
Analysis of *Qaboos-Nameh* from the positive psychology point of view

Morteza Mohseni, Assistant Professor of Persian Language and Literature, University of Mazandaran*

Majid Golmohammadi, PhD. Candidate of Persian Language and Literature, University of Mazandaran

Ahmad Ghanipoor MalekShah, Assistant Professor of Persian Language and Literature, University of Mazandaran

Ghodsiye Rezvaniyan, Professor of Persian Language and Literature, University of Mazandaran

1. Introduction

From the old ages to the present, achieving a happy, meaningful life based on moral virtues and human capabilities has kept the thinkers mind of various cultures and in the absence of psychology, theology and literature met the psychological needs and moral issues of the mankind. As poets and writers set themselves in the mission of guiding and informing people and beside of God words, their literal achievements count as rich sources of moral virtues and great human treatments which guides people based on their hardworking to achieve a proper life which leads to happiness and welfare. *Qaboos-Nameh* or *Nasihat-Nameh* written by Onsor-Al-Ma`Ali Keykavoos son of Eskandar(Alexander), is one the most important literal achievement of the fifth century AH in the field of educational literature which clarifies his perspective on positivism and optimism of improvements and blooming of moral virtues, human capabilities, and educational programs. Onsor-Al-Ma`Ali wrote *Qaboos-Nameh* for advices, training, achieving values and positive capabilities to have happiness and his child success, GilanShah, and a book which leads you to achieve good things in life. As he presents it: Advising and giving you good portion is my purpose in this book.

* Corresponding author.

E-mail: mohseni@umz.ac.ir.

Date received: 12/05/2021

DOI: 10.22103/JLL.2021.17571.2898

Date accepted: 02/07/2021

2. Methodology

The present research is based on Descriptive-analytical method and its data collection is library method. By seeking and analyzing the internal and external resources and analyzing them critically, the purposes and Psychological criteria of positive psychology were received and practical criteria for analyzing the text of Qaboos-Nameh are presented. Then based on the theories of positive psychology, the dominant intellectual frameworks of Onsor-Al-Ma`Ali are explained, and then Qaboos-Nameh is analyzed. The purpose of this study was to identify and explain four of the most important components of positive psychology called: Wisdom, courage, justice and moderation, and the matching of the two forces of character are the virtues of these virtues with the text of the Qaboos-Nameh and answering these questions: What are the examples of the positive character traits of these virtues in the worldview and positive attitude of Onsor-Al-Ma`Ali? To what extent has Onsor-Al-Ma`Ali dealt with the forces of the positive virtues of wisdom and knowledge (love of learning and Perspective), courage (honesty and effort), justice (fairness and teamwork), and moderation (restraint and caution) in Qaboos-Nameh? And how did he explain them?

3. Discussion

Positive psychology is a new approach to psychology that was formally founded in 2000 by Martin Seligman, the president of the American Psychological Association. This approach claims to present a new paradigm in psychology and has an optimistic view of human beings and their capabilities and identifies and explains human virtues and capabilities. It should be noted that emphasizing positivism does not mean denying psychological pathology; rather, it emphasizes that positive thoughts and emotions and their unparalleled impact on mental and physical health have been neglected. Because "the quality of life of individuals is determined not by the things in the world, but by the thought they choose to build their world through." (Dyer, 2005, p.42) Therefore, positive psychology emphasizes on identifying emotions, controlling feelings and emotions, creating optimism and hope, and fighting negative thoughts.

Despite the different methods of reviewing and evaluating literary

works, critique and analysis of such works based on the achievements of modern psychological knowledge is one of the most attractive and at the same time the most complex methods of evaluating literary texts; Because despite the originality and value of the work of art, the traces of the author's mentality are reflected in the text. Accordingly, with the help of the knowledge of psychology and its new achievements and theories, it is possible to achieve a correct analysis of literary texts, including Qaboos-Nameh and its creator, Onsor-Al-Ma`Ali.

Onsoor-Al-Ma`Ali, as a wise, optimistic and positive human being in Qaboos-Nameh, seeks to develop the true and worthy virtues and abilities of human beings; As Gholam Hossein Yousefi has given the title of "lesson of life" (Yousefi,, 1992, p.13) to Qaboos-Nameh. Due to the belief of Onsor-Al-Ma`Ali, achieving the desired happiness and perfection of human beings will not be possible and realized except in the shadow of education and acquisition of moral virtues, he, as a wise and positive adviser, takes responsibility for moral education of his child in order to increase And he has undertaken to find goodness in both worlds, pointing out that: "If you do not benefit from my words of goodness, there are other seekers who have the good fortune to hear and do good deeds." (Onsor Al-Ma'Ali, 1994, p.4) Generally, the comprehensiveness of this work in explaining and promoting positive thoughts and emphasizing human virtues and abilities is such that Malek-Oshoara Bahar in her book "Stylistics" believes: "Moral usefulness and practical wisdom have not been missed." (Bahar, 2002, p.127) Therefore, the study of literary works of our country, especially Qaboos-Nameh with its rich cultural background can provide the necessary grounds for the growth and flourishing of positive abilities of individuals and provide them. Be guided to the borders of true happiness and perfection; Because Onsor-Al-Ma`Ali, as a self-fulfilling and perfected personality, seeks to develop and promote a culture of positive thinking, fostering a healthy human being and a positive personality, in order to achieve inner peace, happiness and well-being.

4. Conclusion

Qaboos-Nameh, as an educational work, is a treasure trove of moral points and educational issues. Influenced by the positive discourses

governing Iranian-Islamic thought and civilization, Onsor-Al-Ma`Ali, with an optimistic attitude and aware of the basics of self-knowledge and human virtues and abilities, has tried to use the principles of narrative and allegorical methods. It offers self-education and ideas affecting human growth and excellence to its audience in the form of Qaboos-Nameh educational system. He has placed valuable and diverse educational ideas as a suitable platform for designing psychological thoughts and strategies in order to promote and develop the benefit and growth of positive human abilities and capabilities. Onsor-Al-Ma`Ali as a positive adviser, with a psychological, behavioral and sociological approach to the virtues and abilities of character and with the aim of educating human beings to grow and flourish virtues and achieve happiness, He has addressed his child and the audience and issued moral and educational instructions for him and other seekers of science, literature and culture. It should be pointed that Onsor-Al-Ma`Ali enjoys a great deal of knowledge in various fields, with a clear accent, modesty, free from any prejudice and bias, and honestly, while admitting his slips in his youth, with a free-thinking spirit. As a kind and positive father, devises his advice and counsel. Awareness and accuracy of Onsor-Al-Ma`Ali, towards the customs of the society, and his wise and benevolent advice in order to achieve the desired state and perfection of humanity, is a sign of his positive attitude.

Keywords: Qaboos-Nameh, Onsor-Al-Ma`Ali, Positive Psychology, Martin Seligman.

References [in Persian]:

- Aronson, E. (2003). *Social psychology*. Translated by Hussein Shokrkan. Tehran: Roshd.
- Emami, N. (1998). *Fundamentals and methods of literary criticism*. First Edition. Tehran: Diba Printing House.
- Badri, B. (2011). "*Identifying and explaining the components of positive psychology in Saa`di Boostan and Golestan*". Mahmoud Golzari. Master Thesis in Clinical Psychology. Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabatabai University.

- Ben Shahr, T. (2013). *Happiness is that simple*. Translated by Ehsan Hassan Qajar. Third edition. Tehran: Gaj International Publications.
- Bahar, M. T. (2002). *Stylistics or the history of the evolution of Persian prose*. Book 2. Tehran: Zavar.
- Khodavirdi, T. (2012). "Identifying the components of positive psychology in *The Divan of Hafez*". Mahmoud Golzari. Master Thesis in General Psychology. Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabatabai University.
- Dyer, W. (2005). *Believe to see*. Translated by Mohammad Reza Al Yassin. Ninth edition. Tehran: Hamoon
- Dyer, W. (2011). *How to find a healthier personality*. Translated by Badr Al-Zaman Nik Fitrat. Twelfth edition. Tehran: Alam Publishing.
- DeAngelis, B. (2010). *Pure moments of life*. Translated by Shahrzad Lolachi. Seventh edition. Tehran: Ouhadi Publishing.
- Rice, P. (2013). *Developmental psychology*. Translated by Mahshid Foroughan. Eighth edition. Tehran: Arjmand.
- Randy Jay, L. and David M. B. (2018). *Personality psychology*. Translated by Farhad Jamhari, Bahman Najarian, Hamayak Avadis, Mohsen Dehghani, Farid Barati Sedeh, Davood Arab Ghahastani, Mahboubeh Khajeh Rasouli. Tehran: Roshd.
- Seligman, M. E. P. (2010). *Genuine happiness*. Translated by Mostafa Tabrizi, Ramin Karimi and Ali Niloufari. First Edition. Tehran: Danjeh Publishing.
- Seligman, M. E. P. (2015). *The flourishing of positivist psychology*. Translated by Amir Kamkar and Sakineh Hojabarian. Tehran: Ravan.
- Shamloo, S. (2009). *Schools and theories in personality psychology*. Ninth edition. Tehran: Roshd.
- Shoari Nejad, A. A. (1985). *Behavioral Science Culture*. First Edition. Tehran: Amir Kabir.
- Schultz, D. P. (1996). *Psychology of perfection*. Translated by Giti Khoshdel. The tenth edition. Tehran: Peykan Publishing.
- Schultz, D. P. & Sydney, A. (2013). *Personality theories*. Translated by Yahya Seyed Mohammadi. Nineteenth edition. Tehran: Editing Publishing.
- Shahidi, Sh. (2009). *Psychology of happiness*. Tehran: Qatre.

