

تحلیل و بررسی مؤلفه های روان شناسی مثبت نگر در بوستان سعدی بر اساس نظریه مارتین سلیگمن

آسیه حسینعلی زاده^۱

^۱ دانشجوی دکتری، گروه ادبیات فارسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد یادگار امام، تهران

چکیده

روان‌شناسی مثبت‌گرا با تکیه بر استعدادها و توانایی‌های انسانی، به‌جای تمرکز بر بیماری‌ها، جای خود را در بین ادبیات و فرهنگ گشوده است. پژوهشگران روان‌شناسی مثبت‌نگر توانمندی‌های انسان را در شش گروه خردورزی، شجاعت، انسانیت، عدالت‌طلبی، اعتدال و تعالی با عنوان فضیلت‌های همه‌جا حاضر، طبقه‌بندی کرده‌اند و برای هر کدام قابلیت‌هایی برشمرده‌اند. در تحقیق حاضر به بررسی فضیلت‌های شش‌گانه نظریه مثبت‌نگر مارتین سلیگمن و قابلیت‌های هریک در بوستان سعدی به-عنوان یک اثر شاخص در ادبیات تعلیمی پرداخته شده است. پژوهش حاضر توصیفی - تحلیلی و از نوع کتابخانه‌ای است. بررسی اشعار و حکایت‌های بوستان سعدی، با هدف شناسایی و تبیین مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر هدف اصلی تحقیق پیش‌روی بوده است تا بوستان از منظری دیگر مطالعه و بازبینی شود. یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که با توجه به نظریه مارتین سلیگمن و فضایل همه‌جا حاضر او، سعدی در بوستان به تعالی و کمال‌طلبی انسان با بهره‌گیری از احساسات و عواطف انسانی توجه نشان داده و آموزه‌های اجتماعی بر تعالیم فردی غلبه دارد. نوع دوستی، دوست داشتن، خویش‌داری و فروتنی ویژگی‌های غالب انسان‌های آرمان‌شهر سعدی در بوستان هستند. شخصیت‌های داستان‌های بوستان جملگی مثبت‌نگر، امیدوار به آینده، با روحیه، شاد، مشتاق به زندگی، سعادتمند و خشنود هستند.

واژه‌های کلیدی: بوستان سعدی، مارتین سلیگمن، روان‌شناسی مثبت‌نگر، فضیلت‌های مثبت‌گرا.

۱. مقدمه

روانشناسی علمی است که با تعریف و توصیف جهان پیرامون می‌کوشد جهان را برای انسان محیطی آرام و مطمئن سازد تا دسر آن به تعالی روح و روان خویش برسد. هریک از نحله‌ها و مکاتب روان‌شناسی با طرز و شیوه خاص خود به تعریف جهان و اصلاح معایب آن می‌پردازند. مکاتبی نظیر رفتارگرا، معناگرا، وجودی، شخصیت‌گرا و... . قریب ۳۰ سال است که مارتین سلیگمن (M. Seligman) با رویکرد "روانشناسی مثبت‌نگر" مکتبی نو با تعریفی تازه از جهان طبیعی ارائه کرده است. با وجود نظریه او شاهد یک جنبش جدید با پدیده‌ها و مفاهیم مختلف بوده‌ایم. هرچند این مفاهیم و اصطلاحات امروزی از ابتدای پیدایش دانش بشری، توسط فیلسوفان و دانشمندان یونانی، هندی و ایرانی مورد بحث و چالش بسیار قرار گرفته‌اند؛ اما سلیگمن و همکارانش توانستند با استفاده از روش علمی و طبقه‌بندی منسجم به بررسی فضایل و مفاهیم و نیروهای آن، تحت عنوان یک مکتب جدید فکری ارائه کنند.

روانشناسی مثبت‌نگر در جستجوی زندگی خوب و در پی مطالعه علمی عملکرد انسان آرمانی است، علمی که بجای توجه به ضعف‌ها و ناتوانی‌های انسان، بر نقاط قوت و توانمندی‌های او از قبیل شجاعت، قدرشناسی، امیدواری، شاد زیستن، سلامت روانی، لذت بردن، خوش‌بینی، رضایت‌مندی، سعادت و ... توجه می‌کند. روان‌شناسی مثبت‌نگر در مقابل (DSM) که نظام طبقه‌بندی اختلالات روان‌شناختی بیماران است، نظام طبقه‌بندی دیگری به نام (CSV) مطرح کرد که بر توانمندی‌های انسان متمرکز است. پژوهشگران روان‌شناسی مثبت‌گرا به مطالعه سه بعد انسان یعنی هیجانات، خصایص و نهادها و سازمان‌های انسانی می‌پردازند. هیجانات به سه طیف هیجانات مثبت گذشته، حال و آینده تقسیم می‌شود. خصایص نیز اقسام مختلفی نظیر عشق، رحم و عطف و صدق و راستی را شامل می‌شود. نهادها و سازمان‌ها هم به نگرش‌های مثبت انسان به جامعه و زندگی اجتماعی بشر معطوف است. آنان از رهگذر این تقسیم‌بندی توانمندی‌های انسان را در شش گروه فضایل: خرد و دانایی، شجاعت، نوع‌دوستی، عدالت‌طلبی، اعتدال و تعالی با عنوان فضیلت‌های همه‌جا حاضر، طبقه‌بندی می‌کنند و برای هر کدام قابلیت‌هایی (در مجموع ۲۴ قابلیت) برمی‌شمارند.

۱-۱ بیان مسئله

سعدی (۶۹۰-۶۰۶ ه.ق) با آفرینش آثار تعلیمی و حکمی کوشیده حاصل تجربیات سفرهای طولانی خود را در خلال حکایاتی به دیگران عرضه کند تا از این طریق میل به زندگی و شوق به آینده را در دل مردم زنده نگه دارد. او در بوستان مدینه فاضله‌ای ترسیم کرده که همه از فرجام حکایات خرسند و راضی هستند و گویی هر چیز به قاعده و در سر جای خود قرار گرفته است. قرابت‌های ایدئولوژیکی و جهان‌بینی سعدی در بوستان (سعدی‌نامه) با نظریه مثبت‌گرایی سلیگمن ما را بر آن داشت تا این کتاب تعلیمی را از منظر نظریه مثبت‌نگر سلیگمن بررسی کنیم؛ لذا در پژوهش حاضر به بررسی شش مؤلفه فضایل همه‌جا حاضر در بوستان سعدی پرداخته می‌شود. پرسش اصلی در این تحقیق عبارتست از: «راهکارهای سعدی در بوستان برای امید به آینده و شوق زندگی به کدام‌یک از فضایل همه‌جا حاضر نظریه سلیگمن نزدیک است؟»

۱-۲ پیشینه تحقیق

در حیطه سابقه پژوهش باید گفت که بوستان اثر ارزشمند سعدی بارها مورد تحلیل و بررسی قرار گرفته است؛ اما در راستای موضوع انتخابی این پژوهش تا کنون چند تحقیق بر روی متن این کتاب صورت گرفته است؛ لیکن توجه به این نکته ضروری است، تا آن جایی که نگارنده آثار پژوهشی فارسی را جستجو و مطالعه کرده است، هیچ‌کدام به جامعیت تحقیق حاضر نبوده‌اند. مزیت این پژوهش در این است که صرفاً دیدگاه و آراء مارتین سلیگمن ملاک نقد و بررسی اندیشه سعدی در بوستان است. در ذیل تنها به دو پایان‌نامه گروه روان‌شناسی اشاره می‌شود که به نسبت از سایر تحقیقات به پژوهش حاضر از حیث محتوا نزدیک هستند:

۱- بهاره بدری (۱۳۹۰) پایان نامه کارشناسی ارشد خود را با عنوان «شناسایی و تبیین مولفه های روان شناسی مثبت در بوستان و گلستان سعدی» در دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبائی دفاع کرد. او در تحقیق خود به بررسی اندیشه سعدی در بوستان و گلستان بر اساس آراء روان شناسان مثبت گرا پرداخته و ملاک و الگوی وی ترکیبی از آراء مختلف صاحب نظران این مکتب بوده است و حال آن که در پژوهش حاضر صرفاً دیدگاه های مارتین سلیگمن اساس و شالوده تحقیق است.

۲- محبوبه نائل صالحی (۱۳۹۱) پایان نامه کارشناسی ارشد خود را با عنوان «کار تطبیقی بین بررسی فضایل اساسی انسان در روان شناسی مثبت و مقایسه آن با سعدی (آثار و اندیشه)» در دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبائی دفاع کرد. او از منظر روان شناسی به تطبیق فضایل انسانی در مکتب روان شناسی مثبت نگر و اندیشه های سعدی پرداخته است. محور و شالوده اصلی تحقیق او انسان و شخصیت او بود و به این نتیجه رسید که بین روان شناسی مثبت نگر و آثار و اندیشه سعدی در فضایل اساسی انسان (فضیلت خرد و دانش، فضیلت جرأت و شجاعت، فضیلت انسانیت، فضیلت عدالت طلبی، فضیلت اعتدال، فضیلت تعالی) مطابقت وجود دارد. اما در پژوهش حاضر تلاش بر آن است تا از منظر اجتماعی نیز فضایل اخلاقی مثبت بررسی شود و نیز برخلاف پژوهش محبوبه نائل صالحی که بر آثار سعدی توجه داشتند تنها توجه ما به کتاب بوستان با نگاه آرمانی و ایده آل سعدی است. هدف پژوهش حاضر مقایسه و تطبیق نیست و کوشش در آن است تا هرچه بهتر به ژرفا و جنبه های نهفته بوستان با تأکید بر روان شناسی معاصر پی برد.

