

## بینش امیدوارانه در شعر فارسی، ضرورت آموزش و مدرسه

محمد رضا پاشایی<sup>۱</sup>

محمد ویسی<sup>۲</sup>

تاریخ انتشار: ۱۳۹۸

تاریخ پذیرش: ۹۸/۰۴/۱۰

تاریخ دریافت: ۹۸/۰۳/۰۳

### چکیده

مثبت‌اندیشی نوعی بینش امیدوارانه و خوش‌بینانه به خود، خدا و مجموعه هستی است. بر اساس سند تحول بنیادین، یکی از اهداف عالی آموزش و پرورش تربیت نیروی شاداب و امیدوار است. متون کلاسیک ادبیات فارسی به ویژه مثنوی مولوی سرشار از اندیشه‌های مثبت و امیدوارانه است. از این رو در این جستار بر اساس نظریه روانشناسی مثبت‌گرا، مثبت‌اندیشی از سه منظر کلی بررسی شده است، پس از تفسیر و تحلیل هر کدام از این شاخصه‌ها، روابط میان این سه عنصر بررسی و برای هر کدام شواهدی از مثنوی ذکر شد. این پژوهش به روش تحلیلی و توصیفی با ذکر اسناد کتابخانه‌ای صورت گرفته است و جامعه آماری آن مثنوی معنوی مولوی است. نتایج پژوهش حاکی از آن است که با توجه به غنای فرهنگی مثبت‌اندیشی، مولفان کتاب‌های درسی باید نسبت به گنجاندن متونی با مضامین سازگار با روانشناسی مثبت‌گرا و سازگار با اهداف سند تحول بنیادین در منابع آموزشی اهتمام داشته باشند.

### ۱. مقدمه

بینش امیدوارانه، سامان دادن به فکر و اندیشه، درست‌اندیشیدن و تمرکز بر توانایی‌ها و جنبه‌های مثبت زندگی است. زندگی، ترکیبی از امور خوشایند و ناخوشایند است. ذهن مثبت‌اندیش نه تنها در امور ناخوشایند و منفی متوقف نمی‌شود بلکه این حوادث را تجربه‌ای برای آموختن و پله‌ای برای ترقی و رشد می‌داند. انسان مثبت‌اندیش به حوادث معنا می‌دهد و همواره در پی کشف اسرار و آموزه‌های نهفته در حوادث است. در این دیدگاه هیچ حادثه و اتفاقی آزاردهنده و بی‌فایده نیست. «مثبت‌اندیشی به معنای داشتن نگرش، افکار و رفتار خوش‌بینانه در زندگی است. مثبت‌اندیشی یعنی توجه داشتن به امور مثبت در زندگی و نپرداختن به جنبه‌های منفی در زندگی» (کویلیام، ۱۳۸۶: ۱۵ - ۱۷).

<sup>۱</sup> . استادیار گروه زبان و ادبیات دانشگاه فرهنگیان، تهران. [pashaei.reza@yahoo.com](mailto:pashaei.reza@yahoo.com)

<sup>۲</sup> . دکتری زبان و ادبیات دانشگاه خوارزمی [mohammad.veysi92@gmail.com](mailto:mohammad.veysi92@gmail.com)

روانشناسی مثبت‌گرا از شاخه‌های نوین روان‌شناسی است. این شاخه در روانشناسی برخلاف دیگر شاخه‌های آن که بر رفتارهای نابهنجار متمرکز می‌شوند بر موفقیت‌ها و توانایی‌های انسان تمرکز دارد و بر استفاده حداکثری از زمان حال و غنیمت شمردن آن تأکید می‌کند (سلیگمن، ۱۳۹۱: ۵۶).

پدر علم روانشناسی مثبت‌گرا مارتین سلیگمن است. او روانشناسی مثبت‌گرا را این‌گونه تعریف می‌کند: «علمی که به جای توجه بر ناتوانی‌ها و ضعف‌های بشری بر روی توانایی‌های انسان متمرکز است؛ توانایی‌هایی از قبیل شاد زیستن، لذت بردن، قدرت حل مسائل و خوش‌بینی» (سلیگمن، ۱۳۹۵: ۲۶).

سلیگمن عمده‌ترین مفاهیم روانشناسی مثبت‌گرا را از تلفیق نظریه نسبت دادن یا اسناد و نظریه درماندگی آموخته‌شده به دست آورد. او معتقد بود اگر درماندگی آموختنی است؛ پس می‌توان به وسیله تغییر سبک‌های اسنادی خوش‌بینی را هم آموخت. از نظر سلیگمن هدف روانشناسی مثبت‌گرا این است که تحولی را در روانشناسی به وجود آورد؛ تحولی که به موجب آن دغدغه‌های اصلی روانشناسی از ترمیم شرایط و حالات بد زندگی به ایجاد بهترین کیفیت زندگی تبدیل شود. برخی از موضوعات مهمی که در روانشناسی مثبت‌نگر به آن‌ها پرداخته می‌شود عبارت‌اند از: پرورش خلاقیت، شیوه رویارویی درست با مشکلات و چالش‌ها، تاب‌آوری و بازیابی، مدیریت هیجانات، تأکید بر آموزش و پرورش مثبت‌گرا و تجربه غرق‌شدگی در لحظات زندگی (در حال زندگی کردن و لذت بردن از زمان حال که معادل دم غنیمت شمردن در ادبیات فارسی است و شعرایی چون خیام و حافظ بسیار بر آن تأکید کرده‌اند) (برای اطلاعات بیشتر رک: چیک سنت میهایلی، ۱۳۹۷: ۴۳).

