

تفسیر و تحلیل متون زبان و ادبیات فارسی (دهخدا)

دوره ۱۶، شماره ۶۱، پاییز ۱۴۰۳، صص ۷۲-۴۹

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۵/۱۹، تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۶/۲

(مقاله پژوهشی)

DOI:

نمود به‌باشی و خوش‌بینی در غزلیات شمس در سنجش با اندیشه پرفسور سلیگمن

اعظم یزدی‌پوان^۱، دکتر فاطمه قهرمانی^۲، دکتر شاهرخ حکمت^۳

چکیده

روانشناسی مثبت‌گرا از جمله بحث نوینی است که مارتین‌سلیگمن نظریه روان‌شناسی مثبت‌گرا را کمتر از دودهه مطرح و بنیان‌گذاری کرد که امروزه در سراسر جهان رواج یافته است هم‌چنین در مثبت‌گرایی با زندگی، سعادت و خوشبختی انسان رابطه مستقیم دارد. روان‌شناسی مثبت‌گرا شاخه مهم روان‌شناسی است و اندیشه فرد را ساماندهی می‌کند، علمی نوین است که به نقاط قوت و توانمندی‌های انسان مانند: سلامت‌روانی، به‌باشی و خوش‌بینی توجه می‌کند و درست فکرکردن را مدیریت می‌کند. این نظریه در کشورهای مختلف فراگیر شد، رابطه روان‌شناسی و ادبیات امری حیاتی است. در این پژوهش آموزه‌های مثبت‌گرایی مولانا در غزلیات شمس با دیدگاه و نظریه مارتین‌سلیگمن هم‌خوانی و مطابقت دارد. در پژوهش حاضر هدف نگرش نوین به دنیای پیرامون با توجه به غزلیات شمس است. مؤلفه‌های مهم روان‌شناسی مثبت‌گرای مارتین‌سلیگمن و همسویی مفاهیم آن‌ها در غزلیات شمس و ادغام نظریه روان‌شناسی مثبت‌گرا و روان‌شناختی در فرهنگ اصیل ایرانی بوده است. بنابراین سربلند به قدمت فرهنگ و ادب غنی کشورمان، افتخار می‌کنیم. پژوهش حاضر به‌شیوه تحلیلی و توصیفی است و مفهوم نوعی نگرش نوین به دنیای پیرامون در غزلیات شمس و علم روان‌شناسی مثبت‌گراست.

کلیدواژه‌ها: غزلیات شمس، مثبت‌گرایی، به‌باشی و خوش‌بینی.

^۱ دانشجوی دکتری گروه زبان و ادبیات فارسی، واحد اراک، دانشگاه آزاد اسلامی، اراک، ایران..

Pouran.azam@gmail.com

^۲ دانشیار گروه زبان و ادبیات فارسی، واحد اراک، دانشگاه آزاد اسلامی، اراک، ایران. (نویسندهٔ مسؤول)

f.gahremani234@gmail.com

^۳ استاد گروه زبان و ادبیات فارسی، واحد اراک، دانشگاه آزاد اسلامی، اراک، ایران.

hekmat@iau-arak.ac.ir



مقدمه

پروفسور مارتین سلیگمن (Martin E. P. Seligman) و همکارانش تصمیم گرفتند پژوهش‌های روان‌شناختی را بر روی افراد سالم انجام دهند و در ادامه این تحقیق‌ها، روان‌شناسی مثبت‌گرا بوجود آمد. روان‌شناسی قرن بیست‌ویکم علمی هست که به جای توجه به ضعف‌ها بر روی توانایی‌های آدم از قبیل شاد زیستن، لذت‌بردن، قدرت حل مساله و خوش‌بینی تمرکز می‌کند. مثبت‌گرایی بر این باور بنا شده که مردم خواهان زندگی معنادار و هدفمند هستند، این موضوع امروزه در بیشتر کشورها رواج یافته و مورد توجه قرار گرفته است و با پیشرفت جامعه، ادبیات هم ترقی داشته است. ادبیات و روان‌شناسی به هم وابسته‌اند با مشاهده هر اثر ادبی شخصیت و اندیشه شاعر از دیدگاه روان‌شناسی قابل مشاهده است. در این پژوهش سعی بر آن شده با بررسی دومولفه اصلی سلیگمن به‌باشی و خوش‌بینی، در خصوص روان‌شناسی مثبت‌گرا و تطبیق آن با اندیشه مثبت مولانا در غزلیات شمس، که مانند روان‌شناسی زبده، لایه‌های روانی افراد را کاویده است، گامی مثبت در جهت مثبت‌گرایی و ادبیات برداشته شود.

پیشینه تحقیق

در خصوص این پژوهش به‌ویژه در زبان فارسی و با تاکید بر تاییدیه سمیم نور، می‌توان عنوان کرد که تا کنون هیچ پژوهش مستقلی در این موضوع انجام نگرفته است و این پژوهش کاری نو در حوزه روان‌شناسی مثبت‌گرا و ادبیات است.

روش تحقیق

این مقاله براساس مطالعات کتابخانه‌ای و به شیوه تحلیلی _ توصیفی انجام شده است.

مبانی تحقیق

غزلیات شمس

بی‌گمان غزلیات شمس یکی از والاترین آثار عرفانی زبان و ادبیات فارسی است و ناظر به جهان ماده و فراسوی جهان مادی هست و به همه انسان‌ها در هر زمانی تعلق دارد. غزلیات شمس سراسر شور، وجد و پویایی است و موسیقی در آن جوشش دارد و به کمال رسیده است.

یار مرا غار مرا عشق جگر خوار مرا یار تویی غار تویی خواجه نگهدار
(مولوی، ۱۳۸۴: ۳۰)

غزلیات شمس سرشار از عشق، معنویت و پویایی است و همواره تازگی خود را حفظ

می‌کند. آنچه را که مولانا با زبان عرفان و شعر بیان می‌کند، سلینگمن نیز همان موضوع را از دیدگاه و دریچه روان‌شناسی مثبت‌گرا می‌نگرد. هر دو آنها یک هدف دارند و آن خوش‌بختی و آرامش همه انسان‌هاست که به همه مکان و زمان‌ها تعلق دارد. مولانا در غزلیات شمس به همه رویدادها خوش‌بین است. مثبت‌گرایی سلینگمن در پیرامون با رویکرد پختگی اندیشه شمس و بازتاب آن بر روی اندیشه و زندگی مولانا هم راستا هستند.

مثبت‌گرایی

منظور از مثبت‌گرایی در پژوهش حاضر مفهوم نوع جدید نگرش و برخورد مثبت به دنیای پیرامون در علم روان‌شناسی معاصر است. «ازمولفه‌های مهم و برجسته در روان‌شناسی مثبت‌گرا شامل: خوش‌بینی، کیفیت زندگی، شادکامی، به‌باشی، امید، هیجان‌های مثبت و بهزیستی هستند.» (سلینگمن، ۱۳۸۱: ۲۴۶) مثبت‌گرایی مفاهیمی چون خوش‌بینی، اعتماد به نفس، ایمان، عشق، امید، صبر در برابر مشکلات و غیره را در برمی‌گیرد. و به عبارتی همان نگرش نیک درباره دیگران و برخورد به‌صورت مثبت با وقایع مختلف است. به این معنا که یقین داشته باشید به خواسته‌های خود خواهید رسید. مثبت‌گرایی همان کنترل مسیر ذهن و اندیشه با نظارت و تدبیری درست همراه با نیک اندیشیدن درباره دیگران و خود، همان خوش‌بینی است. هم‌چنین موجب آرامش دل و اطمینان قلب، غلبه بر اضطراب‌ها، درمان بیماری روانی و افسردگی می‌گردد و امید را در قلب انسان زنده می‌کند.