۳-۱ اهمیت و ضرورت تحقیق

سعدی به عنوان یک معلم اخلاق کوشیده است با زبانی سهل و ممتنع در بوستان به آموزه های دینی و تعالیم اخلاقی بپردازد و الگوی مشخصی را برای هرچه بهتر زندگی کردن ارائه کند. نگاه او در این کتاب رمانتیک و مثبت امت. جای آن دارد که دیدگاه مثبت و همراه با امید او با آراء نظریه پردازان مکتب روان شناسی مثبت نگر مورد ارزیابی قرار بگیرد. ضرورت تحقیق در آن امت که تعالیم عملی سعدی در بوستان با محک نظریه روان شناسی مثبت نگر ارزیابی شود تا هرچه بیشتر با ویژگی های نهفته بوستان سعدی آشنا شویم.

۴-۱ روش تحقیق

روش تحقیق کتابخانه ای است؛ به این صورت که ابتدا با روش توصیفی نظریه سلیگمن مورد بررسی قرار گرفته است. سپس با خواندن متن کتاب بوستان فضایل اخلاقی حکایات آن بر اساس نظریه سلیگمن تحلیل شده است. از این روی روش تحقیق توصیفی - تحلیلی است. در این پژوهش اساس کار مؤلفه های شش گانه همه جا حاضر و ۲۴ قابلیت آن هاست.

۲- مبانی نظری

۲-۱ روان شناسی مثبت نگر

مثبت نگری همان تصورات درست و خوب همچون عشق، انفاق، صبر، احسان، امیدواری و... است که در ذهن داریم و جاذب انرژی مثبت در زندگی می شود. این دیدگاه به علت جایگاه مهمی که دارد، شاخه ای از علم روان شناسی محسوب می شود. مثبت نگری را می توان استفاده کردن از تمامی ظرفیت های ذهنی مثبت و نشاط انگیز و امیدوارکننده در زندگی، برای تسلیم شدن در برابر عوامل منفی ساخته ذهن و احساس یأس آور ناشی از دشواری ارتباط با انسان ها و رویارویی با طبیعت دانست.

مارتین سلیگمن درباره هدف این نوع روان شناسی می گوید: «فهم، درک و شفاف سازی شادمانی و احساس ذهنی بهزیستی، موضوع محوری روان شناسی مثبت نگر است» (سلیگمن، ۱۳۷۹: ۱۴)؛ بنابراین، هدف اصلی روان شناسی مثبت نگر، فراهم کردن زندگی شاد و سلامتی روحی و جسمانی برای افراد است. «روان شناسی مثبت بر این باور بنا نهاده شده است که

مردم خواهان زندگی معنادار و هدفمند هستند و باید به افراد کمک می‌کرد تا زندگی، عشق و کار خود را بهبود بخشند. یکی از حیطه‌های روان‌شناسی مثبت عبارت است از احساسات مثبت که دستیابی به آن موجب شادزیستی در زمان حال و امید به آینده است.» (Donaldson & etal, 2015: 189)

به‌طور کلی این مکتب در صدد عمیق‌تر کردن فهم مردم نسبت به شادی، کامروایی، رضایت‌مندی، بازآفرینی، تعهد، پرهیزکاری و ارزش و معنا بخشیدن به زندگی انسان معاصر می‌باشد. (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000: 55)

روان‌شناسی مثبت‌نگر سه حوزه اصلی دارد: «۱- هیجانات مثبت ۲- خصیصه‌های مثبت ۳- نهادها و سازمان‌های مثبت. هیجانات مثبت شامل مطالعه درباره بهزیستی، رضایت، خرسندی از گذشته، سالم و شاد بودن در حال حاضر و امید و خوش‌بینی برای آینده است. در تمایز میان خوش‌زیستی لذت‌گرا و واقع‌گرا سلیگمن هیجان‌های مثبت را در مقوله جداگانه طبقه‌بندی می‌کند. هیجان‌هایی که با گذشته و حال و آینده ارتباط دارند. هیجانات مثبت زمان حال نسبت به گذشته که دارای ویژگی‌هایی چون رضایت‌مندی، عواطف و هیجانات مثبت حال، پیامدهایی نظیر شاد بودن، داشتن احساسات لذت‌بخش و عواطف مثبت نسبت به آینده ویژگی‌هایی نظیر خوش‌بینی و امید را به‌همراه دارد. خصیصه‌های مثبت افراد شامل مطالعه توانمندی‌ها و فضیلت‌ها مانند استعداد عشق، رحم و شفقت، خلاقیت، خودکنترلی و... است. برای رسیدن به شادکامی، درگیر شدن در فعالیت‌ها، کار و ارتباطاتی که برای فرد تعهد، ارزش و معنا ایجاد می‌کند. فهم و درک سازمان و نهاد‌های مثبت مستلزم بررسی توانمندی‌ها و ویژگی‌هایی است که برای پرورش و گسترش جامعه بهتر لازم است؛ مانند عدالت، مسئولیت‌پذیری، نزاکت و ادب اجتماعی، وجدان کاری و بردباری؛ یعنی ایجاد سازمان‌های مدنی که افراد را به سمت شهروندی‌های ایده‌آل هدایت می‌کند.» (قاسمی و قریشیان، ۱۳۸۸: ۱۰۲-۱۰۱)

برای رسیدن به هدفمندی، معنا در زندگی و خوش‌بینی، کریستوفر پترسون (C. Peterson) و سلیگمن پیشنهاد می‌کنند که مردم نیازمند کار رشد یافته، ارتباط‌های اجتماعی گسترده و فعالیت‌هایی که باعث نیرومندی و گسترش فضایل کلیدی می‌شوند هستند. سلیگمن و همکارانش آن فضیلت‌های کلیدی را در شش حیطه خرد و دانش، شجاعت، رأفت و عشق، عدالت، میانه‌روی و تعالی با قابلیت‌های بیست و چهارگانه ارائه کرده‌اند (سلیگمن، ۱۳۹۸، ۱۷۲) که با توجه به تاریخ جهانی، مذاهب، فرهنگ‌ها و مکتب‌های فلسفی بزرگ تدوین شده است. میگمن از قول بنجامین فرانکلین (B. Franklin) می‌نویسد «در مطالعات خود در باب تعداد فضایل اخلاقی با فهرست‌های کوتاه و بلند مختلفی روبرو شده‌ام و دلیل این تفاوت این بوده است که نویسندگان مختلف ایده‌های بیشتر یا کمتری تحت یک عنوان واحد بیان کرده‌اند. به‌نظر می‌آید مقصود فرانکلین این باشد که فضایل اخلاقی در جوامع انسانی بسیار بیشتر از آن است که این‌جا ذکر می‌شود (بیش از دویست فضیلت) لیکن در جستجوی میان فرهنگ‌ها معلوم شد که بسیاری از این فضایل مشابه و یا تکراری و با عنوان دیگری مطرح شده است و سلیگمن و پیروانش مجموع آن فضایل را در این شش فضیلت جمع کرده‌اند. (همان: ۱۷۲)

۲-۲ قابلیت‌های اخلاقی روان‌شناسی مثبت‌نگر

از نگاه روان‌شناسان میان استعداد و قابلیت مرز ظریفی وجود دارد که چندان هم قطعی و قابل تفکیک نیست. با وجود شباهت‌های زیاد این دو موضوع، یکی از تفاوت‌های آشکار آن‌ها این است که «قابلیت‌ها از خصیصه‌های اخلاقی هستند، در حالی که استعدادها ماهیت اخلاقی ندارند و بیشتر ذاتی و درونی هستند که می‌توانند با تمرین، پشت‌کار و آموزش مناسب و تعهد ریشه گرفته و شکوفا شوند.» (سلیگمن، ۱۳۹۸: ۱۷۵) نکته دیگر این‌که قابلیت‌ها ایجاد کردنی هستند، اما استعدادها به همان دلیل ذاتی بودن، قابلیت ایجاد نمی‌دارند.

در جامعه امروز بشری، تحت تأثیر مؤلفه‌های عصر جدید (رشد تکنولوژی، گسترش ارتباطات، اوج گرفتن دستاوردهای علمی و فنی، سرعت گرفتن زندگی و دامنه‌دار شدن نزاع‌های فکری و تردیدها)، اضطراب، ناامیدی و افسردگی، به واسطه بروز مشکلات و پیچیدگی‌ها و ماشینیزم و بی‌توجهی به معنویت (به خصوص در بین طبقه مرفه) و بیماری‌ها و گرفتاری‌های مادی و اقتصادی، فقر و نادانی و نابرابری (به خصوص در میان طبقه فقیر)، گریبان‌گیر انسان‌ها شده است. در چنین فضایی، هر چند از

برخی ناراحتی‌ها، ناکامی‌ها و ناشادی‌ها که انسان‌ها معمولاً با آن‌ها مواجه می‌شوند، گریزی نیست؛ اما واژه‌های والا و خصلت-های پسندیده‌ای چون: امید و شادی، همدردی و همدلی و مهربانی، ارزش و معنایی خاص می‌یابند چرا که: بنی آدم اعضای یک پیکرند که در آفرینش ز یک گوهرند

دگر عضوها را نماند قرار

چو عضوی به درد آورد روزگار

(سعدی، ۱۳۶۷: ۴۷-۴۶)

سلیگمن با درک این نیازهای رفتاری برای سلامت انسان معاصر ۲۴ قابلیت اخلاقی را برمی‌شمرد که انسان مدرن با تمرین، پشت‌کار، آموزش مناسب و تعهد می‌تواند به آن‌ها دست یابد و زندگی با نشاط و امیدوارانه و بدور از اضطراب و تنش را تجربه کند.

با این مقدمه به بررسی شش مؤلفه همه‌جا حاضر روان‌شناسی مثبت‌نگر و قابلیت‌های هریک در بوستان سعدی پرداخته می‌شود.