بررسی‌های آماری نشان می‌دهد که افسردگی یکی از مشکلات جوانان است که می‌تواند عامل مهمی در بروز ناراحتی‌های عاطفی و افکار مربوط به خودکشی، اعتیاد و تهدید سلامت به حساب آید. تحقیقات انجام شده بیانگر این است که افسردگی در میان جوانان ایرانی فراوانی قابل ملاحظه‌ای دارد. همچنین با توجه به این که در سند تحول هم به برخی از مؤلفه‌های مهم مثبت‌اندیشی اشاره شده است؛ از جمله در بخش اهداف کلان شماره ۱، که در آن به بسترسازی برای تربیت انسانی با اراده و امیدوار، خودباور و دارای عزت‌نفس، دانا و توانا، خلاق و کارآفرین و سالم و بانشاط تأکید شده است (رک سند تحول بنیادین آموزش و پرورش، ۱۳۹۰: ۲۴)؛ پرداختن به مثبت‌اندیشی و مؤلفه‌های آن در متون آموزشی امری ضروری و اجتناب‌ناپذیر می‌نماید.

با توجه به آنچه گفته شد و همچنین بحران‌های نوجوانی و جوانی و تغییرات گسترده در حیطه ارتباطات انسانی در عصر مدرن که ضرورت پرداختن به مفاهیمی چون مثبت‌اندیشی و گنجاندن آن در کتب درسی را روشن می‌کند، هدف ما در این مقاله تبیین ضرورت توجه به روانشناسی مثبت‌گرا و دستاوردهای آن در فرایند تعلیم و تربیت است. با توجه به پیشینه درخشان ادبیات فارسی در حوزه مثبت‌اندیشی و میراث گران‌بهایی که در این زمینه وجود دارد و نیاز فراوانی که در مدارس ما به این آموزه‌ها احساس می‌شود، ضرورت پرداختن به این موضوع و کاربست عملی آن در مراکز علمی و تربیتی بیش‌ازپیش آشکار می‌شود. در ذیل به برخی از فواید استفاده از متون مبتنی بر مثبت‌اندیشی در منابع آموزشی اشاره می‌شود:

۱- وجود متون مبتنی بر مثبت‌اندیشی در کتاب‌های درسی منجر به کاربردی شدن آموزش و جذابیت بیشتر آن برای دانش‌آموزان می‌شود. مثبت‌اندیشی زمینه‌ای مناسب را برای مجهز کردن دانش‌آموزان و آگاهی دادن به آنها در جهت رویارویی با مشکلات و اتفاقات ناگوار زندگی فراهم می‌آورد.

۲- مثبت‌اندیشی از افسردگی و ناامیدی جلوگیری می‌کند و زمینه استفاده حداکثری از نیروی جوانی و استعدادها را فراهم می‌آورد.

۳- مثبت‌اندیشی بستری مناسب برای پرورش نسلی شاداب، پرنرژی، با ایمان و با اعتماد به نفس ایجاد می‌کند.

## 1,1. پیشینه پژوهش

ریشه‌های معرفتی روانشناسی مثبت‌گرا که از ابتدای قرن بیست و یکم بیشتر مورد توجه و تأکید قرار گرفته است، قرن‌ها قبل از اظهار نظر روانشناسان، در منظومه فکری شاعران و عارفان ما یافت می‌شود. بزرگانی که خود میراث‌دار پیشینه غنی فرهنگی و فکری ایران و اسلام هستند.

اما متأسفانه این پیشینه غنی آن‌گونه که باید کشف و معرفی نشده است و غالب آثاری که به روانشناسی مثبت‌گرا پرداخته‌اند، تألیف پژوهشگران غیرایرانی بوده است.

## ۲. بحث

### 2,1. سرچشمه‌های مثبت‌اندیشی در ادبیات فارسی

ادبیات فارسی ما، خاصه ادبیات کلاسیک و عرفانی، سرشار از نگاه و بینش مثبت‌گرایانه به انسان و جهان است. بعضی از مهم‌ترین آبخورها و سرچشمه‌های این نوع بینش و نگرش عبارت‌اند از:

۱. جهان‌بینی عرفانی و اشراقی شاعران برجسته ادبیات فارسی؛

۲. توجه شاعران برجسته به آموزه‌های متعالی قرآن و تعالیم بزرگان دینی؛

۳. جایگاه شاعران در جامعه به مثابه یک مصلح اجتماعی؛

۴. مخاطب‌محور بودن ادبیات کلاسیک و دغدغه‌مندی ادیبان برای رشد فضایل اخلاقی.

علی‌رغم مشکلات و نابسامانی‌ها و آشفتگی‌ها در دوره‌های مختلف حتی در دوره‌پرآشوب مغول، در ادب کلاسیک فارسی، اغلب شاعران طراز اول ما، به دلیل نوع نگاه عرفانی و اخلاقی شان به جهان و انسان، برای تسکین بخشی به خود و دیگران و حفظ روحیه امیدواری و ایمان و اعتقاد مخاطبان، اشعاری با مضامین امیدوارانه و شادی‌بخش می‌سرایند.

افزون بر این فرهنگ غنی اسلامی، در آموزه‌های ایران قبل از اسلام نیز تعالیم بسیار ارزنده‌ای درباره انسان و جایگاه او و اندیشه‌اش وجود دارد؛ از جمله در تعالیم دین زرتشت به سه اصل مهم اشاره شده است: پندار نیک گفتار نیک و کردار نیک. «ای مزدا! آنکس که نیک می‌اندیشد یا بد، بی گمان دین، و گفتار و کردار خود را نیز چنان خواهد کرد» (اوستا، ۱۳۸۵: ۶۶). ترتیب این اصول سه‌گانه بسیار به‌جا و حساب شده است. افکار و پندار مثبت ما ریشه تمام اقوال و افعال ما هستند. یعنی گام اول تربیت نفس، کنترل فکر و اندیشه‌های گوناگون و تعالی آن‌ها است؛ چراکه تفکر مثبت، بذر سخنان زیبا و افعال پسندیده است.

