

## تحلیل زنجیره‌های واژگان مثبت در دیوان شمس تبریزی

پروین دخت رضایی مجدآبادی، حسین پارسایی\*، رضا فرصتی جویباری

گروه زبان و ادبیات فارسی، دانشکده علوم انسانی، واحد قائم‌شهر، دانشگاه آزاد اسلامی، قائم‌شهر، ایران.

خرداد ۱۴۰۲، دوره ۱۶، شماره پیاپی ۸۵، صص ۲۴۰-۲۱۷

DOI: 10.22034/bahareadab.2023.16.6874

### نشریه علمی سبک‌شناسی نظم و نثر فارسی

(بهار ادب)

#### چکیده:

**زمینه و هدف:** دیوان شمس بازتابی از آراء و اندیشه‌های مولانا است که بسیاری از واژگان آن در هر دو محور همنشینی و جانشینی دارای بار معنایی مثبت است و چونان زنجیری بافت کلام را در خدمت افکار خالق آن درمی‌آورد؛ چنانکه یکی از روانشناسان شهر غربی، مارتین سلیگمن، نظر خویش را از نشانگان درماندگی آموخته‌شده، به آثار نافذ احساسات مثبت معطوف داشته است. هدف از این جستار بررسی و تحلیل غزلها و بررسی زنجیره‌های واژگانی مثبت مولانا در دیوان شمس طبق نظریه روانشناسی مثبت‌گرای مارتین سلیگمن است.

**روش مطالعه:** پژوهش حاضر بعنوان پژوهشی بنیادی با استفاده از روشهای استدلال و تحلیل عقلانی و بر پایه مطالعات کتابخانه‌ای بهره‌جسته و به مقوله تحلیل زنجیره‌های واژگان مثبت با تکیه بر مؤلفه‌های مثبت‌گرای مارتین سلیگمن و تأثیر آن بر دیوان شمس تبریزی پرداخته است. جامعه آماری سه هزار بیت از کتاب ده جلدی کلیات شمس مولوی، براساس نسخه بدیع‌الزمان فروزانفر با تصحیحات و حواشی وی است.

**یافته‌ها:** همه مؤلفه‌های روانشناسی مثبت‌گرای سلیگمن در کلیات شمس مشاهده شده است. درصد فضیلت‌های مثبت سلیگمن در دیوان شمس بدین ترتیب است: تعالی با ۴۲/۴۳٪ رتبه نخست فضیلتها را به خود اختصاص داده است. خرد و دانایی با ۲۰/۶۱٪ در رتبه دوم است. شجاعت با ۱۷/۲۸٪ در رتبه سوم قرار دارد. نوع‌دوستی با ۱۴/۱۰٪، اعتدال با ۴/۶۲٪ و عدالت‌جویی با ۰/۹۶٪ رتبه‌های بعدی را به خود اختصاص داده‌اند. قابلیت‌های عشق با ۷۴/۵۴٪، رهبری با ۶۵/۳۸٪ و کمال با ۵۳/۹۶٪ بیشترین و قابلیت‌های شوخ‌طبعی با ۰/۷۸٪، عدالت‌جویی با ۰/۹۶٪ و پایداری با ۷/۹۲٪ کمترین نمود را داشته‌اند.

**نتیجه‌گیری:** بهره‌گیری از این دست مفاهیم و واژگان مثبت در دیوان شمس، علاوه بر آنکه موجب رهیابی مخاطب به شهر عشق مولانا میگردد، در ایجاد تحول روانی و تغییر نگرش و ارتقای کیفیت زندگی مخاطب مؤثر است. انطباق عناصر زبانی و فکری مثبت مولانا در دیوان شمس با آرای سلیگمن، این دو سرمایه معنوی و انسان‌ساز، با فاصله زمانی هشت قرن اصلیت‌ترین نتیجه و محصول این پژوهش است. اندیشه‌ها و مؤلفه‌های سلیگمن بمثابة موضوع و دنیای برین برساخته مولانا در دیوان شمس بمنزله مصادق و عقربه قطب‌نمای حیات متعالی انسانی، ائتلافی شگفت و بی‌بدیل پدید آورده‌اند که از دو نگاه علمی و هنری ادبیات و روانشناسی قابل‌اتکا و ثمربخشند.

تاریخ دریافت: ۰۵ اردیبهشت ۱۴۰۱  
تاریخ داوری: ۱۰ خرداد ۱۴۰۱  
تاریخ اصلاح: ۲۵ خرداد ۱۴۰۱  
تاریخ پذیرش: ۰۸ مرداد ۱۴۰۱

#### کلمات کلیدی:

مولانا، دیوان شمس، مارتین سلیگمن، روانشناسی مثبت‌گرا.

\* نویسنده مسئول:

[h.parsaei@qaemiau.ac.ir](mailto:h.parsaei@qaemiau.ac.ir)

۴۲۱۵۵۰۲۵ (۱۱ ۹۸+)



ORIGINAL RESEARCH ARTICLE

The analysis of Positive Lexical Bundles in Divan-e Shams-e Tabrizi

P. Rezaei Majdabadi, H. Parsaei\*, R. Forseti Joibari

Department of Persian Language and Literature, Faculty of Humanities, Qaimshahr Branch, Islamic Azad University, Qaimshahr, Iran.

ARTICLE INFO

Article History:

Received: 25 April 2022

Reviewed: 31 May 2022

Revised: 15 June 2022

Accepted: 30 July 2022

KEYWORDS

Rumi, Divan Shams,  
Martin Seligman,  
positive psychology.

\*Corresponding Author

✉ [h.parsaei@qaemiau.ac.ir](mailto:h.parsaei@qaemiau.ac.ir)

☎ (+98 11) 42155025

ABSTRACT




**BACKGROUND AND OBJECTIVES:** Divan Shams is a reflection of the opinions and thoughts of this mystic, many of its words have a positive meaning in both axes of companionship and substitution, and like a chain, it serves the thoughts of its creator, as one of the famous western psychologists, Martin Seligman He has turned himself from the symptoms of learned helplessness to the penetrating effects of positive emotions. The purpose of this essay is to analyze and analyze Ghazals and investigate the positive lexical chains of Rumi in Divan Shams according to Martin Seligman's theory of positivist psychology.

**METHODOLOGY:** The current research is a basic research using the methods of rational reasoning and analysis and based on library studies, and it deals with the category of analysis of chains of positive words based on the positivist components of Martin Seligman and its effect on Diwan Shams of Tabrizi. The statistical community is also the statistical community of 3000 verses from the ten-volume book "Koliat Shams" by Maulana Jalaluddin Mohammad Molavi, based on the original edition of Faruzanfar with his corrections and margins.

**FINDINGS:** All the components of Martin Seligman's positivist psychology have been observed in Koliat Shams. The percentage of Seligman's positive virtues in Diwan Shams is as follows: excellence has taken the first rank of virtues with 42.43%. Wisdom is in the second place with 20.61%. Shujaat ranks third with 17.28%. Altruism with 14.10%, moderation with 4.62% and seeking justice with 0.96% have taken the next ranks. The abilities of love with 74.54%, leadership with 65.38% and perfection with 53.96% are the highest, and the abilities of humor with 0.78%, seeking justice with 0.96% and stability with 7.92% are the lowest.

**CONCLUSION:** The use of such positive concepts and words in Diwan Shams, in addition to bringing the audience to the city of Rumi's love, is effective in creating psychological transformation and changing attitudes and improving the quality of life of the audience. The adaptation of Rumi's positive linguistic and intellectual elements in Divan Shams with the opinions of Martin Seligman; Today's psychologist and psychotherapist, these two spiritual and human capitals, with a gap of eight centuries, are the main result and product of this research. Seligman's thoughts and components as the subject and the brain-made world of Rumi in Divan Shams, as the example and the compass hand of the sublime human life, have created a wonderful and irreplaceable alliance that is reliable and fruitful from the two scientific and artistic points of view of literature and psychology.

DOI: [10.22034/bahareadab.2023.16.6874](https://doi.org/10.22034/bahareadab.2023.16.6874)

NUMBER OF REFERENCES	NUMBER OF TABLES	NUMBER OF FIGURES
 13	 0	 7

## مقدمه

امروزه با گسترش شاخه‌های ادبیات، بعنوان یکی از برجسته‌ترین علوم میان‌رشته‌ای، عناصر خلق‌شده در آثار ادبی نقشی اساسی در امیدبخشی به مردم و گسترش امیدواری اجتماعی دارد. آثار ادبی با اشکال متنوع، ظرفیت فراوانی در انتقال مفاهیم و مضامین امیدبخش و نشاط‌آور به مخاطبان دارد. از این رو برجسته‌سازی و توجه دادن به گنجینه عناصر ادبی مثبت و مفاهیم امیدبخش و معناگرایانه برای رشد و ارتقای سلامت روانی فرد و جامعه و دمیدن روح نشاط و امید با کمترین هزینه و سهولت می‌تواند صورت پذیرد. معناگرایی و شادی درونی و انرژی روحی مثبت و ارتقای قدرتهای درونی و ذهنی، که گمشده انسان امروز و عصر فناوری و دنیای الکترونیک است، همچنان در نظام ارزشی و زنجیره قدرتمند واژگان و اریکه سخن بزرگان و گنجینه شعر و نثر فارسی یافت میشود و این سرمایه عظیم اگر از قوه به فعل درآید، بخشی از بحرانهای هویتی و افسردگیها و بی‌انگیزگیهای دنیای امروز را مرتفع می‌سازد. ظرفیت عظیم معانی و الفاظ مثبت در آثار مولانا، بویژه دیوان شمس که آکنده از شور و شوق و ذوق و عشق و انرژی است، اگر در خدمت روانشناسی امروز با رویکرد نوین مثبت‌گرا درآید، همه مؤلفه‌های اصلی و فرعی این رویکرد را اعم از خرد و دانایی، شجاعت، نوع‌دوستی، عدالت‌جویی، اعتدال، و تعالی فراهم می‌سازد و به ظرفیت‌ترین و کارآمدترین شکل ممکن به جان و روح و باور مخاطب تزریق و القا میکند و همان پویایی و جنبش و حیات و بقایی را برای او به ارمغان می‌آورد که در سراینده این اشعار و غزلیات میتوان جستجو کرد. پژوهش حاضر در پاسخ به پرسشهای زیر تدوین شده است:

چه رابطه‌ای بین غزلیات شادی‌گرای مولانا در دیوان شمس و دیدگاه مارتین سلیگمن برقرار است؟  
 آیا مؤلفه‌های روانشناسی مثبت‌گرا را میتوان در شبکه‌های واژگانی مثبت غزلیات دیوان شمس یافت؟  
 اهداف نگارندگان از انجام این پژوهش گسترده است که موارد زیر مهمترین این اهداف به شمار می‌آیند:  
 استخراج شبکه‌های واژگانی مثبت در غزلهای منتخب و شناخت کارکردهای آن؛  
 یافتن ارتباط زنجیره واژگان مثبت غزلیات منتخب و بررسی و انطباق آن با مؤلفه‌های روانشناسی مثبت‌گرا؛  
 تحلیل و شناخت فضای کلی هر غزل منتخب با تکیه بر نظریه و مؤلفه‌های مارتین سلیگمن.

## سابقه پژوهش

درباره پیشینه تحقیقات پیرامون روان‌شناسی مثبت‌گرا در آثار ادبی میتوان به موارد ذیل اشاره نمود:  
 مقاله «روانشناسی مثبت‌گرا در الهینامه عطار» از خراسانی و عربها (۱۳۹۷). نویسندگان با هدف زدودن این تفکر که آنچه غربیها امروزه در قالب مفاهیم و اصطلاحات نو ارائه میکنند، یافته‌های نوین اندیشمندان غرب نیست، شعر عطار را از منظری دیگر مطالعه و بازبینی کرده‌اند.  
 مقاله «روانکاوی مؤلفه‌های شادکامی در شعر خالد ابوخالد براساس روانشناسی مثبت‌گرا» از پسندی و دیگران (۱۳۹۸). نویسندگان امیدواری، خردمندی و خوش‌بینی را در کنار اسالیب ادبی بررسی کرده و دریافته‌اند شاعر بدین طریق جامعه را به زندگی مملو از آرامش و شادکامی سوق داده است. مقاله «بررسی عناصر نشانه‌شناختی امیدواری در غزلیات حافظ با تکیه بر روانشناسی مثبت‌گرا» از عینی (۱۳۹۵). نویسنده نشانه‌های امید را در دیوان حافظ با استفاده از نظریه نشانه‌شناسی چارلز سندرز پیرس بر مبنای سه عنصر نشانی شعر، نشانه‌ها (مدلول) و تفسیر معنایشان (دال) مورد بررسی قرار داده است. تحلیل نشانه‌شناختی سه طبقه امید به خدا، امید به زندگی و امید به آینده را نشان داده است. با توجه به ساختار لفظی و محتوایی دیوان شمس و اشمال آن بر احوال خالص

و ناب عاطفی و پرشور مولانا، در این پژوهش برای نخستین بار ردپای مؤلفه‌های مثبت‌گرای نظریه‌مارتین سلیگمن در غزلیات مولانا بررسی میشود، ضمن اینکه زنجیره‌های واژگانی مثبت غزلها نیز مورد توجه قرار میگیرد.

