

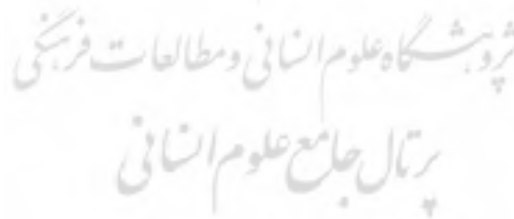
Investigating the Concept of Life Satisfaction in Rumi's *Masnavi* Using Positive Psychology

Shojaa Kianpoor*
Ali Sabaghi**
Amin Rahimi***

Abstract

In the positivist psychology, the general concept of 'life satisfaction' is the feedback of how a person perceives and evaluates all the situations of his life. This concept is presented in Rumi's *Masnavi* in a virtuous, fixed, and general way and encompasses all situations in human life. According to Rumi, complete satisfaction with life in spite of unfavorable situations can be achieved by a correct cognitive assessment of the world, belief, and adherence to the divine worldview of Islam and the implementation of specific strategies. This study, citing Rumi's mysticism, extracts the principles of life satisfaction from Rumi's *Masnavi* and links it with the foundations of positivist psychology. Spiritual and divine values in Rumi's mystical journey are the basis of human mental health and life satisfaction. Based on this research, it seems to be clear that Rumi considers satisfaction as a divine emotion obtained by teaching and creating compatible beliefs and acting based on divine values. Our aim in this study is to examine this general concept and its related components in Rumi's thoughts using the teachings of positivist psychology. The method of this research is descriptive-analytical based on the documentary method and the content analysis of Rumi's *Masnavi*. The results of this study show that life satisfaction is one of the transcendent concepts of Islamic civilization and mysticism. This notion is presented as a general and fixed educational concept in Rumi's *Masnavi* by promoting beliefs and skills of controlling negative emotions, increasing positive emotions in the form of anecdotes, sermons, and allegories as well as explaining concepts such as satisfaction with destinies, patience, gratitude, and contentment.

Keywords: Rumi, Positivist Psychology, *Mathnavi Manavi*, Life Satisfaction, Satisfaction



PhD Candidate, Department of Persian Literature and Language, Faculty of Literature and Humanities, Arak University, Arak, Iran.

** Associate Professor, Department of Persian Literature and Language, Faculty of Literature and Humanities, Arak University, Arak, Iran (Corresponding Author Email: a-sabaghi@araku.ac.ir).

*** Associate Professor, Department of Persian Literature and Language, Faculty of Literature and Humanities, Arak University, Arak, Iran.

نشریه علمی پژوهش‌های ادب عرفانی (گوهر گویا)

نوع مقاله: پژوهشی

سال چهاردهم، شماره اول، پیاپی ۴۴، بهار و تابستان ۱۳۹۹، صص ۷۴-۴۵

Doi: 10.22108/jpll.2020.119773.1427

بررسی و تحلیل مفهوم رضایت از زندگی در مثنوی مولوی با استفاده از روان‌شناسی مثبت‌گرا

شجاع کیانپور

علی صباغی**

امین رحیمی***

چکیده

در روان‌شناسی مثبت‌گرا، مفهوم کلی «رضایتمندی از زندگی» بازخورد شیوه ادراک و ارزیابی انسان از همه موقعیت‌های زندگی‌اش است. این مفهوم در مثنوی معنوی به شکلی فضیلت‌خواهانه و ثابت و کلی ارائه شده است و همه موقعیت‌های زندگی انسان را فرامی‌گیرد. از نظر مولوی می‌توان با وجود موقعیت‌های نامطلوب در زندگی، رضایتمندی کامل را از زندگی به دست آورد؛ شیوه کسب آن نیز ارزیابی شناختی صحیح از دنیا، باور و پایبندی به جهان‌بینی الهی اسلام و عمل به راهکارهایی خاص است. نویسندگان این پژوهش با استناد به عرفان مولوی، مبانی رضایتمندی از زندگی را از مثنوی استخراج و با مبانی روان‌شناسی مثبت‌گرا پیوند می‌دهند. ارزش‌های معنوی و الهی در سبب‌ساز مولوی، زمینه‌ساز سلامت روان و رضایتمندی انسان از زندگی است. برپایه این پژوهش مشخص می‌شود که مولوی رضایتمندی را هیجانی ربّانی می‌داند که با آموزش و ایجاد باورهای سازگارانه و عملکرد مبتنی بر ارزش‌های الهی به دست می‌آید؛ سالک با کسب آن شایسته فناى صفاتی و اتصاف به صفات الهی می‌شود و سرانجام در زندگی چیزی به جز اراده خداوند طلب نمی‌کند. هدف در این پژوهش شناخت و تحلیل این مفهوم کلی و مؤلفه‌های مرتبط با آن در اندیشه‌های مولوی با استفاده از آموزه‌های روان‌شناسی مثبت‌گراست. نتایج این بررسی نشان می‌دهد رضایتمندی از زندگی یکی از مفاهیم متعالی تمدن و عرفان اسلامی است؛ همچنین یک مفهوم تعلیمی عمومی و ثابت در مثنوی معنوی است؛ این مفهوم با ترویج باورها و مهارت‌های کنترل هیجانات منفی و افزایش هیجانات مثبت در قالب حکایات و مواظ و تمثیل‌ها و با تبیین مفاهیمی مانند رضایت به مقدرات و صبر و شکر و قناعت ارائه شده است. روش این پژوهش توصیفی تحلیلی و بر مبنای روش اسنادی و برپایه تحلیل محتوای مثنوی مولوی است.

