

بررسی مؤلفه‌های مثبت‌اندیشی در غزلیات صائب تبریزی بر مبنای نظریهٔ مثبت‌نگر مارتین سلیگمن

ام‌البنین قربانی^۱، عفت نجار نوبری^{۲*}، فریده محسنی هنجانی^۱، افسانه لطفی عظیمی^۲

۱- گروه زبان و ادبیات فارسی، دانشکده ادبیات فارسی و زبانهای خارجی، واحد تهران جنوب، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

۲- گروه روانشناسی تربیتی، دانشکده علوم انسانی، واحد تهران جنوب، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

شهریور ۱۴۰۲، دوره ۱۶، شماره پیاپی ۸۸، صص ۱۴۳-۱۱۹

DOI: 10.22034/bahareadab.2023.16.6785

نشریه علمی سبک‌شناسی نظم و نثر فارسی

(بهار ادب)

چکیده:

زمینه و هدف: روانشناسی مثبت‌نگر یکی از جدیدترین گرایشهای علم روانشناسی است که با تمرکز بر استعدادها و توانمندیا و ارزشهای منحصریفرگد انسانی، به دنبال ارتقای سلامت و بهبود کیفیت زندگی است و با شناخت و طبقه‌بندی قابلیتها و فضیلتها و کشف زوایای پنهان وجودی انسان، او را در بهره‌گیری از نیروهای نهفتهٔ درون و برون باری میکند. روانشناسی مثبت‌نگر مفاهیمی همچون خرد، عشق، مهرورزی و نوع‌دوستی، شادکامی، بردباری، خوشبینی، و امید را در بر میگیرد و در تثبیت و تعمیم آنها میکوشد. ادبیات فارسی نیز همواره مفاهیمی از این دست را در خود پرورانده و ارائه داده است. صائب تبریزی یکی از شاعرانی است که در آثار خود به این موضوعات نیز پرداخته است. بر این اساس هدف این پژوهش بررسی مؤلفه‌های روانشناسی مثبت‌نگر و همسویی آنها در غزلیات صائب تبریزی با هدف ادغام آرای روانشناسی نوین با نظریات روانشناسی اصیل موجود در فرهنگ خودی است.

روش مطالعه: این پژوهش با روش توصیفی - تحلیلی و ارائهٔ نمودار دایره‌ای انجام گرفته است. در راستای هدف پژوهش، به بررسی غزلیات شش جلدی صائب تبریزی به تصحیح محمد قهرمان (۱۳۶۴)، انتشارات علمی و فرهنگی پرداخته شده است.

یافته‌ها: در پایان بررسی غزلیات صائب و شرح و تفاسیر آن و تبیین مؤلفه‌های روانشناسی مثبت‌نگر، مضامینی که دقیقاً با این مؤلفه‌ها همخوانی دارند، تحلیل شده و مشخص گشت میان مفاهیم روانشناسی مثبت‌نگر سلیگمن و این مفاهیم در غزلیات صائب تا حد زیادی همسویی وجود دارد. بسامد این فضیلت‌های شگانه در اندیشه و کلام او پرتیب عبارتند از: انسانیت (۳۳ درصد)، تعالی و معنویت (۲۰ درصد)، عدالت (۱۵ درصد)، شجاعت (۱۲ درصد)، خرد و دانش (۱۰ درصد)، و میان‌روی (۱۰ درصد).

نتیجه‌گیری: براساس یافته‌های پژوهش حاضر میتوان نتیجه گرفت آنچه امروزه اندیشمندان غرب تحت عنوان روانشناسی مثبت‌نگر ارائه کرده‌اند، در آثار ادبی ایران زمین، از جمله غزلیات صائب تبریزی، با شواهدی دلگشتر و زیباتر دیده میشود، که با انسجام و استفادهٔ روزمره از مفاهیم آن اشعار میتوان، بصورت کاربردی از آثار روحی و روانی آن بهره‌مند شد. در واقع نتایج به‌دست‌آمده نشان میدهد بسیاری از دانشمندان مدرن که ریشهٔ آنها در تمدن نوپای غرب جستجو میشود، قرن‌ها پیش در گنجینهٔ فرهنگ اسلامی- ایرانی موجود بوده است.

تاریخ دریافت: ۱۰ شهریور ۱۴۰۱
تاریخ داوری: ۱۲ مهر ۱۴۰۱
تاریخ اصلاح: ۲۸ مهر ۱۴۰۱
تاریخ پذیرش: ۱۲ آذر ۱۴۰۱

کلمات کلیدی:

مارتین سلیگمن، صائب تبریزی، روانشناسی مثبت، مثبت‌اندیشی، غزلیات صائب.

* نویسنده مسئول:

✉ taravat1347@yahoo.com

☎ ۳۳۷۹۷۷۷۶ (۲۱ ۹۸+)



ORIGINAL RESEARCH ARTICLE

Investigating positive thinking components in Sa'eb Tabrizi's sonnets based on Martin Seligman's positivist theory.

O. Ghorbani¹, E. Najjar Nobari^{1*}, F. Mohseni Hanjani¹, A. Lotfi Azimi²

1- Department of Persian Language and Literature, Faculty of Persian Literature and Foreign Languages, South Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

2- Department of Educational Psychology, Faculty of Humanities, South Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

ARTICLE INFO

Article History:

Received: 01 September 2022

Reviewed: 04 October 2022

Revised: 20 October 2022

Accepted: 03 December 2022

KEYWORDS

Martin Seligman,
Sa'eb Tabrizi,
positive psychology,
positive thinking,
Sa'eb's lyrics.

*Corresponding Author

✉ taravat1347@yahoo.com

☎ (+98 21) 33797776

ABSTRACT




BACKGROUND AND OBJECTIVES: Positive psychology is one of the newest trends in psychology, which by focusing on unique human talents, abilities and values, seeks to promote health and improve the quality of life, and by recognizing and classifying capabilities and virtues and discovering the hidden corners of human existence. It helps him in using the hidden forces inside and outside. Positive psychology includes concepts such as wisdom, love, kindness and altruism, happiness, tolerance, optimism, and hope and tries to consolidate and generalize them. Persian literature has always cultivated and presented such concepts. Sa'eb Tabrizi is one of the poets who also addressed these issues in his works. Based on this, the aim of this research is to investigate the components of positive psychology and their alignment in Saeb Tabrizi's lyrical poetry with the aim of integrating modern psychological opinions with authentic psychological theories existing in Khodi culture.

METHODOLOGY: This research was carried out with a descriptive-analytical method and presentation of a pie chart. In line with the purpose of the research, the six-volume sonnets of Saeb Tabrizi edited by Mohammad Qahraman (1985), scientific and cultural publications have been examined.

FINDINGS: At the end of the review of Saeb's sonnets and their descriptions and interpretations and the explanation of the components of positive psychology, the themes that are exactly consistent with these components were analyzed and it was determined between the concepts of Seligman's positive psychology and these concepts in Saeb's sonnets to a great extent. There is alignment. The frequency of these six virtues in his thoughts and words are: humanity (33 percent), excellence and spirituality (20 percent), justice (15 percent), courage (12 percent), wisdom and knowledge (10 percent), and moderation (10 percent).

CONCLUSION: Based on the findings of the present research, it can be concluded that what western thinkers have presented today under the title of positive psychology, can be seen in the literary works of Iran, including Saeb Tabrizi's sonnets, with more attractive and beautiful evidence, which is with the coherence and daily use of The concepts of those poems can be used to benefit from its spiritual and psychological effects. In fact, the obtained results show that many modern knowledge whose roots are sought in the nascent civilization of the West, were present centuries ago in the treasure of Islamic-Iranian culture.

DOI: [10.22034/bahareadab.2023.16.6785](https://doi.org/10.22034/bahareadab.2023.16.6785)

NUMBER OF REFERENCES	NUMBER OF TABLES	NUMBER OF FIGURES
 26	 3	 1

مقدمه

موضوعات و مسائل اجتماعی، دینی، فلسفی، سیاسی، اقتصادی، فرهنگی و مانند آنها که موضوع شاخه‌های گوناگون علوم انسانی است، در ادبیات به شکلها، قالبها و صورتهای مختلف درمی‌آید و تبدیل به شعر، ترانه، ضرب‌المثل، حکایت و داستان میشود. ادبیات گاهی بعنوان هنر از جنبه زیباشناسی مطالعه میشود و گاه بعنوان یک نهاد تاریخی، بمنزله تاریخ ادبیات مورد کاوش قرار میگیرد. همچنین مطالعات میان‌رشته‌ای افقهای جدیدی پیش روی محققان ادبیات گشوده است. این امر منجر به تقویت هرچه بیشتر علوم انسانی از جمله ادبیات در زمینه نقد و نظریه‌پردازی شده است. پژوهشگران تمایل دارند آثار ادبی را بعنوان دستاوردی درخشان از ذهن انسان مورد مطالعه و بررسی قرار دهند و دریابند اثر ادبی بعنوان فرآیند هنری، علاوه بر لذت روحی، چه برآیندهای دیگری دارد و چه آگاهی‌هایی را میتواند به مخاطبانش عرضه کند؟

روانشناسی مثبت^۱ نیز در پی یافتن ویژگیهای مشترک در بین انسانهاست تا از آن راه بتواند رفتار را پیش‌بینی و کنترل کند و نائل به کشف خصوصیات یگانه در افراد بشر شود و با بررسی و تحلیل آنها، الگویی برای رفتار بیابد تا بتواند انسان را در رفع ناهنجاریها و تعمیم هنجارها یاری دهد. تحلیل روانشناسانه اثر ادبی کمک میکند راهکارها و شیوه‌های اندیشمندان و ادیبان درباره رشد اخلاقی و اجتماعی انسان بهتر شناخته شود؛ زیرا آثار ادبی سهم بسزایی در توزیع و ترویج هنجارها و ارزشها و رفع ناهنجاریها و ضد ارزشها ایفا میکنند. مطالعات دانشمندان در حوزه تعلیم و تربیت و روانشناسی مثبت، نظریه‌های بسیاری را درباره شخصیت انسان و رشد اخلاقی و اجتماعی او مطرح کرده است. «روانشناسی مثبت بر کارکرد مثبت‌درمانی، امیددرمانی، و معنادرمانی بمنظور بهبود و ارتقای سطح زندگی انسان، باروری ذهن و شکوفا کردن استعدادها و توانمندیهای مثبت درونی و در نهایت سلامت روان متمرکز میکند» (سلیگمن، ۱۳۸۹: ۱۵). همچنین «بر افزایش شادمانی، سلامت و مطالعه علمی در مورد نقش نیرومندیهای شخصی و سامانه‌های اجتماعی مثبت در ارتقای سلامت بهینه تأکید دارد» (کار، ۱۳۸۵: ۲۶). از این روی کارکرد روانشناسی مثبت‌نگر فراهم کردن زندگی شاد، سلامت روحی و جسمی افراد است و اینکه افراد چه برداشتی از حوادث و اتفاقات پیرامون خود دارند و با چه دیدی به آینده مینگرند.

در میان آثار ادب فارسی آثار صائب تبریزی، از جمله غزلیات او، نیز سرچشمه اندرزاها و ارزشهایی هستند که ایرانیان در طول سالیان دراز برای آموزش راهکارهای زندگی و نیل به سعادت دنیوی و اخروی به کار بسته‌اند و از زندگی مردمانی کهن مایه گرفته است که برخی معیارها و ارزشهای اجتماعی و فرهنگی، و اخلاقی آنان با جامعه امروزی یکسان است. در این راستا هدف پژوهش حاضر به بررسی کارکردهای مثبت‌اندیشی در غزلیات صائب بر مبنای نظریه مارتین سلیگمن پرداخته و مشخص نموده صائب تبریزی کدامیک از اندیشه‌های مثبت‌نگر و فضایل انسانی و اخلاقی را به تصویر کشیده است.

سابقه پژوهش

امروزه روانشناسی مثبت‌نگر در حوزه پژوهش و نیز در حوزه کاربرد، بسیار فعال و مورد اقبال است. این دانش در روانشناسی و روان‌درمانی بسیار مورد استفاده قرار میگیرد و مقاله‌های فراوانی درباره آن نگارش یافته است؛ اما این رویکرد در حوزه ادبیات با وجود منابع غنی فکری و پژوهشی چندان مورد بررسی و بهره‌مندی قرار نگرفته است.

