

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۱/۱۸

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۳/۲۹

مقاله پژوهشی

فصلنامه علمی عرفان اسلامی

دوره ۲۱- شماره ۸۲- زمستان ۱۴۰۳- صص: ۳۴۷-۳۶۶

## بررسی اندیشه‌های مثبت انسانیت و تعالی در دیوان شمس و دیوان حافظ براساس نظریه سلیگمن

اسماعیل اسلامی<sup>۱</sup>

خیرالنساء محمدپور<sup>۲</sup>

### چکیده

ادب فارسی مشحون از اشعار نغز شاعران است که هر کدام به نحوی در مسیر شکوفایی نیازهای روحی و روانی آدمیان قدم برداشته‌اند. در این میان، دیوان شمس مولانا و دیوان حافظ نشان‌دهنده نگرشی خاص به جهان هستی‌اند. دو دیدگاه منفی و مثبت در روان‌شناسی وجود دارد که نخستین باعث بیماری و کاهش عمر و دیگری سبب امید به زندگی، سلامت و رفع استرس می‌شود؛ بنابراین روان‌شناسی مثبت با غلبه بر احساسات منفی، مشکلات روحی را می‌کاهد. پژوهش میان‌رشته‌ای حاضر با روش توصیفی-تحلیلی بر آن است تا به بررسی تطبیقی روان‌شناسی مثبت در مؤلفه‌های انسانیت و تعالی در دیوان شمس مولانا و دیوان حافظ بر اساس نظریه مارتین سلیگمن بپردازد، تا بتواند گامی در مسیر تبیین اثرگذاری‌ها و اثرپذیری‌های دو مقوله روان‌شناسی و ادبیات بردارد. براساس نتایج حاصل بین هسته اصلی صفات مربوط به انسانیت و تعالی در دو اثر یادشده، از منظر روان‌شناختی مثبت‌نگر نه تنها تفاوت وجود ندارد، بلکه نگاه تقریباً مشابهی به مثبت‌نگری و مثبت‌اندیشی شده‌است و این دو فضیلت در اشعار این دو شاعر مکمل یکدیگرند و در ایجاد تحول روانی و تغییر نگرش و ارتقای کیفیت زندگی مخاطب مؤثر است.

کلیدواژه‌ها: مثبت‌نگری، انسانیت، تعالی، دیوان شمس، دیوان حافظ.

۱- استادیار گروه زبان و ادبیات عربی، واحد جیرفت، دانشگاه آزاد اسلامی، جیرفت، ایران.

۲- استادیار گروه زبان و ادبیات فارسی، دانشگاه پیام‌نور، تهران، ایران. نویسنده مسئول:

## پیشگفتار

یکی از شاخه‌های جدید در روان‌شناسی که در هزاره سوم میلادی شروع شد با عنوان روان‌شناسی مثبت شناخته می‌شود. این شاخه بر این باور استوار است که مطالعه نقاط ضعف و آسیب به حیطه روان‌شناسی محدود نمی‌شود؛ بلکه این شاخه به مطالعه انسانیت و فضایل اخلاقی می‌پردازد. روان‌شناسی مثبت بر این باور است که همواره راهی برای رهایی از خوشی‌های بی‌دوام و گرفتاری‌ها وجود دارد. این راه شما را به سمت رضایتمندی، فضیلت و یک زندگی سرشار از معنا و هدف، رهنمون می‌کند. با گذشت دو دهه بعد از ظهور این شاخه از روان‌شناسی، پدیده‌ها نظریه‌ها، و مفاهیم بدیعی ظهور کردند که فضائل اخلاقی یکی از آنهاست. مهم‌ترین رویکرد در روان‌شناسی مثبت‌گرا شناخت و پرورش خصوصیات مثبت در انسان است. روان‌شناسان مثبت‌گرا شش فضیلت برای تمییز فضایل اخلاقی قائلند. این شش فضیلت با وجود اختلاف در جزئیات، در تمام فرهنگ‌ها با ارزش تلقی می‌شوند و به عنوان وسیله‌ای برای تحقق اهداف دیگر عمل می‌کنند که عبارتند از شجاعت، خرد، عدالت، انسانیت، خویش‌داری و تعالی. نویسندگان دایره‌المعارف روان‌شناسی مثبت معتقدند که این حوزه از روان‌شناسی بیش از دیگر زمینه‌ها زمینه فرهنگی دارد و شاعران و هنرمندان هر دیار هر یک به زبانی به توصیف و تبیین فضایل مثبت انسانی پرداخته‌اند. تاکنون تحقیقات زیادی درخصوص رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا در ادبیات انجام گرفته که در پیشینه با آنها اشاره خواهیم کرد، اما هیچ‌گاه درباره بررسی تطبیقی مؤلفه‌های انسانیت و تعالی در غزلیات شمس و دیوان حافظ پژوهشی انجام نشده است. آنچه این پژوهش به آن پاسخ می‌دهد چگونگی نمود مؤلفه‌های انسانیت و تعالی در این دو اثر بر اساس نظریه سلیگمن (آرامش‌بخشی به روح و روان بشر با رویکرد مثبت‌نگر) است.

## روش تحقیق

پژوهش میان‌رشته‌ای حاضر درصدد بررسی تطبیقی مؤلفه‌های انسانیت و تعالی در غزلیات شمس و داستان‌های مثنوی بر اساس نظریه مارتین سلیگمن بر مبنای روش توصیفی - تحلیلی است. این دو اثر در زمره ارزشمندترین آثار عرفانی زبان و ادبیات فارسی هستند که موجب شناخته شدن آنها در تمام ملل و ماندگاری آنها در گذر روزگاران است. آنچه موجب ماندگاری داستان‌های مثنوی شده است، طرز نگاه این دو اثر نسبت به مسائل است که هرروزه پنجره جدیدی برای مخاطبان این داستان‌ها باز می‌کند. بهره‌گیری از نگاه روان‌شناسی خوش‌بینانه و درعین حال، واقع‌گرایانه عامل مهمی

در افزایش علاقه و انگیزه تلقی می‌شود؛ بنابراین باتوجه به سؤال پژوهش، در این مقاله ابتدا به بررسی روان‌شناسی مثبت و مفاهیم آن پرداخته می‌شود و پس از آن با جمع‌آوری منابع لازم به بررسی شواهدی از انسانیت و تعالی در دیوان شمس و دیوان حافظ پرداخته می‌شود.

