

Positivism and happiness From the point of view of Rumi and Seligman

DOI: [10.22111/jllr.2021.35844.2813](https://doi.org/10.22111/jllr.2021.35844.2813)

Fatemehsoghra Asghari mehr¹ | Amirasmal Azar² | Sara Zirak³

1. PhD. Student of Persian Language and Literature Department, science and research Unit, Islamic Azad University, Tehran, Iran. Email: mehrahaneh.asgarimehr@gmail.com

2. Corresponding Author, Associate Professor of Persian language and literature Department, science and research Unit, Islamic Azad University, Tehran, Iran. E-mail: e-azar@srbiau.ac.ir

3. Assistant Professor of Persian language and literature Department, science and research Unit, Islamic Azad University, Tehran, Iran. Email: sara.zirak@gmail.com

Articl history: Received date: 2020-9-22; Revised date: 2021-6-21 ; Accepted date: 2022-4-16

Abstract

Positive psychology is a science that focuses on human abilities to improve life. Martin E. P. Seligman, the founder of positivist psychology, studies human emotions in three "present-past-future" directions. For him, happiness is one of the positive emotions of the present. In order to achieve happiness, in addition to experiencing positive emotions in the past and future, he recommends strengthening the six moral virtues of the achievements of self-knowledge. Rumi also invites everyone to know himself from the anthropological point of view. Understanding the "now" is also very important from his point of view. He considers the "future" only with hope in God and the "past" important for achieving satisfaction. The purpose of this study is to answer the question whether happiness is achievable from Rumi's point of view and the components of happiness and positivism in Masnavi can be measured by Seligman's theory of positivist psychology? Research achievements in achieving happiness in Masnavi, in addition to the overlap of positivism variables, lead to the superiority of Rumi's intellectual and mystical aspects. This research has studied and applied the variables of happiness and positivism in Masnavi with analytical-descriptive method and using library resources.

Keywords: Happiness,, Martin Seligman, Rumi

1- Introduction

Positive Psychology is the study of humans' ability to improve their lives. Researchers in this field try to alleviate human suffering and improve lives by addressing the characteristics of hope (such as hope, satisfaction, friendliness, and meaning). Martin E.P. Seligman (1942), the founder of positivist psychology, studied human emotions in the three directions of the "present, past and future". For him, happiness is one of the positive emotions of the moment. In order to obtain happiness, in addition to experiencing positive emotions in the past, future and present, it also suggests six moral virtues to strengthen self-knowledge

achievement. From an anthropological point of view, Rumi invites everyone to know themselves. From their perspective, understanding the current situation is also very important. He believes that the future is only important for God's hope, while the past is only important for satisfaction. The purpose of this research is to answer the question of whether happiness can be achieved from Rumi's point of view. Can Seligman's positivist psychology theory be used to measure Masnavi's happiness and positivism components? It is worth noting that in the process of research to obtain the best results, I communicated with Professor Seligman. When researching and applying it, it seems that in the current era, we can't have a happy and balanced life with a consensus on mysticism. However, the research results led to Rumi's intellectual and mysterious advantages. Today's people will first eliminate the main barriers to communication with the world through idealism and self-knowledge. On the other hand, by using knowledge of technology and psychology and gaining virtues, you can achieve two powerful wings to achieve happiness. In this way, humans will overcome their fears and worries about the future by surrendering and learning from the past. Through this guide, you will realize the importance of the present and be able to create a balanced life, the consequence of which is to achieve happiness, satisfaction and peace.

2- Research Method

In this study, through a descriptive method of analysis and the use of library resources, the variables of happiness and positivism were studied and applied to Masnavi, and similarities and differences were found. The first step of theoretical research is to collect common data from the Masnavi text based on Seligman's positivism theory. In the structural analysis stage, while inferring the content of the text, the commonalities and differences between the two ideas are also discussed. After identifying and testing the main source of the theory and its division as the main standard in Masnavi's works, the researchers studied and collected it. The various parts of the analysis include examining variables and emotions in three ways: "past, present, and future" and identifying the six virtues. This series of achievements aims to realize the happiness and peace of mankind.

3- Discussion

"Positive psychology focuses on success and contributes to happiness and satisfaction." Seligman pointed out that in addition to focusing on the psychological knowledge of patients and their negative emotions, he now also emphasizes science Work hard to educate people with normal and healthy behaviors." (Kar, 2011: 25)

"The Theory of Happiness" is similar to the concept of "Eudaimonia" put forward by Aristotle 2500 years ago. Aristotle believes that happiness is being good at doing things and living in the shadows. After this sentence, Seligman also expressed true happiness in the sense of achieving knowledge and skill development, love and acquisition meaning. (Seligman, 1396: 159) In his theory, Seligman distinguishes "immediate happiness" from "lasting happiness". He believes that by continuously using the six virtues and abilities, a good life can be achieved through satisfaction. (Ibid:24) He believes that a good life is something that transcends a pleasant life, and a meaningful life is something that transcends a good life. It comes from the connection with larger things, which is the essence that everyone obtains through connection. (Ibid: 159)

In literature, happiness has been institutionalized in human beings. To realize these happiness, it is necessary to establish a degree of beauty in the soul. In order to confirm this theme, Rumi focused on the love of God, thinking that happiness have been significantly hidden in the human body:

There is a hidden parrot inside you
You can see the reflection of that anywhere
Although, it takes happiness from you still you are pleased with it
you accept the oppression just as if is fair

"Analysis of Rumi's thoughts in Masnavi also shows his profound understanding of psychology. Rumi subtly objectified the internal things and showed the behavior of the characters in the story, such as "psycho-drama." His thinking and therapy sometimes lead to cultural reconstruction, sometimes to the production of "insight" and The analysis of cognition will eventually change habits and behaviors and model them in a positive way. "(Arabian, 2014: 26) Rumi's special attitude towards happiness shows his insight and positive recovery.

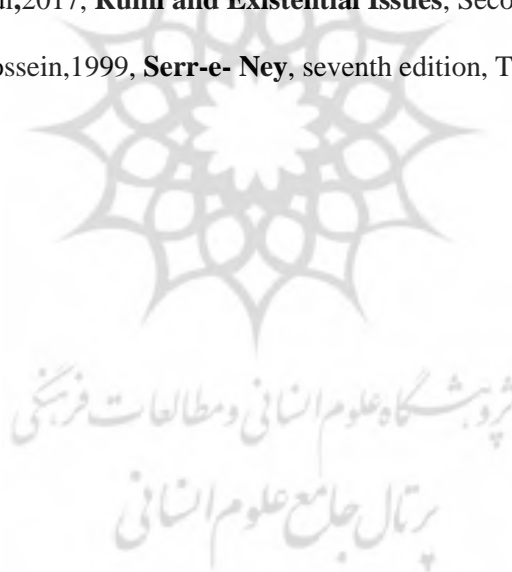
4- Conclusion

Rumi and Seligman view from a psychological, cognitive and positivistic perspective Humanity. When studying this theory, Rumi, in addition to achieving a common path, in some cases also provided other spiritual and cognitive paths to achieve happiness, which shows that his thoughts are compatible with psychological truths and become The achievement of a perfect man. Seligman believes that the past three times the future is very important, and he seeks satisfaction and realization of meaning by focusing on moral virtues and abilities. Emphasize the present, especially hope for the "future" and satisfaction with the "past" in order to achieve lasting happiness. Rumi also invites people to discover themselves and to obtain happiness based on knowledge and virtue. Based on the "spirituality" based on "I", he believes that people with inner revelation can achieve truth and lasting satisfaction by removing rust. Considering that both characters use the religious to express their thoughts, and all the achievements of this path are the result of a deep connection with "faith". This achievement is what Seligman calls a strong belief. He believes that life makes sense only by being connected to bigger things, and the result is the same peace that brings lasting happiness. However, Rumi's vision is based on variables such as thought, spirituality, faith, satisfaction, obedience, gratitude, and love, and is a guide to truth and eternal happiness, enriching his religious ideas. and mysterious in this comparison. In his opinion, the fact that people love God and obey God's will with complete satisfaction and happiness is realization of the truth. Rumi is different from Seligman, he does not like sensory elements, especially sadness, he thinks that they are just a means of contemplation, and certainty, so he pays more attention to the present. Therefore, by enhancing spirituality and acquiring capacity and adapting it to positivistic psychology, we can change human behavior and improve human happiness and well-being.

5-References

1. Amiri, Seyed Mohammad, Pazaj, Neda, , 2014 "**Analysis of the Valley of Knowledge in the First Three Books of Masnavi**", Quarterly Journal of Persian Language and Literature, Azad University, Sanandaj Branch, sixth year. No. 20, Autumn, pp1 - 24.
2. Arasteh, Reza, 2001, **Iranian Rumi**, translated by F. Mortazavi Borazjani, Tehran: Shahid Beheshti University.
3. Aflaki, Shamsuddin Ahmad, 2017, **Managheb Al-Arefin**, edited by Tahsin Yaziji, Tehran: Friends.
4. Arabian, Ali, Ganj Ravan, 2014, **Analysis and Interpretation of the Spiritual Masnavi**, First Edition, Isfahan: Naghsh Mana.
5. Forouzanfar, Badi'at al-Zaman, 2007, **Hadiths and Stories of Masnavi**, PDF. Tehran: Amirkabir.
6. Frankel, Victor, 2017, **Man in Search of Meaning**, translated by Mahin Milani, Tehran: Dorsa.
7. Kar, Alan, 2012, **Positive Psychology of Happy Science and Human Strengths**, translated by Hassan Pasha Sharifi, Jafar Najafi Zand, third edition, Tehran: Sokhan.
8. Mohammadzadeh, Maryam, Qanavati, Elham, 2018, "**Rumi's approach to the concept of wisdom in the spiritual Masnavi**", Comprehensive portal of humanities, fourth year, number two, June, pp 33-40.

9. Seligman, Martin, 2015, **Florish**, translated by Amir Kamkar and Sakineh Hejbarian, second edition, Tehran: Ravan.
10. Seligman, Martin, 2017, **inner happiness**, translated by Mostafa Tabrizi, Ramin Karimi and Ali Niloufari, Tehran: Danjeh.
11. Schopenhauer, Arthur, 2008, **in The Wisdom of Life**, translated by Mohammad Mobasheri, Tehran: Niloufar.
12. Soroush, Abdolkarim, 1996, **Romantic Gambling**, Tehran: Sarat Cultural Institute.
13. Rumi Balkhi, Maulana Jalaluddin Mohammad, 2017, **the complete and edited text of the spiritual Masnavi based on Reynold A. Nicholson**, Ahmad Khatami, Tehran: University Press.
14. Rumi Balkhi, Maulana Jalaluddin Mohammad, 1998, **Masnavi Manavi**, Sharh Jafar Shahidi, Tehran: Scientific and Cultural.
15. Rumi Balkhi, Maulana Jalaluddin Mohammad, 1991, correction and analysis and explanation of Mohammad Estelami. Third Edition, Tehran: Zovar Publications.
16. Rumi Balkhi, Maulana Jalaluddin Mohammad, 2011, **Fih Ma Fih**, Sharh Karim Zamani, Tehran: Moin.
17. Rumi Balkhi, Maulana Jalaluddin Mohammad, 2011, **Generalities of Shams Tabrizi**, with correction and introduction by Nizamuddin Nouri, based on the original version of Forouzanfar, Tehran: Aban book.
18. Rumi Balkhi, Maulana Jalaluddin Mohammad, 1994, **spiritual Masnavi, based on Reynold A. Nicholson**, by Iraj Shahbazi, Tehran: Dekhoda Dictionary Institute.
19. Rumi Balkhi, Maulana Jalaluddin Mohammad, 2019, **Sharh Masnavi Sharif**, Forouzanfar, Badi-ol-Zaman, three volumes, (PDF). Tehran: Our History Library.
20. Zare Company, Mehdi, 2017, **Rumi and Existential Issues**, Second Edition, Tehran: Contemporary View.
21. Zarrinkoob, Abdolhossein, 1999, **Serr-e- Ney**, seventh edition, Tehran: Elmi.