^۱ Positive psychology

از پژوهش‌های موجود در این زمینه میتوان به مقاله «تجلی روانشناسی مثبت‌گرا در ادبیات فارسی» از حسینی، فرنوش، و سیدجعفری (۱۳۹۳) اشاره کرد. این مقاله ضمن ارائه تاریخچه روانشناسی مثبت‌گرا و ریشه‌های فلسفی این رویکرد که مدعی پارادایمی جدید در علم روانشناسی است، به تعریف، ذکر اهمیت و حوزه‌های کاربردی آن می‌پردازد و تجلی این نگاه را در زبان و اندیشه شعر و ادبای پارسیگو بازنمایی میکند. مقاله دیگر «روانشناسی مثبت در الهینامه عطار نیشابوری» از خراسانی و عربها (۱۳۹۷) است که بررسی اشعار و حکایتهای الهینامه عطار نیشابوری، با هدف شناسایی و تبیین مؤلفه‌های روانشناسی مثبت، هدف اصلی نگارندگان در نگارش این مقاله بوده است. «مثبت‌گرایی و شادمانی از دیدگاه مولوی و سلیگمن» عنوان مقاله دیگری است از اصغری مهر، آذر و زیرک (۱۴۰۰) که نگارندگان آن معتقدند دستاوردهای پژوهشی در رسیدن به شادمانی در مثنوی علاوه بر همپوشانی متغیرهای مثبت‌گرایی، به برتری وجه اندیشگانی و عرفانی مولانا می‌انجامد.

در مورد صائب تبریزی و مضامین شعری و اندیشه‌های او در حوزه روانشناسی نیز پژوهش‌هایی انجام گرفته است. از جمله پورضایان و همکاران (۱۳۹۹) در مقاله «ویژگیهای بارز شخصیت صائب تبریزی از منظر روانشناسان انسان‌گرا، با تکیه بر غزلیات صائب» به بررسی ویژگیهای انسان‌گرایانه و انسان خودشکوکا پرداخته‌اند. اشرف‌زاده و همکاران (۱۳۹۹) در مقاله «بررسی سیمای انسان کامل در دیوان صائب تبریزی و بیدل دهلوی با توجه به قرآن و عرفان» ده ویژگی انسان کامل نزدیک به دیدگاه مولانا و دیگر فضایل اخلاقی را بیان نموده‌اند. همچنین پورضایان و همکاران (۱۳۹۸) در مقاله‌ای با عنوان «رویکرد تمثیلی صائب تبریزی در بیان ویژگیهای انسان‌گرا با تکیه بر دیوان غزلیات» از دیدگاه تمثیلی به بحث انسان‌گرایی پرداخته‌اند. پایان‌نامه سیاه‌چین (۱۳۸۹) با عنوان «انسان‌گرایی در غزلیات صائب تبریزی» از دیدگاه جامعه‌شناسی و دینی به انسان‌گرایی در غزلیات صائب پرداخته است. با وجود این تا کنون درباره بررسی اندیشه‌های مثبت‌نگر در غزلیات صائب تبریزی بر مبنای نظریه مارتین سلیگمن، پژوهش مستقلی انجام نگرفته است. انجام این پژوهش بمنظور رفع این خلأ تحقیقاتی است.

بحث و بررسی

روانشناسی مثبت چیست؟

مارتین سلیگمن^۱ در سال ۱۹۴۲ در شهر آلبانی، از ایالت نیویورک، چشم به جهان گشود. اطلاعات زیادی از دوران کودکی سلیگمن در دست نیست. او در دانشگاه پرینستون تحصیل کرد و در دانشگاه پنسیلوانیا به تحقیق و پژوهش علمی پرداخت. آنچه روشن است این است که او در خانواده‌ای مذهبی رشد کرد و تا پایان زندگی نیز به باورهای مذهبی خویش وفادار بود و شاید بتوان ادعا کرد ریشه و منشأ نظریه او به همین محیط مذهبی خانوادگی برمیگردد و معنویت‌گرایی، بعنوان یکی از ویژگیهای محوری شخصیت او، تأثیر زیادی بر نظریه‌های علمی او داشته است؛ بطوری که در بسیاری از تحلیلهای علمی او، تمایلات مذهبی مبتنی بر کتاب مقدس -انجیل- بوضوح مشاهده میشود. از مارتین سلیگمن بعنوان پدر روانشناسی مثبت‌نگر نام برده میشود. «روانشناسی مثبت به کار و فعالیت، تعلیم و تربیت، بینش و عشق، رشد، تحول و تفریح و سرگرمی توجه دارد. روانشناسی مثبت که در جستجوی بهترینهاست، صرفاً بر خواست‌اندیشی و خودفریبی تکیه نمیکند، بلکه درصدد است بهترین روشهای علمی را برای مسائل و مشکلات رفتار انسانی با تمام پیچیدگیهایش انتخاب کند» (سلیگمن، ۱۳۹۴: ۱۲). بنابراین شخصیت مثبت‌نگر، مجموعه‌ای از راه و روشهای ویژه در یک فرد است که او برای ارتباط و تعامل با محیط به کار

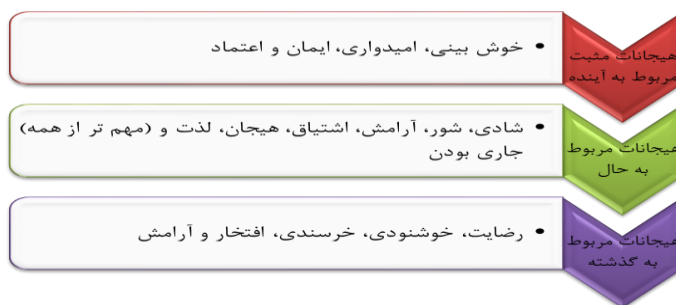
^۱ Martin E.P Seligman

میگیرد و ممکن است در طول زندگی فرد تغییر کند. شخصیت هر فرد، در واقع طرح رفتار فرد است و میتوان گفت شخصیت، فرهنگ فرد بوده و فرهنگ، شخصیت جامعه است.

روانشناسی مثبت یکی از جدیدترین گرایشهای علم روانشناسی، علم تجربه ذهنی، صفات فردی و سازماندهی مثبت است که کیفیت زندگی را بهبود میبخشد و از آسیب‌شناسی که زندگی انسان را بیمعنا میکند پیشگیری میکند و اغلب به صفاتی توجه دارد که مورد غفلت و بیتوجهی قرار میگیرد. سلیگمن درباره هدف این نوع روانشناسی میگوید: «فهم، درک و شفافسازی شادمانی و احساس ذهنی بهزیستی، موضوع اصلی و بینش محوری روانشناسی مثبت‌نگر است» (سلیگمن، ۱۳۸۹: ۱۴). هدف اصلی روانشناسی مثبت‌نگر تبدیل رذایل درونی به فضایل است؛ بطوری که در مقابل هر نقص درونی، یک فضیلت ارائه میکند. این کارکرد خلاصه‌ای از فلسفه سلامت روانی است که تعقل و اندیشیدن، آگاهی، هدف، انصاف، عدالت، امانتداری، حقیقت‌جویی و تسلیم در برابر آن، رشد مستمر، و آرامش از جمله علائم آن است. بطور کلی آموزش مثبت‌نگری بررسی چگونگی رشد انسان در برابر ناملایمات و تقویت فضیلت‌های انسانی است که زندگی را ارزشمند میکند و به افراد و جوامع اجازه میدهد شکوفا شوند (لینلی و ژوزف، ۱۳۸۸: ۴۴).

سلیگمن در جایگاه پایه‌گذار روانشناسی مثبت‌نگر معتقد است: «پیام نهضت روانشناسی مثبت‌نگر این است که معایب و نواقص رشته روانشناسی را یادآوری میکند. روانشناسی فقط مطالعه بیماری، ضعفها، و کاستیها نیست؛ روانشناسی بررسی نقاط قوت و جنبه‌های مثبت نیز هست. درمان فقط به معنی ترمیم خطاها و کاستیها نیست، بلکه درمان بنا نهادن ویژگیهای درست نیز هست (سلیگمن، ۱۳۹۴: ۱۲).

مضمون اصلی روانشناسی مثبت، شادمانی، امید، خرد و خلاقیت است. سلیگمن در کتاب خود با عنوان *شادمانی* / *اصول هیجان‌های مثبت* را در سه مقوله آنهایی که با گذشته، حال و آینده پیوند دارند طبقه‌بندی میکند (کار، ۱۳۸۵: ۳۲). روانشناسی مثبت سه ستون دارد. نخست مطالعه هیجان مثبت، دوم مطالعه خصوصیات مثبت؛ و مهمتر از همه قابلیت‌ها و فضیلت‌ها (سلیگمن، ۱۳۹۱: ۸). او سه مسیر برجسته برای شادکامی نشان میدهد: «احساس رضایت و خرسندی در مورد گذشته، امید و خوشبینی به آینده، و شادی در زمان حال» (سلیگمن، ۲۰۰۰: ۵). در مرحله اول و دوم، فرد با مقایسه عواطف و هیجان‌های مثبت زمان حال، به آینده با خوشبینی، بردباری، نوع‌دوستی و امید مواجه میشود. در مرحله سوم، سلیگمن رسیدن به شادکامی را مستلزم درگیر شدن در فعالیتها، کارها و ارتباطاتی میداند که برای فرد تعهد، ارزش و معنا ایجاد میکند؛ ارائه مواردی نسبت به خود در حجمی وسیعتر و تحصیل معنا و اعتبار در اجتماع گسترده‌تر که فرد در آن زندگی میکند، باعث میشود فرد احساس شادکامی کند.



در نهایت سلیگمن مؤلفه‌ها و قابلیت‌های ذیل را در روانشناسی مثبت‌گرا معرفی میکند و آنها را لازمه شادکامی، شکوفایی و سعادت انسان میدانند. مؤلفه‌های اصلی عبارتند از: خرد و دانش؛ شجاعت و دلیری؛ انسانیت؛ عدالت؛ اعتدال و میانه‌روی؛ و تعالی و معنویت. در شکل ذیل این فضیلت‌های ششگانه نشان داده شده است:



هریک از این شش مؤلفه، دارای قابلیت‌هایی است که در ادامه به آنها اشاره میشود. خرد و دانش: الف) کنجکاوی و علاقه به جهان؛ ب) عشق به یادگیری؛ ج) قضاوت و تفکر انتقادی؛ د) خلاقیت و ابتکار؛ ه) هوش هیجانی؛ و) چشم‌انداز، دیدن تصویر خرد و بزرگ. شجاعت و دلیری: الف) پشتکار و جدیت؛ ب) صداقت و راستی؛ ج) تحمل و بردباری. انسانیت: الف) نوع‌دوستی و مهرورزی؛ ب) عشق و محبت. عدالت‌طلبی: الف) شهروندی؛ انجام وظیفه، کار گروهی، وفاداری؛ ب) انصاف، برابری، عدالت؛ ج) رهبری. اعتدال و میانه‌روی: الف) خویشتنداری؛ ب) تواضع و فروتنی؛ ج) احتیاط و دوراندیشی. تعالی و معنویت: الف) حیرت و قدردانی از زیبایی و فضیلت؛ ب) قدردانی و سپاسگزاری؛ ج) امید، خوشبینی و آینده‌نگری؛ د) روحانیت، هدفمندی، اعتقاد و دیانت؛ ه) رحم و بخشندگی؛ و) سرزندگی و شوخ‌طبعی؛ ز) هیجان، اشتیاق و انرژی. در بخش بعدی به بررسی هر یک از این مؤلفه‌ها و قابلیت‌های آن در غزلیات صائب تبریزی میپردازیم تا به این پرسشها پاسخ دهیم که:

- ۱- آیا غزلیات صائب تبریزی با استفاده از نظریه‌های روانشناسی مثبت قابل بررسی است؟
- ۲- نظریه روانشناسی مثبت در غزلیات صائب تبریزی چه میزانی از شواهد را پوشش میدهد؟
- ۳- در صورت وجود شاهد، اشعار منتخب صائب تبریزی، تا چه اندازه این نظریه را تأیید یا رد میکند؟