### پیشینه تحقیق

مطالعات بسیاری به نظریه‌های روان‌شناسی نوین در آثار شعرا و عرفای ایران اشاره کرده‌اند. به عقیده زرین کوب (۱۳۷۳) این دسته از مطالعات می‌کوشند جریان باطنی و احوال درون شاعر یا نویسنده را ادراک و بیان نمایند، دیدگاه و ذوق وی را بسنجند و معین نمایند. عینی (۱۳۹۵) به بررسی عناصر نشانه‌شناختی امیدواری در غزلیات حافظ با تکیه بر روان‌شناسی مثبت‌گرا پرداخت و امیدواری را در سه طبقه امید به خدا، امید به زندگی و امید به آینده جای داد. فراوانی تعداد ابیات در زمینه امیدواری راهگشای بررسی مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا در آثار ادبی بود؛ اسماعیلی و یزدانی (۱۳۹۶) در بررسی فضایل اخلاقی روان‌شناسی مثبت در نهج البلاغه دریافتند که جامع‌نگری از جمله فضایل اخلاقی مشترک میان نظرات امام علی (ع) در نهج البلاغه و دیدگاه روان‌شناسی مثبت است، ولی روان‌شناسی مثبت انسان محور و نگرش نهج البلاغه، خدا محور است و به تعالی توجه دارد؛ خراسانی و عرب‌ها (۱۳۹۷) با بهره‌گیری از روان‌شناسی مثبت‌گرا به بررسی اشعار و حکایت‌های الهی‌نامه عطار نیشابوری، با هدف شناسایی مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت پرداختند این تصور را از ذهن علاقه‌مندان تحلیل‌های روان‌شناسی بزدايند که آنچه غربی‌ها امروزه در قالب مفاهیم نو ارائه می‌کنند، یافته‌های نوین غرب نیست، بلکه بسیاری از این دیدگاه‌ها قرن‌ها پیش با شواهد دلکش‌تر در آثار شاعران سرزمین ما بیان شده است؛ صفری و شوندی (۱۴۰۲) به بازخوانی شجاعت در شعر متنبی از دیدگاه روان‌شناسی مثبت‌گرا پرداختند. به عقیده نویسندگان دیوان متنبی دربردارنده فضائل روان‌شناختی مثبت‌گرا و از جمله شجاعت است که شاعر هم به شجاعت از جنبه فیزیکی و هم جنبه اخلاقی پرداخته است.

### مبانی تحقیق

#### ارتباط عرفان با روان‌شناسی

عرفان اسلامی علمی است که به شناخت روان انسان و رشد و تعالی آن می‌پردازد و شامل دو بُعد نظری و عملی است. بعد نظری مبانی هستی‌شناسی و انسان‌شناسی را تبیین می‌کند و بُعد عملی به روش‌ها و تکنیک‌های بهداشت روان، درمان بیماری‌های روانی و تربیت و رشد می‌پردازد. (صفوی، ۱۳۹۶: ۲۶).

همان‌طور که روان‌شناسی به مسائل روحی و روانی انسان‌ها می‌پردازد عرفان و معنویت نیز با مقوله مشکلات و اضطراب‌های آدمیان سروکار دارد.

روان‌شناسی عرفانی، در واقع شناخت علمی رفتار انسان‌ها و فرایندهای ذهنی آنهاست. مدت‌های مدیدی است که ابعاد گوناگون روان آدمیان در کتب عرفان اسلامی مطرح و تبیین می‌شود. در ادبیات عرفانی فارسی مباحث متنوعی از روان‌شناسی درباره انسان مانند: روان‌شناسی رشد، شخصیت، تربیتی، اجتماعی، سلامت، فرهنگی، سیاسی، یادگیری، هنر، نظامی، جنایی (جرم و مجرمین) و بهداشت روانی، و حتی روان‌شناسی عشق زمینی و روان‌شناسی قدرت، تبیین شده‌است (همو، ۱۴۰۱).

روان‌شناسی عرفانی اساساً نگرشی را پیشنهاد می‌کند که از ابتلای فرد به بیماری‌ها و اختلالات روانی جلوگیری کند و تمهیداتی را شامل می‌شود که فرد به ثبات روانی دست‌یابد و وقوع پدیده‌ها و فراز و نشیب زندگی به راحتی نتوانند وی را دچار اختلالات روانی نمایند. از سویی دیگر ابزارهای خاصی به فرد می‌دهد تا او را به آرامش برساند و وی را در فرآیند رفع نیازهای خود به تعالی معنوی سوق دهد. در روان‌شناسی عرفانی فرد مستمراً ارزشگذاری خود را نسبت به موضوعات و پدیده‌های اطراف خود تغییر داده و نحوه نگرش خود را به مسائل بهبود می‌دهد (بیدآباد و همکار، ۱۳۹۸: ۲۶).

شناخت روان و تعامل با بیماری‌های روحی و روانی، تنها به روان‌شناسی جدید اختصاص ندارد، بلکه روان‌شناسی عرفانی هم در ادبیات کلاسیک در حوزه شناخت روان انسان و مبارزه با بیمارهای روحی و رشد و سلامتی روانی او کارساز است.

### روان‌شناسی مثبت‌نگر

روان‌شناسی مثبت‌نگر، اصطلاحی چترگونه برای نظریه‌ها و پژوهش‌هایی است که زندگی را به بهترین وجه ارزشمند می‌سازند. در خصوص ارتباط روان‌شناسی مثبت و کارکرد آن در ادبیات بایستی اذعان داشت که شناخت انسان بدون دغدغه‌های ذهنی و نشان دادن ملاکی منطقی و علمی برای شناسایی این نوع انسان از قدیم‌الایام وجود داشته‌است. از این‌رو، تاریخ اندیشه بشری پر است از نظریات ادیان و مکتب‌های فکری، فیلسوفان و پیشوایان که هر کدام به گونه‌ای این مسئله را در نظر داشته‌اند و در باره آن‌ها سخن گفته‌اند. در ابتدا بحث اصلی روان‌شناسی، تحلیل یا روانکاوی بود، سپس رفتارگرایی به وجود آمد و بعد از آن شاهد بر آمدن نگرش انسان‌گرایی در روان‌شناسی بودیم. در نگرش انسان‌گرایی، بحث انسان سالم مطرح است و در آن به انسان‌های سالم و جهات مثبت انسان سالم می‌پردازند. مسئله شادی از موضوعات اساسی این رویکرد روانشناختی جدید است. روان‌شناسان مدرن بر این باورند که شادی فقط احساسی نیست که می‌آید و می‌رود، بلکه حالتی است که می‌توان از طریق فعالیت‌های خاصی به آن دست یافت. روان‌شناسی مثبت راه‌های علمی و دست‌یافتنی زیادی را برای ترویج هیجان‌های مثبت، صفات و فضایل مثبت ارائه نموده‌است. عمده رویکرد روان‌شناسی

مثبت به شناسایی و پرورش ویژگی‌های مثبت در افراد است (داک ورت، استن و سلینگمن، ۲۰۰۵م:). هدف اصلی در این نوع از روان‌شناسی شناسایی سه هیجان مثبت اصلی (شادی، امید و خوش‌بینی) و شش فضیلت اساسی و بیست و چهار صفت و قابلیت زیرمجموعه آن است.