مثبت‌گرایی و شادمانی از دیدگاه مولوی و سلینگمن

فاطمه صغری اصغری مهر^۱ | امیراسماعیل آذر^۲ | ساره زیرک^۳

۱. دانشجوی دکتری زبان و ادبیات فارسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات، تهران، ایران. رایانامه: mehraneh.asgarimehr@gmail.com

۲. نویسنده مسئول، دانشیار گروه زبان و ادبیات فارسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات، تهران، ایران. رایانامه: e-azar@srbiau.ac.ir

۳. استادیار گروه زبان و ادبیات فارسی واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران. رایانامه: sara.zirak@gmail.com

چکیده

روان‌شناسی مثبت‌گرا (Positive psychology) علمی است که با هدف بهبود زندگی، به توانمندی‌های انسان توجه می‌کند. مارتین ای. پی. سلینگمن (Martin E.P Seligman, 1942) بنیان‌گذار روان‌شناسی مثبت‌گرا، هیجان‌ات انسان را در سه مسیر «حال-گذشته-آینده» مورد مطالعه قرار می‌دهد. از نظر او شادمانی از هیجان‌ات مثبت مربوط به زمان حال است. او برای دستیابی به شادمانی علاوه بر تجربه هیجان‌ات مثبت در زمان گذشته و آینده و حال به تقویت فضایل اخلاقی ششگانه از دستاوردهای خویش‌شناسی توصیه می‌کند. مولانا نیز از بُعد انسان‌شناسی، همگان را به شناخت خویش‌شناسی دعوت می‌کند. درک زمان حال نیز از دیدگاه او دارای اهمیت زیادی است. مولانا آینده را فقط با امید به خدا و گذشته را برای دستیابی به رضایت دارای اهمیت می‌داند. هدف از این پژوهش پاسخ به این سوال است که آیا شادمانی از دیدگاه مولانا دست‌یافتنی است؟ آیا مؤلفه‌های شادمانی و مثبت‌گرایی در مثنوی، با نظریه روان‌شناسی مثبت‌گرای سلینگمن قابل سنجش است؟ دستاوردهای پژوهش در رسیدن به شادمانی در مثنوی علاوه بر همپوشانی متغیرهای مثبت‌گرایی، به برتری وجه اندیشگانی و عرفانی مولانا می‌انجامد. این پژوهش با روش تحلیلی-توصیفی و استفاده از منابع کتابخانه‌ای به بررسی و تطبیق متغیرهای شادمانی و مثبت‌گرایی در مثنوی و یافتن شباهت‌ها و تفاوت‌ها پرداخته است.

کلیدواژه‌ها: شادمانی، روان‌شناسی مثبت‌گرا، مارتین سلینگمن، مولانا.

۱. مقدمه

در جامعه امروزی، بشر تحت تأثیر تکنولوژی دچار اضطراب و ناامیدی شده است. مثبت‌گرایان با پرداختن به خصائل پسندیده‌ای مانند: امید، رضامندی، مهربانی، کسب معنی درصدد کاهش رنج انسان و بهبود زندگی هستند. اما، در نگرش

عرفانی علاوه بر کسب فضایل و خصائل پسندیده، مقوله ایمان و یقین برای کسب شادمانی اهمیت ویژه‌ای دارد. زیرا، آن هنگام که انسان یقین دارد قدرتی شکست‌ناپذیر از او و هر آنچه که دوست دارد، حمایت می‌کند و خواسته‌هایش را برآورده می‌کند، می‌تواند احساس رضایت و شادمانی کند، چون ایمان دارد که خرد لایتناهی از مصالح او حمایت می‌کند. عنصر اساسی شادمانی درون انسان است که از نگرش و احساس او حاصل می‌شود. هر واقعیت پس از شناخت از دو نیمه تشکیل می‌شود: نیمه ذهنی (subjective) و نیمه عینی (objective). نیمه ذهنی، خود ما هستیم و سعادت به آن بستگی دارد. عنصر ذهنی بسیار بیشتر از عنصر عینی برای خشنودی اهمیت دارد، یعنی شخصیت و غنای آن، تنها وسیله بی‌واسطه برای سعادت است. (شوینهار، ۱۳۸۷: ۲۵-۲۱) مارتین سلیگمن روان‌شناس آمریکایی و صاحب نظریه مثبت‌گرایی، هیجان‌ات را در سه مسیر «حال-گذشته-آینده» مورد مطالعه قرار می‌دهد. از نظر او «شادمانی» از هیجان‌ات مثبت مربوط به زمان حال است که با تقویت فضایل ششگانه «خرد، شجاعت، عشق، عدالت، تواضع، معنویت و تعالی» به دست می‌آید. این قابلیت‌ها هم در زمان‌های نابسامان و هم در لحظات مساعد به انسان کمک می‌کنند. (سلیگمن، ۱۳۹۶: ۲۲-۲۱) از آنجا که سلیگمن رشدیافته در کانون خانواده‌ای مذهبی است، لذا در آثارش رد پای مذهب و پایبندی بر باورهای دینی قابل مشاهده است. طبق یافته‌های سلیگمن، افراد باورمند در مقایسه با سایر اقشار شادتر هستند و از زندگی رضایت بالاتری دارند.

مولانا از درون عارفی شادمان است. چنانچه در مناقب‌العارفین به نقل از او آمده است: «من این جسم نیستم که در نظر عاشقان منظور گشته‌ام، بلکه من آن ذوقم و آن خوشی که در باطن مریدان از کلام ما و از نشان ما سرزند الله الله، چون آن دم را دریابی و آن ذوق را در جان خود مشاهده کنی، غنیمت می‌دار و شکر می‌گزار که من آنم.» (افلاکی، ۱۳۹۶: ۱۹۸) او در سراسر مثنوی با نگاهی دینی - عرفانی و با تکیه بر عشق الهی، انسان را به آرامش و نشاط دعوت می‌کند. «تعالیم مولوی در مسیر رسیدن به سعادت و خشنودی، فراتر رفتن از مرحله یکی شدن با خدا و پیوند متعالی با زندگی است.» (کمپانی زارع: ۱۳۹۶، ۱۶) در غزلیات شمس در بیان شادی چنین آمده است:

مرا عهدیست با شادی که شادی آن من باشد مرا قولیست با جانان که جانان جان من باشد
(مولوی، ۱۳۹۰: ۵۷۸)

۱-۱- بیان مساله و سوالات تحقیق

این دو اندیشمند از نظر بنیان‌های فکری و تاریخی از یکدیگر فاصله فراوانی دارند، اما چنین برمی‌آید که مولانا از قرن‌ها پیش روانکاوانه به آلام بشری آگاهی داشته و در تمثیل‌های گوناگون درصدد ارائه راهکار و درمان برآمده است. اندیشه‌های او در نگرش روان‌شناسانه می‌تواند نقطه عطفی در احیای خویشتن‌شناسی و شکوفایی باشد. بنابراین در پژوهش حاضر برآنیم تا به پرسش‌های زیر پاسخ دهیم:

۱- شادمانی در اندیشه مولانا بر اساس نظریه مثبت‌گرایی سلیگمن قابل دستیابی است؟

۲- محور فکری و منبع اصلی شکل‌گیری دو اندیشه برای رسیدن به شادمانی و مثبت‌گرایی چیست؟

۳- وجوه اشتراک و افتراق دو اندیشه در نیل به شادمانی و مثبت‌گرایی جهت بهبود زندگی چیست؟

۱-۲- اهداف و ضرورت تحقیق

یکی از رسالت‌های ادبیات تطبیقی با محوریت انسان، تبیین و ارائه شباهت‌ها میان اندیشه‌های متفکران مختلف است. دستاورد این بررسی‌ها دستیابی به راهکارهایی در جهت بهبود زندگی و شکوفایی انسان است. مطالعه تطبیقی نظریه

مثبت‌گرایی سلیگمن در مثنوی مولوی نخست می‌تواند خوانندگان را با ابعاد گوناگون اندیشه‌های مولوی آشنا سازد. همچنین این پژوهش می‌تواند نشان دهد که شاعری با اندیشه‌های عرفانی - اسلامی از قرن‌های پیش دارای اندیشه‌های روانکاوانه بوده و قابل مطالعه و مقایسه با راهکارهای نوین مثبت‌گرایی است. لذا، می‌توان دستاوردهای مشترک فکری و فرهنگی به دست آمده را به منظور کمک به بهبود زندگی، در میان اقشار مختلف جامعه کاربردی کرد. به نظر می‌آید دستیابی به چنین دستاوردهایی از اهداف ضروری جوامع است.

۳-۱- روش تفصیلی تحقیق

روش تحقیق در مبانی نظری جمع‌آوری داده‌های مشترک از متن مثنوی منطبق بر نظریه مثبت‌گرایی سلیگمن است. در مرحله تحلیل ساختاری ضمن استنباط از محتوای متن به وجوه اشتراک و افتراق میان دو اندیشه پرداخته شده است. پژوهشگر پس از شناسایی و بررسی منابع اصلی نظریه و تقسیم‌بندی آنها به عنوان معیار اصلی در متن مثنوی به مطالعه و جمع‌آوری آنها پرداخته است. بخش‌های تحلیل شامل بررسی متغیرها و هیجان‌ات در سه مسیر «گذشته، حال، آینده» و شناسایی فضایل ششگانه می‌باشد.

