

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۷/۲۹

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۱۰/۵

مقاله پژوهشی

فصلنامه علمی عرفان اسلامی

دوره ۲۱- شماره ۷۹- بهار ۱۴۰۳- صص: ۳۴۹-۳۳۱

### نمود عرفان اسلامی در غزلیات شمس در سنجش با اندیشه‌های سلیگمن

اعظم یزدی پوران<sup>۱</sup>

فاطمه قهرمانی<sup>۲</sup>

شاهرخ حکمت<sup>۳</sup>

### چکیده

ریشه عرفان اسلامی، قران است، مهم‌ترین جهان بینی و خداجویی است. حقیقت عرفان الهی، خداست. از لحاظ ادبی و روان شناسی بر سعادت انسان تأکید دارد. عرفان اسلامی راهی برای رسیدن به سلامت روانی، پیشرفت زندگی و کمال فکری بشر است. پس از مرآده با شمس و تأثیرپذیری از قران و حدیث، تحولی عظیم در مولانا پدید آمد. اندیشه شمس در مولانا تأثیرگذار بوده است. مکتب شمس مثبت اندیشیدن را در عالم درون و برون می‌داند. این ویژگی‌ها در غزلیات شمس منحصر به فرد است. اندیشه مولانا و شمس که از بزرگ‌ترین و نام‌آورترین عارفان جهان هستند، ریشه در الهیات و عرفانشان دارد. ادبیات و روان شناسی به هم مربوطند، دنیای درون، ذهن و روح، موضوع عارفان، شاعران و روان‌شناسان مثبت‌گراست. مثبت‌گرایی شاخه مهم روان‌شناسی است، اندیشه را مدیریت می‌کند. کمتر از دو دهه قدمت دارد. از مؤلفه‌های مهم مبدع روان‌شناسی مثبت‌گرا، مارتین سلیگمن؛ امید و شادکامی است. معتقد است روان‌شناسی علم شناخت توانمندی انسان است، ما قادریم زندگی را با کوچ ذهنی، بسازیم. پژوهش حاضر بررسی عرفان اسلامی غزلیات شمس با تأکید بر نظریه امید و شادکامی پدر علم مثبت‌گرایی سلیگمن است.

**کلیدواژه‌ها:** عرفان اسلامی، غزلیات شمس، مثبت‌گرایی، امید، شادی.

---

۱- دانشجوی دکتری زبان و ادبیات فارسی گرایش غنایی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، واحد اراک، دانشگاه آزاد اسلامی، اراک، ایران.

۲- استادیار گروه زبان و ادبیات فارسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، واحد اراک، دانشگاه آزاد اسلامی، اراک، ایران. نویسنده مسئول: f.ghahremani234@gmail.com

۳- استاد گروه زبان و ادبیات فارسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، واحد اراک، دانشگاه آزاد اسلامی، اراک، ایران.

## پیشگفتار

بررسی مثبت‌گرایی در غزلیات شمس، فراتر از یک مقاله است. مثبت‌گرایی تصور درست چون شادکامی و امیدواریست. «امید، شادکامی و بهزیستی، موضوع اصلی روان‌شناسی مثبت‌گرا است.» (سلیگمن، ۱، ۱۳۹۸: ۱۴) پنج مؤلفه مهم از دیدگاه مثبت‌گرای سلیگمن شامل: امید، شادکامی، خوش‌بینی، کیفیت زندگی و بهزیستی می‌باشد. در این مقاله به دو مؤلفه اصلی مارتین سلیگمن، امید و شادکامی بسنده می‌کنیم. سلیگمن حدود ۲۰ جلد کتاب و ۲۰۰ مقاله پیرامون مثبت‌گرایی دارد. در مثبت‌گرایی مردم خواهان زندگی هدفمند هستند. امروزه این موضوع در بیشتر کشورها رواج یافته و استقبال شده است. «خوشبختی طیف عظیمی از احساسات مثبت را به تصویر می‌کشد. مواردی مانند: نشاط، خوش‌بینی و شادی را مورد توجه قرار می‌دهد.» (Awaludi، ۲۰۱۷: ۲۳) همگام با جامعه، ادبیات هم رشد کرده است. با مشاهده هر اثر ادبی می‌توان به شخصیت و اندیشه شاعر از دید روان‌شناسی پی‌برد. شمس عارفی است که شادی را ستوده، انگیزه‌های شادی و امید در اندیشه او آشکار است. مولانا با زبان مثبت‌گرای خویش در غزلیات به آن ویژگی خاصی بخشیده است. «شلدون روان‌شناسی مثبت‌گرا را، مطالعه علمی کارهای مثبت انسان بیان کرد و معتقد است، هدف روان‌شناسی مثبت‌گرا، مطالعه و ارتقای عواملی است که به افراد و جوامع اجازه می‌دهد تا به شکوفایی برسند.» (کویلیام، ۱۳۹۶: ۳، ۲۱۶) عرفان اسلامی، ادبیات و روان‌شناسی جدا از هم نیستند. عرفان پیشینه طولانی در جهان‌بینی انسان دارد، تعیر در نگرش فرد و دستیابی به فضیلت‌های اخلاقی مثبت است، رابطه درونی با خداست، پاک کردن درون و تزکیه برای پرستش خداست. دل عارف مرکز اراده، ذوق و اشراق است، جایگاه امن خداست. دل در معرفت و رازگشایی حقیقت برای مولانا اهمیت دارد. غزل‌های مولانا کلمه‌هایی هستند که باید از قفس کلام و کتاب‌رهایی یابند. مولانا زمانی که به کشف و شهود می‌رسد، حالت رقص و سماع می‌گیرد. روان‌شناسی مثبت‌گرا شادی و امید را در انسان تقویت می‌کند. با زندگی و خوشبختی انسان ارتباط مستقیم دارد. مولانا چون روان‌شناسی حاذق، لایه‌های روان آدمی را کاویده، گامی مثبت در روان‌شناسی و ادبیات گذاشته است.

مرا عهدیست با شادی که شادی آن من باشد      مرا قولیست با جانان که جانان جان من باشد

(مولانا، ۱۳۸۷، غزل ۵۷۸، بیت ۱)

دنیای درون، ذهن و روح بحثی است که بسیاری از شاعران عارف و روان‌شناسان معاصر بدان پرداخته‌اند، در دنیای درونی و بیرونی، هم‌نظرند. هدف مثبت‌گرایی در پژوهش حاضر مفهوم جدید نگرش و برخورد مثبت به دنیای پیرامون در علم روان‌شناسی معاصر می‌باشد. مثبت‌گرایی مسیر درست فکر کردن را مشخص می‌کند.

آثار مولانا، بیش از هر شاعر دیگر ایرانی در سراسر کشورها تحقیق شده‌است. غزلیاتش موفق و برجستگی‌های فراوانی دارد. زبان مثبت‌گرای مولانا یک استثنای تکرارنشده‌ای است. اسلام دو بخش ظاهر و باطن یعنی شریعت و طریقت است، که در کنار هم معنا دارند عارفان بر اساس اندیشه و اعتقاد دینی خود، روحی مقتدر و اندیشه‌ای همگانی دارند. در ارتباط اجتماعی خواهان شادی و امیدواری برای مردم هستند. عارفان روحی بزرگ و ارتباطی قوی دارند مدارا و مهربانی با مردم را برترین عبادت می‌دانند. عرفان اسلامی دو بخش نظری و عملی است و می‌توان علمی دانست که عنصر عشق، با ساختار وحی در اسلام گره‌خورده‌است. عرفان، پاک‌کردن درون برای معرفت و پرستش خداست. عرفان مولانا بر اساس عشق و محبت است، دل‌بسته شعر و شاعری نیست، غزل‌ها را سروده و رها کرده‌است تا غزلی دیگر فتح‌کند و این سراسر غزلیاتش مبرهن است. سعی پژوهشگر بررسی، ارتباط دو مؤلفه مهم مثبت‌گرای امید و شادکامی مثبت‌گرایی سلیگمن (معاصر) با اندیشه مثبت‌گرا و عرفانی مولانا در غزلیات شمس (قرن ۷) می‌باشد.