-
- San`Ati, M. (2001). *Psychological analysis in art and literature*.
Tehran: Markaz Publishing.
- Onsor-Al-Ma`Ali, K. (1994). *Qaboos-Nameh*. Edited and corrected by
Gholam Hossein Yousefi. Seventh edition. Tehran: Scientific and
cultural.
- Franklin, S. S. (2010). *Psychology of Happiness*. Translated by Jafar
Najafi Zand. First Edition. Tehran: Sokhan.
- Fromm, E. (1996). *Escape from freedom*. Translated by Ezatullah
Fooladvand. Tehran: Morvarid.
- Ghorbani, Z. (2017). "*Classification of virtues and abilities of
character*". Sepideh Danaei Mahnameh. New Era, No. 111-112,
pp. 58-65.
- Kar, A. (2008). *Positive Psychology The science of human happiness
and strength*. Translated by Hassan Pasha Sharifi and Jafar Najafi.
First Edition. Tehran: Sokhan.
- Carlson, J. S. (1989). *Literary Criticism*. Translated by Nooshin
Pezeshk. First Edition. Tehran: Islamic Revolution Publishing and
Education Organization.
- Karimi, R. (2009). *Martin Seligman (Learned Theory of Helplessness
and Positive Psychology)*. Tehran: Danjeh.
- Kant, E. (1995). *Education and training*. Translated by Gholam
Hossein Shokouhi. Second Edition. Tehran: University of Tehran
Press.
- Quilliam, S. (2011). *Positive thinking and positivity*. Translated by
Farid Barati Sedeh and Afsaneh Sadeghi. Second Edition. Tehran:
Javaneh Roshd.
- Lama, D. and Cutler, H. (2005). *The art of happiness*. Translated by
Sarvar Ghasemi. Shiraz: Navid Shiraz Publications.
- Mittal, R. K. (2002). *Dictionary of Positive Thoughts*. Translated by
Mina Azami. Tehran: Nasl No Andish.
- Migar Moe, G. L. (2013). *Positive Psychological Interventions*.
Translated by Ali Akbar Foroughi and Jalil Aslani. Tehran:
Arjmand Book.
- Nael Salehi, M. (2012). "*Comparative work between the study of basic
human virtues in positive psychology and its comparison with
Sa`adi*".
- Golzari, M. Master Thesis in General Psychology. Part-time campus
of Allameh Tabatabai University.

-
- Hashemi, J. (1999), *Sa`adi and Modern Psychology*. First Edition.
Tehran: Anteshar Co.
- Harris, R. (2018). *Happiness Trap*. Translated by Dr. Ali Sabahi and Mehdi Eskandari. Fourth edition. Tehran: Saye Sokhan.
- Hill, N. (2007). *200 Tips on Positive Mindset*. Translated by Mina Amiri. Tehran: Book Nest.
- Yousefi, G. H. (1992). *Qaboos-Nameh corrections and comments*. Tehran: Scientific.



نشریه نشر پژوهی ادب فارسی
دانشکده ادبیات و علوم انسانی
دانشگاه شهید باهنر کرمان
سال ۲۴، دوره جدید، شماره ۴۹، بهار و تابستان ۱۴۰۰

تحلیل قابوس نامه از منظر روان‌شناسی مثبت (علمی - پژوهشی)*

دکتر مرتضی محسنی^۱، مجید گل محمدی^۲، دکتر احمد غنی پورملکشاه^۳، دکتر قدسیه رضوانیان^۴
چکیده

روان‌شناسی مثبت که پیشینه آن به آرای مارتین سلیگمن در دهه (۱۹۹۰م) می‌رسد، رویکردی نوین در علم روان‌شناسی است که مدّعی ارائه پارادایمی جدید در این حوزه است. این رویکرد بر جنبه‌های مثبت شادی، خوش‌بینی و امید تأکید داشته و به شناسایی و تبیین فضائل و توانمندی‌های انسان در شش گروه: خرد و دانایی، شجاعت، انسانیت، عدالت‌طلبی، اعتدال و تعالی به همراه بیست و چهار قابلیت، با عنوان فضیلت‌های همه جا حاضر می‌پردازد. قابوس نامه تألیف عنصرالمعالی قابوس بن وشمگیر، یکی از آثار برجسته ادبیات تعلیمی در سده پنجم هجری است که بازتاب دهنده خودشناسی و ارائه راهکارهای مناسب در جهت شناخت فضایل مثبت و نیل به سعادت و شادکامی اصیل، به عنوان یکی از آرزوهای دیرینه اندیشمندان بوده است. از این منظر می‌توان عنصرالمعالی را در زمره اندیشمندان متعهد، اخلاق‌گرا و مثبت‌اندیشی در نظر گرفت که از سرچشمه‌های ناب مضامین اخلاقی و حکمی مثبت فرهنگ ایرانی سیراب شده و به خوبی توانسته است این فضایل و توانمندی‌های مثبت را، که بخش اعظمی از آن نشأت گرفته از تجربیات خود اوست با صداقت، فروتنی و آزاداندیشی در اختیار فرزند خویش و سایر جویندگان علم و ادب

تاریخ پذیرش نهایی مقاله : ۱۴۰۰/۰۴/۱۱

تاریخ ارسال مقاله : ۱۴۰۰/۰۲/۲۲

۱- دانشیار گروه زبان و ادبیات فارسی دانشگاه مازندران. (نویسنده مسئول)

Email: mohseni@umz.ac.ir.

۲- دانشجوی دوره دکتری زبان و ادبیات فارسی دانشگاه مازندران.

۳- دانشیار گروه زبان و ادبیات فارسی دانشگاه مازندران.

۴- استاد گروه زبان و ادبیات فارسی دانشگاه مازندران.

DOI: 10.22103/JLL.2021.17571.2898

قرار دهد. دستاورد پژوهش ناظر بر این است که فضایل مثبت خرد و دانش با ۳۴/۴۶ درصد، میانه روی ۳۰/۴۸ درصد، معنویت و تعالی ۷/۶۸ درصد، شجاعت ۵/۹۷ درصد، عدالت ۵/۳۶ درصد و رأفت و عشق ۴/۱۴ درصد، به ترتیب از فراوانی بیشتری برخوردار بوده‌اند.

واژه‌های کلیدی: قابوس‌نامه، عنصرالمعالی، روان‌شناسی مثبت‌نگر، مارتین سلیگمن.

۱- مقدمه

از دوران گذشته تا عصر حاضر، دستیابی به یک زندگی سعادت‌مندانانه، معنادار و مبتنی بر فضائل اخلاقی و توانمندی‌های انسانی همواره ذهن متفکران و اندیشمندان فرهنگ‌های مختلف را به خود معطوف داشته و در غیاب دانش روان‌شناسی، الهیات و ادبیات پاسخ‌گوی نیازهای روانی و مشکلات اخلاقی افراد بوده است؛ چنان‌که شاعران و نویسندگان، برای خود رسالت آگاهی‌بخشی و هدایت افراد را در نظر داشته‌اند و آثار ادبی آنان در کنار آموزه‌های الهی، از جمله ذخایر پرمایه فضایل اخلاقی و منش‌های والای انسانی شمرده می‌شود که به فراخور اراده و همت افراد، آنان را برای دستیابی به زندگی مطلوب، نیل به سعادت و خوشبختی رهنما بوده است. قابوس‌نامه یا «نصیحت‌نامه» تألیف «عنصرالمعالی کیکاووس بن اسکندر» یکی از آثار مهم قرن پنجم هجری در حوزه ادبیات تعلیمی است که مبین نگرش مثبت و خوش‌بینانه وی نسبت به رشد و شکوفایی فضائل و توانمندی‌های اخلاقی و تربیتی انسان است. عنصرالمعالی، قابوس‌نامه را با هدف اندرز، آموختن حکمت، کسب فضایل و توانمندی‌های مثبت برای نیل به سعادت و کمال فرزندش، گیلان‌شاه و ارائه رهنمودهایی برای یافتن آن چیزی که زندگی خوب نامیده می‌شود تألیف کرده است؛ چنان‌که خود به آن اذعان دارد: «غرض من اندر این کتاب پند دادن است و روزبهی تو.» (عنصرالمعالی، ۱۳۷۳: ۲۵۱)

۱-۱- بیان مسئله

روان‌شناسی مثبت^۱ رویکردی نوین در علم روان‌شناسی است که به صورت رسمی در سال ۲۰۰۰ توسط مارتین سلیگمن^۲، رئیس وقت انجمن روان‌شناسی آمریکا بنیانگذاری شد. این رویکرد مدعی ارائه پارادایمی جدید در علم روان‌شناسی است و نگاهی خوش

بینانه به انسان و توانمندی‌های او داشته و به شناسایی و تبیین فضائل و قابلیت‌های انسان می‌پردازد. البته تأکید بر مثبت‌گرایی به معنای نفی آسیب‌شناسی روانی نیست؛ بلکه نکته این‌جاست که افکار و هیجانات مثبت و تأثیر بی‌مانند آن در سلامت روانی و جسمی آدمی، مورد غفلت قرار گرفته است. چراکه «کیفیت زندگی افراد نه توسط چیزهای موجود در جهان، بلکه بسته به اندیشه‌ای که انتخاب می‌کنند دنیای خویش را از طریق آن بسازند، تعیین می‌شود.» (دایر، ۱۳۸۴: ۴۲) بنابراین روان‌شناسی مثبت بر شناسایی هیجان‌ها، کنترل احساسات و عواطف، ایجاد خوش‌بینی و امید و مبارزه با افکار منفی تأکید دارد.

با وجود شیوه‌های مختلف بررسی و ارزیابی آثار ادبی، نقد و تحلیل این‌گونه آثار بر اساس دستاوردهای دانش نوین روان‌شناسی یکی از جذاب‌ترین و در عین حال پیچیده‌ترین روش‌های ارزشیابی متون ادبی است؛ چراکه با وجود اصیل و با ارزش بودن اثر هنری، «جای پای سبک زندگی و انگیزه‌های ناخودآگاه و به طور کلی ذهنیت نویسنده در اثر او بازتاب دارد.» (صنعتی، ۱۳۸۰: ۶۹) در واقع ادبیات یکی از ابعاد هنر است که در پیوند با روان آدمی آفریده می‌شود؛ «روان انسان، ادبیات را می‌سازد و ادبیات، روان انسان را می‌پروراند.» (امامی، ۱۳۷۷: ۱۲۹) بر همین اساس به کمک دانش روان‌شناسی، دستاوردها و نظریه‌های نوین آن، می‌توان به تحلیلی درست از متون ادبی، از جمله قابوس‌نامه و آفریننده آن، عنصرالمعالی دست یافت. چراکه «آفریدن یک اثر ادبی نوعی رفتار قابل شناخت به حساب می‌آید و می‌توان آن را برآیند یک انگیزه روان‌شناختی و پرتوی از زندگی روانی خالق آن دانست.» (کارلونی، ۱۳۶۸: ۹۹) مارتین سلیگمن نیز به تأثیر مثبت تمثیل و آوردن پند و تعلیم در قالب آثار ادبی اشاره داشته و معتقد است: «فرهنگ‌ها با فراهم آوردن نهادها، مناسک، الگوهای نقش، تمثیل‌ها، پندها و داستان‌ها از قابلیت‌های منش حمایت می‌کنند.» (سلیگمن، ۱۳۸۹: ۱۸۰) در حقیقت تغییر نگرش در روان‌شناسی مثبت‌نگر، توجه به آثار ادبی را نسبت به گذشته پررنگ‌تر کرده و ادبیات به عنوان یک بستر فرهنگی و هنری مناسب، برای تبیین و تشریح فضایل و توانمندی‌های انسان، مورد توجه روان‌شناسان قرار گرفته است.

