



## The Manifestation of Positive Psychology in the Divan-e Shams and the Decorations of Rumi's Tomb Based on Martin Seligman's Perspective

Parvin Dokht Rezaei Majdabadi <sup>1</sup>, Hossein Parsaei <sup>\*2</sup>, Reza Forsati Juybari <sup>3</sup>

<sup>1</sup> PhD Student, Department of Persian Language and Literature, Ghaemshahr Branch, Islamic Azad University, Ghaemshahr, Iran, parvin.rezaeimajd1400@yahoo.com

<sup>\*2</sup> (Corresponding author) Assistant Professor, Department of Persian Language and Literature, Ghaemshahr Branch, Islamic Azad University, Ghaemshahr, Iran, hosseinparsaei1400@yahoo.com

<sup>3</sup> Assistant Professor, Department of Persian Language and Literature, Ghaemshahr Branch, Islamic Azad University, Ghaemshahr, Iran, r.forsati@qaemiau.ac.ir

### Article Info

#### Research Article

Issue 55

Volume 21

Page 339 to 357

Submission Date: 2021/06/07

Review Date: 2021/07/28

Acceptance Date: 2021/10/04

Publication Date: 2024/09/22

#### Keywords

*Divan-e Shams*,  
Rumi,  
Positive Psychology,  
Martin Seligman.

#### Cite this article

Rezaei Majdabadi, P. D. , Parsaei, H. and Forsati Juybari, R. (2024). The Manifestation of Positive Psychology in the Divan-e Shams and the Decorations of Rumi's Tomb Based on Martin Seligman's Perspective. *Islamic Art Studies*, 21(55), 339-357.

 [dorl.net/dor/20.1001.1.\\*\\*\\*\\*\\*.\\*\\*\\*\\*.\\*\\*\\*.\\*/](https://dorl.net/dor/20.1001.1.*****.****.***.*/)

 [dx.doi.org/10.22034/IAS.2021.303925.1717](https://dx.doi.org/10.22034/IAS.2021.303925.1717)

### ABSTRACT

The world champion of the human epic in Rumi's *Divan-e Shams* is a positive, capable, and dynamic individual who powerfully enjoys the present moment of life, optimistically strides toward perfection, and joyfully nurtures the soul and spirit of themselves and others in the journey of life. Mental health is the product of this perspective and belief, which encapsulates the views of positive psychology thinkers. The present article examines and analyzes the evidence and examples of positive psychology components according to Martin Seligman's theory in the *Divan-e Shams*. In other words, positive psychology, instead of focusing on disorders and weaknesses, summarizes human strengths into six broad categories: wisdom and knowledge, courage, humanity, justice, temperance, and transcendence. The core theme of many verses in the *Divan-e Shams*, a portion of which is referenced in this study, is the celebration, promotion, and propagation of these strengths, as well as the concepts and meanings subsumed under these six categories, such as curiosity, creativity, self-confidence, perseverance, love, and more. Using a descriptive-analytical method, this research analyzes selected verses from the *Divan-e Shams* through the lens of positive psychology, ultimately revealing Rumi's positive outlook in creating the *Divan-e Shams*, which highlights the immense potential of Persian literature in psychology. Additionally, the decorations of Rumi's tomb are examined.

#### Research Objectives:

1. To examine positive psychology in the *Divan-e Shams* based on Martin Seligman's perspective.
2. To explore positive psychology in the decorations of Rumi's tomb based on Martin Seligman's perspective.

#### Research Questions:

1. How is positive psychology reflected in the *Divan-e Shams* based on Martin Seligman's perspective?
2. How is positive psychology reflected in the decorations of Rumi's tomb based on Martin Seligman's perspective?

## Introduction

Enhancing mental health, shifting perspectives, increasing the ability to solve problems, and reforming human attitudes are among the goals of psychology, particularly a branch of modern psychology known as positive psychology. Literature, both poetry and prose, serves as a suitable medium for transmitting cultural values, beliefs, concepts, and elements that play a significant role in this transformation and reform. Exploring and researching the functions of these literary elements is considered a useful and effective interdisciplinary study, whose role in prevention, treatment, and other methods is undeniable. Given the rich and abundant treasure of Persian literature, the conscious utilization of positive elements and hopeful, meaningful literary concepts in counseling, therapy, education, and the promotion of mental health for individuals and society can be achieved with minimal cost and ease. In this research, we briefly define, examine the history, roots, and philosophy of positive psychology theory. Then, by extracting examples of a positive outlook based on Martin Seligman's theory, suitable samples from the poems of *Divan-e Shams* by Jalal al-Din Muhammad Balkhi (Rumi) will be selected and presented as representative examples. Undoubtedly, the findings of this research, considering the content capacity of approximately forty thousand verses in *Divan-e Shams*, are extensive and detailed, requiring several books, articles, and theses to fully address. However, this article will touch upon a portion of it. It is hoped that this unparalleled capacity will not be overlooked, and enthusiasts in both psychology and literature will make good use of this interdisciplinary field, allowing literature to serve in strengthening and teaching practical skills, enhancing mental and spiritual health, and consequently, physical and social well-being.

Modern psychological concepts, particularly the components of Martin Seligman's positive psychology, can be found in the works of great Persian poets such as Rumi. Rumi, the creator of *Divan-e Shams*, has endeavored to guide his readers toward the depths of positive thinking and a life filled with wisdom, courage, humanity, justice, temperance, and transcendence. These components, now referred to as Martin Seligman's positive psychology, are the same themes and values beautifully reflected in the poems of *Divan-e Shams*. The present article seeks to answer the following questions:

1. Can the components of positive psychology, according to Martin Seligman's theory, be found in Rumi's *Divan-e Shams*?
2. How effective is studying and engaging with the poems of *Divan-e Shams* in transmitting themes, values, and insights aligned with positive psychology?

The aim of this article is to examine Rumi's positive approach in *Divan-e Shams* and the decorations of his tomb. This will be done by first analyzing and comparing selected poems from *Divan-e Shams*. Then, these poems will be aligned with the components of positive psychology based on Martin Seligman's perspective. The significance of this article lies in the fact that among the ancient literary works of Persian literature, there are valuable works like *Divan-e Shams*, whose creator, with humanistic and positive thoughts, introduces his audience to a new worldview now recognized as positive psychology.

In this research, based on the classification system (CSV) of the strengths of successful, positive, and effective individuals, appropriate and relevant verses from Rumi's *Divan-e Shams* will be selected and cited. The themes, underlying messages, and even the structure of these verses are effective in transmitting and highlighting the mentioned components. The research method is descriptive-analytical, and the data collection approach is library-based.

In recent years, several studies have been conducted on the connection between Persian literary works and positive psychology:

- Mohibbeh Khorasani and Fatemeh Arabha (2018), in "Positive Psychology in Attar Neishabouri's *Elahi-Nama*," compared positive and negative emotions by analyzing selected verses from *Elahi-Nama* based on the positive psychology approach.
- Azam Asfaniya and Afzal al-Sadat Hosseini (2016), in their article "Analysis and Examination of Positive Psychology Components in the Stories of *Masnavi-e Ma'navi* and Their Application in Adolescent Education," discussed the educational functions of these components.
- Mansour Pirani (2013), in his article "A Look at Hafez's Poetry from the Perspective of Martin Seligman's Positive Psychology," identified examples of virtues and capabilities in Hafez's poems, presenting them as pathways to human life, mental health, and social thinking.
- Nizam al-Din Qasemi and Marzieh Qureshian (2009), in "Positive Psychology: A New Approach to Human Nature," primarily focused on defining and introducing positive psychology.

This research will examine the components of positive psychology according to Martin Seligman's theory in *Divan-e Shams*, a perspective that has not been previously explored or studied.

## Conclusion

The goal of positive psychology is to accelerate a profound transformation in psychology, shifting from a sole focus on treating the worst conditions of life to optimizing the quality of life. In this regard, efforts are made to address previous imbalances by emphasizing human strengths and utilizing these strengths to prevent neuroses and enhance a spirit of vitality. The use, repetition, emphasis, and artistic and literary enrichment of concepts such as well-being, satisfaction with the past, perseverance, happiness, satisfaction with the present, sensory pleasure, positive thinking, trust, hope, and awareness in individuals' minds, as well as strengthening positive personal traits such as courage, interpersonal communication skills, high talent, aesthetic sensitivity, and wisdom at the individual level, and civic and social virtues at the group level, provide opportunities for prevention, treatment, and the enhancement of individuals' quality of life. The capacity of Persian literature, especially its rich poetic resources and recurring spiritual values, serves as a suitable medium for transmitting these concepts and fostering the growth of the mind, emotions, lifestyle, and attitudes of individuals. Visual and auditory media, as well as cultural tools and institutions in the fields of art, education, advertising, therapy, and more, play an effective and efficient role, and the utilization of meaningful literature in these areas should not be overlooked.