قابلیت‌ها	تعریف و ماهیت آن	فضیلت‌های ششگانه
۱. کنجکاوی و علاقه به جهان	اکتساب و کاربرد دانش	۱. خرد و دانش
۲. عشق به یادگیری		
۳. خلاقیت و ابتکار		
۴. قضاوت و تفکر انتقادی		
۵. هوش هیجانی		
۶. چشم‌انداز، دیدن تصویر بزرگ و خرد		
۱. پشتکار و جدیت	اراده تحقق هدفها برغم موانع درونی و بیرونی	۲. شجاعت و دلیری
۲. صداقت و راستی		
۳. تحمل و بردباری		
۱. نوع‌دوستی و مهرورزی	نیروی بین فردی	۳. انسانیت
۲. عشق و محبت		
۱. شهروندی، انجام وظیفه، کار گروهی، و وفاداری	نیرومندهای شهروندی	۴. عدالت
۲. انصاف، برابری و عدالت		
۳. رهبری		
۱. خویشتنداری	نیروهایی که ما را از زیاده‌روی باز میدارد	۵. اعتدال و میانه‌روی

۲. احتیاط و دوراندیشی		
۳. تواضع و فروتنی		
۱. حیرت و قدردانی از زیبایی و فضیلت	نیروهایی که ما را به جهان بزرگتر پیوند میدهد	۶. تعالی و معنویت
۲. قدردانی و سپاسگزاری		
۳. امید، خوش‌بینی، و آینده‌نگری		
۴. روحانیت، هدفمند بودن، اعتقاد و دیانت		
۵. رحم و بخشندگی		
۶. سرزندگی و شوخ‌طبعی		
۷. هیجان، اشتیاق و انرژی		

مؤلفه‌های روانشناسی مثبت‌نگر در غزلیات صائب

(۱) خرد و دانش^۱

صائب در اشعار خود با «خرد» در مفهوم ترک رذایل اخلاقی و کسب فضایل اخلاقی و انسانی سر و کار دارد و خرد را مصدر نیکی و نیک‌کرداری معرفی میکند. همچنین خرد در نگاه صائب با هنر (فضیلت اکتسابی)، گوهر (فضیلت ذاتی)، و نژاد (تبار) ارتباط مستقیم دارد. لازم به ذکر است در آثار صائب و دیگر شاعران فارسی، از نگاهش خرد سخن به میان آمده و بر برتری عشق بر عقل، ترجیح جنون و مستی بر تعقل و هوشیاری، تسلیم عقل در برابر حسن و جمال یار، پرهیز از علوم رسمی، نفی موشکافی و رد فلسفه و براهین منطقی تأکید شده است. عقل و خردی که شاعران ادبیات فارسی نظیر سنایی، عطار، مولانا، حافظ و صائب به مخالفت با آن برخاسته‌اند، عقل یونانی است که از نفس تبعیت میکند و مانع رسیدن به معرفت و حقیقت میشود؛ به عبارت دیگر همان عقل جزوی در برابر عقل کلی است که به انکار عشق میپردازد. چنانکه صائب میسراید:

¹ wisdom and knowledge

عقل از آب و گل تقلید نیامد بیرون / عشق اول قدم از کعبه و بتخانه گذشت (۴۶)
فریب عقل خوردم، دامن مستی رها کردم / ندانستم که اینجا محتسب هوشیار می‌گردد (۶۹۶)
از مهری عقل به جایی نرسیدیم / پیچیده‌تر از راه بود راهبر ما (۳۹۸)
به عشق کوش که با شهپر خرد، صائب / گذشتن از سر کون و مکان میسر نیست (۸۸۵)
می‌کند هر لحظه ویرانتر مرا تعمیر عقل / شور سیلاب است در ویرانه‌ام مهتاب را (۱۰)
با وجود این صائب تبریزی و دیگر شاعران به اهمیت عقل و خرد در روایات و متون دینی، فلسفی و کلامی آگاه هستند و عقل گاه در آثار ادبی آنها جایگاه ویژه‌ای دارد و همیشه مساوی با عقل جزئی‌نگر و سطحی‌نگر نیست. در واقع گاهی عقل و خرد ارزش والایی می‌یابد و فواید و کارکردهای بسیاری دارد و در موارد بسیاری این عقل است که راهگشای انسان در زندگی شده و لازمه درست زیستن در این عالم خاکبست. همچنانکه صائب نیز به ارزش و کارکردهای خرد و دانش بعنوان یکی از فضیلت‌های روانشناسی مثبت‌نگر توجه دارد؛ او با کلماتی چون علم، دانایی، خرد، و آگاهی به این مبحث پرداخته است.

ز نور علم صائب شب شود از روز روشنتر / ندارد شمع حاجت، هر که دانایی است همراهش (۴۰۲)
او معتقد است شخص نادان نمیتواند برای امور خویش تدبیر و چاره‌گری کند:
کار نادان میشود مشکلتر از تدبیر خویش / از لگد محکم شود خاری که در زیر دم است (۵۲۹)
در نظر صائب با تکیه بر عقل و خرد است که آدمی میتواند بر امیال خود غلبه کند:
به زور عقل توان خشم را فرو خوردن / ز سحر نیست محابا عصای موسی را (۲۸۶)
او خرد را نگهبان گنج دل میداند:
خاکستری است چرخ که عشق است اخگرش گنجینه‌ای است دل که خرد پاسبان اوست (۹۵۳)
این فضیلت خود شامل قابلیت‌هایی میشود که در ذیل به هر یک از آنها و شواهدشان در غزلیات صائب پرداخته میشود.

الف) کنجکاوی و علاقه به جهان: کنجکاوی در مورد جهان، مستلزم نرسیدن از تجربه کردن و انعطاف‌پذیری در مورد مسائلی است که با پیش‌پنداشته‌های شخص تناسب ندارد. افراد کنجکاو صرفاً به تحمل ابهام اکتفا نمیکنند؛ بلکه آن را دوست دارند و شیفته آن هستند. انسانهای سالم پیگیرانه کنجکاوند و در پی کشف حقیقتند، دانستیها هرگز برای آنها کافی نیست و در هر لحظه از زندگیشان میخواهند چیز بیشتری بیاموزند، در آموزش پویندگان راه حقیقتند، و همیشه تشنه فراگیری بیشترند. هرگز برای آنها مهم نیست که از چه کسی یاد بگیرند؛ حتی ممکن است در سلمانی، مطلبی بیاموزند (دایر، ترجمه نیک فطرت، ۱۳۷۹). در غزلیات صائب نیز شواهدی به چشم میخورد که علاقه او را به کشف امور جهان، واکاوی حقیقت و کسب تجربه‌های گوناگون نشان میدهد، به برخی از آنها اشاره میشود.

او سفر را یکی از راههای کشف جهان و تجربه‌اندوزی میداند:
کند جلای وطن عالمی اگر گویم / مرا چه تجربه‌ها گشت از سفر حاصل (۲۵۳۴)
او معتقد است تجربه مانند آفتابی است که قدرت و کارایی آن میتواند سنگ را آب کند:
از آفتاب تجربه سنگ آب میشود / ما غافلان همان ثمر نارسیده‌ایم (۲۸۳۸)
صائب تکامل عقل را در نتیجه چشیدن سرد و گرم روزگار و کسب تجربه‌های مختلف میداند:
عقل کامل میشود از گرم و سرد روزگار / آب و آتش میکند صاحب برش شمشیر را (۳۵)

ب) عشق به یادگیری: عشق به یادگیری، علاقه به فراگرفتن مهارتها و انواع دانش است. افراد بهره‌مند از این توانمندی، از بُعد شناختی درگیر مسائل میشوند. آنان معمولاً در جریان فرآیند کسب مهارتهای جدید، ارضای حس کنجکاوی و افزایش دانش و آگاهی، احساسات خوبی را تجربه میکنند. این فضیلت، فرآیند پرداختن به موضوعی است که ممکن است به منافع یا موفقیت‌های فوری منجر نشود؛ در عوض به انسان کمک میکند در خلال زمان، دانش و آگاهی خود را در حیطه مورد نظر گسترش داده، و آن را به اطلاعاتی که از قبل داشته پیوند دهد. بطور کلی دانستن، آگاه بودن و شعور داشتن برای بشر مطلوب و لذتبخش است و انسان فطرتاً از جهالت و نادانی میگریزد و برای علم و آگاهی که یکی از مهمترین ابعاد معنویت است ارزش فراوانی قائل است. در غزلیات صائب نیز شواهدی به چشم میخورد که عشق او را به یادگیری و افزایش آگاهی نشان میدهد، به برخی از آنها اشاره میشود.

او سخن را چون مرده‌ای میداند که آگاهی به آن جان میدهد:

بهوش باش که جان سخن ز آگاهی است / سخن که از سر غفلت بود در او جان نیست (۸۸۸)

و معتقد است هر کاری که بدون آگاهی انجام شود، عاقبتی جر پشیمانی ندارد:

دانه‌ای کز روی آگاهی نیفشانی به خاک / خوشه اشک ندامت عاقبت بار آورد (۱۱۷۴)

در نظر صائب علم حتی میتواند بخت و اقبال آدمی را روشن کند:

به بخت تیره صائب صلح کن با نور آگاهی / که زنگ از بخت سبز آیینۀ ادراک میدارد (۱۴۳۷)

همچنین خود را بسیار اهل تفکر و یادگیری میداند:

یک گوهر نسفته درین نه صدف نماند / صائب ز بس به بحر تفکر فرو شدم (۲۸۱۱)

او نیز مانند سقراط معتقد است احساس «نادانی» کردن یعنی به اوج «دانایی» رسیدن:

پیش دانا از تمام علمها بالاتر است / خویش را با دانش سرشار نادان ساختن (۲۹۱۲)

باوجود این معتقد است علم و دانش، با معرفت متفاوت است و معرفت را درجه‌ای بالاتر از علم میبیند^۱:

میتوان رفتن به پای علم بر بام خرد / آسمان معرفت را نردبان دیگر است (همان: ص ۹۹۲)

همچنین او نیز مانند بسیاری از سخنوران ادب فارسی، معتقد است آگاهی و علم موجب رنج، انزوا و ناکامی اهل آن میشود^۲:

میگذرد اوضاع دنیا مردم آگاه را / پای خواب‌آلود از خار مغیلان غافل است (۵۱۵)

ج) قضاوت و تفکر انتقادی: فضیلت تفکر انتقادی، فراخ‌اندیشی و روشنفکری عبارتست از عمیق فکر کردن به مسائل و بررسی آنها از همه جوانب، توانایی تغییر نظر وقتی شواهد روشنی وجود دارد، و ارزیابی همه شواهد بصورت عادلانه و به عبارت دیگر حل‌جی کردن مسائل و بررسی آنها از تمام جوانب. این افراد بسرعت نتیجه‌گیری نمیکنند و برای تصمیم‌گیری فقط بر شواهد مستحکم اتکا مینمایند (پترسون، ۲۰۰۶). آنان قادر به تغییر عقیده هستند. منظور از قضاوت بررسی عینی و معقول اطلاعات به مصلحت خود و دیگران است. قضاوت در این معنی با تفکر انتقادی مترادف است. این متضمن واقعیت‌مداری و در تضاد با خطاهای منطقی است که بسیاری از افراد

^۱ «إن المعرفة أخص من العلم، لأنها علم بعین الشيء منفصلاً عما سواه والعلم يكون مجملاً ومفضلاً: همانا معرفت اخص از علم است؛ زیرا معرفت عبارت است از علم تفصیلی به عین شیء، با توجه به جهات تمایز آن از اشیا دیگر و علم اعم از اجمالی و تفصیلی است (بیابانی، ۱۳۸۷: ۱۰۹).

