, 1920) این نگاه، رنج را امری منفی و زائد می‌دانست که باید حذف شود.

ویکتور فرانکل با طرح «معنا درمانی» (Logotherapy) «گامی انقلابی برداشت. بر اساس تجربه اردوگاه کار اجباری، او استدلال کرد که انسان حتی در فلاکت‌بارترین شرایط نیز می‌تواند معنا بیابد. از نظر فرانکل، رنج اگر اجتناب‌ناپذیر است، می‌تواند با کشف معنایی در آن، تبدیل به یک دستاورد وجودی شود (فرانکل، ۱۳۹۱). با این حال، در پارادایم فرانکل نیز تأکید اصلی بر تحمل رنج برای دستیابی به معنایی بیرونی است. پرسش این است: آیا خود فرآیند رنجیدن می‌تواند به طور فعال، ساختار روانی فرد را دگرگون و ارتقا دهد؟

پاسخ مثبت به این پرسش، با ظهور روان‌شناسی مثبت‌نگر تحت رهبری مارتین سلیگمن، شکل گرفت. این جنبش توجه خود را از بیماری به سوی قدرت‌ها، فضایل و شکوفایی انسان معطوف کرد. (Seligman, 2011) در این بستر، «نظریه رشد پس از سانحه» (PTG) «توسط تدسکی و کالهن صورتبندی شد. این نظریه ادعا می‌کند مواجهه با بحران‌های شدید زندگی، می‌تواند باعث دگرگونی مثبت، رشد روان‌شناختی و رسیدن به سطحی بالاتر از عملکرد شود (Tedeschi & Calhoun, 2004). به عبارت دیگر، فرد از بحران، «قوی‌تر» و «بادراک‌تر» از پیش بیرون می‌آید.

۲-۲. پنج حوزه رشد پس از سانحه: چارچوب تحلیلی این پژوهش

تدسکی و کالهن (۲۰۰۴) رشد پس از سانحه را در پنج حوزه اصلی عملیاتی کرده‌اند که به عنوان چارچوب تحلیلی این مقاله مورد استفاده قرار می‌گیرد:

۱. افزایش درک از امکان‌های جدید زندگی: بحران، مسیرهای زندگی قبلی را مسدود می‌کند و فرد را وادار می‌سازد تا راه‌های جدید و اهداف معنادارتری را کشف کند.

۲. تعمیق روابط با دیگران: تجربه آسیب‌پذیری مشترک، احساس همدلی و وابستگی متقابل را افزایش می‌دهد.

۳. افزایش توانمندی شخصی: فرد قدرت درونی، تاب‌آوری و شجاعت خود را که پیش از این نمی‌شناخت، کشف می‌کند.



۴. تغییر در اولویت‌ها و قدردانی از زندگی: فرد به شکنندگی و ارزش زندگی پی می‌برد و اولویت‌هایش به سمت ارزش‌های وجودی تغییر می‌کند.
۵. غنای معنوی و وجودی: فرد به پرسش‌های نهایی درباره زندگی و معنای هستی می‌پردازد که می‌تواند به تقویت باورهای مذهبی یا توسعه یک فلسفه شخصی عمیق‌تر بینجامد.
- نکته کلیدی این است که این رشد، جایگزین درد و رنج نمی‌شود؛ بلکه در کنار آن و گاه از دل آن سر برمی‌آورد. رنج و رشد، دو روی یک سکه‌اند.

