

تفسیر و تحلیل متون زبان و ادبیات فارسی (دهخدا)

دوره ۱۷، شماره ۶۳، بهار ۱۴۰۴، صص ۱-۲۴

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۴/۱، تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۵/۱۰

(مقاله پژوهشی)

DOI:

نمود هیجان مثبت و کیفیت زندگی در غزلیات شمس در سنجش با اندیشه پرفسور

سلیگمن

اعظم یزدی پوران^۱، دکتر فاطمه قهرمانی^۲، دکتر شاهرخ حکمت^۳

چکیده

روانشناسی مثبت گرا از جمله بحث جدید و نوپاست که امروزه در سراسر این دهکده خاکی رواج یافته است. در مثبت گرایی با زندگی و خوشبختی انسان ارتباط دارد و شاخه مهم روانشناسی است که افکار هر فرد را ساماندهی می کند، هم چنین علمی است که به توانمندی و موفقیت انسان توجه می کند و با خوشبختی انسان رابطه مستقیم دارد. مارتین سلیگمن نظریه روانشناسی مثبت گرا را حدود دو دهه پیش بنیان گذاری کرد و لقب پدر علم مثبت گرایی را دریافت نمود. چند مولفه اصلی و کاربردی در روانشناسی مثبت گرا، از دیدگاه وی عبارتند از: امید، شادکامی، خوش بینی، کیفیت زندگی و بهزیستی که همگی به میزان هیجان های مثبت در هر فرد وابسته اند. امروزه ارتباط روانشناسی و ادبیات امری حیاتی است هم چنین از دیرباز در ایران روانشناسی و ادبیات مورد توجه بوده است. با ارتباطی که میان غزلیات شمس و نظریه مثبت گرایی مارتین سلیگمن وجود دارد، می توان اهمیت تاثیر اندیشه مثبت گرایی در ابیات ایران، غزلیات شمس و زندگی انسان معاصر را مورد بررسی قرار داد. پژوهش حاضر به شیوه تحلیلی و توصیفی است و مفهوم نوعی نگرش نوین به دنیای پیرامون در غزلیات شمس و علم روانشناسی مثبت گراست.

کلمات کلیدی: روانشناسی مثبت گرا، غزلیات شمس، هیجان مثبت، کیفیت زندگی.

^۱ دانشجوی دکتری گروه زبان و ادبیات فارسی، واحد اراک، دانشگاه آزاد اسلامی، اراک، ایران.

Pouran.azam@gmail.com

^۲ دانشیار گروه زبان و ادبیات فارسی، واحد اراک، دانشگاه آزاد اسلامی، اراک، ایران. (نویسنده مسؤول)

f.gahremani234@gmail.com

^۳ استاد گروه زبان و ادبیات فارسی، واحد اراک، دانشگاه آزاد اسلامی، اراک، ایران.

sh-hekmat@iau-arak.ac.ir

مقدمه

پروفسور مارتین سلیگمن (Martin Seligman) به‌عنوان نخستین روان‌شناس مثبت‌گرا در تحقیق‌های روان‌شناسی به این نتیجه رسید که برای بالابردن کیفیت زندگی باید سلامت روان، رشد، خودشکوفایی و هیجان مثبت افراد مورد بررسی قرار بگیرد و پژوهش‌های روان‌شناختی را بر روی افراد سالم در جهت شکوفاشدن و زندگی بهتر انجام داد. هدف اصلی روان‌شناسی مثبت‌گرا نیز تمرکز بر روی هیجان‌ها، عشق، امیدواری، سلامتی، رضایت، خوشبختی و کیفیت زندگی بهتر برای هر فرد است. مولانا نیز با افکار و زبان مثبت‌نگر خود در غزلیات شمس به آن برجستگی‌های ویژه‌ای بخشیده است. روان‌شناسی مثبت‌گرا نسبت به دیگر شاخه‌های روان‌شناسی در زمینه‌های علمی و فرهنگی تأثیرگذار است. از این‌رو، عارفان، فیلسوفان، شاعران و هنرمندان همه سرزمین‌ها به توصیف و مطرح نمودن هیجان‌ها و فضیلت‌های مثبت انسانی پرداخته‌اند. در این پژوهش سعی بر این است با توجه به نبودن موضوع و هم‌چنین با تلفیق ادبیات فارسی و روان‌شناسی اثری ارزنده برای علاقمندان به ارمغان آورد. روان‌شناسی مثبت‌گرا توسط هیجان‌های مثبت و ایجاد توانمندی بیشتر در راستای کیفیت زندگی مطلوب در زندگی انسان معاصر پیشرفت‌های چشم‌گیری داشته است.

پیشینه تحقیق

در خصوص این پژوهش به‌ویژه در زبان فارسی و با تأکید بر تاییدیه سمیم نور، می‌توان عنوان کرد که تا کنون هیچ پژوهش مستقلی در این موضوع انجام نگرفته است و این پژوهش کاری نو در حوزه روان‌شناسی مثبت‌گرا و ادبیات است.

روش تحقیق

این مقاله براساس مطالعات کتاب‌خانه‌ای و به شیوه تحلیلی _ توصیفی انجام شده است.

مبانی تحقیق

روان‌شناسی مثبت‌گرا

مارتین سلیگمن یکی از برجسته‌ترین و بزرگ‌ترین روان‌شناسان معاصر است. وی انقلابی عظیم در اندیشه و رفتار افراد پدید آورد و به‌عنوان پدر علم روان‌شناسی مثبت شناخته شد. روان‌شناسی مثبت‌گرا علمی نوین در جهت تغییر در اندیشه انسان‌هاست و فردی که اندیشه مثبت دارد، همه چیز را خوب و زیبا می‌بیند. «روان‌شناسی مثبت‌گرا مطالعه علمی تجربیات

مثبت، صفات فردی مثبت و نهادهایی است که رشد آن تجربیات و صفات را تسهیل می‌کند» (سلیگمن، ۱۳۹۵: ۱۲۰). منظور از مثبت‌گرایی در پژوهش حاضر نوعی نگاه و برخورد مثبت به دنیای پیرامون در علم روان‌شناسی است. روان‌شناسی مثبت‌گرا به‌عنوان یک رویکرد جدید در علوم روان‌شناسی شناخته می‌شود که بر تقویت نقاط قوت، خوش‌بینی، امیدواری و خشنودی انسان‌ها تمرکز دارد. این رویکرد به مطالعه هیجان‌های مثبت و ارتقاء بر تقویت نقاط قوت، خوش‌بینی و امیدواری انسان‌ها تمرکز دارد. روان‌شناسی مثبت‌گرا روحیه و عملکرد بهتری در افراد ایجاد می‌کند تا به‌سوی یک زندگی شاد و موفق حرکت کنند. هدف روان‌شناسی مثبت‌گرا نیز بالا بردن کیفیت زندگی فردی و اجتماعی است و مفهوم مثبت‌گرایی در ادبیات، روان‌شناسی، خانواده، دانشجویان، کار، کودکان، بیماران و غیره کاربرد دارد که از نیازهای ضروری برای انسان معاصر است.

غزلیات شمس

غزلیات شمس شرح دیدار، فراق و داستان سفرهای روحانی دل و روح انسانی بزرگ است و یکی از این ویژگی‌های مهم مولانا در غزلیات شمس لحن و زبان مثبت‌گرای اوست که وی را در بین شاعران یک استثنای تکرار نشدنی کرده است. هر غزل مولانا جهانی جدید برای اوست و هر اندیشه زمانی حضور فعالانه دارد که زبان تازه‌ای داشته باشد. جهان‌بینی او نسبت به هستی و جلوه‌های آن روشن و درخشان است و تنوع و تکثر را در عین وحدت در سراسر جلوه‌های عاطفی شعر او دیده می‌شود. بزرگ‌ترین غزل (۱۹۴۰) و ۸۲ بیت دارد و کوچک‌ترین غزل (۱۴۴۲) و ۲ بیت است. به دلیل آشنایی و هم‌نشینی با شمس، مولانا باور دارد که با درست و مثبت اندیشیدن به آرامش ذهنی و زندگی با کیفیت‌تر خواهید رسید. مولانا و سلیگمن هر دو از لحاظ نگرش و طرز اندیشه با وجود فاصله زمانی چندین قرن، شباهت و قرابت‌هایی دارند. غزلیات شمس حامل پیام‌های خاص روان‌شناسی مثبت‌گرا به خود، معبود و دیگر عوامل زندگی است. هم‌چنین سراسر شور، وجد و پویایی است و موسیقی در آن درحد اعلای خود جوشش داشته و به کمال رسیده است. گویی غزلیات شمس اقیانوس بی‌کران از معرفت، پویایی، امید، خوش‌بینی، درس‌های حکمی و اخلاقی بوده که سراسر آن جوشش عشق، موج است و در دل انسان‌ها طوفان به‌پا می‌کند که این ویژگی‌ها امروزه با روان‌شناسی مثبت‌گرا هم‌سویی دارد. مولانا به همه وقایع و رویدادها مثبت‌نگرست و پویایی، هیجان، شادکامی، خوش‌بختی و همه موارد ارزشمند را در جهت کیفیت زندگی بهتر می‌داند.