#### پرسش تحقیق

پرسش‌ها دو بخش کلی و جزئی‌اند:

کلی: آیا مولانا شاعری مثبت‌گرا بوده‌است؟

عرفان اسلامی در اندیشه مولانا و در غزلیات شمس چه تأثیری گذاشته‌است؟

جزئی: آیا مؤلفه مثبت‌گرایی شادی و امید در غزلیات شمس دیده‌می‌شود؟

#### روش تحقیق

پژوهش حاضر به صورت تحلیلی - توصیفی است.

#### ضرورت بحث

غزلیات شمس در جنبه‌های مختلف کم و بیش کار شده ولی تا کنون به طریق علمی و ادبی، از دیدگاه روان‌شناسی مثبت‌گرا پژوهشی نشده‌است. کاری میان‌رشته‌ای و به‌روز است. بررسی ادبیات ایران از جمله ادبیات عرفانی از جهات گوناگون دارای اهمیت است شعر عرفانی به‌گونه‌ای خاص در غزلیات نمودی برجسته یافته‌است. مقاله حاضر بررسی عرفان اسلامی غزلیات شمس با تأکید بر نظریه امید و شادکامی سلیگمن است.

## بحث و بررسی

### مؤلفه‌های شادی و امید

روان‌شناسی مثبت‌گرا بسیار جوان و کاربردی است، در زمینه فرهنگی اهمیت دارد. در مثبت‌گرایی شادی و امید ملازم یک دیگرند. شادی درونی با رضایت از زندگی و امید با امنیت ذهنی و ایمان به دست می‌آید. مثبت‌گرایی بحثی نوین و مربوط به سعادت انسان است. که امروزه در همه کشورها رواج یافته و جایگاه والایی دارد. شادی و امید به زندگی هدف معنوی می‌بخشد که در روان‌شناسی مثبت‌گرا سبب معنا بخشیدن در زندگی فردی و اجتماعی می‌شود. انسان به کمال حقیقی می‌رسد؛ و قرب بنده و عارف به خداوند است. هدف روان‌شناسی مثبت‌گرا، فراهم کردن زندگی شاد و سلامت روحی و جسمی برای افراد است. «مارک معتقد است: بهترین روش برای شادمانی خود، شاد کردن دیگران است.» (کویلیام، ۱۳۹۶: ۱۲۹) فلاسفه و دانشمندان همواره دنبال زندگی شاد بوده‌اند. امید، سماع و مرگ به عقیده مولانا، سبب شادی است.

جنازهام چو ببینی مگو فراق فراق مرا وصال و ملاقات آن زمان باشد

(همان: غزل ۹۱۱، بیت ۱)

عرفان در جهان‌بینی انسان تأثیر دارد. عارفان فنای فی الله را سعادت دو جهان می‌دانند، نگرشی مثبت‌گرا دارند شادی و امید را لحظه‌های زندگی ناب فرد می‌دانند. در دنیای پرمشغله امروز، امید و رضایت از زندگی در شادتر زیستن تأثیر دارد. مثبت‌گرایی بر این باور بنا شده که مردم خواستار زندگی با هدف هستند. «عوامل فرهنگی در تعیین میزان شادمانی را نمی‌توان نادیده گرفت، جوامعی که برابری باشد امید، شادمانی و سلامت روانی بسیار بالاست.» (Carr، ۲۰۰۴: ۲۲) عرفان اسلامی در اجتماع و روان‌شناسی مثبت‌گرا در ایجاد شادی و امید به زندگی تأثیر بسزایی دارند انرژی مثبت، و معنویات در همه هست، باید آن را شناخت و پرورش داد تا به سعادت هر دو جهان نایل شد. دین در عرفان اسلامی به زندگی فرد و در روان‌شناسی مثبت‌گرا شادی و امید نیز به زندگی معنا و هدف می‌بخشد. و می‌توان به آرامش درونی رسید؛ احساس شادی و امید به زندگی را در خود به وجود آورد.

رابطه روان‌شناسی، ادبیات و عرفان

با رشد جامعه، ادبیات و عرفان رشد کرده‌است و یک هدف دارند. با دیدن اثر ادبی می‌توان به شخصیت و اندیشه شاعر از دید روان‌شناسی پی برد. تلاش روان‌شناسی مثبت‌گرا در همه جوامع سعادت افراد است. که ریشه در عرفان اسلامی دارد. «در اشعار شاعران گذشته به شیواترین شکل شادی بیان شده‌است. ارسطو خوب زندگی کردن را در شادکامی و خوب بودن در زندگی می‌دانست.» (آرگایل، ۱۳۸۲: ۱۸۳) عرفان برای هدایت بشر است تا جامعه به سعادت برسد در فضایل روان‌شناسی مثبت‌گرا، عرفان اسلامی و در زندگی هر شاعر و عارف پیوستگی‌شان به راحتی مشاهده می‌شود. که تمامی این فضیلت‌ها عشق، ایمان، دین، معنویت، شادی، امید و ... تاریخچه‌ای کهن در

فرهنگ، ادبیات و زندگی بشر دارد، و امیدواریم که بشر امروزی با معنویات خوبگیرد تا بتواند به زندگی آرمانی برسد. در ایران شاعران کلاسیک مانند مولانا، شمس، سعدی در معاصر سپهری، شهریار در اروپا شکسپیر، داستایفسکی و یونگ از برجستگان اندیشه مثبت‌گرا هستند. در روان‌شناسی مثبت‌گرا و عرفان اسلامی معنویات اهمیت دارد، زیرا سبب شکوفایی استعدادهاست که برای زندگی نیکوست بسیاری از ویژگی‌های اخلاقی عارف ریشه در روان‌شناسی مثبت‌گرا دارد. در عرفان اسلامی روح عارف با عطفوت به کمال می‌رسد و ارتباط با خدا و بندگانش سهل می‌گردد. عارف ایمان، صبر، مهربانی، عشق و دیگر فضیلت‌های مهم روان‌شناسی مثبت‌گرا را در خود پرورش داده‌است. اهداف عارف و روان‌شناسی مثبت‌گرا در جهت سلامت روانی و روحی افراد است، روان‌شناسان مثبت‌گرا ابتدا به شناسایی فضیلت‌های اخلاقی در مکتب‌ها و مذاهب‌های مختلف پرداختند. تا مسائل روحی و معنوی افراد را شناسایی و حل‌کنند. غزلیات شمس ارتباط انسان با خداوند و عرفان است. با ظهور شمس مولانا عشق، شادی و امید را در خود پرورش داد. در غزلیاتش منعکس نمود این شادی او معنویست و مولانا آن را وصال به معشوق می‌داند. عرفان پیوند روح با روان است. شادی، لذتی معنویست باید با ذهنی مثبت پرورش داد و تقویت کرد. «شیوه فکرکردن یک عادت است، قرار نیست همیشه گرفتار آن بمانیم. انسان می‌تواند شیوه فکرکردن خود را تغییر دهد.» (سلینگمن، ۱۳۹۸: ۷۹) هدف روان‌شناسی مثبت‌گرا و عرفان تلاش برای رشد معنوی فرد و تعالی شخصیت است. عشق، امید، شادکامی، رضایت از زندگی عارف را به کمال می‌رساند تا با دیدگاهی الهی به کمال مثبت‌گرایی برسد. «اندرجکسون: من باور دارم انسان می‌تواند تعالی بیابد، از الوهیتی افزون بهره‌برد؛ در این طریق او در شخصیت خود هر چه بیشتر خداگونه می‌شود و می‌تواند بر خود تسلط بیابد.» (هدفیلد، ۱۳۵۱: ۱۷۰)