## 2,2. برجسته‌ترین مؤلفه‌های مثبت‌اندیشی و شواهد آن در شعر مولانا

مثنوی معنوی مولوی یکی از والاترین آثار عرفانی زبان و ادبیات فارسی است که امروزه نه تنها مردم ایران زمین، بلکه مردم دهکده جهانی نیز با او و اثر گراندش آشنا هستند. یکی از دلایل این شناخت و به تبع آن علاقه و انگیزه مردم، دید او به مسائل اخلاقی، اجتماعی و عرفانی است. همچنین نگاه روانشناسانه و به ویژه، خوش بینانه او و در عین حال واقع‌گرایانه او به زندگی، عامل مهم تری در افزایش این علاقه و انگیزه است. امروزه نیز در دنیای غرب با تغییر نگرش و زاویه دید نسبت به انسان در علم روان‌شناسی، در جنبشی مستقل، با عنوان «روان‌شناسی مثبت» توجه خاصی به مثبت‌گرایی در زندگی شده است. بنابراین مهم‌ترین مؤلفه‌های مثبت‌اندیشی را که در تعلیم و تربیت نسل شاداب، امیدوار و مثبت‌اندیش، نقشی اساسی ایفا می‌کنند، می‌توان در سه بخش خلاصه کرد: ۱- ایمان و خوش‌بینی، ۲- حقیقت‌جویی، زیبایی‌طلبی و خیرخواهی و ۳- شادمانی و رضایت درون. این سه مؤلفه برجسته در ادبیات کلاسیک فارسی نیز بسیار مورد توجه بوده‌اند.

### ایمان و خوش‌بینی

شاعران برجسته ما و به‌ویژه مولوی قرن‌ها قبل از روان‌شناسی جدید نکاتی ظریف، عمیق، دقیق و مو شکافانه درباره قدرت خیال و اندیشه در زندگی انسان بیان کرده‌اند که مرتبط با عمیق‌ترین لایه‌های روح و روان آدمی است؛ همان چیزی که از آن به ضمیرناخودآگاه تعبیر می‌کنند. مولوی به‌صراحت می‌گوید که قدرت خیال و فرهی انسان (فره‌ی معنوی و روانی او) مربوط به طرز تفکر اوست. اینکه آیا انسان در اندیشه خود نسبت به خویش و جهان؛ خوش‌بین و مثبت‌اندیش است یا بدبین و بددل. تعبیری که در ذیل از مولوی در زمینه شناخت و قدرت فکر و خیال ذکر خواهیم کرد بسیار مبرکانه، دقیق و راه‌گشا است:

آدمی را فرهی هست از خیال	گر خیالاتش بود صاحب جمال
در میان مار و کژدم گر تو را	با خیالات خوشان دارد خدا
مار و کژدم مر تو را مونس بود	کان خیالات کیممیلای مس بود

صبر، شیرین از خیال خوش شده است      کان خیالات فرج پیش آمده است

(مولوی، دفتر دوم مثنوی: ۵۶۹-۶۰۰)

از نظر مولوی، با خیال خوش، حتی بودن در میان مار و عقرب نیز بدون خطر است؛ چرا که خوشبینی، انتظار وقوع رویدادهای مثبت و خوشایند است.

از جمله اموری که بر فکر و خیال انسان تأثیری ژرف و عمیق دارد، تلقین (مثبت یا منفی)، حسن ظن یا سوءظن است. تلقین چه از طرف خود فرد باشد و چه از جانب دیگران به فرد القا شود، اثرات خود را بر جای می‌گذارد. قدرت تلقین ناشی از قدرت کلام است. کلامی که انسان بر زبان جاری می‌کند یا می‌شنود در روح و روان و زندگی انسان بسیار مؤثر است.

از جمله شواهدی که می‌توان در ادبیات برای تأثیر قدرت تلقین بدان اشاره کرد داستان برخورد شاگردان یک مکتب‌خانه با استاد خود است که در پی آن شاگردان برای خلاص شدن از کلاس و معلم، با القای تلقینات منفی، معلم را به دروغ به این باور می‌رسانند که او بیمار است و بدین ترتیب کلاس درس برای چند روز تعطیل می‌کنند:

کودکان مکتبی از اوستاد	رنج دیدند از ملال و اجتهاد
مشورت کردند در تعویق کار	تا معلم درفتند در اضطرار...
آن یکی زیرک‌تر این تدبیر کرد	که بگوید اوستا چونی تو زرد
خیر باشد رنگ تو بر جای نیست	این اثر یا از هوا یا از تبی است
اندکی اندر خیال افتد ازین	تو برادر هم مدد کن این چنین
چون درآیی از در مکتب بگو	خیر باشد اوستا احوال تو
آن خیالش اندکی افزون شود	کز خیالی عاقلی مجنون شود...
گشت استاد سست از وهم و ز بیم	برجهید و می‌کشانید او گلیم

استاد که هیچ نشانه‌ای از بیماری در وجود او نبود، صرفاً با تلقینات منفی شاگردان بیمار و بدحال می‌شود و در پایان نتیجه‌ای که مولوی از این داستان می‌گیرد بسیار مهم و تأثیرگذار است:

فال بد رنجورگرداند همی      آدمی را که نبودستش غمی  
قول پیغمبر قبوله یفرض      ان تمارضتم لدینا تمرضوا  
(مولوی، دفتر سوم مثنوی: ۱۵۲۲ تا ۱۵۸۰)

مولوی فربهی و لاغری باطن را ناشی از شیرینی و تلخی فکر می‌داند:

تا خیال و فکر خوش بر وی زند      فکر شیرین مرد را فربه کند  
 (مولوی، دفتر ششم مثنوی: ۲۸۹)

نیست وش باشد خیال اندر روان      تو جهانی بر خیالی بین روان  
 وز خیالی صلحشان و جنگشان      (مولوی، دفتر اول مثنوی: ۷۰ و ۷۱)

جمله خلقان سخره اندیشه‌اند      زان سبب خسته دل و غم پیشه‌اند  
 (مولوی، دفتر دوم مثنوی: ۳۵۵۹)