چو سال سال نشاط است و روز روز طرب خنک مرا و کسی را که عیش خو دارد
(مولوی، ۱۳۸۴: ۲۳۰)

هیجان مثبت

به هیجان‌هایی مانند عشق، شادی، خنده و گریه از سرشوق، هیجان مثبت گویند. هیجان‌ها در زندگی، اندیشه، رفتار و خوشبختی افراد تاثیر بسیاری دارند. در نتیجه آزمایش‌های فراوان هیجان‌های مثبت، خزانه اندیشه را گسترش داده و سبب بالا رفتن تحمل در ما می‌شوند و به چند دسته تقسیم شده‌اند: آرامش، افتخار، الهام، شگفتی و عشق. زمانی مردم به زندگی مورد مطلوب خود دست می‌یابند که هیجان‌های مثبت زندگی در سه زمان گذشته، حال و آینده را تجربه کنند. یک شیوه خوب یادگرفتن مثبت‌نگری آن‌که حواس خود را از هیجان‌های درونی به محیط بیرونی معطوف کنید. «هیجان‌های مثبت، انسان را از درگیری‌های روانی رها کرده و سبب شادمانی خواهد شد. با هجوم افکار منفی، بلافاصله آگاهانه بااراده محکم، افکار مثبت را جایگزین آن‌ها کنید و در زندگی، موفقیت‌ها را هدف خود قرار دهید» (Seligman, 2003: 89). هیجان‌های مثبت به بخش مادی و معنوی تقسیم می‌شوند. گاهی کارهای معنوی مانند: نماز، دعا و عبادت سبب آرامش و نشاط در ما خواهند شد. مولانا معتقدست که هیجان‌ها قابل سرایت هستند. هم‌چنین هیجان مثبت و معنوی را این‌گونه بیان می‌کند که ای عشق حقیقی تو در دل من خانه‌ای درست کردی، درست از همان زمان من مجنون و دیوانه تو شدم و عشقت همه دنیا را ویران کرده و دل من از شوق و هیجان این وصال به جنون و دیوانگی تبدیل گشته است. در دل و جان خانه کردی عاقبت هر دو را دیوانه کردی عاقبت ... ای ز عشقت عالمی ویران شده قصد این ویرانه کردی عاقبت (مولوی، ۱۳۸۴: ۲۴۸)

کیفیت زندگی

از آن‌جایی که همه تلاش‌های انسان‌ها در راستای ارتقا کیفیت زندگی و کسب رضایت همه جانبه از آن به‌عنوان محوری‌ترین مساله در امر توسعه جوامع تعریف می‌شود، بنابراین شناخت مسائلی که کیفیت زندگی و سلامت افراد را تحت تاثیر قرار می‌دهند، ضروری به نظر می‌رسند. قرن‌هاست که مردم به دنبال زندگی بهتر هستند، باتوجه به توسعه اجتماعی در جوامع در جهت تامین نیازهای انسان و بالابردن کیفیت زندگی، بسیار تلاش شده است. «کیفیت

زندگی، گسترده‌گی و انبساط امید و آرزوست که از تجارب زندگی ناشی می‌شود» (سلیگمن، ۱۳۹۱: ۱۲۷). پژوهشگران کیفیت زندگی را شامل: چند بعدی بودن، ذهنی بودن و پویا بودن آن می‌دانند. کیفیت زندگی موضعی چند بعدی بوده و دارای ابعادی جسمی، روانی، اجتماعی و روحی است این ویژگی با تعریف امروز از سلامت، تطبیق و مطابقت داده شده و انسان‌ها در این دوران در حال حرکت به سوی تمدن هستند. کیفیت زندگی یکی از شاخه‌های اصلی جامعه است که دربرگیرنده مهم‌ترین عواملی است که شرایط زندگی در جامعه و رفاه شخصی افراد را تعیین می‌کند. عوامل گوناگونی از جمله سلامت جسمی، روانی، اجتماعی، سلامت محیط، اوقات فراغت، عقیده مذهبی و غیره بر کیفیت زندگی تأثیرگذارند. مولانا خوش بودن و عشق را بخشی از کیفیت زندگی می‌داند.

ای صورت هر شادی اندر دل ما یادی ای صورت عشق کل اندر دل ما ییاد آ
(مولوی، ۱۳۸۴: ۵۸)

بحث

پیوند ادبیات و روان‌شناسی

«روان‌شناسی مطالعه علمی رفتار است و بر اساس داده‌های رفتاری و عصب زیست‌شناختی قابل استنباط هستند» (هانت، ۱۳۸۰: ۲۵۳). روان‌شناسی مثبت‌گرا احساس مثبتی است که به موجب آن شاد زیستن در زمان حال و امید به آینده را در انسان تقویت می‌کند و مثبت‌گرایی با زندگی، سعادت و خوشبختی انسان ارتباط مستقیم دارد. روان‌شناسی تاریخی بسیار طولانی دارد و گویی با خلقت خود انسان بوجود آمده است. در بسیاری از آثار ادبی بویژه در شعر کلاسیک فارسی بسیاری از مسائل روان‌شناختی به زیبایی توصیف و تبیین شده است و به غیر از مفاهیم اخلاقی و زیباشناسی یک مفهوم جدید به نام روان‌شناسی در آن وارد شده است که در میان شعر فارسی از قدیم‌ترین زمان جایگاه ویژه‌ای داشته است. «ادبیات به مجموعه کلمه‌های در کنار هم چیده شده گفته می‌شود که شامل هر اثر ادبی و یک مرز و بوم است که مربوط به زمان و دوره معینی با یک زبان توسط شاعران و نویسندگان آن سرزمین پدید آمده است و به نوعی فرهنگ ماندگار یک ملت می‌باشد که شامل آثار مکتوب آن سرزمین محسوب می‌شود» (زرین کوب، ۱۳۹۲: ۲۸). ادبیات، انتشار زیبایی و تکیه‌گاه ماندگاری اندیشه و فرهنگ یک کشور است و کسانی ادبیات را درک می‌کنند که روح حیات را دریافته‌اند و به دنیای زیبای

آن قدم گذاشته‌اند، بدون شک شعر و شاعری بالاترین هنری است که در دل، روح، روان، ذهن، زبان، بیان و اندیشه انسان‌ها راه پیدا کرده است. ادبیات ایران قدمتی بیش از هزار سال دارد، شعر و نثر فارسی از گونه‌های اصلی ادبیات ما هستند. مولانا نیز در غزلیات شمس می‌گوید:

مسلمانان مسلمانان بشوید از دل من دست کز این اندیشه دادم دل به دست موج دریایی
مسلمانان مسلمانان زبان پارسی گویم که نبود شرط در جمعی شکر خوردن به تنهایی
(مولوی، ۱۳۸۴: ۲۷۱)

ادبیات و روان‌شناسی به هم وابسته‌اند و امروزه ارتباط هردو باهم یک امر ضروری در زندگی انسان‌ها محسوب می‌شوند. هم‌زمان با رشد جامعه، ادبیات هم پیشرفت کرده است. «ادبیات به‌ویژه شعر چونان موسیقی، نقاشی و گونه هنر است. زبان هنری چونان صدفی است که گوهر معنی را جلا می‌بخشد، دیرینه و تازه بودن آن جان‌مایه شعر را پدید می‌آورد و چهره هنری شاعر را نمایان می‌سازد» (اکبرینیا و عقدایی، ۱۳۹۸: ۲۷). از عوامل مثبت در روان‌شناسی مثبت‌گرا عبارتند از: ذهنیت مثبت، رابطه اجتماعی، هدف‌مندی، کار، اوقات فراغت، شادی، عشق، دوستی و ارتباط با افراد دیگر است؛ زیرا به زندگی معنا و آرامش می‌بخشند. هم‌چنین روان‌شناسی مثبت‌گرا احساس مثبتی است که سبب زندگی با کیفیت‌تر می‌شود، مولانا نیز در غزلیات شمس بارها از کلمه‌های شادمانی به‌عنوان یکی از برجسته‌ترین هیجان‌های مثبت استفاده نموده است و در این خصوص به زیبایی می‌گوید:

بخند بر همه عالم که جای خنده تو راست که بنده قد و ابروی توست هر کز و راست
(مولوی، ۱۳۸۴: ۲۷۶)

براساس سازمان یونسکو سال ۲۰۰۹ م به نام مولانا نام‌گذاری شد و بازرس قاطع ادعا می‌کنیم که وی شاعر و عارفی جهانی است. «اهداف اصلی مولانا بر اساس استفاده از هیجان‌های مثبت، سخنان لطیف و نوشته‌های پرمعنا در جهت سعادت همه انسان‌هاست» (مدی، ۱۳۷۱: ۸۸). مولانا عشق را بیان می‌کند:

عمر که بی‌عشق رفت هیچ حسابش مگیر آب حیاتست عشق در دل و جان‌ش پذیر
عشق چو بگشاد رخت سبز شود هر درخت برگ جوان بردمد هر نفس از شاخ پیر
(مولوی، ۱۳۸۴: ۸۴)

مبنای روان‌شناسی مثبت‌گرا بر این است تا زندگی روحی و روانی مردم را بهبود بخشد و کیفیت زندگی افراد را بوسیله هیجان‌های مثبت در جهت سعادت‌مندی هدایت نماید.

