

A Study of the Characteristics of the Welfare Theory in Shams' Lyric Poems based on Seligman's Positivist Psychology

Maryam Safari*

Mohammadali Gozashti**

Shirin Kooshki***

Ashraf Sheibaniaghdam****

Abstract

Problem Statement: Martin Seligman, the father of positive psychology, in search of what Aristotle called the "good life", by focusing on the positive aspects of human beings, replaced virtues and abilities with the components of the Guidelines for Diagnosing Psychological Disorders. This new movement has been formed with the motivation of optimizing the quality of life by promoting mental happiness in the context of satisfaction with the past, the happiness of the present, and hopeful optimism for the future. The Welfare Theory refers to positive emotion, positive relationships, meaning, fascination, and achievement to achieve prosperity. The six virtues of justice, altruism, excellence, wisdom, courage and moderation, and twenty-four abilities underlie it.

Research Method(s): The present study, using content analysis and statistical findings, investigates the characteristics of the Welfare Theory in Shams' sonnets based on Seligman's positive psychology in order to introduce new dimensions of this work with a different perspective.

Result/Finding: Because the common goals of literary and mystical works with positive psychology are to acquire satisfaction from the past, hope for the future, and gain satisfaction in the present in order to cultivate a capable human being on the path to prosperity and meaningful life, the mysterious ocean of Shams' lyric poems with the dominance of music and love, the field of wave formation and expression is one of the elements of the Welfare Theory that has been addressed in this interdisciplinary research. As a result, it looks at the ideas of Rumi and Seligman's adaptation to the category of prosperity and the necessities of human endeavor in this direction to achieve perfection.

Keywords: Positive Psychology, Welfare Theory, Shams' Ghazals, Flourishing, Rumi, Seligman

* PhD Candidate of Persian Language and Literature, Department of Persian Language and Literature, Faculty of Literature and Humanities, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

** Associate Professor of Persian Language and Literature, Department of Persian Language and Literature, Faculty of Literature and Humanities, Islamic Azad University, Central Tehran Branch, Tehran, Iran (Corresponding Author Email: magozashti@yahoo.com)

*** Associate Professor, Department of Psychology, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

**** Associate Professor of Persian Language and Literature, Department of Persian Language and Literature, Faculty of Literature and Humanities, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

مطالعه شاخصه‌های نظریه بهزیستی در غزلیات شمس بر پایه روان‌شناسی مثبت‌نگر سلیگمن

مریم صفری*

محمدعلی گذشتی**

شیرین کوشکی***

اشرف شیبانی اقدم****

چکیده

بیان مسئله: مارتین سلیگمن، پدر روان‌شناسی مثبت، در جستجوی آنچه ارسطو «زندگی خوب» می‌نامد؛ بر جنبه‌های مثبت انسان، تمرکز و تأکید می‌کند؛ در نتیجه فضیلت‌ها و توانمندی‌ها را جایگزین مؤلفه‌های دستورالعمل تشخیص اختلالات روان‌شناختی قرار می‌دهد. این جنبش نوین با انگیزه بهینه‌سازی کیفیت زندگی از طریق ارتقای شادی ذهنی در بستر رضایت از گذشته، شادمانی حال و امید و خوش‌بینی نسبت به آینده، شکل گرفته است. نظریه بهزیستی ناظر بر هیجان مثبت، روابط مثبت، معنا، مجذوبیت و دستاورد برای رسیدن به شکوفایی است. شش فضیلت عدالت‌طلبی، نوع دوستی، تعالی، خرد، شجاعت و میانه‌روی و بیست و چهار توانمندی، زیر بنای آن را تشکیل می‌دهند.

روش: این پژوهش، با روش تحلیل محتوا و یافته‌های آماری، به مطالعه شاخصه‌های نظریه بهزیستی در غزلیات شمس بر پایه روان‌شناسی مثبت‌نگر سلیگمن می‌پردازد تا ابعاد تازه‌ای از این اثر را با نگاهی متفاوت مطرح کند. **یافته‌ها و نتایج:** از آنجا که اهداف مشترک آثار ادبی و عرفانی با روان‌شناسی مثبت‌نگر، تحصیل رضایت از گذشته، امید نسبت به آینده و کسب خشنودی در زمان حال، به منظور پرورش انسان توانمند در مسیر شکوفایی و زندگی بامعناست؛ به همین سبب اقیانوس پر رمز و راز غزلیات شمس با سیطره موسیقی و عشق، عرصه شکل‌گیری و نمود امواجی از عناصر نظریه بهزیستی است که در این پژوهش میان‌رشته‌ای بدان پرداخته شده است؛ در نتیجه بر اندیشه‌های سازگاری مولانا و سلیگمن در مقوله شکوفایی و ضرورت‌های تلاش انسان در این باره، برای دستیابی به کمال توجه دارد.

واژه‌های کلیدی

روان‌شناسی مثبت‌نگر؛ نظریه بهزیستی؛ غزلیات شمس؛ مولانا؛ شکوفایی؛ سلیگمن

* دانشجوی دکتری گروه زبان و ادبیات فارسی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران، mary.safari94@gmail.com

** دانشیار گروه زبان و ادبیات فارسی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران، (نویسنده مسئول) magozashti@yahoo.com

*** دانشیار گروه روانشناسی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران، shirin_kooshki@yao.com

**** دانشیار گروه زبان و ادبیات فارسی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران، a.sheibaniaghdam@iauctb.ac.ir



۱- مقدمه و بیان مسئله

جنبش روان‌شناسی مثبت (Positive Psychology) مهم‌ترین تحول در روان‌شناسی معاصر در سال ۱۹۹۸ م. به رهبری مارتین ای. پی. سلیگمن (Martin E.P.Seligman)، رئیس انجمن روان‌شناسی آمریکا، تشکیل شد (سلیگمن، ۱۳۹۴: ۱۴).

«روان‌شناسی مثبت ضمن غلبه کردن بر احساسات منفی، آنها را تغییر داده و با بهبود عواطف مثبت و معنابخشی به زندگی، مشکلات روحی افراد را کاهش و بهزیستی آنها را ارتقا می‌دهد (Donaldson, 2015: 190)؛ نیز با نگاهی خوش‌بینانه به طبیعت انسان، در پی رشد فضایل و توانمندی‌هاست و می‌کوشد با مطالعه رفتار انسان پیچیدگی‌های آن را با روش علمی سازگار کند. این جنبش برای کمک به مردم، با هدف بهینه‌سازی کیفیت زندگی از طریق ارتقای شادمانی ذهنی (رضایت از گذشته، امید به آینده و خشنودی از حال)، تبلور یافته است. پیشینه فرهنگی غنی و علاقه‌مندی به ایجاد پیوند بین روان‌شناسی مثبت‌نگر و آثار بزرگ ادبی و عرفانی، ضرورت و اهمیت مطالعه شاخصه‌های نظریه بهزیستی را در غزلیات شمس براساس روان‌شناسی مثبت‌نگر سلیگمن ایجاب کرد. برخی عرفان و آثارش را موجب انزوا و ایستایی می‌دانند؛ در نتیجه چنین پژوهشی می‌توان با بومی‌سازی علوم جدید، این دیدگاه منفی را زدود. هدف مشترک آثار عرفانی و روان‌شناسی مثبت‌نگر، تحصیل رضایت و آرامش از گذشته، خوش‌بینی و امیدواری نسبت به آینده و کسب شادی و خشنودی در زمان حال برای پرورش انسان‌های توانمند، در مسیر رسیدن به شکوفایی و زندگی بامعناست. بشر در قرن بیست‌ویکم می‌کوشد از زندگی صنعتی فراتر رود و به سوی هدف واقعی زندگی گرایش یابد. در این میان، ادبیات با توجه به مقام استثنایی و غنای آن، نکته‌های فراوان اخلاقی و روان‌شناختی نهفته‌ای دارد که کشف و مقایسه آنها با یافته‌های روان‌شناسی نوین، امری ضروری و رسالتی بالقوه است. سلیگمن شادی واقعی را حق طبیعی انسان می‌داند که برای رسیدن به آن باید برنامه‌ریزی کند و بکوشد؛ زیرا «شادی حالتی عاطفی و متمایز از غرایز و هیجانات به دلیل غیردینامیک بودن از مهم‌ترین نیازهای انسان عصر حاضر است» (هدفیلد، ۱۳۷۴: ۱۴۵). جنبش جدید روان‌شناسی مثبت به ما نشان می‌دهد که چگونه می‌توانیم برای شادزیستن از امکاناتی نظیر مذهب، هنر و ادبیات بهره ببریم.