## References

- Asafnia, A., Hosseini, A. S., & Zaravani, M. (2016). Analysis and investigation of psychological components in adolescent education. *Journal of Religions and Mysticism*, 1, 21-46. [In Persian]
- Balkhi, J. M. (2018). *Selected Ghazals of Shams*. Edited by Mohammad Reza Shafiei Kadkani. Tehran: Amir Kabir Publishing. [In Persian]
- Carr, A. (2006). *Positive Psychology*. Translated by Hassan Pasha Sharifi and Jafar Najafi Zand. Tehran: Sokhan Publishing. [In Persian]
- Dehkhoda, A. A. (1998). *Dehkhoda Dictionary*. Tehran: University of Tehran Press. [In Persian]
- Ibn Abi Jumhur, M. (1982). *Awali al-La'ali al-Gharidhiya fi al-Ahadith al-Diniya*. Edited by Mojtaba Iraqi. Qom: Sayyid al-Shuhada Institute. [In Persian]
- Karimi, R. (2008). *Optimistic Organizations*. Tehran: Bahar Sabz Publishing. [In Persian]

- Karimi, R. (2010). *Martin Seligman*. Tehran: Danjeh Publishing. [In Persian]
- Khorasani, M., & Arabha, F. (2018). Positive psychology in Attar Neishabouri's *Elahi-Nameh*. *Cultural and Social Studies of Khorasan Journal*, 3, 57-86. [In Persian]
- Mowlana, J. M. (1997). *Complete Works of Shams Tabrizi*. Edited by Badiozzaman Forouzanfar. Tehran: Amir Kabir Publishing. [In Persian]
- Pirani, M. (2013). A look at Hafez's poetry with the approach of Martin Seligman's positive psychology. *Seventh Conference on Persian Language and Literature Research*, 338-357. [In Persian]
- Qasemi, N., & Ghorishian, M. (2009). Positive psychology: A new approach to human nature. *Journal of New Psychotherapy*, 51-52, 98-114. [In Persian]
- Rashid, T., Summers, R. F., & Seligman, M. E. P. (2015). Positive psychology. In *Psychiatry* (pp. 489-498). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781118753378.ch30>
- Sajjadi, S. J. (1996). *Dictionary of Mystical Terms and Expressions*. Tehran: Tahouri Publishing. [In Persian]
- Schultz, D., & Schultz, S. P. (1996). *History of Modern Psychology*. Translated by Ali Akbar Seif, Hassan Pasha Sharifi, Khadija Aliabadi, and Jafar Najafi. Tehran: Roshd Publishing. [In Persian]
- Seligman, M. E. P. (2000). *The Optimistic Child*. Translated by Nahid Irannejad. Tehran: Dayereh Publishing. [In Persian]
- Seligman, M. E. P. (2013). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Translated by Amir Kamkar and Sakineh Hejbarian. Tehran: Ravan Publishing. [In Persian]
- Seligman, M. E. P. (2019). Positive psychology: A personal history. *Annual Review of Clinical Psychology*, 15, 1-23. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050718-095653>
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive psychology: An introduction. In *Flow and the Foundations of Positive Psychology* (pp. 279-298). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8\\_18](https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_18)
- Zamani, K. (2018). *Commentary on the Divan of Shams Tabrizi*. Tehran: Qatre Publishing. [In Persian]



## تجلی روان‌شناسی مثبت‌گرا در دیوان شمس و تزیینات مقبره مولانا براساس دیدگاه مارتین سلیگمن

پروین دخت رضائی مجدآبادی<sup>۱</sup> ID، حسین پارسایی<sup>۲</sup> ID، رضا فرصتی جویباری<sup>۳</sup> ID

<sup>۱</sup> دانشجوی دکتری گروه زبان و ادبیات فارسی، واحد قائم‌شهر، دانشگاه آزاد اسلامی، قائم‌شهر، ایران، p.rezaei@qaemiau.ac.ir.  
<sup>۲</sup> (نویسنده مسئول) استادیار گروه زبان و ادبیات فارسی، واحد قائم‌شهر، دانشگاه آزاد اسلامی، قائم‌شهر، ایران، H.parsaei@qaemiau.ac.ir.  
<sup>۳</sup> استادیار گروه زبان و ادبیات فارسی، واحد قائم‌شهر، دانشگاه آزاد اسلامی، قائم‌شهر، ایران، r.forsati@Qaemiau.ac.ir

### چکیده

جهان پهلوان حماسه انسانی دیوان شمس مولانا، فردی مثبت‌گرا، توانمند و پویاست که قدرتمندانه از لحظه اکنون عمر خویش لذت می‌برد و خوش‌بینانه در مسیر کمال گام برمی‌دارد و خوش‌دل و سرزنده در سلوک زندگی، روح و جان خود و دیگران را می‌پروراند. سلامت روان محصول این نگاه و باور است که چکیده دیدگاه اندیشمندان روان‌شناس با رویکرد مثبت‌گرا محسوب می‌شود. مقاله حاضر شواهد و مصادیق مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا را طبق نظریه مارتین سلیگمن در دیوان شمس بررسی و تحلیل می‌کند. به عبارت دیگر، روان‌شناسی مثبت‌گرا به جای پرداختن به اختلالات و ضعف‌ها، توانایی‌های انسان را در شش گروه کلی بدین شرح خلاصه می‌کند: خرد و دانایی، شجاعت، نوع‌دوستی، عدالت‌جویی، اعتدال و تعالی. محور و مضمون بسیاری از ابیات دیوان شمس که در این پژوهش به بخشی از آن مجموعه غنی اشاره شده است؛ بزرگداشت و تبلیغ و ترویج این توانایی‌ها و نیز مفاهیم و معانی زیرمجموعه گروه‌های شش‌گانه، همچون: کنجکاوی، خلاقیت، خودباوری، پایداری، عشق و ... است. در این پژوهش به روش توصیفی-تحلیلی، منتخبی از ابیات دیوان شمس با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا تجزیه و تحلیل می‌شود و در نهایت نگاه مثبت‌گرای مولانا در خلق دیوان شمس نمایان می‌شود که بیانگر ظرفیت‌های بی‌شمار ادبیات فارسی در روان‌شناسی است. همچنین به تزیینات مقبره مولانا پرداخته می‌شود.

### اهداف پژوهش:

۱. بررسی روان‌شناسی مثبت‌گرا در دیوان شمس براساس دیدگاه مارتین سلیگمن.
۲. بررسی روان‌شناسی مثبت‌گرا در تزیینات مقبره مولانا براساس دیدگاه مارتین سلیگمن.

### سؤالات پژوهش:

۱. روان‌شناسی مثبت‌گرا در دیوان شمس براساس دیدگاه مارتین سلیگمن چگونه است؟
۲. روان‌شناسی مثبت‌گرا در تزیینات مقبره مولانا براساس دیدگاه مارتین سلیگمن چگونه است؟

### اطلاعات مقاله

مقاله پژوهشی

شماره ۵۵

دوره ۲۱

صفحه ۳۳۹ الی ۳۵۷

تاریخ ارسال مقاله: ۱۴۰۰/۰۳/۱۷

تاریخ داوری: ۱۴۰۰/۰۵/۰۶

تاریخ صدور پذیرش: ۱۴۰۰/۰۷/۱۲

تاریخ انتشار: ۱۴۰۳/۰۷/۰۱

### کلمات کلیدی

دیوان شمس،  
مولانا،  
روانشناسی مثبت‌گرا،  
مارتین سلیگمن.