^۲ فلک به مردم نادان دهد زمام مراد / تو اهل فضلی و دانش همین گناهت بس (حافظ)

افسرده از آن رنج می‌برند. خطاهایی از قبیل شخصی‌سازی مفرط "همیشه تقصیر من است" یا تفکر سیاه و سفید. عکس این قابلیت، تفکر به شیوه‌هایی است که از باورهای موجود جانبداری کرده و بر آنها اصرار می‌ورزد. این بخش مهمی از خصیصه سالم عدم اشتباه گرفتن خواستها و نیازهای خود با واقعیت‌های جهان می‌باشد. فرد با این نیرو میتواند اطلاعات را بیطرفانه قضاوت کند؛ تسلیم تفکر غیرعقلانی نمیشود؛ انتخابهای گوناگون را ارزیابی میکند و میتواند همه شواهد را در نظر بگیرد، نه فقط آنهایی را که از عقیده‌اش حمایت میکنند. در غزلیات صائب نیز شواهدی به چشم می‌خورد که تفکر انتقادی او را نشان میدهد، به برخی از آنها اشاره میشود. او نگاهی همه‌جانبه، واقع‌بینانه، عمیق و عادلانه به مسائل پیرامون خویش دارد.

این تلخی سپهر ز راه مروت است / تا بر تو زهر مرگ چو حلوا شود لذیذ (۲۱۹۲)

از کهنسالی نگرده تیزمغزی برطرف / سرکه گردد تندتر هرچند گردد سالدار (۲۲۰۱)

کوه سنگین را سبک جولان کند جام بهار / پر برآرد لنگر تمکین در ایام بهار

خنده شادی نمیدارد دوامی همچو برق / طی به لب و گردنی میگردد ایام بهار (۲۲۱۲)

دل چون کمال یافت سخن مختصر شود / لب و نمیکند چو صدف پر گهر شود (۲۰۵۰)

د) خلاقیت و ابتکار: پترسون معتقد است خلاقیت یعنی فکر کردن به راه‌های جدید و سازنده برای انجام کارها، که شامل کار هنری میشود اما محدود به آن نیست (پترسون، ۲۰۰۶). افراد خلاق میتوانند خارج از چهار چوب فکر کنند. راه‌هایی به ذهن این افراد میرسد که دیگران به آن فکر نکرده‌اند. برای خلاقیت، تعاریف متعددی وجود دارد. یکی از این تعاریف تعریفی است که توسط گیلفورد ارائه شده است. در نظریه گیلفورد (به نقل از سیف، ۱۳۸۷) خلاقیت بر حسب تفکر واگرا تعریف شده است و تفکر واگرا را متشکل از چند عامل دانسته است که عبارتند از: سیالی، انعطاف‌پذیری، ابتکار، اصالت، بسط، ترکیب، تحلیل، سازمان دادن و پیچیدگی.

کراس موانع خلاقیت را بصورت ذیل عنوان میکند: ۱- موانع تاریخی: نظیر اعتقاد به تقدیر، جبرگرایی و نفی اختیار انسان. ۲- موانع بیولوژیک: نقصها و ضایعات جسمانی، عقب‌ماندگیهای ذهنی و جسمی. ۳- موانع اجتماعی: آداب و سنن فرهنگی و تبعیت از کلیشه‌های اجتماعی، محافظه‌کاری اجتماعی، عدم پذیرش تغییر و نوگرایی. ۴- موانع روانشناسی: ترس از شکست، عادت به کلیشه‌ها و تفکرهای تکرارشونده، عدم اعتماد به نفس و عدم انگیزه درونی. در غزلیات صائب نیز شواهدی به چشم می‌خورد که اهمیت دادن او به خلاقیت و ابتکار را نشان میدهد، به برخی از آنها اشاره میشود:

یکی از اصطلاحاتی که صائب برای اندیشه خلاقانه و نوآورانه به کار میبرد، «فکر رنگین» است:

پیش پای فکر رنگین هیچ راهی دور نیست / چون حنا یک شب به هندستان رساند خویش را (۸۰)

کرد تحسین رساییهای فهم خویشتن / آن که تحسین کرد صایب فکر رنگین مرا (۹۲)

فکر رنگین است باغ دلگشای اهل فکر / چون غمی رو میدهد سر در گریبان میکشیم (۲۴۵۰)

او در ورطه عادت و تکرار افتادن را موجب توهم آگاهی داشتن میداند:

ز عادت پرده غفلت شود اسباب آگاهی / که ماهی بستر و بالین کند از آب در دریا (۲۳۳)

شیطان پابرجاست شود هرچه عادتی / بیچاره آن که در گرو رسم عادت است (۹۱۹)

با توجه به دغدغه‌های شاعران در سبک هندی برای مضمون‌پردازی و نازک‌خیالی، صائب بارها تأکید کرده است بدنبال «طرز تازه» است:

یاران تلاش تازگی لفظ میکنند / صایب تلاش معنی بیگانه میکند (۲۰۲۲)

ه) هوش هیجانی (اجتماعی): هوش اجتماعی و هوش شخصی، دانش در مورد خود و دیگران می‌باشد. این افراد از انگیزه‌ها و احساسات دیگران آگاه هستند و می‌توانند بخوبی به آنها پاسخ دهند. هوش اجتماعی توانایی توجه به تفاوتها در میان دیگران بویژه خلیات، روحیه، انگیزشها و مقاصد و سپس عمل کردن بر اساس این تفاوتهاست. این قابلیت نباید با درون‌نگری اشتباه شود، بلکه این قابلیت خود را به شکل رفتار توأم با مهارتهای اجتماعی نشان میدهد. در غزلیات صائب نیز شواهدی به چشم می‌خورد هوش بالای هیجانی او را نشان میدهد، به برخی از آنها اشاره میشود. او دارای نگاهی تیزبینانه و درکی عمیق از احساسات و خلیات اقشار مختلفی از جامعه مانند شاه، گدا، منعم، عارف و عاشق دارد.

توانگر در دل از سامان خود آزارها دارد / به قدر فلس، زیر پوست ماهی خارها دارد
مگو بیبرده چون منصور حرف حق به هر باطل / که عشق از بهر بیطرفان مهیا دارها دارد (۱۴۱۵)
دست منعی که فشانند بزرگان به فقیر / پشت پای است که بر دولت پاینده زدند (۱۶۹۵)
مانع وحدت عارف نشود کثرت خلق / بیشتر خلوت این طایفه در انجمن است (۷۴۴)
عاشق صادق نمیگرداند از بیداد روی / صبح از خورشید میگیرد به دندان تیغ را (۴۷)
در چشم پاک‌بین نبود رسم امتیاز / در آفتاب سایه شاه و گدا یکی است (۹۸۵)

و) چشم‌انداز، دیدن تصویر خرد و بزرگ (روشن‌بینی و ذهن‌آگاهی): چشم‌انداز به معنای داشتن راه‌هایی برای نگاه کردن به جهان است که به خود و دیگران کمک میکند. افراد بهره‌مند از این توانمندی «به نحوی به جهان مینگرند که قادرند درکی روشن برای خود و دیگران فراهم آورند» (مگیار موئی، ۱۳۹۲: ۷۷). آنها خود را عاقل نمیدانند درحالی‌که دیگران چنین نگرشی به ایشان دارند و از نظرها و نصایحشان بهره‌مند میشوند. جهان‌بینی و نگرش این افراد به مسائل، معقولانه، خردمندانه، از سر آگاهی و با تفکر و تأمل همراه است. آنها همه‌چیزدان نیستند؛ «ولی آماده یادگیری بیشتر و پذیرای دیدگاههای دیگران بوده و به اخلاقیات پایبند بوده و زندگی هدفمندی دارند» (خداوردی، ۱۳۹۱: ۴۴). در غزلیات صائب نیز شواهدی به چشم می‌خورد که روشن‌بینی، دقت نظر و وسعت دید او را نشان میدهد، به برخی از آنها اشاره میشود. نصیحتهای او بسیار عمیق و کاربردی است.

در صفای سینه خود سعی کن تا ممکن است / صاف اگر با خویش خواهی سینه احباب را (۱۰)
دل به حرف پوچ تا کی شاد خواهی ساختن؟ / مصحف خود چند کاغذ باد خواهی ساختن؟
میکند موج حوادث رخنه چون جوهر در او / گر حصار خانه از فولاد خواهی ساختن
خاکمالت میدهد چرخ مقوس همچو تیر / شهیر خود گر ز برق و باد خواهی ساختن (۲۹۱۳ و ۲۹۱۴)
پاکان ستم ز دور فلک بیشتر کشند / گندم چو پاک گشت خورد زخم آسیا (۳۲۹)

۲) شجاعت و دلیری

شجاعت نوعی توانایی روانی است که بوسیله آن شخص در برابر دیگران (مشکلات، گرفتاریها، ناملایمات، جنگ و پیکار) مقاومت و ایستادگی کرده و در برابر پیامدهای آن شکیبایی میکند. شجاعت در روانشناسی مثبت عبارت است از میل آگاهانه به خطرپذیری که بعنوان نیروی محرکه، شخص را برای رسیدن به هدف در موقعیتهای خطرناک و تضادهای بیرونی و درونی پشتیبانی میکند؛ هرچند ممکن است هیجان و ترس در فرد وجود داشته باشد. این فضیلت خود شامل قابلیت‌هایی میشود که در ذیل به هر یک از آنها و شواهدشان در غزلیات صائب پرداخته میشود.

الف) پشتکار و جدیت: داشتن پشتکار در هر کاری لازمه موفقیت و پیروزی است و صائب نیز این موضوع را با

عناوینی چون «پا فشردن، ایستادگی، لنگر داشتن، و پا به دامن کشیدن» تفهیم میکند:

با تن‌آسانی میسر نیست اهل دل شدن هر که شب از غنچه خسبان است سرتاپا دل است (۵۱۸)

در جهان آفرینش ذره‌ای بیکار نیست در چنین هنگامه‌ای فارغ نشستن مشکل است (۵۲۰)

کیست گردون تا تواند همبرد ما شدن زهره شیران فشانند آب در میدان ما (۱۵۰)

به قدر سعی از مقصود هر کس بهره‌ای دارد که منزل پیش پای خود بود دامن سواران را (۲۰۶)

کار مشکل را به همت میتوان از پیش برد میکند در کشور ما رخنه در آهن غبار (۲۲۰۰)

ب) بردباری و تحمل: صبر را میتوان با مفاهیمی چون آستانه تحمل، بردباری و ظرفیت تاب‌آوری در روانشناسی

مثبت معنا کرد. تاب‌آوری، توان آغاز و ادامه اتفاقات خوشایند را در پی دارد و صبر مؤلفه‌ای ضروری برای زندگی

بهتر و مسالمت‌آمیز است. افراد شکیبیا و صبور نقشه‌های خود را به نحو مؤثرتری ایفا میکنند. همچنین افراد تاب‌آور

سه ویژگی دارند؛ اول پذیرش بی‌کم و کاست؛ دوم داشتن باوری عمیق به اینکه زندگی معنا دار است و سوم توانایی

غیرعادی و مرموز برای بدیهه‌پردازی. در غزلیات صائب نیز شواهدی به چشم می‌خورد که اهمیت صبر و بردباری را

در نظر او نشان می‌دهد، به برخی از آنها اشاره میشود:

صبر کن بر تلخکامیها که آخر روزگار / چشمه‌سار نوش سازد بوسه‌گاه نیش را (۱۴)

به خاکمال حوادث صبور باش که نیست / به از غبار یتیمی لباس گوهر را (۲۹۴)

به صبر مشکل عالم تمام بگشاید / که این کلید به هر قفل راست می‌آید (۱۹۲۳)

به سختی هر که تن درد داد، شیرینکار میگردد / که از دامان کوه بیستون، فرهاد برخیزد (۱۴۷۵)

زیر شمشیر حوادث پای برجاییم ما / رو نمیتابیم از سیلاب، دریاییم ما (۱۴۸)

بی تحمل خصم را هموار نتوان ساختن / گل ز زخم خار شد امن از سپر انداختن (۲۹۰۹)

ج) صداقت و راستی: صداقت به معنای راست‌کرداری در گفتار و رفتار یکی از مبانی و فضایل مثبت‌نگری و از

خصوصیات عالی اخلاقی و سرمایه ارزشمندی است که تعامل اجتماعی و تحول اخلاقی و خودکارآمدی را افزایش

میدهد. نتایج تحقیقات نشان داده‌اند ابعاد سلامت معنوی (ارتباط با خدا، رضایت از زندگی و احساس هدفمندی)