این پژوهش در پی پاسخ به پرسش‌های زیر است:

- ۱) چگونه می‌توان با مطالعه شاخصه‌های نظریه بهزیستی در غزلیات شمس برپایه روان‌شناسی مثبت‌نگر سلیگمن، ابعاد تازه‌ای از این اثر را با نگاهی متفاوت مطرح کرد؟
- ۲) با گسترش دامنه موضوعات عرفانی در قرن هفتم، شاخصه‌های بهزیستی در غزلیات شمس به چه میزان وجود دارد؟

۳) وجوه اشتراک و افتراق دیدگاه سلیگمن و مولانا برپایه نظریه بهزیستی روان‌شناسی مثبت‌نگر چیست؟

۱-۱ پیشینه پژوهش

در تبیین مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر در آثار ادبی، برخی از پژوهش‌های مرتبط عبارت‌اند از: عصمت عامری (۱۳۸۸) در پایان‌نامه کارشناسی ارشد با موضوع شادی و غم در غزلیات شمس، شادی مولانا را انفسی دانسته است و وصال، معشوق، رهایی از خود و عشق را از عوامل مهم شادی می‌داند. او عوامل غم را به دو دسته مثبت و منفی تقسیم می‌کند که در این تقسیم‌بندی غم مثبت، ناشی از احساسات متعالی آدمی و غم منفی،

برخاسته از ویژگی‌های ناشایست بشری است؛ نیز عوامل غم بیشتر عشق، هجر، دنیا و خودپرستی است. همچنین علی‌اکبر باقری خلیلی و عصمت عامری (۱۳۸۹) در مقاله «شادی در غزلیات شمس با تکیه بر عوامل عرفانی»، شادی مولانا را ناشی از عوامل عرفانی عشق، معشوق، وصال و ترک خودخواهی می‌دانند. مجید صادقی حسن‌آبادی (۱۳۸۶) نیز در مقاله «غم و شادی در تجربه دینی مولوی» مثنوی را از دیدگاه روان‌شناسی مثبت‌نگر بررسی کرده است. مجاهد غلامی (۱۳۹۷) در مقاله «نظریه شادی مولانا در فیه‌مافیه»، شادی مولانا را امری انعکاسی، و نظریه شادی را امری تفسیرپذیر می‌داند. با بررسی پیشینه تحقیق به این حقیقت دست یافتیم که در نمونه‌های ذکرشده تنها به مسئله شادی و غم پرداخته شده و تاکنون محققان به شاخصه‌های نظریه بهزیستی در غزلیات شمس برپایه روان‌شناسی مثبت‌نگر سلیگمن توجه نکرده‌اند.

۲-۱ روش پژوهش

این پژوهش به صورت توصیفی - تحلیلی انجام شده است و برای توصیف عینی و کیفی، مطالب به طور نظام‌مند گردآوری و طبقه‌بندی شده‌اند. مبنای پیشینه توصیفی - ترویجی است و مباحث مرتبط با موضوع و زمینه آن خلاصه و ارائه شده است. گردآوری داده‌ها، اسنادی و ماهیت روش استفاده‌شده تحلیل محتوای کیفی است؛ بدین ترتیب، محتوای پنهان پیام‌های ارتباطی توصیف و تبیین می‌شود. در این پژوهش ابتدا منابع در دسترس درباره روان‌شناسی مثبت و بیشتر آثار سلیگمن به‌ویژه نظریه بهزیستی در کتاب شکوفایی مطالعه و بررسی شد؛ سپس با استفاده از شرح‌های موجود، ابیات همخوان با شاخصه‌های بهزیستی استخراج و دسته‌بندی شد. در پایان، نویسندگان با روش تحلیل محتوا به تبیین دیدگاه‌های مولانا برپایه روان‌شناسی مثبت‌نگر سلیگمن پرداختند.

۳-۱ مطالعات نظری

ارزیابی سلیگمن از وضعیت روان‌شناسی جهان، ناسازگاری دستورالعمل تشخیصی و آماری اختلالات روان‌شناختی (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, DSM) را نشان داد و فضیلت‌ها و توانمندی‌های منش (Character Strengths and Virtues, CSV) را مدل کارآمد کمال و تعالی ارائه کرد که «هدف از آن کشف، ایجاد و پرورش عوامل ارزشمند سازنده زندگی است» (سلیگمن، ۱۳۹۴: پیشگفتار). وی در سال ۲۰۰۲ نظریه «شادکامی اصیل» (Authentic Happiness Theory) را - شامل سه عنصر هیجان مثبت، مجذوبیت و معنا - ارائه کرد. ابزار اندازه‌گیری شادکامی، رضایت از زندگی، و هدفش افزایش رضایت از زندگی بود. سپس آن را بازتعریف و تکمیل کرد و نظریه بهزیستی (Welfare Theory) نامید؛ نیز دو عنصر روابط مثبت و دستاوردها را بر آن افزود؛ بنابراین، ابزار اندازه‌گیری بهزیستی شامل «هیجان مثبت، مجذوبیت، معنا، روابط مثبت و دستاورد» و هدف آن، افزایش «شکوفایی» در زندگی خود و دیگران از طریق عناصر پنجگانه بهزیستی است (همان: ۱۳-۳۲).

۱-۳-۱ ارتباط ادبیات و روان‌شناسی

«پیوند میان ادبیات و روان‌انسان، نیازی به اثبات ندارد. این پیوند، همواره از کیفیتی متقابل برخوردار است. روان‌انسان، ادبیات را می‌سازد و ادبیات، روان‌انسان را می‌پروراند. دریافت‌های روانی انسان به جنبه‌هایی از حیات طبیعی و انسانی نظر می‌کند و مایه آفرینش‌های ادبی را فراهم می‌سازد؛ از سوی دیگر، ادبیات هم به حقایق زندگی نظر می‌کند تا روشنگر جنبه‌هایی از روان‌انسان باشد. در همین رهگذر است که نقد ادبی و روان‌شناسی علائق مشترک می‌یابند. حیات انسان و مسائل آن، ریشه‌هایی ثابت، مشخص و تغییرناپذیر دارند. آنچه تغییر می‌نماید، مظاهر حیات

انسانی است. شاعر و ادیب از یک زاویه دید و روان‌شناس از زاویه‌ای دیگر، به حیات انسانی می‌نگرند؛ اما منظر توجه هر دو یکی است و هر دو حیات انسانی و مظاهر آن را مورد توجه قرار می‌دهند و هر کدام به گونه‌ای کنجکاو خود را معطوف به خیال، افکار، عواطف احساسات و مسائل روحی روانی انسان می‌کنند» (بدری، ۱۳۹۰: ۹).

۱-۳-۲ اهمیت و اهداف روان‌شناسی مثبت‌نگر

روان‌شناسی مثبت همواره در پی ترویج عشق، شادی و نوع دوستی همراه با رضایت‌مندی و شکوفایی زندگی نوع بشر است و هدف آن «عمیق‌تر کردن فهم مردم نسبت به شادی، کامروایی، رضایت‌مندی، بازآفرینی، تعهد، پرهیزکاری و ارزش و معنا بخشیدن به زندگی انسان می‌باشد» (Seligman & Csikszentmihaly, 2000: 55).

بی تردید، بین شادی و سعادت آدمی ارتباط مستقیم وجود دارد و معنا، عامل زندگی سعادت‌مند است. «شادی به‌عنوان هدف روان‌شناسی مثبت، تنها کسب حالات ذهنی لحظه‌ای نیست؛ بلکه شادی شامل اصیل تلقی کردن زندگی شخصی است» (سلیگمن، ۱۳۹۵: ۸). این هیجان خوشایند موجب طول عمر، شکوفایی، باروری ذهن و اندیشه، افزایش همدلی و گرایش به معنویت می‌شود و جامعه را از آفت افسردگی و خشونت مصون می‌دارد؛ زیرا افراد شاد انسان‌های مسئولیت‌پذیر و شهروندان خوبی خواهند بود.

۱-۴-۱ عناصر تشکیل دهنده نظریه بهزیستی

۱-۴-۱ هیجان مثبت (positive emotion): هیجان مثبت به بررسی و مطالعه رضایت از زندگی گذشته، شادی، لذت‌بردن و خشنودی از زندگی حال و خوش‌بینی به آینده می‌پردازد. در واقع این بخش از نظریه بهزیستی «اولین جزء تشکیل دهنده روان‌شناسی مثبت‌نگر و زندگی لذت‌بخش یا مطلوب است» (سلیگمن، ۱۳۹۴: ۱۸).

۱-۴-۲ معنا (meaning): چیزی که مهم‌تر از «خود» و شایسته خدمتگزاری است و صرفاً یک حالت ذهنی نیست؛ اگرچه جزئی از آن، ذهنی است؛ همواره به یک شکل نمی‌ماند و از فردی به فرد دیگر متغیر است. معمولاً انسان‌ها در تلاش‌اند تا بتوانند زندگی هدفمند و معناداری داشته باشند. با این تلاش، روابط مختلفی شکل می‌گیرد و افراد به زندگی، معنا و هدف می‌بخشند. «انسان تمام نهادهای اجتماعی مثبت را خلق می‌کند تا این امر را امکان‌پذیر سازد: مذهب، حزب سیاسی، سبز بودن، عضویت در گروه پیشاهنگی یا خانواده» (همان: ۱۲).

۱-۴-۳ مجذوبیت (engagement): «به معنای سیلان (flow) یکی بودن با موسیقی، توقف زمان و از دست دادن خودآگاهی در طول انجام یک فعالیت جذاب است» (همان: ۱۱). این حالت ذهنی فقط با نگاه به گذشته درک می‌شود. زمانی که با شیء مدنظر یکی شویم، قدرت اندیشه و احساس در آن حال، غایب است؛ زیرا منابع شناختی و هیجانی خاموش می‌شود. به همین سبب می‌گوییم «بسیار عالی بود و خوش گذشت».

۱-۴-۴ دستاورد (Accomplishment): برخی در زندگی به دنبال لذت و معنا نیستند؛ بلکه دستاورد یا موفقیت را فقط به خاطر خودش دنبال می‌کنند. «حتی هنگامی که هیچ هیجان مثبت، معنا و روابط مثبتی را با خود همراه نداشته باشد» (همان: ۲۰)، باز هم در پی پیروزی برای پیروزی هستند.