۴-۱ - پیشینه تحقیق

آثاری که با این بحث پیوندی نزدیک داشت و مورد بررسی قرار گرفت، عبارتند از: کتاب گنج روان، (۱۳۹۳)، تحلیل و تفسیر مثنوی معنوی، علی عربیان؛ اهتمام نویسنده در این اثر بازشناسی خلق و خوی انسان یعنی تأکید بر سلامت روان است. کتاب رومی ایرانی، (۱۳۸۰)، رضا آراسته؛ نویسنده در گزیده‌هایی از داستان‌های مثنوی به تشابه اندیشه‌های مولانا با روان‌شناسی نوین پرداخته است. پایان‌نامه «تحلیل اندیشه‌های مثبت‌گرایانه در مثنوی معنوی از منظر علم روان‌شناسی»، (۱۳۹۵)، پروین گلی‌زاده و محمد یزدانجو؛ پژوهشگر به بررسی کلی مولفه‌های روان‌شناسی و تطبیق آن با آرای مولانا پرداخته است. پایان‌نامه «بررسی فضایل اساسی انسان در روان‌شناسی مثبت و مقایسه آن با آثار سعدی» (۱۳۹۱)؛ نویسنده به تحلیل و مقایسه فضایل اساسی انسان در روان‌شناسی مثبت‌گرا و اندیشه سعدی پرداخته است. مقاله «تحلیل اندیشه‌های مثبت‌گرایانه در مثنوی معنوی از منظر علم روان‌شناسی»، (۱۳۹۵). پژوهشگر به تحلیل و مقایسه فضایل اساسی انسان در علم روان‌شناسی و اندیشه سعدی پرداخته است. مقاله «نظریه شادی مولانا در فیه‌مافیه»، (۱۳۹۷) مجاهد غلامی؛ نویسنده در این پژوهش به یافتن شاهدهایی بر اساس نظریه مثبت‌گرایی در فیه‌مافیه می‌پردازد. در این پژوهش‌ها، بر اساس روان‌شناسی نوین به شناخت و تقویت خلق و خوی انسان و تأکید بر سلامت روان پرداخته شده است. اما محور اصلی مقاله پیش رو، شناخت مسیرهای رسیدن به شادمانی و مثبت‌اندیشی بر اساس نظریه سلیگمن در مثنوی مولوی است که به صورت مستقل تحقیق نشده است. روش گردآوری داده‌ها، به صورت توصیفی - تحلیلی با استفاده از منابع کتابخانه‌ای می‌باشد.

۲- مثبت‌گرایی و شادمانی از دیدگاه سلیگمن و مولانا

«روان‌شناسی مثبت‌گرا بر موفقیت و کمک به شادزیستی و رضایت‌مندی مرکزیت دارد. سلیگمن یادآور می‌شود با گذر از دانش روان‌شناسی که به بیماران و هیجان‌های منفی آنان توجه می‌کرد، اکنون بر تلاش‌های علمی در جهت بالندگی مردم به همراه رفتارهای بهنجار و سالم تأکید دارد.» (کار، ۲۰۱۱: ۲۵) «نظریه شادکامی» به مفهوم ائودایمونیا (Eudaimonia) ارسطو که دوهزاروپانصد سال قبل مطرح کرد، شباهت دارد. ارسطو شادکامی را در خوب بودن، نیکی کردن و زندگی را در سایه آن می‌دانست. سلیگمن نیز به پیروی از این جمله، شادکامی حقیقی را رسیدن به شناخت و رشد توانایی‌ها، عشق و

کسب معنا، بیان کرده‌است. (سلیگمن، ۱۳۹۶: ۱۵۹) سلیگمن در نظریه خود «لذت‌های آنی» و «خشنودی‌های پایدار» را از یکدیگر تفکیک کرده است. از نظر او، زندگی خوب همراه با خشنودی با استفاده مستمر از فضایل و قابلیت‌های ششگانه قابل دستیابی است. (همان: ۲۴) او معتقد است، زندگی خوب چیزی فراتر از زندگی لذت‌بخش است و زندگی معنی‌دار فراتر از زندگی خوب است و از متصل شدن به چیزی بزرگ‌تر ناشی می‌شود و این همان ماهیتی است که هر فردی برای کسب معنا خود را به آن متصل می‌کند. (همان: ۱۵۹)

در ادبیات، خوشبختی و سعادت در وجود انسان نهادینه است و برای دستیابی به آن باید در نفس، ملکات فضایل را ایجاد نمود. در تأیید این مضمون مولوی نیز با محوریت عشق به خدا، شادی و سعادت را در نهاد انسان به طور معناداری نهفته می‌داند:

اندرون تسست آن طوطی نهان عکس او را دیده تو بر این و آن
می‌برد شادیت را، تو شاد ازو می‌پذیری ظلم را چون داد ازو
(مولوی، ۱۳۷۱: ۱/۱۷۱۸)

در مثنوی هم تحلیل اندیشه‌های مولانا « نشان‌دهنده آشنایی عمیق او با روان‌شناسی است. مولانا با مهارت آنچه را که درونی است، عینیت می‌بخشد و رفتار شخصیت‌ها را در داستان‌ها همچون «نمایش‌درمانی» (psycho-drama) نمایان می‌سازد. چاره‌اندیشی و درمانگری وی گاهی به بازسازی فرهنگ و گاهی به ایجاد «بصیرت» و تحلیل شناخت می‌انجامد و درنهایت، با تغییر عادت‌ها و رفتارها در مسیر مثبت‌الگو سازی می‌کند.» (عربیان، ۱۳۹۳: ۲۶) نگرش خاص مولانا به شادی، مبین بصیرت و درمانگری مثبت‌اوست. از این روست که هنگام شادی می‌گوید:

ز خوشدلی و طرب در جهان نمی‌گنجم ولی ز چشم جهان همچو روح پنهانم
همیشه دامن شادی کشیدم سوی خویش کشد کنون کف شادی به خویش دامانم
(مولوی، ۱۳۹۰: ۱۷۴۰)

۱-۲- راه‌های رسیدن به مثبت‌گرایی و شادمانی

سلیگمن معتقد است شادمانی از مسیرهای مختلفی حاصل می‌شود، اما یک شخص لزوماً تمام این هیجان‌ات و خشنودی‌ها را تجربه نمی‌کند. این مسیرها عبارتند از: ۱. تجربه بهینه هیجان‌ات مثبت در زمان «گذشته، حال، آینده» و استفاده از آنها در تمام فعالیت‌های باارزش زندگی. ۲. کسب قابلیت‌ها و فضایل انسانی و به عمل درآوردن آنها در حوزه‌های اصلی زندگی. (سلیگمن، ۱۳۹۶: ۱۵۹)

۱-۲-۱- تجربه بهینه هیجان‌ات در زمان

الف. نگاه به گذشته: سلیگمن معتقد است، ماهیت شادی پایدار در نگاه به گذشته به دست آوردن «رضایت» بیشتر است. از آنجا که اندیشه‌های گذشته زیربنای افکار جزمی است و انفعال ناشی از آن فرد را به بند می‌کشد. لذا، او برای تکمیل فرایند عالی این مسیر به‌کارگیری «طریق فکری، افزایش شکرگزاری و آموختن بخشش» را توصیه می‌کند. (سلیگمن، ۱۳۹۶: ۱۱۲) نگاه به گذشته شامل هیجان‌اتی چون رضامندی، خشنودی، غرور، آرامش خاطر است. سلیگمن معتقد است، از طریق آشنا

شدن با هر سه زمان و تغییر دادن احساسات مربوط به گذشته، چگونگی تفکر در مورد آینده و نحوه تجربه حال، می‌توان هیجانات خود را در یک جهت مثبت به حرکت درآورد و به شادکامی رسید. (سلیگمن، ۱۳۹۶: ۸۷)

در این سنجه مولانا به طور اخص برای رهایی از جزم‌اندیشی‌ها توصیه به رها کردن گذشته دارد؛ زیرا بدینسان زمینه رشد و شناخت بهتر فراهم خواهد شد. او با آشنا کردن آدمی با جهان درون و رها شدن از گذشته، معتقد است که حسرت بر گذشته‌ای که در آن عبرت گرفتن نباشد، حاصلی جز غم و اندوه ندارد و تغییر و تحول مثبت به وجود نمی‌آورد و به‌طورکلی اغتنام فرصت و وقت‌شناسی در هر موضوعی را پسندیده می‌داند.

فکرت از ماضی و مُستقبل بُود
چون از این دو رست، مشکل حل شود
(مولوی، ۱۳۷۱: ۱۷۸/۲)

دو گوشم بست یزدان تا رهیدم
ز حالِ دی و فردا و خرافات
(مولوی، ۱۳۹۰: ۳۶۰)

پیرو همین اندیشه در دفتر چهارم، قصه مرغ گرفتاری را بیان می‌کند و در ادامه با تأکید می‌گوید: بر گذشته غم مخور و بر آنچه از دست رفته حسرت مبر.

بر گذشته حسرت آوردن خطاست
بازناید رفته یباد آن هباست
(مولوی، ۱۳۷۱: ۲۲۴۵/۴)

آنچه بر دست است، این است آن سخن
گفت دیگر: «بر گذشته غم مخور
چون ز تو بگذشت، ز آن حسرت مبر»
(همان: ۲۲۵۳/۴)

مرغ گفتش نی نصیحت کردمست
چون گذشت و رفت، غم چون می‌خوری؟
که مبادا بر گذشته دی غمت
یا نکردی فهم پندم، یا گری
(همان: ۶۰ / ۴ - ۲۲۵۹)

بر کار گذشته بین که حسرت نخوری
صوفی باشی نام ماضی نبی
(مولوی، ۱۳۹۰: ۱۸۰۰)

بررسی طریق فکری، افزایش شکرگزاری و آموختن بخشش برای رسیدن به رضایت در گذشته:

- طریق فکری: «از دیدگاه سلیگمن بخشی از زندگی لحظه‌ای و واکنشی است و نیازی به تفکر و تعبیر ندارد. اما بخش مربوط به گذشته به وسیله تفکر و تعبیر هدایت می‌شود. به طورمثال، یک فرد آواره که دائم به گذشته مطلوب خود فکر کند، یک تلخی بی‌وقفه و نفرتی دائمی را احساس خواهد کرد. بنابراین طریق فکری از نظر او یعنی رها کردن این عقیده که گذشته می‌تواند آینده را تعیین کند. سلیگمن زیربنای این تفکر جزمی را بی‌پایه و بی‌ثمر می‌داند.» (سلیگمن، ۱۳۹۶: ۹۱)

مولانا همه امور را به اندیشه مرجوع می‌داند و بر این مهم تأکید می‌ورزد که ذهن انسان، تنها آنچه را که می‌اندیشد و به باور خود رسانده است به طریقی در بیرون مشاهده می‌کند، به شرطی که به سرچشمه علم الهی متصل شده باشد. لذا، در ابیاتی به اهمیت این سخن به مفهوم «حیوان ناطق» توجه می‌کند که به معنی اندیشه‌گر و مُدرک است. (مولوی، ۱۳۷۱: ۱۹۲)

«مولانا زمانی که عبارت «اندیشه» را به کار می‌برد، به لطیفه انسانی نظر دارد که مستعد عشق و معرفت است. انسان وقتی عالم

صغیر نفس را بشناسد به سایر موجودات نیز احاطه علمی می‌یابد. این مرتبه استعداد، در همه افراد هست و آنچه انسان را برتر می‌سازد همین استعداد کمال اوست.» (زرین کوب، ۱۳۷۸: ۴۸-۵۴۵)

ای برادر تو همان اندیشه‌ای
مابقی تو استخوان و ریشه‌ای
گر گل است اندیشه تو گلشنی
وَر بُودِ خاری، تو هیمه گلخنسی
(مولوی، ۱۳۷۱: ۲۷۸/۲)

مولانا در این بخش فراتر از توصیه سلیگمن، با اشاره به اهمیت فکر و اندیشه، آن را وسیله‌ای برای اتصال به علم الهی و سرچشمه آگاهی می‌داند.