### روش مطالعه

پژوهش حاضر با استفاده از روش توصیفی - تحلیلی به مقوله تحلیل زنجیره‌های واژگان مثبت با تکیه بر مؤلفه‌های مثبت‌گرای مارتین سلیگمن و تأثیر آن بر دیوان شمس تبریزی پرداخته و بر پایه مطالعات کتابخانه‌ای انجام شده است و بعنوان پژوهشی بنیادی از روشهای استدلال و تحلیل عقلانی بهره جسته است. جامعه آماری سه هزار بیت از ۳۶۳۶۰ بیت (شامل بیست‌وهشت غزل و سه رباعی و ترجیع‌بند) کتاب ده جلدی کلیات شمس یا دیوان کبیر، مولانا جلال‌الدین محمد مولوی، براساس نسخه بدیع‌الزمان فروزانفر با تصحیحات و حواشی وی است.

### بحث و بررسی

#### روانشناسی مثبت‌گرا

مارتین سلیگمن پدر روانشناسی مثبت‌گرا در دوازدهم اوت ۱۹۴۲ در نیویورک آمریکا متولد شد. وی در سال ۱۹۶۷م مدرک دکتری خود را در رشته روانشناسی از دانشگاه پنسیلوانیا گرفت. نخستین کار تأثیرگذار سلیگمن، مطالعه بر درماندگی آموخته‌شده بود. سلیگمن در حوالی سال ۲۰۰۰م نظریه روانشناسی مثبت‌گرا را ارائه داد. روانشناسی مثبت‌گرا بعنوان رویکردی علمی و کاربردی به مطالعه جنبه تکاملی، سودمند و مثبت ذهن و در پی آن رفتار فرد میپردازد و بر آن است که این گونه از تندرستی را با درگیر کردن احساسات و نگرشهای مثبت در سطح کلان، گروهی و فردی پرورش دهد تا نقاط قوت انسانها را رمزگشایی کرده و عملکرد مثبتشان را تقویت کند.

در نظر سلیگمن «ما انسانها زمانی که شاد هستیم، کمتر بر خود تمرکز میکنیم، محبت بیشتری به دیگران داریم، و تمایل داریم که خوشبختی خود را حتی با غریبه‌ها سهیم شویم. اما وقتی که گرفته هستیم، بی‌اعتماد میشویم، در خود فرومیرویم و به شکلی تدافعی بر نیازهای خودمان متمرکز میشویم» (سلیگمن، ۱۳۹۸: ۱۳۰). به عقیده باربارا فردریکسون روانشناسی مثبت‌گرا به مطالعه علمی همین هیجانات میپردازد که با جهت‌گیری کنش و احساس فرد، موجب تقویت حس ارزشمندی، پرورش و ارتقای افراد و جوامع در ابعاد متعدد میشود. «این رشته از روانشناسی در پی آموزش روشهای نوینی است که انسانها در آن میخواهند زندگی مثبت‌گرا، ارزشمند و متعالی و معناداری را تجربه کنند و غایت و اساس همه تکاپوهای مفید و پرثمر انسانی است. این تکاپوها و تلاشهای مثبت که از احساسات مثبت سرچشمه میگیرد، با به فعلیت رساندن احساسات، مبطونات و استعدادهای درونی خود و بالا بردن تجربه خود از دوست داشتن است» (فردریکسون، ۱۳۹۵: صص ۴۶-۴۹).

از نظر سلیگمن روانشناسی مثبت‌گرا یعنی «مطالعه اینکه چه چیزهایی زندگی خوشایند، زندگی متعهد و زندگی معنادار را تشکیل میدهد» (سلیگمن، ۱۴۰۰: ۲۷). «روانشناسی مثبت که در جستجوی بهترینها است، صرفاً بر مثبت‌اندیشی و خودفریبی تکیه نمیکند؛ بلکه درصدد آن است تا بهترین روشهای علمی را برای حل مسائل و مشکلات رفتار انسان با تمام پیچیدگیهایش انتخاب کند» (سلیگمن، ۱۳۹۸: ۱۲) و درنهایت «باعث رشد و شکوفایی انسان میشود و منجر به دور شدن جامعه از افسردگی و ناامیدی و بی‌هدفی میگردد» (فرانکلین، ۱۳۹۰: ۳۷). این نوع روان‌شناسی همیشه «حول موضوعاتی گسترش پیدا میکند که در آنها به جستجوی راهی بپردازند که بر مبنای

آن تحصیل و ارتقای سلامتی و شادمانی انسان تأمین شود» (آرگایل، ۱۳۸۲: ۹۸).

سلیگمن هریک از مؤلفه‌ها را فضیلت و زیرمجموعه آن را قابلیت مینامد. وی شش گروه از تواناییهای انسان را در این نظام به ترتیب ذیل طبقه‌بندی کرده است:

- ۱- خرد و دانایی شامل خلاقیت، کنجکاوی، باز و پذیرا بودن در برابر تجارب جدید، عشق به یادگیری، وسعت نظر.
- ۲- شجاعت شامل خودباوری، پایداری، کمال، سرزندگی.
- ۳- نوع‌دوستی شامل عشق، مهربانی، هوش اجتماعی.
- ۴- عدالت‌جویی شامل رعایت حقوق شهروندی، بی‌طرفی، رهبری.
- ۵- اعتدال شامل بخشش و دلسوزی، فروتنی و آزر، احتیاط و نظم‌بخشی به عملکرد خود.
- ۶- تعالی شامل دانستن ارزش زیباییها و شگفتیها، قدرشناسی، امیدواری، شوخ‌طبعی و معنویت (سلیگمن، ۱۳۹۸: صص ۳۱۴-۳۱۳؛ نیز آنجلا، ۲۰۰۴).

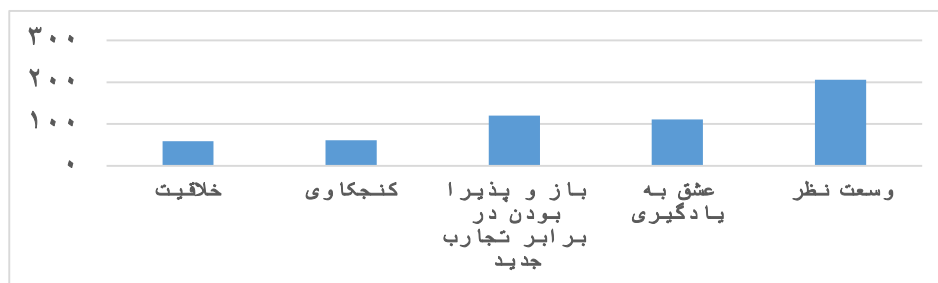
بحث اصلی این پژوهش شامل دو بخش است: تحلیل داده‌ها براساس مؤلفه‌های مارتین سلیگمن و زنجیره‌های واژگان مثبت.

#### تحلیل دیوان شمس براساس مؤلفه‌های مارتین سلیگمن

در این بخش، غزلها (یا رباعیات) با تکیه بر شش گروه فضیلت مارتین سلیگمن و قابلیت‌های هر فضیلت بررسی شده است.

#### فضیلت خرد و دانایی

خوشه خرد و دانایی، اولین فضیلت از طبقه‌بندی تواناییهای انسان است که مارتین سلیگمن آن را بنا نهاده و پنج قابلیت خلاقیت، کنجکاوی، باز و پذیرا بودن در برابر تجارب جدید، عشق به یادگیری و وسعت نظر را در آن نهاده است. سلیگمن در کتاب *شکوفایی روانشناسی مثبت‌گرا*، از لفظ «دورنما» برای توصیف بالغترین نقاط قوت در این مجموعه استفاده میکند؛ یعنی «خرد». از منظر سلیگمن افراد به خردمندان روی می‌آورند تا از تجربه آنها استفاده کنند و مشکلات خود را حل کنند و دورنما و خرد کافی را کسب نمایند. آنها نگاهی به دنیا دارند که برای خودشان و اطرافیان‌شان منطقی و معمول است. افراد خردمند در آنچه در زندگی مهمترین و دشوارترین است، متخصص هستند (ن.ک: سلیگمن، ۱۴۰۰: ۲۹۷). در ذیل نمودار فراوانی قابلیت‌های فضیلت خرد و دانایی در دیوان شمس ترسیم شده است.



نمودار (۱) فراوانی قابلیت‌های فضیلت خرد و دانایی

**قابلیت خلاقیت:** خلاقیت نخستین قابلیت از فضیلت خرد و دانایی است که سلیگمن در برشماری توانایی‌های انسان بدان می‌پردازد. خلاقیت، آفرینشگری یا ابداع، از مختصات اشعار مولانا است. شریعتمداری، خلاقیت را از دیدگاه علم روانشناسی، فرایندی ذهنی میدانند که در زمانی مشخص از فردی معین دیده می‌شود. به گفته وی «فرایندی که در نتیجه آن اثری جدید اعم از اندیشه‌ای بکر یا پدیده‌ای نو و متفاوت، آفرینش یابد، این آفرینش می‌تواند کلامی یا غیرکلامی و عینی یا ذهنی باشد» (شریعتمداری، ۱۳۹۹: ۴۰۹). مولانا در این غزل:

عشق اندر فضل و علم و دفتر و اوراق نیست  
هرچه گفت و گوی خلق، آن ره، ره عشاق نیست  
... شمس تبریزی تویی دریا و هم گوهر تویی  
زانک بود تو سراسر جز سر خلاق نیست  
(دیوان شمس، غزل ۳۹۵)

عطیة وجود شمس تبریز/ معشوق/ پیر و مرشد را از خلاقیت خالق و سرچشمه عشق اعلام میکند و خالق مطلق را پدیدآورنده وی میداند. خلاق، صفتی جانشین اسم (الله/ خداوند) و افعال التفضیل است. به عبارت دیگر دارنده آن (الله/ خداوند) بارها این خلاقیت را در آفرینش گوهرها و دریاها (معانی) چون شمس تبریز به نمایش گذارده است. انسانهایی نیز که بر آنند خدای گونه شوند، باید به ویژگی بس ارزشمندی چون خلاقیت متصف گردند و چه زیبا سلیگمن نیز همچون مولانا این قابلیت خلاقیت را در هنگام برشماری توانایی‌های انسان بیان کرده است. مولانا که عاشق و شیفته شمس تبریزی است، آفرینش و بودن شمس را مرهون خلاقیت حق میداند. در این غزل با دیدی خلاقانه و سراسر مثبت به عوالم عشق نگریسته شده است و مولانا این قابلیت را نه در لفظ بل در عمل و در غزل نشان داده است. نمونه دیگر این قابلیت را میتوان در غزل ۳۲۳ دیوان شمس مشاهده نمود.

**قابلیت کنجکاوی:** کنجکاوی و زیرکی دریچه دانایی و قدرت و ناشی از ذوق و شور و وجد آدمی است و یکی از قابلیت‌های فضیلت خرد و دانایی در بیان سلیگمن به شمار می‌آید. به نظر سلیگمن «کنجکاوی درمورد جهان اطراف شامل پذیرا بودن تجربه و بهبودپذیری نسبت به مسائلی است که به درک گذشته و پیش‌زمینه‌ای فرد مربوط نیست» (سلیگمن، ۱۴۰۰: ۲۹۲).

یکی فرهنگ دیگر نو برآر، ای اصل دانایی  
بسی دلها چو گوهرها ز نور لعل تو تابان  
بین تو چاره‌ای از نو، که الحق سخت بینایی  
بسی طوطی که آموزند از قندت شکرخایی  
(دیوان شمس، غزل ۲۵۶۲)

به نظر مولانا دانایی و بینایی از مهمترین عوامل کنجکاوی است که ظرف تهی انسان را سرشار از آگاهی می‌سازد. به اعتقاد سلیگمن، کنجکاوی درمورد جهان، مستلزم باز بودن نسبت به تجربه و انعطاف‌پذیری درمورد مسائلی است که با پیش‌پنداشته‌های شخص تناسب ندارند. افراد کنجکاو تنها به تحمل ابهام اکتفا نمیکنند، بلکه آن را دوست دارند و شیفته آن هستند. «کنجکاوی درگیر شدن فعالانه با تازگیهاست و جذب شدن منفعلانه به اطلاعات، نشانه این قابلیت نیست. انتهای مخالف بُعد کنجکاوی، کسل شدن سریع میباشد» (سلیگمن، ۱۳۹۸: ۱۸۳). نمونه دیگر این قابلیت را در رباعی ۱۰۲۱ دیوان شمس میتوان مشاهده نمود.

