

Analysis of the concept of "virtue of courage" in Rumi's Works from Martin Seligman's Perspective

Maryam Mardani varposhti¹  | Masoud Rouhani² 

1. Corresponding Author, Postdoctoral researcher, PhD student in Persian language and literature, Department of Persian Language and Literature, Faculty of Persian Literature and Foreign Languages, Mazandaran University, Babolsar, Iran.
E-mail: m.mardani@umail.umz.ac.ir
2. Professor, Department of Persian Language and Literature, Faculty of Persian Literature and Foreign Languages, Mazandaran University, Babolsar, Iran.. E-mail: ruhani46@yahoo.com

Article Info	ABSTRACT
Article type: Research Article Article history: Received: 23 December 2025 Received in revised form: 25 January 2025 Accepted: 26 February 2025 Published online: 26 March 2025 Keywords: Rumi, Seligman, Courage, Positive psychology	Introduction Psychologists need detailed information about human virtues and abilities to understand human characteristics, and literary works can be a good source in this regard. Accordingly, psychology and literature have combined to create a new branch called "literary psychology," whose goals include psychological examination of the author, examination of the process of creating the work, and awareness of the psychological principles and signs present in the work (Volk, 1994: 82). The emerging movement of positive psychology, led by Martin Seligman, is a suitable path for contemporary man to teach him how to benefit from the diverse achievements of science, mysticism, and literature in order to live happily and be satisfied with life. His effort is to replace the virtues and abilities of character with the components of the diagnostic manual for psychological disorders and to improve the quality of human life (Seligman, 1994: 19). Rumi's teachings reflect a deep part of the scientific, moral and philosophical achievements of human societies. By reflecting on Rumi's teachings and comparing them with the teachings of positive psychology, we find that many of Rumi's educational and mystical concepts are in line with the positive virtues that have been mentioned in modern psychology; these positive concepts are not new concepts in Iranian literature; rather, Iranian thinkers have manifested these psychological principles in their works centuries ago.
Cite this article: Mardani varposhti, M., & Rouhani, M. (2025). Analysis of the concept of "virtue of courage" in Rumi's Works from Martin Seligman's Perspective. <i>Studies in Comparative Religion and Mysticism</i>, 10 (1), 301-329. DOI: http://doi.org/10.22111/jrm.2025.50976.1259 © The Author(s). mardani varposhti, maryam., Rouhani, Masoud Publisher: University of Sistan and Baluchestan	
 DOI: http://doi.org/10.22111/jrm.2025.50976.1259	

This essay, which was conducted using a descriptive-analytical method, examines Rumi's teachings and compares them with the teachings of positive psychology regarding the virtue of "courage" and its sub-categories: bravery, Persistence, integrity and vitality.

Research method

This research was done by descriptive-analytical method and based on library sources.

Discussion

Martin Elias Peter Seligman is the father of positive psychology. Positive psychology divides the positive virtues and capabilities of humans into six groups: wisdom, courage, humanity, justice, temperance, and transcendence. Each of these six groups, in turn, has sub-characteristics that include: creativity, curiosity, open-mindedness, love of learning, perspective, bravery, persistence, integrity, vitality, love, kindness, social intelligence, citizenship, fairness, leadership, forgiveness, humility, foresight, self-discipline, appreciation of beauty, gratitude, hope, humor, and spirituality (see: Seligman, 1400).

From Martin Seligman's perspective, the virtue of courage "involves the exercise of will to achieve goals" (Seligman, 1400: 314). This virtue includes the following abilities: Bravery, Persistence, Integrity, and Vitality (ibid.: 333-314). The aforementioned abilities are manifested in Rumi and his works as follows:

The ability to "bravery" in Rumi caused him to voluntarily give up his glory and old habits in order to achieve truth and love. This ability in him caused him to achieve a high level of human perfection by mastering a conscious life.

Rumi believes that the ability to "Persistence" despite difficulties is like a key that opens human affairs. He considers the value of the ability to "Persistence" to be its difficulty; because if there were no lust and desire, then patience would have no meaning or concept.

The ability to "Integrity" and coherence are among the fundamental principles of Rumi's life. His efforts have always been on truthfulness, honesty and sincerity. Rumi believes that it is the originality and sincerity of man that leads to the permissible attainment of truth.

Rumi always emphasizes the power of "Vitality" and dynamism. The happiness resulting from the power of love is present in all of Rumi's works, especially the ghazals of Shams. Rumi considers the happiness of mystics to be genuine happiness.

The differences that can be seen in Seligman's and Rumi's views on the virtue of "courage" are: 1. The difference in the power of patience and Persistence: Rumi does not consider perseverance permissible in some cases, such as: facing love and... Such cases do not exist in Seligman's teachings; 2. The difference in the view of man: In general, Rumi is "God-centered" and Seligman is "human-centered".

Conclusion

The findings of the study indicate that in Rumi's works, among the six virtues of positive psychology, namely: wisdom, courage, humanity, justice, temperance and transcendence, the "virtue of courage" with its sub-categories, namely: bravery, persistence, integrity and vitality, has a special place for itself, and these virtues and strengths are in line with the characteristics of positive psychology. This can explain the effects and effects of the two categories of positive psychology and Persian literature.

Rumi's thoughts and teachings, in addition to their literary capacities, also benefit from many psychological capacities. Rumi, like Seligman, emphasizes the value of the strenghts of courage; however, there are also differences; including: differences regarding the strength of patience and Persistence and differences in the way he views humans.

References

Anushirvani, Alireza (2019). "Rumvi's Conscious Unconsciousness in Divan Shams", University of Yazd, *Journal of Persian Language and Literature*, Year 6, Issue 10, pp. 9-38.

- Asghari-Mehr, Fatemeh-Soghari; Azar, Amiresmail; Zirak, Sare (2019). "Positivism and Happiness from the Perspective of Rumi and Seligman", University of Sistan and Baluchestan, *Journal of Lyrical Literature Researches*, Volume 20, Issue 39, pp. 23-44.
- Asghari-Mehr, Fatemeh-Soghra; Azar, Amiresmail; Zirak, Sare (2019). "Achieving Satisfaction in Rumi's Masnavi with the Approach of Seligman's Positivism Theory", Institute of Humanities and Cultural Studies, *Bi-Quarterly of Interdisciplinary Literary Research*, Year 4, Issue 8, pp. 1-29.
- Baharvand, Mohsen; Sepahvandi, Masoud; Heydari, Ali (2001). "Comparison of Examples of Practical Wisdom in Rumi's Sanai and Mathnavi Poems", University of Sistan and Baluchestan, *Journal of Lyrical Literature Researches*, Year 19, Issue 36, pp. 96-77.
- Barzegar Khaleghi, Mohammad Reza (2007). "Grief and Joy from the Perspective of Rumi", *Journal of Religions and Mysticism*, Year 4, Issue 12, pp. 53-41.
- Diner D, Oishi S, Lucac, R.E. (2003). "Personality, culture, and subjective well- being: Emotional and cognitive evaluations of life", *Annual Review of psychology*, 54, pp: 403-425.
- Golmohammadi, Majid; Morteza Mohseni, Ahmad Ghanipour Malekshah, Ghodsieh Rezvanian (2021). Doctoral thesis "Positive Thinking in Persian Literature from the Beginning to the 7th Century AH", University of Mazandaran, Faculty of Literature and Foreign Languages.
- Golizadeh, Parvin; Yazdanjoo, Mohammad; Mosaed, Mina (2016). "Analysis of Positive Thoughts in the Spiritual Mathnavi from the Perspective of Psychology", University of Isfahan, *Journal of Mystical Studies (Gohare Gooya)*, Year 10, Issue 1, Series 30, pp. 127-101.
- Heydari Nouri, Reza; Zahra Jafari; Hooman Namvar (2022). "The effectiveness of meaning and purpose in Linley, Alex; Joseph Stephen (2009). *Positive Psychology in Practice*, translated by Ahmad Borjali and Saeed Abdolmaleki, Tehran: Panjereh.
- positive psychology from Seligman's perspective and its comparison with Attar's poems", Faculty of Humanities, Islamic Azad University, Sanandaj Branch, *Persian Language and Literature Quarterly*, Year 14, Issue 51, pp. 69-94.
- Parsaei, Hossein; Parvindokht Rezaei Majdabadi; Reza Forsati Jooybari (2003). "Analysis of Positive Word Chains in the Divan of Shams Tabrizi", *Scientific Journal of Persian Poetry and Prose Stylistics (Bahar Adab)*, Volume 16, Series 85, pp. 217-240.
- Pasandi, Faezeh; Egbali, Abbas; Seifi, Mohammad (2019). "Psychoanalysis of the components of happiness in Khalid Abu Khalid's poetry based on positive psychology", Yazd University, *two quarterly scientific journals of contemporary Arabic literature criticism*, 9th/19th consecutive year/17 scientific issues, pp. 282-255.
- Pirani, Mansour (2019). "Rereading the mystical stories of the Mysteries of Monotheism with a positive psychology approach", Al-Zahra University, *two quarterly scientific journals of mystical literature*, 12th year, issue 22, pp. 32-7.
- Rumi J.M.(2009). Ghazaliyat-e- ShamsTabrizi. (According to the version of Badi'e Al-Zaman Foruzanfar, introduction by Abdolhossein Zarrinkoob).Vol.5.Tehran: Sedaye Moaser.
- Rumi J.M.(1996). Masnavi Manavi.(Ed: Reynold Nicholson). Tehran: Amir Kabir.
- Seligman, M.E.P & Csikszentmihalyi, M. (2000). "Positive psychology: An introduction", *American Psychologist*, 55, pp: 5-14.
- Seligman, Martin. A. P. (2015). *Flourish*, translated by Amir Kamkar and Sakineh Hejabarian, Tehran: Rawan.
- Seligman, Martin. A. P.; Peterson, Christopher. (2016). *Character strengths and virtues: a handbook and classification*. Translated by Kourosh Namdari, Mehdi Ayati; Goli Taamsaki; Mahsa Movahed Abtahi. Vol. 1. Isfahan: Yare mana.
- Seligman, Martin. A. P.; Peterson, Christopher (2021). *Character strengths and virtues: a handbook and classification*, translated by Mohsen Zandi; Leila Bagheri, Tehran: Roshd.

Seligman, Martin. A. P. (2023). *Learned optimism / How to change your mindset and life*, translators: Foruzandeh Davarpanah; Mitra Mohammadi, Vol. 5, Tehran: Roshd.

Tabanfard, Abbas; Rasmi, Sakineh (2019). "Analysis of the positive emotion of "mystical love" in the spiritual Masnavi with a positive approach", Allameh Tabatabaei University, *Journal of Literary Textual Studies*, 24th year, issue 85, pp. 112-69.