۲-۳. فراق در سنت عرفانی پیش از مولانا: زمینه‌هایی برای نوآوری

پیش از مولانا، عرفای بزرگی چون سنایی و عطار، فراق را به عنوان یک مفهوم کلیدی پروراندند. سنایی، فراق را مقدمه وصال و عاملی برای بیداری می‌دانست:

وز درد فراق و رنج هجرش	از دیده و دل در آب و نارم
با حسن و جمال یار جفتست	با درد و خیال و رنج یارم
با آتش عشق سوزناکش	بنگر که همیشه سازگارم
گر منزل عشق او درازست	شکر ایزد را که من سوارم

(سنایی، دیوان)

عطار در «منطق الطیر» نیز، فراق از وطن (سیمرغ) را انگیزه اصلی حرکت مرغان به سوی کوه قاف می‌داند. درد فراق است که آنان را از راحت طلبی باز می‌دارد:

جمله مرغان شدند آن جایگاه	بی‌قرار از عزت آن پادشاه
شوق او در جان ایشان کار کرد	هر یکی بی صبری بسیار کرد
عزم ره کردند و در پیش آمدند	عاشق او دشمن خویش آمدند



(عطار، دیوان)

با این حال، تحلیل این شاعران اغلب کلی‌تر است و فراق بیشتر به عنوان یک «شرط لازم» و یک حالت دردمندانه تصویر می‌شود. نوآوری مولانا در نظام‌بخشی، عمق‌بخشی روان‌شناختی و ارائه یک مدل فعال از فراق به عنوان یک «فرآیند درمانی» است.

۲-۲. فراق عرفانی: از «سانحه وجودی» تا «آزمون تحول‌ساز برنامه‌ریزی شده»

در این مقاله، استدلال می‌شود که مولانا در مثنوی، فراق را به مثابه یک «سانحه وجودی برنامه‌ریزی شده» یا یک «شوک درمانی عرفانی هوشمند» طراحی می‌کند. تمایز بنیادی بین فراق در سلوک عرفانی و سوانح معمولی زندگی در نیت و آگاهی است. در زندگی روزمره، بحران‌ها غیرارادی و اغلب فاقد جهت‌مندی مشخص هستند. اما در مسیر سلوک، فراق یک ضرورت آگاهانه و جهت‌دار است. هدف، تنها تحمل نیست، بلکه استفاده از انرژی ویرانگر-سازنده فراق برای تخریب ساختارهای ناسالم، ایجاد نیروی محرکه و آزمودن فضایل، در جهت بازسازی هویتی بر مبنای «خود حقیقی» است. بنابراین، فراق در دستگاه مولانا، نه یک «شرط لازم» انفعالی، بلکه یک «ابزار فعال مهندسی‌شده تحول‌ساز» است.

۳. تحلیل داده‌ها: سه کارکرد روان‌شناختی فراق در مثنوی

۳-۱. کارکرد تخریبی-بیدارگریانه: فراق به مثابه «شوک درمانی وجودی» و زوال خود کاذب

نخستین و بنیادی‌ترین کارکرد فراق، ایجاد یک شکاف عمیق وجودی است که سالک را از خواب غفلت و توهم «خود مجازی» برهانیده و به بیداری تلخ اما ضروری رهنمون می‌سازد. مولانا این کارکرد را در مشهورترین تمثیل مثنوی، یعنی «داستان نی» به اوج رسانده است.

تحلیل داستان نی: ناله، فریاد علیه انسداد وجودی

بشنو از نی چون حکایت می‌کند
از جدایی‌ها شکایت می‌کند
(مولوی، دفتر اول)

نی، نماد انسانی است که هویت خود را با شرایط محیطی و امیال نفسانی یکی پنداشته است. ناله نی، تنها ابراز یک درد ساده نیست؛ یک اقدام روان‌شناختی فعال و نخستین قیام علیه انسداد است. این فریاد، نشان می‌دهد که «خود آرام و رضایت‌مند کاذب» دیگر نمی‌تواند دوام بیاورد. فراق، مانند یک میخ وجودی، آرامش دروغین را می‌شکافد.



