

زیبایی اندیشه‌های مثبت در آثار سعدی بر مبنای نظریه روانشناسانه سلیگمن

صبا روزبهانی^۱*

امیرمحمد امیری^۲

چکیده

در روان‌شناسی دو دیدگاه منفی و مثبت وجود دارد که دیدگاه منفی می‌تواند منجر به بیماری و کاهش عمر شود، در حالی که دیدگاه مثبت به امید به زندگی، سلامت و کاهش استرس کمک می‌کند. از این رو، روان‌شناسی مثبت با غلبه بر احساسات منفی، مشکلات روحی را کاهش می‌دهد. احساسات مثبت و تأثیرات عمیق آن به گونه‌ای است که با تمرکز بر آن، فرد را به انگیزه‌ای بالا و انرژی فراوان برای ساختن زندگی سالم و متعالی مجهز می‌کند و همچنین او را از درون متحول کرده و به همزیستی متعادل و شاداب در کنار دیگران هدایت می‌نماید. مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا بر شش گروه از توانایی‌های انسانی تمرکز دارند: خرد و دانایی، شجاعت، نوع‌دوستی، عدالت‌جویی، اعتدال و تعالی که سلیگمن هر کدام از این توانایی‌ها را به عنوان یک فضیلت معرفی می‌کند. پژوهش میان‌رشته‌ای حاضر با استفاده از روش توصیفی-تحلیلی به بررسی اندیشه‌های مثبت در گلستان سعدی می‌پردازد و هدف آن تبیین تأثیرات و تأثیرپذیری‌های دو حوزه روان‌شناسی و ادبیات است. نتایج این تحقیق نشان می‌دهد که آموزه‌های سعدی با مفاهیم روانشناسی مثبت‌نگر همخوانی دارد. او در قرن هفتم هجری، اصول مثبت‌نگری را در

^۱ دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه زبان و ادبیات فارسی، دانشگاه بوعلی سینا، همدان، ایران.

rouzbahani.6.1@gmail.com

^۲ دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه مشاوره مدرسه، واحد اراک، دانشگاه آزاد اسلامی، اراک، ایران.

samiramiri780@gmail.com

آثارش بیان کرده و همگان را به تفکر مثبت و نگرش خوشبینانه دعوت کرده است. رویکردی که امروزه مورد تأیید دانش روانشناسی و علم اجتماع قرار گرفته است.

کلیدواژه‌ها: روان‌شناسی، اندیشه‌های مثبت، شادی، مارتین سلیگمن، سعدی.

۱- مقدمه

گمشده انسان‌های عصر فناوری، آرامش خاطر و حال خوب است. بسیاری از افراد امروزی با وجود برخوردار بودن از ابزارهای پیشرفته، از شادی کمی برخوردارند و اضطراب و نگرانی همواره همراه آنهاست. فاصله گرفتن از طبیعت، زندگی در آپارتمان‌های کوچک و دلگیر و مسائل مشابه، بر ناخرسندی ذهن و قلب انسان‌های امروزی افزوده است. هر دو حوزه روان‌شناسی و ادبیات به شیوه‌ای خاص در تلاشند تا شادی را افزایش دهند و انرژی تحلیل رفته را ترمیم کرده و به درمان دل و جان انسان‌های بیمار پردازند.

ادبیات و شاخه‌های گوناگون آن مانند شعر، طنز و داستان تلاش می‌کنند تا در میان مسائل جدی انسانی، لحظاتی شاداب و مفرح ایجاد کنند و به این ترتیب روح و جان انسان را تازه کنند. از سوی دیگر، روان‌شناسی با استفاده از روش‌های علمی و به‌روز، تمام تلاش خود را برای درمان اختلالات روانی بشر در عصر فناوری به کار گرفته و با انرژی فراوان به پیش می‌رود. یکی از روان‌شناسان برجسته معاصر که با ارائه تجربیات و نظرات خود در سطح جهانی شناخته شده است، مارتین سلیگمن می‌باشد. آموزه‌های نوین او از ابتدای قرن حاضر، منبع الهام بسیاری از مقالات، کتاب‌ها و آزمایش‌های بالینی قرار گرفته است.

این روان‌شناس برجسته آمریکایی که نزدیک به شش دهه در زمینه تحقیق، تدریس و تألیف فعالیت کرده است، از تجربیات خود در زمینه درمان‌دگی آموخته شده به خوش‌بینی آموخته شده دست یافته و در نهایت در حدود سال ۲۰۰۰ میلادی نظریه روان‌شناسی مثبت‌گرا را معرفی کرده است. این نظریه به ایجاد تحولی عمیق در علم روان‌شناسی و درمان اختلالات روان‌تنی کمک شایانی کرده است.

روان‌شناسی مثبت‌گرا به معنای «بررسی عواملی است که زندگی خوشایند، متعهد و معنادار را شکل می‌دهد» (سلیگمن، ۱۴۰۰: ۲۷). روان‌شناسی مثبت که به دنبال بهترین‌هاست، تنها بر مثبت‌نگری و خودفریبی تکیه نمی‌کند؛ هدف این رویکرد، انتخاب بهینه‌ترین روش‌های علمی برای مواجهه با مسائل و چالش‌های رفتار انسان با تمامی پیچیدگی‌های آن است (ر.ک: سلیگمن، ۱۳۹۸: ۱۲). در نهایت، این رویکرد به پیشرفت و شکوفایی انسان یاری می‌رساند و جامعه را از افسردگی، ناامیدی و بی‌هدفی دور پاییز ۱۴۰۳ ❖ شماره ۶۱ ❖ دوره پانزدهم ❖ فصلنامه زیبایی‌شناسی ادبی

می سازد (ر.ک: فرانکلین، ۱۳۹۰: ۳۷). این نوع روان شناسی همواره «بر موضوعاتی متمرکز است که در آن ها به دنبال راه هایی برای تأمین سلامتی و شادمانی انسان می باشد» (آرگایل، ۱۳۸۲: ۹۸).

در روان شناسی مثبت گرا، برخلاف دیگر شاخه های روان شناسی، تأکید بر موفقیت انسان است و نه بر رفتارهای ناپهنجار و اختلالات. این رویکرد به کمک به افراد برای دستیابی به شادی و رضایت بیشتر متمرکز است. روان شناسان این مکتب توانایی ها و قدرتهای درونی افراد را طبقه بندی می کنند. سلیگمن این توانایی ها را ذیل شش دسته طبقه بندی می کند. او هر یک از مؤلفه ها را **فضیلت** و زیرمجموعه های آن را **قابلیت** می نامد.

۱- خرد و دانایی: شامل خلاقیت، کنجکاوی، باز بودن نسبت به تجربیات جدید، عشق به یادگیری و وسعت نظر.

۲- شجاعت: شامل خودباوری، پایداری، کمال و سرزندگی.

۳- نوع دوستی: شامل عشق، مهربانی و هوش اجتماعی.

۴- عدالت جویی: شامل رعایت حقوق شهروندی، بی طرفی و رهبری.

۵- اعتدال: شامل بخشش و دلسوزی، فروتنی و شرم، احتیاط و نظم در عملکرد.

۶- تعالی: شامل شناخت ارزش زیبایی ها و شگفتی ها، قدردانی، امیدواری، شوخ طبعی و معنویت. (ر.ک: سلیگمن، ۱۳۹۸: ۳۱۴-۳۱۳).

ادبیات به طور مستقیم با احساسات و دنیای درونی انسان ارتباط دارد و می تواند در برخی مواقع به حل مشکلات معنوی و تقویت تعادل روانی افراد کمک کند. بنابراین، با تحلیل دقیق یک اثر ادبی، می توان به وجود و ماهیت نویسنده پی برد. یکی از ویژگی های آثار ادبی، به دلیل اینکه از درون و ذهن خالق آن نشأت می گیرد، ایجاد تأثیرات عاطفی در مخاطب است. شاعر و نویسنده از یک منظر و روانشناس از منظری دیگر به زندگی انسانی می نگرند، اما هر دو به حیات انسانی و جلوه های آن توجه دارند و هر یک به نوعی کنجکاوی خود را معطوف به خیال، احساسات و مسائل روحی و روانی انسان می کنند. تأثیر روانی آثار ادبی بر مخاطبان، ارتباط بین روانشناسی و ادبیات را نمایان می سازد.

با توجه به این توضیحات در این پژوهش مؤلفه های اندیشه های مثبت سلیگمن در گلستان سعدی بررسی و تحلیل می شود.

