

دوفصلنامه علمی

ادبیات عرفانی دانشگاه الزهراء (س)

سال دوازدهم، شماره ۲۲، بهار و تابستان ۱۳۹۹

بازخوانی حکایت‌های عرفانی اسرارالتوحید با رویکرد روانشناسی مثبت‌گرا^۱

مقاله علمی - پژوهشی

منصور پیرانی^۲

تاریخ دریافت: ۹۹/۰۵/۰۶

تاریخ پذیرش: ۹۹/۰۸/۱۲

چکیده

روانشناسی مثبت‌گرا با تکیه بر فضیلت‌ها و قابلیت‌ها، توانمندی انسان را تقویت می‌کند و در پی آن است که با شناخت و طبقه‌بندی قابلیت‌ها و فضیلت‌ها، و کشف زوایای پنهان وجودی انسان، او را در بهره‌گیری از نیروهای نهفته درون و بیرونش بهتر یاری کند. خردورزی، عدالت‌طلبی، خوش‌بینی، تعالی، شادمانی، امید، شجاعت و... شاخص‌هایی هستند که روانشناسی مثبت‌گرا در تعمیم و تثبیت آن‌ها می‌کوشد. تعمیم و گسترش فضیلت‌ها از یک سو موجب ظهور و بروز ایدئال‌های زندگی انسان و از سوی دیگر باعث تحدید و حتی زوال رذیلت‌ها در عرصه حیات وی می‌شود. هدف مقاله حاضر بازخوانی متون کهن ادبی از منظر علوم شناختی است. به این منظور حکایت‌های اسرارالتوحید را که بازتاب زندگی و حالات ابوسعید ابوالخیر است، بر مبنای پاره‌ای مفاهیم روانشناسی مثبت‌گرا و به روش توصیفی - تحلیلی بررسی می‌کنیم. بینش ناشی از معرفت کمال‌جویانه، گذشته از اینکه حس نوع‌دوستی، سخاوت، امید، شادی،

۱. شناسه دیجیتال (DOI): 10.22051/jml.2020.32012.1993

۲. استادیار گروه زبان و ادبیات فارسی، دانشکده ادبیات، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران؛

m_pirani@sbu.ac.ir

تعالی و بسیاری فضایل دیگر را در نهاد انسان برمی‌انگیزد، موجب دگرگونگی جهان‌بینی و رفتار انسان شده، به زندگی او معنا می‌بخشد و با ایجاد گرایش مثبت در همه جوانب حیات، سبب پرهیز از بداندیشی، بدمنشی، سستی، کج خلقی و قضاوت‌های ناروا می‌شود. مطالعه متون ادبی که محصول تجارب زیسته جامعه ایرانی است، می‌تواند روند تقویت این مسئله مهم را تسریع کند و پایه‌های ساختار اجتماعی را قوام بخشد.

واژه‌های کلیدی: اسرارالتوحید، تجربه زیسته، روان‌شناسی مثبت‌گرا، زندگی ایدئال، فضیلت و قابلیت.

۱- مقدمه

در زندگی پرشتاب امروز انسان، مؤلفه‌های عصر جدید نظیر ازدحام ارتباطات، فناوری و دستاوردهای علمی، مشغله‌های روزافزون و تنازعات فکری، تردیدها، مشکلات اقتصادی، پیچیدگی‌های زندگی ماشینی و دیجیتالی، دوری از معنویت، شیوع انواع بیماری‌های ناشی از فشارهای عصبی، فقر، جهل، نابرابری و... موجب غفلت انسان از توجه به سلامت روح و روانش شده و اضطراب، ناامیدی، و افسردگی گریبان او را گرفته است. در چنین اوضاع و احوالی هرچند از ناکامی‌هایی که معمولاً انسان با آن روبه‌روست، گریزی نیست، فضیلت‌هایی چون امید، شادی، همدردی، مهرورزی، و خردورزی ارزش و معنای خود را بازمی‌یابند، چرا که باور جاری در خرد جمعی ایرانیان این است که:

بنی آدم اعضای یک پیکرند که در آفرینش ز یک گوهرند
چو عضوی به درد آورد روزگار دگر عضوها را نماند قرار

(سعدی، ۱۳۶۹: ۴۷)

تأکید و تمرکز روانشناسی مثبت‌گرا عمدتاً بر مثبت‌نگری است، از این رو نباید آن را با مفاهیمی چون مثبت‌اندیشی (تفکر مثبت)^۱ که در بسیاری از آموزش‌های انگیزشی مورد تأکید است، یکسان فرض کرد.

این پژوهش با تأمل در سخنان، حالات و رفتار ابوسعید براساس کتاب اسرارالتوحید و انطباق آن با مؤلفه‌های مکتب روانشناسی مثبت‌گرا در پی بیان این نکته است که آنچه مکتب روانشناسی مثبت‌گرا بیان می‌کند یا با اعمال آن می‌خواهد سلامت و سامان فرد و اجتماع را فراهم کند، در سنت زندگی و عصاره تفکر ایرانی، یعنی متون ادبی و آثار هنری ایران، آمده است و پژوهشگران

باید این مطالب را با رویکردهای نوین بازخوانی و وارد زندگی کنند و آن را به کار گیرند و به دیگران نیز معرفی کنند و از این طریق بر سامان و سلامت روانی جامعه انسانی بیفزایند.

۲- پیشینه پژوهش

با توجه به رویکرد ویژه این مقاله درخصوص کارکرد عرفان با رویکرد روانشناسی مثبت‌گرا، پیشینه این پژوهش از یک سو به حالات و رفتار ابوسعید ابی‌الخیر، حکایات مربوط به وی، و کتاب *اسرارالتوحید* مربوط است و از سوی دیگر به دانش روانشناسی مثبت‌گرا ارتباط پیدا می‌کند؛ دانش نوینی که قدمت آن به نیم قرن نمی‌رسد. امروزه روانشناسی مثبت‌گرا هم در حوزه پژوهش هم در حوزه کاربرد بسیار فعال و مورد اقبال است. این دانش در روانشناسی و روان‌درمانی بسیار مورد استفاده قرار می‌گیرد و مقاله‌های فراوانی درباره آن نگارش یافته است اما در حوزه ادبیات با وجود منابع غنی فکری و پژوهشی چندان مورد بررسی و بهره‌مندی قرار نگرفته است. با وجود تعدد پژوهش‌های صورت گرفته در حوزه روانشناسی، در ادامه به بیان نمونه‌هایی برای پیشینه پژوهش بسنده می‌کنیم. ابتدا چند پژوهش مربوط به روانشناسی را مطرح کرده، سپس به پژوهش‌های مربوط به زندگی و افکار ابوسعید می‌پردازیم. همین تعداد تفاوت و تمایز پژوهش‌های انجام گرفته را با هدف و رویکرد مقاله حاضر به‌خوبی تبیین می‌کند.

نجفی و همکاران (۱۳۹۴) پژوهشی را با هدف ارائه مدل رضامندی زندگی براساس سازه‌های روانشناسی مثبت‌گرا روی ۱۰۰۰ نفر از کارکنان دانشگاه‌های تهران انجام دادند. نتایج این مقاله نشان می‌دهد متغیرهای معنویت، دینداری، امیدواری، عزت نفس و خودکارآمدی رابطه مستقیم و معناداری با رضامندی زندگی دارد. یعقوبی و نسائی مقدم (۱۳۹۸) اثربخشی روش مداخله‌ای روانشناسی مثبت‌گرا را بر بهزیستی روانشناختی نوجوانان بررسی و نتیجه آن را مثبت اعلام کردند. پسندی و همکاران (۱۳۹۸) با رویکرد نقد روانکاوانه به تحلیل هیجانات مثبت و معنادار «شادکامی» و برجسته‌ترین مؤلفه‌های مرتبط با آن در دیوان خالد ابوخلد پرداختند و اظهار داشتند شاعر می‌کوشد افکار مخاطبان خود را در مقابله با هیجانات منفی مانند ناامیدی، ترس، غم، بحران‌ها و چالش‌های زندگی به سوی نگرش مثبت و خوش‌بینی نسبت به رخدادهای گذشته و سرنوشت کشور سوق دهد و با امیدواری به آینده درخشان بر قابلیت‌های هموطنان خود در ارتقاء روحیه خودباوری، انسجام هویتی، و مسؤولیت‌پذیری تمرکز کند.

درباره زندگی و حالات و احوالات ابوسعید ابوالخیر پژوهش‌های شفیع کدکنی (۱۳۷۲) و نیز فریتس مایر (۱۳۷۸)^۲ اطلاعات ارزشمندی را در اختیار خوانندگان قرار می‌دهد. مایر در کتاب خود سیر تفکرات آفاقی و انفسی شیخ ابوسعید را بررسی کرده و نکته‌هایی بدیع از حالات، افکار

و طریقت عرفانی ابوسعید به دست داده است. افزون بر آن، از تاریخ و فلسفهٔ تصوف اسلامی، فرق مذهبی، مکاتب مختلف فقه و اهل کلام، نظام خانقاه‌ها و تجمعات صوفیه و تحولات سیاسی و اجتماعی عهد ابوسعید سخن به میان آورده است. مقالات متعددی هم دربارهٔ جنبه‌های مختلف روحی و فکری ابوسعید نگاشته شده که از جملهٔ آنها می‌توان به این پژوهش‌ها اشاره کرد؛ ربیع-زاده و همکاران (۱۳۷۳) معنای زندگی را در *اسرارالتوحید* بررسی کرده‌اند. جبری (۱۳۹۰) در پژوهش خود به جهانیابی صوفیانه پرداخته است. اویسی کهخا (۱۳۹۲) آزاداندیشی را در زندگی و آثار ابوسعید و سهراب سپهری کاویده است. شیرانی و همکاران (۱۳۹۶) نقش اجتماعی و سیاسی ابوسعید را در دوران غزنوی و سلجوقی بررسی کرده‌اند، و قومی و اویسی کهخا (۱۳۹۷) به تحلیل کارکرد مفهوم انسان مذهبی میرچا الیاده در حکایات کرامات فارسی با تکیه بر *اسرارالتوحید* پرداخته‌اند. هر کدام از پژوهش‌های بالا جنبه‌هایی از جهان‌بینی، مشرب عرفانی و شخصیت ابوسعید را از نظر گاهی مورد مطالعه قرار داده‌اند، اما مقالهٔ حاضر با رویکردی متفاوت با توجه به حالات و احوالات ابوسعید، تقویت مثبت‌نگری در زندگی را به عنوان یکی از سجایای مهم اخلاقی و فضایل انسانی وجههٔ همت خود قرار داده است.