به‌باشی

«به‌باشی یا خوشبختی بدین معناست که بالغ بر ۶۰ درصد این حس بوسیله محیط و ژنتیک شکل می‌گیرد و ۴۰ درصد مانده هم توسط خود فرد بوجود می‌آید» (سلینگمن، ۱۳۹۸: ۲۱۱). به‌باشی همان شادی و نشاط، داشتن روحیه خوب، آرامش، هیجان‌های مثبت، رضایت داشتن و وجود انرژی‌های خوب است. نوعی به‌باشی، درونی است که رضایت از زندگی و دارا بودن عاطفه مثبت را شامل می‌شود که نوعی به‌باشی هیجانی است که به‌طور کلی به‌باشی درونی همان رضایت از زندگی به همراه عاطفه مثبت و زیاد است که در این نوع به‌باشی که به‌باشی روان‌شناختی نام دارد، فرد بیشتر کارهای شخصی خود را می‌پسندد، از زندگی گذشته خود راضی هست

خوش‌بینی

«خوش‌بینی را می‌توان آموخت، آن را پرورش داد و سپس تقویت کرد تا در هر فرد مانند یک

عادت شود و به‌صورت یک ویژگی اخلاقی درونی و ماندگار شود» (سلیگن، ۱۳۸۳: ۹۰). افراد خوش‌بین آگاهی دارند که زندگی همواره کامل و ایده‌آل نیست ولی انسان خوش‌بین همواره در تلاش است که با نگرشی مثبت، بخش‌های مختلف زندگی را مشاهده کند و امیدوار باشد که زندگی به سمت خوبی هدایت می‌شود. فردی خوش‌بین است که به همه جنبه‌های هر موضوعی آگاهی دارد و چرایی آن را می‌داند و در کوشش برای درست‌کردن موضوع است. یک فرد خوش‌بین نیمه پرلیوان را می‌بیند و از نوشیدن آن لذت می‌برد و در تلاش برای پرکردن نیمه خالی آن است. «انسان‌ها برمبنای شیوه توصیفی خود از رویدادها می‌توانند خوش‌بین یا بدبین باشند» (سلیگن، ۱۳۹۸: ۹۰). خوش‌بینی مستلزم تکرار عبارت‌هایی تقویت‌کننده، با خود است، پس ذهنتان را آگاهانه با اندیشه‌های خوش‌بینی و تصویرهای مثبت تغذیه کنید. مولانا نیز خوش‌بینی را این‌گونه بیان می‌کند:

من مست و حریفم مست زلف خوش او در دست احسنت زهی شاهد شایاش زهی باده
(مولوی، ۱۳۸۴: ۲۳۰)

بحث

مثبت‌گرایی و پروفیسور سلیگمن

روان‌شناسی مثبت‌گرا شاخه‌ای جدید در علم روان‌شناسی است و توسط پروفیسور مارتین سلیگمن، بنیان‌گذاری شد و عنوان پدر علم روان‌شناسی مثبت‌گرا را گرفت. «روان‌شناسی مثبت مطالعه کمبودها و آسیب‌ها نیست، بلکه علم شناخت نیرومندی‌های انسان هست» (وینست پیل، ۱۳۹۱: ۱۳۹). استعداد و هوش در پیشرفت نقش دارند در کنار آن خوش‌بینی، پیش‌نیاز این حرکت است. «شیوه فکر کردن یک عادت است؛ قرار نیست همیشه گرفتار آن باقی بمانیم انسان‌ها می‌توانند شیوه فکرکردن خود را تغییر دهند و روان‌شناسی مثبت‌گرا، برای بهبود کیفیت زندگی انسان‌هاست.» (سلیگمن، ۱۳۸۱: ۱۱۴). پروفیسور سلیگمن خوش‌بینی آموخته شده را با دیدگاهی پست مدرن به خواننده آموزش می‌دهد. سلیگمن انقلابی عظیم در اندیشه و رفتار افراد پدید آورد و معتقد است براساس یک کوچ ذهنی می‌توان از لعاظ درونی، بیرونی، روابط فردی و گروهی سالم باشید و زندگی را با شادمانی و رشد در جهت رسیدن به اهداف، رضایت از زندگی، خوش‌بینی و امید به حال و آینده در زندگی انسان معاصر به‌باشی هدایت کنید. مثبت‌گرایی یعنی توجه داشتن به امور مثبت در زندگی و تصویرهای درست و خوبی مانند نیکی‌کردن، عشق، خوش‌بینی، به‌باشی، شادکامی و دیگر موارد هستند. «در علم‌نویس مثبت‌گرایی

ابتدا شناخت توانمندی‌های هر فرد و کنترل و ذخیره این انرژی و کاربرد آن در زندگی فردی و اجتماعی است.» (اسکاول‌شین، ۱۳۸۱: ۱۲۴). هدف روان‌شناسی مثبت‌گرا، نگاهی علمی و توصیفی در جهت کیفیت زندگی بهتر فردی و اجتماعی است، غزلیات شمس حامل پیام‌های روان‌شناسی مثبت‌گراست که به شخص، معبود و زندگی نگاهی ویژه دارد. «مولانا معتقدست تنها اندیشه می‌تواند استعدادها و نیروهای انسانی را به فعلیت برساند و آن‌ها را بارور سازد.» (جعفری، ۱۳۹۷: ۱۴۲). مولانا و سلیگمن اندیشه و ذهن انسان را ارزشمند می‌دانند.

چو هر نقشی که می‌جوید ز اندیشه همی روید تو هر نقش را مپرست و بپرست اندیشه

(مولوی، ۱۳۸۴: ۱۱۳)

اهداف مثبت‌گرایی

هدف روان‌شناسی مثبت، سرعت بخشیدن به کیفیت زندگیست و به مقوله‌هایی چون بهزیستی، امید، خوش‌بینی، لذت، شادکامی و به‌باشی می‌پردازد. همچنین درباره ویژگی‌های فردی سخن می‌گوید مانند: ظرفیت عشق، موقعیت حرفه‌ای، شوق، توانایی‌های افراد، زیبایی‌شناسی، بخشندگی، استعدادهای بالقوه و در سطح گروهی درباره توانایی‌ها مفاهیمی که افراد را به سمت به‌باشی سوق می‌دهند، سخن می‌گوید، مانند: مسئولیت‌پذیری، پرورش، نوع دوستی، نجابت، اعتدال، تحمل و اخلاق حرفه‌ای.

مهارت تغییرذهن به مثبت‌گرایی

«مهارت روان‌شناسی مثبت‌گرا، تغییر اندیشه آگاهانه مردم نسبت به وقایع زندگی است انسان همان چیزی است که در موردش می‌اندیشد، افکارشان را تغییر دهید، تا جهان‌شان تغییر کند.» (سلیگمن، ۱۳۸۸: ۵۳). آرامش ذهن موهبتی الهی است، تغییر برای وضعیتی بهتر، همیشه با تغییر طرز اندیشه آغاز می‌شود و این قدرتمندترین قانون طبیعت است. مولانا می‌گوید:

چو در دل پای بنهادی بشد از دست اندیشه میان بگشاد اسرار و میان برست اندیشه
به پیش جان درآمد دل که اندر خود مکن منزل به گران‌جان دید مرجان را سبک برجست اندیشه

(مولوی، ۱۳۸۴: ۱۱۳)

اندیشه مثبت‌گرای مولانا

جهان بینی مولانا غزل او را از لحاظ گستردگی، حوزه عاطفی، هیجان‌های روحی، روانی، پویایی و بی‌قراری ممتاز ساخته و در زبان شعر او منعکس شده و به آن تحرک و هیجان داده

است و عظمت عناصر سازنده و تصویرهای او امری طبیعی است وی در ادبیات و عرفان از لحاظ جنبه‌های مختلف دستی توانمند داشته است. مولانا یکی از شاعران هنجار شکن است که این عمل او سبک شعریش را از دیگر شاعران برجسته‌تر کرده است. «مولانا فقط شاعر نیست، بلکه بیشتر جامعه‌شناس است که ذات بشر و خداوند را دقیق می‌شناسد و بوسیله او خود و خدا را بشناسید.» (پسندیده، ۱۳۹۶: ۱۰۲). غزلیات شمس موسیقی تحسین‌برانگیز دارد که تنوع در عین وحدت در سراسر شعر او را می‌توان دید و همیشه تازگی دارد. مولانا با زبان عرفان و شعر اندیشه مثبت خود را بیان کرده و سلیگمن از دیدگاه روان‌شناسی مثبت‌گرا نگریسته که هر دو هدف مشترکی دارند و آن هم نجات انسان‌هاست که محدودیت ندارد. «هدف روان‌شناسی مثبت این است که به افراد نشان دهد چگونه زندگی خود را به بالاترین سطح سپری کنند.» (سلیگمن، ۱۳۸۹: ۱۸). مولانا به همه‌چیز خوش‌بین است زیرا پویایی، هیجان، شادکامی، خوش‌بینی، به‌باشی و تمام مواردی که در روان‌شناسی مثبت‌گرا از دیدگاه سلیگمن ارزشمند است، برای مولانا در اولویت قرار داشته است. مولانا می‌گوید:

ای دیده من جمال خود اندر جمال تو آینه گشته ام همه بهر خیال تو
(مولوی، ۱۳۸۴: ۵۰)

اندیشه مثبت‌گرای مولانا در غزلیات شمس

حوزه عاطفی شعر هر شاعری، سایه ای از من اوست، که خود نموداری از سعه وجودی اوست که گسترشی در عرصه فرهنگ و شناخت هستی دارد. «عقل برای رسیدن به این حقایق که از مرتبه‌ای بس فراتر از محسوسات برخوردار است نیاز به مددگرفتن از نیرویی بس گران‌مایه‌تر از خود دارد و آن چیزی نیست جز کشف و شهود.» (محقق و شامیان، ۱۳۹۱: ۱۹۲). آفاق عاطفی مولانا به گستردگی ازل تا ابد و اندیشه او به وسعت هستی است و تنوع در عین وحدت در سراسر شعر او قابل مشاهده است. مولانا همه وقایع و جهان پیرامون را با مثبت‌نگری می‌بیند و در برابر ذهن و اندیشه وی همه‌چیز زیباست، زیرا جمال محبوب را متعلق به همه می‌داند که زیبایی مطلق بر همه چیز، همه جا و همه کس حکمفرماست و چنین ذهنیت مثبتی نوعی عادت برای مولانا شده که او را به آرامش رسانده است. جواهر جمله ساکن بُد همه هم‌چون اماکن بُد شکافید این جواهر را و بیرون جَست اندیشه
(مولوی، ۱۳۸۴: ۱۱۳)

مولانا معتقد است که جهان هر فرد آن گونه خواهد بود که می‌اندیشد.