### ارجاع به این مقاله

رضایی مجدآبادی، پروین دخت، پارسایی، حسین و فرصتی جویباری، رضا. (۱۴۰۳). تجلی روان‌شناسی مثبت‌گرا در دیوان شمس و تزیینات مقبره مولانا بر اساس دیدگاه مارتین سلیگمن. مطالعات هنر اسلامی، ۲۱(۵۵)، ۳۳۹-۳۵۷.



dorl.net/dor/20.1001.1.\*  
\*\*\*\*\* \*\*\*/



dx.doi.org/10.22034/IAS  
.۲۰۲۱.۳۰۳۹۲۵.۱۷۱۷

## مقدمه

ارتقای سلامت روانی، تغییر نگاه، افزایش قدرت و توانمندی حل مشکلات و اصلاح نگرش انسان‌ها یکی از اهداف علم روان‌شناسی به‌ویژه شاخه‌ای از روان‌شناسی نوین است که از آن با عنوان روان‌شناسی مثبت‌گرا یا مثبت (Positive Psychology) یاد می‌شود. ادبیات و متون نظم و نثر ادبی محمل مناسبی برای انتقال ارزش‌های فرهنگی، باورها، مفاهیم و عناصری است که در این تغییر و اصلاح، نقش مهمی دارد. کشف و تحقیق در باب کارکردهای این عناصر ادبی از پژوهش‌های بین‌رشته‌ای مفید و مؤثر محسوب می‌شود که نقش و کارکرد آن در روش‌های پیشگیری، درمان و ... غیرقابل انکار است. با عنایت به گنجینهٔ پر بار و غنی ادبیات فارسی، بهره‌برداری آگاهانه از عناصر مثبت و مفاهیم امیدبخش و معناگرایانهٔ ادبی در امر مشاوره، درمان، تربیت و رشد و ارتقای سلامت روانی فرد و جامعه با کم‌ترین هزینه و با سهولت می‌تواند صورت پذیرد. در این پژوهش، اجمالاً به تعریف، بررسی تاریخچه، ریشه و فلسفهٔ نظریهٔ روان‌شناسی مثبت‌گرا پرداخته می‌شود و سپس با استخراج مصادیق نگاه مثبت‌گرایانه با اتکا به نظریهٔ مارتین سلیگمن (Martin Seligman) نمونه‌هایی فراخور ظرفیت این مقاله از اشعار دیوان شمس مولانا جلال‌الدین محمد بلخی به مصداق مشت نمونهٔ خروار انتخاب و ارائه خواهد شد. بی‌گمان یافته‌های این عنوان پژوهش با توجه به ظرفیت محتوایی حدود چهل هزار بیتی دیوان شمس بسیار گسترده و مبسوط است که پرداختن به آن در حد نگارش چندین عنوان کتاب و مقاله و رساله است که به فراخور این مقاله به شمه‌ای از آن پرداخته خواهد شد. امید که این ظرفیت بی‌بدیل مغفول نماند و علاقه‌مندان هر دو حوزهٔ روان‌شناسی و ادبیات از امکانات این حوزهٔ مشترک بین‌رشته‌ای به‌خوبی استفاده نمایند و ادبیات در خدمت تقویت و آموزش مهارت‌های عملی و ارتقای سلامت روح و روان و به تبع آن سلامت جسم و اجتماع قرار گیرد.

مفاهیم نوین روان‌شناسی به‌خصوص مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرای مارتین سلیگمن را در بین آثار شاعران بزرگ زبان فارسی همچون مولانا می‌توان یافت. مولانا خالق و آفرینندهٔ دیوان شمس تلاش کرده است تا خوانندگان خویش را به عمق اندیشه‌های مثبت‌گرایانه و زندگی مملو از خرد و دانایی، شجاعت، نوع‌دوستی، عدالت‌جویی، اعتدال و تعالی و ... هدایت کند. مؤلفه‌هایی که امروزه با عنوان روان‌شناسی مثبت‌گرای مارتین سلیگمن یاد می‌شود، همان مضامین و ارزش‌هایی هستند که در اشعار دیوان شمس به زیبایی جلوه‌گر شده است. مقاله حاضر به دنبال پاسخ‌گویی به پرسش‌های زیر می‌باشد:

- ۱- آیا می‌توان مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا، طبق نظریهٔ مارتین سلیگمن را در دیوان شمس مولانا یافت؟
- ۲- مطالعه و انس یافتن با اشعار دیوان شمس در انتقال چه مضامین و ارزش‌ها و بینش‌هایی مطابق روان‌شناسی مثبت، مؤثر است؟

هدف این مقاله، بررسی رویکرد مثبت‌گرای مولانا در دیوان شمس تبریزی و تزیینات مقبره مولانا است. بدین‌گونه که ابتدا منتخبی از اشعار دیوان شمس بررسی و مقایسه خواهد شد. سپس آن اشعار با مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا

براساس دیدگاه مارتین سلیگمن تطبیق داده خواهد شد. اهمیت این مقاله در این است که در بین کهن منظومه‌های ادب فارسی، آثار ارزشمندی مانند دیوان شمس وجود دارد که خالق آن با اندیشه‌های انسانی و مثبت، مخاطبان خویش را با جهان‌بینی جدیدی که امروز با عنوان روان‌شناسی مثبت‌گرا شناخته می‌شود؛ آشنا خواهد کرد.

در این پژوهش بر مبنای عناوین مبتنی بر مؤلفه‌های نظام طبقه‌بندی (CSV) توانایی‌های انسان موقّق، مثبت و کارآمد، ابیاتی مناسب و مرتبط از دیوان شمس مولانا انتخاب و ذکر خواهد شد که مضمون و درون‌مایه و حتی ساختار آن‌ها در انتقال و برجسته‌سازی و القای مؤلفه‌های مذکور مؤثر است. روش پژوهش، توصیفی-تحلیلی و شیوه گردآوری اطلاعات، کتابخانه‌ای است.

در سال‌های اخیر پژوهش‌هایی در زمینه ارتباط آثار ادبی فارسی براساس روان‌شناسی مثبت‌گرا صورت پذیرفته است: محبوبه خراسانی و فاطمه عربها، (۱۳۹۷) «روان‌شناسی مثبت در الهی‌نامه عطار نیشابوری» نویسندگان باتوجه‌به رویکرد روان‌شناسی مثبت و تحلیل اجمالی ابیاتی از الهی‌نامه، هیجانات مثبت و منفی را مقایسه نموده‌اند. اعظم آصف‌نیا و افضل‌السادات حسینی، (۱۳۹۵) در مقاله «تحلیل و بررسی مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت در داستان‌های مثنوی معنوی و کاربرد آن در تربیت نوجوانان» به کارکردهای تربیتی این مؤلفه‌ها اشاره دارند. منصور پیرانی (۱۳۹۲) در مقاله «نگاهی به شعر حافظ با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌نگر مارتین سلیگمن» برای فضیلت‌ها و قابلیت‌های آن در اشعار حافظ نمونه‌هایی جسته و آن را راه‌گشای زندگی انسان و سلامت روانی افراد و تفکر اجتماعی معرفی نموده است. نظام‌الدین قاسمی و مرضیه قریشیان، (۱۳۸۸) «روان‌شناسی مثبت رویکرد نوین روان‌شناسی به طبیعت انسان» بیش‌تر به تعریف و شناساندن روان‌شناسی مثبت‌گرا پرداخته‌اند. این پژوهش به بررسی مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا طبق نظریه مارتین سلیگمن در دیوان شمس خواهد پرداخت که تاکنون از این دیدگاه مورد بررسی و پژوهش قرار نگرفته است.

## ۱. تعاریف نظری

آلان کار (Alan Carr) در توضیح روان‌شناسی مثبت می‌گوید: «روان‌شناسی مثبت به افزایش شادمانی و سلامت و مطالعه علمی در مورد نقش نیرومندی‌های شخصی و سامانه‌های اجتماعی مثبت در ارتقای سلامت بهینه تأکید دارد». (کار، ۱۳۸۵: ۵). کریمی بر پایه دیدگاه سلیگمن در روان‌شناسی مثبت‌گرا می‌گوید: «ما در روان‌شناسی مثبت‌گرا به دنبال یک چشم‌انداز جدید هستیم؛ از منفی به مثبت، از اختلال به سلامت و از مشکل به رشد» (کریمی، ۱۳۸۷: ۱۸). سلیگمن درباره موضوع روان‌شناسی مثبت می‌گوید: «فهم، درک و شفاف‌سازی شادمانی و احساس ذهنی بهزیستی، موضوع محوری روان‌شناسی مثبت‌گرا است» (سلیگمن، ۱۳۷۹: ۱۴). به باور سلیگمن «روان‌شناسی مثبت که در جستجوی بهترین‌ها است، صرفاً برخواست‌اندیشی و خودفریبی تکیه نمی‌کند. بلکه درصدد است تا بهترین روش‌های علمی را برای مسائل و مشکلات رفتار انسانی با تمام پیچیدگی‌هایش انتخاب کند» (سلیگمن، ۱۳۹۲: ۱۲).