۲- پیشینه تحقیق

آصف نیا، حسینی و زروانی (۱۳۹۵) در مقاله‌ای به تحلیل مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت در داستان‌های مثنوی پرداخته‌اند، اما این مؤلفه‌ها را به صورت تطبیقی بررسی نکرده‌اند. عینی (۱۳۹۵) با استفاده از روش پژوهش کیفی کتابخانه‌ای و تحلیل محتوا، عناصر نشانه‌شناختی امیدواری در غزلیات حافظ را با تأکید بر روان‌شناسی مثبت‌گرا مورد بررسی قرار داد و امیدواری را در سه دسته امید به خدا، امید به زندگی و امید به آینده تقسیم‌بندی کرد. تعداد بالای ابیات مرتبط با امیدواری، زمینه‌ساز بررسی مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا در آثار ادبی بود. همچنین، اسماعیلی و یزدانی (۱۳۹۶) در بررسی فضایل اخلاقی روان‌شناسی مثبت در نهج البلاغه به این نتیجه رسیدند که جامع‌نگری یکی از فضایل اخلاقی مشترک بین نظرات امام علی (ع) در نهج البلاغه و دیدگاه روان‌شناسی مثبت است، اما روان‌شناسی مثبت بر انسان متمرکز است در حالی که نگرش نهج البلاغه بر خداوند و تعالی تأکید دارد. خراسانی و عرب‌ها (۱۳۹۷) با استفاده از روان‌شناسی مثبت‌گرا به تحلیل اشعار و حکایت‌های الهی‌نامه عطار نیشابوری پرداخته و هدفشان شناسایی مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت بوده است. آن‌ها تلاش کردند تا این تصور را از ذهن علاقه‌مندان به تحلیل‌های روان‌شناسی زدوده و نشان دهند که بسیاری از مفاهیم نوین که امروزه در غرب مطرح می‌شود، در واقع یافته‌های جدیدی نیستند و قرن‌ها پیش با شواهدی جذاب‌تر در آثار شاعران ایرانی بیان شده‌اند. همچنین، پیرانی (۱۳۹۹) به بازخوانی حکایت‌های اسرارالتوحید بر اساس مفاهیم روان‌شناسی مثبت‌گرا می‌پردازد. او بر این باور است که بینش ناشی از معرفت کمال‌جویانه می‌تواند با ایجاد گرایش مثبت، تجربیات زیسته مردم ایران را به اشتراک بگذارد و به تقویت پایه‌های ساختار اجتماعی کمک کند.

۳- روش تحقیق

پژوهش حاضر با بهره‌گیری از روش توصیفی-تحلیلی، به تحلیل اندیشه‌های مثبت در آثار سعدی با تمرکز بر مؤلفه‌های مثبت‌گرایی مارتین سلیگمن می‌پردازد. این تحقیق بر اساس مطالعات کتابخانه‌ای و با استفاده از منابع کتابی و بررسی دیدگاه‌های روان‌شناسی سلیگمن، انجام شده است.

۴- بحث

۶-۱-۱- فضیلت خرد و دانایی

فضیلت خرد و دانایی، نخستین فضیلت در طبقه‌بندی توانایی‌های انسانی است که مارتین سلیگمن این مفهوم را معرفی کرده است و شامل پنج ویژگی است: خلاقیت، کنجکاوی، آمادگی برای تجربه‌های جدید، عشق به یادگیری و گسترش افق دید.

در زبان و ادبیات فارسی، به خرد و دانایی توجه ویژه‌ای شده و این دو به عنوان یک ارزش و امتیاز شناخته می‌شوند. سعدی در گلستان به اهمیت خرد اشاره کرده و می‌گوید که عقل و خرد از زیبایی و

تجربه به معنای کلی به مهارت‌هایی اشاره دارد که از مواجهه با پدیده‌ها و موضوعات مختلف به دست می‌آید. در علم روان‌شناسی، تجربه شامل مجموعه‌ای از عوامل احساسی است که در طول یا پس از یک رویداد در ذهن انسان نقش می‌بندد. تجربه دارای شواهد و مصادیق متعددی است. سلیگمن همچنین بر این باور است که شادی لحظه‌ای و شادی پایدار تفاوت‌هایی با یکدیگر دارند. به اعتقاد او، شادی لحظه‌ای به راحتی می‌تواند از طریق عواملی که روحیه را تقویت می‌کنند، مانند تماشای یک فیلم کمدی، دریافت تحسین و تمجید، دریافت گل یا پوشیدن لباس جدید، افزایش یابد (ر.ک: سلیگمن، ۱۳۹۸: ۶۵).

سعدی به اهمیت سفر تأکید می‌کند و بر این باور است که «بسیار سفر باید تا پخته شود خامی». او در بخشی از گلستان، با نقل حکایتی، به فواید سفر در کسب تجربیات اشاره می‌کند و می‌گوید: «فواید سفر بسیار است؛ از شادابی خاطر و بهره‌مندی از منافع، دیدن شگفتی‌ها و شنیدن عجایب، گشت و گذار در سرزمین‌ها، هم‌نشینی با دوستان، کسب مقام و ادب، افزایش ثروت و دانش، و آشنایی با یاران و تجربیات زندگی. چنان‌که سالکان طریقت گفته‌اند:

تابه دکان و خانه در گروی هرگز ای خام آدمی نشوی
برواندر جهان تفرج کن پیش از آن روز که از جهان بروی

(سعدی، ۱۳۸۵: ۱۶۳)

۶-۱-۱-۴-قابلیت عشق به یادگیری

به نقل از سلیگمن، انسان‌ها چه در محیط کلاس و چه به صورت فردی، به یادگیری چیزهای جدید علاقه‌مند هستند و در هر مکانی فرصتی برای یادگیری وجود دارد. آیا در زمینه‌ای از دانش تخصص دارید؟ آیا این تخصص برای دنیای کنونی شما ارزشمند است؟ سلیگمن می‌گوید: «آیا تمایل دارید حتی بدون وجود هیچ گونه انگیزه خارجی، به یادگیری در این حوزه ادامه دهید؟ به عنوان مثال، کارمندان پست در شناخت کدهای پستی تخصص دارند، اما این تخصص تنها در صورتی که به طور خودجوش به دست آمده باشد، می‌تواند یک نقطه قوت محسوب شود» (سلیگمن: ۱۴۰۰: ۲۹۳).

قابلیت عشق به یادگیری در ادبیات فارسی از اهمیت و ارزش بالایی برخوردار است. این ویژگی نتیجه انگیزه برای کسب دانش، بینش و یادگیری است. سعدی به خوبی به ارزش عقل، خرد و دانش آگاه است و خردمندان را مورد احترام قرار می‌دهد. او در کتاب گلستان می‌فرماید: «ملک از خردمندان جمال می‌گیرد و دین از پرهیزگاران کمال می‌یابد. پادشاهان بیشتر از آنکه به قربت خود نیاز داشته باشند، به صحبت خردمندان محتاج‌اند» (سعدی، ۱۳۸۵: ۲۷۲-۲۷۳). او در توصیف خردمندان می‌گوید:

«درشتی و نرمی بهم در، بهست
 درشتی نگیرد خردمند پیش
 چو فاصد که جراح و مرهم نهست
 نه سستی که ناقص کند قدر خویش
 نه مر خویشتن را فزونی نهد
 نه یکباره تن در مذلت دهد»

(همان: ۲۷۶)

۶-۱-۲- فضیلت شجاعت

شجاعت، دومین فضیلت در دسته‌بندی توانایی‌های انسانی به شمار می‌آید. مارتین سلیگمن چهار قابلیت شامل خودباوری، پایداری، کمال و سرزندگی را در این زمینه معرفی کرده است. شجاعت، که به معنای دلیری و دلاوری است، زمانی به وقوع می‌پیوندد که فرد در مواجهه با چالش‌های سخت (مانند مبارزه با نفس، دفاع از حقوق انسانی یا مقابله با طبیعت) با آگاهی کامل و بدون هیچ گونه ترسی قدم بردارد؛ و به این ویژگی متصف می‌شود.

۶-۱-۲-۱- قابلیت خودباوری و خویشن پذیری

روان‌شناسان بر این باورند که خودباوری یک نیاز اساسی برای همه افراد است. زمانی که فرد به خود اعتماد نداشته باشد، مهم‌ترین فرصت‌های شغلی، علمی و اجتماعی خود را از دست می‌دهد. این عدم اعتماد به نفس باعث می‌شود که افکار منفی به سراغ او بیایند و او را از دستیابی به موفقیت و اهدافش دور کنند. در واقع، فردی که خودباوری دارد، به نقاط ضعف خود آگاه است و تلاش می‌کند تا آن‌ها را برطرف کند. نمونه‌ای از این موضوع را می‌توان در حکایت سوم از باب اول گلستان سعدی مشاهده کرد، جایی که خودباوری و اعتماد به نفس به زیبایی به تصویر کشیده شده است. «ملک‌زاده‌ای را شنیدم که کوتاه بود و حقیر و دیگر برادران بلند و خوب‌روی. باری پدر به کراهت و استحقار درو نظر می‌کرد. پسر به فراست و استبصار به جای آورد و گفت: ای پدر، کوتاه خردمند به که نادان بلند. نه هر چه به قامت مهتر به قیمت بهتر الشاء نظیفه و الفیل جیفه» (سعدی، ۱۳۸۵: ۲۰).

