



A Comparative Study of Happiness from the Perspective of Ibn Arabi and Seligman¹

Hadi Vakili¹ 

1. Associate Professor, Research Institute of Philosophy, Research Institute for Humanities and Cultural Studies, Tehran, Iran.
Email: drhvakili@gmail.com



Abstract

Happiness is one of the concepts that has long been widely reflected in various Eastern and Western traditions, including in novel spiritualist currents, especially Seligman's positivist psychology. This concept, which has been mentioned and emphasized many times in the Qur'an and hadiths, is also emphasized in Ibn Arabi's mysticism in the form of words such as Sorour, Farah, Vajd, Behjat, Bast, Lezat, Showq and Rezayat (All of them mean happiness, pleasure or satisfaction), and it means the joy and heart pleasure that result from and knowledge and closeness to the right. In his works, Ibn Arabi considers one of the characteristics of true scholars as having constant happiness and continuous joy. Seligman considers happiness to be a factor in mental health and one of the

1. **Cite this article:** Vakili, H. (1402 AP). A Comparative study of happiness from the perspective of Ibn Arabi and Seligman. *Journal of Islamic Spirituality Studies*, 2(3), pp. 9-38.

<https://doi.org/10.22081/JSR.2024.67348.1046>

* **Publisher:** Islamic Propagation Office of the Seminary of Qom (Islamic Sciences and Culture Academy, Qom, Iran). ***Type of article:** Research Article

Received: 11/09/2023 • **Revised:** 21/01/2024 • **Accepted:** 06/02/2024 • **Published online:** 16/03/2024

© The Authors



desirable results of positivist psychology, and he believes that experiences containing positive emotions reduce negative emotions such as depression, despair, and pessimism and increase psychological abilities and virtues. The research method has been extracting the features of the concept of sorour (happiness) from the works of Ibn Arabi and the concept of "happiness" from the works of Seligman and then comparing them with each other. Similarities can be seen between these two views, such as: introversion, correcting the attitude towards life and paying attention to the empowerment of moral virtues and relaxing attitudes. However, there are also differences between them, including the fact that Ibn Arabi considers lasting happiness arising from the inner, spiritual and divine matter to be the result of acquiring moral virtues and resemblance to divine attributes, spiritual behavior and knowledge and closeness to the right while the concept of happiness in Seligman's thought is psychological and has a behavioristic function.

Keywords

Happiness, Sorour, Ibn Arabi, Seligman, positivist psychology.

بررسی تطبیقی شادی از منظر ابن عربی و سلیگمن^۱

هادی وکیلی^۱ 

۱. دانشیار، پژوهشکده فلسفه، پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی، تهران، ایران.

Email: drhvakili@gmail.com



چکیده

مفهوم شادی، از جمله مفاهیمی است که از دیرباز در سنت‌های گوناگون شرقی و غربی و از جمله در جریان‌های معنویت‌گرای نوظهور به‌خصوص روان‌شناسی مثبت‌گرای سلیگمن بازتابی گسترده داشته است. این مفهوم که در قرآن و احادیث نیز بارها مورد اشاره و تأکید قرار گرفته است در عرفان ابن عربی نیز در قالب کلماتی همچون: سرور، فرح، وجد، بهجت، بسط، لذت، شوق و رضایت مورد توجه بوده و به معنای خوشی و لذت قلبی ناشی از معرفت و قرب به حق مراد شده است. ابن عربی در آثار خویش، یکی از اوصاف عالمان حقیقی را فرح مداوم و سرور پیوسته می‌داند. سلیگمن، شادی را عامل سلامت روان و از نتایج مطلوب روان‌شناسی مثبت‌گرا می‌شناسد و بر این باور است که تجارب حاوی هیجانات مثبت، باعث کاهش هیجانات منفی همچون: افسردگی، ناامیدی و بدبینی و موجب افزایش قابلیت‌ها و فضیلت‌های روانی شوند. روش کار، استخراج ویژگی‌های مفهوم سرور از آثار ابن عربی و مفهوم «happiness» از آثار سلیگمن و سپس مقایسه آنها با یکدیگر بوده است. میان این دو دیدگاه، شباهت‌هایی از جمله: درون‌گرایی، اصلاح نگرش به ساحت زندگی و توجه به پرورش فضایل اخلاقی و منش‌های آرامش‌بخش دیده می‌شوند؛ اما تفاوت‌هایی نیز میان آنها وجود دارند، از جمله: این



۱. **استناد به این مقاله:** وکیلی، هادی. (۱۴۰۲). بررسی تطبیقی شادی از منظر ابن عربی و سلیگمن. معنویت‌پژوهی اسلامی، ۳(۲)، صص ۹-۳۸.
<https://doi.org/10.22081/JSR.2024.67348.1046>

□ نوع مقاله: پژوهشی؛ ناشر: دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم (پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی، قم، ایران) © نویسندگان
 □ تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۶/۲۰ • تاریخ اصلاح: ۱۴۰۲/۱۱/۰۱ • تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۱۱/۱۷ • تاریخ انتشار آنلاین: ۱۴۰۲/۱۲/۲۶

که ابن عربی شادی پایدار را برآمده از امر باطنی، معنوی و الهی دانسته آن را نتیجه کسب فضائل اخلاقی و تشبه به صفات الهی و سلوک معنوی و معرفت و قرب به حق می‌داند، درحالی که موضوع شادی در اندیشه سلیگمن امری روان‌شناختی بوده و کارکرد رفتار گرایانه دارد.

کلیدواژه‌ها

شادی، سرور، ابن عربی، سلیگمن، روان‌شناسی مثبت‌گرا.

مقدمه

تأثیر شاخه‌های گوناگون روان‌شناسی بر ظهور و رشد جریان‌های گوناگون معنویت‌های نوظهور و حتی تلفیق روان‌شناسی با معنویت به‌خصوص معنویت‌های نوظهور امری انکارناپذیر است. مروری بر ادبیات جنبش‌های معنوی نوظهور، تأثیر متقابل این دو حوزه مطالعاتی را به خوبی نشان می‌دهد. برای نمونه از جنبش معنوی روش سیلوا^۱ که اکنون به جهت‌شناسی روانی^۲ شناخته می‌شود و پیش‌تر به کنترل ذهن سیلوا^۳ معروف بود، و همچنین تکنیک‌های روش سیلوا می‌توان یاد کرد که بخشی از جنبش پتانسیل انسانی^۴ است و توسط خوزه سیلوا^۵ (۱۹۱۴-۱۹۹۹) و در همین چهارچوب تلفیقی مورد اشاره در صدر بحث طراح شد. نمونه‌ای دیگر، جنبش معنوی ساینتولوژی است که نه به‌عنوان یک دین جدید، بلکه به‌عنوان یک نظام جدید روان‌درمانی با انتشار کتاب دیانتیک‌ها: علم مدرن سلامت روانی^۶ در سال ۱۹۵۰ و توسط ال. ران هوبارد آمریکایی (۱۹۱۱-۱۹۸۶) آغاز شد.

علاوه بر این نمونه‌هایی که بر تأثیر بل تلفیق روان‌شناسی جدید و معنویت نوظهور دلالت می‌کنند، امروزه دو حوزه از علوم رفتاری که زمانی به‌ندرت به تبادل اطلاعات می‌پرداختند، اکنون به‌شدت به یکدیگر نزدیک شده‌اند: روان‌شناسی مثبت (مثبت‌گرا یا مثبت‌نگر) و روان‌شناسی معنویت. هم‌افزایی میان این دو حوزه مطالعاتی از روش تلفیق متقابل عمیق‌تر، مکررتر و اساسی‌تر آنها نیاز انسان به زندگی شادتر، صلح‌آمیزتر و یا متمرکزتر را فراهم ساخته‌اند. این آمیختگی علمی در عصر افزایش تهدید و رشد قارچ‌گونه عدم اطمینان، تعداد فزاینده‌ای از مردم خسته از بیماری‌های روانی همه‌گیر و

1. Silva Method
2. Psychorientology
3. Silva Mind Control
4. Human Potential Movement
5. José Silva
6. Dianetics: The Modern Science of Mental Health

در تلاش برای پرورش و حفظ رفاه روانی و امید را به خود جلب کرده است. روان‌شناسی مثبت و معنویت با در اختیار گذاردن مجموعه‌ای از شیوه‌ها و فرآیندهای مکمل، به شکوفایی افراد، روابط و جوامع کمک می‌کنند. شکوفایی، براساس تعریف، بهزیستی روان‌شناختی فردی را با کمک به خیر اجتماعی ادغام می‌کند و از این روش پایه‌های اخلاق و معنویت را تحکیم می‌بخشد.^۱

۱. معناشناسی شادی در عرفان ابن عربی

پیش از ورود به بحث اصلی، یعنی معناشناسی شادی در آثار و منابع ابن عربی جا دارد که به تبار این واژه در نصوص دینی به خصوص قرآن کریم و احادیث اشاره‌ای مختصر داشته باشیم.

