

An Analysis of Marzban-nameh with a Positive Psychology Approach Based on Martin Seligman's Theory

Zeinab Rezapour^{*}, Mahnaz Mehrabizadeh Honarmand^{}**

Maedeh Moghadamianpour^{*}**

Abstract

Positive psychology is a relatively new branch of psychological science that focuses on identifying human capabilities, talents, and the development of moral virtues, aiming to increase life satisfaction and well-being. The significant number of commonalities between the *Marzbannameh* and positive psychology has motivated this descriptive-analytical study to examine and explain certain positive psychology components within the stories of the *Marzbannameh*. The research findings indicate that the author of the *Marzbannameh*, drawing upon the rich Iranian and Islamic cultural heritage, articulated precise points on these topics centuries before the formal development of positive psychology, using compelling stories and referencing verses, traditions, poems, and proverbs. Through this indirect method, the author internalized and solidified their teachings, improving the individual's perspective on life, behaviors, and social interactions. Despite the overlap between positive psychology and the *Marzbannameh* in many components, Varavini, due to his monotheistic worldview, does not consider acquiring moral virtues solely important for human happiness in this life but also for salvation in the afterlife. Therefore, the stories are intertwined with faith and religious beliefs, and the

^{*} Assistant professor of Persian Language and Literature, Faculty of Literature and Humanities, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran (Corresponding Author), z.rezapour@scu.ac.ir

^{**} Professor of Clinical psychology, Faculty of Education and Psychology, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran, m.honarmand@scu.ac.ir

^{***} Master of Persian language and literature, Faculty of Literature and Humanities, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran, moghadamf583@gmail.com

Date received: 06/01/2025, Date of acceptance: 27/09/2025



element of spirituality is not separate from other components but is the primary motivation for acquiring virtues and adhering to them.

Keywords: *Marzbannameh*, Positive Psychology, Martin Seligman, Virtue, Story.

Introduction

In recent decades, a branch of psychology has turned its attention to spirituality and positivity. By moving away from a materialistic worldview and sensory experiences, it seeks to understand the laws governing the inner layer of human beings and to identify better ways to achieve mental health. Positive psychology, as a new approach in the science of psychology, focuses on life satisfaction, the cultivation of talents, and moral virtues to lead a happy, meaningful, and fruitful life.

Literature, due to its blend with human emotions and imagination and its portrayal of the human psyche, has been of particular interest to psychologists. Presenting moral teachings through stories and anecdotes, by including actions and their consequences, helps organize individuals' life lessons and promotes moral growth. This method is also highly effective in better conveying the teachings of well-being and positive thinking, leading individuals toward deep reflection and subtlety of thought. Seligman was also aware of the positive impact of parables, stories, and the presentation of advice in literary works, considering them as tools that support the virtues and strengths discussed in positive psychology.

One of the works in which virtues are prominently and numerous featured is the valuable book *Marzban-nameh*. The brevity and simplicity of its fables, the universality of their messages, and the relatable nature of its characters and their actions are among the factors contributing to its popularity. Due to its narrative and cultural capacities, *Marzban-nameh* has a great potential to attract audiences. Preserving and revitalizing this valuable work in line with contemporary needs is a serious necessity that not only strengthens the bond with past culture and literature but also acquaints new generations with the intellectual and cultural capital of the past.

Materials & Methods

The numerous commonalities between *Marzban-nameh* and positive psychology have led this research to examine and explain some components of positive psychology in the fables of *Marzban-nameh* using a descriptive-analytical method. The purpose of analyzing the fables of *Marzban-nameh* from the perspective of

positive psychology is to discover and align similarities and compare them, in order to better reveal the richness of Iranian culture and literature and the merits of the valuable book *Marzban-nameh* in this field. The research questions are:

1. What are the common components between positive psychology and *Marzban-nameh*?
2. What are the origins of the similarities and differences between positive psychology and the teachings of *Marzban-nameh*?

Discussion & Result

Marzban-nameh is a heritage of the great Iranian-Islamic civilization, containing wisdom and moral stories with a positive foundation. The virtues and strengths discussed in positive psychology can be abundantly and comprehensively observed in this book. The similarities between positive psychology and the teachings of *Marzban-nameh* can be attributed to their alignment and compatibility with pure human nature, as well as with religious and ethical schools of thought. Among the virtues discussed in positive psychology, temperance and self-regulation have received more attention in *Marzban-nameh* than any other topic, encompassing a wide range of traits and behaviors with both worldly and otherworldly functions. Following that, wisdom and the acquisition of knowledge are prominent themes.

In positive psychology, the emphasis is mostly on the role of external and social factors in the emergence of psychological disorders. However, *Marzban-nameh* addresses both internal and external roots of psychological disorders, and the author, in addition to the environment and society, considers internal factors such as following whims and desires, envy, and sin to be effective in the emergence of abnormalities

Conclusion

In *Marzban-nameh*, wisdom is the most precious gem of creation and the foundation of society and the individual, from which good character, fairness, success in this world and the hereafter, and many other virtues emerge. Similarly, in positive psychology, the strengths of wisdom and knowledge are cognitive forces that encompass positive traits related to acquiring and using knowledge. This is why many philosophers have considered wisdom as the primary virtue from which all other virtues originate. From the perspective of both *Marzban-nameh* and positive psychology, a wise person is a moral person who possesses commendable virtues.

Spirituality is another component that casts its shadow over the stories of *Marzban-nameh*. A sense of meaning and purpose in life, reliance on God (tawakkul) and resilience, self-esteem, hope and optimism, justice and fairness, honesty, effort and perseverance, etc., are all realized in the light of faith in God and the effort to please Him.

Varavini, on the one hand, by linking moral virtues and good human traits to religious verses and traditions, not only strengthens the foundations of his argument but also instills in the reader an otherworldly and teleological perspective, which is an effective deterrent against misconduct. On the other hand, by indirectly conveying moral recommendations through fables and proverbs, he enhances audience engagement and makes the virtues more applicable to human life. This approach can be considered the strength of *Marzban-nameh* compared to positive psychology, as it subconsciously prompts the reader to think, thereby preserving the intimacy of the text and the individual's sense of freedom.

Bibliography

- Aronson, E. (2014). *Social Psychology*, translated by Hossein Shekarkan, Tehran: Roshd. [In Persian]
- Bahar, M. T. (2012). *Stylistics*, Tehran: Amirkabir. [In Persian]
- Carr, A. (2006). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strengths*, translated by Hassan Pasha Sharifi, Jafar Najafi Zand, & Bagher Sanaei, Tehran: Sokhan. [In Persian]
- Dashtbozorgi, Z. (2017). The Role of Forgiveness, Gratitude, and Humility in Predicting the Psychological Well-being of the Elderly. *Journal of Positive Psychology*, 3(2), 65-76. [In Persian]
- Fouladi, Y., et al. (2020). A Comparison of the Structure of Marzban-nameh and Kalila and Dimna. *Subcontinent Studies*, (38), 177-194. [In Persian]
- Golizadeh, P., et al. (2016). An Analysis of Positive Thinking in the Masnavi-e Ma'navi from the Perspective of Psychology. *Mystical Literature Studies (Gohar-e Guya)*, 10(1). [In Persian]
- Hartz, G. (2008). *Spirituality and Mental Health: Clinical Applications*, translated by Amirkamkar & Isa Jafari, Tehran: Ravan. [In Persian]
- Howells, K. (2014). An exploration of the role of gratitude in enhancing teacher–student relationships. *Teaching and Teacher Education*, 42(12), 58-67.
- Jafari, N., Hosseini Moa'khar, S. M., & Qasemzadeh, S. A. (2024). Comparative Study of the Culture of “Having” and the Art of “Being” in the Opinions of Ghazali and Perfectionist Psychologists (Based on Maslow and Fromm). *Literary Interdisciplinary Research*, Vol. 6, No. 2, 91-122. [In Persian]

197 Abstract

- Jalaei Nobari, F., & Jalaei Nobari, H. (2021). The View of Imam Ali (AS) on the Dominance of a Culture of Rationality and Foresight in the Material and Spiritual Life of a Happiness-Oriented Person. *Research and Studies in Islamic Sciences*, 3(24), 14-26. [In Persian]
- Jalali, M., & Khodarahmi, F. (2019). Reprocessing the Parables of Marzban-nameh and Kalila and Dimna for Children Based on Relevance Theory. *Biannual Scientific Journal of Applied Rhetoric and Literary Criticism*, 4(2), 45-58. [In Persian]
- Khoshkharam Roodmajani, M. (2021). A Comparative Study of Courage in Islamic Sources and Positive Psychology. *Marefat*, 30(289), 67-78. [In Persian]
- Limon, A., & McMahon, G. (2012). *The Power of Positive Thinking*, translated by Mehdi Davaei & Shirin Kouhpayeh, Tehran: Sokhan. [In Persian]
- Mohseni, M., et al. (2021). An Analysis of Qabus-nameh from the Perspective of Positive Psychology. *Persian Literature Prose Studies*, 24(49), 185-210. [In Persian]
- Motahari, M. (2008). *Collected Works*, Tehran: Sadra. [In Persian]
- Magyar-Moe, J. L. (2012). *The Handbook of Positive Psychology*, translated by Farid Barati Sadeh, Tehran: Roshd. [In Persian]
- Malekmohammadi, N. (2009). Fable in Marzban-nameh. *Roshd Journal of Persian Language and Literature Education*, 23(92), 9-11. [In Persian]
- Mirmahdi, S. R., et al. (2016). *Spiritual Therapy and the Positive Psychology Approach*, Tehran: Avaye Noor. [In Persian]
- Nouri, N. (2008). A Study of the Psychological Foundations of the Sign of Patience in the Quran. *Psychology and Religion*, 1(4), 143-168. [In Persian]
- Pirani, M. (2020). A Rereading of the Mystical Anecdotes of Asrar al-Tawhid with a Positive Psychology Approach. *Biannual Journal of Mystical Literature*, Al-Zahra University, 12(22). [In Persian]
- Safa, Z. (1960). *History of Literature in Iran*, Vol. 2, Tehran: Ibn Sina. [In Persian]
- Seligman, M. (2009). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*, translated by Mostafa Tabrizi, Tehran: Danjeh. [In Persian]
- Seligman, M. (2010). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*, translated by Mostafa Tabrizi, Ramin Karimi, & Ali Niloufari, 1st ed., Tehran: Danjeh. [In Persian]
- Seligman, M. (2007). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*, translated by Ghorbanali Khodaei, Tehran: Chenar. [In Persian]
- Seligman, M. (2015). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*, translated by Amirkamkar & Sakineh Hejbariyan, Tehran: Ravan. [In Persian]
- Peterson, C. (2006). *A Primer in Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Peterson, C., & Seligman, M. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*.
- Rutherford, K., & Dowshen, S. (2001). *Teaching Your Child Self-Control*. The Nemours Foundation.

- Varavini, S. D. (2010). *Marzban-nameh*, edited by Khalil Khatib Rahbar, Tehran: Safi Alishah. [In Persian]
- Yoshimura, M., & Berzins, K. (2017). Grateful experiences and expressions: the role of gratitude expressions in the link between gratitude experiences and wellbeing. *Review of Communication*, 17(2), 106-118.
- Yousefi Louych, M., & Matin, A. (2006). The Effect of Story Therapy on Children's Coping Strategies with Learning Difficulties. *Research in the Field of Exceptional Children*, 6(2), 603-622. [In Persian]
- Zarrinkoub, A. H. (1995). *An Introduction to Literary Criticism*, Tehran: Sokhan. [In Persian]



دارد. از این رو داستان‌ها با ایمان و باورهای دینی آمیخته است و عنصر معنویت از سایر مؤلفه‌ها جدا نیست بلکه انگیزه اصلی در کسب فضائل و التزام به آن‌ها است.