عنصرالمعالی به عنوان انسانی خردمند، خوش‌بین و مثبت‌نگر در قابوس‌نامه به دنبال توسعه فضایل و توانمندی‌های راستین و شایسته نوع بشر است؛ چنان‌که غلام‌حسین یوسفی

لقب «درس زندگی» (یوسفی، ۱۳۷۱: ۱۳)، را به قابوس نامه داده است. از آنجا که در باور عنصرالمعالی نیل به سعادت و کمال مطلوب انسان، جز در سایه تربیت و کسب فضایل اخلاقی میسر و محقق نخواهد شد، وی همچون ناصحی خردمند و مثبت‌نگر، مسؤولیت آموزش و تربیت اخلاقی فرزند خویش را در جهت فزونی و نیک‌نامی یافتن در دو جهان بر عهده گرفته است و به این نکته اشاره می‌کند که: «اگر تو از گفتار من بهره‌نیکی نجویی، جویندگان دیگر باشند که شنودن و کار بستن نیکی غنیمت دارند.» (عنصرالمعالی، ۱۳۷۳: ۴) به طور کلی، جامعیت این اثر در تبیین و ترویج اندیشه‌های مثبت و تأکید بر فضایل و توانمندی‌های انسان به حدی است که ملک‌الشعرا بهار در کتاب «سبک‌شناسی» معتقد است: «عنصرالمعالی در این کتاب از آوردن مطالب سودمند اخلاقی و حکمت‌های عملی، دقیقه‌ای فروگذار نکرده است.» (بهار، ۱۳۸۱: ۱۲۷) از این رو مطالعه و بررسی آثار ادبی سرزمین ما به ویژه قابوس نامه با پیشینه غنی فرهنگی آن می‌تواند زمینه‌های لازم را برای رشد و شکوفایی توانمندی‌های مثبت افراد فراهم آورده و آن‌ها را به مرزهای سعادت و کمال راستین رهنمون گردد؛ چراکه عنصرالمعالی به عنوان شخصیتی خودشکوفا و کمال‌یافته به دنبال توسعه و ترویج فرهنگ مثبت‌اندیشی، پرورش انسان سالم و شخصیت مثبت، در راستای نیل به آرامش درونی، سعادت و بهروزی و همان چیزی که «ارسطو آن را زندگی خوب نامید.» (سلیگمن، ۱۳۸۹: ۵)

۱-۲- پیشینه تحقیق

درباره شناسایی و تبیین مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت در قابوس نامه، تاکنون به شکل منسجم و مستقل پژوهشی صورت نگرفته است؛ اما می‌توان به چند اثر با موضوع مثبت‌نگری که در این پژوهش راهگشا بوده است اشاره کرد:

پروین گلی‌زاده (۱۳۹۵) در مقاله‌ای با عنوان «تحلیل اندیشه‌های مثبت‌گرایانه در مثنوی معنوی از منظر علم روان‌شناسی» بیان می‌کند که تمام مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت به طور مشروح در مثنوی یافت می‌شود و مولوی همانند روان‌شناسی حاذق، هزارتوی روان آدمی را کاویده، و دید و نگرشی مثبت نسبت به انسان و توانمندی‌های او داشته است.

سوسن نظری (۱۳۹۶) در مقاله‌ای با عنوان «شاعر نیشابوری و مثبت‌نگری» با خوانشی نو در رباعیات خیام، به شناسایی و تبیین مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت در رباعیات او پرداخته و به این نتیجه رسیده که خیام پیوسته مخاطب خود را به مثبت‌نگری، شادی و لذت بردن از لحظه‌های زندگی تشویق کرده است.

۱-۳- ضرورت و اهمیت تحقیق

آثار شاعران و نویسندگان فرهنگ پر بار ایرانی به ویژه قابوس‌نامه، با توجه به مقام استثنایی و غنای آن، سرشار از نکته‌های اخلاقی، تربیتی و روان‌شناسی فراوان است، چنان‌که در طی سالیان متمادی سینه به سینه نقل گشته و همواره مرجع و الگوی مردمان این سرزمین بوده است. در واقع بسیاری از این بزرگان و اندیشمندان از جمله عنصرالمعالی عنایت ویژه‌ای نسبت به مسائل اخلاقی، پرورش انسان سالم، شخصیت مثبت و دستیابی به کمال داشته‌اند، به نحوی که پیشینه و ردپای بسیاری از مطالبی را که به تازگی از سوی صاحب‌نظران روان‌شناسی مثبت درباره انسان و توانمندی‌های او مطرح شده است را می‌توان در آثار و متون شاخص ادبی همچون قابوس‌نامه به وضوح مشاهده کرد، از این‌رو کشف، مقایسه و تطبیق آن‌ها با یافته‌های روان‌شناسی نوین هم برای معرفی فرهنگ غنی ایرانی و هم برای نشان دادن امتیازات آن بر روان‌شناسی مثبت، امری ضروری و رسالتی باقوه است.

۲- بحث

۲-۱- تاریخچه‌ای کوتاه از روان‌شناسی مثبت

روان‌شناسی مثبت‌نگر «تاریخچه‌ای کوتاه و گذشته‌ای طولانی (به زمان آثار فلاسفه یونان و خردورزان شرق) دارد» (ناثل صالحی، ۱۳۹۱: ۲)، که در اواخر «دهه ۱۹۹۰ به وسیله مارتین سلیگمن، در مدتی که رئیس انجمن روان‌شناسی آمریکا بود شکل گرفت.» (شولتز، ۱۳۹۲: ۶۰۱) این نگرش نو به روان‌شناسی و فعالیت‌های آن را، به این دلیل که صرفاً سرگرم بیماری نیست و به بهتر کردن زندگی مردم و افزایش سلامت روانی و شادی آن‌ها توجه دارد، روان‌شناسی مثبت نامیده‌اند. مهم‌ترین محورهای روان‌شناسی مثبت، افزایش امید

و خوش بینی و شناسایی شیوه‌هایی است که «بهبودی و شادکامی انسان را به دنبال دارد.» (ناثل صالحی، ۱۳۹۱: ۲) به عبارت دیگر «موضوع روان‌شناسی مثبت‌نگر مطالعه سلامت روان و بهبودی است.» (شهیدی، ۱۳۸۸: ۳۴) این رویکرد، نوعی اعتراض به دیدگاه‌های موجود است، و روان‌شناسی را صرفاً به بررسی بیماری‌ها، آسیب‌ها و ضعف‌ها محدود نمی‌داند؛ بلکه معتقد است: «روان‌شناسان نه تنها به توانایی‌ها و قابلیت‌های آدمی و جنبه‌های مثبت و فضایل درونی انسان توجه کافی نکرده‌اند... بلکه آدمی، این اشرف مخلوقات خداوند را صرفاً با عینک آسیب‌شناختی برانداز کرده‌اند.» (کویلیام، ۱۳۹۰: ۹-۱۰)

۲-۲- روان‌شناسی مثبت

روان‌شناسی مثبت به معنای: «مطالعه علمی عملکرد بهینه انسان» (خداویردی، ۱۳۹۱: ۲۵)، رویکردی نوین در علم روان‌شناسی و مدعی ارائه پارادایمی جدید در این حوزه است که نگاهی خوش‌بینانه به انسان دارد و به شناسایی و تبیین فضائل و توانمندی‌های او می‌پردازد. روان‌شناسی مثبت‌نگر «یک اصطلاح چترگونه برای نظریه‌ها و پژوهش‌ها درباره آن چیزی است که زندگی را به بهترین وجه ارزشمند می‌کند.» (بدری، ۱۳۹۰: ۷) روان‌شناسان مثبت‌نگر معتقدند: افراد قابلیت پرورش و شکوفایی استعدادهای خود را دارند و تلاش برای تحقق بخشیدن به همه‌ی استعدادهای بالقوه انسان امری ضروری است. «این رویکرد در تلاش است به جای آموختن روش‌های رهایی از بیچارگی و درماندگی، روش یافتن بهترین‌ها را در اندیشه و کردار به ما بیاموزد و این یعنی همان نیمه گمشده در روان‌شناسی.» (کریمی، ۱۳۸۸: ۴۶) به بیان دیگر روان‌شناسی مثبت به دنبال تحقق و گسترش خود یعنی: پرورش صفات و فضایل مثبت انسان است. در باور سلیگمن: «روان‌شناسی فقط مطالعه‌ی بیماری، ضعف‌ها، کاستی‌ها نیست. روان‌شناسی مطالعه و بررسی نقاط قوت و جنبه‌های مثبت نیز است.» (سلیگمن ۱۳۹۴: ۱۲)

هدف روان‌شناسی مثبت این است که، تحولی را در روان‌شناسی تسریع کند؛ تحولی که به موجب آن، دغدغه اصلی روان‌شناسی از ترمیم چیزهای بد در زندگی، به ایجاد بهترین کیفیت تبدیل گردد و به نیمه مثبت انسان نیز توجه شود، که این امر مستلزم تحقق و

شکوفایی توانمندی‌ها و فضایل انسان است، و در نهایت سبب زایش کیفیت‌های اصیل بشر، نیل به کمالات بالاتر و سعادت می‌شود.