**قابلیت باز و پذیرا بودن در برابر تجارب جدید:** از دیگر قابلیت‌های فضیلت خرد و دانایی، باز و پذیرا بودن در برابر تجارب جدید است. تجربه در مفهوم عام به مهارتهایی که از برخی پدیده‌ها و موضوعاتی که از برخورد با آن موضوع و پدیده حاصل میشود، اطلاق میگردد. در علم روانشناسی، تجربه مجموعه‌ای از عوامل احساسی است که در طی یک رویداد یا میتوان گفت پس از یک رویداد در ذهن نگاشته و ثبت میشود. تجربه قابلیت است که مصادیق و شواهد بسیاری دارد.

دلم را دوزخی سازد، دو چشمم را کند جیحون  
 چو کشتی‌ام دراندازد میان قَلزم پرخون  
 چه دانم من دگر چون شد که چون غرقست در بی‌چون  
 که خوردم از دهان‌بندی در آن دریا کفی افیون  
 (دیوان شمس، غزل ۱۸۵۵)

چه دانستم که این سودا مرا زینسان کند مجنون  
 چه دانستم که سیلابی مرا ناگاه بریاید  
 ...چو این تبدیلیها آمد نه هامون ماند و نه دریا  
 چه دانمهای بسیار است لیکن من نمیدانم

مولانا در این غزل میگوید من در راه عشق با تحمل انواع سختیها و کسب تجربه‌های متنوع که پیش از این با آن روبرو نشده بودم، بیشتر هنرم نموده میشود و این تجربه‌ها مرا دمی از هدفم دور نمیسازد. در این غزل نیز مولانا با رویی باز به مقابله با تجارب زندگی می‌رود، چون سلیگمن که تجربه را قابلیت از فضایل خرد و دانایی به شمار می‌آورد و بعنوان توانایی بشری پذیرای آن می‌گردد. نمونه‌های دیگر این قابلیت را در غزلهای ۱۶۱۱، ۲۳۷۷، ۲۴۷۶ و ۲۵۷۰ میتوان مشاهده نمود.

**قابلیت عشق به یادگیری:** به گفته سلیگمن، درباره عشق به یادگیری چه در کلاس و چه بصورت تنهایی، انسان یاد گرفتن چیزهای جدید را دوست دارد و در هر جا نیز فرصت یادگیری دارد. آیا هیچ حوزه‌ای از دانش وجود دارد که شما در آن متخصص با شید؟ آیا تخصص شما برای دنیایی که در آن زندگی میکنید، ارزشمند است؟ سلیگمن بیان میکند: «آیا دوست دارید، راجع به این حوزه از دانش حتی بدون وجود هیچ عامل انگیزه‌دهنده خارجی، به یادگیری خود ادامه دهید؟ مثلاً کارمندان پست همه در شناخت کدپستی تخصص دارند اما این تخصص تنها در صورتیکه بصورت خودجوش کسب شده باشد، میتواند بعنوان نقطه قوت در نظر گرفته شود» (سلیگمن، ۱۴۰۰: ۲۹۳). قابلیت عشق به یادگیری در ادب فارسی و اندیشه مولانا، جایگاه رفیع و والایی دارد. ثمره انگیزه دانایی، بینایی و یادگیری است. به همین سبب جایگاه دانایان فراتر از صاحبان قدرت است.

ای شاهد جسم و جان ما، خندان کن دندان ما  
 ای مه ز اجلال خجل، عشقت ز خون ما بحل  
 سرمه‌کش چشمان ما ای چشم جان را توتیا  
 چون دیدمت میگفت دل جاءالقضا جاءالقضا  
 (دیوان شمس، غزل ۲۸)

این غزل در عوالم عاشقی و نوش و نیش حاصل از آن است. ابتدا مولانا با ذکر مقدماتی جهان پیچیده عشق را به تصویر میکشد. آنگاه در بیت هشتم از طرفه درختی سخن میراند که برخلاف درختان این دنیا که تک‌محصول است، گاهی سیب و زمانی کدو تولید میکند و از بیت بعدی نیز با واژه عجایب و جستن عجایب هم شوق دانستن اسرار و رموز سالک را با واژگان مصور می‌سازد و هم اشتیاق ادراک خواننده و شنونده غزل را برمی‌انگیزد و چه زیبا این شوق دوسویه (هم شوق سالک مسیر عاشقی و هم اشتیاق خواننده و شنونده غزل) را عیان میکند و از آن سخن میگوید. درواقع مولانا چون سلیگمن به شیوه‌ای تأثیرگذار از شوق ذاتی انسان به یادگیری سخن میگوید. وسعت نظر قابلیت است که مشتمل بر مفاهیمی چون بخشش، انعام، سخاوت، دهش، گشاده‌دستی و آزادگی است. این قابلیت از اهداف روانشناسی مثبت‌گراست. همچنین در آثار ادبی بسیاری از شاعران نام‌آور ادب فارسی، به شکلها و روشهای گوناگونی مورد تصریح قرار گرفته است.

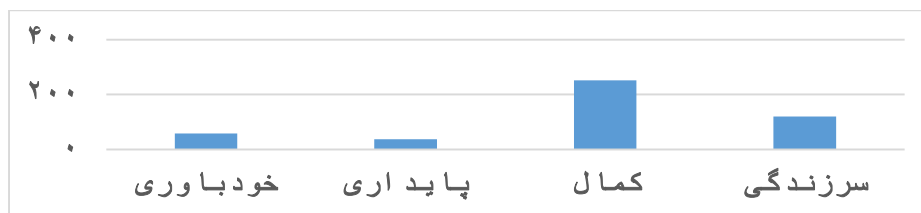
پیش از آن کاندنر جهان باغ می و انگور بود  
 ما به بغداد جهان جان اناالحق میزدیم  
 از شراب لایزالی جان ما مخمور بود  
 پیش از آن کاین دار و گیر و نکته منصور بود  
 (دیوان شمس، غزل ۷۳۱)

موضوع این غزل در ازلی بودن عشق است. سخن بر سر آن است که عشق ویژه دیروز و امروز نیست. جان عاشق

از زمان تکوین نوع بشر با عشق سرشته شده است. برخی از ابنای بشر بدلیل عجب از معشوق ازلی دور افتاده‌اند. سراسر این غزل با قابلیت وسعت نظر سلیگمن از زیرشاخه‌های فضیلت خرد و دانایی ارتباط نزدیک دارد. تنها مبتلایان به رذیله عجب فاقد این وسعت نظر هستند. غزل ۳۱۷۷ دیوان شمس نیز از نظر محتوایی با مقوله وسعت نظر سلیگمن نزدیک است.

### فضیلت شجاعت

شجاعت، دومین فضیلت از طبقه‌بندی تواناییهای انسان است. مارتین سلیگمن چهار قابلیت: خودباوری، پایداری، کمال و سرزندگی را در آن قرار داده است. شجاعت زمانی رخ میدهد که آدمی در مبارزه با موقعیتهای دشوار (کارزار با نفس / متعدیان حقوق انسانی / طبیعت) و با بهره‌گیری از عنصر آگاهی و بدون هیچگونه بیمی پای در راه گذارد. به بیان سلیگمن در کتاب *شادمانی درونی* شجاعت شامل شجاعت اخلاقی و شجاعت روان می‌باشد. شجاعت اخلاقی شامل اتخاذ مواضعی است که میدانید غیرمعمول بوده و ممکن است تبعات مطلوبی برایتان نداشته باشند؛ درحالیکه شجاعت روانی شامل موضع صبورانه و حتی امیدوارانه است که برای مواجه شدن با کارهای بسیار شاق یا بیماری پایدار بدون از دست دادن وقار و متانت خود، لازم است» (سلیگمن، ۱۳۹۸: ۱۸۹). در ذیل نمودار فراوانی قابلیت‌های فضیلت شجاعت در دیوان شمس ترسیم شده است.



نمودار (۲) فراوانی قابلیت‌های فضیلت شجاعت

**قابلیت خودباوری:** روانشناسان معتقدند داشتن قابلیت خودباوری امری است که همگان به آن نیاز دارند. زمانی که شخص خود را باور نداشته باشد، مهمترین فرصتهای شغلی، علمی و اجتماعی خویش را از دست میدهد. خودباوری موهبتی است که خداوند به انسان ارزانی داشته و مولانا از آن دسته شاعران عارف است که از این قابلیت مثبت در آثار خویش بسیار بهره‌جسته است. وی به تمام زمینه‌های خودباوری شامل خودشناسی، خودسازی و خردورزی اعتقاد وافی دارد و در میان آثار خویش به این مضامین اشارات فراوان دارد.

چند خسپیم؟! صبح است صلا برخیزیم  
 آب رحمت بستانیم و بر آتش ریزیم  
 آن کَمیتِ عربی را که فلک‌پیمای است  
 وقت زین است و لگام است چرا ننگیزیم  
 (دیوان شمس، غزل ۱۶۴۳)

در این غزل نیز مولانا همچون آموزه سلیگمن در این خصوص، بر شجاعت‌ورزی توصیه میکند تا با آن شخص به اهداف خویش نایل آید. علاوه بر آن به قابلیت خودباوری نیز اشاره‌ای دارد. در مصراع دوم بیت موردبررسی نیز اذعان میدارد که شحنة عشق در تقابل و رویارویی و ستیزه ما در جانب ما قرار گرفته است، بنابراین نیازی به پرهیز و دوری نیست. روانشناسانی نظیر سلیگمن برآنند فردی که به خویشتن خویش باور دارد، ضمن اشراف کامل بر



نقاط ضعف خویش، از این کاستیها نیز برای پیشبرد مقاصد خویش بهره میجوید. نمونه دیگر قابلیت خودباوری را در غزل ۶۴۸ دیوان شمس میتوان مشاهده نمود.

**قابلیت پایداری:** پایداری یکی از قابلیت‌های شجاعت است که در طبقه‌بندی روانشناسان مثبت‌گرا، دومین قابلیت از فضیلت شجاعت را به خود اختصاص داده است. پایداری خصوصیتی نیک است که مختص برخی افراد میشود که در لحظه‌های سخت زندگی بتوان با اتکا به آن به مقابله با مشکلات پرداخت و به طریق صحیح زندگی را مدیریت کرد. در روانشناسی به پایداری، تاب‌آوری نیز گفته میشود.

به غم فرونروم باز سوی یارِ روم در آن بهشت و گلستان و سبزه‌زار روم  
ز برگ‌ریز خزان فراق سیر شدم به گلشن ابد و سرو پایدارِ روم  
(دیوان شمس، غزل ۱۷۲۷)

مولانا در این غزل از دوری و فراق گذرا و از هدف والای خویش سخن میراند و به خویش امید وصالی مانا را میدهد. بیشتر فضای این غزل از واژگان امیدبخش شکل یافته است و مولانا بر آن است که با اتّصاف به صفاتی چون شکیبایی و پایداری در برابر ناملایمات گذر عاشقی به سرمنزل مقصود خواهد رسید. چون سلیگمن که برای نیل انسان به هدف، ضمن برشمردن فضایل و قابلیت‌های انسانی با بهره‌وری از عنصر مثبت‌گرایی، وی را قرین اهداف خویش میخواند. نمونه‌های دیگر این قابلیت را در غزل‌های ۳۶۹، ۹۹۴، ۲۱۶۸ و ۲۸۰۷ میتوان مشاهده نمود.

**قابلیت کمال:** به اعتقاد سلیگمن کمال قابلیت از فضایل شجاعت است. کمال معادل تمامیت، انجام یافتن و تمام شدن، کامل شدن و اعلی درجه است. آل عصفور در مقاله «انسان کامل و انسان شناسی مولانا» میگوید مولانا باور دارد که انسانی که دارای قابلیت کمال باشد، انسان کامل یا ولی حق و انسانی است که به بالاترین مقام در کشف و شهود رسیده است و در مسیر معنوی، سایر انسانها باید به او اقتدا کنند. از نظرگاه مولانا انسان کامل دو معراج دارد: معراج اول تولد معنویت در وجود انسان کامل است و معراج دوم صعود او به عالم ملکوت و رسیدن به مقام اتحاد است (آل عصفور، ۱۳۸۵: ۱۱۳).