تومبین جهان زیبرون که جهان درون دیده‌است چو دو دیده را ببستی زجهان، جهان نماند

(مولوی، ۱۳۸۴: ۱۳۱)

۵۵

«هدف مثبت‌گرایی تغییر اندیشه آگاهانه مردم نسبت به وقایع زندگی است. نخستین مسیر شامل تجربه هیجانات مثبت نسبت به گذشته مانند: بخشش و قناعت است، مسیر دوم گرمی، نشاط و لذت در زمان حال است و سومین مسیر خوش‌بینی و امید درباره آینده است.» (سلیگمن، ۱۳۸۹: ۶۵).

تأثیر متقابل ادبیات فارسی و مثبت‌گرایی

«ریشه کلمه ادب از ریشه زبان اکدی (شاخه‌ای از زبان سومری از زبان های باستانی) به معنی نوشتن گرفته شده است.» (دهخدا، ۱۳۷۷: ۱۱۳). در واقع ادب به مجموعه گفتار و رفتار نیکو گفته می‌شود و بر آثار زیبایی که به صورت شنیداری یا مکتوب در آمده آن را با عنوان ادبیات می‌نامیم. نخستین حالت که در ادبیات مشاهده می‌شود، لذت بردن از آوازهای خوش و سخن‌های بسیار زیبا و دلنشین است. مولانا می‌گوید:

گر هیچ نگارینم بر خلق عیانستی ای شاد که خلقستی ای خوش که جهانستی

(مولوی، ۱۳۸۴: ۲۸۵)

ادبیات ما دارای ریشه‌ای کهن است که نشان دهنده تمدن غنی کشور ماست. مولانا و سلیگمن از لحاظ طرز اندیشه با فاصله زمانی چندین قرن شباهت و قرابت‌هایی دارند. «روانشناسی مثبت‌گرا و ریشه‌های فلسفی آن که به تاریخچه تلفیقی روان‌شناسی و فلسفه در قرن‌ها پیش برمی‌گردد، ادعایی جدید در روان‌شناسی است که به تعریف، ذکر اهمیت و حوزه‌های کاربردی آن می‌پردازد و تجلی این دید در زبان و اندیشه شاعران پارسی‌گو بازنمایی می‌شود.» (لوپز، ۱۳۹۰: ۱۳۹). هدف اصلی روان‌شناسی مثبت‌گرا در جهت کیفیت زندگی بهتر، شادمانی ذهنی، داشتن امید به زندگی و خوش‌بینی است. علاقه پارسی‌زبانان به ادبیات بخصوص شعرهای کلاسیک، سبب شد تا با تحلیل شعرهای ادبی و پارسی به جستجوی مولفه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا و دستیابی به نکات مثبت در اشعار ادیبان این مرز و بوم با تحلیل اشعار به نکات مثبت، موثر و تاثیرگذار بر سلامت روان خواننده پی‌برده‌اند. «روانشناسی مثبت، پرورش بهترین چیزی است که درون ما جای گرفته است روان‌شناسی و مطالعه علمی و عملکرد یک انسان ایده آل است.» (سلیگمن، ۱۳۸۱: ۱۲۹).

خوش‌بینی

«خوش‌بینی را می‌توان آموخت و آن را پرورش داد و سپس تقویت کرد تا در هر فرد مانند یک عادت شود و به‌صورت یک خصیصه اخلاقی درونی و ماندگار شود.» (سلیگمن، ۱۳۸۳: ۹۰). افراد خوش‌بین هر مسائلی پیش‌آید با خوش‌بینی آن را پلی به سوی پیروزی می‌بینند. افراد خوش‌بین آگاهند که زندگی کامل و ایده‌آل نیست ولی در تلاشند با نگرش مثبت آن را به سمت خوبی هدایت کنند. «خوش‌بینی، خوش‌خیالی و سادگی نیست بلکه مثبت‌نگری به معنای نگاهی عمیق به اتفاق‌ها و رفتارهای خود و دیگران است.» (ولی‌زاده، ۱۳۸۱: ۱۷۵). انسان‌های امیدوار به تمامی وقایع با نگاهی خوش‌بینانه نگاه می‌کنند و بر زندگی خود مسلط‌اند. خوش‌بینی یا «Optism» نگرشی مثبت به جهان اطرافمان هست. «از طریق آموزش می‌توان به فرد آموخت که باورهای ناسازگانه خود را که به احساس درماندگی بر وقایع زندگی منجر می‌شود، تغییر دهد و باورهای سازگارانه که احساس خوش‌بینی و کنترل را در فرد ایجاد می‌کند، جایگزین آن کند.» (سلیگمن، ۱۳۸۹: ۱۳). مولانا نیز نگرشی خوش‌بینانه دارد که اگر نگاه مثبتی داشته و خوش‌بین باشید، حتی تجسم‌کردن در خیال و تصور یار هم سبب خوشحالیست.

دیدن روی دلارام عیان سلطانی است هم خیال صنم نادره در دیده خوش است
(مولوی، ۱۳۸۴: ۲۴۲)

انواع خوش‌بینی

خوش‌بینی به منزله یک پدیده آموختنی است. «خوش‌بینی به چند نوع تقسیم می‌شود: سرشتی یا گرایشی، تبیینی یا اسنادی، کوچک، بزرگ، هوشمندانه و ساده‌اندیشانه.» (سلیگمن، ۱۳۹۸: ۵۵).

- ا) خوش‌بینی سرشتی یا گرایشی: یک انتظار کلی است که بیشتر در آینده اتفاق می‌افتد.
ب) خوش‌بینی تبیینی یا اسنادی: افراد خوش‌بین، وقایع نامساعد را ناپایدار می‌دانند.
ج) خوش‌بینی بزرگ: براساس زندگی فردی، اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی در هر کشور متفاوت است.

خ) خوش‌بینی کوچک: هدف‌های کوچک را شناسایی و عملی کردن.

د) خوش‌بینی هوشمندانه: اشتباه‌های گذشته را تکرار نکردن.

ذ) خوش‌بینی ساده اندیشانه: خوش‌بینی را باید از کودکی یاد گرفت. افراد خوش‌بین هر مسائلی که پیش آید آن را پلی به سوی پیروزی می‌بینند.

امروزه در روان‌شناسی مثبت‌گرا به دین و معنویات اهمیت می‌دهند، از جمله سلیگمن به عنوان ابداع کننده مثبت‌گرایی، به دلیل نوع تربیت پدر و مادرش، رنگ معنویت و مذهبی در اندیشه و آثارش نقش مهمی داشته است. خوش‌بینی همان امید به پروردگار بی‌همتاست و خوش‌بین‌ها ارتباطشان با خداوند عمیق‌تر است. افراد خوش‌بین در زندگی خود برنامه ریزی دارند و با هدف هستند و در انجام کارهایشان پشت‌کار دارند، زیرا می‌دانند که سرانجام به موفقیت و پیروزی خواهند رسید. «امام علی علیه السلام می‌فرماید: مَنْ حَسَنَ ظَنَّهُ حَسَنَتَ نَيْتُهُ، هرکس گمانش نیکو باشد، نیت او نیکوست.» (آمدی، ۱۳۸۴: ۶۵). فردی که خوش‌بین است در روابط اجتماعی با دیگران بهتر تعامل برقرار می‌کند و از آرامش جسمی و روانی بیشتری برخوردار است. مولانا نیز با خوش‌بینی در هر لحظه و در هر موقعیتی همه چیز را خوب، عالی و خوش می‌بیند و می‌سراید:

ای قیل و قال تو خوش، وی جمله اشکال تو خوش ماه تو خوش، سال تو خوش، ای سالومه چاکر تورا

(مولوی، ۱۳۸۴: ۹)

«انسان خوش‌بین این توانایی را دارد که مشکلات را در جعبه ای بگذارد و سراغ کار و زندگی‌اش برود و این به معنای حذف مشکل نیست، بلکه به معنای حذف نکردن بقیه زندگی است و اگر انسان می‌تواند درماندگی و افسردگی را یاد بگیرد پس خوش‌بینی را نیز می‌تواند بیاموزد تا انسان شادتر زندگی کند.» (سلیگمن، ۱۳۹۱: ۱۶۵).