ایمان را سخ به خداوند متعال پایه مستحکم و مطمئنی برای خوش‌بینی و خوش‌فکری و حسن‌ظن ما ست. مولوی پایه همه گشایش‌ها را در ایمان و اعتقاد انسان می‌داند و معتقد است انسان بدون ایمان فاقد صبر و امیدواری است و انسان بدون صبر و امید راه به جایی نمی‌برد:

آن فرج آید ز ایمان در ضمیر      ضعف ایمان نا امید و زحیر  
 صبر از ایمان بیابد سرکله      حیث لا صبر فلا ایمان له  
 گفت پیغمبر خداهش ایمان نداد      هر که را صبری نباشد در نهاد  
 (مولوی، دفتر دوم مثنوی: ۶۰۱ - ۶۰۳)

## 2,2,1. حقیقت جوئی، زیبایی اندیشی و خیر خواهی

از نظر حکمای قدیم و به‌ویژه افلاطون همه فعالیت‌های انسان حول سه محور اصلی حقیقت، زیبایی و نیکویی است. علم، هنر و اخلاق عهده‌دار محقق کردن این سه اصل در زندگی انسان هستند. گاهی از این سه اصل به دانایی (علم)، جمال و خیر هم یاد می‌شود. «حکمای قدیم معتقد بودند که هستی مبتنی بر سه اصل است: حقیقت، خیر و جمال و این امر مبتنی بر این اصل است که انسان به جهت داشتن سه قوه الهی از دیگر موجودات ممتاز می‌شود. یکی قوه عالمه، دیگر قوه عامله و سه دیگر قوه مبدعه. غایت قوه عالمه کشف یا شناخت حقیقت است. غایت قوه عامله اراده یا فعل خیر است و کمال قوه مبدعه و غایت آن آفرینش امر زیبا یا به سخن دیگر خلق زیبایی و جمال است.

انسان‌های مثبت‌اندیش بیشتر از سایرین جذب این سه‌گانه مهم می‌شوند. اندیشه مثبت و درست انسان را به سمت امور متعالی و مثبت سوق می‌دهد. عصاره تمام خوبی‌ها و کمالات را می‌توان در سه گوهر حقیقت، زیبایی و خیر خلاصه کرد و این سه اصل در وجود انسان‌های مثبت‌اندیش بروز و ظهوری دوچندان دارد:

خوب خوبی را کند جذب این بدان      طبیبات و طیبین بر وی بخوان  
 در جهان هر چیز چیزی جذب کرد      گرم گرمی را کشید و سرد سرد

ناریان مر ناریان را جاذباند      نوریان مر نوریان را طالباند

(مولوی، دفتر دوم مثنوی: ۸۰ - ۸۲)

رابطه‌ای دو سویه و قوی میان این سه اصل وجود دارد و هر کدام در دیگری تأثیرمی‌گذارند؛ چراکه هر سه از یک اصل واحد سرچشمه گرفته‌اند. این اصل واحد خالق هستی است که جامع همه خیرات و زیبایی‌ها و حقایق است.

علم به خود و توانایی‌های خود (خودشناسی) مقدمه علم به دیگری (خالق و مخلوقات) است. در روایات از خودشناسی به سود مندترین دانش‌ها تعبیر شده است. «معرفة النفس أنفعال معارف» (الآمدی، ۱۴۲۹: حدیث ۹۸۶۵). معرفت نفس پرفایده‌ترین معرفت‌هاست. اولین ویژگی انسان‌های مثبت‌اندیش درک درست و شناخت عمیق آن‌ها نسبت به خود و توانایی‌های خود است؛ از این رو این افراد سرمایه عمر را صرف بهترین دانش‌ها و معارف می‌کنند:

صد هزاران فصل داند از علوم      جان خود را می‌نداند آن ظلوم

داند او خاصیت هر جوهری      در بیان جوهر خود چون خری

قیمت هر کاله می‌دانی که چیست      قیمت خود را ندانی ابلهی است

(مولوی، دفتر سوم مثنوی: ۲۶۶۳ تا ۲۶۴۸)

البته در نگاه مولوی علم به‌طور مطلق ارزشمند است:

خاتم ملک سلیماناست علم      جمله عالم صورت و جاناست علم

آدمی را زین هنر بیچاره گشت      خلق دریاها و خلق کوه و دشت

(مولوی، دفتر اول مثنوی: ۱۰۳۰ و ۱۰۳۱)

اما علم و معرفتی نافع‌تر است که از دل و باطن انسان بجو شد یعنی با جان انسان عجین و هماهنگ باشد. این علم‌ها وسیله ترقی و پرواز انسان می‌شوند:

علم‌های اهل دل حمالشان      علم‌های اهل تن احمالشان

علم چون بر دل زندیاری شود      علم چون بر تن زندیاری شود

(مولوی، دفتر اول مثنوی: ۳۴۴۶ و ۳۴۴۷)

## 2,2,2. زیبایی و نیکویی (خیر)

انسان‌ها ذاتاً طالب زیبایی و مجذوب آن هستند. درباره زیبایی و انواع آن و کیفیت درک آن در میان حکما و فلاسفه اختلاف‌نظرهای فراوانی وجود دارد و عده‌ای هم قائل به تعریف‌ناپذیری زیبایی هستند. آنچه در این مقاله درباره زیبایی برای ما

مهم است، این است که انسان موجودی است طالب زیبایی عالم و هم سرشار از زیبایی است. این دیدگاه منطبق با عرفان اسلامی است. در عرفان عالم نتیجه تجلی حق است و حق تعالی جمال مطلق است؛ از این رو عالم سراسر زیبا است و خداوند هستی را در نهایت زیبایی آفریده است. «الذی احسن کلتی خلقه» (سجده: ۷).

