

مطالعه تطبیقی شاخصه‌های نظریه بهزیستی در غزلیات حافظ بر پایه روان‌شناسی مثبت‌نگر سلیگمن

مریم صفری ^① - محمدعلی گذشتی ^② - شیرین کوشکی ^③ - اشرف شیبانی اقدم ^④

دانشجوی دکتری گروه زبان و ادبیات فارسی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران - دانشیار گروه زبان و ادبیات فارسی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران - دانشیار گروه روان‌شناسی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران - دانشیار گروه زبان و ادبیات فارسی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

چکیده

نظریه بهزیستی سلیگمن ناظر بر هیجان مثبت، روابط مثبت، معنا، مجذوبیت و دستاورد برای رسیدن به شکوفایی است. شش فضیلت عدالت‌طلبی، نوع‌دوستی، تعالی، خرد، شجاعت و میان‌رویی و بیست و چهار توانمندی، زیربنای آن را تشکیل می‌دهند. هدف از پژوهش حاضر با روش تحلیلی - توصیفی، مطالعه تطبیقی شاخصه‌های نظریه بهزیستی سلیگمن در غزلیات حافظ می‌باشد. یافته‌های پژوهش حاکی از آن است که اهداف مشترک آثار ادبی و عرفانی با روان‌شناسی مثبت‌نگر، تحصیل رضایت از گذشته، امید به آینده و کسب شادی در زمان حال به منظور پرورش انسان توانمند در مسیر شکوفایی و زندگی با معنا است. در این راستا معیار ذهنی حافظ نسبت به جهان و روزگار، پیامی جز شادی و درمانی جز عشق برای بشر نمی‌شناسد و همین امر پیام او را فرا زمانی و فرا مکانی کرده است. وی شادی و عشق را همواره نجات‌بخش بشر می‌داند که در روزگار بلا راهگشاست. از آنجایی که غزلیات حافظ، عرصه نمود عناصر نظریه بهزیستی است که در این پژوهش میان‌رشته‌ای بدان پرداخته شده است، موجب توجه بر اندیشه‌های سازگاری حافظ و سلیگمن در مقوله شادی، شکوفایی و ضرورت‌های تلاش انسان برای دستیابی به کمال، می‌شود.

کلیدواژه: روان‌شناسی مثبت‌نگر، سلیگمن، غزلیات حافظ، نظریه بهزیستی، شادی و عشق.

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۲/۰۲/۰۲

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۲/۰۴/۰۴

*Email: mary.safari94@gmail.com

**Email: magozashti@yahoo.com (نویسنده مسئول)

***Email: Shirin_kooshki@yao.com

****Email: a.sheibaiaghdam@iauctb.ac.ir

مقدمه

بشر در قرن بیست و یکم تلاش می‌کند از زندگی صنعتی، فراتر رفته و به سوی هدف واقعی زندگی گرایش پیدا کند. در این میان، ادبیات با توجه به مقام استثنایی و غنای آن، نکته‌های فراوان اخلاقی و روان‌شناختی نهفته‌ای دارد که کشف و مقایسه آن‌ها با یافته‌های روان‌شناسی نوین، امری ضروری و رسالتی بالقوه است. حافظ از معدود شخصیت‌هایی است که بخش عظیمی از قلمرو فرهنگ و ادب فارسی را تحت‌الشعاع قرار داده است. نگاه او به جهان و هستی، نگاهی فراگیر است به گونه‌ای که تمام موضوعات مادی و معنوی را با زبانی شیرین و محکم بیان می‌کند. وی از شاعران آفرینش‌گر و غزل‌سرایانی است که توانست با تخیل و تصویرسازی در طیف وسیع، اوضاع و احوال پرآشوب زمان خود را همراه با غم‌ها و شادی‌ها و درگیری‌های اجتماعی و سیاسی به زیبایی در کلمات شعری ترسیم کند. غزلیات حافظ هر کدام جلوه‌ای از اندیشه و شخصیت او را به نمایش می‌گذارد و با بررسی آن می‌توان انگیزه‌ها و ویژگی‌های روحی و روانی او را هنگام خلق آن اثر مشخص کرد. در میان غزلیات حافظ اندیشه‌هایی مطرح است که با مسائل روان‌شناسی و اجتماعی و انسانی ارتباط دارد و در هر زمان قابل تأویل و استفاده است. در واقع، موقعیت دیوان حافظ در میان فارسی‌زبانان و نقش شفافبخش شعر وی، نمونه بارزی از «شعر درمانی» است. حافظ به خوبی از این نقش درمان‌بخش «نقل شکرین شعر» خود آگاهی داشته و درباره آن می‌گوید:

شفا ز گفته شکرشان حافظ جو که حاجت به علاج گلاب و قند مباد
(حافظ ۱۳۸۸: ۱۱۷)

از سوی دیگر «روان‌شناسی مثبت^۱ مهم‌ترین تحول در روان‌شناسی معاصر در سال ۱۹۹۸م) به رهبری مارتین ای. پی. سلیگمن^۲ رئیس‌انجمن روان‌شناسی آمریکا تشکیل شد.» (سلیگمن ۱۳۹۴: ۱۴) این رویکرد نوین علمی با هدف مطالعه افکار، عواطف و رفتار انسان با تمرکز بر نقاط قوت به جای نقاط ضعف، ایجاد زندگی خوب به جای بازسازی زندگی بد و رساندن زندگی افراد متوسط به زندگی عالی

1. Positive Psychology

2. Martin E.P. Seligman, PH.D

به جای تمرکز صرف روی زندگی کسانی که پیوسته در تلاش هستند تا به حد نرمال برسند، مطرح گردید. سلیگمن با تکیه بر مفهوم اودایمونیای ارسطو، اساس خوب زیستن را شادکامی، نیکی کردن و خوب بودن و شادکامی حقیقی را رسیدن به فراخنای شناخت و رشد توانایی در بازی، کار و عشق می‌داند. روان‌شناسی مثبت، نحوه کنترل قدرت تغییر دید را می‌آموزد تا انسان ظرفیت شادی را در بسیاری از رفتارهای روزمره خود به حداکثر رساند، اما هدف، صرفاً اندیشیدن به نکات مثبت زندگی و تمرکز بر آنها و عمل کردن نیست؛ زیرا تعادل، نکته مهمی است و همچنین هدف از ایجاد روان‌شناسی مثبت، کنارزدن روان‌شناسی سنتی نیست، بلکه قصد دارد با محوریت مثبتی که درست به اندازه محورهای منفی روان‌شناسی طی چند دهه اخیر قدرتمند است، آن را کامل کند. در طول سالیان متمادی هدف روان‌شناسی سنتی، کشف نقاط ضعف و تسکین درد و رنج انسان بوده است، اما این رویکرد تازه برای کمک به مردم، جهت بهینه‌سازی کیفیت زندگی از طریق ارتقای شادمانی ذهنی (رضایت از گذشته، امید به آینده و خوشنودی از حال) تبلور یافته است. سلیگمن در سال (۲۰۰۲م) نظریه شادکامی را با سه عنصر (هیجان مثبت، مجذوبیت و معنا) مطرح کرد، سپس با تکمیل و بازنگری و افزودن دو عنصر (روابط مثبت و دستاورد) نظریه خود را بهزیستی و هدف آن را شکوفایی عنوان کرد. سلیگمن براساس نظریه بهزیستی از ما می‌پرسد، چه چیزی به شما امکان می‌دهد، استعدادهای خود را پرورش دهید؟ روابط عمیق و پایدار با دیگران ایجاد کنید؟ احساس لذت کنید و به شکل معنادار به جهان کمک کنید؟ در یک کلام چه چیزی به شما اجازه شکوفایی می‌دهد؟ مطالعات و پژوهش‌های روان‌شناسی مثبت، در سه حوزه هیجان‌ات مثبت، خصوصیات مثبت و نهادهای مثبت انجام می‌شود. به طور کلی سلیگمن سه راه برای شکوفایی قائل است: ۱- مقایسه عواطف و هیجان‌ات به‌ویژه، هیجان‌ات مثبت زمان حال نسبت به گذشته که دارای ویژگی‌هایی چون رضایت‌مندی است. عواطف و هیجان‌ات مثبت حال، پیامدهایی نظیر شادی و احساسات لذت‌بخش دارد و عواطف مثبت نسبت به آینده،