۲-۳- فضایل

فضایل خصایص اصلی و جهان‌شمولی است که «از نظر فیلسوفان اخلاقی، ارزشمند شمرده می‌شوند.» (کار، ۱۳۸۷: ۱۱۵) این نیروهای مثبت «شخص را به انجام کارهای بهتر و پسندیده و خودداری از اعمال نکوهیده وامی‌دارد.» (شعاری نژاد، ۱۳۶۴: ۴۶۷) به نحوی که به دست آوردن و افزایش پایدار خشنودی‌ها بدون بسط و توسعه‌ی قابلیت‌ها و فضایل شخصی امکان‌پذیر نیست. «یونانیان باستان فضیلت اخلاقی را با شادکامی برابر می‌دانستند.» (فرانکلین، ۱۳۸۹: ۱۲۱) به بیان دیگر شادکامی یا به‌باشی درونی، نتیجه‌ی رشد و شکوفایی فضایل انسانی است که بسیار ژرف، گسترده و با دوام است. در باور ارسطو «تنها راه دستیابی به شادکامی، زندگی فضیلت‌مندانه و خوب بودن است.» (رندی جی، ۱۳۹۷: ۴۵۹)

۲-۴- نیروهای منش

منش، نظامی است نسبتاً پایدار و «نیروهای منش راه‌های رسیدن به فضیلت‌هاست.» (کار، ۱۳۸۵: ۱۱۶) که کلیه تلاش‌های غیر غریزی یک فرد، از طریق آن خود را با انسان‌ها و دنیای طبیعی مرتبط می‌کند. منش حقیقی انسان اغلب از «طریق آن‌چه مورد تعریف و تمجید قرار می‌گیرد آشکار می‌شود.» (میتال، ۱۳۸۱: ۱۵۸) از این رو منش، جایگزینی است برای فقدان غرایز. به بیان دیگر: «منش مجموعه‌ی کاملی از صفات مثبت است» (نائل صالحی، ۱۳۹۱: ۱۶)، که از فرهنگ نشأت گرفته و در سراسر تاریخ وجود داشته است.

روان‌شناسی مثبت‌نگر در نظام ارزش‌های طبقه‌بندی عمل‌نیروها، به شناسایی و تبیین شش فضیلت اصلی و ۲۴ توانمندی و نیروی منش زیر مجموعه آن، که شامل موارد زیر است می‌پردازد:

- ۱- خرد و دانش: خلاقیت، کنجکاوی، عشق به یادگیری، قضاوت، چشم‌انداز، هوش اجتماعی.
- ۲- جرأت: شهامت، صداقت، تلاش.
- ۳- انسانیت: مهربانی، عشق.
- ۴- عدالت: انصاف، رهبری، کارگروهی.
- ۵- میانه‌روی و اعتدال: خویشتنداری، احتیاط، تواضع.
- ۶- فراروندگی «تعالی»: حیرت و تحسین زیبایی و فضیلت، قدردانی، امید، معنویت، بخشش، شوخ‌طبعی و اشتیاق. (سلیگمن، ۱۳۸۹: ۲۰۶)

۲-۴-۱- نیروهای خرد و دانش

خرد را می‌توان انباشتگی یک عمر تجربه و مهارت در برابر مسائل مربوط به زندگی، مدیریت موقعیت‌های مختلف و حل مسأله در نظر گرفت: «خرد یک سطح استثنایی از شایستگی شخصی و بین‌شخصی از جمله توانایی‌های گوش‌دادن، ارزیابی و توصیه کردن را در بر می‌گیرد.» (کار، ۱۳۸۷: ۳۰۰) نیروی خرد در حقیقت «کاربرد داوری عقلانی در هدایت زندگی را شامل می‌شود.» (رایس، ۱۳۹۲: ۴۷۵) بنابراین یک نیروی شناختی است که با کسب دانش و استفاده از آن ارتباط دارد و در نگاه بسیاری از فلاسفه، فضیلت اصلی در نظر گرفته شده که بقیه فضایل را ممکن می‌سازد. به نظر شعاری‌نژاد عقل و خرد «فرآیندهای استدلال، استناد، داوری و تصور کردن را در بردارد. یا عبارت است از: توان ذهنی.» (شعاری‌نژاد، ۱۳۶۴: ۲۱۳) انسان‌های مثبت‌نگر با استفاده از نیروی خرد و قابلیت‌های آن می‌توانند به اطلاعات خود جهت داده و از آن در راستای ارتقاء بهزیستی و کمال خویش بهره‌مند گردند.

۲-۴-۱-۱- عشق به یادگیری

عشق به یادگیری: «علاقه به فراگرفتن مهارت‌ها و انواع دانش است.» (قربانی، ۱۳۹۶: ۶۱) افراد بهره‌مند از این توانمندی، از بعد 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. به طور کلی «دانستن، آگاه بودن و شعور داشتن برای بشر مطلوب و لذت‌بخش است. انسان فطرتاً از جهالت و نادانی می‌گریزد» (شاملو، ۱۳۸۸: ۱۶۲)، و برای علم و آگاهی که یکی از مهم‌ترین ابعاد معنویت است ارزش فراوانی قائل است.

۲-۴-۱-۲- چشم‌انداز، دیدن تصویر بزرگ و خرد

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.» (میگارمونه، ۱۳۹۲: ۷۷) آن‌ها خود را عاقل نمی‌دانند؛ درحالی که دیگران چنین نگرشی نسبت به او دارند و از نظرها و نصایح وی بهره‌مند می‌شوند. جهان‌بینی و نگرش این افراد نسبت به مسائل معقولانه، خردمندانه، از سر آگاهی و با تفکر و تأمل همراه است. آن‌ها همه چیزدان نیستند؛ «ولی آماده یادگیری بیشتر و پذیرای دیدگاه‌های دیگران بوده» (خداوردی، ۱۳۹۱: ۴۴)، و به اخلاقیات پایبند و زندگی هدفمندی دارند؛ بنابراین سایر افراد برای درک و شناخت بهتر نسبت به موضوعات مختلف به آن‌ها مراجعه می‌کنند و راهنمایی‌ها و تذکرات ایشان را نصب‌العین خود قرار می‌دهند.

۲-۴-۲- نیروهای جرأت

جرأت مجموعه اعمالی است که افراد، آگاهانه یا ناآگاهانه انجام می‌دهند که در نهایت به پیروزی یا شکست می‌انجامد. «از نظر روان‌شناسان، شجاعت یعنی اعمال اراده برای رسیدن به اهداف به رغم برخورد با مخالفت‌های بیرونی و درونی.» (قربانی، ۱۳۹۶: ۶۱) جرأت در کتاب «فرهنگ علوم رفتاری» این‌گونه تعریف شده است: «گرایش و وجه نظر شخصی است در برخورد و اقدام به خطرها، موانع یا مشکلات به جای گریز از آن‌ها.» (شعاری‌نژاد، ۱۳۶۴: ۱۰۰) ویژگی اصلی این نیرو داشتن اراده‌ای قوی در جهت تحقق اهداف با وجود موانع درونی و بیرونی است. نیروهای مرتبط با فضیلت جرأت، اصلاح‌کننده هستند و به افراد کمک می‌کنند تا به پرورش و تقویت سایر نیروها و توانمندی‌های خود پردازند.

۲-۴-۱- کمال، صداقت، اعتبار و اصالت

صداقت محصول شناخت و آگاهی و به این معناست که «فرد از تلاش برای ارائه برداشتی نیکو از خود دست بکشد.» (ارونسون، ۱۳۸۲: ۴۲۴) صداقت صرفاً در گفتار خلاصه نمی‌شود؛ بلکه زندگی صادقانه و اصیل را هم در بر می‌گیرد؛ چرا که «زندگی بدون صداقت، نیروی بسیار زیادی می‌طلبد.» (آنجلیس، ۱۳۸۹: ۱۰۷) صداقت و راستی در بردارنده الگوی منظمی از رفتار است که با ارزش‌های مطلوب فرد و جامعه همخوانی دارد؛ چنان که انسان صادق دروغ نمی‌گوید؛ «به نظر آنان دروغ گفتن تحریف واقعیت شخصیت خودشان است.» (دایر، ۱۳۹۰: ۳۶۰) آنان درک روشن و صحیحی از خود و توانمندی‌های خویش داشته و از عزت‌نفس بالایی برخوردارند. از این رو «اعتماد به نفس از صادق و رو راست بودن درباره توانایی‌های شخص سرچشمه می‌گیرد.» (لاما، ۱۳۸۴: ۳۳۵) سلیگمن صداقت و درستکاری را یکی از «مهم‌ترین عوامل رسیدن به شادی و موفقیت» (سلیگمن، ۱۳۸۹: ۲۱۶)، در نظر گرفته است.

۲-۴-۲- پشتکار، جدیت، تلاش

این قابلیت و ویژگی اکتسابی، مترادف با سخت‌کوشی و به عنوان یکی از شاخصه‌های سلامت روان شناختی معرفی شده است؛ چرا که برای نیل به «سلامت روان، تحقق عزت نفس و نیک‌بختی تلاش و کوشش لازم است.» (هاشمی، ۱۳۷۸: ۵۳) در واقع این تلاش و پشتکار است که ماهیت ارادی انسان سالم را شکل داده و به آن جامعیت می‌بخشد. پشتکار به معنی «پیگیری و سواستی اهداف دست‌نیافتنی نیست. یک شخص واقعاً کوشا، انعطاف‌پذیر و واقع‌بین است نه کمال‌گرا.» (سلیگمن، ۱۳۸۹: ۱۹۰) انسان‌های مثبت‌اندیش در برخورد با فشارهای زندگی و در مقابله با سختی‌ها پا پس نمی‌کشند و دچار ترس و ناامیدی نمی‌شوند؛ چرا که «زندگی با سخت‌کوشی همراه است، هر اقدام معنا دار نیازمند تلاشی مؤثر است.» (هریس، ۱۳۹۷: ۲۹۱) بنابراین موفقیت توسط کسانی کسب می‌شود که با «نگرش مثبت، تلاش کردن را ادامه می‌دهند.» (هیل، ۱۳۸۶: ۱۰) به طور کلی تلاش و کوشش به عنوان عامل تعدیل‌کننده اثرات منفی استرس عمل کرده و سلامت روانی افراد را بهبود می‌بخشد.