کلیدواژه‌ها: مرزبان‌نامه، روان‌شناسی مثبت‌گرا، مارتین سلیگمن، فضیلت، داستان.

۱. مقدمه

مسائل اخلاق و روان در طول قرن‌های متمادی ذهن انسان را به خود مشغول داشته و با توجه به قدمت نه چندان دور روان‌شناسی، منابع دینی و آثار ادبی از دیرباز راهگشای نیازهای روانی انسان و دغدغه‌های اخلاقی او بوده‌اند. ادبیات تعلیمی در ایران، میراث عظیم فرهنگ غنی ایرانی-اسلامی است که همواره بر پرورش انسان سالم با ویژگی‌های شخصیتی مثبت متمرکز بوده و نکات دقیق و کاربردی بسیاری برای حرکت در مسیر فضایل اخلاقی و تنظیم امور و مناسبات زندگی و در نهایت نیل به سعادت به مخاطبان خود عرضه نموده‌است. مرزبان‌نامه یکی از آثار شاخص و ارزشمند ادب تعلیمی است که در قرن چهارم به قلم مرزبان‌بن‌رستم به زبان طبری نگارش یافته و در نیمه اول قرن هفتم توسط سعدالدین وراوینی به زبان فارسی دری برگردانده و بازنویسی شده‌است. ارزش این اثر در صورت و معنا به گونه‌ای است که بزرگان و محققان ادب فارسی، آن را «شاهکار بلامنازع فارسی در نثر مصنوع و مزین و سرآمد همه آنها تا اوایل قرن هفتم» (صفا، ۱۳۳۹: ج ۲: ۱۰۰۶) و «یکی از جواهرات گران‌بهای تاج ادبیات فارسی» (بهار، ۱۳۷۳: ج ۳: ۱۹) توصیف کرده‌اند. این اثر به پیروی از کلیله و دمنه، دربردارنده حکایات حکمی و افسانه‌های پندآموز از زبان انسان‌ها و حیوانات است که هر کدام تیپ خاصی از افراد جامعه را نمایندگی می‌کنند. مرزبان‌نامه باوجود برخی شباهت‌های ساختاری و محتوایی با کلیله و دمنه، از جهاتی بر آن برتری دارد. یکی از وجوه متمایزکننده آن دو، زیرساخت‌های فکری کاملاً متفاوت است و «مرزبان‌نامه بر اساس اندیشه ایران باستان و در چارچوب یک نظام معین اخلاقی به وجود آمده‌است» (فولادی و همکاران، ۱۳۹۹: ۱۸۰). بر این اساس، بیشتر داستان‌های مرزبان‌نامه پایانی خوش دارند و پیروزی نهایی متعلق به جبهه خیر است و این فضای فکری مثبت، بر ساختار روایت داستانی آن نیز تاثیر گذار بوده است (همان: ۱۸۱). نویسنده فاضل کتاب، مرزبان‌نامه را مبتنی بر حکمت و خردورزی و به منظور تدبیر زندگی دنیا و آخرت و نیل به سعادت پدید آورده است: «کتابی بساز مشتمل بر لطایف حکمت و

تحلیل مرزبان‌نامه با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا ... (زینب رضاپور و دیگران) ۲۰۱

فواید فطنت که در معاش دنیا و معاد آخرت آنرا دستور حال خویش داریم و از خواندن و کار بستن آن بتحصیل سعادتین و فوز نجات^۲ دارین توسل توان کرد» (وراوینی، ۱۳۸۹: ۴۱).

۱.۱ بیان مسأله

از جمله مهم‌ترین مشکلات روحی انسان به ویژه در عصر کنونی، اضطراب، افسردگی، نبود آرامش روانی و اطمینان قلبی است. در دهه‌های اخیر، شاخه‌ای از روان‌شناسی به معنویت و مثبت‌گرایی توجه پیدا کرده تا با فاصله گرفتن از جهان‌بینی ماده‌گرایی و تجربیات حسی، قوانینی را که بر لایه درونی انسان حاکم است، بشناسد و راه‌های بهتری را در رسیدن به سلامت روان، شناسایی کند (میرمهدی و همکاران، ۱۳۹۵: ۱۱۷-۱۲۳). روان‌شناسی مثبت به عنوان رویکردی نوین در علم روان‌شناسی، به رضایت‌مندی، پرورش استعدادها و فضیلت‌های اخلاقی برای داشتن زندگی شاد، معنادار و پرثمر، توجه نشان داده است.

ادبیات به سبب امتزاج با خیالات و عواطف بشری و نمایش روان انسان، مورد توجه ویژه روان‌شناسان قرار گرفته است. ادبیات، یکی از محرک‌های لذت و الم در انسان است که علاوه بر ایجاد هیجان، فرد را به عمل نیز وامی‌دارد و چون این امور از مقوله روان‌شناسی است، می‌توان ادبیات را موضوعی روان‌شناختی به حساب آورد (زرین کوب، ۱۳۷۴: ۸۰). ارائه تعالیم اخلاقی در قالب داستان و حکایت به سبب اشتغال بر اعمال و پیامدهای آن، آموخته‌های افراد را در زندگی سامان داده و رشد اخلاقی را در پی دارند (یوسفی لویه و همکاران، ۱۳۸۷: ۱۲). این امر همچنین در انتقال هر چه بهتر آموزه‌های بهزیستی و اندیشه‌های مثبت‌گرایانه تاثیر زیادی دارد و فرد را به تعمق و نازک‌اندیشی سوق می‌دهد. سلیگمن نیز به اثرگذاری مطلوب تمثیل و داستان و ارائه پند و اندرز در قالب آثار ادبی واقف بوده و آن‌ها را ابزاری حمایت‌گر از فضائل و قابلیت‌های مطرح در روان‌شناسی مثبت قلمداد می‌کرده است (سلیگمن، ۱۳۸۹: ۱۸۰).

توجه به فضیلت‌ها و پرورش آن‌ها، پیش از روان‌شناسان مثبت‌گرا در آموزه‌های ادیان الهی از جمله اسلام و در بسیاری از آثار ادبیات پارسی وجود داشته است.^۲ یکی از آثاری که این فضیلت‌ها در آن به گونه‌ای بارز و پرشمار نمود یافته، کتاب ارزشمند مرزبان‌نامه است. کوتاهی و سادگی حکایات مرزبان‌نامه، عام بودن پیام آن‌ها و ملموس بودن اشخاص و اعمال آن‌ها برای مخاطب از جمله عوامل مقبولیت مرزبان‌نامه است. «اغلب حکایت‌ها روایات مشابهی در دیگر فرهنگ‌ها و زبان‌ها دارند. یعنی پیام‌ها و محتوای این حکایت‌ها جهانی

است و برای تمامی افراد قابل فهم و درک است» (ملک‌محمدی، ۱۳۸۸: ۹). مرزبان‌نامه به سبب برخورداری از ظرفیت‌های داستانی و فرهنگی، قابلیت زیادی برای جذب مخاطب دارد و «حفظ و احیای این اثر ارزشمند متناسب با مقتضیات روز یک ضرورت جدی است که علاوه بر مستحکم شدن پیوند با فرهنگ و ادبیات گذشته، نسل‌های جدید با سرمایه‌های فکری و فرهنگی گذشته آشنا می‌شوند» (جلالی، ۱۳۹۸: ۴۶). براین اساس، در پژوهش حاضر، هدف از تحلیل حکایت‌های مرزبان‌نامه از منظر روان‌شناسی مثبت، کشف و تطبیق مشابهات و مقایسه آن‌هاست تا غنای فرهنگ و ادبیات ایران و امتیازات کتاب ارزشمند مرزبان‌نامه در این زمینه نمایان‌تر شود. پرسش‌های پژوهش عبارتند از:

۱. مؤلفه‌های مشترک بین روان‌شناسی مثبت‌گرا و مرزبان‌نامه کدام است؟
۲. شباهت‌ها و تفاوت‌های میان روان‌شناسی مثبت‌گرا و آموزه‌های مرزبان‌نامه نشأت گرفته از چیست؟

۲.۱ ضرورت پژوهش

بازخوانی آثار مکتوب گذشتگان، به ویژه شاهکارهای حکمی و ادبی که در تاریخ اندیشه ملت‌ها سرنوشت‌ساز بوده‌اند و بررسی دقیق آن‌ها با رویکردهای جدید از یک سو پشتوانه عظیم فکری و فرهنگی تمدن کهن ایرانی را بیش از پیش آشکار می‌کند و از سوی دیگر، لزوم رجوع به خویشتن و بومی‌سازی دانش‌های نوپدید غربی بر پایه اقوال و افکار حکیمانه بزرگان ادب فارسی، متناسب با فرهنگ، اعتقادات و نیازهای امروز را یادآور می‌شود.

۳.۱ پیشینه پژوهش

تاکنون درباره مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت در مرزبان‌نامه پژوهشی انجام نشده‌است؛ ولی برخی آثار کهن ادب فارسی با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا بررسی شده‌اند که به تعدادی از آن‌ها اشاره می‌شود:

- مقاله «بازخوانی حکایت‌های عرفانی / سرر/التوحید با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا» (پیرانی، ۱۳۹۹). نگارنده در این مقاله به این نتیجه رسیده‌است که مثبت‌گرایی موجود

تحلیل مرزبان‌نامه با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا ... (زینب رضاپور و دیگران) ۲۰۳

در تفکر و آثار بزرگان ایران از جمله *سرار/التوحید*، به دلیل مرتبط کردن انسان زمینی با ساحتی فرازمینی کارآمدتر است و اهمیتی بیشتر از روان‌شناسی غرب دارد.

- مقاله «تحلیل اندیشه‌های مثبت‌گرایانه در مثنوی معنوی از منظر علم روان‌شناسی» (گلی‌زاده و همکاران، ۱۳۹۵). نویسندگان این مقاله، مولوی را دارای ذهنی مثبت‌نگر معرفی کرده‌اند که قرن‌ها پیش از روان‌شناسان مثبت‌گرا، به مقوله مثبت‌گرایی توجه داشته‌است.

- مقاله «تحلیل قابوس‌نامه از منظر روان‌شناسی مثبت» (محسنی و دیگران، ۱۴۰۰). نویسندگان در این مقاله، پس از بررسی مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت در *قابوس‌نامه*، به این نتیجه رسیده‌اند که عنصرالمعالی نگرشی مثبت نسبت به زندگی دارد و اندیشه‌های او به اندیشه‌های روان‌شناسان مثبت‌گرا نزدیک است.