۳- مبانی نظری

۳-۱ روانشناسی مثبت‌گرا

روانشناسی مثبت‌گرا در مقابل نظام طبقه‌بندی اختلالات روانشناختی بیماران (DSM^۳) نظام طبقه‌بندی دیگری به نام CSV^۴ مطرح کرد که بر توانمندی‌های انسان متمرکز است. پژوهشگران روانشناسی مثبت‌گرا توانمندی‌های انسان را در شش گروه دانایی، شجاعت، نوع‌دوستی، عدالت-طلبی، اعتدال و تعالی با عنوان فضیلت‌های همه‌جا حاضر طبقه‌بندی می‌کنند و برای هر کدام قابلیت‌هایی (در مجموع بیست و چهار قابلیت) برمی‌شمارند^۵. بنا بر پژوهش‌های سلیگمن^۶ (۱۳۸۸: ۸۷)، هیجان‌های مثبت و منفی انسان در سه مسیر حال، آینده و گذشته ترسیم می‌شود. هیجان‌های مربوط به آینده شامل خوش‌بینی، امیدواری، ایمان، باور و اعتماد، و هیجان‌های مثبت مربوط به حال شامل شادی، شور و اشتیاق، آرامش، هیجان، لذت و مهم‌تر از همه جاری بودن یا غرقگی است. سلیگمن به بررسی سه سطح در روانشناسی می‌پردازد؛ سطح اول: هیجان مثبت، سطح دوم: خصوصیات مثبت شامل قابلیت‌ها و فضیلت‌ها، و سطح سوم: نهادهای مثبت چون دموکراسی، خانوادهٔ نیرومند و جستجوی آزادی. او خوب زندگی کردن (خشنودی و شادمانی اصیل) را در گروه بهره‌مندی از قابلیت‌ها و فضیلت‌ها در زندگی می‌داند؛ هیجان‌هایی که مردم در زندگی روزمرهٔ خود با آن‌ها درگیرند و زندگی می‌کنند.

روان‌شناسی مثبت‌گرا در سطح انتزاعی دربارهٔ ارزشمندی تجارب ذهنی به کاوش می‌پردازد. در نگاه به گذشته به دنبال رضایت‌مندی و خرسندی است، در نگاه به آینده دنبال امیدواری و خوش‌بینی و در سطح زمان حال به دنبال رسیدن به شادکامی، جاری بودن در زندگی و حضور در لحظه است. روانشناسی مثبت‌گرا در سطح فردی به دنبال خصیصه‌های فردی مثبت مانند ظرفیت عشق‌ورزیدن، مشتاق و مشوق بودن، احساس وظیفه، مهارت‌های روابط بین‌فردی، حس و حساسیت به زیبایی‌ها و زیبایی‌دوستی، بخشنده‌بودن، اصالت و نو بودن در زندگی، آینده‌نگری، معنویت، نخبگی، ذکاوت، و خردمندی است. در سطح گروهی به دنبال تقویت نیروی ایمان و شهروند بهتر شدن برای جامعه، مسئولیت‌پذیری، رشد و پرورش درونی، نوع‌دوستی، مدنیت، تحمل عقاید و پذیرش دیگران است. شادکامی حسی و پایدار، خوش‌بینی، هوش هیجانی، و جاری بودن در زندگی یا غرفگی هیجان‌های مثبت و اصلی به حساب می‌آیند و خردورزی، شجاعت، انسانیت، عدالت، میانه‌روی و معنویت فضایی انسانی هستند که توانمندی‌های مثبت فراوانی از آنها ناشی می‌شود.^۷

در فرهنگ ایرانی و اسلامی ما شادی حسی و گذرا با «نشاط»، و شادی ماندگار و اصیل با «سعادت و خوشبختی» به هم نزدیک و هم‌مفهوم هستند. از نظر باربارا در کتاب مثبت‌گرایی^۸ (۱۳۹۵: ۷۸) افراد شاد کسانی هستند که فراوانی شدت هیجان‌های مثبت آن‌ها سه برابر هیجان‌های منفی‌شان باشد. سلیگمن (۱۳۸۸: ۶۷-۶۶) همبستگی آماری میان هیجان‌های مثبت و منفی در افراد شاد را در حدّ منفی یا در میزانی متوسط می‌داند. طبق بررسی‌های روان‌شناسان مثبت‌نگر و به‌ویژه با توجه به نظریهٔ «ساخت و گسترش» باربارا اهمیت شادی به این است که این هیجان‌ها خوشایند، طول عمر، شکوفایی و باروری ذهن، گرایش به معنویت، همدلی و نوع دوستی را افزایش می‌دهد و مردم و جامعه را از افسردگی، خشونت و رکود دور می‌سازد.

۲-۳ استعدادها و قابلیت‌ها

از نظر روان‌شناسان میان استعداد و قابلیت مرز باریکی 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 ممارست، پشتکار و آموزش مناسب شکوفا شوند» (همان: ۱۷۶-۱۷۵). نکتهٔ دیگر اینکه قابلیت‌ها ایجاد کردنی هستند، اما استعدادها به همان دلیل ذاتی بودن قابلیت ایجاد ندارند.

۳-۳ هیجان‌های مثبت

روانشناسی مثبت‌گرا در پی مطالعه علمی عملکرد انسان آرمانی و عمیق‌تر کردن فهم مردم نسبت به شادی، کامروایی، رضایت‌مندی، تعهد، پرهیزکاری و ارزش و معنا بخشیدن به زندگی انسان است (Seligman, and Csikszentmihalyi, 2000: 55). در تمایز میان خوش‌زیستی لذت‌گرا^۹ و واقع-گرا^{۱۰} سلینگمن (همان، ۱۷۲) هیجان‌های مثبت را در مقوله‌ای جداگانه طبقه‌بندی می‌کند: «هیجان-هایی که با گذشته، حال و آینده ارتباط دارند». او سه مسیر برجسته برای شادکامی نشان می‌دهد: احساس رضایت و خرسندی^{۱۱} در مورد گذشته، امید و خوش‌بینی^{۱۲} نسبت به آینده و شادی^{۱۳} در زمان حال (Seligman, 2000: 5). در مرحله اول، فرد با مقایسه عواطف و هیجانات مخصوصاً هیجانات مثبت زمان حال و گذشته، احساس لذت، رضایت، خشنودی و شادمانی می‌کند. در مرحله دوم هیجانات مثبت حال، نسبت به آینده با خوش‌بینی، بردیاری، نوع‌دوستی و امید همراه است. در مرحله سوم، سلینگمن رسیدن به شادکامی را مستلزم درگیر شدن در فعالیت‌ها، کار و ارتباطاتی می‌داند که برای فرد تعهد، ارزش و معنا ایجاد می‌کند؛ ارائه مواردی نسبت به خود در حجمی وسیع‌تر، و تحصیل معنا و اعتبار در اجتماع گسترده‌تر که فرد در آن زندگی می‌کند باعث می‌شود فرد احساس شادکامی کند.

روانشناسان مثبت‌گرا پس از استخراج مفاهیم مثبت و کلیدی زندگی انسان، فضیلت‌های اساسی را در شش حیطه خردورزی (دانایی)، شجاعت، رأفت و عشق، عدالت، میانه‌روی و تعالی با قابلیت‌هایی بیست و چهارگانه ارائه کرده‌اند (سلینگمن، ۱۳۸۸: ۱۷۲). این فضیلت‌ها و قابلیت‌ها با توجه به تاریخ جهانی، مذاهب، فرهنگ‌ها و مکتب‌های فلسفی بزرگ فراهم شده است. سلینگمن از قول فرانکلین می‌نویسد: «در مطالعات خود در باب تعداد فضایل اخلاقی با فهرست‌های کوتاه و بلند گوناگونی روبرو شده‌ام و دلیل تفاوت‌ها این بوده است که نویسندگان مختلف ایده‌های بیشتر یا کمتری زیر یک عنوان واحد بیان کرده‌اند» (همان). مقصود آن است که فضایل اخلاقی در جوامع انسانی بسیار بیشتر از آن چیزی است که اینجا ذکر می‌گردد (بیش از دویست فضیلت)، لیکن در جستجوی میان فرهنگ‌ها معلوم شد که بسیاری از این فضایل مشابه و تکراری است یا همپوشانی دارد و ما مجموع آن فضایل را در این شش فضیلت جمع دیدیم (همان). در این جستار بعد از ذکر هر فضیلت، قابلیت‌های آن نیز در پی می‌آید.^{۱۴}

۱) **خردورزی و دانایی**.^{۱۵} دارای ویژگی‌هایی چون کنجکاوی (انگیزه، جستجوی نوآورانه) تمایل به یادگیری، قضاوت (بازبودن ذهن، تفکر انتقادی)، ابتکار (حقیقت‌طلبی، صداقت)، هوش اجتماعی (هوش هیجانی، هوش شخصی)، دیدگاه (خردمندی).

- (۲) **شجاعت**.^{۱۶} شامل اقتدار، حق جویی، ثبات، سخت کوشی، صداقت.
- (۳) **انسانیت**.^{۱۷} شامل نوع دوستی (آزادگی، مهرورزی، مراقبت، همدردی)، دوست داشتن (روابط نزدیک ارزشمند با دیگران، مراقبت و مشارکت متقابل).
- (۴) **عدالت**.^{۱۸} دارای ویژگی‌هایی چون شهروندی (مسئولیت‌پذیری اجتماعی، وفاداری، کارگروھی)، انصاف (عدالت)، رهبری (سازماندهی فعالیت‌های گروهی و نظارت بر انجام کار آن‌ها).
- (۵) **میان‌رویی**.^{۱۹} شامل کنترل رفتار، خودتنظیمی (خویشتن‌داری، انضباط)، آینده‌نگری (خطر نکردن، انجام ندادن یا نگفتن چیزهایی که بعداً ممکن است موجب زیان شود)، فروتنی.
- (۶) **تعالی**.^{۲۰} شامل تناسبی از زیبایی و عالی بودن (حیرت، شگفتی، برافراشتگی)، تشکر، امید (خوش‌بینی به آینده)، معنویت (مذهب، ایمان، هدف)، بخشودگی (دادن فرصت به مردم، پرهیز از آزارگری)، شوخ طبعی (بازی، خنده و مزه، روشن‌بینی)، هیجان‌پذیری (سرزندگی، اشتیاق، قدرت و انرژی) یافتن پیشی وسیع نسبت به جهان درون و بیرون (Carr, 2004: 54-5).
- راف (1989: 1071-5) نیز مقیاسی برای خوب زندگی کردن^{۲۱} مبتنی بر واقع‌گرایی حقیقی ارائه کرده است که از لحاظ روان‌سنجی و مفهومی موثق است. این مقیاس شش حیطه دارد: خویشتن‌پذیری^{۲۲}، ارتباط مثبت با دیگران^{۲۳} هدفمندی در زندگی^{۲۴}، ثبات و رشد شخصیتی^{۲۵}، کسب فضایل، تسلط بر محیط^{۲۶} و کارآمد بودن^{۲۷}؛ مفاهیمی که روانشناسی مثبت‌گرا بر آن تأکید دارد.
- از آنجا که روانشناسی مثبت‌گرا نیز در پی فراهم کردن زندگی بهتر برای انسان است، می‌کوشد از شیوه‌ها و ابزارهای لازم برای نشاط، سلامت و زندگی بهتر مردم بهره بگیرد؛ مسئله‌ای که عرفان ایرانی نیز در تعالیم خود بر آن بسیار تأکید دارد.