روان‌شناسی مثبت‌گرا زندگی دلپذیر را به ارمغان می‌آورد. «زندگی دلپذیر شامل تجربه مثبت و احساسات و هیجانات در مورد حال، گذشته و آینده است. همچنین یادگیری مهارت‌های جدید برای تقویت و حدت احساسات مثبت» (رشید و همکاران ۲۰۱۵: ۴۹۰). آصف‌نیا نقش روان‌شناسی مثبت‌نگر را در روند درمان و کیفیت زندگی بسیار مؤثر می‌داند. «روان‌شناسی مثبت‌نگر نه تنها برای بهبود و ایجاد توانمندی‌های افراد، بلکه به منظور پرورش تاب‌آوری، بهبود کیفیت زندگی و ایجاد سپری در برابر عود نشانه‌ها، ایجاد گردید. افزایش توانمندی‌ها و صفات مثبت بایست مؤلفه‌های اصلی هر روند درمانی باشد؛ چراکه این مداخلات نشانه‌های بیماری را کاهش داده از عود آن‌ها جلوگیری می‌کنند و باعث اصلاح کیفیت زندگی می‌شوند» (اعظم آصف‌نیا و همکاران: ۱۳۹۵، ۲۱). از دیدگاه سلیگمن نقش آموزش مثبت در مدارس حائز اهمیت است و به نظر او مدرسه اولین مکانی است که ارزش‌های یک فرهنگ به تدریج به جوانان القا می‌شود. معلمان بدبین، بی‌اعتماد و محزون، دانش‌آموزان را با جهان‌بینی منفی ذهن خود مأنوس می‌کنند. در مقابل معلمانی که خوش‌بینی، امید به آینده و اعتماد به نفس را آموزش می‌دهند؛ این امر به‌طور مثبت بر درک دانش‌آموزان آن‌ها از جهان تأثیر خواهد گذاشت (سلیگمن، ۲۰۱۹: ۱۵).

«رشته روان‌شناسی مثبت در سطح ذهنی و انتزاعی درباره ارزشمندی تجارب ذهنی به کاوش می‌پردازد. در گذشته به‌دنبال رضایتمندی و قناعت و خرسندی است. برای آینده امیدواری و خوش‌بینی مَطْمَح نظر است و در سطح زمان حال به‌دنبال رسیدن به شادکامی و جاری و ساری بودن در زندگی و حضور در لحظه می‌باشد» (پیرانی، ۱۳۹۲: ۳۴۱). برخی از پژوهشگران اعتقاد دارند که: «آنچه غربی‌ها امروزه در قالب مفاهیم و اصطلاحات نو ارائه می‌کنند، یافته‌های نوین اندیشمندان غرب نیست؛ بلکه بسیاری از این دیدگاه‌ها قرن‌ها پیش با شواهد و مصداق‌های دلکش‌تر در آثار و کلام فرزندان سرزمین خودمان بیان شده است (خراسانی و عربها، ۱۳۹۷: ۵۷). سلیگمن و سیگزنز میهالی (Mihaly Csikszentmihalyi) در توصیف روان‌شناسی مثبت‌گرا می‌گویند: «علمی که از تجربه ذهنی مثبت و خصوصیات مثبت افراد و نهادها صحبت می‌کند و اگر این‌گونه نباشد زندگی بی‌ثمر و بی‌معنی خواهد شد و به‌جای تجربیات ذهنی مثبت، تمرکز روی آسیب‌شناسی است و آن حاکی از الگویی از انسان است که فاقد ویژگی‌های مثبت است که به زندگی ارزش می‌دهد» (سلیگمن و میهالی، ۲۰۱۴: ۲۷۹).

توصیه به نگرش مثبت و خوش‌بینی و پرهیز از یأس و بدبینی مکرراً در آموزه‌های دینی به‌ویژه در آیات قرآن مجید و کلام معصومین (ع) نیز مورد تصریح و تأکید واقع شده است: قرآن مجید در آیه زیر یأس و ناامیدی را با رحمت الهی و ایمان ناسازگار می‌داند و از آن تحذیر می‌کند:

«وَلَا تَيَاسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ، إِنَّهُ لَا يَيْئَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرِينَ» (یوسف، ۸۷).

و از رحمت خدا نا امید نشوید. همانا جز کفار دیگران از رحمت خدا مأیوس نمی‌شوند.

پیامبر اکرم (ص) فرمود: خداوند برخورد خوش‌بینانه با امور را دوست می‌دارد (عوالی اللغالی ۱۳۶۱: ۲۹۱).

## ۲. تاریخچه و مبانی نظری روان‌شناسی مثبت‌گرا

کلیدواژه روان‌شناسی مثبت‌گرا به‌عنوان رویکردی نوین در علم روان‌شناسی، موفقیت انسان است و بر سوق دادن انسان به سوی شادی و رضایتمندی بیش‌تر تکیه دارد. مارتین سلیگمن در ۱۲ اگوست ۱۹۴۲ در ایالت نیویورک در خانواده مذهبی متولد شد. او در کارنامه حرفه‌ای خود حدود ۲۰ کتاب و ۲۰۰ مقاله در زمینه انگیزش و شخصیت با رویکرد مثبت دارد. کتاب‌های سلیگمن تاکنون به ۲۰ زبان دنیا ترجمه شده است. سلیگمن از سال ۲۰۰۰ روی باور روان‌شناسی مثبت‌گرا متمرکز گردیده که اصول کار آن، مطالعه و پژوهش در زمینه هیجان مثبت، ویژگی‌های شخصیتی مثبت و سازمان‌های مثبت است (ر.ک: کریمی، ۱۳۸۹: ۲۷-۲۵). در جنبش روان‌شناسی مثبت‌نگر، نام سیکزنت میهالی نیز در کنار نام سلیگمن به چشم می‌خورد.

اگرچه اولین بار این مباحث را سلیگمن به شیوه علمی مطرح کرد ولی ریشه این رویکرد را می‌توان در آرای روان‌شناسان انسان‌گرایی همچون راجرز و مازلو هم یافت. راجرز (۱۹۰۲-۱۹۸۷) او پذیرش انسان‌ها را نامشروط می‌دانست و معتقد بود هر کسی دنیای فردی و منحصر به فرد خودش را دارد که باید بدان احترام گذاشته شود. او اظهار داشت که هر شخصی دارای یک گرایش ذاتی برای شکوفا ساختن همه توانایی‌ها و استعدادهاست. مازلو (۱۹۰۸-۱۹۷۰) نیز اعتقاد داشت هر فرد دارای گرایش ذاتی برای رسیدن به خودشکوفایی است. بخش عمده پژوهش‌های مازلو به خصایص اشخاصی که نیاز به خودشکوفایی در آنان ارضاء شده و از نظر روانی سالم تلقی می‌شوند، معطوف بود. حتی قبل از انسان‌گراها، ویلیام جیمز روان‌شناس آمریکایی نگرانی اصلی روان‌شناسی را شادی و بهزیستی انسان‌ها می‌دانست (ر.ک: شولتز و شولتز، ۱۳۷۵: ۳۷۳-۳۷۴).

روان‌شناسی مثبت بر تغییر نگرش افراد و خوش‌بینی تمرکز دارد. روان‌شناسی مثبت، در مقابل (DSM) که نظام طبقه‌بندی اختلالات روان‌شناختی بیماران است؛ نظام طبقه‌بندی دیگری به نام (CSV) آورده است که توانایی‌های افراد را طبقه‌بندی می‌کند که عبارت‌اند از:

- ✓ خرد و دانایی: شامل خلاقیت، کنجکاوی، پذیرا بودن تجارب جدید، عشق به یادگیری، وسعت‌نظر؛
- ✓ شجاعت: شامل خودباوری، پایداری، کمال، سرزندگی؛
- ✓ نوع‌دوستی: شامل عشق و مهربانی، هوش اجتماعی؛
- ✓ عدالت‌جویی: شامل رعایت حقوق دیگران، بی‌طرفی، رهبری؛
- ✓ اعتدال: شامل بخشش و دلسوزی، فروتنی و آزر، احتیاط و نظم بخشیدن به عملکرد خود؛
- ✓ تعالی: شامل دانستن ارزش زیبایی‌ها و شگفتی‌ها، قدرشناسی، امیدواری، شوخ‌طبعی، معنویت (ر.ک: قاسمی و قریشیان، ۱۳۸۸: ۱۰۳-۱۰۴).