خودباوری، نعمتی است که خداوند به انسان عطا کرده و سعدی در گلستان به جنبه‌های مختلف آن، از جمله خودشناسی و خودسازی، اشاره می‌کند. او همچنین به اهمیت خودباوری و پذیرش خویشن تأکید می‌کند.

یکی از انواع شناخته‌شده و رایج عدم پذیرش خود، نپذیرفتن پیری و فرسودگی است. برخی افراد تمایلی به پذیرش پیری ندارند و به طور غیرطبیعی و تصنعی سعی می‌کنند رفتارهای جوانان و کودکان را تقلید کنند. این رفتارها نه تنها برای خودشان بلکه برای دیگران نیز موجب رنجش روانی می‌شود. به عنوان مثال، انتخاب همسری که با آن‌ها تناسب سنی ندارد، یا پوشیدن لباس‌های نامتعارف و شرکت در مجالس

و فعالیت‌هایی که با سن و سالشان سازگار نیست، از جمله این رفتارهاست. سعدی در یکی از حکایاتش به جوانی اشاره می‌کند که بسیار شاداب و سرزنده بود، اما پس از مدتی او را می‌بیند که پژمرده و بی‌نشاط شده است. وقتی علت را جویا می‌شود، او می‌گوید که از زمانی که ازدواج کردم و پدر شدم، دیگر نتوانستم کودکانه زندگی کنم. «جوانی چست، لطیف، خندان شیرین زبان در حلقه عشرت ما بود که در دلش از هیچ نوع غم نیامدی و لب از خنده فراهم. روزگاری بر آمد که اتفاق ملاقات نیفتاد بعد از آن دیدمش زن خواسته و فرزندان خاسته و بیخ نشاطش بریده و گل هوش پژمرده پرسیدمش این چگونه و چه حالت است؟ گفت تا کودکان بیاوردم دگر کودکی نکردم» (سعدی، ۱۳۸۵: ۲۳۳).

۶-۱-۲-۲-قابلیت پایداری و پشتکار

پایداری یکی از ویژگی‌های شجاعت است که در طبقه‌بندی روان‌شناسان مثبت‌گرا به عنوان دومین قابلیت از فضیلت شجاعت شناخته می‌شود. این ویژگی نیکو به برخی افراد اختصاص دارد که در شرایط دشوار زندگی می‌توانند با تکیه بر آن به مقابله با چالش‌ها پردازند و به شیوه‌ای صحیح زندگی خود را مدیریت کنند. در روان‌شناسی، پایداری همچنین به عنوان تاب‌آوری و تحمل شناخته می‌شود. سعدی این مفهوم را در قالب یک حکایت آموزنده و از زبان پیر طریقت بیان می‌کند که: «ای فرزند! خرقة درویشان جامه رضاست، هر که در این کسوت تحمل بی‌مرادی نکند، مدعی است و خرقة بر او حرام.

| | |
|-------------------------------|--------------------------------|
| دریای فراوان نشود تیره به سنگ | عارف که برنجد تُنک آب است هنوز |
| گر گزندت رسد، تحمل کن | که به عفو از گناه پاک شوی |
| ای برادر چو خاک خواهی شد | خاک شو، پیش از آنکه خاک شوی» |

(سعدی، ۱۳۸۵: ۱۲۳)

در حکایت روباه بی‌دست و پا در بوستان، سعدی بیان می‌کند که انسان باید در تلاش برای کسب و کار باشد و آنچه به دست می‌آورد را با دیگران تقسیم کند. به این ترتیب، او علاوه بر تأکید بر پشتکار و استقامت، انسان‌ها را به احسان و سخاوت نیز دعوت می‌کند. سلیگمن برای رسیدن انسان به اهدافش، با اشاره به فضایل و قابلیت‌های انسانی، او را به استفاده از عنصر مثبت‌گرایی ترغیب می‌کند.

۶-۱-۲-۳-قابلیت کمال

به نظر سلیگمن، کمال به عنوان یکی از ویژگی‌های فضیلت شجاعت شناخته می‌شود. کمال به معنای تمامیت، تحقق، اتمام و رسیدن به بالاترین درجه است. سعدی در هیچ یک از آثارش به طور مستقیم به مفهوم کمال انسانی و انسان کامل اشاره نکرده است؛ اما از محتوای گلستان می‌توان استنباط کرد که وی رسیدن انسان به کمال را از سه زاویه می‌داند:

الف) در ارتباط با خدا که تأیید و عنایت الهی و خدمت به خلق را در بر می‌گیرد.

قدرت شاه و کارکرد آن در جامعه ایرانی آن دوران، باعث شده که ادبیات عرفانی و تعلیمی، از آن به عنوان تحلیل قدرت خداوند بسیار به کار می‌رود:

هر که سلطان مرید او باشد کسش از خیل خانه ننوازد
و آن که را پادشاه بیندازد گر همه بد کند، نکو باشد
(سعدی، ۱۳۸۵: ۱۹۳)

اهمیت خدمت به خلق و تعیین و تنظیم رابطه با حق از این طریق، در این جمله به زیبایی آمده است: «ندا آمد که این پادشاه به ارادت درویشان به بهشت اندرست و این پارسا به تقرب پادشاهان در دوزخ» (همان: ۹۳).

ب) در ارتباط با خود که (۱) فضیلت؛ یعنی اهمیت خردمندی و هنر؛ (۲) پرهیز از دنیا دوستی را دربر می‌گیرد.

سعدی در یکی از حکایات خود به بی‌توجهی به دنیا اشاره می‌کند و می‌گوید: «یکی از ملوک خراسان محمود سبکتگین را به خواب چنان دید که جمله وجود او ریخته بود و خاک شده مگر چشمان او که همچنان در چشم‌خانه همی گردید و نظر می‌کرد. سایر حکما از تأویل این فروماندند مگر درویشی که به جای آورد و گفت: هنوز نگران است که مُلکش با دگران است» (همان: ۱۹).

ج) در ارتباط با دیگران که در آن بیشتر به نحوهٔ درست برخورد با رعیت تأکید می‌کند. سعدی تأکید می‌کند که یکی از ویژگی‌های اساسی برای رسیدن به کمال، عدم آزار به رعیت است. او در این زمینه می‌گوید: «یکی از ملوک بی‌انصاف پارسایی را پرسید: از عبادت‌ها کدام فاضل‌تر است؟ گفت: خواب نیمروز تا در آن یک نفس خلق را نیازاری.» (همان: ۳۳).

۶-۱-۲-۴-قابلیت سرزندگی

بر اساس نظرات سلیگمن، آخرین ویژگی در فضیلت شجاعت به سرزندگی مربوط می‌شود. سرزندگی و شادمانی به عنوان یک حالت روانی مثبت شناخته می‌شوند که با رضایت بالا از زندگی و احساسات مثبت همراه است و در عوض، عواطف منفی در سطح پایینی قرار دارند. نتیجه این سرزندگی و شادمانی، شادکامی است.

سعدی انسان‌ها را به زندگی شاد توصیه می‌کند و شادی را به معنای رهایی از نگرانی‌های آینده و درک ارزش زمان حال می‌داند و می‌گوید:

«خداوندان کام و نیک بختی چرا سختی خورند از بیم سختی
برو شادی کن ای یار دلفروز غم فردا نشاید خورد امروز»
(سعدی، ۱۳۸۵: ۲۴۵)

او بر این باور است که با استفاده از شیرین‌زبانی و نرمی در گفتار، می‌توان کارهای دشوار را به سادگی انجام داد.

«به شیرین‌زبانی و لطف و خوشی توانی که پیلی به موئی کشی»
(همان: ۱۶۷)

نظریه پردازان شادکامی را در سه سطح مورد بررسی قرار داده‌اند: اندازه‌گیری میزان شادکامی، تحلیل عوامل مؤثر بر شادکامی و روش‌های افزایش آن (ر.ک: خوش‌کنش و کشاورز افشار، ۱۳۸۷: ۳۳). «تحقیقات در زمینه شخصیت شادمانی نشان می‌دهد که افراد شاد معمولاً برون‌گرا و خوش‌بین هستند و دارای عزت نفس بالا و کنترل درونی قابل توجهی می‌باشند» (کار، ۱۳۸۵: ۹۶).