شادی و نشاط در قرآن کریم بیشتر با واژه‌هایی چون: فرح، فرحوا، تفرح، تفرحوا، تفرحون، فرحون و فرحین آمده است؛ همچنین در قرآن واژگانی آمده است که هر کدام به بُعدی از مفهوم شادکامی اشاره دارد، از جمله: طمأنینه، سرور، لذت، أمن، سکینه، فکه، حبر، نضره، ناعمه، راضیه، ضحک، بهجت، نشره، نشاط، عیش، اهنأ، بشاشه و... . مفهوم شادی که در مجموع حدود ۲۵ مرتبه با واژه‌های گوناگون در قرآن تکرار شده است. در برخی آیات، مؤمنان به شادی و خوشحالی دعوت شده‌اند و در بعضی دیگر، کسانی به سبب موقعیت و انگیزه خاصشان، از آن شادی نکوهش یا باز داشته شده‌اند. دسته اول آیاتی هستند که، یا مؤمنین را به جهت فضل و رحمت خدا به شادی دعوت می‌کنند، مانند: یونس، ۵۸ و یا شادی آنان را در زمان تحقق وعده الهی مبنی بر نصرت رومیان اهل کتاب بر مشرکان مجوس، موجه می‌شمارند، مانند: روم، ۴ و ۵. دسته دوم آیاتی هستند که، شادی‌های بیهوده را مذمت کرده‌اند، مانند: زمانی که شادی‌های مستانه قارون را نکوهش می‌کنند (قصص، ۷۶)، یا به‌هنگامی که علت عذاب دوزخیان را به‌خاطر

۱. برای مطالعه‌ای جامع و مفصل در زمینه رابطه روان‌شناسی مثبت و معنویت رک به اثر زیر:

Davis, Edward, B. Everett, L. Worthington, Jr. Sarah, A. Schnitker. (2023). (Editors) *Handbook of Positive Psychology, Religion, and Spirituality*, Springer.

می آورند (مؤمن، ۷۵) و یا وقتی راه افراط در شادی یا تفریط در یأس را می بندند (حدید، ۲۳). از مجموع احادیث مروی از اهل بیت علیهم السلام چنین استفاده می شود که شادی، مزاح و شوخی تا آنجا که به توهین یا تحقیر یا سبک سری و سلب مسئولیت منتهی نشود پسندیده است. اهل بیت علیهم السلام نه تنها از شادی و شادخواری نهی مطلق نکرده اند، بلکه شوخ طبعی را به طور نسبی و در شرایط خاص ستوده و حتی خود آنان تا حدی که به افراط نرسد، به شادی و مزاح می پرداخته اند (مجلسی، ۱۴۴۰، ج ۱۶، ص ۱۱۶). پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمود: «من هم نماز می خوانم و هم می خوابم، هم روزه می گیرم و هم غذا می خورم، هم می خندم و هم گریه می کنم. پس کسی که از راه و روش من روی گرداند، از من نیست» (شیخ صدوق، بی تا، ج ۱، ص ۳۱۹)؛ همچنین در سیره آن حضرت آمده است که وقتی یکی از اصحاب خود را غمگین می دید، او را با شوخی کردن شاد می کرد و می فرمود: «خداوند نفرت دارد از ترش رویی فرد در چهره برادرش» (نوری، ۱۳۶۸، ج ۸، ص ۳۲۱). آن بزرگوار صلی الله علیه و آله نیز فرمود: «مؤمن، شوخ و شنگ است و منافق، ترش رو و خشمگین» (ابن شعبه، ۱۳۸۲، ص ۴۹). امام علی علیه السلام می فرماید: «شادی، روح را باز می کند و نشاط را بر می انگیزد» (تمیمی آمدی، ۱۳۸۳، ج ۲۰۲۳). و نیز «کسی که سرورش اندک باشد، آسودگی او در مرگ است» (مجلسی، ۱۴۴۰، ج ۷۵، ص ۱۱). البته ناگفته نماند که گرچه نصوص اسلامی و نیز سنت عرفان اسلامی به سان عمده به هر دوی سرور و حزن توجه نشان داده اند و کمال را در تعادل و توازن میان آنها می بینند اما در این مقاله، به مناسبت طرف دوم مقایسه که روان شناسی مثبت گراست، بر مفهوم شادی، تمرکز ویژه شده است.

باری معادل واژه فارسی «شادی» در آثار عربی ابن عربی واژه «سرور» است؛ هرچند واژگانی دیگر نظیر: فرح، وجد، بهجت، بسط، لذت، شوق و رضایت نیز تا حدودی زیاد با سرور قریب المخرج و هم معنا هستند. سرور، واژه ای عربی و مصدری متخذ از [سرّ و سرر] است^۱. در قریب به اتفاق فرهنگ نامه های عربی از گذشته تا حال، «سرور»

۱. یکی دیگر از معانی واژه سرور «شاخه های گل» است (معلوف، ۱۳۹۲، ص ۳۲۸). در منابع لغوی فارسی نیز به این معنا اشاره شده است از جمله لغت نامه دهخدا سرور را (علاوه بر دلالت بر معنای شادی) به معنای «اطراف شاخه های ریاحین» گرفته است (دهخدا، ۱۳۷۳، ج ۸، ص ۱۲۰۱۷).

به ضم سین به معنای شادی آمده است^۱ (فراهیدی، ۱۴۰۹ق، ج ۷، ص ۱۹۰). لازم به توضیح است در جلد ۷، صفحه ۱۸۶ این کتاب، ریشه این لغت را «سر» بدون تشدید گفته است ولی با توجه به این که در سایر منابع لغوی، این لغت به تشدید «ر» آمده است به نظر می‌رسد که اصل این لغت «سرّ» بوده است (جوهری، ۱۳۷۶ق، ج ۲، ص ۶۸۱؛ ج ۱، ص ۳۰۰؛ راغب اصفهانی، ۱۳۷۴، ج ۲، ص ۲۰۲؛ فیروزآبادی، ۱۴۱۵ق، ج ۲، ص ۱۱۰؛ معلوف، ۱۳۹۲، ص ۳۲۸). در اغلب این لغت‌نامه‌ها «سرور» را خلاف «حزن» معنی کرده‌اند و در برخی منابع در شرح آن این‌طور گفته شده که «سرور» همراه با اشک سرد و «حزن» همراه با اشک گرم است (جوهری، ۱۳۷۶ق، ج ۲، صص ۶۸۲ و ۷۹۰). سرور را شادی حاصل از نفع یا لذت از یک امر حقیقی نیز گفته‌اند (عسکری، ۱۴۰۰ق، ص ۲۶۰).

پیش‌تر اشاره شد که الفاظ دیگری نیز علاوه بر سرور، در بردارنده معنای شادی هستند. این لغات در متون عرفانی به‌طور معمول همراه با واژه سرور به کار رفته‌اند و گرچه به لحاظ مفهومی، معادل‌هایی کامل برای سرور نیستند، اما به آن نزدیکند و بیشتر بر شادی عرفانی دلالت می‌کنند.

واژه «سرور» در متون عرفانی از جمله: آثار ابن عربی بیشتر به شادی‌های باطنی و ظاهری با منشاء الهی اشاره دارد. این اشاره در مباحث گوناگون از جمله: خداشناسی، وجودشناسی، الهیات اسماء و صفات، انسان کامل، معرفت‌شناسی، مشاهدات و تجلیات، عبادت و تزکیه نفس، مکارم اخلاق، موضوع مرگ و آخرت و مواردی دیده می‌شود. در دیدگاه ابن عربی، سرور به معنای شادی قلبی و باطنی حاصل از معرفت، وجدان و مشاهده حق در آفاق و انفس، و رحمت و رضایت اراده می‌شود. در این دیدگاه خداوند مسرور و مبتهج به صفات و کمالات خویش است و شادی عارف تابع سرور و شادی خداوند است. وی با الفاظ گوناگون و در مباحث مختلف به بیان این شادی می‌پردازد؛ چنان‌که در فتوحات مکیه این سرور و شادی را با الفاظ ضحک (خنده) و

۱. اما در بعضی لغت‌نامه‌ها مانند المنجد فی اللغة واژه سرور (به معنی شادی) را به شکل «سرور» با فتح سین نیز ضبط کرده‌اند (معلوف، ۱۳۹۲، ص ۳۲۸).

فرح (شادی) و تبشیش (خوش رویی) بیان می‌کند: «انسان کامل به خوش رویی خداوند خوش رو می‌شود و به خنده خداوند می‌خندد و به شادی خداوند شاد می‌شود» (ابن عربی، بی‌تا، ج ۲، ص ۱۲۴). ابن عربی از واژگان سرور، بهجت، و فرح برای بیان شادی عارف از تجلیات که مورث علم و معرفت هستند و به دنبال اتصاف او به اسما و صفات الهی برایش پیش می‌آید، استفاده می‌کند (ابن عربی، بی‌تا، ج ۲، صص ۱۹۲ و ۱۹۴). از نظر او سرور، قلبی و درونیست؛ چنان که در کتاب التدریبات الالهیه قلب را محل سرور و شادی حاصل از علم به اسرار و علوم غیبی دانسته است (ابن عربی، ۱۳۳۶ق، ص ۲۱۴). در عنقاء مغرب این شادی عرفانی با واژه سرور و در قلب عارف همراه با نور هدایت و نور قربت ذکر شده است (ابن عربی، ۱۴۲۶ق، ص ۲۵). ابن عربی در دو کتاب الفتوحات المکیه و التدریبات الالهیه، در موضوع مکارم اخلاق، لفظ سرور و فرح را در اشاره به لذت و شادی در سلوک و توصیف چهره عارف به کار می‌برد. چنان که درباره انسان معتدل‌النشئه می‌گوید: «در سلوکش خوش نفس و لذت‌مند و دارای فرح و سرور بوده و اموری که بر غیر او دشوار و سخت است بر او آسان و راحت می‌باشد و در هیچ یک از مکارم اخلاق تکلف و سختی ندارد» (ابن عربی، بی‌تا، ج ۲، ص ۲۳۷). «در نگاهش فرح و سرور است و این فرح و سرور برای جذب دیگران از روی محبت است» (ابن عربی، ۱۳۳۶ق، صص ۱۶۳ و ۱۷۰). سرور و شادی بنده ذاکر و حاضر، هنگام بخشش و انفاق را نیز به این دلیل می‌داند که در وجود، جز خدا نمی‌بیند: «پس سائل و مستمند را مران اگرچه با سخنی نیکو باشد و با او با خوش رویی برخورد کن و از آمدنش اظهار سرور و شادمانی نما چون تو خدای را ملاقات می‌کنی یعنی گیرنده نفقه خداست» (ابن عربی، بی‌تا، ج ۴، صص ۴۵۱-۴۵۲). الفاظ سرور و فرح و بشاشت و ضحک در بیان شادی قلبی در موضوعات مربوط به مرگ و آخرت نیز آمده است؛ چنان که با این واژگان از شادی عارف محضر هنگام تجلی فرشته متناسب با مقام او که مونسش می‌گردد یاد می‌کند (ابن عربی، بی‌تا، ج ۲، ص ۲۹۷). در فصوص الحکم، خنده (ضحک) و شادی اهل سعادت را علامت سرورشان از مژده خداوند به رحمت و رضوان خویش می‌داند (ابن عربی ۱۹۴۶م، صص ۱۱۷-۱۱۸). ابن عربی،