## ۳. یافته‌های پژوهش

## ۳.۱. خرد و دانایی

در نظام (CSV) که در روان‌شناسی مثبت توانایی‌های انسان را طبقه‌بندی می‌کند، اصلی‌ترین رده مربوط به خرد و دانایی است. توجه به خردورزی، اندیشه و دانایی در ادبیات فارسی به‌عنوان یک ارزش و امتیاز، آن‌چنان سایه‌گستر است که برخی از شعرا به‌ویژه در سبک خراسانی با این خصیصه نام‌گذاری شده‌اند. رودکی (شاعر خردآزمای) و بوشکور بلخی (شاعر شیفته دانایی) و عصر فردوسی، (عصر خرد آرمانی) نامیده شده است. این مؤلفه در اشعار مولانا بسیار قابل توجه است. در نظرگاه مولانا خرد، معلمی است که همه آشفته‌گی‌های عالم، مدلول خروج او از عالم جهان است.

این معلم که خرد بود بشد، ما طفلان  
یکدگر را ز جنون تخته زنانیم همه  
پابرنه خرد از مجلس ما دوش گریخت  
چون که بیرون ز حد عقل و گمانیم همه  
(مولوی، ۱۳۷۶: ترجیع ۲۰)

از نظر مولانا خرد راهبر آدمی به‌سوی حیات جاودانه و چشمه خورشید است.

رفیق خضر خرد شو به سوی چشمه حیوان  
که تا چو چشمه خورشید، روز نورفشانی  
(همان: غزل ۳۰۳۸)

خرد و دانایی مشتمل بر مفاهیم خلاقیت، کنجکاوی، پذیرا بودن تجارب جدید، عشق به یادگیری و وسعت نظر است.

## ۳.۲. خلاقیت

در نظرگاه مولوی هنر و خلاقیت و عشق هم‌سنگ کیمیاست. چون قادر است ارزش وجودی انسان را به کمال خود نزدیک سازد و ناشناخته‌های این معدن عظیم را مکشوف سازد.

عشقست که کیمیای شرقست در او  
ابریست که صد هزار برقست در او  
در باطن من ز فرّ او دریاییست  
کاین جمله کاینات غرقست در او  
(همان: رباعی ۱۵۷۴)

نگاه خلاقانه و نو و پارادوکسیکال مولانا نسبت به مقوله بی‌خودی و سرمستی و هنر عشق‌ورزی، راه استغنا و قرار و آرامش و کامیابی را می‌نمایاند.

آن نفسی که باخودی یار چو خار آیدت  
وان نفسی که بی‌خودی یار چه کار آیدت  
آن نفسی که باخودی خود تو شکار پشه‌ای  
وان نفسی که بی‌خودی پیل شکار آیدت  
آن نفسی که باخودی یار کناره می‌کند  
وان نفسی که بی‌خودی باده یار آیدت  
جمله بیقراریت از طلب قرار توست  
طالب بیقرار شو تا که قرار آیدت  
(همان: غزل ۳۲۳)

## ۳.۳. کنجکاوی

زیرکی و کنجکاوی ظرف تهی آدمی را سرشار می‌سازد. جست‌وجو و پرسشگری، دریچه دانایی و قدرت است.

با پیر خرد نهفته می‌گویم دوش  
کز من سخن از سیر جهان هیچ مپوش  
نرمک نرمک مرا همی‌گفت به گوش  
کین دیدنی است گفتنی نیست خموش  
(همان: رباعی ۱۰۲۱)

## ۳.۴. پذیرا بودن تجارب جدید

نشانه و عامل رشدیافتگی و فراست، خود را در معرض تجربه‌های نوین قرار دادن و گریز از قالب‌ها و کلیشه‌های از پیش تعیین شده است. مولوی شهرت و اعتبار خود را وام‌دار این تحول و قرارگرفتن در معرض تجربیات جدید است.

چه دانستم که سیلابی مرا ناگاه بریاید  
نهنگی هم برآردسَر، خورد آن آب دریا را  
زند موجی بر آن کشتی که تخته تخته بشکافد  
شکافد نیز آن هامون نهنگ بحر فرسا را  
چه دانم‌های بسیار است لیکن من نمی‌دانم  
چو کشتی‌ام دراندازد میان قُلْزَمُ پر خون  
که هر تخته فروریزد ز گردش‌های گوناگون  
چنان دریای بی‌پایان شود بی‌آب چون هامون  
کشد در قعر ناگاهان به دست قهر چون قارون  
که خوردم از دهان بندی در آن دریا کفی افیون  
(همان: غزل ۱۸۵۵)

## ۳.۵. عشق به یادگیری

در ادب فارسی و دستگاه فکری مولانا والایی و توانایی، زاینده دانایی و انگیزه یادگیری است و جایگاه دانایان فراتر از صاحبان قدرت و منصب است.

دل را تمام برکن ای جان ز نیک نامی  
تا یک به یک بدانی اسرار را تمامی  
گه علم بر دل برتند گه دانش از دل برکنند  
گه فضل‌ها حاصل کند گه جمله را روید بلا  
(همان: غزل ۲۹۵۶)

(همان: غزل ۲۸)

## ۳.۶. وسعت نظر

سعه صدر و وسعت نظر و دستیابی به نگاه جامع که از اهداف روان‌شناسی مثبت است، در بسیاری از آثار ادبی به اشکال و انحاء مختلف مورد تصریح و تأکید قرار گرفته است. کشف جایگاه زندگی دنیوی در مسیر تکاملی آدمی از مصداق‌های توصیه به سعه نگرش است.

پیش از آن کاندلر جهان باغ می و انگور بود  
ما به بغداد جهان، جان آنالحق می‌زدیم  
از شراب لایزالی جان ما مخمور بود  
پیش از آن کابین دار و گیر و نکته منصور بود

پیش از آن کاین نفس کل در آب و گل معمار شد  
جان ما همچون جهان بُد جام جان چون آفتاب  
در خرابات حقایق، عیش ما، معمور بود  
از شراب جان جهان تا گردن اندر نور بود  
(همان: غزل ۷۳۱)

پرهیز از دل‌بستگی‌های آزمندانه نیز مصداق عینی وسعت‌نظر است.

حرص خزان است و قناعت بهار  
نیست جهان را ز خزان خرمی  
(همان: غزل ۳۱۷۷)

لقمه هر خورنده را درخور او دهد خدا  
آنچه گلو بگیردت حرص مکن مجو مجو  
(همان: غزل ۲۱۵۴)

### ۳.۷. شجاعت

شجاع در این نظام طبقه‌بندی به کسی اطلاق می‌گردد که حائز ویژگی‌های خودباوری، پایداری، کمال و سرزندگی باشد.

دیدۀ سیر است مرا جان دلیر است مرا  
زهره شیر است مرا زهره تابنده شدم  
(همان: غزل ۱۳۹۳)

او دلگرم به نیرویی مافوق است که اگر به شماره برگ‌های عالم، فرعون بر او بشورد کف موسایی او همه را مغلوب و منکوب می‌کند.

اگر چرخ وجود من از این گردش فرو ماند  
اگر این لشکر ما را ز چشم بد شکست افتد  
اگر باد زمستانی کند باغ مرا ویران  
شمار برگ اگر باشد یکی فرعون جباری  
مترسان دل مترسان دل ز سختی‌های این منزل  
بگرداند مرا آن کس که گردون را بگرداند  
به امر شاه لشکرها از آن بالا فرو آید  
بهار شهریار من ز دی انصاف بستاند  
کف موسی یکایک را به جای خویش بنشاند  
که آب چشمه حیوان بتا هرگز نمیراند  
(همان: غزل ۵۹۲)

### ۳.۸. خودباوری

مولانا بر این باور است که هرچه هست درون توست و نباید طلبکارانه به خالق و خلقت نگریست.

ای قوم به حج رفته کجایید کجایید  
معشوق تو همسایه و دیوار به دیوار  
گر صورت بی‌صورت معشوق ببینید  
ده بار از آن راه بدان خانه برفتید  
معشوق همین جاست بیایید بیایید  
در بادیه سرگشته شما در چه هوایید  
هم خواجه و هم خانه و هم کعبه شما  
هم خواجه و هم خانه و هم کعبه شما

یک بار از این خانه بر این بام برآید  
(همان: غزل ۶۴۸)

در این نظام فکری، انسان هم صید است و هم صیاد. حقیقت هم عاشق است و هم معشوق.