### نظریه سلینگمن

مارتین سلینگمن سال ۱۹۴۲م در شهر آلبانی از ایالت نیویورک متولد شد. از دوران کودکی وی اطلاعات چندانی در دست نیست. اما در خانواده‌ای مذهبی رشد کرد. پس از فارغ‌التحصیلی در رشته فلسفه مدرن، به روان‌شناسی روی آورد. از سلینگمن ۱۴ کتاب و ۱۴۰ مقاله به‌جای مانده است که از مشهورترین کتاب‌های وی می‌توان به این موارد اشاره کرد: «آنچه می‌توانید تغییر بدهید و آنچه نمی‌توانید»، «کودک خوشبین»، «یأس و درماندگی»، «روان‌شناسی غیرطبیعی». از نظر سلینگمن روان‌شناسی مطالعه آنچه که زندگی را خوشایند، متعهد و معنادار می‌کند (سلینگمن، ۱۴۰۰: ۲۷) که «باعث رشد و شکوفایی انسان می‌شود و منجر به دور شدن جامعه از افسردگی و ناامیدی و بی‌هدفی می‌گردد» (فرانکلین، ۱۳۹۰: ۳۷). این نوع روان‌شناسی در جستجوی راهکارها و مؤلفه‌هایی است که سبب ارتقای سلامتی و شادمانی انسان‌ها می‌شود. سلینگمن هر کدام از این مؤلفه‌ها را فضیلت و زیرمجموعه‌های آن را قابلیت می‌نامد که عبارتند از:

ردیف	فضیلت	قابلیت
۱	خرد و دانایی	خلاقیات، کنجکاوی، باز و پذیرا بودن در برابر تجارب جدید، عشق به یادگیری و وسعت-نظر.
۲	شجاعت	خودباوری، پایداری، کمال، سرزندگی.
۳	نوع‌دوستی	عشق، مهربانی، هوش اجتماعی.
۴	عدالت‌جویی	رعایت حقوق شهروندی، بی‌طرفی، رهبری.
۵	اعتدال	بخشش و دلسوزی، فروتنی و آرم، احتیاط و نظم‌بخشی به عملکرد خود.
۶	تعالی	دانستن ارزش زیبایی‌ها و شگفتی‌ها، قدرشناسی، امیدواری، شوخ‌طبعی و معنویت (سلینگمن، ۱۴۰۰: ۳۱۳-۳۱۴).

### خرد و دانش

اریکسون (Erikson) عقیده دارد که خرد پیامدی ناپایدار است که آخرین مرحله روانی اجتماعی فرد در برابر ناامیدی را تشکیل می‌دهد (۱۹۵۹م: ۷۶). خرد و دانش با خلاقیت، کنجکاوی، عشق به یادگیری به‌دست می‌آید (سلینگمن، ۱۳۸۹: ۲۰۶). به عقیده کرامر (Kramer, D.A.) خرد، شامل دانش کلی درباره شرایط زندگی و امور انسانی است (۲۰۰۰م: ۹۶).

## شجاعت

شجاعت خود شامل صداقت، شهامت و تلاش است. این مقوله تنها به فعالیت‌های شگفت‌آور محدود نمی‌شود (فینفیلد، ۱۹۹۹م: ۸۱۰). شجاعت هم جنبه بیرونی و هم جنبه درونی دارد؛ یعنی تنها شامل فعالیت‌های قابل مشاهده نیست، بلکه شامل موارد انتزاعی همچون تصمیم‌ها، انگیزه‌ها، هیجان‌ها و شناخت‌ها نیز می‌شود. گرچه مثال‌هایی که در مورد شجاعت آورده شده‌اند بیشتر از نوع فیزیکی و جنگ و مبارزه است، اما همه جنبه‌های شجاعت باید در نظر گرفته شود. مثلاً شجاعت، صداقت و پشتکار را هم شامل می‌شود. شجاعت فعالیتی که برای تسلط به امری خاص صورت می‌گیرد و برای رسیدن به این فعالیت می‌توان از امنیت، آسایش و راحتی، چشم‌پوشی کرد (پیترسون و سیگمن، ۲۰۰۴م: ۱۷۹).

## انسانیت

در روان‌شناسی انسانیت با رفتارهای نوع‌دوستانه یا جامعه‌پسند اعم از عشق و مهربانی تعبیر می‌شود. بسیاری از موجودات این رفتارهای نوع‌دوستانه را از خود نشان می‌دهند. گاهی اوقات نوع‌دوستی آن هم زمانی که امکان هرگونه پیامد سودمندی بسیار غیرمحتمل است همدلی و همدردی نامیده می‌شود و چنین رفتارهایی قابل ستایش هستند (پیترسون و سلیگمن، ۲۰۰۴م: ۱۹۶). صرف‌نظر از دلایل زمینه‌ای نوع‌دوستی، انسان‌ها همواره توانایی نوع‌دوستی را دارند و حتی گاهی تمایل به مشارکت در فعالیت‌هایی از این دست را نیز نشان می‌دهند، فعالیت‌هایی که موجب ارتقای معنوی افراد می‌شود (فردریکسون، ۲۰۰۱م).

## عدالت

عدالت به معنای آشکار آن تساوی همگانی است، اما برای همگان مبرهن است که در جوامع امروز برخی بیشتر از سایرین برابری برابری؛ بنابراین اجرای اصولی‌تر عدالت باید طوری باشد که انصاف رعایت شود (راولز، ۲۰۰۱م: ۶۵). در جوامع غربی، عدالت معمولاً همان تساوی است؛ یعنی پاداش باید بر اساس نوع همکاری تقسیم شود (والستر و همکار، ۱۹۷۸م: ۸۱). اما این مفهوم از عدالت، جهانی نیست و فرهنگ‌هایی هنگام گرفتن تصمیم در خصوص عدالت، نیازهای خود را در اولویت می‌گذارند. بنابراین، عدالت مصداق‌های مختلفی همچون انصاف، رهبری، شهروندی و کارگروهی دارد (پیترسون و سلیگمن، ۲۰۰۴م: ۸۴).

### میان‌روی (اعتدال)

خویش‌داری در روان‌شناسی همان خودکارآمدی یا خودتنظیمی است، یعنی توانایی بازبینی و مدیریت هیجان‌ها، انگیزه‌ها و رفتار بدون دخالت نیروی بیرونی (بندورا، ۱۹۹۷م). این مؤلفه توانایی بررسی و مدیریت احساسات است. این روشی است برای تنظیم رفتار خود با اندیشیدن آگاهانه در مورد کاری که انجام می‌دهند. نبود این خویش‌داری به مشکلات شدید فردی و اجتماعی منجر می‌شود و برای افراد مهم است که خودکنترلی را تمرین کنند؛ زیرا (۱) این به امر به آنان کمک می‌کند تا احساسات خود را تنظیم کنند (۲) روابط خود را با دیگران بهبود بخشند (۳) منجر به بهبود سلامت روانی آنان می‌شود. به عقیده باو میستره و الکساین (Baumeister, R. F. & Exline, J. J.) توانمندی شخصیتی یعنی توانایی تشخیص درست و پرهیز از نادرست. بنابراین، خویش‌داری نوعی فداکاری است که برای فرد و دیگران سودمند است، دوران‌دیشی و تواضع مهم‌ترین نوع میان‌روی هستند (۲۰۰۰م: ۵۳).

### تعالی (فراروندگی)

بر اساس نظر کانت به نقل از گویر و وود (Guyer, P. and Wood, A. W., ۱۹۹۷م: ۱۲۷) تعالی اتصال به چیزی برتر است. اغلب با دین یا معنویت همراه است، اما می‌توان آن را چیزی فراتر از این تعاریف محدود نیز دانست. تعالی در لغت به معنای «بالا رفتن» از هر چیزی است که دارای مرزها یا محدودیت‌هایی در دانش یا تجربه انسانی است. دانش به‌عنوان مانعی برای تعالی تلقی می‌شود، زیرا صرفاً در مورد جهان آموختن است، نه یکی بودن با آن. تعالی فراتر از دانش انسانی است و به معنای وسیع، به‌عنوان پیوند با چیزی برتر در نظر گرفته می‌شود. اصطلاح تعالی برای توصیف ارتباط با چیزی برتر یا بهتر از خود استفاده می‌شود. با پیروی از شیوه‌های سنتی یا از طریق نوآوری می‌توان به آن دست یافت. این مؤلفه به ویژگی‌ها و صفاتی همچون حیرت و تحسین زیبایی و فضیلت، قدردانی، امید، معنویت، بخشش، شوخ طبعی، اشتیاق اشاره می‌کند (سلیگمن، ۱۳۸۹: ۲۰۶).