۳- مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر در بوستان سعدی

۳-۱ خردورزی و دانایی

آن‌چه از مفهوم خرد در محیط بیرون از حوزه علمی و آموزشی مقصود نظر است غالباً خرد حسابگر و معاش‌اندیش است. در روان‌شناسی نیز خرد در مفاهیمی چون خلاقیت، خودمختاری، هویت و مخصوصاً «مرحله نهایی رشد شخصیتی» تعبیر می‌شود، اما کار (Carr, 2004: 75) خرد را به عنوان یکی از فضیلت‌های همه‌جا حاضر می‌داند که سلیگمن در روان‌شناسی مثبت‌نگر مطرح می‌کند: «خرد آن فضیلتی است که شامل دستاوردها و یافته‌ها و توانایی به‌کارگیری آن دانش و آگاهی است که از طریق کنجکاوی، شور و اشتیاق، عشق به یادگیری، خلاقیت، قضاوت عادلانه، تعادل و انعطاف و داشتن توان و ظرفیت ایجاد میدان دید وسیع و ساختن تصویری بزرگ از زندگی در ذهن است.» (سلیگمن، ۱۳۸۸: ۲۰۵)

در تعریف سلیگمن از فضیلت خرد مشخص می‌شود که دانش و آگاهی وقتی فضیلت است که دستاوردها، یافته‌ها و توانایی به‌همراه داشته باشد و صرف دانش هیچ سودی نخواهد داشت. بهره‌مندی از دانش کسب شده با قابلیت‌های مختلف میسر است که دید و نگرش آدمی را گسترش می‌دهد و زندگی را با همه ابعادش در ذهن خود ترسیم می‌کند. به تعبیر ساده‌تر دانشی که همراه با تعلیم و بصیرت باشد مورد وثوق و تأیید سلیگمن است. از آنجایی که مضامین و حکایات بوستان از زمره ادبیات تعلیمی به‌شمار می‌آید، خرد در این کتاب تقریباً بر همین مفهوم و مصداق تأثیرگذار به‌کار رفته است.

سعدی در بوستان، بی آن‌که عنوان حکیم یا فیلسوف را به خود نسبت دهد، حکمت خود را تعلیم می‌دهد. حکمت او هم شامل جستجوی جواب برای سوال‌هایی نیست که طی قرن‌ها بی جواب مانده است. بحث در باب ماهیت وجود، بحث درباره توالی و غایات سلسله علت و معلول و بحث در باب ارتباط حدوث و قدم را، شیخ اجل به اهل مدرسه وامی‌گذاشت و خود بیشتر به انسان و سرنوشت او، و این که اخلاق و تربیت را چگونه می‌توان وسیله رسیدن انسان به سعادت دنیوی ساخت، می‌اندیشید. او دنیا و عصر را گمراه و بیمار و محتاج هدایت و تربیت یافت و پنداشت تا وقتی نیازش به رفع ظلم و تبعیض و توهّم باقی است حکمت راستین، جز به آنچه تعلق به تربیت و اخلاق دارد، به کار دیگری نباید بپردازد. عشق هم که جانمایه شعر است اگر وسیله‌ای برای تربیت و اخلاق تلقی نشود متضمن کمال نخواهد بود.

حکمت سعدی که حاصل تأمل شخصی او در اخلاق و تربیت است، در مواظ و حکایات و تمثیلات او پراکنده است و بین اجزای آن تسلسل منطقی تام نیست؛ اما با تأمل در مجموعه اقوالش در این ابواب می‌توان نظام منسجم و به‌هم پیوسته حکمت عملی را از ترکیب و تنظیم اجزای آن استخراج کرد. حکمتی عملی به زبان شاعرانه که لاجرم، احساس هم به اندازه عقل در تکوین آن تأثیر دارد. (زرین کوب، ۱۳۷۹: ۱۱۴-۱۱۶)

۱- کنجکاوی: نظریه «شکاف اطلاعاتی»، بر این باور است که کنجکاوی احساسی از محرومیت است که فرد به شکافی در دانش خویش پی می برد و برای جستجوی اطلاعاتی که این حس محرومیت را بهبود بخشد، برانگیخته می شود. شکاف اطلاعاتی تفاوت بین آن چه شخص می داند و آن چه می خواهد بداند، است. سلیگمن معتقد است: «همان طور که دانش فرد در یک موضوع خاص افزایش می یابد، از شکاف اطلاعاتی که در آن حوزه دانش دارد نیز آگاه می شود، بنابراین شرط کنجکاوی افزایش می یابد. افراد کنجکاو به راحتی ابهام را تحمل نمی کنند، آن ها ابهام را دوست دارند و از آن انگیزه می گیرند.» (سلیگمن، ۱۳۹۴: ۲۹۴)

سعدی در بوستان راهکار برطرف کردن عطش کنجکاوی و برون رفت از ابهام را پرسشگری می داند. به طور مثال در حکایت «ذوالنون مصری» وقتی ذوالنون شنید که مردم از وی طلب دعا می کنند تا باران بر مصر ببارد، او قریب بیست روز به «مدین» گریخت و پس از آمدن ابر سیاه باران را مصر را فرا گرفت. عارفی از او در خصوص رفتنش به مدین پرسید: بپرسید از او عارفی در نهفت چه حکمت در این رفتنت بود؟ گفت

شود تنگ روزی به فعل بدان

شنیدم که بر مرغ و مور و ددان

پریشان تر از خود ندیدم کسی

در این کشور اندیشه کردم بسی

ببندد در خیر بر انجمن

برفتم مبادا که از شر من

(سعدی، ۱۳۸۴: ۲۸۱)

کنجکاوی عارف از پی دریافت یک نکته تعلیمی و اخلاقی از ذوالنون بود و او نیز طلب وی را اجابت کرد و کوشید فروتنی و خضوع را به وی گوش زد کند.

۲- تمایل به یادگیری: تمایل به یادگیری به معنای علاقه به فراگرفتن مهارت ها و انواع دانش است. کسانی که از این ویژگی مثبت بهره مند هستند، از یاد گرفتن فعالیت های جدید لذت می برند و حتی اگر این یادگیری منفعت آنی نداشته باشد، نیاز به کنجکاوی خود را ارضاء می کنند. تمایل به یادگیری موجب می شود که افراد هنگام مواجه شدن با موانع و ناکامی های آموزشی، به راه خود ادامه دهند و تحصیل را رها نکنند. از نگاه سعدی در امر تعلیم و تربیت، باید از تجربیات قبلی و محتویات ذهنی متکلم و شنونده جهت تفهیم و یادگیری مطالب جدید استفاده نمود و مسایلی که مطرح می شوند به نحوی به تجربیات قبلی متعلم مرتبط شوند و این امر موجب رغبت و تمایل یادگیرنده به موضوع خواهد شد:

اگر خواهی که دارد با تو میلی

حکایت بر مزاج مستمع گوی

نباید کردنش جز ذکر لیلی

هر آن عاقل که با مجنون نشنید

(همان: ۱۶۰)

«توجه به تفاوت تجربیات و تمایلات گوناگون در متعلم و شنونده و شناخت آن ها به وسیله معلم موجب می شود که از رایه مطالبی که موجب سوء تفاهم می گردد جلوگیری شده و بر عکس در رایه مطالبی که با تمایلات متعلم، تناسب بیشتری دارد مبادرت شود و موجب تسهیل تفهیم و تفاهم گردد.» (معبودی، ۱۳۸۵: ۱۱۶) سعدی نیز در بیان مفاهیم می کوشد آن چه

در پیش زمینه و ذهن مخاطب سابقه دارد را در خلال حکایات بپردازد. در نظر وی سخن باید به قدر فهم و قابلیت مستمع گفته شود:

مگر مستمع را بدانم که کیست

نگویم سماع ای برادر که چیست

فرشته فرو ماند از سیر او

گر از برج معنی پرد طیر او

قوی تر شود دیوش اندر دماغ

وگر مرد لغو است و بازی و لاغ

به آواز خوش خفته خیزد نه مست

چو مرد سماع است شهوت پرست

نه هیزم که نشکافدش جز تبر

پریشان شود گل به باد سحر

ولیکن چه بیند در آینه کور

جهان پر سماع است و مستی و شور

(سعدی، ۱۳۸۴: ۲۵۵)

۳- قضاوت: در اینجا مقصود از قضاوت مفهومی جز تفکر انتقادی و موشکافی نیست. برای این که افراد بتوانند تصمیم مهمی در زندگی بگیرند، می بایست قدرت تجزیه و تحلیل و ارزیابی و قضاوت نسبت به شرایط زندگی خود و دیگران را داشته باشند. داشتن توانایی و مهارت تفکر انتقادی به اشخاص اجازه می دهد تا بتوانند در زندگی، اطلاعات پیرامون خود را پردازش کنند. سلیگمن می گوید: «منظورم از قضاوت، بررسی اطلاعات به طور عینی و منطقی، در خدمت منافع خود و دیگران است. قضاوت در این معنی، هم معنا با مفهوم تفکر انتقادی است. این نوع تفکر، شامل گرایش به واقع گرایی و مخالفت با اشتباهات به اصطلاح منطقی است که بسیاری از افراد افسرده با آنها درگیر هستند.» (سلیگمن، ۱۳۹۴: ۲۴۳)

سعدی در زمینه تفکر انتقادی و انتقاد سازنده دیدگاه بسیار ارزشمندی دارد و آن را به داروی تلخ تشبیه می کند.

