

عشق در قابوسنامه و اخلاق ناصری با توجه به نظریه روان‌شناسی مثبت‌گرای سلیگمن

فاطمه چهارمحالی^۱، نسرين قدمگاهی ثانی^۲

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

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

نویسنده مسؤول: Email: ghadamgahi@iau.ac.ir

تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۳/۱۰ / تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۴/۲۵

چکیده

قابوسنامه و اخلاق ناصری در فرهنگ و ادبیات فارسی، سرشار از نکته‌های اخلاقی، تربیتی و روان‌شناسی هستند؛ به‌طوری‌که در طی قرن‌ها همواره الگوی مردمان این سرزمین بوده و هستند. یکی از موضوعات مشترک مباحث اخلاق ناصری و قابوسنامه عشق است که قابلیت بررسی و مقایسه را در چارچوب پژوهش‌های میان این دو اثر با روان‌شناسی مثبت‌گرا فراهم می‌کند. قابوسنامه و اخلاق ناصری در مورد عشق، دارای مشترکاتی هستند؛ همچنین مقایسه و تطبیق آثار این اندیشمندان با یافته‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا هم برای معرفی فرهنگ غنی ایرانی و هم برای آشکار کردن امتیازات آن بر روان‌شناسی مثبت، امری ضروری و رسالتی بالقوه است. تحلیل عشق در قابوسنامه و اخلاق ناصری براساس روان‌شناسی مثبت‌گرای سلیگمن ما را به دستاوردهای جدید رهنمون می‌کند. با توجه به نظریات این سه اندیشمند در مورد عشق، وجه مشترک همه آن‌ها این است که: عشق نیرویی است پشیران‌تعالی (فردی، اخلاقی و هستی‌شناختی). و ترکیب این سه دیدگاه، تصویری جامع به دست می‌دهد که عشق را هم عامل سلامت روان و ارتباط اجتماعی، هم محرک فضائل اخلاقی و هم ضامن حرکت و پویایی جهان هستی می‌شناسد.

کلیدواژه: اخلاق ناصری، قابوسنامه، عشق، روان‌شناسی مثبت‌گرا، سلیگمن.

۱- مقدمه

قابوسنامه تألیف عنصرالمعالی کیکاووس بن اسکندر بن قابوس بن وشمگیر، و اخلاق ناصری تألیف خواجه نصیرالدین طوسی، از آثار برجسته ادبیات تعلیمی است که بازتاب دهنده خودشناسی و ارائه راهکارهای مناسب در جهت شناخت فضایل مثبت و نیل به سلامت و شادکامی اصیل، به‌عنوان یکی از آرزوهای دیرینه اندیشمندان بوده است. از این منظر می‌توان عنصرالمعالی و خواجه نصیرالدین طوسی را در زمره نویسندگان اندیشمند، متعهد، اخلاق‌گرا و مثبت‌اندیشی در نظر گرفت که به‌خوبی توانسته‌اند این فضایل و توانمندی‌های مثبت را، که بخش اعظمی از آن نشأت گرفته از تجربیات خود آنان است، با صداقت، فروتنی و آزاداندیشی در اختیار جویندگان علم و ادب قرار دهند. روان‌شناسی مثبت که پیشینه آن به آرای مارتین سلیگمن در دهه (۱۹۹۰م) می‌رسد، رویکردی نوین در علم روان‌شناسی است که مدّعی ارائه پارادایمی جدید در این حوزه است. این رویکرد بر جنبه‌های مثبت و شناسایی و بیان فضائل و توانمندی‌های انسان پرداخته‌اند. سلیگمن و همکارانش «فضیلت‌های کلیدی را در شش حیطه خرد و دانش و رأفت و عشق، عدالت، میانه‌روی و تعالی با قابلیت‌های چهارگانه ارائه کرده‌اند» (سلیگمن ۱۳۸۸: ۱۷۲). «این فضیلت‌ها در سه ویژگی نمود می‌یابند: ۱. هیجانات

مثبت، ۲. خصیصه‌های مثبت، ۳. نهادها و سازمان‌های مثبت» (قاسمی و قریشیان، ۱۳۸۸: ۱۰۱ و ۱۰۲). سلیگمن، عشق و مهربانی را مهم‌ترین فضیلت روان‌شناسی مثبت‌نگر می‌داند؛ همچنان‌که خواجه نصیرالدین طوسی و عنصرالمعالی نیز قرن‌ها پیش از این بر این عقیده بوده‌اند. عشق از منظر خواجه نصیرالدین طوسی و عنصرالمعالی دارای مؤلفه‌هایی است که با نظریه روان‌شناسی مثبت‌گرای سلیگمن در مورد عشق تشابهاتی دارد. نتایج به‌دست‌آمده در این پژوهش نشان می‌دهد این تحقیق به شیوه تحلیلی – توصیفی و مطالعات کتابخانه‌ای با استناد به شواهد ادبی و روان‌شناسی به روش استنباطی – تطبیقی انجام یافته است؛ لیکن از شیوه‌های تحلیلی – توصیفی و مطالعات کتابخانه‌ای و جمع‌آوری داده‌ها بهره گرفته است.

۱-۱ بیان مسأله

عشق یکی از نیروهای به‌هم‌پیوستگی است که در همه مراتب طبیعت برای گردآوری عناصر، به‌صورت ترکیب‌هایی که فردیت یافته‌اند، در کار است. در مرتبه خاص انسانی، عشق نمودگار نیروی اولانیست. ما در سراسر طبیعت عشق می‌بینیم. هر چیز خوب و بزرگ و والا در جامعه، ثمره این عشق است. عشق، عامل اساسی همه تجلیات انسانی و طبیعی است. پس از ملاحظه عشق در کل، اگر بخواهیم وجوه مختلف تجلی آن را تمیز دهیم، نوعی سلسله مراتب در اشکالش تشخیص می‌توانیم داد. بعضی از این اشکال، ناظر به هدف‌هایی محدودتر و انضمامی‌تر و تنگ‌نظرانه‌تر و برخی دیگر متمایل به هدف‌هایی گسترده‌تر و بی‌غرض‌تراند. عشق ملکی که طمع می‌ورزد و مالک می‌شود شناخته‌ماس، همچون عشق کریمانه که می‌بخشد یا خود را فدا می‌کند. «هیجان عشق از طریق امید به وصال محبوب می‌تواند آدمی را از وحشت زندگی برهاند و از طریق ابراز خویش به دیگران و از طریق احساس دلسوزی و مسئولیت برای آن‌ها با حفظ تمامیت فردی، پیوند و وحدت نوینی بیافریند تا او را از بیگانگی و تنهایی آزاد کند» (ناتانیل، ۱۳۸۸: ۲۹۶). منشأ مشترک انواع عشق را می‌توان از نخستین گفتارهای غریزی و نیز امکانات تغییریابی متقابل آن‌ها دید و دریافت. «عشق از موضوعات مشترک مباحث روان‌شناسی و آثار ادبی است که قابلیت بررسی و مقایسه را در چارچوب پژوهش‌های بین رشته‌ای دارد» (محمودی، ۱۳۹۹: ۹۱). برای درک مفهوم بهتر عشق و آشنا شدن دیدگاه‌های علوم مختلف حول محور این موضوع، مطالعات میان رشته‌ای در مورد یک موضوع می‌تواند آگاهی ما را از جهات مختلف گسترش دهد و درک ما را نسبت به موضوع، بیشتر کند. در مقاله حاضر بعد از شرح مختصری در مورد عشق از منظر خواجه نصیرالدین طوسی، عنصرالمعالی و سلیگمن، به ذکر شاهد مثال‌هایی از دو اثر ادبی (اخلاق ناصری و قابوسنامه) می‌پردازیم تا دریابیم دیدگاه خواجه نصیرالدین و عنصرالمعالی نسبت به عشق چگونه است و تا چه حد با نظریه روان‌شناسی مثبت‌نگر سلیگمن مطابقت دارد؟

۱-۲ سؤالات تحقیق

پرسش‌های اصلی که در این مقاله مطرح است عبارتند از:

۱. بررسی عشق در دو اثر قابوسنامه و اخلاق ناصری چه نکاتی را تبیین می‌کند؟
۲. اشتراکات اخلاق ناصری و قابوسنامه در مورد عشق با نظریه سلیگمن بیانگر چه مطالب مهمی در دیدگاه سه اندیشه است؟

۱-۳ فرضیه تحقیق

۱. در اخلاق ناصری، خواجه نصیرالدین طوسی با برشمردن مصداق‌های محبت، نظیر محبت شوهر و زن، عاشق و معشوق، پادشاه و رعیت، رئیس و مرنوس، پدر و فرزند، محبت اخوان، ملک و رعیت و حتی محبت خالق و مخلوق، به عوامل مختلف تغییرپذیری و رشد و رفتارهای مبتنی بر توجه دیگران

اشاره داده است. این مصادیق نمایانگر شمول مفهومی محبت و دوستی در ذهن طوسی است. عنصرالمعالی عشق را سراسر درد و رنج و بلا می‌داند و پسرش را از آن برحذر می‌دارد.

۲. نظریات خواجه نصیرالدین طوسی در مورد عشق با نظریه سلگمن از جهاتی مطابقت دارد؛ از جمله آن می‌توان به عشق به‌عنوان یک فضیلت، عشق به‌عنوان نیرویی که خودخواهی را نفی می‌کند و کمال در عشق اشاره کرد. عنصرالمعالی، خواجه نصیرالدین طوسی و سلگمن هر سه معتقدند که عشق ممکن است به بیزاری و نفرت بیانجامد و این قانون طبیعت است.

