

تحلیل و بررسی مؤلفه‌های زندگی خوب در بوستان سعدی بر اساس نظریه مارتین سلیگمن

نعیمه عمده غیائی، کامران پاشایی فخری*، پروانه عادل‌زاده

گروه زبان و ادبیات فارسی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران.

سال هجدهم، شماره چهارم، تیر ۱۴۰۴، شماره پی در پی ۱۱۰، صص ۶۹-۹۱

DOI: <http://10.22034/bahareadab.2025.18.7842>

نشریه علمی سبک‌شناسی نظم و نثر فارسی

(بهار ادب سابق)

چکیده:

زمینه و هدف: این پژوهش با هدف تحلیل و بررسی مؤلفه‌های زندگی مطلوب و خوب از نظر روانشناسی مثبت‌نگر مارتین سلیگمن بر محور توجه سعدی به این مؤلفه‌ها در قالب فضایل و توانمندیهای اخلاقی در بوستان انجام شده است.

روش پژوهش: روش پژوهش حاضر توصیفی تحلیلی بر مبنای نقد روانشناسی نوین و بهره‌گیری از آراء و نظریات مارتین سلیگمن در خصوص زندگی خوب و مثبت‌نگر انجام شده است. جامعه آماری بوستان سعدی به تصحیح غلامحسین یوسفی میباشد. اجرای پژوهش در سه مرحله بدین شرح است: نخست شناسایی نقطه نظرات سلیگمن در خصوص زندگی خوب، دوم شناسایی دیدگاه‌های سعدی در بوستان درباره زندگی خوب و سوم مقایسه دیدگاه‌های سعدی و سلیگمن. **یافته‌های پژوهش:** یافته‌های پژوهش حاکی از آن است که مؤلفه‌های روانشناسی مثبت‌نگر که مارتین سلیگمن در راستای ارتقای کمی و کیفی زندگی افراد و ایجاد شرایط مطلوب در تعاملات انسان مطرح مینماید، بگونه‌ای کاملاً عمیق و دقیق قرن‌ها پیش از ارائه علمی این نظریه در روانشناسی جدید، در بوستان سعدی مورد توجه قرار گرفته است. سعدی با نگاهی دقیق به این گزاره‌ها بوستان را بر مبنای توجه به فضایل اخلاقی سروده است که نشان از توجه او به عمق مسائل روحی و روانی انسانی دارد.

نتایج پژوهش: نتایج پژوهش نشان میدهد که عدالت، دانش و خردورزی، توجه به انسانیت، قدرشناسی، خویش‌داری، میانه‌روی در امور، شجاعت، درایت مسئولیت‌پذیری و تعالی از جمله گزاره‌ها و مؤلفه‌هایی است که در بوستان سعدی در راستای انطباق با مؤلفه‌های روانشناسی مثبت‌نگر سلیگمن بجهت برخورداری از زندگی خوب مورد توجه قرار گرفته است.

تاریخ دریافت: ۱۱ آذر ۱۴۰۳

تاریخ داوری: ۱۳ دی ۱۴۰۳

تاریخ اصلاح: ۲۸ دی ۱۴۰۳

تاریخ پذیرش: ۱۴ اسفند ۱۴۰۳

کلمات کلیدی:

روانشناسی مثبت‌نگر، مارتین سلیگمن، زندگی خوب، بوستان سعدی.

* نویسنده مسئول:

pashaei@iaui.ac.ir

۳۳۳۱۸۶۸۱ (۹۸ ۴۱) +



ORIGINAL RESEARCH ARTICLE

Analysis and Study of the Components of a Good Life in Saadi's Bustan Based on Martin Seligman's Theory

N. Omde Ghiyasi, K. Pashaei Fakhri*, P. Adelzadeh

Department of Persian Language and Literature, Tabriz Branch, Islamic Azad University, Tabriz, Iran.

ARTICLE INFO

Article History:

Received: 01 December 2024

Reviewed: 02 January 2025

Revised: 17 January 2025

Accepted: 04 March 2025

KEYWORDS

Positive psychology. Martin Seligman. Good life. Saadi Bustan.

*Corresponding Author

pashaei@iaau.ac.ir

(+98 41) 33318681

ABSTRACT

BACKGROUND AND OBJECTIVES: This research aims to analyze and study the components of a desirable and good life from the perspective of Martin Seligman's positive psychology, focusing on Saadi's attention to these components in the form of moral virtues and capabilities in the Bustan.

METHODOLOGY: The present research method is descriptive-analytical based on the critique of modern psychology and the use of Martin Seligman's opinions and theories regarding a good and positive life. The statistical population is Saadi's Bustan, corrected by Gholamhossein Yousefi. The research is conducted in three stages as follows: first, identifying Seligman's points of view regarding a good life, second, identifying Saadi's views in the Bustan regarding a good life, and third, comparing Saadi's and Seligman's views.

FINDINGS: The research findings indicate that the components of positive psychology that Martin Seligman proposes in order to improve the quantity and quality of people's lives and create favorable conditions in human interactions have been considered in a completely deep and precise manner in Saadi's Bustan centuries before the scientific presentation of this theory in modern psychology. Saadi, taking a close look at these propositions, composed the Bustan based on attention to moral virtues, which shows his attention to the depth of human spiritual and psychological issues.

CONCLUSION: The research results show that justice, knowledge and wisdom, attention to humanity, gratitude, self-control, moderation in affairs, courage, prudence, responsibility and excellence are among the propositions and components that have been considered in Saadi's Bustan in line with Seligman's components of positive psychology in order to enjoy a good life.

DOI: <http://10.22034/bahareadab.2025.18.7842>

NUMBER OF REFERENCES	NUMBER OF TABLES	NUMBER OF FIGURES
 19	 1	 2

مقدمه

روانشناسی مثبت گرا^۱ یکی از شیوه‌های نقد نوین علم روانشناسی است که در چند دهه اخیر با ارائه نظریات کاربردی و نوین در بسیاری از مطالعات میان رشته‌ای از جمله تحلیل ارزیابی متون ادبی می‌تواند مورد توجه قرار گیرد. در این روش بجای تمرکز بر جنبه‌های منفی، ناتوانی و ضعف شخصیتی بر نکات برجسته مثبت وجود انسان تاکید میشود. مارتین سلیگمن^۲ بعنوان نظریه پرداز روانشناسی مثبت گرا با مطرح ساختن این مسأله برای نخستین بار عنوان کرد که روان انسان توانایی ایجاد روحیه مثبت نگر را دارد. سلیگمن در مطالعات و تحقیقات خود به این نتیجه ارزنده و مهم دست یافت که انسان برای درمان اندوه و در هم تنیدگیهای روحی و روانی خویش با تقویت رفتارهای مثبت، انگیزه و نگرش سازنده و اثرگذار میتواند به نتایج بسیار مطلوب و کارآمدی دست یابد. وی در سال ۲۰۰۵ م من سخنرانی خویش اعلام کرد روانشناسی مثبت نگر در پی حل و فصل کاستیهای روانشناسی است و درصدد ابلاغ این پیام بمخاطب خویش است که پی‌ریزی ویژگیها و تفکر مثبت و روحیه سازنده درمانگر بسیاری از آشفتگیهای روانی افراد است (ر.ک سلیگمن، ۱۳۹۴: صص ۱۰ - ۱۲). اما دستیابی به زندگی خوب، رضایتمند، معنادار و مبتنی بر شادکامی و فضایل اخلاقی و توانمندیهای سازنده انسانی همواره دغدغه اصلی بشر در طول ادوار مختلف بوده است و ادبیات در غیاب دانش نوین روانشناسی - بمعنای آکادمیک و امروزی آن - پاسخگوی بسیاری از نیازهای روحی، روانی، اخلاقی و مشکلات بشری بوده است؛ تا جاییکه بسیاری از شاعران و نویسندگان رسالت اصلی و وظیفه غایی و نهایی خویش را هدایت و آگاه ساختن افراد و توجه به روحيات و اخلاق و منش انسانی دانسته و ذخایری ارزشمند از فضایل اخلاقی و منش والای انسانی را در لابلای آثار خویش، بفراخور استعداد و توانایی خود و قدرت ادراک مخاطبان و وجه همت آنان، جهت دستیابی به زندگی بهتر و مطلوبتر و نیل به سعادت و خوشبختی در اختیار آنان گذاشته‌اند. بوستان سروده سعدی شیرازی شاعر پرآوازه سبک عراقی در قرن هفتم پیش از پیدایش علم روانشناسی مثبت نگر و شیوه‌های درمانی علمی در حوزه ادبیات تعلیمی مبین نگرش مثبت و ارائه راهکارهای عملی برای زندگی خوب رضایتمندی از آن، به رشد و شکوفایی فضایل اخلاقی و توانمندیهای روحی و تربیتی انسان بسیار توجه نموده است. سعدی بوستان را با هدف آموختن حکمت و ارائه رهنمودهای سودمند برای یافتن آن چیزی که زندگی خوب نامیده میشود، سرود و بخوبی توانست این توانمندیهای مثبت را که بخش اعظمی از آن از صداقت و آزاد اندیشی سراینده نشأت میگیرد، بفراخور در اختیار جویندگان علم و ادب قرار دهد. سعدی بعنوان شاعر و نویسنده خردمند، متعهد، خوشبین و مثبت نگر بویژه در بوستان، بدنبال توسعه توانمندیهای شایسته نوع بشری و فضایل خلاق بر پایه فراهم نمودن زمینه‌ای برای زندگی خوب و مطلوب است؛ وی چون ناصحی مثبت نگر، خردمند و دوراندیش در جای جای بوستان جهت فزونی نام نیک و منش انسانی و فضایل اخلاقی سازنده در تلاش است تا به ترویج مؤلفه‌ها و گزاره‌هایی بپردازد که امروزه با سنجه علمی مانند روانشناسی مثبت نگر سلیگمن میتوان آنها را از اصیلترین مؤلفه‌های مثبت نگر و زندگی خوب در راه کسب زندگی مطلوب و رضایتمند بشمار آورد؛ با توجه به آنچه که گفته شد مسأله اصلی پژوهش پیش رو آن است که سعدی در بوستان بمنظور ترسیم زندگی خوب چه مؤلفه‌های مثبت و سازنده‌ای ارائه داده است؟

ضرورت و اهمیت پژوهش

1. Positive psychology

2. M. seligman

بدون شک انحصار متون کهن ادبی به حوزه‌های محدود و بررسی آنها با سنجه‌های صرفاً ادبی، شناختی کامل از این آثار را فراهم نمی‌آورد، از این رو ضروری است تا به تبیین کارکردهای دیگر از جمله نگرش روانشناختی در آثاری مانند بوستان سعدی بپردازیم که در آن بی‌شک آموزه‌های متعالی بسیاری در خصوص روح و جان انسان و چگونگی ارتقای کیفیت زندگی به سمت و سوی یک زندگی خوب مطرح گردیده است.