ویژگی‌هایی نظیر خوش‌بینی و امید را به همراه می‌آورد. ۲- درگیر شدن در فعالیت‌ها، کار و ارتباطاتی است که برای فرد، تعهد، ارزش و معنا ایجاد می‌کند. ۳- یافتن معنا و مفهوم در اجتماعی که فرد در آن زندگی می‌کند. با توجه به مطالب بیان شده این رویکرد نوین ریشه در آموزه‌های فیلسوفان و دانشمندان یونانی، هندی و ایرانی دارد، اما سلیگمن و همکارانش با استفاده از روش علمی و طبقه‌بندی مفاهیم، توانستند یک مکتب جدید فکری با عنوان رویکرد مثبت‌نگر معرفی کنند. بنابراین، آنچه که امروز در نظریه‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر غرب در مورد شادکامی، امید، خوش‌بینی، رضایت‌مندی، نوع دوستی، سعادت و عشق می‌بینیم، پدیده‌ها و کلمات جدیدی نیستند که در ادبیات و فلسفه اصیل ایرانی نوظهور باشند، بلکه در آثار ادبی و عرفانی به شیواترین شکل بیان شده و انسان در زندگی همواره در پی آن است. این مقاله به دنبال پاسخ به این سؤال است که چگونه می‌توان با مطالعه تطبیقی شاخصه‌های نظریه بهزیستی در غزلیات حافظ بر پایه روان‌شناسی مثبت‌نگر سلیگمن، ابعاد تازه‌ای از این اثر را با نگاهی متفاوت مطرح کرد؟

هدف پژوهش

پژوهش حاضر یک تحقیق بین‌رشته‌ای است که می‌خواهد با یافتن و انطباق شاخصه‌های نظریه بهزیستی در غزلیات حافظ، پلی بین روان‌شناسی مثبت‌نگر و آثار ادبی و عرفانی ایجاد کند، تا با بومی‌سازی علوم جدید، دیدگاه منفی مبنی بر ایستایی عرفان و آثارش زدوده شود؛ زیرا هدف مشترک آثار عرفانی و روان‌شناسی مثبت‌نگر، تحصیل رضایت و آرامش از گذشته، خوش‌بینی و امیدواری نسبت به آینده و کسب شادی و خشنودی در زمان حال، برای پرورش انسان‌های توانمند در مسیر رسیدن به شکوفایی و زندگی بامعنا است. «از آنجا که ادبیات تطبیقی بر پایه تفاهم، دوستی، مدارا و احترام متقابل بنا نهاد شده و در واقع، روشی برای دستیابی به رویکردهای جدید ادبی است؛ روشی که محدودیت مرزهای ملی، جغرافیایی، سیاسی و زبانی را درهم می‌شکند تا آنجا که روابط بین ادبیات و

سایر شاخه‌های علوم انسانی و هنرهای زیبا را نیز در برمی‌گیرد.» (انوشیروانی ۱۳۸۹: ۱۴) هدف این موضوعات، خلاقیت هنری است تا با آن خلاقیت، آینه تمام‌نمایی برای روح و روان آدمی در طول زمان‌ها بسازند و هر انسانی تصویر خود را در آن به تماشا بنشینند، کاستی‌ها را دریابد و نقاط مثبت خود را ارتقا بخشد تا در نهایت به شکوفایی و بالندگی دست یابد و اینجا نقطه پیوند ادبیات و روان‌شناسی است. به همین منظور ضرورت تحقیقات و مطالعات تطبیقی در علوم انسانی و تجربی پس از به وجود آمدن روان‌شناسی مثبت با توجه به دیدگاه‌های دیگر فرهنگ‌ها و ادیان دو چندان شده است. با پیشرفت علم روان‌شناسی و شکل‌گیری شاخه‌های جدید به نام روان‌شناسی مثبت که روش‌های نوین بهزیستی را به صورت علمی و طبقه‌بندی شده ارائه می‌دهد، ضروری است برای معرفی بهتر آثار بزرگان ادب و عرفان از علوم جدید بهره‌مند گردید؛ زیرا ادبیات، سنگ محک مناسبی برای ارزیابی نظریه‌ها و فرضیه‌ها است. بنابراین جای دارد، پژوهشی نو پیوند نظریه بهزیستی سلیگمن در روان‌شناسی مثبت‌نگر و غزلیات حافظ را مورد مطالعه تطبیقی قرار دهد.

روش پژوهش

پژوهش حاضر با روش توصیفی - تحلیلی انجام شده و برای توصیف کیفی، مطالب به‌طور نظام‌مند گردآوری و طبقه‌بندی شده‌اند. گردآوری داده‌ها، اسناد و ماهیت روش، موارد مورد استفاده تحلیل محتوای کیفی است. ابتدا منابع موجود درباره روان‌شناسی مثبت و بیشتر آثار سلیگمن به‌ویژه نظریه بهزیستی در کتاب شکوفایی (درک جدیدی از نظریه شادکامی و بهزیستی) مورد مطالعه و بررسی قرار گرفت، سپس با استفاده از شرح‌های موجود، ابیات همخوان با شاخصه‌های بهزیستی، استخراج و دسته‌بندی گردید. در پایان با روش تحلیل محتوا به تبیین دیدگاه‌های حافظ بر پایه روان‌شناسی مثبت‌نگر سلیگمن پرداخته شد.

پیشینه پژوهش

روان‌شناسی مثبت‌نگر یک رویکرد نوین است و به تازگی مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است و پژوهش‌های تطبیقی در این باره اندک هستند، لذا به برخی از این پژوهش‌ها اشاره می‌شود.

علی‌اکبر باقری‌خلیلی (۱۳۸۸)، در مقاله‌ای با عنوان «آموزه‌های شاد زیستن با تکیه بر غزلیات حافظ شیرازی»، به آموزش عوامل و شرایط شاد زیستن با تکیه بر غزلیات حافظ پرداخته است.

نظام‌الدین قاسمی و مرضیه قریشیان (۱۳۸۸)، در مقاله‌ای با عنوان «روان‌شناسی مثبت رویکرد نوین روان‌شناسی به طبیعت و انسان»، علاوه بر تعریف روان‌شناسی مثبت و تاریخچه شکل‌گیری آن، به بررسی درمان‌های مثبت، پیشگیری مثبت و انتقادات مطرح شده به این رویکرد می‌پردازند.

منصور پیرانی (۱۳۹۲)، در مقاله‌ای با عنوان «نگاهی به شعر حافظ با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌نگر مارتین سلیگمن»، با در نظر گرفتن سه فضیلت (خرد، دانایی و تعالی) و سه قابلیت (شادی، امید و رضایت‌مندی) در روان‌شناسی مثبت‌نگر و مقایسه جاری بودن در روان‌شناسی مثبت و حال و مقام عرفانی به تحلیل برخی از اشعار حافظ پرداخته است، اما وارد نظریات کاربردی و تطبیق آن‌ها نشده است.

مریم صفری (۱۴۰۰)، در مقاله‌ای با عنوان «مطالعه شاخصه‌های نظریه بهزیستی در غزلیات شمس بر اساس روان‌شناسی مثبت‌نگر سلیگمن»، وجوه اشتراک و افتراق دیدگاه مولوی و سلیگمن را با توجه به شاخصه‌های نظریه بهزیستی سلیگمن بیان نموده است. مقاله مذکور با پژوهش حاضر در قسمت‌هایی از روش پژوهش و بعضی از مباحث نظری از جمله عناصر تشکیل‌دهنده نظریه بهزیستی و اصطلاحات عرفانی و روان‌شناسی مشابهت‌هایی دارند.

ترانه خداویردی (۱۳۹۱)، در پایان‌نامه کارشناسی ارشد با عنوان «شناسایی مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت در دیوان حافظ»، از دیدگاه روان‌شناسی پرداخته و موارد انطباق را در دو حوزه شناسایی کرده است.