۱-۴- پیشینه تحقیق

روان‌شناسی مثبت‌گرای سلگمن، امروزه بسیار مورد توجه، نقد و بررسی قرار گرفته است؛ به طوری که تحقیقات و پژوهش‌های بین رشته‌ای بسیاری در مورد آراء و نظریات سلگمن با علوم دینی، روان‌شناسی و ادبی در کشور ما انجام شده است. که پژوهش‌های انجام‌گرفته مرتبط با موضوع، بدین قرار است: آتشین صدف، محمدرضا (۱۳۹۶). خوش‌بینی به خود از دیدگاه سلگمن و بررسی آن از دیدگاه آموزه‌های دینی. در این پژوهش، نویسنده به اثبات این فرضیه پرداخته است که آموزه‌های دینی دیدگاه سلگمن را در مورد خوش‌بینی به خود تایید می‌کند. نویسندگان دو کتاب سلگمن به نام‌های «خوش‌بینی آموخته شده» و «درماندگی آموخته شده» را با آیات قرآن و روایات اهل بیت مقایسه کرده و با استناد به یکدیگر ثابت کرده است که دیدگاه سلگمن درباره خوش‌بینی با آموزه‌های اسلامی سازگار است. سرکشیک، سید هادی و دیگران (۱۳۹۷) در مقاله سنخ‌شناسی از دیدگاه علامه طباطبائی و سلگمن، به بررسی سنخ‌های زندگی از دیدگاه سلگمن و علامه طباطبائی پرداخته و این دو را با یکدیگر مقایسه کرده است. صفری، مریم و دیگران (۱۴۰۲) در مقاله مطالعه تطبیقی شاخصه‌های نظریه بهزیستی در غزلیات حافظ بر پایه روان‌شناسی مثبت‌نگر سلگمن، دریافته‌اند که نظریه بهزیستی سلگمن ناظر بر هیجان مثبت، روابط مثبت، معنا، معذوبیت و دستاوردی برای رسیدن به شکوفایی است و شش فضیلت عدالت‌طلبی، نوع‌دوستی، تعالی، خرد، شجاعت و میانه‌روی و بیست و چهار توانمندی، زیربنای آن را تشکیل می‌دهند. نویسندگان با روش تحلیلی توصیفی، مطالعه تطبیقی شاخصه‌های نظریه بهزیستی سلگمن در غزلیات حافظ را بررسی کرده و به این مهم رسیده‌اند که اهداف مشترک آثار ادبی و عرفانی با روان‌شناسی مثبت‌نگر، تحصیل رضایت از گذشته، امید به آینده و کسب شادی در زمان حال به‌منظور پرورش انسان توانمند در مسیر شکوفایی و زندگی هم معنا است. در این راستا معیار ذهنی حافظ نسبت به جهان و روزگار، پیامی جز شادی و درمانی جز عشق برای بشر نمی‌شناسد و همین امر پیام ایشان را فرا زمانی و فرا مکانی کرده است. وی شادی و عشق را همواره نجات بخش بشر می‌داند که در روزگار بالا راهگشاست. ثامن کیوانی، فرناز؛ ترکمانی باراندوزی، وجیهه (۱۴۰۱) در مقاله هشت کتاب سهراب سپهری و مثبت‌اندیشی از منظر سلگمن، تلاش کرده‌اند به بررسی فضیلت‌ها و قابلیت‌هایی که سلگمن به آنها اشاره کرده به همراه استخراج شواهد از هشت کتاب سهراب سپهری پردازد. بدین ترتیب ابتدا به بیان هیجانات انسان در سه مسیر آینده، گذشته و حال و سپس به بیان ملاک و معیارهای خوش‌بینی از دیدگاه سلگمن پرداخته و در انتها با تجزیه و تحلیل هشت کتاب، آماری مربوط به این موارد را ذکر کرده‌اند. صفری، مریم و دیگران (۱۴۰۰) در پژوهش مطالعه شاخصه‌های نظریه بهزیستی در غزلیات شمس بر پایه روان‌شناسی مثبت‌نگر سلگمن، با روش تحلیل محتوا و یافته‌های آماری به مطالعه شاخصه‌های نظریه بهزیستی در غزلیات شمس بر پایه روان‌شناسی مثبت‌نگر سلگمن می‌پردازد تا ابعاد تازه‌ای از این اثر را با نگاهی متفاوت مطرح کنند. اصغری مهر و دیگران (۱۴۰۱) در پژوهش کسب رضایت‌مندی در مثنوی مولوی با رویکرد نظریه مثبت‌گرایی سلگمن، معتقد است سلگمن با تبیین هیجان‌های مربوط به زمان (حال، گذشته، آینده) درصدد بیان چیزی است که ارسطو آن را «زندگی خوب» نامیده است. مولانا نیز با نگرشی مثبت و با محوریت انسان کامل، به آموزه‌های اخلاقی عنایت ویژه‌ای دارد. این پژوهش با روش توصیفی تحلیلی، برای دستیابی به رضایت‌مندی، به شناسایی و تطابق مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت در مثنوی پرداخته است. علی‌نقی لنگری، حمیده (۱۳۹۷) در مقاله تحلیل شخصیت گردآفرید با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌نگر، به تحلیل شخصیت گردآفرید نخستین بانوی حماسه ملی ایران با رویکرد روان‌شناسی

مثبت‌نگر مارتین سلیگمن پرداخته است و به این نتیجه رسیده است که بر این اساس چند دسته از ویژگی‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر در شخصیت گردآفرید به چشم می‌خورد که از جمله آن: خرد، شجاعت، تعالی، اعتماد به نفس و خودباوری است. حسینعلی زاده، آسیه (۱۴۰۱) در مقاله تحلیل و بررسی مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر در بوستان سعدی بر اساس نظریه مارتین سلیگمن، به بررسی فضیلت‌های شش‌گانه نظریه مثبت‌نگر مارتین سلیگمن و قابلیت‌های هر یک در بوستان سعدی به عنوان یک اثر شاخص در ادبیات تعلیمی پرداخته است. بررسی اشعار و حکایت‌های بوستان سعدی، با هدف شناسایی و تبیین مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر، هدف اصلی تحقیق بوده است تا بوستان از منظری دیگر مطالعه و بازبینی شود. یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که با توجه به فضایل اخلاقی از دیدگاه مارتین سلیگمن، سعدی در بوستان به تعالی و کمال‌طلبی انسان، با بهره‌گیری از احساسات و عواطف انسانی توجه نشان داده و آموزه‌های اجتماعی بر تعالیم فردی غلبه دارد. نوع دوستی، دوست‌داشتن، خویش‌داری و فروتنی ویژگی‌های غالب انسان‌های آرمان شهر سعدی در بوستان هستند. شخصیت‌های داستان‌های بوستان جملگی مثبت‌نگر، امیدوار به آینده، شاد، مشتاق به زندگی، سعادتمند و خشنود هستند. با توجه به پژوهش‌های فوق، تاکنون تحقیقی در مورد مقایسه عشق در اخلاق ناصری و قابوسنامه با توجه به نظریه روان‌شناسی مثبت‌گرای سلیگمن انجام نگرفته است.

۱-۵- روش تحقیق

این تحقیق، مبتنی بر منطق و استدلال است، با استناد به شواهد ادبی و طرح دیدگاه‌های صاحب نظران؛ لیکن از شیوه‌های تحلیلی – توصیفی و مطالعات کتابخانه‌ای و جمع‌آوری داده‌ها و در پاره‌ای از نتایج از روش‌های استنباطی – تطبیقی بهره گرفته است.

۱-۶- اهداف و ضرورت تحقیق

با این‌که در مورد مقوله عشق، سخنان و نظریه‌های مختلفی بیان شده است، اما تاکنون به صورت بین رشته‌ای، دیدگاه نویسندگان و اندیشمندان ادبی گذشته با روان‌شناسی مثبت‌گرای معاصر مقایسه نشده است، لذا در این پژوهش برآنیم دیدگاه خواجه نصیرالدین طوسی در اخلاق ناصری و عنصرالمعالی را در قابوسنامه با نظریه روان‌شناسی مثبت‌گرای سلیگمن مقایسه کنیم تا دریابیم چه تفاوت‌ها و شباهت‌هایی در بین آنها وجود دارد؟

۲- مبانی نظری

۲-۱- اخلاق ناصری

کتاب اخلاق ناصری، تالیف خواجه نصیرالدین طوسی (۶۷۲ – ۵۹۷ ه) شامل سه بخش است در مورد اخلاق، تدبیر منزل و سیاست مدن، و مهم‌ترین رساله در حکمت عملی دوره اسلامی محسوب می‌شود. به نظر می‌رسد این اثر قدیمی‌ترین نوشته خواجه است که به دست ما رسیده و از آثار دوره پختگی اوست. خواجه نصیر در کتاب اخلاق ناصری، تهذیب اخلاق را شریف‌ترین صناعات می‌داند؛ زیرا معتقد است «به توسط این صناعت میسر می‌شود که ادنی مراتب انسانی را به اعلی مدارج رسانند به حسب استعداد و قدرت صلاحیت او... پس صنعتی که بدو احسن موجودات را اشرف کاینات توان کرد، چه شریف صنعتی تواند بود» (طوسی، ۱۳۸۷: ۱۰۷). زبان این کتاب فارسی و بخش‌هایی از آن ترجمه و تحریر کتاب تهذیب الاخلاق نوشته ابوعلی مسکویه است. نثر کتاب برای فارسی‌زبانان آشنا با اصطلاحات علمی-فلسفی، روان دانسته شده است. روش کتاب در پرداختن به مسائل اخلاقی، روش عقلی-تحلیلی است و از جایگاه طبیب، برای سلامت جان و دور کردن بیماری‌های روحی از آن، سخن می‌گوید. راه‌های حفظ سلامت نفس و معالجه امراض آن، بیان مراتب سعادت، تدبیر اموال و اولاد، فضیلت محبت و صداقت و نیز آداب حکومت‌داری و معاشرت با مردم، بخش‌هایی از مطالب کتاب اخلاق ناصری است.