### بحث و بررسی

در این بخش به بررسی تطبیقی دو اندیشه مثبت انسانیت و تعالی در غزلیات شمس مولانا و دیوان حافظ خواهیم پرداخت تا به وجوه شباهت‌ها و اشتراکات این دو اثر پی ببریم، چراکه به نظر مبارک و یوسفی (۱۳۹۴: ۵۷) کشف این شباهت‌ها کمکی است برای ساختن جامعه جهانی همراه با همسویی اندیشه‌ها و همگرایی بیشتر.

## انسانیت در دیوان شمس مولانا و دیوان حافظ

همان‌گونه که گفته شد، انسانیت در روابط با دیگران بروزمی‌کند و شامل صفات مثبتی همچون مهربانی و سخاوت است. فرد مهربان همواره نسبت به اطرافیانش با محبت و بخشندگی است، و از هیچ لطف و محبتی در حق اطرافیانش دریغ نمی‌کند. همواره انجام کارهای خوب برای این فرد لذت‌بخش است. حتی اگر آن‌ها را نشناسد (دو، ۲۰۱۱م: ۳). این فضیلت شامل قابلیت‌های عشق، مهربانی و سخاوت و هوش اجتماعی است.

## عشق

عشق در لغت به معنی محبت و دلبستگی فراوان است. عشق قادر است وسعت و ژرفایی چون دریایی بزرگ داشته باشد که عاشق در آن قطره‌ای بیش نیست. عشق؛ شامل دوست‌داشتن و دوست‌داشته شدن است و از خصایص مثبت انسانی به‌شمار می‌آید. به بیان سلیگمن انسان‌ها ارزش زیادی برای روابط نزدیک و صمیمی با دیگران قائلند. مولانا در غزل زیر ۷ بار از واژه عشق بهره‌جسته است.

ای طایران قدس را عشقت فزوده بال‌ها در حلقه سودای تو روحانیان را حال‌ها

آغاز عالم غلغله پایان عالم زلزله عشقی و شکری با گله آرام با زلزال‌ها

(مولانا، ۱۳۸۶: غزل ۲)

دیوان شمس را باید عشق‌نامه خواند؛ زیرا بسامد این واژه زیبا درصد بالایی را از آن خود کرده است و اصولاً این شاهکار مولانا بر مدار عشق می‌چرخد. وی در غزل زیر سراسر از کرامات عشق داد سخن می‌دهد. همچنین از تأثیر جمع عاشقان بر فرد غیرعاشق سخن می‌گوید.

گر زان که نه ای طالب جوینده شوی با ما و رزان که نه ای مطرب گوینده شوی با ما

گر زان که تو قارونی در عشق شوی مفلس و رزان که خداوندی هم بنده شوی با ما

(همان: غزل ۷۴)

حافظ مایه اصلی وجود انسان را عشق می‌داند. برای وی عشق جنبه روحانی و مقدس دارد و مایه شادمانی است و خود به این شادمانی و سرخوشی اشاره می‌کند که:

از صدای سخن عشق ندیدم خوشتر یادگاری که در این گنبد دوار بماند

(حافظ، ۱۳۷۸: غزل ۱۷۸)

عشق لطیفه‌ای است که نباید یک لحظه از آن غفلت‌ورزید:



ای دل مباش یکدم خالی ز عشق و مستی و انگه برو که رستی از نیستی و هستی

(همان: غزل ۴۳۴)

عشق از دیدگاه حافظ روحانی و مقدس است و آن را با مفاهیم مادی نمی‌توان دریافت؛ به همین دلیل حافظ آن را خوش‌ترین صدا می‌نامد:

از صدای سخن عشق ندیدم خوش‌تر یادگاری که در این گنبد دوار بماند

(همان: غزل ۱۷۸)

و آن را نشان اهل خدا می‌داند:

نشان اهل خدا عاشقیست با خوددار که در مشایخ شهر این نشان نمی‌بینم

(همان: غزل ۳۵۸)

### مهربانی، نیکی و محبت

اشعار مولانا آمیزه‌ای از معانی عاشقانه و عرفانی است. وی در هریک از غزلیات خود در کنار عبارات معمولی مقاصد عالی خود را نیز در باب محبت و مدارا و گذشت و حذر از خشونت و ریاکاری و مردم‌فریبی به‌نمایش می‌گذارد که هریک از این مضامین بسیار آموزنده و عبرت‌انگیز است و راه و رسم زندگی را به انسان‌ها می‌آموزد. مولانا در غزلیات خویش از مهربانی، نیکی، عطف و محبت برای بیان انسانیت بهره‌می‌گیرد. در ابیات زیر مولانا مخاطب خویش را به عطف و مهربانی فرامی‌خواند:

عشق اکنون مهربانی می‌کند جان جان امروز جانی می‌کند

اعتمادی دارد او بر عشق دوست گر سماع لن ترانی می‌کند

(مولانا، ۱۳۸۶: غزل ۸۲۲)

در این بیت از غزل ۹۷۱ نیز مولانا در خصوص بی‌حد و حصر بدون مهربانی یار سخن می‌گوید:

بس کن ای دل که در بیان ناید ان چه ان یار مهربانم کرد

(همان: غزل ۹۷۱)

در بیت زیر مولانا به این مورد اشاره می‌کند که حتی با مهربانی می‌توان افراد نابکار را به راه راست هدایت کرد:

مهربانی کردن این باشد که بستم دست دزد دست بسته پیش میر مهربان آوردمش

(همان: غزل ۱۲۴۵)

محبت یعنی عشقی بدون ژرفا و شدت که گاه هست و گاه نیست. محبت همانند عشق شعله ندارد و نمی سوزاند. مولانا در غزلیات خود بسیار از محبت و فواید آن سخن رانده است.

خدمت بی دوستی را قدر و قیمت هست نیست      خلعت ادر دست هست و دوستی در دست نیست  
دوستی در اندرون خود خدمتی پیوسته است      هیچ خلعت جز محبت در جهان پیوست نیست  
ور تو مستی می نمایی در محبت چون نه ای      عشق گوید دوغ خورد و دوغ خورد او مست نیست

(همان: غزل ۳۸۸)

حافظ نیز مهرورزی را گامی زیبا در بروز دوستی می پندارد.