پیشینه پژوهش

تاکنون پژوهشها و تحقیقات بسیاری با موضوع بررسی افکار و آراء و اندیشه‌های سعدی در بوستان و موضوع روانشناسی مثبت نگر سلیگمن انجام شده است؛ اما در خصوص ظرفیتهای سازنده و مثبت در بوستان سعدی در خصوص مؤلفه‌ها و گزاره‌های زندگی خوب تاکنون پژوهشی انجام نشده است.

اسداللهی و برزگر ماهر (۱۴۰۳) در مقاله‌ای با عنوان «بررسی تفکر مثبت در منطق الطیر عطار با تاکید بر الگوی مارتین سلیگمن شش مؤلفه خرد، شجاعت، اعتدال، فعالیتهای اجتماعی و تعالی در نظریه سلیگمن را در منطق الطیر عطار تحلیل نموده و نتیجه گرفته‌اند که منطق الطیر در لایه‌های درونی و روانی متن در برگیرنده مؤلفه‌های برجسته‌ای از تفکر مثبت منطبق با آراء و نظریات مارتین سلیگمن است.

عمده غیائی و همکاران (۱۴۰۳) در «مقاله‌ای با عنوان «بررسی جلوه‌ها و مضامین تمثیلی زندگی خوب بر اساس دیدگاه مارتین سلیگمن در بوستان و گلستان» بر اساس تمثیلهای موجود در دو اثر برجسته سعدی یعنی بوستان و گلستان نتیجه گرفته‌اند که شخصیت‌های داستانی در این دو اثر و تمثیلهای آن روحیات مثبت نگر، امیدوار به آینده شاد و مستقلی دارند که همسو و هم جهت با نظریه مارتین سلیگمن است. وجه تفاوت این پژوهش با جستار پیش رو آن است که در مقاله یاد شده به بررسی و تحلیل مضامین تمثیلی در برخی از داستانهای گلستان و بوستان پرداخته شده و به ذکر نمونه‌های اکتفا شده است.

جعفری و همکاران (۱۴۰۲) در مقاله «مطالعه تطبیقی شاخصه‌های نظریه بهزیستی در غزلیات حافظ بر پایه روانشناسی مثبت نگر سلیگمن» نشان داده‌اند که غزلیات حافظ عرصه بسیار مناسبی جهت بازنمود عناصر بهزیستی و زندگی مطلوب از نظر سلیگمن است و در غزلیات حافظ اشتراکات فراوانی را میتوان در راستای روانشناسی مثبت نگر سلیگمن پیدا کرد و عنصر اصلی و محوری غزلیات حافظ برای بهزیستی، شادی، عشق و شور است.

دوستی و همکاران (۱۴۰۱) در مقاله‌ای با عنوان «فضیلتها در ادبیات داستانی معاصر ایران و مصر بر اساس آرای سلیگمن» با تکیه بر چند اثر از رمانهای برجسته ادبیات معاصر ایران و تحلیل تطبیقی آن با آثار داستانی نویسنده شهیر مصری نجیب محفوظ بر اساس فضایل ششگانه سلیگمن نتیجه گرفته‌اند که کنجکاوی، شجاعت، مهربانی درک زیبایی و کمال از جمله فضایل و مؤلفه‌های همسو با روانشناسی مثبت نگر سلیگمن در آثار مورد بررسی میباشد.

حصارکی و خطیب نیا (۱۴۰۱) در مقاله «بررسی مؤلفه‌های روانشناسی مثبت گرا در اشعار سبک خراسانی» با تکیه بر رباعیات خیام فضایل اخلاقی مثبت از جمله خرد را مورد توجه قرار داده‌اند و نتیجه گرفته‌اند که خیام از میان مؤلفه‌های روانشناسی مثبت نگر سلیگمن بیشتر به اغتنام فرصت توجه داشته و شجاعت مؤلفه‌ای است که کمترین آمار را بخود اختصاص داده است. محسنی و همکاران (۱۴۰۰) در مقاله «تحلیل قابوسنامه از منظر روانشناسی مثبت» نتیجه گرفته‌اند که عنصرالمعالی در زمره نویسندگان متعهد، اخلاق‌گرا و مثبت اندیش در

ادبیات فارسی ایران زمین است که معنویت، تعالی، خرد، عدالت و عشق و رأفت را در اثر او - قابوسنامه - از بیشترین نموده‌های روانشناسی مثبت نگر بحساب می‌آید. کیانپور و همکاران (۱۳۹۸) در مقاله «بررسی و تحلیل مفهوم رضایت از زندگی در گلستان سعدی با تکیه بر روانشناسی مثبت نگر سلیگمن» اثبات کرده‌اند که تعالیم اخلاقی از جمله رضا به مقدرات، صبر، قناعت، شکر و قدردانی از نظرگاه سعدی مهمترین مؤلفه‌هایی هستند که زندگی مطلوب را شکل می‌دهند. خراسانی و عربها (۱۳۹۷) در مقاله «روانشناسی مثبت در الهی‌نامه عطار نیشابوری» با بررسی حکایت‌های الهی نامه با هدف شناسایی و تبیین مؤلفه‌های روانشناسی مثبت نگر سلیگمن نتیجه گرفته‌اند که یافته‌های روانشناسی نوین غرب قرن‌ها پیش از آنکه مطرح شود در کلام فرزنانگان سرزمین ایران از جمله عطار نمود داشته است.

روش پژوهش

این مقاله بشیوه توصیفی - تحلیلی بر مبنای مطالعات کتابخانه‌ای و روش سندکاوی بر اساس نقد روانشناسی مثبت نگر از مارتین سلیگمن در بوستان سعدی انجام شده است. در این جستار سعی نموده‌ایم تا با تکیه بر اصل رضایتمندی، مؤلفه‌های زندگی خوب از نظرگاه سلیگمن و سایر اندیشمندانی که در تکمیل و توزیع آراء سلیگمن به تبیین و شرح این نظریه پرداخته‌اند بهره بگیریم و مصادیق و مؤلفه‌های مورد نظر را در بوستان سعدی مورد ارزیابی قرار دهیم و شواهد مثال را در حد گنجایش و حجم مقاله، ارائه نموده‌ایم.

چهارچوب نظری بحث

چهار چوب نظری این مقاله مبتنی بر نظریه بهزیستی زندگی خوب از مارتین سلیگمن بعنوان پدر علم روانشناسی مثبت‌نگر است. ارزیابی و تحلیل سلیگمن از اوضاع روانشناسی جهانی نشان داد کمال، تعالی و شادکامی حلقه مفقود بسیاری از انسانهاست (ر.ک سلیگمن، ۱۳۹۴: پیشگفتار). در سال ۲۰۰۲ م «شادکامی اصیل»^۱ از سوی سلیگمن مطرح شد که بر طبق آن شادکامی سبب زندگی خوب و بهزیستی^۲ میشود و هدف آن افزایش شکوفایی در زندگی است که در ادامه به تشریح آن خواهیم پرداخت.

تاریخچه‌ای مختصر از روانشناسی مثبت‌نگر و نظریات مارتین سلیگمن

پیشینه نگرش مثبت و تاریخچه آن به گذشته دور و خردورزان مشرق زمین و فلاسفه یونان باز میگردد (محسنی و همکاران، ۱۴۰۰: ص ۱۸۹). روانشناسی مثبت نگر بعنوان شاخه نوین از مطالعات روانشناسی به بررسی علمی و هدفمند نیروها و نیز توانایی و بهزیستی اندیشه^۳ انسان توجه دارد. «ریشه‌های ظهور روانشناسی مثبت گرا را باید در دوره پیش از خود جستجو کرد یعنی دوره‌ای که انسان‌گرایانی چون مزلو و راجرز از تاثیر بی چون و چرای ضمیر ناخودآگاه بر رفتار آدمی سر باز زدند و انسان‌گرایان، نظریات خودشکوفایی را مطرح کردند و معتقد بودند سهم تربیت و اراده آزاد، بیش از جبر و وراثت است. خوشه‌های اخلاقی ششگانه در دید مثبت گرای مارتین سلیگمن بدین قرار است: «خردورزی، شجاعت، انسانیت، عدالت، اعتدال و تعالی» (اسداللهی وبرزگر ماهر، ۱۴۰۳: ص ۵۰).