۱-۴-۵ روابط مثبت (Positive relationships): ما معمولاً احساس ژرف از معنا و هدف را در ارتباط با دیگران تجربه می‌کنیم. «افراد دیگر، بهترین نوشداروی لحظات ناخوشی زندگی و قابل‌اعتمادترین، داروی نشاط‌آور هستند» (همان: ۲۳). تأثیرات ژرف یا نبود روابط مثبت بر بهزیستی انکارناپذیر است. «جان کاسیو پو (John Cacioppo)،

عصب‌شناس اجتماعی، استدلال کرده است که تنهایی، آنچنان ناتوان‌کننده است که ما را به قبول این باور وامی‌دارد که دنبال کردن روابط و هدف قراردادن آن، سنگ‌بنای اساسی و بنیادی بهزیستی انسان است» (همان: ۲۵).

۱-۵ حوزه‌های مطالعه و پژوهش در روان‌شناسی مثبت‌نگر

«روان‌شناسی مثبت دارای سه ستون هیجان‌ات مثبت، خصوصیات مثبت (فضیلت و قابلیت)، نهادهای مثبت مثل دموکراسی، خانواده‌های نیرومند و جست‌وجوی آزادی است که از فضیلت‌ها حمایت می‌کنند و آنها هم حامی هیجان‌ات مثبت هستند» (سلیگمن، ۱۳۹۵: ۸).

جدول شماره ۱: فضیلت‌ها و قابلیت‌ها

قابلیت‌ها	ویژگی‌ها	فضیلت‌ها	
(۱) کنجکاوی و علاقه به جهان؛ (۲) عشق به یادگیری؛ (۳) خلاقیت و ابتکار؛ (۴) قضاوت، تفکر انتقادی و دید باز؛ (۵) هوش شخصی، اجتماعی و هیجانی؛ (۶) دورنما	اکتساب و کاربرد دانش	خرد و دانش Wisdom & Knowledge	۱
(۷) رشادت و دلاوری؛ (۸) پشتکار، جدیت، پایداری، سخت‌کوشی؛ (۹) شرافت و درستکاری، اصالت و صداقت	اراده تحقق اهداف با وجود موانع درونی و بیرونی	شجاعت Courage	۲
(۱۰) مهربانی و سخاوت؛ (۱۱) دوست داشتن و دوست داشته شدن	نیروی بین فردی	انسانیت Humanity	۳
(۱۲) شهروندی، وظیفه‌شناسی، کار تیمی، وفاداری؛ (۱۳) مساوات و برابری؛ (۱۴) رهبری	نیروهای شهروندی	عدالت Justice	۴
(۱۵) خویش‌داری؛ (۱۶) ملاحظه، احتیاط، دوراندیشی؛ (۱۷) تواضع و فروتنی	نیروهایی که ما را از زیاده‌روی باز می‌دارند.	میان‌روی Temperance	۵
(۱۸) درک و قدردانی از زیبایی و عملکرد عالی؛ (۱۹) قدردانی و سپاسگزاری؛ (۲۰) امید، خوش‌بینی، آینده‌نگری؛ (۲۱) معنویت، هدفمندی، ایمان، مذهبی بودن؛ (۲۲) بخشایش و گذشت؛ (۲۳) سرزندگی و شوخ‌طبعی؛ (۲۴) شور و اشتیاق، هیجان، علاقه شدید	نیروهایی که ما را به جهان بزرگ‌تر پیوند می‌دهند.	تعالی Atunomy	۶

۱-۶ تشابه «حال، مقام، سماع و بسط» در عرفان و «جاری بودن» در روان‌شناسی مثبت‌نگر

۱-۶-۱ حال و مقام

احوال «احساس‌هایی که نفس سالک صوفی را در ضمن سلوک پدید می‌آید و آن به بخشش و عنایت خدایی است نه کسب بنده؛ مشهورترین آنها عبارت‌اند از: حال قرب، حال محبت، حال خوف، حال رجا، حال شوق، حال مشاهده و حال یقین که پایه همه احوال او و پایان آنهاست» (حلی، ۱۳۹۲: ۲۳۶-۲۳۷).

مقام نیز «ایستگاه‌هایی است از عبادات و مجاهدات و ریاضت‌ها که در آنها بنده در پیشگاه خدا می‌ایستد و از همه می‌برد تا به او پیوندد و بیشتر کسبی است و بر این منوال جریان می‌یابد: مقام توبه، مقام ورع، مقام زهد، مقام

فقر، مقام صبر، مقام توکل و مقام رضا» (همان: ۲۳۵-۲۳۶). از نظر قشیری «حال نزد قومی، معنایی است که بر دل آید بی‌آنکه ایشان را اندر وی اثری باشد و کسبی و آن از شادی بود یا از بسطی و شوقی. احوال، عطا بود و مقامات، کسب» (قشیری، ۱۳۷۴: ۹۱-۹۲). «برخی از بزرگان صوفیه از احوال و مقامات صریحاً نام نبرده و به «هفت وادی» تعبیر کرده‌اند. به نظر غالب صوفیه، «احوال مواهب‌اند و مقامات، مکاسب؛ مقامات حالت‌های ثابت‌اند و احوال حالت‌های گذرنده» (حلبی، ۱۳۹۲: ۲۳۷-۲۳۸).

۲-۶-۱ سَمَاع

«به فتح اول در لغت به معنی شنیدن، آواز و سرود و در اصطلاح اهل تصوف عبارت است از: وجد و سرور و پایکوبی و دست‌افشانی عارفان و صوفیان به‌تنهایی یا همراه گروهی با آداب و تشریفات ویژه» (همان: ۲۱۱). «باید دانست که سماع آغاز کار است و در قلب حالتی پدید می‌آورد که وجد نامند و موجب تحریک اندام‌ها می‌شود، خواه به حرکتی ناموزون که آن را اضطراب نامند و خواه به حرکتی موزون که آن را تصفیق یا رقص یا کف‌زدن و پایکوبی گویند» (همان: ۲۱۷). از دیرباز، همه توده‌های مردم از خرد و کلان، به شنیدن نغمات موسیقی دلخوش‌اند و با توجه به احوالات درونی خود، از آن لذت می‌برند و بدان، غم‌ها و دردهای خود را تسکین می‌دهند و حتی آن را هادی عالم عشق و مهر و انسانیت می‌دانند.

«سماع را بیشتر صوفیان مباح می‌دانند، عده‌ای از جمله جنید (وفات ۲۹۷ ق.) و از پیروان او هجویری (وفات ۴۶۵ ق.) آن را بازیچه کودکان خوانده‌اند و اهل شرع و دانشمندان غالباً آن را بیهوده و ناروا می‌شمردند» (همان: ۲۱۴). «بسیاری از فقیهان و شحنگان هر جا دَف و نی و طنبور می‌یافتند، غوغا راه می‌انداختند و علم تکفیر و تحریم می‌افراشتند و ملازمانشان قناره می‌کشیدند و به نام محتسب و شریعتمدار، جام شراب مردم را می‌شکستند» (همان: ۲۱۶). در این میان «تنها فرقه‌ای که با احوال روحی و درونی مسلمانان یا هر قوم دیگر آشنایی داشتند، صوفیان بودند. آنان نه تنها موسیقی و رقص را حرام نمی‌دانستند، بلکه مانند فیثاغورس و افلاطون و دیگر کاملان جهان، آن را برای تهذیب اخلاق از آرایش‌های مادی لازم می‌شمردند و می‌گفتند انسان به سبب سماع از دلبستگی آب و گل و تعلق ماده آزاد می‌شود؛ از این رو به شکرانه آزادی و وصول عشق خدا به رقص برمی‌خیزد، رقصی که به سبب وارد الهی است و اندیشه غیبی، جان او را از نقص رها می‌کند و به مراتب کمال، ارتقا می‌دهد» (همان: ۲۱۷).

۳-۶-۱ قبض و بسط

بَسَط «در لغت به معنی گستردن و در اصطلاح صوفیان، واردی است غیبی بر قلب سالک که در آن، حال خود را در انبساط و گشایش و فتوح می‌بیند. در مقابل، قبض در لغت به معنی پنجه‌گرفتن و گرفتگی است و در اصطلاح صوفیان، گرفتگی دل است از هیبت و عتاب حق تعالی. در بسط، قلب در حالت کشف است و در قبض در حالت حجاب و هر دو از ظرف حق بدون اراده انسانی است. وَاللَّهِ يَقْبِضُ وَيَبْسُطُ» (گوهرین، ۱۳۷۰: ۲۷۱-۲۷۲). «بسط در عرفان، حالت گشادگی و بازیگوشی روح و به مراتب بالاتر از رجای مبتدی است؛ اما بسط معنی را بود اندر وقت، حاصل» (زرین کوب، ۱۳۸۵: ۲۱۱-۲۱۲).

۴-۶-۱ جاری بودن یا غرق شدن

«جاری بودن (flow/ flowing)، حالتی از خشنودی است که وقتی ما وارد آن گردیم، کاملاً در آنچه انجام دهیم، درگیر می‌شویم» (سلیگمن، ۱۳۹۵: ۱۴۸). «کی زمان برای شما متوقف می‌شود؟ چه وقتی خود را در حال انجام کاری

می‌یابید که خواهان انجام آن هستید و نمی‌خواهید هیچ‌وقت پایان یابد؟ این کار نقاشی، عشق‌ورزی، بازی، صحبت کردن برای یک گروه یا گوش دادن همدلانه به مشکلات دیگر است» (همان: ۱۵۰). «وقتی که ما در کاری محو می‌شویم، شاید مشغول سرمایه‌گذاری و اندوختن سرمایه روان‌شناختی برای آینده خود هستیم. در این قیاس، لذت‌نشانه رسیدن به اشباع بیولوژیکی و خشنودی علامت رسیدن به رشد روان‌شناختی می‌باشد» (همان: ۱۵۳).