صداقت را بطور مثبت و معنا دار پیش‌بینی میکنند» (جعفری و الیاسی، ۱۴۰۰: ۶۶). در غزلیات صائب نیز شواهدی

به چشم می‌خورد که اهمیت صدق و راستی را در نظر او نشان می‌دهد، به برخی از آنها اشاره میشود:

هر که را سینه شد از صدق مصفا صائب / زندگی‌بخش جهانی به نفس میگردد (۱۲۳۵)

دمی که صائب ازو بوی صدق می‌آید / چو باد صبح جهان را دماغ تازه کند (۱۹۰۰)

صائب آن کس که بود با همه کس راست چو شمع / تا دم بازپسین جای به محفل دارد (۱۶۰۴)

راستی روشنگر دل میشود آخر که صدق / روسفید آورد بیرون از شبستان صبح را (۲۶)

چون علم در راستی هر کس سرآمد گشته است / بی محابا غوطه در دریای لشکر میزند (۱۲۳۰)

۳) انسانیت^۱

اهداف روانشناسی مثبت، شامل اهداف ظاهری و مادی نمیشود؛ زیرا این اهداف ناتوانی خود را در جامع جهانی

به اثبات رسانده است و نیازمندی بشر را به هدفی والا و ارزشمند نشان داده است. اهداف معنوی در زندگی، باعث

^۱ Humanity

معنابخشی به زندگی و جلوگیری از دلزدگی و افسردگی میشود؛ این اهداف باعث رشد توانمندیهای فردی میگردد و بشر را نیز به کمال حقیقی میرساند. همچنین این اهداف انسان را به خودشناسی و خداشناسی میرساند؛ انسانی با شخصیت کامل که نگرشی مثبت و زیبا دارد. خودسازی و پرورش استعدادهای درونی و توجه به هیجانها و صفات مثبت انسانی از کارکردهای مشترک عرفان و روانشناسی مثبتگراست و رشد و خودشکوفایی نوع انسان را در پی دارد. این فضیلت در روانشناسی مثبت‌نگر با عنوان انسانیت مطرح شده است. این فضیلت چند قابلیت دارد که عبارت است از نوع‌دوستی (آزادگی و مهرورزی، مراقبت و همدردی)، دوست داشتن (روابط ارزشمند با دیگران، مراقبت و مشارکت متقابل) (کار، ۱۳۸۵: ۲۸۸). سلیگمن عشق و مهربانی را مهمترین فضیلت روانشناسی مثبت‌نگر میداند. این فضیلت بیشترین ارتباط را با عرفان دارد و بیشترین کارکرد آن تعامل مثبت با دیگران است (سلیگمن، ۱۳۸۹: ۱۷۱). در ادامه به هر یک از آنها و شواهدشان در غزلیات صائب اشاره میشود.

الف) مهرورزی و نوع‌دوستی: نوع‌دوستی و عطوفت به دیگران از جذابیت‌های اخیر روانشناسی مثبت است که پیامدهای مثبت روحی و جسمی دارد. روانشناسی مثبت، بشر دوستی و نیکی به دیگران را بهترین راه برای کسب شادمانی پایدار میداند. تحقیقات نشان میدهد اعمال نوع‌دوستانه، بویژه آنهایی که خودانگیخته و غیرمتداول هستند، باعث افزایش میزان شادی میشود؛ در نتیجه این افراد زندگی فعالتری دارند، زندگی را معنادار مبینند و از سلامت روانی بهتری برخوردارند. «سلیگمن استدلال میکند مهربان بودن توانایی ویژه‌ی شما را به کار میندازد و در نتیجه بجای لذت آنی، رضایتی بلندمدت به شما میبخشد» (لیمون و مک ماهون، ۱۳۹۱: ۱۲۰). در غزلیات صائب نیز شواهدی به چشم میخورد که اهمیت نوع‌دوستی و مهربانی را در نظر او نشان میدهد، به برخی از آنها اشاره میشود. او معتقد است هر مصراع از دیوان او موجب نرم‌دلی مردم و عطوفت و مهربانی آنها نسبت به یکدیگر میشود؛ گویی آیین او مهربانی و اشاعه آن است:

همچو صیقل صائب از دیوان من هر مصرعی / پاک سازد سینه از رنگ قساوت خلق را (۱۹)

همچنین در نظر او حتی باید با دشمنان نیز مهربان بود؛ چراکه نتیجه مثبت آن عاید خود انسان میشود:

در شوره‌زار، تخم نکویی ثمر دهد / چون دوستان مراد دل دشمنان برآر (۱۸۴۱)

خس و خاری که از راه دگران برداری / در دل خاک تو را باغ و بهاری باشد (۱۳۲۵)

تقصیر مکن در مدد خلق که باشد / بال و پر توفیق دل و دست گشاده (۳۲۲۳)

هر که را صائب دل گرمی کرامت کرده‌اند / بر همه ذرات باشد مهربان چون آفتاب (۴۳۲)

ب) عشق و محبت: یکی دیگر از متغیرهای اثرگذار بر هیجان مثبت، عشق و محبت است. «محبت و جذابیت متقابل در بافت صمیمیت، وفاداری، اعتماد و دوستی به هم گره خورده، عشق قویتر و عمیقتری را پایه‌گذاری میکند» (بک، ۱۳۸۴: ۲۴). در غزلیات صائب نیز شواهدی به چشم میخورد که اهمیت عشق را در نظر او نشان میدهد، به برخی از آنها اشاره میشود:

آدمی را عشق، صائب میکند کامل عیار / نیست هر کس را که درد عشق، آدم کی شود؟ (۱۱۳)

آن را که عشق نیست چه لذت ز زندگی است؟ / آن را که جانستان نبود جان چه میکند؟ (۲۰۲۱)

عشق عالمسوز میباید دل افسرده را / میپزد خورشید تابان میوه‌های خام را (۵۹)

بجز از جاذبه مهر و محبت صائب / کیست از خانه برون آورد آن سرکش را؟ (۲۵۰)

عشق تا هست عنان را به هوس نتوان داد / چون قلم نبض به دست همه کس نتوان داد (۱۵۷۲)

۴) عدالت^۱

فضیلت عدالت در کل، به آنچه زندگی را قابل قبول میکند، اشاره میکند. معنای آشکار آن شاید تساوی همگانی باشد، اما برای همگان روشن است که زندگی منطبق بر قوانین نیست و اینکه «برخی موجودات بیشتر از سایرین برابرنند»، از این روست که اجرای اصولیتر عدالت ضرورت دارد، بگونه‌ای که قوانین انصاف^۲ را عادلانه سازند (راولز^۳، ۲۰۰۱). در جوامع صنعتی غرب، عدالت معمولاً به معنای مساوات^۴ ترجمه میشود؛ یعنی این باور که پاداشها باید براساس همکاری یا شایستگی تقسیم شوند، اما این مفهوم خاص از عدالت، مفهومی جهانی نیست. فرهنگهای اشتراکی هنگام گرفتن تصمیم بر مبنای انصاف، مفاهیم برابری یا نیاز را ترجیح میدهند؛ بنابراین مصداقهای عدالت آنهایی هستند که در اصل مدنی باشند مانند انصاف، رهبری، شهروندی و کار گروهی (پیترسون و سلیگمن، ۲۰۰۴). در ادامه به شواهد هر یک در غزلیات این شاعر تبریزی اشاره میگردد.

الف) شهروندی، انجام وظیفه، کار گروهی، وفاداری: شهروندی، مسئولیت اجتماعی یا کار گروهی، به معنای کار کردن بعنوان عضو یک گروه در جهت منافع عمومی است. برقراری روابط اجتماعی و تعامل با افراد، بیشترین نقش را در آشکار شدن و تکامل شخصیت انسان ایفا میکند و «هرچه شخص با فعالیتها، مردم و اندیشه‌های متنوعتری در ارتباط باشد، سلامت روان بیشتری مییابد» (شولتز و شولتز، ۱۳۷۵: ۲۷). در حقیقت انسان در جریان ارتباطات اجتماعی و کارهای گروهی، کمال فکری و عملی خود را بروز میدهد. احساس مسئولیت کردن یعنی توانایی و آمادگی برای پاسخ دادن. در نظر کانت «اعمال انسان باید از احساس وظیفه سرچشمه گرفته باشد تا بتواند دارای ارزش اخلاقی باشد» (بن شاهار، ۱۳۹۳: ۳۰). بطور کلی مسئولیت‌پذیری به زندگی انسان معنا و دوام میبخشد و بدون تعهد داشتن، انسان نمیتواند به بلوغ و سلامت روانی دست یابد. همچنین وفاداری «وابستگی محکم و ثابت به یک فکر، آرمان، شخص، نهاد، گروه یا شهر و کشور است» (شعاری‌نژاد، ۱۳۷۵: ۲۳۸). فرد دارای این قابلیت بسیار وظیفه‌شناس است و این عمل منعکس‌کننده میزان صداقت و مشارکت وی در موقعیتهای گروهی است. در غزلیات صائب نیز شواهدی به چشم میخورد که اهمیت مسئولیت‌پذیری جمعی را در نظر او نشان میدهد، به برخی از آنها اشاره میشود.

او شادمانی و راحتی خاطر خود را منوط به گره‌گشایی از کار خلق و رفع گرفتاریهای آنها میداند و تا این اندازه، روح جمعی در اندیشه و کلام او اهمیت دارد:

انبساط ماست موقوف گشاد کار خلق / فتح بابی هر که را رو میدهد ما را گل است (۵۲۸)
البته لازمه این کار را قوای فردی و سلامت شخصی میداند:

چون توانم داد صائب کار جمعی را نظام / من که نتوانم سر خود را بسامان ساختن؟ (۲۹۱۳)
تا تو نتوانی به همت داد سامان کار خلق / از مروت نیست دست از کار دنیا داشتن (۲۹۱۶)
او اتحاد را همراهی و همزیستی با افکار و اعتقادات مختلف میداند:

با نیک و بد چو شیر و شکر جوش میزند / دریافت هر که چاشنی اتحاد را (۳۳۷)

ای که داری دست کوتاه از گشاد کار خلق / برگریز ناخن تدبیر را آماده باش (۲۳۴۹)

¹ Justice

² Equity

³ . Rawls, John

⁴ . Equality

ب) انصاف، برابری، عدالت: انصاف به معنای رفتار با دیگران بر مبنای اصول جهانی تساوی و عدالت است. یکی از ارکان اساسی و مهم زندگی افراد برخوردار از این توانمندی، منصفانه رفتار کردن با دیگران است. شخص بهره‌مند از این قابلیت اجازه نمیدهد احساسات شخصیش موجب سوگیری منفی به دیگران شود. «وی به همه فرصت میدهد؛ از اصول کلیتر اخلاقی پیروی میکند و رفاه دیگران را به اندازه رفاه خود جدی میگیرد» (سلیگمن، ۱۳۸۹: ۹۵)؛ بنابراین همواره از آرامش درونی برخوردار است. به عقیده میتال «فقط افراد عادل از آرامش ذهن برخوردارند» (میتال، ۱۳۸۵: ۱۲۵). ویژگی افراد منصف این است که تمایل دارند به همه فرصت بدهند، از تعصب به دور هستند، بخوبی دیگران را میبینند و بدون دلیل از شخص یا گروهی خاص طرفداری نمیکنند و میکوشند با دیگران با انصاف رفتار کنند. در غزلیات صائب نیز شواهدی به چشم میخورد که اهمیت انصاف و برابری را در نظر او نشان میدهد، به برخی از آنها اشاره میشود:

بر ضعیفان ظلم کردن ظلم بر خود کردن است شعله هم بی بال و پر شد تا خس و خاشاک سوخت ...
سهل مشمر ظلم را هر چند باشد اندکی / کز شرار شوخ‌چشمی یک جهان خاشاک سوخت (۴۷۰)
خسروان را عدل میبخشد حیات جاودان / در سیاهی همچو اسکندر نمیباید شدن (۲۹۳۶)
شکر خودکامی به ناکامی مدارا کردن است / غافل از ناکامی سائل نمیباید شدن (۲۹۳۷)
ظالم به ظلم خویش گرفتار میشود / از پیچ و تاب نیست رهایی کمند را (۳۳۸)
ستم مکن به ضعیفان که شد تبسم برق / بدل به ناله جانسوز در نیستانها (۳۲۶)