1. Authentic Happiness theory

2. Well – beiny teory

3. Subjective well - being

مارتین سلیگمن در اواخر دهه ۱۹۹۰ م در انجمن روانشناسی آمریکا این نظریه را بصورت علمی، مدون و سامان‌یافته مطرح نمود. سلیگمن با ارائه نظریه روانشناسی مثبت‌گرا کوشید آن بخش از روان انسان را مورد مطالعه و ارزیابی قرار دهد که توانایی ایجاد و تقویت روحیه مثبت‌نگر را داراست و به این نتیجه مهم و ارزنده دست یافت که تقویت روحیه و اندیشه فرد در راستای مثبت‌نگری قابلیت درمان بسیاری از بیماریها را دارد وی در سال ۲۰۰۵ بصورت رسمی اعلام کرد: «نهضت روانشناسی مثبت‌نگر، در پی یادآوری کاستیهای دانش روانشناسی است و درصدد است این پیام را به مخاطبان انتقال دهد که روانشناسی تنها مختص مطالعه درباره بیماریها و ضعفها نیست، بلکه پی ریزی خصوصیات درست نیز میتواند درمان آشفتگیهای روانی باشد. انتخاب نوع تربیت و تعلیم تقویت عشق و مهرورزی آموزش شیوه‌های برقراری عدالت و انسانیت، ایجاد زمینه‌های تفریح و سرگرمی مثبت از راه‌های درمانی روان آدمی است» (شولتز و شولتز، ۱۴۰۳: ص ۵۰۱). مارتین سلیگمن کوشید تا شادی و احساس نیاز به مثبت‌نگری را بعنوان هدفی اساسی برای افزایش توانمندیهای انسان در مواجهه با مشکلات و درهم تنیدگیهای روحی مورد توجه قرار دهد و با اتکا بر این مسأله به این باور دست یافت که با تقویت دیدگاه‌های مثبت در آدمی میتوان بر مشکلات غلبه نمود. سلیگمن هدف اصلی نظریه خویش را توجه به احساس شادی در زندگی انسان عنوان نمود این هدف در تلاش است تا بعنوان یک قدرت تدافعی در مقابله با مشکلات به انسان کمک نماید. «سلیگمن مطالعاتش را در سه حوزه بسط داد: ۱- هیجانات مثبت، ۲- ویژگیهای آن، ۳- نهادها و سازمانهای مثبت. هیجانات مثبت شامل تلقی فرد از وضعیت خود در گذشته و حال و آینده است. زمانیکه ما نسبت به گذشته خود حس خرسندی و رضایت داریم و در زمان حال، شادکام و راضی هستیم و در کنار آن نسبت به آینده، امیدوار و خوشبین هستیم در واقع از هیجانات مثبت بهره‌مند هستیم. سلیگمن برای رسیدن به این سه حالت ایجاد فضیلت‌های مثبت در رفتار و روحیات فرد را توصیه میکند. شجاعت، انسان دوستی، عدالت‌طلبی، شوخ‌طبعی، حس زیبایی‌شناسی و ده‌ها مورد از این گونه رفتارها در صورت تثبیت در وجود آدمی سبب ایجاد هیجانات مثبت در آنها میشود. در کنار این دو مؤلفه، سلیگمن نقش جامعه در ایجاد هیجان مثبت را نیز نادیده نمیگیرد. او معتقد است ایجاد زمینه در جامعه برای درگیر شدن در فعالیتهای انسان‌دوستانه، کار، شبکه ارتباطی که موجب ایجاد تعهد در فرد شده و ارزش و معنا را در زندگی برای او ایجاد میکند از وظایف نهادها و سازمانهای مثبت‌نگر است. این نهادها، حس مسئولیت، نزاکت و آداب اجتماعی را در فرد ایجاد میکنند و افراد را بسوی یک شهروند ایدئال سوق میدهد» (دوستی و همکاران، ۱۴۰۱: ص ۳۴). «مؤلفه اصلی و شناختی بهزیستی ذهنی، رضایتمندی زندگی است که بعنوان ارزیابی کلی شخص از زندگی، جنبه کلیدی بهزیستی ذهنی و کیفیت زندگی بشمار می‌آید» (کار، ۱۳۸۵: ص ۵۳). سلیگمن بعنوان پایه‌گذار علم روانشناسی مثبت‌نگر در خصوص پیام این نهضت میگوید: «پیام نهضت روانشناسی مثبت‌نگر این است که معایب و نواقص رشته روانشناسی را یادآوری کند. روانشناسی فقط مطالعه بیماری، ضعف‌ها و کاستیها نیست، روانشناسی بررسی نقاط قوت و جنبه‌های مثبت نیز هست. درمان فقط بمعنی ترمیم خطاها و کاستیها نیست، بلکه درمان بنا نهادن ویژگیهای درست نیز هست» (سلیگمن، ۱۳۹۴ ب: ص ۱۲). سلیگمن سه راه را برای شادکامی و نشاط معرفی میکند: «احساس رضایت و خرسندی در مورد گذشته، امید و خوشبینی به آینده و شادی در زمان حال. در مرحله اول و دوم فرد با مقایسه عواطف و هیجانات مثبت زمان حال، به آینده با خوشبینی، بردباری، نوع‌دوستی و امید مواجه میشود. در مرحله سوم سلیگمن رسیدن به شادکامی مستلزم درگیر شدن در فعالیتهای، 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» (قربانی و همکاران، ۱۴۰۲: ص ۱۲۳).

نظریه زندگی خوب و بهزیستی از دیدگاه سلیگمن هیجانات مثبت، معنی و روابط مثبت را در بر میگیرد و سلیگمن در خصوص تحقق این عناصر بهزیستی و زندگی خوب به سه رکن خصوصیات مثبت انسان ذیل خرد، دانایی، نوع دوستی، شجاعت، عدالت‌طلبی، تعالی و اعتدال بعنوان فضایل اخلاقی توجه میکند. به عقیده سلیگمن ذهن انسان در گذشته حال و آینده بدنبال خوشبینی و امید است و انسان شاد، انسانی است که با وجود حوادث و رویدادهای ناخوشایند نگاهی خوشبینانه داشته باشد و بدنبال زندگی مطلوب بلحاظ روحی باشد که شادی و خشنودی جزء لاینفک آن میباشد.

عناصر و عوامل تشکیل‌دهنده زندگی خوب و بهزیستی از نظر مارتین سلیگمن

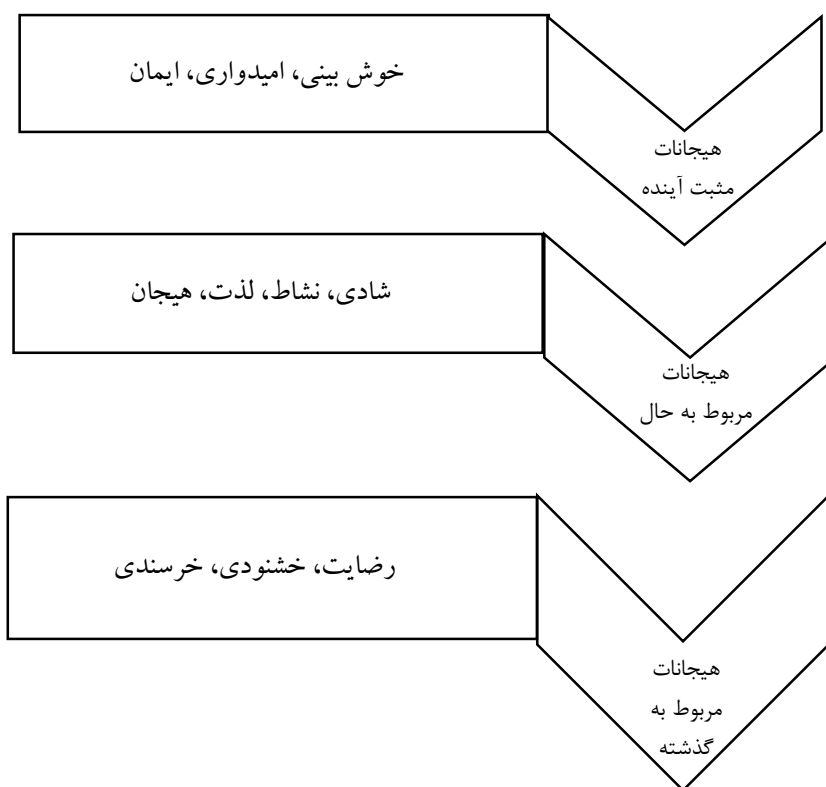
نوع دوستی، عشق و شادی: روانشناسی مثبت در پی ترویج مؤلفه‌هایی چون نوع دوستی، عشق و شادی است. این عوامل از جمله عواملی هستند که به زندگی معنا و جهت میدهند و سبب کامروایی، ارزشمندی و احساس رضایت از زندگی میشوند. از نظر سلیگمن بین سعادت انسان، بهره‌مندی از زندگی خوب و شادی ارتباط مستقیمی وجود دارد. «شادی بعنوان هدف روانشناسی مثبت، تنها کسب حالات ذهنی لحظه‌ای نیست، بلکه شادی شامل اسیل تلقی کردن زندگی شخص است» (سلیگمن، ۱۳۹۴: ص ۸). این نوع از هیجانات مثبت علاوه بر آنکه موجب طول عمر و شکوفایی ذهن و اندیشه افراد میشود، سبب افزایش به همدلی و گرایش به معنویت میگردد. از نظر سلیگمن، افراد شاد افرادی مسئولیت‌پذیر در زندگی هستند (سلیگمن و همکاران، ۲۰۰۰: ص ۵۵). این شرایط سبب ایجاد هیجان مثبت در زندگی میشود. «سلیگمن در کتاب خود با عنوان شادمانی اسیل، هیجانهای مثبت را در سه مقوله: آنهایی که با گذشته، حال و آینده پیوند دارند طبقه‌بندی میکند. هیجانهای مثبت مرتبط با آینده، خوش‌بینی، امید، ایمان و اعتقاد را شامل میشوند. رضامندیهای پایدار، لذتهای آنی، لذتهای جسمانی هستند که از طریق حواس حاصل میشوند و سرانجام لذتهای عالیت‌ر از فعالیتهای پیچیده‌تر بدست می‌آیند و احساساتی مانند سعادت، شمع، راحتی، سرخوشی و شادمانی را شامل میشود» (کار، ۱۳۸۵: ص ۲۸۸).

معنی زندگی: معنی زندگی خوب در میان تمامی تلاشها و خوشیها و ناخوشیهای زندگی نهفته است. از نظر سلیگمن هر کس باید معنی و هدف زندگی خویش را در حالات و شرایط مختلف درک کند (ر.ک فرانکل، ۱۳۹۹: ص ۱۱۲). معنی زندگی از لذتها و خشنودی در کل پدید می‌آید. لذتها «خوشیهایی هستند که از مؤلفه‌های حسی روشن و هیجانی قوی برخوردارند. چیزی که فیلسوفان آن را احساسات خام مینامد. شمع، شعور، نشاط، سرزندگی و راحتی. آنها زودگذر بوده و اگر تفکری در آنها باشد، بسیار اندک است» (سلیگمن، ۱۳۹۴: ص ۱۳۵). اما خشنودی فعالیتهایی هستند که انجام آنها را دوست داریم مثل مطالعه، صخره‌نوردی، گفتگوی خوب، بازی و... خشنودیها ما را بطور کامل جذب و درگیر میکنند، آنها خودآگاهی را از بین میبرند، مانع حساس کردن هیجانات و باعث جاری بودن میشوند، یعنی حالتی که در آن فرد کاملاً احساس راحتی میکند» (همان: ص ۳۲۳).