این عشق کمالست و کمالست و کمال وین نفس خیالست و خیالست و خیال  
این عشق جلالست و جلالست و جلال امروز وصالست و وصالست و وصال  
(دیوان شمس، رباعی ۱۰۸۸)

مولانا عشق را بعنوان هدف برتر/ مقصد والا، کمال و جلال مینامد. کمال واژه‌ای در تقابل با نقص و نقصان است. این واژه با تأکید ویژه سه بار بیان شده و نشانه جایگاه خاص آن در اندیشه مولانا است که چون سلیگمن جایگاهی ویژه برای این واژه در نظر گرفته است. نمونه‌های دیگر این قابلیت را در غزل‌های ۱۰۱ و ۸۳۳ میتوان مشاهده نمود.

**قابلیت سرزندگی:** طبق آرای سلیگمن آخرین قابلیت در فضیلت شجاعت، به سرزندگی اختصاص مییابد. سرزندگی و شادمانی نوعی حالت روانی مثبت است که با سطح بالای رضایتمندی از زندگی و عواطف مثبت و سطح نازل عاطفه منفی شناخته میگردد. دستاورد سرزندگی و شادمانی، شادکامی است.

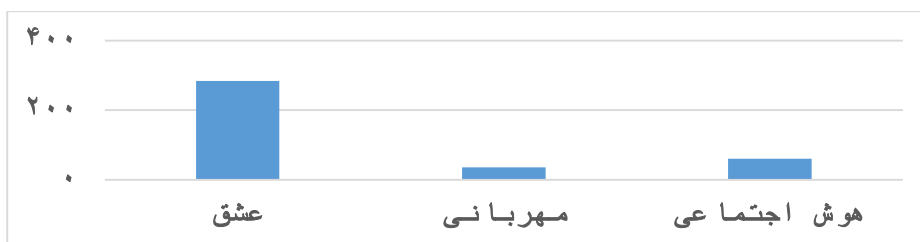
اندر آ ای اصل شادمانی شاد باش اندر آ ای آب آب زندگانی شاد باش  
...رختها را میکشاند جان مستان سوی تو میچشان و میکشان خوش میکشانی شاد باش  
(دیوان شمس، غزل ۱۲۴۳)

غزل در فضایی سرشار از شادمانی است که ردیف شاد باش، شور و شفع و طرب آن را فزونی بخشیده است. شوق وصال معشوق به همراه چینش زنجیره‌ای از واژگان مثبت و شادی‌بخش، که مولانا در سکر و سرمستی عشق

سروده است. این غزل و واژگان یکدست شادی‌آور آن علاوه بر مطابقت معنایی و صوری با قابلیت سرزندگی سلیگمن، به مباحث خوش‌بینی وی نیز اشاره مستقیم دارد. سرزندگی و شادمانی از هیجان‌ات مثبت معطوف به حال است و خوش‌بینی هیجان مثبت معطوف به آینده را تشکیل می‌دهد. نمونه‌های دیگر قابلیت سرزندگی را در غزل‌های ۱۳۹۳ و ۲۱۴۶ دیوان شمس میتوان مشاهده نمود.

### فضیلت نوع‌دوستی

فضیلت سوم در روانشناسی مثبت‌گرا نوع‌دوستی نام دارد که شامل قابلیت‌های عشق، مهربانی و هوش اجتماعی است. یکی از مسائل مورد توجه روانشناسی، شناخت ویژگی‌های شخصیتی افرادی است که رفتارهای حمایتی و نوع‌دوستانه از خود نمایان می‌سازند. این کار به روانشناسان برای تمرکز بر این ویژگی‌ها یا گسترش رفتارهای نوع‌دوستانه در جامعه، کمک شایانی میکند. در اکثریت قریب به اتفاق افراد نوع‌دوست، مؤلفه‌های شخصیتی از این دست بطور مشترک وجود دارد؛ همدلی، پاداش اعمال خوب در دنیا، احساس مسئولیت اجتماعی، برخورداری از مرکز مهار درونی، عدم خودمحوری و حمایت مالی و... (کاویانی و موسوی، ۱۳۸۹: ۹۷). در اندیشه مولانا نوع‌دوستی جایگاه خاصی دارد، به بیان وی اگر فردی در زمان نیاز به دیگران رحم کند، هنگام گرفتاری وی به او نیز رحم خواهد شد. در ذیل نمودار فراوانی قابلیت‌های فضیلت نوع‌دوستی در دیوان شمس ترسیم شده است.



نمودار (۳) فراوانی قابلیت‌های فضیلت نوع‌دوستی

**قابلیت عشق:** عشق شامل دوست داشتن و دوست داشته شدن، از خصایص مثبت انسانی به شمار می‌آید. به بیان سلیگمن انسانها ارزش زیادی برای روابط نزدیک و صمیمی با دیگران قائل هستند. از دیدگاه عارفان، عشق واقعیتی کلان است که به آسانی نمیتوان آن را تعریف و تفسیر نمود. سلیگمن در کتاب *شکوفایی روانشناسی مثبت‌گرا* بدرستی بیان کرده است که احساسات مثبت در مورد یک شخص یا یک شیء ما را بسوی وی میکشاند، درحالیکه احساسات منفی ما را به دوری از آن وامیدارد. این مقیاس متشکل از تعدادی واژه است که احساسات و هیجان‌ات متفاوتی را توصیف میکند (ن.ک: سلیگمن، ۱۳۸۸: ۱۰۱).

آن رنگ بین و آن هنگ بین و آن ماه بدر اندر قبا	آن شکل بین و آن شیوه بین و آن قد و خد و دست و پا
بر کاروان دل زده یک دم امان ده یا فتی	ای عشق چون آتشکده در نقش و صورت آمده
من دوش نام دیگرت کردم که: «درد بی‌دوا»	ای عشق پیش هر کسی نام و لقب داری بسی

(دیوان شمس، غزل ۵)

در این غزل سخن از عشق و عوالم آن است. در نخستین بیتتی که واژه عشق به کار برده میشود، عشق را آتشکده مینامد که نخستین ویژگی آن دائمی بودن آتش است. عشق در مصراع دوم چون راهزنی مصور میشود که بر

کاروان دل زده است. در سومین بیت که از عشق نام میبرد آن را دارای انواع و اسامی میداند که هرکسی آن را به گونه‌ای مینامد. مولانا نیز عشق را درد بی‌دوا میداند. مولانا نیز در این غزل به عشق نظر کاملاً مثبتی دارد و حتی با الفاظ ظاهری آتشکده، راهزن کاروان و درد بی‌دوا از عشق کسب لذت، شعف، سرمستی، گرما، و راحتی میکند و زندگی خود را در جوار عشق، چه عشق الهی و چه عشق انسان کاملی چون شمس، آکنده از لذت میداند. نمونه‌های دیگر این قابلیت را در غزل‌های ۲، ۷، ۶۰ و ۷۴ میتوان مشاهده نمود.

**قابلیت مهربانی:** در تقسیمات سلیگمن مهربانی دومین قابلیت از فضیلت نوع‌دوستی به شمار میرود. سلیگمن در کتاب *شکوفایی روانشناسی مثبت‌گرا* دربارهٔ مهربانی و سخاوت بر این باور است که انسانها با یکدیگر مهربان و سخاوتمند هستند و هیچگاه مشغلهٔ ایشان به آن اندازه نیست که نتوانند لطفی در حق اطرافیان انجام دهند. انسانها از انجام کارهای خوب برای دیگران لذت میبرند، حتی اگر این افراد را بدرستی نشناسند. بخش مهربانی شامل شیوه‌های گوناگون برقراری ارتباط با دیگران است، بگونه‌ای که علائق و منافع آن فرد به میزان زیادی مدنظر قرار گیرد.

عشق	اکنون	مهربانی	میکند	جان	جان	امروز	جانی	میکند
در	شعاع	آفتاب	معرفت	ذره	ذره	غیب‌دانی		میکند

(دیوان شمس، غزل ۸۲۲)

غزلی در شرح اعمال و شادکامی قابلیت عشق و در بیت موردنظر از اکنون مهربانی کردن عشق روایت میشود. در این غزل بوضوح قابلیت‌های عشق و شادی و سرزندگی آشکار است. سلیگمن در کتاب *شادمانی درونی* در میانبرهایی که برای شادمانی و لذت‌گرایی ارائه میدهد، به مهربانی کردن با دیگران و فداکاری نگاهی ویژه دارد (ن.ک: سلیگمن، ۱۴۰۰: ۳۱). نمونه‌های دیگر این قابلیت را در غزل ۲۶۶۹ و ترجیع‌بند ۳۷ میتوان مشاهده نمود.

**قابلیت هوش اجتماعی:** سومین قابلیت از فضیلت نوع‌دوستی از آن هوش اجتماعی است. هوش اجتماعی یا رفتار انطباقی، عبارت از قدرت کنار آمدن با دیگران و به زبان دیگر قابلیت ارتباط پیدا کردن با همنوع، با انواع ویژگی و خصایص اخلاقی است و به دیگر سخن قدرت تعامل است. به عبارتی قدرت قیاس، استقرا و رمزگشایی از نمادها و تحلیل آن باروری هوش اجتماعی را میرساند. مولانا گاه پیام خود را در قالب رمز و نماد انتقال میدهد. قدرت شناخت اولویتها و توان تعامل مناسب و سازنده و دوراندیشی و اعتدال و ظرفیت حل مسائل فردی و جمعی در عرصهٔ اجتماع از مصادیق هوش اجتماعی است.

امروز خندان آمدی،	مفتاح زندان آمدی	بر مستمندان آمدی،	چون بخشش و فضل خدا
خورشید را حاجب تویی،	اومید را واجب تویی	مطلب تویی، طالب تویی،	هم منتها هم مبتدا
در سینه‌ها برخاسته اندیشه را	آراسته	هم خویش حاجت خواسته هم	خویشتن کرده روا
ای روح‌بخش بی‌بدل وی لذت علم و عمل		باقی بهانست و دغل کاین علت آمد وان دوا	

(دیوان شمس، غزل ۱)

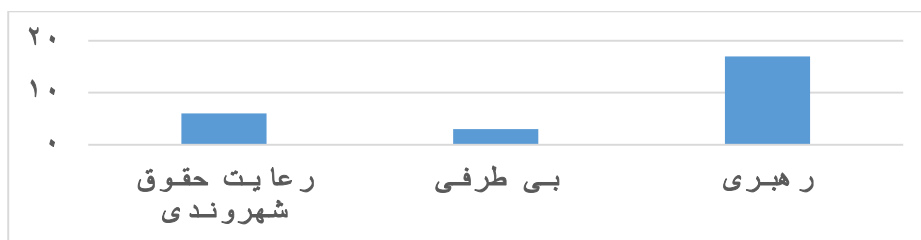
غزل روایتی از ساقی را ارائه میدهد که شیوهٔ رویارویی و زبان خاص هرکس را با بهره‌گیری از هوش سرشار خویش و به تناسب خلق و خوی طرف مقابل میداند و در هر جایگاه بهترین شیوهٔ رفتار را ابراز میدارد. این غزل از قابلیت هوش اجتماعی ساقی سخن میگوید.

مکتب مثبت‌گرایی درصدد یاری رساندن به انسان عصر فناوری است تا ضمن بهره‌وری از اصول اخلاقی و قواعد شاد زیستن، انسانی هدفمند و مفید به حال خانواده و جامعه تربیت نماید. همچنانکه ساقی در ابیات مولانا نمایندهٔ

افرادی با هوش اجتماعی بالاست، سلیگمن نیز افرادی با چنین خصوصیات را دارای توانایی بالقوه زندگی برتر میدانند. نمونه دیگر این قابلیت را در غزل ۱۲۴۷ دیوان شمس میتوان مشاهده نمود.

### فضیلت عدالت‌جویی

چهارمین فضیلت، عدالت‌جویی نام دارد و شامل قابلیت‌های رعایت حقوق شهروندی، بی‌طرفی و رهبری است. این فضیلت، خود را در فعالیت‌های مدنی نشان میدهد. محدوده این نقاط قوت دربرگیرنده روابطی است که شخص با تک‌تک افراد دارد. سپس به روابط فرد با گروه‌های بزرگتر از قبیل خانواده، اجتماع، ملت و جهانی که در آن زندگی میکند، گسترش مییابد (سلیگمن، ۱۴۰۰: ۳۰۴). در ذیل نمودار فراوانی قابلیت‌های فضیلت عدالت‌جویی ترسیم شده است.



نمودار (۴) فراوانی قابلیت‌های فضیلت عدالت‌جویی

**قابلیت رعایت حقوق شهروندی:** نخستین قابلیت از فضیلت عدالت‌جویی، رعایت حقوق شهروندی است. از آنجا که این مورد از اصطلاحات دنیای نوین است، تنها به عنوان کلی رعایت حقوق بسنده شد.