منشا خوش‌بینی

بسیاری از مردم خوش‌بینی را نیمه پر لیوان می‌بینند، درحالی‌که خوش‌بینی ریشه در نحوه فکرکردن افراد درباره علت‌هاست. «باید بیاموزیم که چگونه با احساس‌های خوب برخورد کنیم و به آن‌ها اجازه رها شدن بدهیم، آن‌ها را درک کرده و بشناسیم، زیرا خوش‌بینی مهارتی آموختنی است.» (سلیگمن، ۱۳۹۸: ۱۵). انسانی که در تمام امور زندگی با توکل بر خداوند تمام وقایع را با خوش‌بینی برخورد می‌کند، همه‌چیز را از سوی معبود با خوش‌بینی، ایمان و اعتقاد کامل می‌پذیرد. مولانا در این خصوص می‌گوید:

در توکل تو بگویی که سبب سنت ماست در تسبب تو نکوهیدن اسباب کنی

(مولوی، ۱۳۸۴: ۱۶۰)

خوش‌بینی و مثبت‌گرایی

خوش‌بینی به منزله یک پدیده آموختنی به بهبود وضعیت فرد کمک شایانی می‌کند. «انسان می‌تواند خوش‌بینی را بیاموزد تا شادتر زندگی کند.» (سلیگمن، ۱۳۹۱: ۱۵). با این دیدگاه نسبت به زندگی فردی خوش‌بین می‌شوید و با درایت به همه‌چیز امیدوار و خوش‌بین خواهید شد. «سلیگمن به منظور دستاوردهای بیشتر افراد خوش‌بین، تیم‌های ورزشی را مورد تجزیه و تحلیل قرار داد و دریافت تیم‌های خوش‌بین‌تر عملکرد مثبت بهتر و بیشتری ایجاد می‌کنند.» (عابدی، ۱۳۸۳: ۸۸). روان‌شناسان معتقدند که خوش‌بین بودن تا حدودی وراثتی است خوش‌بینی را می‌توان آموخت و تقویت کرد تا در هر فرد به صورت یک خصیصه اخلاقی درونی و ماندگار شود. مولانا باور دارد آن‌گونه که به جهان نگریسته شود، همان‌گونه جلوه‌گر خواهد شد و خوش‌بینی انعکاس افکار است باید اندیشه را بر روی مثبت نگریستن تقویت کرد.

بخند بر همه عالم که جای خنده تو راست که بنده قد و ابروی توست هر کز و راست

(مولوی، ۱۳۸۴: ۲۷۶)

خبرخوش این‌که همه انسان‌ها می‌توانند مهارت‌های خوش‌بینی را بیاموزند. خوش‌بین‌ها واقع‌گراتر هستند، برنامه‌ریزی دارند و علاوه بر شاد بودن احساس خوشبختی یا به‌باشی نیز دارند. «خوش‌بینی سه بعد مهم را توصیه می‌کند که عبارتند از: ماندگاری، فراگیری و شخصی کردن مسائل و خوش‌بین، کسی است که وقتی شروع به حل یک جدول متقاطع می‌کند، از خودنویس خوش رنگ استفاده می‌کند.» (سلیگمن، ۱۳۹۱: ۸۶).

ایجاد خوش‌بینی

فرد خوش‌بین احساس می‌کند که بر زندگی خود مسلط است، حتی وقتی هم که با موقعیت‌های سخت روبرو می‌شود، احساس توانمندی می‌کند. با تعیین اهداف کوچک‌تر برای خود و تعیین زمان مشخص برای رسیدن به آن‌ها، انگیزه خود را افزایش دهید و هر بار که موفق می‌شوید به خود پاداش دهید. «تحقیقات نشان می‌دهد که افراد مثبت‌گرا رویدادهای منفی را موقتی می‌دانند اما افراد بدبین رویدادهای مثبت را گذرا و رویدادهای منفی را دائمی می‌دانند.» (سلیگمن، ۱۳۸۳: ۷۳). آگاهی از این که در زندگی هدفی دارید، شما را در زندگی روزمره، خوش‌بین‌تر می‌سازد و به شما توانایی می‌بخشد تا با خوش‌بینی و آرامش بیشتر، با مسائل مختلف روبرو شوید. مولانا معتقدست کسی که شادست، امیدواری او را نشان می‌دهد و این دلیل خوش‌بینی وی است.

خوش باش که هرکه راز داند داند که خوشی خوشی کشاند
(مولوی، ۱۳۸۴: ۱۰۰)

مزایای خوش‌بینی

«خوش‌بین به کسی گفته می‌شود که همیشه به همه کارها با دیدگاه خوب می‌نگرد.» (آلیس، ۱۳۸۷: ۲۰۹). سلیگمن و روان‌شناسان مثبت سال‌ها بر روی خوش‌بینی مطالعه و تحقیق کرده‌اند و متوجه شدند که نگاه و اندیشه خوش‌بینانه به زندگی مزایای بسیاری دارد. خوش‌بین‌ها استرس کمتری دارند و سعی می‌کنند تا قسمت‌های خوب و مثبت را ببینند و همیشه در تلاشند تا بهترین نتیجه‌ها را رقم بزنند. «مزایای خوش‌بینی: ۱. خوش‌بین‌ها از سلامت روان و جسمی بیشتری برخوردارند. ۲. دستاوردهای بزرگ و همکاری گروهی دارند. ۳. به رسیدن موفقیت‌ها ایمان دارند. ۴. عمر طولانی‌تری دارند و امیدوارترند. ۵. آرامش بیشتری دارند و توانایی‌های خود را باور دارند.» (سلیگمن، ۱۳۹۸: ۱۲۱). از نگاه روان‌شناسان مثبت‌گرا، خوش‌بینی نتیجه اتفاق‌ها یا تجربه‌های مثبت خواهد بود. مولانا به همه چیز بسیار خوش‌بین است و توصیه‌اش این‌که لبخند بزن و خنده امری پسندیده و نیکوست.

بکن که هرچه کنی هست بس پسندیده بخند جان و جهان چون مقام خنده تورا ست

(مولوی، ۱۳۸۴: ۱۷۶)

افراد خوش‌بین وقایع مثبت را پایدار و درونی می‌دانند. هدف اصلی خوش‌بینی در روان‌شناسی مثبت‌گرا داشتن روح و روان سالم است. پژوهش‌ها نشان داده که بین خوش‌بینی، امید و سلامتی، همبستگی معناداری وجود دارد. خوش‌بین‌ها شادترند و سیستم ایمنی آن‌ها بهتر کار می‌کند. «یکی از نشانه‌های سلامت روح این است که هیچ‌گاه نباید خود را با دیگران مقایسه کرد. همواره باید با امید و خوش‌بینی فکر کرد تا به پیروزی رسید.» (Peterson, 2006). 112 فردی که مثبت‌نگر و خوش‌بین است علاوه بر ویژگی‌های مثبت فردی در روابط اجتماعی و گروهی نیز با دیگران ارتباطی سالم دارد. «امام علی علیه السلام می‌فرماید: حُسْنُ الظَّنِّ رَاحَةُ الْقَلْبِ وَ سَلَامَةُ الْبَدَنِ: خوش‌بینی، مایه آسایش، آرامش جان و سلامت بدن است.» (عابدی، ۱۳۸۳: ۲۴۵).

برخی از راه‌های خوش‌بینی

خوش‌بینی به معنی نیک‌نگریستن است، افرادی که خوش‌بین هستند ذهن و اندیشه‌ای مثبت‌گرا دارند برای این‌که فردی خوش‌بین باشید ابتدا باید تمرین کرد ولو با تمرین‌های ساده

و کوچک تا این رفتار در شما درونی شود، کم‌کم این احساس خوش‌بین بودن را در خود احساس خواهید کرد. «باید بتوانید افکار ناخودآگاهتان در مورد اتفاق‌های نامساعد و نامناسب را کنار بزنید، تا بتوانید به احساس بهتری برسید.» (سلیگمن، ۱۳۸۸: ۴۲۹). با تمرین خوش‌بینی به‌مرور اندیشه و افکار نامساعد از ذهنتان بیرون می‌رود و جای آن مثبت‌گرایی جانشین خواهد شد و این موضوع در زندگی همه افراد صدق می‌کند تا از زندگی خود بیشترین لذت را ببرند. خوش‌بینی مزایای بسیاری مانند: امید به زندگی، بالارفتن اعتماد به نفس، احساس آرامش، بهبود روابط اجتماعی و بسیاری از عوامل مثبت دیگر را در بر می‌گیرد. «راه‌های خوش‌بینی عبارتند از: ۱. ارتباط با افراد خوش‌بین ۲. مشورت با افراد خوش‌بین ۳. موسیقی‌های شاد گوش دادن ۴. خندیدن ۵. آغوش گرفتن.» (راجرز، ۱۳۹۱: ۱۲۳). روان‌شناسان تحقیق‌های بسیاری نموده‌اند که آغوش گرفتن تاثیر آن از خندیدن هم بیشتر است. مولانا نیز با نگرشی خوش‌بینانه گفته که اگر نگاه مثبتی داشته باشیم همین شوریدگی و حالت‌های مختلف زندگی هم شادی بخش است و انسان خوش‌بین حتی در خیال و تصور یار را تجسم کردن هم سبب خوشحالی است.