«روانشناسی مثبت‌گرا علم مربوط به احساس لحظه‌به‌لحظه ماست» (سلیگمن، ۱۳۹۸: ۲۵). مولانا براساس هیجان‌های مثبت، کیفیت‌زندگی بهتر را در خصوص اندیشه مثبت و خوش‌باشی چنین بیان می‌کند:

خوش باش که هرکه راز داند داند که خوشی خوشی کشاند
شیرین چو شکر تو باش شاکر شاکر هر دم شکر ستاند
(مولوی، ۱۳۸۴: ۱۰۰)

روانشناسی مثبت‌گرا

مارتین، ای، پی، سلیگمن، در آلبانی نیویورک بدنیا آمد و مقطع تحصیلی دکتری روانشناسی خود را از دانشگاه پنسیلوانیا دریافت کرد، وی استاد دانشگاه و نویسنده کتاب‌های خودیاری است و به‌صورت رسمی در سال دوهزار گردهمایی‌های روانشناسی مثبت‌گرا را در دانشگاه پنسیلوانیا برپا نمود و به این ترتیب روانشناسی مثبت‌گرا به‌طور رسمی معرفی شد. «هدف روانشناسی مثبت‌گرا ایجاد تحولی در تسریع روانشناسی است تا بوسیله آن دغدغه اصلی روانشناسی از ترمیم وقایع نامناسب به ایجاد بهترین کیفیت در زندگی تبدیل شود، تا زندگی کردن بوسیله هیجان‌های مثبت ارزش پیدا کند» (Seligman, 2003: 91). روانشناسی مثبت‌گرا هنوز جوان است و تلاش می‌کند تا انسان‌های سالم را در جهت شادمانی، رشد و موفقیت مورد توجه خود قرار دهد. «مارتین سلیگمن نفر بیست‌ویکم موثر در قرن بیستم است» (میتال، ۱۳۸۵: ۱۱۱). هدف سلیگمن در روانشناسی مثبت برقراری تعادل برای اندیشه مثبت، احساس‌ها و هیجان‌های مثبت، برای ادامه زندگی با کیفیت برتر است، وی مبنای روانشناسی مثبت‌گر را براساس رشد، موفقیت و بهزیستی افراد سالم و شاد قرار داده است. «روانشناسی مثبت‌گرا سه بخش اصلی دارد که عبارتند از: ۱- هیجان‌های مثبت. ۲- خصیصه‌های مثبت. ۳- نهادها و سازمان‌های مثبت» (سلیگمن، ۱۳۹۷: ۸۳).

هیجان‌های مثبت: هیجان‌های مثبت به گذشته، حال و آینده هر فرد مربوط می‌شود، آنچه که مربوط به زمان حال است شامل: شادی، خرسندی و سلامتی است و آنچه مربوط به گذشته است، رضایت از وقایع و تجربه‌های زندگیست و آنچه مربوط به آینده است شامل: صبر، خوش‌بینی و امیدوار بودن است.

خصیصه‌های مثبت: خصیصه‌های مثبت، شناسایی توانمندی‌ها و فضیلت‌های افراد است، که شامل: عشق، مهربانی، شناخت راه‌های رسیدن به هیجان‌های مثبت و کیفیت‌زندگی بالاتر است.

نهاده‌ها و سازمان‌های مثبت: بسیاری از نهاده‌ها نیاز به بررسی و شناخت عواملی درجهت بهبود جامعه و بالابردن کیفیت زندگی دارند، مانند: وجدان کاری، عدالت، صبر و مسئولیت پذیری.

اهمیت و کاربرد روان‌شناسی مثبت‌گرا

امروزه بویژه در دهه اخیر توجه به روان‌شناسی مثبت‌گرا به سرعت فراگیر شده و بسیار مورد استقبال قرار گرفته است و راهیست برای متمرکز کردن ذهن هر فرد تا در هر شرایطی بهترین تصمیم را بگیرد. «این روان‌شناسی قرن معاصر است، علمی که به جای توجه به ضعف‌ها بر روی توانایی‌های افراد از قبیل شاد زیستن، لذت بردن، قدرت حل مساله، بهزیستی و کیفیت‌زندگی تمرکز دارد» (سلیگمن، ۱۳۸۳: ۱۵۲). مارتین سلیگمن گاهی به روان‌شناسی مثبت‌گرا و این علم‌نویس، روان‌شناسی شادمانی می‌گوید. یکی از اهداف این علم‌نویس چنین است تا در هر شرایطی نکته‌های مثبت آن را فرا گرفت و نگاهی خوش‌بینانه داشت تا در زندگی فردی، اجتماعی و معنوی خود در جهت بهتر شدن گام برداشت. روان‌شناسان و محققان مثبت‌گرا از روش‌های مختلفی برای تقویت خودآگاهی، شناخت خصوصیات، نقاط قوت و کیفیت‌زندگی بهتر استفاده می‌کنند. کاربردهای روان‌شناسی مثبت‌گرا را می‌توان چنین نام برد: هیجان‌های مثبت، بهبود کارآرایی و مهارت‌ها، انگیزه بیشتر، تقویت حافظه، کیفیت‌زندگی بهتر و بهبود روابط فردی و اجتماعی که با ایجاد فضایی راحت و آرامش‌بخش قادرید نظر خود را نسبت به زندگی بهتر بهبود ببخشید. «در آرامش استراحت کنید، زمینی که استراحت کرده است محصول بیشتری به بار می‌آورد» (کویلیام، ۱۳۹۶: ۸۷).

هیجان

«در روان‌شناسی مثبت‌گرا هیجان به‌عنوان یک حالت پیچیده از عواطف است که نتیجه تغییرات جسمی و روان‌شناختی است و بر افکار و رفتار تاثیر می‌گذارد و هر عاطفه از چند مولفه تشکیل شده است مولفه‌های شناختی، افکار، باورها و انتظاراتی که نوع و شدت پاسخ هیجانی را تعیین می‌کنند» (سلیگمن، ۱۳۸۹: ۲۹۲). هیجان‌ها بیشتر بر یک رویداد و حالت یا وضعیت در گذشته، حال و یا آینده متمرکز هستند.

لذت بی‌کرانه ایست عشق شدست نام او قاعده خود شکایتست و نه جفا چرا بود
(مولوی، ۱۳۸۴: ۲۱)

«افکار و احساس را خودتان بوجود می‌آورید و به همان اندازه قادرید آنها را تغییر دهید و خودشکوفا شوید و از لحاظ هیجانی خود را پرورش دهید.» (الیس و بکر، ۱۳۸۶: ۱۷) زمانی که روان‌شناسان مطالعه بر روی هیجان‌ها را آغاز کردند بر روی میزان ظرفیت و گنجایش افراد متمرکز شدند. تفاوت ذهن افراد نسبت به یک موضوع سبب واکنش‌های هیجانی متفاوت است. «هیجان‌ها بخشی جدایی ناپذیر از زندگی هستند و شیوه مواجهه با آن‌ها تاثیر گسترده‌ای در کیفیت زندگی دارد» (Carr, 2004: 203). برای داشتن زندگی با کیفیت و حال خوب، میزان هیجان‌های مثبتی که تجربه می‌کنید، باید آن‌ها را تقویت کرده و هیجان‌های مثبت را افزایش دهید. روان‌شناسان راهکارهایی در این مورد باعنوان «فنون لذت افزایی» مطرح کرده‌اند. «حالت‌های هیجانی ترکیبی از برانگیختگی فیزیولوژیکی، ارزیابی روان‌شناختی و تجربه ذهنی هستند» (سلیگمن، ۱۳۹۱: ۳۰۹). افراد در طی زندگی خود هیجان‌های مختلفی را تجربه می‌کنند و این هیجان‌ها افراد را ترغیب می‌کنند تا دست به انتخاب بزنند. «هیجان‌ها بر دو نوع خوشایند و ناخوشایند هستند ۶۲ نوع هیجان شناخته شده است: ترس، اندوه، شادی، تنفر، تعجب، رضایت‌مندی، عشق، خوش‌بینی، خجالت، بهزیستی و امید که برخی مثل شادی جنبه مثبت دارند و به‌راحتی می‌توان هر دو هیجان را تشخیص داد» (وینست، ۱۳۷۴: ۶۷).