یاور من تویی بکن بهر خدای یاری	نیست تو را ضعیفتر از دل من شکاری
حق حقوق سابق حق نیاز عاشقت	حق زروع جان من کش تو کنی بهاری
حق نسیم بوی تو، کان رسدم ز کوی تو	حق شعاع روی تو، کو کندم نهاری

(دیوان شمس، غزل ۲۴۸۵)

نیاز همیشگی عاشق به معشوق دستمایه این غزل است. مولانا در این غزل به حق و حقوق میان عاشق و معشوق اشاره میکند: حق و حقوق گذشته‌ای که عاشق و معشوق با هم دارند؛ حقی که نیاز عاشق برای معشوق ایجاد میکند؛ بواسطه عشق میان این دو؛ حق هر آنچه عشق معشوق در جان عاشق کاشته است. به بیانی دیگر رعایت حقوق موجبات جان‌بخشی را فراهم میسازد. چه توارد فکری بی‌بدیلی میان مولانا (قرن هفتم) و سلیگمن (قرن حاضر) است؛ هم در مبحث شادمانی و هم در بیان فضایل و قابلیت‌ها (در اینجا رعایت حقوق خود/ دیگران). افراد مجموعه‌ای از نقاط قوت خود را در فعالیت‌های مدنی نشان میدهند. محدوده این نقاط قوت دربرگیرنده روابطی است که شخص با تک‌تک افراد دارد. سپس به روابط فرد با گروه‌های بزرگتر از قبیل خانواده، اجتماع، ملت و جهانی که در آن زندگی میکند، گسترش مییابد (سلیگمن، ۱۴۰۰: ۳۰۴). نمونه دیگر این قابلیت را در غزل ۱۲۵۸ دیوان شمس میتوان مشاهده نمود.

**قابلیت بی‌طرفی:** طبق آموزه سلیگمن، بی‌طرفی دومین قابلیت از فضیلت عدالت‌جویی را تشکیل میدهد. در ادبیات فارسی، بی‌طرفی/ انصاف در معنای عدم تعصب و جانبداری است. بی‌طرفی/ انصاف عبارت از تصمیماتی است که باید بر مبنای معیارهای عینی باشد و نباید بر پایه پیش‌داوری یا نفع‌طلبی و یا گرایش‌های خاصی از این

دست صورت گیرد. سلیگمن نگاه بی‌طرفانه را نگاه اخلاقی به شمار می‌آورد.

آب حیوان باید مر روح‌فزایی را ماهی همه جان باید دریای خدایی را  
دل‌تنگ همیدانند کان جای که انصافست صد دل به فدا باید آن جان بقایی را  
(دیوان شمس، غزل ۷۷)

موضوع غزل خاستگاه/ اصل/ منشأ الهی جان انسان است و یکی از مضامین فرعی غزل مقولهٔ انصاف است. در جایگاه انصاف، دل‌تنگی همیشگی جان به دلیل فرقت یار و... انصاف از مقوله‌هایی است که هر انسانی در هر زمانی نمیتواند بدان متصف باشد مگر آنکه سالها مغز و خرد خویش را با قواعد و قوانین اخلاق، ادب کرده باشد. یکی از آیینهای آن، نهادن خویش بجای طرف مقابل است. در این غزل مقولهٔ انصاف باز هم وسعتی فراتر از مضامین مادی را شامل میگردد که قابل تسری به اعمال و فعالیتهای انسانی نیز میتواند باشد. به بیانی در جایگاه انصاف جان همیشه دل‌تنگ یار است. این همان قابلیت است که سلیگمن در فضیلت عدالت‌جویی از آن یاد میکند. نمونهٔ دیگر این قابلیت را در غزل ۷۲۶ دیوان شمس میتوان مشاهده نمود.

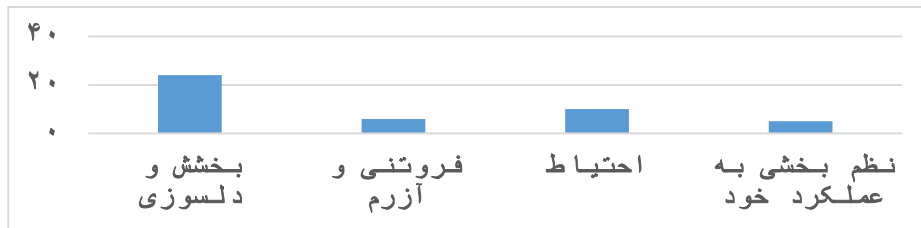
**قابلیت رهبری:** سلیگمن در مبحث تواناییهای انسان، در سومین قابلیت از فضیلت عدالت‌جویی به رهبری اشاره میکند. وی در کتاب *شادمانی درونی* دربارهٔ ویژگیهای یک رهبر خوب بر آن است که یک رهبر انسانی باید قبل از هرچه رهبری مؤثر باشد، و در عین حفظ روابط خوب میان اعضای گروه، به پیشرفت کارهای ایشان نیز عنایت کند. علاوه بر این رهبر مؤثر با مراعات بدخواهی برای هیچکس، خیرخواهی برای همه و قاطعیت مناسب، رفتار و برخوردی انسانی دارد. رهبر کشور که برخوردی انسانی دارد، دشمنان را میبخشد و آنها را در دایرهٔ اخلاقی گستردهٔ پیروان خود جای میدهد. مولانا میگوید:

نزد کف تو بُردست مرا شیر غم تو خوردست مرا  
در رهبریت ای مرد طلب بر هر سر ره مردست مرا  
(دیوان شمس، غزل ۲۴۱)

کف تو ای معشوق با بخشش و نوازش و مهرت بر من چیرگی یافته است. غم [افراق] تو ای معشوق مرا از بین برده است. ای معشوق/ ای سالک/ اصل/ ای پیر و ای مراد در فضای رهبری مقتدرانه و هوشمندانهٔ تو، من مردان واقعی بی‌شماری را در مسیر عشق مشاهده کرده‌ام. رهبری داهیانۀ تو مردساز است. نمونه‌های دیگر این قابلیت را در غزل‌های ۳، ۶۶۱، ۲۱۴۰ و ۲۹۹۲ دیوان شمس میتوان مشاهده نمود.

### فضیلت اعتدال

پنجمین فضیلت اعتدال است که شامل قابلیت‌های بخشش و دلسوزی، فروتنی و آزر، احتیاط، و نظم‌بخشی به عملکرد خود است. اعتدال یا میانه‌روی بعنوان فضیلتی اساسی به ابزار مناسب و معتدل امیال و خواسته‌های انسان اشاره دارد. شخص میانه‌رو انگیزه‌ها را سرکوب نمیکند، بلکه منتظر فرصتهای مناسب برای ارضای آنها میماند، بنحوی که آسیبی متوجه خود او یا دیگران نشود (ن.ک: سلیگمن، ۱۳۹۸: ۱۹۷). سلیگمن اعتدال یا میانه‌روی را بعنوان فضیلتی اساسی و ابزاری مناسب و معتمد امیال و خواسته‌ها میدانند. در ذیل نمودار فراوانی قابلیت‌های فضیلت اعتدال ترسیم شده است.



نمودار (۵) فراوانی قابلیت‌های فضیلت اعتدال

**قابلیت بخشش و دلسوزی:** اولین قابلیت از فضیلت اعتدال، بخشش و دلسوزی است. بخشش دو گونه معنی میشود: ۱- احسان و عطا کردن. ۲- عفو و گذشت کردن. سلیگمن دربارهٔ افرادی که در حق آنها بدی روا داشته‌اند، اصل هدایتگر را برای آنان گذشت میداند، نه انتقام. به اعتقاد او، بخشایش نشانگر مجموعه‌ای از تغییرات اجتماع‌پسند است. هنگامی که افراد می‌بخشند، انگیزه‌ها در برابر فرد مورد رنجش واقع شده، مثبت‌تر میشود. فرد بخشنده، خیرخواه‌تر، مهربان‌تر و سخاوتمندتر میشود. باید میان بخشندگی که تمایلی بسوی بخشایش است و بخشش که میتواند صرفاً بعنوان یک تغییر در مقابل فرد خاطی خاص باشد، تمایز قائل شد (ن.ک: سلیگمن، ۱۴۰۰، ص ۳۱۵). وی قابلیت بخشش را بیشتر به معنی گذشت کردن به کار میبرد.

ای بنده بازگرد به درگاه ما بیا  
 بشنو ز آسمانها حیّ علی الصلا  
 جانها شمار ذره معلق همیزند  
 هر یک چو آفتاب در افلاک کبریا  
 ایشان چو ما ز اول خفّاش بوده‌اند  
 خفّاش شمس گشت از آن بخشش و عطا  
 (دیوان شمس، غزل ۱۹۷)

در سراسر این غزل خداوند با خلیفهٔ خویش (انسان) به گفتگو میپردازد. فضای غزل عاشقانه‌ای از بالا به پایین است و در آن ذکر انواع نعمتهای الهی و القای امید به بشر بوفور مشاهده میشود. در مطلع، خداوند به توبه و بازگشت فرمان میدهد، یعنی بندهٔ گناهکار را عفو میکند. درحالیکه آسمانها ندای شتاب بسوی نماز سر میدهند. در بیت موردبررسی از ویژگی نابینایی و بی‌بصیرتی جانها میگوید که ابتدا توانایی دیدن حق تعالی را نداشتند؛ اما از عطایای الهی همین بی‌دیدگان به شمس بدل شده‌اند و همانند شمس‌الدّین تبریزی با چشم دل معشوق ازلی را مینگردند. موضوع بیت اثر بخشش بر انسان و موضوع کلّ غزل «امید» است. در این غزل قابلیت بخشش و دلسوزی با هر دو معنی (گذشت کردن و عطا کردن) نموده شده است. نمونهٔ دیگر این قابلیت را در غزل ۵۷ دیوان شمس میتوان مشاهده نمود.

**قابلیت فروتنی و آزر:** دیدگاه سلیگمن دربارهٔ افراد متواضع چنین است: «افراد متواضع خواسته‌ها و موفقیت‌های فردی و پیروزی‌هایشان را چندان مهم نمیدانند. بطور کلی آنچه به دست آورده‌اید و تلاش‌هایی که کرده‌اید و رنج‌هایی که متحمل شده‌اید، اهمیت چندانی برای شما ندارد. تواضعی که بدنبال این نوع باور می‌آید، فقط نمایش نیست، بلکه نگرش کلی شما به خودتان است» (سلیگمن، ۱۴۰۰: ۳۱۰). تواضع و فروتنی نزد مولانا ستوده است.

نیک بدست آنکه او شد تلف نیک و بد  
 دل سبد آمد مکن هر سقطی در سبد  
 آنکه تواضع کند، نگذرد از حد خویش  
 یابد او هستی باقی بیرون ز حد  
 وا کن صندوق زر بر سر ایمن فشان  
 کاخر صندوق تو نیست یقین جز لحد  
 (دیوان شمس، غزل ۸۹۳)

غزلی در اعمال انسان و آثار متأخر آن. علاوه بر آن مولانا در بیت دوم از «تواضع» بعنوان ویژگی ستوده اخلاقی نام میبرد چنانکه سلیگمن از تواضع بعنوان قابلیت بشری سخن میراند. این غزل علاوه بر تواضع از فضیلت تعالی، قابلیت معنویت نیز بهره جسته است. مولانا میگوید انسان با داشتن ویژگی تواضع حدود را پاس میدارد و این خصیصه موجب حیات جاودانی بشر میگردد. بدینگونه مولانا دورنمای فراختری نسبت به سلیگمن برای دارندگان این ویژگی ستوده قائل میگردد. نمونه دیگر این قابلیت را در غزل ۱۳۹۷ دیوان شمس میتوان مشاهده نمود.

**قابلیت احتیاط:** سلیگمن قابلیت بعدی در فضیلت اعتدال را احتیاط نام مینهد. وی بر این باور است که «مراقبت و احتیاط نقطه قوتی است که والدین میخواهند در کودکانشان پرورش یابد» (سلیگمن، ۱۴۰۰: ۳۰۹). فرد محتاط چیزی نمیگوید یا کاری نمیکند که بعدها بخاطر آن پشیمان گردد. این افراد میتوانند در مقابل تکانها و برای کسانی که آنها را بسوی اهداف کوتاه مدت هدایت میکنند، مقاومت کنند تا به موفقیت‌های بلندمدت دست یابند.