عبادت عبد را موجب شادی خداوند دانسته و آن شادی را با واژه تبشیش بیان می‌کند؛ به گفته وی، تبشیش، اظهار سرور است و لطف، مهربانی، دوستی و بخشش از علائم سرور هستند و در اینجا سرور خداوند، لطف و بخشش به عبد را به دنبال دارد که به صورت رفع حجاب‌ها و لذت نعمت حضور و مشاهده به او اعطا می‌شود (ابن عربی، بی‌تا، ج ۱، ص ۹۷).

در آثار ابن عربی، سرور به طور کلی در دو بحث کلیدی خداشناسی و انسان‌شناسی مطرح شده است. از آنجایی که سرور انسان کامل در تمام وجوه، معطوف به حق و تابع سرور و خشنودی خداوند است، در این بخش نخست به موضوع سرور خداوند و ارتباط آن با سرور در انسان پرداخته می‌شود.

۲. سرور خداوند

ابن عربی از شادی خداوند و اسما و صفات او با الفاظی چون: سرور، فرح، بهجت، بشاشت و ضحک یاد کرده است. وی سرور حق را از صفت کمال و ظهور آثار اسما حسنی در تکوین که راس آن انسان کامل است گفته است و گاهی نیز خنده، فرح، سرور و بشاشت الهی را از روی رضا و خشنودی از انسان و توبه، عبادت و توجه او نسبت به حق ذکر کرده است.

وجود ممکنات و ظهور تکوین حاصل توجه حق بر ممکن در مرتبه امکان و به اراده حُبی است که ابن عربی از آن با عنوان عقد الهی یاد می‌کند. این ایجاد، حاصل نکاح اسما حسنی الهی و همراه با فرح و سرور است (ابن عربی، بی‌تا، ج ۳، ص ۵۱۶). اسما الهی مسرور و مبتهج به ذات و کمالاتشان هستند ولی کمال سرورشان در این است که آثارشان در اعیان مظاهر ظهور یابند: (نحن فی مجلس سرور لکن لیس الا بکم يتم السرور) «ما در مجلس سرور و شادمانی هستیم ولی جز به وجود و حضور شما، این سرور و شادمانی کامل نمی‌شود» (ابن عربی، بی‌تا، ج ۲، ص ۶۱). اما در میان اعیان مظاهر، انسان کامل است که تمام اسما الهی در او ظاهر می‌گردد: «تمام اسما جز در نشئه انسانی ظاهر نگردیده است». ابن عربی می‌افزاید که این سعه و فراگیری را بنده مومن قبول

کرده و پذیرفته است، مانند: آینه‌ای که صورت جلوه‌دهنده را می‌پذیرد. «نه آسمان و نه زمین مرا فرامی‌گیرد، اما قلب بنده مومنم فراگیر من است (ابن عربی، بی‌تا، ج ۱، ص ۲۱۶). نیز یادآور می‌شود که خداوند آدم را بر صورت خودش آفرید و انسان مجموع عالم است و عالم مجلای خداوند و خداوند در آن جز خویش را مشاهده نکرده است. عالم جمال الهیست و خداوند جمیل است و محب جمال (ابن عربی، بی‌تا، ج ۲، ص ۳۴۵).^۱

۳. سرور در انسان

همان‌طور که در معنای اصطلاحی سرور گفته شده سرور و شادی درونی عارف متناسب با عامل پدیدآورنده آن به صورت‌های گوناگونی از جمله در انسان و به‌ویژه در انسان کامل جلوه‌گر می‌شود. در آثار ابن عربی، آنچه که درباره سرور و عوامل آن ذکر شده گویای این است که این شادی، قلبی و باطنیست و با ظهور آثار خود در چهره و رفتار انسان عارف، ظاهر او را نیز دربر می‌گیرد. در اشاره به وجه باطنی سرور می‌توان به این نکته اشاره کرد که وی انسان را دارای دو وجه ذاتی و ربانی می‌داند؛ هنگامی که در توجه انفسی به وجه ربانی خود رو می‌کند او را همان انیس و همدم خود یافته و سرور می‌شود و در این توجه ربانی، وجه ذاتی خود را نیز مشاهده کرده و هر دو را در یک وجه می‌یابد و شادی و سرورش دوچندان می‌شود. چنین شخصی وضعیت برزخی دارد و در آخرت که فقط وجه ربانی باقی می‌ماند از این دوگانگی خارج می‌گردد (ابن عربی، بی‌تا، ج ۳، ص ۴۷۱). در ادامه، به توضیح هر یک از عوامل سرور و تجلی آن در ظاهر نیز پرداخته خواهد شد.

۳-۱. عوامل سرور

۳-۱-۱. اتصاف عارف به اسما و صفات الهی

انسان عابد (عبد) و در مرتبه عالی، انسان کامل، مجلا و مظهر اسما و صفات الهیست؛

۱. ذکر این نکته نیز سودمند است که ابن سینا در اشارات و تنبیهات خود به این موضوع اشاره کرده است که عارف با شادی و بهجت خویش گشاده‌روترین آفریده خداوند می‌باشد (نکونام، ۱۳۸۶، ص ۲۰۵).

او همچون آینه‌ای صورت جلوه حق را می‌پذیرد و می‌نمایاند. در نگاه ابن عربی، تخلق بنده به اسما الهی، تجلی حجابی حق است که انسان در آن به احکام اسماء الهی ظاهر می‌گردد و این همان مرتبه خلافت و نیابت از حق است؛ اوصاف حق تعالی نزد انسان امانت است و از آنجایی که اداء امانت موجب سرور است و تصرف مالکانه و مصرف آن اوصاف الهی برای او سنگین و موجب بیمناکی است؛ لذا وقتی این امانت را به صاحبش باز می‌گرداند و به عبودیت خودش که ملک اوست و بلکه حقیقت اوست باقی می‌ماند سبک‌بار و لذت‌مند می‌گردد (ابن عربی، بی‌تا، ج ۲، صص ۶۳۱-۶۶۷). اتصاف عارف به صفات الهی، تجلیات را در پی دارد که عارف را سرور و شاد می‌کند: «وقتی بنده در نعت و صفت الهی باشد و تجلی بر او وارد شود و آن را بدان صفت بگیرد آن تجلی وی را لذت و فرح و ابتهاج و سرور می‌بخشد» (ابن عربی، بی‌تا، ج ۲، ص ۱۹۴).

۳-۱-۲. تبعیت سرور عارف از سرور خداوند

در دیدگاه ابن عربی سرور انسان کامل تابع سرور و خشنودی خداوند است. وی معتقد است صاحبان علوم باطنی اوصاف خداوند از قبیل: فرح و خنده و تعجب و بشاشت و ... را در دلشان از طریق کشف و تجلی و شهود می‌فهمند و مشاهده می‌کنند (ابن عربی، بی‌تا، ج ۱، ص ۲۰۰). «انسان کامل به شادی خداوند شاد می‌شود و به خنده خداوند می‌خندد و به فرحناکی خداوند فرحناک می‌گردد» (ابن عربی، بی‌تا، ج ۲، ص ۱۲۴). وی در شرح حدیث قرب فرایض و نوافل، محبت الهی را ثمره قرب عبد از طریق اداء واجبات و نافله‌ها دانسته که در نهایت حق تعالی گوش و چشم و ... عبد می‌گردد و عبد به واسطه حق می‌شنود و سخن می‌گوید و می‌بیند و به واسطه حق ادراک می‌کند و این وحی خاص الهی و بدون وساطت فرشتگان است (ابن عربی، بی‌تا، ج ۱، ص ۲۰۳).

۳-۱-۳. حرکت شوقی و اشتیاقی

گفته‌اند که شوق میل انسان به چیزی است که هنوز آن را تجربه نکرده است؛ اما برخلاف، اشتیاق میل به چیزی است که انسان آن را پیش از این تجربه کرده است.

حرکت شوقی و اشتیاقی به سوی حق توأم با سرور و شادیست. گفته شد که محبت الهی از ثمرات قرب فرائض و نوافل است؛ از دیدگاه ابن عربی حرکت به سوی پروردگار، حرکتی شوقی و اشتیاقی است. «اشتیاق، حرکتی است که محب، هنگام اجتماع با محبوبش از جهت خوشحالی و فرح به او پیدا می کند که توان رسانیدن غایت وجدش را به او ندارد». از نظر او شوق از صفت محبان و حرکتی روحانی برای ملاقات با محبوب است (ابن عربی، بی تا، ج ۲، ص ۳۶۴).