۲. بحث

۱.۲ روان‌شناسی مثبت

پس از جنگ جهانی دوم و تمرکز علم روان‌شناسی بر درمان بیماری‌ها و آسیب‌ها، نخستین بار مارتین ای. پی. سلینگمن (Martin E.P Seligman, 1942) در سال ۱۹۹۸ روان‌شناسان را به اهداف کم‌رنگ شده روان‌شناسی، از جمله: پرورش استعدادها، توانمندی‌ها، فضایل اخلاقی افراد و کمک به بارورتر شدن زندگی ترغیب کرد. سلینگمن به عنوان پدر روان‌شناسی مثبت‌گرا و میهای چیک‌سنت میهای، روان‌شناسی را به دو حوزه تقسیم می‌کنند: ۱- حوزه‌ای که به دنبال شناخت بیماری‌ها و درمان آن‌ها است. ۲- حوزه‌ای که به انسان‌های سالم کمک می‌کند تا بهتر زندگی کنند و به کمال روحی و شادی بیشتر برسند. سلینگمن و همکارانش در روان‌شناسی مثبت‌گرا به دنبال ترویج حوزه دوم هستند و تأکید دارند که هدف روان‌شناسی مثبت‌گرا تنها اصلاح ضعف‌ها نیست، بلکه باید بر نقاط قوت و توانمندی‌ها تمرکز داشت و فهم افراد را نسبت به اموری مانند رضایتمندی، شادی، پرهیزگاری و تعهد عمیق‌تر کرد. به همین دلیل، گسترش روابط اجتماعی و توجه به فضیلت‌های اخلاقی در روان‌شناسی مثبت‌گرا از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است. به عقیده سلینگمن، روان‌شناسی کار خود را بر تسکین آلام متمرکز ساخته است و وقت آن است که این الگو را تغییر دهد. روان‌شناسی مثبت به افرادی که در خوشی‌های اندک و زودگذر،

رضایتمندی‌های ناچیز، زندگی بی‌معنا و بی‌هدف گرفتار شده‌اند، مسیری برای رهایی و نجات نشان می‌دهد. «این راه شما را به سمت تفرجگاه لذت و رضایتمندی و از آنجا به سرزمین قابلیت و فضیلت و در نهایت به قله‌های خشنودی و رضایت، یعنی یک زندگی سرشار از معنی و هدف، رهنمون می‌گردد» (سلیگمن، ۱۳۸۹: ۸).

روانشناسان مثبت‌گرا معتقدند بشر بیش از آنکه به توانمندی‌های خود مانند شجاعت، امید، دانایی و ... توجه داشته و آنها را تقویت کند، به ضعف‌های خود می‌پردازد و همین امر باعث کاهش احساس شادکامی و خشنودی در زندگی انسان می‌شود. راهکار سلیگمن برای شادکامی، یافتن توانمندی‌ها و استعداد‌های منشی در افراد و سپس پرورش آنها به صورت منظم است. این روش، سبب اشتیاق بیشتر افراد به زندگی و تقویت حس رضایت و شادی در آنها می‌شود (مگیارمویی، ۱۳۹۱: ۲۴).

در روان‌شناسی مثبت سه هیجان مثبت اصلی (شادی، امید و خوشبینی) و شش فضیلت عمده به همراه بیست و چهار صفت و توانمندی به شرح ذیل مورد توجه قرار می‌گیرد:

۱. خردورزی، خلاقیت، کنجکاوی، اشتیاق به یادگیری، وسعت دید

۲. شجاعت، صداقت، پشتکار، اشتیاق

۳. انسانیت، مهربانی، عشق، هوش هیجانی

۴. عدالت، انصاف، رهبری، کار گروهی

۵. میانه‌روی، خوشتن‌داری، احتیاط، تواضع، بخشش

۶. تعالی، حیرت، تحسین زیبایی، سپاسگزاری، امید، معنویت، شوخ طبعی

(سلیگمن، ۱۳۸۹: ۲۰۶).

۲.۲ نیروهای خرد

۱.۲.۲ خردورزی

خرد مرحله‌ای استثنایی از رشد شخصیت و از جمله توانایی‌های فردی و بین‌فردی است که افراد به وسیله آن می‌توانند رفاه را در زندگی خود و دیگران افزایش دهند (کار، ۱۳۸۵: ۳۰۰). خرد در اثر دانش و تجربه حاصل می‌شود و چیزی فراتر از تراکم اطلاعات است که به اطلاعات جهت می‌دهد و از آن برای ارتقای زندگی بهره می‌برد. خرد، افراد را به این امر سوق می‌دهد که به دیگران گوش فرا دهند و پس از ارزیابی سخنان آنها به ایشان توصیه‌هایی خردمندانه بکنند. نمونه‌های مشهور افراد خردمند در رهبران مذهبی بزرگ و

تحلیل مرزبان‌نامه با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا ... (زینب رضایپور و دیگران) ۲۰۵

سیاستمداران مشهور تاریخ قابل مشاهده است (دین، ۲۰۰۴: ۹۱). در مرزبان‌نامه نیز این امر نمود ویژه‌ای دارد و وجوه سرشناس داستان‌های این کتاب اعم از شخصیت‌های مثبت و منفی اغلب به سخنان همراهان خود گوش فرا می‌دهند و تلاش می‌کنند در اقدامات مهم از خرد جمعی بهره بگیرند و سخن اطرافیان را شنیده و آن را نقد می‌کنند. وراوینی دارنده این فضیلت را می‌ستاید و همواره از آن به نیکی یاد می‌کند. وی در معرفی شخصیت‌های حکایات، در وهله اول، بر خردورزی و دانش ایشان تأکید داشته و این فضیلت را لازمه انسان کامل و امتیازی برای برتری بر دیگران می‌داند: «پنج پسر داشت همه برجاحت عقل و رزانت رای و اهلیت ملک‌داری و استعداد شهریاری آراسته» (وراوینی، ۱۳۸۹: ۳۹)

علاوه بر ذکر خرد به عنوان نشانه‌ای برای شخصیت‌های برتر حکایات، نویسنده، از زبان شخصیت‌ها به معرفی خرد و ویژگی‌های افراد دانا می‌پردازد: «پاکیزه‌ترین گوهری که از عالم وحدت با مرکبات عناصر پیوند گرفت، خردست و بزرگتر نتیجه از نتایج خرد خلق نیکوست... خلق نیکوست که از فضیلت آن بفوز سعادت ابدی وسیلت توان ساخت» (همان: ۴۵).

چنانکه در مرزبان‌نامه، خرد گرانبهاترین گوهر آفرینش و اساس جامعه و فرد است که خلق نیکو، انصاف، فوز سعادت دنیا و آخرت و بسیاری فضائل دیگر از آن منتج می‌شود، در روان‌شناسی مثبت نیز نیروهای خرد و دانش، نیروهای شناختی و دربردارنده صفات مثبتی هستند که با کسب دانش و استفاده از آن مرتبطند و از همین روست که بسیاری از فلاسفه خرد را به عنوان فضیلت اصلی در نظر گرفته‌اند که بقیه فضائل از آن نشأت می‌گیرد (Peterson, 2006: 31). بنابراین می‌توان گفت در مرزبان‌نامه و روان‌شناسی مثبت، انسان خردورز، انسانی اخلاق‌مدار است و دارای سجایای پسندیده.

وراوینی، خرد را منجی انسان از ورطه هلاک: «باخرد هم رجوع باید کرد/ تا خرد خود به ما چه فرماید» (وراوینی، ۱۳۸۹: ۴۸۷) راهنمای راه حق، غم‌گسار و دست‌گیر و راهکاری مناسب برای رهایی از پیچیدگی‌ها و چالش‌های زندگی معرفی می‌کند و در شرح اوصاف نیک مردم خردمند، بسیاری از فضائل نظیر صبر و تاب‌آوری، تواضع، عفو و بخشش، عاقبت اندیشی، سپاس‌گزاری و زدودن عیوب و صفات نکوهیده را برخاسته از خردمندی می‌داند. او بر اندازه نگه داشتن در امور دنیا و آخرت توسط عقل، تأکید می‌ورزد: «عقلست که اندازه امور عرفی و شرعی در فواید دین و دنیا مرعی دارد» (همان: ۴۴۳-۴۴۲).

و راوینی علاوه بر توصیف عقل و عاقلان، بر کاربرد خرد به عنوان عنصری اساسی در ایجاد تعامل مثبت بین فردی تأکید می‌کند. براساس سخنان نویسنده، انسان‌های خردمند برای تأمین سود شخصی خود و یا اطرافیان، صراحتاً از هوش و درایت بهره می‌برند و این افراد به دلیل تسلط بر هوی و هوس خود، قدرت مواجهه با وقایع دشوار را دارند، قدرتی که انسان‌های جاهل از آن محروم هستند و به همین سبب تعامل با آن‌ها، حتی برای افراد با کفایت نیز، دشوار می‌شود:

عقل بکوهی حصین منبع المنال پرمنفعت ماند هر کو بطلب منافع درو راه جوید از یک طریق وصول تواند یافت و قدم معاملات و معاشرت در مسالک دوستی و دشمنی و مناہج بیم و اومید و مذاهب لطف و عنف با عاقلان زدن همین صفت دارد چه سررشته رضا و سخط ایشان یکی بیش نیست و ازین جهت آسان بدست توان آوردن بخلاف جاهلان که دواعی طبع خلیع العذار ایشان را ضابطی نباشد و عنان خواطر فاسد و هواجس پریشان ایشان را هیچ صاحب کفایت فرو نتواند گرفت (همان: ۶۵۷).

بر همین اساس، در مرزبان‌نامه دشمن دانا از دوست نادان برتر شمرده می‌شود و خرد جایگاه ویژه‌ای می‌یابد: «سیوم آنک دوست نادان بر دشمن دانا مگزین» (همان: ۸۸).

بر اساس مرزبان‌نامه، عقل بر هفت ولایت تن امیر است و افراد دانا و خردمند همچون پیامبران و پادشاهان از فر الهی برخوردارند و شایسته سیادت بر دیگران (همان: ۵۷ و ۲۰۳). در داستان‌های بسیاری از مرزبان‌نامه نظیر گرگ خنیاگر دوست با شبان (همان: ۷۰-۷۱) شگال خرسوار (همان: ۸۷-۸۶) زغن ماهی خوار با ماهی (همان: ۳۶۲) موش و مار (همان: ۲۳۴) و... شخصیت‌های مورد ظلم واقع شده، با تدبیر و چاره‌اندیشی و لطف احتیال، جان خود را نجات می‌دهند. در واقع به کار بردن مکر و حيله از سوی این شخصیت‌ها نوعی زیرکی ممدوح و ابزاری است برای غلبه بر زورگویان و قدرتمندانی که رویارویی با ایشان عملاً غیر ممکن است و در این قبیل موارد، خردورزی و لطف احتیال بر زور بازو می‌چربد و بهترین راه مقابله ضعیفان در برابر قدرتمندان ستمکار است: «تا بدانی که چون استبداد ضعفا از پیش برد کارها قاصر آید استمداد از قوت عقل و رزانت رای و معاونت بخت و مساعدت توفیق کنند تا غرض به حصول پیوندد» (همان: ۲۴۴) و به همین دلیل در مرزبان‌نامه، رای و تدبیر بر دلیری رجحان داده می‌شود (همان: ۵۱۴).

تحلیل مرزبان‌نامه با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا ... (زینب رضاپور و دیگران) ۲۰۷

در مرزبان‌نامه به همان‌سان که خرد و خردمند ستایش می‌شود در مواضع مختلف، نادان و نادانی به عنوان مرضی در نفس انسان نکوهش می‌شود و ویژگی‌هایی نیز برای افراد نادان برمی‌شمارد: «نادانی نفس مردم را مرضی است» (همان: ۳۰۱) و

دو عادت از لوازم نادانست و عادت از لوازم نادانان است یکی آنک سیم خود به کسی وام دهد که به ضراعت و شفاعت ازو باز نتواند ستد دوم آنک راز خویش با کسی گشاید که در استحقاق آن به غلاظ و شداد سوگند دادن محتاج باشد (همان: ۲۸۹).