وفا و مهر نکو باشد از بیاموزی      و گرنه هر که تو بینی ستمگری داند

(حافظ، ۱۳۷۸: غزل ۱۷۷)

و در جایی دیگر برای کاشتن بذر محبت در دل، اشک می ریزد:

می گیریم و مرادم از این چشم اشکبار      تخم محبت است که در دل بکارمت

(همان: غزل ۹۱)

حتی از محبت و عشق به والدین هم سخن می گوید:

الای یوسف مصری که کردت سلطنت مغرور      پدر را باز پرس آخر کجا شد مهر فرزندی

(همان: غزل ۴۴۰)

### سخاوت و بخشش

توجه و لطف به دیگران؛ بدون انتظار پاداش یا جبران؛ سخاوت مندی است (پترسون، ۲۰۰۶م: ۳۱). به نظر مولانا بینش الهی موجب سخاوت انسان است؛ بنابراین بخشندگان می بخشند، چون می دانند بخشش آنان خبط نمی شود و کار نیک آنان بی پاسخ نمی ماند. همچنین تأکید می کند که بخشندگی از مال دیگران شایسته نیست:

بدهد درمها در کرم او نافریدست آن درم      از مال و ملک دیگری مردی کجا باشد سخا

(مولانا، ۱۳۸۶: غزل ۲۷)

افراد سخاوت احساس همدلی خود را نشان می دهند. افراد سخاوتمند در زمان بخشیدن احساس سختی یا ازدست دادن ندارند. زمانیکه بین تمایل خودشان و دیگران منافاتی می بینند، آن ها را در

اولویت قرار می‌دهند. زمانی که به دیگران کمک می‌کنند شادتر هستند و هدف عالی دارند (بارنارد، ۲۰۰۸م). مولانا در غزلیات خود از گشاده‌دستی نیز در معنای سخاوت استفاده کرده‌است. در ابیات زیر مولانا توصیه به آموختن سخاوت از عناصر طبیعت همچون دریا، خورشید، ماه می‌کند.

ای که به لطف و دلبری از دو جهان زیاده ای ای که چو افتاب و مه دست کرم گشاده‌ای

(مولانا، ۱۳۸۶: غزل ۲۴۶۶)

ان حریفان چو جان و باقیان جاودان در لطافت همچو آب و در سخاوت چون سحاب

(همان: غزل ۲۹۹)

حافظ نیز مخاطبان را به بخشش و سخاوت فرامی‌خواند و از زران‌دوزی باز می‌دارد. وی معتقد است که گشاده‌دستان و بخشندگان، نعمت‌های جهان را برای همه می‌خواهند.

چو گل‌گر خردده‌ای داری خدا را خرج عشرت کن

که قارون را غلط‌ها داد سودای زران‌دوزی

(حافظ، ۱۳۷۸: غزل ۴۵۴)

### هوش اجتماعی

هوش اجتماعی یا رفتار انطباقی، عبارت از قدرت کنار آمدن با دیگران و به زبان دیگر قابلیت ارتباط پیدا کردن با هم‌نوع؛ با انواع ویژگی و خصایص اخلاقی است و به دیگر سخن، قدرت تعامل است. مولانا گاه پیام خود را در قالب رمز و نماد انتقال می‌دهد. قدرت شناخت اولویت‌ها و توان تعامل مناسب و سازنده و دوراندیشی و اعتدال و ظرفیت حل مسائل فردی و جمعی در عرصه اجتماع از مصادیق هوش اجتماعی است.

مولانا در غزل نخست دیوان شمس با مطلع ذیل، از ساقی‌ای سخن می‌گوید که واسطه فیض الهی و انسان برتر است.

ای رستخیز ناگهان وی رحمت بی‌منتها ای آتشی افروخته در بیشه اندیشه‌ها

(مولانا، ۱۳۸۶: غزل ۱)

ساقی در این غزل از آن قسم انسان‌هایی است که شیوه رویارویی و زبان خاص هرکس را، با بهره‌گیری از هوش سرشار خویش و به تناسب خوی طرف مقابل می‌داند و در هر جایگاه بهترین شیوه رفتار را ابراز می‌دارد. وی نماینده افرادی با هوش اجتماعی بالا است، سلگمن نیز افرادی با چنین خصوصیات را دارای توانایی بالقوه زندگی برتر می‌داند.

سلیگمن (۱۳۹۱: ۱۸۶) در کتاب «شادمانی درونی» می‌نویسد: «هوش اجتماعی توانایی توجه به تفاوت‌ها در میان دیگران به‌ویژه به‌لحاظ خلیات، روحیه، انگیزش و مقاصد و سپس عمل‌کردن براساس این تفاوت‌هاست.

حافظ در بیت زیر تلویحاً به خصیصه روان‌شناسی هوش اجتماعی اشاره می‌کند؛ در این بیت شناسایی تفاوت میات عاشق و معشوق نیاز کردن است:

میان عاشق و معشوق فرق بسیارست      چو یار ناز نماید، شما نیاز کنید

(حافظ، ۱۳۷۸: غزل ۲۴۴)

روان‌شناسی مثبت‌گرا درصدد یاری‌رساندن به انسان عصر فناوری است تا از این طریق ضمن بهره‌وری از اصول اخلاقی و قواعد شاد زیستن، انسانی هدفمند و مفید به حال خانواده و جامعه تربیت نماید.

### تعالی در دیوان شمس مولانا و دیوان حافظ

همان‌گونه که گفته شد ما در تعالی با صفاتی همچون تمجید زیبایی، قدردانی، امید، شوخ‌طبعی و معنویت سروکار داریم. در نگاه اول ممکن است این صفات خود زیرمجموعه‌هایی نیز داشته باشند، ولی آنچه در این میان مشترک است این است که هرکدام از این صفات افراد را به سمت و سوی ماورای این جهان سوق می‌دهند و به این وسیله راه را برای معنابخشی به زندگی آنان هموار می‌سازند. تقریباً همه این صفات ماهیت اجتماعی دارند، ولی در زمره نیروهایی هستند که راه را برای تعالی مردم و پذیرفتن جهان برتر هموار می‌سازند (پترسون، ۲۰۰۶م: ۳۲). سلیگمن اذعان می‌دارد که منظورش از واژه تعالی همان مجموعه‌ای از قابلیت‌ها است. تعالی مدّ نظر وی صرفاً معنویت را دربر نمی‌گیرد و وی از به‌کارگیری تعالی به‌عنوان قابلیت خاص مذهبی اجتناب کرده و صرفاً منظورش قدرشناسی است. وی در ادامه بیان می‌کند منظور من از تعالی، قابلیت‌هایی است که به فراتر از شما و برای پیوندادنتان با چیزی جاودانه‌تر مانند آینده، تکامل یا کائنات (ذات الهی) بسط پیدامی‌کنند (سلیگمن، ۱۳۸۹: ۲۰۰).

### تمجید زیبایی و زندگی

گرایش به زیبایی یکی از قوانین هستی است که در همه موجودات وجود دارد. زیبایی پرستی از اقوام ابتدایی تا به امروز در جوامع بشری وجود داشته‌است. به‌نظر پترسون (Peterson) توجه به زیبایی، فضیلت و تحسین آن در همه حیطه‌های زندگی، از طبیعت تا علوم وجود دارد (۲۰۰۶م: ۲۰۰). افراد با تمجید و مدح از زیبایی‌های جهان لذت می‌برند. این تمجید می‌تواند حاصل چیزی باشد که فرد می‌بیند، می‌شنود، می‌چشد، لمس می‌کند و می‌بوید. منظور تنها تمجید صرفاً هر آن چیزی نیست که در

دنیای فیزیکی وجود دارد، بلکه تحسین فضیلت‌ها و استعدادهایی است که در دیگران دیده می‌شود. به عقیده محققان این تمجید با بهبود رضایت از زندگی همبستگی دارد (بارنارد، ۲۰۰۸م). مولانا در غزل ۱۶۱۵ با مطلع ذیل زیبایی عشق را می‌ستاید و شگفتی فراوان خویش را از موهبتی به نام عشق بیان می‌دارد:

خوش می‌روی بر رای ما خوش می‌گشایی پای ما

خوش می‌بری کف‌های ما ای یوسف زیبای ما

(مولانا، ۱۳۸۶: غزل ۱۶۱۵)

به نظر وی عشق را جفت/ غریب/ شگفت می‌نامد. عشق دهان عاشق را مهر و موم می‌کند، به همین دلیل بیان شاعر به درون می‌رود. بنابراین عشق همنشین زندگی عاشق است. بس طرفه و بدیع است. نادره و موجب تحیر است.