ج) رهبری (سازماندهی فعالیتهای گروهی و نظارت بر انجام کار آنها): فرهنگهای اشتراکی هنگام گرفتن تصمیم بر مبنای انصاف، مفاهیم برابری یا نیاز را ترجیح میدهند؛ بنابراین مصداقهای عدالت آنهایی هستند که در اصل مدنی باشند مانند انصاف، رهبری، شهروندی و کار گروهی (اسماعیلی و یزدانی، ۱۳۹۶: ۱۵۶). این مقوله دارای ویژگیهای ذیل است: شهروندی (مسئولیت‌پذیری اجتماعی، وفاداری، کار گروهی)، انصاف (تربیت یکسان دیگران بر اساس اعتقاد به انصاف و عدالت)، رهبری (سازماندهی فعالیتهای گروهی و نظارت بر انجام کار آنها) (پترسون و سلیگمن، ۲۰۰۴). «رهبری» در مفهوم امروزه در غزلیات صائب، معنادار نیست. او رهبر و راهنما را اغلب در معنای مرشد و پیر دانسته و ضرورتی برای وجود آن قائل نیست. صائب معتقد است وجود آدمی بهترین راهنما و رهبر برای اوست:

چون سیل، دلیل ره ما جذبه دریاست / محتاج به رهبر نبود قافله ما (۴۰۱)
سیل بی رهبر به دریا میرساند خویش را / شوق در هر دل که باشد، رهبری در کار نیست (۶۳۶)
عشاق را به راهنما احتیاج نیست / چون کوهکن به تیشه خود راه سر کنند (۲۰۳۱)
همچنین رهبری را چیزی جز دردسر نمیداند:

پیرو از زخم زبان اعتراض آسوده است / شمع در هر گام سر میبازد از رهبر شدن (۲۹۳۷)

۵) اعتدال^۱

اعتدال توانمندی مثبتی است که افراد را از افراط و تفریط، زیاده‌روی و لذت‌های آنی با عواقب بد و طولانی محافظت کرده، و به معنای ابراز مناسب و معتدل امیال و خواسته‌های خود است. در عالم عمل ارسطو و افلاطون هر دو معتقدند که هدف و غایت سلوک و رفتار هر کسی خوشبختی است و راه به دست آوردن آن اعتدال و میانه‌روی است که ارسطو آن را به «وسیله طلایی» تعبیر میکند. این نیرو به دنبال تعدیل فعالیتهای افراد است نه اینکه

^۱ Temperance

کاملاً آنها را متوقف کند؛ به این معنی که به افراد کمک میکند رفتار خود را تحت کنترل داشته باشند. «شخص میانه‌رو انگیزشها را سرکوب نمیکند؛ بلکه منتظر فرصتهای مناسب برای ارضای آنها میماند» (سلیگمن، ۱۳۸۹: ۱۹۷). اعتدال و میانه‌روی دربرگیرنده توانمندی خودکنترلی و مستلزم «گرایش به حد وسط در ابراز تمایلات است و با خویشتنداری و احتیاط تحقق میپذیرد» (کار، ۱۳۸۵: ۱۱۸).

قدم بیرون منه از شارع میانه‌روی / که از کنار غم بیکرانه برخیزد (۱۸۴۱)
گشته است در میانه‌روی عمر ما تمام / ما از پل صراط همین جا گذشته‌ایم (۲۸۲۸)
میرسد در خانه در بسته روزی چون اجل / حرص دارد این چنین خاطرپریشان خلق را (۵۳)
دست از طمع بشوی که از شومی طمع / در حق خود دعای گدا نیست مستجاب (۴۵۵)
این فضیلت خود شامل قابلیت‌هایی میشود که در ذیل به هر یک از آنها و شواهدشان در غزلیات صائب پرداخته میشود.

الف) خویشتنداری^۱: خودکنترلی به واکنشهای رفتاری انسان در موقعیتهای حساس و تنش‌زا وابسته است. میتوان گفت معیار ارزیابی آن به ارزشهایی وابسته است که عبارتند از ۱- کنترل هیجانات در مصائب ۲- ترمیم و خنثی‌سازی احساسات منفی و جان‌نشین‌سازی هیجانات مثبت به جای آنها (سلیگمن، ۱۳۸۹: ۱۹۷). در دنیای امروز تقویت خودکنترلی یکی از عوامل موفقیت در زندگی و ارتباطات اجتماعی است؛ یعنی فرد بتواند توان خود را در مقابل گستاخی و جسارت دیگران به بهترین شکل نشان دهد؛ بگونه‌ای که مانند عارفان، هم صبر و بزرگی روح خود را نشان دهد و هم این واکنش رفتاری را بعنوان راهی برای تأدیب و پیشرفت روحی دیگران و جامعه در نظر بگیرد. در غزلیات صائب نیز شواهدی به چشم می‌خورد که اهمیت خویشتنداری و کنترل هیجانات را در نظر او نشان میدهد، به برخی از آنها اشاره میشود.

او معتقد است هر کس حد خود را رعایت نکند، سزاوار مرگ است:

حد هر کس چون حرم صائب حصار جان اوست / هر که پا از حد خود بیرون گذارد، کُشتنی است (۶۰۴)
همچنین خود را به خطر میندازد:

از ساحل نجات به بحر خطر فتاد / از حد خود کسی که قدم پیشتر گذاشت (۱۰۲۰)

او فرو خوردن خشم را یکی از مهمترین جلوه‌های خویشتنداری میدانند:

زهر، تریاق به اکسیر مدارا گردد / خشم را هر که فروخورد توانا گردد (۱۵۷۵)

خشم را در پرده‌های خُلق پنهان کردن است / آتش سوزنده را بر خود گلستان ساختن (۲۹۱۲)

تندخویان میزنند آتش به جان خویشتن / میخورد دل شمع دائم از زبان خویشتن (۲۹۲۱)

ب) تواضع و فروتنی: یکی از فضیلتها و صفاتی که در روانشناسی مثبت‌نگر، دارایی مثبت تلقی میشود تواضع و فروتنی است. در غزلیات صائب نیز شواهدی به چشم می‌خورد که اهمیت تواضع، افتادگی و فروتنی را در نظر او نشان میدهد، به برخی از آنها اشاره میشود. صائب معتقد است ابراز فروتنی، موجب کمال، سربلندی و موفقیت است.

بی تواضع نیست ممکن سرفرازی یافتن / سوی خود این گوی بی چوگان کشیدن مشکل است (۵۲۷)

آدمی هرچند باشد در هنر کامل عیار / خویش را کامل ندانستن کمال دیگر است (۹۶۸)

^۱ self-Acceptance

نیست ممکن هیچکس ز افتادگی نقصان کند / قطره چون از چشم ابر افتاد گوهر میشود (۱۲۲۰)
ماه از شکستگی به تمامی رسیده است / غافل مشو ز حسن مآل شکستگی (۳۳۰۹)
فروتنی است دلیل رسیدن به کمال / که چون سوار به منزل رسد پیاده شود (۱۹۱۷)
باشد عیار همت افتادگان بلند / شبیم به آفتاب نظر باز میشود (۲۰۵۹)
هرچند سزاوار ستایش بود از خلق / آن مرد تمام است که خود را نستايد (۲۱۲۶)
ج) دوران‌دیشی و احتیاط: دوران‌دیشی به معنی دقت در انتخابها، بیجهت خطر نکردن، نگفتن یا انجام ندادن کارهایی که ممکن است، پشیمانی به بار آورد، است. به شواهدی از آن در اندیشه صائب اشاره میشود:
صائب کسی که عاقبت‌اندیش اوفتاد / هرچند در ره است، به منزل سواره است (۱۰۰۱)
تقویت کن چون حکیمان عقل دوران‌دیش را / دشمن هوش و خرد چون نشئه صهبا مباش (۲۳۵۱)
عاقبت‌بین است چشم روشن ما چون شرار / نقطه آغاز را انجام میدانیم ما (۱۴۶)
رحم است بر آن کس که ز کوته‌نظریها / بر عاقبت خویش نظر هیچ ندارد (۲۰۸۹)

۶) تعالی و معنویت^۱

دین، روانشناسی و روانپزشکی از بدو ظهور و گسترش فعالیت‌های خود، اهداف مشترکی چون اصلاح احساسات، تفکرات و رفتارهای فردی و گروهی داشته‌اند. ایمان، معتقدات مذهبی، دستورات مذهبی، مراسم و آیینهای مذهبی همه عواملی هستند که میتوانند در امر درمان و پیشگیری از اختلالات روانی به نحو مؤثری به کار برده شوند، به شرط آنکه روش بکارگیری آنها آموخته شود و موارد استفاده از آنها شناخته شود. همچنین روانشناسان به این نتیجه رسیده‌اند که تجربه‌های دینی، تأثیر بسیاری بر روان‌درمانی گذاشته است؛ حتی بر این باورند که از جنبه‌های بسیاری برنامه‌ریزی درمانگر برای ایجاد تغییرات اصلی در ساختار شخصیت مراجعه‌کنندگان، بصورت مستقیم به همین حالت مذهبی وابسته است (همان: ۱۳). نظریه‌های روانشناسی بر این مطلب تأکید میکنند که اهداف روانشناسی بدون اخلاق و معنویت، به نتایج منظور نمیرسد و اگر همراه ارزشهای اخلاقی نباشد، نمیتواند شخصیت کاملی تربیت کند؛ یعنی ما نمیتوانیم بدون اینکه خوب باشیم، شادکام زندگی کنیم» (هدفیلد، ۱۳۷۲: ۱۵۱). این فضیلت خود شامل قابلیت‌هایی میشود که در ذیل به هر یک از آنها و شواهدشان در غزلیات صائب پرداخته میشود.

الف) حیرت و قدردانی از زیبایی و فضیلت: یکی از قابلیت‌های فضیلت «تعالی و معنویت»، به وجد آمدن از مشاهده زیبایی و فضیلت جسمی یا روحی (مادی یا معنوی) است. در غزلیات صائب نیز شواهدی به چشم می‌خورد که حیرت و سپاس او را در برابر کمالات و جملات نشان میدهد، به برخی از آنها اشاره میشود. او در نمونه‌های ذیل، به ستایش سخاوت، عدم تعلق به دنیا، و زیبایی ظاهری پرداخته است:

کریمان را بلندآوازه سازد جود محتاجان / خوشا دریا که چون ابر بهاران سائلی دارد (۱۴۳۴)
خوشا کسی که ز عالم کناره‌ای دارد / به روزنامه هستی نظاره‌ای دارد (۱۸۰۵)
چشم بد دور که آن دلبر نوحط صائب / به دوصد خوبی و زیبایی آغاز شده است
چشم را خیره کند پرتو زیبایی تو / من و از دور تماشای تماشایی تو (۱۰۷۴)
فارغ ز کام هر دو جهانم که کرده است / حیرانی جمال تو بی‌مدعا مرا (۳۴۹)

^۱ positive Relation with others

ب) قدردانی و سپاسگزاری: یکی دیگر از مفاهیم رایج در روانشناسی مثبت‌نگر، قدردانی و سپاسگزاری است؛ به نحوی که اولین و نیرومندترین موضوع تحقیق در حوزه راهبردهای شادکامی‌بخش، اظهار قدردانی است. قدردانی لذت‌چشی و سرمستی از رخداد‌های مثبت را می‌فزاید و می‌تواند انطباق لذتی را خنثی کند؛ زیرا قدردانی عمیق از کسی یا چیزی است که باعث ایجاد ماندگاری احساس مثبت می‌شود. «قدردانی اساسی‌ترین بخش تعلیم تمامی مربیان و تعلیم‌دهندگان بزرگ اصول انسانی و صفات نیکو و پسندیده در طول تاریخ بوده است» (بایرن، ۱۳۸۹: ۷۸). مطالعات گوناگون نشان داده‌اند «آموزش شکر و تشکر تا چه میزان می‌تواند منجر به سلامت بیشتر جسمی و روانی شود و از بسیاری مشکلات روانی - اجتماعی پیشگیری نماید و بعنوان یکی از مداخله‌های علمی روانشناسی مطرح شود» (اشنایدر و لویز، ۱۳۹۰: ۳۸). در غزلیات صائب نیز شواهدی به چشم می‌خورد که اهمیت قدردانی و سپاسگزاری را در نظر او نشان می‌دهد، به برخی از آنها اشاره می‌شود. او طبق آموزه‌های دینی، شکرگزاری را موجب افزایش نعمات میدانند:

هست چون در هر نفس آماده صد نعمت تو را / صائب از شکر خدا غافل نشستن خوب نیست (۷۶۵)

نعمت شود زیاده به قدر زبان شکر / نخلی است این که ریشه آن در دهان توست (۹۵۷)

پشیمانی ندارد دل به یار قدردان دادن / چه صورت دارد از سودای یوسف کس زیان بیند؟ (۱۵۳۸)

لنگر تسلیم پیدا کن که بحر حقشناس / بارها موج خطر را مَدّ احسان کرده است (۵۷۳)

هیچکس حق نمک چون من نمیدارد نگاه / داده‌ام حاصل اگر در شوره‌زار افتاده‌ام (۲۵۵۲)

ج) امید، خوشبینی و آینده‌نگری: یکی از مهمترین و سازنده‌ترین مصداق‌های مثبت‌اندیشی، امید است که انسان را به سوی آینده سوق می‌دهد. مهمترین کارکرد روانی حاصل از امید، به حاشیه بردن و کمرنگ کردن نگرانی‌هاست که در زندگی روزمره، انسان با آن روبرو می‌شود. «انسان امیدوار به آینده با غنیمت شمردن فرصت‌ها، به تعیین هدف و گذرگاه، ایجاد انگیزه درونی به اصلاح رفتار، تداوم تلاش همراه با نشاط و با تعدیل موانع و حذف ناامیدی و افسردگی در صورت شکست اقدام می‌کند» (سلیگمن، ۱۳۸۹: ۹). «افراد امیدوار و دارای انگیزه با دنبال کردن اهداف خود، کمتر دچار اضطراب و افسردگی می‌شوند و درماندگی عاطفی در آنان کمتر است، همچنین طولانیتر و سختتر کار می‌کنند؛ چون انتظار نتیجه‌ای مثبت از کار خود دارند، با انگیزه‌ای محکم برای رسیدن به اهداف خود گام برمیدارند. امیدواری داشتن دید مثبت به آینده و توانایی ایجاد مسیرهایی برای رسیدن به اهداف و آرزوها تعریف شده است. در کنار امیدواری، در حوزه خودکارآمدی، مطابق دیدگاه شناختی - اجتماعی انسانها موجودات فعالی در نظر گرفته می‌شوند که قادر به خودنظم‌بخشی و تنظیم رفتار خود هستند و به همین دلیل بطور فعال در تحول خویشتن شرکت می‌کنند و می‌توانند با رفتارشان وقایع و رویدادها را کنترل کنند (گلپروور و بهاری، ۱۳۹۳: ۷۶)؛ زیرا امید آن است که «فرد با استفاده از مهارت‌ها یا توانایی خود و پافشاری بتواند مسیر خود را در رسیدن به هدف پیدا کند» (فرانکن، ۱۴۰۰: ۲۶). در غزلیات صائب نیز شواهدی به چشم می‌خورد که اهمیت امید و خوشبینی را در نظر او نشان می‌دهد، به برخی از آنها اشاره می‌شود:

ز نوبهار خط یار ناامید مباش / ز حسن عاقبت کار ناامید مباش

به نوش جاده نیش منتهی گردد / به زخم خار ز گلزار ناامید مباش

در ابرهای سیه بیشتر بود باران / ز تیرگی شب تار ناامید مباش (۲۴۱۲)

دوران ناامیدی سرحلقه امید است / صائب ز ناامیدی چون ناامید باشد (۱۸۷۱)

به نومیدی مده سررشته امید را از کف / که این موج سراب آخر ز دریا سر برون آرد (۱۷۶۲)

در طلب سستی چو ارباب هوس کردن چرا؟ / راه دوری پیش داری، رو به پس کردن چرا؟ (۲۴)
به منتهای مطالب رسیدن آسان است / اگر شمرده توانی گذاشتن پا را (۲۸۷)

د) روحانیت، هدفمند بودن، اعتقاد به دیانت: از آنجا که با افزایش آگاهی، نگرش تغییر خواهد کرد و هنگامی که نگرش تغییر کند، گرایشها و امیال و به طبع آن اعمال و رفتار انسان نیز تغییر میکنند، هرچه انسان بُعد روحانی و گرایشهای متعالی وجود خویش را بیشتر بشناسد و با اعمال و رفتار خود آنها را تقویت کند و رشد دهد، خدای خود را بهتر خواهد شناخت و به اطمینان قلبی و آرامش بیشتری دست خواهد یافت. در غزلیات صائب نیز شواهدی به چشم میخورد که معنویت و دیانت را در نظر او نشان میدهد، به برخی از آنها اشاره میشود. او در ابیات ذیل به مفاهیمی معنوی مانند توکل، دعا، و یاد خداوند پرداخته است:

از توکل میتوان آمد سلامت بر کنار / کشتی ما را خدا از ناخدا دارد نگاه
شمع دولت را ز دست‌افشانی صبح زوال / در پناه خود مگر دست دعا دارد نگاه (۳۲۹۸)
ملک دل را یاد مردم، لشگر بیگانه است / صائب از یاد خدا غافل نمیاید شدن (۲۹۳۷)
مشو در خاکدان عالم از یاد خدا غافل / که نور ذکر، گوهر میکند این مَهْرَه گل را (۱۹۵)
مشو از عزت این مَهر الهی غافل / که درین مهر، بسی گنج گهر پنهان است (۷۳۷)

ه) رحم و بخشندگی: بخشودگی عبارتست از دادن فرصت دیگری به مردم، نداشتن تمایل به آزارگری و عفو و مدارا با فرد خاطی. در غزلیات صائب نیز شواهدی به چشم میخورد که اهمیت رحم، بخشش و سخاوت را در نظر او نشان میدهد، به برخی از آنها اشاره میشود.

او معتقد است نارضایتی کوچکترین موجودات عالم، میتواند در قدرت پادشاهی خلل ایجاد کند.
رحم کن بر ناتوانان کز دهان شکوه، مور / میتواند رخنه در ملک سلیمان افکند (۱۲۶۴)
دشمن خونخوار را کوته به احسان ساز، دست / هیچ زنجیری به از سیری نباشد شیر را (۳۵)
هرچه پیش از مرگ میبخشی به سائل، همت است / برگ را در برگریز از خود فشاندن جود نیست (۶۳۰)
رتبه ریزش بود بالاتر از اندوختن / از بهاران جلوه خوشتر میکند فصل خزان (۲۹۰۰)
گر نمیخواهی که فردا هیزم دوزخ شوی / تیشه بر پای درخت کینه میاید زدن (۲۹۲۹)

و) سرزندگی و شوخ‌طبعی: شوخ‌طبعی را میتوان پادزهر عاطفی برای مقابله با پریشانیهای ذهنی که اغلب از حوادث مهم زندگی نشئت میگیرد دانست که شامل این موارد است: شناخت طنز، کاهش استرس در خود و دیگران، ایجاد پیوندهای اجتماعی، ایجاد فضای شوخ‌طبعی برای مقابله با تجربیات منفی زندگی و توانایی ایجاد احساس خوب در دیگران. در غزلیات صائب نیز شواهدی به چشم میخورد که اهمیت سرزندگی، گشاده‌رویی و حسن خلق را در نظر او نشان میدهد، به برخی از آنها اشاره میشود:

گشاده باش، جهان را شکفته گر خواهی / که بر گشاده‌دلان چرخ روی خندانی است (۲۲۱)
او معتقد است تسلیم و رضا در برابر قضای روزگار یکی از علتهای مهم شادمانی و سرزندگی است:
صورت حال جهان گر بد و گر نیک بود / پیش آیینۀ خوش‌مشرب ما هر دو یکی است
پیش آن کس که به تسلیم و رضا تن درداد / لذت نیشکر و تیر قضا هر دو یکی است (۵۶۹)
کسی که پا به مقام رضا نهاد چون صائب / به خوشدلی گذرانید عالم گذران را (۴۰۸)
شادی هر که زیادست ز غم، کامل نیست / هر که را خرج ز دخل است فزون، عاقل نیست (۷۹۰)
از مال شادمانی سربلندان غافلند / اره این نخل سرکش، خنده دندان‌نماست (۴۷۵)

البته گاه نیز این دنیا را محل شادی نمیداند:

جای شادی نیست زیر این سپهر نیلگون / خنده در هنگامه ماتم نمیاید زدن (۲۹۳۰)

(ز) هیجان، اشتیاق و انرژی: مقصود از هیجان‌پذیری، اشتیاق، قدرت و انرژی و یافتن دیدی وسیع به جهان درون و بیرون است. در این قابلیت، شخص دنیا را محل توقف و افسردگی نمیداند؛ بلکه معتقد است آدمی همواره باید با پیچیدگیهای جهان روبرو شود و چون موجی سیال از حرکت ناپستد. در غزلیات صائب نیز شواهدی به چشم میخورد که اهمیت این مباحث را در نظر او نشان میدهد، به برخی از آنها اشاره میشود. او بارها خود را سرشار از انرژی، شوق و انگیزه برای مقابله با سختیها و دشواریهای جهان دانسته است:

آتش یاقوتم، افسردن نمیدانم که چیست / میتوان از خون گرمم رنگ آتشناخته ریخت (۴۷۲)

و معتقد است با اشتیاق میتوان کوه را جابجا کرد:

شوق اگر عام کند سلسله‌جنبانی را / کوه چون ریگ روان بادیه‌پیما گردد (۱۵۷۶)

او آسودگی را بر خود حرام میبیند تا لحظه‌ای که تمام وجود خویش را فدا نکرده باشد:

نیست ممکن چون سپند آسوده گردیدن مرا / تا نسامز خردۀ جان را فدای سوختن (۲۹۱۴)

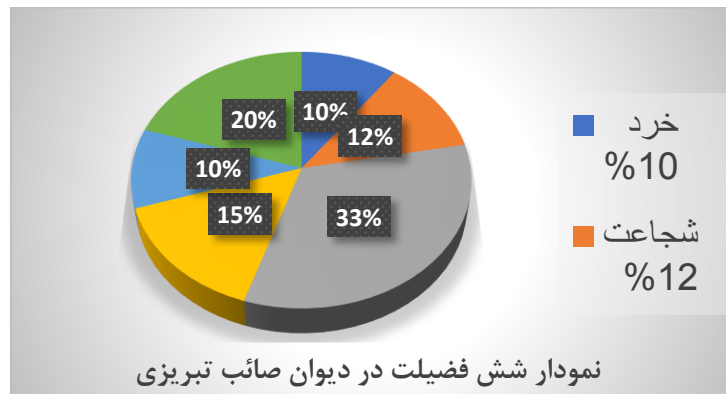
صائب «کاهلی» را نقطه مقابل شور و هیجان و انرژی میپندارد:

در طریق شوق میاید گذشت از برق و باد / همسفر با مردم کاهل نمیاید شدن (۲۹۳۶)

نتیجه‌گیری

طی سالهای اخیر پژوهشهایی در میراث علمی و ادبی ایران اسلامی و تطبیق آن با علوم جدید صورت گرفته که یکی از این زمینه‌ها، روانشناسی مثبت‌گراست و رویکردی نو در روانشناسی محسوب میشود. روانشناسی مثبت‌گرا با نگاهی خوشبینانه به طبیعت انسان، در صدد رشد فضائل و توانمندیهای انسانی است و میکوشد با مطالعه رفتار انسان، پیچیدگیهای آن را با روش علمی سازگار کند. در پایان بررسی غزلیات صائب و شرح و تفاسیر آن و تبیین مؤلفه‌های روانشناسی مثبت‌نگر، مضامینی که دقیقاً با این مؤلفه‌ها همخوانی دارند، تحلیل شده و مشخص گشت میان مفاهیم روانشناسی مثبت‌نگر سلیگمن و این مفاهیم در غزلیات صائب تا حد زیادی همسویی وجود دارد. بسامد این فضیلت‌های ششگانه در اندیشه و کلام او بترتیب عبارتند از: انسانیت (۳۳ درصد)، تعالی و معنویت (۲۰ درصد)، عدالت (۱۵ درصد)، شجاعت (۱۲ درصد)، خرد و دانش (۱۰ درصد)، و میانه‌روی (۱۰ درصد).