۲-۲- قابوسنامه

قابوسنامه، نوشته کیکاوس بن وشمگیر عنصرالمعالی، اثری پندآموز و جذاب با مضامینی اخلاقی و سیاسی، جهت آشنایی با راه و رسم زندگی، در بر دارنده پندنامه‌ها و اندرزهای ایران باستان است که از اهمیت کلام و خرد و تأکید بر اعتدال و مدارا، سخن می‌گوید. قابوسنامه با توجه به مقام استثنایی و غنای آن سرشار از نکته‌های اخلاقی و تربیتی و روان‌شناسی فراوان است، چنان‌که در طی سالیان متمادی سینه‌به‌سینه نقل گشته و همواره مرجع و الگوی مردمان این سرزمین بوده است. عنصرالمعالی کیکاووس، از امیرزادگان دودمان زیاریان بود. او این کتاب را برای فرزندش گیلانشاه، در قالب ۴۴ فصل و یک مقدمه نوشت؛ به این قصد که اگر پسرش پس از او حکومت را حفظ کند یا به رتق و فتق کارهای دیگر بپردازد، بداند چگونه وظایف خود را انجام دهد. کیکاووس همچنین بدین شکل به تربیت فرزند، رسوم لشکرکشی، مملکت‌داری، آداب اجتماعی و دانش و فنون متداول آن دوره پرداخته است. گرچه مخاطب اثر، گیلانشاه است، ولی کیکاووس در مقدمه توضیح داده است که دیگران هم می‌توانند از این اثر استفاده کنند و نویسنده کوشیده است، آموزه‌های او در این اثر برای همه انسان‌ها راهگشا باشد. عنصرالمعالی، عنایت ویژه‌ای نسبت به مسائل اخلاقی، پرورش انسان سالم، شخصیت مثبت و دستیابی به کمال داشته است، به نحوی که پیشینه و ردپای بسیاری از مطالبی را که به تازگی از سوی صاحب‌نظران روان‌شناسی مثبت درباره انسان و توانمندی‌های او مطرح شده است، می‌توان در قابوسنامه به وضوح مشاهده کرد. از این رو، کشف، مقایسه و تطبیق آن با یافته‌های روان‌شناسی نوین هم برای معرفی فرهنگ غنی ایرانی و هم برای نشان دادن امتیازات آن بر روان‌شناسی مثبت، امری ضروری و رسالتی بالقوه است.

۲-۳- نظریه روان‌شناسی مثبت‌نگر سلیگمن

شادکامی به عنوان بخشی از «حال خوب» با تجربه لذت است، اما این تنها بخش کوچکی از روان‌شناس مثبت‌گرا را تشکیل می‌دهد. روان‌شناسی مثبت‌گرا مطالعه علمی ظرفیت‌های آدمی در رویارویی با زندگی است. براساس آنچه سلیگمن اظهار داشته، روان‌شناسی مثبت‌گرا شامل هیجان‌های مثبت و ویژگی‌های خودی مثبت و سازمان‌ها مثبت است. آنچه سلیگمن بدان باور دارد، تغییر اندیشه سبک توصیفی و تغییر در بافت تفکر برای دستیابی به يك زندگی بهنجار است. وی برای دستیابی به این مکتب علمی - کاربردی، سایر تلاش‌های روان‌شناسی را زیر سؤال نبرده، بلکه آن را ناکافی می‌داند. سلیگمن می‌گوید در دنیای که روان‌شناسان امروزی تبلیغ می‌کنند، جایی برای هیجان‌های منفی نیست. درواقع، همه ما در غذاهای گوناگونی که روی اجاق می‌پزیم، در بوهای خوشی که در عطرها مصرف می‌کنیم، هنگامی که با حیوان خانگی مان به عنوان عضوی از خانواده برخورد می‌کنیم، به دنبال تجربه احساس مثبت هستیم و از هیجان‌های منفی مانند ترس، خشم، و احساس جدایی دوری می‌جوییم؛ اگرچه در بسیاری از مواقع درگیر همین احساسات منفی هستیم. «همه هیجان‌ها يك محتوای احساسی، ادراکی، فکری و عملی دارند؛ یعنی مجموعه‌ای از این عوامل در کنار هم تعیین خواهند کرد که یا روزگاری خوش در پیش‌رو خواهیم داشت یا نه» (کریمی، ۱۳۸۸: ۱۷۵). شباهت کارهای سلیگمن با سایر شناخت درمانگران زیاد است؛ «اما آنچه دیدگاه سلیگمن و جنبش روان‌شناسی مثبت‌نگر را از سایر دیدگاه‌ها برجسته‌تر می‌سازد تأکید آن روی شادی، عشق و مسئولیت‌پذیری است. به بیان اختصاصی‌تر تأکید روی چیزی است که به آن تجربه‌های مثبت مردم (شادی) و صفات فردی مثبت (مثل عشق) و ارزش‌های مثبت شهروندی و گروهی و مسئولیت‌پذیری می‌گویند» (فیروزبخت، ۲۰۰۶: ۵۲).

به طور خلاصه، جنبش روان‌شناسی مثبت‌نگر بر سه اصل تأکید دارد:

۱. تجاربی که مردم برای آنها ارزش قائلند مثل امید، خوش‌بینی و شادی.

۲. صفات فردی مثبت مثل ظرفیت عشق، کار، فعالیت، قریحه و مهارت‌های میان فردی.

۳. ارزش‌های مثبت گروهی و شهروندی مثل مسئولیت‌پذیری، دلگرمی دادن و شکیبایی (همان: ۵۳).

۳- بحث و بررسی

۳-۱- عشق

عشق از اساسی‌ترین موضوعات ادب فارسی است و انواع آن در آثار شعرا و نویسندگان مختلف، مضامین بسیار زیبایی را به خود اختصاص داده است. در آثار غنایی، عشق، عاشق و معشوق، محور تمام موضوعات محسوب می‌شوند و این مضمون در دیگر گونه‌های ادبی، چون حماسه‌ها، آثار تعلیمی و ... نیز به چشم می‌خورد. عشق، تجربه ویژه‌ای است که برخلاف سایر تجربه‌های انسانی، همه وجود آدمی را عمیقاً درمی‌نوردد و عاشق را به کلی دل‌مشغول خود می‌کند. در چنین تجربه‌ای، زندگی روزمره و عادی درهم می‌شکند. شیرینی عشق، دست‌کم تلخی «بودن» را قابل تحمل می‌کند و آب خوشگوار در کام تشنگان می‌ریزد. گویی عاشق، جهان را آن‌گونه که می‌پسندد، باز تعریف می‌کند. در عرفان طبیعی، عشق، تعلقی ضروری و واجب یعنی جبری به منبع هستی است و این عشق سخت نزدیک است به عشق مورد نظر ابن سینا که در رساله‌العشق می‌گوید: «عشق ویژه آدمی نیست، بلکه در همه موجودات از افلاک و آخشيجان و موالید سه‌گانه یعنی معدن و نبات و حیوان، روان است» (ستاری، ۱۳۷۴: ۲۲). اما در عرفان فوق طبیعی، عشق اختیاری است و این عشق در احسان و شفقت است. به بیانی دقیق‌تر، عشق از سر احسان و شفقت در عرفان فوق طبیعی، هم عملی ارادی و اختیاری است و هم ایثاری بلاعوض است و بدین لحاظ در یک حرکت، هم می‌تواند شامل حق گردد و هم در برگیرنده خلق باشد که در سرشت روحانی‌اش، مثل خداست (خلق الله الانسان علی صورته) و بنابراین، هم در خور و سزاوار خدا و هم بشر خلیفه خداست و قادر به التزام آنست» (ستاری، ۱۳۷۴: ۲۳). عشق نیرویی است که در تمام عناصر طبیعت وجود دارد و هر چیز متعالی و کمال یافته‌ای ثمره عشق است. به گفته یکی از عارفان: «آن خاصیت که انسان بدان ممتاز شد از دیگر حیوانات، جوهر محبت و نایره آتش عشق است که هیچ نوع از موجودات جزوی مستعد قبول فیض این سعادت نبود» (ریاض، ۱۹۸۵: ۵۳۲). عشق در تمام علوم طبیعی و فراطبیعی وجود دارد و یکی از مهم‌ترین موضوعاتی است که دانشمندان، فلاسفه، شعرا، روان‌شناسان به آن پرداخته‌اند. این موضوع در میان عرفا و صوفیان نیز مهم‌ترین رکن برای تکامل روحی عارفان و چراغ راهی برای رسیدن آنان به نور مطلق است. و به قول ژان شوالیه: «همان‌گونه که مسیح با ظهورش در کسوت بشری، جوهر الهی خویش را از دست نداد، عارف نیز با نیست شدن در هستی مطلق، طبیعت انسانی خود را گم نمی‌کند. او از قید تعلق به نفس خویش می‌رهد تا پیمانه وجودش فقط از عشق به حق لبریز می‌شود یا منحصر به وی عشق می‌ورزد» (ستاری، ۱۳۷۴: ۳۹). بسیاری از نظریه‌پردازان مثبت‌گرا نیز درمان واقعی مشکلات بشری را عشق به منبع هستی که در عرفان عشق عرفانی و حقیقی نام دارد، می‌دانند» (هدفیلد، ۱۳۷۲: ۱۶۵).