در این میان انسان‌های مثبت‌اندیش بیشتر جذب زیبایی‌های عالم می‌شوند؛ چون آن‌ها سنخیت بیشتری با زیبایی دارند:

چون شدی زیبا بدان زیبا رسی      که رهاند روح را از بی‌کسی (مولوی، دفتر ششم مثنوی: ۳۱۰۰)

از جمله این زیبایی‌ها حقیقت وجود انسان است. انسان اگر خود را آن‌گونه که هست بشناسد عاشق جمال خود خواهد شد. در روانشناسی مثبت‌گرا هم تمرکز بر شناخت توانمندی‌ها و کشف شگفتی‌ها و زیبایی‌های وجود انسان است. این بینش در ادبیات فارسی بسیار مورد توجه قرار گرفته است:

تو خوش و خوبی و کان هر خوشی      تو چرا خود منت باده کشی  
تاج کرمات بر فرق سرت      طوق اعطیناک آویز برت  
(مولوی، دفتر پنجم مثنوی: ۳۵۷۳ و ۳۵۷۴)

میان دانایی و زیبایی هم ارتباطی تنگاتنگ وجود دارد. از نظر سهروردی زیبایی یکی از صفات سه‌گانه عقل (دانایی) است. «بدان که اولین چیزی که حق سبحانه و تعالی بیافرید گوهری بود تابناک اورا عقل نام کرد و این گوهر را سه صفت بخشید: یکی شناخت حق و یکی شناخت خود و یکی شناخت آن که نبود پس نبود. از آن صفت که به شناخت حق تعالی تعلق داشت، حسن پدید آمد که آن را نیکویی خوانند و از آن صفت که به شناخت خود تعلق داشت، عشق پدید آمد که آن را مهر خوانند و از آن صفت که به شناخت آنچه نبود پس نبود تعلق داشت، حزن پدید آمد که آن را اندوه خوانند و این هر سه از یک چشمه‌سار پدید آمده‌اند و برادران یکدیگرند» (سهروردی ۱۵۲: ۱۳۹۲). بنابراین می‌توان گفت که هم علم و معرفت راهبر ما به سوی زیبایی است و هم زیبایی بر علم و معرفت ما می‌افزاید و این هر دو، خصلت انسان‌های خوش‌فکر و زیبا اندیش است. دانایی و زیبایی در اذهان آشفته و منفی‌نگر مأوایی ندارند. درک زیبایی‌های عالم هم در گرو داشتن درون و ذهنی زیبا اندیش است:

از پر تو دل جهان پر گل      زیبا و خوش و مؤدب آمد (مولوی، ۱۳۷۶: ۲۹۴)  
ما زیباییم، خویش را زیبا کن      خو با ما کن، ز دیگران خو وا کن  
ورمی خواهی که کان گوهر باشی      دل را بگشای و سینه را دریا کن (مولوی، ۱۳۷۶: ۱۵۰۰)

اندیشه زیبا خود مولد و آفریننده زیبایی است و این اعتقاد یکی از ناب‌ترین عقاید در زمینه مثبت‌اندیشی است که قرن‌ها قبل مولوی آن را بیان کرده است:



اندیشه جز زیبا مکن کو تارو پود صورت است ز اندیشه‌ی احسن تند هر صورتی احسن شده

(مولوی، ۱۳۷۶: ۲۲۸۱)

انسانی که طعم زیبایی را چشیده باشد از هر آنچه مغایر با زیبایی باشد دوری می‌جوید و از این رو سعی می‌کند تا افکار، اقوال و افعالش همگی زیبا، هماهنگ و موزون باشند، حتی طرز لباس پوشیدن، راه رفتن، خندیدن، نگاه کردن و سایر فعل و انفعالات او از صافی زیبایی گذر می‌کنند. اگر همین مسئله زیبایی در مکان‌های آموزشی رعایت شود آمار بی‌انضباطی، خشونت و رمندگی از تعلیم و تربیت به شدت کاهش می‌یابد. معماری و فضای مدارس و امکانات آموزشی، ظاهر معلمان، کیفیت سخن گفتن میان افراد و... در مدارس ما چقدر هماهنگ با حس زیبایی‌دوستی و زیبایی‌طلبی انسان است. توجه به زیبایی از این جهت اهمیت دارد که زیبایی انسان را به شادی و خیر می‌کشاند. خیر و نیکویی که اصل سوم از اصول سه‌گانه است به نوعی برآیند و حاصل دو اصل قبلی است. انسان برخوردار از معرفت و درک زیبایی شنا سیخوخواه‌ناخواه به سمت خوبی‌ها و خیرات سوق داده می‌شود. مولوی رابطه میان زیبایی و خوبی و شادی را به خوبی تبیین کرده است:

وز قران خاک با باران‌ها میوه‌ها و سبزه و ریحان‌ها  
 وز قران سبزه‌ها با آدمی دل‌خوشی و بی‌غمی و خرمی  
 وز قران خرمی با جان ما می بزاید خوبی و احسان ما  
 (مولوی، دفتر دوم مثنوی: ۱۰۹۵-۱۰۹۷)

زیبایی انسان را شاد می‌کند و شادی انسان را سرخوش و خوشحال می‌کند و انسان سرخوش تولید خیر و نیکویی می‌کند. ریشه بسیاری از ناهنجاری‌ها در افسردگی و بدحالی انسان‌هاست. معرفت به اینکه عالم هستی در مقابل هر عمل، عکس‌العملی متناسب با آن را نشان خواهد داد، انسان دانا و زیبا اندیش را بر آن می‌دارد تا جز به سمت خوبی‌ها و خیرات حرکت نکند؛ زیرا مطابق با قانون انعکاس نتیجه هر کاری به خود ما بر خواهد گشت. در مثنوی هم به‌طور گسترده به این قانون حاکم بر عالم هستی اشاره شده است:

این جهان کوه است و فعل ما ندا سوی ما آید نداها را صدا  
 (مولوی، دفتر اول مثنوی: ۲۱۵)

بدین جهت بود که عارفان و دانایان به‌شدت مراقب بودند تا خطایی از آن‌ها سر نزنند و یا دلی را از خود نرنجانند؛ چون بلافاصله عوارض ناشی از آن را دریافت می‌کردند:

کی کژی کردی و کی کردی تو شر که ندیدی لایقش در پی اثر  
 کی فرستادی دمی بر آسمان نیکی‌ای کز پی نیامد مثل آن  
 هین مراقب باش گردل بایدت کز پی هر فعل چیزی زایدت

گر مراقب باشی و بیدار تو بینی هر دم پاسخ کردار تو...