Tabanfard, Abbas; Rasmi, Sakineh (2017). "Analysis of the story "The Arabian Dervish and His Wife" in Tusi, Khajeh Nasiroddin (2019), *Osaf al-Ashraf*, Vol. 3, Tehran: Elm. Rumi's Masnavi based on Seligman's positivist theory", Kerman University, *Journal of Comparative Literature Studies*, Volume 6, Issue 3, pp. 23-43.

Volk, Rene; Austen Warren (1994). *Literary Theory*, translated by Zia Movahed and Parviz Mohajer, Tehran: Elmi va Farhangi.



واکاوی مفهوم «فضیلت شجاعت» در آثار مولوی از منظر مارتین سلیگمن

مریم مردانی ورپشتی^۱ | مسعود روحانی^۲

۱. نویسنده مسئول، پژوهشگر پسادکتری، دانش آموخته دکترای زبان و ادبیات فارسی، گروه زبان و ادبیات فارسی، دانشکده ادبیات فارسی و زبان‌های خارجی، دانشگاه مازندران، بابلسر، ایران. رایانامه: m.mardani@umail.umz.ac.ir

۲. استاد زبان و ادبیات فارسی، گروه زبان و ادبیات فارسی، دانشکده ادبیات فارسی و زبان‌های خارجی، دانشگاه مازندران، بابلسر، ایران. رایانامه: ruhani46@yahoo.com

اطلاعات مقاله	چکیده
نوع مقاله: مقاله پژوهشی	فضیلت «شجاعت» به همراه پنج فضیلت دیگر: خردمندی، انسانیت، عدالت، اعتدال و تعالی، توسط مارتین سلیگمن (پدر علم روان‌شناسی مثبت‌گرا)، برای اولین بار در روان‌شناسی نوین به عنوان شش فضیلت منش، برای بهینه‌سازی کیفیت زندگی انسان مطرح شد. روان‌شناسی مثبت، جنبش جدیدی است که بر افزایش شادکامی و موفقیت انسان در برابر اختلالات روانی و رفتارهای ناپه‌نجا تأکید می‌کند. در این جستار که با روشی تحلیلی - توصیفی انجام شده، با بررسی فضیلت «شجاعت» سلیگمن در آموزه‌های مولانا، به عنوان یکی از بزرگ‌ترین عارفان اسلامی و تبیین همسانی‌ها و نکات افتراق اندیشگی مولانا و سلیگمن مشخص شد مولانا نیز همچون سلیگمن بر ارزش توانمندی‌های فضیلت شجاعت یعنی: دلاوری، استقامت، یکپارچگی و سرزندگی تأکید دارد؛ اما در این میان، افتراقاتی نیز در نظام اندیشگانی آنان مشاهده می‌شود؛ ازجمله خدامحور بودن مولانا و انسان‌محور بودن مارتین سلیگمن. این جستار با برداشتن گامی در جهت معرفی اثرگذاری‌ها و اثرپذیری‌های دو مقوله روان‌شناسی مثبت‌گرا و ادبیات عرفانی فارسی، مشخص نمود؛ اندیشه‌ها و آموزه‌های مولانا علاوه بر ظرفیت‌های ادبی و عرفانی، از ظرفیت‌های روان‌شناسانه نیز بهره‌مند است.
تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۱۰/۲	
تاریخ ویرایش: ۱۴۰۴/۱۱/۱۵	
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۱۲/۷	
تاریخ انتشار: ۱۴۰۵/۱/۶	
واژه‌های کلیدی:	
مولوی،	
سلیگمن،	
شجاعت،	
روان‌شناسی مثبت‌گرا	

استناد: مردانی ورپشتی، مریم؛ و روحانی، مسعود (۱۴۰۵). واکاوی مفهوم «فضیلت شجاعت» در آثار مولوی از منظر مارتین سلیگمن. *مطالعات ادیان و عرفان تطبیقی*، ۱۰ (۱)، ۳۰۱-۳۲۹.

DOI: <http://doi.org/10.22111/jrm.2025.50976.1259>



© نویسندگان. مردانی ورپشتی، مریم؛ و روحانی، مسعود

ناشر: دانشگاه سیستان و بلوچستان

مقدمه

در طول تاریخ، اهتمام و تلاش انسان‌های اهل معنا، همچون مولانا بر این بوده‌است تا با تعلیم آموزه‌های عرفانی که با روان و باطن بشر در ارتباط است، فضایل و قابلیت‌های انسانی را پرورش داده، تضادها را از بین برده و بستری مناسب برای شکوفایی معنوی فراهم آورند. ادبیات فارسی و به طور کلی ادبیات عرفانی، به صورت مستقیم و غیرمستقیم تحت تأثیر معارف قرآنی و دینی قرار گرفته است و غنای فرهنگی و نوع دوستی‌اش بیشتر، وام‌دار آموزه‌های دینی و اسلامی است. آثار و آموزه‌های مولانا، یکی از بنیانی‌ترین و مهم‌ترین منابع معنویت نه تنها در ایران، بلکه در کل جهان شناخته می‌شود.

در روزگار معاصر نیز جنبش نوظهور علم روان‌شناسی مثبت، با رهبری مارتین سلیگمن، راهگشای مناسبی برای انسان معاصر است تا به او بیاموزد که چگونه می‌توان برای شاد زیستن و رضایت از زندگی، از دستاوردهای متنوع علم، عرفان و ادبیات بهره‌مند شد. تلاش وی بر این است تا فضیلت‌ها و توانمندی‌های منش را جایگزین مؤلفه‌های دستورالعمل تشخیص اختلالات روان-شناختی قرار داده، کیفیت زندگی بشر را بهبود بخشد (سلیگمن، ۱۴۰۰، ص. ۱۹).

روان‌شناسان برای شناخت ویژگی‌های انسانی به اطلاعات گسترده و جامع و مفصلی درمورد فضایل و توانمندی‌های انسان نیاز دارند و آثار ادبی می‌تواند منبعی شایسته و درخور توجه در این زمینه باشد. تغییر نگرش روان‌شناسی نوین باعث شد تا روان‌شناسان مثبت‌گرا بار دیگر به ادبیات و فرهنگ توجه ویژه‌ای نشان دهند؛ بر همین اساس علم روان‌شناسی و ادبیات با هم ترکیب شده و شاخه‌ای جدید به نام «روان‌شناسی ادبی» را به وجود آوردند که بررسی روان‌شناختی صاحب اثر، بررسی فرآیند آفرینش اثر، آگاهی از اصول و نشانه‌های روان‌شناسی موجود در اثر و مطالعه تأثیر ادبیات بر خوانندگان یک اثر ادبی، از اهداف آن به‌شمار می‌رود (ولک، ۱۳۷۳، ص. ۸۲).

مولانا با بهره‌گیری از توانمندی‌ها و فضایل انسانی توانسته‌است علاوه بر علاج روح و روان خود در مقابل هجمه‌های روزگار، در بهبود وضعیت روحی و روانی جامعه عصر خویش و حتی اعصار بعد نیز گام‌های مؤثری بردارد؛ به‌طوری‌که موجب گرایش و توجه بسیاری از افراد عصر حاضر به متون ادبی-عرفانی شده‌است.

آراء و آموزه‌های مولانا بازتاب بخش عمیقی از گران‌بهاترین دستاوردهای علمی، اخلاقی، فکری و فلسفی جوامع بشری است. با تعمق در آموزه‌های مولانا و تطبیق آن با آموزه‌های روان‌شناسی مثبت-گرای سلیگمن درمی‌یابیم، بسیاری از مفاهیم تعلیمی و عرفانی مولانا همسو و قابل تطبیق با فضایل مثبتی است که در علم روان‌شناسی جدید به آن اشاره شده‌است و این مفاهیم مثبت در ادب غنی و اصیل ایرانی مفاهیم جدید و نوظهوری نیستند؛ بلکه اندیشمندان و ادیبان ایرانی قرن‌ها پیش، هر کدام بنابر مقتضیات زمان خود، این اصول روان‌شناسی را در آثار ارزشمند خود جلوه‌گر نموده‌اند. این جستار که با روش توصیفی-تحلیلی انجام شده است، به بررسی آموزه‌های مولانا و تطبیق آن با آموزه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرای مارتین سلیگمن درخصوص فضیلت «شجاعت» و زیرمجموعه‌های آن یعنی: دلاوری، استقامت (صبر)، انسجام و سرزندگی پرداخته است. این هر دو اندیشمند، همچون بسیاری از اندیشمندان و شاعران، در آموزه‌های خود، بر فضیلت شجاعت تأکید داشته‌اند؛ هرچند در مواردی نیز اختلاف‌نظرهایی در نظام اندیشگانی آنان مشاهده می‌شود.

۱. شرح و بیان مسأله

مسأله اصلی این پژوهش بررسی و تبیین «فضیلت شجاعت» مارتین سلیگمن (از میان شش فضیلت منش: خردمندی، شجاعت، انسانیت، عدالت، اعتدال و تعالی) و توانمندی‌های زیرمجموعه آن یعنی: دلاوری، استقامت (صبر)، یکپارچگی و سرزندگی در آثار و آموزه‌های مولانا است. این پژوهش درصدد است تا به این پرسش‌ها پاسخ دهد: ۱- نقاط تشابه اندیشگانی مولانا و مارتین سلیگمن درباره توانمندی‌های شجاعت چیست؟ ۲- سلیگمن و مولانا چه اختلاف نظری در این زمینه با یکدیگر دارند؟ ۳- از این تحلیل چه نتیجه‌ای حاصل می‌شود؟ در این جستار بعد از جمع‌آوری داده‌ها در آثار مولانا بر طبق مؤلفه‌های ذکر شده، به تبیین و تحلیل آموزه‌های مولانا طبق نظریه سلیگمن پرداخته شده و نقاط افتراق و تشابه آن نیز بیان گردیده و در نهایت به نتیجه رسیده‌است.