۳-۴ لذت و خشنودی در روانشناسی مثبت‌گرا و تناسب آن با حال و مقام در ادبیات عرفانی

حال و مقام در قلمرو عرفان و لذت و خشنودی در حوزه روانشناسی مثبت‌گرا دارای مفاهیم مثبت و نیروبخش‌اند، اما چشم‌اندازشان متفاوت است. لذت‌ها و خشنودی‌ها در جاری بودن تجربه‌پذیرند، اما میان لذت و خشنودی تفاوتی ظریف وجود دارد. وقتی انسان درگیر لذت‌ها و سرخوشی‌های مقطعی نظیر بوی خوش یک عطر، طعم خوش یک میوه، شنیدن قطعه‌ای موسیقی و خوشی‌هایی ازین قبیل می‌شود که خود در ایجاد آن هیچ نقشی نداشته است - اگرچه لذت و سرخوشی‌های بسیار بالایی هم به مخاطب انتقال دهد - از آنجا که گذرا و ناپایدار هستند و مخاطب

در تحصیل یا ایجاد آنها هیچ نقش و تلاشی نداشته است و مهم‌تر اینکه چیزی از آنها برای آینده اندوخته نمی‌شود، چندان جذابیت و شیرینی ندارد. درحالی که خشنودی‌ها همانند سرمایه‌هایی هستند که انسان با سعی و کوشش برای آینده خود می‌اندوزد و بعدها از منافع آن بهره‌مند می‌گردد.

حال و مقام از اصطلاحات عرفانی اند و شمول و دایره معنایی آن دو بسیار وسیع‌تر از لذت و خشنودی در روانشناسی مثبت‌گراست. «حال نزد عارفان موهبتی است که از جانب حق بر دل پاک سالک راه طریقت وارد می‌شود بی‌تعمد سالک، و باز به ظهور صفات نفس زایل می‌گردد و چون حال دوام یافت و ملکه سالک گشت، مقام خوانند» (سجادی، ۱۳۷۳: ۳۰۷). مقام در اصطلاح اهل حقیقت مرتبه‌ای است از مراتب سلوک که تحت قدم سالک آید و محل استقامت او گردد و زوال نپذیرد (همان: ۳۰۹). هجویری می‌گوید «مقامات از جمله مکاسب‌اند و احوال از مواهب» (۱۳۷۵: ۳۷۵). در رساله قشیریه هم آمده است: «حال معنایی است که بر دل سالک آید بی‌آنکه ایشان را اندر وی اثری باشد و کسبی، و آن از شادی بود یا از بسطی و شوقی یا هیبتی؛ احوال عطا بود و مقام کسب» (قشیری، ۱۳۷۴: ۹۲-۹۱). با این توضیح می‌توان استنباط کرد که لذت‌های گذرا^{۲۸} همانند حال در عرفان لحظه‌ای و ناپایدارند و خشنودی^{۲۹} چون دوام دارد و محصول هدف و تلاش است، با مقام در عرفان انطباق دارد. روانشناسی مثبت‌نگر هم می‌کوشد تا ناهنجاری‌ها و هیجان‌های منفی را از وجود انسان دور گرداند و خشنودی پایدار و ماندگار ایجاد کند. لذت‌ها به آسانی به دست می‌آیند و نیروی اثربخشی سریع دارند اما به سرعت هم گذرا هستند. درحالی که خشنودی به راحتی به دست نمی‌آید، چه بسا با رنج و سختی همراه بوده، نیاز به زحمت و ریاضت داشته باشد و به سرعت هم تکراری و عادی نمی‌شود. فعالیت‌هایی که در نهایت خشنودی به همراه دارند، معمولاً چالش‌برانگیزند و نیاز به مهارت دارند، هدفی بزرگ را دنبال می‌کنند و در کنار سختی‌های احتمالی، افراد حاضر نیستند آن را با چیز دیگری جایگزین کنند. برای خشنودی باید قابلیت‌ها و فضیلت‌ها را به حالت بالفعل درآورد. از این چشم‌انداز جاری بودن کارکرد مقام در عرفان را دارد و در تداوم میان مراتب مقام است که سالک کمال می‌یابد و در هیئت انسان کامل نمایان می‌شود.

۳-۵ جاری بودن^{۳۰}

هیجان‌ات مثبتی مانند لذت، نشاط، شور و شمع در زندگی روزمره ساری و جاری است، اما به طور معمول شادی و لذت‌های گذشته نسبت به حال نمود کمتری دارد. در واقع فقدان هیجان و

نمود هشیاری است که بخش اصلی جاری بودن را تشکیل می‌دهد؛ حالتی که موجب ایجاد سرمایه روانشناختی می‌شود و در آینده انسان می‌تواند از مزایا و منافع آن بهره‌مند شود (سلیگمن، ۱۳۸۸: ۱۵۳).^{۳۱} جاری بودن غالباً در متون عرفانی ما در قالب مفاهیمی چون مستی، بی‌خودی، بی‌خبری، بی‌هشی و... تعبیر می‌شود. راهکار روانشناسی مثبت‌گرا برای تقویت لذت‌ها، خلق رویدادهای لذت‌آفرین با فاصله‌های زمانی طولانی و افزایش آگاهی و هوشیاری در مورد لذت‌هاست که لذت‌آفرایی^{۳۲} نامیده می‌شود.

۴- ابوسعید ابوالخیر (۴۴۰-۳۵۷ ق) و مثبت‌گرایی در اسرارالتوحید

ساختار کتاب *اسرارالتوحید* به گونه‌ای است که تعداد حکایت‌های آن را دقیق نمی‌شود شمارش و مشخص کرد، اما حدود دویست و پنجاه حکایت در این کتاب وجود دارد که اقوال و روایت‌ها را هم می‌توان به آن افزود. در این مجموعه - اگر نگوئیم همه حکایت‌ها و روایت‌های *اسرارالتوحید* با تمام شاخص‌ها و معیارهای روانشناسی مثبت‌گرا منطبق است - بدون اغراق بسیاری از حکایات و روایات آن با فضیلت و قابلیت روانشناسی مثبت‌گرا قابل انطباق و بررسی است. چه بسا در یک حکایت یا روایت کوتاه و ساده کتاب *اسرارالتوحید* چندین نمونه از فضیلت و قابلیت‌های روانشناسی مثبت‌نگر را بتوان نشان داد. دو اثری که احفاد ابوسعید نوشته‌اند و به ما رسیده است، نشان می‌دهد ابوسعید تصوف را زیستنی و تجربه‌کردنی می‌دانسته است نه گفتنی و وصف‌کردنی (زرین کوب، ۱۳۶۹: ۶۳). شاید هم از این روست که خود هیچگاه اثر مکتوبی از خود به جای نگذاشت.

مثبت‌اندیشی، خوش‌خلقی، خوش‌بینی به خلق و خالق، مهرورزی با مخلوقات خداوند، به خود نیندیشیدن، اخلاص، نوع‌دوستی، کفّ نفس، تعالی و کمال، مفاهیم بنیادین اندیشه و جهان‌بینی ابوسعید است که برای هر کدام شواهد و نمونه‌های فراوانی در میان حکایات *اسرارالتوحید* می‌توان یافت. در سوی دیگر، همین مفاهیم را در آنچه روانشناسان مثبت‌گرا فضیلت و قابلیت نام نهاده‌اند، می‌بینیم که با تعالیم مکتب و جهان‌بینی ابوسعید منطبق است (ر.ک: نمودار پایان مقاله)، اما از آنجا که بررسی و انطباق همه موارد بیرون از حوصله این مقاله است، ناگزیر از گزینش هستیم.

تصوف ابوسعید تصوفی روشن، خوش‌بین و امیدوار، شاد و شادی‌آفرین است، همان مفاهیمی که روانشناسی مثبت‌گرا در پی بیان و تثبیت آن است. از دیدگاه شفيعی کدکنی «در مرکز تعالیم او جایی برای بدبینی و نفی زندگی وجود ندارد و همواره ناظر به جانب روشن زندگی است» (محمدبن‌منور، ۱۳۷۶: هشتاد و هشت). در *اسرارالتوحید* نقل شده است که «وقتی از اوقات قرآن

می‌خواند و در آخر عهد هرچه آیت رحمت بود می‌خواند و هرچه آیت عذاب بود می‌گذاشت. آنگاه که مورد اعتراض قرار می‌گیرد که «ای شیخ این گونه نظم قرآن بشود» پاسخ می‌دهد «آن ما همه بشارت و مغفرت آمده است، به چه خواهیم عیب کردن» (همان، ۲۰۱). جهان‌بینی و تفکر ابوسعید آمیزه‌ای از تعالیم ادیان الهی و اندیشه‌های نیک و پاکِ کاملان و اصل، به‌خصوص مشایخ صوفیه فرهنگ اسلامی است. تجربه زیستی ابوسعید نشان می‌دهد شخصیت وی به گونه‌ای پرورش یافته بود که هیچ نگاه منفی، کلام نامناسب و رفتار ناملازم از او بروز نکرده، در بحرانی‌ترین حالات و دشوارترین شرایط، آرام‌بخش‌ترین سخنان را بیان کرده که شور و شغف غیرقابل توصیف در میدان و اطرافیانش برانگیخته است. امروزه هم بعد از سده‌ها که خوانندگان حکایات و بیان احوال او را در *اسرارالتوحید* می‌خوانند، چنان وجد و شوری در نهاد مخاطب می‌نهد که *یُدْرَک* و *لایوصف* است. ابوسعید به کائنات نگاه مثبت دارد. گزینش و ترجیح در کار او نیست. مسلمان و مسیح و یهود، متدین و بی‌دین در نظر او مخلوق خداست. از میان همه راه‌هایی که به خدا ختم می‌شود و گویند که به عدد انفاس خلایق است، او «راحت رسانیدن به خلق را» نزدیک‌ترین راه می‌داند (همان، ۳۲۹) و حق خدا را *تبع* حق خلق می‌داند. او نسبت به حیوانات هم نگاه و رفتار مهربانانه دارد و این انسان‌دوستی و محبت نسبت به بندگان خدا در زندگی تا مرز محبت نسبت به حیوانات و جانوران هم پیش می‌رود تا آنجا که او برای سگان محله نیز غذا می‌فرستد «تا شکمی چرب کنند» (همان: ۱۱۰-۱۰۹).