(مولوی، دفتر چهارم مثنوی: ۲۴۵۶-۲۴۶۶)

جمع میان دانایی و زیبایی و خیر است که انسان را به سرمنزل سلامت و سعادت می‌رساند و نطفه این هر سه و هر عمل شایسته‌ای در فکر و اندیشه انسان نهفته است. کاربست این سه اصل در مدارس ما بسیار نارسا و ناقص است. در بُعد علم و دانایی آنچه را که نافع و سودمند است نمی‌آموزند. ضعف محتوای علمی خود بزرگ‌ترین آسیب در این زمینه است.

### 2,2,3. شادمانی و رضایت درون

شادمانی و رضایت درون از مؤلفه‌های مهم در روانشناسی مثبت‌گرا است. درباره شادی مکاتب مختلف روانشناسی و روانشناسان هر یک تعاریف مختلفی ارائه کرده‌اند از میان این تعاریف تعریف افلاطون جامع به نظر می‌رسد. از نظر افلاطون شادی حاصل تعادل و هماهنگی میان سه قوه عقل، احساسات و امیال است (رک: افلاطون، ۱۳۶۶: ۱۱۳۸). انسان مثبت‌اندیش انسان شادی است. شادی هم به نوبه خود در تقویت و افزایش انرژی‌های مثبت دخیل است. در واقع مثبت‌اندیشی و نتایج حاصل از آن همواره باهم رابطه‌ای دو سویه دارند و بر هم تأثیر می‌گذارند. شادی و رضایت درون در زندگی فردی و اجتماعی بسیار تأثیرگذار است. خلاقیت و نوآوری محصول یک ذهن شاد و یک درون آرام است.

شادمانی درونی و رضایت باطنی حاصل تعادل میان سه زمان گذشته، حال و آینده است؛ یعنی رضایت از گذشته، استفاده درست از حال و خوش‌بینی به آینده. سلیگمن شادمانی درونی را در این سه بعد یعنی گذشته، حال و آینده بررسی و تحلیل کرده است؛ به این شکل که انسان‌های شاد از زمان حال نهایت استفاده را می‌برند و حال خود را با حسرت‌های گذشته و نگرانی‌های آینده تباه نمی‌کنند (رک: سلیگمن، ۱۳۹۵: ۳۹).

در ادبیات فارسی به مقوله شادی و نشاط و رضایت درونی توجه بسیار زیادی شده است:

مولوی منبع و منشأ ایجاد شادی را دل انسان می‌داند. شادی از نظر مولوی زاده درون و باطن انسان است و ارتباطی با واردات بیرونی و مصادیق خارجی ندارد:

شادی‌ای کان از جهان اندر دلت آید مخر شادی‌ای کان از دلت آید زهی کان شکر (مولوی، ۱۳۷۶: ۴۲۶)

میان شادی و نوع دل‌بستگی‌های انسان و عقاید او رابطه‌ای عمیق وجود دارد. هر چه دل‌بستگی‌ها و عقاید ما متعالی و معنوی‌تر باشد، به همان اندازه شادی ما هم عمیق‌تر و مانا تر است:

ز شادی و فرح در جهان نمی‌گنجد دلی که چون تو دل‌ارام خوش‌لقادارد (مولوی، ۱۳۷۶: ۳۷۵)  
نگویم یار را شادی که از شادی گذشته است آن کس مرا از فرط عشق او ز شادی عار می‌آید (مولوی، ۱۳۷۶: ۴۰۰)

که تو را دارد از عیش چه کم دارد      وان کس که تو را بیند ای ماه چه غم دارد (مولوی، ۱۳۷۶: ۲۷۲)

مولوی غم خوردن را ناشی از دون‌همتی و خالی بودن دل از عشق خداوند می‌داند. آنجا که خداوند باشد جایی برای غم و اندوه نیست:

در خانه غم بودن از همت دون باشد      واندر دل دون‌همت اسرار تو چون باشد (مولوی، ۱۳۷۶: ۲۶۲)  
غصه در آن دل بود کز هوس او تهی است      غم همه آن جا رود کان بت عیار نیست (مولوی، ۱۳۷۶: ۲۱۴)

دل‌بستگی به امور نازل و ناپایدار و معاشرت با ناهلان هم موجب غم است. دلی که گرفتار غم است قدرت پرواز و ترقی ندارد:

بگو دل را که گرد غم نگردهد      ازیرا غم به خوردن کم نگردد  
دل اندر بی غمی پری بیابد      که دیگر گرد این عالم نگردهد (مولوی، ۱۳۷۶: ۲۷۷)

با کان غم نشینی شادی چگونه بینی      از موش و موش خانه کی یافت کس بلندی  
(مولوی، ۱۳۷۶: ۱۱۷۰)

از نظر عارفان شادی مزد انجام‌وظیفه است. پاداش انسانی که وظایف بندگی و انسانی خود را در قبال خداوند و دیگران به‌خوبی انجام دهد، غیر از شادی و خر سندی چیزی نخواهد بود. بعد از انجام هر کاری که انسان موظف به انجام آن است، حسن رضایت و خرسندی و شادمانی در خاطر انسان به وجود می‌آید:

به غیر خدمت ما که مشارق شادی است      ندید خلق و نبیند ز شادی آثاری (مولوی، ۱۳۷۶: ۱۱۵۴)

نگرش متعالی به زندگی کیمیایی است که غم‌ها را تبدیل به شادی می‌کند:

شادی شود آن غم که خوریمش چو شکرخوش      ای غم بر ما آی که اکسیر غمانیم (مولوی، ۱۳۷۶: ۵۶۹)