۲. پیشینه پژوهش

درباره مولانا و مقایسه آموزه‌های وی با مبانی روان‌شناسی مثبت‌گرا، تاکنون پژوهش‌های بسیاری انجام شده که از آن جمله است:

اصغری‌مهر و دیگران (۱۴۰۱) در مقاله «مثبت‌گرایی و شادمانی از دیدگاه سلیگمن و مولوی» با روش تحلیلی-توصیفی به بررسی و تطبیق متغیرهای شادمانی و مثبت‌گرایی در مثنوی و یافتن نقاط

اشتراک و افتراق آن با مؤلفه‌های سلیگمن پرداخته‌اند. همچنین ایشان در مقاله‌ای دیگر با عنوان «کسب رضایتمندی در مثنوی مولوی با رویکرد نظریه مثبت‌گرایی سلیگمن»، به تحلیل و تبیین مقوله «رضایتمندی» در مثنوی مولوی با رویکرد نظریه مثبت‌گرایی پرداخته و به این نتیجه رسیده‌اند که دستاوردهای مشترک هر دو اندیشمند حاصل پیوند عمیق با ایمان و معنویت است؛ اما دیدگاه مولانا به دلیل تکیه بر ارزش‌های معنوی- الهی قوی‌تر است. گلی‌زاده و دیگران (۱۳۹۵)، در مقاله «تحلیل اندیشه‌های مثبت‌گرایانه در مثنوی معنوی از منظر علم روان‌شناسی» به اثرگذاری‌ها و اثرپذیری‌های دو مقوله روان‌شناسی و ادبیات پرداخته و برخی مؤلفه‌های علم روان‌شناسی از جمله: هیجان‌های مثبت، خصیصه‌های مثبت و نهادهای مثبت را با آرای مولانا در کتاب مثنوی بررسی کرده‌اند. تابان‌فرد و رسمی (۱۳۹۶)، در مقاله «تحلیل داستان «اعرابی درویش و همسر او» در مثنوی معنوی مولوی بر اساس نظریه مثبت‌گرایی سلیگمن»، روش روان‌درمانی توانمند مدار- یکی از شیوه‌های روان‌درمانی مثبت‌نگر- را در یکی از داستان‌های مثنوی بر اساس نظریه مثبت‌گرایی سلیگمن تحلیل کرده و ظرفیت‌های ادبی و زیبایی شناختی این داستان را نمایانده‌اند؛ ایشان همچنین در مقاله‌ای دیگر (۱۳۹۹)، با عنوان «تحلیل هیجان مثبت «عشق عرفانی» در مثنوی معنوی با رویکرد مثبت‌گرا» ضمن پرداختن به کارکردهای روان‌درمانی «عشق عرفانی»، آن را ابزاری جهت بالابردن تاب‌آوری و توانمندی‌های درونی سالک جهت نیل به مقام قرب الی الله دانسته‌اند که در مراتب پایین‌تر با قابلیت «هم‌نوع دوستی» در روان‌شناسی مثبت‌گرا قابل مقایسه است. صفری و دیگران (۱۴۰۰)، در مقاله «مطالعه شاخصه‌های نظریه بهزیستی در غزلیات شمس بر پایه روان‌شناسی مثبت-نگر سلیگمن»، به تحلیل و مقایسه برخی از مفاهیم عرفانی در غزلیات شمس مانند: حال، مقام، سماع، بسط، قبض، شادی، عشق و... با شاخصه‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر پرداخته و نقاط همسان و ناهمسان نظام اندیشگانی مولانا و سلیگمن را تبیین نموده‌اند. حیدری‌نوری و دیگران (۱۴۰۱)، در مقاله «اثر بخشی معنا در روان‌شناسی مثبت‌گرا از نظر سلیگمن و تطبیق آن با اشعار عطار»، به بررسی اشعار عطار با توجه به نظریه معنایابی در روان‌شناسی مثبت‌گرا در ارائه راه‌های حصول آرامش و امنیت روانی انسان معاصر پرداخته و به این نتیجه رسیده‌اند که شادمانی اصیل و بهزیستی و تلاش برای درک معنای زندگی، باعث احساس امنیت و ارزشمندبودن در انسان می‌شود. پارسایی و دیگران (۱۴۰۲)، در مقاله «تحلیل زنجیره‌های واژگان مثبت در دیوان شمس تبریزی»، با تحلیل غزل‌های

دیوان شمس تبریزی، طبق نظریه روان‌شناسی مثبت‌گرای سلیگمن، دریافته‌اند که درصد فضیلت‌های مثبت سلیگمن در دیوان شمس به ترتیب شامل این موارد می‌شود: تعالی، خرد و دانایی، شجاعت، نوع‌دوستی، اعتدال، عدالت‌جویی. قابلیت‌های عشق و رهبری و کمال، بیش‌ترین و شوخ‌طبعی، عدالت‌جویی و پایداری کم‌ترین نمود را داشته‌اند و تمامی مؤلفه‌های روانشناسی مثبت‌گرای سلیگمن در کلیات شمس قابل مشاهده است؛ همچنین عناصر زبانی و فکری مولانا در دیوان شمس با آرای سلیگمن منطبق هستند. پیرانی در مقاله «بازخوانی حکایت‌های عرفانی اسرارالتوحید با رویکرد روانشناسی مثبت‌گرا»، حکایت‌های اسرارالتوحید را بر مبنای مفاهیم روان‌شناسی مثبت‌گرا بررسی کرده و به این نتیجه رسیده است که بینش ناشی از معرفت کمال‌جویانه، گذشته از این‌که حس نوع‌دوستی، سخاوت، امید، شادی و بسیاری فضایل دیگر را در نهاد انسان برمی‌انگیزد، موجب دگرگونی جهان‌بینی انسان شده، به زندگی او معنا می‌بخشد و مطالعه متون ادبی که محصول تجارب زیسته جامعه ایرانی است، می‌تواند روند تقویت این مسأله را تسریع کند.

بر این اساس تاکنون پژوهشی که به طور مستقل و مشروح به فضیلت «شجاعت» از فضایل مطرح در مبنای روان‌شناسی مثبت سلیگمن و تطبیق آن با آموزه‌های مولانا پرداخته باشد، یافت نشد. تفاوت جستار حاضر با دیگر پژوهش‌های انجام‌شده اینست که علاوه بر تبیین و تشریح فضیلت‌ها و توانمندی‌های مطرح‌شده توسط مارتین سلیگمن، به‌طور اختصاصی و با ذکر جزئیات، به تحلیل و تبیین تنها یک فضیلت از فضایل شش‌گانه سلیگمن، یعنی فضیلت شجاعت و زیرمجموعه‌های آن (دلاوری، استقامت (صبر)، انسجام و سرزندگی) در آثار و آموزه‌های مولانا پرداخته‌است.

۳. ضرورت پژوهش

تعالیم و آموزه‌های ارزشمند مولانا از جهات گوناگون جامعه‌شناسی، روان‌شناسی، فلسفی، مذهبی و... قابلیت تأویل و تفسیر دارند. از آن‌جاکه این آموزه‌های برجسته، با بسیاری از مباحث مطرح شده در دانش روان‌شناسی مثبت‌گرا همخوانی و هماهنگی دارند، چنین تحقیقاتی می‌تواند بستر بسیار مناسبی جهت بومی‌کردن تحقیقات و علوم جدید را در کشور فراهم آورده، به آرامش فکری و بهداشت روانی افراد جامعه کمک شایانی نموده و راهکارهای ارزنده‌ای برای درمان نیازهای روحی و مشکلاتی روانی انسان معاصر در مسیر نیل به شکوفایی زندگی بامعنا ارائه کند. همچنین با استفاده از این

آموزه‌ها و مؤلفه‌های عرفانی در پرتو مبانی علم روان‌شناسی جدید مثبت‌گرا می‌توان نتایج نوینی دریافت کرد و میان این دو معرفت و دانش، تطبیق و پیوند برقرار نمود.

۴. چهارچوب مفهومی

۴-۱. روان‌شناسی مثبت‌گرا

مارتین الیاس پیتر سلیگمن (Martin E.P. Seligman)، پدر علم روان‌شناسی مثبت‌گرا و استاد دانشگاه پنسیلوانیا، پس از سال‌ها پژوهش آزمایشگاهی و موفقیت در نظریه «درماندگی آموخته‌شده» در سال ۱۹۹۹ به سمت ریاست انجمن روان‌شناسی آمریکا (APA) برگزیده شد (سلیگمن، ۱۴۰۰، ص. ۲۰). اساس روان‌شناسی مثبت‌گرای سلیگمن، توجه و تأکید بر فضایل مثبت و توانمندی‌ها، در مقابل بیان و درمان ضعف و بیماری‌ها و کاستی‌هاست. سلیگمن درباره هدف روان‌شناسی مثبت‌نگر می‌گوید: «فهم، درک و شفاف‌سازی شادمانی و احساس ذهنی به‌زیستی (Well being)، موضوع محوری روان‌شناسی مثبت‌گرا است» (سلیگمن، ۱۳۹۴، ص. ۱۴).

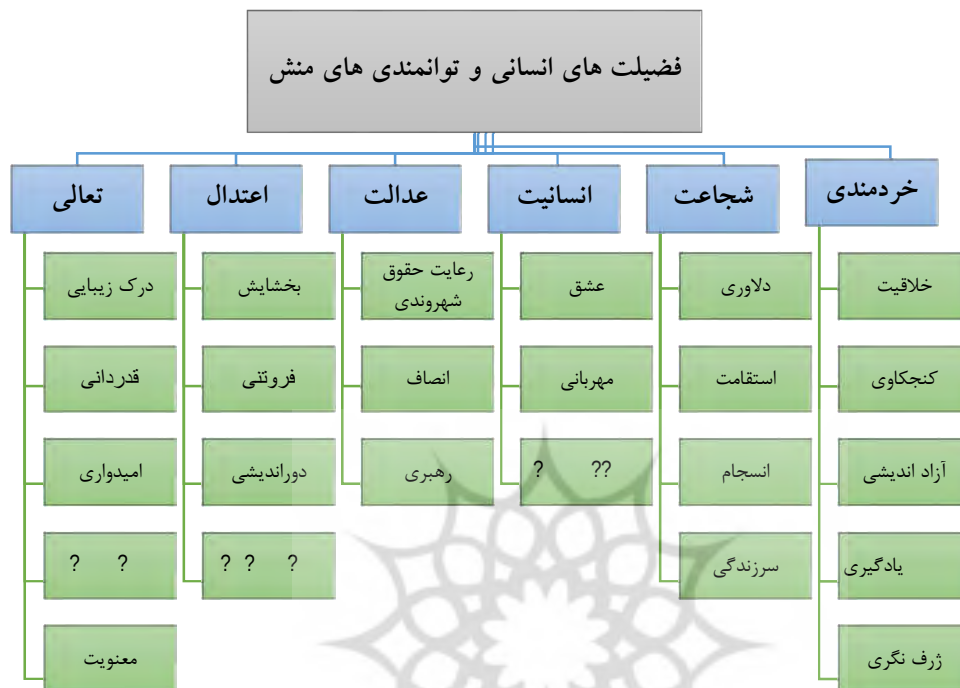
برطبق نظریات سلیگمن، افراد باورمند نسبت به سایر افراد جامعه از سطح رضایت و شادی بیشتری برخوردار هستند. سلیگمن و همکار وی، میهای چیکسنت میهای (Mihaly Csikszentmihalyi) پس از تحقیقات بسیار اعلام کردند که علم روان‌شناسی، علی‌رغم پیشرفت‌های زیادی که در درمان بیماری‌های روانی داشته، برای رسیدن انسان‌ها به شکوفایی روحی و رسیدن به کمال، عملاً کاری انجام نداده‌است؛ بنابراین باید از این پس به فضیلت‌ها و نیروهای روحی و به‌زیستی انسان‌ها توجه بیشتری نمود (Seligman, Csikszentmihalyi, 2000: 5-14)؛ چراکه «روان‌شناسی فقط مطالعه بیماری، ضعف و کاستی‌ها نیست. روان‌شناسی، مطالعه و بررسی نقاط قوت و جنبه‌های مثبت نیز هست» (سلیگمن، ۱۳۹۴، ص. ۱۲). وی در سال ۱۹۹۹ در طی سخنرانی خود یادآور شد که علم روان‌شناسی از سه رسالتی که تا قبل از جنگ جهانی دوم برعهده داشته، غافل مانده و فقط به یک رسالت خود، یعنی «درمان بیماری‌های روانی» عمل کرده‌است و دو رسالت دیگر یعنی «کمک به افراد برای هدایت زندگی به گونه‌ای پربارتر و شکوفاتر» و «شناسایی و پرورش استعدادها و توانمندی‌ها» مغفول مانده‌اند. او با توجه به این موضوع، تلاش کرد تا با استفاده از نفوذ خود به عنوان رئیس انجمن روان‌شناسی آمریکا تحولی در علم روان‌شناسی ایجاد نماید و بر روان‌شناسی مثبت تمرکز و تأکید بیشتری داشته‌باشد. هدف سلیگمن این است تا به افراد کمک کند