هیجان‌های مثبت

«به هیجان‌هایی مانند عشق، شادی، خنده و گریه از سر شوق، هیجان مثبت می‌گویند» (پسندیده، ۱۳۹۱: ۱۵۵). در روان‌شناسی، هیجان به قسمتی از شخصیت، اندیشه، رفتار و احساس هر فرد می‌گویند که در طول زندگی، با هیجان‌های مختلفی روبرو هستید. «هیجان‌های مثبت مربوط به گذشته شامل رضایت، خرسندی، افتخار و آرامش هستند و به هیجان‌هایی مانند: عشق، شادکامی، خندیدن و گریه‌های از سر شوق را هیجان‌های مثبت می‌گویند» (سلیگمن، ۱۳۸۹: ۱۰۱). مطالعات روان‌شناختی نشان داده افرادی که از قدرت هیجان‌های مثبت بالاتری برخوردارند، شاد و سالم‌تر هستند هم‌چنین انسان‌هایی مسئولیت‌پذیر و شهروندانی خوب خواهند بود و کسانی که هوش هیجانی بالاتری دارند با توسل به مهارت‌های خودشناسی بیشتر به ریشه‌های پنهان شادی و دیگر موارد خودآگاه می‌شوند و آن را مدیریت و این افراد موفقیت بیشتری کسب می‌کنند. افراد شاد، نگرش مثبتی به وقایع و رویدادهای اطراف دارند و سعی در استفاده بهتر از وقایع پیرامون دارند. «در نتیجه آزمایش‌های گسترده، هیجان‌های مثبت اندیشه را گسترش می‌دهد و سبب تحمل بیشتر می‌شوند» Fredrickson

(19: 2009). برخی از انواع هیجان‌های مثبت عبارتند از: شادکامی، قدرشناسی، آرامش، علاقه، امید، افتخار، شوخ طبعی، الهام، شگفتی و عشق.

شادکامی: شادکامی، خوشحالی، خرسندی و خشنودی کلماتی هستند که از نظر ادبیات، دارای معانی مشترکی دارند و از دیدگاه روان‌شناختی هر کدام پیام متفاوتی را ارائه می‌دهند. **قدرشناسی:** قدرشناسی تمایلی به پیدایش راه‌های نوین در جهت بخشندگی را ایجاد می‌کند. **آرامش:** آرامش زمانیست که هر فرد در موقعیت و شرایطی که هست از آن احساس خوب و رضایت بخشی را داشته باشد. مولانا در خصوص آرامش می‌گوید:

سَماع آرام جان زندگانِ نیست کسی داند که او را جانِ جانست
خصوصاً حلقه‌ای کان در سماعند همی گردند و کعبه در میانست
(مولوی، ۱۳۸۴: ۲۰۳)

علاقه: هیجان علاقه زمانی بوجود می‌آید که فرد در شرایط ایمن قرار دارد. **امید:** بیشتر هیجان‌های مثبت زمانیست که فرد احساس امنیت کند و تکرار امید سبب خوش بینی می‌شود.

افتخار: فرد به دلیل انجام فعالیت‌های مطلوب و ارزشمند اجتماعی، اعتبار و آبرو کسب می‌کند.

شوخ طبعی: هیجان شوخ طبعی تمایل برای اشتراک با دیگران و یافتن شیوه‌ای خلاقانه برای ادامه شادی ایجاد، تکرار این هیجان که سبب شوخ طبعی و استحکام پیوندهای اجتماعی فرد می‌شود.

الهام: هیجان الهام هیجان‌های مثبتی است که فرد از شخص دیگری که عمل نیک یا مهارتی انجام داده یا در حال اجرای آن است دریافت کرده و از وی الهام می‌گیرد و تجربه مکرر این هیجان سبب رشد افراد می‌شود.

شگفتی: هیجانی که فرد با محبت و یا خوبی بسیار مواجه می‌شود، مانند شگفتی در طبیعت. **عشق:** هنگامی که تمامی هیجان‌های مثبت برای یک فرد تجربه شوند، عشق ایجاد می‌شود. عشق به عنوان ترکیبی از هیجان‌های مثبت است که دامنه اندیشه و عمل افراد را گسترش می‌دهد.

عاقلان از غرقه گشتن برگریز و بر حذر عاشقان را کار و پیشه غرقه دریا شدن

(مولوی، ۱۳۸۴: ۱۵۴)

هوش هیجانی

هوش هیجانی قدمت طولانی دارد، ولی از ابتدای قرن بیستم هوش هیجانی توسط روان‌شناسان و پژوهشگران مورد توجه بیشتری قرار گرفته است. «توانایی نظارت و پایش احساس و هیجان‌های خود و دیگران، تفکیک و تشخیص آن‌ها و استفاده از این اطلاعات به عنوان راهنمای تفکر و رفتار است» (اکبرزاده، ۱۳۸۳: ۸۹). هوش هیجانی با نام‌های دیگری چون هوش عاطفی یا همان (EQ) هست و روان‌شناسان معتقدند که هوش هیجانی (EQ) مهم‌تر از ضریب هوش (IQ) هست. «توانایی نظارت و پایش احساسات و هیجانات خود و دیگران، تفکیک و تشخیص آن‌ها و استفاده از این اطلاعات به عنوان راهنمای تفکر و رفتار، هوش هیجانی است» (گلمن، ۱۳۹۳: ۱۵۳). هوش هیجانی مختص تمیز بین منطق و هیجان است، در واقع برای نظم دهی موارد قبلی است که به صورت درست و بهتر ساماندهی می‌شود، زیرا هوش هیجانی مهارت‌یست بر پایه دستاوردهای علوم مختلف. هوش هیجانی امروزه از زیر مجموعه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا محسوب می‌شود و دانشمندان و روان‌شناسان بزرگی چون گلمن (Danial Golman)، داماسیو (Antonio Damasio)، گارنر (Howard Garner) و سلیگمن در ارتباط با توسعه هوش هیجانی در این راستا بسیار تحقیق و پژوهش انجام داده‌اند. «خودتان افکار و احساسات‌تان را به وجود می‌آورید. به همان اندازه هم می‌توانید آن‌ها را تغییر دهید، خودشکופا شوید و از لحاظ هیجانی خودتان را پرورش دهید» (سلیگمن، ۱۳۹۸: ۹۰). از آنجایی که مولانا شاعری توانمند است و در لفظ و کلام نافذش استاد بی‌همتایی است و در خصوص هوش هیجانی از جایگاه خوبی برخوردار است در سراسر غزلیات شمس این موضوع و احساس پاک مولانا آشکاراست. وی با درایت دقیق و درست از شناخت احساس و عواطف خود و سپس مردمان دیگر، با تمام وجود و با عشق این عواطف را شناسایی کرده است و در تک‌تک بیت‌های غزلیات شمس با استفاده از روان‌شناسی و روان‌شناختی فردی و اجتماعی بهترین کلمه‌ها را در کنار هم چیده و شاهکاری بی‌نظیر خلق نموده است. در حقیقت هوش هیجانی شناخت احساس‌های درونی و عاطفی است که در نهایت این هوش هیجانی موضوع عشق بیان شده است و مولانا در خصوص عمیق‌ترین احساس که عشق است این‌گونه می‌گوید:

ای عاشقان ای عاشقان امروز ماییم و شما افتاده در غرقابه‌ای تا خود که داند آشنا

(مولوی، ۱۳۸۴: ۱۲)

هیجان‌های مثبت در غزلیات شمس

«با هجوم افکار منفی، بلافاصله آگاهانه با اراده محکم، افکار مثبت را جایگزین آنها کنید و تصمیم بگیرید که در زندگی، موفقیت‌ها را هدف خود قرار دهید» (کویلیام، ۱۳۹۶: ۵۱). هیجان‌ها و عواطف خود را تحت کنترل بگیرید و به چیزهای مثبتی که اطرافتان وجود دارد توجه کنید و حواس خود را از هیجان‌های درونی به محیط بیرونی معطوف کنید. «ابتدا هیجان‌های خود را بشناسید و سپس آن‌ها را بپذیرید. احساس‌های خود را با کسی که می‌تواند با دقت به شما گوش دهد، در میان بگذارید با خونسردی وارد حالتی از آرامش شوید و از نظر جسمی به سلامتی برسید» (سلیگمن، ۱۳۸۱: ۱۰۱). مولانا با خوش‌بینی و نگرشی مثبت می‌نگرد و ارزش انسان را به این می‌داند که روح و جایگاه آدمی هم‌چون بازی است که جایگاهش فقط بر روی شانه پادشاه است و با دیدگاه مثبت خود، انسان را لایق بهترین مقام و جایگاه می‌داند و چنین زیبا می‌گوید:

هر لحظه وحی آسمان، آید به سر جان‌ها کاخر چو دُردی بر زمین تا چند می‌باشی، برا
ای جان پاک خوش‌گهر، تاچند باشی در سفر تو باز شاهی، بازپر سوی صغیر پادشا
(مولوی، ۱۳۸۴: ۷)