۳-۱-۴. علم و معرفت

مقصود از علم و معرفت در این بحث، گونه ای دانش شهودی به امور است که از جانب خداوند اعطا می گردد و عامل سرور و فرح است. در نتیجه علم عالمان بالله و اولی الالباب در نگاه ابن عربی علمی شهودیست. این علم، آنان را از حیرت و سرگردانی خارج کرده و شادی و فرح پایدار را همراه دارد: «و آن کس که از جانب خدا علم به امور ندارد در حیرت باقی می ماند پس، در واقع درباره عالمان بالله و نسبت به عالم الی الله حیرتی نیست؛ بنابراین عالمان پیوسته در فرح اند و غیر آنان در دنیا و آخرت، در ظلمت حیرت سرگردانند» (ابن عربی، بی تا، ج ۳، ص ۵۰۶). ابن عربی با ذکر آیه ۷ سوره آل عمران «... و ما یذکر الا اولی الالباب؛ جز خردمندان متذکر نمی شوند»، اولی الالباب را غواصانی گفته است که مغز امور را به شهادت عینی بیرون می آورند بعد از آنکه آن مغز، پوسته ظاهری را که نگهداری و حفظش بدان است می پوشاند (ابن عربی، بی تا، ج ۳، ص ۵۰۶). در بیان ابن عربی، علما و مومنین اهل کشف عزیز و ارجمند و دارای مراتب بزرگ بوده و در علوم الهی ملحق به انبیا و رسولان و وارثان علوم آنان هستند. «العلماء ورثة الانبیاء» علما وارثان انبیا و «ما ورثوا دینارا» و لا درهما «و ورثوا العلم»: انبیا پول و امثال آن به میراث نمی گذارند؛ بلکه علم به میراث می گذارند (ابن عربی، بی تا، ج ۱، ص ۲۱۹). تجلیات، مورث علم هستند و هنگام اتصاف عارف به اوصاف الهی بر عارف وارد شده و لذت و فرح و ابتهاج و سرور به همراه دارند (ابن عربی، بی تا، ج ۲، صص ۱۹۳-۱۹۴).

۳-۱-۵. هدایت الهی

عامل دیگر سرور، هدایت از جانب خداوند و نشانه‌های آن از عالم غیب است؛ در متون ابن عربی هدایت الهی اغلب همراه با نور مطرح شده و سرور و شادی به‌همراه دارد (ابن عربی، ۱۴۲۶ق، ص ۲۵). در دیدگاه او مدار طریقت، روحی از نفس رحمانیست که اهل الله هنگام انقطاع به خدا از طریق همت و عبادت می‌یابند، این نفس وجه حق تعالی را در هر چیزی به آنان می‌نمایاند و به‌واسطه آن سرور و شادی بزرگی برایشان حاصل شده و قلب و روحشان زنده می‌شود. ابن عربی با ذکر آیه «وَكذَلِكَ أَوْحَيْنَا إِلَيْكَ رُوحًا» من أمرنا ما كنت تدري ما الكتاب ولا الايمان و لكن جعلناه نورا «نهدی به من نشاء من عبادنا و انك لتهدي الی صراط مستقیم» (شوری، ۵۲)، کتاب و ایمان را نور و وسیله هدایت گفته است و معتقد است منظور از نور در آیه «أومن كان ميتا فأحييناه و جعلنا له نورا يمشی به الناس كمن مثله فی الظلمات لیس بخارج منها كذلك زین للکافرین ما كانوا یعلمون» (انعام، ۱۲۲)، همان روحی است که انسان را هدایت و زنده کرده و چنین شخصی صاحب روح می‌باشد (ابن عربی، بی‌تا، ج ۲، ص ۵۹). ولایت نور، موجب علم و فتح و آشکار شدن عین اشیا شده و عارف به میزان تشنگی طلب آن، لذت‌مند و شاد و مسرور می‌گردد و چنان‌چه به سر غیب که ابن عربی از آن به ظلمت نام می‌برد راه پیدا کند شادی و سرورش افزون‌تر و کامل‌تر می‌گردد (ابن عربی، بی‌تا، ج ۴، ص ۴۳۹).

۳-۱-۶. فضل الهی

ابن عربی با اشاره به آیه «قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلِیَفْرَحُوا هُوَ خَیْرٌ مِّمَّا یَجْمَعُونَ» (یونس، ۵۸)، سرور و خشنودی از فضل و رحمت الهی را سروری واجب می‌داند و آن را در مقابل شادی‌های حاصل از مال‌اندوزی دنیوی قرار می‌دهد که ناپایدار هستند و با مرگ از دست می‌روند (ابن عربی، بی‌تا، ج ۴، ص ۴۴۰). این سرور گاهی با اشک و گریه جلوه‌گر می‌شود؛ چنان‌که پیامبران الهی هنگام نزول آیات رحمانی که از روی لطف و رحمت و حامل بشارت و نعمت برای آنان بوده است گریه‌کنان به سجده می‌افتادند و این گریه و اشک، نه از روی غم و دل‌شکستگی، بلکه

از روی سرور و فرح و خوشحالی و نشانه رضایت خداوندی بود (ابن عربی، بی تا، ج ۱، ص ۵۱۱).

۳-۱-۷. مرگ و نشئه آخرت

در متون ابن عربی علاوه بر اینکه، عالم پس از مرگ برای مومنین و عرفا عالم شادی و سرور و لذت است؛ بلکه خود مرگ نیز برای آنان، امری سرور بخش عنوان شده است. ابن عربی با ذکر حدیثی از پیامبر ﷺ که مرگ را بهترین تحفه برای مومنین فرموده‌اند، آن را بهترین میهمان برای مومنین گفته است که آنها را از رنج و سختی دنیا می‌رهاند و اهل بهشت با دیدن آن بسیار شاد و مسرور می‌شوند (ابن عربی، بی تا، ج ۱، ص ۳۱۶). افراد صاحب مقامات در لحظه احتضار با تجلی ملائکه‌ای که هم‌شان مقام آنان هستند و مونس و جلیس آنان می‌گردند شاد و مسرور و چهره‌شان باطراوت و بشاش می‌گردد (ابن عربی، بی تا، ج ۲، ص ۲۹۷). ابن عربی در فص حکمت فتوحیه کتاب فصوص الحکم، با استناد به آیات قرآن، چهره خندان و شاد اهل سعادت را علامت و نشانه سرور باطنی از مژده رحمت و رضایت و رضوان خداوند به آنها عنوان کرده است. «ضاحکة مُسْتَبْشِرَةٌ» (عبس، ۳۹)، «بُشْرَهُمْ رَبَّهُمْ بِرَحْمَةٍ مِنْهُ وَرِضْوَانٍ» (توبه ۲۱) (ابن عربی، ۱۹۴۶م، ج ۱، صص ۱۱۷-۱۱۸).

۴. معنانشناسی شادی در روان‌شناسی مثبت‌گرای سلیگمن

سلیگمن در حوزه روان‌شناسی مثبت‌گرا ابتدا با ارائه نظریه شادمانی درونی، موضوع روان‌شناسی مثبت‌گرا را شادی و هدف آن را افزایش میزان رضایت از زندگی عنوان کرد؛ اما پس از مدتی با اذعان به وجود کاستی‌هایی در این نظریه به ارائه نظریه بهزیستی پرداخت و در آن، هدف روان‌شناسی مثبت‌گرا را افزایش میزان شکوفایی عنوان کرد. گرچه در نظریه بهزیستی هدف، شکوفایی است و با شادی به‌عنوان هدف روان‌شناسی مثبت‌گرا در نظریه شادمانی درونی متفاوت به نظر می‌رسد اما موضوع شادی هم‌چنان در نظریه بهزیستی جایگاه ویژه‌ای داشته و یکی از راه‌ها و ابزارهای اصلی شکوفایی مطرح شده است (سلیگمن، ۱۳۹۷، ص ۱۳).

در نظریه شادمانی درونی، شادی و سلامت گاهی به احساسات و گاهی به

فعالیت‌های فاقد هرگونه احساس اشاره دارند و نتایج مطلوب روان‌شناسی مثبت‌گرا گفته شده‌اند (سلیگمن، ۱۳۹۶ الف، ص ۳۲۲). نظریه بهزیستی که به شکلی کامل‌تر به روان‌شناسی مثبت‌گرا و اهداف آن می‌پردازد، سلامت روان‌شناختی را نه به معنای غیاب بیماری‌های روانی، بلکه به معنای حضور هیجان‌های مثبت، حضور مجذوبیت در محل کار، حضور معنا در زندگی، حضور روابط محکم و حضور دستاوردها و موفقیت‌ها مطرح می‌کند. بنا بر این دیدگاه، از لحاظ روان‌شناختی، سلامت بودن به معنای فراغت از اختلالات روانی نیست؛ بلکه به معنای حضور شکوفایی در زندگی فرد است (سلیگمن، ۱۳۹۷، ص ۲۱۸). در روان‌شناسی مثبت‌گرا، توجه و تمرکز بر روی سلامت روان و نه بیماری روانی است (Peterson, Seligman, 2004, p. 4).