چو داروی تلخ است دفع مرض

نصیحت که خالی بود از غرض

(سعدی، ۱۳۸۴: ۲۰۴)

با این که ارایه و دریافت انتقاد دشوار می نماید، اما این کار می تواند بسیار سودمند باشد. با دریافت انتقاد می توان آگاه شد که دیگران چه تصویری درباره شما دارند. سعدی در این باره می گوید که به حکم آن که سوابق انعام خداوندی ملازم روزگار بندگان است، مصلحتی که ببینند و اعلام نکنند نوعی از خیانت باشد. (همان: ۱۱۶)

۴- ابتکار: ابتکار یعنی هنگام مواجهه با مسایل و مشکلات باید با خلاقیت و نبوغ در صدد یافتن رفتاری مناسب برای حل مسایل و رفع مشکلات باشیم. سلیگمن حقیقت طلبی و صداقت را دو مشخصه بارز این قابلیت می داند. (سلیگمن، ۱۳۹۴: ۲۴۵)

حکایت کوتاهی در باب پنجم بوستان آمده که پارسا با نهایت سلامت روح و سادگی وقتی شبانگاه مطرب مستی سر وی را با بربط می شکند هزینه بربط شکسته مطرب را می پردازد و از سر شکسته خویش لب به اعتراض نمی گشاید:

یکی بربطی در بغل داشت مست به شب در، سر پارسایی شکست

بر سنگدل بُرد یک مشت سیم

چو روز آمد آن نیک‌مرد سلیم

تو را و مرا بریط و سرشکست!

که دوشینه معذور بودی و مست

تو را به نخواهد شد آلا به سیم!

مرا به شد آن زخم و برخاست بیم

(همان: ۲۸۸)

۵- هوش اجتماعی: «هوش اجتماعی یا هوش هیجانی عبارتست از توانایی درک و شناخت صحیح هیجان‌ها و عواطف خود و دیگران، آن‌گونه که هستند و دربر گیرنده دو جنبه از هوش است: ۱- در خودتان به معنای درک اهداف، تفکرات، رفتار و مقاصد؛ ۲- درک دیگران و احساسات آن‌ها» (سلیگمن، ۱۳۸۸: ۲۲۰)

در واقع، هوش هیجانی توانایی درک، ارزیابی، بیان هیجان‌ات و تولید احساسات برای تحصیل فعالیت‌های شناختی است. بنابراین هر چه یک حادثه هیجانی‌تر باشد، ماندگارتر است. پس می‌توان گفت تولید احساسات به تسهیل شناخت‌های هیجانی، توانایی درک مفاهیم با هیجان‌ات و کاربرد زمان مربوط به هیجان‌ات خود و دیگران، برای رسیدن به رشد کمک می‌کند. نشناختن به موقع احساسات، می‌تواند نشانه‌ای از ناتوانی فرد نسبت به انگیزه‌های خویش باشد و او را در زندگی شخصی و اجتماعی دچار مشکل کند. (مگیار موئه، ۱۳۹۲: ۸۵)

دانیل گلمن در تعریف هوش هیجانی می‌گوید: «داشتن مهارت‌هایی برای شناخت خودآگاهی از افکار، عواطف، احساسات و پیوستگی رفتاری. هوش هیجانی به آن دسته از مهارت‌ها اطلاق می‌شود که برای ارزیابی مجدد و هدایت به کار می‌بریم تا باعث تغییر ماهیت و توانایی‌های ما برای تعالی، توسعه، هدایت و ایجاد احساس مثبت از زندگی شود.» (گلمن، ۱۳۸۳: ۱۰۸) هوش هیجانی مبتنی بر پنج عنصر خودآگاهی، خودآنگیزی، خودکنترلی، همدلی و مهارت‌های اجتماعی است. در این‌جا از میان پنج هیجان اصلی بشر یعنی خشم، ترس، شرم، غم و شادی، به بررسی دو هیجان خشم و ترس در بوستان پرداخته می‌شود و سه هیجان دیگر در ذیل فضیلت‌های دیگر اشاره می‌شود.

الف- خشم: «عصبانیت و خشم واکنش جنگ یا گریز به وضعیت‌هایی است که بقا و حیات ما را تهدید می‌کند. ترس از به‌خطر افتادن حیات می‌تواند فیزیکی یا هیجانی باشد.» (مکی و میبل، ۱۳۸۷: ۱۴)

خشم از پربسامدترین هیجان‌هایی است که سعدی در بوستان به آن پرداخته است و به شیوه‌های گوناگون، در حکایت‌هایی متنوع، انسان را به خویشتن‌داری و مقابله با این هیجان ناپسند دعوت می‌کند. در این حکایات بسیاری از مهارت‌های مقابله با خشم بیان شده است که می‌توان با یادگیری و تمرین، آن‌ها را در زندگی روزمره به کار برده و از بسیاری اتفاقات ناخوشایند و بروز موقعیت‌های نابهنجار و نامطلوب پیشگیری کرد. او نتایج نامطلوب کنترل نکردن خشم را به شیرینی و با جدیت بیان کرده و هشدار می‌دهد. وی شتاب در تصمیم‌گیری به هنگام بروز هیجان خشم، گوش فرا ندادن به سخنان صاحب‌غرضان و تأمل در انجام اعمال به هنگام بروز خشم را به مخاطب می‌آموزد و فردی را که به هنگام عصبانیت تصمیم می‌گیرد، مورد نکوهش قرار می‌دهد:

به دندان برد پشت دست دریغ

به تندی سبک دست بردن به تیغ

که گر کاربندی پشیمان شوی

از صاحب غرض تا سخن نشنوی

چو خشم آیدت عقل بر پای دار

نگویم چو چنگ آوری پای دار

تحمّل کند هر که را عقل هست

نه عقلی که خشمش کند زیردست

چو لشکر برون تاخت خشم از کمین

نه انصاف ماند، نه تقوی، نه دین

(سعدی، ۱۳۸۴: ۱۸۹)

ب- ترس: ترس حالت هیجانی در حضور یا پیش‌بینی محرک مضر و خطرناک و تجربه ذهنی است و از دلواپسی خفیف و احساس ناراحتی تا هول شدید را در بر می‌گیرد. گاهی در ترس شدید، فرد مرتکب خطا و گناه جبران ناپذیری می‌شود. ترس آسیب‌پذیری را به ما هشدار می‌دهد، یادگیری را تسهیل و مقابله را فعال می‌کند. ترس از یک سو حالتی مرضی است و از سوی دیگر پیوند محکمی با اخلاق و مفاهیم رفتاری دارد. (گلمن، ۱۳۸۳: ۳۹۰)

به عقیده روان‌شناسان و جامعه‌شناسان، انسانی که اسیر ترس می‌شود، توانایی بیکران خود را در داشتن کنش متقابل سازنده با جامعه از دست می‌دهد و با تمام نیروی خود می‌کوشد تا از چنگ همه محرک‌های هیجانی پاسخ دهنده بگریزد؛ زیرا می‌پندارد که این محرک‌ها زندگی و توانایی‌های خلاق و نوآورانه او را تهدید می‌کند، در نتیجه به انسانی تبدیل می‌شود که از واقعیت گریزان است. چنان‌که در بوستان و در حکایت «مرد کوتاه‌نظر و زن عالی‌همت»، ترس از به دست نیاموردن روزی و فقر و نداری سبب شده مرد کوتاه‌نظر دچار دلواپسی و نگرانی شود، که وی در این حکایت به زیبایی به تصویر کشیده شده است:

یکی طفل دندان برآورده بود پدر سر به فکر فرو برده بود

(سعدی، ۱۳۸۴: ۲۹۶)

ترس از گرسنه ماندن کودک مرد کوتاه‌نظر را حتی از اقدام کردن به کار و فعالیت برای به دست آوردن روزی ناتوان و ناامید و درک او را مختل کرده، به‌طوری که قدرت هوشیاری، تعقل و تفکر درست را از دست داده و افکار ناامید کننده، منفی و دور از عقلانیت به ذهنش خطور کرده است:

که من نان و برگ از کجا آرمش؟ مروت نباشد که بگذارمش

(همان: ۲۹۶)

سعدی در بوستان که جهان مطلوب و آرمانی اوست، هیجان ترس را وسیله‌ای برای رسیدن به نتایج مطلوب، پیش‌گیری از عواقب ناپسند و وضعیت‌های نابهنجار می‌داند. در حقیقت او به دنبال این هدف است که ترس را از حالت منفی آن خارج کرده و به صورت هیجانی مثبت ارایه کند. همچنین فقدان ترس را، در زمان لازم، دلیل بروز بسیاری از مشکلات و نابهنجاری‌های اخلاقی و اجتماعی قلمداد می‌کند. او در حکایت‌های بوستان، افراد جامعه را به ترس از ستم به ضعیفان و زیردستان فرا می‌خواند و مهارت دوراندیشی را به آنها می‌آموزد و آن را بهتر از هر دعای خیری می‌داند که می‌تواند بلایی را - که همان وضعیت نامطلوب است - برطرف ساخته یا از بروز آن جلوگیری کند. وی بهترین مهارت برای جلوگیری از ستم به ضعیفان را در همدلی و همدردی با آنها معرفی می‌کند. در حقیقت انسان با استفاده از مهارت همدلی خود را با دیگر افراد جامعه هم‌هویت می‌سازد:

بنی آدم اعضای یکدیگرند که در آفرینش ز یک گوهرند

چو عضوی به درد آورد روزگار دگر عضوها را نماند قرار

نوکز محنت دیگران بی‌غمی نشاید که نامت نهند آدمی

(همان: ۴۰)

۶- دیدگاه: مقصود از دیدگاه، خردمندی و دانایی است. «دل هرگز نمی‌میرد به شرط آن که تمامی آن به روح انسانی معطوف نشود و البته از موهبت عقل نیز برای تنظیم احساسات استفاده کند؛ چراکه سعدی شرافت انسان را بر پایه عقل برقرار می‌داند. عقل به سعدی این امکان را می‌دهد که خط مشی لازم را به شخص درستکار و پاکدامن ارایه دهد.» (ماسه، ۱۳۶۵: ۲۱۶)