محرم این هوش جز بی‌هوش نیست مر زبان را مشتری جز گوش نیست
(مولوی، دفتر اول)

مولانا صراحتاً این فراق را با آتش مقایسه می‌کند، عنصری که هم می‌سوزاند و هم پاک می‌کند:

آتش عشق است کاندلر نی فتاد جوشش عشق است کاندلر می فتاد
(مولوی، دفتر اول)

این آتش، «خودِ خودمحور» را که مدعی استقلال است، می‌سوزاند تا فضا برای ظهور «خودِ برتر» باز شود. این فرآیند تخریب، دردناک اما حیاتی است. در روان‌شناسی تحلیلی یونگ، این مشابه «فرآیند فردیت» است که در آن، شخص باید از «شخصیت نقاب‌دار» فاصله بگیرد تا به «خویشستن» برسد (یونگ، ۱۳۹۵). فراق، آن نیرویی است که نقاب را می‌دراند. عطار نیز از آتش فراق سخن می‌گوید، اما تأکید او بیشتر بر سوختن است تا نقش آن در پاک‌سازی و آماده‌سازی زمینه‌بازسازی.

جانا ز فراق تو این محنت جان تا کی دل در غم عشق تو رسوای جهان تا کی
چون جان و دلم خون شد در درد فراق تو بر بوی وصال تو دل بر سر جان تا کی
(عطار، دیوان)

تحلیل حکایت تکمیلی: داستان «پادشاه و کنیزک» (دفتر اول)

در این حکایت، کنیزک بیمار فقط نزد عطار قلابی (نماد عقل جزوی) حالش بدتر می‌شود. تنها وقتی «پزشک حقیقی» می‌آید، ابتدا با پرسش‌های عمیق («از کجایی؟») بحران را تشدید می‌کند تا ریشه درد (دل‌تنگی برای وطن اصلی = فراق) هویدا شود.

دید از زاریش، کو زارِ دل است تن خوش است و او گرفتارِ دل است
عاشقی پیداست از زاریِ دل نیست بیماری، چو بیماریِ دل
نرم-نرمک گفت: شهر تو کجاست؟ که علاجِ اهلِ هر شهری جداست
و ندر آن شهر از قرابت کیست خویشی و پیوستگی با چیست؟
(مولوی، دفتر اول)



این تشدید بحران، بخشی از فرآیند درمان است. پزشک، بیماری (فراق) را نه سرکوب می‌کند، نه نادیده می‌گیرد، بلکه آن را می‌گشاید تا بیمار به عمق درد خود واقف گردد. این، نمونه‌ای دیگر از کارکرد تخریبی-بیدارگرایانه فراق است: بزرگ‌نمایی درد برای بیداری کامل.

۲-۳. کارکرد انگیزشی-حرکت آفرین: فراق به مثابه ژنراتور سائق وجودی

پس از آنکه شوک اولیه فراق، ساختارهای پیشین را سست کرد، خطر یأس یا بازگشت وجود دارد. اینجاست که دومین کارکرد حیاتی فراق ظهور می‌یابد: ایجاد یک کشش درونی غیرقابل مقاومت. فراق، مانند سوختی می‌سوزد که انرژی لازم برای حرکت در مسیر دشوار سلوک را تأمین می‌کند.

تحلیل داستان «باز سپید و پیرزن»: حافظه سلول‌های وجود

آنچه باز سپید (نماد روح الهی) را در اسارت پیرزن دنیادار زنده نگاه می‌دارد، یاد لذت پرواز در آسمان ملکوت است:

اشک از آن چشمش فرو ریزد ز سوز یاد آرد لطف شاه دل‌فروز

(مولوی، دفتر اول)

این «یادآوری»، یک نیروی روان‌شناختی-جسمانی قوی است که میل به گریز و بازگشت را شعله‌ور می‌سازد. در روان‌شناسی، این مفهوم بسیار نزدیک به سائق است. فراق، با ایجاد حس شدید «کمبود»، بزرگ‌ترین سائق ممکن را در سالک ایجاد می‌کند: سائق بازگشت به اصل خویش. این سائق، چنان قوی است که بر تمام موانع غلبه می‌کند.