با توجه به مباحث بالا درمی‌یابیم که جاری‌بودن در روان‌شناسی مثبت‌نگر، شکل کلی از حال و بسط و مقام و سماع عرفانی است؛ زیرا وقتی از انجام کاری دوست‌داشتنی لذت می‌بریم و زمان برای ما متوقف می‌شود، همان «حال» است و وقتی از این «حال» شوری ایجاد شود، همان «بسط» است که به «سماع» و دست‌افشانی و پایکوبی و غزل‌خوانی می‌انجامد؛ اگر این «حال» ماندگار شود، به «مقام» دست می‌یابیم که موجب لذت و خشنودی پایدار می‌شود و ما را به «شکوفایی» می‌رساند.

حال چون جلوه است زان زیبا عروس	وین مقام آن خلوت آمد با عروس
جلوه بیند، شاه و غیر شاه نیـــــــز	وقت خلوت نیست جز شاه عزیز
جلـــــــوه کرده خاص و عامان را عروس	خلوت اندر شاه باشد با عروس
هست بسیار اهل حال از صوفیـــــــــــــــان	نادر است اهل مقام اندر میـــــــــــــــان

(مولوی، ۱۳۸۴: ۷۰)

۷-۱ بسط عاشقانه مولانا

وقتی انسان سرشت خود را با آداب تهذیب نفس جلا می‌دهد، اندیشه و عملش یکی می‌شود و در سایه اتصال به حق، شادمانی مانند چشمه‌ای در وجودش می‌جوشد و لحظه‌های ناب معنوی را رقم می‌زند؛ مکاشفاتی بر او پدید می‌آید و دلش لبریز از شادی و امید و عشق می‌شود. خاصیت این حال، گسترش و افزودن است؛ پس ارزش‌های معنوی را می‌گسترده و چون تجربه‌های ناب عرفانی شرح و بیان ندارند، شاعر از واژگان رمزی و نمادین یاری می‌گیرد تا کسبیت خود را بیان کند.

هله عاشقان بکوشید که چو جسم و جان نماند	دلتهـان به چـرخ پَرَد چو بدن گـــــــــــــــران نماند
دل و جان به آب حکمـــــــــــــــت ز غبارها بشویید	هله تا دو چشم حسرت سوی خاکـــــــــــــــدان نماند
ره آسمان درون است، پـــــــــــــــر عشق را بجنبان	پـــــــــــــــر عشق چون قوی شد غم نردبـــــــــــــــان نماند

(مولوی، ۱۳۹۵، ج ۱: ۴۶۴)

مولانا بر سر آن بود که با طی مراحل سلوک از دام تعلقات برهد و مرغ جانش تا ملکوت پرواز کند. او «این اندازه می‌دانست که باید اوراق بشوید و آتش به کتاب درزند و آنچه مطلوب اوست در خارج از خانقاه و مدرسه، در درون انسان و در سر سویدای "خود از خود رسته" جست‌وجو کند» (زرین‌کوب، ۱۳۸۰: ۱۱۳).

بنابر اعتقاد او، آدمی باید از لذت‌ها و خوشی‌های دنیایی به قیمت وصال حق بگذرد و در او فانی شود؛ البته با فانی خوشی‌های زودگذر، غمگین خواهد شد و برای رهایی از غم، باید به خدا متوسل شود.

تا نشوی مست خدا غم نشود از تو جدا	تا صفت گرگ دری یوسف کنعان نبری
-----------------------------------	--------------------------------

(مولوی، ۱۳۹۵، ج ۲: ۱۱۸۵)

او شادی حاصل از وصل و بسط را هدیه لاهوتی از حق می‌داند که به شکل خنده بروز می‌کند.
گل از نسرين همی‌پرسد که چون بودی درین غربت

همی‌گوید خوشم زیرا خوشی‌ها زان دیار آمد
(همان، ج ۱: ۳۶۹)

این شادی او مقدّس و برتر از شادمانی معمولی و حاصل یگانگی با معشوق است. درخشان‌ترین جلوه شادی مولانا در شعر و موسیقی او ظاهر می‌شود و آنچنان شیفته‌وار و غریزی از کلمات و اوزان بهره می‌گیرد که غزلیاتش مانند آفتاب می‌درخشد. «افتتاح مثنوی با "نی" در عین حال معرفّ شور و شوق فوق‌العاده‌ای است که مولانا به موسیقی دارد؛ علاقه به موسیقی در وجود او به قدری بارز است که هم در غزلیاتش انعکاس دارد و هم در آداب مولویه» (زرین‌کوب، ۱۳۶۳: ۳۴۰). «وجد و شعفی که موسیقی می‌آفریند، این توانایی را به انسان می‌بخشد که لحظه‌ای در حیات و حقیقت نظر کند» (اقبال، ۱۳۷۵: ۱۱۱). «مولانا از بیان تمام رنجی که عشق، سبب می‌گردد، بسیار لذت می‌برد. عاشق در عشق یکی از این دو حالت را تجربه می‌کند یا به وصال می‌رسد یا دچار فراق می‌شود. این دو اصطلاح مثل تمام اضداد نسبی است؛ زیرا هریک دارای مراتب و درجات متعدّد است؛ یعنی یک مقام را می‌توان وصال دانست، اما در مرتبه بالاتر این مقام، فراق خواهد بود. در عرفان تا زمانی که رهرو به بالاترین مراحل پارسایی نرسد پیوسته مقام وصال برای وی گذرا و درنهایت، فراق خواهد بود. دو اصطلاح مشهور "قبض" و "بسط" در تصوّف، ناظر به تجربه درجات مختلف وصال و فراق نسبی است» (چیتیک، ۱۳۸۲: ۲۷۱). «مولانا با طریق خود در کلّ کائنات به گردش درمی‌آید و مرادش پس از "شناخت" که مهم‌ترین هدف اوست، ساختن "انسان کامل" به کمک "عشق" است تا او را به خدا برساند و زندگی را به معنای واقعی کلمه بر انسان، شیرین و به قول خود «بامزه» سازد و او را به خوشبختی جاوید رساند» (بیانی، ۱۳۸۴: ۱۵۸).

۸-۱ موسیقی شعر مولانا و ویژگی‌های آن

جلوه‌ها و چشم‌اندازهای موسیقی شعر یعنی موسیقی بیرونی، کناری، داخلی و موسیقی معنوی، در کنار انواع اوزان شعر در دیوان شمس نشانه‌ای از ذهن خلاق مولانا در جهت تولید محتوای شادی و امید است.
«زبان فارسی با شعر مولانا به چنان غنایی از نظر موسیقی رسیده که هیچ زبانی توانایی مقابله با آن را ندارد. دیوان شمس دارای موسیقی بیرونی با اوزان خیزابی و تند است و خواننده می‌تواند پویایی، حرکت روح و عاطفه سراینده را در سراسر خوانش احساس کند. مولانا عاشق سماع بوده و با موسیقی به‌طور علمی آشنایی داشته است؛ بیش از بیست اصطلاح موسیقی از قبیل نام سازها و پرده‌ها و مقام‌ها را آورده، و جمع این خصوصیات روحی در وجود او سبب شده که وی اساس شعر را بر موسیقی قرار دهد. شعر او، تجربه حیاتی اوست و در زندگی او، مراعات خیلی از چیزها معنی ندارد تا چه رسد به مراعات نظیر؛ بنابراین از موسیقی معنوی در شعر او نشان چندانی نمی‌یابیم؛ زیرا موسیقی معنوی در شعر، بیشتر از رهگذر ملاحظات و دقت‌های خاص گوینده از مراعات نظیر و تضاد به وجود می‌آید و می‌توان گفت که تناسب‌های معنوی و زنجیره‌های مراعاتی در شعر او به‌اندازه بعضی از قله‌ها نیست» (مولوی، ۱۳۹۵: ۱۱۳-۱۲۰).

۲- بحث و بررسی

۱-۲ شادی عارفانه و تصوف عاشقانه در غزلیات شمس برپایه نظریه بهزیستی سلیگمن

مولانا ابتدا تحت تعلیم پدر و سپس برهان‌الدین محقق ترمذی قرار گرفت؛ تعالیم هر دو به روحش عظمت و شکوه بخشید و ظرفیت وجودی‌اش را آماده‌آموزه‌های شمس کرد. شمس او را به سوی جهانی بی‌انتها سوق داد تا در آنجا جز خدا نبیند و جز او برنگزیند و تنها در پیوند با حق شادی و آرامش یابد. آشنایی با شمس جرعه‌ای بود که در خرمن وجود مولانا زده شد؛ در نتیجه او را به چراغی همیشه‌تابان تبدیل کرد تا در زمان خود و بعد از خود دستگیر علاقه‌مندان و گمگشتگان راه معرفت شود. در این راه مولانا من‌منطقی، فلسفی و فقهی خود را شکست و با ارشاد شمس به من‌برتر رسید. پس رقص و سماع و چنگ و دف و نی و رباب را جانشین درس و مدرسه و منبر کرد و واعظ و زاهد ترسان عالم قبض به عاشق و عارف شاد و دست‌افشان عالم بسط تبدیل شد و خود را پاینده عشق دید.