کسی سیرت آدمی گوش کرد

که اول سگ نفس خاموش کرد

(سعدی، ۱۳۸۴: ۲۹۲)

سعدی این قابلیت را با مفاهیمی نظیر سخن‌دانی، برتری معنی بر لفظ، در فضیلت سکوت و از میان بردن کینه‌توزی مطرح می‌کند. برای نمونه او در بیت زیر سخن‌دانی را عامل از میان رفتن کینه می‌داند:

بدین شیوه مرد سخن‌گوی چست
به آب سخن کینه از دل بشست

(همان: ۲۶۴)

۲-۳ شجاعت و دلیری

شجاعت و دلیری به معنای داشتن توانایی، دست به عمل زدن و کمک به دیگران است، هنگامی که آن‌ها در معرض خطر هستند. این ویژگی به افراد کمک می‌کند تا از فرار کردن از تهدیدها، چالش‌ها و یا درد مرتبط با تلاش برای انجام کارهای خوب اجتناب کنند. اعمال دلیرانه به صورت داوطلبانه و با علم کامل به خطر بالقوه انجام می‌پذیرد. افراد شجاع و دلیر برای ارزش‌ها و فضایل، بیشترین اهمیت را قایلند و به نتیجه اعمال‌شان فکر نمی‌کنند. (سلیگمن، ۱۳۹۴: ۲۹۸)

از نظر سعدی، دلیری و شجاعت تنها خاص میادین جنگ نیست، بلکه در زندگی روزمره و لحظه لحظه آن، شجاعت در تفکر، شجاعت در تصمیم‌گیری و شجاعت در عمل و پایداری برای رسیدن به اهداف نیاز است. او معتقد است که عامل و کارگزار و لشکری نباید ترسو باشد:

خدا ترس

باید

امانت‌گزار

امین

کس و

ترسد

امینش

مدار

(سعدی، ۱۳۸۴: ۱۸۴)

و در بیت دیگر می‌گوید کارگر و برده باید چابک و بی‌باک باشد:

وگر

بنده

چابک

نباشد

به

کار

خداوندگار

(همان: ۱۷۳)

سلیگمن برای فضیلت شجاعت سه قابلیت اقتدار، ثبات و اخلاقیات را برشمرده است.

۱- اقتدار: مفهوم اقتدار در این‌جا مبارزه‌جویی و نبرد با هر امر ناشایست است. سعدی مبارزه‌جویی و اقتدار را هم در سطح جامعه و مبارزه با ظلم و ستم می‌داند و هم در کارزار و نبرد با دشمن. از نشانه‌های اقتدار مقابله با ظلم دیگران است:

مکن صبر بر عامل ظلم دوست
که از فربهی بایدش کند پوست

(همان: ۱۸۳)

۲- ثبات: ثبات در مفهوم پایمردی، استقامت، صبر و سخت‌کوشی همان نیرومندی لازم برای ادامه مسیر به سمت اهداف در مواجهه با موانع و فشارهاست. در بوستان واژه‌های صبر، حلم، تحمل و خویشتن‌داری در معنی تحمل مشکلات و رنج‌ها و ثبات در رفتار به کار رفته است. مثلاً سعدی در بیت زیر توبه را همراه با صبر و بردباری مقبول و پذیرفته می‌داند:

تو نیز ای که در توبه‌ای طفل راه به صبرت فراموش گردد گناه

(همان: ۳۲۲)

تحمل و صبر پیشه کردن هرچند در آغاز ناخوشایند و همچون زهر تلخ می‌نماید، اما چون به واسطه استقامت و استمرار نهادینه و ذاتی شد شیرین و همچون شهد گواراست:

تحمل چو زهرت نماید نخست ولی شهد گردد چو در طبع رست

(همان: ۲۶۹)

۳- اخلاقیات: قابلیت اخلاقیات مبتنی بر ویژگی صداقت در زندگی است. «اگر کسی بتواند به صداقت روی آورد، خود را از رنج‌های گران نجات داده است، چرا که عامل ایجاد بیشتر رنج‌ها، دروغ و ریاست. صداقت و درستکاری یکی از عوامل مهم رسیدن به شادی و موفقیت در زندگی به شمار می‌رود. درست‌کاری فقط به گفتن حقیقت خلاصه نمی‌شود، بلکه زندگی کردن به شیوه‌ای صادقانه و اصیل را هم شامل می‌شود.» (سلیگمن، ۱۳۹۸: ۲۱۶)

یکی از نمودهای صداقت در اندیشه سعدی اخلاص در بندگی است:

مگو پای عزت بر افلاک نه بگو روی اخلاص بر خاک نه

به طاعت بنه چهره بر آستان که این است سجاده راستان

(سعدی، ۱۳۸۴: ۱۸۱-۱۸۰)

یکی از نشانه‌های دوری انسان از صداقت جهل و نادانی اوست و سعدی زن جاهل و ناراست را بلایی برای همسرش می‌داند:

زنی را که جهل است و ناراستی بلا بر سر خود نه زن خواستی

(همان: ۳۱۲)

۳-۳ انسانیت

سلیگمن و پترسون در کنار عشق و هوش اجتماعی، توانمندی‌ها و صفات پسندیده را "انسانیت" می‌دانند و درباره آن می‌نویسند: «مهربانی توجه مثبت به غیر خود است. دلسوزی و همدردی با دیگران و یاری رساندن به آنها، بدون این که در کوتاه مدت یا دراز مدت و بدون این که انگیزه آن دستیابی به غرض شخصی و سودجویانه و حتی کسب اعتبار اجتماعی باشد.» (Seligman & Peterson, 2004: 35)

سلیگمن فضیلت انسانیت را شامل دو قابلیت نوع دوستی و دوست داشتن می‌داند. نوع دوستی و دوست داشتن از جمله ویژگی‌هایی است که انسان را از تنگ‌نظری و حصار خودمحوری خارج ساخته، موجب می‌شود تا در برابر دیگران از خود اینثار، فداکاری و گذشت نشان دهد و با آن‌ها پیوند صمیمانه برقرار کند. پذیرش این مسئله که انسان‌ها در جامعه بشری به یکدیگر وابسته هستند و هر درد و رنجی برای اعضای جامعه بی‌تردید مستقیم یا غیرمستقیم بر زندگی افراد دیگر اثر می‌گذارد، تأثیر بسزایی در ایجاد تفکر اینثارگرانه دارد، چرا که قبول این اصل باعث می‌شود تا افراد مشکلات دیگران را به منزله مشکلات خود بدانند و دلسوزانه در پی حل آن برآیند و بی‌اهمیت از کنار آن نگذرند.

سعدی نیز به مفهوم انسانیت، احسان و نیکی به دیگران و حس همدردی و نگاه مسئولانه به سایر افراد جامعه تأکید فراوان دارد و در حکایات بوستان مکرراً به این مضامین پرداخته است و حتی باب دوم را به احسان اختصاص داده است تا از این طریق به اهمیت نوع دوستی و یاری دیگران خاصه ضعیفان بپردازد..

۱- نوع دوستی: نوع دوستی یا خدمت خالصانه و صادقانه به خلق خدا از مهم ترین ویژگی های انسان ایده آل سعدی است. از نظر او نوع دوستی و احساس مسئولیت نسبت به دیگران، بدون کوشش صادقانه برای رفع گرفتاری های آن ها بی معنی است. او عبادت را تنها در نماز و تسبیح و سجاده نمی داند، بلکه خدمت صادقانه به خلق را از بهترین عبادات تلقی می کند: طریقت بجز خدمت خلق نیست به تسبیح و سجاده و دلق نیست

(سعدی، ۱۳۸۴: ۱۹۵)

رویکرد نوع دوستی با رفتارهای حمایتی همراه است. این رفتارها به دلیل برانگیخته شدن حس نوع دوستی در فرد ظاهر می شوند؛ لذا با شناختن انواع رفتار حمایتی، در واقع می توان به گونه های مختلف نوع دوستی پی برد. به دلیل تنوع نیازهای انسان، رفتار حمایتی نیز می تواند در قالب های متفاوتی ارایه شود و اشکال گوناگونی داشته باشد. گاه به شکل حمایت های مالی و اقتصادی و گاه به صورت های دیگر مثل حمایت جانی، خدماتی، و... البته این نکته را باید در نظر داشت که به طور معمول برخی رفتارهای حمایتی توأمان بروز پیدا می کند؛ مثلاً کسی که حمایت اقتصادی از نیازمندی را بر عهده می گیرد، اغلب آن را با محبت و عاطفه ابراز می دارد. ولی این تقسیم بندی ناظر به جنبه غالب این حمایت هاست. الف- حمایت خدماتی: حمایت خدماتی به هم نوعان در بوستان را می توان شامل کمک به درویشان، انجام کارهای عام المنفعه، و غیره دانست:

برو پاس درویش محتاج دار که شاه از رعیت بود تاج دار

(همان: ۱۸۲)

ب- حمایت اقتصادی: همواره گروهی از انسان ها با مشکلات اقتصادی دست و پنجه نرم می کنند و در این میان دستگیری از هم نوعان مستمند می تواند حمایت بزرگی در قبال آنان باشد. سعدی نیز این نکته را از نظر دور نداشته و جای بوستان به انجام این نوع حمایت از هم نوع تأکید دارد. او سفارش می کند که تا زمانی که می توان بخشید باید لطف کرد زیرا ممکن است دیگر این توان زایل شود:

زر و نعمت اکنون بده کان تست که بعد از تو بیرون ز فرمان تست...