زندگی خوب: مارتین سلیگمن با مطرح ساختن مؤلفه زندگی خوب در پی آن بود که بیان کند انسان چگونه قادر است به بهترین سطح از تجارب حسی خوشایند در زندگی بعنوان بخش جدایی‌ناپذیر از آن دست یابد. احساساتی از قبیل توانایی برقراری ارتباط خوب با دیگران، علاقه‌مندی به زندگی، امیدواری و... «زندگی لذت بخش نوعی از زندگی است که در آن هیجانهای مثبت در حد بیشینه باشند. مردم احساس مثبت و ماشینی و

بدون استحقاق را نمیپذیرند و مایلند چیزی را که احساس میکنند، مستحق آن باشند» (سلیگمن، ۱۳۹۴: ب: ص ۱۷). زندگی خوب از نظر سلیگمن زندگی معنادار است. «زندگی با معنا عبارت است از استفاده از استعدادها و توانمندیهای ذاتی در خدمت چیزی یا هدفی بالاتر از خویش. معناداری در زندگی با هدفمندی در زندگی مترادف است. تعلق داشتن به آنچه که نهادهای مثبت خوانده میشود از جمله خانواده، اجتماع و... میتواند معنای زندگی افراد باشد. فعالیت در آن باره بنوعی حس رضایتمندی و معنا داشتن بدهد، از این رو سلیگمن معتقد است افرادی که بطور موفقیت‌آمیز فعالیت‌هایی را انجام میدهند که آنها را به اهداف گسترده‌تری پیوند میدهد به آنچه در واقع زندگی معنادار مینامیم دست می‌یابند. چنین روابطی میتواند از طریق روابط بین فردی، مشاغل اجتماعی یا درگیری در سازمانهای مثبت بوجود آید» (حسینی مطلق، ۱۳۹۴: ص ۶۸). عالیت‌ترین نمود زندگی خوب از نظر سلیگمن «زندگی کامل» است. زندگی کامل، بر سعادت انسان تمرکز دارد. این زندگی بگونه‌ای تعریف شده است که در آن فرد نه تنها به لذتها و هیجانات مثبت می‌اندیشد، بلکه به زندگی با معنا و متعهدانه نیز بسیار توجه دارد (ر.ک رفیعی هنر، ۱۳۹۷: ص ۷۳). سلیگمن این زندگی خوب را با شادکامی اصیل عجین و آمیخته میبندد.

شکل (۱) مراحل شادکامی از نظر سلیگمن (همان).



از نظرگاه سلیگمن، الگوی پزشکی در دهه‌های گذشته برای حل اختلافات، مشکلات روانی چندان موفق و تاثیرگذار نبوده است چرا که عمدتاً مرتبط با نقاط قوت است اما در روانشناسی مثبت، فرضیه اصلی بر آن است که تواناییهای روحی انسان از جمله خوشبینی، ایمان، اعتقاد، شجاعت، توجه به آینده و امید سپر دفاعی علیه بیماریهای روانی است و شناخت آنها و رشد و پرورش این اوصاف بستری از شادکامی عمیق و پابرجا را در نهاد فرد فراهم میکند. «روانشناسی مثبت‌گرا بر یافتن هدف در زندگی، سپری کردن یک زندگی با معنا که فراتر از زندگی خوب است تاکید میکند. معنا، متصل شدن به چیزی بزرگتر است. آن ماهیتی که شما خود را به آن متصل میکنید هر اندازه بزرگتر باشد معنای بیشتری به زندگی شما خواهد داد» (رفیعی هنر، ۱۳۹۷: ص ۶۹).

بر اساس طبقه‌بندی به مقوله مثبت‌نگری در رابطه با زندگی خوب در اینجا و بحث و بررسی پرامون بوستان سعدی میپردازیم. زندگی خوب زندگی قرین خوشبینی و دوری از بدبینی است. خوشبینی نگرشی مثبت است نسبت به جهان پیرامون و انسان خوشبین با چنین دیدگاهی، تلاش میکند زندگی را بنحو مطلوبی ببیند چرا که میداند جهان، هیچگاه کامل نیست و افراد نمیتوانند همواره رفتار خوب و عالی داشته باشند؛ افراد خوشبین در چنین شرایطی برای برخورداری از یک زندگی مطلوب و بهزیستی معقول و مورد قبول، همواره امیدوار و خوشبین هستند.

جدول شماره ۱. ویژگیهای افراد خوشبین از نظر سلیگمن

شاخصه‌ها	ویژگیها	تواناییها
دانش و خرد	بکارگیری عقل در زندگی و رفتار خردمندانه	کنجکاوی، عشق به یادگیری، خلاقیت، هوش اجتماعی و هیجانی
شجاعت	توانایی تحقق اهداف	دلاوری، رشادت، جدیت، پشتکار
انسانیت	توانایی برقراری رابطه سالم، عاطفی و...	سخاوت و مهربانی، دوست داشتن دیگران
عدالت	عدم زیاده‌روی	وظیفه‌شناسی، رهبری
میان‌رویی	شهود باطنی و بیرونی	خوشتن‌داری، احتیاط، تواضع و فروتنی
تعالی	ارتقا روحی	قدردانی، خوشبینی، ایمان

تحلیل داده‌ها

خرد، دانش، عشق به یادگیری و هوش هیجانی: هوش هیجانی یا هوش اجتماعی که توانایی خردورزی نیز از آن نشأت میگیرد، توانایی درک و شناخت صحیح عواطف و هیجانهای خود است که دربرگیرنده ده جنبه از هوش است. نخست ادراک اهداف، تفکرات، رفتار و مقاصد خویش؛ دوم ادراک احساسات دیگران (ر.ک سلیگمن، ۱۳۹۹: ص ۱۹۸). بگفته روانشناسان اجتماعی هوش اجتماعی شامل مؤلفه‌های اساسی از جمله خود کنترلی، همدلی، روابط موثر، خودآگاهی و خود انگیزشی است. این آگاهیهای عاطفی همگی بر این پایه بنا شده‌اند که شخص خردمند، فردی است که توانایی خوشتن‌داری عاطفی دارد و میتواند خردمندانه و عاقلانه به رهبری و هدایت هیجانهای خود بپردازد و اهداف خویش را دنبال نماید (گلمن، ۲۰۲۱). هوش هیجانی توانایی در نظر گرفتن احساسات و هیجانات خود و دیگران، تمایز گذاشتن بین آنها و استفاده از اطلاعات حاصل از آنها در تفکر و اعمال خود، تعریف شده‌اند» (لام و کربی، ۲۰۰۲). سعدی در مبحث کنترل عواطف و هیجانات در نخستین باب از بوستان

داستان فردی را بیان میکند که بدلیل حسن گفتار و رفتار مورد توجه شاه قرار گرفته است، ملک او را مورد اکرام قرار میدهد و وزیر به این مسأله حسادت میکند؛ سعدی در ادامه داستان نشان میدهد که شاه چگونه بر خشم خویش فائق آمده و عواطف خود را کنترل نموده و سعایت و بدگویی وزیر در حق مرد را ناشنیده میگیرد:

غضب دست در خون درویش داشت ولیکن سکون، دست در پیش داشت
(سعدی، ۱۳۸۴: ص ۴۲).

در ادامه میگوید:

میازار پرورده خویشتن چو تیر تو دارد به تیرش مزین
از او تا هنرها یقینت نشد در ایوان شاهی قرینت نشد
کنون تا یقینت نگردد گناه بگفتار دشمن گزندش خواه
(همان: ص ۴۴)

سعدی بیان میکند عدم کنترل احساسات و عواطف درونی در هر مورد و زمینه‌ای بویژه بی‌تعقل و تدبیر، خشمگین شدن عاقبتی جز پشیمانی ندارد:

به تندی سبک دست بردن به تیغ به دندان برد پشت دست دریغ
ز صاحب غرض تا سخن نشنوی که گر کاربندی، پشیمان شوی
تحمل کند هرکه را عقل هست نه عقلی که خشمش کند زیردست
چو لشکر برون تاخت خشم از کین نه انصاف ماند نه تقوی ندین
(همان: ص ۱۶۰)

سعدی در توصیف عدم کنترل خشم، تندخویی را به دیوی تشبیه مینماید که در زیر فلک بدتر از آن نیست:
ندیدم چنین دیو زیر فلک که از وی گریزند چندین ملک
(همان)

سعدی هوش هیجانی را برآمده از تاثیر مستقیم عقل و خرد میداند:

بیاموزی از عاقلان حسن خوی نه چندان که از جاهلان عیب جوی
(همان: ۱۲۸)

از این روست که مدارا را بر پریشانی و اضطراب ترجیح میدهد:

همی تا برآید به تدبیر کار مدارای دشمن به از کارزار
(همان: ص ۱۷۴)

مدارا، خوش‌گفتاری و پرهیز از جنگ افروزی و کینه از مصادیق دیگر هوش هیجانی در کلام سعدی است و سعدی پایه اصلی همه آنها را تدبیر و خرد میداند:

به تدبیر رستم درآید به بند که اسفندیارش نجست از کمند
(همان: ص ۸۷)

عدو را بفرصت توان کند پوست پس او را مدارا چنان کن که دوست
(همان: ص ۱۲۹)

از نظرگاه سعدی صلح و مدارا در رفتار برای زندگی فرد مطلوبتر از پیکار و نبرد است:

اگر پیل زوری وگر شیر جنگ به نزدیک من صلح بهتر که جنگ
(همان: ص ۱۴۴)