ای ننگ من تا من منم من دیگرم تو دیگری	یا رب منم جویان تو یا خود تویی جویان من
ما را چو عیسی بی طلب در مهد آید سروری	ما را چو مریم بی سبب از شاخ خشک آید رطب
بر صورت گرمابه‌ای چون کودکان کمتر گری	از روی همچون آتشم حمام عالم گرم شد

(همان: غزل ۲۴۲۹)

شناخت گوهر ذاتی مصداق حقیقی خودباوری است و نژاد و نَسَب و مقام، نقش اصیلی در آن ندارد.

شدم در گلستان و با گل بگفتم	جهاز از که داری؟ که لعلین قبایی
مرا گفت بو کن به بو خود شناسی	چو مجنون عشقی و صاحب صفایی

(همان: غزل ۳۱۲۰)

### ۳.۹. پایداری

یکی از لوازم و تبعات نگاه جامع و مثبت به حقیقت حیات، پایداری است.

هست مر سودای عاشق را دلا این خاصیت	گر چه او پستی رود باشد بر آن بالایی
گرد دارایی جانِ مُظَلِّمِ ناپایدار	گشت جانِ پایداری از چنان دارایی

(همان: غزل ۲۸۰۷)

کسی که در مسیر وصول به اهداف خود پایداری کند از حُزن و اندوه دور و قلب او طرب‌خانه است.

به غم فرو نروم باز سوی یار روم	در آن بهشت و گلستان و سبزه‌زار روم
ز برگ‌ریز خزانِ فراق سیر شدم	به گلشن ابد و سرو پایدار روم

(همان: غزل ۱۷۲۷)

مولوی در توصیه به پایداری در راه حفظ ارزش‌های اصیل، شرط وفا و انسانیت را بلاکش بودن می‌داند.

دوست همان به که بلاکش بود	عود همان به که در آتش بود
جام جفا باشد دشوار خوار	چون ز کف دوست بود خوش بود
زهر بنوش از قدحی کان قدح	از کرم و لطف منقش بود
عشق خلیست درآ در میان	غم مخور ار زیر تو آتش بود

(همان: غزل ۹۹۴)

## ۳.۱۰. کمال

دیگرخواهی و مهرورزی و رهایی از بند خودخواهی غایت قُصوای کمال است.

این عشق کمالست و کمالست و کمال  
این عشق جلالست و جلالست و جلال  
وین نفس خیالست خیالست و خیال  
امروز وصالست و وصالست و وصال  
(همان: رباعی ۱۰۸۹)

کمال جویی در نظرگاه مولوی وابسته به جذبۀ حق و نقطۀ نهاییی آن رهایی و وصول به درجۀ اولیاست.

چندین چَشیش از بهر چه؟ تا جان تلخت خوش شود  
از بد پشیمان می‌شوی الله گویان می‌شوی  
چندین کَشیش از بهر چه؟ تا دَررسی در اولیا  
آن دم تو را او می‌کشد تا وارَهاند مر تو را  
(همان: غزل ۳)

کمال در رشدیافتگی بُعد معنوی آدمی و گسستن از بند تعلقات است.

به درون بر فلکیم و به بدن زیر زمین  
به صفت زنده شدیم ارچه به صورت مُردیم  
(همان: ترجیع ۲۱)

## ۳.۱۱. سرزندگی

شادمانگی و سرزندگی ظرفیت‌های خاموش و وانهادۀ شده انسان را فعال می‌سازد. یکی از اساسی‌ترین اسباب و علل شادی و انبساط خاطر، عشق است.

مرده بدم زنده شدم گریه بدم خنده شدم  
دولت عشق آمد و من دولت پاینده شدم  
(همان: غزل ۱۳۹۳)

عرفا در مقام امن وصول به آرمان معنوی به آرامش و طمأنینۀ پایدار دست می‌یابند که متعالی‌ترین شکل سرزندگی است.

خانه شادی است دلم غصه ندارم چه کنم؟  
هر چه به عالم تُرُشی دورم و بیزارم از او  
(همان: غزل ۲۱۴۶)

مصروف داشتن همت، حس رضایت و شادمانی و سرزندگی به‌همراه می‌آورد و کسالت و تن‌آسانی غم و اندوه می‌زاید.

در خانه غم بودن از همت دون باشد  
بر هر چه همی‌لرزی می‌دان که همان ارزی  
و اندر دل دون‌همت اسرار تو چون باشد  
زین روی دل عاشق از عرش فزون باشد  
(همان: غزل ۶۰۹)

در گفتمان مولانا سرزندگی و نشاط درونی با تمکن و تمتعات مادی رابطه جدی و تناسب معنی‌داری ندارد و عشق اصل هر شادمانی است.

اندر آ ای اصل شادمانی شاد باش  
گرت بیند زندگانی تا ابد باقی شود  
اندر آ ای آب آب زندگانی شاد باش  
ورت بیند مُرده هم داند که جانی شاد باش  
(همان: غزل ۱۲۴۳)

### ۳.۱۲. نوع دوستی

نوع دوستی مفهومی است مشتمل بر مفاهیم عشق و مهربانی و هوش اجتماعی.

### ۳.۱۳. عشق و مهربانی

در آثار ادبی فارسی به‌ویژه ادبیات عرفانی و اشعار مولانا، گشودن دریچه مهر به روی همه کائنات که همگی هوشیار و ذی‌شعور و تجلی‌گاه عشقند؛ مورد تأکید است.

خرمن آتش، گرفته صحن صحراهای عشق  
گندم او آتشین و جان او پیمانهای  
(همان: غزل ۲۷۸۹)

رابطه دوسویه بین عشق و قدرت برقرار است. عشق موجد قدرت و صلابت و تسلط بر طبیعت است و قدرت از عشق، خورشیدی فروزان و دامنه‌دار و عالم شمول می‌سازد.

گر جان عاشق دم زند آتش در این عالم زند  
عالم همه دریا شود دریا ز هیبت لا شود  
وین عالم بی‌اصل را چون ذره‌ها برهم زند  
آدم نماند و آدمی گر خویش با آدم زند  
(همان: غزل ۵۲۷)

منشأ خلقت کائنات، عشق معرفی می‌شود و بی‌بهره بودن از عشق نوعی بی‌هنری تلقی می‌گردد.

عشق درآمد از درم دست نهاد بر سرم  
دید مرا که بی توأم گفت مرا که وای تو  
(همان: غزل ۲۱۵۷)

عشق قدرت و امنیت و بی‌نیازی می‌آفریند.

به پرّ عشق پیر در هوا و بر گردون  
نه وحشتی دل عشاق را چو مُفردها  
چو آفتاب، مُنزه ز جمله مَرکب‌ها  
نه خوف قطع و جداییست چون مُرکب‌ها  
(همان: غزل ۲۳۲)

## ۳.۱۴. هوش اجتماعی

قدرت قیاس، استقراء و رمزگشایی از نمادها و تحلیل آن باروری هوش اجتماعی را می‌رساند. مولانا گاه همهٔ پیام خود را در قالب رمز و نماد انتقال می‌دهد. قدرت شناخت اولویتهای و توان تعامل مناسب و سازنده و دوراندیشی و اعتدال و ظرفیت حلّ مسائل فردی و جمعی در عرصهٔ اجتماع از مصادیق هوش اجتماعی است.

امروز خندان آمدی مفتاح زندان آمدی	بر مستمندان آمدی چون بخشش و فضل خدا
خورشید را حاجب تویی اومید را واجب تویی	مطلب تویی طالب تویی هم منتها هم مبتدا
در سینه‌ها برخاسته اندیشه را آراسته	هم خویش حاجت خواسته هم خویشتن کرده روا
ای روح بخش بی بدل وی لذت علم و عمل	باقی بهانه‌ست و دَغَل کاین علت آمد وان دوا

(همان: غزل ۱)

مشورت و مصاحبت با اهل خبره نمایانگر هوش اجتماعی و عامل بسط روحی است.