نیکو حسینی صدیقی (۱۳۹۵)، در پایان‌نامه کارشناسی ارشد با عنوان «روان‌شناسی مثبت‌نگر در شعر حافظ با توجه به رویکرد مارتین سلیگمن»، از پایان‌نامه خداویردی تقلید کرده و مطالب تازه‌ای بیان نکرده است. این پایان‌نامه‌ها کاملاً براساس روان‌شناسی بالینی و متمرکز بر مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر سلیگمن نگاشته شده‌اند و در حوزه ادبی فقط به نقل نمونه‌های متناظر با این مؤلفه‌ها بسنده کرده‌اند و از ارتباط آن‌ها با آموزه‌های ادب عرفانی چیزی نگفته‌اند. و هیچ یک از موارد ذکر شده به‌طور اختصاصی به چگونگی انطباق نظریه بهزیستی سلیگمن در غزلیات حافظ نپرداخته‌اند. به همین منظور در این مقاله از دیدگاهی نو به چگونگی انطباق شاخصه‌های نظریه بهزیستی در غزلیات حافظ پرداخته می‌شود.

چارچوب نظری

چارچوب نظری این جستار بر نظریه بهزیستی مارتین سلیگمن پدر روان‌شناسی مثبت است. ارزیابی سلیگمن از وضعیت روان‌شناسی جهان، ناسازگاری دستورالعمل تشخیصی و آماری اختلالات روان‌شناختی^۱ را نشان می‌دهد و فضیلت‌ها و توانمندی‌های منش^۲ را مدل کارآمد کمال و تعالی ارائه کرده است که «هدف از آن کشف، ایجاد و پرورش عوامل ارزشمند سازنده زندگی است.» (سلیگمن ۱۳۹۴: پیشگفتار) وی در سال (۲۰۰۲م) نظریه «شادکامی اصیل»^۳ را شامل سه عنصر (هیجان مثبت، مجذوبیت و معنا) بیان کرد. سپس آن را باز تعریف و تکمیل نمود و نظریه بهزیستی^۴ نامید و دو عنصر روابط مثبت و دستاوردها را نیز بر آن افزود. بنابراین، «ابزار اندازه‌گیری بهزیستی شامل «هیجان مثبت، مجذوبیت، معنا، روابط مثبت و دستاورد» و هدف آن، افزایش شکوفایی در زندگی خود و دیگران از طریق عناصر پنجگانه بهزیستی است.» (همان: ۳۲-۱۳)

1. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM)

2. Character Strengths and Virtues, (CSV)

3. Authentic Happiness Theory

4. Well-being Theory

اهمیت و اهداف روان‌شناسی مثبت‌نگر

روان‌شناسی مثبت همواره در پی ترویج عشق، شادی و نوع‌دوستی همراه با رضایت‌مندی و شکوفایی زندگی نوع بشر است و هدف آن «عمیق‌تر کردن فهم مردم نسبت به شادی، کامروایی، رضایت‌مندی، بازآفرینی، تعهد، پرهیزکاری و ارزش و معنا بخشیدن به زندگی انسان می‌باشد.» (سلیگمن و همکاران ۲۰۰۰: ۵۵) بی‌تردید بین شادی و سعادت آدمی ارتباط مستقیم وجود دارد و معنا عامل زندگی سعادت‌مند است. «شادی به عنوان هدف روان‌شناسی مثبت تنها کسب حالات ذهنی لحظه‌ای نیست، بلکه شادی شامل اصیل تلقی کردن زندگی شخصی است.» (سلیگمن ۱۳۹۵: ۸) این هیجان خوشایند موجب طول عمر، شکوفایی، باروری ذهن و اندیشه، افزایش همدلی و گرایش به معنویت می‌شود و جامعه را از آفت افسردگی و خشونت مصون می‌دارد؛ زیرا افراد شاد انسان‌های مسؤولیت‌پذیر خواهند بود.

عناصر تشکیل‌دهنده نظریه بهزیستی

الف - هیجان مثبت:^۱ اولین عنصر تشکیل‌دهنده روان‌شناسی مثبت‌نگر و زندگی مطلوب است. آلن کار^۲ هیجان‌های مثبت را این‌گونه معرفی می‌کند:

«سلیگمن در کتاب خود با عنوان شادمانی اصیل، هیجان‌های مثبت را در سه مقوله: آن‌هایی که با گذشته، حال و آینده پیوند دارند، طبقه‌بندی می‌کند. هیجان‌های مثبت مرتبط با آینده، خوش‌بینی، امید، اعتماد، ایمان و اعتقاد را شامل می‌شوند. رضامندی، خشنودی، غرور، آرامش خاطر هیجان‌های مثبت عمده‌ای هستند که با گذشته پیوند دارند. در ارتباط با هیجان‌های مثبت حال دو طبقه متمایز وجود دارد: لذت‌های آنی و رضامندی‌های پایدار. لذت‌های آنی، لذت‌های جسمانی هستند که از طریق حواس حاصل می‌شوند. احساس‌هایی که از امر جنسی، عطرها، خوش و چاشنی‌های خوشمزه بروز می‌کنند، در این مقوله است لذت‌های عالی‌تر از فعالیت‌های پیچیده‌تر به

1. Positive emotion

2. Allen Carr

دست می‌آیند و احساساتی مانند سعادت، شغف، راحتی، سرخوشی و

شادمانی را شامل می‌شود.» (کار ۱۳۸۵: ۲۸۸)

ب- معنا: چیزی که مهم‌تر از خود و شایسته خدمت‌گزاری است و صرفاً یک حالت ذهنی نیست، اگرچه جزئی از آن، ذهنی است. همواره به یک شکل نمی‌ماند و از فردی به فرد دیگر متغیر است، اما هرگز محو نمی‌شود و زندگی را به منابع عظیم‌تری پیوند می‌دهد و سطح کیفی آن را بالا می‌برد. معنای زندگی در میان فرصت‌ها، تلاش‌ها و خوشی‌ها و ناخوشی‌ها؛ یعنی در خود زندگی پنهان است، اما «آنچه مهم است، معنای زندگی به طور اعم نیست، بلکه هر فرد می‌بایست معنی و هدف زندگی خود را در لحظات مختلف دریابد.» (فرانکل ۱۳۹۹: ۱۱۲) و یل دورانت در این باره معتقد است: «اگر کسی بخواهد به زندگی خود معنا ببخشد، باید هدفی بزرگ‌تر از وجود خودش و پایدارتر از زندگی خودش داشته باشد.» (۱۳۹۹: ۱۴۱)

پ- مجدوبیت^۲: به معنای سیلان یا جاری بودن یک حالت ذهنی است که فقط با نگاه به گذشته درک می‌شود. زمانی که با شیء مورد نظر یکی شویم، قدرت اندیشه و احساس در آن حال، غایب است، چون منابع شناختی و هیجانی خاموش می‌شود و روی نقاط قوت تمرکز می‌کنیم.

ت- دستاورد^۳: منظور از دستاورد یا موفقیت، همه نتایج مادی و معنوی زندگی است. برخی در زندگی بدون هیچ هیجان مثبت، معنا و روابط مثبتی، موفقیت را فقط به خاطر موفقیت دنبال می‌کنند؛ زیرا «از دیدگاه ارسطو خوشبختی یا خوش‌زیستی متضمن شکوفایی خلاق توانایی‌های نمونه‌وار انسانی است.» (ایگلتون ۱۳۹۸: ۱۰۶)

ث- روابط مثبت^۴: انسان موجودی اجتماعی است و میل دارد در لحظات سرخوشی با دیگران همراه باشد، لذا یک انسان شکوفا در مسیر توسعه به روابط مثبتی نیاز دارد که احساس ژرف از معنا و هدف را در ارتباط با دیگران تجربه کند

تا زندگی او را غنا ببخشد و «افراد دیگر، بهترین نوشداروی لحظات ناخوشی زندگی و قابل اعتمادترین، داروی نشاط‌آور هستند» (سلیگمن ۱۳۹۴: ۲۳) زیرا «خوشبختی در تنهایی محقق نمی‌شود، این یکی از فرق‌های آن با لذت‌جویی است. فضیلت‌های ارسطویی اغلب فضیلت‌های اجتماعی هستند» (ایگلتن ۱۳۹۸: ۱۰۶) تأثیرات ژرف یا فقدان روابط مثبت بر بهزیستی انکارناپذیر است. جان کاسیو پو^۱ عصب‌شناس اجتماعی می‌گوید: «تنهایی، آن‌چنان ناتوان‌کننده است که ما را به قبول این باور و می‌دارد که دنبال کردن روابط و هدف قراردادن آن، سنگ بنای اساسی و بنیادی بهزیستی انسان است.» (سلیگمن ۱۳۹۴: ۲۵)