گاهی کارهای معنوی مانند: نماز، دعا و عبادت همگی سبب هیجان مثبت و شادابی می‌شوند. «حضرت علی علیه‌السلام می‌فرماید: شادی، روح را باز و نشاط را برمی‌انگیزد.» (کمالی، ۱۳۸۳: ۱۲۳) دلیل اصلی حالت‌های مسرور بودن عارفان نیز حاکی از این برخوردار است و لذت معنوی ویژه‌ای دارد که سبب شادی و آرامش عمیقی خواهد شد و زمانی که ارتباط برقرار می‌شود هیجان مثبت معنوی زیاد خواهد شد. «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ، آگاه باش که با یاد خدا دل‌ها آرام می‌گیرد» (رعد: آیه ۲۸). و به همین دلیل یاد خدا را آرام بخش دل‌ها می‌دانند. نماز، قران و عبادت هم غذای روح ما هستند و سبب آرامش معنوی و درونی خواهند شد، بنابراین دعا و مناجات هم به نوعی از هیجان‌های مثبت محسوب می‌شوند و هر هیجان مثبت باید در مسیر سعادت‌مندی افراد قرارگیرد تا شادی معنوی و خوشبختی محسوب گردد. مولانا نیز هیجان مثبت و معنوی را این گونه بیان می‌کند که ای عشق حقیقی تو در دل من خانه‌ای درست کردی درست از همان زمان من مجنون و دیوانه تو شدم و عشقت تمام دنیا را ویران کرده و دل من از هیجان این وصال به دیوانگی تبدیل گشته است و چنین زیبا می‌سراید:

در دل و جان خانه کردی عاقبت هر دو را دیوانه کردی عاقبت
ای ز عشقت عالمی ویران شده قصد این ویرانه کردی عاقبت
(مولوی، ۱۳۸۴: ۲۴۸)

۱۳

همه هیجان‌ها مربوط به حواس پنج‌گانه، جزو هیجان‌های مثبت هستند. هیجان‌های مثبت در فرد سبب شادکامی می‌شود و انسان را از درگیری‌های روانی رها کرده و سبب شادمانی خواهد شد.

چو سال سال نشاط است و روز روز طرب خنک مرا و کسی را که عیش خو دارد
(مولوی، ۱۳۸۴: ۲۳۰)

هیجان‌های مثبت معنوی شادی معنوی و امید را به همراه دارد.

مه و مهر یار ما شد، به امید تو خدا شد که زهی امید زفتی، که زند در خدایی
(مولوی، ۱۳۸۴: ۱۳۵)

جسم و روح انسان‌ها با یک‌دیگر ارتباط زیادی دارند. حواس‌های چندگانه در ایجاد هیجان‌های مثبت تاثیر بسیار خوبی برجا می‌گذارند، مانند هنگامی که در فضای طبیعت قرار می‌گیرید، از لحاظ روحی بسیار شاد و بشاش خواهید شد. خندیدن و عشق هم سبب نشاط خواهد شد. مولانا فردیست که تمامی مولفه‌های هیجان‌های مثبت از جمله عشق در هر غزلش به وضوح نمایان است.

دلی دارم که خوی عشق دارد که جز با عاشقان همدم نگردد
(مولوی، ۱۳۸۴: ۷۴)

هوش هیجانی در روابط شخصی و اجتماعی

در روان‌شناسی مثبت‌گرا داشتن هیجان‌های مثبت مانند شادی و خوش‌بینی، بسیاری از مواقع در برقراری تعامل‌های فردی و اجتماعی بسیار تاثیرگذارتر از سودهای اقتصادی و منافع مادی هستند، زیرا این هیجان‌های مثبت سبب بهبود کیفیت زندگی و امیدواری در افراد می‌شود. «خودتان افکار و احساسات‌تان را به‌وجود می‌آورید. به همان اندازه هم می‌توانید آنها را تغییر دهید، خودشکوفای شوید و از لحاظ هیجانی خودتان را پرورش دهید تا در تعامل اجتماعی روابط متعادل‌تری برقرار کنید» (سلیگمن، ۱۳۹۸: ۹۰). مولانا نیز معتقدست که داشتن هیجان و اندیشه مثبت در بین افراد قابل سرایت است، پس برای رشد آن باید نوع دیدگاه و نگاهتان را با خوش‌بینی، مثبت کنید تا وقایع خوب و مثبتی رخ بدهد.

ای میر نمی بینی این مملکت جان را
این روضه دولت را این تخت و سعادت را
(مولوی، ۱۳۸۴: ۵۱)

هر فردی روزانه با انواع مختلف هیجان‌ها روبروست که این آشنایی با هیجان‌ها به دوران نوزادی فرد برمی گردد و برخی از این هیجان‌ها لذت بخش و تقویت کننده هستند. «هیجان‌های مثبت به عنوان ارزیابی‌های موثر در زندگی هستند» (فردریکسون، ۱۳۹۵: ۱۹۹). بعد از هر رفتاری به دنبال هر هیجانی، یک سری رفتارها از ما سر می زند، مانند وقتی که عصبانی هستید فریاد می کشید و یا با دیگران بحث و گفتگو می کنید، هم چنین از جنبه فیزیولوژیک شامل تغییر جسمی است که در اثر هیجان در فرد ایجاد می شود. درمان عقلانی - هیجانی یکی از منفذترین درمان‌های قرن بیستم شده و به طور اخص در رویکرد خودیاری قابل استفاده است که در روابط شخصی و اجتماعی تاثیر مستقیمی دارد.

کیفیت زندگی

قرن هاست که مردم به دنبال کیفیت زندگی بهتر هستند امروزه با توجه به توسعه اجتماعی در جوامع در جهت تامین نیازهای انسان و بالابردن کیفیت زندگی، بسیار تلاش شده است. انسان‌ها در تمام ادوار در جستجوی یک زندگی مورد دلخواه و مطلوب بوده اند، «سازمان بهداشت جهانی در سال ۲۰۰۰ کیفیت زندگی را درک افراد از موقعیت خود در زندگی از نظر فرهنگ، سیستم ارزشی که در آن زندگی می کنند، اهداف، انتظارات، استانداردها و اولویت هایشان می داند که توسط دیگران قابل مشاهده نیست و بر درک افراد از جنبه های مختلف زندگی شان استوار است» (کارلسون، ۱۳۷۷: ۳۱۲). در این اواخر توسعه اجتماعی از فرضیه های تکمیلی خود جدا شده است و بر روی مسائلی در ارتباط با تامین نیازهای بشری و بالابردن کیفیت زندگی متمرکز شده است. «کیفیت زندگی درک منحصر به فرد هر شخص در مورد این که زندگی هر فرد در روابطش با خانواده، دوستان و اجتماع برایش رضایت بخش است» (منوچهریان، ۱۳۸۱: ۹۶).

کیفیت زندگی موضوعی چند بعدی است و دارای ابعاد جسمی، روانی، اجتماعی و روحی است که این ویژگی با سلامتی فرد ارتباط مستقیم دارد. «پژوهشگران کیفیت زندگی را براساس چندبُعدی بودن ذهن و پویایی آن می دانند» (هفرن و بونیول، ۱۳۹۷: ۱۳۲). انسان‌ها در حال حرکت به سوی تمدن هستند. کیفیت زندگی یکی از شاخه های اصلی جامعه است که دربرگیرنده مهم ترین عواملی است که شرایط زندگی در جامعه و رفاه شخصی افراد را تعیین

می‌کنند. «عوامل مختلفی از جمله سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و سلامت محیط، اوقات فراغت، عقیده مذهبی و غیره بر کیفیت زندگی تاثیرگذارند» (سلیگمن، ۱۳۹۵: ۱۰۳). سلامتی نیز یکی از نشانه‌های کیفیت زندگی است و برخی افراد آن را براساس خرسندی و رضایت از زندگی می‌دانند. «کیفیت زندگی گستردگی و انبساط امید و آرزوست که از تجارب زندگی ناشی می‌شود» (عابدی، ۱۳۸۳: ۱۰۹). کیفیت زندگی یکی از اساسی‌ترین بحث‌های علوم اجتماعی است که در آن کیفیت کار، سطح سواد و فرهنگ، استاندارد بهداشت، کیفیت فراغت و تفریح، شرایط محیط زیست، احساس خوشبختی فردی، آزادی و اتحاد ملی مورد بررسی قرار می‌گیرند.

کیفیت زندگی به عنوان احساس فرد از بهزیستی تعریف شده و احساسی که اساس آن رضایت فردی از جنبه‌هایی از زندگی است که اهمیت دارد.