بنگر جان و جهان ورتوانی دیدن این جهان در هوش درهم شوریده خوش است

(مولوی، ۱۳۸۴: ۲۴۲)

مولفه‌های خوش‌بینی در زندگی

«مولفه‌های خوش‌بینی را می‌توان چنین عنوان کرد: ۱. خوش‌بینی به حضور و قدرت خداوند بزرگ ۲. خوش‌بینی به توانایی خود در همه امور ۳. خوش‌بینی به جهان ۴. خوش‌بینی به دیگران» (سلیگمن، ۱۳۸۱: ۹۰). خوش‌بینی سبک تبیین روشی است که افراد با آن علت وقایع را تفسیر می‌کنند. هنگامی که نگرش مثبت و یا همان خوش‌بینی به خدای زیبا داشته باشید، امید در زندگی بالا می‌رود و هر آن چه در دو جهان برای ما خیر هست، آن را با خوش‌بینی به سهولت می‌پذیرید. «حسن‌ظن و خوش‌بینی به خداوند این است که تنها به او امید داشته باشید.» (کمالی، ۱۳۸۳: ۳۵). خوش‌بینی نتیجه یک روش و الگوی اندیشه به اختیار است که سبب حالت و رفتار مثبت در انسان می‌شود. مولانا چه زیبا می‌فرماید:

مطرب و نوحه‌گر عاشق و شوریده خوش است نبود بسته بود رسته و روییده خوش است

(مولوی، ۱۳۸۴: ۲۴۲)

خوش‌بینی در سلامت روح و جسم

«اگر هدفی برای دستیابی نداشته باشید، یکی از تکه‌های پازل سلامتی کم می‌شود، بنابراین با

نگاه خوش‌بین برای هدف‌تان تلاش کنید.» (سلیگمن، ۱۳۹۷: ۹۹). روان‌شناسان مثبت و پژوهشگران سال‌ها بر روی خوش‌بینی تحقیق کرده‌اند و متوجه شدند که خوش‌بین‌ها استرس کمتری نسبت به وقایع و مسائل مختلف دارند و در زمان نامساعد به خود وعده فردایی بهتر می‌دهند و نگاه مثبتی به زندگی دارند. جسم انسان با اندیشه و افکار او ارتباط مستقیم و متقابل دارد. «سطح خوش‌بینی عمیقاً می‌تواند اتفاقی را که می‌خواهد رخ نماید، تغییر دهد و مثبت‌نگری ابزاری است که به فرد کمک نموده تا به اهداف از پیش تعیین شده خود برسد.» (سلیگمن، ۱۳۹۷: ۲۰۳). خوش‌بین‌ها واقع‌گراتر هستند و به همین دلیل رضایت از زندگی را احساس می‌کنند. در این راستا مولانا با خوش‌بینی انسان را مانند پرنده بازی می‌داند که جایگاهش بر روی شانه پادشاه یا همان خداوند است.

ای جان پاک خوش گهر، تا چند باشی در سفر تو باز شاهی، باز پر سوی صفر پادشا

(مولوی، ۱۳۸۴: ۲۱)

خوش‌بینی در غزلیات شمس

«زندگی بر این اساس است که حوادث منفی برای تمام افراد رخ می‌دهد، آن‌چه که میان دو گروه خوش‌بین‌ها و بدبین‌ها تفاوت ایجاد می‌کند، نحوه برخورد و روبرو شدن با آن مسائل است.» (سلیگمن، ۱۳۹۸: ۱۵). انسان خوش‌بین همواره در تلاش است که با نگرشی مثبت، بخش‌های مختلف زندگی را مشاهده کند و امیدوار باشد که زندگی به سمت خوبی هدایت می‌شود. مثبت‌گرایی به معنای داشتن نگرش‌ها، افکار و کرداری خوش‌بینانه در زندگی است تا از زندگی خود بیشترین بهره را ببرید. «بعضی چیزها در جهان خیلی مهم‌تر از دارایی هستند، یکی از این‌ها توانایی خوش‌بین بودن با چیزهای ساده است.» (کارنگی، ۱۳۹۸: ۲۱۳). مولانا نگرشی خوش‌بینانه به خلقت انسان و آفرینش هستی دارد که بسیار ستودنی است، وی در غزلیاتش اقیانوس بی‌کرانی از خوش‌بینی است و باهمین طرز نگاه و بینش قرن‌ها پیش موضوع خوش‌بین بودن را مطرح کرده است. مولانا نیز معتقدست هنگامی که خداوند پادشاه جهان هستی است پس غم و غصه حرام است و هر جا را که بنگریم آن‌جا بهشت برین است. در این بیت خوش‌بینی مولانا نسبت به جهان‌بینی و قدرت پروردگار را بیان می‌کند.

حرام گشت از این پس فغان و غم خواری بهشت گشت جهان زانک تو جهان داری

(مولوی، ۱۳۸۴: ۲۸۸)

خوش‌بینی تفسیری یا تبیینی

«ذهن انسان فرمانده تمامی بدن است، هر فرد قادر به کوچ‌ذهنی هست و زمانی که این کوچ به‌سوی مثبت‌گرایی پیش برود، فردی خوشبخت و سعادتمند خواهید بود و به‌باشی زمانی اتفاق می‌افتد که در کنار رسیدن به اهداف و موفقیت‌ها با خوش‌بینی از زندگی احساس رضایت کنید.» (سلیگمن، ۱۳۹۷: ۸۹). با خوش‌بینی و مثبت‌گرایی ذهن را در لحظه‌ها خوشایندتر می‌کند و هرچه خوش‌بین‌تر باشید زندگی شما شادتر

است. افراد خوش‌بین برای برنامه‌های زندگی خود به‌دنبال راه حل‌های مناسب هستند. «خوش‌بینی تبیینی یا سبک اسناد به چگونگی تبیین اتفاق‌های زندگی توسط افراد اشاره دارد که سه بعد دارد و این ابعاد عبارتند از: ۱. پایدار در برابر ناپایدار ۲. عمومی در برابر خاص ۳. درونی در برابر خارجی.» (سلیگمن، ۱۳۸۱: ۹۹).

خوش‌بینی از نظر اسلام

انسان‌ها به خداوند اعتقاد دارند که همراه آن امنیت فکری و تاثیر مثبت ذهنی دارد. «پیامبر(ص): إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْفَالَ الْحَسَنَ، خداوند برخورد با نگاهی خوش‌بینانه را دوست دارد.» (طبرسی، ۱۳۷۵: حدیث ۱۱۹۶، ۱۵۲). بر اثر تحقیق‌های انجام شده دعا و نیایش، شادی، رضایت از زندگی و به‌باشی را افزایش می‌دهند. سلیگمن در خانواده مذهبی به‌دنیا آمده و انجیل در آثارش تاثیرگذار بوده است. «نیایش، ارتباط زنده افراد است که با خدا ارتباط خوبی برقرار می‌کنند. ریشه روان‌شناختی و فراگیر در همه ادیان، نیایش است که ریشه عمیق و دقیق حرکت روح مذهبی است.» (سلیگمن، ۱۳۸۸: ۱۲۵). نیایش‌های آگاهانه و منظم به‌ویژه نیایش‌های مراقبه بر تندرستی، طول عمر، آرامش و رضایت از زندگی تاثیر دارد. خوش‌بینی و دوستی با خدای زیبا اندوه و ترس را از دل انسان می‌زداید. «أَلَا إِنَّ أَوْلِيَا اللَّهِ لَأَخَوْفَ عَلَيْهِمْ وَلَهُمْ يَحْزَنُونَ: آگاه باشید (دوستان و) اولیای خدا نه ترسی دارند و نه غمگین می‌شوند.» (یونس، ۶۲). مولانا در آیین و دین خود به حق پیوستن را جزئی از زندگی و وجود خود دانسته و به‌وجود خداوند در انسان‌ها با نگاه خوش‌بینانه ایمان دارد.