تو نطفه بودی، خون شدی وانگه چنین موزون شدی سوی من آ ای آدمی تا زینت نیکوتر کنم (مولوی، ۱۳۸۷: ۴۹۴ ب/۶)

روان‌شناسی مثبت با تدوین و ارائه هیجانان مثبت در دو دهه گذشته سعی دارد کیفیت زندگی انسان را بهبود بخشد. «این شاخه جدید روان‌شناسی به جای توجه به ناتوانی‌ها و ضعف‌های بشری بر توانایی‌های انسان متمرکز شده است؛ توانایی‌هایی از قبیل شاد زیستن، لذت بردن، قدرت حل مسئله و خوش‌بینی، امید و...» (کاوایانی و پناهی، ۱۳۹۵: ۲۵۳). صاحب‌نظران این گرایش جدید، معتقدند زندگی خوشایند، عبارت است از «دارا بودن هیجان‌های مثبت درباره گذشته، حال و آینده» (سلیگمن، ۲۰۰۲: ۶۸). هیجان‌های مثبت درمورد گذشته شامل احساس رضایت، قناعت و خرسندی بوده. از دیدگاه سلیگمن، شادمانی فراتر از عدم وجود بیماری و درد است و شامل احساس رضایت و لذت از زندگی می‌شود. او شادمانی را به سه مؤلفه تقسیم می‌کند: هیجان مثبت (زندگی لذت‌بخش)، مجذوبیت (زندگی پر از اشتغال ذهن و لذت)، و معنا (زندگی با هدف و معنا). آنچه درباره شادمانی بیان شده به نوعی وامدار تعریف ارسطو است. در نظر وی، «برای مردم عادی در نازل‌ترین سطح، «لذت» و در نظر خواص، شادی، معادل «عملکرد خوب» است. هم‌چنین ارسطو شکل سوم از شادمانی را تشخیص داد که بر اثر زندگی متفکرانه ایجاد می‌شود» (آیزنک، ۱۳۷۵: ۱۵). در این مورد می‌توان از مفاهیم معادل نیز یاری جست؛ برای مثال، در مورد بهزیستی که غالباً در معنای شادمانی یا رفاه آورده می‌شود، دانشمندان، فلاسفه و مبلغان

دینی دو معیار را مطرح می‌کنند: نخست لذت‌گرایی و دوم شادمانی واقعی یا تعالی. درواقع، شادمانی به منزله معیار اصلی بهزیستی دانسته می‌شود. برای مثال، «ارسطو شادمانی لذت‌گرا را به عنوان هدف ایده‌آل، مبتدل و پست می‌داند و بر این باور است که چنین شادمانی، انسان را برده بی‌چون و چرای تمایلات می‌سازد. درعوض، او شادی حقیقی را برابر با فضیلت و تقوا می‌داند و معتقد است این شادمانی، وقتی به دست می‌آید که کار با ارزشی را انجام دهیم. ارسطو می‌گوید: در زندگی وقتی کاری برای انجام یا چیزی برای عشق ورزیدن یا بارقه‌ای برای امیدوار بودن داشتید، آن‌گاه بدانید فرد شادی خواهید بود. تحقیقات نشان داده است که بین احساس رضایت از «رابطه عاشقانه» و سطح تاب‌آوری، ارتباط معناداری وجود دارد (رحیمی، سهرابی و برجعلی، ۱۳۹۴: ۶۷). شادکامی به عنوان بخشی از «حال خوب» با تجربه لذت است؛ اما این، تنها بخشی از روان‌شناسی مثبت‌گرا را تشکیل می‌دهد؛ آن هم بخش کوچکی از این مکتب فکری را روان‌شناسی مثبت‌گرا «مطالعه علمی» ظرفیت‌های آدمی در رویارویی با زندگی است. براساس آنچه سلیگمن اظهار داشته روان‌شناسی مثبت‌گرا شامل هیجان‌های مثبت و ویژگی‌های خودی مثبت و سازمان‌های مثبت است (کریمی، ۱۳۸۸: ۱۷۹). آنچه سلیگمن بدان باور دارد، تغیر اندیشه سبک توصیفی و تغییر در بافت تفکر برای دستیابی به یک زندگی بهنجار است. وی برای دست‌یابی به این مکتب علمی - کاربردی، سایر تلاش‌های روان‌شناسی را زیر سؤال نبرده، بلکه آن را ناکافی می‌داند. سلیگمن می‌گوید در دنیایی که روان‌شناسان امروزی تبلیغ می‌کنند، جایی برای هیجان‌های منفی نیست. همه هیجان‌ها یک محتوای احساسی، ادراکی، فکری و عملی دارند؛ یعنی مجموعه‌ای از این عوامل درکنار هم تعیین خواهند کرد که آیا روزگار خوش در پیش‌رو خواهیم داشت یا نه» (فیروزبخت، ۲۰۰۶: ۵۲). با آنکه روان‌شناسی و روان‌کاوی در تمام زمینه‌های کوشش بشری نفوذ کرده‌اند، با این حال، پیشرفت‌های اخیر آن‌ها تحت‌تاثیر دو گرایش بزرگ قرار گرفته که عبارتند از: مطالعه دوران کودکی و معالجه اختلالات روانی. طوسی برای مفهوم‌سازی دقیق محبت آن را از واژه‌های مشابهی چون صداقت، مودت و عشق تمایز داده است. محبت از صداقت عام‌تر است؛ زیرا محبت میان جماعتی انبوه صورت می‌بندد و صداقت در شمول به این مرتبه نمی‌رسد. مودت در رتبه به صداقت نزدیک است و عشق که افراط محبت است از مودت خاص‌تر است؛ زیرا عشق رابطه‌ای است مختص میان دو تن (طوسی، ۱۳۸۷: ۲۶۱) و افراط محبت است. طوسی، یکی از علت‌های عشق را طلب لذت می‌داند؛ همچنین به نظر او نفع را در عشق مدخلی نیست. عشق نیز دو نوع است: ۱. مذموم (از فرط طلب لذت برخیزد) و ۲. محمود (از فرط طلب خیر برخیزد) تقسیم می‌شود. از آنجا که دوستی‌های مبتنی بر لذت و منفعت، به تعبیر طوسی، به سرعت انتقال و تغیر و انحلال موصوف است، این نوع از محبت نمی‌تواند نوع کاملی باشد. بنابراین، دوستی و محبتی در غایت کمال است که سبب آن، خیر و فضیلت است. طوسی در این باب می‌نویسد: «خیر، علت محبتی بود که زود ببندد و دیر گشاید، زود بستن از جهت مشاکلت ذاتی که میان اهل خیر بود و دیر گشادن، از جهت اتحاد حقیقی که لازم ماهیت خیر بود و اقتضای امتناع انفکاک کند» (طوسی، ۱۳۷۸: ۲۶۴). طوسی با برشمردن مصادیقی از محبت، نظیر محبت شوهر و زن، عاشق و معشوق، پادشاه و رعیت، رئیس و مرئوس، پدر و فرزند، محبت اخوان، ملک و رعیت و حتی محبت خالق و مخلوق، به عوامل مختلف تغیرپذیری و رشد و رفتارهای مبتنی بر توجه دیگران اشاره داده است. این مصادیق نمایان‌گر شمول مفهومی محبت و دوستی در ذهن طوسی است. بر این اساس محبت نزد طوسی، به عنوان امری ذو مراتب، یعنی رابطه‌ای ارادی و البته دوسویه، در میان جماعتی انبوه که شامل انواع ارتباطات در جامعه است، به هدف طلب اتحاد با چیزی که اتحاد با او در تصور طالب، کمال باشد؛ نظیر نیل به لذت، منفعت یا خیر و فضیلت و در محبت اگرچه ارتباط طرفینی لحاظ می‌شود؛ اما محبت، صرفاً یک نوع رفتار یا هیجان اخلاقی نیست؛ بلکه یک فضیلت است که در افراد ملکه شده است، بنابراین، علاوه بر بعد عاطفی، یک انتخاب عقلانی است. ارسطو با اشاره به فضیلت بودن دوستی در موضعی می‌نویسد: «عشق دوجانبه همراه انتخاب عقلانی است و انتخاب ناشی از یک ملکه است. هنگامی که مردمان آرزومند خیر هستند، برای کسانی که آنها را به خاطر خودشان دوست می‌دارند، این احساس ناشی از یک هیجان نیست، بلکه این آرزومندی مبتنی بر یک ملکه است» (ارسطاطالیس، ۱۳۸۱: ۱۲۲). طوسی نیز در باب دوستی و صداقت به فضیلت بودن آن اشاره کرده است.

۳-۲- عشق - طبع لطیف

— اگرچه عنصرالمعالی معتقد است طبع لطیف به شکوه عشق دست می‌یابد؛ اما در قابوسنامه، عشق را علت و بیماری می‌داند که انسان‌های لطیف طبع به آن مبتلا می‌شوند: «بدان ای پسر تا کسی لطیف طبع نبود، عاشق نشود؛ از آنکه عشق از لطافت طبع خیزد و هرچه از لطافت طبع خیزد، لطیف بود و او چون لطیف است، در طبع لطیف آویزد؛ نبینی که جوانان بیشتر عاشق شوند از پیران؟ از آنکه طبع جوانان لطیف‌تر باشد از طبع پیران و نیز هیچ غلیظ طبع گران جان عاشق نشود، که این علتی است که خفیف روحان را بیشتر افتد (عنصرالمعالی، ۱۳۳۵: ۶۷ و ۶۸).

۳-۳- عشق - بیماری

— عنصرالمعالی زیاده‌روی در عشق را مناسب نمی‌داند و به آن به چشم «علت» می‌نگرد که فرد عاقل باید آن را درمان کند: «مردی باید عاقل با عقل تمام تا این علت را مداوا تواند کرد، از آنکه عشق علتی است، چنان‌که محمد بن زکریاء رازی در تقاسیم العلل آورده است، سبب علت عشق و داروی وی یاد کرده است، چون روزه داشتن پیوسته، و بار گران برداشتن و سفر دراز کردن و آنچه بدین ماند» (عنصرالمعالی، ۱۳۳۵: ۷۰).

— خواجه نصیرالدین طوسی نیز عشق را جزو مرض‌های مهلکه می‌داند و می‌گوید: «این است اجناس امراض بسیطه که در قوای نفس حادث شود و آن را انواع بسیار بود و از ترکیبات آن مرض‌های بسیار برخیزد که مرجع همه با این اجناس بود و از این امراض، مرضی چند باشد که آن را امراض مهلکه خوانند چه اصول اکثر امراض مزمنه آن باشد و آن مانند حیرت و جهل بود در قوت نظری و غضب و بددلی و خوف و حزن و حسد و امل و عشق و بطالت در قوت‌های دیگر و نکایت این امراض در نفس عظیم‌تر باشد و معالجت آن مهم‌تر و به عموم نفع نزدیک‌تر و بعد ازین شرح هر یکی به جایگاه خویش بیاید انشاء الله تعالی...» (طوسی، ۱۳۸۷: ۱۳۳).

— خواجه نصیرالدین طوسی در اخلاق ناصری، علت این بیماری را چنین بیان می‌کند:

«و اما اسباب این انحرافات دو گونه بود؛ یکی نفسانی و دیگر جسمانی و بیانش آن است که چون عنایت یزدانی نفس انسانی را بر بنیت جسمانی مربوط آفریده است و مفارقت یکی از دیگر به مشیت خود عز اسمه منوط گردانیده تأثر هر یکی از طریای سببی یا علتی موجب تغییر دیگری می‌شود مثلاً تأثر نفس از فرط غضب یا استیلائی عشق یا تواتر اندوه موجب تغییر صورت بدن شود به انواع تغییرات مانند اضطراب و ارتعاد و زردی و نزاری و تأثر بدن از امراض و اسقام خاصه چون در عضوی شریف حادث شود، مانند دل و دماغ موجب تغییر حال نفس شود چون نقصان تمییز و فساد تخیل و تقصیر در استعمال قوی و ملکات» (طوسی، ۱۳۸۷: ۱۳۳).