مُرده بدم، زنده شدم، گریه بدم، خنده شدم دولت عشق آمد و من دولت پاینده شدم
(مولوی، ۱۳۹۵، ج ۲: ۷۱۹)

تصوف مولانا را "تصوف عاشقانه" می‌نامند. باید پرسید چرا مولانا این طریق را برمی‌گزیند؟ افزون‌بر استعداد ذاتی و سرشاربودن وجودش از عشق، شاید خواسته است به همه اصول و قواعد خشک و بی‌روح متصوفه عصر خود پشت پا بزند. تصوفی که یکی از علل اصلی شکل‌گیری‌اش جنگ و آشوب بود و انسان را به کنج عزلت و انزوای خانقاه‌ها می‌کشید و از هرگونه واقعیت و شور و عشق و هیجان جمعی دور می‌داشت و فرصتی به غارتگران و حاکمان می‌داد تا بر ظلم خود بیفزایند و بر طبل جنگ و زیاده‌خواهی بنوازند. در جامعه‌ای که غرق ناامیدی، ترس، ناامنی و پریشانی باشد، شادی، عشق، شور و امید می‌میرد و رشد و شکوفایی فراموش می‌شود. مردمی که نان شب نمی‌یابند و در خانه خود امنیت ندارند، به عالم معنا و پرواز به سوی ماورا نمی‌اندیشند؛ حتی قدرت برهم زدن قواعد خشک صوفیان عصر و حاکمان زمان را نیز ندارند؛ پس کسی باید پیامبرگونه آنان را بیدار کند و گذشته پر عظمتشان را به یاد آورد؛ دیوار ناامیدی را فروریزد و ابراهیم‌وار بت‌های زمان را بشکند و موسی‌وار نیل مشکلات را کنار زند و ارض موعود را رهنمون باشد و سلیمانی شود که با دیو و پری و جن و انس زمانش سخن بگوید؛ ایوب‌وار صبر را بیاموزد تا به پاداش سختی‌ها برسد و یونسی شود که مردم با او درون نهنگ مشکلات روزگار روند و به سلامت و عافیت از دریای زندگی بگذرند؛ یا یوسفی شود که به عشقش دست از ترنج نزناسند و به تدبیرش از قحطی زمانه به سلامت بگذرند و به فراوانی و برکت دست یابند؛ یا مسیحای زمان شود که روح مرده آنان را زنده کند و شور و نشاط دوباره بخشد یا محمدی شود که با او به معراج روند و از مرز هستی و نیستی بگذرند و به جایی برسند که به جز خدا نبینند و به جز برای او زنده نباشند؛ بنابراین، مولانا با خرده‌گیری شمس، که چنانکه باید سرمست و آکنده از طرب نیست، مسیرش را تغییر داد و مرزهای قراردادی تصوف را درنوردید و عشق را قبله خود ساخت و هیچ نترسید و خندید و نواخت و رقصید و هلله در عالم انداخت و خفتگان را بیدار کرد.
بیایید، بیایید که گلزار دمیده است بیایید، بیایید که دلدار رسیده است
(همان، ج ۱: ۲۵۷)

گفته شد که سلیگمن در روان‌شناسی مثبت‌نگر هیجان‌ات مثبت را در بستر زمانی گذشته، حال و آینده بررسی می‌کند. بر این اساس، مولانا با ارشاد و تعلیم شمس، تعلقات شخصی و اجتماعی را ترک می‌کند و به‌منظور کمرنگ کردن تلخ‌کامی‌هایی که بر او و جامعه گذشته است، با دیدی مثبت به آینده، با برپایی مجالس وجد و سماع، به دست‌افشانی و پایکوبی می‌پردازد تا فقط در حال باشد و جمال یار بیند و کام جان را شیرین گرداند.

جانا قبول گردان این جست‌وجوی ما را بنده و مرید عشق‌تیم برگیر موی ما را
(همان: ۳۴۰)

بنابراین طبق روان‌شناسی مثبت‌نگر «خصیصه‌های مثبت افراد شامل مطالعه توانمندی‌ها و فضیلت‌ها مانند استعداد، عشق، رحم و شفقت، خلاقیت و خودکنترلی است؛ برای رسیدن به شادکامی، درگیر شدن در فعالیت‌ها، کار و ارتباطاتی که برای فرد تعهد، ارزش و معنا ایجاد می‌کند» (قاسمی و قریشیان، ۱۳۸۸: ۱۰۲) و این دقیقاً همان هدفی است که به مولانا و سپری کردن شادباش‌هایش تعهد و ارزش می‌دهد و وجد و سماع او را معنا می‌بخشد.

شادی مولانا در غزلیات شمس عوامل متعددی دارد. دسته‌ای عوامل درونی یا انفسی هستند؛ مانند شهود، جذبۀ حق، دین، رضا، رهایی از خود، پاکدلی، صبر، عشق و معشوق؛ دسته دیگر عوامل بیرونی یا آفاقی‌اند؛ مانند طبیعت‌گرایی، شوق عالم معنا، گره‌گشایی، معاشرت با افراد شاد و همنشین موافق. البته باید توجه کرد که همه این عوامل، مستقل از هم نیستند و مانند حلقه‌های زنجیر به هم پیوسته‌اند و سرحلقه آنها عشق است. در این مقاله، به علت گستردگی دامنه موضوعات به «عشق و معشوق» پرداخته می‌شود.

۲-۱-۱ عشق

بزرگ‌ترین وسیله‌ای که مولانا برای رسیدن به شادی برگزیده، عشق است. جان به ادب عشق می‌سپارد و نام و ننگ را ترک می‌کند؛ رنج را آگاهانه می‌پذیرد تا با رهایی از هرچه «رنگ تعلق پذیرد» به شادی حقیقی دست یابد. عشق، مولانا را به «بسط عارفانه» می‌رساند؛ چنانکه می‌توان او را در میان شاعران، «سلطان شادی آنفس» نامید. مولانا گاهی برای رسیدن به شادی، غم را به جان می‌خرد؛ چون عشق را آنچنان قدرتمند می‌بیند که می‌تواند غم را بشکند و فراری دهد.

چنان کز غم، دل دانا گریزد دوچندان غم ز پیش ما گریزد
(مولوی، ۱۳۹۵، ج ۱: ۴۲۳)

از دیدگاه مولانا عشق، دردها و زخم‌ها را التیام می‌دهد؛ روح را تعالی و کمال می‌بخشد؛ شادی حقیقی را در فراسوی زمان و مکان می‌آفریند؛ به زندگی معنا و جهت می‌دهد و عاشق و معشوق را یگانه می‌گرداند. پس آفرینش مبدایی دارد که انسان دورمانده می‌تواند با پرواز عشق به آن برسد. ازسویی سلیگمن بیان می‌کند که «ایجاد هیجان مثبت بیشتر در زندگی، باعث ایجاد دوستی، عشق، سلامت جسمی بهتر و موفقیت‌های بزرگ‌تر می‌شود» (حسینی صدیقی، ۱۳۹۴: ۵۴) که از این نقطه‌نظر، هیجان مثبت به دو دسته لذت‌های آنی و پایدار تقسیم می‌شود. لذت‌های پایدار رضایت‌مندی خاطر را به همراه می‌آورد و در مرحله بالاتر موجب پیدایش فضیلت انسانی می‌شود. همان فضیلتی که به عاشقی مانند مولانا پر پرواز می‌دهد و دید زمینی او را به نگاه حقیقی و آسمانی تبدیل می‌کند؛ تا جایی که عشق مجازی را پلی برای رسیدن به عشق حقیقی و آسمانی می‌داند (المجاز قنطرة الحقیقة).

۲-۱-۲ معشوق

گاهی معشوق، خداست که پنهان از چشم‌ها و نور و شادی و خوش‌تر از جان است. «روان‌شناسی مولوی، روان‌شناسی با حق بودن است. در واقع انسان در اعتلابخشیدن به زبان و روح خود باید به حق و محور هستی نزدیک شود تا جایی که هم‌جوار او شود و فیض او را دریافت و خلاقیت را از آن سیراب کند» (شریعت باقری، ۱۳۹۱: ۱۴۴). امیدها و آرزوها در عشق به خدا معنادار می‌شوند؛ زیرا او اصل اصل شادمانی و آب آب زندگانیست. اینجا کسی است پنهان چون جان و خوش‌تر از جان باغی به من نموده ایوان من گرفته (مولوی، ۱۳۹۵، ج ۲: ۱۱۶۲)

گاهی معشوق آشکار است؛ مانند شمس و صلاح‌الدین و حسام‌الدین که جلوه‌ای از نور خدا هستند. وجود آنها بهانه شور و مستی و سماع است. مولانا جلوه حق را در وجود شمس دید و تحت تعالیم او به «من برتر» رسید؛ همانطور که در روان‌شناسی یونگ، آنیما جلوه ویژگی‌های زنانه در مردان است که گاهی در شرایط خاص به شکل پیر، ظاهر می‌شود، «شمس» انسان کامل مولاناست.

بدان که پیر سراسر صفات حق باشد و گرنه پیر نماید به صورت بشری (مولوی، ۱۳۸۰: ۱۱۳۷)

دیدار شمس و مولانا جرعه‌ای بود تا بزرگ‌ترین مجموعه شیدایی عالم خلق شود و تصویری که مولانا از شمس ترسیم می‌کند، آنقدر شگفت‌آور است که آسان نمی‌تواند او را یک شخصیت عادی جلوه دهند.

شمس تبریزی چو شمع و شمع‌ها پروانه‌اش زآنکه اندر عین دل، او را عیانی دیگر است (مولوی، ۱۳۹۵، ج ۱: ۲۷۷)

به همین ترتیب نسبت به صلاح‌الدین اینچنین می‌نگرد:

ای صلاح جهان، صلاح‌الدین بر تو تا جاودان سلام علیک (همان: ۶۸۲)

معشوق او جان روحانی و ابدی به او می‌بخشد. پس در سایه چنین یاری از بندگی اهریمن می‌رهد و در عالم بی‌خویشی، او را ملاقات می‌کند؛ غرق شادی می‌شود و شگفت‌انگیزترین لحظه‌های پیوند عاشق و معشوق را رقم می‌زند. مولانا با حضور معشوق، هیچ احساس غم و کمبودی ندارد. همان عشق و احساسی که از دیدگاه نظریه بهزیستی سلیگمن، انسان را به سوی شادمانی و شکوفایی سوق می‌دهد و آن را مرکزیت می‌بخشد.