از دیدگاه سلیگمن، شادی در روان‌شناسی مثبت‌گرا شامل احساسات و هیجانات مثبت از قبیل: شور و خرسندی و گاهی فعالیت‌های مثبت مانند جذب یا مشارکت است که فاقد مولفه‌های احساسی هستند. سلیگمن معنای اصیل و عمیقی از شادی مد نظر دارد که با شادی‌های زودگذر و غیربنیادی متفاوت است. از دید او شادی اصیل یا درونی^۱ از طریق شناسایی، پرورش و به‌کارگیری بنیادی‌ترین قابلیت‌ها^۲، فضیلت‌ها^۳ و توانایی‌ها^۴ در مراحل اصلی زندگی از قبیل: عشق، فرزندپروری و کار روزمره حاصل می‌شود (سلیگمن، ۱۳۹۶ الف، صص ۷، ۸، ۱۷ و ۳۲۲). براین اساس، شادی^۵ همان‌گونه که پس از این خواهیم دید در سه جامه گوناگون ظاهر می‌شود: «۱. هیجان مثبت؛ ۲. مجذوبیت مثبت و ۳. معنا» (سلیگمن، ۱۳۹۷، ص ۱۳). سلیگمن در نظریه شادمانی درونی، دو واژه شادی و سلامت را به‌جای یکدیگر و به‌عنوان واژگان فراگیر به منظور توصیف اهداف کلی

1. authentic happiness.
2. Strengths.
3. Virtues.
4. abilities.

۵. در منبعی که این مطلب به آن ارجاع داده شده است به جای شادی، از معادل شادکامی برای Happiness استفاده شده است.

روان‌شناسی مثبت‌گرا به کار می‌برد که گاهی به احساسات اشاره داشته و گاهی نیز به فعالیت‌های مثبت فاقد هرگونه احساس اشاره می‌کنند. در این دیدگاه، شادی فقط به حالات ذهنی لحظه‌ای محدود نمی‌شود؛ بلکه شامل خشنودی‌ها و هیجان‌های مثبتی نیز می‌شود که از به‌کارگیری قابلیت‌های اختصاصی حاصل می‌شوند. قابلیت‌ها و فضیلت‌ها، ویژگی‌های مثبتی هستند که باعث به‌وجود آمدن احساسات خوب و خشنودی می‌شوند (سلیگمن، ۱۳۹۶ الف، صص ۱۹، ۳۲۲-۳۲۳). واژه شادی در فرهنگ اصطلاحات فلسفه و علوم اجتماعی به معنای خوشحالی، شادکامی، مسرت، خوش‌بختی و سعادت ذکر شده است (بريجانيان، ۱۳۷۳، ص ۳۶۵).

از نظر سلیگمن، اهمیت شادی و هیجان‌های مثبت تنها به این دلیل نیست که آنها احساساتی خوشایند هستند، بلکه همچنین به این دلیل است که موجب تعامل بسیار بهتری با جهان می‌شوند. «ایجاد هیجان مثبت بیشتر در زندگی، باعث ایجاد دوستی، عشق، سلامت جسمی بهتر و موفقیت‌های بزرگ‌تر می‌شود» (سلیگمن ۱۳۹۶ الف، ص ۶۴). از نظر سلیگمن در روان‌شناسی مثبت‌گرا، آنچه که در مورد شادی از اهمیت زیادی برخوردار است افزایش سطح پایدار شاداست. پرورش قابلیت‌ها و توانمندی‌ها و به‌کارگیری آن‌ها می‌تواند سطح شادی را به شکلی پایدار افزایش و اصالت بخشد. فضیلت‌ها، ارزش‌های اخلاقی هستند که هر یک، از طریق فرآیندها و سازوکارهایی بروز می‌یابند که به آنها قابلیت‌های منش یا توانمندی‌های شخصیتی گفته می‌شود. به‌کارگیری توانمندی‌ها و آشکار ساختن فضیلت‌ها، توأم با شادی و شغف است. هر یک از امور ازدواج، کار و فرزندپروری، در صورت همراه‌بودن با توانمندی‌ها و فضیلت‌ها، زمینه‌ای برای حصول شادی هستند (سلیگمن، ۱۳۹۶ الف، صص ۱۷۳، ۱۷۷ و ۲۳۶).

۵. عوامل شادی

۵-۱. شرایط بیرونی

تغییر برخی از شرایط بیرونی زندگی می‌تواند شادی را در جهت مطلوب افزایش دهد

ولی این تغییرات بیشتر غیرعملی و پرهزینه هستند. این گروه از شرایط عبارتند از: ۱. مذهب؛ نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهد که افراد مذهبی در مقایسه با افراد غیرمذهبی به نسبت، شادتر بوده و از زندگی رضایت بالاتری دارند. مذهب، امید به آینده را افزایش داده و به زندگی معنا و هدف می‌بخشد. رابطه بین امید به آینده و ایمان مذهبی، احتمالاً علت اصلی افزایش شادی و خوش‌بینی، و مقابله موثر با ناامیدی است؛ ۲. انتخاب زندگی در یک جامعه دموکراتیک ثروتمند؛ ۳. ازدواج؛ ۴. اجتناب از رویدادهای منفی و هیجانات منفی، و ۵. ایجاد یک شبکه نیرومند اجتماعی. از نظر سلیگمن، «تغییر مثبت تمام شرایط بیرونی، روی هم رفته تاثیری بیش از ۸ تا ۱۵ درصد در تفاوت شادی ندارند» (سلیگمن، ۱۳۹۶ الف، صص ۲۷، ۷۱ و ۸۲-۸۴).

۵-۲. عوامل تحت کنترل ارادی

سلیگمن، به‌طور کلی شادی‌ها را به‌لحاظ شیوه‌های تقویت آنها به سه دسته تقسیم می‌کند: دسته اول، هیجانات مثبت معطوف به گذشته مانند رضایت هستند؛ دسته دوم، هیجانات مثبت معطوف به زمان حال که شامل لذت‌ها (بدنی و غیربدنی) و خشنودی‌ها (فعالیت‌های مطلوب و دوست‌داشتنی همراه با فضیلت‌ها و قابلیت‌ها) می‌شوند؛ و دسته سوم شادی‌ها نیز هیجانات مثبت معطوف به آینده مانند خوش‌بینی و امید را شامل می‌شوند. با شناخت هر سه نوع متفاوت شادی، می‌توان به ترتیب، با تغییر نحوه احساس مربوط به گذشته، چگونگی تفکر در مورد آینده، و نحوه تجربه حال، هیجانات را در یک جهت مثبت به حرکت درآورد (سلیگمن، ۱۳۹۶ الف، صص ۸۷، ۱۴۷، ۱۴۸ و ۳۲۲).

۵-۲-۱. هیجانات مثبت معطوف به گذشته

به‌طور کلی هیجانات معطوف به گذشته در دامنه‌ای از هیجانات شامل: آرامش، افتخار و رضایت، تا تلخ‌کامی بی‌وقفه و خشم قرار می‌گیرند. این هیجانات به‌وسیله نحوه تفکر و خاطرات و تفسیر در مورد وقایع گذشته، تعیین می‌شوند (سلیگمن، ۱۳۹۶ الف، صص ۸۹ و ۹۱). سلیگمن، سه روش و به عبارت دیگر، سه قابلیت و توانمندی را برای افزایش پایدار

شادی‌های معطوف به گذشته پیشنهاد می‌کند که شامل: الف) فکری، ب) قدرشناسی و ج) بخشش هستند. دو روش قدرشناسی و بخشش، ماهیتی هیجانی داشته و شامل تغییر ارادی خاطرات می‌باشند.

۲-۲-۵. هیجان‌ات مثبت و فعالیت‌های مثبت معطوف به زمان حال

سلیگمن، از لذت‌ها و خشنودی‌ها به‌عنوان شادی‌های زمان حال نام می‌برد و برای هر یک ماهیتی متفاوت از دیگری قائل است. از نظر او، طرح این پرسش که «چگونه می‌توانم شاد شوم؟» بدون اینکه تمایزی میان لذت‌ها و خشنودی‌ها قائل باشیم پرسشی نادرست است؛ زیرا ما را به سمت اتکای کامل به میان‌برها برای رسیدن به لذت‌ها و شادی‌های بی‌واسطه و سهل‌الوصول سوق می‌دهد. هدف وی از منفک کردن خشنودی از لذت، طرح مجدد این پرسش و ارائه پاسخی جدید و علمی برای آن است. پاسخ سلیگمن این است که، شادی اصیل و خشنودی فراوان، در گرو استفاده هر روزه از قابلیت‌های اختصاصی در حوزه زندگی است. انتخاب شکلی از زندگی که در آن، لذت و شادی، بی‌واسطه و مستقیم از عوامل و محرک‌های بیرونی حاصل می‌شود به جای انتخاب یک زندگی پربار که در آن، شادی از طریق خشنودی‌ها حاصل می‌شود موجب تضعیف توانمندی‌ها و فضیلت‌ها می‌گردد (سلیگمن، ۱۳۹۶ الف، صص ۱۳۵، ۱۴۸، ۱۵۶، ۱۵۸، ۱۵۹ و ۲۰۹ و ۱۵۹).

۳-۲-۵. هیجان‌ات مثبت معطوف به آینده

از جمله عوامل شادی آفرین معطوف به آینده، هیجان‌ات مثبتی همچون: خوش‌بینی، امید، ایمان، باور و اعتماد است. سلیگمن از این عوامل به‌طور کلی در قالب «خوش‌بینی» یاد می‌کند و ویژگی مهم خوش‌بینی و امید را قابل ایجاد بودن آنها می‌داند (سلیگمن، ۱۳۹۶ الف، ص ۱۱۳). از نظر او، افراد بنا بر سبک توضیحی خوش‌بینانه یا بدبینانه خود، نسبت به رویدادهای خوب یا بد واکنش نشان می‌دهند. سبک توضیحی یا تبیین، روشی است که طبق عادت، به کمک آن به خود توضیح می‌دهیم که چرا حوادث اتفاق می‌افتد.