ابوسعید معتقد است همه مشکلات فردی و اجتماعی انسان از آنجا سرچشمه می‌گیرد که مردم می‌کوشند خود را جز آنچه هستند، نشان دهند و دامنه این تظاهر و ریاکاری در زندگی فردی و اجتماعی مصیبت‌های اساسی تاریخ انسانیت را به‌وجود آورده است. او اعتقاد دارد ریاکاری و ظاهرسازی عامل نابودکننده اصالت انسان و جوامع انسانی است و اگر حافظ هم بزرگ‌ترین شاعر زبان فارسی است، نه صرفاً از جهت هنر و فن شاعری اوست، بلکه از جنبه‌های قوت او مبارزه عمیق و بی‌دریغی است که با ریا، ریاکاران و دین به دنیا فروشان دارد، اما متأسفانه این بلا و مصیبت میراث شومی است که از نسلی به نسل دیگر منتقل می‌شود و هر روز نیرومندتر از گذشته به شکلی خود را نمایان می‌کند.

ابوسعید درمان این بیماری خانمان‌سوز را ترویج فرهنگ اخلاص (خلوص و صفا) می‌داند. این تکیه و تأکید بر اخلاص و از سوی دیگر ستیز با خودخواهی و نفس که محور آموزه‌های ابوسعید است، سبب شده که او یکی از انسان‌دوست‌ترین چهره‌های فرهنگ ایران و اسلام باشد، محبتی عام و جهان‌شمول که همه انسان‌ها را از هر فرقه و آیین و مذهبی که باشند، در خویش فرامی‌گیرد.

وقتی در حضور او قرآن می‌خوانند و به آیه‌ای می‌رسند که می‌گوید «بترسید از آتشی که هیزمش سنگ است و آدمی^{۳۳}» (۲/۲۴) ابوسعید به خداوند می‌گوید «چون سنگ و آدمی هر دو به نزدیک تو به یک نرخ است، دوزخ به سنگ می‌تاب و این بیچارگان را مسوز» (محمدبن منور، ۱۳۷۶: ۳۰۵). در نگاه ابوسعید راحتی (= شادی) رساندن بر دل انسان مؤمن (=دیگری) مایه آرامش خاطر است و این آرامش خاطر برانگیزاننده شادی در نهاد انسان است که موجبات سلامت روحی و روانی فرد و به تبع، سلامت روانی جامعه را فراهم می‌کند. این باور ابوسعید که صد البته باور عرفانی و تصوف ایرانی - اسلامی از آغاز تا روزگار این عارف فرزانه و ابدی است، قرن‌ها پیش از دیدگاه‌های روانشناسان مثبت گرا رواج داشته است و آنچه امروزه در نظر روانشناسان غربی آن هم در حد نظریه مطرح می‌شود، فرهنگ و تجربه زیسته‌ای است که عارفان ایرانی داشته‌اند. سرخوشی‌ها و شادمانی‌هایی که در هر واقعه‌ای از ابوسعید رخ می‌دهد و مریدان را به شور و شغف می‌آورد که نعره‌ها می‌زنند، نمونه‌ای آشکار از این شادمانی، نشاط و مثبت‌نگری ابوسعید و یاران وی است.

۱-۴ خوش‌بینی

حکایت‌های اسرارالتوحید عرصه تماشا و تمرین خوش‌بینی^{۳۴} است؛ مفهومی که به بارنشستن آن در نهاد آدمی موجب الفت قلوب و رخت بر بستن بدبینی‌ها و بدگمانی‌ها می‌گردد که بدگمانی گناه است و گناه منشأ فسق و فجور. در روزگاری که تعصبات مذهبی و فرقه‌ای بیداد می‌کند، خوش‌بینی‌های ابوسعید شگفت‌انگیز است و اثرات معجزه‌آسا دارد. در برخی حکایات و رخدادهایی که از احوال او در اسرارالتوحید نقل شده است، مخاطب با مواردی مواجه می‌شود که در نگاه نخست واکنشی همراه با بدبینی و تنفر دارد، اما پس از تأمل و دریافت درست از سخنان و رفتار ابوسعید، آگاهانه افکار و رفتار خود را اصلاح می‌کند و هم‌نوا با او از توجه به جنبه‌های منفی روی گردان شده، به جنبه‌های مثبت می‌اندیشد و مثبت‌نگری را تمرین می‌کند. در حکایتی می‌خوانیم که چگونه لعنتی، رحمت به‌بار می‌آورد:

روزی شیخ ابوسعید - قدس الله روحه العزیز - گفت... به زیارت خواجه امام ابوالحسن تونی شویم، جمع صوفیان و مریدان، به دل، بر شیخ اعتراض کردند که به زیارت می‌شود کسی را که پیش او سخن او نمی‌توان گفت و اگر نام او شنود بر او لعنت کند. شیخ برنشت و برفت و جمله جمع در خدمت شیخ برفتند. در راه رافضی‌ای از خانه بیرون آمد. شیخ را و جمع را بدید، بر شیخ لعنت کرد، جماعت قصد زخم او کردند. شیخ گفت «آرام گیرید؛ باشد که بدان لعنت بر وی رحمت کنند» جمع گفتند چگونه رحمت کنند بر کسی که بر چون تویی لعنت کند؟ شیخ گفت «معاذالله!

او بر ما لعنت نمی‌کند؛ چنان می‌داند که ما بر باطلیم و او برحق، او لعنت بر باطل می‌کند، برای خدای را» و آن مرد ایستاده بود و سخن شیخ می‌شنید، در حال در پای اسب شیخ افتاد و گفت: ای شیخ توبه کردم که تو برحقی و من بر باطل، اسلام عرضه کن تا به‌نو مسلمان شوم (محمدبن منور، ۱۳۷۶: ۹۳).

در حکایتی دیگر ابوسعید با بیان تمثیلی که متضمن دو مضمون متفاوت است، ابوالقاسم قشیری را که امام وقت خود بود، به متابعت از اراده الهی دعوت می‌کند. در این تمثیل حکایت مرد دهقانی روایت می‌شود که برزیگری او را خیار نوباوه آورد:

دهقان حساب اهل خانه برگرفت، هر کس را یکی بنهاد و یکی فرا غلام داد. دهقان را هیچ نماند. غلام خدمت کرد بستاند و می‌خورد. خواجه را نیز آرزو آمد. گفت: پاره‌ای فرا من ده! غلام خدمت کرد و پاره‌ای فراخواجه داد، دهقان چون به دهان برد، تلخ بود. گفت: ای غلام خیار بدین تلخی و تو بدین خوشی می‌خوری؟ گفت: از دست خداوندی که چندین سال شیرینی خورده باشم به یک تلخی چه عذر آرم که رد کنم (همان: ۷۸-۷۷).

در حکایتی دیگر می‌خوانیم:

آورده‌اند وقتی شیخ ما - قدس الله روح العزیز - در نیشابور به محله‌ای فرومی‌شد، بیش از صدوپنجاه کس باز او بهم، ناگاه زنی خاکستر از بام بینداخت، نادانسته که کسی می‌گذرد. از آن خاکستر بعضی به جامه شیخ رسید. شیخ فارغ بود و هیچ متأثر نگشت. جمع در اضطراب آمدند و گفتند: «این سرای باز کنیم» و خواستند حرکتی کنند، شیخ گفت: «کسی که مستوجب آتش بود به خاکستری با او قناعت کنند، بسیار شکر واجب آید.» جمله را وقت خوش گشت و بسیار بگریستند و نعره‌ها بزدند (همان: ۲۰۹).

از دیگر نمونه‌های برجسته مثبت‌نگری ابوسعید حکایت کناسان و چاه مبرز است:

روزی ابوسعید با جماعتی از صوفیان از محله‌ای می‌گذشتند. کناسان چاه مبرز پاک می‌کردند و نجاست آن به خیک می‌آوردند و در گوی می‌ریختند. صوفیان چون آنجا رسیدند خویشتن فراهم کرده، بینی بگرفتند و می‌گریختند. شیخ ایشان را بخواند و گفت این نجاست به زفان حال با ما سخنی می‌گوید. می‌گوید: «ما آن طعام‌های بالذتیم و خوشبوی که شما سیم و زر بر ما می‌فشانید و جان‌ها از بهر ما نثار می‌کردید و هر سختی و مشقت که از آن حکایت نتوان کرد در راه به‌دست آوردن ما تحمل می‌کردید. به یک شب که با شما صحبت داشتیم، به رنگ شما شدیم. از ما به سبب چه می‌گریزید و بینی فرامی‌گیرید که ما رنگ و بوی درون شمایم (همان: ۲۶۶-۲۶۵).

ابوسعید برخلاف تصور مریدان و مخاطبان چنان واقع‌بینی و مثبت‌نگری را بر خاطر مریدان و مخاطبان خود نشانده که از پیش‌داوری خود شرمگین برگشتند. اگر روانشناسی مثبت‌گرا صرفاً به جنبه مثبت‌گرایی تأکید می‌ورزد، نکته مهم‌تر توجه به پیامدهای مثبت آن است که مغفول مانده - است. از پیامدهای مهم خوش‌بینی کظم غیظ و پرهیز از فروافتادن در گناهی مهلک است. چنانکه در سوره حجرات^{۳۵} آمده است و می‌دانیم که روانشناسان چه اندازه وقت و هزینه صرف می‌کنند تا کنترل خشم را در جوامع و میان افراد و خانواده‌ها تفهیم و تثبیت کنند.

۲-۴ انسانیت (و اخلاص)^{۳۶}

انسانیت در روانشناسی مثبت‌گرا مظاهر و نمودهای متنوع و متعدد دارد. نوع‌دوستی، آزادگی، مهرورزی، همدردی، اخلاص، داشتن روابط نزدیک احترام‌آمیز با دیگران، و مراقبت و مشارکت متقابل از جمله مظاهر آن است. اخلاص که از مصادیق بارز انسانیت و از نمودهای فضیلت انسانیت در روانشناسی مثبت‌گراست، در اندیشه ابوسعید مصادیق گوناگونی دارد که انصراف از خود و توجه به دیگری از جمله آنهاست. این توجه به اخلاص و دوری از خود (=نفس) همیشه و همه‌جا در رفتار و گفتار و احوالات ابوسعید تا پایان عمر او بازتاب دارد، چنانکه از وی می‌پرسند: «یا شیخ کیف الطریق؟» شیخ پاسخ می‌دهد «الصدق و الرفق، الصدق مع الحق و الرفق مع الخلق» (همان: ۲۹۵).