— خواجه نصیر، آسیب‌زاترین افراط را افراط در عشق می‌داند؛ به طوری که حتی ممکن است این مرض و بیماری باعث از بین رفتن شخص شود. او برای دفع این بیماری و علاج آن راهایی را پیشنهاد می‌کند که مهم‌ترین آن‌ها هم‌نشینی با افراد فاضل، دوری از حکایت‌های عاشقان و اشعار شاعران درمورد عشق، رفتن به سفرهای دور و انجام کارهای سخت است: «و تباه‌ترین انواع افراط عشق بود و آن صرف همگی همت باشد به طلب یک شخص معین از جهت سلطان شهوت و عوارض این مرض در غایت رذاعت بود و گاه بود که به حد تلف نفس و هلاکت عاجل و آجل ادا کند و علاج آن به صرف فکر بود از محبوب چندان‌که طاقت دارد و به اشتغال به علوم دقیق و صناعات لطیف که به فضل رویتی مخصوص باشد و به مجالست ندمای فاضل و جلسای صاحب طبع که خوض ایشان در چیزهایی بود که موجب تذکر خیالات فاسده نشود و به احتراز از حکایات عشاق و روایت اشعار ایشان و به تسکین قوت شهوت چه به مجامعت و چه به استعمال مطفیات و اگر این معالجات نافع نبیند سفر دور و تحمل مشاق و اقدام بر کارهای سخت نافع آید و امتناع از طعام و شراب به قدر آنچه قوای بدنی را ضعیفی رسد که مؤدی نبود به سقوط و ضرر مفرط هم معین باشد بر ازاله این مرض» (طوسی، ۱۳۸۷: ۱۳۴).

— سلیگمن، از جنبه مثبت به این موضوع نگریسته است و عشق را نوعی بیماری نمی‌داند. بلکه معتقد است عشق و امید از فضایی هستند که با نوع دوستی و انسانیت نیز در ارتباطند بنابراین می‌توان این دو مقوله را از جمله فضایی برشمرد که علاوه بر جنبه شخصی، منافع اجتماع را نیز شامل شده و موجبات شادی روحی شخص را فراهم می‌کند.

۳-۴- عشق — شهوت

— خواجه نصیرالدین طوسی، عشق را به دو نوع عشق مذموم و عشق محمود تقسیم می‌کند، و می‌گوید عشق مذموم، عشقی است که از منش آن شهوت و لذت طلبی است: «و علت عشق یا فرط طلب لذت بود یا فرط طلب خیر، و نفع را نه از روی بساطت و نه از جهت ترکب در استلزام عشق مدخلی نتواند بود. پس عشق دو نوع بود: یکی مذموم که از فرط طلب لذت خیزد، و دوم محمود که از فرط طلب خیر خیزد. و از جهت التباس فرق میان این دو سبب باشد اختلافی که میان مردم در مدح و ذم عشق بود» (طوسی، ۱۳۸۷: ۲۱۹ و ۲۲۰).

— عنصرالمعالی، نیز در جایی عشق را متابع شهوت می‌داند و آن را سراسر درد و رنج دانسته و پسرش را از آن برحذر می‌دارد و می‌گوید: «جهد کن ای پسر که تا عاشق نشوی، خواه به پیری و خواه به جوانی، پس اگر اتفاق افتد یقین دل مباش و پیوسته دل در لعب مدار بر عشق، که متابع شهوت بودن نه کار خردمندان است» (عنصرالمعالی، ۱۳۳۵: ۶۸).

۳-۵- عشق — نفی خودخواهی

— سلیگمن معتقد است، در عشق خودخواهی وجود ندارد. تعریف نهایی او از عشق، نفی خودخواهی در عشق است. قانونی که تمام قوانین انسانی را در مورد منفعت طلبی و خودخواهی به سخره می‌گیرد: «قانون ملالت بار اقتصادی می‌گوید که نوع انسان اساساً خودخواه است. زندگی اجتماعی به‌عنوان تابعی از همان اصول محصول نهایی تلقی می‌شود که بازار. بنابراین تصور می‌رود که ما درست همانند انجام یک معامله یا تصمیم‌گیری برای سرمایه‌گذاری در بازار سهام، در رابطه با یک انسان دیگر هم از خود بیرسیم که «او چه نفعی به من خواهد رساند؟» هراندازه که انتظار نفع بیشتری را داشته باشیم، بیشتر بر روی آن شخص سرمایه‌گذاری خواهیم کرد، اما عشق، شگفت‌انگیزترین شیوه برای به سخره گرفتن این قانون است» (سلیگمن، ۱۳۸۸: ۲۴۰). او معتقد است انسان موجودی خودخواه است لذا اگر عاطفه‌ای نثار کسی می‌کند، توقع بازگشت آن را از دیگری دارد، اما این قانون در مورد عشق صدق نمی‌کند، و تمام این قانون‌ها را به سخره می‌گیرد؛ درحقیقت، عشق نثار کردن عاطفه و محبت انسان بدون توقع پاداش از کسی است: «عشق بسیار بیش از عاطفه‌ای است که در عوض آنچه که انتظار به دست آوردن آن را داریم، نثار دیگری می‌شود (این سخن برای عاشقان تعجب‌آور نیست، اما برای نظریه‌های دانشمندان اجتماعی تکان دهنده است). کار، می‌تواند منبع سطحی از خشنودی باشد که بسیار بالاتر از دستمزد حاصل از آن است و با تبدیل شدن به یک رسالت، یک ظرفیت خاص و شگفت‌انگیز منحصر به گونه ما را برای تعهد عمیق نشان می‌دهد. عشق، از این هم بالاتر می‌رود.»

— سلیگمن در مورد عشقی که به دور از خودخواهی و منفعت طلبی است، آن را تعهدی می‌داند که ظرفیت کمال‌یافته انسان را منعکس می‌کند: «زمانی در زندگی وجود دارد (که امیدواریم هرچه دورتر باشد) که همه ما رو به زوال می‌گذاریم. سن ما بالا می‌رود، بیمار می‌شویم، زیبایی ظاهر، پول یا قدرت را از دست می‌دهیم و خلاصه به جایی می‌رسیم که سرمایه‌گذاری بر روی ما برای آینده کار معقولی نخواهد بود. چرا ما بلافاصله مانند توده‌ای یخ آب نمی‌شویم؟ چگونه است که به ما اجازه داده می‌شود که آن زمان هم، سال‌ها افتان و خیزان به زندگی ادامه دهیم و از آن بهره بگیریم؟ علت این است که دیگران با قدرت عشق و دوستی که منافی خودخواهی است از ما حمایت می‌کنند و هیجان است که یک شخص دیگر را برای ما غیر قابل تعویض می‌سازد. عشق، ظرفیت انسان را برای تعهدی فراتر از «اخیراً چه کاری برای من انجام داده‌ای؟ نشان می‌دهد و نظریه جهانی خودخواهی انسان را به سخره می‌گیرد» (همان: ۲۴۱).

۳-۶- عشق — نفرت و انزجار

جذب و دفع در تمام عناصر طبیعت و تمام موجودات از جمله انسان‌ها وجود دارد. گاه دیده و یا تجربه کرده‌ایم شور و شوق و عشق و علاقه‌ای که در ابتدای عشق بین دو زوج دیده می‌شود به مرور زمان به سردی می‌گراید و یا تبدیل به کینه و نفرت و در آخر منتهی به جدایی می‌شود. خواجه نصیرالدین طوسی نیز به این مسئله اشاره کرده است.

— خواجه نصیر معتقد است از آنجا که در هر پدیده‌ای، ضد و متناقض آن نیز وجود دارد، در محبت نیز این امر صادق است که به آن نفرت می‌گویند. او برای آن مثال‌هایی برای درک بهتر آورده است: «و چون حقیقت محبت طلب اتحاد بود با چیزی که اتحاد با او در تصور طالب کمال باشد، و ما گفتیم که کمال و شرف هر موجودی به حسب وحدتی است که بر او فایض شده است، پس محبت طلب شرف و فضیلت و کمال بود، و هر چه این طلب در او بیشتر بود، شوق او به کمال زیادت بود و وصول بدان بر او سهل‌تر؛ و در عرف متأخران محبت و ضدش در موضعی استعمال کنند که قوت نطفی را در او مشارکتی بود، پس میل عناصر را به مراکز خویش و گریختن ایشان از دیگر جهات، و میل مرکبات را به یکدیگر که از جهت مشکلاتی که در امتزاج ایشان افتاده باشد بر نسبت‌های معین و محدود، چون نسبت عددی و مساحی و تألیفی، لازم آید، تا بدان سبب مبدأ افعالی غریب باشند، که آن را خواص و اسرار طبایع خوانند، مانند میل آهن به مغناطیس، و اضداد آن که از جهت تفراتی مزاجی حادث شود، مانند نفرت سنگ باغض الخل از سرکه از قبیل محبت و مبغضت نشمرند، بلکه آن را میل و هرب خوانند، و موافقت و معادات حیوانات غیر ناطقه با یکدیگر هم خارج از این قبیل باشد، و آن را الف و نفرت گویند.»

— سلیگمن نیز به نفرت و انزجار در ازدواج باور دارد و معتقد است در روند ازدواج قابلیت‌ها و فضیلت‌های هر دو طرف برای هم بدهی و کسل کننده می‌گردد و گاه سبب انزجار و نفرت طرفین می‌شود: «در واقع، ازدواج وسیله‌ای برای خشنودی هر روزه است، اغلب — اگر شانس بیاوریم — دلیل علاقه‌مند شدن همسران‌مان به ما، همین قابلیت‌ها و فضیلت‌ها هستند. اما تقریباً همیشه نخستین شعله‌های عشق رو به سردی می‌گراید و رضایت زناشویی یک کاهش مداوم را در اولین دهه ازدواج نشان می‌دهد و این حتی در مورد ازدواج‌های مستحکم هم صدق می‌کند. قابلیت‌هایی که در ابتدا ما را به سوی همسرمان جلب می‌کنند، به‌زودی بدهی تلقی می‌شوند و از خصوصیاتِ تحسین‌برانگیز به عاداتی کسل‌کننده — و اگر اوضاع خوب پیش نرود به مایه نفرت و انزجار — تغییر شکل می‌دهد» (سلیگمن، ۱۳۸۸: ۲۵۴).