در نظر عارف هستی مختص خداست. انسان با هر دین و اعتقادی در کاوش زندگی بهتر، شادی و امید هست. برای شادکردن دیگران باید خود شادمان شویم این انرژی مثبت را به طرف مقابل انتقال دهیم تا دیگران را شاد کنیم. «سیر تکاملی بشر در عرفان و درمانگری در روان‌شناسی مثبت‌گرا، به داشتن فضایل انسانی، شخصیت خوب و متعالی تأکید می‌کند؛ درحالی که مفهوم شخصیت خوب، مهم‌ترین موضوع روان‌شناسی مثبت‌گراست.» (لینی و ژوزف، ۱۳۸۸: ۴۴) روان‌شناسان معتقدند روش‌های معنوی با نظریه‌ها، تجربه‌های علمی، احوال عرفانی و روحی افراد تأثیر بسزایی داشته‌است. عرفان و اندیشه مولانا برای انسان معاصر به‌ویژه در اروپا و امریکا تأثیر جدی دارد. عرفان مولانا عشق به خدا و موجودات است هرگز غلظش امید و پویایی دارد. شادمان به‌سوی معشوق در سفر است از جمادی تا عدم یا «إِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ» هدف اصلی عرفان اسلامی و روان‌شناسی مثبت‌گرا رسیدن به زندگی با معناست، به ارزش‌های اخلاقی جامعه کمک می‌کند. «بگذارید مردم ما تعالی بیابند نهادهای ما تکامل پیداکنند، تا مردم سالاری به کمال برسد، ادعاکنیم صدای مردم صدای خداست.» (سلینگمن، ۱۳۸۸، ۴۹)

### مؤلفه‌های روان‌شناسی شادکامی

شادی عرفانی در عرفان عملی از خلق تا خالق مراتب ویژه‌ای دارد. نزد عرفا شادی لذتی است برای درک محبوب در دل به وجود می‌آید، این حال معنویست، استفاده از قوه خیال، شادی حقیقی در نزد عارف است شادی موضوع مشترک تمام انسان‌هاست. افلاطون و سقراط از متفکران یونانی به این موضوع توجه کرده‌اند. «سلیگمن، الگویی مانند ارسطو مطرح می‌کند که از ساده به پیچیده است: زندگی خوب، زندگی با اشتیاق، زندگی با معنا، زندگی کامل.» (پسندیده، ۱۳۹۶: ۶۷) در روان‌شناسی مثبت‌گرا حرکت به سمت انواع زندگی به ویژه نوع آخر انسان را به خشنودی از زندگی و بهزیستی روانی می‌رساند. «بهترین نوع شادکامی پایدار است که توسط لوبومیرسکی ارائه شد. شادکامی پایدار یک حالت روحی و روانی پایدار است شادکامی، افکار و روابط انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهد.» (کارلسون، ۱۳۷۷: ۱۲۵)

### شادی و شادکامی

شادی درونی و بیرونیست، بیرونی آشکار و درونی ذهنی است، افراد براساس احساس خود درک مختلف دارند. شادی درونی و بیرونی است، بیرونی آشکار و درونی ذهنی است، افراد براساس احساس خود درک مختلف دارند. هر شاعری براساس شرایط فردی، فرهنگی و اجتماعی خود برای رسیدن به شادی کوشش کرده‌است. شادی در اشعار رودکی چنین آمده‌است:

ای بخارا شاد باش و دیر زی      میر زی تو شادمان آیدهمی  
(رودکی، ۱۳۸۴: قصیده ۱۲۱، بیت ۴)

مولانا هم حال عرفانی دارد و به کشف و شهود که می‌رسد حالت رقص و سماع می‌گیرد، شاد و سرور می‌شود. «ارسطو دیدگاهی فرازمانی دارد، شادی هیجانی نیست که بتوانیم از آن چه انجام می‌دهیم، مجزاکنیم. شادی همانند رقص است چیزی نیست که فردی که می‌رقصد در پایان رقص احساس می‌کند. بلکه بخش ضروری از رقصی است که به خوبی اجرا شده باشد.» (سلیگمن، ۱۳۸۳: ۵۲) مولانا سرآمد شاعران شاد و امیدوار است، در غزلیاتش، شادی و امید موج می‌زند. شادکامی تا دوره‌های بعد ادبی در آثار اکثر شاعران ادامه یافت. افراد شاد و امیدوار، با دیگران رفتار نیکوتر دارند، «در شادی وضعیتی روانی وجود دارد، با عزت نفس مرتبط است، قدرت دارد این حالت کلید امید و خوش بینی است.» (همان: ۲۳۷) شادی، هیجان درونی با پرورش ذهن است، زمان و مکان ندارد. با تمرکز بر ذهن، روح و جسم هر انسانی قابل اجراست. اگر عرفان مولانا را هم چاشنی آن کنیم با خواندن هر غزلش می‌توان احساس شادی، عشق و امید را در راستای نظریه مثبت‌گرای سلیگمن مشاهده کرد. «تمام کنش‌ها و حالات بیرونی افراد برگرفته از اندیشه‌های درونی آن‌هاست.» (آلیس، ۱۳۸۷: ۱۴۸) سلیگمن استدلال می‌کند «هر یک از ما دارای نیروهای تأییدی هستیم، اگر آن‌ها را همه‌روزه در حوزه‌های اصلی زندگی مان به کار بندیم، کامروایی و شادمانی واقعی را تجربه خواهیم کرد.» (سلیگمن، ۱۳۸۹: ۱۸۷)

دیدگاه عارفان شادی به خداوند در مسیر سیر الی الله است، در گذشته عارفان به خوف از خدا و دوری از لذت دنیوی تأکید داشتند، از قرن پنجم تغییراتی در عرفان اسلامی به وجود آمد، سیر تحول شادی در عرفان مطرح شد و عارف از لذت محبت، شادی، معرفت و دیدار حق بهره برد، بهشت و دوزخ خود را در وصال یا فراق حق یافت. «نیکی‌های اخلاقی و ویژگی‌های مثبتی هستند که احساس-های خوب و خوشنودی را می‌آفرینند.» (سلیگمن، ۱۳۸۹: ۱۹) معنویت و عرفان اسلامی نیز در این امر دخیل‌ند و پژوهش‌های روان‌شناسی این را تأیید می‌کند.

### شاد بودن و سلامتی

در قرن معاصر با وجود صنعتی‌شدن، پیشرفت علم و تکنولوژی، رفاه فردی و اجتماعی باز افراد احساس خلأ دارند. در این زمان روان‌شناسی مثبت‌گرا با تعلیم در تقویت این اندیشه مثبت‌نقشی برجسته پیدامی‌کند، که آرامش‌بخش است. «قرار نیست همیشه گرفتار یک ذهن باقی‌بمانیم انسان‌ها می‌توانند شیوه فکر کردن خود را تغییر دهند.» (سلیگمن، ۱۳۹۷: ۲۳۷) روان‌شناسان دریافتند شادی سبب تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود. «نفس را به سه بخش تقسیم می‌کنند: ادراک، انفعال و افعال در این بین انفعال‌ها مواردی هستند که توسط آن‌ها عواطف و تمایل‌ها بیشتر جنبه خوشی در آن‌ها برانگیخته می‌شود.» (منوچهریان، ۱۳۳۱: ۱۵۵) درک درونی، ذهنی و ابراز شادی در افراد متفاوت است. «شادبودن، داشتن بهترین چیزها نیست، بهترین استفاده از آن چه داریم. نحوه فکر کردن یک عادت است. ما قادریم زندگی‌مان را با یک کوچ ذهنی به سمت مثبت هدایت کنیم.» (سلیگمن، ۱۳۹۸: ۱۷۴) شادی حالتی خوش و لذتی دست‌یافتنی است. پیشینه شادمانی در ایران نشان می‌دهد که ایرانیان باستان نیز مردمی بانشاط بوده‌اند. «شاید بتوان شادی را چیزی مانند یک صفت شخصیتی دانست، یعنی حالت عاطفی که با حس کمال و تشخیص به آدمی همراه باشد که پر معناست.» (هدفیلد، ۱۳۵۱: ۱۴۵) شادی از منظر دینی، فطری و پویا است، از نظر قرآن جایگاه خاصی دارد، تعدادی از آیه‌های قرآن؛ مؤمنین را به شادی دعوت می‌کنند. «قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَةِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا به خلق بگو شما باید منحصرأ به فضل و رحمت خدا شادمان‌شوید.» (قرآن، یونس، ۵۸) هیجان مثبت را در سه مقوله: گذشته، حال و آینده تقسیم می‌کنند. خوش‌بینی، امید، ایمان، رضایت از زندگی و خود و امنیت ذهنی در هیجان‌های مثبت‌گرا بروز می‌کنند. مولانا می‌گوید:

شاد آمدی ای مهر و ای شادی جان شاد آ تا بود چنین بودی تا باد چنین بادا  
(همان: غزل ۸۸، بیت ۱)

«خوش‌بینی مهارتی آموختنی است. فرد می‌تواند حالت‌های خود را از تسلیم به امید و شادی تغییر دهد.» (سلیگمن، ۱۳۹۸: ۷۴) هر فردی فرمانروای اندیشه خود است. مولانا تمام کنش‌ها را برگرفته از اندیشه درونی می‌داند.

ای برادر تو همان اندیشه‌ای ما بقی تو استخوان و ریشه‌ای

(سبحانی، ۱۳۷۸: دفتر دوم، ۱۷۵، بیت ۳۵)

مولانا معتقد است اگر انسان به بهشت یا دوزخ می‌رود، نتیجه اندیشه اوست. انعکاس این شادی درونی در کائنات دنیا را زیبا کرده‌است، شاد زیستن را فلسفه آفرینش انسان می‌داند.

چو هر نقشی که می‌جوید ز اندیشه همی‌روید تو مر هر نقش را مپرست و خود بپرست اندیشه  
(همان: غزل ۲۲۹۷، بیت ۸)

مولانا در غزلیاتش بارها واژه امید و شادکامی را به‌کار برده‌است، درونی شاد دارد، جان خود را طرب‌پرست می‌داند، با شادی پیمان بسته، کشش به کسانی دارد که جانی عاشق، شاد و امیدوار دارند.

اندر آ ای اصل شادمانی شاد باش اندر آ ای آب آب زندگانی شاد باش  
گرت ببند زندگانی تا ابد باقی‌شود ورت ببند مرده هم داند که جانی شاد باش

(همان: غزل ۱۲۴۳، بیت ۱ و ۲)

«طبق آمار در دهه اخیر کاستاریکا، دانمارک و ایسلند رتبه‌های شادترین کشورها هستند. عواملی مانند: آب و هوا، فرهنگ و حتی خورشید تأثیرگذارند.» (هفرن و بونیول، ۱۳۹۷: ۸۰) اهمیت اندیشه مثبت‌نگر، در آسایش روح و روان است، که از گذشته در عرفان و ادبیات ایران مورد تأکید بوده‌است. با مثبت‌نگری و پرورش روح در جهت تعالی و معنویات عارف، می‌توان به آرامش درونی رسید و احساس شادی و امید به زندگی را در خود به‌وجود آورد... «سلیگمن معتقدست شادی زندگی با لذت و با معناست.» (کوئیلیام، ۱۳۹۶: ۱۸۱)

#### مثبت‌گرایی شادکامی در غزلیات شمس

مولانا مهم‌ترین و برجسته‌ترین چهره ادب و عرفان است، هر کلمه از غزل‌های مولانا مانند پرنده ایست که قصد رهایی از قفس کلام و کتاب دارد. شادی از خصوصیات معنوی و طبیعی افراد است. شادی از موتیف‌های عمده است در شعر فارسی با توجه به اوضاع اجتماعی و سیاسی به سه گونه: آفاقی یا بیرونی، درونی و اساطیری است.

«در ادب فارسی شادی تا اواخر دوره غزنویان بیشتر در جنبه آفاقی آن مطرح بوده‌است، از دوره سلجوقیان به بعد بنابر شرایط اجتماعی، سیاسی و رواج فرهنگ صوفی‌گری، شادی بیشتر در زمینه انفسی نمود پیدا کرده‌است. در فرهنگ ایران قبل اسلام هر ماه از سال جشن مخصوص به نام همان ماه داشت: مهرگان، سپندارمذگان و ... پس از اسلام جشن‌ها و اعیاد مذهبی به آن افزوده‌شد. در ایران شاعرانی مشهور بوده‌اند که به شادکامی اهمیت داده و در آثارشان مشهود است مانند: رودکی، سعدی و حافظ و سرآمد آنان مولانا.» چهار شاعر مشهور ایران هر کدام نماینده انواع شادی هستند سعدی نماینده آفاقی، مولانا نماینده انفسی، حافظ ترکیبی از شادی آفاقی و انفسی و فردوسی نماینده شادی اساطیری.» (صبور، ۱۳۸۰: ۵۵) با افزایش شادی و امید در جامعه سلامت روانی مردم بالاتر است. سلیگمن سه مسیر برای رسیدن به شادکامی معرفی کرده: «نخستین مسیر هیجان مثبت نسبت به گذشته



(بخشش)، دوم نشاط در زمان حال و سوم، خوش بینی و امید به آینده است. (سلیگمن، ۱۳۹۸: ۶۵) مؤلفه‌های شادی از منظر روان‌شناسی مثبت‌گرا مربوط به ذهن و خواسته‌های باطنی انسان است. شادی و مثبت‌گرایی به تمایلات روح انسان برمی‌گردد. «انگیزه اصلی در انسان به اراده او بستگی دارد و روان‌شناسی مثبت‌گرا برای بهبود، ایجاد توانمندی افراد، امید، پرورش شادی و کیفیت زندگی بهتر است.» (همان: ۱۲۸) از نگاه عارفان اگر شادی در سمت و سوی آسمانی و انسانی داشته‌باشد که با هدف خداگونه باشد، ارزشمند است. در قرآن واحادیث به شادی ارزش گذاشته و آن را رحمت الهی می‌دانند. «قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ، بگو به رحمت الهی شاد باشید، آن بهتر از مالی است که نزد خود جمع‌آوری می‌کنید.» (یونس، ۵۸)

### ارتباط روح و جسم

از معماهای روح، نفس است. «نفس ظاهری در روانکاوی شمس، همانند باطن فروید حکم سرچشمه حیات است. نفس خواستار زندگی، ارضا خواست‌ها و هوس‌هاست.» (صاحب الزمانی، ۱۳۵۱: ۱۴۹) کنترل نفس آدمی را به عرش می‌رساند. نفس وجود واقعی و نورانی انسان است و روح منشأ آن است. «فیثاغورث اعتقاد داشت، روح مجرد از جسم و ماده است از آسمان آمده مدتی در قفس تن محبوس است، پس از مدتی از زندان خاک به عالم بالا برمی‌گردد.» (صبور، ۱۳۸۰: ۷۱) سرانجام روح مصدر کرامت شد و جنبه عقلی یافت.

از جسم گریزان شدم از روح بپرهیز  
سوگند ندانم نه از اینم نه از آنم  
(همان: غزل ۱۴۸۶، بیت ۲)

«افلاطون روح را جوهر فعال می‌داند که دارای سه بعد: جلوه عقلی، شوقی و شهودی است. که روح عقلی جاودانه است.» (صبور، ۱۳۸۰: ۲۴) مسیحیت تفاوت میان جسم و روح را از زمین تا آسمان دانست. دکارت و پیروانش تضاد جسم و روح را پذیرفتند.