فکر و اندیشه‌ست مثل ناودان
وَحیِ مَكشوفَسْت ابر و آسمان
(همان: ۲۴۹۴/۵)

- شکرگزاری: «به عقیده سلیگمن شکرگزاری نوعی قدردانی برای موهبت‌هاست. قدرشناسی، یکی از عوامل اصلی در کاهش آرامش، خشنودی و رضایت هستند.» (سلیگمن، ۱۳۹۶: ۹۷) او معتقد است که در زندگی ابزار برای قدردانی از افراد مهم زندگی نداریم، اما اندیشیدن به چیزهایی که در زندگی باید قدردان آن باشیم در واقع لمس کردن ژرف‌ترین ریشه‌های انسانیت است. (همان: ۱۰۰)

مولانا با استناد به آیه ۷ سوره ابراهیم: «لَنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ، اگر شکرگزار باشید، هرآینه نعمت شما را بیفزایم.» در مقدمه دفتر چهارم مثنوی اینگونه بیان می‌دارد: «فَإِنَّ الشُّكْرَ قَيْدٌ لِلْعَيْدِ وَ صَيْدٌ لِلْمَزِيدِ وَ لَا يَكُونُ إِلَّا مَائِيْدًا، به راستی، شکر آنچه را به دست آمده چون قید نگه می‌دارد و موجب افزونی آن می‌شود.» (مولوی، ۱۳۷۱: ۷) با تکیه بر نظرگاه عرفانی - اسلامی مولانا در این سنجه نیز اندیشه او از سلیگمن فریفته‌تر می‌نماید، زیرا از نظر او شکرگزاری علاوه بر آرامش و رضایت موجب افزایش نعمت‌های زندگی، خواهد شد.

باری دیگر مولانا در داستان «وزیر متکبر و پادشاه جهود که نصرانیان را می‌کشت»، به اهمیت شکرگزاری اشاره می‌کند: چونکه بویی برد و شکر آن نکرد
کفر نعمت آمد و بینش خورد
شکر کن مرشاکران را بنده باش!
پیش ایشان مرده شو، پاینده باش!
(همان: ۴۴۲-۴۵ / ۱)

در ابیات مذکور خطاب به انسانی که وسیله معرفت دارد، توصیه به شکرگزاری می‌کند و در صورت عدم شکرگزاری، بنده دچار غرور به آرامش و رضایت نخواهد رسید. (مولوی، ۱۳۷۱: ۲۲۷)

سعی شکر نعمتش قدرت بود
جبر تو انکار آن نعمت بود
شکر قدرت قدرت افزون کند
جبر نعمت ازگفت بیرون کند
(همان: ۳۹-۹۳۸ / ۱)

در ادامه این بررسی در داستان نذر کردن سگان در دفتر سوم، مولانا شکر را وسیله‌ی برای رسیدن به نعمت حقیقی قرار می‌دهد. او یادآور می‌شود، کسی که عاشق شکر است چنانچه نعمتی هم به او نرسد، باز شکرگزار است. زیرا شکر باعث استغنا و سروری می‌شود. (مولوی، ۱۳۷۱: ۳۴۶)

شکر نعمت خوش‌تر از نعمت بود
شکر جان نعمت و نعمت چو پوست
شکر باره کی سوی نعمت رود؟
زانکه شکر آرد تو را تا سوی دوست

نعمت آرد غفلت و شکر انتباه
نعمت شکر کند پُر چشم و میر
صیدِ نعمت کن به دامِ شکر شاه!
تا کنی صد نعمت ایشارِ فقیر
(مولوی، ۱۳۷۱: ۳/ ۲۹۰۰-۲۸۹۷)

- بخشش: به نظر سلیگمن با بخشش و مهربانی، رضایت از زندگی امکان‌پذیر شده و فرد با آن به آزادی و رهایی می‌رسد. او تنها راه بیرون رفتن از هیجانات منفی را فراموش کردن خاطرات بد و بخشش بیان می‌کند. (سلیگمن، ۱۳۹۶: ۱۰۵) بر اساس حدیث: «إِرْحَمُوا تُرْحَمُوا، مهربانی کنید تا به شما مهربانی شود.» (فروزانفر، ۱۳۸۶: ۳۵) و با مذاقه در دو اندیشه می‌توان اینگونه نتیجه گرفت که مولانا روانه شدن رحمت الهی را مشروط به رحمت و مهربانی کردن بندگان به یکدیگر می‌داند:

اشک خواهی، رحم کن بر اشکبار
رحم خواهی، بر ضعیفان رحم آر
(همان: ۸۲۶/۱)

در اهمیت بخشش با تکیه بر حدیث «إِنَّمَا يَرْحَمُ اللَّهُ مَنِ عِبَادَهُ الرَّحْمَاءُ. خداوند از میان بندگان فقط به افراد مهربان رحم می‌کند.» (فروزانفر، ۱۳۸۶: ۳۵) در حکایت امیری که به غلامش گفت: می‌بیار. غلام رفت و سبوی می‌آورد، در راه زاهدی با سنگی سبو را شکست و امیر قصد گوشمال زاهد کرد. مردم به او می‌گویند او را ببخش، تا خداوند هم تو را ببخشد. در این سنجه سلیگمن بخششی با محوریت مدنی را مطرح می‌کند اما مولانا با نگرش خدامحور، آرامش را منوط به رضایت خدا می‌داند:

عفو کن ای میر! بر سختی او
تا ز جرمت هم خدا عفوی کند
توز غفلت بس سبو بشکسته‌ای
عفو کن تا عفو یابی در جزا
درنگ در درد و بدبختی او
زگتنت را مغفرت در آگند
در امیدی عفو دل در بسته‌ای
می‌شکافد مو قدر اندر سزا
(همان: ۳۵۵۱/۵-۴)

ب - نگاه به آینده: هیجاناتی از قبیل «خوش‌بینی، امید، اعتماد، ایمان» از شاخص‌های اصلی نگاه به آینده است. این مؤلفه‌ها باعث افزایش مقاومت در برخورد با رویدادها هستند و مهم‌تر اینکه می‌توان آنها را ایجاد و تقویت کرد. نگرش خوش‌بینانه باعث می‌شود به قابلیت‌هایی مانند فداکاری و آینده‌نگری دست یابیم. این قابلیت‌ها شاخص‌هایی برای افزایش شادی به حساب می‌آیند و مانع تسلیم شدن در برابر مشکلات می‌شوند. (سلیگمن، ۱۳۹۶: ۱۱۳)

در اندیشه مولانا نیز فضایی مانند «ایمان، اعتماد، امید و خوش‌بینی» به خوبی درک و مطرح شده‌اند. امید در نظر او از عشق و رحمت خداوند سرچشمه می‌گیرد. توصیه او بر اساس امیدواری این است که شیرینی و تلخی زندگی را به همراه هم بپذیریم.

کز همه نومید گشتم ای خدا
کویِ نومیدی مَرو امیدهاست
اول و آخر تویی و مُتته‌ها
سویِ تاریکی مَرو خورشیدهاست
(مولوی، ۱۳۷۱: ۳/ ۲۱۷۳)
(همان: ۷۲۴/۱)

مولانا به تغذیه دل با معرفت الهی و همنشینی با پاکان و مردان حق بسیار امیدوار است. بنابراین، سوی تاریکی رفتن را خطا می‌داند. (مولوی، ۱۳۷۱: ۲۴۳) او با استناد به آیه ۶۲ از سوره یونس «إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفَ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» و با تکیه بر فضیلت ایمان و امید معتقد است که دوستان خدا هرگز ترسی از حوادث آینده و هیچ حسرتی از وقایع گذشته ندارند. این همسویی هنگامی که انسان باورمند یقین دارد قدرتی شکست‌ناپذیر از او حمایت خواهد کرد، در روان‌شناسی مثبت‌گرا نیز به طور کامل مشهود است. از طرف دیگر، مولانا به تغییر و رشد انسان اعتقاد دارد و تلاش را رهنمونی به سوی امید می‌داند. او با تکیه بر آیه ۷۸ سوره یوسف «لَا تَيْأَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ» داشتن امید و مایوس نبودن را حکمی از پروردگار بیان می‌کند:

أذْكُرُوا اللَّهَ كَارِهُرِ أَوْ بَاشِ نَيْسِتْ
لِيَكُ تَوَاقِيْسُ مَشُو هِمِ پِيْسَلِ بَاشِ
إِرْجَعِي بِرِ پَآيِ هِرِ قَلَّاشِ نَيْسِتْ
وَرْنِه پِيْسَلِي دِرِ پِي تَبِيْدِيْلِ بَاشِ
(همان: ۴/ ۳۰۷۳)

در این ابیات با تکیه بر آیات ۲۷ و ۲۸ سوره فجر «يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمَطْمَئِنَّةُ إِرْجَعِي إِلَى رَبِّكَ...»، خطاب خدا به بندگانی است که شایستگی دارند. لیکن می‌گوید ناامید نشو، بکوش تا این شایستگی را به دست آوری و در این راه خود را تغییر ده تا به راه کمال برسی. در اینجا اشاره به وجه افتراق و نکته ژرفی که باورمندی مولانا را از اندیشه سلگمن برتری می‌نهد، دارای اهمیت است. در روان‌شناسی مثبت‌گرا ایمان به خرد لایتناهی موجب آرامش است. اما، ایمان به خدا نزد مولانا آن آرامش و اطمینانی است که خداوند بر مومنان نازل می‌کند. البته مومنان واقعی دائماً مبتلایند. آنها در برابر مرگ که بالاترین آزمون ایمان است، جزع و فزع نمی‌کنند و خشنود هستند و بلا، برای آنها حکم شوینده و صیقلی دارد و نفس آنها به دردها و رنج‌ها پاک و فربه می‌شود:

شَد نَشَانِ صَدَقِ اِيْمَانِ اِي جَوَانِ
گَر نَشَدِ اِيْمَانِ تَوِ اِي جَانِ چَنِينِ
آنْکِه اِيْدِ خُوشِ تَوِ رَا مَرِگِ اِنْدِرِ اَنِ
نَيْسِتِ کَامَلِ رُو بَجُوِ اَكْمَالِ دِيْنِ
(همان: ۳/ ۴۶۰۸-۴۶۱۰)

مومِنِ اَنِ بَاشَدِ کِه اِنْدِرِ جَزَرِ وِ مَدِ
کَافِرِ اَزِ اِيْمَانِ اَوِ حَسْرَتِ خُورِدِ
(همان: ۵/ ۳۳۵۵)