سبک توضیحی، عادات فکری ما را شکل می‌دهند (سلیگمن، ۱۳۹۵، صص ۴۱ و ۲۱۱). خوش‌بینی افراد همچنین منجر به این امر می‌شود که برای رویدادهای بد، تبیین خاص داشته باشند؛ به این معنا که رویدادهای بد را دارای علتی موقتی و خاص همان رویداد بدانند و به امور دیگر خود تعمیم ندهند. هنر امید، به معنای یافتن علل دائمی و عام برای رویدادهای خوب، و یافتن علل موقتی و خاص برای رویدادهای بد است و موجب می‌شود افراد امیدوار، پس از برخورد با مشکلات به سرعت به وضعیت مطلوب بازگردند (سلیگمن، ۱۳۹۶ الف، صص ۱۱۹-۱۲۴).

۶. آثار شادی

طبق نظر سلیگمن، شادی و احساسات مثبت با فعال‌سازی یک قالب ذهنی فراگیر، پذیرا و خلاق، مزایای اجتماعی، فکری و جسمی را به حداکثر می‌رسانند. شادی در زندگی باعث ایجاد دوستی، عشق سلامت جسمی بهتر و موفقیت‌های بزرگ‌تر می‌شود (سلیگمن، ۱۳۹۶ الف، ص ۶۴). مجموعه این آثار را به‌طور کلی در سه گروه دسته‌بندی کرده و در ادامه به بررسی آنها می‌پردازیم.

۶-۱. ایجاد منابع جسمی و فیزیکی

۶-۱-۱. ایجاد منابع جسمی و سلامت

گرچه سلیگمن برای سلامت جسمی به‌عنوان عاملی برای شادی، سهم اندکی قائل است؛ اما بالعکس شادی را، عامل مثبت مهمی برای سلامت جسم و روان می‌داند. پژوهش‌ها در این زمینه گویای این است که هیجان مثبت، پیش‌بینی‌کننده سلامت و طول عمر است. محققان پس از کنترل آزمودنی‌ها به لحاظ سن، درآمد، تحصیلات، وزن، بیماری و ... دریافتند که شادی، میزان از کارافتادگی و مرگ‌ومیر را به نصف کاهش داده و از افراد در برابر عوارض سال‌مندی محافظت می‌کند. در بررسی رابطه طول عمر و شادی در تعدادی از راهبه‌ها مشخص شده است که ۹۰ درصد از افرادی که در ربع بالاترین میزان شادی قرار داشتند بیش از هشتاد و پنج سال عمر کرده و

بدین ترتیب راهبه‌های شادتر، زندگی طولانی‌تری نسبت به بقیه داشته‌اند (سلیگمن، ۱۳۹۶ الف، صص ۱۳، ۵۹ و ۷۰).

۲-۲-۶. ایجاد منابع فیزیکی

۱. ایجاد بهره‌وری: افراد شادتر، به‌طور قابل توجهی رضایت بالاتری از شغل خود دارند. تحقیقات نشان می‌دهد شادی بیشتر در واقع موجب بهره‌وری بهتر و درآمد بالاتر می‌شود. در مطالعه انجام‌شده بر روی ۲۷۲ کارگر، مشخص شد افراد شادتر ارزیابی‌های بهتری از ناظران‌شان دریافت کرده و درآمد بیشتری به‌دست آورند. بزرگ‌سالان و کودکانی که در حالت خُلقی مناسب قرار می‌گیرند اهداف بالاتری را انتخاب می‌کنند و عملکرد و تداوم بهتری در حل مسائل دارند (سلیگمن، ۱۳۹۶ الف، ص ۶۰).

۲. اقدام مناسب هنگام رویدادها: آخرین مزیت شادی در ایجاد منابع فیزیکی، تاثیر آن در نحوه برخورد با رویدادهای نامطلوب است. افراد شاد هنگام مواجهه با تهدید و اتفاقات بد، علاوه بر اینکه اقدامات احتیاطی بیشتری را در زمینه سلامتی و ایمنی به عمل می‌آورند و درد را بهتر تحمل می‌کنند، هیجانات مثبت آنها هیجانات منفی‌شان را هم بی‌اثر می‌سازند (سلیگمن، ۱۳۹۶ الف، ص ۶۱).

۷. بررسی تطبیقی دو دیدگاه

بررسی تطبیقی دیدگاه ابن عربی و سلیگمن در مورد شادی، نشان‌دهنده شباهت‌ها و تفاوت‌هایی است که به‌طور جداگانه آنها را مورد بحث قرار می‌دهیم:

۷-۱. شباهت‌ها

۷-۱-۱. درونی‌بودن شادی از حیث احساس و عامل

سرور و شادی علی‌رغم آن که گاه می‌توانند از جلوه‌های بیرونی برخوردار باشند اما بی‌شک احساساتی درونی هستند؛ در این راستا اولین وجه مشترک که می‌توان برای سرور از دیدگاه ابن عربی و شادی از دیدگاه سلیگمن برشمرد، وجه درونی‌بودن آن دو

از حیث احساس و عامل است. همان‌طور که در تعریف اصطلاحی و شرح موضوع سرور گفته شد، سرور در دیدگاه ابن عربی، شادی‌ها و بهجت‌های قلبی است که از دریافت باطنی شادی و رضایت خداوند و مشاهده تجلیات حق به وجود می‌آید (ابن عربی بی‌تا، ج ۲، صص ۱۲۴، ۱۹۲ و ۱۹۴؛ ابن عربی، ۱۳۳۶ق، ص ۲۱۴). از طرف دیگر، سلیگمن در آثار خود پیوسته به این نکته تأکید می‌کند که شادی مورد نظر او در روان‌شناسی مثبت‌گرا، شادی‌های درونی و پایدار است که تنها از پرورش و به‌کارگیری قابلیت‌ها و توانمندی‌های شخصی و فضیلت‌های اخلاقی برای انسان حاصل می‌شود و این عوامل را عوامل روان‌شناختی و درونی می‌داند نه بیرونی (سلیگمن، ۱۳۹۶ الف، صص ۷، ۱۷، ۶۵ و ۸۵).

۲-۱-۷. تعالی و معنویت

در نگاه سلیگمن، چنانکه پیش‌تر گفته شد، تعالی و معنویت یکی از جنبه‌هایی است که می‌تواند به زندگی انسان شادی ببخشد. از نظر او زندگی معنادار، نوعی زندگیست که در آن، فضیلت‌ها و قابلیت‌های انسان در خدمت یک چیز و یک ماهیتی بسیار بزرگتر از «خود» است (سلیگمن ۱۳۹۶ الف، ص ۳۲۴). به اعتقاد سلیگمن، تعالی، اشاره به هر چیزی برتر و فراتر و جاودانه‌تر از انسان دارد و درباره پیوند انسان با آن است. بنابر این دیدگاه، باورهای مذهبی با القا امید و خوش‌بینی، به زندگی معنا می‌بخشند و برنامه‌ریزی برای آینده موجب شادی‌های پایدار در این‌جا و اکنون شده و زندگی را هدف‌دار می‌کند (سلیگمن، ۱۳۹۶ الف، صص ۸۲ و ۱۷۲-۱۷۳ و صص ۲۰۰-۲۰۵).

۳-۱-۷. سلامت

اعتدال در عرفان یا اعتدال طینت که اشاره به اعتدال و سلامت جسم و نفس دارد، در آثار ابن عربی عاملی برای سرور و شادی‌های باطنی و ظاهریست. شخص دارای اعتدال، دارای فراست ایمانیست، چهره‌ای شاد و مسرور دارد و نفوس دیگران را با محبت به‌سوی خود جذب می‌کند. چنین شخصی دارای مکارم اخلاق است و سلوک عرفانی او همراه با سرور و لذت و شادی است (ابن عربی، ۱۳۳۶ق، ص ۱۷۰؛ ابن عربی، بی‌تا، ج ۲، ص ۲۳۷). از دیدگاه

سلیگمن، سلامت جسم، در ایجاد شادی مؤثر است، هرچند به نظر او تأثیر آن اندک بوده و به عنوان عامل شادی، سهم کمی در مقایسه با سایر عوامل دارد (سلیگمن، ۱۳۹۶ الف، ص ۷۰).

۷-۱-۴. لذت‌ها و وابستگی‌ها

از نظر ابن عربی به استناد آیات قرآن، وابستگی و دل‌بستگی به لذات ناپایدار دنیوی و اشتغال به ثروت‌اندوزی و غفلت از حق، سرانجام موجب غم و حسرت به هنگام جدایی و مرگ می‌گردد (ابن عربی، بی‌تا، ج ۴، ص ۴۴۰). از نظر سلیگمن، پول و ثروت سهم اندکی در رابطه با شادی و پایداری آن در زندگی داشته و لذت‌ها نیز به دلیل تکیه بر عوامل بیرونی، خوشی‌هایی هرچند فراوان ولی موقت و زودگذر ایجاد می‌کنند. به اعتقاد او، بهره‌مندی صرف از لذت و رفاه و ثروت، بدون استفاده از قابلیت‌های فردی و فضیلت‌های اخلاقی، موجب فقدان معنویت و احساس پوچی، فقدان اصالت و در نهایت، غم و افسردگی می‌شود (سلیگمن، ۱۳۹۶ الف، صص ۷۰ و ۱۳۷).