### رابطه شادی با روح و روان

نزد عرفا شادی لذت و حال معنویست، برای درک محبوب در دل پدیدمی‌آید. مولانا حال عرفانی دارد، به کشف و شهود می‌رسد، حالت رقص و سماع می‌گیرد؛ در این حال شاد و مسرور می‌شود. پیشگامان روان‌شناسی به روان خودآگاه و ناخودآگاه آنیما یا آنیمویس گویند، معتقدند خودآگاهی از عقل است، رویا در ناخودآگاهی ست زیرا محل الهام است. «فروید ثابت‌کرد روح آدمی دو ناحیه مستقل دارد: عقل و احساس و معتقد است عشق نوعی پدیده روانی غیرعادی است.» (صبور، ۱۳۸۰: ۳۵) عرفان معرفتی مبتنی بر حالت روحانی بدون واسطه به خداوند است. «خوشبختی وضعیت روانی دلپذیر، شادی، سعادت اخروی و دنیوی است. جسم و روح به لذت شناخت خدا به‌عنوان یک تجربه، تنها موجود واقعی در این کیهان است.» (۲۲، ۲۰۱۷: Awaludin) عرفان ارتباطی معنوی با خداست، که نهایت اندیشه بلند است. پیوند با حقیقت از راه تجربه درونی و ادراکی بی‌واسطه است. عارف

ضمیر خود را برای از توجه به غیر خدا بازمی‌دارد و متوجه عالم قدس است تا نور حق بر آن بتابد. در عرفان اسلامی عارف روح فردی را از جزئی به کلی تبدیل می‌کند. افراد هنگامی به شادمانی می‌رسند که مانند عارف از وابستگی درونی خود رها شود. با نیکی به دیگران لذت معنوی و درونی را بچشد. زمانی که فرد در مسیر عشق و معرفت وارد شود، به کمال انسانی می‌رسد. اندیشه مولانا از ناخودآگاه عبور کرده به عرفان می‌رسد و ذات مطلق را درک می‌کند. غزلیات شمس نوعی خوشباشی عارفانه و پویا است، سراسر آن شادی با مضمون عرفانی است. «برگسون عقیده دارد برای دریافت حقیقت موضوع باید از راه شهود و مکاشفه به درون آن راه یافت» (زرین کوب، ۱۳۴۴: ۲۹) مولانا با مکاشفه به اسرار هستی دست یافت.

عاشقان درد کش را در درون ذوقها عاقلان تیره دل را در درون انکارها  
(همان: غزل ۱۳۲، بیت ۵)

### حالت‌های عارفان

به طور رسمی از قرن چهارم عرفان اسلامی وارد ادبیات فارسی شد. در قرن ششم سنایی و بعد عطار اشعار عارفانه عاشقانه را وارد ادبیات کرد؛ سپس مولانا اوج غزل عاشقانه-عارفانه را پدید آورد. شمس تبریزی از بزرگان عرفای ادبیات ایران است، همه مذاهب را راه شناخت معرفت وصال به معبود می‌دانست. حاصل ملاقات مولانا با شمس آن چه از مکتب شمس آموخت با زبان خویش در غزلیات نمایان شد. همین سبب جاودانگی آثار مولانا و شهرت شمس شد. عارفان در روابط با فضیلت‌های اجتماعی و اخلاقی مانند: عشق، محبت، عدالت، اعتدال، تعالی و کمال در روان‌شناسی مثبت‌گرا مرتبطند که توانمندی اجتماعی و معنوی را شامل می‌شود و روابط فردی و اجتماعی، مسیر رسیدن به زندگی نیکوتر را به فرد آموزش می‌دهد. دل عارف مرکز ذوق، محل نور خدا، اشراق و جایگاه خداست. مولانا در غزلیاتش با الهام از قرآن به شرحی عارفانه می‌پردازد و در رازگشایی از حقیقت دل بی‌همتاست، دلش مرکز اراده‌اش هست. عرفان کمال عارف است.. «با وجود تفاوت ادیان و سنت‌های مهم همگی شش فضیلت اصلی مشترکند که عبارتند از: خرد، شجاعت، عشق، عدالت، معنویت و تعالی.» (سلیگمن، ۱۳۸۹: ۲۱)

در روان‌شناسی مثبت‌گرا با پرورش فضیلت‌های معنوی، اندیشه هر فرد را به سمت معنویت هدایت می‌کند، و سبب روشنی اندیشه می‌گردد. «عارفان سه حالت دارند. ۱- خودآگاه ۲- ناخودآگاه ۳- نیمه‌خودآگاه.

۱- خودآگاه: در برابر معشوق همه‌چیز بی‌ارزش است.» (صاحب‌الزمانی، ۱۳۵۱: ۵۵۸).

چنان اندر صفات حق فرو رو که برنایی نبینی این برون را

(همان: غزل ۱۳۲، بیت ۱۸ و ۱۷)

۲- «ناخودآگاه: لحظه‌ای فنا و بیخودی است. خداوند در جایگاه معشوق، توانای محض است.» (صاحب الزمانی، ۱۳۵۱: ۵۵۸)

بیخودی را چون بدانی سروری کاسد شود  
ای سری و سروری‌ها خاک پای بیخودی  
(همان: غزل ۲۷۷۵، بیت ۸)

۳- «نیمه‌خودآگاه: عارف در حالت مستی و بی‌خبری است.» (صاحب الزمانی، ۱۳۵۱: ۵۵۸)

هست عاقل هر زمانی در غم پیدا شدن  
هست عاشق هر زمانی بیخود و شیدا شدن  
(همان: غزل ۱۹۵۷، بیت ۱)

### ادبیات و عرفان

با دنیای پرمشغله معاصر شادی برای زندگی معنوی و روحی لازم است. «دالایی لاما رهبر بوداییان تبت مفهوم شادمانه زیستن و خنده را به‌عنوان امری معنوی، هدف زندگی قرارداد.» (دالایی لاما، ۱۳۸۲، ۲۱) عرفان نیز به پاکی روح توجه دارد. «ادبیات عرفانی بخشی از میراث منظوم، منشور ادبیات فارسی ماست. اشعار عاشقانه در بین عارفان و صوفیان مانند: رباعیات عین‌الفضات همدانی، اوحدی کرمانی، سنایی و عطار رواج یافت.» (سهروری، ۱۳۶۳: ۷۵) عارفان همواره به عشق الهی نگاه مثبت‌گرا داشتند. «ما معتقدیم که عمل مثبت انسان، سهم مؤثری در رشد و شکوفایی افراد، خانواده و اجتماع خواهد داشت.» (سلیگمن، ۱۳۸۹: ۴۰)

### مؤلفه‌های شادی در غزلیات شمس

شادی ذهن مثبت‌نگر داشتن است. نگرش به خوبی‌ها در شاد زیستن تأثیر بسزایی دارد باید آن را تقویت کرد. شادی دریچه‌ای برای امید به آینده و زندگی بهتر است. مولانا سفارش می‌کند، تا توانی شاد باش و شاد زی.

برخی از مؤلفه‌های شادی در غزلیات:

#### ۱- بصیرت

هنگامی فرد معنای زندگی را می‌جوید، قدم به مرحله معنوی زندگی می‌گذارد، به‌دنبال شناخت خداوند است.

«مولانا زمان‌هایی از ظاهر جداشده با دنیای درون و نور ارتباط می‌گرفت، گویی هاله‌ای او را احاطه کرده است، آن لحظه، مولانا شادی درونی را دریافت می‌کرد.» (همایی، ۱۳۶۷: ۳۵۴)

نورگرفته از برش کرسی و عرش اکبرش  
روح نشسته بر درش می‌نگرد به بام دل  
(همان، غزل ۱۳۳۶: بیت ۶)

### جذبه حق

«به عقیده مولانا زمانی که در درون احساس گشودگی باطن نمودید مورد لطف حضرت دوست، قرار گرفته‌اید.» (حقیقی، ۱۳۷۴: ۱۱۹) جذبه و عنایت خداوند باعث می‌شود سالکان به شهود ذات خداوند نایل شوند.