نوع نگاه انسان به زندگی است که موجب غم و شادی است. نگاهی که خود ریشه در عقاید، باورها، کشش‌ها و وابستگی‌های انسان دارد و به هراندازه میدان دید انسان متعالی و بزرگ باشد، شادی‌های انسان نیز شکوهمند و معنوی خواهد شد:

خانه شادی است دلم غصه ندارم چه کنم      هرچه به عالم‌ترشی دورم و بیزارم از او (مولوی، ۱۳۷۶: ۸۰۵)  
مرا عهدی است با شادی که شادی آن من باشد      مرا قولی است با جانان که جانان جان من باشد (مولوی، ۱۳۷۶: ۲۵۲)  
خنک آن کس که چو ما شد همگی لطف و رضا شد      ز جفا رست و ز غصه همه شادی و وفا شد (مولوی، ۱۳۷۶: ۳۱۵)

ای غم اگر مو شوی پیش منت بار نیست پر شکر است این مقام هیچ تو را کار نیست (مولوی، ۱۳۷۶: ۲۱۴)

نوآوری، خلاقیت و شکوفایی دانش‌آموزان محصول یک ذهن شاد و آرام است. شادی و نشاط به دانش‌آموزان شور و شوق و انگیزه می‌دهد. شور و شوق نیز بستر و مقدمه انجام هر کاری است. به تعبیر مولوی انسان بدون شور و شوق حتی اگر به زورمندی رستم هم باشد، کاری از او ساخته نیست:

ذوق است کاندر نیک و بد در دست و پا قوت دهد کاین ذوق زور رستمان جفت تن مسکین کند  
با ذوق مسکین، رستمی؛ بی ذوق رستم پر غمی گر ذوق نبود یار جان جان را چه با تمکین کند  
(مولوی، ۱۳۷۶: ۲۳۵)

از این رو در این زمینه هم باید فضاهای آموزشی ما از نظر اصول زیبایی و معماری در نهایت جذابیت باشند و هم آموزش‌ها، طراحی‌ها، برنامه‌ها و محتواهای آموزشی به گونه‌ای باشند که حس زیبایی‌طلبی و زیبایی‌دوستی دانش‌آموزان را برانگیزانند تا در نهایت موجبات شادی و خرسندی آنان را فراهم آورند.

درماندگی‌های آموخته شده یکی از عوامل اصلی ناامیدی و بی‌انگیزگی در دانش‌آموزان است. انگیزه و امید نقش بسیار مهمی در پشتکار، تلاش و حرکت به سمت دستیابی به اهداف و موفقیت دارند. «استعداد و هوش در پیشرفت انسان مؤثرند؛ اما امید و انگیزه مواردی هستند که در نبود آنها هیچ حرکتی شکل نمی‌گیرد و خوش‌بینی پیش‌نیاز این حرکت است» (سلیگمن، ۱۳۹۱: ۵۶). استعداد و هوش تا حد زیادی از طریق وراثت به فرزندان منتقل می‌شوند؛ اما دستیابی به امید و انگیزه، بیشتر جنبه اکتسابی دارد و مهم‌ترین جایی که باید این نیاز در دانش‌آموزان ایجاد و شکوفا شود محیط‌های آموزشی است و نقش مدارس در این باره بسیار تأثیرگذار و کلیدی است. یکی از اهداف مهم روان‌شناسی مثبت‌گرا به وجود آوردن حس خوش‌بینی و طرد درماندگی‌های آموخته شده است. از نظر سلیگمن افسردگی، بی‌علاقگی و بی‌مسئولیتی از عوارض درماندگی آموخته شده است (رک: سلیگمن، ۱۳۹۶: ۴۴). از مهم‌ترین عواملی که در مدارس ما باعث ایجاد درماندگی و در نتیجه بی‌انگیزگی و ناامیدی در دانش‌آموزان می‌شود می‌توان به مواردی چون: جو عمومی حاکم بر مدرسه (جو مثبت یا منفی)، نوع روابط عاطفی میان افراد در مدرسه، ساختار کلاس‌های درس و نحوه تعامل و شیوه تدریس معلمان اشاره کرد (رک: رحمان‌پور و دیگران، ۱۳۸۷: ۱۲). بنابراین با توجه به این که آموزش و پرورش صحیح مقدمات رشد و شکوفایی جامعه را فراهم می‌آورد، توجه به آموزه‌های مثبت‌اندیشی در فرایند تعلیم و تربیت بسیار ضروری و راهگشا است. جایگزین کردن خوش‌بینی به جای بدبینی و توانمندی و اعتماد به نفس به جای ناتوانی و درماندگی از دستاوردهای مهم آموزش و پرورش مثبت‌گرا است.

### ۳. نتیجه‌گیری

قرن‌ها پیش از آرای اندیشمندان معاصر درباره‌ی روان‌شناسی مثبت‌گرا، پایه‌ها و مؤلفه‌های این تفکر در ادبیات کلاسیک فارسی و در آثار شاعرانی چون عطار، مولانا، حافظ، سعدی، نظامی و ... آمیخته به بیانی هنری عرضه شده و توانسته با نیروی زبان‌آوری امیدواری و مثبت‌اندیشی را در درازنای تاریخ پرفراز و نشیب سرزمین ایران در ضمیر مردمان این سرزمین پرورش دهد. با این همه در هجوم بحران‌های معاصر به نظر می‌رسد متون آموزشی ما چندان توجهی به این آبشخور پرمایه ندارد. در این مقاله ما به برجسته‌ترین مؤلفه‌های مثبت‌اندیشی که از سوی نوجوانان ما به آن نیازمندند و از سوی دیگر بازتابی گسترده در متون کلاسیک ما داشته‌اند، پرداخته‌ایم. این سه مؤلفه عبارت‌اند از ۱- ایمان و خوش‌بینی و ۲- حقیقت‌جویی و زیبایی‌طلبی و خیرخواهی و ۳- شادمانی و رضایت‌درون. سپس با ذکر نمونه از ادب پارسی بررسی کرده‌ایم که حضور این متون در منابع آموزشی ما چه فوایدی در پی خواهد داشت. خودباوری و اعتمادبه‌نفس، خودشکوفایی، شادابی و نشاط، خوش‌بینی و امیدواری، حقیقت‌جویی، زیبایی‌طلبی و خیرخواهی از دستاوردهای عملی مثبت‌اندیشی است که مقدمات رشد و پیشرفت مادی و معنوی نسل جوان هر جامعه‌ای را فراهم می‌کند. از این رو به نظر می‌رسد با توجه به اهداف سند تحول و فواید ذکر شده درباره‌ی القای مثبت‌اندیشی در جوانان با استفاده از سرمایه‌اندیشگانی متون کلاسیک، توجه هر چه بیشتر مولفان به گنجاندن متونی با مضامین سازگار با روانشناسی مثبت‌گرا در منابع آموزشی بایسته به نظر می‌رسد.