آن کس که تو را دارد از عیش چه کم دارد؟ و آن کس که تو را بیند ای ماه، چه غم دارد؟ (همان: ۳۸۹)

۲-۲ عاشق پرشور شمس

عصر مولانا در قرن هفتم هم‌زمان با هجوم وحشیانه مغولان بود. با سقوط نظام سیاسی، آشفته‌گی همه‌جانبه ایران و سرزمین‌های همسایه از جمله آسیای صغیر را فراگرفت. به موجب پذیرش و گسترش روحیه شکست و پیدایش ناامنی و ازهم‌گسیختگی اخلاقی، فکری و روانی جامعه، غم، ناامیدی، ترس، بی‌اعتمادی، یأس و بدبینی جایگزین شادی، امیدواری، اعتماد و خوش‌بینی شد. تأمین امنیت و نیازهای اولیه زندگی فردی بر سایر اهداف والای اجتماعی

انسان، اولویت یافت. حوزه زبان، ادبیات و عرفان نیز دستخوش تحولات شد. تصوف و خانقاه‌ها که در دوران حکومت سلجوقیان و خوارزمشاهیان بر اثر نارضایتی مردم از اوضاع زمان رونق یافته بودند، در این عصر، پناهگاه مناسبی برای پناهجویان مختلف از هر سنی قرار گرفت. البته با رواج هر حوزه، آفات و جنبه‌های منفی نیز گسترده می‌شود. بی‌توجهی به علوم عقلی و منطقی به همراه ترویج عقاید جبرگرایانه اشاعره که از دوره‌های قبل آغاز شده بود، در تصوف نیز نفوذ کرد. زهد خشک، تسلیم در برابر سرنوشت، بی‌توجهی به مسائل اجتماعی و از همه مهم‌تر، ریا و تزویر در جامعه مقدس‌مآبانه مانند علف‌های هرز رشد کرد و عشق، حلقه گمشده روزگار شد. در این وانفسا، شاعر عارفی مانند مولانا از حلقه گمشده تصوف آگاه بود. اشارت شمس را که گفته بود آنچنان‌که باید سرمست و آکنده از طرب نیستی، پیش چشم داشت و تصوف عابدانه را عاشقانه نمود.

گفت که سرمست نه‌ای، روکه ازین دست نه‌ای رفتم و سرمست شدم، وز طرب آکنده شدم
(همان، ج ۲: ۷۱۹)

مولانا در غزلیات شمس، به‌جز چند جا به‌طور گذرا، به رویدادهای سیاسی زمان اشاره نمی‌کند؛ اما با تغییر جهت تصوف ایستا و قبض‌گرای خود به سوی تصوف بسط‌گرا و پرجوش و خروش عاشقانه، هم با تصوف زاهدان آلوده‌دامن زمان مقابله می‌کند و هم شادی و امید و پویایی فراموش شده را زنده می‌کند. «مولانا ریشه همه خوشی‌ها و ناخوشی‌ها و خوش‌بینی‌ها و بدبینی‌های انسان را در درون خود او می‌داند» (همایی، ۱۳۷۶، ج ۲: ۷۰۹). سماع برپا می‌کند و پایکوبی آن را نشانی از زیر پا نهادن نفس و دست‌افشانی‌اش را نمادی از رهاکردن تعلقات آلوده و قواعد دست‌وپاگیر می‌انگارد؛ اینگونه به زاهدان و عابدان تنگ‌نظر و مردم ناامید و دل‌سرد روزگاران گوشزد می‌کند که برای رهایی از شرایط سخت، باید جور دیگر دید و طور دیگر عمل کرد؛ در نتیجه با شکر عشق می‌توان تلخ‌کامی‌ها را به شیرینی تغییر داد؛ بنابراین، عشق جوشان و لبریز او شکل و محتوای غزل را می‌شکند.

حاصل آنکه عوامل بیرونی یا آفاقی شادی مولانا، طبیعت‌گرایی، معاشرت با افراد شاد و گره‌گشایی از مشکل دیگران است و عوامل درونی یا انفسی او بصیرت، جذبۀ حق، صبر، رضایت، نوع‌دوستی، رهایی از خود، معنویت، صفای باطن، دینداری، وصال، معشوق و عشق است. عوامل یادشده جزو فضیلت‌ها و توانمندی‌هایی است که سلیگمن از آنها در جایگاه زیربنای نظریه بهزیستی یاد می‌کند.

مصادق‌های شعری عناصر نظریه بهزیستی برای نمونه در جلد نخست غزلیات شمس با داشتن ۴۸۲ غزل و تعداد ۳۷۶۰ بیت، شناسایی و دسته‌بندی شد و جدول شماره دو به دست آمد.

جدول شماره ۲: عناصر نظریه بهزیستی در غزلیات شمس

عناصر نظریه بهزیستی	تعداد ابیات	درصد ابیات
هیجان‌ات مثبت	۵۶۲	۹۴.۱۴%
مجدوبیت	۱۱۹	۱۶.۳%
معنا	۶۷	۷۸.۱%
روابط	۶۵	۷۲.۱%
دستاوردها	۳۵	۹۳%
جمع	۸۴۸	

بنابراین، در جلد نخست غزلیات شمس، ۸۴۸ بیت معادل ۲۲/۵۵ درصد، و از مجموع دو جلد که شامل ۱۰۶۵ غزل، معادل ۸۶۳۰ بیت می‌شود، تقریباً ۱۹۴۷ بیت، معادل ۲۲/۵۷ درصد، مطابق شاخصه‌های نظریه بهزیستی سلیگمن است. وجوه اشتراک نظریه سلیگمن و غزلیات شمس از وجوه افتراق آنها بیشتر است. البته تفاوت‌های ریشه‌ای در نوع جهان‌بینی آنها وجود دارد؛ برای نمونه، مولانا با دیدگاه عرفانی و معنوی به انسان می‌نگرد و خاستگاه اصلی همه فضیلت‌ها و توانمندی‌های انسان را عشق می‌داند. او عشق را نوشداروی دردهای عصر خود و همه دوران معرفی می‌کند؛ با عشق به جنگ غم و یأس و ناامیدی می‌رود؛ با عشق از همه تعلقات رها می‌شود؛ با عشق صبور است و نوع دوستی می‌کند؛ گره از مشکلات مردم برمی‌دارد؛ با عشق طبیعت را زیباتر می‌بیند؛ تعالی می‌یابد؛ جذبۀ حق را دریافت می‌کند و باطن را جلا می‌بخشد. توصیف تکمیلی عشق را از زبان خود او در غزلی با این مطلع می‌بینیم: «سفر کردم به هر شهری دویدم / چو شهر عشق من شهری ندیدم» (مولوی، ۱۳۹۵، ج ۲: ۷۹۳). در مقابل سلیگمن دیدگاه عرفانی ندارد؛ در نهایت به شکوفایی انسان می‌اندیشد و راه آن را مثبت‌اندیشی و شناخت فضیلت‌ها و توانمندی‌ها می‌داند.

۲-۳ وجوه اشتراک و افتراق جهان‌بینی مولانا و سلیگمن

۲-۳-۱ اشتراکات جهان‌بینی مولانا و سلیگمن

هر دو در زمان خود سنت‌شکن هستند. یکی چهارچوب تصوف خشک را با موسیقی و غزل و سماع می‌شکنند و مانند کیمیاگری تصوف را با عشق درهم می‌آمیزد و دیگری در جهان پرغوغای علم، مدعی است که می‌توان با روان‌شناسی، مثبت‌نگریست و مثبت‌اندیشید.

هر دو به جهان و آنچه در اوست با دیدگاه مثبت می‌نگرند و می‌گویند تا وقتی می‌شود زیبا دید و زیبا اندیشید، چرا باید بد بینیم و بد بیندیشیم. باید مثبت‌ها را بیفزاییم. مواد امیدبخش را بجوییم تا در کارگاه هستی، محصول شادی و شکوفایی تولید کنیم؛ گرچه غم و شادی قرین دیرینه یکدیگرند.

تلخ بود غم بشر وین غم اوست چون شکر
این غم عشق را دگر بیش به چشم غم مبین
(همان: ۹۵۲)

هر دو معتقدند برای رسیدن به شادی و شکوفایی و سعادت باید از مسیر خودشناسی گذشت. تأکید می‌کنند انسان باید اهداف خود را تعیین کند، ناتوانی‌ها و نقاط قوت خود را بشناسد، فضایل اخلاقی را مدنظر قرار دهد و با استفاده از قابلیت‌های اختصاصی، شادی و شکوفایی را جست‌وجو کند.

مولانا با توجه به جهان‌بینی عرفانی برای تهذیب نفس، به جست‌وجو در ژرفای روان آدمی و آشکارکردن رازها برای مبارزه با خواهش‌های نفسانی پرداخته و وارد حیطه روان‌شناسی شده است؛ بنابراین، عرفان و روان‌شناسی شیوه بیان و درمان متفاوتی دارند؛ اما موضوع اصلی آنها «روان آدمی» است.

مولانا و سلیگمن، تنها به انسان عصر خود نمی‌پردازند؛ بلکه «انسان بشریت» مدنظر آنهاست.