و نیز باز توصیه میکند که انسان در هنگامه نزاع و پیکار نیز جانب مدارا، کنترل احساسات، صلح و آشتی را بگیرد:
چو زنهار خواهد کرم پیشه کن ببخشای و از مکرش اندیشه کن
(همان: ص ۱۱۷)

و نیز در خصوص توجه عاقلانه و عاقبت کار آورده است:

چو شمشیر پیکار برداشتی نگهدار پنهان ره آشتی
دل مرد میدان نهانی بجوی که باشد که در پایت افتد چو گوی
اگر خفیه ده دل به دست آوری از آن به که صد ره شبیه خون بری
(صص ۷۵ - ۷۷)

سعدی معتقد است که کنترل مثبت هیجانات و عواطف از خشم، کینه و ناراحتی سبب میشود که هرگونه رفتاری، بازخورد و نتیجه‌ای مشابه برای فرد به همراه داشته باشد؛ در مشهورترین تضمین سعدی از حکیم فرزانه طوس آورده است:

چه خوش گفت فردوسی پاکزاد که رحمت بر آن تربت پاک باد
میازار موری که دانه کش است که جان دارد و جان شیرین خوش است
مزن بر سر ناتوان دست زور که روزی در افتی به پایش چو مور
دل زیردستان نباید شکست مبادا که روزی شوی زیر دست
(همان: ص ۱۹۷)

سعدی در باب دوم بوستان حکایت را ذکر میکند که در آن سلطان برخورد کریمانه با رهگذر دارد. سلطانی در بیابان با پیرمردی ملاقات میکند و پیر دشنامهای ناسزایی به سلطان میدهد اما پادشاه پیش از آنکه عنان از کف دهد، ناراحتی و خشم خویش را کنترل میکند و علت رفتار پیر را جویا میشود. در این حکایت درایت پادشاه، عدم قضاوت نادرست، سعه صدر و فرو خوردن خشم مورد توجه قرار گرفته است که همگی نمودهایی از مؤلفه هوش هیجانی دانش و خرد جهت برخورداری از زندگی مطلوب است:

نگه کرد سلطان عالی محل خودش در بلا دید و خر در و خل
ببخشود بر حال مسکین مرد فرو خورد خشم سخنها سرد
زرش داد اسب و قبا پوستین چه نیکو بود مهر در وقت کین
(همان: ص ۹۳)

سعدی در بیان نکته اخلاقی جهت داشتن زندگی شاد، آرام و مطلوب در ادامه میگوید:

بدی را بدی سهل باشد جزا اگر مردی احسن الی من اسا
(همان)

تعالی، قدردانی خوشبینی، و ایمان: شخصیت متعالی و امیدوار، یکی از اهداف نهایی در نظریه مارتین سلیگمن است. سلیگمن تعالی را نوعی احساس درونی سالم تلقی میکند (ر.ک اسداللهی و برزگر ماهر، ۱۴۰۳: ص ۵۹). قدردانی، خوشبینی، گذشت و ایمان از مؤلفه‌های تعالی در نظریه سلیگمن بحساب می‌آید. معنویت و ایمان و

احساس خوشبینی بسیاری از تنشها و اضطرابهای فرد در زندگی را از فرد دور می‌کند و کیفیت زندگی افراد با این احساسات بسیار بهبود می‌یابد. ارتباط با خالق مطلق با توجه به معبود در تمامی ابعاد زندگی از مشخصه‌های اصلی و حاکم بر تمامی ابیات بوستان سعدی است. سعدی بعنوان ادیبی متفکر و اندیشمندی اخلاق‌گرا، ارتباط هستی را با منشأ خلقت بارها و بارها مورد توجه قرار داده است بعنوان نمونه در تمثیلی بسیار زیبا می‌گوید:

وجود تو شهری است پر نیک و بد تو سلطان و دستور دانا، خرد
رضا و ورع، نیک‌نامان خُرد هوا و هوس، رهن و کیسه بر
تو را شهوت و حرص و کین و حسد چو خون در رگ‌اند و جان در جسد
(سعدی، ۱۳۸۴: ص ۳۴۲)

سعدی امیر را بویژه در خصوص ارتباط به منبع متعالی حقیقت هستی یعنی خداوند متعال، بزرگترین عامل تعالی انسان، زندگی مطلوب و راه نجات معرفی می‌کند:

به نومیدی آنگه بگردیدی از این ره که راه دگر دیدمی
گناه آید از بنده خاکسار به امید عفو خداوندگار
(همان: ص ۳۰۱)
طلبکار خیر است امیدوار خدایا امیدی که دارد برار
(همان: ص ۱۵۰)

سعدی توصیه می‌کند انسان باید در تمامی مراحل زندگی، امید از کف ندهد و خوشبین باشد:

در معرفت بر کسانست باز که درهاست بر روی ایشان فراز
بسا تلخ عیششان تلخی چشان که آیند در حله دامن فشان
ببوسی گرت عقل و تدبیر هست ملک‌زاده را در نوانخانه دست
مسوزان درخت گل اندر خریف که در نوبهارت نماید ظریف
(همان: ص ۲۰۵)

یکی دیگر از نمودهای تعالی در رفتار فرد، قدردانی رضایت و خرسندی است؛ چه در برابر خداوند چه در برابر مخلوقات؛ سعدی در این باره می‌گوید:

بجان گفت باید نفس بر نفس که شکرش نه کار زبان است و بس
(همان: ص ۱۵)
زبان آمد از بهرش شکر و سپاس به غیبت نگرداندش حقشناس
(همان: ص ۵۶)

در موضوع دیگر در خصوص به جای آوردن شکر و سپاس قدردانی از داشتن نعمتهای موجود می‌گوید:

بزرگی از او دان و منت شناس که زایل شود نعمت ناسپاس
اگر شکر کردی بر این ملک و مال به مالی و ملکی رسی بی زوال
و گر جور در پادشاهی کنی پس از پادشاهی گدایی کنی
(همان، ص ۱۶۹)

در بوستان سعدی راه تعالی و دستیابی به زندگی مطلوب، تنها به عبادت حق و قدردانی از او ختم نمی‌شود و راه طاعت و قدردانی از خدا به خدمت در حق خلق منتهی می‌گردد:

به احسان آسوده کردن دلی به از الف رکعت به هر منزلی
(همان: ص ۲۳۴)

شجاعت: از دیدگاه سلیگمن «قابلیتهایی مانند دلیری، پشتکار و راستی برای رسیدن به فضیلت شجاعت بحساب می‌آیند و منعکس کننده عملکرد اراده برای تحقق اهداف ارزشمند هستند. این قابلیت‌ها باید در رویارویی با مشکلات شدید صورت گیرند تا شجاعت بحساب آیند. برای مثال مواجهه صبورانه و حتی امیدوارانه در رویارویی با مصائب و بیماری‌ها بدون از دست دادن وقار و متانت، گونه‌ای شجاعت روانشناسانه است» (سلیگمن، ۱۳۹۴: ص ۱۸۸). از دیدگاه سعدی شجاعت در تفکر، تصمیم‌گیری در اعمال، پایداری در اهداف نیک همگی از مصادیقی هستند که زندگی را بسمت مطلوب هدایت میکنند؛ تا جاییکه بر اساس نظریه سلیگمن که شجاعت و دلیری را به معنای داشتن توانایی، عملگرایی و کمک بدیگران میداند (ر.ک سلیگمن، ۱۳۹۴: ص ۲۹۸). سعدی میگوید:

خدا ترس باید امانت گذار امین کز تو ترسد، امینش مدار
(سعدی، ۱۳۸۴: ص ۱۵۵)

شجاع در منطق روانشناسی مثبت‌نگر سلیگمن، کسی است که دلیرانه به ارزش‌ها و فضایل اهمیت می‌دهد و چنین کسی از نظر سعدی قابل ستودن است و غیر از او را نباید به رأس امور گماشت:

و گر بنده چابک نباشد به کار عزیزش ندارد خداوندگار
(همان: ص ۴۵)

صبر نیز ز مؤلفه‌های شجاعت از نظر سلیگمن است. سعدی نیز صبر را چنین ستایش میکند:

تحمل چو زهرت نماید نخست ولی شهد گردد چو در طبع رست
(همان: ۲۳۳)

از نظر سعدی شجاعت و دلیری انسان زمانی آشکار می‌شود که فرد در مواجهه با سختی‌ها و مشکلات بتواند از پس مصائب بخوبی برآید؛ سعدی با احساس رضایت از زندگی خود انعکاسی از شادی عمیق و درونی انسان است از لحاظ روحی و روانی تصویری از انسان خود ساخته و شجاع را از نظرگاه آنچه که در روانشناسی مثبت‌گرای سلیگمن شجاعت خوانده میشود، به تصویر کشیده است:

نگویم ز جنگ بداندیش ترس در آوازه صلح از او بیش ترس
حذر کار مردان کار آگه است یزک سد روپین این لشکرگه است
(همان: ص ۱۸۶)

عدالت: عدالت در معنای عالم یعنی تساوی همگانی در رعایت مساوات اما از نظر سلیگمن عدالت بمعنای وظیفه شناسی یعنی وفاداری به ارزش‌های انسانی، گروه، خانواده و داشتن توانایی سازماندهی، هماهنگی در کنار بالا بردن روحیه خیرخواهی میباشد (ر.ک سلیگمن، ۱۳۹۹: ص ۱۶۴). عدالت قابلیت است بمعنای اعتدال و میانه‌روی در امیال و خواسته‌ها که چگونگی ارتباط‌های اجتماعی را شکل می‌دهد. انصاف در رهبری، مساوات و دادگری ویژگی اصلی است که سعدی بیشتر برای حاکمان و پادشاهان رعایت آن را ضروری میداند:

بزرگان روشندل نیکبخت به فرزانی تاج بردند و تخت
(سعدی، ۱۳۸۴: ص ۱۷۱)

و نیز میگوید:

خرابی و بدنامی آید ز جور رسد پیشین این سخن را بغور
رعیت نشاید به بیداد کشت که مرسلطنت را پناهند و پشت
مراعات دهقان کن از بهر خویش که مزدور و خوشدل کند کار بیش
(همان: ص ۴۳)