۳-۷- عشق — والدین و فرزند

— محبت و عشق بین پدر و مادر و فرزند، از دیرباز خالصانه‌ترین نوع محبت بوده و هست. در همه فرهنگ‌ها و ملت‌ها، عشقی که بین مادر و فرزند بوده، تنها عشقی است که بدون چشم‌داشت است. مادر به‌خاطر عشقی که به فرزند خود دارد، از تمام خواسته‌های خود می‌گذرد تا فرزندش در رفاه و آرامش و سلامتی باشد. توجه به این نکته، مضمون بسیاری از شاعران و نویسندگان بوده است. در اخلاق ناصری نیز، خواجه نصیرالدین طوسی به این نکته اشاره می‌کند. او در مورد محبت بین پدر و فرزند می‌گوید: «و پدر، فرزند را چون بدین سبب دوست دارد که خود را برو حقی زیادت بیند محبت او نزدیک باشد بدین محبت از وجهی، و به اعتباری دیگر او را محبتی ذاتی بود بر فرزند که بدان مخصوص باشد، و آن چنان بود که او فرزند را به حقیقت هم نفس خود داند و چنان پندارد که وجود فرزند نسخه‌ای است که طبیعت از صورت او برگرفته است و مثالی از ذات او با ذات فرزند نقل کرده. و الحق این تصویری است به جای خویش، چه حکمت الهی از روی الهام پدر را بر انشای فرزند باعث گردانیده است و او را در ایجاد او سببی ثانی کرده، و از این جهت بود که پدر هر کمال که خود را خواهد فرزند را خواهد، و هر خیر و سعادت که از او فوت شده باشد همت بران گمارد که فرزند را حاصل کند» (طوسی، ۱۳۸۷: ۲۳۳).

— خواجه نصیرالدین، محبت پدر به فرزند را بیش از محبت فرزند به پدر می‌داند و آن را چنین توجیه می‌کند که محبت پدر به فرزند بیشتر است؛ زیرا فرزند تا زمانی که از محبت والدین بهره نبرد و از او محبت کسب نکند و در این زمینه بیش و آگاهی کسب نکند نمی‌تواند مقام والدین و عزت آنها را درک کند: «و محبت فرزند از محبت پدر قاصر بود چه او معلول و مسبب است، و بر وجود خود و وجود سبب خود بعد از مدتی مدید انتباه یافته، و خود تا پدر را زنده درنیابد و

روزگاری از منافع او تمتع نگیرد محبت او اکتساب نکند، و تا تعقل و استبصار تمام محظوظ نشود بر تعظیم او توفیر ننماید، و بدین سبب فرزندان را به احسان والدین وصیت فرموده‌اند و والدین را به احسان ایشان وصیت نکرده. و اما محبت برادران با یکدیگر از جهت اشتراک بود در یک سبب» (طوسی، ۱۳۸۷: ۲۳۴). — سلیگمن، با استناد به نظر سیدنی هازن که عشق را به سه دسته تقسیم می‌کند، می‌گوید سه نوع عشق وجود دارد که نوع اول آن عشق بچه‌ها به والدین است و نوع دوم آن عشق والدین به بچه‌هاست: «روان‌شناسان اجتماعی که بر روی عشق کار کرده‌اند، پاسخ عمیق‌تری برای ما فراهم کرده‌اند. سیدنی هازن (cidny hazan) روان‌شناس دانشگاه کورنل به ما می‌گوید که سه نوع عشق وجود دارد. نخست عشق به کسانی است که برای ما راحتی، پذیرش و کمک فراهم می‌کنند و اعتماد به نفس ما را تقویت کرده و ما را راهنمایی می‌کنند. کلیشه این نوع عشق، عشق بچه‌ها به والدین است. نوع دوم عشق به کسانی است که برای دریافت این‌ها به ما وابسته هستند و کلیشه آن هم عشق والدین به بچه‌هاست. و نوع سوم عشق رمانتیک است؛ یعنی ایده‌آل سازی یک شخص دیگر، ایده‌آل سازی قابلیت‌ها و فضیلت‌ها و نادیده گرفتن معایب و نقص‌های او. ازدواج توافقی است که به طرز بی‌نظیری هر سه نوع فوق را در زیر یک چتر واحد برای ما فراهم می‌کند و این ویژگی همان چیزی است که موجب می‌شود ازدواج تا این حد مؤثر باشد» (سلیگمن، ۱۳۸۸: ۲۴۲).

۳-۸- عشق-فضیلت

— خواجه نصیر، عشق محمود را باعث تکامل روحی، و در همه هستی ساری و جاری می‌داند و آن را فضیلت می‌نامد: «و دیگر حکما هر چند بر تصریح این مذهب اقدام ننموده‌اند، اما به فضیلت محبت اقرار کرده‌اند و سریان عشق در جملگی کاینات شرح داده» (طوسی، ۱۳۷۸: ۲۱۷ و ۲۱۸). — او میل به اتحاد و یکی شدن را فضیلتی می‌داند که سبب وحدت و کمال موجودات می‌شود و معتقد است هرچه شوق و اشتیاق به وحدت بیشتر باشد، رسیدن به آن آسان‌تر می‌گردد: «و چون حقیقت محبت طلب اتحاد بود با چیزی که اتحاد با او در تصور طالب کمال باشد و ما گفتیم که کمال و شرف هر موجودی به حسب وحدتی است که بر او فایض شده است پس محبت طلب شرف و فضیلت و کمال بود و هر چه این طلب در او بیشتر بود شوق او به کمال زیادت بود و وصول بدان بر او سهل‌تر» (طوسی، ۱۳۳۵: ۲۱۸).

— سلیگمن نیز عشق را از جمله فضایل می‌داند. سلیگمن از شش فضیلت: خرد، معنویت، میانه‌روی، شجاعت، انسانیت، عدالت صحبت می‌کند که مفاهیم آن‌ها در جزئیات نسبی است و برای هر ملیت یا شخصی متفاوت است. می‌توان گفت برای رسیدن به هر یک از این فضایل راهی وجود دارد، مانند این‌که فضیلت رأفت از طریق مهربانی، نوع دوستی، ظرفیت دوست داشتن و دوست داشته شدن، فداکاری یا محبت قابل حصول است (سلیگمن، ۱۳۹۱: ۱۷۳-۱۶۸). وی همچنین معتقد است، عشق و امید از فضایلی هستند که با نوع دوستی و انسانیت نیز در ارتباطند؛ بنابراین می‌توان این دو مقوله را از جمله فضایلی برشمرد که علاوه بر جنبه شخصی، منافع اجتماع را نیز شامل شده و موجبات شادی روحی شخص را فراهم می‌کند. «بنا بر استدلال سلیگمن، هریک از افراد دارای نیروهای تاییدی هستند که اگر آن‌ها را در حوزه‌های زندگی مان به کار ببندیم شادی و کامروایی حقیقی را تجربه می‌کنیم» (کار، ۱۳۸۷: ۱).

۳-۹- عشق-ازدواج

— خواجه نصیرالدین طوسی، معتقد است ازدواج، کمال عشق است و از آنجا که انس و الفت از خاصیت‌های طبیعی انسان است، کمال آن تألف و اظهار آن است که نهایتاً موجب ازدواج می‌شود: «و کسی که گفته است «و سمیت انسانا لانک ناس» گمان برده است که انسان مشتق از نسیان است و در این گمان مخطی بوده است. و چون انس طبیعی از خواص مردم است و کمال هر چیزی در اظهار خاصیت خود بود، چنان‌که به چند موضع تکرار کردیم، پس کمال این نوع نیز در اظهار این خاصیت بود با ابناى نوع خود، چه این خاصیت مبدأ محبتی است که مستعدی تمدن و تألف باشد (طوسی، ۱۳۸۷: ۲۲۱). — سلیگمن نیز همچون خواجه نصیرالدین طوسی به ازدواج معتقد است و آن را موهبتی می‌داند که انتخابی طبیعی است و سبب موفقیت در تولید مثل و تولد فرزندان سالم و کامل می‌شود: «هرچند ممکن است برخی از آداب ازدواج از قبیل ندیمه و رسوم مذهبی یا اجتماعی مرتبط با آن یا ماه غسل ساخته و پرداخته

جامعه باشد، اما چارچوب اساسی ازدواج از این ریشه‌دارتر است، تکامل، علاقه زیادی به موفقیت در تولید مثل و در نتیجه به نهاد ازدواج دارد. تولیدمثل موفقیت‌آمیز در گونه ما مسأله باورسازی سریع نیست که پس از آن زوجین هرکدام به دنبال کار خود بروند، بلکه نوزاد انسان وابسته و ناپخته به دنیا می‌آید و نیازمند یادگیری‌های بسیار زیاد والدین از خود است. این مزیت تنها با اضافه شدن پیوند میان زوجین مؤثر واقع می‌شود. فرزندان ناپخته و وابسته که والدین برای حمایت از آن‌ها و آموزش دادن به آن‌ها در دسترس هستند، بسیار بهتر از همتایانی عمل می‌کنند که از چنین موهبتی محروم هستند. بنابراین، آن دسته از نیاکان ما که به متعهد شدن به یکدیگر گرایش بیشتری داشتند، با احتمال بیشتری توانستند فرزندان زنده ماندنی پرورش دهند و از آن طریق ژن‌های خود را منتقل کنند. به این ترتیب، ازدواج به وسیله انتخاب طبیعی ابداع شد نه به وسیله فرهنگ» (سلیگمن، ۱۳۸۸: ۲۴۳).