حوزه‌های مطالعه و پژوهش در روان‌شناسی مثبت‌نگر

روان‌شناسی مثبت شامل سه حوزه اصلی است: الف. هیجانات مثبت؛ ب. خصیصه‌های مثبت؛ پ. نهادها و سازمان‌های مثبت. «هیجانات مثبت شامل مطالعه درباره بهزیستی، رضایت، خرسندی از گذشته، سالم و شاد بودن در حال، امید و خوش‌بینی در آینده است. خصیصه‌های مثبت افراد شامل مطالعه توانمندی‌ها و فضیلت‌ها مانند استعداد عشق، رحم و شفقت، خلاقیت، خودکنترلی است. فهم و درک سازمان و نهادهای مثبت مستلزم بررسی توانمندی‌ها و ویژگی‌هایی است که برای پرورش و گسترش جامعه بهتر لازم است مانند عدالت، مسئولیت‌پذیری، نزاکت و ادب اجتماعی، وجدان کاری و بردباری؛ یعنی ایجاد سازمان‌های مدنی که افراد را به سمت شهروندی‌های ایده‌آل هدایت می‌کند.» (قاسمی و قریشیان ۱۳۸۸: ۱۰۲-۱۰۱)

(حال، مقام، سماع، قبض و بسط) در عرفان و (لذت، خشنودی و جاری بودن)

در روان‌شناسی مثبت حال و مقام

حال و مقام از اصطلاحات اهل تصوف است که دایره معنایی وسیع‌تر و چشم‌انداز متفاوت از لذت و خشنودی در روان‌شناسی مثبت‌نگر دارند. تصوف جنبه عملی عرفان است و صوفی از طریق سیر و سلوک و کسب مقامات و نیل به احوال به

مشاهده می‌رسد و حق را به دیده دل می‌بیند. «حال» واردی است غیبی که از جانب رحمانی، گاهی بر دل سالک می‌تابد، تا او را با کمند جذبۀ ربانی از مقام دنیایی به مقام روحانی کشد. «احساس‌هایی که نفس سالک صوفی را در ضمن سلوک پدید می‌آید و آن به بخشش و عنایت خدایی است نه کسب بنده؛ مشهورترین آن‌ها عبارتند از: قرب، محبت، خوف، رجا، شوق، مشاهده و یقین که پایه همه احوال او و پایان آن‌ها است.» (حلبی ۱۳۹۲: ۲۳۶-۲۳۷) اگر سالک بتواند این جذبۀ‌های الهی را در خود دائمی کند و استمرار بخشد، در واقع، توانسته حال را به مقام بدل سازد و بر این اساس روشن می‌شود که مقام، حقیقتی است اکتسابی که سالک با کوشش خود به آن دست می‌یابد. مقامات «ایستگاه‌هایی است از عبادات و مجاهدات و ریاضت‌ها که در آن‌ها بنده در پیشگاه خدا می‌ایستد و از همه می‌برد تا به او پیوندد و بیشتر کسبی است و بر این منوال جریان می‌یابد: توبه، ورع، زهد، فقر، صبر، توکل و رضا.» (همان: ۲۳۶-۲۳۵) از دیدگاه قشیری «حال، نزد قومی، معنایی است که بر دل آید بی‌آنکه ایشان را اندر وی اثری باشد و کسبی و آن از شادی بود یا از بسطی و شوقی. احوال، عطا بود و مقامات، کسب.» (۱۳۷۴: ۹۲-۹۱)

سَمَاع

سَمَاع نوعی رقص صوفیانه و چرخشی همراه با حالت خلسه برای اهداف معنوی است. «در لغت به معنی شنیدن، آواز و سرود و در اصطلاح اهل تصوّف عبارت است از وجد و سرور و پایکوبی و دست‌افشانی عارفان و صوفیان به تنهایی یا همراه گروهی با آداب و تشریفات ویژه.» (حلبی ۱۳۹۲: ۲۱۱) صوفیان، سَمَاع را دعوت حق خوانند، و حقیقت آن را بیداری دل دانند. سرچشمۀ سَمَاع چیزی جز عشق نیست؛ عشقی که آتش‌گون زبانه می‌کشد و انسان را یارای ایستادگی در برابر آن نیست تا سرانجام بسوزد و به فنا برسد. «باید دانست که سَمَاع، آغاز کار است و در قلب حالتی پدید می‌آورد که وجد نامند و موجب تحریک اندام‌ها می‌شود، خواه به حرکتی ناموزون که آن را اضطراب نامند و خواه به حرکتی موزون که آن را تصفیق یا رقص یا کف زدن و پایکوبی گویند.» (همان: ۲۱۷)

قبض و بسط

قبض و بسط از اصطلاحات عرفانی هستند. کیفیت و حالتی که به سالک دست می‌دهد. بسط «در لغت به معنی گستردن و در اصطلاح صوفیان واردی است غیبی، بر قلب سالک که در آن، حال خود را در انبساط و گشایش و فتوح می‌بیند. قبض در لغت به معنی پنجه‌گرفتن و گرفتگی است و در اصطلاح صوفیان، گرفتگی دل است از هیبت و عتاب حق تعالی. در بسط، قلب در حالت کشف است و در قبض در حالت حجاب و هر دو از طرف حق بدون اراده انسانی است. وَاللّٰهُ يَقْبِضُ وَّ يَبْسِطُ.» (گوه‌رین ۱۳۷۰: ۲۷۲-۲۷۱) سالک در حالت بسط سراپا عشق است روحش با نشاط و سبکبال می‌شود و می‌خواهد ره صد ساله را در یک شب طی کند. «بسط حالت گشادگی و بازی‌گوشی روح و به مراتب بالاتر از رجای مبتدی است.» (زرین‌کوب ۱۳۸۵: ۲۱۲-۲۱۱) سالک، عاشق این حال است و دوست ندارد آن را از دست دهد، ولی ممکن نیست، چون سلوک با قبض و بسط، توأمان طی می‌شود. «در عرفان تا زمانی که رهرو به بالاترین مراحل پارسایی نرسد پیوسته مقام وصال برای وی گذرا و در نهایت، فراق خواهد بود. دو اصطلاح مشهور قبض و بسط در تصوّف ناظر به تجربه درجات مختلف وصال و فراق نسبی است.» (چیتیک ۱۳۸۹: ۲۷۱)

لذّت و خشنودی

شادی در روان‌شناسی مثبت‌نگر شامل دو مقوله متفاوت لذّت‌ها و خشنودی‌ها است:

الف) لذّت‌ها: «خوشی‌هایی هستند که از مؤلفه‌های حسی روشن و هیجانی قوی برخوردارند. چیزی که فیلسوفان آن را احساسات خام می‌نامند، شعف، شور، نشاط، سرزندگی و راحتی. آن‌ها زودگذر بوده و اگر تفکّری در آن‌ها باشد، بسیار اندک است.» (سلیگمن ۱۳۹۵: ۱۳۵) لذّت‌ها نیز به دو دسته لذّت‌های جسمانی و لذّت‌های عالی‌تر تقسیم می‌شود.