مولانا برپایه دیدگاه عرفانی و سلیگمن برپایه روان‌شناسی مثبت و انسان‌گرا، انسان را از موضع بالا، یک کل تجزیه‌ناپذیر می‌بیند؛ زیرا تقسیم کلیت انسان به واحدهای کوچک مجزا از هم و تقلیل او به خرده‌نیازهای فیزیولوژیک، موجب فراموشی نیازهای فراجسمانی و وحدت وجود او می‌شود. انسان از نظر اندیشه‌های متافیزیکی

عرفانی می‌تواند با عشق حقیقی، قداست بی‌نظیری بیابد که به مقام خلیفه‌الهی برسد و شاید از انسان شکوفای روان‌شناسی مثبت‌نگر فاصله داشته باشد؛ ولی برخی ویژگی‌های انسان والای عرفان مولانا با انسان شکوفای روان‌شناسی مثبت‌نگر تقریباً همسان‌اند. از نظر مولانا، هر انسانی می‌تواند به شکوفایی برسد، همانطور که سلیگمن راه را برای همه باز می‌بیند.

- هر دو به مقام والای انسان و کمال و شکوفایی تأکید دارند و آنها را امر ذاتی و مطلوب آدمی می‌دانند. تکامل و شکوفایی را مرحله‌ای پویا و نامحدود و راه کمال را پرفراز و نشیب؛ اختیار و اراده را لازمه راه، تجربه انسان را با ارزش و سرشت انسان را پاک و سرشار از توانمندی‌ها می‌دانند.

۲-۳-۲ تفاوت‌های دیدگاه مولانا و سلیگمن

با مقایسه دیدگاه مولانا و سلیگمن درباره انسان و جهان، تفاوت‌های آنان را اینچنین درمی‌یابیم:

- مسیر شکوفایی در عرفان مولانا از خودشناسی آغاز و تا فنا فی‌الله ادامه دارد؛ در روان‌شناسی مثبت، مبدأ، شناخت قابلیت‌ها و مقصد، دستیابی به زندگی معنادار و شکوفایی است.

بکشید یار گوشم که تو امشب آن مایی صنما بلی، ولیکن تو نشان بده کجایی
چو رهرا کنی بهانه بدهی نشان خانه به سر و دو دیده آیم که تو کان کیمیایی
(همان: ۱۲۸۴)

- مولانا عالم طبیعت و ماورای آن را در حال تغییر و تبدیل به سوی شکوفایی می‌بیند؛ ولی سلیگمن تنها در عالم طبیعت به شکوفایی و معنا می‌اندیشد.

چه‌هاست در شکم این جهان پیچاپیچ کزو بزاید انا الحق و بانگ سبحانی
(مولوی، ۱۳۸۰: ۱۱۲۷)

- روان‌شناسی مثبت‌نگر به اختیار کامل انسان معتقد است. مولانا نیز مانند بسیاری از صوفیه به اختیار قائل است؛ اما با پذیرش مفهوم خدا در ادیان سامی، جبر نیز به میان می‌آید و اختیار انسان را مشروط به اختیار خداوند می‌داند. انسان با توجه به ظاهر امر از اصل، غافل است.

به مقام خاک بودی، سفر نهان نمودی چو به آدمی رسیدی، هله تا به این نمایی
(مولوی، ۱۳۹۵، ج ۲: ۱۲۸۲)

- مولانا خدامحور و روان‌شناسی مثبت‌نگر انسان‌محور است.

- مولانا انسان را همواره در حال زادن و مُردن و باز زادن می‌داند تا به خداگونگی برسد.

عرش و فلک و روح در این گردش احوال اشتر به قطارند و تو آن بازپسینینی
می‌جنب تو بر خویش و همی‌خور تو ازین خون کاندلر شکم چرخ، یکی طفل جنینینی
(همان: ۱۲۴۰)

و این دیدگاه نسبت به زندگی انسان، فراتر از دیدگاه روان‌شناسی مثبت‌نگر است.

- سلیگمن و روان‌شناسی مثبت، انسان را در اینجا و اکنون در نظر می‌گیرد و گذشته را اصیل نمی‌داند و با چرایی خلقت کاری ندارد؛ اما مولانا به انسان از خاستگاه اولیه تا پس از مرگ و معاد می‌نگرد.

بمیرید، بمیرید و زین مرگ مترسید کزین خاک برآیید، سماوات بگریید
(همان، ج ۱: ۲۳۰)

- در دیدگاه عرفانی مولانا، جهان چیزی نامتناهی است که همیشه در حال افزودن است و کائنات بی‌قرار و پویا هستند؛ حتی ارواح نیز در حال سیلان‌اند و هر لحظه زندگی را تجدید می‌کنند.

جمله بی‌قراریت از طلبِ قرار توسط طالب بی‌قرار شو تا که قرار آیدت
(همان: ۲۵۵)

۳- نتیجه‌گیری

بررسی روان‌شناسانه غزلیات شمس نشان داد که از شش فضیلت روان‌شناسی مثبت‌نگر، رأفت و عشق با قابلیت‌های مهربانی و صداقت، دوست داشتن و دوست داشته شدن، نسبت به دیگر فضیلت‌ها و توانمندی‌ها، بسامد بیشتری دارند. پس از رأفت و عشق، فضیلت تعالی با قابلیت‌های زیرمجموعه خود، به‌ویژه «امید» در رتبه دوم قرار می‌گیرد. هیجان مثبت شادی با زیرمجموعه‌های لذت و خشنودی نیز جایگاه ویژه‌ای را در غزلیات شمس به خود اختصاص داده است.

اقیانوس پر راز و رمز غزلیات شمس با سیطره موسیقی و عشق، امواج بلندی از عناصر نظریه بهزیستی را در بر دارد و از مجموع ۳۷۶۰ بیت، ۸۴۸ بیت مطابق با عناصر نظریه بهزیستی است. مولانا هنرمند توانمندی است که در دوران نابسامان خود، آثار مثبت جاودانی، آنچنان که امروزه روان‌شناسی مثبت‌نگر مطرح می‌کند، آفریده و همگان را به بهتر اندیشیدن و بهتر شدن دعوت می‌کند. او شمس بسیار مثبت‌نگر عرفان و ادب فارسی است که شاخصه‌های نظریه بهزیستی در غزلیاتش، بسیار نمایان و انطباق‌پذیر است. با گسترش موضوعات عرفانی و توجه به جوهره انسانی در غزلیات قرن هفتم، شاخصه‌های نظریه بهزیستی در غزلیات شمس بیشتر دیده می‌شود. این مهم، عامل اصلی توجه و گرایش انسان امروز به متون ادبی و عرفانی است. با توجه به اندیشه‌های مشترک و هم‌گرایی مولانا و سلیگمن درباره تعالی و شکوفایی و سعادت انسان، می‌توان چنین نتیجه گرفت که بشریت برای تحقق توانمندی‌ها به‌منظور دستیابی به کمال انسانی همواره می‌کوشد.

منابع

۱. اقبال، افضل (۱۳۷۵). *زندگی و آثار مولانا جلال‌الدین رومی*، ترجمه حسن افشار، تهران: نشر مرکز.
۲. بیانی، شیرین (۱۳۸۴). *دمساز دو صد کیش*، تهران: جامی، چاپ اول.
۳. باقری خلیلی، علی‌اکبر؛ عامری، عصمت (۱۳۸۹). «شادی در غزلیات شمس، با تکیه بر عوامل عرفانی»، *دوفصلنامه علمی و پژوهشی ادبیات عرفانی دانشگاه الزهراء*، سال اول، دوره ۲، ش ۲، ۱-۲۴.
۴. بدری، بهاره (۱۳۹۰). *شناسایی و تبیین مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت در بوستان و گلستان سعدی*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی.
۵. چیتیک، ویلیام (۱۳۸۲). *درآمدی بر تصوف و عرفان اسلامی*، ترجمه جلیل پروین، تهران: پژوهشکده امام و انقلاب اسلامی.