تا از حداکثر توانایی و ظرفیت خود در جهت رشد و تکامل خویش استفاده کنند (سلیگمن، ۱۳۹۵، ص. ۳).

روان‌شناسی مثبت‌گرا به سلامت روان و به‌باشی/به‌زیستی و آنچه که زندگی را ارزشمند می‌کند، می‌پردازد (لینلی، ۱۳۸۸، ص. ۱۶) و در این میان اصلی‌ترین شاخص تعیین به‌زیستی ذهنی و کیفیت ذهنی، حس رضایت‌مندی از زندگی است (Diner, Oishi, Lucac, 2003: 403). در واقع قلمروهای مهم در روان‌شناسی مثبت‌گرا این مفاهیم هستند: «توصیف و تبیین زندگی خوب، شادکامی اصیل، به‌باشی لذت‌نگر، به‌باشی فضیلت‌نگر، هیجان‌های مثبت، انگیزه‌های مثبت، صفات مثبت، خود مثبت، تفکر مثبت، روابط مثبت، بازسازی، مداخله‌ها و درمان مثبت‌نگر، تاب‌آوری، رشد پس‌آسیبی، بدن مثبت، تعلیم و تربیت مثبت‌نگر، سازمان‌ها و ادارات مثبت‌نگر و...» (سلیگمن، ۱۴۰۰، ص. ۲۱). «در روان‌شناسی مثبت‌گرا بر تجربه‌های مثبت در سه مقطع زمانی تمرکز می‌شود: ۱- گذشته؛ با تمرکز بر به‌باشی، خرسندی و رضایت؛ ۲- حال، که به مفاهیمی مانند شادکامی و تجربه‌های سرزندگی توجه دارد؛ ۳- آینده؛ با مفاهیمی چون خوش‌بینی و امید» (سلیگمن، ۱۴۰۰، ص. ۵۵).

۱-۴. فضیلت‌های انسانی و توانمندی‌های منش

روان‌شناسی مثبت‌گرا، فضایل و توانمندی‌های مثبت انسان‌ها را در شش گروه (شش‌گانه بزرگ: High Six) تقسیم‌بندی می‌کند که عبارتند از: خردمندی، شجاعت، انسانیت، عدالت، اعتدال و تعالی. هر کدام از این شش گروه نیز به نوبه خود دارای صفات زیرمجموعه‌ای هستند (جمعاً بیست و چهار صفت) که عبارتند از: خلاقیت، کنجکاوی، آزاداندیشی، عشق به یادگیری، ژرف‌نگری، دلاوری، پشتکار، یکپارچگی، سرزندگی، عشق، مهربانی، هوش اجتماعی، رعایت حقوق شهروندی، انصاف، رهبری، بخشایش، فروتنی، دوراندیشی، خودنظم‌دهی، درک زیبایی، قدردانی، امیدواری، شوخ‌طبعی و معنویت (ر.ک: سلیگمن، ۱۴۰۰). این فضایل و توانمندی‌ها در نمودار (۱) آمده‌است.



نمودار (۱) فضیلت ها و توانمندی های منش (سلیگمن، ۱۴۰۰)

۲-۱-۴. فضیلت شجاعت و توانمندی های زیرمجموعه آن

از منظر مارتین سلیگمن، فضیلت شجاعت (Courage)، «متضمن اعمال اراده برای رسیدن به اهداف، علی رغم وجود موانع و ستیزه های درونی یا بیرونی است» (سلیگمن، ۱۴۰۰، ص. ۳۱۴). این فضیلت، شامل توانمندی های: دلاوری (Bravery)، استقامت (Persistence)، انسجام (Integrity) و سرزندگی (Vitality) می شود (سلیگمن، ۱۴۰۰، ص. ۳۳۳-۳۱۴). این چهار توانمندی فضیلت شجاعت، این ویژگی را دارند که با برخی مشکلات ذاتی انسان، و سوسه هایی که نیازمند مقاومت اند، یا انگیزش هایی که مستلزم مراقبه یا جایگزینی هستند، مقابله کنند (سلیگمن، ۱۴۰۰، ص. ۳۱۴).

۵. بحث و بررسی

۵-۱. همانندی‌ها در دیدگاه مولانا و مارتین سلیگمن درباره توانمندی‌های فضیلت

شجاعت

۵-۱-۱. دلاوری / دلیری

دلاوری (Bravery) یا شهامت (Valor) از منظر روانشناسی مثبت‌گرا، «توانایی انجام دادن کارهای مورد نیازی است که علی‌رغم ترس باید انجام شوند. بر اساس این نگرش در مورد دلاوری است که کاربرد این توانمندی در ورای قلمرو جنگ و ستیز امکان‌پذیر می‌شود؛ در مواردی مانند: گفتن یا انجام دادن چیزی غیرمحبوب اما درست، مواجهه آرام و شکیبا با بیماری علاج‌ناپذیر، و مقاومت در برابر فشار همسالان برای انجام دادن راه‌های میان‌بر غیراخلاقی» (سلیگمن، ۱۴۰۰، ص. ۳۱۴). توانمندی دلاوری، به طور کلی، شامل این موارد می‌شود: «پاس نکشیدن در مقابل تهدید، چالش و رویارویی با مشکلات یا درد، گفتن حرف حق، حتی اگر مخالف داشته باشد؛ عمل به اعتقادات و باورها، حتی اگر چندان رواجی نداشته باشد، این دلاوری شامل دلاوری جسمی هم می‌شود، ولی فقط محدود به آن نیست» (سلیگمن، ۱۴۰۰، ص. ۸۲).

این توانمندی نیز همچون بسیاری از توانمندی‌های دیگر در روانشناسی مثبت‌گرا، معیارهایی همچون: رضایت‌بخشی، ارزشمندی اخلاقی، تحقیر نکردن دیگران و... را در برمی‌گیرد (ر.ک: سلیگمن، ۱۴۰۰، ص. ۳۱۴-۳۱۹).

رویکرد مبارزه جویانه در سرتاسر زندگی پرفراز و نشیب مولانا، دلیل قاطعی است بر وجود توانمندی دلاوری در شخصیت بالغ وی. مولانا خواستار رویارویی با هیجان‌های متعالی و ناب زندگی در جهت رسیدن به اعتلا و تکامل انسانی است. او در اواخر جمادی الآخر سال ۶۴۲ هجری قمری، با شمس تبریزی پنجاه ساله - در کاروان‌سرای در قونیه - ملاقات کرد. در این مرحله از زندگی، مولانا دچار تکانه‌های شدیدی شد و از لحاظ روحی، دستخوش انقلاب روانی سختی شد؛ رفتار و اندیشه‌هایش به‌طور کلی دگرگون شدند و به حقیقت باطنی امور دست پیدا کرد. اما با وجود مشکلات بسیار، اعتقادات و باورهایی داشت که در آن روزگار رواج چندانی نداشت و به این باورها پایبند بود؛ حتی به قیمت از دست دادن بزرگی و عظمت فوق‌العاده دیرینه‌اش؛ این امر، دلاوری و دلیری بسیاری

می‌طلبد که مولانا آن را به سادگی به نمایش گذاشت. مولانا بعد از یافتن شمس، ترجیح می‌داد بیشتر اوقات خود را به بحث و گفتگو با وی بگذراند. در این زمان او همزمان با تغییری بزرگ در نظام فکری و اعتقادی‌اش، از تدریس و حکمت‌آموزی دست‌کشید و به عشق و شوریدگی روی آورد. به باور سلیگمن دلاوری و شهامت یعنی «آمادگی (چه بسا همراه با نگرانی و بیم) برای کنش داوطلبانه در وضعیت پرخطری که مخاطرات مربوطه به طور معقولی ارزیابی شده‌است؛ و تلاش برای به دست آوردن یا حفظ چیزهایی که فرد برای خود یا دیگران خوب می‌شمارد، درحالی که می‌داند ممکن است آن چیزهای سودمند تحقق نیابند» (سلیگمن، ۱۴۰۰، ص. ۳۳۶). همچنین وی معتقد است: «شهامت روان‌شناختی که متضمن مواجهه با ترس‌های پدیدآمده از ناحیه عادات خود فرد است، برای به‌باشی ضروری است» (سلیگمن، ۱۴۰۰، ص. ۳۳۸). بنابراین مولانا که از توانمندی شجاعت و فضیلت دلاوری بهره‌مند بود، به صورت داوطلبانه و خودخواسته، از احترام، شکوه و عادات دیرینه‌اش دست‌کشید و به نوعی، بازیچه دست کودکان گردید تا به حقیقت و عشق راستین که مطلوب وی بود، دست یابد:

زاهد بودم، ترانه گویم کردی سر فتنه بزم و باده خویم کردی
سجاده‌نشین باوقاری بودم بازیچه کودکان کویم کردی

(مولوی، ۱۳۸۸: ۱۸۹۰)

توانمندی دلاوری در شخصیت مولانا باعث شد تا او با تسلط بر زندگی آگاهانه، به بلوغ فکری خاص و سطح بالایی از کمال انسانی نائل گردد. «برخورداری از نیروهای جرأت به او کمک کرده تا شجاعانه با مسائل و چالش‌های پیش روی طی طریق و سیر و سلوک در مراحل مختلف عشق روبرو شده و ضمن کاوش و نمایش احساسات درونی خویش نسبت به عشقی راستین، وجود خود را در فعالیت‌های پرمعنا، هدفمند و یک سبک زندگی بهینه سرمایه‌گذاری کرده و فضایل مثبت خویش را ارتقاء دهد» (گلمحمدی، ۱۴۰۰: ۲۳۰).