ب) خشنودی‌ها: طبقه دیگر هیجان‌ات مثبت زمان حال، خشنودی است. «برخلاف لذّت‌ها، آن‌ها نه احساسات بلکه فعالیت‌هایی هستند که ما انجام آن‌ها را دوست داریم؛ مثل مطالعه، صخره نوردی، رقص، گفت‌وگوی خوب، والیبال یا بازی بریج

چند نمونه هستند. خشنودی‌ها ما را به طور کامل جذب و درگیر می‌کنند؛ آن‌ها خود آگاهی را از بین می‌برند، مانع احساس کردن هیجان‌ات و باعث جاری بودن می‌شوند؛ یعنی حالتی که در آن، زمان متوقف می‌شود و فرد کاملاً احساس راحتی می‌کند.» (سلیگمن ۱۳۹۵: ۳۲۳)

تفاوت لذت و خشنودی

لذت و خشنودی در جاری بودن تجربه می‌شوند و تفاوت ظریفی بین آن‌ها وجود دارد. رایحه خوش یک عطر، آوای دلنشین موسیقی دلخواه، طعم خوش میوه مورد علاقه و نوازش آرام نسیم، اگرچه لذت‌بخش هستند، اما ناپایدارند و اندوخته‌ای در پی ندارند، برعکس وقتی با همه توان بر روی انجام کاری تمرکز می‌کنیم و غرق در آن می‌شویم که زمان را از یاد می‌بریم، شاید مشغول اندوختن سرمایه روان‌شناختی پایدار برای آینده خود هستیم. در این قیاس «لذت نشانه رسیدن به اشباع بیولوژیکی است در حالی که خشنودی علامت رسیدن به رشد روان‌شناختی می‌باشد.» (همان: ۱۵۳)

جاری بودن یا غرق شدن

مفهوم *فلو*^۱ در فارسی، غرقگی، شیفتگی، تجربه اوج، جاری بودن، فعالیت در حال یا حضور در لحظه نامیده می‌شود که آن را نخستین بار میهای چیکسنت میهایلی^۲ روان‌شناس دانشگاه شیکاگو در سال (۱۹۷۵م) به عنوان یک حالت هیجانی و عاطفی تعریف کرد، گرچه از هزاران سال پیش با نام‌های دیگر در ادیان و عرفان مشرق زمین مطرح بود. از دیدگاه میهایلی، این مفهوم کاملاً انگیزشی و گذرا است. معمولاً غیرمنتظره سر می‌زند و ناپدید می‌گردد، اما پس از آن، احساس شادی و رضایت کامل حاصل می‌شود؛ دلیلش این است که وقتی ذهن درگیر مسأله‌ای گردد، در آن حال غرق می‌شود و حداکثر توان را برای حل آن به کار می‌گیرد. در نتیجه، آن فعالیت، لذت‌بخش و شادی‌آور می‌شود؛ زیرا وقتی زندگی در لحظه حال طی شود، گذشته تأسف‌بار و آینده نگران‌کننده جایی ندارد. «از مباحث فوق درمی‌یابیم

1. Flow/flowing.

2. Mihály Csikszentmihalyi

که جاری بودن در روان‌شناسی مثبت‌نگر، شکل کلی از حال و بسط و مقام و سماع عرفانی است؛ وقتی از انجام کاری دوست داشتنی لذت می‌بریم و زمان متوقف می‌شود، «حال» است و وقتی از این «حال» شوری ایجاد شود، همان «بسط» است که منجر به «سماع» و غزل‌خوانی می‌گردد و اگر این «حال» ماندگار گردد به «مقام» دست می‌یابیم که موجب لذت و خشنودی پایدار می‌شود و ما را به «شکوفایی» می‌رساند. (صفری ۱۴۰۰: ۷)

بحث و بررسی

همان‌طور که اشاره شد نظریهٔ بهزیستی شامل پنج عنصر (هیجان مثبت، معنا، مجذوبیت، روابط مثبت و دستاورد) است و سلیگمن برای تحقق عناصر بهزیستی به سه ستون (هیجان‌ات مثبت، خصوصیات مثبت و نهادهای مثبت) قائل است. او و سایر روان‌شناسان مثبت‌نگر، خصوصیات مثبت انسان را در شش گروه (خرد و دانایی، شجاعت، نوع‌دوستی، عدالت‌طلبی، اعتدال و تعالی) با عنوان فضیلت‌های همه جا حاضر و نیز بیست و چهار توانمندی زیر مجموعه آن‌ها را طبقه‌بندی کرده‌اند. سلیگمن هیجان‌ات انسان را در سه مسیر گذشته، آینده و حال بررسی می‌کند. به عقیدهٔ او انسان در گذشته به دنبال رسیدن به رضایت‌مندی، در آینده در پی امید و خوش‌بینی و در زمان حال، شادی، جاری و ساری بودن در لحظات زندگی را می‌جوید. مطالعات روان‌شناسی نشان می‌دهد، جوامع متمدن را انسان‌های شاد و سالم می‌سازند؛ زیرا افراد مسئولیت‌پذیر و شهروندان خوب هستند که با بهره‌گیری از هوش هیجانی و توسل به مهارت‌های خودشناسی به ریشه‌های پنهان غم و شادی خود آگاهند و آن‌ها را مدیریت می‌کنند. انسان‌های شاد معمولاً افراد موفق‌تری هستند که با وجود رویدادهای ناخوشایند، نگرش خوش‌بینانه‌ای نسبت به زندگی دارند. هیجان مثبت شادی شامل لذت‌ها و خشنودی‌ها است. در اینجا به تفاوت و تشابه آن‌ها با یکدیگر و حال و مقام عرفانی می‌پردازیم.

تفاوت و تشابه لذت‌ها و خشنودی‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر و حال و مقام عرفانی

لذت‌ها و خشنودی‌ها را می‌توان در جاری بودن تجربه کرد، اما میان این دو تفاوت ظریفی وجود دارد. وقتی انسان درگیر لذت‌ها و سرخوشی‌هایی مثل بوی خوش یک عطر، طعم خوش یک میوه یا شنیدن یک قطعه موسیقی می‌شود که خود در ایجاد آن هیچ نقشی ندارد. این لذت‌ها هم گذرا و ناپایدارند و هم چیزی از آن‌ها برای آینده اندوخته نمی‌شود به همین خاطر چندان جذابیتی ندارند. در حالی که خشنودی‌ها همانند سرمایه‌هایی هستند که انسان با کوشش و زحمت برای آینده می‌اندوزد تا از منافع آن بهره‌مند شود، از این حیث لذت و خشنودی با حال و مقام تناسب دارد. حال و مقام هر دو از اصطلاحات اهل تصوف هستند و شمول و دایره معنایی آن دو بسیار گسترده‌تر از لذت و خشنودی در حوزه روان‌شناسی مثبت‌نگر است. اگر چه حال و مقام در قلمرو عرفان و لذت و خشنودی در حوزه روان‌شناسی مثبت‌نگر برای دوستانشان دارای مفاهیم مثبت نیروبخش هستند، اما چشم‌اندازهای متفاوت دارند. جاری بودن غالباً در شعر عرفانی ما و به خصوص در شعر حافظ در قالب مفاهیمی چون مستی، بی‌خبری و بی‌هشی نمودار می‌شود. به تعبیر دیگر آنچه در روان‌شناسی مثبت‌نگر به عنوان جاری بودن یا غرقه‌شدن مد نظر است، در شعر حافظ به مستی قابل تفسیر است.

هنگام تنگدستی در عیش کوش و مستی کاین کیمیای هستی قارون کند گدا را
(حافظ ۱۳۸۸: ۱۵)

بدین ترتیب می‌توان استنباط کرد که لذت‌های گذرا مثل «حال» عرفانی، آنی و ناپایدارند و خشنودی‌ها چون پایدار و نتیجه تلاش و انگیزه هستند با «مقام» عرفانی مشابهت دارند و هدف روان‌شناسی مثبت‌نگر هم کوشش در جهت ایجاد خشنودی پایدار است تا هیجان‌های منفی را از وجود انسان به کمترین سطح برساند.

عوامل شادی در غزلیات حافظ براساس روان‌شناسی مثبت‌نگر

سلیگمن سه مسیر را برای رسیدن به شادکامی معرفی کرده است، اولین مسیر دلپذیر، تجربه هیجان مثبت رضایت‌مندی از گذشته است. رضا از مبانی نظری و عملی حافظ به شمار می‌رود. پذیرش آنچه که هست و تسلیم در برابر امر الهی؛ یعنی ترک رضای نفس و درآمدن به سلک رضای حق و نتیجه آن آرامش و تابش شادی است.

- رضا به قضای خداوند:

رضا به داده بده و از جبین گره بگشای که بر من و تو در اختیار نگشاد است

(حافظ ۱۳۸۸: ۴۸)

- رضا به خواست محبوب:

خرقه زهد و جام می گرچه نه در خور همد این همه نقش می‌زنم از جهت رضای تو

(همان: ۴۲۶)

- رضا، برای ایجاد احساس امن و آرامش:

من و مقام رضا بعد از این و شکر رقیب که دل به درد تو خو کرد و ترک درمان گفت

(همان: ۹۹)

- رضا و التذاذ از طبیعت:

بده ساقی می باقی که در جنت نخواهی یافت کنار آب رکناباد و گلگشتِ مصلی را

(همان: ۱۳)

- رضا و بی‌نیازی از صاحبان قدرت و ثروت:

مرو به خانه ارباب بی‌مروت دهر که گنج عافیت در سرای خویشان است

(همان: ۶۱)

دومین مسیر رسیدن به شادی از نظر سلیگمن تجربه هیجان مثبت امید در آینده است. امید منشأ قدرتمند انگیزه انسان در راه رسیدن به اهداف است و معمولاً با خوش‌بینی همراه می‌شود و مهم‌ترین عامل شکست‌ناپذیری در برابر مشکلات یا جلب رحمت بی‌انتهای خداوند است، بنابر روان‌شناسی مثبت‌نگر، امید می‌تواند از افراد

س ۱۹- ش ۷۲- پاییز ۱۴۰۲- مطالعه تطبیقی شاخصه‌های نظریه بهزیستی در غزلیات حافظ.../ ۷۹

در برابر رویدادهای استرس‌زا حمایت کند. در غزلیات حافظ امید به خدا و امید به آینده دیده می‌شود.