واژه‌های کلیدی

مولوی؛ روان‌شناسی مثبت‌گرا؛ مثنوی معنوی؛ رضایت از زندگی؛ رضا

دانشجوی دکتری زبان و ادبیات فارسی، گروه ادبیات و زبان فارسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه اراک، اراک، ایران.

sh.kianpoor1396@gmail.com

** دانشیار زبان و ادبیات فارسی، گروه ادبیات و زبان فارسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه اراک، اراک، ایران (نویسنده مسئول).

a-sabaghi@araku.ac.ir

*** دانشیار زبان و ادبیات فارسی، گروه ادبیات و زبان فارسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه اراک، اراک، ایران. a-rahimi@araku.ac.ir

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۰۶/۱۶

تاریخ وصول: ۱۳۹۸/۰۹/۱۶

۱- مقدمه

روانشناسی مثبت‌گرا (Positive Psychology) یکی از جدیدترین گرایش‌های علم روان‌شناسی است که با تمرکز بر استعدادها و توانمندی‌ها و ارزش‌های منحصر به فرد انسانی به دنبال ارتقای سلامت روان و بهبود کیفیت زندگی انسان‌هاست. روان‌شناسی مثبت‌گرا به پژوهش برای شناخت و استخراج و گسترش توانمندی‌های مثبت روانی انسان اعم از هیجانات و قابلیت‌ها و نهادها می‌پردازد (سلیگمن، ۱۳۹۷: ۸). پیشینه این گرایش در روان‌شناسی به سال ۱۹۹۸ و دوران ریاست مارتین سلیگمن (Martin Seligman) بر انجمن روان‌شناسی آمریکا برمی‌گردد. او از روان‌شناسان خواست در کنار درمان بیماران روانی، به بهبود و رضایت‌بخش‌تر کردن زندگی انسان‌ها و پرورش استعدادهای آنها نیز توجه کنند. سلیگمن و میهای چیکسنتمیهایی (Mihaly Csikszentmihalyi) در تحقیقات خود اعلام کردند که علم روان‌شناسی با وجود پیشرفت‌های بسیار در درمان بیماران روانی درباره‌ی کمال و شکوفایی روحی و افزایش شادی پایدار عموم انسان‌ها کاری انجام نداده است؛ در نتیجه از این پس باید به بهزیستی ذهنی انسان‌ها و نیروهای روحی آنان توجه کند (Seligman, Csikszentmihalyi, 2000: 5-14). داینر و همکارانش نیز رضایتمندی از زندگی (Life satisfaction) را اصلی‌ترین شاخص تعیین بهزیستی ذهنی و کیفیت ذهنی معرفی کردند (Diner, Oishi, Lucac, 2003: 403). انتقاد درست سلیگمن و همکارانش عامل ایجاد موج جدید و گسترده‌ای از تحقیقات روان‌شناسی با موضوعات هیجان‌های مثبت، صفات و توانمندی‌ها و بهباشی روانی شد که جامعه هدف آن افزون‌بر بیماران روانی، همه نوع انسان‌هاست. به این ترتیب گرایشی جدید در روان‌شناسی تحت عنوان مثبت‌گرا شکل گرفت که افزون‌بر استفاده از تحقیقات و منابع این رشته، از ارزش‌ها و معارف ادیان و مذاهب و فرهنگ‌های مختلف و شخصیت‌های برجسته نیز برای غنی‌سازی تحقیقات خود استفاده می‌کند. مثنوی نیز از نظر اشتغال بر توانمندی‌های درونی مثبت عرفانی منبع مناسبی برای غنی‌سازی مطالعات این گرایش است. درک و استخراج و استفاده از این توانمندی‌ها علاوه بر درک بهتر عرفان اسلامی در افزایش کیفیت سلامت روان انسان‌ها مؤثر خواهد بود. خودسازی و پرورش استعدادهای درونی و توجه به هیجان‌ها و صفات مثبت انسانی از کارکردهای مشترک عرفان و روان‌شناسی مثبت‌گراست و رشد و خودشکوفایی نوع انسان را در پی دارد. هیجان یا عاطفه به مجموعه‌ای از واکنش‌های جسمی - روانی در برابر رویدادها و پدیده‌ها و محرک‌های بیرونی و درونی گفته می‌شود؛ ارزیابی ذهنی و یادگیری انسان در ایجاد و کنترل این هیجانات نقش مهمی را به عهده دارد. رضایت از زندگی با ظهور متعادل هیجانات برای انسان فراهم می‌شود (گروه نویسندگان حدیث زندگی، ۱۳۸۶: ۴۴-۳۸). هیجانات به دو دسته اولیه (با ادراک آنی و بدون آمادگی قبلی) و ثانویه (با ادراک ژرف‌تر و آمادگی قبلی) تقسیم می‌شود (گلمن، ۱۳۸۷: ۳۹۴). هیجانات اولیه به صورت غیرارادی از انسان در برخی موقعیت‌ها صادر می‌شود؛ هیجانات ثانویه برخلاف هیجانات اولیه پس از ارزیابی موقعیت‌ها از انسان صادر می‌شود و به اصطلاح اکتسابی است و افراد یاد می‌گیرند که با تعبیر و ارزیابی موقعیت‌ها واکنش‌های متناسب را در سطح گفتاری و جسمانی ارائه دهند. هیجانات ثانویه را می‌توان با تعلیم و تربیت آموزش داد و امکان اصلاح و بهبود آنها به عنوان نوعی مهارت برای انسان وجود دارد (حسن‌زاده و ساداتی کیادهی، ۱۳۸۸: ۷۵-۷۱). یکی از هیجانات ثانویه مهم و توجه‌برانگیز از نظر عرفان و روان‌شناسی، هیجان رضایتمندی