۷-۲. تفاوت‌ها

۱. به نظر می‌رسد سرور از نگاه ابن عربی، لایه‌ای عمیق‌تر و معنوی‌تر نسبت به شادی مورد نظر سلیگمن که جنبه روان‌شناختی دارد، داشته باشد. شادی از نگاه او، احساس و هیجان مثبت درونی است که از پرورش و به‌کارگیری قابلیت‌های فردی و فضیلت‌های اخلاقی حاصل می‌شود و به گفته خود سلیگمن، این خصوصیات، عواملی روان‌شناختی بوده و در ارتباط با نحوه تفکر و اراده فردی هستند.

۲. در دیدگاه ابن عربی، تعالی و معنویت به عنوان عامل اصلی سرور انسان، فقط و فقط معطوف به خداوند متعال و یکتاست و خلق و کائنات در نظر انسان چیزی جز تجلیات اسما و صفات و افعال او نیستند (ابن عربی، بی‌تا، ج ۲، ص ۱۲۴؛ ج ۴، صص ۴۵۱-۴۵۲). اما در دیدگاه سلیگمن، فضیلت تعالی و معنویت که یکی از فضائل اصلی شش‌گانه و یکی از عوامل اصلی شادی در روان‌شناسی مثبت‌گرا است، فضیلتی است که معطوف به عوامل اعم از موضوع خداوند و مذهب است و شامل هر چیزی که انسان آن را برتر و

فراتر و جاودانه تراز خود می‌داند و با او ارتباط برقرار می‌کند و به زندگی او معنا و امید می‌بخشد نیز می‌شود. چنان‌که عواملی مانند: مردم، آینده، کائنات و نیز در این فهرست قرار گرفته‌اند (سلیگمن، ۱۳۹۶ الف، ص ۲۰۰).

۳. در دیدگاه ابن عربی، خداوند، کانون عشق و محبوب حقیقی است و خلق، جلوه‌های شئون حق هستند. عارفِ محب، پیوسته در ذکر و یاد معشوق حقیقی خود است و این امر مایه سرور و آرامش او می‌گردد. «از صفات محبان اینکه ... در خروج از دنیا به لقا محبوبشان راغب می‌باشند. از هم‌صحبتی با کسی که بین آنها و بین لقا پروردگارشان حائل می‌گردد به شدت آزرده می‌شوند، آه زیاد می‌کشند و به سخن محبوبشان و یاد او، با تلاوت و ذکر، راحت و خشنود می‌گردند» (ابن عربی، بی‌تا، ج ۲، ص ۳۴۵). اما سلیگمن هنگام صحبت از عشق به عنوان نیرومندترین عامل شادی درونی، آن را به عشق‌های رمانتیک و عشق والدین به فرزند و عشق فرزندان به والدین که زیر چتر واحد ازدواج، جمع می‌گردند معطوف می‌کند (سلیگمن، ۱۳۹۶ الف، صص ۲۴۱-۲۴۲).

۴. در دیدگاه ابن عربی، اعتدال یا سلامت جسم و نفس، یکی از عوامل سرور و مکارم اخلاق است (ابن عربی، ۱۳۳۶ ق، ص ۱۷۰؛ ابن عربی، بی‌تا، ج ۲، ص ۲۳۷). ابن عربی به اینکه آیا سرور نیز می‌تواند متقابلاً بر سلامت جسم مؤثر واقع شود یا نه، اشاره‌ای نکرده است. اما سلیگمن برعکس، شادی را عاملی مهم در ایجاد سلامت جسم و روان می‌داند و معتقد است شادی، با تأثیر مثبت بر تنظیم هرمون‌ها و افزایش سیستم دفاعی بدن، طول عمر را نیز افزایش می‌دهد. سلیگمن، قائل به تأثیر اندک سلامت جسم در ایجاد شادیست (سلیگمن، ۱۳۹۶ الف، صص ۱۳، ۵۹، ۶۰ و ۷۰؛ سلیگمن، ۱۳۹۷، صص ۲۳۳، ۲۳۵، ۲۳۹ و ۲۴۱).

۵. حزن و اندوهی که از تعلقات و اشتغالات مادی برای انسان در هنگام مرگ ایجاد می‌شود از نگاه ابن عربی، ریشه در حب نفس، غفلت و بی‌توجهی نسبت به یاد خدا و ادامه حیات ابدی در سرای آخرت دارد. اما از نظر سلیگمن، غم و افسردگی که پس از خاتمه لذت‌ها و شادی‌های گذرا برای انسان به وجود می‌آید به دلیل عدم تکیه شادی‌ها بر قابلیت‌ها، توانمندی‌های درونی و مهارت‌های روان‌شناختی و همچنین تهی بودن از فضیلت‌های اخلاقیست که انسان را به پوچی می‌رساند.

نتیجه‌گیری

از مقایسه دو دیدگاه ابن عربی و سلیگمن درباره شادی می‌توان چنین نتیجه گرفت که سرور عرفانی و شادی روان‌شناختی، حاصل توجه به درون و ایجاد قابلیت‌های معنوی، درونی و روان‌شناختی هستند؛ به همین دلیل نسبت به شادی‌هایی که برآمده از لذات و عوامل بیرونی و وابسته به آنها هستند از عمق و پایداری بیشتری برخوردارند؛ لذا می‌توان گفت درونی‌بودن سرور و شادی از حیث احساس و عامل و همچنین پایداربودن آنها، مهمترین وجه مشترک میان دو دیدگاه است. با این تفاوت که سرور عرفانی در دیدگاه ابن عربی از معرفت قلبی به حق، تخلق و تشبه به اخلاق و صفات الهی، دریافت درونی خشنودی الهی و تجلیات او و روی گردانی از هر آنچه موجب غفلت از حق می‌گردد، حاصل می‌شود و از معنویت و عمق بیشتری نسبت به سطح شادی در دیدگاه روان‌شناختی سلیگمن برخوردار است. ضمن این که ابن عربی این نوع از شادی را حتی در موضوع مرگ و عالم آخرت نیز مطرح می‌سازد. درحالی که شادی از دیدگاه روان‌شناسی مثبت‌گرای سلیگمن از شناخت، پرورش و به‌کارگیری قابلیت‌ها و توانمندی‌های فردی و صفات مثبت اخلاقی حاصل می‌شود و این عوامل به گفته سلیگمن، جنبه‌هایی روان‌شناختی هستند؛ همچنین معنویت و تعالی، علم، عشق و سلامتی، گرچه به‌طور کلی، عوامل مشترک در سرورهای عرفانی و شادی‌های روان‌شناختی هستند. اما تعریف، مصداق و نحوه تحصیل هر کدام در این دو دیدگاه با یکدیگر تفاوت‌هایی دارند. این امر از تفاوت نگرش عرفانی و الهیاتی ابن عربی و نگرش روان‌شناختی مثبت‌گرای سلیگمن نشأت می‌گیرد و به تبع همین شیوه نگرش، عامل و آثار حزن در عرفان و غم و افسردگی در روان‌شناسی مثبت‌گرا نیز با یکدیگر تفاوت‌هایی می‌یابند. جلوه‌های سرور عرفانی و شادی روان‌شناسی مثبت‌گرا و همچنین آثار مثبت آنها به لحاظ سلامت جسمی، فردی، روابط اجتماعی و اخلاقی، از جمله دیگر اشتراکات دو دیدگاه هستند و از تشابهی نسبی برخوردارند.

فهرست منابع

* قرآن کریم

۱. ابن شعبه، حسن بن علی. (۱۳۸۲). تحف العقول (محقق: صادق حسن زاده). قم: آل علی.
۲. ابن عربی، محیی الدین. (۱۳۳۶ق). التدبیرات الإلهیه فی اصلاح المملکة الانسانیة (ج ۱، چاپ اول). لیدن: انتشارات بریل.
۳. ابن عربی، محیی الدین. (۱۴۲۶ق). عنقاء مغرب فی ختم الاولیاء و شمس المغرب (ج ۱، مصحح: عاصم ابراهیم الکیالی الحسینی الشاذلی الدرقاوی). بیروت: دارالکتب العلمیه.
۴. ابن عربی، محیی الدین. (۱۹۴۶م). فصوص الحکم (ج ۱). بیروت: داراحیاء الکتب العربیه.
۵. ابن عربی، محیی الدین. (بی تا). الفتوحات المکیه (ج ۴، چاپ اول). بیروت: دارالصادر.
۶. بریجانیان، ماری. (۱۳۷۳). فرهنگ اصطلاحات فلسفه و علوم اجتماعی، انگلیسی به فارسی (ویرایش: بهاء الدین خرمشاهی، چاپ دوم). تهران: پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی.
۷. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد. (۱۳۸۳). غررالحکم و دررالکلم. قم: دارالحدیث.
۸. جوهری، اسماعیل بن حماد. (۱۳۷۶ق). الصحاح (مصحح: احمد عبدالغفور عطار، ج ۲، چاپ اول). بیروت: دارالعلم للملایین.
۹. دهخدا، علی اکبر. (۱۳۷۳). لغت نامه (ج ۸). تهران: مؤسسه انتشارات و چاپ دانشگاه.
۱۰. راغب اصفهانی، حسین بن محمد. (۱۳۷۴). مفردات الفاظ قرآن (ج ۲). تهران: مرتضوی.
۱۱. زرین کوب، عبدالحسین. (۱۳۷۹). جستجو در تصوف ایران. تهران: امیرکبیر.
۱۲. زرین کوب، عبدالحسین. (۱۳۸۹). ارزش میراث صوفیه (ویرایش دوم). تهران: امیرکبیر.
۱۳. سلیگمن، مارتین ای. پی. (۱۳۹۵). از بدینی به خوش بینی (چگونه ذهن و زندگی خود را متحول سازیم) (مترجم: مهدی قراچه داغی، چاپ پنجم). تهران: نشر پیکان.