براساس یافته‌های پژوهش حاضر میتوان نتیجه گرفت آنچه امروزه اندیشمندان غرب تحت عنوان روانشناسی مثبت‌گرا ارائه کرده‌اند، در آثار ادبی ایران زمین، از جمله غزلیات صائب تبریزی، با شواهدی دلکشتر و زیباتر دیده میشود، که با انسجام و استفاده روزمره از مفاهیم آن اشعار میتوان، بصورت کاربردی از آثار روحی و روانی آن بهره‌مند شد. در واقع نتایج به‌دست آمده نشان میدهد بسیاری از دانش‌های مدرن که ریشه آنها در تمدن نوپای غرب جستجو میشود، قرن‌ها پیش در گنجینه فرهنگ اسلامی- ایرانی موجود بوده است.



مشارکت نویسندگان

این مقاله از رساله‌ دوره دکترای زبان و ادبیات فارسی مصوب در دانشکده ادبیات فارسی و زبانهای خارجی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب استخراج شده است. سرکار خانم دکتر عفت نجار نوبری راهنمایی این رساله را برعهده داشته و طراح اصلی این مطالعه بوده‌اند. سرکار خانم ام‌البنین قربانی بعنوان پژوهشگر این رساله در گردآوری داده‌ها و تنظیم متن نهایی نقش داشته‌اند. سرکار خانم دکتر فریده محسنی هنجنی و سرکار خانم دکتر افسانه لطفی عظیمی به عنوان مشاوران نیز در تجزیه و تحلیل داده‌ها و راهنماییهای تخصصی این پژوهش نقش داشته‌اند. در نهایت تحلیل محتوای مقاله حاصل تلاش و مشارکت هر چهار پژوهشگر بوده است.

تشکر و قدردانی

نویسندگان بر خود لازم میدانند مراتب تشکر خود را از مسئولان آموزشی و پژوهشی دانشکده ادبیات فارسی و زبانهای خارجی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب 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

- Beck, Aron. (2005). *love is never enough*, translated by Mehdi Karacheh Daghi, Tehran: Asim.
- Ben Shahr, Tal. (2013). *Happier*, translated by Lida Siahpoosh, Tehran: Friver.
- Biabani, Mohammad. (2007). "Knowledge of God in al-Kafi's narrations", Shiqah-ul-Islam Klini International Conference.

- Byrne, Randa. (2010). *Raz*, translated by Elaha Marashi, Tehran: Hafez Zamin.
- Dyer, Wayne. (2012). *Long live my life*, translated by Badri Nik Fitrat, Tehran: Dayere.
- Esmaili, Maryam and Yazdani, Mohammad. (2015). "Comparative study of six moral virtues in positive psychology and Nahj al-Balagha", *Islamic and Psychology Studies Quarterly*, Spring and Summer, No. 20, pp. 149-157.
- Franken, Robert. (2021). *Motivation and excitement*, translated by Hasan Shams Esfandabad et al., 4th edition, Tehran: Ney Publishing.
- Golparvar, Mohsen and Bahari, Vahida. (2013). "The effect of quality of life education on the components of psychological capital of female students", *Journal of Women and Family Studies*, (1) 2, pp. 73-92.
- Hadfield, J. A. (1993). *Ethic and Soul*, translated by Ali Parivar, Tehran: Book Translation and Publishing Company.
- J'afari, Asghar and Eliyasi, Elham. (2021). "Prediction of honesty in marital relationships based on social adequacy and spiritual health with the mediating role of hope in married students" *Journal of Positive Psychology*, (4) 7, pp. 55-70.
- Kar, Alan. (2006). *Positive psychology, the science of happiness and human strength*, translated by Hossein Pasha Sharifi and Ja'far Najafi Zand, Tehran: Sokhan.
- Limon, Avril and McMahon, Gladina. (2011). *positive thinking*, translated by Mehdi Dawai and Shirin Kohpayeh, Tehran: Sokhan.
- Linley, Alex and Joseph, Stephen. (2009). *Positive psychology in practice*, translated by Ahmed Barjali and Saeed Abdulmaleki, Tehran: Panjere.
- Magyar-Moi, Jina L. (2017). *Techniques of positive psychology*, translated by Farid Barati Sadeh, Tehran: Rushd.
- Mittal, Rakesh. (2006). *Dictionary of Positive Thoughts: What Do Words Say?* translated by Mina Azami, Tehran: Nesl-e- Nowandish.
- Peterson; Christopher; Seligman Martin E.P. (2004). *Charater strengths and virtues*. Oxford University Press. pp.76-77.
- Rawls, John. (2001). *Justice as Fairness: A Restatement*. Cambridge. Harvard University Press.
- Sa'eb Tabrizi, Mohammad Ali. (1985). *Divan Ghazliat*, edited by Mohammad Kahraman, six volumes, Tehran: Scientific and Cultural.
- Schneider, CR and Lopez, Shin J. (2018). *Spirituality and Positive Psychology*, Tehran: Kankash.
- Seif, Ali Akbar. (2007). *Educational Psychology*, Tehran: Aghaz.
- Seligman M.E.P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive Psychology: An Introduction*, american psychologist, 55, 5-14.
- Seligman, Martin. (2010). *Inner Happiness*, translated by Mostafa Tabrizi and others, Tehran: Danje.

Seligman, Martin. (2011). *Learned Optimism, how to Change Your Mindset and Life*, translated by Faruzandeh Davrpanah and Mitra Mohammadi, Tehran: Rushd.
Seligman, Martin. (2014). *The Blossoming of Positive Psychology*, translated by Amir Kamkar and Sakineh Hejbarian, Tehran: Ravan.
Sho'arehijad, Ali Akbar. (1996). *Culture of Behavioral Sciences*, Tehran: Amirkabir.

فهرست منابع فارسی

اسماعیلی، مریم و یزدانی، محمد (۱۳۹۵)، «مطالعه تطبیقی فضایل اخلاقی ششگانه در روانشناسی مثبت و نهج‌البلاغه»، فصلنامه مطالعات اسلام و روانشناسی، بهار و تابستان، شماره ۲۰، صص ۱۴۹-۱۵۷.
اشنایدر، سی آر و لویز، شین جی (۱۳۹۰)، معنویت و روانشناسی مثبت، تهران: کنکاش.
بایرن، راندا (۱۳۸۹)، راز، ترجمه الهه مرعشی، تهران: حافظ زمین.
بک، آرون، (۱۳۸۴)، عشق هرگز کافی نیست، ترجمه مهدی قراچه داغی، تهران: آسیم.
بن شاهار، تال (۱۳۹۳)، خوشبخت‌تر، ترجمه لیدا سیاهپوش، تهران: فریور.
بیابانی، محمد (۱۳۸۷)، «معرفت خدا در روایات الکافی» همایش بین‌المللی ثقة‌الاسلام کلینی.
جعفری، اصغر و الیاسی، الهام (۱۴۰۰)، «پیش‌بینی صداقت در روابط زناشویی براساس کفایت اجتماعی و سلامت معنوی با نقش واسطه‌ای امید در دانشجویان متأهل» پژوهشنامه روانشناسی مثبت، (۴) ۷، صص ۵۵-۷۰.

دایر، وین (۱۳۹۲)، زنده باد خودم، ترجمه بدری نیک فطرت، تهران: دایره.
سلیگمن، مارتین (۱۳۸۹)، شادمانی درونی، ترجمه مصطفی تبریزی و دیگران، تهران: دانژه.
سلیگمن، مارتین (۱۳۹۱)، خوش‌بینی آموخته‌شده، چگونه میتوان ذهنیت و زندگی خود را تغییر داد، ترجمه فروزنده داورپناه و میترا محمدی، تهران: رشد.
سلیگمن، مارتین (۱۳۹۴)، شکوفایی روانشناسی مثبت‌گرا، ترجمه امیر کامکار و سکینه هژبریان، تهران: روان.
سیف، علی‌اکبر (۱۳۸۷)، روانشناسی پرورشی، تهران: آگاه.
شعاری‌نژاد، علی‌اکبر (۱۳۷۵)، فرهنگ علوم رفتاری، تهران: امیرکبیر.
صائب تبریزی، محمدعلی (۱۳۶۴)، دیوان غزلیات، به کوشش محمد قهرمان، شش جلد، تهران: علمی و فرهنگی.
فرانکن، رابرت، (۱۴۰۰)، انگیزش و هیجان، ترجمه حسن شمس اسفندآباد و همکاران، چاپ چهارم، تهران: نشر نی.

کار، آلن (۱۳۸۵)، روانشناسی مثبت علم شادمانی و نیروی انسانی، ترجمه حسین پاشا شریفی و جعفر نجفی زند، تهران: سخن.

گلپور، محسن و بهاری، وحیده، (۱۳۹۳)، «تأثیر آموزش کیفیت زندگی بر مؤلفه‌های سرمایه روانشناختی دانشجویان دختر»، مجله مطالعات زن و خانواده، (۱) ۲، صص ۹۲-۷۳.

لیمون، آوریل و مک ماهون، گلادینا، (۱۳۹۱)، مثبت‌اندیشی، ترجمه مهدی دوایی و شیرین کوهپایه، تهران: سخن.
لینلی، آکس و ژوزف، استفن، (۱۳۸۸)، روانشناسی مثبت در عمل، ترجمه احمد برجعلی و سعید عبدالمالکی، تهران: پنجره.

مگیار-موئی، جینا ال (۱۳۹۷)، فنون روانشناسی مثبت‌گرا، ترجمه فرید براتی سده، تهران: رشد.

- میتال، راکش (۱۳۸۵)، فرهنگنامه افکار مثبت: کلمات چه میگویند؟، ترجمه مینا اعظامی، تهران: نسل نواندیش. هدفیلد، ژ. آ (۱۳۷۲)، اخلاق و روان، ترجمه علی پریور، تهران: بنگاه ترجمه و نشر کتاب.
- Peterson; Christopher; Seligman Martin E.P. (2004). Charater strengths and virtues. Oxford University Press. pp.76-77.
- Seligman M.E.P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction, american psychologist, 55, 5-14.
- Rawls, John. (2001). Justice as Fairness: A Restatement. Cambridge. Harvard University Press.

معرفی نویسندگان

ام‌البنین قربانی: دانشجوی دکتری گروه زبان و ادبیات فارسی، دانشکده ادبیات فارسی و زبانهای خارجی، واحد تهران جنوب، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

(Email: ghorbani7044@gmail.com)

عفت نجار نوبری: استادیار گروه زبان و ادبیات فارسی، دانشکده ادبیات فارسی و زبانهای خارجی، واحد تهران جنوب، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

(نویسنده مسئول: Email: taravat1347@yahoo.com)

فریده محسنی هنجانی: استادیار گروه زبان و ادبیات فارسی، دانشکده ادبیات فارسی و زبانهای خارجی، واحد تهران جنوب، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

(Email: f_mohseni@azad.ac.ir)

افسانه لطفی عظیمی: استادیار گروه روانشناسی تربیتی، دانشکده علوم انسانی، واحد تهران جنوب، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.
(Email: A-lotfi@azad.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

Omm al-Banin Ghorbani: Ph.D. student, Department of Persian Language and Literature, Faculty of Persian Literature and Foreign Languages, South Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

(Email: ghorbani7044@gmail.com)

Effat Najjar Nobari: Assistant Professor, Department of Persian Language and Literature, Faculty of Persian Literature and Foreign Languages, South Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

(Email: taravat1347@yahoo.com : Responsible author)

Farideh Mohseni Hanjani: Assistant Professor, Department of Persian Language and Literature, Faculty of Persian Literature and Foreign Languages, South Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

(Email: f_mohseni@azad.ac.ir)

Afshana Lotfi Azimi: Assistant Professor, Department of Educational Psychology, Faculty of Humanities, South Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

(Email: A-lotfi@azad.ac.ir)