تا پیاده می‌روم در کسوی دوست سبز خنگ چرخ در زین منست
(مولوی، ۱۳۸۴: ۲۵۰)

به‌باشی

نظریه به‌باشی (خوشبختی) از دستاوردهای مارتین سلیگمن است که در آخرین کتابش

«شکوفایی» پنج عامل را با عنوان PERMA می‌توان در به‌باشی دخیل دانست. ۱. هیجان‌ها یا احساس‌های مثبت (P) ۲. تعامل (فعالیت‌های مجذوب‌کننده) (E) ۳. روابط مثبت (R) ۴. معنای زندگی (M) ۵. موفقیت‌ها (دستاوردها) (A) بنابراین هر کدام از جنبه‌های مدل PERMA که در آن قرار دارید، منجر به درک درستی از سلامتی و به‌باشی می‌شود. «سلیگمن، ۱۳۹۷: ۱۰۶». مثبت‌نگری و خوش‌بینی سبب به‌باشی می‌شود، همین امر سبب انگیزه و احساس توانایی در امور برای انسان‌ها خواهد شد و تقویت به‌باشی روانی می‌شود که دلیل محکمی برای ارتباط خوب فردی و اجتماعی است، همچنین ویژگی‌های اخلاقی و سبک زندگی افراد نقش مهمی در به‌باشی دارد. باید احساس مثبت بیشتری تجربه کرد، کارهایی که خوشحالتان می‌کند، انجام دهید و مهارت لذت‌بردن از موارد و موضوع‌های مختلف را در برنامه روزانه خود بگنجانید، که همگی در به‌باشی دخیل هستند. «به‌باشی واکنش‌های عاطفی و شناختی برای درک توانمندی‌ها و ویژگی‌های شخصی، تعامل کارآمد و موثر با جهان در رابطه مناسب با اجتماع، رشد و پیشرفت در طول زمان می‌داند که دربرگیرنده رضایت از زندگی و انرژی مثبت است.» (Fredrickson, 2009: 32). مولانا در وجود شمس معنای واقعی زندگی را کشف کرده بود، پنهان‌شدن شمس برای مولانا همان معنای زندگی است.

شمس تبریز ارچه جانی گرچو جانی پنهان شوی بر دلم تهمت نشیند کز کجا برخاست این

(مولوی، ۱۳۸۴: ۲۰۰)

روابط مثبت و خوبی با خانواده، دوستان و دیگران برقرار کنید. تمرکز خود را بر روی رسیدن و دستیابی به اهدافتان مدیریت کنید و به دنبال معنا باشید. هنگامی که استعدادها و نقاط قوت خود را پرورش دهید، روابط عمیق و معنادار هم درست می‌شود و در این زمان شکوفا می‌شوید. سلامتی سبب هدایت شما به سمت شکوفایی می‌شود. «شکوفاشدن زمانی اتفاق می‌افتد که در کنار رسیدن به اهداف، موفقیت و داشتن زندگی خوب، از زندگی احساس رضایت کنید.» (سلیگمن، ۱۳۸۳: ۸۹).

به‌باشی درونی و روان‌شناختی

تحقیق‌های روان‌شناسان مثبت‌گرا نشان می‌دهد که سبک زندگی فردی و اجتماعی، خانواده، محیط کار، تحصیل و زندگی، میزان آگاهی و دانش، سلامتی جسم و روح، امور مالی و غیره همگی در به‌باشی افراد تاثیر به‌سزایی دارد. «به‌باشی به معنای رشد فرایندهای همه جانبه و در گذر زمان و طول عمر افراد است.» (سلیگمن، ۱۳۹۱: ۱۰۲). از عوامل مهمی که در ایجاد به‌باشی

در افراد نقش دارد، سبک زندگی، ویژگی‌های اخلاقی، مسئولیت‌پذیری، تعامل اجتماعی با دیگران، هیجان‌ها و معنویت از اصلی‌ترین موارد به‌باشی هستند. به‌باشی هیجانی مثبت شامل: نشاط، روحیه خوب و مناسب، آرامش، رضایت، انرژی‌های خوب است. هیجان‌های مثبت، برای رسیدن به خوشبختی، موفقیت و به‌باشی لازم و ملزوم یک‌دیگرند به‌طور کلی به‌باشی درونی همان رضایت از زندگی به همراه عاطفه مثبت و زیاد است. هم‌چنین در به‌باشی روان‌شناختی فرد بیشتر کارهای شخصی خود را می‌پسندد و از زندگی گذشته خود راضی هست. «سه راه دستیابی به، به‌باشی: ۱-زندگی فرح‌بخش، که سطح بالای هیجان‌مثبت و رضایت‌مندی را فراهم می‌کند. ۲-زندگی خوب، که کشش مداوم، اشتیاق و غرقگی را ممکن می‌کند. ۳- زندگی بامعنا، فرد توانمندی‌هایش را در خدمت چیزی بزرگ‌تر از خویشتن به کار می‌گیرد.» (سلیگمن، ۱۳۹۵: ۱۶۲).

هنگامی که توانمندی‌هایی مانند: صبر، مهربانی، گذشت، رضایت درونی و قناعت در افراد شناخته شود، فرد آن‌ها را بهتر تقویت می‌کند و این امر تاثیر بسیاری در به‌باشی روانی وی خواهد داشت. هم‌چنین افرادی که به فعالیت‌های شادی‌آور می‌پردازند این امر کمک به به‌باشی روانی افراد خواهد داشت و در بلند مدت معنا و ارزش را به‌وجود می‌آورد. خوشبختی و سعادت آمیزه‌ای از معرفت عقل و لذت حسی است و هر کدام ملزم به‌وجود دیگر است. مولانا این شادی وصال به معشوق را پسندیده‌تر از هر چیز دیگر می‌داند. ای خوش منادی‌های تو در باغ شادی‌های تو بر جای نان شادی‌خورد جانی که شد مهمان تو (مولوی، ۱۳۸۴: ۲۹۵)

به‌باشی لذت‌گرا

«اِپیکوریسم به فلسفه‌لذت یا لذت‌گرایی گویند که بنیان‌گزار آن فیلسوف یونانی بنام اپیکور در سال ۳۰۷ قبل میلاد است.» (منوچهریان، ۱۳۸۱: ۲۱۹). در روان‌شناسی مثبت‌گرا، به‌باشی یا خوشبختی احساسی است که از درون فرد نشأت می‌گیرد. «در روان‌شناسی مثبت‌گرا به‌باشی دو رویکرد دارد: رویکردی مبنی بر لذت‌گرایی و رویکرد بعدی مبتنی بر فضیلت‌گرایی است.» (وینست پیل، ۱۳۹۱: ۸۸). امروزه روان‌شناسان مثبت‌گرا پی برده‌اند که ارزیابی شناختی انسان به هیجان‌ها سمت‌وسو می‌دهد. «لذت‌گرایی مکتبی فلسفی است که یافتن لذت و شادی را هدف و ارزش قرار داده است، پیروان این مکتب هدف زندگی را لذت‌گرایی و

خوش گذرانی می‌دانند.» (کارلسون، ۱۳۷۷: ۵۳). از دیدگاه روان‌شناسی مثبت‌گرا خوشبختی و به‌باشی همان رفاه ذهنی، رضایت از زندگی، حال خوب داشتن، لذت‌بردن از تمام لحظه‌های زندگی است. «هیجان رضایتمندی از زندگی نیز تحت تاثیر ارزیابی‌های شناختی انسان به گذشته شکل می‌گیرد.» (Seligman, 2006: 776).

مولانا نیز شاعری با اندیشه‌های مثبت‌گرا بوده است و به‌باشی را در خود احساس می‌کرده است.

مرده بُدم زنده شدم گریه بُدم خنده شدم دولت عشق آمد و من دولت پاینده شدم
(مولوی، ۱۳۸۴: ۱۸۰)

«از نظر روان‌شناسی مثبت‌گرا دستیابی و برخورداری از لذت‌های دائمی، رضایت داشتن از شرایط موجود و لذت‌بردن از لحظه‌های زندگی تعبیر می‌شود.» (فردریکسون، ۱۳۹۵: ۱۸۹).

به‌باشی در غزلیات شمس

موضوع غزلیات شمس وصف آمدن بهار و شروع هیجان‌های مثبت است که همان روزگار وصال و دیدار با شمس تبریزی است و این شور، شوق و هیجان‌های مثبت را سلیگمن در به‌باشی بیان کرده است. هم‌چنین وجود شمس تحولی درونی برای مولانا پدید آورده است. مولانا ملاقات با شمس را مانند تحول زمستان سرد و یخبندان به لطافت هوا و بروز شکوفه‌های زیبای بهار می‌داند، او در راستای این هیجان و پویایی مثبت در جسم و جان خویش این چنین سروده است:

آمد بهار جان‌ها ای شاخ‌تر به رقص آ چون یوسف اندر آمد، مصروشکر به رقص آ
(مولوی، ۱۳۸۴: ۱۱۷)

در این غزل موسیقی و الحان خوش وصال و رسیدن شمس نزد مولانا است که همان کنایه از سیما و قامت یار است و بت میخانه رمز سالک و پیرطریقت است زمانی که مولانا می‌گوید و بت میخانه آمد تا ما را به خانه ببرد و رخسار خود را نشان داد تا ما را شاد و خوش‌دل کند، در واقع مولانا شمس را بت میخانه می‌نامد و می‌داند که با سخنان جذابش، مولانا را جذب خودش کرده است که این یکی از موارد فعالیت‌های مجذوب‌کننده نظریه به‌باشی به معنای زندگی و خوشبختی است که سلیگمن به آن اشاره کرده است. مولانا به‌قدری خوش‌بین است که به زیبایی به تصویر می‌کشد و به عنوان مثال قعر دریا هم که در اندیشه هرکسی تاریکی و تلخی

است او با نگاه و اندیشه زیبا می‌نگرد و به گوهر ارزشمند در قعر همان سیاهی توجه دارد و این نشان از اوج خوش‌بینی وی در حداقل شرایط موجود است.