پریشان کن امروز گنجینه چست که فردا کلیدش نه در دست تست

(همان: ۲۲۰)

او این نوع حمایت را بر دیگر حمایت ها برتری می دهد: کرامت جوانمردی و نان ده است مقالات بیهوده طبل ته است

(همان: ۲۳۱)

ج- حمایت فکری: همه مردم برای رسیدن به موفقیت، به طور خستگی ناپذیری تلاش می کنند؛ اما اغلب به آن چه که در آرزویش هستند، دست نمی یابند. ممکن است که این شکست دلایل گوناگونی داشته باشد؛ اما یکی از عواملی که بیشتر شکست ها و ناکامی ها از آن ناشی می شود استبداد به «رأی» و «خودمحوری» و «عدم حمایت فکری» در مسایل مهم زندگی است. انسان در همه دوره های زندگی اش وقتی با مشکل مواجه می شود یا بر سر دوراهی قرار می گیرد، سخت به یاری دیگران، و رأی و نظر آن ها نیازمند است. سعدی به صورت های مختلف ما را به انجام این نوع حمایت دعوت می کند. از نظر وی باید با کمال دل و علاقه به نظر خیر اطرافیان گوش داد:

به سمع رضا مشنو ایدای کس

وگر گفته آید به غورش برس

(همان: ۱۸۵)

د- نیکی کردن و خیرخواهی برای همه: نیکوکاران و خیرخواهان افرادی هستند که موفق شده‌اند بر حرص و بخل و سایر رذایل اخلاقی فایق آیند و با گذشت بستر همگرایی را در جامعه فراهم سازند. سعدی اعتقاد دارد که اگر انسان نیکوکاری را در زندگی به کار ببرد و عمل نیکو و طلب خیر کند به کمال خواهد رسید. به اعتقاد او هم‌بستگی صمیمانه افراد با هم‌دیگر از طریق نیکی کردن و دوستی است:

کسی نیک بیند به هر دو سرای

که نیکی رساند به خلق خدای

(همان: ۲۳۰)

ه- امر به معروف و نهی از منکر: اگر بیان عیوب دیگران اولاً با هدف اصلاح افراد صورت بگیرد و نه به قصد ریختن آبروی آن‌ها، و ثانیاً به روش موعظه حسنه انجام شود، یکی از فرایض دینی است که در قرآن توصیه‌های اکیدی درباره آن وجود دارد. مثلاً در آیه ۷۱ سوره توبه آمده است که: «رحمت الهی شامل کسانی است که امر به معروف و نهی از منکر کنند.» سعدی ایجاد روحیه امر به معروف و نهی از منکر در افراد جامعه را یکی از اصول اخلاق اجتماعی دانسته و در بوستان به اصل تربیتی فوق اشاره می‌کند:

نصیحت که خالی بود از غرض

چو داروی تلخ است دفع مرض

(همان: ۲۰۴)

۲- دوست داشتن: عشق و دوست داشتن از جمله ویژگی‌هایی است که انسان را از تنگ‌نظری و حصار خودمحوری خارج می‌کند و موجب می‌شود تا در برابر دیگران از خود ایثار، فداکاری و گذشت نشان دهد و با آن‌ها پیوند صمیمانه برقرار کند. پذیرش این مسئله که انسان‌ها در جامعه بشری به یکدیگر وابسته هستند و هر درد و رنجی برای آحاد جامعه مستقیم یا غیرمستقیم اثر می‌گذارد، تأثیر بسزایی در ایجاد تفکر ایثارگرانه دارد، چرا که قبول این اصل باعث می‌شود تا افراد مشکلات دیگران را به منزله مشکلات خود بدانند و دلسوزانه در پی حل آن برآیند. این قابلیت در بوستان سعدی به شیوه‌های مختلفی آمده است:

الف- حمایت عاطفی: عیادت از مریض، صله رحم، دست ترحم بر سر یتیم کشیدن، نوازش و تفقد، و گفتن سخنی محبت‌آمیز از انواع حمایت‌های عاطفی هستند که با بیانی صریح دوست داشتن اظهار می‌شود.

سعدی معتقد است که به دست آوردن دل دردمند و لطف و حمایت از او بهتر از به دست آوردن مال و ثروت است:

اگر خفیه ده دل بدست آوری

از آن به که صدره شبیخون بری

(همان: ۲۱۸)

ب- خُلق و خوی نیکو: گشاده‌رویی و خُلق و خوی نیکر یکی دیگر از اصول مهم اخلاق اجتماعی است که پیدایش آن در افراد در سازگاری اجتماعی آن‌ها و جلب دوستی دیگران و تداوم رابطه با آن‌ها تأثیر بسیار زیادی دارد. به اخلاق با هر که بینی بساز

اگر زیردست‌ست اگر سرفراز

(همان: ۲۶۷)

سعدی در بوستان معتقد است که با نرمی و درایت حتی دشمن را نیز می‌توان رام کرد و شرّ و بدی او را دفع نمود:

به نرمی ز دشمن توان کرد دوست

چو با دوست سختی کنی، دشمن اوست

به اخلاق با هر که بینی بساز

اگر زیر دست است و گر سر فراز

(همان: ۲۶۷)

ج- ایثار: ایثار از باشکوه ترین مظاهر جمال و جلال انسانیت است و تنها انسان های بزرگ به این مرتبه می رسند. سعدی ایثار و فداکاری را تنها خوی نیکان و پاک دلان می داند. او معتقد است کسی را که از عشق بهره ای نداشته باشد از فضیلت ایثار و گذشت بی نصیب است. وی تأکید دارد که ایثار و گذشت باعث نجات دنیوی و اخروی خواهد شد. او ایثار در حق هم نوع را نهایت مروت و مردانگی می داند:

چو در مردم آرام و قوت ندید

خود آسوده بودن مروت ندید

(همان: ۱۹۴)

۳-۴ عدالت طلبی

سلیگمن معتقد است که انسان برای رسیدن به کمال روحی و فکری باید روحیه عدالت جویی داشته باشد. عدالت طلبی از مؤلفه های اجتماعی است و ثمره آن برقراری قانون و تمکین در برابر آن است.

سعدی نیز باب اول بوستان را به عدل اختصاص داده و علاوه بر آن در سراسر این اثر هر جا که اقتضاء نموده، سخن از عدالت به میان آورده است. او اندیشه های عدالت خواهانه را معرفی نموده و تأثیر عدالت را در به سامان آوردن یک زندگی موفق بررسی کرده است. مثلاً پندهایی که از زبان انوشیروان به هرمز می گوید همانا اندیشه خود سعدی است:

الا تا نیچی سر از عدل و رای

که مردم ز دستت نیچند پای

گریزد رعیت ز بیدادگر

کند نام زشتش به گیتی سمر

از آن بهره ورتر در آفاق کیست؟

که در ملک رانی به انصاف زیست

(همان: ۱۸۳)

ابیات فوق نشان می دهد که سعدی در تبیین مفهوم عدالت بیشتر به جنبه های عملی عدالت توجه دارد و معتقد است عدالت باید شامل حال همه آحاد مردم شود؛ وگرنه عدالت مطلق وجود نخواهد داشت. در نظریه سلیگمن فضیلت عدالت طلبی شامل سه قابلیت شهروندی، انصاف و رهبری است.

۱- شهروندی: مقصود از شهروندی داشتن صفات مسئولیت پذیری اجتماعی، وفاداری و کار گروهی است. این قابلیت فرد را قادر می کند تا در فعالیت های اجتماعی شهر مشارکت کند و در فعالیتهایی که نیاز به همکاری گروهی است آماده و مهیای خدمت باشد. او می تواند با وفاداری و تعهد مسئولیت محوله را به نیکی به پایان برساند و از این طریق به رضایت و خشنودی درونی برسد.

یکی از مباحث در زمینه شهروندی که مورد توجه سعدی قرار گرفته است، بحث حرفه آموزی به فرزند است تا او را برای زیستن در اجتماع و زندگی مدنی آماده کند:

بیاموز فرزند را دسترنج

وگر دست داری چو قارون به گنج

مکن تکیه بر دستگاهی که هست

که باشد که نعمت نباشد به دست

به پایان رسد کیسه سیم و زر

نگردد تهی کیسه پیشه ور

(همان: ۳۱۴)

یکی از فواید مسئولیت پذیری اجتماعی خویشتن داری و وفای با دیگران است:
کسی خوش تر از خویشتن دار نیست
که با خوب و زشت کسش کار نیست

(همان: ۳۰۵)

۲- انصاف: انصاف در این جا به معنی مساوات و برقراری عدالت و برابری در میان آحاد جامعه و تربیت یکسان دیگران بر اساس اعتقاد به انصاف و عدالت است. سعدی در بوستان این صفت را به پادشاه عادل نسبت می دهد:
از آن بهره ورتر در آفاق کیست؟
که در ملک رانی به انصاف زیست

(همان: ۱۸۳)

۳- رهبری: رهبری عبارتست از سازماندهی فعالیت های گروهی و نظارت بر انجام کار آنها؛ این امر محقق نمی شود مگر با خردورزی و فرزاندگی. سعدی فرزاندگی را از ویژگی های بارز رهبران موفق می داند و حتی آن را عامل تاج داری پادشاهان می داند:

بزرگان روشن دل نیک بخت
به فرزاندگی تاج بردند و تخت

(همان: ۲۰۲)

۳-۵ اعتدال

اعتدال یا میانه روی فضیلتی است که مانع افراط و تفریط در امور شده و از این طریق ما را در برابر تنفر، تکبر، پیامدهای نامطلوب خوشی های ناپایدار و بی ثباتی های هیجانی محافظت می کند. سلیگمن برای این فضیلت سه قابلیت کنترل رفتار، آینده نگری و فروتنی را بر می شمرد.