همچنین پیروی از تمایلات نفسانی به عنوان مانعی بر سر راه خردورزی معرفی می‌شود: «پوشیده نیست که هوای مرد، جمال مصلحت را از دیده خرد پوشیده دارد» (همان: ۲۹۷)

۲.۲.۲ اشتیاق به یادگیری، وسعت دید و خلاقیت

بر اساس روان‌شناسی مثبت، علاقه به یادگیری، در ارتباط با کنجکاوی است؛ اما از آن فراتر می‌رود و سبب می‌شود افراد از یاد گرفتن فعالیت‌های بیشتر و جدید، آرامش و لذت فراوانی یافته و به هنگام مواجهه با موانع به راحتی تسلیم نشوند و یادگیری را رها نکنند. ازاین رو در زندگی سلامت فکری و ذهنی بیشتری دارند. (Peterson, 2006: 31). خرد انسان بر دو نوع ذاتی و اکتسابی است و مورد دوم از طریق کسب دانش و یادگیری حاصل می‌شود. وراوینی در جای‌جای *مرزبان‌نامه* مخاطب را به کسب دانش، ترغیب و تشویق می‌کند و آن را چون قطرات باران، حامل آثار و برکات فراوان می‌داند: «دانش به قطرات باران ماند که بر هر زمین که بارد، اثری از آثار منفعت بنماید» (وراوینی، ۱۳۸۹: ۶۲۲). او باور دارد که در صورت کسب نکردن دانش، روزگار به بیهودگی سپری خواهد شد و فرد در شناخت عقلانی از دنیای زودگذر و فریبنده عاجز و از فواید عظیم خردورزی در آینده محروم می‌ماند:

دنیا همه قاذوره‌ایست در این قاروره شفاف گرفته. اگر کسی به چشم راست بین خرد در او نگرد مزاج او بشناسد و بداند که آنچه در عاجل او را به کار آید، دوست است و آنچه در آجل منفعت آن را زوال نیست دانش (همان: ۱۶۲)

همچنین منظور از وسعت دید، عاقل بودن و توانمندی مشورت دادن به دیگران و ارائه راه‌حل‌هایی برای بهتر نگرستن به جهان به منظور کمک به خود و دیگران است

(Peterson, 2006: 33). در مرزبان‌نامه، وسیع بودن عرصه همت و درنظر گرفتن همه حوایج مردم و حکومت به منظور منفعل نبودن در پیشامدهای احتمالی، از ویژگی‌های حاکم خردمند و عادل معرفی می‌شود. (وراوینی، ۱۳۸۹: ۴۸) در داستان دهقان با پسر خود، نصایح مشفقانه مادر «دانا و نیکورای و پیش‌بین» در باب آزمایش دوستان و بر باد ندادن ارث پدر، توسط فرزندش نادیده گرفته می‌شود و فرجام ناگواری که مادر از روی خرد و تجربه پیش‌بینی می‌کرد، برای پسرش تحقق می‌یابد. (همان: ۱۶۳) همچنین در این کتاب، موارد زیادی از خلاقیت شخصیت‌ها در چاره‌اندیشی و برون رفت از مصائب دیده می‌شود. منظور از خلاقیت، اندیشیدن راجع به راه‌های جدید و سازنده برای انجام کارهاست (Peterson, 2006: 36) در داستان غلام بازرگان، درباره چاره‌جویی غلام برای رهایی از معضل پیش‌رو، آمده است: «به دریافت مخرج کار از هرگونه توصلی می‌طلبد تا آن سررشته تدبیر که دیگران گم کرده‌بودند، بازیافت» (وراوینی، ۱۳۸۹: ۱۱۳).

۳.۲ نیروهای جرأت

۱.۳.۲ شجاعت

شجاعت صرفاً به یک رفتار قابل مشاهده و متعلق به میدان نبرد و رقابت محدود نمی‌شود بلکه دربردارنده شناخت‌ها، هیجانات، انگیزه‌ها و اراده‌هایی است که گرداگرد آن شکل می‌گیرد (Peterson and Seligman, 2004: 36). در واقع، مفهوم شجاعت در روان‌شناسی مثبت «اعمال ارادی و میل آگاهانه به خطرپذیری است که به عنوان نیروی محرکه شخص را برای رسیدن به هدف در موقعیت‌های خطرناک و تضادهای بیرونی - درونی پشتیبانی می‌کند؛ هرچند ممکن است هیجان ترس در فرد وجود داشته باشد» (خوش‌خرام، ۱۴۰۰: ۷۷). در گذشته، شجاعت بیشتر از نظر جسمی مدنظر بوده، اما امروزه معنای گسترده‌تری یافته است و روان‌شناسان، صبر، امید و مقاومت در برابر دشواری‌ها را نیز، شامل بحث شجاعت می‌دانند؛ در حقیقت، شجاعت را به دو دسته فیزیکی و روحی تقسیم می‌کنند.

در مرزبان‌نامه هر دو مفهوم شجاعت مورد توجه قرار گرفته است. برای مثال، از زبان دو شخصیت مختلف، شجاعت را در مقابله با دشمن و نترسیدن از او می‌داند و در این‌باره چنین آورده است: «قوی حالی که جرأتش نیست و خوب روئی که ملاحظت ندارد و شجاعی که باخضم نیاویزد و.... بهیچ کار نیاید» (وراوینی، ۱۳۸۹: ۷۹-۷۸) و نیز: «ما را به میدان محاربت بیرون باید شدن و از مرگ نترسیدن که جواب خصم به‌زبان تیغ توان دادن

تحلیل مرزبان‌نامه با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا ... (زینب رضاپور و دیگران) ۲۰۹

نه به‌سپر سلامت جوئی که در روی حمیت کشی» (همان: ۲۲۰). در داستان موش و مار، پس از غصب خانه موش توسط مار، موش تسلیم شدن را جایز نمی‌بیند و با شجاعت و مجاهدت خود در پایان داستان بر مار غلبه می‌کند و خانه‌ی خود را پس می‌گیرد (همان: ۲۴۰-۲۴۱).

در باب چهارم، یکی از وزیران درباره‌ی ارزش شجاعت، مقاومت و تسلیم نشدن در برابر دشمن، معتقد است در هیچ شرایطی حتی زمانی که اوضاع به سود ما نیست، نباید در برابر دشمن ترس و یاس به خود راه داد و با نشان‌دادن ضعف و زبونی، دست و پای قدرت و اراده را بست که در این صورت

مددِ قوت او کرده باشی و در ضعفِ خویش افزوده و مردِ دانا هر چند که دولت را مساعدِ دشمن بیند، از کوشش در مقاومت بقدرِ وسعِ خویش کم نکند و آنقدر که از قدرتِ خویش باقی بیند، در حفظ و ابقاء آن کوشد (همان: ۲۲۰-۲۱۹).

جلوه‌گاه شجاعت تنها در میدان نبرد و زور بازو نیست بلکه شجاع کسی است که در شداید و گرفتاری‌ها قوت قلب داشته‌باشد (مطهری، ۱۳۸۷، ج ۲: ۵۶۷). در داستان دیو گاوپای و دانای دینی، یکی از دلایل شجاعت دینی در رویارویی با گاوپای و نیز قدرت بیان او، شریعت‌ورزی، تهجد و خودسازی و جهاد با خصم درون یعنی نفس اماره عنوان می‌شود که او را با شجاعت و شهامت تمام برای هر گونه نبرد با دشمن بیرونی آماده کرده است و به هیچ روی تسلیم گاوپای نمی‌شود (وراوینی، ۱۳۸۹: ۲۵۵-۲۵۴).

از مولفه‌های شجاعت، حق‌گویی و حق‌طلبی است و افراد شجاع با عزمی راسخ و گامی استوار وظایف خود را با شهامت انجام داده و پس از تدبیر و تشخیص عمل حق، از انجام آن باکی ندارند. در باب اول، ملک‌زاده می‌کوشد با بیان شیوا و استدلال‌های محکم، وزیر بدانیش را در میدان سخنوری، مغلوب کند و با شجاعت و شهامت خویش، پرده از روی حقایق براندازد: «من به قدر وسع خویش در این راه قدمی گذاردم و حجاب اختفا از چهره حقیقت کار برانداختم» (همان: ۵۴).

۲.۳.۲ اصالت و صداقت

انسان‌ها، موجوداتی اجتماعی و نیازمند به برقراری ارتباط با یکدیگرند. صداقت، توانایی است که سبب می‌شود افراد، به جای تلاش برای نشان دادن برداشتی نیکو از خویشان، به افشای حقیقت خود، بپردازند (ارونسون، ۱۳۹۳: ۱۶۸). روابطی که ویژگی ممتاز صداقت در

نیت و عمل را دارا باشد، از جمله روابط پایدار و دائمی خواهد بود. روانشناسان مثبت‌گرا، صداقت را تنها در گفتن حقیقت نمی‌دانند بلکه رفتار بی‌ریا و خالصانه با دیگران، یعنی نشان‌دادن خود حقیقی به دیگران و مسئولیت رفتار خود را پذیرفتن، شامل این فضیلت معرفی می‌کنند. داشتن این نیرو از خودآگاهی بالایی فرد و عملکرد و زیست درست او حکایت دارد (Peterson, 2006: 35).

در *مرزبان‌نامه* نیز راستی به دو بخش تقسیم می‌شود: راستی گفتار که به موجب آن فرد باید به هر آنچه که می‌گوید عمل کند و راستی کردار که به عقیده‌ی وی، افراد باید مطابق و متناسب با مصلحت امور عمل کنند و در کارهای خود میانه‌روی را در نظر بگیرند و به افراط و تفریط نپردازند (وراوینی، ۱۳۸۹: ۴۴۱). نویسندگان با استناد به آیات و روایات، دروغ‌گویی را از نشانه‌های کفر و سبب گمراهی می‌دانند که بر شخصیت اجتماعی فرد نیز تأثیر منفی دارد:

و بدان که دروغ مظنه کفرست و ضمیمه ضلال، حیث قال: عز من قایل انما یفتی الکذب الذین لایؤمنون بآیات الله، و حقیقت بدان که آن عیب که از یک دروغ گفتن بنشیند، به هزار راست برنخیزد و آنک بدروغ گویی منسوب گشت، اگر راست گوید ازو باور ندارند (همان: ۱۰۰).

یاری حق همواره با صدق و راستی است و «تزویر زور (دروغ) با تقریر صدق برنیاید» (همان: ۲۷۳). چنانکه دیوها که نماد جهل و تزویر بودند، مغلوب علم و صداقت دانای دینی شدند و در داستان نیک‌مرد با همداد، صداقت همداد آزادی او را رقم می‌زند: «نیک‌مرد دانست که آنچه می‌گوید محض راستی و عین صدقست؛ دو درم بدان کودک داد، همداد را باز خرید و رها کرد» (همان: ۲۹۸). همچنین بر صداقت در دوستی و به حال خود وانگذاشتن دوستان در سختی و آسانی و امید و نومییدی (همان: ۳۰۶). اصالت و پابندی به راه درست و سنت‌های پسندیده نیاکان (همان: ۶۸) دوری از ریا و تزویر (همان: ۷۳) تاکید می‌شود.