ای سراندازان، همه در عشق تو پا کوفته  
گوه‌ر جان، همچو موسی روی دریا کوفته  
عاقلان از مور مرده دَرکشند از احتیاط  
عاشقان از لایالی، ازدها را کوفته  
(دیوان شمس، غزل ۲۳۶۶)

این غزل تفاوت ماهوی عاقلان را با عاشقان بیان میدارد. در مطلع از زخمهای فراوان پای سراندازان یا عاشقان میگوید که همگی بدلیل کثرت رهروی در مسیر عاشقی ایجاد شده است. مصراع دوم مطلع تمثیلی برای مفهوم مصراع نخست است. در بیت مورد بررسی تفاوت احتیاط و حزم‌اندیشی عاقلان با عاشقان را بیان میدارد و بر آن است که عاقلان حتی از مور مرده‌ای دوری میکنند، اما از آنجا که عشق به انسان بی‌باکی بی‌نظیری عنایت میکند، عاشقان در سایه این دلاوری حتی از اژدها نیز باکی ندارند و آن را نیک خُرد میکنند. بنابراین انسان عاشق برای رسیدن به هدف خویش شجاعت کم‌نظیری از خود ظاهر میسازد. نمونه‌های دیگر این قابلیت را در غزل‌های ۸۵۰ و ۳۰۸۷ دیوان شمس میتوان مشاهده نمود.

**قابلیت نظم‌بخشی به عملکرد خود:** آخرین قابلیت از فضیلت اعتدال طبق آرای سلیگمن قابلیت نظم‌بخشی به عملکرد خود است که نتایج بسیاری دارد از جمله سبب تنظیم هدف میشود؛ موجبات کاهش اضطراب و افسردگی را فراهم میسازد؛ بر شادی و بهزیستی تأثیر بسزایی دارد؛ با بکارگیری نظم‌بخشی در فعالیتها، افراد نگرش و ارزیابی مثبتی به خود و زندگی خود پیدا میکنند؛ توانایی مدیریت احساسات، افکار، رفتار و شناخت خود را مییابند؛ به زندگی نظم و معنا و به روند یادگیری سرعت میبخشند (ن.ک: موسوی و دیگران، ۱۳۸۹: صص ۱۱۴-۱۱۳).

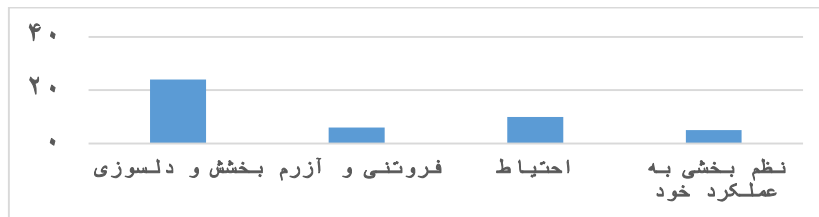
ای عاشقان ای عاشقان هنگام کوچ است از جهان  
در گوش جانم میرسد طبل رحیل از آسمان  
نک ساریان برخاسته قَطّارها آراسته  
از ما خلّالی خواسته، چه خفته‌اید ای کاروان؟  
(دیوان شمس، غزل ۱۷۸۹)

مولانا در این غزل به نیکی فرجام همه انسانها (مرگ) را بیان میدارد و بایدها و نبایدهای زندگی را می‌شمارد. در آن به انسانها سفارش میکند که همه لحظات و مراحل مختلف زندگی خویش را مدیریت کنند و بدان نظم و نظام بخشند. مبدا در خواب غفلت فروروند، مبدا ارزش لحظه‌لحظه حیات را ادراک نکنند و... پرواضح است که مولانا باری دیگر در چشم‌اندازی وسیعتر به قابلیت نظم‌بخشی به عملکرد خود اندیشیده است. به نظر موسوی و دیگران، استفاده از این قابلیت میتواند در کاهش اضطراب و افسردگی و برنامه‌های بازتوانی مفید باشد. چراکه قابلیت تنظیم افکار، احساسات و هیجانات مثبت را باعث میشود و در شادکامی نقش بسیار مهمی دارد (ن.ک: موسوی و دیگران، ۱۳۸۹: صص ۱۰۶-۱۰۵). نمونه‌های دیگر این قابلیت را در غزل‌های ۳۹۵، ۲۴۹۸ و ۳۰۳۸ دیوان شمس میتوان

مشاهده نمود.

### فضیلت تعالی

سلیگمن در برشمردن تواناییهای انسانی، آخرین فضیلت را به تعالی اختصاص میدهد. تعالی شامل قابلیت‌های دانستن ارزش زیباییها و شگفتیها، قدرشناسی، امیدواری، شوخ‌طبعی، و معنویت است.



نمودار (۶) فراوانی قابلیت‌های فضیلت تعالی

**قابلیت دانستن ارزش زیباییها و شگفتیها:** زمانی که به بوستان و چمن‌باغ میرویم و گل‌های زیبایی را میبینیم، توقف کرده و رایحه گلها را استشمام میکنیم. زیبایی، عالی بودن و مهارت‌های چشمگیر در همه حوزه‌ها موجبات ستایش را در انسان برمی‌انگیزد و برای هریک ارزشی ویژه قائل میشود: طبیعت و هنر، ریاضیات و علم و در پدیده‌های عادی که هر روز با آنها برخورد میشود، درک و تقدیر از زیبایی در هنر یا طبیعت و یا زندگی از پیوستگیهای ناگسستنی یک زندگی خوب به حساب می‌آید. هنگامی که این حس قویتر میگردد، با دو حس نه چندان معمول «حیرت و شگفتی» همراه خواهد شد. با مشاهده عملکرد خوب در ورزش، یا دیدن عملی انسانی و اخلاقی یا نیکوکاری، حس تعالی در شما تحریک و شما را تهییج میکند (ن.ک: سلیگمن، ۱۳۹۸: ۳۱۱).

من اگر دست‌زن نامم نه من از دست زانم      نه از اینم نه از آنم من از آن شهر کلانم  
عجب ای عشق چه جفتی! چه غریبی! چه شگفتی!      چو دهانم بگرفتی به درون رفت بیانم  
(همان، غزل ۱۶۱۵)

باری دیگر سخن از عشق و والایی عشق است و نیز مهر سکوت بر لب نهادن پس از عاشقی است. در مطلع شاعر میگوید اگر مرا در حال دست زدن میبینی، میندار که من اهل لهو و لعب هستم، بلکه من از بهشت آمده‌ام و جمیع افکار و اعمال و گفتارم به عالم بالا تعلق دارد نه عالم مادی. در بیت موردبررسی شگفتی فراوان خویش را از موهبتی به نام عشق بیان میدارد. در بیت عشق را جفت/ غریب/ شگفت مینامد. در مصراع دوم عشق دهان عاشق را مهر و موم میکند. به همین دلیل بیان شاعر به درون میرود. بنابراین عشق همنشین زندگی عاشق است/ بس طرفه و بدیع است/ نادره و موجب تحیر است. نمونه دیگر این قابلیت را در غزل ۸۸ دیوان شمس میتوان مشاهده نمود.

**قابلیت قدرشناسی:** قدردانی مقوله‌ای است که بالقوه میتواند معطوف به منافع غیرشخصی و غیربشری نیز گردد: خداوند، طبیعت، حیوانات. قدردانی میتواند زندگی انسان را شادتر و رضایت‌بخشتر سازد. هنگامی که شخص احساس قدردانی میکند، از خاطره یک رویداد مثبت و لذت‌بخش در زندگی خویش بهره‌مند میگردد. همچنین هنگامی که قدردانی خود را به دیگران بیان میکنیم، روابط خود را با آنها مستحکمتر میسازیم. هرگاه در خصوص این واژه ابهام داشتید، به خاطر بیاورید که قدردانی مترادف با شکرگزاری است (ن.ک: سلیگمن، ۱۳۹۸: ۹۷).



برآمد بر شجر طوطی که تا خطبه شکر گوید  
به سرو سبز وحی آمد که تا جانش بود در تن  
همه تسبیح‌گویانند اگر ماهست اگر ماهی  
به بلبل کرد اشارت گل که تا اشعار برگوید  
میان بندد به خدمت روز و شبها این سمر گوید  
ولیکن عقل استادست او مشروحتر گوید  
(همان، غزل ۵۷۳)

همه کائنات تسبیح‌گوی و سپاسگزار معشوق ازلی هستند؛ این لب لباب مضامین ابیات این غزل است. این غزل هماهنگی موضوعی با قابلیت قدرشناسی از فضیلت تعالی را مصور میسازد. از دیدگاه روانشناسی مثبت‌گرا قدرشناسی موجب افزایش لذت و ادراک رویدادهای خوش گذشته است و بازنویسی تاریخ با مضمون بخشش، توانایی کاهش تأثیر رویدادهای ناخوشایند گذشته را که هر دم زندگی را به کام انسان ناخوش میسازد، میسر میگرداند و حقیقتاً قادر است خاطرات بد را به خاطرات خوب و دلپذیر مبدل سازد. نمونه دیگر این قابلیت را در غزل ۲۳۲ دیوان شمس میتوان مشاهده نمود.

**قابلیت امیدواری:** انسانها بهترینها را برای آینده خویش تصویرپردازی و برای دستیابی به آن برنامه‌ریزی میکنند و نهایت کوشش خویش را جهت نیل بدان به کار میبرند. امید، خوش‌بینی و ذهنیت رو به آینده، خانواده‌ای از نقاط قوت را تشکیل میدهد که نشانگر رویکردی مثبت به آینده است. نگرش مثبت سلیگمن به مقوله امید و امیدواری بدین قرار است: «این انتظار که رویدادهای خوب اتفاق خواهد افتاد، این احساس که این رویدادها در صورت تلاش سخت شما محقق خواهد شد و برنامه‌ریزی برای آینده، شادی و روحیه خوب را در اینجا و اکنون حفظ خواهد کرد و تضمین‌کننده یک زندگی هدفمند خواهد بود» (سلیگمن، ۱۴۰۰: ۳۱۳).

نومید مشو جانا کاومید پدید آمد  
نومید مشو گرچه مریم بشد از دستت  
اومید همه جانها از غیب رسید آمد  
کان نور که عیسی را بر چرخ کشید آمد  
(دیوان شمس، غزل ۶۳۱)

از هشت بیت این غزل، سه بیت با جمله‌ای که خواننده و شنونده را از ناامیدی نهدی میکند، آغاز شده است. در مطلع علاوه بر نهدی از ناامیدی، دو بار از واژه اومید بهره برده است. علاوه بر آن، واژگان و عبارات مثبت دیگری هم در غزل مشاهده میشود؛ چون پدید آمدن امید، از غیب رسیدن امید همه جانها، آمدن نوری که عیسی را به چرخ (همان آسمان چهارم) برده است، آمدن شاهی که یوسف را از ته چاه به حکمرانی میرساند. ... شنیدن یا رب یا رب عابد مضطر توسط رحمان، آمدن کلید قفل فروبسته و دیگر مضامین که نهایت مثبت بودن را توصیف میکند. این غزل نیز نمونه دیگری از قابلیت امیدواری سلیگمن را ترسیم ساخته است. نمونه دیگر این قابلیت را در غزل ۷۱۶ میتوان مشاهده نمود. قابلیت شوخ‌طبعی: قابلیت دیگر از فضیلت تعالی در آرای سلیگمن شوخ‌طبعی است. نظریه شادمانی سه جزء دارد، یک جزء آن احساس خوشی و دو جزء دیگر شامل رضایت از زندگی و عدم وجود عواطف منفی است. خوشی بُعد عاطفی و رضایت بُعد شناختی شادکامی را تشکیل میدهد. فرد شاد و شوخ‌طبع احساس شور و شادی خویش را به دیگران منتقل میسازد. درواقع شوخ‌طبعی و شادمانی قابل‌سرایت است.

گل خندان که نخندد چه کند  
علم از مُشک نبندد چه کند؟!  
نار خندان که دهان بگشادست  
چون که در پوست نگنجد چه کند؟!  
(همان، غزل ۸۳۵)

این غزل در وصف آثار و نشانه عشق در جمیع کائنات از جمله: گل خندان، نار خندان، آفتاب، سایه، عاشق و... است. هماهنگی موضوعی ابیات مولانا با آرای سلیگمن بگونه‌ای است که خواننده و شنونده در بهت فرومیرود و با

خود میندیشد آیا سلیگمن با کلیات شمس آشنا بوده است یا مولانا غزلهای خویش را برای تبیین آرای سلیگمن سروده است. از منظری دیگر این غزل بر قابلیت‌های عشق و شادی و سرزندگی نیز اشاره دارد. نمونه دیگر قابلیت شوخ‌طبعی را در غزل ۱۳۹۳ میتوان مشاهده نمود.

**قابلیت معنویت:** معنویت یعنی وجود معنا و هر آنچه که مادی نباشد. معنویت هر نوع معنابخشی به زندگی را دربر میگیرد. سلیگمن به افراد دارای معنویت چنین میگوید: «افرادی که دارای معنویت هستند، زندگی همراه با سلامت روح و روان، خوشبختی، شادی و امید خواهند داشت. معنویت را بعنوان توانمندیهای شخصی یاد میکنند که برای رسیدن و دستیابی به فضایل اهمیت دارد» (سلیگمن و پترسون، ۲۰۰۵).