ای دو چشمت جاودان را نکته‌ها آموخته	جان‌ها را شیوه‌های جان‌فزا آموخته
هر چه در عالم دری بسته‌ست مفتاحش تویی	عشق شاگرد تو است و درگشا آموخته
از برای صوفیان صاف بزم آراسته	وانگهانی صوفیان را اصلا آموخته
وز میان صوفیان آن صوفی محبوب را	سرّ معشوقی مطلق در خلاء آموخته

(همان: غزل ۲۳۶۲)

اغتنام فرصت و شناخت صحیح عنصر زمان و مقتضیات زمانی و گریز از وهم‌گرایی و خیال‌پردازی از علائم بلوغ هوش اجتماعی است.

ساعتی میزان آنی ساعتی موزون این	بعد از این میزان خود شو تا شوی موزون خویش
زین سپس ما را مگو چونی و از چون درگذر	چون ز چونی دم زند آن کس که شد بی چون خویش
باده غمگینان خورند و ما ز می خوشدل تریم	رو به محبوسان غم ده ساقیا آفیون خویش
من نیم موقوف نفخ صور همچون مردگان	هر زمانم عشق جانی می‌دهد ز افسون خویش

(همان: غزل ۱۲۴۷)

## ۳.۱۵. عدالت‌جویی

متن مفاهیم رعایت حقوق دیگران، بی‌طرفی و رهبری را در بردارد.

## ۳.۱۶. رعایت حقوق دیگران

نیک‌خواهی، دادگری، یاری مظلوم و حُسن ظن را می‌توان در ابیات ذیل به‌عنوان ارزش‌های عدالت‌جویانهٔ انسانی یافت.

من اگر کشتی نوحم چه عجب چون همه روحم      من اگر فتح و فتوحم چه عجب شاه نژادم

(همان: غزل ۱۷۷۶)

گر غمی آید گلوی او بگیر      داد از او پستان امیر داد باش

(همان: غزل ۱۲۵۸)

### ۳.۱۷. بی طرفی

انصاف در قضاوت‌ها و انعطاف و پرهیز از عصبیت‌های جاهلانه در نظرگاه مولانا نشانه پیوستن به روح واحد عالم هستی است.

جانِ تو مستست در بزمِ اَحَد      تن میانِ خلقِ گو آحاد باش  
گاه با شیرین چو خسرو خوش بخند      گه ز هجرش کوه‌کن فرهاد باش  
گه نشاط‌انگیز همچون گلشنش      گه چو بلبل نال و خوش فریاد باش  
پیش سَروش چون خُرامد خاک باش      چون گلش عنبر فشاند باد باش  
حاصل اینست ای برادر چون فلک      در جهانِ کهنه نوبنیاد باش  
(همان: غزل ۱۲۵۸)

### ۳.۱۸. رهبری

مفهومی است درونی و ناظر به توانایی فکری و استقلال رأی و هدایت خود و دیگران در جهت‌گیری‌های صحیح و معتدل.

بیا ای زیرک و بر گول می‌خند      بیا ای راه‌دان بر غول می‌خند  
چو در سلطان بی‌علت رسیدی      هلا بر علت و معلول می‌خند  
اگر بر نفس نحسی دیو شد چیر      برو بر خاذل و مخذول می‌خند  
(همان: غزل ۶۶۱)

اندیشه جامع، جسارت و خودباوری از لوازم رهبر مقتدر است.

گفتا نه این خواهم نه آن دیدار حق خواهم عیان      گر هفت بحر آتش شود من در روم بهر لقا  
(همان، غزل ۳)

### ۳.۱۹. اعتدال

مفهومی است مشتمل بر بخشش و دلسوزی، فروتنی و آزر، احتیاط و نظم‌بخشی به عملکرد خود.

## ۳.۲۰. بخشش و دلسوزی

بیا تا قدر یک‌دیگر بدانیم  
چو مؤمن آینه مؤمن یقین شد  
کریمان جان فدای دوست کردند  
فُسون قُلْ أَعُوذُ وَ قُلْ هُوَ اللَّهُ  
غرض‌ها تیره دارد دوستی را

که تا ناگه ز یک‌دیگر نمانیم  
چرا با آینه ما روگرانیم  
سگی بگذار ما هم مردمانیم  
چرا در عشق همدیگر نخوانیم  
غرض‌ها را چرا از دل نرانیم  
(همان: غزل ۱۵۳۵)

## ۳.۲۱. فروتنی و آزر

تواضع مقدمهٔ رشد و تعالی است و از صاحبان شناخت اعتدالی و منطقی برمی‌آید.

عاشق که تواضع ننماید چه کند  
گر بوسه زند زلف ترا تیره مشو

شب‌ها که به کوی تو نیاید چه کند  
دیوانه که زنجیر نخاید چه کند  
(همان: رباعی ۷۶۰)

شرم و حیا محافظ شأن انسانی از آسیب‌هاست.

زین دو هزاران من و ما ای عجا من چه منم  
چون‌که من از دست شدم، در ره من شیشه منه  
اصل تویی، من چه کسَم؟ آینه‌ای در کف تو

گوش بنه عربده را، دست منّه بر دهنم  
ور بنهی پا بنهم هر چه بیابم شکنم  
هر چه نمایی بشوم، آینهٔ مُمتَحَنم  
(همان: غزل ۱۳۹۷)

## ۳.۲۲. احتیاط و نظم‌بخشیدن به عملکرد خود

استفادهٔ صحیح از زبان، پرهیز از ظنّ و گمان، تأمل و دقت در حین تصمیم‌گیری‌های اساسی و نو از مصداق‌های احتیاط است که در ابیات زیر مورد تصریح واقع شده، در این جهان‌بینی انسان همواره آمادهٔ رحیل از دنیاست.

ای عاشقان ای عاشقان هنگام کوچ است از جهان  
نک ساربان برخاسته قطارها آراسته  
ای دل سوی دلدار شو، ای یار سوی یار شو

در گوش جانم می‌رسد طبلِ رَحیل از آسمان  
از ما حلالی خواسته چه خفته‌اید ای کاروان؟  
ای پاسبان بیدار شو، خفته نشاید پاسبان  
(همان: غزل ۱۷۸۹)

## ۳.۲۳. تعالی

عبارت است از ارزش گذاری صحیح بر زیبایی، قدرشناسی، امید و شوخ طبعی.

## ۳.۲۴. دانستن ارزش زیبایی‌ها

درک زیبایی‌های معنوی و درونی خود از نگرشی متعالی نشأت می‌گیرد.

قطب جهانی، همه را رو به توست	جز که به گرد تو دواریم نیست
خویش من آنست که از عشق زاد	خویشتر از این خویش و تباریم نیست
چیست فزون از دو جهان؟ شهر عشق	بهرتر از این شهر و دیاریم نیست

(همان: غزل ۵۰۶)



تصویر ۱. تزئینات کتیبه‌ای و رنگ‌ها در مقبره مولانا در قوینه.

## ۳.۲۵. قدرشناسی

بر پایه شناخت ارزش نعمت‌ها و ملکه خلقی ادب صورت می‌پذیرد.

هزار گونه ادب جان ز عشق آموزد	که آن ادب نتوان یافتن ز مکتب‌ها
میان صد کس عاشق چنان پدید بود	که بر فلک مه تابان میان کوکب‌ها
زهی جهان و زهی نظم نادر و ترتیب	هزار شور درافکند در مرتب‌ها
گدای عشق شمر هر چه در جهان طربست	که عشق چون زر کانست و آن مذهب‌ها

(همان: غزل ۲۳۲)

## ۳.۲۶. امیدواری

نگاه معناگرای مولانا در بطن خود امیدواری می‌پرورد.

استیزه مکن مملکت عشق طلب کن  
باری تو بهل کام خود و نور خرد گیر  
اشکاری شه باش و موجو هیچ شکاری  
کاین مملکت از مَلک الموت رهاند  
کاین کام تو را زود به ناکام رساند  
کاشکار تو را باز اجل بازستاند  
(همان: غزل ۶۵۲)

اومید تو هر دمی بگوید  
دستت گیرم به فضل خود زود  
(همان: غزل ۷۱۶)

## ۳.۲۷. شوخ طبعی

گاه در اشعار و آثار ادبی اندیشه‌های تأمل برانگیز در قالب الفاظ و موقعیت‌های طنز و ظرافت‌های شاعرانه شوخ‌طبعی لحاظ می‌شود و گاه توصیف شاعر شادی و شوخ‌طبعی است. طنز، هجو و هزل گونه‌های مناسب این عنوان محسوب می‌شود.