۳.۳.۲ پشتکار و جدیت

افراد برخوردار از فضیلت پشتکار و جدیت، همواره برای اتمام کارها به بهترین شکل ممکن، سخت تلاش می‌کنند و در صورت مواجهه با موانع، ناامید نمی‌شوند. این‌گونه افراد برای خود، بلندپروازی‌های مثبتی را در نظر می‌گیرند و همواره در وجود خود انگیزه‌ای

مثبت احساس می‌کنند و این انگیزه به آنان کمک می‌کند تا استعدادها و توانایی‌های خود را شکوفا کنند. در واقع، انگیزختگی این افراد، از درون است و برای رسیدن به اهدافشان به پادش بیرونی نیازی ندارند. برای آنها، کامل کردن تکالیف، لذت فراوانی را به همراه دارد (Peterson, 2006: 36). این فضیلت را می‌توان در برابر درماندگی آموخته‌شده قرار داد. درماندگی آموخته‌شده، نظریه‌ای است که برای نخستین بار از سوی سلیگمن مطرح شد و منظور از آن وضعیتی است که در نتیجه تجربیات و ناکامی‌های افراد در ایشان ایجاد می‌شود و آنها را به انسان‌های درمانده و ناتوان تبدیل می‌کند به طوری که تصور می‌کنند تلاش و کوشش آنها سودی ندارد و کاری از دستشان ساخته نیست و بر امور پیش رو تسلطی ندارند. این امر، سبب بی‌میلی، بی‌انگیزگی، انزوا و افسردگی افراد می‌گردد (سلیگمن، ۱۳۸۶: ۱۲۲).

در *مرزبان‌نامه*، نویسنده در موارد فراوانی از زبان شخصیت‌های داستان، به بیان اهمیت کار و کوشش پرداخته و کاهلی را به بهانه قناعت و رضایت به مقدرات نکوهش می‌کند: «و کاهلی و خامی را خرسندی مخوان که نقش عالمِ حدوث در کارگاه جبر و قدر چنین بسته‌اند که تا تو در بست و گشاد کارها میان جهد نبندی، ترا هیچ کار نگشاید» (وراوینی، ۱۳۸۹: ۱۰۰-۹۹). به عقیده وی، درنگ کردن در جایگاه تلاش، زبانی غیرقابل جبران را در پی خواهد داشت (همان: ۵۹۴) در داستان‌های غلام بازرگان و نیز زروی و زیرک، افراد با تلاش خود و دعوت دیگران به تلاش و کوشش، در پایان داستان به جایگاه و مقامی والا می‌رسند و تلاش‌های آنها به خوشی و آرامش منجر می‌شود. زیرا معتقدند «مقصود ما ببذل مجهود از حیّز امتناع بیرون آید» (همان: ۱۱۴-۱۱۳ و نیز ۳۵۷-۳۶۰).

یکی از نکات قابل ذکر در این موضوع، اصیل و ارزشمند دانستن تلاش بدون در نظر گرفتن نتیجه است که باعث می‌شود فرد در هیچ شرایطی از سعی و کوشش صرف‌نظر نکند و به قدر وسع بکوشد. در داستان زروی با زیرک، زروی هنگام گرفتاری، صبر را جایز نمی‌بیند و برای نجات خود «آنچه در جهد و کوشش گنجد» (همان: ۳۵۲) را فارغ از هر نتیجه‌ای به جا می‌آورد و در این راه از عدم توفیق باکی ندارد (همان: ۳۵۳). در داستان مرد باغبان با خسرو نیز بر ارزش تلاش مداوم و مجاهدت خستگی‌ناپذیر تاکید می‌شود (همان: ۷۲۳).

۴.۲ انسانیت

۱.۴.۲ مهربانی و سخاوت

مهربانی، توانمندی برای بهتر کردن آسایش حال دیگران بدون توجه آگاهانه به خواسته‌ها و منافع خود است. فرد با این نیرو بدون هیچ چشم‌داشتی دیگران را از لطف و توجه و کمک خود بهره‌مند می‌کند (Peterson, 2006: 39). چنین فردی با بخشیدن و مددسانی به دیگران، احساس ناخوشایند یا از دست دادن ندارد و به دلیل داشتن هدف عالی، نسبت به دیگران شادتر است. «سلیگمن استدلال می‌کند مهربان بودن توانایی ویژه شما را به کار می‌اندازد و در نتیجه به جای لذتی آنی، رضایتی بلند مدت به شما می‌بخشد» (لیمون و مک‌ماهون، ۱۳۹۱: ۱۲۰).

نویسنده *مرزبان‌نامه*، توجه ویژه‌ای به این فضیلت اخلاقی داشته‌است و مهربانی و تعامل نیکو با دوست و دشمن را دارای فواید بسیار می‌داند: «تا توانی با دوست و دشمن راه احسان و اجمال می‌سپری که هم در دوستی بیفزاید و هم از دشمنی بکاهد» (وراوینی، ۱۳۸۹: ۱۰۱). بهشت و پاداش اخروی را نصیب کسانی می‌داند که از سنگینی بار سختی و محنت دیگران بکاهند و از این طریق بر حسنات خود بیفزایند (همان: ۶۸۶). به عقیده وی، توانگری که سخاوت و جود نوزد، خیر و فایده‌ای در او نمی‌توان یافت: «توانگری که جود نوزد... بهیچ کار نیاید» (همان: ۷۸-۷۹) و کسی که در عین توانایی از مدد رساندن به دیگران امتناع کند، دچار مشکلاتی خواهد شد. داستان آهو و موش و عقاب بر همین نکته، فضیلت مهربانی و سخاوت و دستگیری از نیازمندان تاکید دارد. موش که از این فضیلت بهره‌ای نداشت در مقلب عقاب گرفتار شد و آهوی گرفتار وقتی برای فروش به بازار برده شد در اثر جوانمردی و «طبیعت سلیم و سجیت کریم» یک نیک‌مرد نجات یافت (همان: ۱۲۸-۱۲۵). در داستان آهنگر با مسافر، نیز بر اهمیت مهربانی تاکید می‌شود (همان: ۱۴۵).

نرمی در کارها سبب سامان گرفتن امور (همان: ۴۴۳) و رحمت و مهربانی و حسن معاملت و مجاملت با خلق خدای یکی از اسباب نصرت و تأیید الهی است (همان: ۵۲۶). در *مرزبان‌نامه* مهرورزی و عطوفت نسبت به هم‌نوع به ویژه افراد ضعیف و حاجتمند (همان: ۷۰۲-۷۰۳) و حتی نسل آینده نیز توصیه و تحسین می‌شود و نمونه بارز مهربانی با آیندگان در داستان باغبان با خسرو و گفت‌وگوی میان آن دو قابل مشاهده است: «درختی که تو امروز نشانی، میوه آن کجا توانی خورد؟ پیر گفت: دیگران نشانند ما خوردیم ما بنشانیم دیگران خورند» (همان: ۷۲۳-۷۲۴).

۵.۲ نیروهای عدالت

۱.۵.۲ انصاف و برابری

منظور از انصاف و برابری در روان‌شناسی مثبت، اعطای فرصت عادلانه به همگان و رفتار یکسان با ایشان و قضاوت نکردن دربارهٔ دیگران بر پایه احساسات شخصی است. فرد برخورداری از این ویژگی، به دور از هر گونه تعصب، خوبی‌های دیگران را می‌بیند و بی‌دلیل از کسی حمایت نمی‌کند (Peterson, 2006: 34).

یکی از مباحث مهم در *مرزبان‌نامه* رعایت عدل و انصاف است و این فضیلت در ارتباط با حاکمان و صاحب منصبان و مردم عادی و حتی حیوانات مورد توجه بوده است: «پس منادی فرمود که هر که ستوری را به جوانی در کار داشته باشد، او را بوقت پیری از در نراند و ضایع نگذارد» (وراوینی، ۱۳۸۹: ۴۳۷). همچنین یکی از ویژگی‌های پسندیده پادشاهان را عدل و راستی و آن را نتیجه خلق نیکو می‌داند: «پادشاه چون نیکوخواهی بود، جز طریق عدل و راستی که از مقتضیات اوست، نسپرد» (همان: ۴۶). علاوه‌بر پادشاه، کارگزاران او نیز باید

درست رای و راست‌کار و ثواب‌اندوز و ثنادرست و پیش‌بین و آخراندیش و عدل‌پرور و رعیت‌نواز باشند و هریک بر جادۀ انصاف راسخ‌قدم و بنگاه داشتِ حدّ شغل خویش مشغول و مقام هر یک معلوم و اندازه محدود تا پای از گلیم خود زیادت نکشد (همان: ۶۸-۶۶).

گفتنی است در *مرزبان‌نامه* بر این نکته تأکید می‌شود که خلق و خوی نیک و مذهب حاکمان و سردمداران بر مرام و رفتار مردم تأثیرگذار است و آن‌ها را اصلاح می‌کند (همان: ۵۸). توجه نکردن رؤسا و گماشتگان‌شان به عدل، سبب کسادِ کار خردمندان و آشفتگی اوضاع زیردستان به سبب فساد زیردستان، تغییر جایگاه مجرم و بی‌گناه از بین رفتن نظم حاکم بر جامعه است: «بازار خردمندان کاردان کساد یافته و کار زیردستان بعیث و فساد زبردستان زیر و زبر گشته... مجرم را بگناه عقوبت نغرمودن، چنان باشد که بی‌گناه را معاقب داشتن» (همان: ۴۸-۵۵). نویسنده حفظ حکومت را وابسته به عدالت می‌داند و معتقد است که اشاعۀ جور و ظلم در جامعه، شالودهٔ دیوار حکومت را که همانا رضایت مردم است، از بین می‌برد (همان: ۷۷-۷۶).

برابری و انصاف، در قضاوت نیز باید لحاظ شود و قاضی نباید بدون شنیدن کلام طرفین حکم کند تا پشیمانی به بار نیاید. (همان: ۳۷۴-۳۷۳). اگر فرد عدالت را از خود شروع کرده و در همه کارهای خود به عدالت و انصاف رفتار کند، از حسابرسی و قضاوت دیگران رهایی می‌یابد: «داد از خویشتن بده تا داورت به کار نیاید» (همان: ۹۸).

۲.۵.۲ کارگروهی

منظور از کارگروهی وفادار بودن به گروه، وظیفه‌شناسی، احساس تعهد، و خوب کار کردن به عنوان عضوی از گروه و اbandاشتن از هرگونه فداکاری برای گروه است (Peterson, 2006: 38). تعامل و برقراری ارتباط مثبت با دیگران، سبب ایجاد نوعی حس حمایت در وجود انسان می‌شود. افرادی که کارهای خود را به صورت گروهی و با همکاری دیگران پیش می‌برند، احساس ترس و اضطراب کمتری را تجربه می‌کنند و به همین دلیل، سلامت روانی و روحی بیشتری دارند. از سوی دیگر، کارگروهی سبب تقویت حس تعهد و وظیفه‌شناسی در افراد می‌شود و آن‌ها را برای پیشرفت و تعالی گروه و رفع نواقص موجود در کارها، تشویق می‌نماید.

در باب دوم، وراوینی از زبان ملک، وصایایی را در باب کارگروهی، اهمیت و نتایج آن خطاب به فرزندان ذکر می‌کند و در آن، لزوم همراهی و همیاری خالصانه آن‌ها را در حوادث تلخ و شیرین یادآور می‌شود: «و ای فرزندان، باید که در روزگار نعمت با یکدیگر بر سبیلِ مواسات روید و چون محنتی در رسد، در مقاساتِ آن شریک و قسیم یکدیگر شوید و دفع شداید و مکایدِ ایام را همدستی واجب بینید...» (وراوینی، ۱۳۸۹: ۱۰۴-۱۰۳) در داستان غلام بازرگان نیز غلام با کمک و همفکری یکی از خدمتکاران و نیز استادان حاذق و مهندسان چابک اندیش و نقاشان چرب‌دست و کشاورزان ورزیده موفق می‌شود خود را از فرجامی ناگوار برهاند و شهری نو با عمارتی با شکوه و زرعی نیکو برای خویش پدید آورد:

خدمتگار به قدم قبول پیش رفت و صادق العزیمه نافذالصمیمه میان تشرم دربست و طوایف صنایع و محترفه را علی اختلاف الطبقات جمله در کشتی‌ها نشاند و آنجا برد و استادان را بفرمود تا مقامی مخصوص کردند و نخست حلقه شهری درکشیدند و بناهای مرتفع و سراهای عالی و منظرهای دلگشای به سقف مقرنس و طاق مقوس برکشیدند ... (همان: ۱۱۵).