۶-۱-۳- فضیلت نوع دوستی

فضیلت سوم در روان‌شناسی مثبت‌گرا به نوع دوستی مربوط می‌شود که شامل ویژگی‌هایی چون عشق، مهربانی و هوش اجتماعی است.

یکی از مباحث کلیدی در روان‌شناسی، شناسایی خصوصیات شخصیتی افرادی است که رفتارهای حمایتی و نوع‌دوستانه از خود بروز می‌دهند. این شناخت به روان‌شناسان کمک می‌کند تا بر این ویژگی‌ها تمرکز کرده و رفتارهای نوع‌دوستانه را در جامعه گسترش دهند (ر.ک: کاویانی و موسوی، ۱۳۸۹: ۹۷). سعدی در آثار خود «نوع انسانی» را به نیکی توصیف کرده و با بینش عمیق خود به انگیزه‌های اعمال و رفتارهای انسان‌ها پی برده است. او در توصیف اخلاقیات انسان‌ها به موضوعاتی چون کمک به نیازمندان و هدایت افراد توانمند می‌پردازد. به همین دلیل، ترویج فرهنگ مهر و نوع دوستی در جامعه، هر فرد را در برابر خود و دیگران مسئول می‌سازد.

نوع دوستی ویژگی‌ای است که انسان را از تنگ‌نظری و خودمحوری خارج می‌کند. با داشتن این فضیلت مثبت، فرد به صفاتی چون فداکاری، جوان‌مردی، ایثار و رأفت دست می‌یابد. در اندیشه سعدی، نوع دوستی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

۶-۱-۳-۱- قابلیت عشق

عشق، که شامل محبت و محبت دیدن است، یکی از ویژگی‌های مثبت انسان به حساب می‌آید. بر اساس گفته‌های سلیگمن، انسان‌ها برای برقراری روابط نزدیک و صمیمی با دیگران اهمیت زیادی قائل هستند. او سوالاتی از این قبیل مطرح می‌کند که آیا افرادی که نسبت به آن‌ها احساسات عمیق و پایدار دارند، همین احساس را نسبت به شما دارند؟ و در نهایت به این نتیجه می‌رسد که اگر چنین است، این موضوع به عنوان یک نقطه قوت برای شما محسوب می‌شود. این نقطه قوت فراتر از مفهوم رایج غربی عشق و عاشقی است (ر.ک: سلیگمن، ۱۴۰۰: ۳۰۳). از دیدگاه سلیگمن، ازدواج یک پیوند زناشویی پایدار است

و روان‌شناسی مثبت‌گرا آن را بسیار تأثیرگذار می‌داند. به گفته سلیگمن، ازدواج همراه با عشق، در مقایسه با رضایت شغلی، وضعیت مالی و اجتماعی، عاملی قوی‌تر برای ایجاد شادی است (ر.ک: سلیگمن، ۱۳۹۸: ۲۴۱).

در اشعار سعدی، عشق و محبت نماد ظرافت روح انسان و حساسیت او نسبت به زیبایی‌های طبیعت و زندگی است. اندیشه‌های سعدی در زمینه عشق بسیار غنی و گسترده است که به ذکر چند نمونه بسنده می‌شود:

«ای مرغ سحر عشق ز پروانه بیاموز
کان سوخته را جان شد و آواز نیامد»
(سعدی، ۱۳۸۵: ۵)

«عشق آدمیت است گر این ذوق در تو نیست
همش‌رکتی به خوردن و خفتن دواب را»
(همان: ۵۲۶)

«دریای عشق را به حقیقت کنار نیست
ور هست پیش اهل حقیقت کنار اوست»
(همان: ۵۷۷)

مارتین سلیگمن در حوزه روان‌شناسی مثبت‌گرا، بر این باور است که: «نظریه‌ای که مطرح شده، این است که شادکامی می‌تواند به سه عنصر متفاوت تقسیم شود که ما آن‌ها را به خاطر خودشان انتخاب می‌کنیم: هیجان مثبت، مجذوبیت و معنا. هر یک از این عناصر و اجزا به‌طور دقیق‌تر از شادکامی قابل تعریف و اندازه‌گیری هستند. اولین عنصر هیجان مثبت است؛ یعنی آنچه که احساس می‌کنیم: لذت، شادی، سرمستی، گرما، راحتی و موارد مشابه. کل زندگی می‌تواند با موفقیت حول این محور بچرخد که می‌توان آن را زندگی لذت‌بخش نامید» (سلیگمن، ۱۴۰۰: ۱۱).

۶-۱-۳-۲- قابلیت مهربانی

در تقسیم‌بندی‌های سلیگمن، مهربانی به عنوان دومین ویژگی از فضیلت نوع‌دوستی شناخته می‌شود. سلیگمن به این نکته اشاره می‌کند که انسان‌ها به‌طور طبیعی با یکدیگر مهربان و سخاوتمند هستند و هیچ‌گاه مشغله‌های روزمره آن‌ها به حدی نیست که نتوانند لطفی به اطرافیان خود کنند. افراد از انجام کارهای نیک برای دیگران لذت می‌برند، حتی اگر آن‌ها را به خوبی نشناسند. مفهوم مهربانی شامل روش‌های مختلفی برای برقراری ارتباط با دیگران است که در آن علایق و منافع فرد به‌طور قابل توجهی مد نظر قرار می‌گیرد. سعدی نیز در تعریف مهربانی و محبت، به لطف و کرم پروردگار اشاره کرده و علاوه بر آن، به مهربانی میان انسان‌ها پرداخته است. او حتی به فراتر از این موضوع رفته و به مهربانی نسبت به حیوانات نیز اشاره کرده است.

«مهربانی ز من آموز و گرمِ عمر نماند
به سر تربت سعدی بطلب مهربان را»

(سعدی، ۱۳۸۵: ۵۲۴)

«آن شرط مهربانی و تحقیق دوستیست کز بهر دوستان بری از دشمنان جفا»

(همان: ۹۴۲)

سلیگمن نگاهی ویژه‌ای به مهربانی کردن به دیگران دارد.

۶-۱-۴- فضیلت عدالت جویی

چهارمین فضیلت، عدالت جویی نامیده می‌شود و شامل توانایی‌هایی مانند رعایت حقوق شهروندی، بی‌طرفی و رهبری است. این فضیلت در فعالیت‌های مدنی خود را نمایان می‌سازد. دامنه این نقاط قوت شامل روابط فرد با هر یک از افراد است و سپس به روابط او با گروه‌های بزرگ‌تر مانند خانواده، جامعه، ملت و جهانی که در آن زندگی می‌کند، گسترش می‌یابد (ر.ک: سلیگمن، ۱۳۴۰: ۳۰۴).

۶-۱-۴-۱- رعایت حقوق شهروندی

از آنجا که این اصطلاح به دنیای مدرن تعلق دارد، به همین دلیل تنها به رعایت کلی حقوق بسنده شده است. سعدی در این زمینه به اهمیت کارگروهی و اتحاد اشاره می‌کند که منجر به پیروزی و موفقیت می‌شود. در غیر این صورت، احتمال شکست بسیار زیاد است و او می‌گوید: «وقتی در سپاه دشمن پراکندگی و جدایی دیدی آسوده خاطر باش و اگر گرد آیند و متحد شوند از پریشانی خویش نگران و بیمناک باش، چو بینی که در سپاه دشمن تفرقه افتاد تو جمع باش و اگر جمع شوند از پریشانی اندیشه کن.

برو با دوستان آسوده بنشین چو بینی در میان دشمن جنگ

و گریینی که با هم یکرزبانند کمان را زه کن و بر باره بر سنگ»

(سعدی، ۱۳۸۵: ۲۷۸)

افراد در فعالیت‌های مدنی خود، مجموعه‌ای از نقاط قوت را به نمایش می‌گذارند. این نقاط قوت ابتدا شامل روابط فرد با دیگران است و سپس به ارتباطات او با گروه‌های بزرگ‌تر مانند خانواده، جامعه، ملت و جهان گسترش می‌یابد (ر.ک: سلیگمن، ۱۴۰۰: ۳۰۴). سعدی در این زمینه نکات و توصیه‌های زیادی درباره نحوه ارتباط با دیگران به عنوان یک شهروند ارائه می‌دهد و باید‌ها و نباید‌های متعددی را مطرح می‌کند.