من اگر دست‌زنانم نه من از دست‌زنانم      نه از اینم نه از انم من از ان شهر کلانم

عجب ای عشق! چه جفتی! چه غریبی! چه شگفتی!      چو دهانم بگرفتی به درون رفت بیانم

حافظ نیز با دیدی مثبت به جهان و زیبایی‌های آن می‌نگرد و آن را در زیبایی و جمال به عروسی خوش صورت مانند می‌کند.

خوش عروسی است جهان از ره صورت لسیکن      هرکه پیوست بدو عمر خودش کاوین داد

(حافظ، ۱۳۷۸: غزل ۱۱۲)

زیبایی‌های معشوق را درک و توصیف می‌کند و می‌ستاید:

ای همه شکل تو مطبوع و همه جای تو خوش      دلم از عشوه شیرین شکرخای تو خوش

همچو گلبرگ طری هست وجود تو لطیف      همچو سرو چمن خلد سراپای تو خوش

شیوه و ناز تو شیرین خط و خال تو ملیح      چشم و ابروی تو زیبا، قد و بالای تو خوش

(همان: غزل ۲۸۷)

سلیگمن (۱۳۹۸: ۱۰۱) در روان‌شناسی مثبت‌گرا، در مبحث شیوه‌های افزایش شادمانی از زیبایی نام می‌برد. در واقع زیبایی موجب شادمانی و شادمانی علت سلامتی است. احساسات مثبت نسبت به یک فرد یا شیء، موجبات جذب به آن سو را فراهم می‌سازد.

## قدردانی و قدرشناسی

از دیدگاه روان‌شناسی مثبت‌گرا قدرشناسی تأثیر رویدادهای ناخوشایند گذشته را که هر دم زندگی را به کام انسان ناخوش می‌سازد، میسر می‌گرداند و حقیقتاً قادر است، خاطرات بد را به خاطرات خوب و دلپذیر مبدل سازد.

مولانا در دیوان شمس همواره قدردان حکمت الهی است و این‌گونه از خداوند سپاسگزاری می‌کند. این در امر در مقایسه با روان‌شناسی مثبت‌نگر، همان میل به اتصال به کائنات و ذات الهی است:

هر پاره من جدا همی‌گفت کای شکر و سپاس مر خدا را

(مولانا، ۱۳۸۶: غزل ۱۲۳)

شکر ایزد را که جمله چشمه حیوان‌ها تیره باشد پیش لطف چشمه حیوان ما

(همان: غزل ۱۵۰)

در ابیات زیر از غزل ۷۱ و ۵۰۴ نیز از اینکه بخت به وی روی کرده خرسند است:

عجب بختی که رو بنمود ناگهان هزاران شکر

ز معشوق لطیف اوصاف خوب بوالعجب ما را

(همان: غزل ۷۹)

ان ملک مفخر چو گان و گوی شکر که امروز به میدان ماست

(همان: غزل ۵۰۴)

قدردانی یک حس حیرت، شکرگزاری و ارج‌نهادن به زندگی است. وقتی که دیگران لطفی در حق ما می‌کنند، ما قدردان آن‌ها هستیم. این سپاس و قدرشناسی در دیوان حافظ نیز فراوان به چشم می‌خورد.

دیده نادیده به اقبال تو ایمان  
مرحبا ای به چنین لطف خدا ارزانی  
آورد

(حافظ، ۱۳۷۸: غزل ۴۷۲)

پیرما گفت خطابرقلم صنع نرفت  
افرین بر نظر پاک خطا پوشش باد

(همان: غزل ۱۰۵)

حافظ بابت همه لحظات خوشی که برایش ایجاد می‌شود، از خداوند قدردانی می‌کند. به پاس سلامتی، رسیدن به مطلب و مقصود، ملاقات دوست، آشتی و صلح، آگاهی از سر روزگار، بخت خوب و یاری فلک، بی‌نیازی از مردم و ....

شکر خدا که هرچه طلب‌کردم از خدا بر منتهای همت خود کامران شدم

(حافظ، ۱۳۷۸: غزل ۳۲۱)

بر منتهای همت خود کامران شدم صوفیان رقص کنان ساغر شکرانه زدند

(همان: غزل ۱۸۴)

## امید

مهم‌ترین کارکرد روانی حاصل از هیجان امید است و این امر نگرانی‌های زندگی روزمره را کم‌رنگ می‌کند. امید یک احساس قدرتمند است که کمک می‌کند تا بر هر مانعی بر سر راهمان غلبه کنیم. این چیزی است که ما را در زمانی که در پایین‌ترین نقطه خود قرار داریم ادامه می‌دهد و این چیزی است که زندگی را با ارزش می‌کند. همه ما از این واقعیت آگاه هستیم که زندگی می‌تواند پر از ترس باشد. این ترس است که می‌تواند مردم را از بهترین زندگی خود بازدارد. ایده ترس از ریسک کردن، کشف چیزهای جدید و زندگی به گونه‌ای که با خودش صادق باشد، چیزی است که بسیاری از مردم در زندگی روزمره خود با آن مواجه می‌شوند. هیجان عشق از طریق امید به وصال می‌تواند آدمی را از وحشت روزمرگی برهاند و از طریق ابراز خویشتن به دیگران و احساس دلسوزی و وحدت بیافریند و فرد را از بیگانگی و تنهایی آزاد کند (ناتانیل، ۱۳۸۸: ۲۹۶). مولانا خداوند را «حجره خورشید»، «روضه امید» و سرمنشأ امید می‌داند و لحن خطاب وی در بیت زیر اعتراض است و تمرد و نه تسلیم، در غزل ۳۲۰۳ نیز باز روی سخن وی حق تعالی هست که وی را سر منشأ امید در عالم می‌داند. در ابتدای غزل ۳۵۰ نیز به بودن امید در ناامیدی اشاره می‌کند.