بهره نبردن از تجارب و توصیه‌های مشفقانه دیگران، آزمودن دوباره تلخی‌ها و ناکامی‌ها را به دنبال دارد: «هرکه به خودآرائی و استبداد زندگانی کند و روی از استمداد مشاورت مشفقان ناصح و رفیقان صالح بگرداند، روزگار جز ناکامی پیش او نیاورد» (همان: ۳۳۶) و حاصل دیگر این تکراری و استبداد رای ندامت است: «هر که حدیث پیش بینان نشنود، اگر پس از آن پشیمانی خورد، بدان سزاوار باشد» (همان: ۵۹۴). از ابتدا تا انتهای *مرزبان‌نامه*، شاهد مشورت شخصیت‌ها و حاکمان، قبل از انجام کارهای مهم و تاکید بر انتقادپذیری و توجه به نصیحت منتقدان (همان: ۴۸) هستیم و این نشان‌دهنده اهمیت مشورت و کارگروهی نزد وراوینی است. «حکومت اگر با خرد جمعی پیش برود، دستاوردهای بزرگی را رقم خواهد زد» (جلائی نوبری، ۱۴۰۰: ۱۸).

جلوه‌های گوناگون مشورت افراد در صفحات ۴۲، ۴۸۶، ۲۱۷، ۵۲۴ و ۶۵۴ و... قابل مشاهده است.

۶.۲ نیروهای میانه‌روی

۱.۶.۲ خویش‌داری و خودتنظیمی

در روان‌شناسی، خویش‌داری به معنی تکیه نکردن بر انگیزه‌های آنی در گزینش اعمال و رفتار و توجه به نتایج آن‌هاست و پس از آن، عمل فرد بر اساس این مهارت انجام می‌گیرد (Rutherford and Dowshen, 2001: 73). از دیدگاه روان‌شناسان مثبت‌نگر، خویش‌داری یکی از فضیلت‌های مهم و عاملی برای کنترل هیجان‌ها و احساسات بشر، تنظیم رفتارها و تطبیق آن با واقعیت و در نتیجه منجی او از اعمال مخرب و پشیمانی‌های بعد از آن است. افراد برخوردار از این ویژگی اخلاقی، نسبت به سایرین، ثبات هیجانی بیشتری دارند چون لازمه خویش‌داری، توانایی مهار و مدیریت صحیح احساسات است (نوری، ۱۳۸۷: ۱۴۶). خویش‌داری در متون دینی و *مرزبان‌نامه* نیز مورد توجه ویژه قرار گرفته است و ساز و کاری روانی و بنیادین در شکل‌گیری رفتار انسان و برقراری نظم و انضباط اخلاقی و اجتماعی است. در اسلام، از خویش‌داری به تقوا تعبیر می‌شود و به عنوان توانمندی درونی، افراد را از افکار و اعمال ناپسند و گناه برحذر می‌دارد.

در باب اول، نویسنده با استناد به آیه قرآن و از زبان ملک‌زاده، بر اهمیت صرفه‌جویی و خودتنظیمی توسط پادشاهان تأکید دارد. وی پادشاهان را نگهبان اموال بندگان خدا معرفی می‌کند و از آن‌ها می‌خواهد که نه تنها در صرف اموال خود خویش‌داری باشند، بلکه اموال

رعیت را هم به منزله امانت‌های الهی در نزد خود بدانند: «و بحقیقت بندگان خدای را نگهبان اموالست و تصرف در مال خود باندازه شاید کرد فخاصه در مال دیگران» (وراوینی، ۱۳۸۹: ۴۷). وراوینی همچنین در داستان دهقان با پسر خود، بر خویشتن‌داری و اسراف نکردن تاکید می‌کند و عواقب تلخ پایبند نبودن به آن را یادآور می‌شود (همان: ۱۶۵-۱۶۱). اسراف در همه امور ناپسند است حتی امور خیر و پسندیده. چنانکه برای نهی کردن افراد از تبذیر و صرف اموال به صورت غیر منطقی و ناروا هنگام بخشش می‌گوید: «باددستی و تبذیر از جود و سخا مشمر» (همان: ۹۹-۹۸) نیز: «و بخشش نیکو آنک ترا درویش نگرداند» (همان: ۳۷۷).

در داستان خرّه نما با بهرام گور، یکی از فضیلت‌های اخلاقی دختر خرّه‌نما، خویشتن‌داری است و باعث می‌شود پدر او نسبت به رفتارهای دختر و حفظ حریم پاکدامنی اطمینان خاطر داشته باشد: «دانست که دختر او به وقایه صیانت و پیرایه خویشتن‌داری از آن متحلی‌ترست که اگر او را باقامت این خدمت بنشاند، زبانی دارد و چهره عصمت او چشم زده هیچ وصمتی گردد» (همان: ۶۳). همچنین خویشتن‌داری در عیب‌جویی نکردن از دیگران و تسلط عقل بر آرزو و خشم به عنوان ویژگی همسر مناسب در داستانی از *مرزبان‌نامه* مطرح می‌شود (همان: ۱۸۴).

خویشتن‌داری به عنوان ساز و کار مهم درون‌فردی باعث می‌شود افراد در شرایط مختلف بدون تفکر در جوانب موضوع، به عملی مبادرت نکنند. به همین دلیل در *مرزبان‌نامه* بر تأمل و درنگ هنگام فرمان دادن در موضوعات مهم تاکید شده و تبعات شوم بی‌توجهی به آن را یادآور می‌شود (همان: ۴۷). در داستان مرد بازرگان با زن خویش نیز بازرگان با تحقیق در کار همسرش و خویشتن‌داری از قضاوت عجولانه او را معذور می‌دارد و خدا را بابت صبر و تانی خود سپاس می‌گوید و در نهایت چنین از داستان برمی‌آید «که شتاب‌زدگی کار شیطانست و بی‌صبری از باب نادانی» (همان: ۳۳۳-۳۳۲).

افراد خویشتن‌دار به دلیل برخورداری از عزت نفس بالا و احساسات مطلوب نسبت به خود و داشتن روحیه همدلی و انعطاف‌پذیری در تعامل با دیگران، باکفایت و شایسته و قابل اعتماد به نظر می‌رسند. در *مرزبان‌نامه* یکی از عوامل موثر در سروری یافتن، عظمت و بزرگی و محبوبیت افراد و دورماندن از بغض و حسد دیگران، خویشتن‌داری در تعامل با دیگران و تسلط بر خشم و هوای نفس و پیروی از عقل عنوان می‌شود: «... لاجرم برکت این آیین گزیده و رسوم پسندیده از خویشتن‌داری و شکرگزاری آفریدگار که از موجبات مزید نعمتست در ما رسیده» (همان: ۵۱۵-۵۱۴).

تحلیل مرزبان‌نامه با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا ... (زینب رضاپور و دیگران) ۲۱۷

در فرازهای مختلف *مرزبان‌نامه* خویش‌داری در برابر خواسته‌های نفسانی و دفع آزار و خشم برای نیل به آرامش خاطر، نیک انجامی و نعیم جاودانی توصیه شده‌است (همان: ۳۶۱). نیز صفحات ۳۶۵ و ۴۳۲ و ۴۳۱ و ۵۵۴ و ۵۸۹ و ۶۵۹ و ۷۲۹ و ۴۷۰-۴۶۹ علاوه بر آنچه ذکر شد، مواردی نظیر پرهیز از تندخویی و سخت‌دلی (همان: ۶۶)، پرهیز از خیانت و پیمان‌شکنی (همان: ۳۷۳)، پرهیز از بخل (همان: ۹۹)، پرهیز از زیاده‌گویی و لزوم توجه به فواید سکوت (همان: ۲۹۲-۲۹۳) پرهیز از استبداد و خودرایی (همان: ۲۸۶، ۹۸، ۴۶۷، ۳۳۶) پرهیز از ظلم و ستم (همان: ۵۵، ۷۷، ۴۹، ۴۶۴، ۴۶۷، ۵۲۵) پرهیز از عیب‌جویی دیگران و لزوم تطهیر اخلاق و برطرف کردن عیوب خویشان و دیدن هنر افراد (همان: ۲۸۵، ۲۸۶، ۲۹۳، ۶۰۴، ۶۰۶) پرهیز از پرخوری (همان: ۲۹۲) پرهیز از آرزوهای دور و دراز (همان: ۱۹۵، ۱۹۸) لزوم تبعیت شهوات از عقل و فراتر نرفتن از حد خود (همان: ۶۶۸، ۷۵، ۷۶، ۱۹۱) صبر در برابر بدی و ستم (همان: ۲۶۹، ۱۳۶، ۱۳۷) میانه‌روی در ارتباط با دیگران و دوری از افراط و تفریط (همان: ۴۳۰) امانت‌داری (همان: ۱۳۷) و رازداری (همان: ۲۹۰، ۲۸۹، ۲۹۱) صبر و قناعت (۱۸۸، ۱۸۷، ۱۹۳) را می‌توان از مصادیق خویش‌داری در *مرزبان‌نامه* به شمار آورد.

۲.۶.۲ احتیاط و دوراندیشی

احتیاط و دوراندیشی برای بررسی و سنجش ابعاد و جوانب مختلف هر موضوعی و درنظر گرفتن پیامدهای واقعی و احتمالی آن ضرورت دارد و از شرایط اساسی در تصمیم‌گیری‌های سنجیده و عقلانی به شمار می‌رود. در روان‌شناسی مثبت‌نگر، به افراد توصیه می‌شود که پیش از هر انتخابی، دوراندیشی داشته باشند تا در نهایت دچار پشیمانی نشوند. افراد از طریق یادگیری می‌توانند این ویژگی را در خود تقویت کرده و به طور حساب شده و با فکر و اندیشه، تصمیم‌گیری کنند و بین امیال خود و آنچه در پایان ممکن است رخ دهد، نوعی تعادل ایجاد نمایند (Peterson, 2006: 42).

دوراندیشی، حیطه‌های متعددی را در بر می‌گیرد و اغتنام وقت، مدیریت منابع مالی، آینده‌نگری در امور معنوی و توشه برداشتن از زندگی دنیا، پیشگیری از بیماری‌ها، دل‌خوش نبودن به شادی‌های موقت و برنامه‌ریزی برای کسب شادی‌های پایدار از مصادیق حزم و احتیاط به شمار می‌روند:

هنگام فراغت از مشغولی و بوقت عزت‌انگیزی از ذل درویشی و در نعمت شادی از محنت دلتنگی و در صحت مزاج تن از عوارض بیماری و در فراخی مجال عمر از تنگی نفس باز پسین یاد آر تا حق هر کسی پیش از فوات فرصت و ضیاع وقت گزارده شود (وراوینی، ۱۳۸۹: ۲۰۵).