در بُنِ دریا به تَکِ آبِ تلخ در طلبِ گوهرِ رعنا خوشست
(مولوی، ۱۳۸۴: ۲۹۶)

سازمان بهداشت، سلامت‌روانی و جسمانی را مطرح کرده است و هم اکنون سلامت روانی به‌عنوان یک اولویت اصلی در برنامه‌های توسعه و سلامت بین‌المللی بررسی می‌شود. «انگیزه اصلی در انسان به اراده او بستگی دارد و روان‌شناسی مثبت‌گرا سبب بهبود، ایجاد توانمندی افراد، امید، پرورش شادی و بهبود کیفیت زندگی بهتر است.» (کویلیام، ۱۳۹۶: ۹۹). در نظریه به‌باشی تمام سعی و تلاش روان‌شناسان بر آن است تا ظرفیت‌های واقعی هر فرد را در جهت کیفیت زندگی بهتر بالا ببرند. در رویکرد لذت‌گرایی، به‌باشی ذهنی است که هدف آن وفور عاطفه مثبت و رضایت از زندگی است و بر شادی تاکید دارد. رویکرد دوم مبنی بر فضیلت‌گرایی ارسطو است که با رویکرد فکری روان‌شناسی مثبت‌گرا در قرن معاصر در یک راستا هستند. «بسیاری از دانشمندان مانند ارسطو و راسل تلاش کرده‌اند تا ملاک‌های زندگی مطلوب یا زندگی خوب را تعیین و دسته‌بندی کنند، براین اساس پنج عامل مهم را برای زندگی تعیین کرده‌اند: ۱. پذیرش خود، ۲. هدف در زندگی، ۳. رشد شخصی، ۴. خود مختاری، ۵. ارتباط مثبت با دیگران.» (سلیگمن، ۱۳۸۹: ۱۱۹).

خوش‌بینی و به‌باشی

افراد خوش‌بین، اتفاق‌های مثبت و توانایی‌های خود را به همراه خوب بودن دنیا باور دارند. خوش‌بینی، اندیشه مثبت را تقویت می‌کند و در نهایت این‌که خوش‌بینی ناشی از سبک تبیین افراد می‌شود. به این معنا که خوش‌بینی امنیت روانی فرد را که یکی از نیازهای اساسی است، افزایش می‌دهد و سلامت روان هم سبب سلامت رفتار و بروز رفتارهای مناسب در برخورد با دیگران می‌شود. هر آنچه آرامش ذهنی و فکری داشته باشید قادرید با آرامش بیشتری خوش‌بین و امیدوارتر باشید، در روان‌شناسی مثبت‌گرا هدف این است که به همه‌چیز خوش‌بینانه نگاه کنید. «خوش‌بینی مهارتی آموختنی است.» (سلیگمن، ۱۳۸۱: ۵۴). انسان خوش‌بین به زندگی نگاه مثبت دارد و خود را ارزشمند می‌داند. «پیامبر (ص): سوگند به خدایی که جز او کسی شایسته پرستش نیست، به هیچ مومنی خیر دنیا و آخرت داده نشد، جز

خوش‌بینی و امیدواریش به خداوند.» (کمالی، ۱۳۸۳: ۲۵). مولانا در خصوص شادبودن و احساس به‌باشی می‌گوید:

ای روی مه شاد تو خندان آن روی همیشه باد خندان
آن ماه ز هیچ کس نژادست و زانک بزاد خندان
(مولوی، ۱۳۸۴: ۱۷۹)

نتیجه‌گیری

امروزه در قرن بیست و یکم ثابت شده است که تفاوت انسان‌ها با یک‌دیگر طرز اندیشه و ذهن آن‌ها هست، بنابراین هر آن‌چه فرد آرامش ذهنی و فکری بهتری داشته باشد قادر است با آرامش بیشتری خوش‌بین و امیدوارتر باشد. در وجود همه ما یک من عصبانی، یک من شاد، یک من خوش‌بینی، یک من استرس و غیره وجود دارد؛ بنابراین هرکدام بیشتر تغذیه شوند همان در ما بیشتر تقویت می‌شود. روان‌شناسی مثبت‌گرا شامل سه بخش، تجربه‌های مثبت گذشته که احساس شادی و رضایت از زندگی در گذشته را به همراه دارد، دیگری تجربه‌های مثبت در زمان حال که بر مبنای داشتن شور، هیجان و لذت عاطفی نسبت به حال است و در آخر تجربه‌های مثبت در آینده که دربرگیرنده امیدواری به خوش‌بین بودن نسبت به آینده است. پژوهنده در این پژوهش دو مولفه مهم مثبت‌گرایی به‌باشی و خوش‌بینی در غزلیات شمس را با دیدگاهی نوین پیرامون نظریه مثبت‌گرایی پروفیسور مارتین سلیگمن بررسی می‌نماید و این پژوهش کاری جدید در ادبیات فارسی است که تا کنون هیچ پژوهش مستقلی از این دیدگاه انجام نشده است. بر اساس تحقیق‌های بسیار طبق مدارک و اسناد موجود نشان می‌دهد که بسیاری از دانش و علومی که امروزه در تمدن نوپای اروپا و غرب تحقیق و بررسی می‌شود، در قرن‌ها قبل در گنجینه فرهنگ اسلام و تمدن ایران وجود داشته است و قدمتی کهن دارد و قرن‌ها پیش افرادی چون مولانا در اشعارش و به‌ویژه در غزلیات شمس آن موارد را بیان کرده است.

منابع

کتاب‌ها

قرآن کریم.

آلیس، آلبرت. (۱۳۸۷). چگونه شادی آفرین زندگی خود باشیم، مترجم هوشان، عاطفه، تهران: رسا.

آمدی، عبدالواحد بن محمد. (۱۳۸۴). *غررالحکم و دررالکلم*، مترجم سیدهاشم رسولی محلاتی، جلد ۲، تهران: فرهنگ اسلامی.

اسکاول‌شین، فلورانس. (۱۳۸۱). *چهار اثر*، مترجم گیتی خوش‌دل، تهران: پیکان.

پسندیده، عباس. (۱۳۹۶). *الگوی اسلامی شادکامی*، قم: دارالحديث.

جعفری، محمد تقی. (۱۳۹۷). *فکر واره‌ منوی*، تهران: موسسه تدوین و آثار علامه جعفری.

دهخدا، علی اکبر. (۱۳۷۷). *لغت نامه*، زیر نظر محمد معین و جعفر شهیدی، تهران: دانشگاه تهران.

راجرز، کارل. (۱۳۹۱). *هنر انسان شدن*، مترجم مهسن میلانی، تهران: فرهنگ نو.

سلیگمن، مارتین. (۱۳۹۷). *کودک مثبت‌گرا*، مترجم ناهید ایران‌نژاد، تهران: دایره.

سلیگمن، مارتین. (۱۳۹۸). *خوش‌بینی آموخته شده (چگونه می‌توان ذهنیت و زندگی خود را*

تغییر داد)، مترجمان رامین کریمی و مصطفی تبریزی، تهران: رشد.

سلیگمن، مارتین. (۱۳۸۱). *از بدبینی به خوش‌بینی*، مترجم مهدی قراچه داغی، تهران: پیکان.

سلیگمن، مارتین. (۱۳۸۸). *روان‌شناسی مثبت‌نگر در خوشنودی پایدار*، مترجم مصطفی

تبریزی، تهران: دایره.

سلیگمن، مارتین. (۱۳۸۹). *شادمانی درونی*، مترجم مصطفی تبریزی و رامین کریمی، تهران:

دائرة.

سلیگمن، مارتین. (۱۳۹۱). *چه چیزی را می‌توانید تغییر دهید و چه چیزی را نمی‌توانید تغییر*

دهید...، مترجمان رامین کریمی و الهام سادات افراز، تهران: آخشید.

سلیگمن، مارتین. و پیترسون، کریستوفر. (۱۳۹۵). *روان‌شناسی مثبت*، مترجمان کوروش

نامداری، مهدی آیتی، گلی امساکي و مهسا موحد ابطحی، جلد ۱، تهران: یار مانا.

سلیگمن، مارتین، و رایویچ، کارن. (۱۳۸۳). *کودک خوش‌بین*، مترجم فروزنده داورپناه،

تهران: جوانه.