حجره خورشید تویی خانه ناهید تویی روضه امید تویی راه ده ای یار مرا

(مولانا، ۱۳۸۶: غزل ۳۷)

ز بعد وقت نومیدی امیدت است به زیر کوری اندر سینه دیدی ست

(همان: غزل ۳۵۰)

زیباترین و پرائگیزه‌ترین ابیات با قابلیت امیدواری را در غزل ۶۳۱ دیوان شمس می‌توان مشاهده-

کرد:

نومید مشو جاننا کاومید پدید آمد اومید همه جان‌ها از غیب رسید آمد

نومید مشو گرچه مریم بشد از دست      کان نور که عیسی را بر چرخ کشید آمد

نومید مشو ای جان در ظلمت این زندان      کان شاه که یوسف را از حبس خرید آمد

(همان: غزل ۳۷)

و آنجا که می گوید:

یوسف گمگشته بازاید به کنعان غم مخور      کلبه احزان شود روزی گلستان غم مخور

(همان: غزل ۲۵۵)

رسیدمژده که ایام غم نخواهد ماند      چنان نماند و چنین نیز نخواهد ماند

(همان: غزل ۱۷۹)

هر ناامیدی را بر سر وجد و شور می آورد و نور امید را در دل وی روشن می کند. بارها و بارها با  
واژگان گوناگون مخاطبان خود را به امیدواری به رحمت خدا فرامی خواند:

هان مشو نومید چون واقف نه ای از سر غیب      باشد اندر پرده بازی های پنهان غم مخور

(همان: غزل ۲۲۹)

سلیگمن درباره این قابلیت چنین می گوید: «شما بهترین انتظارات را از آینده دارید و برنامه ریزی و  
تلاشتان برای رسیدن به بهترین هاست. امید، خوش بینی و آینده نگری خانواده ای از قابلیت ها هستند که  
نشان دهنده یک موضع مثبت نسبت به آینده می باشند. انتظار وقوع این رویدادهای خوب، احساس  
اینکه آن ها در صورت تلاش جدی شما حاصل خواهند شد و برنامه ریزی آینده، موجب شادی پایدار در  
اینجا و اکنون شده و یک زندگی هدف مند را سبب می شود» (سلیگمن، ۱۳۹۸: ۲۰۲).

#### معنویت

معنویت یعنی وجود معنا و هر آنچه که مادی نباشد. معنویت هر نوع معنا بخشی به زندگی را  
در بر می گیرد. معنویت در واقع بُعد فراموش شده در بهداشت روان است که باید مورد توجه قرار گیرد.  
مولانا غزل ۴۳۰ با مطلع زیر را در بستری معنوی در ذکر معشوق سروده است و در آن به وحدت میان  
معشوق و عاشق و عشق و امحای عاشق و در خدمت اولیاء الله بودن کاینات اشاره نموده است. این غزل  
بیانگر قابلیت معنویت، آخرین قابلیت در فضیلت تعالی است.

گم شدن در گم شدن دین من ست      نیستی در هست ایین من ست

تا پیاده می روم در کوی دوست      سبز خنگ چرخ در زین من ست

(مولانا، ۱۳۸۶: غزل ۴۳۰)



حافظ در دیوان بر معنویت و پاکی روح تأکید می‌کند؛ زیرا در وجود آلوده روشنی و صفا و معنویت وجود ندارد.

پاک و صافی شو و از چاه طبیعت بر  
که صفایی ندهد آب تراب الوده  
درآی

(حافظ، ۱۳۷۸: غزل ۴۲۳)

دست از مس وجود چو مردان ره بشوی  
تا کیمیای عشق بیابی و زر شوی

(همان: غزل ۴۸۷)

مارتین سلینگمن معتقد است، فردی دارای معنویت است که در زندگی حس هدفمندی، ایمان و مذهبی بودن داشته باشد و بتواند باورهای عمیق و منسجمی در مورد هدف بالاتر و معنای جهان داشته باشد. باورهای وی اقدامات او را شکل می‌دهد و منبع راحتی او می‌باشد.

### نتیجه گیری

مثنوی معنوی مولانا بیان سیر هبوط و صعود جان آدمی، بیماری‌های نفس و روان و راه‌های درمان آن‌هاست. این کتاب از جامع‌ترین منابع روان‌شناسی عرفانی به‌شمار می‌آید. به‌ویژه دفتر اول مثنوی که بهترین کتاب در زمینه شناخت بیماری‌های رفتاری و راهکارهای درمان آن‌ها از دیدگاه روان‌شناسی عرفانی است. دیوان حافظ نیز، در شمار منابع روان‌شناسی عرفانی با رویکرد مثبت‌گرا است. حافظ انسان خوشبخت را صاحب دل خرم معرفی می‌کند. وی خنده‌رویی و خوش‌رفتاری را از نشانه‌های سلامت روان و بدخویی را از علائم بیماری روحی می‌داند. این دو اثر در حوزه روان‌شناسی شخصیت، تربیتی، اجتماعی، سلامت، روان‌شناسی عشق و روان‌شناسی مثبت‌گرا قابل استفاده هستند. بررسی دیوان شمس مولانا و دیوان حافظ از منظر روان‌شناسی مثبت‌گرا نشان می‌دهد که دو فضیلت انسانیت و تعالی در اشعار این دو شاعر مکمل یکدیگرند. کاوش در حالات روحی و عالم درون را می‌توان نقطه اشتراک ادبیات عرفانی و علم روان‌شناسی در نظر گرفت. وقتی مولانا و حافظ از صفات مربوط به انسانیت و تعالی در اشعارشان استفاده می‌کنند، چه از نظر مباحث روان‌شناسی و چه از نظر عرفانی، یادآور ذهنی مثبت‌نگر و جاذب انرژی مثبت در زندگی است. نتیجه پژوهش حاضر در دو جنبه قابل جمع‌بندی است: نخست این که گرچه سروده‌های دو شاعر متعلق به دورانی پیش از ظهور روان‌شناسی مثبت‌نگر هستند، ولی باز هم مصادیق این نوع از روان‌شناسی را بروز می‌دهند و به‌طور کلی بیانگر نگرش مثبتی هستند که در روان انسان نهفته است؛ جنبه دوم این که با تطبیق هر یک از مؤلفه‌های انسانیت و تعالی در دیوان غزلیات دو شاعر، می‌توان دریافت که مولانا و حافظ با وقوف به تمام رموز جان و روان آدمی به این مهم تأکید داشته که نگرش مثبت شفافبخش و دورکننده بدی‌ها و نگرش‌های منفی است.