اهمیت عدالت در بوستان سعدی تا جایی است که نخستین باب این اثر گرانسنگ به «عدل و تدبیر رای» اختصاص دارد. در کنار هم آمدن دو مقوله عدالت و خرد در این باب نشان از آن است که بنیان زندگی فردی و اجتماعی افراد و نحوه حکومت‌داری در ارتباط تنگاتنگ با خردورزی و عدالت در رفتار حاکمان است و در بیان نیازمندی به عدالت در کنار خردورزی میگوید:

نیاساید اندر دیار تو کس چو آسایش خویش جویی و بس
نیابد به نزدیک دانا پسند شبان خفته و گرگ در گوسفند
(همان: ص ۳۰)

از نظر سعدی، جامعه‌ای استوار است و افراد در آن در تعامل درست با یکدیگر هستند که گوش شنوایی برای شنیدن دادخواهی مظلوم وجود داشته باشد و در غیر این صورت:

تو کی بشنوی ناله دادخواه به کیوان برت کله خوابگاه
(همان: ص ۳۴)

سعدی در تبیین موضوع عدالت بیشتر بر تحقق عملی عدالت توجه دارد، اینکه رهبری شایسته و وظیفه‌شناسی توأمان در امور مملکت اجرایی شود و احوال رعیت مورد توجه قرار گیرد و در چنین شرایطی افراد در جامعه زندگی فردی و اجتماعی مطلوبی را تجربه خواهند کرد:

سر سرفرازان و تاج مهان به دوران عدلش بناز ای جهان
(همان: ص ۱۹)

و نیز این ابیات:

الا تا نپیچی سر از عدل و رای که مردم ز دست نپیچند پای
(همان: ص ۲۰)

بعدل و کرم سال‌ها ملک راند برفت و نکونامی از وی بماند
(همان: ص ۲۸)

سراسر بوستان، بخصوص باب اول آن جلوه‌ای است از توجه عملی به فضیلت عدالت و خرد در جامعه برای ایجاد زندگی مطلوب و درخور، در حکایت زنی از شوهرش که سرهنگ سلطان است می‌خواهد که برود و از مطبخ شاه برای طفلانشان غذایی فراهم نماید؛ سرهنگ در پاسخ می‌گوید که شاه امروز روزه است و غذایی طبخ نشده است؛ زن از فرط اندوه و ناامیدی می‌گوید:

که سلطان از این روزه‌گویی چه خواست که افطار او عید طفلان ماست
خورنده که خیرش برآید ز دست به از صائم‌الدهر دنیا پرست
مسلم کسی را بود روز داشت که درمانده‌ای را دهد نان و چاشت
وگرنه چه لازم که سعی بری ز خود بازگیری و هم خود خوری
(همان: ص ۴۲)

در حکایت درویش صادق و پادشاه بیدادگر، در توصیه به عدالت و دادگری زنهار میدهد که:

الا تا نپیچی سر از عدل و رای که مردم ز دست نپیچند پای
گریزد رعیت ز بیدادگر کند نام زشتش به گیتی سمر
بسی بر نیاید که بنیاد خود بکند آنکه بنهاد بنیاد بد
از آن بهرهورتر در آفاق کیست که در ملکرانی به انصاف زیست
(همان: ص ۱۵۴)

انسانیت (سخاوت، ایثار و مهربانی): فضیلت انسانیت و نوع دوستی بعنوان رفتاری جامعه پسند برای زندگی مطلوب و خوب بسیار حائز اهمیت است. رفتار نودوستانی برای تبادل اجتماعی، حفظ استحکام خانواده و تعهد به هنجارهای گوناگون اجتماعی ضروری است تا جاییکه میتوان گفت مهربانی، شاخصه اصلی رفتار مثبت در میان جوامع بشری بشمار می‌آید. انگیزش نوع دوستانه و انسانیت، هیجانهایی مثبتی را در پی دارد که رفتار فرد را با همدردی، دلسوزی و خوش قلبی توأم میکند.

این ویژگی برای ایجاد یک زندگی خوب، بسیار ارزشمند و حائز اهمیت است. ابیات زیر مهر تاییدی است بر توجه سعدی به این فضیلت اخلاقی؛ سعدی ایثار، گذشت و نودوستی و خدمت خالصانه به خلق را مهمترین ویژگی انسان میدانند:

طریقت به جز خدمت خلق نیست به تسبیح و سجاده و دلق نیست
(سعدی، ۱۳۸۴: ۲۲۱)
خنک آنکه آسایش مرد و زن گزیند بر آسایش خویشان
نکردند رغبت هنر پروران به شادی خویش از غم دیگران
(همان: ص ۲۵۱)

از نظرگاه سعدی، والایی، ارزش و اهمیت انسان به ایثار، احسان و نیکوکاری است تا جاییکه افراد سودجو که تنها به فکر خویشتن هستند و از ایثار، عشق، سخاوت و مهربانی نسبت به سایرین برخوردار نیستند، از انسانیت بهره‌ای نبرند؛ این مسأله آن اندازه برای سعدی حائز اهمیت است که باب دوم بوستان را بعنوان احساس در مضمون انسانیت و نیکی مورد توجه قرار داده است:

یکی زهره خرج کردن نداشت زرش بود و یارای خوردن نداشت
نه خوردی، که خاطر برآسایدش نه دادی که فردا بکار آیدش
زر از بهر خوردن بود ای پدر ز بهر نهادن چه سنگ و چه زر
(همان: ص ۲۷۴)
خور و پوش و بخشای و راحت رسان نگه می چه داری ز بهر کسان
(همان: ص ۲۵۸)
ببخش ای پسر که آدمیزاده صید به احسان توان کرد وحشی به قید
(همان: ص ۲۶۴)
وگر پرورانی درخت کرم بر نیکنامی خوری لاجرم
(همان: ص ۳۱۰)

به ایثار مردان سبق برده‌اند نه شب زنده‌داران دل مرده‌اند
(همان: ص ۱۹۹)

سعدی زندگی انسانهای سودجو، منفعت‌طلب و افرادی که تنها به فکر خویش هستند را با سنگ خارا برابر میداند و بلکه آنها را پست‌تر و کمتر از سنگ خارا توصیف میکند:

اگر نفع کس در نهاد تو نیست چنین گوهر و سنگ خارا یکی است
غلط گفته‌ام ای یار شایسته گوی که نفع است در آهن و سنگ و روی
(همان: ص ۲۳۲)

زنی در توجیه به رفتار توأم با فضیلت انسانیت در باب اول بوستان چنین گفته است:

شنیدم که در وقت نزع روان به هرمز چنین گفت نوشیروان
که خاطر نگهدار درویش باش نه در بند آسایش خویش باش
(همان: ص ۲۰۹)

و در توصیه به پادشاه در نوعدوستی مهربانی آورده است:

برو پاس درویش محتاج دار که شاه از رعیت بود تاجدار

(همان: ص ۱۸۰)

این نوع از حمایت را بر انواع دیگر از فضیلت‌های اخلاقی برتر میداند و میگوید:

کرامت جوانمردی و نان دهی است مقالات بیهوده طبل تهی است
(همان: ص ۱۹۹)

سعدی انسانیت و نیکی کردن در رفتار و گفتار را مخصوص انسانها نمیداند بلکه هر موجود زنده‌ای را لایق چنین برخوردی میداند؛ در جهان آرمانی و مطلوب سعدی اگر سگ تشنه‌ای در بیابان مورد لطف و سخاوت قرار گیرد، نزد خداوند پاداش دارد:

یکی در بیابان سگی تشنه یافت برون از رمق در حیاتش نیافت
کله دلو کرد آن پسندیده کیش چو حبل اندر آن بست دستار خویش
بخدمت میان بست و بازو گشاد سگ ناتوان را دمی آب داد
خبر داد پیغمبر از حال مرد که داور گناهان از او عفو کرد
کسی با سگی نیکویی گم نکرد کجا گم شود خیر با نیکمرد
کرم کن چنان کت برآید ز دست جهانبان در خیر بر کس نبست
(همان: صص ۸۳ - ۸۴)

مرامنامه و مانیفست فکری سعدی انانیت است و این مسأله به خوبی در معروفترین ابیات از بوستان هویداست آنجا که میگوید:

بنی آدم اعضای یک پیکرند که در آفرینش ز یک گوهرند
چو عضوی به درد آورد روزگار دگر عضوها را نماند قرار
(همان: ص ۲۹)

از نظرگاه سعدی، نوع دوستی و احساس مسئولیت نسبت به سایرین بدون تلاش صادقانه و واقعی برای رفع گرفتاریهای آنان بی‌معناست:

که را دانش و جود و تقوا نبود بصورت درش هیچ معنا نبود
غم خویش در زندگی خور که خویش به مرده نپردازد از حرص خویش
(همان: ص ۷۳)

از نظرگاه سعدی شرافت و والایی انسان به انسانیت او و حسن نیکوکاری و احسان است، چنانکه اگر کسی به دیگران مهربانی نکند و از روحیه انفاق و احسان و دلسوزی برخوردار نباشد لایق مقام انسانیت نیست:

مگردان غریب از درت بی‌نصیب مبدا که گردی به درها غریب
بزرگی رساند به محتاج خیر که ترسد که محتاج گردد به غیر
(همان: ص ۱۸۹)

سعدی حتی به محبت و نگاه شفقت‌آمیز نیز توجه دارد. سعدی در نگاهداشت حق یتیمان و بذل مهر و شفقت به آنها نیز تاکید دارد:

چو بینی یتیمی سرافکنده پیش مده بوسه بر روی فرزند خویش
یتیم ار بگرید که نازش خرد؟! وگر خشم گیرد که بارش برد؟
به رحمت بکن آتش از دیده پاک به شفقت بیفشانش از چهره خاک
تو در سایه خویشتن پرورش اگر سایه‌ای خود برفت از سرش
(همان: ص ۷۴)