۲-۴-۳- نیروهای عدالت

عدالت یک فضیلت اجتماعی و میان فردی به معنای رفتار یکسان داشتن با همه افراد است. «این قابلیت بیشتر در فعالیت‌های مدنی آشکار می‌شود، و به ورای روابط یک به یک شخص با گروه‌های بزرگ‌تر مانند: خانواده، جامعه، ملت و جهان ارتباط دارد.» (سلیگمن، ۱۳۸۹: ۱۹۴) در باور بیشتر مردم، شادی و معنای زندگی در تعاملات اجتماعی و برقراری عدالت در جامعه تعریف و تقویت می‌شود؛ «تلاش به سوی عدالت و راستی، جزء غیر قابل انفکاک طبیعت آدمی است.» (فروم، ۱۳۷۵: ۲۹۰) نیروی عدالت تعامل مطلوب میان فرد و گروه یا اجتماع را به دنبال داشته و شباهت زیادی به نیروی انسانیت دارد؛ با این تفاوت که انسانیت به روابط میان فردی؛ «فرد - فرد»، ولی عدالت به روابط میان فرد با افراد اشاره دارد؛ وقتی گروه، کوچک‌تر و شخصی‌تر می‌شود، انسانیت مطرح می‌شود. به طور کلی نیروی عدالت «شامل استعداد برقراری پیوند در جامعه بزرگ‌تر است.» (کار، ۱۳۸۷: ۱۱۸)

۲-۴-۳-۱- انصاف، برابری و عدالت

انصاف به معنای «رفتار با دیگران بر مبنای اصول جهانی تساوی و عدالت است.» (قربانی، ۱۳۹۶: ۶۳) 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 که احساسات شخصی‌اش موجب سوگیری منفی نسبت 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: ۱۹۵)، بنابراین همواره از آرامش درونی برخوردار است. به عقیده میتال: «فقط افراد عادل از آرامش ذهن برخوردارند.» (میتال، ۱۳۸۱: ۱۲۵). ویژگی افراد منصف این است که تمایل دارند به همه فرصت بدهند، اینان از تعصب به دور هستند، به خوبی دیگران را می‌بینند و بدون دلیل از شخص یا گروهی خاص طرفداری نمی‌کنند و می‌کوشند با دیگران با انصاف رفتار کنند.

۲-۴-۳-۲- شهروندی، انجام وظیفه، کار گروهی

شهروندی، مسؤولیت اجتماعی یا کار گروهی، به معنای «کار کردن به عنوان عضو یک گروه در جهت منافع عمومی است.» (قربانی، ۱۳۹۶: ۶۳) 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، 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. به نظر کانت: «اعمال انسان باید از احساس وظیفه سرچشمه گرفته باشد تا بتواند دارای ارزش اخلاقی باشد.» (بن شاهار، ۱۳۹۲: ۳۰) به طور کلی مسئولیت‌پذیری به زندگی انسان معنا و دوام می‌بخشد و بدون تعهد داشتن، انسان نمی‌تواند به بلوغ و سلامت روانی دست یابد. وفاداری، «وابستگی محکم و ثابت به یک فکر، آرمان، شخص، نهاد، گروه یا شهر و کشور است.» (شعاری نژاد، ۱۳۶۴: ۲۳۸) فرد دارای این قابلیت بسیار وظیفه‌شناس است و این عمل منعکس‌کننده میزان صداقت و مشارکت وی در موقعیت‌های گروهی است.

۲-۴-۴- نیروهای اعتدال و میانه‌روی

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. ارسطو اعتدال در امور را (Golden Mean) یا «میانه‌روی زرین» می‌نامد.» (فرانکلین، ۱۳۸۹: ۵۵) این نیرو به دنبال تعدیل فعالیت‌های افراد است نه این که کاملاً آن‌ها را متوقف کند؛ به این معنی که به افراد کمک می‌کند رفتار خود را تحت کنترل داشته باشند. «یک شخص میانه‌رو انگیزش‌ها را سرکوب نمی‌کند؛ بلکه منتظر فرصت‌های مناسب برای ارضای آن‌ها می‌ماند.» (سلیگمن، ۱۳۸۹: ۱۹۷) اعتدال و میانه‌روی در برگیرنده توانمندی خودکنترلی و مستلزم «گرایش به حدّ وسط در ابراز تمایلات است و با خویشنداری و احتیاط تحقق می‌پذیرد.» (کار، ۱۳۸۷: ۱۱۸) به طور کلی این توانمندی به واکنش رفتاری انسان در موقعیت‌های حساس و تنش‌زا وابسته است.

۲-۴-۴-۱- میانه‌روی، خویشنداری و خودتنظیم‌دهی

خویشنداری یک مکانیسم درونی مداخله‌گر است که باعث می‌شود فرد افکار، عقاید یا تمایلات نادرست یا زیان‌آور خود را که به ذهن می‌رسد به عمل تبدیل نکند. خویشنداری «به میزان کنترل فرد بر افکار، عواطف و رفتارهایش و نیز نحوه انطباق این کنترل‌ها با استانداردها می‌پردازد.» (قربانی، ۱۳۹۶: ۶۳) این فضیلت به فرد یاد می‌دهد

رفتارش را تنظیم کند و خود را با واقعیت تطبیق دهد نه واقعیت را با خود. خویش‌تنداری، رفتار اخلاقی افراد را هدایت می‌کند؛ انسان‌های خویش‌تندار «به آسانی می‌توانند امیال، نیازها و تکانه‌های خود را در صورت نیاز کنترل کنند.» (سلیگمن، ۱۳۸۹: ۱۹۸) برخوردار از این نیرو افراد را در جهت رسیدن به منش استوار هدایت کرده و آن‌ها را در برابر افراط و تفریط محافظت می‌کند. خویش‌تنداری در موقعیت‌های دشوار می‌تواند احساسات منفی افراد را از بین برده و احساس آرامش و شادی را در افراد ایجاد کند.

۲-۴-۲- ملاحظه، احتیاط، دقت و دوراندیشی

دوراندیشی به معنای «جهت‌گیری با توجه به آینده است.» (قربانی، ۱۳۹۶: ۶۳) این توانمندی، رفتار انسان را به سوی کسب پیامدهای مثبت و دوری جستن از پیامدهای منفی هدایت می‌کند. افراد دوراندیش بسیار با دقت عمل می‌کنند؛ انتخاب‌های آنان از سر آگاهی و محتاطانه است. آنان سودهای کوتاه‌مدت را برای رسیدن به پاداش‌های طولانی مدت رها می‌کنند و مراقب تصمیمات خود هستند؛ نه این که تصمیم‌گیری نکنند، بلکه تا جایی که ممکن است از ریسک کردن بی‌مورد می‌پرهیزند. به نظر راکش میتال: «بهترین بخش شجاعت، ملاحظه‌کاری و احتیاط است.» (میتال، ۱۳۸۱: ۹۳) این توانمندی با کوتاه‌بینی و احتیاط بیش از حد یکی نیست؛ بلکه در حقیقت به معنای هوشمندی و توانایی برنامه‌ریزی برای رسیدن به اهداف مهم در زندگی است. انسان‌های دوراندیش در موقعیت‌های مخاطره‌آمیز بی‌ملاحظه نیستند؛ در برابر تکانه‌ها و هوس‌های آنی تسلیم نمی‌شوند و نسبت به تصمیم‌های لحظه‌ای و بدون فکر و اندیشه مقاومت می‌کنند.

۲-۵- فضائل و نیروهای منش در قابوس‌نامه

۲-۵-۱- نیروهای خرد

۲-۵-۱-۱- عشق به یادگیری

قابوس‌نامه نمودار میزان اهمیت و جایگاه علم و دانش، آگاهی و آموختن در اندیشه‌ی مثبت عنصرالمعالی است که فضای تعلیمی، تربیتی را بر آن حاکم ساخته است. عنصرالمعالی به عنوان یک انسان کمال‌گرا، همواره مشتاق یادگیری و درگیر شدن فعالانه و آگاهانه با تازگی‌های جهان پیرامونی است. در باور او «انسان نیک»، همیشه یک آموزنده

است.» (میتال، ۱۳۸۱: ۱۷) چراکه تحصیل علم و دانش عامل تسهیل و اعتلای بلوغ و پختگی فکری انسان است.

«پس آموختن را وقتی پیدا مکن؛ چه در هر وقت و هر حال که باشی، چنان باشی که یک ساعت از تو درنگدرد تا دانشی نیاموزی و اگر در آن وقت دانایی حاضر نباشد از نادانی بیاموز که دانش از نادان نیز بیاید آموخت.» (عنصرالمعالی، ۱۳۷۳: ۳۴)

در اندیشه زاینده و بارور عنصرالمعالی دانایی و کسب دانش والاترین گنج‌ها است؛ چراکه افق‌های جدیدی چون شادمانی درونی، آرامش روحی و تفوق و برتری را به روی انسان می‌گشاید. او قدرت و توانایی آدمی را صرفاً متأثر از نیروی خرد نمی‌داند، بلکه معتقد است: انسان به مدد آموختن علم و آموختن دانش، می‌تواند خرد خود را به کمال رساند و توانمندی‌های خود را شکوفا سازد.

«و بر مردم واجب است چه بر بزرگان و چه بر فروتران، هنر و فرهنگ آموختن که فزونی بر همسران خویش به فضل و هنر توان یافت... و دانش جستن برتری جستن باشد بر همسران و مانندان خویش.» (عنصرالمعالی، ۱۳۷۳: ۳۴-۳۵)

عنصرالمعالی به سبب برخورداری از ذهنی پویا و بارور، مشتاقانه بر کسب علم و دانش تأکید دارد. احساس نیاز به دانستن و دانایی در کلام او، خود نشان از خردورزی و نگرش مثبت وی به این توانمندی است. دانایی مهم‌ترین دل‌نگرانی و مشغولیت فکری اوست؛ چنان‌که تنها راه سعادت‌مندی انسان را آراستگی به دانش و حکمت، آن‌هم در جامعه‌ای اخلاق‌مدار و دانش‌دوست می‌داند.

«بدان که عقل از دو گونه است: یکی عقل غریزی است و دوم عقل مکتسب است؛ آن را که عقل غریزی بود خرد خوانند و آن را که عقل مکتسب است دانش خوانند... تو در عقل مکتسبی رنج بر و بیاموز، مکتسبی را با غریزی یار کن تا بدیع الزمان باشی... باری به مکتسبی تقصیر مکن، چندان که طاقت باشد بیاموز تا اگر از جمع خردمندان نباشی باری از جمع دانا آن باشی.» (عنصرالمعالی، ۱۳۷۳: ۲۶۳)

نمونه‌های دیگر: ۵-۳۳-۱۳۴-۱۵۸-۱۶۱-۱۸۴-۲۴۵-۲۶۲-۲۶۳.

۲-۱-۵-۲- چشم‌انداز، دیدن تصویر بزرگ و خرد

هدف اصلی عنصرالمعالی از طرح فضایل و مسائل اخلاقی- تربیتی در قابوس‌نامه، آگاهی‌بخشی و بیان معانی حکیمانه به افراد است؛ از این رو می‌کوشد تا با دید مثبت خود

نسبت به فضایل و توانمندی‌های انسان، آب حیات حکمت را در جان افراد جاری نماید و این چیزی نیست جز نتیجه رسالت روشنگری که او به عنوان یک مصلح اجتماعی برای خویش قائل شده است.