«کیفیت زندگی، شامل ادراک فرد از رفاه است که به‌نظر ناشی از رضایت یا عدم رضایت در حیطه اصلی زندگی است. زندگی بشر نیز دو بعد دارد: سطح و عمق. سطح به جنبه‌های آشکار زندگی اشاره دارد و دیگری عمق که به جنبه‌های پنهان و نادیدنی زندگی انسان‌ها اشاره دارد و سلامتی رفاه کامل جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی است» (کارنگی، ۱۳۹۸: ۲۴). در مفهومی دیگر کیفیت زندگی با سلامتی مشخص می‌شود و با آن در ارتباط است. موضوع سلامت از بدو پیدایش بشر در قرون و اعصار متمادی مطرح بوده است. در روان‌شناسی مثبت‌گرا سلامت اجتماعی به‌عنوان یکی از سطوح کلی فرد محسوب می‌شود. «در قرن معاصر مارتین سلیگمن و پترسون در سال ۲۰۰۵ م، در پژوهشی نشان دادند که شاد بودن رابطه معنی‌داری با کیفیت زندگی دارد» (آلیس، ۱۳۸۷: ۳۰). بسیاری از روان‌شناسان کوشیده‌اند تا به راه‌هایی برای افزایش شادی در جهت کیفیت زندگی بهتر برای افراد یک جامعه ارائه دهند و یکی از راه‌های مهم آن شادکامی فردی است زیرا شادی یکی از اصلی‌ترین نیازهای بشر امروزی است، که بسیار بر شکل‌گیری شخصیت و سلامت روان تاثیرگذار است. «شادکامی زندگی را هدفمند، معنادار و با لذت می‌کند و زمانی مردم به زندگی مورد مطلوب خود دست می‌یابند که هیجان‌های مثبت زندگی در سه زمان گذشته، حال و آینده را تجربه کنند» (سلیگمن، ۱۳۸۹: ۷۷). کیفیت زندگی در راستای زندگی فردی و اجتماعی است و شامل: سلامت جسمی و روانی، تحصیلات، تفریح، ثروت، اوقات فراغت و آنچه به زندگی اجتماعی متعلق است را دربر می‌گیرد. «طبق آمار بالاترین کیفیت زندگی به‌ترتیب در کشورهای جمهوری ایرلند، سوئیس و نروژ هستند،

هم‌چنین کیفیت زندگی در هر کشوری به فاکتورهای اولی‌تری هر کشور بستگی دارد که مهم‌ترین آن‌ها شرایط امنیتی، اقتصادی، آب و هوایی و بهداشتی هستند و این‌ها در کشورهای مختلف اولویت‌بندی متفاوتی دارند» (فردریکسون، ۱۳۹۵: ۲۰۵). زندگی هنگامی با اشتیاق احساس می‌شود که فرد در حوزه‌های گوناگون زندگی به‌ویژه کار، روابط عاشقانه، تفریح و بازی عمیق درگیر شود. زندگی بامعنا هم با بهره‌مندی از توانایی‌ها در خدمت چیزی فراتر از خود است و زمانی که این زندگی‌های سه‌گانه در کنار هم وجود داشته باشد، یک زندگی کامل بدست می‌آید. «از زندگی لذت ببرید از همین لحظه حال و با تمام وجودتان زندگی کنید و هیچ چیزی برای فردا نگه ندارید» (آلیس، ۱۳۸۷: ۳۱۵). زندگی همین روزهای ساده است که باید از تک‌تک لحظه‌هایش لذت برد.

شادی و کیفیت زندگی دو مقوله جدا از هم هستند، ولی در نهایت به یک‌دیگر مربوط می‌شوند. مولانا شادی را با اندیشه‌ای مثبت‌نگر چنین بیان می‌کند:

ای صورت هر شادی اندر دل ما یاد آ ای صورت عشق کل اندر دل ما یاد آ
(مولوی، ۱۳۸۴: ۵۸)

روانشناسان و محققان معتقدند عوامل کیفیت زندگی شامل چند مورد است، مانند:

تمرین شادی: با عادت به شادی در تمرکز و تمرین روزانه آن را در خود درونی کنید و در نتیجه شادی سبب افزایش رضایت از زندگی شما خواهد شد. «از دیدگاه ارسطو شادکامی یعنی معناداری در نوع و کیفیت زندگی است» (Seligman, 2006:91). مولانا مولفه‌های متفاوتی را برای شادی برگزیده است و از نظر وی همه‌چیز شاد مطلق است. از نگاه مولانا هستی سراسر شادی است و اشاره دارد که شادی هم‌چون گنجی در دل انسان است و زمانی که آن را به دل دیگران انتقال می‌دهید بزرگ‌ترین بخشندگی است.

ای جهان را شاد کرده وی زمین را جمله گنج تا زمین گوید تو را کای آسمانی شاد باش
(مولوی، ۱۳۸۴: ۱۵۹)

لبخند: از دیدگاه روان‌شناسی مثبت‌گرا لبخند سبب کاهش ضربان قلب به‌ویژه در زمان استرس خواهد شد. مولانا نیز لبخند را امری نیکو و پسندیده می‌داند و معتقدست که تمامی خلقت آفرینش برای لبخند و خرسندی انسان‌ها است و چنین زیبا و شیرین می‌گوید:

ببخند جان و جهان چون مقام خنده تو راست بکن که هرچه کُنی هست بس پسندیده
(مولوی، ۱۳۸۴: ۱۷۶)

شکرگزاری: شکرگزاری بهترین و نزدیک‌ترین فرکانس مثبت به خدای زیباست. مولانا در غزل‌های بسیاری شکرگزاری را بیان کرده است، زیرا معتقدست که شکرگزاری آغاز و کلید معجزه در زندگی انسان‌هاست. «دو چیز در وجود انسان باید نهادینه بشود یکی شادبودن و دیگری شکرگزاربودن زیرا این دو ارتعاش فرکانس‌های مثبت در کائنات، پیرامون زندگی ما را بالا می‌برد و نعمت‌های بی‌شماری را در نوع و کیفیت زندگی ما سرازیر می‌کنند» (کاپلان، ۱۳۹۸: ۲۱۸). مولانا نیز در خصوص شکرگزاری می‌گوید:

سپاس و شکر خدا را که بندها بگشاد میان به شکر چو بستیم بند ما بگشاد
(مولوی، ۱۳۸۴: ۲۲۱)

عشق: عشق ورزیدن یکی از عادت‌های بسیار نیک است که یکی از مهم‌ترین هیجان‌های مثبت است. عشق ورزی سبب رضایت درونی و بیرونی در جهت کیفیت زندگی بهتر و آرامش است.

اگر نمود به ظاهر که عشق زاد ز من همی بدان به حقیقت که عشق زاد مرا
(مولوی، ۱۳۸۴: ۱۳۸)

یادگیری: یادگیری در سلامتی و عملکرد افراد موثر است و باعث بهبود کیفیت زندگی خواهد شد.

اجتماع: این بعد بیشتر به ارزیابی از وضعیت عملکردی و احساس بهتربودن در ارتباط با روابط اجتماعی تاکید دارد و کیفیت ارتباط افراد با خانواده، دوست، همکار و اجتماع را بیان می‌کند.

فیزیکی: بیشتر از تعبیر ابعاد، معیارهای اندازه‌گیری نتایج را نشان می‌دهد و شامل موارد مربوط به فیزیک مانند: انرژی، قدرت، توانایی انجام کارهای روزانه و مراقبت از خود است که با تحقیق‌های روان‌شناسان و محققان فرد احساس بهتری در روابط اجتماعی خواهد داشت.

جسمی: به علائم بیماری و عوارض جانبی درمان، مانند درد اشاره دارد.

روحی: احساس بهتربودن از جنبه روحی، حس بهتر بودن است که هر فرد خواستار زندگی باکیفیت است.

روانی: احساس خوب بودن از لحاظ روانی، در ارتباط با مراقبت‌های بهداشتی اهمیت دارد.

محیطی: باتوجه به زمان، موقعیت و محیط پیرامون در زندگی افراد هم‌چنین تاثیرگذاری مثبت متقابل بر هم است. مکان و زمان را غنیمت شمردن نکته ارزشمندی است و مولانا نیز به این مورد توجه دارد و در خصوص زمان حال با خرسندی می‌گوید:

شاد آمدم شاد آمدم از جمله آزاد آمدم چندین هزاران سال شد تا من به گفتار آمدم
(مولوی، ۱۳۸۴: ۱۷۹)

کیفیت زندگی و رضایت

«مولفه اصلی کیفیت زندگی شامل شادی، انرژی مثبت، آرامش، خوش‌بینی، امید، آگاهی بر لحظه، هدف‌مندی، روابط اجتماعی و مدیریت است» (هفرن و بونیول، ۱۳۹۷: ۱۴۹). رضایت از زندگی در دو جنبه دنیوی و معنوی است. مولانا پس از آشنایی با شمس رضایت معنوی و الهی برای او بیشتر شد، وی رضایت از زندگی را از بُعد معنوی و ارزش‌های الهی می‌داند و با دیدگاه عرفانی، الهی، مسیرش را به‌سوی زندگی معنادار تغییر داد. مولانا همه‌چیز را در معرفت الهی می‌داند و در شتاخت به سمت پروردگار امید به وصال ابدی دارد و این هجران را زودگذر می‌داند و همگان را در نهایت به رضایت و وصال ابدی فرا می‌خواند.