مولانا در جایی دیگر این حالت را «هشیاری دائمی» می‌خواند:

هر خون که ز من روید با خاک تو می‌گوید با مهر تو همرنگم با عشق تو هنبازم

(مولوی، غزلیات)

حافظ نیز بر انگیزش ناشی از فراق تأکید دارد، اما لحن او اغلب تغزلی‌تر و مبتنی بر انتظار است:

فاش می‌گویم و از گفته خود دلشادم بنده عشقم و از هر دو جهان آزادم
طایر گلشن قدسم چه دهم شرح فراق؟ که در این دامگه حادثه چون افتادم
من ملک بودم و فردوس برین جایم بود آدم آورد در این دیر خراب‌آبادم
نیست بر لوح دلم جز آلف قامت دوست چه کنم حرف دیگر یاد ندادم

(حافظ، دیوان اشعار)

در شعر مولانا، این انگیزش، پویاتر و مرتبط با یک «حرکت» فعال و پرخطر در مسیر سلوک است.

تحلیل حکایت تکمیلی: داستان «طوطی و بازرگان»

درد فراق وطن، چنان نیرومند است که خلاقیت و حيله‌گری را در طوطی برمی‌انگیزد تا راهی برای رهایی بیابد. اینجا، فراق نه تنها انگیزه حرکت، که انگیزه تغییر استراتژی و خلاقیت برای حرکت است.



گر فراق بنده از بدبندگی‌ست چون تو با بد، بد کنی پس فرق چیست؟

ای بدی که تو کنی در خشم و جنگ با طرب‌تر از سماع و بانگ چنگ

ای جفای تو ز دولت خوب‌تر و انتقام تو ز جان محبوب‌تر

(مولوی، دفتر اول)

۳-۳. کارکرد هویت‌ساز-معنابخش: فراق به مثابه «بوته آزمایش و معمار خود آرمانی»

سومین و عالی‌ترین کارکرد فراق، نقش آن در شکل‌دهی، آزمودن و ساختن هویت جدید سالک است. فراق، یک کوره‌ی بزرگ است. در گرمای این کوره، خصایل پست می‌سوزند و فضایل عالی متبلور و جزئی از ذات فرد می‌شوند. این کارکرد، مستقیم‌ترین ارتباط را با پنج حوزه نظریه رشد پس از سانحه دارد.

تحلیل مفهوم «صبر» در پرتو فراق: از خوی پنهان به هویت آشکار

در گفتمان مولانا، صبر در میانه آتش فراق، یک فضیلت فعال، خلاق و هویت‌ساز است. صبر، به معنای «ثبات قدم عاشقانه در مسیر عشق، علیرغم شدت طاقت‌سوز فراق» است. این صبر، فرد را تبدیل به انسان صبور می‌کند، نه کسی که صرفاً فعلاً صبر می‌کند. مولانا با استناد به حدیث نبوی، فرمولی هویتی ارائه می‌دهد:

صبر از ایمان بیابد سر کله حیث لا صبر فلا ایمان له
گفت پیغامبر خداهش ایمان نداد هر که را صبری نباشد در نهاد

این حدیث، صبر را از حاشیه به مرکز هویت دینی و عرفانی منتقل می‌کند. ایمان، در گرو تحقق صبر در عمل است.