-امید به خدا:

حافظ دلایل امیدواری را کرامت، عفو و بخشش خداوندی و عدم آگاهی از عالم غیب می‌داند.

می‌ده که گرچه گشتم نامه سیاه عالم نوید کی توان بود از لطف لایزالی
(حافظ ۱۳۸۸: ۴۷۷)

-امید به آینده

غبار غم برود، حال، خوش شود حافظ دریغ مدار تو آب دیده از این رهگذر
(همان: ۲۵۹)

حافظ توصیه می‌کند اگر امید به عنایت الهی دارید از دیگران دستگیری کنید.

تشنه بادیه را هم به زلالی دریاب به امیدی که در این ره به خدا می‌داری
(همان: ۴۶۴)

سومین مسیر، تجربه هیجان مثبت شادی در زمان حال است. واژه شادی یا شادمانی با بار معنایی مثبت در ناخودآگاه انسان اثر می‌گذارد و موجب خوش بینی، امید، هیجان و نشاط می‌شود. این واژه در غزلیات حافظ به تنهایی با مترادف‌هایی چون بخت، امید، کام، مژده عیش، بشارت و اقبال به کار رفته است. روحیه مثبت و خیرجویانه او دردهای بشری را می‌شناسد و آن‌ها را گریزناپذیر می‌داند، اما برای آنکه انسان در چنبره غم گرفتار نماند دعوت می‌کند تا با توسل به عشق از بدبینی به خوش بینی و از ناشادی به شادمانی برسد به همین منظور پیام او جهانی شده است؛ زیرا علت اصلی پریشانی بشر، دوری از شادی و بی‌توجهی به عشق است. پس همه را به میکده سوق می‌دهد، چون جایگاه عشق و گشاد کارها است.

خواهم شدن به میکده گریان و دادخواه کز دست غم خلاص من آنجا مگر شود
(همان: ۲۳۷)

حافظ متذکر می‌شود که شادی، سلاح مقابله در برابر هجوم لشکر غم‌هاست.

اگر غم لشکر انگیزد که خون عاشقان ریزد من و ساقی به هم تازیم و بنیادش براندازیم
(همان: ۳۸۹)

حافظ با مایه‌هایی از اندیشه‌های خیام بر خاطر خواننده می‌نشانند که انسان خردمند کسی است که در فرصت کوتاه عمر زانوی غم بغل نمی‌کند، بر عمر گذشته تأسف نمی‌خورد و زمام امور خود را به دست خدا می‌سپارد تا نگران آینده نباشد، پس عمر کوتاه خود را غنیمت می‌شمارد تا بهره خود را از نعمت‌های خدادادی بستاند و با شادی، امید و انجام کارهای نیک به بالندگی خود بیفزاید. این رویکرد حافظ به زندگی انسان با سه مسیر سلیگمن؛ یعنی نگرش مثبت انسان در زمان حال در مقایسه با آینده و گذشته، کاملاً قابل تطبیق و تبیین است.

هر وقت خوش که دست دهد مغتنم شمار
کس را وقوف نیست که انجام کار چیست
(حافظ ۱۳۸۸: ۷۶)

به طور کلی، عوامل شادی در غزلیات حافظ به سه دسته تقسیم می‌شود:

الف- عوامل اجتماعی: دوستان، حامیان، آزادی، امنیت، بهبود اوضاع.

بوی بهبود ز اوضاع جهان می‌شنوم
شادی آورد گل و باد صبا شاد آمد
(همان: ۱۸۴)

غزلیات حافظ مجموعه‌ای از آموزه‌های اجتماعی و انسان‌ساز است و مبارزه با ریا از مبانی فکری اوست.

حافظ مکن ملامت رندان که در ازل
ما را خدا ز زهد ریا بی‌نیاز کرد
(همان: ۱۴۴)

بنابراین، اگر از دیدگاه روان‌شناسی مثبت‌نگر به غزلیات حافظ بنگریم، خواهیم دید که او به نهادها و روابط مثبت می‌پردازد و برای عملی کردن خط‌مشی آن‌ها از فضیلت‌ها و قابلیت‌ها کمک می‌گیرد تا مردم گرفتار پریشانی را به شادی و شکوفایی رهنمون سازد؛ زیرا از نظر او در کنار هم می‌توان جهان را از آن خود کرد. حسنت به اتفاق ملاحظت جهان گرفت
آری به اتفاق، جهان می‌توان گرفت
(همان: ۹۸)

ب- عوامل بیرونی: طبیعت، باد صبا، موسیقی، دست افشانی، وصل، دیدار یار، می، مطرب و معشوق.

پ- عوامل درونی: قناعت، آزادگی، امید، سحرخیزی، خویشتن‌داری، مهرورزی، صبر، دوراندیشی، رضایت، دعا، اغتنام فرصت، بی‌نیازی، خوش اخلاقی،

س ۱۹- ش ۷۲- پاییز ۱۴۰۲- مطالعه تطبیقی شاخصه‌های نظریه بهزیستی در غزلیات حافظ.../ ۸۱

شکرگزاری و عشق، البته باید توجه کرد که همه این عوامل، مستقل از هم نیستند و چون حلقه‌های زنجیر به هم پیوسته‌اند و سرحلقه آن‌ها عشق است؛ زیرا عشق با شکوه‌ترین میدان هنری غزلیات حافظ است، جایی که سرشار از نیروی جادویی است.

از صدای سخن عشق ندیدم خوشتر یادگاری که در این گنبد دوآر بماند
(حافظ ۱۳۸۸: ۱۸۹)

به اعتقاد حافظ اگر عشق نبود عالم و آدم خلق نمی‌شدند؛ زیرا عشق بنیاد هستی است و بن‌مایه آن را نخستین بار خداوند در دل آدمی نهاد. ابتدا او بود که عاشق انسان شد سپس انسان، عاشق خداوند.

جهان فانی و باقی، فدای شاهد و ساقی که سلطانی عالم را طفیل عشق می‌بینم
(همان: ۳۶۸)

او عشق را در مفهوم کلی و معنوی حرکت به سوی مطلق کمالات معنوی و زیبایی‌های انسان و طبیعت می‌بیند و معتقد است هر وجودی که از این ودیعه عالی الهی بهره‌مند گردد و شراب عشق و محبت وجودش را سرشار از سکر معنوی می‌کند، به کمال می‌رسد. بخشی از این کمالات به قرار زیر است:

*عشق باعث تعالی است و می‌تواند مس وجود انسان را به زرناب بدل کند و به جاودانگی برساند.

دست از مس وجود چو مردان ره بشوی تا کیمیای عشق بیابی و زر شوی
(همان: ۵۰۲)

*شرط رسیدن به کمال، آن است که بندهای وابستگی را باز کنیم تا به سرمنزله مقصود برسیم.

من همان دم که وضو ساختم از چشمه چار تکبیر زدم یکسره بر هرچه که هست
عشق
(همان: ۳۵)

*عشق هنری است که وجود انسان را از خامی و تعصب می‌رهاند.

بکوش خواجه و از عشق، بی‌نصیب مباش که بنده را نخرد کس به عیب بی‌هنری
(همان: ۴۶۷)

* خداپرستی واقعی با عشق امکان پذیر است و کسی که عاشق نباشد راه به خدا نمی‌برد.

نشانِ اهلِ خدا عاشقی است با خود دار که در مشایخِ شهر این نشان نمی‌بینم
(حافظ ۱۳۸۸: ۳۷۲)

* عشق انسان را به بی‌نیازی می‌رساند، قدرت و ثروت دنیایی را در چشم و دلِ او بی‌ارزش می‌کند.