قل تعالوا آتیست از جذب حق      ما به جذبه حق تعالی می‌رویم  
(همان، ۱۶۷۴: بیت ۴،)

### دین

«اعتقادات دینی موجب امیدواری است و خوش بینی افراد را افزایش می‌دهد.» (سلیگمن، ۱۳۹۸: ص ۵۶) عارف با دین به معنویت می‌رسد و در روان‌شناسی مثبت‌گرا با بالا بردن فضیلت‌های اخلاقی فرد را به تعالی اخلاقی و انسانی می‌رسد. برخی عناصر شادی که مولانا به آن‌ها پرداخته بیشتر به دین تعلق دارند مانند:

### دعا

عارف گوینده بگو، تا که دعای تو کنم      چون که خوش و مست شوم هر سحری وقت دعا  
(همان: غزل ۳۸، بیت ۱۰)  
مولانا به تأثیر دعا معتقدست، کلید حاجت بندگان می‌داند. «وَقَالَ رَبِّكُمُ ادْعُونِي اِسْتَجِبْ لَكُمْ، پروردگارتان گفته: مرا بخوانید تا دعای شما را بپذیرم.» (سوره غافر، آیه ۶۰)

### شکرگزاری

مولانا حس عظیمی از سپاسگزاری می‌بیند که او را شادمی‌کند. «حس سپاسگزاری همان جمال معشوق است. مولانا برآن است تا شکر موجود را بدارد مفقود را صید کند.» (عابدی، ۱۳۸۳: ۳۶۴)  
هزار شکر و هزاران سپاس یزدان را      که عشق تو به جهان پر و بال باز بگشاد  
(همان: غزل ۹۲۹، بیت ۲)

### فرايض

«ایمان به ادیان الهی و عمل به شریعت، روح مؤمن را به معنویت ارتقا می‌دهد. برای رسیدن به مقام کمال آماده می‌شود.» (عابدی، ۱۳۸۳: ۳۲۰) مولانا می‌گوید:  
در صیام ار پا نهی شادی کنان نه با گشاد      چون حرامست و نشاید پیش غمناکان صیام  
(همان: غزل ۱۶۰۲، بیت ۲۹)

### رهایی از خود

بیخودی مسرتی را بر حال عاشق غالب می‌کند. «رهایی همان رفع غرور، افراط‌کاری نفس اماره و خصایص ناشایست از خود است.» (الهی، ۱۳۸۲: ۱۶۲)  
رفتم زدست خود من در بیخودی فتادم      در بیخودی مطلق با خود چه نیک شادم

(همان: غزل ۱۶۸۸، بیت ۱)

### زیبایی درونی

پاکی ذات سبب شاداست. «هدف اهل سیروسسلوک پیراستن (تهذیب نفس) و آراستن (تحصیل فضایل روحانی به ملوک فاضله) است.» (همایی، ۱۳۶۷: ۵۶۳)

از اصل چو حورزاد باشیم  
شاید که همیشه شاد باشم  
(همان: غزل ۷۴۴، بیت ۱)

### صبر

صبر فضیلتی در عقل و ایمان است. عارفان با خداجویی به درجه ای از عشق، صبر و کمال رسیده اند همه ارتباط ها در روان شناسی مثبت گرا مهم هستند. مولانا پاداش صبوری را شادی می داند. دستمزد شادمانی صبر توست  
رو که وقت امتحان بگریختی  
(همان: غزل ۲۹۰۴، بیت ۷)

### طبع گرایی

عارف تجلی را جمال و کمال می داند. «خشونتِ ماده را، خدا با تجلی جمال، لطافت و حیات بخشید، زیبایی داد.» (حقیقی، ۱۳۶۷: ۴۵) مولانا چنین بیان می کند:

تجلی کن که تا سرمست گردند  
کنند اجزای عالم مست شوری  
(همان، غزل ۲۶۹۹، بیت ۴)

### عالم معنا

عالم معنا عالم نور است، آدمی را شادمان می کند، به آن عالم مثال و گاهی به خداوند عالم معنا گویند. «منشأ طبیعی روح ملکوتی، عالم معناست.» (الهی، ۱۳۸۲: ۸۷) عارف با گذراندن مراحل کمال فنا فی الله می شود.

«فیلسوف ابن سینا، شادی را در هر زمان و مکانی قابل استفاده می داند دست یابی به سعادت بشر را از طریق دانش و از طرف خدا می داند.» (Awaludin، ۲۰۱۷: ۲۵)

از فرح پایم از زمین دورست  
چون که در لامکان زمین دارم  
(همان: غزل ۱۳۹، بیت ۱۰)

### عشق

عشق اکسیری است که آن چه در دل هاست به شادی و امید تبدیل می کند. آتشی در قلب و لذت بخش است، در عرفان اسلامی عنصر عشق با وحی در اسلام گره خورده است. عارفان نیز در بخشش جان در راه عشق ازلی مشتاقند. عشق، نخستین فضیلت است، بیشترین ارتباط را با عرفان دارد، در تعاملات اجتماعی مثبت با دیگران نشان داده می شوند. مولانا می گوید: «هرجا و در هر حال که باشی  
جهد کن تا عاشق باشی.» (مولوی، ۱۳۷۴: ۵۳)

عشق باشد چون درخت و عاشقان سایه درخت سایه گرچه دور افتد بایدش آنجا شدن  
(همان: غزل ۱۹۵۷، بیت ۷)

«راز عاشق برخلاف کوشش پنهان‌کردنش، آشکار است و عاشقی که یک بار جمال معشوق را دیده‌است تاب مستوریش را ندارد و عشق هم میل به ظهور دارد» (پورنامداریان، ۱۳۸۹: ۷) فردی که به فضیلت‌ها ایمان پیدا کند به تمام هستی و موجودات عشق می‌ورزد. شادی بخش اعظمی از بیت‌های غزلیات شمس را دربر گرفته‌است. که عبارتند از: عشق، معشوق، امید، شادکامی. «افلاطون به عنوان فیلسوف در مورد عشق معتقد است هر که را دست عشق نسوده راهش به ظلمات است.» (دورانت، ۱۳۹۸: ۱۳) مولانا می‌فرماید:

در عشق باش که مست عشق است هر چه هست بی کار و بار عشق بر دوست بار نیست  
(همان: غزل ۴۵۵، بیت ۲)

عشق به معبود مولانا را سرشار از انرژی مثبت می‌کند. «عارف عاشقی است که خداوند وجودش را سرشار از عشق و محبت کرده، زیرا دلش سرگرم حق است.» (یثربی، ۱۳۸۶: ۲۰۲)  
رنگ معشوقان و رنگ عاشقان جمله همچون سیم و زر آمیختند  
(همان، غزل ۸۱۰، بیت ۳)

مؤلفه روان‌شناسی مثبت‌گرای امید در غزلیات شمس

امید در دل فرد امیدوار حالت طلب اوست. مولانا طلب‌کردن را برای خود و همه می‌پسندد. معتقد است پاکان در هر زمانی به دنبال آن به‌ویژه طلب آموزش از گناه هستند. آنان که به زندگی پاک، رضایت خدا و همای دو جهان امید دارند، صاحب برترین حالت طلب‌اند، زیرا طلب رسیدن به مقام قرب الهی و رضایت اوست. مولانا تمام بی‌قراری‌ها را از طلب یار ازی می‌داند که باید معشوق را طلب کنیم تا به آرامش حقیقی برسیم.