انطباق با پنج حوزه رشد پس از سانحه:

۱. افزایش توانمندی شخصی: فرد در تحمل فراق، قدرت درونی و تاب‌آوری خود را کشف می‌کند.
 ۲. غنای معنوی و وجودی: فراق، فرد را به پروردگار نزدیک‌تر می‌کند. مولانا می‌گوید: «در فراقش نیز مخلص کاران است.»
 ۳. تغییر در اولویت‌ها: لذت‌های دنیوی در برابر ارزش «شکوه تحمل فراق»، بی‌ارزش می‌شوند.
 ۴. تعمیق روابط: درد فراق، سالک را نسبت به درد دیگران حساس‌تر می‌کند. این، پایه همدلی عرفانی است.
 ۵. کشف امکان‌های جدید: فرد می‌فهمد که می‌تواند در وضعیتی کاملاً متفاوت زندگی کند و در آن رشد نماید.
- ابیات سعدی نیز شرط تقرب را صبر و سر نهادن بر تصمیم معشوق می‌داند

صبر از ایمان بیابد سر کله حیث لا صبر فلا ایمان له

گفت پیغامبر خداهش ایمان نداد هر که را صبری نباشد در نهاد

(سعدی، دیوان اشعار)



۴. تبیین مدل یکپارچه: «دور سه‌گانه فراق-تحول» در سلوک مولوی

بر اساس تحلیل تفصیلی سه کارکرد فوق، مدل روان‌شناختی-عرفانی «دور سه‌گانه فراق-تحول» ترسیم می‌شود. این مدل یک حلقه بازخوردی تکاملی است که سالک را به سمت تعالی بیشتر سوق می‌دهد.

مرحله اول: تخریب و زوال

وضعیت آغازین: رضایت از خودِ کاذب، غفلت.
رویداد محرک: مواجهه با شوک فراق.
کارکرد غالب: تخریبی-بیدارگرایانه.
تجربه عاطفی: درد شدید، حیرت، خلأ.
نتیجه: ورود به حالت «حیرت» و آمادگی برای تحول. مرگ نمادین خود گذشته.

مرحله دوم: حرکت و مجاهده

وضعیت روانی: احساس فقدان شدید، بی‌قراری، سائق قوی.
رویداد محوری: آغاز حرکت فعال در وادی‌های سلوک.
کارکرد غالب: انگیزشی-حرکت‌آفرین.
تجربه عاطفی: اشتیاق سوزان، آمیخته‌ای از درد و امید.
نتیجه: تمرین عملی فضایل در شرایط سخت. حرکت از حیرت منفعل به جستجوی فعال.

مرحله سوم: بازسازی و تکوین هویت

وضعیت روانی: تثبیت تدریجی فضایل به عنوان بخشی از هویت جدید.
رویداد محوری: تحمل فراق به عنوان یک فرآیند معنادار.
کارکرد غالب: هویت‌ساز-معنابخش.
تجربه عاطفی: آرامش در طوفان، وقار، احساس رشد.
نتیجه: شکل‌گیری «خود آرمانی» (صبور، عاشق، فانی).

تکامل حلقه‌ای

این سه مرحله، یک چرخه کامل را تشکیل می‌دهند. اما پایان این چرخه، آغاز چرخه‌ای جدید در سطحی بالاتر است. وصال نسبی، خود منشأ فراقی عمیق‌تر می‌گردد. به بیان مولانا:
بعد وصال هجر، رسم و عادت است این چنین خاصیت این حالت است
مولوی در این بیت به قانون عشق و سلوک عرفانی اشاره دارد: پس از لحظه‌های وصل و حضور، دوره‌ای از فراق و هجران فرا می‌رسد. این رفت و برگشت میان وصل و هجر، بخشی از «رسم و عادت» عشق است.



این اندیشه در بسیاری از ابیات دیگر مثنوی و غزلیات شمس نیز تکرار می‌شود؛ یعنی عاشق باید هم شیرینی وصل و هم تلخی فراق را تجربه کند تا به کمال برسد.

عطار نیز در منطق الطیر و غزلیاتش، هجران را مرحله‌ای ضروری در سلوک می‌بیند:

" هر که او را عشق باشد، هجر هم باید کشید "

این دور تکراری و تعالی‌بخش، ادامه می‌یابد. بنابراین، فراق یک نقطه ثابت نیست، یک روند پویای همیشگی در مسیر عشق است.