— سلیگمن ازدواجی را که معمولاً نشأت گرفته از یک عشق رمانتیک و پایدار است در روان‌شناسی مثبت‌گرا مؤثر می‌داند.

در مطالعه دینر و سلیگمن بر روی افراد بسیار شاد، تمامی این افراد واقع در ده درصد بالای شادی (به جز یک نفر) یک رابطه رمانتیک داشتند. شاید تنها واقعیت واحد مستحکم در مورد ازدواج که در بسیاری از مطالعات خود را نشان داده است این باشد که افراد متأهل از همه شادترند. از میان بزرگسالان متأهل، ۴۰ درصد خود را بسیار شاد توصیف می‌کنند؛ در حالی که تنها ۲۳ درصد از بزرگسالانی که هرگز ازدواج نکرده‌اند، چنین برداشتی در مورد خود دارند. این در مورد تمام گروه‌های قومی مورد مطالعه، در ۱۷ کشوری که مورد مطالعه روان‌شناسان قرار گرفته‌اند صدق می‌کند. ازدواج در مقایسه با رضایت شغلی، امور مالی و اجتماعی عامل نیرومندتری برای ایجاد شادی است. همان‌طور که دیوید مایرز در اثر حکیمانه و کاملاً مستند خود با عنوان تناقض آمریکایی می‌گوید: در واقع، به‌ندرت عاملی نیرومندتر از یک مصاحبت مادام‌العمر نزدیک، برابر، محبت‌آمیز و صمیمانه با بهترین دوست برای پیش‌بینی شادی وجود دارد» (همان، ۲۴۱).

در جامعه‌شناسی نیز جامعه‌شناسان ازدواج را به‌عنوان محافظتی نیرومند در مقابله با مشکلات می‌دانند. «گلن الدر (glen elder) برجسته‌ترین جامعه‌شناس خانواده آمریکایی، سه نسل از ساکنان ناحیه فرانسیسکو در کالیفرنیا را مورد مطالعه قرار داده است. او دریافت که ازدواج محافظت نیرومندی در مقابل مشکلات است. این افراد متأهل هستند که به بهترین وجه محرومیت ناشی از فقر در مناطق روستایی، دوره رکود بزرگ (بحران سال ۱۹۲۹) و جنگ‌ها را تاب آوردند» (سلیگمن، ۱۳۸۸: ۲۴۲).

۳-۱۰ - عشق - ایثار

— عاشق واقعی ایثار می‌کند تا کام دوست برآورده شود و به خواست معشوق خود می‌اندیشد. او حتی از فدا کردن خود نیز نمی‌هراسد. عشق واقعی سراسر ایثار است و این نکته‌ای است که خواجه نصیرالدین طوسی نیز به آن معتقد است: «عشق جسمانی منشأ غریزه است، با رسیدن به معشوق و با اطفاء غریزه هم پایان می‌یابد چون پایانش همین است، اگر مبدأش ترشحات داخلی باشد با افراز شدنش قهراً پایان می‌یابد، از آنجا آغاز می‌شود و به اینجا پایان می‌یابد. ولی این‌ها مدعی هستند که انسان گاهی به مرحله‌ای از عشق می‌رسد که مافوق این حرف‌هاست. خواجه عشق را به «مشاکله بین النفوس» تعبیر می‌کند، که یک نوع هم‌شکلی میان روح‌ها وجود دارد، که در روح انسان بذری عشق روحانی و معنوی هست که در واقع، اگر هم نفسی این‌جا وجود دارد، فقط محرک انسان است، و معشوق حقیقی، ماوراء طبیعی است و روح انسان او را کشف می‌کند، با او متحد می‌شود و به او می‌رسد در واقع، معشوق حقیقی در درون انسان است. در این مورد، داستان‌های زیادی نقل می‌کند و می‌گوید انسان عاشق به درجه‌ای می‌رسد که خیال معشوق را از خودش عزیزتر می‌شمارد؛ زیرا محبوب و معشوق زمینه اصلی تحریک در درون انسان می‌باشد و او در درون خودش با یک حقیقت دیگری با همان صورت معشوق که در روح او هست و در واقع صورت این شیء (معشوق ظاهری) نیست، صورت یک شیء دیگر است خو می‌گیرد و با او هم خوش است.

۱۱-۳ - عشق - کمال

— خواجه نصیرالدین، محبت را به دو نوع ارادی و غیر ارادی تقسیم می‌کند. او محبت ارادی را در انواع مردم سه نوع می‌داند که اولی برای کسب لذت، دومی برای سود و منفعت رساندن و سومی به منظور خیر رساندن است که از جمع این سه، نوع چهارمی ایجاد می‌شود که نهایت، محبت است برای رسیدن به کمال شخصی و فردی: «و چون مقاصد اصناف مردمان در مطالب بحسب بساطت منشعب است به سه شعبه، اول لذت و دوم نفع و سیم خیر، و از ترکیب هر سه با یکدیگر شعبه رابع تولد کند، و این غایات مقتضی محبت کسانی باشد که در توصل به کمال شخصی یا نوعی معاون و مددکار باشند و آن نوع انسان است، پس هر یکی از این اسباب علت نوعی بود از انواع محبت ارادی» (طوسی، ۱۳۸۷: ۲۱۹).

— خواجه نصیرالدین، اشاره می‌کند که گذشتگان نیز به محبت توجه فراوان داشته‌اند و همه موجودات به واسطه محبت است که رشد و کمال یافته‌اند و هیچ انسانی از محبت خالی نیست و محبت در هر موجودی وجود دارد. او محبت را دارای مراتبی می‌داند که مرتبه کمال آن عشق است که در همه کاینات و هستی در جریان است: «و جماعتی از قدما حکما در تعظیم شأن محبت مبالغتی عظیم کرده‌اند و گفته‌اند: قوام همه موجودات به سبب محبت است و هیچ موجود از محبتی خالی نتواند بود؛ چنان‌که از موجودی و وحدتی خالی نتواند بود، الا آن‌که محبت را مراتب باشد و به سبب ترتب آن موجودات در مراتب کمال و نقصان مترتب باشند، و چنان‌که محبت مقتضی قوام و کمال است غلبه مقتضی فساد و نقصان باشد، و طریان آن بر موجودات به حسب نقصان هر صنفی تواند بود، و این قوم را اصحاب محبت و غلبه خوانند» (طوسی، ۱۳۸۷: ۲۱۷).

۱۲-۳ - عشق - خالق و مخلوق

— خواجه نصیرالدین طوسی، والاترین عشق را عشق مخلوق به خالق و معبود خود می‌داند که از همه شک و شبهه‌ها و آفات پاک و منزّه است. این نوع محبت خیر مطلق است و مادیات و احساسات مادی در آن راه ندارد. این نوع عشق به مرور زمان با تلاش عاشق، مجاهدت نفس و ریاضت‌های او سبب پاک شدن نفس از تیرگی‌ها و در پی آن سبب بروز و کسب فضایل می‌گردد، سپس آدمی با ارواح پاک و فرشتگان مقرب هم‌نشین می‌شود و زمانی که از وجود جسمانی رها شده و به وجود باقی منتقل می‌شود به نعمت ابدی و شادی همیشگی نائل می‌گردد: «و محبتی که از شایبه انفعالات و کدورات آفات منزّه بود محبت مخلوق بود خالق را، و آن محبت جز عالم ربانی را نتواند بود، و دعاوی غیر او به بطلان و تمویه موصوف باشد، چه محبت بر معرفت موقوف بود، و محبت کسی که بدو عارف نباشد و بر ضرورت انعام متواتر و وجوه احسان متوالی او که به نفس و بدن می‌رسد واقف نه، صورت چگونه بندد؟ بلی، تواند بود که در توهم خود بتی نصب کنند و او را خالق و معبود شناسند، پس به محبت و طاعت او مشغول شوند، و آن را محض توحید و مجرد ایمان شمرند. کلا و حاشا، و ما یؤمن اکثرهم بالله إلا وهم مشرکون» (طوسی، ۱۳۳۵: ۲۲۸).

— خداوندی که از طریق احساس و حواس برای ما مدرک و دریافتنی است، همانست که در هر معشوق با نگاه عاشق، ظاهر می‌شود، چون فقط حق، معشوق حقیقی است و بنابراین، ممکن نیست بتوان کسی را بی تصور و تجسم ذات حق در او دوست داشت. از این رو، در عشق انسانی، هر عاشق، جز عاشق خالق خود نیست. البته میان معشوق حقیقی و مظهرش، رابطه «همدمی» هست و باید این پیوند «همدمی» وجود داشته باشد تا بتواند یکی مظهر آن دیگر گردد. خواجه در جایی دیگر گوید: «و چون سخن در محبت می‌گوییم، و محبت حکمت و خیر داخل می‌افتد در این مقال، اشارتی بدان نیز از لوازم باشد. گوییم: محبت حکمت و انصراف به امور عقلی و استعمال رای‌های الهی به جزو الهی که در انسان موجود است مخصوص باشد، و از آفات که به دیگر محبات متطرق شود محفوظ، نه نیمیت را بدان راهی بود و نه شریر دران مدخلی تواند کرد، چه سبب آن خیر محض بود و خیر محض از ماده و شرور ماده منزّه باشد، و مادام که مردم مستعمل اخلاق و فضایل انسانی بود از حقیقت آن خیر ممنوع بود و از سعادت الهی محجوب، الا آنست که در تحصیل این فضیلت بدان فضایل احتیاج بود، و چون بعد از تحصیل آن فضایل به فضیلت الهی مشغول گردد، به حقیقت با ذات خود پرداخته باشد، از مجاهدت طبیعت و آلام آن و مجاهدت نفس و ریاضت قوای او فارغ شده و با ارواح پاکان و فرشتگان مقرب اختلاط یافته، تا چون از وجود فانی به وجود باقی انتقال کند به نعیم ابدی و سرور سرمدی

رسد» (طوسی، ۱۳۳۵م: ۲۳۳). از آنجا که کتاب قابوسنامه نصایح عنصرالمعالی برای پسرش گیلانشاه است و در مورد سعادت دنیوی است از این نوع عشق سخنی به میان نیاورده است. در روان‌شناسی مثبت‌گرا، سلیگمن به انواع عشق از منظر روان‌شناسی برای زندگی شادتر سخن گفته و به این نوع عشق اشاره‌ای نکرده است.