۱۴. سلیگمن، مارتین ای. پی. (۱۳۹۶ الف). شادمانی درونی (روان‌شناسی مثبت‌گرا در خدمت خشنودی پایدار) (مترجمان: مصطفی تبریزی، رامین کریمی و علی نیلوفری، چاپ ششم). تهران: دانژه.
۱۵. سلیگمن، مارتین ای. پی؛ رایویچ، کارن، جی کاکس، لیزا و گیلهام، جین. (۱۳۹۶ ب). کودک خوش بین (مترجم: فروزنده داورپناه). تهران انتشارات رشد.
۱۶. سلیگمن، مارتین ای. پی. (۱۳۹۷). شکوفایی (روان‌شناسی مثبت‌گرا، درک جدیدی از نظریه شادکامی و بهزیستی) (مترجمان: امیر کامکار و سکینه هژبریان، چاپ سوم). تهران: نشر روان.
۱۷. شریف الرضی، محمدحسین. (۱۳۷۹). نهج البلاغه (مترجم: دشتی). قم: نشر مشهور.
۱۸. شیخ صدوق. (بی تا). عیون اخبار الرضا علیه السلام (مصحح: سیدمهدی حسینی لاجوردی). تهران: نشر جهان.
۱۹. طوسی، ابونصر السراج. (۱۹۱۴ م). اللمع فی التصوف (محقق و مصحح: رینولد آلین نیکلسون). لیدن: انتشارات بریل.
۲۰. عاملی، محمد بن حسن. (۱۳۶۴). وسائل الشیعه. تهران: ناس.
۲۱. عسکری، حسن بن عبدالله. (۱۴۰۰ ق). الفروق فی اللغه (معجم موضوعی) (چاپ اول). بیروت: دارالافاق الجدیده.
۲۲. فراهیدی، خلیل بن احمد. (۱۴۰۹ ق). العین (معجم لفظی) (چاپ دوم). قم: نشر هجرت.
۲۳. فیروزآبادی، محمد بن یعقوب. (۱۴۱۵ ق). القاموس المحیط (معجم لفظی) (ج ۲، چاپ اول). بیروت: دارالکتب العلمیه.
۲۴. مجلسی، محمدباقر. (۱۴۴۰ ق). بحارالانوار. بیروت: دار احیاء التراث العربی.
۲۵. معلوف، لوئیس. (۱۳۹۲). المنجد فی اللغه. تهران: کتاب عقیق.
۲۶. نکونام، محمدرضا. (۱۳۸۶). عرفان و مقامات؛ شرح و تفسیر و نقد دو نمط نهم و دهم کتاب الاشارات و تنبیهات ابن سینا. قم: ظهور شفق.

۲۷. نوری، میرزا حسین. (۱۳۶۸). مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل (محقق: مؤسسه آل‌البتیة لإحياء التراث). قم: مؤسسه آل‌البتیة.

28. Brown, Lesley, ed. (1993). *The New Shorter Oxford /Volme 1(2 volume)* Published in the United States by Oxford University press Inc. New York.
29. Peterson Christopher, Seligman, Martin, E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook And Classification/* Peterson Christopher, Seligman Martin E.P. / American Psychological Association and Oxford university press.inc.
30. Seligman, Martin. E. P., Mihaly Csikszentmihalyi. (2000). Positive Psychology and Introduction. American Psychologist, American Psychological Association. Inc. 0003-066X/00/\$5.00. Vol 55. No. 1. pp. 514 DOI: 10.1037//0003-066X.55.1.5, January.
31. Davis ,Edward, B. Everett, L. Worthington, Jr. Sarah, A. Schnitker. (2023). (Editors) *Handbook of Positive Psychology, Religion, and Spirituality*, Springer.

References

* Holy Quran

1. Ameli, M. (1364 AP). *Wasa'il al-Shia*. Tehran: Nas. [In Arabic]
2. Asghari, H. (1400 AH). *Al-Furuq fi al-Lughah (Subject Dictionary)* (1st ed.). Beirut: Dar al-Afaq al-Jadidah. [In Arabic]
3. Brijanian, M. (1373 AP). *Dictionary of Philosophical and Social Sciences Terminology, English to Persian* (Ed.: B. Khoramshahi, 2nd ed.). Tehran: Institute for Humanities and Cultural Studies. [In Persian]
4. Brown, L. (Ed.). (1993). *THE NEW SHORTER OXFORD* (Vo.1). Published in the United States by Oxford University press Inc. New York.
5. Davis, E. B., Worthington Jr., E. L., & Schnitker, S. A. (Eds.). (2023). *Handbook of Positive Psychology, Religion, and Spirituality*. Springer.
6. Dekhoda, A. (1373 AP). *Loghat-Nameh* (Vol. 8). Tehran: University Publishing House. [In Arabic]
7. Farahidi, K. (1409 AH). *Al-Ayn (Lexical Dictionary)* (2nd ed.). Qom: Hijrat. [In Arabic]
8. Firuzabadi, M. (1415 AH). *Al-Qamus al-Muhit (Lexical Dictionary)* (1st ed., Vol. 2). Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah. [In Arabic]
9. Ibn Arabi, M. (1336 AH). *Al-Tadbirat al-Ilahiyyah fi Islah al-Mamlakah al-Insaniyyah* (1st ed., Vol. 1). Leiden: Brill. [In Arabic]
10. Ibn Arabi, M. (1426 AH). *'Unqā' Maghrib fi Khatm al-Awliya' wa Shams al-Maghrib* (A. I. Al-Kiyali Al-Husayni Al-Shadhili Al Daraqawi, Ed., Vol. 1). Beirut: Dar al-Kotob al-ilmiyah. [In Arabic]
11. Ibn Arabi, M. (1946). *Fusus al-Hikam* (Vol. 1). Beirut: Dar Ihya al-Kutub al-Arabiyyah. [In Arabic]
12. Ibn Arabi, M. (n.d.). *Al-Futuhat al-Makkiyyah* (1st ed., Vol. 4). Beirut: Dar al-Sader. [In Arabic]
13. Ibn Shu'bah, H. (1382 AP). *Tohaf al-'Oqul* (Ed.: S. Hasan Zadeh). Qom: Iran: Ale Ali. [In Arabic]

14. Jowhari, I. (1376 AH). *Al-Sahah* (Ed.: A. A. Atar, 1st ed., Vol. 2). Beirut: Dar al-Ilm lil-Malayin. [In Arabic]
15. Maalouf, L. (1392 AP). *Al-Munjid fi al-Lughah*. Tehran: Ketab Aqiq. [In Arabic]
16. Majlisi, M. B. (1440 AH). *Bihar al-Anwar*. Beirut: Dar Ihya al-Turath al-Arabi. [In Arabic]
17. Nekunam, M. R. (1386 AP). *Mysticism and authority; Explanation, commentary and criticism of the ninth and tenth styles of Ibn Sina's Al-Asharat and Tanbihat*. [In Persian]
18. Nuri, M. H. (1368 AP). *Mustadrak al-Wasa'il wa Mustanbat al-Masail* (Ed.: Aal al-Bayt Institute). Qom: Aal al-Bayt. [In Persian]
19. Peterson C., & Seligman, M. (2004). *Character Strengths and Virtues: A HANDBOOK AND CLASSIFICATION*. American Psychological Association and Oxford University press.
20. Raghieb Isfahani, H. (1374 AP). *Mufradat Alfaz al-Quran* (Vol. 2). Tehran: Morteza'i. [In Arabic]
21. Seligman, M. (1395 AP). *From pessimism to optimism (how to transform our mind and life)* (5th ed., Trans: M. Qaracheh Daghi). Tehran: Peykan. [In Persian]
22. Seligman, M. (1396a AP). *Inner happiness (positive psychology in the service of lasting satisfaction)* (6th ed., Trans: M. Tabrizi, R. Karimi & A. Niloufari). Tehran: Danjeh. [In Persian]
23. Seligman, M., & Raywich, K. J., & Cox, L. & Gillham, J. (1396b AP). *Optimistic child; With Karen Raywich, Lisa J. Cox, and Jane Gillham* (Trans: F. Davarpanah). Tehran: Roshd. [In Persian]
24. Seligman, M. (1397 AP). *Prosperity (positive psychology, a new understanding of the theory of happiness and well-being)* (3rd ed., Trans: A. Kamkar & S. Hejbarian). Tehran: Ravan. [In Persian]
25. Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology and Introduction. *American Psychologist*, 55(1), pp. 5-14. doi: 10.1037//0003-066X.55.1.5.

26. Sharif al-Radhi, M. H. (1379 AP). *Nahj al-Balaghah* (Trans: Dashti). Qom: Mashhoor. [In Arabic]
27. Shaykh al-Saduq. (n.d.). *Uyun Akhbar al-Ridha* (Ed.: S. M. Hosseini Lajevardi). Tehran: Jahan. [In Arabic]
28. Tammimi Amadi, A. (1383 AP). *Ghurar al-Hikam wa Durar al-Kalim*. Qom: Dar al-Hadith. [In Arabic]
29. Tusi, A. A. (1914). *Al-Luma' fi al-Tasawwuf* (Ed.: R. A. Nicholson). Leiden: Brill. [In Arabic]
30. Zarrinkoub, A. (1379 AP). *Search in Iranian Sufism*. Tehran: Amirkabir. [In Persian]
31. Zarrinkoub, A. (1389 AP). *The value of Sufi heritage* (2nd ed.). Tehran: Amirkabir. [In Persian]