## منابع و مأخذ

- ۱) حافظ شیرازی، شمس‌الدین محمد. (۱۳۷۸). **دیوان حافظ**. نسخه محمد قزوینی و قاسم غنی. تهران: دوران.
- ۲) زرین‌کوب، عبدالحسین. (۱۳۷۳). **نقد ادبی**. تهران: امیرکبیر.
- ۳) سلیگمن، مارتین. (۱۴۰۰). **شکوفایی روان‌شناسی مثبت‌گرا**. ترجمه امیر کامکار و سکینه هژیریان. تهران: روان.
- ۴) ----- (۱۳۸۹). **خوشبینی آموخته‌شده**. ترجمه رامین کریمی و الهام‌سادات افزار. تهران: انتشارات بهار سبز.
- ۵) ----- (۱۳۹۸). **شادمانی درونی**. ترجمه مصطفی تبریزی و دیگران. تهران: دانژه.
- ۶) صفوی، سید سلمان. (۱۳۹۶). **عرفان‌تقلین: مبانی نظری و عملی عرفان و طریقت صفویه**. تهران: سلمان آزاده.
- ۷) فرانکلین، ساموئل. (۱۳۹۰). **روان‌شناسی شادی**. ترجمه علیرضا سهرابی و فرامرز سهرابی. تهران: پندار تابان.
- ۸) مولانا، جلال‌الدین محمد. (۱۳۸۶). **دیوان شمس**. تهران: هرمس.
- ۹) مهماندوست، صمد. (۱۳۸۳). **راحت جان (شادی و امید با حافظ)**. شیراز: نوید.
- ۱۰) ناتانیل، براندن. (۱۳۸۸). **روان‌شناسی حرمت نفس**. ترجمه جمال هاشمی. تهران: شرکت سهامی انتشار.
- ۱۱) ولک، رنه و اوستن، وارن. (۱۳۷۳). **نظریه ادبیات**. ترجمه ضیاء موحد و پرویز مهاجر. تهران: علمی و فرهنگی.
- 12) Bandura, A. (1997), *Self-efficacy: the exercise of control*. New York: freeman. cGraw-Hill Open university press.
- 13) Barnard, j. (2008), the 24 character strengths. retrieve from internet: (access 2019) <http://www.makethechange.com-au/docs/Doc-1281>
- 14) Doe, John. (2011), *Character strengths profile*. VIA institute on character. [www.viacharacter.org](http://www.viacharacter.org)
- 15) Duckworth, A. L., Steen, T. A. & Seligman, M. E. P. (2005), *Positive Psychology in Clinical Practice*. *Annu. Rev. Clin. Psychol*, 1:629-51.
- 16) Erikson, Eh. (1959), *Identity and lifecycle*. New York: international universities press.
- 17) Guyer, P. and Wood, A. W., tr. (1998), *Critique of Pure Reason*. Cambridge: Cambridge University Press.
- 18) Peterson, C. (2006), *A primer in positive psychology*. New York: Oxford University press
- 19) Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004), *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington, DC: American Psychological Association/New York: Oxford University Press

- 20) Rawls, John. (2001), *Justice as Fairness: A Restatement*. Cambridge: Harvard University Press.
- 21) Walster, E., Walster, G. W., & Berscheid, E. (1978), *Equity: Theory and research*. Boston, MA: Allyn & Bacon.

#### مقالات

- ۲۲) آصف‌نیا، اعظم و حسینی، افضل السادات و زروانی، مجتبی. (۱۳۹۵). «تحلیل و بررسی مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت در داستان‌های مثنوی معنوی و کاربرد آن در تربیت دوره نوجوانی». مجله عرفان اسلامی، س ۴۹، ش ۱، ۲۱-۴۶.
- ۲۳) اسماعیلی، مریم و یزدانی، محمد. (۱۳۹۶). «مطالعه تطبیقی فضائل اخلاقی شش‌گانه» در «روان‌شناسی مثبت» و «نهج البلاغه». مطالعات اسلام و روان‌شناسی، س ۱۱، ش ۲۰، ۱۴۹-۱۷۵.
- ۲۴) بیدآباد، بیژن و بیدآباد، فرانک، (۱۳۹۸)، «نظریه روان‌شناسی عرفانی»، مجله بین‌المللی تحقیقات شرعی و حاکمیت شرکتی، دوره ۲، شماره ۲، صص ۱-۳۲.
- ۲۵) پیرانی، منصور. (۱۳۹۹). «بازخوانی حکایت‌های عرفانی اسرارالتوحید با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا». ادبیات عرفانی. س ۱۲، ش ۲۲، ۷-۳۲.
- ۲۶) حسابی، ایرج. (۱۳۸۷). «پرفسور محمود حسابی و حافظ». مجله حافظ، ش ۵۱، ۴۴-۴۶.
- ۲۷) خراسانی، محبوبه و عرب‌ها، فاطمه. (۱۳۹۷). «روان‌شناسی مثبت در الهی‌نامه عطار نیشابوری». مطالعات فرهنگی اجتماعی خراسان، س ۳، ش ۳، ۵۷-۸۶.
- ۲۸) صفری، کبرا و شوندی، حسن. (۱۴۰۲). «شجاعت در شعر متنبی از دیدگاه روان‌شناسی مثبت‌گرا». فصلنامه تفسیر و تحلیل متون زبان و ادبیات فارسی (دهخدا). س ۱۵، ش ۵۵، ۴۱۰-۴۳۱.
- ۲۹) عینی، نسرین. (۱۳۹۵). «بررسی عناصر نشانه‌شناختی امیدواری در غزلیات حافظ با تکیه بر روان‌شناسی مثبت‌گرا». فصلنامه زبان و ادب فارسی. س ۸، ش ۲۶-۲۷، ۲۷۹-۳۱۰.
- ۳۰) مبارک، وحید و یوسفی، سحر. (۱۳۹۴). «مطالعه تطبیقی مسیر تعالی در دو اثر عرفانی حکمی (رسالة الطیر و جانانان مرغ دریایی)». فصلنامه مطالعات ادبیات تطبیقی جیرفت. س ۱۰، ش ۷۳، ۵۷-۷۸.
- 31) Baumeister, R. F. & Exline, J. J. (2000), "Self-control, Morality, and Human Strength". Journal of Finfgeld, D. L. (1999), "Courage as Social and Clinical Psychology", 19, pp. 29-42. a process of pushing beyond the struggle. *Qualitative Health Resources*, 9(6), 803-814.
- 32) Fredrickson, B. L. (2001), "The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotion". *American Psychologist*, 56, 218-226.
- 33) Kramer, D.A. (2000), "Wisdom as a classical source of human strength: Conceptualization and empirical inquiry". *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19 (1), 83-101.

Received: 2023/4/7  
Accepted: 2023/6/19  
Vol.21/No.82/Winter2025

scientific quarterly journal of Islamic mysticism  
(Erfan.eslami.zanjan@gmail.com)  
<https://sanad.iau.ir/journal/mysticism>

## **Investigating the Positive Ideas of Humanity and Transcendence in Rumi's Divan-e Shams and the Divan of Hafez**

*Esmail Eslami<sup>1</sup>, Khaironnesa Mohammadpour<sup>2\*</sup>*

Assistant Professor, Department of Arabic Language & Literature, Jiroft Branch, Islamic Azad University, Jiroft, Iran.

Assistant Professor, Department of Arabic Language & Literature, Jiroft Branch, Islamic Azad University, Jiroft, Iran. \*Corresponding Author, [mohammadpour99@pnu.ac.ir](mailto:mohammadpour99@pnu.ac.ir)

### **Abstract**

Persian literature is filled with poems by poets, each of whom has in some way taken a step in the path of flourishing the spiritual and psychological needs of people. In the meantime, Rumi's Divan-e Shams and Divan of Hafez show a special attitude towards the world. There are two negative and positive views in psychology, the first one causes disease and shortens life, and the other causes life expectancy, health and stress relief; Therefore, positive psychology reduces mental problems by overcoming negative emotions. The current interdisciplinary research with a descriptive-analytical method aims to do a comparative study of positive psychology in the components of humanity and transcendence in Divan-e Shams and Divan of Hafez based on the theory of Martin Seligman, in order to take a step in the direction of explaining the effects and reactivity of the two categories of psychology and literature. Based on the results obtained between the main core of the qualities related to humanity and excellence in the two mentioned works, not only is there no difference from a positive psychological point of view, but there is an almost similar view of positivity and positive thinking, and these two virtues complement each other in the poems of these two poets and create Psychological transformation and change of attitude and improving the quality of life of the audience is effective.

**Keywords:** positivity, humanity, excellence, Divan-e Shams, Divan of Hafez.