۵. نتیجه‌گیری، کاربردها و افق‌های پژوهشی

۵-۱. جمع‌بندی یافته‌ها و تبیین فرضیه

این پژوهش نشان داد که نگاه مولانا به فراق، به کلی متفاوت از نگاه رایج به رنج است: یک نگاه پویا، فعال، هدفمند و درمانگر. فراق در دستگاه فکری مولانا دارای سه کارکرد به هم پیوسته تخریبی، انگیزشی و هویت‌ساز است که در قالب «مدل دور سه‌گانه فراق-تحول» سازمان می‌یابند. یافته‌ها، فرضیه اصلی را تأیید می‌کند و نشان می‌دهد هم‌سویی قابل توجهی بین این فرآیند عرفانی و ابعاد پنج‌گانه نظریه رشد پس از سانحه وجود دارد. تمایز اصلی در عاقدانه بودن و جهت‌دار بودن فرآیند فراق در عرفان است. در حالی که سانحه در روان‌شناسی مدرن اغلب یک واقعه بیرونی تصادفی است، در عرفان مولانا، فراق یک «تجربه درونی برنامه‌ریزی شده در چارچوب یک سیر الهی» است.

۵-۲. نوآوری مقاله

نوآوری اصلی این مقاله در چند محور است:

۱. تغییر پارادایم: ارائه قرائتی که در آن فراق نه حاشیه، که متن تحول است.
۲. استفاده از چارچوب نظری نوین: به کارگیری نظام‌مند نظریه «رشد پس از سانحه».
۳. ارائه یک مدل یکپارچه: تدوین مدل «دور سه‌گانه فراق-تحول» به عنوان دستاوردی نظری.
۴. تحلیل مقایسه‌ای: نشان دادن عمق و تمایز نگاه مولانا در مقایسه با شاعران پیشین.

۵-۳. کاربردهای بین‌رشته‌ای و پیامدهای عملی

۱. روان‌درمانی و مشاوره معنوی: بازتعریف رنج و استفاده از تمثیل‌های مولانا (نی، باز) در گفتگوهای درمانی برای کمک به مراجعان در تبدیل بحران به فرصت تحول.
۲. آموزش و پرورش و تربیت: گنجاندن مفاهیمی مانند «صبر فعال» و «رشد از طریق چالش» در برنامه‌های درسی، با استفاده از داستان‌های ساده شده مثنوی.
۳. ادبیات تطبیقی و مطالعات عرفانی: استفاده از این چارچوب برای تحلیل مفاهیم مشابه در دیگر مکاتب عرفانی یا مقایسه با مفاهیم روان‌شناسی تحلیلی یونگ.
۴. خودیاری و توسعه فردی: ارائه الگویی برای عبور سازنده از دوره‌های دشوار زندگی با پذیرش نقش عامل فعال در دگرگونی خویش.

۵-۴. محدودیت‌های پژوهش و پیشنهادها برای پژوهش‌های آتی

محدودیت‌ها:

۱. این پژوهش مبتنی بر تحلیل متن است و فاقد داده‌های تجربی از سالکان واقعی است.
۲. تمرکز بر مثنوی بوده و بررسی سایر آثار مولانا یا سنت عرفانی پیش از او محدود است.



۳. تفسیرهای ارائه شده، ملهم از چارچوب نظری خاصی است و خوانش‌های دیگر نیز امکان‌پذیر است.

پیشنهادهای پژوهش‌های آینده:

۱. پژوهش‌های تجربی (کیفی): انجام مصاحبه‌های عمیق با افرادی که تجارب معنوی عمیقی داشته‌اند، برای بررسی انطباق مدل با تجربیات زیسته.

۲. پژوهش تطبیقی با روان‌شناسی تحلیلی یونگ: بررسی شباهت‌ها و تفاوت‌های مدل فراق-تحول با «فرآیند فردیت» و نقش «رنج» در آن.