چه باک دارد عاشق ز ننگ و بدنامی که عشق سلطنت است و کمال خودکامی

(مولوی، ۱۳۸۸: ۷۹۹)

مولانا با دریافت معنای راستین عشق حقیقی، معتقد است که عاشق از ننگ و بدنامی باکی ندارد و شجاعانه به سمت آن می‌رود. سلیگمن نیز معتقد است شجاعت و دلاوری، ورای رشادت و بی‌باکی

بدنی و در واقع توانایی انجام کارهای مورد نیازی است که باوجود ترس (ازجمله ترس از ننگ و بدنامی) باید انجام شوند (ر.ک: سلیگمن، ۱۴۰۰، ص. ۳۱۴).

در باب شجاعت، مولانا حضرت علی (ع) - که نمونه اعلای فضیلت شجاعت و توانمندی دلاوری بوده‌اند - را مثال می‌زند و آن حضرت را در شجاعت مانند شیر ربانی می‌داند:

در شجاعت شیر ربانیستی در مروت خود که داند کیستی

(مولوی، ۱۳۷۵: ۳۷۳۲/۱)

در بیتی دیگر از مثنوی نیز شجاعان به شیر تشبیه شده‌اند:

بانگ حیزان و شجاعان دلیر هست پیدا چون فن روباه و شیر

(مولوی، ۱۳۷۵: ۴۸۹۶/۶)

سلیگمن به این نکته جالب اشاره می‌کند که «واژه courage (شجاعت) از واژه فرانسوی coeur مشتق شده که خود آن نیز از ریشه لاتینی cor، به معنای قلب و دل است (بر همین اساس است که کلمه‌های شیردل و بزدل شک گرفته‌است)» (سلیگمن، ۱۴۰۰، ص. ۳۳۸).

مولانا شجاعت را، فضیلتی کاربردی و نه انتزاعی می‌شناسد. او معتقد است، شجاعان را در میدان کارزار و موقع عمل می‌توان شناخت:

از خیال حرب نه‌راسید کس لا شجاعه قبل حرب این دان و بس

(مولوی، ۱۳۷۵: ۳۹۱۶/۵)

سلیگمن نیز یکی از ویژگی‌های اصلی توانمندی دلاوری و شهامت را چنین معرفی می‌کند: «دلاوری و شهامت مستلزم وجود خطر، زیان یا احتمال آسیب است. بدون احساس خطر، مخاطره‌آمیزی یا آسیب‌پذیری، نمی‌توان از شهامت در عمل دم زد» (سلیگمن، ۱۴۰۰، ص. ۳۳۷).

۲-۱-۵. استقامت

به پایان رساندن کاری که فرد آن را آغاز کرده است، ادامه دادن آن با وجود سختی‌ها و مشکلات، پافشاری بر انجام دادن عمل، به نتیجه رساندن، مقاومت در کار و عدم کاهلی و اهمال‌کاری، لذت بردن از انجام کامل کارها و وظایف، همگی به توانمندی‌های منشی‌ای اشاره می‌کنند که سلیگمن، در روان‌شناسی مثبت‌گرا آن‌ها را با عنوان توانمندی استقامت (Persistence)، پشتکار (Perseverance) و سخت‌کوشی (Industriousness) بیان می‌کند و معتقد است اگرچه

توانمندی استقامت، در فراخوانی عزم و اراده برای کار و کوشش در برابر تکانه‌های متضاد، با دلیری مشترک است؛ اما در این‌جا ترس نیست که کنش‌ورزی فرد را تهدید می‌کند، بلکه از یک سو یکنواختی، دلزدگی، خستگی، ملال، ناکامی و دشواری کار و از سوی دیگر، وسوسه انجام کاری سهل‌تر، راحت‌تر و چه بسا لذت‌بخش‌تر است که باعث عدم کنش‌ورزی شخص می‌گردد (سلیگمن، ۱۴۰۰، ص. ۳۱۹).

نهایت کمال و تعالی انسان، در تعالیم صوفیه و عرفان اسلامی، رسیدن به درجه «انسان کامل» است که مستلزم استقامت در برابر سختی‌های طریق سلوک و مبارزه با نفس اماره است. خواجه نصیرالدین طوسی می‌گوید: «صبر سه نو است؛ اول، صبر عوام و آن حبس نفس است بر سبیل تجلد و اظهار ثبات در تحمل تا ظاهر حال او به نزدیک عاقلان و عموم مردم مرضی باشد؛ دیم صبر زهاد و عباد و اهل تقوی و ارباب حلم و از جهت توقع ثواب آخرت و سیم صبر عارفان» (طوسی، ۱۳۹۸، ص. ۱۱۳). مولانا به عنوان نماینده عرفان اسلامی، معتقد است هرگاه انسان در امور خویش صبر و استقامت نشان دهد، موفق و کامیاب خواهد شد و لازمه یک زندگی همراه با رضایتمندی، بهره‌گیری از توانمندی استقامت و صبر است:

صبر کرد و بود چندی در حرج کشف شد، کالصبر مفتاح الفرج

(مولوی، ۱۳۷۵: ۱۸۴۱/۳)

مولانا در بیت فوق، نشان می‌دهد که صبر کردن، علی‌رغم سختی‌ها و موانع، مانند کلیدی است که باعث گشودگی امور انسان می‌گردد. سلیگمن نیز معتقد است صبر و استقامت یعنی: «تداوم ارادی کنش هدفمند؛ علی‌رغم موانع، مشکلات، نوسیدی‌ها و سرخوردگی‌ها» (سلیگمن، ۱۴۰۰، ص. ۳۶۰). مولانا ارزش و اعتبار صبر و استقامت را به دشواری و سختی آن می‌داند؛ چراکه اگر شهوت و میلی نبود، یا مطلوبی خواستنی برای انسان نبود که انسان جذبش شود و بر آن صبر و استقامت کند، در آن صورت، دیگر صبوری معنا و مفهومی نداشت. سلیگمن نیز باور دارد که «وقتی مشکلی به‌خوبی شناسایی و پذیرفته‌شود، خطر ناکامی، به حداقل می‌رسد؛ چراکه، شکست در تکلیف بسیار دشوار رسوایی و روسیاهی ندارد (برخلاف شکست در تکلیف آسان، که امکان دارد به شدت خجالت‌آور یا تحقیرکننده باشد)» (سلیگمن، ۱۴۰۰، ص. ۳۶۵).

به باور سلیگمن «تأثیرات مثبتی مانند خلقِ خوب، یا تجربه‌های مثبتِ فرد از تواناییِ خودمهارگری، به شخص کمک می‌کند تا منابع مورد نیاز برای استقامت را داشته‌باشد» (سلیگمن، ۱۴۰۰، ص. ۳۶۸). شخصیت استعلاطلب مولانا نیز با تأثیر از تجربه‌های مثبت و توانایی‌های خودمهارگری، استقامت-کردن در عین سختی و دشواری را همانند نردبانی می‌بیند که باعث عروج وی می‌شود:

صبر را سَلَم کنم سوی دَرَج تا برآیم صبر مفتاح الفرج

(مولوی، ۱۳۷۵: ۴۹۱۳/۶)

در باور مولانا، پشتکار و سخت‌کوشی، یگانه فلسفهٔ رسیدن به کمال انسانی و شرط نائل شدن به سعادت است. او کسانی را که بی‌صبری و عذرتراشی می‌کنند و جبر و قضا و قدر الهی را دلیل ناکامی‌های خود می‌دانند، افرادی کاهل و تنبل می‌خواند:

هر که ماند از کاهلی بی‌شکر و صبر او همین داند که گیرد پای جبر

(مولوی، ۱۳۷۵: ۱۰۶۸/۱)

همان‌گونه که سلیگمن نیز می‌گوید استقامت، سخت‌کوشی و صبر یعنی «اتمام کاری که فرد شروع کرده است، ادامهٔ آن باوجود موانع، توجه به شغل و انجام دادن آن، به نتیجه رساندن، ایستادگی داشتن در کار و تنبلی و اهمال کاری نکردن» (سلیگمن، ۱۴۰۰، ص. ۳۱۹).

مولانا معتقد است استقامت در برابر خصلت‌های ناپسندی همچون خشم و شهوت، یکی از اوصاف و ویژگی‌های مردان خدا و پیامبران است که باعث تقرب آنان به درگاه الهی می‌شود:

چون الف از استقامت شد به پیش او ندارد هیچ از اوصاف خویش

گشت فرد از کسوهٔ خوهای خویش شد برهنه جان به جان‌افزای خویش

چون برهنه رفت پیش شاه فرد شاهش از اوصاف قدسی جامه کرد

(مولوی، ۱۳۷۵: ۳۶۱۲/۵)

سلیگمن نیز بر این باور است که تواناییِ خویش‌داریِ مناسب و به تأخیر انداختنِ ارضایِ آنیِ خود و خودکامرواسازی، به انسان این قدرت را می‌دهد تا در برابر تکانه‌های آنی در راستای دستیابی به پاداش‌های آتی غلبه کند. همچنین وی یکی از معیارهای اصلی توانمندی منشی استقامت و صبر را

«ارزشمندی اخلاقی» آن می‌داند. تمام انسان‌ها در طول تاریخ، استقامت و صبر را تحسین می‌کنند؛ چراکه استقامت به لحاظ اخلاقی ارزشمند است (ر.ک: سلیگمن، ۱۴۰۰، ص ۳۲۰ و ۳۷۷).

صبر در نظر مولوی همچون کیمیاست که می‌تواند مسی وجود انسان را تبدیل به زر کند:

صد هزاران کیمیا حق آفرید کیمیایی همچو صبر آدم ندید

(مولوی، ۱۳۷۵: ۳/ ۱۰۶)

همواره صبر و استقامت است که باعث یافتن گنج می‌شود. هزینه یافتن گنج و خوشبختی، تحمل و صبر در برابر رنج و محنت است:

ای نا نهاده گامی در راه نامرادی بی رنج، گنج وحدت کی رایگان ببینی

(مولوی، ۱۳۸۸: ۸۲۳)

دو بیت فوق نیز مطابق با آرای سلیگمن است که باور دارد استقامت و صبر از توانمندی‌هایی است که قابلیت خاصی برای بهبود انسان دارد. افرادی که برای استقامت‌داشتن آموزش می‌بینند، پیشرفت مهمی در توانایی برای صبر در مواجهه با شکست‌ها پیدا می‌کنند و نسبت به دیگران استقامت و پشتکار بیشتری در حل مسائل گنج‌کننده و پیچیده به خرج می‌دهند. آموزش تلاش در استقامت، منافع متعددی دارد که البته این منافع به تفاوت‌های فردی وابسته است. وقتی به افراد تعلیم داده‌شود که مسئولیت شکست خود را بپذیرند و آن را به تلاش ناکافی و فقدان صبر اسناد دهند، افزایش معناداری در استقامت آن‌ها (و در پیامدهای مثبت انجام‌دادن کار) رخ خواهد داد؛ این افراد پس از شکستشان، خود را به سبب تلاش و صبر اندک نکوهش می‌کنند (و نه عدم توانایی) و در نتیجه این باور در آن‌ها تقویت می‌شود که عواقب و پیامدهای امور، تحت کنترل آن‌هاست و پسندیده‌تر آنست که با افزایش استقامت و صبر به مسیر خود ادامه دهند (ر.ک: سلیگمن، ۱۴۰۰، ص ۳۸۵-۳۸۴).