«با مردم بی‌هنر دوستی مکن که مردم بی‌هنر نه دوستی را شاید و نه دشمنی را.» (عنصرالمعالی، ۱۳۷۳: ۵۱)

عنصرالمعالی به عنوان جامعه‌شناسی مثبت‌اندیش، دارای درک و بینشی صحیح از زندگی است. وی با ارائه راهنمودهای حکیمانه و تدابیر عاقلانه، افراد را از مواهب اندیشه‌های نیک خود بهره‌مند می‌گرداند؛ در حقیقت جهان‌بینی مثبت و نگرش خردمندانه او در تبیین حقیقت، چنین توانمندی به او عطا کرده است.

«با مردم نادان صحبت مکن، خاصه با نادانی که پندارد داناست و بر جهل خرسند مشو و صحبت جز با مردم نیک‌نام مکن که از صحبت نیکان، مرد نیک شود.» (عنصرالمعالی، ۱۳۷۳: ۳۶)

آگاهی‌بخشی و دادن شناخت و بصیرت به دیگران یکی از اهداف عنصرالمعالی در تألیف قابوس‌نامه است؛ چنان که توصیه و تأکید او در باب بخشش و عفو گناهکاران، یکی دیگر از مواردی است که مبین روح بزرگ، مثبت‌اندیش و طینت پاک او است.

«و به هر گناهی، ای پسر مردم را مستوجب عقوبت بدان و اگر کسی گناهی کند از خویشتن اندر دل عذر گناه او بخواه که او آدمی است و نخستین گناهی آدم کرد.» (عنصرالمعالی، ۱۳۷۳: ۱۵۲)

نمونه‌های دیگر: ۱۸-۴۹-۶۸-۱۰۹-۱۴۵-۱۶۱-۲۱۹-۲۲۲-۲۴۷-۲۶۰.

۲-۵-۲- نیروهای جرأت

۲-۵-۲-۱- پشتکار، جدیت، تلاش

به عقیده عنصرالمعالی تلاش و کوشش، شرط لازم برای دستیابی به فضل و بزرگی، رسیدن به سلامت جسم و روان و خوشبختی است و انسان موجودی است فعال و نه منفعل و تنها باید با بسیج نیرو و تلاش خویش به آنچه لازمه نیک‌بختی است نائل آید و آلا هیچ چیز ابتدا به ساکن و رایگان برای آدمی تضمین نشده است.

«کاهلی فساد تن بود و اگر تن تو را فرمانبرداری نکند نگر تا ستوه نشوی... پس تو به ستم، تن خویش را فرمانبردار گردان و به قهر او را به طاعت آور که هر که تن خویش را مطیع خویش نتواند گردانید وی را از هنر بهره نباشد.» (عنصرالمعالی، ۱۳۷۳: ۳۵)

در اندیشه عنصرالمعالی میان کوشش و نیک‌بختی انسان از یک سو و کاهلی و تیره‌بختی از سوی دیگر توازن و رابطه‌ای عمیق برقرار است. او معتقد است که: تلاش و کوشش در انجام هر کاری با وجود موانع و فشارها، آسایش و آرامش درونی را به همراه خواهد داشت.

«کار خویش به دان که کار کسان، وز کاهلی ننگ‌دار که کاهلی شاگرد بدبختی است. رنج بردار باش، از آن چه، چیز از رنج گیرد شود نه از کاهلی و چنان که از رنج فراز آید از کاهلی برود که حکیمان گفته‌اند: کوشا باشید تا آبادان باشید.» (عنصرالمعالی، ۱۳۷۳: ۱۰۳-۱۰۴)

از نگاه عنصرالمعالی باور داشتن به فرصت‌های زندگی، و لزوم اندیشیدن و درک کارکرد خویش در عرصه هستی، سبب می‌شود انسان حتی لحظه‌ای از تلاش و کوشش باز نماند. او با داشتن چنین نگرش معناداری، تنها وجود و هستی انسان را در تلاش و کوششی هدفمند خلاصه می‌داند، و به همین سبب افراد را ترغیب می‌کند تا فعلاً نه در راه رسیدن به اهداف و خواسته‌های خود بکوشند.

«آموختن هنر و تن را مالیده داشتن از کاهلی، سخت سودمند است.» (عنصرالمعالی، ۱۳۷۳: ۳۵)

نمونه‌های دیگر: ۲۷-۳۳-۳۵-۶۳-۱۰۱-۱۰۳-۱۷۰-۱۸۵-۱۸۹-۲۲۴.

۲-۲-۵-۲- کمال، صداقت، اعتبار و اصالت

صداقت سازگارانه، به معنای راست‌کرداری در گفتار و رفتار و تأکید بر آن، یکی از مبانی مثبت‌نگری عنصرالمعالی است که در قابوس‌نامه نمود یافته و متأثر از خویشتن شناسی و خودآگاهی بالای اوست. هدف نهایی عنصرالمعالی، نهادینه ساختن این توانمندی مثبت انسانی، به معنای هم‌سویی گفتار و کردار افراد، در جامعه است.

«و خویشتن را به نیکویی و نیکوکاری به مردم نمای؛ و چون نمودی به خلاف نموده مباش! به زبان دیگر مگوی و به دل دیگر مباش، تا گندم نمای جو فروش نباشی!» (عنصرالمعالی، ۱۳۷۳: ۳۲)

در سرتاسر قابوس‌نامه، صداقت و راست‌گفتاری حکم‌فرماست؛ عنصرالمعالی به سبب آن که دارای شخصیتی کمال‌یافته است، به همان شیوه که می‌اندیشیده، سخن گفته و این بدان معناست که او در ارتباط با دنیای بیرون، احساس امنیت و آرامش کرده و در بیان حقایق نیازی به دروغ، پرده‌پوشی و ریاکاری نداشته است.

«اما تو ای پسر سخن‌گوی باش و دروغ‌گوی مباش! خویشتن را به راست‌گویی معروف کن... و هرچه گویی راست گو، ولکن راست به دروغ مانند مگوی!»
(عنصرالمعالی، ۱۳۷۳: ۴۱)

صراحت لهجه و صداقت عنصرالمعالی در برخورد با دروغ و ریاکاری علاوه بر آرامش درونی، فرصت یکپارچگی و فردیت شخصیت مثبت او را فراهم کرده است. او نسبت به گفتار، احساسات و اعمال خود باز و گشوده است، و راست‌گفتاری و تأکید بر آن اساس زندگی و تفکر وی را تشکیل می‌دهد. در واقع شجاعت و جرأت‌مندی به عنصرالمعالی، امکان رفتار و گفتار صادقانه را داده است.

«هرچه گویی آن گوی که به راستی سخن تو گویی دهد و اگرچه به نزدیک مردمان، سخن گوی صادق باشی.» (عنصرالمعالی، ۱۳۷۳: ۴۷)
نمونه‌های دیگر: ۴-۳۸-۴۶-۸۴-۱۱۰-۱۶۷-۲۱۶-۲۴۱-۲۴۷-۲۵۳.

۲-۵-۳- نیروهای عدالت

۲-۵-۳-۱- شهروندی، انجام وظیفه، کار گروهی

از آن‌جا که انسان موجودی است اجتماعی و ارتباط با دیگر هم‌نوعان، یکی از موارد مهمی است که می‌تواند احساس ارزشمندی و حس اعتماد به نفس را در افراد تقویت کند، عنصرالمعالی نیز بر انجام کارها به صورت گروهی تأکید داشته و به اجتماع و انجام کارهای گروهی توجه خاصی دارد، چراکه فلسفه او، فلسفه زندگی است.

«و بدان که رأی دو کس نه چون رأی یک کس باشد، چه یک چشم آن نتواند دید که دو چشم ببیند، و یک دست آن نتواند برداشت که دو دست بردارد.» (عنصرالمعالی، ۱۳۷۳: ۴۰)

نگرش مثبت عنصرالمعالی نسبت به احساس مسؤولیت و وظیفه‌شناسی در قبال آفریدگار هستی، نقش مهمی در معنا و دوام بخشیدن به زندگی او ایفا کرده است؛ چنان‌که

همواره دیگران را به رعایت بندگی در برابر خداوند فراخوانده تا از زندگی سالمی برخوردار و به سعادت و کمال خویشتن دست یابند.

«چون گفتمی که من بنده‌ام، در بند بندگی باید بودن و چون گفتمی که او خداوند است در زیر حکم خداوند باید بود.» (عنصرالمعالی، ۱۳۷۳: ۱۶)

یکی از صفات بارز و برجسته انسان‌های کمال یافته، اهتمام ایشان در نگاهداری عهد و پیمان و رعایت وفاداری است. عنصرالمعالی نیز به سبب رسیدن به بلوغ فکری و سلامت روان، همواره بر وفای به عهد و پایبندی به آن، که یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌های نیروی شهروندی است تأکید و افراد را به انجام آن ترغیب کرده است.

«طریق مردی و جوانمردی آن است که امانت مردمان را نپذیری یا چون پذیری نگاه داری تا به سلامت به خداوند باز رسانی.» (عنصرالمعالی، ۱۳۷۳: ۱۰۸)

نمونه‌های دیگر: ۱۶-۲۴-۳۸-۹۱-۱۲۱-۱۳۹-۱۶۴-۲۵۴-۲۵۵.

۲-۵-۳-۲- انصاف، برابری و عدالت

عنصرالمعالی عدالت و دادگری را برترین فضیلت انسانی می‌داند و توجه به این فضیلت از دغدغه‌ها و توصیه‌های مؤکد اوست. او معتقد است برای ایجاد و تداوم زندگی اجتماعی و بسامان، برقراری و رعایت عدالت و انصاف ضرورت دارد.

«و اندر همه کاری داد از خویشتن بده که هر که داد از خویشتن بدهد از داور مستغنی باشد.» (عنصرالمعالی، ۱۳۷۳: ۳۲)

مضمون عدالت یکی از مفاهیم و مضامین اصلی قابوس‌نامه است؛ شاید بتوان گفت عنصرالمعالی به عنوان وجدان بیدار جامعه، همگان را نسبت به بیدادگری و ستم‌های اجتماعی، آگاه نموده و آنان را ترغیب می‌کرد تا خود را به زیور عدل و فضیلت داد بیارایند.

