

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

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؟

کلیدواژه‌ها: دیوان شمس، مولانا، روان‌شناسی مثبت‌گرا، مارتین سلیگمن.

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 مَحمل 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 نماید 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 موفق، 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 باتوجه به 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 جُسته 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.

نتیجه‌گیری

هدف از روان‌شناسی مثبت‌گرا، تسریع تحولی 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، امکان‌پذیری 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 مأخذ:

قرآن کریم.

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 ۴۶-۲۱.

ابن ابی‌جمهور، محمدبن‌زین‌الدین. (۱۳۶۱). عوالی‌اللثالی الغریضیه فی‌الاحادیث‌الدینیّه. محقق: مجتبی عراقی، قم: مؤسسه سیدالشهدا (ع).

بلخی، جلال‌الدین محمد. (۱۳۹۷). گزیده غزلیات شمس. به کوشش محمدرضا شفیعی کدکنی تهران: امیرکبیر. پیرانی، منصور. (۱۳۹۲). «نگاهی به شعر حافظ با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌نگر مارتین سلیگمن». هفتمین همایش پژوهش‌های زبان و ادبیات فارسی، صص ۳۵۷-۳۳۸.

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

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.

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

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.

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

Rashid, Tayyab, Richard F. Summers, and Martin EP. Seligman. Positive psychology. Psychiatry (۱) pp. ۴۸۹-۴۹۸ (۲۰۱۵). <https://doi.org/10.1002/9781118703378.ch30>