۶-۱-۴-۲- قابلیت انصاف و بی‌طرفی

بر اساس آموزه‌های سلیگمن، بی‌طرفی به عنوان دومین ویژگی از فضیلت عدالت جویی شناخته می‌شود. در ادبیات فارسی، بی‌طرفی یا انصاف به معنای عدم تعصب و جانبداری است. بی‌طرفی یا انصاف به تصمیماتی اشاره دارد که باید بر اساس معیارهای عینی اتخاذ شوند و نباید تحت تأثیر پیش‌داوری،

نفع طلبی یا تمایلات خاص قرار گیرند. سلیگمن این نوع نگاه را به عنوان یک نگاه اخلاقی می داند. سعدی نیز در آثارش به این موضوع اشاره کرده و بر اهمیت رعایت انصاف تأکید می کند.

«از آن بهره ورتر در آفاق نیست که در ملک رانی به انصاف زیست»
(سعدی، ۱۳۸۵: ۳۱۸)

او به یار بی انصاف می گوید: ای کسی که دل سوخته جانان را نمی دانی، شایسته نیست که چهره زیبای خود را به مردم نشان دهی تا آن ها شیفته جمال تو شوند.

«ای که انصاف دل سوختگان می ندهی خود چنین روی نایست نمودن به کسی»
(همان: ۸۹۰)

۶-۱-۴-۳- قابلیت رهبری

سلیگمن در بررسی توانمندی های انسانی، رهبری را به عنوان سومین ویژگی از فضیلت عدالت جویی معرفی می کند. او ویژگی های یک رهبر خوب را بررسی کرده و تأکید می کند که یک رهبر انسانی باید در ابتدا مؤثر باشد و در عین حال روابط مثبت میان اعضای گروه را حفظ کرده و به پیشرفت کارهای آنان توجه کند. همچنین، یک رهبر مؤثر با در نظر گرفتن بدخواهی برای هیچ کس، خیرخواهی برای همگان و قاطعیت به جا، نشانه ای از رفتار انسانی است. یک رهبر کشور که رویکردی انسانی دارد، دشمنان را می بخشد و آن ها را در دایره اخلاقی وسیع پیروان خود جای می دهد. رهبری به معنای هدایت یک گروه، مدیریت امور و تقویت روابط بین اعضای گروه و سازماندهی فعالیت ها تا زمان انجام آن ها است (پترسون، ۲۰۰۶). یک رهبر خوب باید مهارت های بین فردی لازم برای برقراری ارتباط با اعضای گروه را داشته باشد و سعی کند نقش هر یک از افراد را در گروه ارزیابی کند. او تلاش می کند تا اهداف گروه بدون تهدید و اجبار به دست آید (ر.ک: بارنارد، ۲۰۰۸: ۳۴).

سعدی در دو حکایت زیر به اهمیت رهبری اشاره می کند:

انسان برای دستیابی به هر جایگاهی به یک راهنما نیاز دارد و بر عهده اوست که راهنمایی مناسب را برای خود برگزیده و هر آنچه را که نمی داند از او بپرسد. «خلاف راه صواب است و عکس رای اولو الالباب دار به گمان خوردن و راه نادیده بی کاروان رفتن. امام مرشد محمد غزالی را، رَحْمَةُ اللهِ [علیه] پرسیدند که چگونه رسیدی بدین منزلت در علوم؟ گفت بد آن که هر چه ندانستم از پرسیدن آن ننگ نداشتم.

امید عافیت آنکه بود موافق عقل که نبض را به طبیعت شناس بنمایی
پرس هر چه ندانی که ذلّ پرسیدن دلیل راه تو باشد به عزّ دانایی»

(سعدی، ۱۳۸۵: ۲۹۲-۲۹۳)

سعدی یادآوری می کند که در دوران کودکی اش در یک مکان شلوغ پدرش را گم کرده و زمانی که

دوباره یکدیگر را پیدا می کنند، پدرش به او توصیه می کند که همواره برای خود یک رهبر و راهنما انتخاب کند که دانا باشد؛ زیرا بدون این راهنما نمی تواند به مسیر درست دست یابد. رهبران مانند دیواری محکم هستند که باید از آن ها پیروی کرد و تنها به این طریق می توان به جمع پاکدامنان پیوست و از نشستن و برخاستن با افراد پست و فرومایه پرهیز کرد، چرا که این کار موجب از بین رفتن شکوه و عظمت انسان می شود.

سلیگمن در مورد ویژگی های یک رهبر خوب می گوید که یک رهبر انسانی باید در ابتدا مؤثر باشد و در عین حال روابط خوبی میان اعضای گروه برقرار کند و به پیشرفت کارهای گروه توجه نماید. علاوه بر این، یک رهبر مؤثر با در نظر گرفتن بدخواهی برای هیچ کس، خیرخواهی برای همه و قاطعیت مناسب، رفتار انسانی از خود نشان می دهد. یک رهبر کشور که رویکردی انسانی دارد، دشمنان را می بخشد و آن ها را در دایره اخلاقی وسیع پیروان خود جای می دهد.

۶-۱-۵- فضیلت اعتدال

پنجمین فضیلت، اعتدال است که شامل ویژگی هایی مانند بخشش و دلسوزی، فروتنی و شرم، احتیاط و نظم در رفتار فرد می باشد. اعتدال یا میانه روی به عنوان یک فضیلت اساسی، به ابزار مناسب و متوازن برای کنترل امیال و خواسته های انسان اشاره می کند. فردی که میانه رو است، انگیزه های خود را سرکوب نمی کند، بلکه به دنبال فرصت های مناسب برای ارضای آن ها می گردد، به گونه ای که آسیبی به خود یا دیگران نرساند (ر.ک: سلیگمن، ۱۳۹۸: ۱۹۷). سلیگمن اعتدال را به عنوان یک فضیلت اساسی و ابزاری قابل اعتماد برای مدیریت امیال و خواسته ها می داند و بر این باور است که فرد میانه رو به جای سرکوب انگیزه ها، منتظر فرصت های مناسب برای ارضای آن ها می ماند، بدون اینکه به خود یا دیگران آسیب برساند.

۶-۱-۵-۱- قابلیت بخشش و دلسوزی

اولین ویژگی فضیلت اعتدال، بخشش و دلسوزی است. بخشش به دو معنا تعبیر می شود: ۱- احسان و عطا ۲- عفو و گذشت. سلیگمن در مورد افرادی که مورد ظلم قرار گرفته اند، اصل هدایتگر را گذشت می داند، نه انتقام. به نظر او، بخشش نمایانگر تغییرات مثبت اجتماعی است. زمانی که افراد می بخشند، انگیزه ها نسبت به فردی که به آن ها آسیب رسانده، مثبت تر می شود. فردی که بخشش می کند، خیرخواه تر، مهربان تر و سخاوتمندتر می گردد. لازم است که بین بخشندگی، که تمایل به بخشش را نشان می دهد، و بخشش، که می تواند صرفاً به عنوان یک واکنش به فرد خاطی باشد، تمایز قائل شویم (ر.ک: سلیگمن، ۱۴۰۰: ۳۱۵). سلیگمن بیشتر به معنای گذشت از قابلیت بخشش استفاده می کند. همان طور که اشاره شد، این قابلیت شامل هر دو جنبه بخشندگی و بخشودگی است و سعدی به هر دو مورد اشاره

می کند. او بخشندگی را توصیه می کند و از انسان ها می خواهد که به پاس بخشش الهی، نسبت به هموعان خود نیز بخشش داشته باشند. او در گلستان می گوید:

«بزرگی بایدت بخشندگی کن
که دانه تا نیشانی نروید»
(سعدی، ۱۳۸۵: ۴۵)

«هر دولت و مکنت که قضا می بخشد
در وهم نیاید که چرا می بخشد
بخشنده نه از کیسه ما می بخشد
ملک آن خداست تا کرامی بخشد»
(همان: ۱۰۲۶)

همچنین، با بیانی شاعرانه به ناتوانی انسان در برابر خداوند و امیدواری او به عفو و رحمت الهی اشاره می کند و از خدا می خواهد که او را از بخشایش خود ناامید نکند:

«گناه آید از بنده خاکسار
به امید عفو خداوندگار»
(همان: ۵۰)

وی در گلستان، حکایتی از هارون الرشید نقل می کند که یکی از پسرانش با خشم به پدر شکایت می کند که فلان سرهنگ به او توهین کرده است. هارون در پاسخ می گوید: «ای پسرم کرم آن است که عفو کنی» (همان: ۶۵).