۳-۱-۵. انسجام / یکپارچگی

انسجام (Integrity) از منظر سلیگمن، در روان‌شناسی مثبت‌گرا، یعنی حق‌گویی، اما گسترده‌تر و فراتر از حق‌گویی؛ ابراز و باز نمود واقعی خود برای دیگران به‌طور خالصانه، انجام‌دادن کارها به شیوه‌ای صمیمانه، داشتن یکدستی و انسجام اخلاقی، عدم تظاهر و دورویی، پذیرفتن مسئولیت احساسات و اعمال خود (سلیگمن، ۱۴۰۰، ص ۸۲).

در روان‌شناسی مثبت‌گرای سلیگمن، توانمندی انسجام/یکپارچگی، در کنار کلمات: اصالت (Authenticity) و صداقت (Honesty) بیان شده‌است. سه واژه یکپارچگی، اصالت و صداقت، رگه معنایی‌شان مشترک است؛ اما هر کدام از آن‌ها تا حدی بار معنایی متفاوتی دارند. صداقت به واقع‌نمایی راستین و یکرنگی و پاکدلی میان فردی اشاره دارد. اصالت، به خلوص و صداقت هیجانی و نیز عمق روان‌شناختی اشاره می‌کند. یکپارچگی به پاکدامنی اخلاقی، و وحدت و یکدستی شخصیتی اشاره دارد. بر اساس منش اخلاقی، یکپارچگی نسبت به دو واژه دیگر عام‌تر و کلی‌تر است» (سلیگمن، ۱۴۰۰، ص. ۳۹۱).

انسجام و یکپارچگی از اصول بنیادین زندگی مولانا است. سعی وی همواره بر راست‌گفتاری، راست‌کرداری و صداقت بوده‌است. او در توصیه به پرهیز از دورویی و اقدام به یکپارچگی، انسجام و حل تعارض‌های روانی می‌سراید:

گر ده دل و ده رویی، رو قبله یکی گردان
بی نقش چو جان می‌رو، دل با همه یکسان کن
(مولوی، ۱۳۸۸: ۴۸۰)

سلیگمن نیز توانمندی انسجام را شامل بازنمود واقعی خود برای دیگران و حس درونی یکدستی اخلاقی می‌داند و بنابر نظریه شناختی- تحولی (cognitive-developmental theory) بیان می‌دارد که پرورش خویشتن مناسب و رضایت‌بخش، مستلزم توانایی شناخت صفات متعارض در خود و حل این تعارض‌ها با مفاهیم انتزاعی سطح بالاتر است (ر.ک: سلیگمن، ۱۴۰۰، ص. ۴۱۲ و ۳۲۳). مولانا باور دارد اصالت و صادق بودن انسان است که سبب نیل مجاز به حقیقت می‌شود و انسجام و یکپارچگی در نهایت، شناخت و معرفت را به ارمغان می‌آورد:

عاشق آن وهم اگر صادق بود
آن مجازش تا حقیقت می‌کشد

(مولوی، ۱۳۷۵: ۲۷۶۰/۱)

سلیگمن نیز اصالت را باعث شناخت و رشد شخصیت انسان می‌داند و در یکی از کتب خود از کارل راجرز، این چنین نقل قول می‌کند که «تنها اشخاص اصیل هستند که می‌توانند به طور کامل در فرایند «شدن» درگیر شوند. در مقابل، فردی که اصالتش را قربانی حفاظت از خودپنداره‌ای جزئی یا خشک و غیرمنعطف، یا قربانی فریب یا خوشامد دیگران می‌کند، احتمالاً بیشتر توانش برای رشد شخصی و تغییر مثبت را از دست می‌دهد» (سلیگمن، ۱۴۰۰، ص. ۳۹۷). همچنین وی معتقد است کسانی که

به وضعیت هویت متحقق و یکپارچگی می‌رسند، احتمال موفقیت افزون‌تری جهت پرورش خویشی که اهداف، ارزش‌های پنهانی و استعدادهای ذاتی آن‌ها را به شیوه مناسبی بازنمایی می‌کند، دارند (ر.ک: سلیگمن، ۱۴۰۰، ص. ۴۱۲).

از منظر مولانا صادق بودن نیز همچون بسیاری از خصائل نیکو، از ویژگی‌های پیامبران و رسولان حق است:

امت مرحومه زین رو خواندمان آن رسول حق و صادق در بیان

(مولوی، ۱۳۷۵: ۱/۳۱۲۰)

مولانا بر این باور است که خداوند نیز صداقت و انسجام پیامبر اسلام، حضرت محمد(ص) را تأیید می‌کند و می‌فرماید:

ای رسول ما تو جادو نیستی صادقی، هم‌خرقه موسی‌ستی

(مولوی، ۱۳۷۵: ۳/۱۲۰۸)

سلیگمن نیز بر ارزشمندی اخلاقی توانمندی انسجام و صداقت، بخصوص در میان رهبران و مدیران تأکید دارد و می‌گوید: «ما همواره از مدیران، دولتمردان و رهبرانمان توقع داریم دست‌کم در مواجهه با پیروانشان، صادق و قابل‌اعتماد باشند و هنگامی که دولتمردان یا مدیران اعمال بدشان را با عزت‌تراشی و سخنان مبهم پنهان می‌کنند، احساس ناراحتی و انزجار می‌کنیم» (سلیگمن، ۱۴۰۰، ص. ۳۲۵).

مولانا عقیده دارد که همنشینی انسان دروغگو با انسان صادق و باصالت، باعث از بین رفتن خصلت دروغگویی می‌شود. انسان راستگو و صادق، تأثیر مثبتی بر اطراف خود دارد:

کاذبی با صادقی چون شد روان آن دروغش راستی شد ناگهان

(مولوی، ۱۳۷۵: ۲/۲۹۹۳)

طی تحقیقات و آزمایشات سلیگمن نیز مشخص شد که یکپارچگی و اصالت با پیامدهای میان فردی مثبت نیز پیوند دارد؛ به عنوان مثال در یک آزمایش مشخص شد که برداشت آموزگاران از اینکه رفتارهای مدیر مدرسه ابتدایی اصیل یا تصنعی است، با درجه‌بندی آن‌ها از ارضای نیازهای اجتماعی-شان توسط شغلشان همبستگی مثبت داشت و با درجه‌بندی آن‌ها از نگرانی درباره موقعیت مدیر

همبستگی منفی داشت. همچنین در تحقیقی دیگر مشخص شد که افراد اصیل، دوست‌داشتنی‌تر هستند (ر.ک: سلیگمن: ۱۴۰۰، ص. ۴۰۹).

مولانا باور دارد که راست‌گویان و درست‌کاران - یا به عبارت سلیگمن افرادی که دارای انسجام و یکپارچگی هستند- افرادی خالص، پرمغز و باارزش هستند؛ درحالی‌که دروغ‌گویان و بدکرداران، افرادی پوچ، تهی و بی‌مغز هستند؛ افرادی که جز پوسته‌های متعددِ بدبو- همانند پیاز- چیز دیگری نیستند و مغزی ندارند:

گر بکاوای کوشش اهل مجاز تو به تو گنده بود همچون پیاز
هر یکی از یک‌دگر بی‌مغزتر صادقان را یک ز دیگر نغزتر

(مولوی، ۱۳۷۵: ۱/۲: ۲۹۰)

۵-۱-۵. سرزندگی

آخرین عضو فضیلت شجاعت، توانمندی سرزندگی (Vitality) است که با کلماتی همچون: شور و شوق (Zest)، اشتیاق (Enthusiasm)، تب‌وتاب (vigor)، انرژی (Energy) در ارتباط است. سرزندگی، در روان‌شناسی مثبت‌نگر، جنبه پویای به‌باشی را ترسیم می‌کند و به این دلیل در ذیل فضیلت شجاعت قرار گرفته‌است که هنگامی که در شرایط دشوار و فرسوده‌کننده، بروز یابد، ارزشمندترین و ستودنی‌ترین چیزها می‌شود. مشخصه بارز آن، تجربه درونی و ذهنی توانایی، نیرو و فعالیت سرشار از شور و شوق است. سرزندگی، تجربه حالتی روان‌شناختی است؛ یعنی نحوه احساس فرد از خود شکوفایی و راهی برای توصیف میزان درگیری، اشتیاق و جذب در فعالیت یا همان غرقگی (flow) (ر.ک: سلیگمن: ۱۴۰۰، ص. ۴۴۷-۴۲۴).

سرزندگی، مانند یکی از شاخص‌های بهزیستی ارگانیسمی (Organismic Wellness)، به شکل مستقیم و تعاملی با عوامل روان‌شناختی و بدنی رابطه دارد. در سطح بدنی، سرزندگی با تندرستی و کارکرد جسمی خوب و نیز رهایی از بیماری و خستگی در ارتباط است و در سطح روان‌شناختی، سرزندگی، انعکاس‌دهنده تجربه اراده، تأثیرگذار بودن و یکپارچگی خود در هر دو سطح درون‌فردی و میان‌فردی به‌شمار می‌رود. تنش‌های روان‌شناختی، تعارض‌ها و موارد استرس‌زا باعث کاهش تجربه سرزندگی می‌شوند (ر.ک: سلیگمن: همان). سلیگمن، افراد دارای این توانمندی را چنین توصیف

می‌کند: «شاداب و سرزنده، پر انرژی، دارای برق چشم، سمج در پیگیری، جسور، پرجنب و جوش، پرانرژی و سرشار از زندگی» (سلیگمن، ۱۴۰۰، ص. ۳۲۹).