انسانیت: از نمودهای دیگر مؤلفه انسانی در روانشناسی مثبت‌نگر سلیگمن خویشتن‌داری، وفاق با دیگران، مسئولیت‌پذیری و نظم در زندگی است که همگی این رفتارها در صورت اجرایی شدن بشیوه درست در زندگی فرد، سبب ایجاد شرایط مطلوب و مساعدی در تعاملات فرد با جامعه میشوند. بعنوان نمونه در بیت زیر سعدی به خویشتن‌داری اشاره دارد و در ستایش آن میگوید:

کسی خوشتر از خویشتن‌دار نیست که با خوب و زشت کسش کار نیست
(همان: ص ۲۶۳)

در بیان سازشکاری:

به اخلاق با هر که بینی بساز اگر زیر دست است و گر سرفراز
(همان: ص ۲۳۱)

مسئولیت‌پذیری در مقابل همنوعان نیز از فضایل اخلاقی ستوده شده در منظومه فکری سعدی است؛ چنانکه در حکایتی چنین میگوید:

شنیدم که در وقت نزع روان به هر رمز چنین گفت نوشیروان
که خاطر نگهدار درویش باش نه در بند آسایش خویش باش
نیاساید اندر دیار تو کس چو آسایش خویش جویی و بس
رعیت چو بیخ‌اند و سلطان درخت درخت ای پسر باشد از بیخ سخت
ز مستکبران دلاور بترس از آن کو نترسد ز داور بترس

دگر کشور آباد بیند بخواب که دارد دل اهل کشور خراب
(همان: ص ۱۵۳)

اعتدال و میانه‌روی: اعتدال و میانه‌روی بنوعی همان خویشتن‌داری است. «هنگامی که خویشتن‌داری و اعتدال به زبان روانشناسی ترجمه میشود تبدیل به خودکارآمدی یا خود تنظیمی میشود که فرد را محتاط، متواضع و عاقبت‌اندیش میکند. چنین فردی اصولاً آینده‌نگر است و از حوادث عبرت میگیرد. این توانمندیها مشکلات فردی و اجتماعی را در زندگی انسان کم میکند و زمینه را برای یک زندگی خوب فراهم مینماید» (سلیگمن، ۱۳۹۲: ص ۱۹۲). احتیاط، دوراندیشی و توازن مهمترین مؤلفه‌های اعتدال بحساب می‌آیند. سعدی بر آینده‌نگری و عبرت‌آموزی بعنوان یکی از مؤلفه‌های اصلی که سلیگمن آن را در قالب اعتدال و میانه‌روی در زندگی معرفی کرده است تأکید دارد. سعدی یکی از جلوه‌های اعتدال و میانه‌روی را در کلام و رفتار انسان معرفی میکند:

مگوی آنچه طاقت نداری شنود که جو کشته، گندم نخواهی درود
(سعدی، ۱۳۸۴: ص ۱۵۴)

نباید سخن گفته ناساخته نشاید بریدن نینداخته
تأمل‌کنان در خطا و ثواب به از ژاژ خایان حاضر جواب
(همان: ۱۵۳-۱۵۴)

به دهقان نادان چه خوش گفت زن به دانش سخن گوی یا دم مزین
(همان: ص ۱۵۴)

اعتدال و میانه‌روی گاه در قالب عبرت‌آموزی در بوستان مورد توجه قرار گرفته است. سعدی در حکایتی از استخوان پوسیده‌ای که زمانی صاحبش شوکت و کبر و فری داشت یاد میکند و از زبان استخوان پوسیده برای عبرت‌آموزی مخاطب چنین آورده است:

که من فرماندهی داشتم به سر بر کلاه مهی داشتم
سپهرم مدد کرد و حضرت وفاق گرفتم به بازوی دولت عراق
طمع کرده بودم که کرمان خورم که ناگه بخوردند کرمان سرم
(همان: ص ۱۷۱)

در رعایت اعتدال و میانه‌روی در کارها و عاقبت‌اندیشی حکایتی بسیار آموزنده نیز بیان میکند:

یکی پند میداد فرزند را نگهدار پند خردمند را
مکن جور بر خردکان ای پسر که یک روزت افتد بزرگی به سر
نمیترسی ای گرگ کم خرد که روزی پلنگیت بر هم درد
به خردی درم زور و سرپنجه بود دل زیردستان ز من رنجه بود
بخوردم یکی مشت زورآوران نکردم دگر زور بر لاگران
(همان: ص ۱۷۳)

مؤلفه اعتدال و میانه‌روی با تواضع فروتنی نیز همراه است:

تو آنکه شوی پیش مردم عزیز که مر خویشتن را نگیری به چیز
(همان: ص ۱۳۵)

سعدی یکی دیگر از شرایط لازم جهت خشنود، زندگی مطلوب و آرامش را برخورداری از تواضع و فروتنی و دوری از کبر و غرور میدانند:

ز خاک آفریدت خداوند پاک پس ای بنده افتادگی کن چو خاک
چو گردن کشید آتش هولناک به بیچارگی تن ببنداخت خاک
(همان: ص ۲۲۴)

سلیگمن فروتنی را از گونه‌های رفتار متعادل میدانند و آن را فرصت دادن به دیگران و همراهی در صحبت معرفی کرده است (ر.ک سلیگمن، ۱۳۹۴: ص ۶۷). سعدی در تأکید بر سازگاری توأم با تواضع و فروتنی آورده است:

به اخلاق با هر که بینی بساز اگر زیردست است وگر سرفراز
(همان: ص ۲۳۱)

تواضع کند هوشمند گزین نهد شاخ پر میوه سر بر زمین
(همان: ص ۲۲۵)

از نظرگاه سعدی تواضع، کمال و غایت رفتار والای انسان و عامل بسیار مهم برای زندگی خوب، مسالمت آمیز و سازگاری در اجتماع است. باب چهارم به تواضع اختصاص دارد و در خصوص اهمیت این مسأله و آثار شوم تکبر و خود بزرگ بینی در حکایتهای این باب بصورت کامل مورد توجه قرار گرفته است:

تکبر نکن چون به نعمت دری که محرومی آید ز مستکبری
(ص ۳۷۴)

بی شک برخورداری از این روحیه، رفتار فرد را توأم با اعتدال و میانه‌روی میکند:

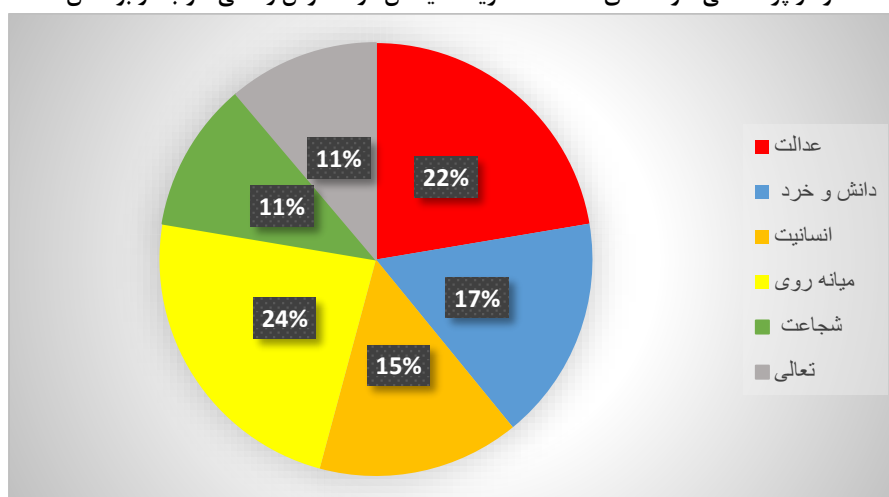
یکی قطره باران ز ابری چکید خجل شد چو پهنای دریا بدید
که جایی که دریاست من کیستم؟ گر او هست حقا که من نیستم
چو خود را به چشم حقارت بدید صدف در کنارش به جان پرورید
سپهرش به جایی رسانید کار که شد نامور لؤلؤ شاهوار
بلندی از آن یافت کو پست شد در نیستی کوفت تا هست شد
(همان: ص ۲۹۷)

نتیجه‌گیری و پایان بحث

با توجه به آنچه که مورد تحلیل و بررسی قرار گرفت میتوان چنین نتیجه‌گیری کرد که در بوستان سعدی مؤلفه‌های دانش و خرد، شجاعت، انسانیت عدالت، میانه‌روی و تعالی در جهت توصیف یک زندگی مطلوب و برخورداری از هیجانات مثبت مطابق با نظریه مثبت نگر مارتین سلیگمن مطرح شده است. در بین مؤلفه‌های مورد بحث به نظر میرسد با توجه به نمودار دایره‌ای که در متن ارائه شده است، بیشترین توجه سعدی به عدالت و دادگری، خرد و دانش و انسانیت است. گرچه هر شش خوشه مورد توجه در نظریه روانشناسی مثبت‌نگر سلیگمن در ابعاد و زوایای گوناگون همگی کم و بیش مورد توجه سعدی قرار گرفته است. نتایج حاصل از این پژوهش ثابت میکند که آنچه که امروزه روانشناسان و اندیشمندان غربی تحت عنوان مؤلفه‌های روانشناسی مثبت‌نگر ارائه نموده‌اند در آثار برجسته و سترگ ادبی ایران زمین از جمله بوستان سعدی با شواهد بسیار دلکش، نغز و پرمعنا مطرح شده است. از نتایج دیگر پژوهش میتوان به این نکته اشاره نمود که تمامی فضایل اخلاقی که در بوستان سعدی حول محور داشتن زندگی مطلوب فردی و اجتماعی مطرح شده است، در سایه خرد عدالت و انسانیت

استوار است. سعدی تحقق این سه مسأله را در سایه بندگی و اطاعت از خداوند و دلسوزی در حق هم‌نوع جاری و ساری میداند تا انسان به کمک آن به خوشنمایی، آرامش و شادی پایدار دست یابد.