۶-۱-۵-۲- قابلیت فروتنی و آزر

سلیگمن در مورد افراد متواضع می گوید: «افراد متواضع به خواسته ها و موفقیت های شخصی و پیروزی های خود اهمیت چندانی نمی دهند. به طور کلی، آنچه به دست آورده اید، تلاش هایی که انجام داده اید و رنج هایی که متحمل شده اید، برای شما چندان مهم نیست. تواضعی که ناشی از این نوع نگرش است، تنها یک نمایش نیست، بلکه نمایانگر دیدگاه کلی شما نسبت به خودتان است» (سلیگمن، ۱۴۰۰: ۳۱۰). همچنین، سعدی نیز به تواضع و فروتنی ارج می نهد و باب چهارم بوستان خود را به این ویژگی اختصاص داده است:

«بلندیت باید تواضع گزین
که آن بام را نیست سُلَم جز این»
(سعدی، ۱۳۸۵: ۴۰۴)

فروتن بود هوشمند گزین
نهد شاخ پُرمیوه سَر بر زمین
بنازند فردا تواضع کنان
نگون از خجالت سرگردنان»
(همان: ۴۰۳)

۶-۱-۵-۳- قابلیت احتیاط

سلیگمن ویژگی دیگری از فضیلت اعتدال را احتیاط می داند. او بر این باور است که «مراقبت و احتیاط از

جمله نقاط قوتی هستند که والدین تمایل دارند در فرزندان خود پرورش دهند» (سلیگمن، ۱۴۰۰: ۳۰۹). فرد محتاط از گفتن یا انجام کارهایی که ممکن است بعداً باعث پشیمانی اش شود، خودداری می کند. این افراد قادرند در برابر تحریکات و فشارهایی که آن‌ها را به سمت اهداف کوتاه مدت سوق می دهند، مقاومت کنند و به موفقیت‌های بلندمدت دست یابند.

احتیاط و دوراندیشی به معنای توجه به جوانب مختلف یک موضوع به منظور اجتناب از خطرات است. این شامل در نظر گرفتن نتایج و پیامدهای اقدامات، آمادگی برای رویدادهای آینده و مقابله با خطرات و زیان‌های احتمالی است (ر.ک: انوری، ۱۳۸۱: ذیل واژه).

روانشناسان بر این باورند که آینده‌نگری به معنای اتخاذ یک رویکرد عملی نسبت به اهداف آینده است و شامل دقت و تیزبینی در انتخاب‌ها و تصمیم‌گیری‌ها می‌باشد. این رویکرد به خطرات توجه دارد و در تصمیم‌گیری‌های کوتاه مدت بی‌ملاحظه نیست. در عین حال، تمرکز بر تصمیم‌های بلندمدت و متعالی‌تر نیز وجود دارد. با این حال، به نظر می‌رسد که در فرهنگ غربی، این توانایی به دلیل اینکه به عنوان ترس تلقی می‌شود، وجهه و اعتبار خوبی ندارد.

سعدی دوراندیشی را به عنوان نمادی از حکمت و خرد معرفی کرده و توصیه می‌کند که پیش از هر اقدام، آن را به دقت پیش‌بینی کنیم. «لقمان را گفتند: حکمت از که آموختی؟ گفت از ناینایان که تا جای نبینند پای ننهند. قَدِّمَ الْخُرُوجَ قَبْلَ الْوُلُوجِ» (سعدی، ۱۳۸۵: ۱۳).

او بیان می‌کند که اگر در انجام کاری دچار تردید هستی، بهتر است گزینه‌ای را انتخاب کنی که کم‌دردتر باشد. «چون در امضای کاری متردد، باشی آن طرف اختیار کن که بی آزارتر برآید» (همان: ۲۷۵).

سعدی بارها بر اهمیت تفکر و دوراندیشی پیش از اقدام تأکید کرده و می‌گوید: اگر از رفتار ناپسند کسی خشمگین شدی، در مجازات او با دقت و تأمل عمل کن تا از روی خشم و بدون توجه به عواقب، او را تنبیه نکنی؛ زیرا شکستن یک گوهر گرانبها آسان است، اما ترمیم آن پس از شکستن ممکن نیست.

«چو خشم آیدت بر گناه کسی که سهل است لعل بدخشان شکست»
 تأمل کنش در عقوبت بسی شکسته نشاید دگر باره بست»
 (بوستان: ۱۱۶)

سعدی نداشتن دوراندیشی را از نشانه‌های افراد نادان می‌داند.

«حریف سفله در پایان مستی نیندیشد ز زور تنگدستی»
 درخت اندر بهاران برنشانند زمستان، لاجرم بی برگ ماند»
 (گلستان: ۱۱۶)

۲-۱-۶- فضیلت تعالی

سلیگمن در توضیح قابلیت‌های انسانی، آخرین فضیلت را به مفهوم تعالی مرتبط می‌سازد. تعالی به معنای توانایی در درک ارزش زیبایی‌ها و شگفتی‌ها، قدردانی، امید، شوخ‌طبعی و معنویت است.

۲-۱-۶-۱- قابلیت دانستن ارزش زیبایی‌ها و شگفتی‌ها

وقتی به پارک یا چمن‌زاری می‌رویم و گل‌های زیبا را مشاهده می‌کنیم، لحظه‌ای توقف کرده و عطر گل‌ها را استشمام می‌کنیم. زیبایی، برتری و مهارت‌های برجسته در تمامی زمینه‌ها موجب برانگیختن تحسین در انسان می‌شود و برای هر یک ارزش خاصی قائل می‌شود: از طبیعت و هنر گرفته تا ریاضیات و علم، و حتی در پدیده‌های روزمره‌ای که با آن‌ها روبرو می‌شویم، درک و قدردانی از زیبایی در هنر، طبیعت یا زندگی، جزء لاینفک یک زندگی خوب محسوب می‌شود. زمانی که این احساس تقویت می‌شود، با دو حس کمتر رایج «حیرت و شگفتی» همراه می‌گردد. مشاهده عملکرد برجسته در ورزش یا دیدن رفتار انسانی و اخلاقی و نیکوکاری، حس تعالی را در وجود شما بیدار می‌کند و شما را به هیجان می‌آورد (ر.ک: سلیگمن، ۱۳۹۸: ۳۱۱).

روانشناسان مثبت‌گرا بر این باورند که ارتباط با طبیعت تأثیر زیادی بر شادابی و خوشحالی افراد دارد. سعدی به طور گسترده‌ای به توصیف نعمت‌های الهی پرداخته و زیبایی‌های آن‌ها را ستایش کرده است؛ نعمت‌هایی که بسیاری از انسان‌ها بدون توجه از کنارشان می‌گذرند. در آیات زیر، سعدی به زیبایی‌های طبیعت و وجود انسان اشاره کرده و آن‌ها را با زبانی شاعرانه توصیف می‌کند:

| | |
|-----------------------------|------------------------------|
| «ز مشرق به مغرب مه و آفتاب | روان کرد و گسترده گیتی بر آب |
| زمین از تب لرزده آمد ستوه | آب فرو کوفت بردامنش میخ کوه |
| نهد لعل و پیروزه در صلب سنگ | گل و لعل در شاخ پیروزه رنگ |
| ز ابر افکند قطره‌ای سوی یم | ز صلب او فند نطفه‌ای در شکم |
| از آن قطره لولوی لالا کند | وزین صورتی سر و بالا کند» |

(گلستان: ۱۱۶)

اهمیت ستایش زیبایی به حدی است که سعدی بر این باور است که فردی که ذوق و عشق ندارد و از زیبایی‌ها لذت نمی‌برد، در واقع انسان نیست.

«دانی چه گفت مرا آن بلبل سحری
اشتر به شعر عرب در حالت است و طرب
تو خود چه آدمی کز عشق بی خبری؟
گر ذوق نیست تو را کز طبع جانوری»

(گلستان: ۱۱۶)

۲-۱-۶-۲- قابلیت قدرشناسی

قدردانی مفهومی است که می تواند شامل منافع غیرشخصی و غیربشری نیز باشد، مانند خداوند، طبیعت و حیوانات. این احساس می تواند به شادتر و رضایت بخش تر شدن زندگی انسان کمک کند. هنگامی که فردی قدردانی می کند، از یادآوری یک تجربه مثبت و خوشایند در زندگی اش بهره مند می شود. همچنین، ابراز قدردانی نسبت به دیگران می تواند روابط ما را با آنها تقویت کند. اگر در مورد این واژه ابهامی داشتید، به یاد داشته باشید که قدردانی معادل شکرگزاری است (ر.ک: سلیگمن، ۱۳۹۸: ۹۷).