در طریق عرفانی مولوی، جایگاهی برای غم و حزن در معنای عام وجود ندارد؛ یعنی اگر انسان به تعلقات دنیوی و شهوات نفسانی اشتغال نداشته باشد، غمگین نیز نخواهد شد. اصولاً «می‌توان برای غم دو نوع محمود و نامحمود قایل شد. عرفا غم آخرت را محمود و غم دنیا را نامحمود دانسته‌اند» (برزگر خالقی، ۱۳۸۶، ص. ۴۵). مولانا بر این باور است غمی که به سبب امور دنیوی نباشد، آدمی را به کمال سوق می‌دهد (برزگر خالقی، ۱۳۸۶، ص. ۴۶). به طور کلی مولانا همواره به شادبودن و پویایی و تحرک تأکید دارد:

شاد از غم شو که غم دام لقاست اندر این ره سوی پستی ارتقاست
(مولوی، ۱۳۷۵: ۵۰۹/۳)

مارتین سلیگمن، «شادی» را به عنوان هدف روان‌شناسی مثبت قلمداد می‌کند و معتقد است شادی «تنها کسب حالات ذهنی لحظه‌ای نیست؛ بلکه شادی، شامل اصیل تلقی کردن زندگی شخصی است» (سلیگمن، ۱۳۹۵، ص. ۸).

شور و شادمانی حاصل از نیروی عشق و سرمستی در تمامی آثار مولانا بخصوص غزلیات شمس، موج می‌زند. وی از طریق توانمندی سرزندگی و شادی، احساس خوشی و سعادت می‌کند؛ سعادت‌ی که مشابه آن در دو جهان یافت نمی‌شود:

چيست فزون از دو جهان، شور عشق خوش تر از این شهر و دیاریم نیست
(مولوی، ۱۳۸۸: ۲۱۳)

طبق آرای مارتین سلیگمن شادی و «سرزندگی به طور مستقیم اتودایمونیا (سعادت یا شکوفایی) را منعکس می‌کند؛ یعنی، احساس رضایت و شادکامی درونی که با کنش‌های همسو با فضیلت‌ها ایجاد می‌شود و به ما یادآوری می‌کند که رضایت خاطر تنها قضاوت انتزاعی نیست؛ بلکه تجربه حالتی روان شناختی است... تجربه سرزندگی باعث احساس رضایت خاطر می‌شود. درواقع، احساس رضایت و اشتیاق درونی، بخشی از خود تعریف آن است» (سلیگمن، ۱۴۰۰، ص. ۳۳۰).

مولانا معتقد است نه تنها انسان باید شاد و پرانرژی باشد، بلکه باید با خوشدلان و شادان همنشین باشد و از مصاحبت با افراد غمگین و دلسرد دوری کند:

گفتم که بر حریفِ غمگین منشین
جز پهلوی خوشدلانِ شیرین منشین
در باغ درآمدی سوی خار مرو
جز با گل و یاسمین و نسرین منشین

(مولوی: ۱۳۸۸: ۲۵۶)

طبق آرای مارتین سلیگمن «شخص سرزنده کسی است که نه تنها در فعالیت‌ها و زاینده‌گی‌های شخصی او سرزندگی، سرحالی و حرارت بروز دارد؛ بلکه، چنین افرادی به کسانی که با آن‌ها ارتباط دارند، نیز انرژی و جنب و جوش منتقل می‌کنند» (سلیگمن، ۱۴۰۰، ص. ۴۲۳). به اعتقاد وی، از آنجاکه توانمندی شادی و اشتیاق، هم ارزشمند است و هم تحسین می‌شود، تمام افراد دوست دارند آن را در فرزندان، همسران، دوستان، شاگردان و همکاران خود ببینند. مشاهده سرزندگی دیگران می‌تواند باعث رشد و ارتقای افراد شود. شور و اشتیاق، امری مُسری است و می‌تواند احساس فرد را به آنچه امکان‌پذیر است و آنچه می‌توان انجام داد، گسترش دهد. (ر.ک: سلیگمن، ۱۴۰۰، ص. ۳۳۰-۳۳۱).

مولانا شادی عارفان را شادی اصیل و پایدار می‌داند. شادی‌ای که غم و زوال در پی ندارد:

کی شود پژمرده میوه آن جهان
شادی عقلی نگرده اندهان

(مولوی، ۱۳۷۵: ۱۶۵۳/۴)

همچنین او شادی واقعی را آن جهانی-جهانی سراسر شور و بزم و شادی-می‌داند:

گل از نسرین همی پرسد که چون بودی در این غربت
همی گوید خوشم زیرا خوشی‌ها زان دیار آمد

(مولوی، ۱۳۸۸: ۲۷)

سراسر غزلیات شمس، مشحون از ابیاتی است که شور و شادی آن جهانی را به نمایش می‌گذارد؛ جهانی پر از نشاط و سرور و خرمی:

آن جا جهان نور است، هم حور و هم قصور است
شادی و بزم و سور است، با خود از آن نیایم

(مولوی، ۱۳۸۸: ۴۳)

در ابیات فوق، نوع نگاه و بینش مولانا به زندگی-علی‌رغم تمام مشکلات، دردها و سختی‌های جان‌کاه دوران حیات وی-نگاهی خوش‌بینانه و همراه با شادی و سرزندگی است. از منظر سلیگمن، زندگی همان شکست‌ها و بلاهایی را که بر سر افراد بدبین می‌آورد، برای افراد خوش‌بین نیز پیش

می‌آورد؛ اما افراد خوش‌بین آن‌ها را بهتر پشت سر می‌گذارند؛ درحالی‌که افراد بدبین از تلاش دست می‌کشند و به دامان افسردگی فرومی‌غلتنند (ر.ک: سلیگمن، ۱۴۰۲، ص. ۲۸۳).

مولانا رسیدن به شادمانی پایدار و مداوم را «مستلزم گذشتن از چهار مرحله یا ارضای چهار نیاز جسمانی، امنیتی، محبت و احترام می‌داند. از نظر فروید هماهنگی خود و فراخود شادی‌آفرین است؛ نشاط حاصل از آن از رنج و سختی نمی‌گریزد؛ بلکه در عین رنج، متولد می‌شود و همیشه پایدار است. مولانا شادی پایدار خود را پس از دیدار با شمس به دست می‌آورد» (برزگر خالقی، ۱۳۸۶، ص. ۴۹).

چون تو شیرین از شکر باشی بود کان شکر گاهی ز تو غایب شود
چون شکر گردی ز بسیاری وفا پس شکر کی از شکر باشد جدا

(مولوی، ۱۳۷۵: ۱/ ۱۹۷۹)

این سرزندگی و شادی در وجود مولانا با ایجاد انسجام و رفع تعارض‌های روان‌شناختی ایجاد شده‌است. شاد بودن مولانا، محصول حال نیست که گذرا باشد، بلکه شادی و نشاط او حاصل مقام و ماندگار است. شادی است که اندوه به دنبال ندارد. شیرین بودن از شکر نیست، بلکه از شکرشدن است. حتی اگر شادی مولانا را مولود حال بدانیم، باز هم ماندگار است؛ چراکه مولانا عارف وارسته و پاکبازی است که در همه حال در حال است (ر.ک: برزگر خالقی، ۱۳۸۶، ص. ۵۰).

از منظر سلیگمن «سرزندگی، حاکی از حالت هیجانی مثبت، اما خاص‌تر از شادکامی است و خصیصه‌ها و همبسته‌های متمایزی دارد. سرزندگی، برانگیختگی هیجانی مثبتی است که با خود شادکامی متفاوت است؛ چراکه شادکامی ممکن است شامل حالات غیر برانگیخته‌ای مانند: خشنودی، لذت، رضایت و مانند این‌ها باشد. افراد سرزنده، دارای شور و اشتیاقی هستند که آن‌ها را به سوی انجام دادن فعالیتی که برمی‌گزینند معطوف می‌سازد... حل و رفع تعارض‌های روان‌شناختی و ایجاد یکپارچگی، موجب دسترسی بیشتر خود (self) به انرژی سرزندگی می‌شود» (سلیگمن، ۱۴۰۰: ۴۲۷-۴۲۶).

۲-۵. افتراق دیدگاه مولانا و سلیگمن در توانمندی‌های فضیلت شجاعت

مولانا و سلیگمن، علیرغم اشتراکاتی که در توانمندی‌های فضیلت شجاعت دارند، اختلافاتی نیز با یکدیگر دارند که در ادامه به آن‌ها اشاره می‌شود:

۱-۲-۵. افتراق در نوع نگاه به انسان

مولانا به عنوان عارفی برجسته، تمام تلاش خود را به کار می‌گیرد تا انسانی کامل را پرورش و به جامعه تحویل نماید. رفتار و فضیلت‌های چنین انسانی از منظر مولانا، به‌طور کلی در جهت رضای الهی است. اگر شجاع و دلاور است، اگر پشتکار و سختکوشی دارد، اگر اصالت و سرزندگی دارد، همه و همه در جهت کسب رضای خداوندی است. هرگاه انسان از یاد خدا و ذکر او غافل گردد، خداوند غمی را به دل او می‌اندازد تا به واسطه این غم، انسان دوباره به سمت خداوند گرایش پیدا کند و به درگاه او متوسل شود:

چون تو وردی ترک کردی در روش بر تو قبضی آید از رنج و تبش
آن ادب کردن بود یعنی مکن هیچ تحویلی از آن عهد کهن

(مولوی، ۱۳۷۵: ۳۴۹/۳)

در یک نگاه همه‌جانبه می‌توان چنین اظهار کرد که تنها نقطه افتراق دیدگاه سلیگمن و مولانا در همین نوع نگاه این دو اندیشمند به مسأله انسان و خداست؛ مولانا «خدا محور» و سلیگمن «انسان محور» است. سلیگمن و روان‌شناسی مثبت تمام اهتمام و سعی خویش را بر آن می‌دارد تا انسان و نسل بشر در این دنیا، زندگی‌ای همراه با آرامش و به دور از دردها و آلام بشری داشته‌باشد؛ اما در نگاه مولانا، مسأله اصلی، رسیدن انسان به کمال خویشتن و قرب الهی و در واقع فناء فی الله مطمح نظر است. نگاه مولانا به آسایش و درمان انسان در این دنیا ختم نمی‌شود، بلکه او نگاهی فراتر به زندگی انسان دارد که هم این جهان و هم جهان باقی را شامل می‌شود. اصولاً مولانا «در بیان تعالیم حکمی و اخلاقی، متأثر از شریعت و عرفان» (بهاروند، ۱۴۰۱: ۷۷) است. او با رویکردی معنوی، تمام فضایل اخلاقی را در جهت تعالی روحی و کمال و تقرب و محو و فنا معنا می‌بخشد (همان).