### منابع

- قرآن کریم
- الآمدی، عبدالواحد (۱۴۲۹ق)، *غررالحکم ودررالكلم*، تحقیق السید مهدی الرجائی، قم: مؤسسه‌دارالکتاب الاسلامی.
- اعوانی، غلامرضا (۱۳۷۵)، *حکمت و هنر معنوی*، تهران: انتشاراتگروس.
- افلاطون (۱۳۶۶)، *دوره آثار افلاطون*، ترجمه محمدحسن لطفی، رضا کاویانی، جلد ۲ و جلد ۳، تهران: شرکت سهامی انتشارات خوارزمی.
- اوستا (۱۳۸۵)، *گزارش و پژوهش جلیل نیکخواه*، تهران: مروارید.
- اولسون، ام. اچ و بی. آر. هرگنهان (۱۳۸۵)، *مقدمه‌ای بر نظریه‌های یادگیری*، ترجمه علی اکبرسیف، تهران: دوران.
- رحمان‌پور، محمد و دیگران (۱۳۸۷)، *آسیب‌شناسی نظام آموزشی با تأکید بر درماندگی آموخته‌شده*، نشریه معرفت، شماره ۱۲، پیاپی ۱۳۵.
- سلیگمن، مارتین (۱۳۹۱)، *خوش‌بینی آموخته‌شده*، ترجمه فروزنده داورپناه، میترا محمدی، رشد.

----- (۱۳۹۵)، *شادمانی درونی (روانشناسی مثبت‌گرا در خدمت خشنودی پایدار)*، ترجمه

مصطفی تبریزی، رامین کریمی و علی نیلوفری: نشر دانژه.

----- (۱۳۹۶)، *نظریه درماندگی آموخته‌شده و روانشناسی مثبت‌نگر*، ترجمه رامین کریمی، تهران:

نشر دانژه.

----- (۱۳۹۷)، *شکوفایی روان‌شناسی مثبت‌گرا (درک جدیدی از نظریه شادکامی و بهزیستی)*،

ترجمه امیر کامکار، تهران: روان.

----- سند تحول بنیادین آموزش و پرورش (۱۳۹۰)، دبیرخانه شورای عالی انقلاب فرهنگی.

----- سهروردی، شهاب‌الدین یحیی (۱۳۹۲)، *مجموعه م‌صنفات، جلد‌های یک تا سه*، با تصحیح و مقدمه هانری

کربن، تهران: موسسه مطالعات و تحقیقات فرهنگی.

----- سیف، علی اکبر (۱۳۸۰)، *روانشناسی پرورشی (روانشناسی یادگیری و آموزش)*، تهران: آگاه،

----- شبستری، محمود (۱۳۷۷)، *گلشن راز (به همراه موضوع‌بندی آن)*، قادر فاضلی، تهران: فضیلت علم.

----- صدوق، محمد بن علی (۱۴۱۳ ق)، *کتاب من لایحضره الفقیه*، تصحیح: علی اکبر غفاری، قم: دفتر انتشارات اسلامی.

----- کلینی، محمد بن یعقوب، (۱۳۶۹)، *اصول کافی، جلد ۲*، ترجمه هاشم رسولی و جواد مصطفوی، تهران:

کتاب‌فروشی علمیه اسلامی.

----- کویلیام، سوزان (۱۳۸۶)، *مثبت‌اندیشی و مثبت‌گرایی کاربردی اثر ترجمه فرید براتی و افسانه صادقی*، تهران:

جوانه رشد.

----- مازلو، ابراهام اچ (۱۳۷۶)، *انگیزش و شخصیت*، ترجمه احمد رضوانی: بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس.

----- مازوچی، طاهره و طیبه سادات آرانی، زینب عسکری (۱۳۹۵)، *شادی از منظر مکتب اسلام و روانشناسی، سبک*

*زندگی اسلامی با محوریت سلامت*، جلد ۱ شماره ۱، صص ۱۲۰-۱۳۹.

----- مورفی، ژوزف (۱۳۹۳)، *قدرت فکر*، ترجمه هوشیار رزم‌آرا، تهران: سپنج.

----- مولوی، جلال‌الدین محمد (۱۳۸۷)، *مثنوی معنوی*، به تصحیح محمدرضا برزگر خالقی، تهران: زوار.

----- مولوی، جلال‌الدین محمد (۱۳۷۶)، *کلیات شمس تبریزی*، به اهتمام بدیع‌الزمان فروزانفر، تهران: امیرکبیر.

----- میبدی، حسین بن معین‌الدین (۱۴۱۱ ق)، *دیوان امیرالمؤمنین*، محقق، م‌صحح، م‌مصطفی زمانی، قم: دارنداء الاسلام

للنشر.

----- میهای، چیکسنت میهای، (۱۳۹۷)، *عرقگی*، ترجمه دکتر زهره قربانی، تهران: رشد.

----- وینست پیل، نورمن (۱۳۸۶)، *قدرت مثبت‌اندیشی*، ترجمه اسماعیل حسینی، تهران: نشر ثالث.