۳. مطالعه سیر تاریخی مفهوم فراق: بررسی تحول این مفهوم از متون عرفانی نخستین تا دوران مولانا و پس از آن.

۴. بررسی فراق در دیگر آثار مولانا: تحلیل نقش فراق در «غزلیات شمس» و «فیه ما فیه» برای تکمیل تصویر.

۵. مطالعه تطبیقی بین‌فرهنگی: مقایسه نگاه مولانا با نگاه مکاتبی مانند استویسم یا مفهوم دوهکا در بودیسم.

۵-۵. سخن پایانی: فراق، هنر زیستن در مرزها

مولانا در مثنوی، معمار هوشمند روان انسان است که نقشه راه تحول را با استفاده از کارآمدترین ابزار، یعنی «فراق»، ترسیم می‌کند. او می‌آموزد که گریز از رنج‌های اجتناب‌ناپذیر زندگی، نه ممکن است و نه مطلوب. هنر زندگی اصیل، در آموختن زبان این رنج است. پیام مولانا برای انسان معاصر، امیدآفرین است: از دل تاریک‌ترین تجربه‌ها می‌توان نور دید و از عمق درد، قالبی برای ساختن خویشتن‌ای تاب‌آورتر و معنادارتر آفرید. این، تقدیری فعال است که در آن انسان، هم‌ساز درد می‌شود و از ناله‌اش، سمفونی تحول خود را می‌سازد.

بشنو این نی چون شکایت می‌کند از جدایی‌ها شکایت می‌کند

کز نیستان تا مرا ببریده‌اند در نفیرم مرد و زن نالیده‌اند

سینه خواهم شرحه شرحه از فراق تا بگویم شرح درد اشتیاق

منابع و مآخذ

الف منابع فارسی:

۱. اصیل، حجت. (۱۳۷۱). آرمان‌شهر در اندیشه مولانا. نشر نی.
۲. اسلامی ندوشن، محمدعلی. (۱۳۹۶). ماجرای پایان‌ناپذیر حافظ. شرکت سهامی انتشار.
۳. پالمر، ریچارد. (۱۳۸۷). علم هرمنوتیک. (م. سعید حنایی کاشانی، مترجم). هرمس.
۴. پورنامداریان، تقی. (۱۳۸۰). در سایه آفتاب: شعر فارسی و ساخت‌شکنی در شعر مولوی. سخن.
۵. حاج زین‌العابدین، مهدی؛ فرحبخش، کیومرث؛ و عابدی، محمدرضا. (۱۳۹۶). بررسی تطبیقی مؤلفه‌های معنا درمانی فرانکل با مضامین مثنوی معنوی. پژوهش‌نامه ادبیات تعلیمی، ۹(۳۴)، ۱-۲۸.
۶. حافظ، شمس‌الدین محمد. (۱۳۷۹). دیوان حافظ. (غ. قزوینی و ق. غنی، تصحیح). زوار.
۷. خوش‌لهجه، مهدی؛ فولادی، علی؛ و قنبری، سیروس. (۱۳۹۸). بررسی تطبیقی مؤلفه‌های رشد پس از سانحه در روان‌شناسی مثبت‌گرا با مفاهیم عرفانی مثنوی. مطالعات عرفانی، ۱۵(۳۰)، ۷۷-۱۰۲.
۸. سنایی غزنوی، ابوالمجد مجدود بن آدم. (۱۳۸۲). دیوان حکیم سنایی. (م. ت. مدرس رضوی، تصحیح). سنایی.
۹. شمیسا، سیروس. (۱۳۸۱). شاهدبازی در ادبیات فارسی. فردوس.