نمودار پراکندگی خوشه‌های ششگانه نظریه سلیگمن در خصوص زندگی خوب در بوستان



مشارکت نویسندگان

این مقاله از رساله دوره دکتری رشته زبان و ادبیات فارسی مصوب در دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز استخراج شده است. آقای دکتر کامران پاشایی فخری راهنمایی رساله را بر عهده داشته‌اند و طراح اصلی این مقاله و نویسنده مسئول بوده‌اند. سرکار خانم دکتر پروانه عادل‌زاده بعنوان مشاور و دانشجو سرکار خانم نعیمه عمده غیائی، پژوهشگران این مقاله در گردآوری و تنظیم متن نقش داشته‌اند. در نهایت تحلیل محتوای مقاله حاصل تلاش و مشارکت هر سه پژوهشگر می‌باشد.

تشکر و قدردانی

نویسندگان بر خود لازم میدانند مراتب تشکر خود را از گروه زبان و ادبیات فارسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز و مسئولین فرهیخته نشریه وزین سبک‌شناسی نظم و نثر فارسی (بهار ادب) 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 بعد از نویسنده مسئول است و ایشان مسئولیت کلیه موارد ذکر شده را بر عهده میگیرند.

REFERENCES

A) Persian sources

- Asadollahi. Khodabakhsh and Barzegar Maher. Zeinab (2024). A study of positive thinking in Mantiq al-Tayr Attar with emphasis on Martin Seligman's model. Scientific Journal of Persian Poetry and Prose Stylistics (Bahar Adab Saheb). Year 17. Issue 4. Serial 98. pp. 47-66.
- Carr. Allen (2006). Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strengths. Translation: Hassan Pasha Sharifi et al. Tehran: Sokhan, pp. 53-288.
- Dosti. Zahra et al. (2022). Virtues in contemporary and Egyptian fiction based on Seligman's views. Literary criticism and stylistic research, year 13. Issue 4. Serial 50. pp. 31-52.
- Frankl. Victor (2019). Man in Search of Meaning. Translated by: Morteza Hassanvand. Third edition. Tehran: Ahu.
- Ghorbani. Um al-Banin et al. (2023). A study of positive thinking components in Saeb Tabrizi's sonnets based on Martin Seligman's positivist theory. Scientific Journal of Persian Poetry and Prose Stylistics. Volume 16. Serial Number 88. pp. 119-143.
- Hosseini Motlagh. Mehdi (2015). Characteristics of a desirable life in positive psychology and its comparison with a desirable life in Islamic sources with emphasis on the era of the advent of Imam Zaman (a.s). Master's thesis. Qom: Institute of Ethics and Education, p. 68.
- Mohseni. Morteza et al. (2011). Analysis of Qabusnameh from the Perspective of Positive Psychology. Journal of Persian Literature Prose Studies. Faculty of Literature and Humanities. Shahid Bahonar University of Kerman. Year 24. New Volume. Issue 41. pp. 186-210.
- Rafiei Honar. Hamid (2018). Fundamentals of Islamic Happiness-Oriented Counseling and Psychotherapy (with a View to Positive Psychology). Qom: Quran and Hadith Research Institute, pp. 73
- Saadi. Mushraf al-Din Mosleh bin Abdullah (2005). Saadi's Bustan. Edited by: Gholamhossein Yousefi. Tehran: Kharazmi.
- Schultz. Duane. P. and Schulz. Sidney Allen (1403). Theories of Personality. Translated by: Yahya Seyed Mohammadi. Fifty-second edition. Tehran: Editorial, p. 501.
- Seligman. Martin (2012). Psychopathology. Translated by: Reza Rostami et al. Volume 1. Tehran: Arjomand, p. 78.
- _____ (2013). Learned Optimism. Translated by: Ramin Karimi and Elham Lasadat Afraz. Fifth Edition. Tehran: Bahar Sabz, p. 192.
- _____ (2015). Inner Happiness. (Positive Psychology in the Service of Sustainable Satisfaction). Translated by: Mostafa Tabrizi et al. Tehran: Danjeh, pp. 10-12-8, 125-323-67-188-298.
- _____ (2015). The Flourishing of Positive Psychology. Translated by: Amir Kamkar and Sakineh Hejabarian. Tehran: Rawan, pp. 12-17.

_____ (2019). From Happiness to Growth. Translated by: Zohreh Ghorbani. Tehran: Sayeh Sokhan Publishing House, pp. 164-191.

فهرست منابع عفارسی

الف) منابع فارسی

- اسداللهی. خدابخش وبرزگر ماهر. زینب (۱۴۰۳). بررسی تفکر مثبت در منطق الطیر عطار با تأکید بر الگوی مارتین سلیگمن. نشریه علمی سبک‌شناسی نظم و نثر فارسی (بهار ادب سابق). سال هفدهم. شماره چهارم. پی در پی ۹۸. صص ۴۷-۶۶.
- حسینی مطلق. مهدی (۱۳۹۴). ویژگیهای زندگی مطلوب در روانشناسی مثبت و مقایسه آن با زندگی مطلوب در منابع اسلامی با تکیه بر عصر ظهور امام زمان (عج). پایان نامه کارشناسی ارشد. قم: موسسه اخلاق و تربی، ص ۶۸.
- دوستی. زهرا و همکاران (۱۴۰۱). فضیلتها در ادبیات داستانی معاصر و مصر بر اساس آرای سلیگمن. پژوهشهای نقد ادبی و سبک‌شناسی سال سیزدهم. شماره ۴. پیاپی ۵۰. صص ۳۱-۵۲.
- رفیعی هنر. حمید (۱۳۹۷). مبانی مشاوره و روان درمانی سعادت‌نگر اسلامی (با نگرش به روانشناسی مثبت‌نگر). قم: پژوهشگاه قرآن و حدیث، صص ۷۳.
- سعدی. مشرف‌الدین مصلح بن عبدالله (۱۳۸۴). بوستان سعدی (سعدی نامه). تصحیح: غلامحسین یوسفی. تهران: خوارزمی.
- سلیگمن. مارتین (۱۳۹۱). آسیب‌شناسی روانی. ترجمه: رضا رستمی و همکاران. جلد ۱. تهران: ارجمند، ص ۷۸.
- _____ (۱۳۹۲). خوشبینی آموخته شده. ترجمه: رامین کریمی و الهام لسادات افراز. چاپ پنجم. تهران: بهار سبز، ص ۱۹۲.
- _____ (۱۳۹۴ ب). شکوفایی روانشناسی مثبت‌گرا. ترجمه: امیر کامکار و سکینه هژیریان. تهران: روان، صص ۱۲-۱۷.
- _____ (۱۳۹۴). شادمانی درونی. (روانشناسی مثبت‌گرا در خدمت خشنودی پایدار). ترجمه: مصطفی تبریزی و همکاران. تهران: دانژه، صص ۱۰-۱۲، ۸، ۱۲۵-۱۲۳، ۶۷-۶۸، ۱۸۸-۲۹۸.
- _____ (۱۳۹۹). از شادکامی تا بالندگی. ترجمه: زهره قربانی. تهران: نشر سایه سخن، صص ۱۶۴-۱۹۱.
- شولتز. دوان. پی و شولتز. سیدنی آلن (۱۴۰۳). نظریه‌های شخصیت. ترجمه: یحیی سید محمدی. چاپ پنجاه و دوم. تهران: ویرایش، ص ۵۰۱.
- فرانکل. ویکتور (۱۳۹۹). انسان در جستجوی معنا. ترجمه: مرتضی حسنونند. چاپ سوم. تهران: آهو.
- قربانی. ام البنین و همکاران (۱۴۰۲). بررسی مؤلفه‌های مثبت‌اندیشی در غزلیات صائب تبریزی بر مبنای نظریه مثبت‌نگر مارتین سلیگمن. نشریه علمی سبک‌شناسی نظم و نثر فارسی. دوره ۱۶. شماره پیاپی ۸۸. صص ۱۱۹-۱۴۳.
- کار. آلن (۱۳۸۵). روانشناسی مثبت: علم شادمانی و نیرومندیهای انسان. ترجمه: حسن پاشا شریفی و همکاران. تهران: سخن، ص ۵۳-۲۸۸.

محسنی. مرتضی و همکاران (۱۴۰۰). تحلیل قابوسنامه از منظر روانشناسی مثبت. نشریه نثرپژوهی ادب فارسی. دانشکده ادبیات و علوم انسانی. دانشگاه شهید باهنر کرمان. سال ۲۴. دوره جدید. شماره ۴۱. صص ۱۸۶-۲۱۰.

ب) منابع خارجی

Goleman. Daniel (2021). Leadership: The Power of emotional in telligence: more Than sound LLC.
Lam. Laura. Tand kirby. Susan.L (2002). Is emotional an advantage: An exploration of the impact of emotional and general intelligence on individual Performance: the Journal of social psycholgy. 142 (1)
Psychologist Republis with Permission American From the Psycologist.p 55.
Seligman-m and et .all (2000) Positive Psychology-an introduction American

معرفی نویسندگان

نعمیه عمده غیائی: دانشجوی دکتری گروه زبان و ادبیات فارسی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران.
(Email: neda.yans.2016@gmail.com)
(ORCID: 0009-0003-4807-0702)

کامران پاشایی فخری: استاد گروه زبان و ادبیات فارسی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران.
(Email: pashaei@iau.ac.ir : نویسنده مسئول)
(ORCID: 0000-0003-4140-6333)

پروانه عادل‌زاده: دانشیار گروه زبان و ادبیات فارسی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران.
(Email: Adelzade@iau.ac.ir)
(ORCID: 0009-0002-9425-1056)

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.

Introducing the authors

Naimeh Omdeh Ghiyasi: PhD student, Department of Persian Language and Literature, Tabriz Branch, Islamic Azad University, Tabriz, Iran.
(Email: neda.yans.2016@gmail.com)
(ORCID: 0009-0003-4807-0702)

Kamran Pashaei Fakhri: Professor, Department of Persian Language and Literature, Tabriz Branch, Islamic Azad University, Tabriz, Iran.
(Email: pashaei@iau.ac.ir : Responsible author)
(ORCID: 0000-0003-4140-6333)

Parvaneh Adelzadeh: Associate Professor, Department of Persian Language and Literature, Tabriz Branch, Islamic Azad University, Tabriz, Iran.
(Email: Adelzade@iau.ac.ir)
(ORCID: 0009-0002-9425-1056)