جمله بی‌قراریت از طلب قرار تست طالب بی‌قرار شو تا که قرار آیدت

(همان، غزل ۳۲۳، بیت ۶)

مولانا شعر را هنر برجسته می‌داند با آن می‌توان شعردرمانی نمود. «امام علی (ع) أَلْرَجَاءَ لِرَحْمَةِ اللَّهِ أَنْجَحَ امید به رحمت خدا پیروزمندتر از امیدهای دیگرست.» (رجایی، ۱۴۱۰ق: ۲۷۴) امید با خوش‌بینی مرتبط است. واژه امید بارها در غزلیات به‌کاررفته، بیشتر آن‌ها با روان‌شناسی مثبت‌گرا مطابقت می‌کند. «امید داشتن یکی از چند توانایی اولیه انسان است آن را تعالی نامیده‌اند، تعالی شامل دانستن ارزش زیبایی‌ها، امیدواری و معنویت است.» (سلیگمن، ۱۳۹۸: ۶۰) امید ریشه در باور دینی دارد و مبنی بر وحی الهی است. «فرانکل: شخصیت‌های سالم با هدف به آینده می‌نگرند به این هدف نیاز دارند، این ویژگی انسان امیدوار است که با نگرش به آینده می‌تواند زندگی کند.» (هفرن و بونیول: ۱۵۳) محققان

دریافتند، امید نقش شگفت‌آوری در زندگی دارد. نخستین امید انسان خداوند است. مولانا زمانی که با شمس روبرو شد امید وصال معشوق ابدی و شادی درونیش لبریز از هیجان شد. شادی و امید در غزلیات از شاهکارهای مهم مولانا هست. این دو مؤلفه روان‌شناسی مثبت‌گرا امروزه علم روز است. امید به زندگی معنا می‌دهد. مولانا به لطف خدا امیدوار بوده، در آثارش به‌ویژه غزلیاتش، امید، شادی و عشق مشهود است. «اندرجکسون: باور دارم انسان می‌تواند تعالی بیابد، هر چه بیشتر خدای‌گونه شود بر خود تسلط می‌یابد. بگذارید مردم تعالی بیابند. ادعا کنیم صدای مردم صدای خداست.» (سلیگمن، ۱۳۸۸: ۶۹) مولانا دل ویران عارف را محل نور خدا می‌داند، که برای رسیدن به این گنج امیدوار است.

هرکجا ویران بود آن جا امید گنج هست  
گنج حق را می‌نجویی در دل ویران چرا  
(همان: غزل ۱۴۱، بیت ۹)

### امید و سلامتی

روان‌شناسی مثبت‌گرا انسان را به سوی هدفمند بودن، کمال و آرامش هدایت می‌کند. بر سلامت روانی تأثیر دارد. امید سبب انگیزه در زندگی، احساس خوب، تلاش و تقویت روحیه انسان است. «شادمانی با سلامت روان ارتباط نزدیکی دارد، شادی و برنامه برای شاد بودن با انگیزه‌های مختلف سبب ازدیاد خوشنودی است و امید به زندگی را افزایش می‌دهد. شادکامی و امید سبب سلامت روانی می‌شود.» (۵: ۲۰۰۴، Eddington and Shuman) اساس عرفان، امید رحمت الهی است. فرد امیدوار زندگی معنادار دارد. زندگی عارفان پیرامون امید به رحمت و لطف خداست. دلیل این امید حالت طلب اوست. مولانا معتقد است پاکان در هر زمانی به دنبال طلب هستند آنان که امید را در زندگی پاک، رضایت خدا و همای دو جهان دارند.

جمله بی‌قراریت از طلب قرار توست  
طالب بی‌قرار شو تا که قرار آیدت  
(همان، غزل ۳۲۳، بیت ۶)

«سلیگمن معتقد است که توانایی‌هایی در انسان هست که مانند سپر علیه بیماری‌های روانی عمل می‌کنند، مانند: شجاعت، آینده‌نگری، ایمان، صداقت، امید و ...» (کارلسون، ۱۳۷۷: ۷۹) امید باورداشتن اتفاق خوب در آینده‌ای نزدیک یا دور است. «به اعتقاد اسنایدر، برجسته‌ترین محقق امیدواری، امید آن است که فرد با استفاده از توانایی‌های خود، می‌تواند مسیر خود را در رسیدن به هدف پیدا کند.» (کارلسون، ۱۳۷۷: ۹۸) اندیشه مثبت‌گرای امیدواری، معنا و هدف برای زندگی نیکوترست. روابط اجتماعی در عرفان اسلامی و بازگشت روان‌شناسی مثبت‌گرا به ارزش‌های معنوی و درونی گامی در جهت بهبود سلامت روانی است.

زانکه هرچیزی به اصلش شاد و خندان می‌رود  
سوی اصل خویش جان را شاد و خندان می‌برد  
(همان: غزل ۱۵۸۹، بیت ۳)

## نتیجه‌گیری

در عرفان اسلامی و روان‌شناسی مثبت‌گرا انسان برای رسیدن به کمال با استفاده از استعداد‌های درونی از دین و معنویت کمک‌می‌گیرد تا با امید به کمال مطلوب برسد. هدف روان‌شناسی مثبت‌گرا رسیدن به آرامش، شادی و امیدواری پایدار است. امید و شادی از حالت‌های مهم روحی و روانی انسان به‌شمار می‌روند، از ابعاد مختلف اجتماعی، فرهنگی و عرفانی به‌ویژه روان‌شناسی مثبت‌گرا حائز اهمیت هستند. عالم درون عارف، حالت روحی و معنوی دارد و همچنین وجه مشترک بین روان‌شناسی مثبت‌گرا، ادبیات و ادبیات عرفانی است. از دید روان‌شناسی و عرفان مولانا، همواره ذهن مثبت‌گرا جذب انرژی مثبت در زندگی دارد. شادی دارای حس درونی و ظاهری، امید دارای حس درونی و معنویست و عوامل خارجی و بیرونی در برانگیختن آن بسیار تأثیرگذارند. روان‌شناسان معتقدند ایمان داشتن به نیروی برتر، بهترین دارو برای سلامتی جسم و روح است، امید به زندگی را بالا می‌برد. آثار فرهنگی و ادبی هر ملت یکی از مهم‌ترین منابع پژوهش در شناخت مؤلفه‌های امید و شادی می‌باشد. مولانا ابتدا تحت تأثیر تعالیم تصوف عابدانه، تاحذی زاهدانه قرارداداشت، دیدارش با شمس نقطه عطفی در نگرش ذهنی و روحی وی نسبت به تصوف عابدانه بوده‌است. غزلیات شمس توصیف احوال روحی، ذهنی، عاطفی، اندیشه دینی و عرفانی مولاناست، و امید و شادی را از اهداف متعالی می‌دانست که سبب پویایی حالت روحانیش بود و دلیل شادی وی می‌شد. سماع در نظر شمس و مولانا پویایی معنوی و بسطی عارفانه بود. حال معنوی عارفان از جهت عرفان اسلامی و روان‌شناسی مثبت‌گرا به هم مربوطند. پیام مشترک عرفان اسلامی، مولانا و همه روان‌شناسان مثبت‌گرا برای رسیدن به آرامش درونی، معنوی و ذهنی این است که نگرستان را مثبت کنید به زندگی و آینده امیدوار باشید زیرا از فضیلت‌های فردی و اجتماعی است که از لحاظ ذهنی و معنوی ارزشمند است. عرفان اسلامی شامل اخلاق و تعالیم الهی است. درنهایت عرفان از نگاه اجتماعی در روان‌شناسی مثبت‌گرا با معنویت به روان‌شناسی مثبت‌گرا در بهبود روابط فردی، اجتماعی، شادی و امیدواری پایدار کمک بزرگی خواهدداشت.