۱۰. عطار نیشابوری، فریدالدین. (۱۳۸۷). منطق الطیر. (م. ر. شفیعی کدکنی، تصحیح و شرح). سخن.
 ۱۱. عطار نیشابوری، فریدالدین. (۱۳۹۰). دیوان عطار. (ت. تفضلی، تصحیح). علمی و فرهنگی.
 ۱۲. فرانکل، ویکتور. (۱۳۹۱). انسان در جستجوی معنی. (ن. صالحیان و م. میلانی، مترجمان). درسا.
 ۱۳. فروزانفر، بدیع‌الزمان. (۱۳۶۱). شرح مثنوی شریف (۳ جلد). دانشگاه تهران.
 ۱۴. مرغوب، احمد؛ و سرامی، قدمعلی. (۱۳۹۵). نقش فراق در سلوک عرفانی با تأکید بر مثنوی. پژوهش‌های ادب عرفانی، ۱۰(۲)، ۱-۲۰.
 ۱۵. مولوی، جلال‌الدین محمد بلخی. (۱۳۹۸). مثنوی معنوی (بر اساس نسخه رینولد. ا. نیکلسون). (ا. موسوی گرماردی، مصحح). نشر آثار برتر.
 ۱۶. مولوی، جلال‌الدین محمد بلخی. (۱۳۸۲). مثنوی معنوی (بر اساس نسخه رینولد. ا. نیکلسون). (ع. کریمی زمانی، شارح). ققنوس.
 ۱۷. یونگ، کارل گوستاو. (۱۳۹۵). خود ناشناخته. (س. حجازی، مترجم). علمی و فرهنگی.
 ۱۸. زرین‌کوب، عبدالحسین. (۱۳۷۲). سر نی: نقد و شرح تحلیلی و تطبیقی مثنوی. علمی و فرهنگی.
- (ب) منابع لاتین:

1. Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101.
2. Freud, S. (1920). Beyond the pleasure principle. *SE*, 18, 1-64.
3. Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
4. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18.



Separation as an Active Therapeutic Mechanism A Psychological Analysis of the Concept of Separation in the Spiritual Masnavi Based on the Theory of Post-Traumatic Growth

Shirin Sadoughi^{1,*} - seyed Majid Taghavi Behbahani^{2,*} – Reza Mehraban Ghezelsesar³

¹ PhD student in Persian language and literature, lyrical orientation, Ma.C., Islamic Azad University, Mashhad, Iran

² Assistant Professor, Department of Persian Language and Literature, Ma.C., Islamic Azad University, Mashhad, Iran

³ Assistant Professor, Department of Persian Language and Literature, Tav.C., Islamic Azad University, Taybad, Iran

Abstract

This research, with an analytical-hermeneutical approach and using the framework of the theory of "Posttraumatic Growth" from positive psychology, systematically examines the psychological functions of the concept of "separation" in the spiritual Masnavi. The aim of the article is to prove the hypothesis that Maulana Jalaluddin Balkhi does not view separation simply as a negative emotional state or a ground for longing, but rather designs it as an "active therapeutic mechanism" and "driving engine of behavior" that has three main interconnected functions: 1) destructive-awakening function (breaking false self-structures and creating existential shock), 2) motivational-motivational function (creating an irresistible psychological pull to move on the path of behavior), and 3) identity-building-meaning-making function (rebuilding the self based on an ideal model through existential tests). This article, by deeply analyzing the central stories of the Masnavi and aligning them with the five domains of post-traumatic growth (Tedski and Calhoun, 2004), shows that Rumi conceptualizes separation as a "purposeful suffering" necessary for spiritual transformation. Finally, the article presents the "Triple Cycle of Separation-Transformation" model as a psychological-mystical model and examines the practical implications of this reading in the fields of spiritual psychotherapy, education, and personal development. In this regard, by referring to the poems and thoughts of other key poets such as Sana'i, Attar, and Hafez, Rumi's unique position in deepening and systematizing this concept will be demonstrated.

Keywords: separation, post-traumatic growth, positive psychology, therapeutic suffering, ideal self, mystical behavior, Rumi, spiritual Masnavi, identity transformation, existential crisis