«و بر بندگان و آزادگان خویش بار به طاقت او بر نه تا از بی‌طاقتی بی‌فرمانی نکند، و خود را به انصاف آراسته دار تا آراسته آراستگان باشی.» (عنصرالمعالی، ۱۳۷۳: ۱۱۹)

در ذهنیت عنصرالمعالی و شبکه مفاهیم اخلاقی مثبت قابوس‌نامه، نگاه داشت جانب عدل و انصاف یکی از مهم‌ترین ارکان جهاننداری است؛ چنان که میان عدل و داد با

شادکامی، آرامش، امنیت و آبادی، رابطه‌ی معناداری برقرار کرده، و معتقد است: دادگری، شادی دل و تحسین خلق را به دنبال دارد.

«پس بیداد در دل خویش راه مده که خانه‌ی ملکان دادگر دیر بماند و قدیمی گردد و خانه‌ی بیدادگران زود پست شود؛ زیرا که داد، آبادانی بود و بیداد ویرانی... و حکیمان گفته‌اند که: چشمه‌ی عمارت و خرمی عالم، پادشاه دادگر است.» (عنصرالمعالی، ۱۳۷۳: ۲۳۳)

نمونه‌های دیگر: ۱۳-۲۹-۵۲-۱۱۹-۱۵۳-۱۶۱-۲۱۷-۲۲۷-۲۴۷-۲۵۵.

۲-۵-۴- نیروهای اعتدال و میانه‌روی

۲-۵-۴-۱- میانه‌روی، خویشنداری و خودتنظیم‌دهی

خویشنداری، میانه‌روی و تحریض و تشویق افراد به آن، یکی از اصلی‌ترین مبانی اخلاقی است که عنصرالمعالی نسبت به آن اهتمام و تأکید ورزیده است. در باور مثبت او دوری از افراط و تفریط، که دو جنبه‌ی آزمندی و رکود و سستی به شمار می‌آیند به اعتدال می‌انجامد و سعادت و کمال انسان را در پی دارد.

«اما ای پسر! اندر کارها افراط مکن و افراط را شوم دان و اندر هر شغلی میانه باش که صاحب شریعت ما (ص) گفت: «خَيْرُ الْأُمُورِ أَوْسَطُهَا.» (عنصرالمعالی، ۱۳۷۳: ۴۶)

اعتدال‌گرایی عنصرالمعالی در حوزه‌ی مسائل شخصی و اجتماعی نمود پیدا کرده است؛ او با نگرشی مثبت و حکیمانه، انسان را به شکیبایی و بردباری در برابر ناملايمات و تلخ‌کامی‌ها دعوت می‌کند. از نظر او خویشنداری، خودتنظیم‌دهی و میانه‌روی اصالت دارد و سبب می‌گردد که انسان حضوری با کیفیت و کارآمد را در زندگی خود تجربه کند.

«دیگر تندی و تیزی عادت مکن وز حلم خالی مباش، ولکن یکباره چنان نرم مباش که از خوشی و نرمی بخورندت و نیز چنان درشت مباش که هرگز به دست نپساوندت.» (عنصرالمعالی، ۱۳۷۳: ۳۷)

در باور عنصرالمعالی خویشنداری و رسیدن به درک درستی از فلسفه‌ی زندگی راه را برای دستیابی به وارستگی، آزادگی و دوری از هرگونه زیاده‌خواهی و افزون‌طلبی هموار می‌کند و بهترین وسیله برای غلبه بر خواهش‌های نفسانی، غم و اندوه و در نهایت دستیابی به آرامش درونی و شادکامی است.

«اگر خواهی که مادام دل تنگ نباشی قانع باش و حسود مباش تا همیشه وقت تو خوش بود که اصل غمناکی حسد است.» (عنصرالمعالی، ۱۳۷۳: ۲۶۱)

نمونه‌های دیگر: ۲۹-۴۶-۵۲-۹۴-۱۰۴-۱۴۷-۱۵۸-۱۹۷-۲۴۶-۲۶۱.

۲-۵-۴-۲- ملاحظه، احتیاط، دقت و دوراندیشی

عنصرالمعالی به واسطه شناخت درست و دقیق از خود، توانایی درک و دریافت بهتر و صحیح‌تر از مسائل پیرامون را داراست. قابلیت دوراندیشی، پیش‌نگری و دیدن دورتر، به معنای افق‌های باز پیش رو و ترسیم آینده‌ای روشن، یکی از ویژگی‌های بارز شخصیت مثبت‌نگر عنصرالمعالی است که بر آن تأکید دارد. او با گوشزد کردن بر آینده‌نگری، بر ارتباط با جوانمردان سفارش می‌کند.

«پس ای پسر تو جهد کن تا به هر صفت که باشی پیش‌بین باشی و با جوانمردان قرین باشی تا از جهان گزین باشی!» (عنصرالمعالی، ۱۳۷۳: ۲۶۰)

در نگاه عنصرالمعالی انسان خردمند جوانب مختلف کار خود را در نظر می‌گیرد و محتاطانه عمل می‌کند. جهت‌گیری او نسبت به آینده عاقلانه و از سر آگاهی است و با این شناخت می‌تواند پیامدهای احتمالی اعمال و رفتار خود را پیش‌بینی کند و دورنمایی از آن را در ذهن خویش داشته باشد.

«و به هر کاری که بخواهی کردن چون در او خواهی شدن، نخست بیرون رفتن آن کار نگر و تا آخر نبینی اول مبین.» (عنصرالمعالی، ۱۳۷۳: ۲۲۷)

عنصرالمعالی به سبب برخورداری از درایت، و با دوراندیشی خاصی که داشته است بر عاقبت‌اندیشی و تصمیم‌گیری از روی تفکر و تعقل تأکید دارد. در باور او پیش‌بینی و دوراندیشی نوعی کفایت و کاردانی است؛ این کاردانی است که مانع انجام اعمالی می‌شود که ممکن است در آینده پشیمانی و اندوه را به دنبال داشته باشد.

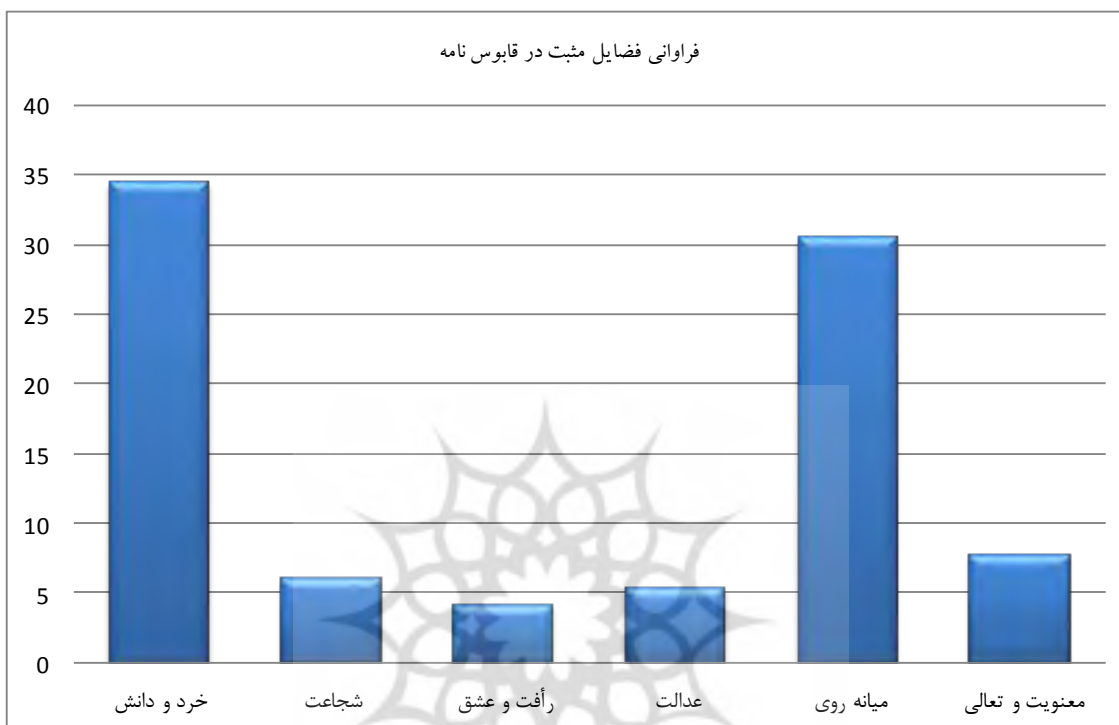
«و هرچه بگویی نااندیشیده مگوی و همیشه اندیشه را مقدم گفتار دار تا بر گفته پشیمان نشوی که پیش‌اندیشی دوم کفایت است.» (عنصرالمعالی، ۱۳۷۳: ۴۷)

نمونه‌های دیگر: ۲۳-۵۱-۷۱-۱۴۴-۱۵۹-۱۷۰-۲۱۸-۲۲۵-۲۳۴-۲۵۵.

۳- نتیجه‌گیری

قابوس‌نامه به عنوان اثری تعلیمی، گنجینه‌ای سرشار از نکات اخلاقی و مسائل تربیتی است. عنصرالمعالی متأثر از گفتمان‌های مثبت حاکم بر تفکرات و تمدن ایرانی-اسلامی، با نگرشی خوش‌بینانه و آگاه از مبانی شناخت نفس و فضایل و قابلیت‌های آدمی، کوشیده تا با استفاده از شیوه‌های روایی و تمثیلی، اصول تربیت نفس و اندیشه‌های مؤثر بر رشد و تعالی انسان را در قالب نظام تعلیمی و تربیتی قابوس‌نامه به مخاطبان خویش عرضه دارد. او اندیشه‌های تعلیمی ارزشمند و متنوع را بستری مناسب برای طرح تفکرات و راهکارهای روان‌شناسانه، در جهت ترویج و توسعه بهره‌مندی و رشد توانمندی‌ها و قابلیت‌های مثبت انسان قرار داده است. عنصرالمعالی به عنوان ناصحی مثبت‌نگر، با رویکردی روان‌شناختی، رفتارشناختی و جامعه‌شناختی نسبت به فضائل و توانمندی‌های منش و با هدف تعلیم و تربیت انسان در جهت رشد و شکوفایی فضایل و دستیابی به سعادت و خوشبختی، فرزند خویش را مخاطب قرار داده و برای او و سایر جویندگان علم و ادب و فرهنگ، دستورالعمل‌های اخلاقی و تربیتی وضع کرده است. نکته‌ی قابل تأمل این که عنصرالمعالی بهره‌مند از دانش فراوان در زمینه‌های گوناگون، با صراحت لهجه، تواضع و فارغ از هرگونه تعصب و جانبداری و با صداقت، ضمن اعتراف به لغزش‌های خویش در روزگار جوانی، با روحی آزاداندیش، به عنوان پدری مهربان و مثبت‌نگر به طرح نصایح و اندرزهای خود می‌پردازد. آگاهی و دقت نظر عنصرالمعالی، نسبت به آداب و رسوم جامعه، و اندرزهای حکیمانه و خیرخواهانه او در جهت نیل به وضع مطلوب و کمال انسانیت، نشانه نگرش مثبت و خوش‌بینانه اوست. تنوع، عینی و ملموس بودن اندرزهای خیرخواهانه عنصرالمعالی در زمینه‌های گوناگون، با دید و نگرشی مثبت، یکی از عوامل توفیق قابوس‌نامه است؛ چنان که او قرن‌ها پیش همچون روان‌شناسی مثبت‌نگر کوشیده تا با بیان دیدگاه‌های مثبت خود نسبت به انسان و توانمندی‌های او، آرامش درونی، احساس شادی و خوشبختی و در نهایت دستیابی به کمال و سعادت را برای انسان و نوع بشر به ارمغان بیاورد.