حافظ از دولتِ عشقِ تو سلیمانی شد یعنی از وصلِ تو اش نیست به جز باد به دست
(همان: ۳۵)

* بارگاه عشق به روی همه باز است با هر رنگ و نژاد و قومیت و مذهبی.
در عشق، خانقاه و خراباتِ فرق نیست هر جا که هست، پرتوِ رویِ حبيب هست
(همان: ۷۴)

* عشق صفای دل می‌آفریند و نفاق را معالجه می‌کند و هنگامی که ریا و سالوس دامنگیر شریعتمداران می‌شود و بنیان‌های اعتقادی را به شرک آلوده می‌سازد، عشق این انحراف مردم فریب را اصلاح می‌کند.

نفاق و زرق نبخشد صفایِ دل حافظ طریقِ رندی و عشق اختیار خواهم کرد
(همان: ۱۴۶)

اصولاً ذات و خمیره ذهنی حافظ نسبت به جهان و روزگار، پیامی جز شادی و درمانی جز عشق برای بشر نمی‌شناسد و همین امر پیام او را فرا زمانی و فرامکانی کرده است. او شادی و عشق را همواره نجات بخش بشر می‌داند که در روزگار بلا و گرفتاری در دام ستم، شفا دهنده‌تر از هر زمان دیگری عمل می‌کند.

نتیجه

در این پژوهش دریافتیم غزلیات حافظ، اشتراکات فکری فراوانی با روان‌شناسی مثبت‌نگر دارد. حافظ، عشق را منشأ همه خوبی‌ها، فضیلت‌ها و قابلیت‌ها و موجب رستگاری و رهایی از هرگونه تعلق و عامل رسیدن به شکوفایی و زندگی بامعنا می‌داند. مهم‌ترین نوع هیجانانگیز، شادی است. شادی به معنی بی‌غم بودن و نداشتن هیجانانگیز منفی نیست، بلکه روان‌شناسان مثبت‌نگر معتقدند، کسی شاد است که هیجانانگیز مثبت او بیشتر از هیجانانگیز منفی باشد؛ مثلاً اگر هیجان مثبت فردی سه

بر یک باشد، می‌توان او را شاد دانست و در غزلیات حافظ هر دو مورد دیده می‌شود، اما میزان هیجانات مثبت او بیش از هیجانات منفی است. ۴۹۵ غزل حافظ برابر ۴۱۱۰ بیت است. نزدیک به ۴۰۰ غزل، بیانگر هیجانات و صفات مثبت است. به تعبیر دیگر نسبت هیجانات مثبت به منفی در دیوان حافظ چهار به یک است. بزرگ‌ترین تفاوت غزلیات حافظ و نظریه بهزیستی سلیگمن آن است که از دیدگاه حافظ سرچشمه تمام فضایل و توانمندی‌های انسان، عشق و فیض خداوند لایزال است؛ زیرا عشق، تنها راه دستیابی به اعماق وجود انسان دیگر است و غیر از آن، راهی برای آگاهی از جوهر وجود آدمی میسر نیست. انسان از تولد تا مرگ چرخه کمال را طی می‌کند. در این مسیر پر فراز و نشیب هرچه بیشتر سعی ورزد و از عشق که ودیعه الهی وجود است، بهتر بهره‌مند گردد، زودتر گوی سعادت می‌برد. بدون تردید طی کردن این راه بی‌همراهی خضر امکان‌پذیر نیست و خطر گمراهی بسیار است. در نظریه بهزیستی سلیگمن، معنویت جزئی از خصوصیات مثبت آدمی به شمار می‌آید نه منبع فضایل و توانمندی‌ها. از دیدگاه دین و عرفان، زندگی در این دنیا بخشی از سفر روح است نه تمام آن، اما روان‌شناسی مثبت‌نگر در پی آن است که راه رسیدن به شکوفایی در این جهان را هموار کند. حافظ هنرمند توانمندی است که در دوران نابسامان خود، اثر مثبت جاودانی، آنچنان که امروزه روان‌شناسی مثبت‌نگر مطرح می‌کند، آفریده است و همگان را به بهتر اندیشیدن و بهتر شدن دعوت می‌کند. در این پژوهش، شاخصه‌های نظریه بهزیستی در غزلیات حافظ، به میزان قابل توجهی نمایان و قابل انطباق است و با عنایت بدین نکته دست اهل فضل و فرهنگ و هنر باز است تا با تکیه بر جنبه روان‌شناختی متون ادبی و عرفانی آموزه‌های ارزنده آن‌ها را به گونه‌ای کارآمد در جامعه گسترش دهند.

کتابنامه

انوشیروانی، علیرضا، ۱۳۸۹. «ضرورت ادبیات تطبیقی در ایران»، *ادبیات تطبیقی ویژه‌نامه نامه فرهنگستان*، ۱(۱) صص. ۳۸-۶.

ایگلتون، تری، ۱۳۹۸. *معنای زندگی*. ترجمه عباس منبخر. چ ۵. تهران: نشر بان.

۸۴ // ادبیات عرفانی و اسطوره‌شناختی — مریم صفری - محمدعلی گذشتی - شیرین کوشکی ...

باقری خلیلی، علی اکبر، ۱۳۸۸. «آموزه‌های شادزیستن با تکیه بر غزلیات حافظ شیرازی»، فصلنامه مطالعات ملی، ۱۰ (۳۸) صص. ۱۰۱-۱۲۶.

پیرانی، منصور، ۱۳۹۲. «نگاهی به شعر حافظ با رویکرد روانشناسی مثبت نگر مارتین سلیگمن»، هفتمین همایش پژوهش‌های زبان و ادبیات فارسی، دانشگاه هرمزگان. صص. ۳۵۶-۳۳۸.

چیتیک، ویلیام، ۱۳۸۹. *درآمدی بر تصوف و عرفان اسلامی*. ترجمه جلیل پروین. چ ۲. تهران: حکمت.

حافظ، شمس‌الدین محمد، ۱۳۸۸. *دیوان حافظ (بر اساس نسخه علامه قزوینی و غنی)*. چ ۲. تهران: کتاب آبان.

حسینی صدیقی، سیده نیکو، ۱۳۹۵. «روانشناسی مثبت‌نگر در شعر حافظ با توجه به رویکرد مارتین سلیگمن». *پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده زبان و ادبیات فارسی، دانشگاه پیام نور قزوین*.

حلبی، علی اصغر، ۱۳۹۲. *تاریخ تصوف و عرفان*. چ ۱. تهران: زوار.

خداویردی، ترانه، ۱۳۹۱. «شناسایی مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت در دیوان حافظ». *پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی*.

زرین‌کوب، عبدالحسین، ۱۳۸۵. *جست‌وجو در تصوف ایران*. چ ۷. تهران: امیرکبیر.

دورانت، ویلیام، ۱۳۹۹. *درباره معنی زندگی*. ترجمه شهاب‌الدین عباسی. چ ۳۰. تهران: کتاب پارسه.

سلیگمن، مارتین، ۱۳۹۴. *شکوفایی*. ترجمه امیر کامکار و سکینه هژیریان. چ ۲. تهران: روان.

_____، ۱۳۹۵. *شادمانی درونی (روانشناسی مثبت‌نگر در خدمت خشنودی پایدار)*. ترجمه مصطفی تبریزی، رامین کریمی و علی نیلوفری. چ ۵. تهران: دانژه.

صفری، مریم، ۱۴۰۰. «مطالعه شاخصه‌های نظریه بهرستی سلیگمن در غزلیات شمس بر اساس روان‌شناسی مثبت‌نگر سلیگمن»، *دو فصلنامه پژوهش‌های ادب عرفانی (گوهر گویا)*. ۲د. صص. ۱-۱۸.

Doi: 10.22108/JPLL.2022.126460.1558

فرانکل، ویکتور، ۱۳۹۹. *انسان در جست‌وجوی معنا*. ترجمه مرتضی حسنونند. چ ۳. تهران: انتشارات آسو.