۲-۵. افتراق در نوع نگاه به توانمندی صبر

درست است که مولانا و سلیگمن در تبیین توانمندی «صبر» با یکدیگر هم‌عقیده هستند و هر دو آن را تحسین می‌کنند، اما در برخی موارد مولانا، صبر و استقامت را نکوهش می‌کند و صبور بودن را جایز نمی‌شمارد؛ از جمله در موارد ذیل:

صبر میان عاشق و معشوق:

هین گلوی صبر گیر و می فشار تا خنک گردد دل عشق ای سوار

(مولوی، ۱۳۷۵: ۶۱۶/۶)

صبر در برابر معشوق الهی:

او همی گوید که صبرم شد فنا در فراق روی تو یا ربنا

(مولوی، ۱۳۷۵: ۴۰۵/۳)

صبر در برابر پیر و مراد:

تو مرا باور مکن کز آفتاب صبر دارم من و یا ماهی ز آب

(مولوی، ۱۳۷۵: ۱۱۱۳/۲)

و:

به جان پاک تو ای معدن سخا و وفا که صبر نیست مرا بی تو ای عزیز بیا

(مولوی، ۱۳۸۸: ۲۲۷)

در آرای مارتین سلیگمن، موردی جهت نکوهش صبر و استقامت یافت نشد.

۶. نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش حاکی از آنند که در آثار مولانا از میان شش فضیلت روان‌شناسی مثبت‌نگر، یعنی: خردمندی، شجاعت، انسانیت، عدالت، اعتدال و تعالی، «فضیلت شجاعت» با زیرمجموعه‌های خود یعنی: دلاوری، استقامت (صبر)، یکپارچگی و سرزندگی، جایگاه ویژه‌ای را به خود اختصاص داده‌است و این فضایل و توانمندی‌ها با شاخصه‌های علم روان‌شناسی مثبت همسو و قابل انطباق هستند. این امر می‌تواند اثرگذاری‌ها و اثرپذیری‌های دو مقوله روان‌شناسی مثبت‌گرا و ادبیات فارسی را تبیین نماید.

اندیشه‌ها و آموزه‌های مولانا علاوه بر ظرفیت‌های ادبی، از ظرفیت‌های روان‌شناسانه بسیاری نیز بهره‌مند است. مولانا نیز همچون سلیگمن بر ارزش توانمندی‌های شجاعت یعنی دلاوری، استقامت (صبر)، یکپارچگی و سرزندگی تأکید دارد؛ اما در این میان، افتراقاتی نیز در نظام اندیشگانی آنان مشاهده می‌شود؛ از جمله:

- تفاوت درباره توانمندی صبر و استقامت: مولانا در برخی موارد مثل: رویارویی با عشق، معشوق الهی و پیر و مراد صبر و استقامت را جایز نمی‌شمارد. چنین مواردی در آموزه‌های سلیگمن وجود ندارد. سلیگمن تنها به ستایش صبر و استقامت پرداخته و در هیچ مورد، آن را نکوهش نکرده‌است.

- تفاوت در نگاه به انسان: این مورد از مهم‌ترین نکات افتراق سلیگمن و مولاناست؛ بدین معنا که به طور کلی مولانا - به دلیل تأثیرپذیری از عرفان اسلامی - «خدا محور» است و نهایت رشد و تکامل انسان را در کسب رضایت و یگانگی با خداوند می‌داند؛ در حالی که سلیگمن - به دلیل تأثیرپذیری از فرهنگ پوزیتیویستی غرب - «انسان محور» است و نهایت تلاش و تفکر او به کسب رضایت‌مندی و آسایش انسان در این دنیا می‌انجامد.

منابع

- اصغری مهر، فاطمه‌صغری؛ آذر، امیراسماعیل؛ زیرک، ساره. (۱۴۰۱). «مثبت‌گرایی و شادمانی از دیدگاه مولوی و سلیگمن»، دانشگاه سیستان و بلوچستان، پژوهشنامه/دب غنایی، دوره ۲۰، شماره ۳۹، ص ۴۴-۲۳.
- اصغری مهر، فاطمه‌صغری؛ آذر، امیراسماعیل؛ زیرک، ساره. (۱۴۰۱). «کسب رضایت‌مندی در مثنوی مولوی با رویکرد نظریه مثبت‌گرایی سلیگمن»، پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی، دوفصلنامه علمی پژوهش‌های بین رشته‌ای/ادبی، سال ۴، شماره ۸، ص ۲۹-۱.
- انوشیروانی، علیرضا. (۱۳۹۸). «ناهشیاری هوشیارانه مولوی در دیوان شمس»، دانشگاه یزد، مجله کاوش‌نامه زبان و ادبیات فارسی، سال ششم، شماره ۱۰، ص ۳۸-۹.
- برزگر خالقی، محمدرضا. (۱۳۸۶). «غم و شادی از دیدگاه مولانا»، مجله/ادیان و عرفان، سال چهارم، شماره ۱۲، ص ۵۳-۴۱.
- بهاروند، محسن؛ سپه‌وندی، مسعود؛ حیدری، علی. (۱۴۰۱). «مقایسه مصادیقی از حکمت عملی در اشعار سنائی و مثنوی مولوی»، دانشگاه سیستان و بلوچستان، پژوهشنامه/دب غنایی، سال ۱۹، شماره ۳۶، ص ۹۶-۷۷.
- پارسایی، حسین؛ پروین‌دخت رضایی مجدآبادی؛ رضا فرصتی جویباری. (۱۴۰۲). «تحلیل زنجیره‌های واژگان مثبت در دیوان شمس تبریزی»، نشریه علمی سبک‌شناسی نظم و نثر فارسی (بهار/دب)، دوره ۱۶، پیاپی ۸۵، ص ۲۴۰-۲۱۷.

پسندی، فائزه؛ اقبالی، عباس؛ سیفی، محمد. (۱۳۹۸). «روانکاوی مؤلفه‌های شادکامی در شعر خالد ابوخلد بر اساس روان‌شناسی مثبت‌گرا»، دانشگاه یزد، دو فصلنامه علمی نقد ادب معاصر عربی، سال نهم/ نوزدهم پیاپی/ ۱۷ علمی، ص ص: ۲۸۲-۲۵۵.

پیرانی، منصور. (۱۳۹۹). «بازخوانی حکایت‌های عرفانی اسرارالتوحید با رویکرد روانشناسی مثبت‌گرا»، دانشگاه الزهراء، دو فصلنامه علمی ادبیات عرفانی، سال دوازدهم، شماره ۲۲، ص ص ۷-۳۲. تابان‌فرد، عباس؛ رسمی، سکینه. (۱۳۹۹). «تحلیل هیجان مثبت «عشق عرفانی» در مثنوی معنوی با رویکرد مثبت‌گرا»، دانشگاه علامه طباطبائی، مجله متن‌پژوهی/ ادبی، سال ۲۴، شماره ۸۵، ص ص ۶۹-۱۱۲.

تابان‌فرد، عباس؛ رسمی، سکینه. (۱۳۹۶). «تحلیل داستان «اعرابی درویش و همسر او» در مثنوی مولوی بر اساس نظریه مثبت‌گرای سلیگمن»، دانشگاه کرمان، مجله پژوهش‌های ادبیات تطبیقی، دوره ۶، شماره ۳، ص ص ۲۳-۴۳.

حیدری نوری، رضا؛ زهرا جعفری؛ هومن نامور (۱۴۰۱). «اثربخشی معنا و هدفمندی در روان‌شناسی مثبت‌گرا از نظر سلیگمن و تطبیق آن با اشعار عطار»، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد سنندج، فصلنامه علمی پژوهشی زبان و ادب فارسی، سال چهاردهم، شماره ۵۱، ص ص ۶۹-۹۴.

سلیگمن، مارتین. ای. پی. (۱۳۹۴). شکوفایی روان‌شناسی مثبت‌گرا، ترجمه امیر کامکار و سکینه هژبریان، تهران: روان.

سلیگمن، مارتین. ای. پی؛ پیترسون، کریستوفر. (۱۳۹۵). فضایل و توان‌مندی‌های شخصیت. کتاب راهنما و طبقه‌بندی (*Character strengths and virtues: a handbook and classification*). (ترجمه کورش نامداری، مهدی آیتی؛ گلی تانمساکی؛ مهسا موحد ابطحی). ج ۱. اصفهان: یارمانا.

سلیگمن، مارتین. ای. پی؛ پیترسون، کریستوفر. (۱۴۰۰). طبقه‌بندی توان‌مندی‌های منش و فضیلت-های انسانی (راهنمای تشخیصی و آماری) (*Character strengths and virtues: a handbook and classification*). ترجمه محسن زندی؛ لیلا باقری، تهران: رشد.

سلیگمن، مارتین. ای. پی. (۱۴۰۲). *خوش‌بینی آموخته‌شده/ چگونه می‌توان ذهنیت و زندگی خود را تغییر داد*، مترجمان: فروزنده داور پناه؛ میترا محمدی، چ پنجم، تهران: رشد.

طوسی، خواجه نصیرالدین (۱۳۹۸). *اوصاف الاشراف*، چ ۳، تهران: علم.

گلمحمدی، مجید؛ مرتضی محسنی، احمدغنی پور ملک‌شاه، قدسیه رضوانیان. (۱۴۰۰). *رساله دکتری «مثبت‌اندیشی در ادب فارسی از آغاز تا قرن ۷ هجری»*، دانشگاه مازندران، دانشکده ادبیات و زبان‌های خارجی.

گلی‌زاده، پروین؛ یزدانجو، محمد؛ مساعد، مینا. (۱۳۹۵). «تحلیل اندیشه‌های مثبت‌گرایانه در مثنوی معنوی از منظر علم روانشناسی»، دانشگاه اصفهان، *مجله پژوهش‌های عرفانی (گوهر گویا)*، سال دهم، شماره اول، پیاپی ۳۰، ص ۱۲۷-۱۰۱.

لینلی، آکس؛ ژوزف استفن. (۱۳۸۸). *روانشناسی مثبت در عمل*، ترجمه احمد برجعلی و سعید عبدالملکی، تهران: پنجره.

مولوی، جلال الدین محمد بلخی. (۱۳۸۸). *کلیات شمس تبریزی*، مطابق نسخه استاد بدیع الزمان فروزانفر، با مقدمه دکتر عبدالحسین زرین کوب، چاپ پنجم، تهران: صدای معاصر.

مولوی، جلال الدین محمد بلخی. (۱۳۷۵). *مثنوی معنوی*، به تصحیح رینولد نیکلسن، تهران: امیرکبیر.

ولک، رنه؛ آوستن وارن. (۱۳۷۳). *نظریه ادبیات*، ترجمه ضیاء موحد و پرویز مهاجر، تهران: علمی و فرهنگی.

References

- Diner D, Oishi S, Lucac, R.E. (2003). "Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life", *Annual Review of psychology*, 54, pp: 403-425.
- Seligman, M.E.P & Csikszentmihalyi, M. (2000). "Positive psychology: An introduction", *American Psychologist*, 55, pp: 5-14.