۱- کنترل رفتار: کنترل رفتار و خود تنظیمی به فرایند اعمال کنترل بر اعمال خود به منظور دستیابی به اهداف و یا عمل بر طبق هنجارهای جامعه اطلاق می شود. افرادی که این ویژگی در آنها رشد یافته است قادرند که پاسخ های غریزی مانند خشم یا رفتار تکانشی خود را کنترل کرده و به جای آن بر طبق رفتارهای سازگارانه و از پیش برنامه ریزی شده نسبت به موقعیت واکنش نشان دهند.

توانمندی کنترل رفتار موجب بالا بردن آستانه تحمل و پذیرش ناملازمات اوضاع اجتماعی و کنترل رفتار در برابر بزه ها و کژی ها و از میان بردن استحکاک در مواجهه با این موارد است و در بوستان به صورت خویشتن داری و پذیرش اوضاع و شرایط به آن گونه که هست و تطبیق خویشتن با محیط زندگی آمده است. مانند بیت زیر که سعدی می گوید کسی بهتر و شایسته تر از خویشتن دار نیست، زیرا خود را با شرایط موجود جامعه وفق می دهد و از رفتار زشت دیگران انتقاد نمی کند:

کسی خوش تر از خویشتن دار نیست
که با خوب و زشت کسش کار نیست

(همان: ۳۰۵)

۲- آینده نگری: وجود این خصیصه در فرد سبب می شود که وی نسبت به تصمیماتی که اتخاذ می کند محتاط بوده، از ریسک های بی مورد بپرهیزد و همیشه اهداف اصلی خود را به خاطر داشته و بر مبنای آنها تصمیم گیری کند. افراد آینده نگر رفتار تکانشی خود را بررسی و کنترل کرده و پیامدهای اعمالشان را پیش بینی می کنند.
سعدی در بوستان این قابلیت را از صفات پادشاهان بر شمرده است. مثلاً با پرداخت زر جلوی فتنه و جنگ را گرفتن از نشانه های آینده نگری است:

چو نتوان عدو را به قوت شکست
به نعمت ببايد در فتنه بست

(همان: ۲۱۴)

و یا مهرورزی پادشاه به وقت کین نوعی آینده‌نگری است:
زرش داد و اسب و قبا پوستین
چه نیکو بود مهر در وقت کین

(همان: ۲۳۵)

۳- فروتنی: در نگاه سلیگمن فروتنی عبارتست از: اعتدال، فرصت دادن به دیگران و همراهی کردن در صحت. (سلیگمن، ۱۳۹۸: ۶۳) این قابلیت در بوستان بکرات آمده است و سعدی آن را از فضایل آدمی بویژه انسان کامل می‌داند. عارف خود را حقیر می‌بیند و در چشم دیگران عزیز می‌شوند:
بهی بابت لطف کن کان بهان
ندیدندی از خود بتر در جهان

تو آنکه شوی پیش مردم عزیز
که مر خویشان را نگیری به چیز

(سعدی، ۱۳۸۴: ۲۸۱)

از منظر سعدی تواضع و فروتنی، کمال والای آدمی و عامل سازگاری اجتماعی و زندگی مسالمت‌آمیز است. وی باب چهارم بوستان را به تواضع اختصاص داده و درباره اهمیت فروتنی و آثار بد تکبر و خود بزرگ‌بینی حکایت‌ها و سخنان شیرینی را بیان می‌کند.

۶-۳ تعالی

در روان‌شناسی مثبت‌نگر سلیگمن - همانند رویکرد عرفانی - تعالی آخرین فضیلت و مرحله پایانی کمالات انسانی است. فضیلت تعالی انسان را که نقطه اتصال نهایت و بی‌نهایت است، به جهانی پهناتر متصل می‌کند و از طریق نیروهایی نظیر قدردانی، تمجید از زیبایی، برتر بودن، حق‌شناسی، خوش‌بینی، معنویت، بخشش، تفرج و تفریح، تواضع و شور و اشتیاق قابل تحصیل است. این مفاهیم در متون ادبی ما بویژه در بوستان سعدی در دایره وسیع دانش‌های اخلاقی قرار می‌گیرند که هدف آن ساختن انسان کمال‌طلب و آرمانی و موضوعش ارایه طریق و تکلیف به انسان جهت رسیدن به سعادت و رضامندی است.

سلیگمن برای فضیلت تعالی هفت قابلیت برشمرده است که عبارتند از: تناسبی از زیبایی و عالی بودن، تشکر، امید، معنویت، بخشودگی، شوخ‌طبعی و هیجان‌پذیری.

۱- تناسبی از زیبایی و عالی بودن: این قابلیت حیرت، شگفتی و برافراشتگی را به همراه دارد و در آرمان‌شهر سعدی از ویژگی‌های انسان‌های نیک کردار و شایسته است:

یکی خوب کردار خوش‌روی بود
که بد سیرتان زو نکو گوی بود

(همان: ۲۸۰)

در بوستان این قابلیت اغلب در شخصیت زنان تجلی می‌کند. زنانی که عقیف، نجیب، پارسا، مطیع، یکدل، صادق و خوش‌طبع هستند و در عین حال زیبایی و خوب‌رویی آنان موجب دل‌رامی همسرانشان است.
چو مستور باشد زن و خوب‌روی
به دیدار او در بهشت است شوی

(همان: ۳۱۲)

۲- **تشکر:** از قابلیت های برجسته انسان آرمانی در بوستان تشکر و قدردانی از ولی نعمت است. داشتن آگاهی از امور و قدردانی برای امور خوبی که اتفاق می افتند او را به رضامندی و خرسندی می رساند. مهم ترین شکرگزاری از خالق هستی است و بکرات سعدی از زبان شخصیت های مختلف با راهکارهای متفاوت به بیان سپاس از خدا پرداخته است.

نخستین و عینی ترین نوع تشکر از خدا سجده کردن در پیشگاه حضرت حق است:

مگو پای عزت بر افلاک نه
بگو روی اخلاص بر خاک نه

به طاعت بنه چهره بر آستان
که این است سجاده راستان

(همان: ۱۸۱-۱۸۰)

طریق دیگر شکرگویی خداوند، حق او را رعایت کردن و از وی شرم داشتن است:

نیاسایی از جانب هیچ کس
برو جانب حق نگه دار و بس

چنان شرم دار از خداوند خویش
که شرم ز بیگانگان است و خویش

(همان: ۳۴۵)

خداترسی شیوه دیگری از قدردانی از خداوند متعال است:

نکونام را کس نگیرد اسیر
بترس از خدای و مترس از امیر

(همان: ۳۴۶)

۳- **امید:** امید ساختار و مفهومی است که با خوش بینی در ارتباط تنگاتنگ است و دو مفهوم عمده در خود دارد: یکی توانایی برنامه ریزی برای رسیدن به هدف و دیگری منبع و یا نیروی برانگیزاننده به منظور بهره گیری از آن امید.

در بوستان این عارف است که همواره امید به درگاه حق دارد:

به نومیدی آنگه بگردیدی
از این ره که راه دگر دیدمی

(همان: ۲۴۸)

بالاترین امیدها عفو و طلب مغفرت از خداوند است تا خدای تعالی گناهان بنده خاکسار را ببخشد:
گناه آید از بنده خاکسار
به امید عفو خداوندگار

(همان: ۳۴۸)

امید در بوستان منشاء خیر و خوبی است و خداوند شخص امیدوار را به کام دل می رساند:
طلب کار خیر است امیدوار
خدایا امیدی که دارد برآر

(همان: ۱۷۸)

۴- **معنویت:** یکی از نخستین کسانی که مسئله معنویت و روان درمانی را مطرح کرد "ویلیام جیمز" فیلسوف و روان شناس آمریکایی بود. او می گوید: «ایمان بدون شک مؤثرترین درمان اضطراب است» (سلیکمن، ۱۳۹۸: ۲۶۰)، وی اضافه می کند: «ایمان نیرویی است که باید برای کمک به انسان در زندگی وجود داشته باشد. فقدان ایمان زنگ خطری است که ناتوانی انسان را در برابر سختی های زندگی اعلام می دارد.» (همان: ۲۶۱)

سعدی نیز در بوستان ایمان به خدا و مذهب را از ارکان اساسی تعلیمات خود می‌داند و پیروی از پیامبر و اطاعت خدا را گامی میسر برای رسیدن به خشنودی و رستگاری می‌داند. به‌طور مثال پادشاهان رستگار در بوستان خدا ترس، خدا پرست و دین‌دار هستند.

چو طاعت کنی لبس شاهی میپوش چو درویش مخلص برآور خروش

(سعدی، ۱۳۸۴: ۱۸۱)

چو حاکم به فرمان داور بود خدایش نگهبان و یاور بود

(همان: ۱۸۱)

۵- بخشودگی: بخشودگی عبارتست از دادن فرصت دیگری به مردم، نداشتن تمایل به آزارگری و عفو و مدارا با فرد خاطی است. در بوستان عفو و مدارا از مشخصه‌های شخصیت‌های حکایت‌هاست و بخشش و گذشت وقتی زبینه‌تر است که از جانب صاحب منصب و مقتدری انجام پذیرد. در حکایات بوستان بکرآت پادشاهان منصف و عادل از روی کرم فرد خاطی را می‌بخشند. این توانمندی پادشاهان در حفظ عزت نفس و دور کردن مردم گنهکار از کارهای زشت و ناپسند و تداوم ارتباطات اجتماعی بسیار مؤثر است. سعدی توصیه می‌کند که اگر از کسی گناهی سر زد، باید از خشم دوری کرد و در عقوبت آن تعجیل ننمود:

چو خشم آیدت از گناه کسی تأمل کنش در عقوبت بسی

که سهل است لعل بدخشان شکست شکسته نشاید دگر بار بست

(همان: ۱۸۵)

۶- شوخ‌طبعی: شوخ‌طبعی یا طنز نگرش انتقادی به اوضاع اجتماعی است با هدف سازندگی. اگر خنده‌ای بر لب می‌نشیند در پس آن اندوه و نقصانی است که ذهن مخاطب را با تعریضی و کنایه متوجه خود می‌کند. طنزپرداز یک مسئولیت اجتماعی دارد و همچون سعدی مصلح روزگار و اجتماع خویش است. بوستان سعدی مملو از طنز و شوخ‌طبعی شاعر است. «او طنزپرداز است که نه از کسی حق و حساب می‌گیرد و نه دوز و کلک در کارش هست. به همین دلیل، از گفتن حق و حقیقت هراسی ندارد.» (صلاحی، ۱۳۸۷: ۴۱) سعدی طنز را بهترین راه برای گفتن سخن حق می‌داند.