طبرسی، حسن بن فضل. (۱۳۹۶). *مکارم الاخلاق*، تصحیح محمود بن ملا بروجردي، قم:

رضی.

عابدی، محمدرضا. (۱۳۸۳). *شادی در خانواده*، تهران: مطالعات خانواده.

فردریکسون، باربارا. (۱۳۹۵). *چگونه به زندگی شور و نشاط بیشتری ببخشیم*، مترجمان

نسرين پارسا و هامایاک آوادیس یانس، تهران: رشد.

کارلسون، ریچارد. (۱۳۷۷). *شادمانی پایدار*، مترجم ارمغان جزایری، تهران: البرز.
 کارنگی، دیل. (۱۳۹۸). *چگونه از زندگی لذت ببریم؟*، مترجم حسن حسینی، تهران: قدیانی.
 کمالی، علی رضا. (۱۳۸۳). *گلچینی از احداث ائمه معصومین*، تهران: ماهور.
 کویلیام، سوزان. (۱۳۹۶). *مثبت اندیشی و مثبت گرایی کاربردی*، مترجم افسانه صادقی، تهران: رشد.

لوپز، اشنایدر. (۱۳۹۰). *معنویت و روان‌شناسی مثبت*، مترجم مهدی کلانتری، تهران: کنکاش.
 منوچهریان، مهرانگیز. (۱۳۸۱). *روان‌شناسی*، تهران: ابن سینا.
 مولوی، جلال‌الدین محمد. (۱۳۸۴). *کلیات شمس تبریزی*، با مقدمه بدیع‌الزمان فروزانفر، تهران: پیمان.

ولی‌زاده، صمد. (۱۳۸۱). *زندگی شادمانه*، تهران: نگرش روز.
 وینست پیل، نورمن. (۱۳۹۱). *معجزه مثبت اندیشی*، مترجم عبدالرضا رضایی‌نژاد، تهران: فرا.

مقالات

محقق، مهدی، و شامیان، حسن. (۱۳۹۱). *خردستیزی در صوفیه. تفسیر و تحلیل متون زبان و ادبیات فارسی (دهخدا)*، ۴ (۱۲)، ۱۷۱-۱۹۲.

منابع انگلیسی

Seligman, M.E.P. (2006). et al., Positive Psychotherapy. *Am. Psychol*, (61), 774-788.

Peterson, C. (2006). *A Primer in Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.

Fredrickson, B. (2009). *Positivity; Groundbreaking Research Reveals how to Embrace the Hidden Strength of Positive Emotions, Overcome Negativity, and Thrive*. New York: Crown.

References

Books

The Holy Quran.

Abedi, M. R. (2004). *Happiness in the Family*, Tehran: Family Studies. [In Persian]

Alice, A (1999). *How to be happy in our lives*, Trans. Hoshan, Atefeh, Tehran: Rasa. [In Persian]

Amedi, A. W. M. (2004). *Gharal al-Hukm and Darr al-Kalam*, Trans. Seyed Hashem Rasouli Mahalati, 2 volume, Heqtam printing, Tehran: Farhang Islamic. [In Persian]

Carlson, R. (1998). *lasting happiness*, Trans. Armaghan Jazayeri, Tehran: Alborz. [In Persian]

Carnegie, D. (2018). *How to enjoy life?*, Trans. Hassan Hosseini, Tehran: Qadiani. [In Persian]

- Dehkhoda, A. A. (1998). *Dictionary*, supervised by Mohammad Moin and Jafar Shahidi, Tehran: University of Tehran. [In Persian]
- Frederickson, B. (2015). *How to give life more vitality*, Trans. Nasrin Parsa and Hamayak Avadis Yanes, Tehran: Rushd. [In Persian]
- Jaghari, M. T. (2017). *Masnavi Thought*, Tehran: Allameh Jafari Editing and Works Institute. [In Persian]
- Kamali, A. R. (2004). *an anthology of the incidents of the Masoomin imams*, Tehran: Mahor. [In Persian]
- Lopez, S. (2011). *spirituality and positive psychology*, Trans. Mehdi Kalantari, Tehran: Konkash. [In Persian]
- Manouchehrian, M. (2002). *Psychology*, Tehran: Ibn Sina. [In Persian]
- Molavi, J. M. (2004). *The Generalities of Shams Tabrizi*, with an introduction by Badi al-Zaman Forozanfar, Tehran: Peyman. [In Persian]
- Pasandideh, A. (2016). *Islamic model of happiness*, Qom: Dar al-Hadith. [In Persian]
- Quilliam, S. (2016). *Positive thinking and applied positivism*, Trans. Afsana Sadeghi, Tehran: Rushd. [In Persian]
- Rogers, C. (2012). *The Art of Becoming Human*, Trans. Mahin Milani, Tehran: Farhang Nou. [In Persian]
- Scovelshin, F. (2002). *four works*, Trans. Gitti Khoshdel, Tehran: Pikan. [In Persian]
- Seligman, M. (2017). *The Positive-Oriented Child*, Trans. Nahid Iran-Najad, Tehran: Circle. [In Persian]
- Seligman, M. (2018). *Learned Optimism (How to change your mentality and life)*, Trans. Ramin Karimi and Mostafa Tabrizi, Tehran: Rushd. [In Persian]
- Seligman, M. (2002). *From Pessimism to Optimism*, Trans. Mehdi Garache Daghi, Tehran: Pikan. [In Persian]
- Seligman, M. (2008). *Positive psychology in sustainable happiness*, Trans. Mostafa Tabrizi, Tehran: Circle. [In Persian]
- Seligman, M. (2010). *Inner happiness*, Trans. Mustafa Tabrizi and Ramin Karimi, Tehran: Danje. [In Persian]
- Seligman, M. (2012). *what you can change and what you can't change...*, Trans. Ramin Karimi and Elham Sadat Afraz, Tehran: Akhshid. [In Persian]
- Seligman, M., Peterson, Ch. (2016). *Positive Psychology*, Trans. Korosh Namdari, Mehdi Ayiti, Goli Ta Amsaki and Mehsa Mohed Abtahi, Tehran: Yar Mana. [In Persian]
- Seligman, M., Raivich, K. (2013). *The Optimistic Child*, Trans. Foruzandeh Davrpanah, Tehran: Javane. [In Persian]
- Tabarsi, H. F. (2017). *Makarem al-Akhlaq*, corrected by Mahmood bin Mulla Borujerdi, Qom: Razi. [In Persian]
- Valizadeh, S. (2011). *Happy Life*, Third Edition, Tehran: Attisht Roz. [In Persian]
- Winsett Peel, N. (2011). *The Miracle of Positive Thinking*, Trans. Abdul Reza Rezainejad, Tehran: Fara. [In Persian]

Article

Dr. Mohaghegh, M., & Shamian, H. (2011). Minority in Sofia. *interpretation and analysis of Persian language and literature texts (Dehkhoda)*, 4(12), 171-192. [In Persian]



Interpretation and Analysis of Persian Language and Literature Texts (Dehkhoda)
Volume 16, Number 61, Autumn 2024, pp.49-72
Date of receipt: 9/8/2024, Date of acceptance: 23/8/2024
(Research Article)
DOI:

Expression of optimism and optimism in Shams's poems in the thoughtful assessment of Professor Seligman

۲۲

Azam Yazdipouran¹, Dr. Fateme Ghahrani², Dr. Shahrokh Hekmat³

Abstract

Positive psychology is one of the new debates that Martin Seligman proposed and founded the theory of positive psychology less than two decades ago, which is popular all over the world today. Also, in positivism, it has a direct relationship with human life, prosperity and happiness. Positive psychology is an important branch of psychology and organizes a person's thoughts. It is a modern science that pays attention to human strengths and capabilities such as: mental health, well-being and optimism and manages right thinking. It has a direct relationship with human life and happiness. This theory became widespread in different countries, the relationship between psychology and literature is vital. In this research, the teachings of Rumi's positivism in Ghazliat Shams are compatible with the view and theory of Martin Seligman.

In the current research, the goal is a new attitude to the surrounding world with regard to Shams's poetry. The important components of Martin Seligman's positivist psychology and the alignment of their concepts in Shams's poetry and the integration of positivist psychology and psychological theory in authentic Iranian culture have been. Therefore, we are proud of the ancient culture and rich literature of our country. The current research is analytical and descriptive and the concept of a new attitude to the surrounding world in Shams's poetry and positive psychology.

Keyword: Ghazliat Shams, positivism, optimism and optimism.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

¹ . PhD student, Department of Persian Language and Literature, Arak Branch, Islamic Azad University, Arak, Iran. Puran.azam@gmail.com

² . Associate Professor, Department of Persian Language and Literature, Arak Branch, Islamic Azad University, Arak, Iran. (Corresponding author) f.ghahremani234@gmail.com

³ . Professor of the Department of Persian Language and Literature, Arak Branch, Islamic Azad University, Arak, Iran. hekmat@iau-arak.ac.ir