نتیجه‌گیری

در یک نگاه کلی می‌توان گفت که هر سه متفکر، عشق را نیروی بنیادینی می‌دانند که انسان را از وضع فعلی خود فراتر می‌برد، اما هر یک از منطری متفاوت به آن می‌نگرند: عنصرالمعالی (حکمت متعالیه/صدرالمآلهین): عشق را اصل حرکت جوهری (از امکان به فعلیت) می‌داند؛ نیرویی که وجود را به سوی کمال مطلق (خدا) سوق می‌دهد. او در نمود پایین‌تر، عشق را حسی و عاطفی؛ و در عالی‌ترین سطح: عشق را عقلانی و شهودی به حضرت حق می‌داند. او معتقد است، عشق ضامن تداوم هستی است و سراسر نظام اشیا را در سیرة وحدت و حرکت نگاه می‌دارد. خواجه نصیرالدین طوسی (اخلاق ناصری): عشق را میل فطری نفس به سوی کمال می‌داند؛ نیروی پیشران رشد اخلاقی و عقلانی. او معتقد است، محبت (عشق) با علم ارتباط دارد و هرچه شناخت بیشتر باشد، محبت هم عمیق‌تر است. عشق به مبدأ (خدا) مایه تسکین دل و بهترین وسیله رسیدن به سعادت اخروی و نفسانی است. مارتین سلیگمن (روان‌شناسی مثبت‌نگر): عشق را یکی از مؤلفه‌های «خوشبختی» (well-being) و ستون مهم روابط مثبت می‌داند (جزء «P» در مدل PERMA نیست، اما در تشکیل «R: Relationships» نقش مرکزی دارد). او همچنین معتقد است؛ عشق عاملی است برای ارتقاء رضایت‌مندی، تاب‌آوری و سلامت روان، و تمرکز بر تجربه‌ی عاطفی متقابل، دل‌گرمی، هم‌دلی و ایجاد پیوندهای واقع‌بینانه. با توجه به نظریات این سه اندیشمند در مورد عشق، وجه مشترک همه آن‌ها این است که: عشق نیرویی است پیشران‌تعالی (فردی، اخلاقی و هستی‌شناختی).

اما تفاوت نظریه این سه اندیشمند در «سطح تحلیل» است:

سلیگمن: سطح روان‌شناختی و کاربردی (خوشبختی و روابط).

طوسی: سطح اخلاقی - عرفانی (سلوک نفس و کمال).

عنصرالمعالی: سطح متافیزیکی (سیر وجود از امکان به فعلیت).

ترکیب این سه دیدگاه، تصویری جامع به دست می‌دهد که عشق را هم عامل سلامت روان و ارتباط اجتماعی، هم محرک فضائل اخلاقی و هم ضامن حرکت و پویایی جهان هستی می‌شناسد.

منابع

۱. آتشین صدف، محمدرضا (۱۳۹۶). خوش بینی به خود از دیدگاه سلیمگن و بررسی آن از دیدگاه آموزه‌های دینی، پژوهشنامه سبک زندگی، شماره ۴، صفحات ۱۴۴-۱۲۷.
۲. آیزنک، مایکل (۱۳۷۵). روان‌شناسی شادی، ترجمه مهرداد فیروزبخت و خشایار بیگی، تهران: بدر.
۳. ارسطاطالیس (۱۳۸۱). اخلاق نیکوماخس، ترجم سید ابوالقاسم پور حسینی، جلد دوم، چاپ دوم، تهران: دانشگاه تهران.
۴. اصغری مهر، فاطمه صغری و دیگران (۱۴۰۱). کسب رضایتمندی در مثنوی مولوی با رویکرد نظریه مثبت گرایی سلیمگن، مقاله علمی وزارت علوم، مجله پژوهش‌های بین رشته‌ای ادبی، سال چهارم، شماره ۸، صفحات ۲۹-۱.
۵. اخیایی، ملیحه (۱۴۰۲). بررسی و تحلیل آیین کشورداری کی خسرو در شاهنامه فردوسی با رویکرد روان‌شناسی مثبت گرا سلیمگن، مقاله علمی وزارت علوم، مجله آمایش سیاسی فضا، دوره ۶، (پیاپی ۲۱)، صفحات ۸۸-۶۹.
۶. ثامنی کیوانی، فرناز؛ ترکمانی باراندوزی (۱۴۰۱). هشت کتاب سهراب سپهری و مثبت اندیشی از منظر سلیمگن، مقاله پژوهشی دانشگاه آزاد، مجله زبان و ادبیات فارسی دانشگاه آزاد سنندج، سال چهارم، شماره ۵۳، صفحات ۱۰۸-۸۳.
۷. حسینعلی زاده، آسیه (۱۴۰۱). تحلیل و بررسی مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت نگر در بوستان سعدی بر اساس نظریه مارتین سلیمگن. مجله پژوهش‌های معاصر در علوم و تحقیقات، سال چهارم، شماره ۴۴، صفحات ۴۷-۲۷.
۸. رحیمی، س؛ برجعلی، ا؛ سهرابی، ف (۱۳۹۴). اثربخشی مداخلات روان‌شناسی مثبت‌گرا بر تاب‌آوری بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس، پژوهشنامه روان‌شناسی مثبت. شماره دو.
۹. ریاض، محمد (۱۹۸۵م). احوال و آثار و اشعار میر سید علی همدانی، لاهور.
۱۰. ستاری، جلال (۱۳۷۴). عشق صوفیانه، تهران: مرکز.
۱۱. سرکشیک، سید هادی و دیگران (۱۳۹۷). سنخ‌شناسی از دیدگاه علامه طباطبایی و سلیمگن، اسلام و پژوهش‌های روان‌شناختی، سال چهارم، شماره ۱ (پیاپی ۹)، صفحات ۳۷-۴۵.
۱۲. سلیمگن، مارتین (۱۳۸۸). خوشبینی آموخته شده، ترجمه رامین کریمی و الهام. سادات افزار. تهران: بهار سبز.
۱۳. سلیمگن، مارتین (۱۳۷۹). کودک مثبت‌گرا. ترجمه ناهید ایران‌نژاد، تهران: دایره.
۱۴. صغری، مریم و دیگران (۱۴۰۲). مطالعه تطبیقی شاخصه‌های نظریه بهزیستی در غزلیات حافظ بر پایه روان‌شناسی مثبت نگر سلیمگن، مقاله علمی وزارت علوم، شماره ۷۲، صفحات ۷۸-۶۳.
۱۵. طوسی، نصیرالدین (۱۳۸۷). اخلاق ناصری، (به تصحیح مجتبی مینوی و علیرضا حیدری)، چاپ ششم، تهران: خوارزمی.
۱۶. علینقی لنگری، حمیده (۱۳۹۷). تحلیل شخصیت گرد آفرید با رویکرد روان‌شناسی مثبت نگر، مجله زن و فرهنگ، سال دهم، شماره ۳۸، صفحات ۱۱۶-۱۰۹.
۱۷. عنصرالمعالی، کیکاوس بن اسکندر (۱۳۳۵ ش). قابوسنامه، با تصحیح و حواشی: دکتر امین عبدالمجید بدوی، کتاب‌فروشی ابن سینا.
۱۸. کار، آلان (۱۳۸۷). روان‌شناسی مثبت علم شادمانی و نیرومندی انسان. ترجمه حسن پاشا شریفی و جعفر نجفی زند. چاپ اول. تهران: سخن.
۱۹. کریمی، رامین (۱۳۸۸). مارتین سلیمگن (نظریه درماندگی آموخته شده و روان‌شناسی مثبت نگر). تهران: دانژه.
۲۰. مولوی، جلال الدین، محمد بلخی (۱۳۸۷). غزلیات شمس تبریز، جلد دوم، محمدرضا شفیعی کدکنی، دو جلدی، تهران: سخن.
۲۱. میرشاه جعفری، ابراهیم، محمدرضا عابدی و هدایت‌الله دریکوندی (۱۳۸۱). شادمانی و عوامل مؤثر بر آن، تازه‌های علوم شناختی. شماره سه، صص ۵۰-۵۸.
۲۲. ناتانیل، براندن (۱۳۸۸). روان‌شناسی حرمت نفس. ترجمه جمال هاشمی. تهران: شرکت سهامی انتشار.
۲۳. هدفیلد (۱۳۷۲). اخلاق و روان. ترجمه علی پریور. تهران: بنگاه ترجمه و نشر کتاب.

Love in Qaboosnameh and Nasser's Ethics According to Seligman's Positive Psychology Theory

Fatemeh Chaharmahali¹, Nasrin Ghadamgahi-Sani^{2*}

¹PhD student in Persian Language and Literature, Mashhad Branch, Islamic Azad University, Mashhad, Iran.

^{2*} Assistant Professor, Department of Persian Language and Literature, Mashhad Branch, Islamic Azad University, Mashhad, Iran..

(Corresponding author)

Email: ghadamgahi@iaui.ac.ir (Corresponding author)

Abstract

Qaboosnameh and Nasser's Ethics in Persian culture and literature are full of moral, educational and psychological points; so that they have always been and are a model for the people of this land throughout the centuries. One of the common topics of the discussions of Nasser's Ethics and Qaboosnameh is love, which provides the ability to examine and compare these two works within the framework of research with positive psychology. Qaboosnameh and Nasser's Ethics have commonalities regarding love; also, comparing and matching the works of these thinkers with the findings of positive psychology is necessary and a potential thesis both for introducing the rich Iranian culture and for revealing its advantages over positive psychology. The analysis of love in Qaboosnameh and Nasser's Ethics based on Seligman's positive psychology leads us to new achievements. Considering the theories of these three thinkers on love, the common feature of all of them is that: love is a driving force for transcendence (individual, moral, and ontological). And the combination of these three perspectives provides a comprehensive picture that recognizes love as both a factor in mental health and social connection, a motivator of moral virtues, and a guarantor of the movement and dynamism of the universe.

Keywords: Nasser's Ethics, Qaboosnameh, Love, Positive Psychology, Seligman.