تدبیر و دوراندیشی برای مدیریت امور فردی و اجتماعی ضروری است و توفیق و سرفرازی را به دنبال دارد. در *مرزبان‌نامه*، یکی از ویژگی‌های مهم پادشاهان به دلیل لازم‌الاجرا بودن احکامشان، احتیاط و تدبیر و تثبیت است که در صورت رعایت نکردن آن پشیمانی به بار خواهد آورد:

پادشاه نشاید که بی‌تأمل و تثبیت فرمان دهد که امضاء فرمان او بنازلۀ قضا ماند که چون از آسمان بزمین آمد، مرد آن بهیچ وجه نتوان اندیشید... و عاقبة الامر در عهده غرامت عقل بماند و بزبان ندامت میگوید، وَ لَوْ كُنْتُ أَعْلَمُ الْغَيْبِ لَأَسْتَكْتَرْتُ مِنَ الْخَيْرِ وَمَا مَسَّنِيَ السُّوءُ (وراوینی، ۱۳۸۹: ۴۸-۴۷).

در انتخاب کارگزاران نیز دوراندیشی و آینده‌نگری از ویژگی‌های اساسی به شمار می‌رود تا کارها را به خوبی کفایت کنند و رضایت همگان حاصل شود: «پادشاه را نیز کارگزاران و گماشتگان باید که درست رای و راست کار و ثواب‌اندوز و ثنادرست و پیش‌بین و آخراندیش و عدل‌پرور و رعیت نواز باشند» (همان: ۶۷).

در داستان غلام بازرگان، دوراندیشی و چاره‌جویی غلام (همان: ۱۱۹-۱۰۴) و در داستان زغن ماهی‌خوار با ماهی، حزم و احتیاط ماهی (همان: ۳۶۴-۳۶۲). آن‌ها را از فرجامی شوم رهایی می‌بخشد. زیرا دوراندیشی سبب می‌شود «تا نه تعجیلی رود که در ورطه ندامت افکند و نه توقفی که از ادراک فرصت بازدارد» (همان). این فضیلت برجسته در داستان ایراجسته با خسرو نیز سبب نجات همسر و فرزند خسرو در پایان داستان می‌شود (همان: ۶۳۲-۶۳۰). ژرف‌اندیشی و احتیاط به هنگام انتخاب همسر توسط پدران از روی شفقت و مصلحت فرزند نیز نکته‌ای است که در *مرزبان‌نامه* بر آن تاکید می‌شود (همان: ۱۸۳). تشتت خاطر، آشفتگی و بی‌سرو سامانی از نتایج نداشتن دوراندیشی در کارهاست: «هرکه در جام گیتی نمای خرد فرجام کارها ننگرد و در مطلع اندیشه از مخلص یاد نکند، همیشه پراکنده‌دل و آسیمه سر و بی‌سامان کار باشد» (همان: ۳۲۸). دوراندیشی و ژرف‌نگری و بررسی جوانب کار در همه امور حتی مصاف با دشمنان، نیکو و رهایی بخش و برای مصون ماندن از لغزشگاه‌ها و هواجس نفسانی نیز ضروری است. بنابراین: «نیک در انجام و

تحلیل مرزبان‌نامه با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا ... (زینب رضاپور و دیگران) ۲۱۹

آغاز این کار نگه باید کرد و مداخل و مخارج آن بفکری صایب و اندیشه شافی بباید دید» (همان: ۴۶۶-۴۶۵).

۳.۶.۲ رحم و بخشش

منظور از رحم و بخشش، بخشیدن افرادی است که مرتکب خطا شده‌اند و به آنها فرصت دوباره دادن و در پی انتقام نبودن است (Peterson, 2006: 43). بخشایش، چشم پوشی و رهایی از خشم و فروکاستن جدی افکار و احساسات منفی نسبت به خطاکاران یا نسبت به خود در خودبخشایی است (هارتز، ۱۳۸۷: ۷۴).

هر اندازه شخص برای مجازات افراد، قدرت بیشتری داشته باشد، عفو و بخشش اهمیت و ارزش فزونتری می‌یابد زیرا این رحم و گذشت، به سبب ضعف و زبونی و ناتوانی از مجازات نبوده است. در *مرزبان‌نامه*، عفو به وقت قدرت، «پیرایه قواعد سیاست» (وراوینی، ۱۳۸۹: ۳۱۰) و از نشانه‌های کرامت و خردمندی توصیف شده است (همان: ۳۰۹ و ۲۶۹). پذیرش عذرخواهی افراد، از بزرگواری انسان حکایت دارد (همان: ۳۳۸) و نبخشیدن انسان‌های ضعیف و درمانده، شیوه افرادی است که وجودی آلوده و نهادی لئیم دارند: «و افکنده خود را بریاید داشت که این رسم، سنت کرامت و بر ایشان زینهار خوردن عادت لئام» (همان: ۳۰۳-۳۰۴). عفو و بخشش به ویژه از جمله صفات نیک و عادات خوب حاکمان به شمار می‌رود که آوازه و بوی خوش آن در آفاق و اکناف منتشر می‌شود و به واسطه گناه مجرمان امکان بروز می‌یابد: «از کرام عادات شاهان و محاسن شیم ایشان یکی عطا بخشیش و یکی خطابخشائی، چه استغناء مردم از مال ممکنست، اما عصمت کلی از گناه هیچکس را مسلم نیست...» (همان: ۳۱۲-۳۰۷). و «اگر واسطه نه گناه مجرمان باشد، فضیلت عفو کجا پدید آید؟» (همان: ۳۲۲).

۷.۲ نیروهای تعالی

۱.۷.۲ معنویت

از دید روان‌شناسان مثبت‌نگر، اعتقادات مذهبی باعث می‌شود تا افراد هنگام رویارویی با مشکلات و سختی‌ها، فشارهای روحی و روانی کمتری را تجربه می‌کنند. این افراد به دلیل احساس آرامش و امنیت، از سلامت جسمی بهتری نیز برخوردارند. رابطه‌ای که در میان ایمان و امید به آینده وجود دارد، بی‌شک اساس رویارویی مؤثر ایمان با شکست و ناامیدی

است. از سویی دیگر، این رابطه سبب افزایش شادی در وجود انسان می‌شود (سلیگمن، ۱۳۸۹: ۸۳). از ویژگی‌های مهم و قابل توجه *مرزبان‌نامه*، امتزاج داستان‌های آن با ایمان و باورهای دینی است که نویسنده گاه به طور مستقیم و با استناد به آیات و روایات و گاه غیرمستقیم با الهام از منابع دینی، آموزه‌های خود را در مخاطب، درونی و پایدار می‌کند و نگرش فرد به زندگی، رفتارها و مناسبات اجتماعی را ارتقا می‌بخشد. چنانکه هدف از نگارش این کتاب نیز نیل به سعادت دنیا و آخرت معرفی شده است: «کتابی بساز مشتمل بر لطایف حکمت و فواید فطنت که در معاش دنیا و معاد آخرت آن را دستور حال خویش داریم و از خواندن و کار بستن آن بتحصيل سعادتین و فوز نجات دارین توسل توان کرد» (وراوینی، ۱۳۸۹: ۴۰).

تعدادی از داستان‌های *مرزبان‌نامه* این پیام را به مخاطب القا می‌کنند که ایمان و اعتقادات مذهبی، می‌تواند انسان را از بدترین و سخت‌ترین شرایط زندگی نجات دهد و یکی از مهم‌ترین ابزارهای فرد گرفتار در شدايد و مصائب، دعا و توکل است: «بحمدالله درختِ ایمان قویست، دست در شاخ توکل زنم و بمیوه قناعت که ازو می‌چینم، روزگار بسر می‌برم، تا خود چه شود عاقبت کار آخر» (همان: ۵۹۱). رعایت انصاف و خوش‌رفتاری با مردم و التزام به قوانین شرع و اوامر الهی، نصرت و بهروزی را برای حاکمان نیز به همراه دارد:

قوانین امر شرع و آیین فرمان بری حق پیرایه اعمال خود کن تا از عالم غیب سرایای
نصرت و تأیید نامزد ولایت تو گردانند و افواج فتح و ظفر بسپاه تو متواصل شود و
آنزل جُنوداً کم ترَوها درشان تو منزل آید (همان: ۵۲۷-۵۲۶).

۲.۷.۲. قدردانی

قدردانی از موضوعات مهم و بنیادی در روان‌شناسی مثبت‌نگر و حالتی شناختی عاطفی است که با توجه به برخورداری از منفعت به وجود می‌آید و احساسات مثبت را به همراه دارد (Yoshimura & Berzins, 2017:110). قدردانی بر لذت و شادمانی ناشی از وقایع مثبت می‌افزاید و حمایت‌های اجتماعی، رضایت از زندگی و عملکرد اشخاص را ارتقا می‌بخشد (Howells, 2014:63).

در *مرزبان‌نامه* نیز بر شکرگزاری و قدردانی افراد نسبت به خالق و مخلوق اهتمام ویژه‌ای شده و با استناد به آیات و روایات، این فضیلت اخلاقی و عقلانی را سبب افزایش

تحلیل مرزبان‌نامه با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا ... (زینب رضاپور و دیگران) ۲۲۱

نعمت و مواهب الهی دانسته است: «بهترین گلی که در بوستان اخلاق بشکفتد و بنسیم آن مشام عقل معطر گردد، سپاس‌داری و شکرگزاریست و شکر مجلبه مزید نعمت و افزونی مواهب ایزدست و گفته‌اند: سپاس‌دار باش تا سزاوار نیکی باشی، مَنْ شَكَرَ الْقَلِيلَ اسْتَحَقَّ الْجَزِيلَ» (وراوینی، ۱۳۸۹: ۹۷-۹۸).

انسان‌ها با دلالت خرد و شناخت نعمت و نعمت‌دهنده، قدر و ارزش نعمت را درمی‌یابند و به این نتیجه می‌رسند که باید در برابر خدمات یا نعمات دیگران شکرگزار باشند و بر همین اساس یکی از ویژگی‌های خردمندان در *مرزبان‌نامه* این است که «چون احسانی بیند، باندازه آن سپاس دارد...» (همان: ۲۶۹). شکرگزاری در هر شرایطی برای بالا بردن روحیه مقاومت و صبوری امری ضروری است و می‌تواند از ابتلا به وضعیت نامساعدتر جلوگیری کند: «آفت چون به‌مال رسد، شکر کن تا به‌تن نرسد و چون به‌تن رسد شکر کن تا به‌جان نرسد، فَإِنَّ فِي الشَّرِّ خَيْرًا» (همان: ۳۳۶). همچنین یکی از راهبردهای مهم در توجه به مواهب الهی و شکرگزاری و به جا آوردن حق بندگی او، مشاهده وضعیت افرادی است که نسبت به شخص، در همه یا برخی شئون و امکانات در مرتبه فروتری قرار دارند:

هر یک از اهل خوان و حاضران دیوان در مرتبه فرودست خویش نگرید و درجه ادنی ببینید و نظر بر اعلیٰ منهد تا هرک دیگری را درون مرتبه خویش بیند بر آنچه دارد خرسندی نماید و شکر ایزدی بر مقام خویش بگزارد (همان: ۶۹۳-۶۹۱).

برای تقویت ارزش‌های مثبت جامعه و امنیت و پویایی آن نیز باید از نیکوکاران و خادمین جامعه قدردانی لازم را به عمل آورد تا غبار یاس و دلزدگی بر چهره آنها ننشیند و رشته انتظام امور از هم نگیسلد. (همان: ۴۶).