مولانا ایمان را متعلق به دوران گذار به سوی حقیقت متعالی می‌داند و حتی از ایمان فراتر رفته و یقین محض را بیان می‌کند. از مراتب سه‌گانه یقین در عرفان اسلامی جایی که انسان خود را با خدا در تماس ببیند، وصول به حق‌الیقین است و در وادی معرفت بالاتر از حق‌الیقین چیزی وجود ندارد. در اندیشه مولانا خداوند همچون گنجی مخفی است و علت آفرینش، معرفت حق تعالی و وصول به حق‌الیقین است. (امیری، ۱۳۹۳: ۶)

گنجِ مخفی بُدِ زِ پُریِ چاکِ کردِ
گنجِ مخفی بُدِ زِ پُریِ جوشِ کردِ
خاکِ راتابانِ ترِ ازِ افلاکِ کردِ
خاکِ راسلطانِ اطلسِ پوشِ کردِ
(همان: ۱/ ۳-۲۸۶۲)

كُنْتُ كُنْزاً رَحْمَةً مَخْفِيَةً
فَاتَّبَعْتُ أُمَّةً مَهْدِيَةً
(همان: ۲/ ۳۶۴)

در ادامه بحث ایمان متعالی شده، مولانا معتقد است، انسانی که به درجه حق‌الیقین نائل شده باشد، پروایی از غم ندارد و

حتی در مواردی آن را عامل شگرفی جهت تعادل روحی و شخصیتی می‌شمرد:

فکر غم گر راه شادی می‌زند
کارسازی های شادی می‌کند
غم ز دل هر چه بریزد یا بَرَد
در عوض حقاً که بهتر آورد
(همان: ۵ / ۳۶۷۸)

نکته افتراق میان این دو اندیشه در این بخش به صورت آشکار نمایان است. زیرا، مولانا شادی حقیقی را به زمانی مختص می‌کند که بنده شایسته راه حق می‌شود و به حقایقین می‌رسد. این نوع شادی حقیقی با خاموشی عواطف همراه است؛ و به شادی‌های عارفانه نزدیک است:

نار بودی، نور گشتی ای عزیز
غوره بودی، گشتی انگور و مویز
اختری بودی، شادی تو آفتاب
شاد باش، الله أعلم بالصواب
(همان: ۴ / ۳ - ۳۴۲۲)

در نهایت، مولانا با یقین به خداوند معتقد است که نقش شادی را قدرت مطلق حق به وجود می‌آورد.

آتش طبعت اگر شادی دهد
اندر او شادی مَلِیکِ دین کند
چون بخواهد عین غم شادی شود
عین بند پای آزادی شود
(مولوی، ۱۳۷۱: ۱ / ۸۳۸)

ج - نگاه به حال: بر اساس تقسیم‌بندی سلیگمن، زمان حال در دو بخش - لذت‌های گذرا و لذت‌های پایدار- معرفی می‌شود. «لذت‌های گذرا» خوشی‌هایی هستند که از مؤلفه‌های حسی روشن و هیجانی قوی برخوردارند که عبارتند از: «شعف، راحتی، شور و سرزندگی» که زودگذر هستند و اندیشه و تفکر بسیار اندکی دارند. «لذت‌های پایدار» یا خشنودی‌ها، فعالیت‌هایی هستند که ما را به طور کامل درگیر می‌سازند. خشنودی‌ها بیش از لذت‌ها دوام دارند و به آسانی عادی نمی‌شوند و با فضایل تقویت می‌شوند. قابل ذکر است که دو مقوله لذت و خشنودی راه، با جاری بودن در زمان حال، می‌توان تجربه کرد.» (سلیگمن، ۱۳۹۶: ۱۳۵) شادمانی مولانا با تکیه بر بیتی از غزلیات او آغازی بر گرایش وی بر شادمانی و غنیمت شمردن حال است:

بزن دستی بگو کامروز شادی‌ست
که روز خوش هم از اول پدیدست
(مولوی، ۱۳۹۰: ۳۴۱)

عمر بر او مید فردا می‌رود
غافلانه سوی غوغا می‌رود
روزگار خویش را امروز دان
بنگرش تا در چه سودا می‌رود
(همان، ۸۲۳)

در داستان «موش و چغز» در دفتر ششم با اشاره به سخنان صوفی و خواجه سیم‌پاش به غنیمت شمردن زمان حال می‌توان اشاره کرد. در جایی که خواجه از صوفی سوال می‌کند: آیا امروز یک درم می‌خواهی یا فردا صبح سه درم؟ صوفی در پاسخ می‌گوید: به نیم درم زمان حال راضی هستم و سیلی نقد از بخشش نسبه بهتر است:

صوفی را گفت خواجه سیم‌پاش:
«ای قدم‌های تو را جانم فراش،
یک درم خواهی تو امروز؟ ای شه‌م!
گفت: «دی نیم درم راضی‌ترم
یا که فردا چاشتگاهی سه درم؟»
زآنکه امروز این و فردا صد درم»

سِیْلِي نَقْدَ از عَطَايِ نَسِيهِ بِهٖ
 نَك قَفَا پِشْتِ كَشِيْدِم، نَقْدِ دِه!
 خاصه آن سیلی که از دست تو است
 که قفا و سیلیش مست تو است
 هین، بیا، ای جانِ جان و صد جهان!
 خوش غنیمت دار نقد این زمان!
 (مولوی، ۱۳۷۱: ۶/ ۲۸-۲۷۲۳)

به تعبیری دیگر، «فی التَّأخِيرِ آفَاتٌ» و «الْصُّوْفِي إِبْنُ الْوَقْتِ» و ابن، دست از دامن پدر باز ندارد و أَبِ مُشْفِقٍ، صوفی را به فردا مُحتاج نگرداند، چندانست مُسْتَعْرَقٌ دارد در گلزارِ سَرِيْعِ الْحَسَابِي خویشتن نه چون عوام، منتظرِ مُسْتَقْبَلِ نباشد، نهری باشد، نه دهری که «لَا صَبَاحَ عِنْدَ اللَّهِ وَلَا مَسَاءَ»، ماضی و مستقبل و اَزَل و اَبَد آنجا نباشد. «أَبِ مُشْفِقٍ» همین وقت است که صوفی را برای رسیدن به مقصود، محتاج فردا نمی‌گرداند. (مولوی، ۱۳۷۱: ۳۵۳)

آنک او موقوفِ حالست آدمیست
 کو بحال افزون و گاهی در کمیست
 صوفی ابن الوقت باشد در مثال
 لیک صافی فارغست از وقت حال
 (مولوی، ۱۳۷۱: ۳/ ۱۴۲۶-۲۷)

در نگرشی فراتر میان این دو اندیشه، مولانا به «وقت» اشاره می‌کند یعنی همان زمان محدودی که حالی بر دل سالک وارد می‌شود و می‌گذرد و اگر صوفی از آن حال و وقت بهره‌ی در راه کمال بگیرد «فرزند وقت خویشتن» است. این سالک را مولانا صوفی می‌نامد: (همان، ۲۸۲) او در غزلیات نیز، با آگاهی به اهمیت زمان «حال» همه را به درک و غنیمت دانستن آن دعوت می‌کند:

الله الله ایمن جفا با ما مکن
 خیر کمن امروز را فردا مکن
 چو این‌الوقت شد صوفی نگردد کاهل فردا
 سبک کاهل شود آن کس که باشد گول و فردایی
 (همان: ۱/ ۵۶۵)
 (مولوی، ۱۳۹۰: ۲۴۹)

در اشعار مولانا حرکت موج می‌زند و اثری از فسرده‌گی نیست و این نشان از جاری بودن در زمان حال است. او خوشبینانه به لحظه‌های زندگی اهمیت می‌دهد، به طوری که «از سرِ نوب و تازگی همیشه در عید بود و به هیچ روی سرِ بازگشت به گذشته و نگاه کردن به پشت سر را نداشت». (سروش، ۱۳۷۵: ۳۷)

در حرکت باش از آنکه آبِ روانِ نفسرد
 کز حرکت یافت عشق، سرِ سراندازی
 (همان، ۳۰۱۳)

خیزید روان شویید، یاران
 پُرآن باشیید در پیِ صیید
 تا هم‌چو روان صفا پذیرید
 آخر نه گم از کمان و تیرید
 گر محتشمید و گری فقی‌رید
 اندر حرکت نهمان است روزی
 (همان، ۷۵)

در نگرش عارفانه مولانا وعده فردا نادرست است، چراکه چیزی را که هست به نیست تبدیل می‌کند. به نظر می‌آید این نگرش عاری از فضیلت امید و در اصل تسلیم محض بودن است. بنابراین، می‌تواند با اندیشه‌های مثبت‌گرایانه سلیمان متفاوت باشد.

۲-۱-۲- کسب قابلیت‌ها و فضایل

سلیگمن معتقد است اگر زندگی صرفاً به جست‌وجوی هیجان‌ناش‌ساز مثبت سپری شود، اصالت و معنی در جایی یافت نمی‌شود. هدف او از رسیدن به خشنودی پایدار شناسایی و استفاده از قابلیت‌های اختصاصی است. این کار به طور قابل توجهی در کنار افزایش هیجان‌ناش‌ساز مثبت باعث افزایش خشنودی در زندگی می‌شود. به کارگیری شش فضیلت اساسی «خرد، شجاعت، عشق، عدالت، تواضع، معنویت و تعالی» در ارتباط‌های اجتماعی، باعث ایجاد اخلاق و منش خوب و گسترش فضایل می‌شود. (سلیگمن، ۱۳۹۶، ۱۷۹)

در نتیجه این دو اندیشه مولانا نیز با نگرشی خویش‌شناسانه به لایه‌های عمیق‌تر وجود یا همان قابلیت‌ها اشاره می‌کند و برای رسیدن به خشنودی درصدد معرفی و پرورش آنها برمی‌آید. مولوی نیروی مسئول سرکشی درون بشر را می‌یابد؛ نیرویی سرشار از انرژی پنهانی که اگر به گونه‌ای درست مورد استفاده قرار گیرد، به سوی لایتناهی حرکت خواهد کرد و پویاتر خواهد شد. لذا، برای تغییر در مسیر مثبت پیش از هر چیز به معرفت در خویش‌شناسی توصیه می‌کند. او تأکید می‌کند از تقویت نیروهای درونی، عشق و تعالی پدید می‌آید که به سعادت می‌انجامد. بدین ترتیب، در قلمرو ضمیر ناآگاه بشر «خود کیهانی» تکامل یافته است که باید در مسیر درست قرار گیرد. (آراسته، ۱۳۸۰: ۳۰)