گوهر آدم به عالم شمس تبریزی تویی

ای ز تو حیران‌شده بحر معانی شاد باش

(همان، غزل ۱۲۴۳، بیت ۱۱)



### منابع و مأخذ

- قران کریم، ۱۳۷۶، ترجمه مهدی الهی قمشه‌ای، تصحیح محمد باقر بهبودی، تهران، صالحی.
- آرگایل، مایکل، ۱۳۸۲، روان‌شناسی شادی، فاطمه بهرامی، اصفهان، جهاد دانشگاهی.
- آلیس، آبرت، ۱۳۸۷، چگونه شادی‌آفرین زندگی خود باشیم، ترجمه عاطفه هوشان، تهران، رسا.
- الهی، بهرام، ۱۳۸۲، راه کمال، تهران، جیحون.
- اما، دالایی، هواروسی، کاتلر، ۱۳۸۲، هنر شادمانگی، شهناز انوشیروانی، تهران، رسا.
- امیرالمومنین، علی، ۱۴۱۰ق، غررالحکم و دررالکلم، گردآورنده عبدالواحد بن محمد آمدی، تصحیح سید مهدی رجایی، قم، دارالکتاب الاسلامی.
- بلخی رومی، جلال‌الدین محمد، ۱۳۷۴، مقالات، ویراست جعفر مدرس صادقی، تهران، مرکز.
- -----، ۱۳۷۸، مثنوی معنوی، توفیق هاشم‌پور سبحانی، چ ۲، تهران، روزنه.
- -----، ۱۳۸۴، کلیات شمس تبریزی، بدیع‌الزمان فروزانفر، ۱۰ ج، چ ۵، تهران، پیمان.
- پسندیده، عباس، ۱۳۹۶، الگوی اسلامی شادکامی، چاپ چهارم، قم، دارالحدیث.
- پورنامداریان، تقی، ۱۳۸۹، تفسیر غزلی از مولوی، مطالعات عرفانی، ش ۱۱، صص ۶۰-۴۵.
- حقیقی، محمود، ۱۳۷۴، عبادت عاشقانه، قم، حضور.
- دورانت، ویل، ۱۳۹۸، لذات فلسفه، مترجم عباس زریاب خوبی، چاپ نهم، تهران، علمی و فرهنگی.
- رودکی، ابو عبدالله جعفر بن محمد، ۱۳۸۴، دیوان، شرح و توضیح منوچهر دانش‌پژوه، چ ۲، تهران، توس.
- زرین کوب، عبدالحسین، ۱۳۴۴، ارزش میراث صوفیه، تهران، امیرکبیر.
- سعدی، مصلح بن عبدالله، ۱۳۷۹، شرح گلستان، شرح دکتر محمد خزائلی، چاپ دهم، تهران، جاویدان.
- سلیگمن، مارتین و رایویچ، کارن و جی کاکس، لیزا، ۱۳۸۳، کودک خوش‌بین، فروزنده داورپناه، تهران، رشد جوانه.
- -----، ۱۳۸۸، روان‌شناسی مثبت‌نگر در خدمت خوشنودی پایدار، ترجمه مصطفی تبریزی و دیگران، تهران، دایره.
- -----، ۱۳۸۹، شادمانی درونی، مصطفی تبریزی و رامین کریمی، تهران، دایره.
- -----، ۱۳۹۷، کودک مثبت‌گرا (چگونه فرزندان خود را در برابر افسردگی بیمه‌نماییم)، ترجمه ناهید ایران‌نژاد، تهران، دایره.
- -----، ۱۳۹۸، خوش‌بینی آموخته‌شده (چگونه می‌توان ذهنیت و زندگی خود را تغییر داد، رامین کریمی و مصطفی تبریزی، تهران، رشد.
- سهروردی، ضیال‌الدین عبدالقاهر، ۱۳۶۳، آداب المریدین، ترجمه عمر بن محمد شیرکانی و محمد یوسف حسینی، تصحیح نجیب مایل هروی، تهران، مولی.

- شیمیل، آنماری، ۱۳۶۷، شکوه شمس، مقدمه جلال‌الدین آشتیانی، مترجم حسن لاهوتی، تهران، علمی و فرهنگی سپهسالار.
- صاحب‌الزمانی، محمد حسین، ۱۳۵۱، خط سوم، چاپ دوم، تهران، عطایی.
- صبور، داریوش، ۱۳۸۰، عشق و عرفان و جلوه‌های آن در شعر فارسی، تهران، زوار.
- عابدی، محمدرضا، ۱۳۸۳، شادی در خانواده، تهران، مطالعات خانواده.
- کارلسون، ریچارد، ۱۳۷۷، شادمانی پایدار، مترجم ارمغان جزایری، تهران، البرز.
- کمالی، علی‌رضا، ۱۳۸۳، گلچینی از احادیث ائمه معصومین، تهران، ماهواره.
- کوئیلیام، سوزان، ۱۳۹۶، مثبت‌اندیشی و مثبت‌گرایی کاربردی، فرید براتی و افسانه صادقی، چ ۸، تهران، جوانه رشد.
- لینی، آکس، ژوزف، استفن، ۱۳۸۸، روان‌شناسی مثبت در عمل، مترجمان احمد برج عالی و سعید عبدالمالکی، تهران، پنجره
- منوچهریان، مهرانگیز، ۱۳۳۱، روان‌شناسی، تهران، ابن سینا.
- هدفیلد، جیمز آرتور، ۱۳۵۱، روان‌شناسی و اخلاق، ترجمه دکتر علی پریور، تهران، علمی و فرهنگی.
- هفرن، کیت و بونیول، ایلوانا، ۱۳۹۷، روان‌شناسی مثبت‌نگر، محمدتقی تیبیک و محسن زندی. چاپ پنجم، قم، دار الحدیث.
- همایی، جلال‌الدین، ۱۳۶۷، مولوی نامه، تهران، هما.
- یثربی، یحیی، ۱۳۸۶، پژوهشی در نسبت دین و عرفان، قم، فرهنگ و اندیشه اسلامی.
- Awaludin, Asep, Martin Seligman and Avicenna on Happiness Asep Awaludin Universitas Darussalam (UNIDA) Gontor Ponorogo, 2017, pp1-31.
- Carr Alan.2004, Pasitive Psychology, The science of happiness and human strengths, Brunner-Routledge, NewYork .
- Eddington, N. & R. Shuman (2004), Subjective Well-Being, Presented by Continuity Psychology Education.

Received: 2022/10/21  
Accepted: 2022/12/26  
Vol. 21/No. 79/Spring 2024

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

### **Islamic Mysticism in Ghazaliat of Shams Based on Seligman's Thoughts**

Azam Yazdi Pouran<sup>1</sup>, Fatemeh Ghahremani<sup>2\*</sup>, Shahrokh Hekmat<sup>3</sup>

PhD Student, Lyrical Literature, Arak Branch, Islamic Azad University, Arak, Iran.

Assistant Professor, Department of Persian Language & Literature, Arak, Branch, Islamic Azad University, Arak, Iran. \*Corresponding Author, f.ghahremani234@gmail.com

Professor, Department of Persian Language & Literature, Arak, Branch, Islamic Azad University, Arak, Iran.

#### **Abstract**

The root of Islamic mysticism is the Qur'an, the most important worldview and God-seeking. The truth of divine mysticism is God. Literally and psychologically, it emphasizes human happiness. Islamic mysticism is a way to achieve mental health, life progress and human intellectual perfection. After interacting with the sun and being influenced by the Qur'an and Hadith, a great change took place in Rumi. Shams' thought has been influential in Rumi. In Shams school, she considers positive thinking in the inner and outer world. The thought of Rumi and Shams are the most famous mystics in the world, rooted in their theology and mysticism. They are world famous mystics. Literature and psychology are interrelated, the inner world, mind and soul are the subject of mystics, poets and psychologists. Positiveness manages thought. And it is less than two decades old. One of the most important components of Martin Seligman's creative psychology is hope and happiness. He believes that psychology is the science of recognizing human potential. We can build life with a mental migration. The present study examines the Islamic mysticism of Shams's sonnets with emphasis on the theory of hope and happiness of Martin Seligman, the father of positivism.

**Keywords:** Islamic mysticism, Shams Lyrics, optimism, Hope, Happiness.iness.