۳. نتیجه‌گیری

مرزبان‌نامه میراث تمدن عظیم ایرانی-اسلامی و دربردارنده داستان‌های حکمی و اخلاقی با زیرساخت مثبت است و بر اساس آنچه گذشت، فضائل و توانمندی‌های مطرح در روان‌شناسی مثبت را می‌توان به وفور و با نگاهی همه‌جانبه‌نگر در این کتاب مشاهده کرد. از دلایل شباهت‌های روان‌شناسی مثبت و آموزه‌های *مرزبان‌نامه* می‌توان به همسو و سازگار بودن این مباحث با فطرت پاک انسانی و ادیان و مکاتب اخلاقی، اشاره کرد. در میان

فضیلت‌های مطرح شده در روان‌شناسی مثبت، خویش‌تن‌داری و خودتنظیمی بیش از هر موضوع دیگری در *مرزبان‌نامه* مورد توجه بوده است و با اشتغال بر طیف وسیعی از صفات و سکانات، کارکردهای دنیوی و اخروی دارد. پس از آن خردورزی و کسب دانش، موضوع برجسته است. چنانکه در *مرزبان‌نامه* خرد گرانبهاترین گوهر آفرینش و اساس جامعه و فرد است که خلق نیکو، انصاف، فوز سعادت دنیا و آخرت و بسیاری فضائل دیگر از آن منتج می‌شود، در روان‌شناسی مثبت نیز نیروهای خرد و دانش، نیروهای شناختی و دربردارنده صفات مثبتی هستند که با کسب دانش و استفاده از آن مرتبط‌اند و از همین روست که بسیاری از فلاسفه خرد را به عنوان فضیلت اصلی در نظر گرفته‌اند که بقیه فضائل از آن نشأت می‌گیرد و از منظر *مرزبان‌نامه* و روان‌شناسی مثبت، انسان خردورز، انسانی اخلاق‌مدار است و دارای سجایای پسندیده.

معنویت نیز مولفه دیگری است که بر داستان‌های *مرزبان‌نامه* سایه افکنده است. احساس معنا و پی بردن به هدف در زندگی، توکل و تاب‌آوری، عزت نفس، امید و خوش‌بینی، عدل و انصاف، صداقت، تلاش و پشتکار و... همگی در پرتو ایمان به خداوند و تلاش برای جلب رضای او محقق می‌شود. بر این اساس، رواینی از یک سو با پیوندزدن فضیلت‌های اخلاقی و خصلت‌های نیک انسانی با آیات و روایات دینی، ضمن تحکیم پایه‌های بحث خود، نگاهی اخروی و غایت‌نگر را در این باره به مخاطب القا می‌کند که عاملی مؤثر در بازدارندگی از ناهنجاری‌ها به شمار می‌رود و از سوی دیگر با بیان غیرمستقیم توصیه‌های اخلاقی در قالب حکایات و امثال، باعث جذب بیشتر مخاطبان و کاربردی‌تر شدن فضیلت‌ها در زندگی بشر می‌شود. این رویکرد را می‌توان نقطه قوت *مرزبان‌نامه* نسبت به روان‌شناسی مثبت، تلقی کرد. زیرا مخاطب را به طور ناخودآگاه به تفکر واهی دارد و از این طریق، به صمیمیت متن و احساس آزادی عمل فرد خدشه‌ای وارد نمی‌کند.

همچنین در روان‌شناسی مثبت، بیشتر بر نقش عوامل بیرونی و اجتماعی در بروز اختلالات روانی، تاکید می‌شود اما در *مرزبان‌نامه* به ریشه‌های درونی و بیرونی اختلالات روانی نیز توجه شده است و نویسنده، علاوه بر محیط و جامعه، عوامل درونی مانند پیروی از هوی و هوس، حسادت، گناه و... را در بروز ناهنجاری‌ها مؤثر می‌داند.

پی‌نوشت‌ها

۱. این مقاله از پایان‌نامه کارشناسی ارشد زبان و ادبیات فارسی خانم مائده مقدمیان‌پور با عنوان «بازخوانی حکایت‌های مرزبان‌نامه با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا» استخراج گردیده است. پایان‌نامه مذکور به راهنمایی خانم دکتر زینب رضاپور نگارش یافته و در سال ۱۴۰۱ در دانشگاه شهید چمران اهواز دفاع شده است.
۲. ادبیات عرفانی ما نیز سرشار از آثاری است که بر جایگاه و ارزش والای وجود انسان تأکید می‌ورزند. در این آثار غنی، الگوهای انسان کمال‌یافته‌ای ترسیم شده‌است که با چارچوب‌های ذهنی عصر خود همخوانی دارد. (جعفری و همکاران، ۱۴۰۳: ۹۸)

کتاب‌نامه

- ارونسون، الیوت (۱۳۹۳). *روان‌شناسی اجتماعی*، ترجمه حسین شکرکن، تهران: رشد
- بهار، محمد تقی (۱۳۹۱). *سبک‌شناسی*، تهران: امیرکبیر
- پیرانی، منصور (۱۳۹۹). «بازخوانی حکایت‌های عرفانی اسرارالتوحید با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا»، *دوفصلنامه ادبیات عرفانی دانشگاه الزهراء*، سال ۱۲، شماره: ۲۲.
- جلائی‌نوبری، فاضل و حسین جلائی‌نوبری (۱۴۰۰). «نظر حضرت امیر(ع) بر حاکمیت فرهنگ عقلانیت و دوراندیشی در زندگی مادی و معنوی انسان سعادت‌گرا». *پژوهش و مطالعات علوم اسلامی*. سال سوم. ش ۲۴. صص ۱۴-۲۶
- جلالی، مریم و فاطمه خدارحمی. (۱۳۹۸). «بازپردازش تمثیل‌های مرزبان‌نامه و کلیله و دمنه برای کودکان بر اساس نظریه ارتباط‌گیری». *دوفصلنامه علمی بلاغت کاربردی و نقد ادبی*. سال چهارم. ش دوم. پیاپی ۸، صص ۴۵-۵۸
- جعفری، نرگس و سیدمحسن حسینی موخر و سیدعلی قاسم‌زاده (۱۴۰۳). «بررسی تطبیقی فرهنگ داشتن و هنر بودن در آرای غزالی و روان‌شناسان کمال‌گرا با تکیه بر مزلو و فروم». *پژوهش‌های بین‌رشته‌ای ادبی*. سال ۶، شماره ۲، صص ۹۱-۱۲۲
- خوش‌خرام رودم‌عجی، مصطفی (۱۴۰۰). «بررسی تطبیقی شجاعت در منابع اسلامی و روان‌شناسی مثبت». *معرفت*. سال ۳۰، ش ۲۸۹. صص ۶۷-۷۸
- دشت‌بزرگی، زهرا (۱۳۹۶). «نقش عفو، سپاسگزاری و تواضع در پیش‌بینی بهزیستی روانی سالمندان»، *پژوهش‌نامه روان‌شناسی مثبت*، سال سوم، شماره دوم، صص ۶۵-۷۶
- زرین‌کوب، عبدالحسین (۱۳۷۴). *آشنایی با نقد ادبی*، تهران: سخن.
- سلیگمن، مارتین (۱۳۸۸). *روان‌شناسی مثبت‌نگر در خدمت خشنودی پایدار*، ترجمه مصطفی تبریزی، تهران: دانژه.

۲۲۴ پژوهش‌های بین‌رشته‌ای ادبی، سال ۸، شماره ۱، بهار و تابستان ۱۴۰۵

سلیگمن، مارتین (۱۳۸۹). *شادمانی درونی*، ترجمه مصطفی تبریزی، رامین کریمی و علی نیلوفری، چاپ اول، تهران: دانژه.

سلیگمن، مارتین م (۱۳۸۶). *خوش‌بینی آموخته شده*. ترجمه قربانعلی خدایی. تهران: چنار صفحات
سلیگمن، مارتین (۱۳۹۴). *شکوفایی روان شناسی مثبت‌گرا*، ترجمه امیر کامکار و سکیه هژبریان، تهران: روان.

صفا، ذبیح الله (۱۳۳۹). *تاریخ ادبیات در ایران*. ج ۲. تهران: ابن سینا
فولادی، یعقوب و همکاران (۱۳۹۹). «مقایسه‌ی ساختار مرزبان‌نامه و کلیله و دمنه»، *مطالعات شبه قاره*، شماره ۳۸، صص ۱۹۴-۱۷۷.

کار، آلان (۱۳۸۵). *روان‌شناسی مثبت علم شادمانی و نیرومندی‌های انسان*، ترجمه حسن پاشا شریفی، جعفر نجفی زند و باقر ثنایی، تهران: سخن.

گلی‌زاده، پروین و همکاران (۱۳۹۵). «تحلیل اندیشه‌های مثبت‌گرایانه در مثنوی معنوی از منظر علم روان‌شناسی»، *پژوهش‌های ادب عرفانی (گوهر گویا)*، سال ۱۰، شماره اول.

لیمون، آوریل و گلادینا مک ماهون (۱۳۹۱). *مثبت‌اندیشی*. ترجمه مهدی دوایی و شیرین کوهپایه. تهران: سخن

محسنی، مرتضی و همکاران (۱۴۰۰). «تحلیل قابوس‌نامه از منظر روان‌شناسی مثبت». *نثرپژوهی/ادب فارسی*. سال ۲۴.

دوره جدید ۴۹. صص ۱۸۵-۲۱۰

مطهری، مرتضی (۱۳۸۷). *مجموعه آثار*، تهران: صدر

مکیار مویی، جینا ال (۱۳۹۱). *فنون روان‌شناسی مثبت‌گرا*، ترجمه فرید براتی سده، تهران: رشد.
ملک‌محمدی، ناهید (۱۳۸۸). «فابل در مرزبان‌نامه»، *رشد آموزش زبان و ادب فارسی*، دوره ۲۳، ش ۹۲، صص ۹-۱۱.

میرمهدی، سید رضا و همکاران (۱۳۹۵). *معنویت درمانی و رویکرد روان‌شناسی مثبت‌نگر*، تهران: آوای نور.

نوری، نجیب‌الله (۱۳۸۷). «بررسی پایه‌های روان‌شناختی نشانگان صبر در قرآن». *روان‌شناسی و دین*. سال اول، شماره ۴، صص ۱۴۳-۱۶۸

وراوینی، سعد الدین (۱۳۸۹). *مرزبان‌نامه*، به کوشش خلیل خطیب رهبر، تهران: صفی علیشاه.
هارتز، گری (۱۳۸۷). *معنویت و سلامت روان؛ کاربردهای بالینی*، ترجمه امیر کامکار و عیسی جعفری. تهران: روان

یوسفی لویه، مجید و متین، آذر (۱۳۸۵). «تأثیر قصه درمانی بر راهبردهای رویارویی کودکان با مشکلات یادگیری»، *پژوهش در حیطه کودکان/استثنایی*، سال ششم، شماره ۲، صص ۶۲۲-۶۰۳.

تحلیل مرزبان‌نامه با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا ... (زینب رضاپور و دیگران) ۲۲۵

Howells, K. (2014). An exploration of the role of gratitude in enhancing teacher–student relationships. *Teaching and Teacher Education*, 42 (12), 58-67.

Peterson, C(2006). *A Primer in Positive Psychology*. New York: Oxford university

Peterson, C, and Seligman, M(2004). *Character stringht and Virtual*.

Rutherford, k. and Dowshen, s(2001). *Teaching Your self -control*. The Nemours Foundation.

Yoshimura, M. & Berzins, K. (2017). Grateful experiences and expressions: the role of gratitude expressions in the link between gratitude experiences and wellbeing. *Review of Communication*, 17(2), 106-118.