تفکر درباره نعمت ها و قدردانی از آنها به ما آرامش و نشاط بیشتری در زندگی می بخشد، در حالی که ناسپاسی و بی توجهی به داشته ها و توانایی هایمان ما را درگیر رنجش و کشمکش های ذهنی و روانی مداوم می کند. شکر در لغت به معنای کشف و ابراز سپاس است و در تصوف به عنوان یکی از مقامات بلند عرفانی شناخته می شود که دستیابی به حقیقت آن برای هر کسی ممکن نیست.

سعدی در اشعار و نوشته های متعدد خود به اهمیت و مزایای قدردانی و سپاسگزاری اشاره کرده است. او در آغاز گلستان، با شکرگزاری از خداوند شروع می کند و بر این باور است که یکی از نتایج سپاسگزاری، افزایش نعمت ها و بخشش های الهی است. هر دم که به درون می کشیم، مایه حیات است و هر بازدم، شادی آور است. بنابراین، در هر نفس دو نعمت وجود دارد که باید برای هر یک از آنها شکرگزاری کرد. او همچنین یادآور می شود که هیچ کس نمی تواند به طور کامل در برابر طاعت پروردگارش عمل کند، از این رو بهتر است بنده خدا به خاطر کوتاهی در شکرگزاری، از او طلب بخشش کند. «منت خدای را عزوجل که طاعتش موجب قربت است و به شکر اندرش مزید نعمت. هر نفسی که فرو می رود مملد حیات است و چون بر می آید مفرح ذات. پس در هر نفسی دو نعمت موجود است و بر هر نعمتی شکری واجب.

از دست و زبان که بر آید
ور نه سزوار خداوندیش
بنده همان به که ز تقصیر خویش
کس نه تواند که به جای آورد»

(سعدی، ۱۳۸۵: ۳)

در این شعر، سعدی بر این باور است که شکرگزاری موجب افزایش نعمت ها و ثروت می شود، در حالی که ناسپاسی را عامل زوال و نابودی نعمت های الهی می داند.

«بزرگی از او دان و منت شناس
اگر شکر کردی بر این ملک و مال
که زایل شود نعمت ناسپاس
و گرجور در پادشایی کنی
به مالی و ملکی رسی بی زوال
پس از پادشاهی گدایی کنی»

(همان: ۳۳۵)

۲-۱-۶-۳-قابلیت امیدواری

قابلیت دیگری که از فضیلت تعالی سلیگمن ناشی می‌شود، امیدواری است. انسان‌ها به تصویرسازی بهترین‌ها برای آینده خود پرداخته آن‌ها برای دستیابی به اهداف برنامه‌ریزی کرده و تمام تلاششان را در این مسیر به کار می‌گیرند. امید، خوش‌بینی و نگرش مثبت به آینده، مجموعه‌ای از نقاط قوت را به وجود می‌آورد که نشان‌دهنده رویکردی سازنده نسبت به آینده است. سلیگمن در مورد امید و امیدواری می‌گوید: «انتظار وقوع رویدادهای خوب، احساس اینکه این رویدادها با تلاش شما به حقیقت خواهند پیوست و برنامه‌ریزی برای آینده، شادی و روحیه مثبت را در حال حاضر حفظ کرده و ضامن یک زندگی هدفمند خواهد بود.» (سلیگمن، ۱۴۰۰: ۳۱۳).

واژه امید به عنوان یک تکیه کلام در میان سیاستمداران، فروشندگان و افرادی از این دست شناخته می‌شود. یکی از مزایای امیدواری، ناپایداری دانستن رویدادهای منفی است که باعث می‌شود شرایط منفی موقتی تلقی شود و در نتیجه درماندگی کاهش یابد (ر.ک: سلیگمن، ۱۳۸۷: ۵۲). از دیدگاه روان‌شناسان مثبت‌گرا، امید یک ویژگی اکتسابی است و فرد امیدوار با تمرکز بر اهداف خود، به دنبال خواسته‌هایش می‌رود.

سعدی برای تبیین مفهوم امید، به امید به عفو و بخشش خداوند اشاره می‌کند. او می‌گوید که نباید از کارهای دشوار نگران بود و نباید ناامید و غمگین شد، زیرا آب چشمه حیات حتی در تاریکی‌ها نیز وجود دارد. به کسانی که در مشکلات گرفتارند، یادآوری می‌کند که نباید اندوهگین باشند، چرا که خداوند مهربان دارای لطف‌های پنهانی است.

«ز کار بسته میندیش و دل شکسته مدار که آب چشمه حیوان درون تاریکی است»
(سعدی، ۱۳۸۵: ۴۱)

در اشعارش، سعدی نشان می‌دهد که او فردی امیدوار است و مردم را تشویق می‌کند که دستان نیاز خود را به سوی پروردگار بلند کنند، زیرا خداوند هرگز بندگانش را ناامید نمی‌کند و دستان آن‌ها را خالی برنمی‌گرداند.

«بیات بر آریم دستی ز دل که نتوان برآورد فردا ز گل»
(همان: ۵۰)

به فصل خزان در نینسی درخت
بر آرد تهی دست‌های نیاز
مپندار از آن در که هرگز نیست
که بی برگ ماند ز سرمای سخت
ز رحمت نگردد تهی دست باز؟
که نومید گردد برآورده دست»
(همان: ۴۹)

سلیگمن در مورد قابلیت امیدواری می گوید: «شما بهترین انتظارات را از آینده دارید و برای دستیابی به بهترین ها برنامه ریزی و تلاش می کنید. امید، خوش بینی و آینده نگرایی مجموعه ای از قابلیت ها هستند که نشان دهنده نگرش مثبت به آینده می باشند. انتظار وقوع رویدادهای خوب، احساس اینکه این رویدادها با تلاش جدی شما به دست خواهد آمد و برنامه ریزی برای آینده، باعث ایجاد شادی پایدار در حال حاضر و شکل گیری یک زندگی هدفمند می شود» (سلیگمن، ۱۳۹۸: ۲۰۲).

۲-۱-۶-۴-قابلیت شوخ طبعی

یکی دیگر از ویژگی های مرتبط با فضیلت تعالی در نظریات سلیگمن، شوخ طبعی است. نظریه شادمانی شامل سه عنصر می باشد: یکی از این عناصر احساس خوشی و دو عنصر دیگر شامل رضایت از زندگی و عدم وجود عواطف منفی هستند. خوشی نمایانگر بُعد عاطفی و رضایت نمایانگر بُعد شناختی شادگامی است. فردی که شاد و شوخ طبع است، احساس شادی و سرزندگی خود را به دیگران منتقل می کند. در واقع، شوخ طبعی و شادمانی قابلیت سرایت به دیگران را دارند.

طنز و ظرافت در آثار سعدی نقش مهمی ایفا می کنند و ریشه این طنز به نگرش و تفکر عمیق این شاعر بزرگ برمی گردد. طنز سعدی مملو از روح زندگی و نشاط است. او با استفاده از لحن طنز، کلام خود را از خشکی رها کرده و به آن شور و حرکت می بخشد.

«برخیز تا یکسو نهیم این دل ق ازرق فام را
هر ساعت از نو قبله ای با بت پرستی می رود
می با جوانان خوردنم خاطر تمنا می کند
بر باد قلاشی دهیم این شرکت تقوانام را
توحید بر ما عرضه کن تا بشکنیم اصنام را
تا کودکان در پی فتند این پیر دُرد آشام را»
(سعدی، ۱۳۸۵: ۵۳۱)

شاهد این امر این است که غزل های او با زبانی زیبا و فاخر آغاز می شوند و به سرعت به زبانی طنز آمیز تغییر می کنند. شاعر به خوبی می داند که زبانش نه تنها در نثر، بلکه در شعر نیز حسی از طنز را منتقل می کند. از گفته های خود او می توان دریافت که بیشتر آثار سعدی شاداب و دلنشین هستند.

«ناخوش آوازی به بانگ بلند قرآن همی خواند. صاحب دلی بر او بگذشت. گفت تو را مشاھرہ چند است؟ گفت هیچ. گفت پس این زحمت خود چندین چرا همی دهی؟ گفت از بهر خدا می خوانم. گفت از بهر خدا مخوان.»