۱-۲-۱- خرد: «اولین خوشه از فضیلت‌ها را خرد تشکیل می‌دهد. برای نشان دادن خرد راه‌های مختلفی به لحاظ رشدی وجود دارد. خردورزی ویژگی‌هایی چون کنجکاوی، قضاوت، تمایل به یادگیری و هوش اجتماعی است.» (سلیگمن، ۱۳۹۶: ۱۸۳) «خرد بنابر اندیشه مولانا به سه نوع، مقدماتی، خرد و کلان تقسیم می‌شود. خرد مقدماتی صرفاً جنبه وجودشناختی دارد. آنچه مذموم مولانا است خرد خرد است که مغلوب نفس گشته و در محدوده خوشایندها و بدایندهای او عمل می‌کند لیکن همین خرد، زمانی که با نفس متعالی و مهذب شده همراه می‌شود و تحت سیطره نفس اماره نیست، از «خرد» بودن خارج می‌شود و «کلی» می‌شود و مورد ستایش مولانا قرار می‌گیرد.» (محمدزاده، ۱۳۹۶: ۳۴) او خرد مقدماتی را صادر نخستینی می‌داند که همه مراتب هستی از آن نشأت گرفته است:

این جهان یک فکرت است از عقل کل
عقل چون شاه است و صورت‌ها رُسل
(مولوی، ۱۳۷۱: ۲ / ۹۷۸)

معنای دوم خرد، خرد خرد که از ابداعات خود مولانا است، همان مرتبه ناقص از خرد کلی است این خرد در ظاهر خود را توانمند در حل مشکلات بشر می‌نماید، اما در مقام عمل به هیچ روی نمی‌تواند به وعده‌های خود عمل کند:

عقل سرتیز است، لیکن پای سست	زان که دل ویران شده‌ست و تن درست
عقلشان در نُقل دنیا، پیچ پیچ	فکرشان در ترک شهوت، هیچ هیچ
صدرشان در وقت دعوی همچو شرق	صبرشان در وقت تقوا همچو برق

(همان: ۱۲۱-۱۱۹)

مولانا معتقد است چنین خردی باید در پرتو نفس منور تعالی یابد که همان خرد کلان نامیده می‌شود. او مکرر توصیه می‌کند که در محضر اولیای خدا و دانایان، خرد تنزیه و تعالی می‌یابد. با وجود این، در نگرش مثبت‌گرایانه می‌توان گفت: از نظر سلیگمن توصیف بالغانه از خرد برای دستیابی به روشن‌بینی و حل مشکلات دارای اهمیت است. در قیاس مولانا همه صفات نیک را از آثار عقل می‌داند که بر روی سایر خصایص تأثیرگذار است. و یافته‌های پژوهش موید این مطلب است که

راه‌های خردورزی به لحاظ رشدی از نگاه مولانا بسیار فربه‌تر و متفاوت است. حتی گاهی مولانا ارزش عقل را برتر از عشق می‌داند و معتقد است، کسی که راه خرد در پیش گیرد، ناامیدی هرگز به او راه نخواهد یافت.

لطفِ عقلِ خوش‌نهادِ خوش‌نسب
چون همه تن را درآرد در ادب
(همان: ۲۸۲۶/۱)

عقل راه ناامیدی کی رود
عشق باطلی باشد نی خرد
عقل آن جوید کز آن سودی برآرد
(همان: ۱۹۶۶/۶-۶۷)

۲-۲-۱-۲- شجاعت: «قابلیت‌هایی مانند دلیری، پشتکار و راستی برای رسیدن به فضیلت شجاعت به حساب می‌آیند و منعکس‌کننده عملکرد اراده برای تحقق اهداف ارزشمند هستند. این قابلیت‌ها باید در رویارویی با مشکلات شدید صورت گیرند تا شجاعت به حساب آیند. برای مثال، مواجهه صبورانه و حتی امیدوارانه در رویارویی با مصائب و بیماری‌ها بدون از دست دادن وقار و متانت گونه‌ای شجاعت روان‌شناسانه است.» (سلیگمن، ۱۳۹۶: ۱۸۸)

در اندیشه مولانا نیز انواع شجاعت اخلاقی و روانی و فیزیکی دارای اهمیت است. ولی از همه مهم‌تر در نظر او دلیری و شجاعت انسان زمانی کسب می‌شود که او در مواجهه با مشکلات و برخورد با خویشان و نفعی وجود دروغین خویش به پرتو عشق حقیقی نائل شود.

ترس مویی نیست اندر کیشِ عشق
جمله قربانند اندر پیشِ عشق
(مولوی، ۱۳۷۱: ۵/۲۱۸۶)

لا تخف دان چونکه خوفت داد حق
نان فرستد چون فرستادت طبّی
(مولوی، ۱۳۷۱: ۳/۴۹۵)

گفت چون اقرار کردی پیش من
رُو که رستی تو از آفاتِ زَمَن
(همان: ۳۴۱۰/۴)

مولانا در باب شجاعت اخلاقی، در دفتر چهارم مثنوی با اشاره به حکایت «شتر و استر» بیان می‌کند که داشتن شجاعت اخلاقی منجر به رهایی از بدی‌های زمانه می‌شود. نقطه افتراق در این بخش نیز بدینگونه است که مولوی با نگرشی مثبت‌گرایانه معتقد است که ستون این جهان بر ترس نهاده شده است و بهتر است که انسان در مسیر بهبودی از خویشان خویش بترسد تا اینکه از نیک و بد این جهان، چراکه بدین‌طریق به سعادت راه خواهد یافت:

حق ستون این جهان از ترس ساخت
هر یکی از ترس جان در کار باخت
حمد ایزد را که ترسی را چنین
کرد او معمار و اصلاح زمین
این همه ترسند اند از نیک و بد
هیچ ترسند نترسد خود ز خود
(همان: ۱۰/۲۲۰۸-۱۰)

۲-۲-۱-۳- عشق و مهربانی: «قابلیت‌های مربوط به این بخش در تعاملات اجتماعی با دیگران نشان داده می‌شود. «عشق» ظرفیت انسان را برای تعهدی فراتر از توقعات نشان می‌دهد که منجر به ایده‌آل‌سازی قابلیت‌ها و فضیلت‌ها بدون در نظر گرفتن معایب می‌شود. از آثار آن کسب نیرومندترین عوامل شادی و نشاط است.» (سلیگمن، ۱۳۹۶: ۴۲-۲۴۱) از دیدگاه

مولانا عشق گوهری است که زندگی جاودانه می‌دهد و وقتی نمایان می‌شود، غم توان ماندن ندارد و عاشق را به مرحله‌ای می‌رساند که از همه دردها رها می‌شود: مولوی عشق را موجب وحدت کل هستی می‌داند:

ای عشق که جمله از تو شادند
 تو پادشهی و جمله عشاق
 از نور تو عاشقان بزادند
 هم‌رنگ تو پادشه نژادند
 (مولوی، ۱۳۹۰: ۸۶)

آفرین بر عشقِ کلّ اوستاد
 صد هزاران ذره را داد اتحاد
 (مولوی، ۱۳۷۱: ۳۷۴۳/۲)

عشق خواه مجازی یا حقیقی روح را لطیف و قلب را صافی و مستعد کشف و حصول معرفت می‌سازد. و باعث دوری از خودپرستی و ایجاد تعادل می‌شود و آدمی را به سوی کمال و «وصول به حق‌الیقین» می‌کشاند. (مولوی، ۱۳۹۸: ۱۰۰)

علت عاشق ز علت‌ها جداست
 عاشقی گر زین سر و گر زان سر است
 عشق اُصطِرابِ اسرار خداست
 عاقبت ما را بدان سر رهبر است
 (مولوی، ۱۳۷۱: ۱۱۱/۱ و ۱۰۹)

قابل ذکر است، عشق «این سری» در روان‌شناسی مثبت همان دوستی و محبت است که میان انسان‌ها برقرار می‌شود و باعث افزایش سطح آرامش و شادی است و انسان را به عشق الهی نزدیک‌تر می‌نماید:

از محبت تلخ‌ها شیرین شود
 از محبت دُردها صافی شود
 از محبت مس‌ها زرین شود
 از محبت دُردها شافی شود
 از محبت مُرده زنده می‌کنند
 از محبت شاه بنده می‌کنند
 (مولوی، ۱۳۷۱: ۳۵-۳۳-۱۵۳۳)

در حیطه عنصر ذهنی (subjective)، عشق‌ورزی و تمنای دلبری که افول‌پذیر نباشد، باعث شادمانی و آرامش است و دل بستگی به زندگی مادی زنگار است و مانع جلوه معشوق می‌شود و فسردهگی به همراه دارد.

عاشقِ حالی نه عاشق بر منی
 آن که یکدم کم، دمی کامل بود
 و آن که آفل باشد و گه آن و این
 نیست معشوقِ خلیل، آفل بود
 نیست دلبر، لاجِبُ الأفلین
 (همان: ۳/ ۳۱-۱۴۲۹)

در اندیشه مولانا با وجود عشق است که هیجان‌اتی مانند امید و خوش‌بینی در وجود انسان جاری می‌شود. بنابراین، کسی که عاشق راستین حق باشد، از هر نیک و بدی که پیش آید خشنود خواهد بود و رنج‌های راه عشق را ستم معشوق نخواهد شمرد.

می‌برد شادیست را، تو شاد از او
 می‌پذیری ظلم را چون داد از او
 (همان: ۱/ ۱۷۲۹)

۲-۱-۲-۴- عدالت: «این قابلیت به معنای ابراز مناسب و معتدل امیال و خواسته‌ها که ما را از زیاده‌روی حفظ می‌کند. همچنین در فعالیت‌های مدنی خود را نشان می‌دهد و با چگونگی ارتباط‌های اجتماعی شکل می‌گیرد.» (سلیگمن، ۱۳۹۶: ۱۹۴)

مولانا در باب عدل در مقدمه داستان شاه و ایاز دفتر پنجم اینگونه بیان می‌کند: «اختیار کن از عفو و مکافات، که از

عدل و لطف هر چه کنی، اینجا صواب است و در هر یکی مصلحت‌هاست، که در عدل هزار لطف هست درج.» مولانا با تکیه بر ایمان و راهیابی به حقیقت متعالی هستی، منشأ داد و عدل را نیز خداوند می‌داند و در بیت زیر اینگونه می‌سراید:

حق تعالی عادل است و عادلان کی کند استمگری بر بی‌دلان
(مولوی، ۱۳۷۱: ۱/ ۲۳۵۴)

داد تو واخواهم از هر بی‌خبر داد که دهد جز خدای دادگر
(همان: ۳/ ۴۰۴)

توصیف عدالت را از زبان مولانا باری دیگر در «حکایت ابراهیم ادهم» این گونه می‌خوانیم:

او همی دانست کآن کو عادل است فارغ است از واقعه، آمن دل است
عدل باشد پاسبان کام‌ها نه به شب چوبک‌زنان بر بام‌ها
(همان: ۴/ ۷۳۰-۳۱)

مولانا در دفتر پنجم و ششم با استفاده از تمثیل، عدل را این گونه توصیف می‌کند:

عدل چه بود؟ آبدۀ آشجار را ظلم چه بود؟ آب دادن خار را
عدل وضع نعمتی در موضعش نه به هر بیخی که باشد آبکش
(مولوی، ۱۳۷۱: ۵/ ۹۱-۱۰۹۰)

عدل چه بود؟ وضع اندر موضعش ظلم چه بود؟ وضع در ناموقعش
(همان: ۶/ ۲۵۹۶)

بنابراین، در اندیشه مولانا «عدالت الهی» دارای اهمیت است. از طرف دیگر، او رعایت انصاف و برابری را موجب ارتباط متقابل اجتماعی و مفید می‌داند. زیرا، خوش‌بینی و امید به پرودگار انسان را در ناکامی‌ها از پای در نمی‌آورد و متعهد بودن و انصاف در اجتماع باعث آرامش و شادمانی درونی است. اما نقطه مقابل آن ظلم است که در نظر او ناپسند می‌نماید. باری دیگر در تطبیق نظریه عدالت مدنی سلیگمن با خدامحوری مولانا، اندیشه ناب عرفانی او پررنگ‌تر جلوه می‌کند.