عصر ابوسعید عصر رواج و سلطه تعصب‌ها و جدلهای فرق و مذاهب بوده است، اما از همین دریچه اخلاص است که او با تمام ارباب فرق و مذاهب تعامل دارد و هرگز تعصبات خشک و تند رایج در روزگارش جای و اعتباری در اندیشه ابوسعید ندارد. او در نیشابور که مرکز این گونه ستیزه‌جویی‌ها و تعصبات فرقه‌ای و مذهبی بوده، زیسته است. با این همه، از رفتن به کلیسای ترسایان امتناع نداشته و از اظهار مهربانی با یهودیان و گبران، و دوستی با آنان و ارباب دیگر ادیان و فرق پرهیز نمی‌کرده است. زیباترین رفتار تعصب‌ستیزانه ابوسعید را در داستان رفتن او به کلیسای ترسایان می‌توان دید. آنجا که:

مُقریان شیخ در کلیسا قرآن برخواندند. آن جماعت (مسیحیان) همه از دست بشدند و نعره‌ها زدند و زاری بسیار کردند و همه جمع را حالت‌ها پدید آمد. چون به جای خویش بازآمدند، شیخ برخاست و بیرون آمد. یکی گفت: «اگر شیخ اشارت کردی همه زنارها باز کردند.» شیخ گفت ماشان وَر نبسته بودیم تا باز گشاییم^{۳۷} (همان: ۲۱۰).

این تساهل و تسامح ابوسعید ابوالخیر است که همیشه و امروزه بیش از هر زمان دیگری ضرورت و نیاز جامعه بشری است تا از جهل و مسائل مصیبت‌بار ناشی از آن پیشگیری کند. اگر نگوییم همه، بی‌گمان بخش اعظم رنج‌ها و مصائبی که انسان بر خویش‌تن تحمیل می‌کند، برخاسته از خودخواهی و ظاهر‌نمایی‌های اوست که در زبان ابوسعید، نفس خوانده می‌شود. ابوسعید بزرگ‌ترین دشمن انسان را همین خودخواهی، ظاهر‌سازی یا توجه به نفس می‌داند و معتقد است طاغوت هر کس نفس اوست. یار بدآموزی که انسان را از آن برحذر داشته‌اند^{۳۸}، همین نفس است. حتی بهشت و جهنم هم از دیدگاه او در همین نقطه است؛ آنجا که تویی تو یعنی نفس و تمایلات نفسانی ظاهر‌سازی و ریاکاری‌ها با توست، آنجا دوزخ است و آنجا که تو نیستی، یعنی میدانی برای خودخواهی و خودنمایی وجود ندارد، بهشت است؛ «حجاب میان آسمان و زمین نیست. عرش و کرسی نیست. پنداشت و منی تو حجاب است، از میان برگیر، به خدا رسیدی» (همان: ۲۸۷). در روانشناسی رفتار ابوسعید به نقطه‌ای می‌رسیم که وی همه مشکلات خود و مریدان خویش را از آن طریق حل می‌کرده است و آن مسئله اخلاص است. این اخلاص که ابوسعید شرک را در برابر آن قرار می‌دهد، در رویکرد اجتماعی با ریا در تقابل است. از این منظر ابوسعید وارث نظریه صوفیان بزرگ نیشابور است که در قلمرو عرفان به اصطلاح ملامت خوانده می‌شود؛ اصلی که محور همه آموزش‌های تصوف نیشابور و خراسان در عصر قبل از ابوسعید و تا سده‌های هشت و نُه پویا بوده است. بی‌سبب نیست که او را سرحلقه اهل ملامت روزگارش می‌بینیم و با رواج فتوت نام او را در کنار سران اهل فتوت نیز در کتاب‌ها می‌خوانیم. درحقیقت راه ملامت و نظریه فتوت هر دو از یک سرچشمه آب می‌خورد. ملامت و شیوه ملامتی که بعدها نام قلندر و سیرت قلندریان می‌گیرد و حافظ بزرگ‌ترین ستایشگر آن است،^{۳۹} آن بخش از تأثیرات نظریه اخلاص است که در رابطه انسان و خدا مطرح است و آن بخش که رابطه انسان با انسان و دیگر موجودات مطرح است، راه و رسم فتوت یا آیین جوانمردی خوانده می‌شود. به همین دلیل وقتی از او در باب طریق می‌پرسند، می‌گوید: «راستی با حق و دوستی و درستی با خلق» (محمدبن منور، ۱۳۷۶: ۲۹۵). شفיעی کدکنی این را نقطه مرکزی تعلیمات ابوسعید می‌داند (همان: هشتاد و شش). در حکایت «امیر مقامان» مثبت‌نگری ابوسعید را حتی در اموری می‌بینیم که برخلاف شرع و موازین عقلی است. اینکه او چگونه از کبائر و امور خلاف موازین عقلی، در تقویت عنصر اجتماعی اخلاص، پاک‌باختگی و تغییر نگاه انسان از فساد به سوی صلاح سود می‌جوید:

روزی شیخ ما - یوسعید رضی‌الله عنه - در نیشابور برنشسته بود و جمع متصوفه در خدمت او بودند و به بازار فرو می‌شدند. جمعی وُرنایان می‌آمدند برهنه، هر یک ازارپایی چرمین در پای کرده و یکی را

بر گردن گرفته، می آوردند. چون پیش شیخ رسیدند، شیخ پرسید: این کیست؟ گفتند: امیر مقامران است. شیخ او را گفت: این امیری به چه یافتی؟ گفت: ای شیخ به راست باختن و پاک باختن، شیخ نعره‌ای بزد و گفت «راست باز و پاک باز و امیر باش! (همان: ۲۱۶).

ابوسعید همچون طیبی حاذق و روانشناسی مجرب، به تجربه از همین نقطه اخلاص و مبارزه با ریا به حل مشکلات روحی انسان می‌پردازد و از این طریق سلامت روانی فرد و جامعه را تأمین و تضمین می‌کند.

۳-۴ همدردی و ایجاد شادی برای خلق الله

شادی مسلک و مشرب خاص ابوسعید است و آن را به منزله فریضه و تکلیف تلقی می‌کند. این حالت سبک روحی را چنان وسعت نفوذ و قدرت می‌بخشد که بارزترین خصلت روحی او می‌شود. چنانچه سخنان، حالات و رویدادهای زندگی ابوسعید را مدنظر قرار دهیم، مقطع طولانی‌تری از حیات او را شامل می‌شود که تصویر خاصی از حیات عرفانی ابوسعید به ما می‌دهد؛ در قلب سرشار از شادی ابوسعید با صفاتی مواجه می‌شویم که مخصوص خود او بوده است و او را از هم‌سلکانش متمایز می‌کند، چنانکه گفته‌اند: «شادی عنصر اصلی زندگی معنوی ابوسعید بوده - است» (مایر، ۱۳۷۸: ۱۵۶). ابوسعید «با روند شادزیستی خود این تصور نادرست و سنتی «منافات دل بستگی به دنیا و نیل به بهشت» را از میان برد و توانست با شیوه خاص زندگی خود گوشه‌ای از بهشت را به زمین بیاورد و با ایجاد احساس تقرب به خداوند زندگی آخروی را ادامه زندگی این دنیا بداند» (همان: ۱۵۸). حتی تبهکاران هم از شادکامی‌ها و شادخواهی‌های ابوسعید بی‌نصیب نمی‌مانند. در حکایتی می‌خوانیم:

شیخ با گروهی صوفیان به گورستان حیره بر سر تربت مشایخ رسید. جمعی را دید که در آن موضع خمر می‌خوردند و چیزی می‌زدند. صوفیان در اضطراب آمدند، خواستند که احتساب کنند و ایشان را بزنند. شیخ اجازت نداد. چون شیخ فراتر دیک ایشان رسید، گفت: «خدا همچنین که در این جهان خوش دلتان می‌دارد در آن جهان خوش دلتان دارد. آن جماعت برخاستند و در پای شیخ افتادند، خمرها بریختند و سازها بشکستند، توبه کردند و از نیکمردان شدند (محمدبن منور، ۱۳۷۶: ۲۳۷).

از توصیه‌های مؤکد قرآنی که در ادب فارسی هم مصادیق فراوانی دارد، این است که «اگر آدمی را شادی‌ای در دل می‌آید، جزای آن است که دلی را شاد کرده و اگر غمگین می‌شود، کسی را غمگین کرده است» (مولوی، ۱۳۸۴: ۶۶) و همگی عرفا و اهل تصوف، همدردی با مسلمانان و هموعان، و شاد کردن خلق و پرهیز از مردم‌آزاری را سفارش کرده‌اند.

از ویژگی‌های بارز تصوف ابوسعید ابوالخیر که بیان روشنی از بینش بشردوستانه اوست، این است که سالک راه حق بدان‌قدر که تواند راحتی به دل خلق رساند. خود وی همواره تمام دعاها و اوراد خویش را موقوف و مصروف سعادت و خیرخواهی دیگران کرده و در عادات و رسوم خانقاهیان که بر مریدان واجب شمرده بود، فضیلت هشتم را این‌گونه توصیف کرده است: «نیازمندان و ضعیفان را و هر که بدیشان پیوست وی را در پذیرند و رنج ایشان بکشند» (محمدبن منور، ۱۳۷۶: ۳۱۷). اعتقاد و عمل خود ابوسعید در بسیاری از حکایات او بازتاب دارد. برای نمونه وقتی از ابوسعید می‌پرسند «از خلق به حق چند راه است؟ می‌گوید: «به روایتی هزار راه بیش است» و به روایتی «به عدد هر ذره از موجودات راهی است به حق» اما هیچ راهی نزدیک‌تر و سبک‌تر از آن نیست که راحتی به دل مسلمانی رسانی،^{۴۰} ما بدین راه رفتیم و این اختیار کردیم و همه را بدین وصیت می‌کنیم» (همان: ۲۹۰). در نگاه ابوسعید راحتی (شادی) رساندن بر دل انسان مؤمن (دیگری) مایه آرامش خاطر و این آرامش خاطر برانگیزاننده شادی در نهاد انسان است که سلامت روحی و روانی فرد و به تبع، سلامت روانی جامعه را فراهم می‌کند. این باور ابوسعید که نگرش و باور عرفان و تصوف ایرانی - اسلامی از آغاز تا روزگار این عارف فرزانه و البته ابدی است، قرن‌ها پیش از دیدگاه‌های روانشناسان مثبت‌گرا رواج داشته است.