«گر تو قرآن بر این نمط خوانی
بببری رونق مسلمانی»
(همان: ۱۹۰)

۲-۱-۶-۵-قابلیت معنویت

معنویت به مفهوم وجود معنا و هر آنچه که مادی نیست، اشاره دارد. این مفهوم شامل هر نوع معنابخشی به زندگی می‌باشد. سلیگمن افرادی را که دارای معنویت هستند، توصیف می‌کند و می‌گوید: «شما دارای باورهای قوی و منسجمی درباره هدفی والاتر و معنای جهان هستید. شما می‌دانید که در طرح کلی تر چه جایگاهی دارید. باورهایتان بر رفتارهای شما تأثیر می‌گذارد و منبع آرامش شماست. آیا شما فلسفه‌ای واضح درباره زندگی‌تان دارید - چه مذهبی و چه غیرمذهبی - که موقعیت شما را در جهان تعیین کند؟ آیا زندگی‌تان از طریق ارتباط با چیزی بزرگ‌تر از خودتان، معنا پیدا می‌کند؟ اگر پاسخ شما مثبت است، افرادی که معنویت را در زندگی خود دارند، معمولاً از سلامت روان، خوشبختی، شادی و امید بیشتری برخوردارند. معنویت به عنوان توانمندی‌های فردی شناخته می‌شود که برای دستیابی به فضایل اهمیت دارد (ر.ک: سلیگمن و همکاران، ۲۰۰۵: ۴۱۵).

سعدی معنویت را به معنای از خود بی‌خود شدن می‌داند که ناشی از خوشحالی‌ای است که از دریافت معارف الهی به انسان دست می‌دهد. او داستانی را از یکی از صاحب‌دلان نقل می‌کند که در حال مراقبه و غرق در مکاشفه بود. وقتی به حالت عادی بازگشت، یکی از یارانش با شوق پرسید: از این بوستان که بودی، چه هدیه‌ای برای ما آوردی؟ او پاسخ داد: به یاد داشتم که وقتی به درخت گل می‌رسم، دامنم را پر از گل‌ها می‌کنم تا به دوستانم هدیه دهم. اما وقتی به بوی گل رسیدم، چنان مست شدم که دامنم از دستم افتاد.

سعدی بر اهمیت معنویت تأکید می‌کند و آن را شرط انسانیت می‌داند. او می‌گوید که در زمانی که تمام موجودات زنده به نیایش خدا مشغولند، شرط انسان بودن این نیست که ما خدا را به پاکی یاد نکنیم.

| | |
|---------------------------|------------------------------|
| «دوش مرغی به صبح می‌نالید | عقل و صبرم ببرد و طاقت و هوش |
| یکی از دوستان مخلص را | گفت: باور نداشتم که تو را |
| مگر آواز من رسید به گوش | بانگ مرغی کند چنین مدهوش |
| گفتم: این شرط آدمیت نیست | مرغ تسبیح گوی و ما خاموش» |

(سعدی، ۱۳۸۵: ۵۳۱)

همان‌طور که می‌دانیم، انسان از نظر ویژگی‌های جسمی و رفتاری با سایر حیوانات شباهت‌هایی دارد، اما آنچه او را از دیگران متمایز می‌کند، بعد معنوی یا الهی اوست.

مارتین سلیگمن در کتاب «شادمانی درونی» بیان می‌کند که فردی که دارای معنویت است، در زندگی خود حس هدف‌مندی، ایمان و ارتباط مذهبی دارد و می‌تواند باورهای عمیق و منسجمی درباره هدف‌های بالاتر و معنای جهان داشته باشد. این باورها نه تنها رفتارهای او را شکل می‌دهند، بلکه منبع آرامش او نیز به شمار می‌روند. فردی که معنویت دارد، فلسفه روشنی درباره زندگی خود دارد - چه

مذهبی و چه غیرمذهبی - که جایگاه او را در جهان مشخص می کند.

نتیجه گیری

هدف روان شناسی مثبت گرا، ایجاد تحولی عمیق در این علم است که از تمرکز صرف بر درمان مشکلات و چالش های زندگی به سمت بهبود کیفیت زندگی حرکت کند. در این راستا، تلاش می شود تا توانمندی های انسانی مورد توجه قرار گیرد و از این قابلیت ها برای پیشگیری از اختلالات روانی و تقویت روحیه نشاط بهره برداری شود. سعدی به زندگی با دیدی خوشبینانه می نگرد و آن را هدیه ای الهی می داند که جهان را پر از نعمت و برکت کرده و نظام آفرینش را ناشی از رحمت خداوند می داند.

بین دیدگاه سعدی و روان شناسی مثبت، شباهت های زیادی در فضیلت ها و قابلیت های آن وجود دارد؛ زیرا این فضایل جزء تجربیات مشترک بشری هستند و در فرهنگ های مختلف وجود دارند، به گونه ای که می توان گفت این فضایل در ذات انسان ها نهفته اند. تفاوت های این دو دیدگاه عمدتاً ناشی از استفاده از واژه های متفاوت است. کلام سعدی هم زیباتر و هم عامیانه تر به نظر می رسد، در حالی که روان شناسی مثبت به اصطلاحات علمی و تخصصی تری متکی است.

فهرست منابع

- ۱) آذربایجانی، مسعود و علی محمدی. (۱۳۸۹). ساخت و اعتباریابی آزمون شادکامی با تکیه بر اسلام. نشریه تربیت اسلامی. بهار و تابستان. دوره ۵. شماره ۱۰. صص ۱۴۷-۱۲۱.
- ۲) آرگایل، مایکل. (۱۳۸۲). روان شناسی شادی. ترجمه فاطمه بهرامی و دیگران. اصفهان: جهاد دانشگاهی.
- ۳) انوری، حسن، (۱۳۸۱)، فرهنگ بزرگ سخن، تهران: سخن.
- ۴) براون، ادوارد. (۱۳۵۸). تاریخ ادبی ایران. ترجمه و حواشی علی پاشا صالح. تهران: انتشارات امیرکبیر.
- ۵) سعدی، مصلح الدین. (۱۳۸۵). کلیات سعدی. تصحیح محمدعلی فروغی. تهران: انتشارات هرمس.
- ۶) سلیگمن، مارتین. (۱۴۰۰). شکوفایی روان شناسی مثبت گرا. ترجمه کامکار و هژبریان. تهران: روان.
- ۷) ----- (۱۳۸۷). خوش بینی آموخته شده. ترجمه کریمی و افراز. تهران: بهار سبز.
- ۸) ----- (۱۳۹۸). شادمانی درونی. ترجمه تبریزی و همکاران. تهران: دانژه
- ۹) فرانکلین، ساموئل. (۱۳۹۰). روان شناسی شادی. ترجمه علیرضا و فرامرز سهرابی. تهران:

پندار تابان.

- ۱۰) کار، الن. (۱۳۸۵). روان شناسی مثبت: علم شادمانی و نیرومندی های انسان. تهران: سخن.
- ۱۱) خوش کنش، ابوالقاسم و کشاورزافشار، حسین. (۱۳۸۷). رابطه شادکامی و سلامت روانی دانشجویان. نشریه اندیشه و رفتار در روانشناسی بالینی. دوره ۲. شماره ۵. صص ۴۱-۵۲.
- ۱۲) کاویانی محمد و موسوی، سمیه سادات. (۱۳۸۹). تحلیل روان شناختی دیدگاه مولوی در موضوع نوع دوستی. مجله علامه. دوره ۱۰. شماره ۲۶. صص ۹۷-۱۲۶.
- ۱۳) ماسه، هانری. (۱۳۶۴). تحقیق درباره سعدی. ترجمه محمدحسن مهدوی اردبیلی و غلامحسین یوسفی. تهران: انتشارات توس.

- 14) Barnard, j. (2008). the 24 character strengths. retrieve from internet: (access 2019) <http://www.makethechange.com-au/docs/Doc-1281>
- 15) Peterson, C. (2006). A primer in positive psychology. New York: Oxford University press.
- 16) Seligman, M. E. Steen, Tracy A. Park, N & Peterson, C . (2005). psychology progress, empirical validation of interventions. The American Psychological Association, 60(5) , 410-421.

The beauty of positive thoughts in Saadi's works based on Seligman's psychological theory

Abstract

There are two perspectives in psychology, negative and positive, where a negative perspective can lead to illness and shortening of life, while a positive perspective helps to increase life expectancy, health, and reduce stress. Therefore, positive psychology reduces mental problems by overcoming negative emotions. Positive emotions and their profound effects are such that by focusing on them, they equip a person with high motivation and abundant energy to build a healthy and sublime life, and also transform him from within and guide him to a balanced and joyful coexistence with others. The components of positive psychology focus on six groups of human abilities: wisdom and knowledge, courage, altruism, justice, moderation, and transcendence, each of which Seligman introduces as a virtue. The present interdisciplinary research uses a descriptive-analytical method to examine positive thoughts in Saadi's Golestan and aims to explain the influences and influences of the two fields of psychology and literature. The results of this research show that Saadi's teachings are consistent with the concepts of positive psychology. In the seventh century AH, he expressed the principles of positivity in his works and invited everyone to positive thinking and an optimistic attitude. An approach that has been approved by psychology and social science today.

Keywords: Psychology, Positive Thoughts, Happiness, martin saligman, sadi.