۵-۲-۱-۲- تواضع: «فضیلت تواضع می‌تواند به شکل میانه‌روی، افتادگی، دوران‌دیشی و احتیاط نشان داده شود. یک شخص دارای این فضیلت انگیزش‌ها را سرکوب نمی‌کند، بلکه در انتظار انجام آن می‌ماند که آسیبی به کسی نرسد.» (سلیگمن، ۱۳۹۶: ۱۹۷) مولانا انسان را از تکبر و منیت برحذر می‌دارد، زیرا منیت با از بین بردن ابزار شناخت انسان، مانع دریافت حقیقت می‌شود. از دیدگاه او منیت مستی‌آور است و به همین دلیل عقل و شرم را از بین می‌برد. الزام تواضع و فروتنی نفی نفس در عرفان محسوب می‌شود، زیرا در درگاه خداوند تمام انسان‌ها برابرند. اهمیت این فضیلت و تأثیر آن در مقابله با کبر و غرور از مهم‌ترین راهکارهای عملی و نظری در حوزه اخلاق است. منیت و غرور از دید مولانا مستی‌آور است و عقل و شرم را از بین می‌برد.

زآنکه هستی سخت مستی آورد عقل از سر، شرم از دل می‌برد
صدهزاران قرن پیشین را همین مستی هستی بزد ره زین کمین
(مولوی، ۱۳۷۱: ۵/ ۲۱-۱۹۲۰)

در نتیجه، کبر و منیت مانع بروز فروتنی و تواضع است و انسان طاغی راه خود را گم خواهد کرد. تواضع و فروتنی فضیلتی که سبب بزرگی و ارزش انسان می‌شود و از نشانه‌های آن رحم و گذشت است. تسلیم و خضوع در برابر عظمت آفریدگار منجر به گذشت و رحم به هموعان می‌شود. لذا در دیدگاه مولانا، تواضع نیز مقوله‌ای اندیشگانی و عرفانی است و او معتقد است برای رسیدن به معنا و کمال باید درون را از هر پلیدی از جمله کبر و غرور پاک گردانی تا مانعی برای رشد

تواضع و فروتنی نباشد. بدون در نظر گرفتن بُعد عرفانی، پرهیز از کبر و غرور و دوران‌اندیشی در هر دو اندیشمند هم‌پوشانی معنایی یکسانی دارند.

بر بدی‌های بدان رحمت کنید!
بر مَنی و خویش‌بینی گم تَنید!
گر از این سایه روی سوی مَنی
زود طاغی گردی و ره گم کنی
(مولوی، ۱۳۷۱: ۳۳۴۷/۴)

۲-۱-۲-۶- معنویت و تعالی: «تعالی از قابلیت‌های هیجانی است که درون فرد و فراتر از آن برای پیوند با مؤلفه‌های ارزشمندتر مانند مردم، آینده، تکامل، ذات الهی یا کائنات بسط پیدا می‌کند. باورهای روشن و والا در زندگی (مذهبی یا غیرمذهبی) به واسطه پیوند با چیزهای بزرگ‌تر، معنویت را ایجاد می‌کند. داشتن یک زندگی معنادار، به منزله استفاده از این قابلیت‌ها و رسیدن به خشنودی و شادی اصیل است.» (سلیگمن، ۱۳۹۶: ۲۰۰) معنا جزئی از هیجانات مثبت است که به تشکیل مفهوم رضایت از زندگی کمک می‌کند. انسان‌ها به طرز اجتناب‌ناپذیری به دنبال معنا در زندگی هستند. آنها با ایجاد نهادهای اجتماعی مثبت و فعالیت در کارهایی که ارزش و معنا ایجاد می‌کند، مسیر رضایت از زندگی را جست‌وجو می‌کنند. رضایت از زندگی اساساً شادی را اندازه‌گیری می‌کند و این عنصر اساسی نباید در خدمت هیچ هدف دیگری باشد. (سلیگمن، ۱۳۹۴: ۱۵-۱۰) آنچه انسان را از سایر موجودات ممتاز می‌گرداند، داشتن معنا در زندگی است و همه نابسامانی‌های زندگی از نبود معنا ریشه می‌گیرد. توجه بشر به حکمت و معانی امورات در زندگی، از او موجودی متعالی و شکوفا می‌سازد. (فرانکل، ۱۳۶۳: ۹۰-۸۵) در دیدگاه مولانا نیز فقط معناست که تا ابد شاد می‌زید و جسم رفتنی است. او در داستان شاعری که مردم را در سوگ می‌بیند، جهل و نادانی آنها را ناپسند دانسته و برای رسیدن به معنا و رضایت، به رهایی از قیود دنیوی توصیه می‌کند. (کمپانی زارع، ۱۳۹۶: ۱۵۰)

چون که ایشان خسرو دین بوده‌اند
وقت شادی شد چو بشکستند بند
سوی شادروان دولت تاختند
و کُنده و زنجیر را انداختند
(مولوی، ۱۳۷۱: ۸۰۳/۶-۴)

مولانا از عرفایی که برای رسیدن به تعالی به مسائلی چون ژرف‌اندیشی، صبر، تزکیه نفس و شکرگزاری و طرد ظاهربینی و تعلقات دنیوی می‌پردازد. لذا پیراستگی از رذایل، زندگی را معنادار و رضامند می‌کند و از همین ظواهر نیز می‌توان راهی به حقیقت هستی و رضامندی و تعالی معنوی و اخلاقی پیدا کرد.

این جهان نفی است، در اثبات جو! / صورتت صفر است، در معنات جو!
(همان: ۲۲۵۲/۱)

باید متذکر شد که در راه رسیدن به کمال معنوی آموزه‌هایی مطرح است از جمله: مراقبه و خلوت‌گزینی، دعا و نیایش که رابطه تنگاتنگی در رسیدن به تعالی ایجاد می‌کند. این مضمون در اندیشه مولانا با تأکید بیشتری نمود دارد. چنانچه در داستان رُبوده شدن موزه پیغمبر (ص) توسط عُقاب، مولانا با تکیه بر آیه ۵ سوره انشراح «إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا» کسب آرامش و شادی درونی را از دریافت راستین معنای وقایع و در نهایت تسلیم به حکمت آفریدگار و حصول رضایت می‌داند:

عبرت است آن قصه، ای جان مر تو را
تا که راضی باشی از حکم خدا
دیگران گردند زرد از بیم آن
تو چو گل خندان گه سود و زیان
هر چه از تو یاوه گردد از قضا
تو یقین دان که خریدت از بلا
(مولوی، ۱۳۷۱: ۳/۶۰ و ۳۲۵۵)

در جای دیگر او با تکیه بر آیه ۲۳ سوره حدید «لَکَیْلًا تَأْسُوْا عَلٰی مَا فَاٰتَکُمْ وَ لَا تَفْرَحُوْا بِمَا اٰتَیْکُمْ» می‌گوید: در همهٔ امورات رضایت داشته باشید و چنانچه چیزی از دست شما رفت، اندوهگین نشوید. وجه افتراق دیگر میان این دو اندیشه این است که به اعتقاد مولانا برای رسیدن به تعالی پس از پذیرش رضا و تسلیم، عنایت از جانب حق نیز لازم است:

همچو اسماعیل پیشش سر بنه شاد و خندان پیش تیغش جان بده
تا بماند جانت خندان تا ابد همچو جان پاک احمد با احد
(مولوی، ۱۳۷۱: ۱/۲۲۷ و ۲۸)

این همه گفتیم لیک اندر بسیج بی عنایات خدا هیچیم هیچ
(همان: ۱/۱۸۸۸)

۳- نتیجه

مولانا و سلیگمن هر دو از موضع روان‌شناسی-شناختی و مثبت‌گرایانه به انسان نگریسته‌اند و چشم‌انداز خوش‌بینانه‌ای به بهبود زندگی دارند. در بررسی این نظریه، ضمن دستیابی به مسیرهای مشترک، در پاره‌ای موارد مولانا برای رسیدن به سعادت مسیرهای دیگری مبنی بر معنویت و شناخت ارائه می‌کند که حکایت از سازگاری اندیشه‌های او بر حقایق روان‌شناختی و دستیابی به انسان کامل دارد. سلیگمن هر سه زمان گذشته-حال-آینده را حائز اهمیت می‌داند و با تمرکز بر قابلیت‌ها و فضایل اخلاقی درصدد کسب خشنودی و دستیابی به معنی است. او به طور اخص در زمان حال با امید به «آینده» و احساس رضایت از «گذشته» برای رسیدن به خشنودی پایدار تأکید دارد. مولانا نیز با تکیه بر شناخت و کسب فضایل، انسان را برای رسیدن به شادی، به کشف خویشتن دعوت می‌کند. او بر اساس «معنویت» مبتنی بر «خویشتن» معتقد است انسان با آموزه‌های وحی دل می‌تواند با زنگارزدایی به دریافت حقیقت و خشنودی پایدار نائل آید. با عنایت به اینکه هر دو شخصیت برای ابراز اندیشهٔ خود از ساحات دینی بهره گرفته‌اند و تمامی دستاوردهای این مسیر حاصل پیوند عمیق با «ایمان» است. این دستاورد همان باور قوی و منسجمی است که سلیگمن از آن سخن می‌گوید و معتقد است با اتصال به چیزی بزرگ‌تر است که زندگی معنا می‌یابد و حاصل آن همان آرامش است که به شادمانی پایدار منجر می‌شود. لیکن، دیدگاه مولانا با بر تکیه بر متغیرهایی چون: اندیشه، معنویت، ایمان، رضا، تسلیم، شکر و عشق رهنمونی به سوی وصول به حق‌الیقین و سعادت ابدی است که اندیشهٔ دینی و عرفانی او را در این مقایسه فریبه‌تر می‌نماید. به باور او بشر در وصول به حق‌الیقین است که به خداوند عشق می‌ورزد و در کمال رضایت و شادی، تسلیم ارادهٔ الهی می‌شود. مولانا بر خلاف سلیگمن، نسبت به گذشته هرگونه مؤلفهٔ حسی-ادراکی به ویژه غم و حسرت را ناپسند می‌داند و آنها را صرفاً دستمایه‌ای برای اندیشیدن، پندگرفتن، حق‌بینی و کسب یقین می‌داند و به زمان حال اهمیت بیشتری می‌دهد. لذا، با افزایش معنویات و کسب توانمندی‌ها و تطابق آن با روان‌شناسی مثبت‌گرا، امکان تغییر منش انسان و بالا بردن سطح سعادت و شادمانی برای بشریت امکان‌پذیر می‌شود.