نگشتم از تو هرگز ای صنم سیر ولیک از هجر گشتم دم به دم سیر
(مولوی، ۱۳۸۴: ۲۸۴)

رضایت در عالم عرفان یک فضیلت اخلاقی و در روان‌شناسی مثبت‌گرا یکی از هیجان‌های مثبت محسوب می‌شود، مولانا نیز باور دارد که زندگی پستی و بلندی‌های بسیاری دارد ولی با ارزش‌گذاری‌های بسیار بر فضیلت‌های اخلاقی، ایمان، صبر، خوش‌بینی، شادکامی، عرفان و جهان‌بینی الهی می‌توان به رضایت درونی و رضایت الهی رسید. در معاصر و روان‌شناسی مثبت‌گرا تمام تلاش پژوهش‌گران و روان‌شناسان مثبت بر این است تا کیفیت زندگی و سلامت افراد را افزایش دهند. «روان‌شناسی مثبت‌گرا به پژوهش برای شناخت، استخراج و گسترش توانمندی‌های مثبت روانی انسان اعم از هیجانات، قابلیت‌ها و نهادها می‌پردازد» (سلیگمن، ۱۳۸۹: ۱۹). رضایت زمانی برای فرد ایجاد می‌شود که آرامش و حس خوشبختی را از درون دریافت کند و معنای سعادت‌مندی را درک نماید و هنگامی که این رضایت در فرد درونی شود، از لحاظ ذهنی نیز تاثیر به‌سزایی خواهد گذاشت و همین امر موجب سلامت‌روان و جسم فرد می‌شود که احساس آرامش و امنیت به همراه دارد و این موضوع اصلی در روان‌شناسی مثبت‌گراست. رضایت در عرفان نیز به دو معنای رضایت خداوند و رضایت بنده است. «بدان

که رضا به قضای حق تعالی بلندتر مقامات است و هیچ مقام و رای آن نیست که محبت مقام بهترین است و رضا به هرچه حق تعالی کند ثمره محبت است، نه ثمره هر محبتی بلکه ثمره محبتی که برکمال بود» (الهی، ۱۳۸۲: ۱۹۰). افراد خوش‌بین، شادتر و امیدوارتر هستند و رضایت درونی بیشتری احساس می‌کنند. مولانا هم همواره در هر حالتی از زندگی که قرار بگیرد این رضایت درونی و الهی را دارد و در سراسر غزلیات شمس می‌توان در تکتک ابیاتش مشاهده نمود که وی به میزان فهم و درک مردم عام در قالب غزل سروده است. رضایت یکی از مسائل مهم در پویایی اندیشه و رفتار مولاناست. وی شاعری باندیشه‌ای مثبت بوده که پس از چندین قرن آثار او از جنبه‌های علوم مختلف به‌ویژه روان‌شناسی مثبت‌گرا قابل بررسی است و جای بسی تامل و بحث دارد که بسیاری از نظریه‌ها و دیدگاه‌های سلیگمن در خصوص مثبت‌گرایی با نگاه و اندیشه مثبت‌نگر مولانا به‌ویژه غزلیات شمس در یک راستا هستند و باهم قرابت‌هایی دارند، مانند رضایت داشتن که امروزه سلیگمن سلامتی را منوط بر رضایت می‌داند و مولانا نیز به آن توجه ویژه‌ای داشته است. صبر، شکرگزاری و امیدواری تاثیر بسیار مهمی در رضایت معنوی دارند و هنگامی که به رضایت درونی و بیرونی برسید در حقیقت سلامتی خود را تحکیم بخشیده‌اید. «ارزیابی شناخت انسان، به هیجانات سمت‌وسو می‌دهد» (سلیگمن، ۱۳۸۹: ۹۷).

نتیجه‌گیری

روان‌شناسی مثبت‌گرا علم جدید قرن بیست و یک است و با وجود نوپا بودن، بسیار مورد استقبال قرار گرفته است. هم‌چنین براین باور بناشده که مردم خواهان زندگی بامعنا همراه با سلامتی هستند که به‌جای توجه به ضعف‌ها بر روی توانایی‌های افراد نسبت به شناخت و تقویت نیروهای درونی، رضایت‌مندی، خوش‌بینی، لذت‌بردن، بهبود کیفیت زندگی بهتر، کشف و پرورش استعدادها، قدرت حل مساله، ارزش‌گذاری به افراد، خوشبختی، سلامتی و سعادت انسان‌ها در قرن معاصر تاکید دارد تا زندگی روحی و روانی مردم را بهبود بخشد و سبب سلامت فرد و اجتماع شود. آثار ادبی هر ملت یکی از مهم‌ترین منابع در شناخت فرهنگی هر کشور هست و با مشاهده یک اثر ادبی می‌توان به نوع شخصیت و اندیشه شاعر از دید روان‌شناسی پی‌برد. اندیشه مولانا را در دنیای امروزی از جنبه‌های مختلف قابل بررسی است، ذهن و اندیشه وی به گستردگی هستی است. موضوع اصلی غزلیات شمس، فراتر از یک اثر ادبی است و سرشار از درس‌های حکمی و اخلاقیست هم‌چنین در سراسر آن هيجان‌های مثبت

مواج است. مولانا عارف، جامعه‌شناس، فیلسوف، شاعر و روان‌شناسی حاذق، با هوش هیجانی مثبت و بالاست. در غزلیات شمس سراسر شور و پویایی است که در هر عصری آثار وی تازگی دارد و گویی در همان زمان سروده است. از مهم‌ترین ویژگی مولانا این‌که غزل‌هایش را بر روال هیجان‌های درونی و بیرونی، روال زندگی و افکار خود سروده است. پیام مولانا و همه روان‌شناسان مثبت‌گرا برای رسیدن به آرامش درونی این‌که نگرش خود را مثبت کنید و بوسیله هیجان‌های مثبت مختلف به کیفیت زندگی برتر دست یابید و به آینده امیدوار باشید. پژوهش حاضر مفهوم نوعی نگاه نوین و برخورد مثبت در غزلیات شمس در قرابت و نزدیکی اندیشه مولانا و مارتین سلیگمن در خصوص بالابردن کیفیت زندگی بهتر و سعادت انسان‌ها به کمک هیجان‌های مثبت براساس علم‌نوین روان‌شناسی مثبت‌گراست.

عشق باشد چون درخت و عاشقان سایه درخت سایه گرچه دور افتد بایدش آن‌جا شدن
بر مقام عقل باید پیر گشتن طفل را در مقام عشق بینی پیر را برنا شدن
(مولوی، ۱۳۸۴: ۲۱۴)

منابع

کتاب‌ها

قرآن کریم.

اکبرزاده، نسرين، (۱۳۸۳)، هوش هیجانی (دیدگاه سالوی و دیگران)، تهران: فارابی.
الیس، آلبرت و ایرونیکی، بکر، (۱۳۸۳)، زندگی شادمانه، مترجم وحید عرفانی، تهران: رسا.
الهی، بهرام، (۳۸۲)، راه‌کمال، جیحون: تهران.
آلیس، آلبرت، (۱۳۸۷)، چگونه شادی‌آفرین زندگی خود باشیم، مترجم عاطفه هوشان، تهران: رسا.

پسندیده، عباس، (۱۳۹۱)، الگوی اسلامی شادکامی، قم: دارالحديث.
زرین‌کوب، عبدالحسین، (۱۳۲)، ارزش میراث صوفیه، تهران: امیرکبیر.
سلیگمن، مارتین، (۱۳۸۱)، از بدبینی به خوش‌بینی (چگونه ذهن خود را متحول سازیم؟)، مترجم مهدی قراچه داغی، تهران: پیکان.

-----، (۱۳۸۳)، کودک خوش‌بین، مترجم فروزنده داورپناه، تهران: رشد جوانه.
-----، (۱۳۸۸)، روان‌شناسی مثبت‌نگر در خدمت خوشنودی پایدار، مترجمان مصطفی

تبریزی و دیگران،

تهران: دایره.

-----، (۱۳۸۹)، *شادمانی درونی*، مترجم مصطفی تبریزی، تهران: دانژه.

-----، (۱۳۹۱)، *چه چیزی را می‌توانید تغییر دهید و چه چیزی را نمی‌توانید تغییر*

دهید...، مترجمان

رامین کریمی و الهام سادات افراز، تهران: آخشید.

-----، (۱۳۹۵)، *روان‌شناسی مثبت*، مترجم مهدی آیتی، تهران: یارمانا.

-----، (۱۳۹۷)، *کودک مثبت‌گرا* (چگونه فرزندان خود را در برابر افسردگی بیمه نماییم)،

مترجم ناهید ایران‌نژاد، تهران: دایره.

-----، (۱۳۹۸)، *خوش‌بینی آموخته‌شده* (چگونه می‌توان ذهنیت و زندگی خود را

تغییر داد)، مترجمان رامین کریمی و مصطفی تبریزی، تهران: رشد.

عابدی، محمدرضا، (۱۳۸۳)، *شادی در خانواده*، تهران: مطالعات خانواده.

فردریکسون، باربارا، (۱۳۹۵)، *چگونه به زندگی نشاط بیشتری ببخشیم*، مترجم نسرین پارسا،

تهران: رشد.

فروزانفر، بدیع‌الزمان، (۱۳۸۴)، *کلیات شمس یا دیوان کبیر*، تهران: پیمان.