۴-۴ نوع دوستی

بارزترین جلوه پرشکوه اخلاص در رفتار ابوسعید را در نوع دوستی^{۴۱} او می‌توان سراغ گرفت. ابوسعید در دوره‌ای می‌زیست که تعصبات مذهبی بیداد می‌کرد و آنچه اشتیاق به اخلاص را در وجود او نیرومندتر می‌کرد، همین نوع دوستی بود که جلوه‌ای از خدادوستی بود و حد و مرزی هم برای آن قائل نمی‌شد. با توجه به الهاماتی که بر دل ابوسعید وارد می‌شد، حتی اگر کدورتی هم بر دل مریدانش می‌نشست، ابوسعید از انجام امری که برکات و رحمانی را در پی داشت، ابا نمی‌کرد. در نگرش ابوسعید «مرد باید به دو کار مشغول بود: هر چه او را از خدای باز دارد، از پیش پای می‌بردارد و راحتی به درویشی می‌رساند» (همان: ۲۹۰).

از نمودهای متعالی نوع دوستی، خدمت است که در نظر ابوسعید گوهری والاتر از آن نیست. «روزی شیخ ما بوسعید - قدس الله - در نیشابور در خانقاه عدنی کویان مجلس می‌گفت. در میان سخن گفت: «از در خانقاه تا بُن خانقاه همه گوهر است ریخته، چرا برنچینید؟» جمع جمله بازنگریستند پنداشتند که گوهر است ریخته تا برگیرند؛ چون ندیدند گفتند «ای شیخ! کجاست که ما نمی‌بینیم؟!» شیخ گفت: «خدمت، خدمت» (همان: ۲۱۰). یک سو نگرستن و یک سان نگرستن

هم که در تعریف تصوف ارائه می‌دهد (همان: ۲۹۶)، همان نوع دوستی است. همه را به یک چشم می‌بیند و هیچ کس در هر مقام و مرتبه‌ای بر دیگری برتری ندارد.

غنیمت دانستنِ وقت^{۴۲} و اهتمام به بهره‌مندی وافی و کافی از عمر کوتاه از مفاهیمی اساسی است که در ادبیات ایران و جهان کمتر شاعر و نویسنده‌ای را می‌توان یافت که این نکته را متذکر نشده باشد؛ از هوراس،^{۴۳} شاعر روم کهن گرفته تا رودکی و خیام و از خیام تا روزگار ما مسئله مؤکد شاعران و نویسندگان بوده است:

وقت را غنیمت دان آن قدر که بتوانی
حاصل از حیات ای جان این دم است تا دانی
(حافظ، ۱۳۶۲: ۹۴۴)

قدر وقت ار شناسد دل و کاری نکند
ای بسا حیف که از حاصل اوقات بریم
(همان: ۷۴۸)

در آموزه‌های ابوسعید نیز یکی از تعالیم مهم متوجه گردانیدن مریدان و مخاطبان به وقت است. صرف نظر از تعریف اصطلاحی مفهوم وقت در زبان صوفیه و عرفا، «کوشش بوسعید همواره بر این بوده که این وقت یا لحظه در گشادگی و بسط باشد و هر گاه عوامل روحی یا بیرونی سبب قبض یا به تعبیر خود ابوسعید «بسته شدن وقت» می‌گردیده است، او از هر وسیله‌ای برای گشودن وقت یا دست یافتن به بسط استفاده می‌کرده است» (محمدبن منور، ۱۳۷۶: نود و سه)؛ دیدار و گفت‌وگو با مردم از هر قشر و طبقه‌ای که باشند، تفرج، زیارت مزار مشایخ (همان: ۵۱-۵۳) یا وعظ و اندرز مردم. وقتی با انسان نیازمند یا فقیر هم کلام می‌شد، او را به فقر و ناتوانی متهم یا ملامت نمی‌کرد، بلکه برای گشایش در کار و زندگانی او دست به کار می‌شد و اگر کاری از دستش بر نمی‌آمد، دست کم در حق او دعا و نیایش می‌کرد. هر خدمتی که انسان به همنوع خود و خلق خدا کند - مادی یا معنوی - نشان انسان دوستی اوست؛ فرهنگی که انسان امروز بیش از هر زمان دیگری بدان نیازمند است.

۴-۵ تعالی

خواسته‌ها و اهداف روانشناسان مثبت‌گرا را که از طریق آن می‌کوشند افراد و جامعه را به سوی نشاط، امید و پویایی فرابیش ببرند، در روانشناسی و اندیشه ابوسعید می‌بینیم. تعالی از شاخص‌های مهم در نظریه روانشناسان مثبت‌گراست که با همه زیر مجموعه‌هایش: قدردانی، امید، بخشش، معنویت، درک زیبایی و... (سلیگمن، ۱۳۸۸: ۲۵۶-۲۵۵) در سخنان و تجربه زیسته ابوسعید قابل

مشاهده است. ابوسعید در روانشناسی انسان به این نتیجه رسیده است که خاستگاه تمام اضطراب‌ها و بی‌قراری‌های آدمی نفس و خودخواهی‌های اوست. هر اندازه که از میدان قدرت نفس و قلمرو خودخواهی‌های آدمی کاسته شود، دیگرخواهی در نگرش او شکوفاتر شده، آرامش و سکون بیشتری در خویش احساس خواهد کرد، چرا که توجه به خود، آدمی را از جمع/ اجتماع (دیگران) جدا خواهد کرد و این نخستین قدم در رخداد ویرانگر تنهایی انسان است که موجب می‌شود انسان به جای سیر صعودی و تکامل، که هدف خلقت اوست، مسیر سقوط و زوال را پیش بگیرد.

آنچه که در *اسرارالتوحید* آمده است، بیان می‌کند که ابوسعید - چنان که شیوه زندگی او بوده و ضرورت حیات آدمی است - راه (طریق) زندگی و سعادت را نشان می‌دهد. اعتقاد راسخ ابوسعید این بود که تمام رنج‌های انسان از میدان دادن به خودخواهی و کشش‌های نفس است، در نتیجه سخت مراقب این مهلکه بود و از آن پرهیز می‌کرد. او این بینش و نگرش را در زندگی خود تا سرحد کمال عملی کرده است؛ طوری که در همه عمر خویش حتی یک بار هم واژه من را به کار نبرده و در مکالمات و محاورات روزمره به جای خود، از ایشان استفاده می‌کرده است و این ایشان او، غیبت از من و دوری از خودنمایی و عوارض نفس را حکایت می‌کند. البته باید توجه داشت که مراد ابوسعید از این نفی من به هیچ وجه نفی زندگی و لذت‌های طبیعی زندگی نبوده است. این نکته را با تأمل و ژرف‌نگری در بسیاری از حکایات ابوسعید از جمله رفتار او در داستان مهیج حسن مؤدب می‌توان دریافت که خواست «خواجگی حسن را از وجود او از میان بردارد» (محمدبن منور، ۱۳۷۶: ۱۹۷-۱۹۵).^{۴۴}

۵ - نتیجه‌گیری

موهبت حیات بزرگ‌ترین هدیه خداوند به انسان است. نیازهای وجودی انسان را اگر به تبع ساختار وجودی‌اش به نیازهای مادی و معنوی تقسیم‌بندی کنیم، بخش اعظم پاسخ‌های نیاز معنوی و روانی انسان را باید در کمال‌طلبی، تکوین و تکامل او جستجو کرد که یکی از هزاران راهش، توجه به تجربه زیسته انسان‌های کاملی است که در آثار فکری - فرهنگی، ادبی و هنری ملثشان انعکاس یافته است، چنان که در *اسرارالتوحید* و توجه به زندگی ابوسعید ابوالخیر به‌عینه قابل مشاهده و تجربه است.

تصوف ابوسعید و درحقیقت تجربه زیسته او، و جوهره بنیادین غالب حکایت‌های *اسرارالتوحید* مفاهیمی چون اخلاص، خوش‌بینی، نوع‌دوستی، امید، نشاط و تعالی مفاهیمی‌اند که در مکاتب و مؤسسات روانشناسی برای بهتر کردن زندگی انسان بر آنها تأکید می‌کنند. امروزه ما

هر چه از این متن‌ها بیشتر فاصله می‌گیریم، بیشتر دچار اختلالات شخصیتی، روانی و نابسامانی‌های اجتماعی می‌شویم. بر عکس نسل‌های پیشین، که تا وقتی متون کهن محور مجامع آموزشی و محافل آنها بود، سلامت روانی و سامان اجتماعی استوارتر و بسامان‌تری داشتند و امنیت روحی - روانی جامعه آن روزگاران روبه‌راه‌تر بود، زیرا با آنچه می‌آموختند زندگی می‌کردند و با آن چیزی زندگی می‌کردند که می‌آموختند.

بنابر توضیحات داده‌شده، نتایج حاصل از مقاله حاضر را می‌توان اینگونه بیان کرد:

۱. آنچه پژوهشگران غرب در روانشناسی مثبت‌گرا (آن هم در قالب نظریه) تبلیغ و ترویج می‌کنند، زمینه‌های تاریخی، نمودها و تجارب زیسته آن را در آثار ادبی و زندگی و سرگذشت شخصیت‌های دینی، عرفانی و تاریخی خود داریم. برای نمونه، چکیده نظریات پژوهشگران روانشناسی مثبت‌گرا که در جدول^{۴۵} پایان مقاله ارائه شده است، مصداق‌ها و شواهد فراوانی در *اسرارالتوحید* دارد که نشان می‌دهد مثبت‌گرایی پیش از آنکه بر اندیشه غربیان خطور کند، در فرهنگ و تفکر مشرق‌زمین و در آثار ادبی، هنری، و زندگی ایرانیان نمود و مصداق داشته است. بخشی از اشکال بر خود ما وارد است که از سنت‌های زندگی و گنجینه‌های خود غافلیم و برای حل مشکلات و معضلات خود دست به دامن غربیان می‌شویم؛ «آنچه خود داشت ز بیگانه تمنا می‌کرد».
۲. استنباط نگارنده این است که بازتاب مثبت‌گرایی و مثبت‌اندیشی در متون ادبی ما بسی کارآمدتر و تأثیرگذارتر از نظریه‌های پژوهشگران غربی است. زیرا آنها در پی درمان اختلالات زندگی دنیایی انسان هستند درحالی‌که تفکر ایرانی بازتاب‌یافته در آثار ادبی و هنری از جمله *اسرارالتوحید*، می‌کوشد دست انسان زمینی را گرفته، او را در ساحتی فرازمینی سیر دهد؛ یعنی مسیر تکاملی او را به صورت صعودی و از زمین به آسمان ترسیم می‌کند.
۳. ترغیب علاقه‌مندان و دوست‌داران فرهنگ ایران‌زمین به بازخوانی متون با رویکردهای دانش‌های نوین و بهره‌مندی دقیق‌تر و عمیق‌تر از متون ادبی منجر به بازتولید آثار و اندیشه‌های ادبی و هنری خواهد شد.