گم شدن در گم شدن دین منست      نیستی در هست آیین منست  
تا پیاده میروم در کوی دوست      سبز خنگ چرخ در زین منست  
(دیوان شمس، غزل ۴۳۰)

این غزل در بستری معنوی در ذکر معشوق سروده شده است. در این غزل کوتاه مضامینی ژرف چون وحدت معشوق و عاشق و امحای عاشق و در خدمت اولیاءالله بودن کائنات است. معنویت نموده مولانا نیز چون دیگر مضامین این شاعر عارف عاشق از نظر محتوایی و دامنه وسعت معنا، بسی ژرفتر از معنویت سلیگمن نشان میدهد. به نظر سلیگمن فردی دارای معنویت است که در زندگی حس هدفمندی، ایمان و مذهبی بودن داشته باشد و بتواند باورهای عمیق و منسجمی در مورد هدف بالاتر و معنای جهان داشته باشد. باورهای وی اقدامات او را شکل میدهد و منبع راحتی او میباشد. فرد دارای معنویت، فلسفه روشنی در مورد زندگی دارد - مذهبی یا غیرمذهبی - که جایگاه او را در جهان مشخص میکند. نمونه دیگر این قابلیت را در غزل ۲۱۴۲ میتوان مشاهده نمود.

### زنجیره‌های واژگان مثبت در دیوان شمس

در این بخش، ابتدا هفت غزل و یک رباعی بعنوان نمونه انتخاب شد. پس از ذکر مطلع و موضوع غزل به اجمال، واژه‌های مثبت رایج مولانا در غزل یا رباعی و واژه‌های مثبت سلیگمن نمایان شد.

### واژگان مثبت غزل ۱

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

موضوع غزل: داستان ساقی / واسطه فیض الهی / انسان برتر.

واژگان مثبت: رحمت بی‌منتها، خندان، مفتاح (نوع دوستی / هوش اجتماعی)، بخشش و فضل خدا (اعتدال+تعالی)، حاجب خورشید، امید (تعالی / امیدواری)، آراستگی اندیشه (تعالی / دانستن ارزش زیباییها)، روایی [حاجت]، روح‌بخش بی‌بدل (تعالی / قدرشناسی، امیدواری، معنویت) / لذت علم و عمل (خرد و دانایی) / عشق به یادگیری، دوا (نوع دوستی / هوش اجتماعی)، اصطناع لایری (تعالی / معنویت)، رب خلصنی (تعالی / امیدواری+معنویت).

### واژگان مثبت غزل ۸۸

مطلع غزل شاد آمدی ای مهرو ای شادی جان شاد آ تا بود چنین بودی تا باد چنان بادا

موضوع غزل: شاد آمدن معشوق.

واژگان مثبت: شاد آمدن مهرو (شجاعت/ سرزندگی + تعالی/ دانستن ارزش زیباییها و شگفتیها، قدرشناسی، امیدواری، معنویت)، شادی جان (همان)، [فرمان] شاد آمدن (شجاعت/ سرزندگی + تعالی/ دانستن ارزش زیباییها و شگفتیها، امیدواری، معنویت)، صورت هر شادی (شجاعت/ کمال، سرزندگی + تعالی/ دانستن ارزش زیباییها و شگفتیها، قدرشناسی، امیدواری، معنویت)، صورت عشق کل (همان)، دل زیبا، شیرین شدن دل از خسرو (همان معشوق) (شجاعت/ کمال، سرزندگی + تعالی/ دانستن ارزش زیباییها و شگفتیها، قدرشناسی، امیدواری، معنویت)، عشق (تعالی/ دانستن ارزش زیباییها و شگفتیها، امیدواری، معنویت).

### واژگان مثبت غزل ۵۷۳

مطلع غزل برآمد بر شجر طوطی که تا خطبه شکر گوید      به بلبل کرد اشارت گل که تا اشعار برگوید

موضوع غزل: تسبیح‌گویی و سپاسگزاری همه کائنات نسبت به معشوق ازلی.

واژه‌های مثبت: خطبه شکر گفتن (خرد و دانایی/ وسعت نظر + تعالی/ دانستن ارزش زیباییها و شگفتیها)، اشارت گل به بلبل برای اشعار برگفتن، وحی آمدن به سرو سبز، تسبیح‌گویی، عقل (رتبه فرودین عشق/ مرحله فرودین یقین) (خرد و دانایی/ کنجکاوی، عشق به یادگیری)، عرش (تعالی/ معنویت)، هدیه، عنبرفشان قصه، جان و حدیث عشق و حدیث رهروان گفتن، سر و حدیث سکر گفتن.

### واژگان مثبت غزل ۷۱۶

مطلع غزل دیر آمده‌ای سفر مکن زود      ای مایه هر مراد و هر سود

موضوع غزل: امیدواری به فضل و عطایای معشوق.

واژه‌های مثبت: مایه هر مراد و هر سود (تعالی/ دانستن ارزش زیباییها و شگفتیها، قدرشناسی، امیدواری، معنویت)، عید هر عود، اومید [معشوق] (همان)، دست‌گیری [معشوق] به فضل خود (همان)، جهد و کوشش (شجاعت/ خودباوری، پایداری، سرزندگی + اعتدال/ نظم‌بخشی به عملکرد خود + تعالی/ دانستن ارزش زیباییها و شگفتیها، امیدواری)، سجده‌دوست (تعالی/ دانستن ارزش زیباییها و شگفتیها، معنویت)، مسجود (همان).

### واژگان مثبت غزل ۱۸۵۵

مطلع غزل چه دانستم که این سودا مرا زینسان کند مجنون      دلم را دوزخی سازد دو چشمم را کند جیحون

موضوع غزل: تجربه عشق و بیان آثار و نشانه‌های آن.

واژگان مثبت: سودا (معادل عشق و دلدادگی) (خرد و دانایی/ باز و پذیرا بودن در برابر تجارب جدید، وسعت نظر + شجاعت/ کمال + اعتدال/ نظم‌بخشی به عملکرد خود + تعالی/ دانستن ارزش زیباییها و شگفتیها، معنویت)، بی‌چون (معشوق ازلی/ خداوند/ معبود ابدی) (خرد و دانایی/ وسعت نظر + تعالی/ دانستن ارزش زیباییها و شگفتیها، معنویت).

### واژگان مثبت غزل ۲۶۶۹

مطلع غزل برفتم ای عقیق لامکانی ز شهر تو، تو باید که بمانی

موضوع غزل: کیفیت و کمیت مهربانی معشوق و اثرات شگرف مهربانی در از بین بردن دشمنیها. واژه‌های مثبت: عقیق لامکانی (واسطه فیض الهی، انسان کامل) (خرد و دانایی/ وسعت نظر + شجاعت/ کمال + تعالی/ دانستن ارزش زیباییها و شگفتیها، قدرشناسی، امیدواری، معنویت)، اصل فصلها (همان)، خیال خوب (شجاعت/ کمال، سرزندگی + تعالی/ دانستن ارزش زیباییها و شگفتیها، قدرشناسی، امیدواری، معنویت)، آفتاب (همان معشوق) (خرد و دانایی/ وسعت نظر + شجاعت/ کمال + تعالی/ دانستن ارزش زیباییها و شگفتیها، قدرشناسی، امیدواری، معنویت)، مهربانی (نوع دوستی/ عشق، مهربانی، هوش اجتماعی + تعالی/ دانستن ارزش زیباییها و شگفتیها، قدرشناسی، امیدواری، معنویت).

### واژگان مثبت غزل ۳۱۷۷

مطلع غزل آدمیی آدمی بسته دمی زان که نه‌ای آن دمی

موضوع غزل: برتری قناعت و قُبْح حرص. واژگان مثبت محرم (محرم اسرار الهی/ سالک طریق عشق) (خرد و دانایی/ باز و پذیرا بودن در برابر تجارب جدید، عشق به یادگیری، وسعت نظر + شجاعت/ کمال + اعتدال/ نظم‌بخشی به عملکرد خود + تعالی/ دانستن ارزش زیباییها و شگفتیها، معنویت)، کم زدن (اعتدال/ فروتنی و آزم، قناعت/ قناعت چون بهار (تعالی/ دانستن ارزش زیباییها و شگفتیها)، نغز (خرد و دانایی/ خلاقیت، وسعت نظر + اعتدال/ نظم‌بخشی به عملکرد خود + تعالی/ دانستن ارزش زیباییها و شگفتیها)، مَلک/ جانب گردون پریدن همچون مَلک (خرد و دانایی/ خلاقیت، وسعت نظر + شجاعت/ کمال + اعتدال/ نظم‌بخشی به عملکرد خود + تعالی/ دانستن ارزش زیباییها و شگفتیها، معنویت).

### واژگان مثبت رباعی ۱۰۲۱

با پیر خرد نهفته میگویم دوش کز من سخن از سرّ جهان هیچ مپوش  
نرمک نرمک همی مرا گفت به گوش کین دیدنیست گفتنی نیست خموش

موضوع رباعی: پرسش و پاسخی میان مولانا و پیر خردمند درباره سرّ جهان. واژگان مثبت: پیر خرد (همان پیر خردمند/ فرزانه/ مراد/ انسان کامل) (خرد و دانایی، تعالی/ معنویت)، سرّ جهان (خرد و دانایی/ کنجکاو، باز و پذیرا بودن در برابر تجارب جدید، عشق به یادگیری، وسعت نظر)، خموش (شجاعت/ کمال + اعتدال/ نظم‌بخشی به عملکرد خود + تعالی/ دانستن ارزش زیباییها و شگفتیها، معنویت) (کل بیت اول: کنجکاو).

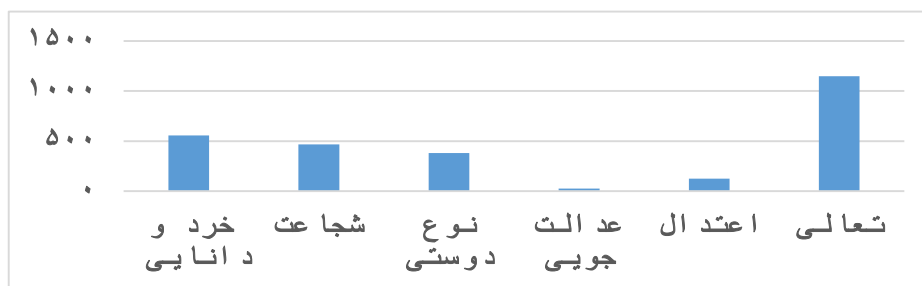
### نتیجه‌گیری

هدف از روانشناسی مثبت‌گرا، تسریع تحولی شگرف در روانشناسی از مشغولیت صرف به درمانگری بدترین حالات زندگی بسمت بهینه‌سازی کیفیت زندگی است. در این راستا برای جبران بی‌تعادلی قبلی کوشش میشود توانمندیهای انسان مدنظر قرار گیرد و از این توانمندیها در پیشگیری از روان‌نژندیها و تقویت روحیه نشاط استفاده شود. استفاده و تکرار و تأکید و جنبه ذوقی و هنری و ادبی بخشیدن و وارد ساختن مفاهیمی چون بهزیستی،

رضایت‌مندی از گذشته، پشتکار، شادکامی و رضایت از حال، دلپذیری حسی، مثبت‌اندیشی، توکل، امید و شناخت به ذهن افراد و نیز قوت بخشیدن به صفات مثبت فردی همچون شجاعت، مهارت‌های ارتباطی میانفردی، استعداد بالا، حساسیت زیبایی‌شناسی و خرد در سطح فردی و نیز فضایل مدنی و اجتماعی در سطح گروهی امکان‌پذیری و درمان و ارتقابخشی کیفیت زندگی افراد را فراهم میکند و ظرفیت ادبیات فارسی بویژه منابع غنی منظوم و ارزشهای متواتر معنوی موجود در آن محملی مناسب برای انتقال این مفاهیم و رشدیافتگی ذهن، احساس و سبک زندگی و نگرش افراد است. رسانه‌های دیداری و شنیداری و ابزارهای فرهنگی و فرهنگ‌ساز در عرصه هنر، آموزش، تبلیغات، درمان و... نقش کارساز و کارآمدی دارند که بهره‌وری از ظرفیت ادبیات معناگرا در آن نباید مغفول بماند. کلیات شمس تبریزی را که مشحون از عناصر و مؤلفه‌های روانشناسی مثبت‌گراست، بی اغراق میتوان عشق‌نامه نامید و گواه این مدعا بسامد فراوان واژه عشق به تعداد تقریبی ۳۴۲۰ در آن است. بهره‌گیری از این دست مفاهیم و واژگان، علاوه بر آنکه موجب رهیایی مخاطب به شهر عشق مولانا میگردد و روزنه‌ای هرچند کوچک به ذهن پرشور و قلب شیدای این شاعر عارف عاشق می‌گشاید، در ایجاد تحول روانی و تغییر نگرش و ارتقای کیفیت زندگی مخاطب مؤثر است.