نمودار فضایل مثبت در قابوس نامه



همان گونه که در نمودار بالا دیده می شود: بررسی فضایل مثبت در قابوس نامه نشان می دهد که خرد و دانش با (۳۴/۴۶ درصد)، میانه روی (۳۰/۴۸ درصد)، معنویت و تعالی (۷/۶۸ درصد)، شجاعت (۵/۹۷ درصد)، عدالت (۵/۳۶ درصد) و رأفت و عشق (۴/۱۴ درصد)، به ترتیب از فراوانی بیشتری برخوردار بوده اند و میزان تکرار این فضایل نشان از اهمیت آن ها نزد عنصر المعالی دارد.

برای آزمودن فرضیه پژوهش به منظور بررسی میزان و تفاوت فضایل مثبت در قابوس - نامه از آزمون خی دو استفاده شد که نتایج آن به شرح زیر است:

جدول آزمون خی دو

P-Value	درجه آزادی	مقدار شاخص کای دو
۰/۰۰۱	۱	۹/۶۲

با توجه به اطلاعات جدول شماره ۱، از آنجا که $p < 0/000$ ، لذا فرض تحقیق تأیید و فرضیه صفر رد می‌شود و این بدان معناست که عنصرالمعالی با صمیمیت و صراحت گفتار و نگاهی واقع‌بینانه و نگرشی مثبت نسبت به فضایل و توانمندی‌های منش در قابوس‌نامه، به بیان پیام‌های اخلاقی و تربیتی خویش پرداخته است. علاوه بر آن تفاوت معناداری میان استفاده از فضایل و قابلیت‌های آن وجود دارد؛ چنان‌که خرد و دانش و رأفت و عشق به ترتیب بیشترین و کم‌ترین میزان فراوانی فضایل مثبت در قابوس‌نامه را به خود اختصاص داده‌اند.

یادداشت‌ها:

۱. Positive Psychology

۲. Martin E. P. Seligman، روان‌شناس آمریکایی، استاد دانشگاه و پدر روان‌شناسی مثبت است.

۳. «بهترین کارها میانه‌روی است.»

فهرست منابع

۱. ارونسون، الیوت. (۱۳۸۲). **روان‌شناسی اجتماعی**. ترجمه حسین شکرکن. تهران: رشد.
۲. امامی، نصراله. (۱۳۷۷). **مبانی و روش‌های نقد ادبی**. چاپ اول. تهران: چاپخانه دیبا.
۳. بدری، بهاره. (۱۳۹۰). «شناسایی و تبیین مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت در بوستان و گلستان سعدی». محمود گلزاری. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی. دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبایی.
۴. بن شاهار، تال. (۱۳۹۲). **شادکامی به همین سادگی**. ترجمه احسان حسن قاجار. چاپ سوم. تهران: انتشارات بین‌المللی گاج.
۵. بهار، محمد تقی. (۱۳۸۱). **سبک‌شناسی یا تاریخ تطوّر نثر فارسی**. ج ۲. تهران: زوار.
۶. خداویردی، ترانه. (۱۳۹۱). «شناسایی مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت در دیوان حافظ». محمود گلزاری. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی. دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبایی.

۷. دایر، وین. (۱۳۸۴). **باور کنید تا ببینید**. ترجمه محمد رضا آل یاسین. چاپ نهم. تهران: هامون
۸. دایر، وین. (۱۳۹۰). **چگونه شخصیت سالم تر بیابیم**. ترجمه بدرالزمان نیک فطرت. چاپ دوازدهم. تهران: نشر علم. ۹۸. دی آنجلس، باربارا. (۱۳۸۹). **لحظه‌های ناب زندگی**. ترجمه شهرزاد لولاچی. چاپ هفتم. تهران: نشر اوحدی.
۹. دی آنجلس، باربارا. (۱۳۸۹). **لحظه‌های ناب زندگی**. ترجمه شهرزاد لولاچی. چاپ هفتم. تهران: نشر اوحدی.
۱۰. رایس، فیلیپ. (۱۳۹۲). **روان‌شناسی رشد**. ترجمه مهشید فروغان. چاپ هشتم. تهران: ارجمند.
۱۱. رندی جی، لارنس و دیوید ام، باس. (۱۳۹۷). **روان‌شناسی شخصیت**. ترجمه فرهاد جمهری، بهمن نجاریان، هامایاک آوادیس، محسن دهقانی، فرید براتی سده، داود عرب قهستانی، محبوبه خواجه رسولی. تهران: رشد.
۱۲. سلیگمن، مارتین ای پی. (۱۳۸۹). **شادمانی اصیل**. ترجمه مصطفی تبریزی، رامین کریمی و علی نیلوفری. چاپ اول. تهران: نشر دانژه.
۱۳. سلیگمن، مارتین ای پی. (۱۳۹۴). **شکوفایی روان‌شناسی مثبت‌گرا**. ترجمه امیر کامکار و سکیته هژبریان. تهران: روان.
۱۴. شاملو، سعید. (۱۳۸۸). **مکتب‌ها و نظریه‌ها در روان‌شناسی شخصیت**. چاپ نهم. تهران: رشد.
۱۵. شعاری نژاد، علی اکبر. (۱۳۶۴). **فرهنگ علوم رفتاری**. چاپ اول. تهران: امیر کبیر.
۱۶. شولتز، دوان پی. (۱۳۷۵). **روان‌شناسی کمال**. ترجمه گیتی خوشدل. چاپ دهم. تهران: نشر پیکان.
۱۷. شولتز، دوان پی و سیدنی، آلن. (۱۳۹۲). **نظریه‌های شخصیت**. ترجمه یحی سید محمدی. چاپ نوزدهم. تهران: نشر ویرایش.
۱۸. شهیدی، شهریار. (۱۳۸۸). **روان‌شناسی شادی**. تهران: قطره.
۱۹. صنعتی، محمد. (۱۳۸۰). **تحلیل‌های روان‌شناختی در هنر و ادبیات**. تهران: نشر مرکز.
۲۰. عنصرالمعالی، کیکاووس بن اسکندر. (۱۳۷۳). **قابوس‌نامه**. به اهتمام و تصحیح غلامحسین یوسفی. چاپ هفتم. تهران: علمی و فرهنگی.

۲۱. فرانکلین، ساموئل اس. (۱۳۸۹). **روان‌شناسی شادگامی**. ترجمه جعفر نجفی زند. چاپ اول. تهران: سخن.
۲۲. فروم، اریک. (۱۳۷۵). **گریز از آزادی**. ترجمه عزت‌الله فولادوند. تهران: مروارید.
۲۳. قربانی، زهره. (۱۳۹۶). «طبقه بندی فضائل و توانمندی‌های منش». *ماهنامه سپیده دانایی*. دوره جدید، شماره ۱۱۱-۱۱۲، صص ۵۸-۶۵.
۲۴. کار، آلان. (۱۳۸۷). **روان‌شناسی مثبت علم شادمانی و نیرومندی انسان**. ترجمه حسن پاشا شریفی و جعفر نجفی زند. چاپ اول. تهران: سخن.
۲۵. کارلونی، ژ. س. (۱۳۶۸). **نقد ادبی**. ترجمه نوشین پزشکی. چاپ اول. تهران: سازمان انتشارات و آموزش انقلاب اسلامی.
۲۶. کریمی، رامین. (۱۳۸۸). **مارتین سلیگمن (نظریه درمان‌دگی آموخته شده و روان‌شناسی مثبت‌نگر)**. تهران: دانژه.
۲۷. کانت، امانوئل. (۱۳۷۴). **تعلیم و تربیت**. ترجمه غلامحسین شکوهی. چاپ دوم. تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
۲۸. کویلیام، سوزان. (۱۳۹۰). **مثبت‌اندیشی و مثبت‌گرایی**. ترجمه فرید براتی سده و افسانه صادقی. چاپ دوم. تهران: جوانه رشد.
۲۹. لاما، دالای و کاتلر، هوراد. (۱۳۸۴). **هنر خوشحالی**. ترجمه سرور قاسمی. شیراز: انتشارات نوید شیراز.
۳۰. میتال، راکش کی. (۱۳۸۱). **فرهنگ‌نامه افکار مثبت**. ترجمه مینا اعظامی. تهران: نسل نو اندیش.
۳۱. میگار موئه، جینا ال. (۱۳۹۲). **مداخلات روان‌شناسی مثبت‌نگر**. ترجمه علی اکبر فروغی و جلیل اصلانی. تهران: کتاب ارجمند.
۳۲. نائل صالحی، محبوبه. (۱۳۹۱). «کار تطبیقی بین بررسی فضایل اساسی انسان در روان‌شناسی مثبت و مقایسه‌ی آن با سعدی». محمود گلزاری. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی. دانشکده پردیس نیمه حضوری دانشگاه علامه طباطبائی.
۳۳. هاشمی، جمال. (۱۳۷۸). **سعدی و روان‌شناسی نوین**. چاپ اول. تهران: شرکت سهامی انتشار.
۳۴. هریس، راس. (۱۳۹۷). **تله شادمانی**. ترجمه دکتر علی صباحی و مهدی اسکندری. چاپ چهارم. تهران: سایه سخن.

۳۵. هیل، ناپلئون. (۱۳۸۶). ۲۰۰ نکته در مورد نگرش ذهنی مثبت. ترجمه مینا امیری. تهران: آشیانه کتاب.
۳۶. یوسفی، غلامحسین. (۱۳۷۱). تصحیح و تعلیقات قابوس نامه. تهران: علمی.