پی‌نوشت

۱. مثبت‌نگری از دیدگاه روانشناسی مثبت‌گرا از حالات کیفی و روانی انسان است که بر توانمندی‌ها و نقاط مثبت انسان متمرکز است و بر اثر ممارست و مداومت تبدیل به ملکه اخلاقی و از صفات ذاتی انسان

می‌شود که بعد از آن در سختی‌ها و آسانی زندگی تغییری در منش، رفتار و حالات انسان ایجاد نمی‌شود. اما تفکر مثبت صرفاً به جهان‌بینی انسان و چگونگی فکر و نگاه انسان به جهان پیرامونش مربوط می‌شود که با توجه به شرایط و مخصوصاً منافع و مضراتش تغییرپذیر است.

2. Fritz Meier

3. The **Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM)** is considered the most important document for the diagnosis and the classification of mental disorders. Positive psychology is "the scientific study of what makes life most worth living", or "the scientific study of positive human functioning and flourishing on multiple levels that include the biological, personal, relational, institutional, cultural, and global dimensions of life".

4. In the same way that the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders assesses and facilitates research on mental disorders, CSV is intended to provide a theoretical framework to assist in developing practical applications for positive psychology. **Character Strengths and Virtues (CSV)** is a book by Christopher Peterson and Martin Seligman (2004) that attempts to present a measure of humanist ideals of virtue in an empirical, rigorously scientific manner.

۵. روانشناسان مثبت‌گرا این فضیلت‌ها و قابلیت‌ها را در قالب جدولی فراهم کرده‌اند که در پایان مقاله ارائه شده است.

6. Martin Seligman

۷. رجوع شود به جدول پایانی مقاله در پی‌نوشت ۴۵.

8. positivity

9. eudaimonic well-being

10. hedonic well-being

11. contentment and satisfaction

12. hope and optimism

13. flow and happiness

۱۴. طرح و تقسیم‌بندی این قابلیت‌ها و فضیلت‌ها در پایان مقاله به پیوست آمده است.

15. wisdom and knowledge

16. courage

17. humanity

18. Justice

19. temperance

20. transcendence

21. well-being

22. self-acceptance

23. positive relation with others

24. purpose in life

25. positivity

26. environmental mastery

27. autonomy

28. pleasure

29. gratification

30. flow

31. cf. *positive psychology*, allan carr, pp. 59 – 65.

32. savoring

۳۳. ...فَاتَّقُوا النَّارَ الَّتِي وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ أُعِدَّتْ لِلْكَافِرِينَ (قرآن: ۲/۲۴).

34. optimism

۳۵. «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبَ بَعْضُكُم بَعْضًا...» (حجرات: ۱۲).

36. humanity (and sincerity)

۳۷. این تعامل و همزیستی ابوسعید با ارباب فرق و مذاهب در حکایت‌های دیگر هم آمده است؛ ما به خاطر محدودیت‌های مقاله و پرهیز از تکرار، از ذکر آنها خودداری کرده، به ارجاع صفحات منظور اکتفا می‌کنیم. (ر.ک. اسرارالتوحید: ۹۳، ۹۴ و ۱۳۱).

۳۸. قَالَ اللَّيْبِيُّ (ص): أَعْدَى عَدُوِّكَ نَفْسُكَ أَلَيْبِي بَيْنَ جَنِّيكَ (احادیث مثنوی، ص: ۹، نقل از کنوز الحقائق: ۱۴)

۳۹. سوی رندان قلندر به ره‌آورد سفر/ دلق بسطامی و سجاده طامات بریم (حافظ، ۱۳۶۲: ۷۴۸)
بر در می‌کده رندان قلندر باشند/ که ستانند و دهند افسر شاهنشاهی (همان: ۹۷۴)
(نیز رجوع شود به غزل ۳۸۹/۸ ص: ۷۹۴)

۴۰. در نسخه ژوکوفسکی با اندکی تفاوت آمده است: «دلی را شاد کند.» (چاپ ژوکوفسکی: ۳۸۰)

41. kindness and generosity

42. carpe diem

43. Quintus Horatius Flaccus

44. transcendence

۴۵. در جدول زیر چکیده نظریات پژوهشگران مثبت‌گرا ارائه شده است.

Defining features	Character strengths
Wisdom and Knowledge: Acquisition of and use of knowledge	1. Curiosity and interest in the world
	2. Love of learning
	3. Creativity and ingenuity
	4. Judgment, critical thinking and broad-mindedness
	5. Personal, social and emotional intelligences
	6. Perspective, seeing the big picture and wisdom
Courage: The will to accomplish goals in the face of internal or external oppositions	7. Valour, bravery and courage
	8. Perseverance, enthusiasm and effort
	9. Integrity, honesty, authenticity and genuineness
Humanity: Interpersonal strength	10. Kindness and generosity
	11. Capacity to love and be loved
Justice: Civic strengths	12. Citizenship, duty, teamwork and loyalty
	13. Fairness, equity and justice
	14. Leadership
Temperance: The force that keeps us from self-indulgence	15. Self-control and self-regulation
	16. Prudence, caution, carefulness and discretion
	17. Modesty and humility
Transcendence: The forces that bind us to the larger world	18. Wonder and appreciation of beauty and virtue
	19. Appreciation and gratitude
	20. Hope, optimism and future-mindedness
	21. Spirituality, being targeted, belief and religion
	22. Mercy and forgiveness
	23. Liveliness and humour
	24. Zest, passion, enthusiasm and energy

منابع

- اویسی کهخا، عبدالعلی. (۱۳۹۲). «آزاداندیشی در ابوسعید و سهراب سپهری». *ادبیات عرفانی و اسطوره-شناختی*. سال ۹. شماره ۳۳. صص ۱۱-۳۱.
- باربارا، فردریکسون. (۱۳۹۵). *مثبت‌گرایی*. ترجمه نسرين پارسا و هامایاک آوادیس یانس. تهران: رشد.
- پسندی، فائزه، عباس اقبالی و محسن سیفی. (۱۳۹۸). «روانکاوی مؤلفه‌های شادکامی در شعر خالد أبوخلد بر اساس روانشناسی مثبت‌گرا». *مجله نقد ادب معاصر عربی*. دوره ۹. شماره ۱۷. صص ۲۵۵-۲۸۲.
- جبری، سوسن. (۱۳۹۰). «حکایت و جهان‌بینی صوفیانه». *بوستان ادب*. شماره ۸. صص ۷۰-۹۸.
- حسین ابن احمد عثمانی، ابوعلی. (۱۳۷۴). *ترجمه رساله قشیریه*. تصحیح و استدرکات: بدیع‌الزمان فروزانفر. چاپ چهارم. تهران: انتشارات علمی و فرهنگی.
- حافظ، شمس‌الدین محمد. (۱۳۶۲). *دیوان حافظ*. تصحیح و توضیح پرویز نائل خانلری. تهران: انتشارات خوارزمی.
- ربیع‌زاده، علی، مراد اسماعیلی و حسین محمدی. (۱۳۷۳). «بررسی معنای زندگی در کتاب اسرارالتوحید فی مقامات شیخ ابوسعید ابوالخیر». دومین همایش بین‌المللی زبان و ادبیات فارسی. همدان. با همکاری دانشگاه بوعلی سینا.
- زرین کوب، عبدالحسین. (۱۳۶۹). *جستجو در تصوف*. چاپ چهارم. تهران: امیرکبیر.
- سجادی، سیدجعفر. (۱۳۷۳). *فرهنگ اصطلاحات و تعبیرات عرفانی*. تهران: انتشارات طهوری.
- سعدی، مصلح ابن عبدالله. (۱۳۶۹). *کلیات سعدی*. به اهتمام محمدعلی فروغی. تهران: امیرکبیر.
- سلیگمن، مارتین. (۱۳۸۸). *روانشناسی مثبت‌نگر در خدمت خوشنودی پایدار*. ترجمه مصطفی تبریزی و دیگران. تهران: نشر دانژه.
- شفیعی کدکنی، محمدرضا. (۱۳۷۲). *آن‌سوی حرف و صوت*. گزیده اسرارالتوحید. تهران: انتشارات سخن.
- شیرانی، محمد، ناصر جدیدی و فیض‌الله بوشاسب گوشه. (۱۳۹۶). «بررسی تاریخی نقش اجتماعی سیاسی ابوسعید ابوالخیر در خراسان عصر غزنوی و سلجوقی در متون ادبی-عرفانی با تأکید بر کتاب اسرار التوحید». *نشریه تاریخ اسلام*. سال ۱۸. شماره ۴. پیاپی ۷۲. صص ۲۹۱-۳۱۸.
- قومی، صدیقه، محمود عباسی و عبدالعلی اویسی کهخا. (۱۳۹۷). «تحلیل کارکرد «مفهوم انسان مذهبی» میرچا الیاده در حکایات کرامات فارسی با تکیه بر اسرارالتوحید». *ادبیات عرفانی و اسطوره-شناختی*. سال ۱۴. شماره ۵۰. صص ۲۳۷-۲۶۵.
- مایر، فریتس. (۱۳۷۸). *ابوسعید ابوالخیر حقیقت و افسانه*. ترجمه مهرآفاق بایبوردی. تهران: مرکز نشر دانشگاهی.

محمدین منور. (۱۳۷۶). *اسرارالتوحید فی مقامات شیخ ابی سعید*. مقدمه، تصحیح و تعلیقات: محمدرضا شفیع کدکنی. چاپ چهارم. تهران: آگه.

مولانا جلال‌الدین محمد مولوی. (۱۳۸۴). *فیہ ما فیہ*. تصحیحات و حواشی: بدیع‌الزمان فروزانفر. تهران: امیر کبیر.

هُجویری، علی‌بن عثمان الجلابی. (۱۳۷۵). *کشف‌المحجوب*. تصحیح و ژکوفسکی. به کوشش قاسم انصاری. تهران: طهوری.