س ۱۹- ش ۷۲- پاییز ۱۴۰۲- مطالعه تطبیقی شاخصه‌های نظریه بهزیستی در غزلیات حافظ.../ ۸۵

قاسمی، نظام‌الدین و قریشیان، مرضیه، ۱۳۸۸. « روان‌شناسی مثبت رویکرد نوین روان‌شناسی به طبیعت و انسان»، تازه‌های روان‌درمانی، (۵۱).

قشیری، عبدالکریم بن هوازن، ۱۳۷۴. رساله قشیریه. ترجمه ابوعلی‌حسن ابن احمد عثمان. تصحیح بدیع‌الزمان فروزانفر. چ ۴. تهران: علمی و فرهنگی.

کار، آلن، ۱۳۸۵. روان‌شناسی مثبت علم شادمانی و نیروی انسانی. ترجمه حسن پاشاشریفی، جعفر نجفی زند. چ ۱. تهران: سخن.

گوهرین، صادق. ۱۳۷۰. منطق‌الطیر عطار. چ ۵. تهران: علمی و فرهنگی.

English Sources

Seligman, M. and Csikszentmihaly, M. (2000). *Positive Psychology- an introduction. American Psychologist*. Republished with permission from the American Psychologist, vol. 55, No 1, pp 5-14.



Resources(In Persian)

- Anušīrvānī, Alī-rezā. (2010/1389SH). *Zarūrate Adabīyyāte Tatbīqī dar Īrān. Comparative literature magazine, special edition of Farhangistan letter*. 1st Yaer. 1st Vol. Pp. 6-38. [In Persian].
- Bāqerī Xalīlī, Alī-akbar. (2010/1388SH). *Āmūzehā-ye Šād Zīstan bā Tekye bar Qazalīyyāte Hāfeze Šīrāzī. National Studies Quarterly*. 10th Yaer. 38th Vol. Pp. 101-126. [In Persian].
- Carr, Allen. (2006/1385 SH). *Ravān-šenāsī-ye Mosbat Elme Šādemānī va Nīrū-ye Ensānī (Positive psychology of the science of happiness and human strength)*. Tr. by Hasan Pāšā-šarīfī and Ja'far Najafī Zand. 1st ed. Tehrān: Soxan.
- Chittick, Williamc. (2010/1389SH). *Dar-āmadī bar Chittick, William C. Tasavvof va Erfāne Eslāmī (Sufism: a short introduction)*. Tr. by Jallīl Parvīn. 2nd ed. Tehrān: Hekmat.
- Durant, William James. (2020/1399SH). *Darbāre-ye Ma'nīye Zendegī (About the meaning of life)*. Tr. by Šahābo al-ddīn Abbāsī. 30th ed. Tehrān: ketābe Pārise.
- Eagleton, Terry. (2019/1398SH). *Ma'nā-ye Zendegī (The meaning of life)*. Tr. by Abbās Moxber. 5th ed. Tehrān: Našr-bān.
- Frankl, Viktor E. (Viktor Emil). (2020/1399SH). *Ensān dar Josto-jū-ye Ma'nā (Man's Search For Meaning)*. Tr. by Mortezā Hasan-vand. 3rd ed. Tehrān: Āsū.
- Goharīn, Sādeq. (1992/1370SH). *Manteqo al-tteyre Attār*. 5th ed. Tehrān: Elmī va Farhangī.
- Hāfez, Šams al-ddīn Mohammad. (2013/1388SH). *Dīvāne Hāfez (bar-asāse Nosxe-ye Allāme Qazvīnī va Qanī)*. 2nd ed. Tehrān: Ketābe Ābān.
- Halabī, Alī-asqar. (2014/1392SH). *Tārīxe Tasavvof va Erfān*. 1st ed. Tehrān: Zavvār.
- Hoseynī Seddīqī and Seyyede Nīkū. (2016/1395SH). *Ravān-šenāsī-ye Mosbat-negar dar Še're Hāfez bā Tavajjoh be Rūy-karde Martin E. P, Seligman. Master's thesis, Faculty of Persian Language and Literature, Payam Noor Qazvin University*.
- Pīrānī, Mansūr. (2013/1392SH). *Negāhī be Še're Hāfez bā Rūy-karde Ravān-šenāsī-ye Mosbat-negare Martin E. P, Seligman. The 7th Persian Language and Literature Research Conference, Hormozgan University*. Pp. 338-356. [In Persian].
- Qāsemī, Nezāmo al-ddīn and Qoreyšīyān, Marzīyyeh. (2010/1388 SH). "Ravān-šenāsī-ye Mosbat Rūy-karde Novīne Ravān-šenāsī be Tabī'at va Ensān". *Psychotherapy News Quarterly*. Pp. 51-52. [In Persian].
- Qošīrī, Abdo al-karīm Ebne Havāzen. (1996/1374SH). *Resāle-ye Qošīrī-yye*. Tr. by Abū Alī Hasan Ebne Ahmad Osmān. Ed. by Badī'o al-zzamān Forūzān-far. 4th ed. Tehrān: Elmī va Farhangī.
- Safarī, Maryam. (2022/1400SH). *Motāle'e-ye Šāxesehā-ye Nazariye-ye Behzīstī-ye Seligman dar Qazalīyyāte Šams bar Asāse Ravān-šenāsī-ye Mosbat-negare Seligman. Two Quarterly Researches of Mystical Literature (Gohar Goya)*. No. 2. Pp. 1-18. Doi: 10.22108/JPLL.2022.126460.1558. [In Persian].
- Seligman, Martin E. P. (2017/1395SH). *Šādmānī-ye Darūnī (Ravān-šenāsī-ye Mosbat-gerā dar Xedmate Xošnūdī-ye Pāydār) (Authentic happiness : using*

the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment).
Tr. by Mostafā Tabrīzī, Rāmīn Karīmī & Alī Nīlūfarī. 5th ed. Tehrān: Dānže.

Seligman, Martin E. P. (2016/1394SH). *Šokūfāyī (Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being)*. Tr. by Amīr Kāmkār and Sakīne Hožabrīyān. 2nd ed. Tehrān. Ravān.

Xodāverdī, Tarāne. (2013/1391SH). *Šenāsāyī-ye Mo'allefehā-ye Ravān-šenāsī-ye Mosbat dar Dīvāne Hāfez. Master's thesis of Allameh Tabatabai University, Faculty of Psychology and Educational Sciences.*

Zarrīn-kūb. Abdo al-hoseyn. (2008/1385SH). *Josto-jū dar Tasavvofe Īrān*. 7th ed. Tehrān: Amīr-kabīr.



شپوشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
رتال جامع علوم انسانی

Examples of Theory of Well-being in Hafez's Ghazals Based on Seligman's Positive Psychology

¹Maryam Safari

Ph. D. Candidate of Persian Language and Literature, IAU, Centre Tehran Branch

²Mohammadali Ghozashti

The Associate Professor of Persian Language and Literature, IAU, Centre Tehran Branch

³Shirin Kooshki

The Associate Professor of Psychology, IAU, Centre Tehran Branch

⁴Ashraf Sheibāni Aghdam

The Associate Professor of Persian Language and Literature, IAU, Centre Tehran Branch

Martin Seligman's theory of well-being focuses on positive emotion, engagement, relationship, meaning, and achievement (PERMA) to assess prosperity. The six virtues of wisdom/knowledge, courage, humanity, justice, temperance, and transcendence and twenty-four character strengths form its foundation. The aim of the current research is to study comparatively the indicators of Seligman's well-being theory in Hafez's ghazals using analytical-descriptive method. The research findings indicate that both literary and mystical works and positive psychology share common goals. These goals include finding satisfaction from the past, harboring hope for the future, and obtaining happiness in the present, all with the aim of personal growth and flourishing. Hafez's worldview, influenced by the conditions of his time, emphasizes the significance of happiness and love as essential elements in healing humanity. Consequently, his message transcends time and location, remaining relevant across different eras. Throughout Hafez's ghazals, the elements of Seligman's well-being theory manifest themselves, further emphasizing their compatibility. This interdisciplinary research provides a platform for comparing Hafez's and Seligman's perspectives on happiness.

Keywords: Positive Psychology, Martin Seligman, Theory of Well-Being, Hafez's Ghazals, Love.

*Email: mary.safari94@gmail.com

**Email: magozashti@yahoo.com

***Email: Shirin_kooshki@yaoo.com

****Email: a.sheibaiaghdam@iauctb.ac.ir

Received: 2023/04/22

Accepted: 2023/06/25