کاپلان، جنیس، (۱۳۹۸)، *سیاس‌گزاری*، مترجم فرانک سالاری، تهران: البرز.

کارنگی، دیل، (۱۳۹۸)، *چگونه از زندگی لذت ببریم؟*، مترجم سیدحسن حسینی، تهران:

قدیانی.

کارلسون، ریچارد، (۱۳۷۷)، *شادمانی پایدار*، مترجم ارمغان جزایری، تهران: البرز.

کوئیلیام، سوزان، (۱۳۹۶)، *مثبت‌اندیشی و مثبت‌گرایی کاربردی*، مترجم فرید براتی، تهران:

رشد جوانه.

کمالی، علی‌رضا، (۱۳۸۳)، *گلچینی از احداث ائمه معصومین*، تهران: ماهواره.

گلמן، دانیل، (۱۳۹۳)، *هوش هیجانی*، مترجم غلام حسین خانقانی، تهران: نسل نواندیش.

مدی، ارژنگ، (۱۳۷۱)، *عشق در ادب فارسی*، تهران: مطالعات و تحقیقات فرهنگی.

منوچهریان، مهرانگیز، (۱۳۸۱)، *روان‌شناسی*، تهران: ابن‌سینا.

مولوی، (۱۳۸۴)، *کلیات شمس تبریزی*، بدیع‌الزمان فروزانفر، دوره ۱۰ جلدی، تهران: پیمان.

میتال، راکش‌کس، (۱۳۸۵)، *فرهنگ‌نامه افکار مثبت*، مترجم مینا اعظامی، تهران: نسل نواندیش.

وینست‌پیل، نورمن، (۱۳۷۴)، *باز هم مثبت درمانی*، مترجم فریبا مقدم، تهران: دایره.

هانت، مورتن، (۱۳۸۰)، *تاریخچه روان شناسی از آغاز تا امروز*، مترجم مهدی قراچه، تهران: پیکان.

هفرن، کیت و بونیول، ایلوانا، (۱۳۹۷)، *روان شناسی مثبت نگر*، مترجمان محمد تقی تیبک و محسن زندی، قم: دارالحدیث.

مقالات

اکبرینیا، زهرا و عقدایی، تورج. (۱۳۹۸). *تحلیل باستان گرایی در اشعار سیاوش کسرایی و نصرت رحمانی*. تفسیر و تحلیل زبان و ادبیات (دهخدا)، ش ۵۹، صص ۴۲-۲۶.

منابع لاتین

Seligman, M.E.P, et al, Positive Psychotherapy. Am. Psychol., 2006, 61, pp 774-788.152.

Seligman M. E. P. (2003). *Learned of optimism psychotherapy*. American review of The literature New York: Random House.

Carr Alan.2004, *Positive Psychology, The science of happiness and human strengths*, runner-Routledge, NewYork.

Fredrickson, B.(2009) *Positivity; Groundbreaking Research Reveals how to Embrace the Hidden Strength of Positive Emotions, Overcome Negativity, and Thrive*. New York: Crown.

References

Books

The Holy Quran.

Akbarzadeh, Nasreen, (1383), *emotional intelligence (viewpoint of Salvi and others)*, first edition, Tehran: Farabi.

Ellis, Albert and Ironik, Becker, (1383), *Happy Life*, translated by Vahid Erfani, Tehran: Rasa.

Elahi, Bahram, (382), *Rah Kamal, Jihun*: Tehran.

Alice, Albert, (1387), *how to be joyful in our lives*, translated by Atefeh Hoshan, Tehran: Rasa.

Pasandideh, Abbas, (1391), *Islamic model of happiness*, 4th edition, Qom: Dar al-Hadith.

Zarin Koob, Abdul Hossein, (132), *The Value of Sophia's Heritage*, Tehran: Amir Kabir.

Seligman, Martin, (1381), *from pessimism to optimism (how to change our mind?)*, translated by Mehdi Garache Daghi, Tehran: Pikan.

-----, (1383), *the optimistic child*, translated by Farozandeh Davrpanah, Tehran: Roshd Javane.

-----, (1388), *positive psychology in the service of sustainable happiness*, translated by Mustafa Tabrizi and others. Tehran: Circle.

-----, (1389), *Inner happiness*, translated by Mustafa Tabrizi, Tehran: Danje.

-----, (1391), *what you can change and what you cannot change...*, translators Ramin Karimi and Elham Sadat Afraz, Tehran: Akhshid.

- , (1395), positive psychology, translated by Mehdi Aiti, Tehran: Yarmana.
- , (1397), the positive child (how to insure our children against depression), translated by Nahid Iran-nejad, Tehran: Circle.
- , (1398), learned optimism (how to change your mentality and life), translators Ramin Karimi and Mostafa Tabrizi, Tehran: Rushd.
- Abedi, Mohammad Reza, (1383), Happiness in the family, Tehran: Family studies.
- Frederickson, Barbara, (1395), How to give life more vitality, translated by Nasrin Parsa, Tehran: Rushd.
- Forozanfar, Badi al-Zaman, (1384), The Generalities of Shams or Diwan Kabir, 5th edition, Tehran: Peyman.
- Kaplan, Janis, (1398), Gratitude, translated by Frank Salari, third edition, Tehran: Alborz.
- Carlson, Richard, (1377), lasting happiness, translated by Armaghan Jazayeri, Tehran: Alborz.
- Quilliam, Susan, (1396), Positive thinking and applied positivism, translated by Farid Barati, Tehran: Rushd Javane.
- Kamali, Ali Reza, (1383), an anthology of the incidents of the Imams of Masoomin, Tehran: Satellite.
- Golman, Daniel, (1393), emotional intelligence, translated by Gholam Hossein Khanqani, Tehran: Nesl Navandish.
- Madi, Arjang, (1371), Love in Persian Literature, Tehran: Cultural Studies and Research.
- Manouchehrian, Mehrangiz, (1381), Psychology, Tehran: Ibn Sina.
- Molavi, (1384), Shams Tabrizi's Generalities, Badi'al Zaman Forozanfar, 10-volume series, fifth edition, Tehran: Peyman.
- Mittal, Rakesh Kes, (1385), Dictionary of Positive Thoughts, translated by Mina Azami, Tehran: Nesl Navandish.
- Winsetpil, Norman, (1374), positive therapy again, translated by Fariba Moghadam, Tehran: Circle.
- Hunt, Morten, (1380), History of Psychology from the beginning to today, translated by Mehdi Karacheh, Tehran: Pikan.
- Heffern, Keith and Bunyol, Ilwana, (1397), Positive Psychology, translators Mohammad Taqi Tabik and Mohsen Zandi, fifth edition, Qom: Dar al-Hadith.

Title

Expression of positive emotion and quality of life in Shams's poetry in comparison with Professor

Seligman's thought.

Articles

Akbarinia, Zahra and Eghdai, Toraj. (2018). Analysis of archaism in the poems of Siavash Kasraei and Nusrat Rahmani. Interpretation and analysis of the language of literature (Dehkhoda), vol. 59, pp. 26-42.. [In Persian]

Interpretation and Analysis of Persian Language and Literature Texts (Dehkhoda)
Volume 17, Number 64, Spring 2025, pp.1-24
Date of receipt: 21/6/2024, Date of acceptance: 31/7/2024
(Research Article)
DOI:

Expression of positive emotion and quality of life in Shams's poetry in comparison with Professor Seligman's thought

Azam Yazdi Pouran¹, Dr. Fatemeh Ghahremani², Dr. Shahrokh Hekmat³

Abstract

Positive psychology is one of the new and emerging debates that has spread throughout this earthen village today. In positivism, it is related to human life and happiness. It is also an important branch of psychology that organizes the thoughts of each person. It is also a science that pays attention to human ability and success and has a direct relationship with human happiness. Martin Seligman founded the theory of positivist psychology about two decades ago and received the title of father of positivist science. Some main and practical components in positivist psychology, from her point of view, are Hope, happiness, optimism, quality of life and well-being are all dependent on the amount of positive emotions in each person. Today, the relationship between psychology and literature is vital, and psychology and literature have been of interest in Iran for a long time. With the connection between Shams's lyrics and Martin Seligman's theory of positivism. It is possible to examine the importance of the influence of positivism in Iranian verses, Shams's lyrical poems and contemporary human life. The current research is analytical and descriptive, and the concept of a new attitude towards the surrounding world in Shams's poetry and the science of positive psychology.

Keywords: positive psychology, Shams's poetry, positive emotion, quality of life.

¹ . PhD Student, Department of Persian Language and Literature, Arak Branch, Islamic Azad University, Arak, Iran. Pouran.azam@gmail.com

² . Associate Professor, Department of Persian Language and Literature, Arak Branch, Islamic Azad University, Arak, Iran. (Corresponding Author) f.ghahremani234@gmail.com

³ . Professor, Department of Persian Language and Literature, Arak Branch, Islamic Azad University, Arak, Iran. sh-hekmat@iau-arak.ac.ir