مؤلفه‌های نظریه	دیدگاه سلیگمن	دیدگاه مولوی
زمان گذشته	اندیشه‌های گذشته زیربنای افکار جزئی است و احساسات مربوط به گذشته را باید تغییر داد.	حسرت بر گذشته‌ای که عبرت در آن نباشد حاصلی جز غم و اندوه ندارد.
تغییر اندیشه	رها کردن این عقیده که گذشته می‌تواند آینده را تعیین کند.	مولانا همهٔ امور را به اندیشه مرجوع می‌داند. او فکر و اندیشه را وسیلهٔ اتصال به علم الهی می‌داند.
شکرگزاری	شکرگزاری نوعی قدردانی برای موهبت‌هاست. شکرگزاری رسیدن به ژرف‌ترین ریشه‌های انسانیت است.	بر اساس اندیشه‌های اسلامی شکرگزاری موجب افزایش نعمت می‌داند. - عدم شکرگزاری بنده دچار غرور را از آرامش دور خواهد کرد. - شکر باعث

استغنا و سروری است.		
بخشش و مهربانی کردن موجب روانه شدن رحمت الهی به زندگی است.	باعث رهایی و آزادی می‌شود که در نهایت موجب کسب رضایت در زندگی است.	بخشش
مولانا همه را به درک و غنیمت شمردن حال اهمیت می‌دهد. اشعار او سرشار از حرکت و جاری بودن است.	با اهمیت به لذت‌های پایدار و اشاره به جاری بودن در زمان حال موجبات تقویت فضایل فراهم می‌شود.	زمان حال
امید و خوش‌بینی از نظر او از عشق و رحمت به خداوند سرچشمه می‌گیرد.	با نگرش خوش‌بینانه که منجر به قابلیت‌هایی مانند فداکاری و آینده‌نگری می‌شود.	زمان آینده
مولانا صفات نیک را از آثار خرد می‌داند، حتی ارزش خرد را بالاتر از عشق بیان می‌کند.	ضروری‌ترین مقدمه خرد دانش و یادگیری توأم با مهارت‌های اجتماعی است.	خرد
شجاعت زمانی کسب می‌شود که انسان از مواجهه با خویشتن و نفی وجود دروغین به عشق حقیقی ناآل شود. شجاعت اخلاق منجر به رهایی از بدی‌هاست.	شجاعت، عملکرد و واکنشی ارادی برای تحقق اهداف انسانی و ارزشمند در رویارویی با مشکلات است.	شجاعت
گوهری است که زندگی جاودانه می‌دهد و موجب وحدت کل هستی می‌شود.	عشق ظرفیت انسان برای تعهداتی فراتر از توقعات مهیا می‌کند که موجب ایده‌آل‌سازی فضیلت‌های بشری است.	عشق و مهربانی
مولانا منشاء داد و عدل را خداوند می‌داند و رعایت انصاف و برابری موجب ارتباط متقابل اجتماعی است.	اعتدال امیال موجب می‌شود انسان را از زیاده‌روی و افراط حفظ کند.	عدالت
تواضع سبب بزرگی و ارزش انسان می‌شود. تکبر و منیت مانع دریافت حقیقت است و مستی‌آور است.	فضیلت تواضع سبب دوراندیشی می‌شود که موجب می‌شود به کسی آسیبی نرسد.	تواضع
مولانا در اهمیت به تعالی و معنویت به تکیه نفس و پرهیز از تعلقات دنیوی اشاره دارد. رسیدن به تعالی با پذیرش رضا و تسلیم در برابر حق قابل دستیابی است.	داشتن یک زندگی معنادار و پیوند با ذات الهی موجب رسیدن به خشنودی و شادی اصیل است.	معنویت و تعالی

جدول ۱- بررسی و تطبیق دو اندیشه

۲- دستاوردهای پژوهش

ردیف	دستاورد
وجوه اشتراک	رویکرد هر دو اندیشه انسان‌مدارانه است و هدف هر دو رسیدن به شکوفایی و آرامش دنیوی و اخروی است. دستاوردهای این مسیر حاصل خویشتن‌شناسی و پیوند عمیق با ایمان و یقین به خداوند است. با کاربردی کردن توصیه‌های هر دو اندیشمند، بستری برای کمال و سعادت دنیوی و اخروی بشر فراهم می‌شود.
وجوه افتراق	هرچند اندیشه‌های سلیگمن صبغه مذهبی دارد ولی درصدد ارائه راهکارهایی بر مبنای علمی است. اما رویکرد اندیشه‌های مولوی با صبغه اسلامی، خدامحور و عارفانه است. بنابراین، خط سیر دستیابی به سعادت از دیدگاه مولوی با نگرش خدامحور اینگونه است: صبر - تسلیم - رضایتمندی - حقیقت‌بینی - یقین - آرامش - شادکامی.

سخن نهایی پژوهشگر

مولانا با تکیه بر معنویت‌گرایی و عرفان، بحث انسان با خدا و خویشتن‌شناسی را مطرح می‌کند. قابل ذکر است در مسیر پژوهش برای دریافت نتایج بهینه مکاتباتی با پروفسور سلیگمن داشته‌ام، با بررسی و تطبیق آنها به نظر می‌آید در عصر کنونی با نگاه تک‌بعدی به عرفان و معنویت نمی‌توان زندگی متوازن و شادی داشت. لذا، انسان امروزی نخست با معنویت‌گرایی و شناخت خویشتن، اصلی‌ترین مانع ارتباط با جهان را برطرف خواهد کرد. از طرف دیگر، او با به‌کارگیری تکنولوژی و آموزه‌های علم روان‌شناسی و کسب فضایل می‌تواند به دو بال قدرتمند برای رسیدن به سعادت دست یابد. در این مسیر انسان

با رها کردن و عبرت از گذشته بر ترس و نگرانی از آینده غلبه خواهد کرد. با این رهنمون به اهمیت زمان حال پی برده و قادر خواهد بود یک زندگی متوازن ایجاد کند که از پیامدهای آن رسیدن به شادمانی و رضایتمندی و آرامش است.

منابع

- ۱- آراسته، رضا. *رومی ایرانی*، ترجمه ف. مرتضوی برازجانی، تهران: دانشگاه شهیدبهبشتی، ۱۳۸۰.
- ۲- افلاکی، شمس الدین احمد. *مناقب العارفین*، تصحیح تحسین یازجی، تهران: دوستان، ۱۳۹۶.
- ۳- امیری، سیدمحمد، پازاج، نداء، «*تحلیل وادی معرفت در سه دفتر اول مثنوی*»، فصلنامه علمی پژوهشی زبان و ادب فارسی، دانشگاه آزاد واحد سنندج، سال ششم. شماره ۲۰، پاییز، صص ۲۴ - ۱، ۱۳۹۳.
- ۴- زرین کوب، عبدالحسین، سرّنی، چاپ هفتم، تهران: علمی، ۱۳۷۸.
- ۵- سروش، عبدالکریم. *قمار عاشقانه*، تهران: موسسه فرهنگی صراط، ۱۳۷۵.
- ۶- سلیمگن، مارتین. *شکوفایی*، ترجمه امیر کامکار و سکینه هژبریان، چاپ دوم، تهران: روان، ۱۳۹۴.
- ۷- سلیمگن، مارتین. *شادمانی درونی*، ترجمه مصطفی تبریزی، رامین کریمی و علی نیلوفری، تهران: دانژه، ۱۳۹۶.
- ۸- شوپنهاور، آرتور، *در حکمت زندگی*، ترجمه محمد مبشری، تهران: نیلوفر، ۱۳۸۷.
- ۹- عربیان، علی، *گنج روان*. تحلیل و تفسیر مثنوی معنوی، چاپ اول، اصفهان: نقش مانا، ۱۳۹۳.
- ۱۰- فرانکل، ویکتور، *انسان در جستجوی معنا*، ترجمه مهین میلانی، تهران: درس، ۱۳۹۶.
- ۱۱- فروزانفر، بدیع الزمان، *احادیث و قصص مثنوی*، پی دی اف. تهران: امیرکبیر، ۱۳۸۶.
- ۱۲- کار، آلان، *روان شناسی مثبت علم شادمان و نیرومندی های انسان*، ترجمه حسن پاشا شریفی، جعفر نجفی زند، چاپ سوم، تهران: سخن، ۱۳۹۱.
- ۱۳- کمپانی زارع، مهدی، *مولانا و مسائل وجودی*، چاپ دوم، تهران: نگاه معاصر، ۱۳۹۶.
- ۱۴- محمدزاده، مریم، قنوتی، الهام، «*رویکرد مولانا به مفهوم خرد در مثنوی معنوی*»، پرتال جامع علوم انسانی، سال چهارم، شماره دو، خرداد، صص ۳۳-۴۰، ۱۳۹۶.
- ۱۵- مولوی بلخی، مولانا جلال الدین محمد، متن کامل و ویراسته مثنوی معنوی بر اساس نسخه رینولد. ا. نیکلسون، به کوشش احمد خاتمی، تهران: نشر دانشگاهی، ۱۳۹۰.
- ۱۶- مولوی بلخی، مولانا جلال الدین محمد، *مثنوی معنوی*، شرح جعفر شهیدی، تهران: علمی و فرهنگی، ۱۳۷۳.
- ۱۷- مولوی بلخی، مولانا جلال الدین محمد، *مثنوی معنوی*، تصحیح و تحلیل و توضیح محمد استعلامی. چاپ سوم، تهران: انتشارات زوار، ۱۳۷۱.
- ۱۸- مولوی بلخی، مولانا جلال الدین محمد، *فیه ما فیه*، شرح کریم زمانی، تهران: معین، ۱۳۹۰.
- ۱۹- مولوی بلخی، مولانا جلال الدین محمد، *کلیات شمس تبریزی*، با تصحیح و مقدمه نظام الدین نوری، بر اساس نسخه بدیع الزمان فروزانفر، تهران: کتاب آبان، ۱۳۹۰.
- ۲۰- مولوی بلخی، مولانا جلال الدین محمد، *مثنوی معنوی*، بر اساس نسخه رینولد. ا. نیکلسون، به کوشش ایرج شهبازی، تهران: مؤسسه لغت نامه دهخدا، ۱۳۹۰.
- ۲۱- مولوی بلخی، مولانا جلال الدین محمد، *شرح مثنوی شریف*، فروزانفر، بدیع الزمان سه جلد، پی دی اف. تهران: کتابخانه تاریخ ما، ۱۳۹۸.