۶. حسینی صدیقی، سیده نیکو (۱۳۹۴). روان‌شناسی مثبت‌نگر در شعر حافظ با توجه به رویکرد مارتین سلیگمن، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده زبان و ادبیات فارسی، دانشگاه پیام نور قزوین.
۷. حلبی، علی اصغر (۱۳۹۲). تاریخ تصوف و عرفان، تهران: زوآر.
۸. زرین‌کوب، عبدالحسین (۱۳۶۳). ارزش میراث صوفیه، تهران: امیرکبیر، چاپ ششم.
۹. _____ (۱۳۸۵). جستجو در تصوف ایران، تهران: امیرکبیر، چاپ هفتم.
۱۰. _____ (۱۳۸۰). بگه بگه تا ملاقات خدا، تهران: انتشارات علمی، چاپ هجدهم.
۱۱. سلیگمن، مارتین (۱۳۹۵). شادمانی درونی (روانشناسی مثبت‌گرا در خدمت خشنودی پایدار)، ترجمه مصطفی تبریزی و رامین کریمی و علی نیلوفری، تهران: دانژه، چاپ پنجم.
۱۲. _____ (۱۳۹۴). شکوفایی، ترجمه امیر کامکار و سکینه هژیریان، تهران: نشر روان، چاپ دوم.
۱۳. شریعت باقری، محمدمهدی (۱۳۹۱). «مطالعه تطبیقی نظریات مولوی و مزلو درباره انسان سالم و کامل»، مطالعات روان‌شناختی دانشگاه الزهراء (س)، دوره ۸، ش ۴، ۱۳۱-۱۴۵.
۱۴. شفیعی کدکنی، محمدرضا (۱۳۷۳). موسیقی شعر، تهران: نشر آگه، چاپ پنجم.
۱۵. صادقی حسن‌آبادی، مجید (۱۳۸۶). «غم و شادی در تجربه دینی مولوی»، مجله دانشکده ادبیات و علوم انسانی اصفهان (مطالعات و پژوهش‌های دانشکده ادبیات و علوم انسانی)، دوره دوم، شماره ۴۹، ۷۵-۹۰.
۱۶. عامری، عصمت (۱۳۸۸). بررسی شادی و غم در غزلیات شمس، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم انسانی و اجتماعی، دانشگاه مازندران.
۱۷. غلامی، مجاهد (۱۳۹۷). «نظریه شادی مولانا در فیه مافیه»، نشریه علمی پژوهشی پژوهش‌های عرفانی (گوهر گویا)، سال دوازدهم، شماره اول، پیاپی ۳۶، ۸۹-۱۰۸.
۱۸. قاسمی، نظام‌الدین؛ قریشیان، مرضیه (۱۳۸۸). «روانشناسی مثبت، رویکرد نوین روان‌شناسی به طبیعت انسان»، فصلنامه تازه‌های روان‌درمانی، شماره ۵۱ و ۵۲، ۹۸-۱۱۴.
۱۹. قشیری، عبدالکریم بن هوازن (۱۳۷۴). رساله قشیریه، ترجمه ابوعلی حسن ابن احمد عثمان، تصحیح بدیع‌الزمان فروزانفر، تهران: علمی و فرهنگی، چاپ چهارم.
۲۰. گوهرین، صادق (۱۳۷۰). منطق الطیر عطار، تهران: علمی و فرهنگی، چاپ پنجم.
۲۱. مولوی، جلال‌الدین محمد بلخی (۱۳۸۴). مثنوی معنوی، براساس نسخه رینولد نیکلسون، تهران: سراب نیلوفر با همکاری نشر صومعه، چاپ اول.
۲۲. _____ (۱۳۸۰). کلیات دیوان شمس تبریزی، مطابق نسخه تصحیح‌شده بدیع‌الزمان فروزانفر، به اهتمام پرویز بابایی، تهران: نگاه، نشر زریاب، چاپ پنجم.
۲۳. _____ (۱۳۹۵). غزلیات شمس تبریز، ۲ جلد، مقدمه، گزینش و تفسیر محمدرضا شفیعی کدکنی، تهران: سخن، چاپ هشتم.
۲۴. هدفیلد، ژ. آ (۱۳۷۴). روان‌شناسی و اخلاق، ترجمه علی پریور، تهران: علمی فرهنگی، چاپ سوم.
۲۵. همایی، جلال‌الدین (۱۳۷۶). مولوی‌نامه: مولوی چه می‌گوید؟، تهران: مؤسسه نشر هما.
26. Donlson, S, I, Dollwet, M. a. (2015). "Happiness, excellence and optimal human functioning revisited: Examining the peer-reviewed literature linked to positive psychology". *The Journal of positive psychology*, 10. (3). pp.185-195.
27. Seligman, M. and Csikszentmihaly, M. (2000). Positive Psychology- an introduction. *American Psychologist*.

References

1. Eǧbāl, Afzal. (1996). Zendeǧī va Āsār-e Mowlānā Jalāleddīn Rumi. (Translated by Hasan Afshar). Tehrān: Našr-e Markaz publication. (In Persian)
2. Bayāni, Širin. (2005). Damsāz-e Do Sad Kiš. Tehrān: Jāmi publication. (In Persian)
3. Bāǧeri Xalili, Ali akbar; ‘āmeri, Esmat. (2010). Šādi dar Ġazalyyāt-e Šams, bā Tekye bar Avāmel-e Erfāni. Do Faslnāme-ye Elmi va Pažuheši-ye Adabiyāt-e Erfāni-ye Dānešgāh-e Azzahrā. No 2. pp . 1- 24. (In Persian)
4. Badri, Bahār-e. (2011). Šenāsāi va Tabyin-e Moallefehā-ye Ravānšenāsi-ye Mosbat dar Bustān va Golestān-e Sa'di. Pāyānnāme-ye Kāršenāsi-ye Aršad. Dānešgāh-e Allāme Tabātabāi, Dāneškade-ye Ravānšenāsi va Olum-e Tarbiyati, Gorūh-e Ravānšenāsi-ye Bālini va Omūmi. (In Persian)
5. Chittick, William C. (2003). Darāmadi bar Tasavvof va Erfān-e Eslām. (Translated by Jalil Parvin). Tehrān: Pažuheškade-ye Emam va Enǧelāb-e Eslami publication. (In Persian)
6. Hoseyni Sedīǧi, Seyyed-e Nikū (2015). Ravānšenāsi-ye Mosbatneǧar dar Še'r-e Hāfez ba Tavajjoh be Rūykard-e Martin Seligman. Pāyānnāme-ye Kāršenāsi-ye Aršad. Dānešgāh-e Payām-e Nūr-e Ġazvin, Dāneškade-ye Zabān va Adabiyāt-e Farsi, Gorūh-e Zabān va Adabiyāt-e Fārsi. (In Persian)
7. Halabi, Aliasǧar (2013). Tārix-e Tasavvof va Erfān. Tehrān: Zavvār publication. (In Persian)
8. Zarrinkūb, Abdolhoseyn (1984). Arzeš-e Mirāo-e Sūfiye. Tehrān: Amirkabir publication. (In Persian)
9. _____ (2001). Jostojū dar Tasavvof-e Irān. Tehrān: Amirkabir publication. (In Persian)
10. _____ (2001). Pelle pelle ta Molāǧāt-e Xodā. Tehrān: Entesārāt-e Elmi publication. (In Persian)
11. Seligman, Martin E.P (2016). Authentic Happiness (Using the new positive psychology realize your potential for lasting fulfillment). (Translated by Mostafā Tabrizi; Rāmin Karimi; Ali Nilūfari). Tehrān: Dānže publication. (In Persian)
12. _____ (2015). Flourish (A visionary new understanding of happiness and well-being). (Translated by Amir Kāmkār; Sakine Hožabriyān). Tehran: ravān publication. (In Persian)
13. Shariā't Bāǧeri, Mohammad Mahdi (2012). Motāle'e-ye Tatbiǧi-ye Nazariyāt-e Mowlavi va Maslow darbāre-ye Ensān-e Sālem va Kāmel. Motāleā't-e Ravānšenāxti-ye Dānešgāh-e Azzahrā. NO . 8, (4). pp . 131-145 . (In Persian)
14. Shafi'i-ye Kadkani, Mohammadrezā (1994). Mowsiǧi-ye She'r. Tehrān: Našr-e Agāh publication. (In Persian)
15. Sādeǧi Hasanābādi, Majid (2007). Ġam va Šhadi dar Tajrobe-ye Dini-ye Mowlavi. Majalle-ye Dāneškade-ye Adabiyāt va Olūm-e Ensāni. NO . 49, 2 . pp . 75-90. (In Persian)
16. 'Āmeri, Esmat (2009). Barresi-ye Šādi va Ġam dar Ġazaliyāt-e Shams. Pāyānnāme-ye Kāršenāsi-ye Aršad. Dānešgāh-e Māzandarān, Dāneškade-ye Olūm-e Ensāni va Ejtemāi, Gorūh-e Zabān va Adabiyāt Farsi. (In Persian)
17. Ġolāmi, Mojāhed (2018). Nazariye-ye Šādi-ye Mowlānā dar Fihemāfih. Našriye-ye Elmi Pažuheši-ye Pažuhešhā-ye Erfāni (Gowhar-e Gūyā). NO . 12, (1) . pp 36, 89-108. (In Persian)
18. Ġāsemi, Nezāmeddin; Ġoreyšiyan, Marziyye (2009). Ravānšenāsi-ye Mosbat, Rūykard-e Novin-e Ravānšenāsi be Tabi'at-e Ensān. Faslnāme-ye Tāzehā-ye Ravāndarmāni. NO . (51-52). pp . 98-114. (In Persian)
19. -Ġošayri, Abdolkarim ben Havāzen (1995). Resāle-ye Ġošayriye. (Translated by Abu Ali Hasan ebn-e Ahmad Osmān, tashih-e Badi'ozzamān-e Forūzānfar). Tehrān: Elmi va Farhangi publication. (In Persian)
20. Goharin, Sādeǧ (1991). Manteǧotteyr-e A'ttār. Tehrān: Elmi va Farhangi publication. (In Persian)
21. Mowlavi, Jalāleddīn Mohammad-e Balxi (2005). Ma'navi-ye Ma'navi, bar Asās-e Nosxe-ye Reynold Nicholson. Tehran: Sarāb-e Nilūfar ba Hamkāri-ye Sowme'e publication. (In Persian)
22. _____ (2001). Kolliyāt-e Divān-e Shams Tabrizi. Motābeǧe Nosxe-ye Tashihšode-ye Badi'ozzamān Forūzānfar, be Ehtemām-e Parviz Bābāi. Tehrān: Negāh, Zaryāb publications. (In Persian)
23. _____ (2016). Ġazaliyāt-e Shams Tabriz, 2 Jeld, Moǧaddame, Gozineš va Tafsir-e Mohammadreza Shafi'i Kadkani. Tehrān: Soxan publication. (In Persian)
24. Hetfield, Ž.Ā (1995). Ravānšenāsi va Axlāǧ. (Translated by Ali Parivar). Tehrān: Elmi va

Farhangi publication.(In Persian)

25. Homāi, Jalāleddin(1997). Mowlavināme(Mowlavi če Migūyad?). Tehrān: Moassese-ye Našr-e homā publication. (In Persian)
26. Donlson, S, I, Dollwet, M. a. (2015). Happiness, excellence and optimal human functioning revisited: Examining the peer-reviewed literature linked to positive psychology. The Journal of positive psychology. NO. 10. (3). pp.185-195.
27. Seligman, M.and Csikszentmihaly, M.(2000). Positive Psychology- an introduction. American Psychologist.