گفت که تو کشته نه‌ای، در طرب آغشته نه‌ای  
گفت که تو زیرککی مست خیالی و شکی  
پیش رخ زنده گنش، گشته و افکنده شدم  
گول شدم، هول شدم و همه برکنده شدم  
(همان: غزل ۱۳۹۳)

گاه نیز شاعر بذله‌گویی نمی‌کند اما به خوش‌دلی و شادمانی و خنده توصیه می‌نماید.

گل خندان که نخندد چه کند؟  
نار خندان که دهان بگشادست  
عَلَم از مُشک نبندد چه کند؟  
چون که در پوست نگنجد چه کند؟  
(همان: غزل ۸۳۵)

## ۳.۲۸. معنویت

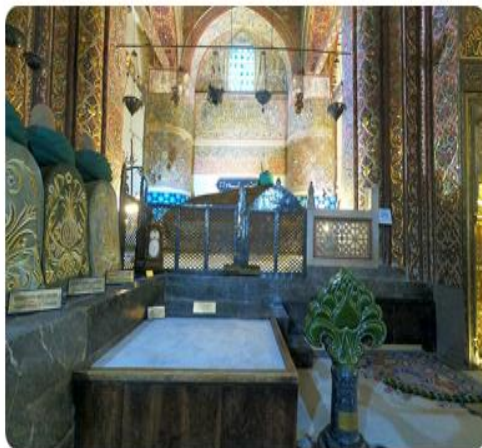
معناگرایی، شادی و امید و استغنا می‌آفریند. این مفاهیم در دیوان‌های اکثر شعرا از جمله دیوان شمس مولانا ملحوظ است.

مسجد اقصاست دلم، جنت مأواست دلم  
قسمت گل خنده بود، گریه ندارد چه کند؟  
حور شده، نور شده، جمله آثارم از او  
سوسن و گل می‌شکفد در دل هشیارم از او  
(همان: غزل ۲۱۴۲)

معنویت، افق نظر را وسعت می‌بخشد و رضایت درونی و احساس قدرت و انگیزه پویایی و در کوتاه‌ترین کلام معنای زندگی به همراه دارد.

گم شدن در گم شدن دینِ منست	نیستی در هست، آیینِ منست
تا پیاده می‌روم در کوی دوست	سبز خنکِ چرخ، در زینِ منست
چون به یک دم صد جهان واپس کنم	بنگرم گامِ نخستینِ منست
من چرا گردِ جهانِ گردم چو دوست	در میانِ جانِ شیرینِ منست

(همان: غزل ۴۳۰)



تصویر ۲. معنویت در فضای بیرونی و تزئینات داخلی معماری مقبره مولانا در قونیه.

### نتیجه‌گیری

هدف از روان‌شناسی مثبت‌گرا، تسریع تحوّل شگرف در روان‌شناسی از مشغولیت صرف به درمانگری بدترین حالات زندگی به سمت بهینه‌سازی کیفیت زندگی است. در این راستا، برای جبران بی‌تعادلی قبلی کوشش می‌شود توانمندی‌های انسان مدنظر قرارگیرد و از این توانمندی‌ها در پیشگیری از روان‌نژندی‌ها و تقویت روحیه نشاط استفاده شود. استفاده و تکرار و تأکید و جنبه ذوقی و هنری و ادبی بخشیدن و وارد ساختن مفاهیمی چون بهزیستی، رضایتمندی از گذشته، پشتکار، شادکامی و رضایت از حال، دلپذیری حسی، مثبت‌اندیشی، توکل، امید و شناخت به ذهن افراد و نیز قوت بخشیدن به صفات مثبت فردی همچون شجاعت، مهارت‌های ارتباطی میان‌فردی، استعداد بالا، حساسیت زیبایی‌شناختی و خرد در سطح فردی و نیز فضایل مدنی و اجتماعی در سطح گروهی، امکان پیشگیری و درمان و ارتقابخشی کیفیت زندگی افراد را فراهم می‌کند و ظرفیت ادبیات فارسی به‌ویژه منابع غنی منظوم و ارزش‌های متواتر معنوی موجود در آن محملی مناسب برای انتقال این مفاهیم و رشدیافتگی ذهن، احساس و سبک زندگی و نگرش افراد است. رسانه‌های دیداری و شنیداری و ابزارهای فرهنگی و فرهنگ‌ساز در عرصه هنر، آموزش، تبلیغات، درمان و ... نقش کارساز و کارآمدی دارند که بهره‌وری از ظرفیت ادبیات معناگرا در آن نباید مغفول بماند.

**منابع و مآخذ:****کتاب‌ها**

قرآن کریم.

ابن ابی‌جمهور، محمدبن‌زین‌الدین. (۱۳۶۱). عوالی‌اللئالی‌الغریضیه فی‌الاحادیث‌الدینیّه. محقق: مجتبی‌عراقی، قم: مؤسسه سیدالشهدا (ع).

بلخی، جلال‌الدین محمد. (۱۳۹۷). گزیده غزلیات شمس. به کوشش محمدرضا شفیعی کدکنی تهران: امیرکبیر.

دهخدا، علی‌اکبر. (۱۳۷۷). لغت‌نامه دهخدا. تهران: دانشگاه تهران.

زمانی، کریم. (۱۳۹۷). شرح دیوان شمس تبریزی. تهران: قطره.

سجادی، سید جعفر. (۱۳۷۵). فرهنگ اصطلاحات و تعبیرات عرفانی. تهران: طهوری.

سلیگمن، مارتین. (۱۳۷۹). کودک مثبت‌گرا. ترجمه ناهید ایران‌نژاد، تهران: دایره.

\_\_\_\_\_. (۱۳۹۲). شکوفایی روان‌شناسی مثبت‌گرا. ترجمه امیر کامکار و سکینه هژبریان، تهران: روان.

شولتز، دوان و شولتز، سیدنی پی. (۱۳۷۵). تاریخ روان‌شناسی نوین، ترجمه: علی‌اکبر سیف، حسن پاشا شریفی، خدیجه علی‌آبادی و جعفر نجفی، تهران: رشد.

کار، آلن. (۱۳۸۵). روان‌شناسی مثبت. ترجمه دکتر حسن پاشا شریفی و دکتر نجفی زند. تهران: سخن.

کریمی، رامین. (۱۳۸۷). سازمان‌های خوش‌بین. تهران: بهار سبز.

\_\_\_\_\_. (۱۳۸۹). مارتین سلیگمن. تهران: دانژه.

مولوی، جلال‌الدین محمد. (۱۳۷۶). کلیات شمس تبریزی. تصحیح بدیع‌الزمان فروزانفر، تهران: امیرکبیر.

**مقالات**

آصف‌نیا، اعظم و حسینی، افضل‌السادات و زروانی، مجتبی. (۱۳۹۵). «تحلیل و بررسی مؤلفه‌های روان‌شناسی در تربیت دوره نوجوانی». نشریه ادیان و عرفان، شماره یکم، صص ۲۱-۴۶.

پیرانی، منصور. (۱۳۹۲). «نگاهی به شعر حافظ با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌نگر مارتین سلیگمن». هفتمین همایش پژوهش‌های زبان و ادبیات فارسی، صص ۳۳۸-۳۵۷.

خراسانی، محبوبه و عربها، فاطمه. (۱۳۹۷). «روان‌شناسی مثبت در الهی‌نامه عطار نیشابوری». فصلنامه مطالعات فرهنگی اجتماعی خراسان، شماره ۳، صص ۵۷-۸۶.

قاسمی، نظام‌الدین و قریشیان، مرضیه. (۱۳۸۸). «روان‌شناسی مثبت رویکرد نوین روان‌شناسی به طبیعت انسان، نشریه تازه‌های روان‌درمانی». شماره ۵۱ و ۵۲، صص ۹۸-۱۱۴.

#### منابع لاتین

Seligman, Martin EP. Positive psychology: A personal history. Annual review of clinical psychology (۱۵) pp. ۱-۲۳ (۲۰۱۹). <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050718-095653>

\_\_\_\_\_ and Mihaly Csikszentmihalyi. Positive psychology: An introduction. In Flow and the foundations of positive psychology,. Springer, Dordrecht, pp. ۲۷۹-۲۹۸, (۲۰۱۴). [https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8\\_18](https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_18)

Rashid, Tayyab, Richard F. Summers, and Martin EP. Seligman. Positive psychology. Psychiatry (۱) pp. ۴۸۹-۴۹۸ (۲۰۱۵). <https://doi.org/10.1002/9781118753378.ch30>