هُجویری، علی‌بن عثمان. (۱۳۸۴). *کشف‌المحجوب*. تحقیق: محمود عابدی. تهران: سروش.
نجفی، محمود، حسن احدی، فرامرز سهرابی و علی دلاور (۱۳۹۴). «مدل پیش‌بین رضامندی زندگی براساس سازه‌های روانشناسی مثبت‌گرا». *مطالعات روانشناسی بالینی*. دوره ۶. شماره ۲۱. صص ۳۲-۵۵.

یعقوبی، ابوالقاسم و بیان نسایی مقدم. (۱۳۹۸). «اثربخشی روش مداخله‌ای روان‌شناسی مثبت‌گرا بر بهزیستی روان‌شناختی نوجوانان». *روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران*. دوره ۲۵. شماره ۱. پیاپی ۹۶. صص ۱۴-۲۵.

Carr, A. (2004). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths*. Brunner-Routledge.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations of the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (6), 1069-1081.

Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.

<https://motamem.org/> (1396/08/24)

References

Carr, A. (2004). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths*. Brunner-Routledge.

Dadbeh, A. (2012). *Hafez: Zendegi va andisheh* [Hafez: Life and thought] (K. Bojnourdi, Ed.). The Center for the Great Islamic Encyclopedia.

Frederickson, B. (2016). *Positivity* (N. Parsa & H. Avadisyan, Trans.). Roshd.

Ghomi, S., Abāssi, M., Oveisi Kahkha, A. (2018). Mircea Eliade's concept of "homo religious" in Persian Anecdotes: An analysis based on *Asrar al-Tawhid*. *Journal of Mytho-Mystic Literature*, 14(50), 237-265.

Hafiz, Sh. M. (1983). *Divan of Hafiz* (P. Natel Khānlari, Ed.). Kharazmi.

Hefferon, K., & Boniwell, I. (2011) *Positive psychology: Theory, research and applications*. McGraw-Hill Open University Press.

Hujwiri, A. U. (1996). *Kashfal al-mahjub* [Revelation of the veiled] (V. A. Zhukovsky, Ed.). Tahoori.

Hujwiri, A. U. (2011). *Kashf al-mahjub* [Revelation of the veiled] (M. Abedi, Ed.). Soroush.

Hussein ibn Ahmad Uthmani, A. A. (1995). *Tarjomeye resaleyeh Qusheyriyya* [Translation of al-Qusheyriyya treatise] (4th ed.) (B. Forouzanfar, Ed.) Elmi va Farhangi.

Jaberi, S. (2012). Sufi narration and worldview. *Journal of Poetry Studies (Boostan Adab)*, 3(2), 70-98.

Jung, C. G. (1998). *Man and his symbols* (M. Soltanieh, Trans.). Jami.

- Khayyam, O. I. (1992). *Khayyam's quatrains* (A. Jorbozehdar, Ed.). Asatir.
- Khorramshahi, B. (2003). *Hafiz, hafeze ye má ast* [Hafiz is our memory]. Qatreh.
- Linley, P. A. (2009). *Encyclopedia of positive psychology* (Sh. J. Lopez, Ed.). Blackwell Publishing.
- Maslow, A. H. (1988). *Psychology of healthy personality* (Sh. Roygarian, Trans.) Hadaf.
- Meier, F. (1999). *Abu Saeed Abu lkhair wirklichkeit und legende* [Abu Saeed Abu lkhair reality and legend] (M. A. Baybordi, Trans.). University Publishing Center.
- Munawwar, M. (1997). [*Asrar al-Tawhid fi maghamat Sheykh Abu Saeed*] (4th ed.) (M. R. Shafi'i Kadkani, Ed.). Agha.
- Najafi, M., Ahadi, H., Sohrabi, F., & Delavar, A. (2016). The predictive model of life satisfaction based on positive psychological structures. *Clinical Psychology Studies*, 6 (21), 32-55.
- Oveisi Kehkhā, A. (2013). Open mindedness in the thoughts of Abu Saeed Abulkhayr and Sohrab Sepehri. *Journal of Mytho-Mystic Literature*, 9 (33), 11-31.
- Pasandi, F., Eghbali, A., Şeifi, M. (2019). Positive psychoanalysis of the poetry of Khalid Abu Khalid. *Journal of New Critical Arabic Literature*, 9 (17), 255-282.
- Rabi'zadeh, A., Ismaili, M., Mohammadi, H. (1994). *Studying the concept of life in Asrar al Towhid fi maghamat Sheikh Abu-Saeed Abulkheir*. Paper presented at the Second International Conference of Persian Language and Literature. Bu-Ali Sina University.
- Rashidi Tabrizi, Y. H. (1988). *Tarbakhaneh* [Khayyam's quatrains] (J. Homayi, Ed.). Homa.
- Rūmi, J. M. (2005). *Fihe ma fihe* [In it what is in it] (B. Forouzanfar, Ed.). Amirkabir.
- Rūmi, J. M. (1994). *Mathnavi ma'navi* [The spiritual couplets] (T. Sobhani, Ed.). Ministry of Culture and Islamic Guidance.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations of the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (6), 1069-1081.
- Sa'di, M. A. (1990). *Kolhyyat e Sa'di* [Complete works of Sa'di] (M. A. Foroughi, Ed.). Amirkabir.
- Sajjadi, S. J. (1994). *Farhange estelihat va ta'birate erfani* [Dictionary of mystical terms]. Tahoori.
- Seligman, M. (2009). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment* (M. Tabrizi, R. Karimi, & A. Niloofari, Trans.). Danjeh.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Shafiei Kadkani, M. R. (1993). *An sooye harf va sot* [Beyond letters and sounds: Selection from *Asrar ol towhid*]. Sokhan.
- Shirani, M., Jadidi, N., Bushasb Goosheh, F. (2018). Historical study of social and political role of Abu Saeed Abulkheir in Khorasan and in time of Ghaznavids and Saljuqids via literary and mystic Texts: With emphasis on *Asrar al-Tawhid*. *History of Islam*, 18 (72), 291-318.
- Yaghoubi, A., & Nesai Moghaddam, B. (2019). The effectiveness of positivist psychological intervention methods on adolescents' psychological well-being. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 25 (1), 14-25.
- Zarrinkoob, A. (1983). *Yaddasht ha va andishe ha* [Notes and reflections]. Javidan.
- Zarrinkoob, A. (1990). *Jost o jou dar tasavvof* [Search in Sufism] (4th ed.). Amirkabir.

Re-reading of Mystical Anecdotes of *Asrar al-Tawhid* through Positive Psychology Approach¹

Mansoor Pirani²

Received: 2020/07/27
Accepted: 2020/11/02

Extended Abstract

In the hectic life of modern man, the components of the new age such as density of communications; technology and scientific breakthroughs; acceleration of life concerns; escalation of intellectual conflicts, doubts, economic problems; complexities of digital life; alienation from spirituality; breakout of various diseases caused by mental pressures, poverty, ignorance, inequality, and the like have resulted in individuals' insufficient attention to wellbeing of their soul and psyche, and have made them trapped in frustration and depression. In such circumstances, virtues such as hope, happiness, empathy, altruism and wisdom regain their value and meaning; as the common belief in the Iranians' collective wisdom is:

The sons of Adam are limbs of each other
having been created of one essence
When the calamity of the time afflicts one limb
the other limbs cannot remain at rest
If thou has no sympathy for the troubles of others
thou art unworthy to be called by the name of man (Sa'di, 1971, p. 47)

Positive psychology, at the subjective level, is about valuable subjective experiences including well-being, contentment, and satisfaction (with the past); hope and optimism (about the future); and engagement and happiness (with the present). At individual level, it focuses on positive individual traits, namely the capacity for love and occupation, courage, personal skill, aesthetic sensibility, perseverance, forgiveness, originality, future mindfulness, spirituality, and wisdom. At social level, it is about the civic virtues and institutions that move individuals toward better citizenship, namely responsibility, nurturance, altruism, civility, moderation, tolerance, and work ethics. Accordingly, Seligman classifies positive excitements into three categories of the past, presence and future.

1. DOI: 10.22051/jml.2020.32012.1993

2. Assistant Professor, Persian Language and Literature Department, Shahid Beheshti University, Iran.
m_pirani@sbu.ac.ir

Print ISSN: 2008-9384 / Online ISSN: 2538-1997

Fortunately, in the realm of Iranian literature, we have unique or unparalleled texts representing the presence of positive psychology in Persian literature and culture. *Israr al-Tawhid* is a literary collection containing the sayings, manners and life of Abusa'id Abu al-Khair. The book *Asrar al-Tawhid* is not just a biography of Abusa'id, but one of the most prominent sources in the history of Iranian mysticism and one of the most important documents in the social history of this land. With no exaggerations, many of the anecdotes, behaviors and thoughts in the book could be compared with virtues presented in modern positive psychology. As reflected in the book, Abusa'id held the view that mysticism should be truly experienced and enacted rather than merely defined and described (Zarrinkoob, 1971, p. 63). Probably that's the reason why there exists no written manuscript authored by him.

The basic concepts of Abusa'id's worldview are positive thinking, optimism about the creator, kindness with God's creatures, selflessness, sincerity, altruism, self-satisfaction, transcendence and perfection; for each of which ample evidence could be found in *Israr al-Tawhid*'s anecdotes. The same concepts could also be found in what positive psychologists call virtues and capabilities. The Sufism adopted by Abusa'id is a bright, optimistic, hopeful, happy and joyful one; the same concepts that positivist psychology seeks to explicate and establish. "At the heart of his teachings there is no place for pessimism and denial of life, and he always looks to the bright side of life". Abusa'id has an optimistic view to the universe, the humans, and all the phenomena of creation. There is no predilection or preference in his thoughts and his life. In his view, Muslims, Christians, Jews, religious and non-religious individuals are all creation of God. Of all the numerous paths that lead to God, he considers the best way to be "bringing peace and tranquility to the people" (*Israr al-Tawhid*, p. 329). Abusa'id maintains that all personal and social problems originate from human duplicity and hypocrisy; the continuation of which has caused fundamental tragic catastrophes in human history. He believes that pretense or insincerity ruins human essence and human communities, and suggests promotion and dissemination of sincerity and purity as the panacea. In his view, bringing peace (or happiness) to the heart of believers (or others) could bring tranquility and this tranquility stimulates happiness in humans; which in turn results in wellbeing of soul and psyche at both personal and social levels. Abusa'id's Sufism, and in fact his lived experience, and essential concepts entrenched in *Israr al-Tawhid*'s anecdotes like purity, optimism, altruism, hope, vigor, and transcendence are the topics underscored in the schools of psychology for individuals' prosperous life.

Keywords: *Asraar al-Tawhid, Positive psychology, Happiness, Virtues and abilities, Existence experience.*