در این پژوهش برخی عناصر زبانی و فکری مثبت دیوان شمس با آرای مارتین سلیگمن، روانشناس و روان‌درمانگر عصر حاضر، مورد تدقیق و پژوهش قرار گرفت و انطباق کامل و همسویی انکارناپذیر این دو سرمایه معنوی و انسان‌ساز با فاصله زمانی هشت قرن، اصلیت‌ترین نتیجه و محصول این پژوهش است. اندیشه‌ها و مؤلفه‌های سلیگمن بمتابۀ موضوع و دنیای برین برساختۀ مولانا در دیوان شمس بمنزله مصداق و عقربه قطب‌نمای حیات متعالی انسانی، ائتلافی شگفت و بی‌بدیل پدید آورده‌اند که از دو نظرگاه علمی و هنری ادبیات و روانشناسی قابل اتکا و ثمربخشند. با بررسی نمونه‌هایی از ابیات کلیات شمس در بستر آرای سلیگمن به نتایج آماری ارزشمندی میتوان دست یافت که ذیلاً به برخی اشاره میگردد:

برخی فضایل سلیگمن، به قابلیت‌های درونی و فردی انسان مربوط است و برخی در مواجهه و ارتباط با دیگران معنا مییابد. مؤلفه‌هایی چون خرد و دانایی / خلاقیت / کنجکاوی / باز و پذیرا بودن در برابر تجارب جدید / عشق به یادگیری / وسعت نظر و... در شمار صفات شخصی به حساب می‌آیند و بعضی نظیر نوع‌دوستی، عدالت‌جویی و اعتدال در تقابل و رابطه با دیگران معنا دارد. درصد فضیلتها به قرار ذیل است: تعالی با ۴۲/۴۳٪ رتبه نخست فضیلتها را به خود اختصاص داده است. خرد و دانایی با ۲۰/۶۱٪ در رتبه دوم است. شجاعت با ۱۷/۲۸٪ در رتبه سوم قرار دارد. نوع‌دوستی با ۱۴/۱۰٪، اعتدال با ۴/۶۲٪ و عدالت‌جویی با ۰/۹۶٪ رتبه‌های بعدی را به خود اختصاص داده‌اند که در نمودار زیر مشاهده میشود:



نمودار (۷) فراوانی قابلیت‌های فضیلت‌های ششگانه در دیوان شمس

سنجش درصد قابلیت‌ها، نتایج آتی را گزارش میکند: عشق با ۷۴/۵۴٪ در رتبه نخست است. رهبری با ۶۵/۳۸٪ دومین جایگاه را داراست. کمال با ۵۳/۹۶٪ رتبه سوم را به خود اختصاص داده‌است. درصد پایین قابلیت‌ها نیز از آن: شوخ‌طبعی با ۰/۷۸٪ رتبه نخست. عدالت‌جویی با ۰/۹۶٪ دومین جایگاه و پایداری با ۷/۹۲٪ رتبه سوم را از آن خویش ساخته است. به گواه آمار و ارقام و بررسی انجام‌شده، همه مؤلفه‌های مارتین سلیگمن در کلیات شمس مشاهده شد. البته برخی با بسامد بالا و برخی با تعداد کمتر. مقوله عشق در کلیات شمس با عشق مطروحه در آرای سلیگمن اندکی متفاوت است. مصداق عشق مولانا غالباً یا معشوق ازلی / خداوند است و یا واسطه فیض الهی / پیر / مراد / انسان کامل و یا عشق اثیری و فاقد مصداق خاص و یا شمس تبریزی. عشقی که مارتین سلیگمن از آن روایت میکند دنیایی‌تر و دست‌یافتنی‌تر است و به عشق میان ابنای بشر (والدین به فرزندان، شریکان زندگی به یکدیگر و...) بسنده می‌گردد. با نتایج استخراج‌شده میتوان ادعا نمود اندیشه‌های مثبت‌گرایانه در سپهر حیات مولانا چون دایره‌المعارفی بزرگ بطور معنی‌داری با آرای سلیگمن و همفکران وی همپوشانی و اتحاد دارد.

### مشارکت نویسندگان

این مقاله از رساله دوره دکتری زبان و ادبیات فارسی مصوب در دانشکده علوم انسانی دانشگاه آزاد اسلامی واحد قائمشهر استخراج شده‌است. آقای دکتر حسین پارسایی راهنمایی این رساله را برعهده داشته و طراح اصلی این مطالعه بوده‌اند. سرکار خانم پروین دخت رضایی مجدآبادی بعنوان پژوهشگر این رساله در گردآوری داده‌ها و تنظیم متن نهایی نقش داشته‌اند. آقای دکتر رضا فرصتی جویباری به عنوان مشاور نیز در تجزیه و تحلیل داده‌ها و راهنمایی‌های تخصصی این پژوهش نقش داشته‌اند. در نهایت تحلیل محتوای مقاله حاصل تلاش و مشارکت هر سه پژوهشگر بوده‌است.

### تشکر و قدردانی

نویسندگان بر خود لازم میدانند مراتب تشکر خود را از مسئولان آموزشی و پژوهشی دانشکده علوم انسانی دانشگاه آزاد اسلامی واحد قائمشهر که نویسندگان را در انجام و ارتقاء کیفی این پژوهش یاری دادند، اعلام نمایند.

### تعارض منافع

نویسندگان این مقاله گواهی مینمایند که این اثر در هیچ نشریه داخلی و خارجی به چاپ نرسیده و حاصل فعالیتهای پژوهشی تمامی نویسندگان است، و ایشان نسبت به انتشار آن آگاهی و رضایت دارند. این تحقیق طبق کلیه قوانین و مقررات اخلاقی اجرا شده و هیچ تخلف و تقلبی صورت نگرفته است. مسئولیت گزارش تعارض احتمالی منافع و حامیان مالی پژوهش به عهده نویسنده مسئول است، و ایشان مسئولیت کلیه موارد ذکر شده را بر عهده میگیرند.

### REFERENCES

- Al osfour, M. (2006). "The perfect human being and Molana's anthropology". *Research paper of Yazd University*. 7 (12), pp. 127-95.
- Angla.L, et. al. (2004). positive psychology in clinical practice. published onlin review

- in advance on December 17.
- Argyle, M. (2003). *Psychology of happiness*, translated by Fatemeh Bahrami and others, Isfahan: Jihad University, p.98.
- Franklin, S. (2011). *The psychology of happiness*, translated by Alireza Sohrabi and Faramarz Sohrabi. Tehran: Pendar Taban, p. 37.
- Frederickson, B. (2015). *Positivism*, translated by Nasrin Parsa, Tehran: Javane Rushd, pp. 46-49.
- Kaviani M. & Mousavi, S.s. (2010). "Psychological analysis of Molavi's point of view on altruism. *Allameh magazine*". 10 (26), pp. 126-97.
- Molavi, J. M. (1999). *Koliat Shams or Divan Kabir, with corrections and margins of Badi al-Zaman Forozanfar, ten volumes*, Tehran: Amirkabir.
- Mousavi, S. A. & et. al. (2010). "The effectiveness of teaching self-discipline skills on the happiness of female high school students". *Women's Psychological Social Studies Journal*. 8 (4), pp. 103-120
- Seligman, M. & Pterson, C. (2005). "psychology progress, empirical validation of interventions". *The American Psychological Association*, 60 (5), PP.410-421.
- Seligman, M. (2018). *inner happiness* Translated by Mustafa Tabrizi and others, Tehran: Danje.
- Seligman, M. (2020). *The flourishing of positivist psychology*, translated by Amir Kamkar and Sakineh Hejbarian, Tehran: Ravan.
- Shari'atmadari, A. (2019). *Educational psychology*, Tehran: International Publishing Company, p. 409.

#### فهرست منابع فارسی

- آرگایل، مایکل. (۱۳۸۲). روانشناسی شادی، ترجمه فاطمه بهرامی و دیگران، اصفهان: جهاد دانشگاهی، ص ۹۸-۹۵.
- آل عصفور، محمد. (۱۳۸۵). «انسان کامل و انسان شناسی مولانا». *کاو شننامه*، دانشگاه یزد. (۱۲) ۷، صص ۹۵-۱۲۷.
- سلیگمن، مارتین. (۱۴۰۰). شکوفایی روانشناسی مثبتگرا، ترجمه امیر کامکار و سکینه هژبریان، تهران: روان.
- سلیگمن، مارتین. (۱۳۹۸). *شادمانی درونی*. ترجمه مصطفی تبریزی و دیگران، تهران: دانژه.
- شریعتمداری، علی. (۱۳۹۹). *روانشناسی تربیتی*، تهران: شرکت چاپ و نشر بین‌الملل، ص ۴۰۹.
- فرانکلین، ساموئل. (۱۳۹۰). *روانشناسی شادی*، ترجمه علیرضا سهرابی و فرامرز سهرابی. تهران: پندار تابان، ص ۳۷.
- فردریکسون، باربارا. (۱۳۹۵). *مثبت‌گرایی*، ترجمه نسرين پارسا، تهران: جوانه رشد، صص ۴۶-۴۹.
- کاوایانی محمد و موسوی، سمیه سادات. (۱۳۸۹). «تحلیل روانشناختی دیدگاه مولوی در موضوع نوع‌دوستی». *مجله علامه*. (۲۶) ۱۰، صص ۹۷-۱۲۶.
- موسوی، سیده افروز و دیگران. (۱۳۸۹). «اثربخشی آموزش مهارت‌های خودنظم‌بخشی بر شادکامی دانش‌آموزان دختر اول دبیرستانی». *نشریه مطالعات اجتماعی روانشناختی زنان*. (۴) ۸، صص ۱۰۳-۱۲۰.
- مولوی، جلال‌الدین محمد. (۱۳۷۸). *کلیات شمس یا دیوان کبیر*، با تصحیحات و حواشی بدیع‌الزمان فروزانفر، ده جلد، تهران: امیرکبیر.

Angla.L, et. al. (2004). *positive psychology in clinical practice*. published onlin review

in advance on December 17.

Seligman, M. & Pterson, C. (2005). "psychology progress, empirical validation of interventions". *The American Psychological Association*, 60 (5), PP.410-421.

#### معرفی نویسندگان

**پروین‌دخت رضایی مجدآبادی:** دانشجوی دکتری گروه زبان و ادبیات فارسی، دانشکده علوم انسانی، واحد قائمشهر، دانشگاه آزاد اسلامی، قائمشهر، ایران.

(Email: [p.rezaei@qaemiau.ac.ir](mailto:p.rezaei@qaemiau.ac.ir))

**حسین پارسایی:** استادیار گروه زبان و ادبیات فارسی، دانشکده علوم انسانی، واحد قائمشهر، دانشگاه آزاد اسلامی، قائمشهر، ایران.

(Email: [h.parsaei@qaemiau.ac.ir](mailto:h.parsaei@qaemiau.ac.ir): نویسنده مسئول)

**رضا فرصتی جوبباری:** استادیار گروه زبان و ادبیات فارسی، دانشکده علوم انسانی، واحد قائمشهر، دانشگاه آزاد اسلامی، قائمشهر، ایران.

(Email: [r.forsati@qaemiau.ac.ir](mailto:r.forsati@qaemiau.ac.ir))

#### COPYRIGHTS

©2021 The author(s). This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution (CC BY 4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, as long as the original authors and source are cited. no permission is required from the authors or the publishers.

#### Introducing the authors

**Parvindokht Rezaei Majdabadi:** Ph.D. student, Department of Persian Language and Literature, Faculty of Humanities, Qaimshahr Branch, Islamic Azad University, Qaimshahr, Iran.

(Email: [p.rezaei@qaemiau.ac.ir](mailto:p.rezaei@qaemiau.ac.ir))

**Hossein Parsaei:** Assistant Professor, Department of Persian Language and Literature, Faculty of Humanities, Qaimshahr Branch, Islamic Azad University, Qaimshahr, Iran.

(Email: [h.parsaei@qaemiau.ac.ir](mailto:h.parsaei@qaemiau.ac.ir): Responsible author)

**Reza Forsahi Joibari:** Assistant Professor, Department of Persian Language and Literature, Faculty of Humanities, Qaimshahr Branch, Islamic Azad University, Qaimshahr, Iran.

(Email: [r.forsati@qaemiau.ac.ir](mailto:r.forsati@qaemiau.ac.ir))