چه خوش گفت یک روز دارو فروش شفا بایدت، داروی تلخ نوش

اگر شربتی بایدت سودمند ز سعدی ستان، تلخ داروی پند

به پرویزن معرفت بیخته به شهد ظرافت برآمخته

(سعدی، ۱۳۸۴: ۲۱۱)

نمونه‌ای از شوخ‌طبعی سعدی در بوستان: او به یاری که قصد خواب دارد، می‌گوید: «چه می‌خسبی ای فتنه‌روزگار؟» و آن یار تعجب می‌کند از تضادی که در این گفته است و همین‌جا طنز شکفته می‌شود. زیرا همه آرزو می‌کنند «فتنه بخوابد». طنزی در نهایت ایجاز که مفهوم عمیق اجتماعی دارد:

شی دود خلق آتشی برفروخت شنیدم که بغداد نیمی بسوخت

یکی شکر گفت اندر آن خاک و دود که: دگان ما را گزندی نبود!

(همان: ۱۹۹)

گاه تک بیت داستان طنز مختصری است که در دل خود نقد اجتماعی به همراه دارد. در بیت زیر به آرزوی گدایان اشاره دارد که با برآورده شدن آرزو و خوردن یک وعده شام با شکم سیر خواب راحتی دارند:

گدا را چو حاصل شود نان شام چنان خوش بخسبد که سلطان شام!

(همان: ۲۰۲)

۷- هیجان پذیری: مقصود از هیجان پذیری سرزندگی، اشتیاق، قدرت و انرژی و یافتن دیدی وسیع نسبت به جهان درون و بیرون است. هدف از آرمان شهر بوستان همین هیجانات مثبت در زندگی بشر است. سعدی با آموزه های تعلیمی و تعالیم اخلاقی در سراسر بوستان در صدد برقراری اشتیاق، سرزندگی و یافتن دیدی وسیع نسبت به جهان درون و بیرون است. این هیجان پذیری از پادشاهان و حکام آغاز می شود و به همه احاد جامعه تسری می یابد و سرانجام شادکامی و رضایتمندی کل جامعه را فرا می گیرد. او در آغاز کتاب وقتی به مدح ابوبکر بن سعد بن زنگی پرداخته در خلال مدح او را دعا کرده که درون و بیرونش (مملکت) شاد و آباد باشد:

درونش به تأیید حق شاد باد دل و دین و اقلیمت آباد باد

(همان: ۱۷۹)

او در باب اول به صراحت از شادمانی مردم در روزگار سعد بن زنگی سخن به میان می آورد:

برآمد همی بانگ شادی چو رعد چو شیراز در عهد بوبکر سعد

(همان: ۱۹۹)

تجلی هیجان پذیری در بوستان به صورت اغتنام فرصت آمده است:

غنیمت شمار این گرامی نفس که بی مرغ قیمت ندارد قفس

مکن عمر ضایع به افسوس و حیف که فرصت عزیزست و الوقت سیف

(همان: ۳۳۶-۳۳۷)

۴- نتیجه گیری

سعدی در بوستان به همه ۲۴ قابلیت فضیلت های شش گانه همه جا حاضر مارتین سلیگمن اشاره کرده و مضامین تعلیمی این کتاب با اندیشه و نظریه سلیگمن همسوست. در بوستان ممکن است بیت یا ابیاتی باشد که متضمن دو یا چند قابلیت باشد.

پنج قابلیت شوخ طبعی، نوع دوستی، دوست داشتن، کنترل رفتار و معنویت پربسامدترین قابلیت ها در بوستان هستند؛ به عبارت دیگر با توجه به نظریه مثبت نگر سلیگمن طنزپردازی، عشق، مودت، خویش داری و ایمان پنج درون مایه اصلی و غالب آموزه های تعلیمی و اندیشه های اخلاقی در بوستان هستند. این مؤلفه ها نشان می دهند که سعدی به امور اجتماعی بیش از امور فردی و شخصی توجه نشان داده است. در آموزه های دینی و معنوی نیز بیشترین توجه سعدی به امور اجتماعی و در تعامل با دیگران است.

با توجه به نظریه سلیگمن و فضایل همه جا حاضر او، سعدی در بوستان به تعالی و کمال طلبی انسان با بهره گیری از احساسات و عواطف انسانی توجه نشان داده و آموزه های اجتماعی بر تعالیم فردی غلبه دارد، به عبارت دیگر او مصلح کل جامعه است و نه تربیت کننده یک فرد. رویکرد وی در اصلاح جامعه مبتنی بر همدلی و یاری رسانی به یکدیگر است. او برای انسجام و یکپارچگی جامعه از عشق و دوستی سود برده است. نوع دوستی، دوست داشتن، خویش داری و فروتنی ویژگی های غالب انسان های آرمان شهر بوستان هستند. الگوی مثالی بوستان، پادشاهان خداترس هستند. شوخ طبعی و طنز جانمایه کلام سعدی در بوستان است و خلاصه آن که شخصیت های داستان های بوستان جملگی مثبت نگر، امیدوار به آینده، با روحیه، شاد، مشتاق به زندگی، سعادتمند و خشنود هستند.

منابع

۱. قرآن کریم.
۲. بدری، بهاره. (۱۳۹۰). «شناسایی و تبیین مولفه های روان شناسی مثبت در بوستان و گلستان سعدی»، پایان نامه کارشناسی ارشد، رشته روان شناسی، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی.
۳. زرین کوب، عبدالحسین. (۱۳۷۹). حدیث خوش سعدی: درباره زندگی و اندیشه سعدی، تهران: سخن.
۴. سعدی، شیخ ابو محمد مشرف الدین مصلح بن عبدالله. (۱۳۶۷). کلیات، تصحیح محمدعلی فروغی، تهران: امیرکبیر.
۵. _____ . (۱۳۸۴). کلیات (از روی نسخه تصحیح شده محمدعلی فروغی)، تهران: شقایق.
۶. سلیگمن، مارتین. (۱۳۷۹). کودک مثبت گرا (چگونه فرزندان خود را در برابر افسردگی بیمه نماییم). ترجمه ناهید ایران نژاد. تهران: دایره.
۷. _____ . (۱۳۸۸). خوش بینی آموخته شده. ترجمه قربان علی خدایی. همدان: چنار.
۸. _____ . (۱۳۹۴). شکوفایی روان شناسی مثبت گرا، ترجمه امیر کامکار و سکینه هژبریان، تهران: روان.
۹. _____ . (۱۳۹۸). شادمانی درونی: روان شناسی مثبت نگر در خدمت خوشنودی پایدار. ترجمه مصطفی تبریزی و رامین کریمی. تهران: دانژه.
۱۰. صلاحی، عمران. (۱۳۸۷). گفتار طرب انگیز: طنز سعدی در گلستان و بوستان، تهران: گل آقا.
۱۱. قاسمی، نظام الدین و قریشیان، مرضیه. (۱۳۸۸). روان شناسی مثبت، رویکرد نوین روان شناسی به طبیعت انسان، تازه های روان درمانی، ش ۵۱ و ۵۲، صص. ۹۸-۱۱۴.
۱۲. گلمن، دانیل. (۱۳۸۳). هوش هیجانی، ترجمه نسرين پارسا، تهران: رشد.
۱۳. ماسه، هانری. (۱۳۶۵). تحقیق درباره سعدی، ترجمه محمدحسن مهدوی اردبیلی و غلامحسین یوسفی، تهران: توس.
۱۴. معبودی، زهرا. (۱۳۸۵). جامعه شناسی آثار سعدی، تهران: تیرگان.
۱۵. مکی، گری و میل، استیون. (۱۳۸۷). مدیریت عصبانیت برای خانواده ها، ترجمه مهرداد فیروزبخت، تهران: ویرایش.
۱۶. مگیار موئه، جینا ال. (۱۳۹۲). مداخلات روان شناسی مثبت نگر، ترجمه علی اکبر فروغی و جلیل اصلانی، تهران: کتاب ارجمند.
۱۷. نائل صالحی، محبوبه. (۱۳۹۱). «کار تطبیقی بین بررسی فضایل اساسی انسان در روان شناسی مثبت و مقایسه آن با سعدی (آثار و اندیشه)»، پایان نامه کارشناسی ارشد، رشته روان شناسی، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی.

۱۸. Carr Alan (2004). Positive Psychology. The science of happiness and human strengths, New York: Brunner-Routledge.
۱۹. Donaldson, S.I. & Dollwet, M.A. (2015). Happiness, excellence, and optimal human functioning revisited: Examining the peer-reviewed literature linked to positive psychology. The Journal of Positive Psychology, 10 (3), pp.185- 195.
۲۰. Seligman, Martin E. P. & Csikszentmihalyi, M. (Eds.) (2000). Positive Psychology—An Introduction. American Psychologist, 55, 5-14.
۲۱. Seligman, Martin E. P. & Peterson, Christopher. (2004). Character strengths and virtues, London: Oxford university press.