از زندگی است. رضایتمندی هیجانی مثبت و اصیل و پایدار و آرامش‌بخش است که معنای سعادت و خوشبختی انسان در آن پنهان است (پیرانی، ۱۳۹۲: ۳۴۲). در روان‌شناسی مثبت‌گرا رضایتمندی از زندگی به‌عنوان بُعد ذهنی کیفیت زندگی، نشانه سلامت روان انسان است. افزایش تجربه هیجان‌ات مثبت، یادآوری رویدادهای مثبت بیشتر، ارزیابی مثبت حوادث و موقعیت‌های نامطلوب زندگی، کاهش اضطراب‌ها و افسردگی‌ها و غم‌ها در زندگی و افزایش احتمال دستیابی به هدف‌های بیشتر با افزایش رضایتمندی از زندگی برای انسان حاصل می‌شود. شادی بیشتر بر تجارب عاطفی توجه دارد؛ اما رضایتمندی بر تجربه‌های شناختی و قضاوت‌های فردی دلالت می‌کند (محمدی رمقانی، ۱۳۹۳: ۷ و ۱۲). مفهوم رضا در عرفان به دو قسم رضای خداوند و رضای بنده تقسیم می‌شود (هجوری، ۱۳۸۷: ۲۶۸)؛ رضایت بنده از خداوند در اصطلاحات عرفانی به معنای «سرور دل است به گذشتن قضا به آنچه پیش آید و نزد اهل سلوک رضا عبارت است از لذت‌بردن در بلا» (گوهرین، ۱۳۸۸، ج ۶: ۵۲). غزالی درباره رضایت بنده می‌نویسد: «بدان که رضا به قضای حق تعالی بلندتر مقامات است و هیچ مقام و رای آن نیست؛ که محبت مقام بهترین است و رضا به هرچه حق تعالی کند ثمره محبت است؛ نه ثمره هر محبتی بلکه ثمره محبتی که بر کمال بود» (غزالی، ۱۳۸۷، ج ۲: ۶۰۶). در علم اخلاق رضا به ترک اعتراض به مقدرات الهیه تفسیر شده است (شبر، ۱۳۸۹: ۳۶۷) و افراد دارای این فضیلت در بالاترین سطح سلامت روانی قرار می‌گیرند: «صاحب مرتبه رضا پیوسته در لذت و بهجت و سرور و راحت است؛ زیرا تفاوتی نیست در نزد او میان فقر و غنا، راحت و عنا، بقا و فنا، عزت و ذلت، مرض و صحت، موت و حیات» (نراقی، ۱۳۸۹: ۶۵۱). مولوی نیز رضا را در معنای ترک اعتراض بر مقدرات الهی تفسیر می‌کند و می‌گوید:

... باز فرمود او که اندر هر قضا مر مسلمان را رضا باید رضا

(مولوی، ۱۳۸۰، د ۳: ۳۹۲)

رضایتمندی در زندگی با افزایش یقین برای انسان حاصل می‌شود (کلینی، ۱۳۹۰، ج ۴: ۱۵۵؛ عزالدین کاشانی، ۱۳۸۲: ۲۷۸) و طمأنینه و آرامش را برای انسان به ارمغان می‌آورد. نویسندگان در این پژوهش رضایت بنده در عرفان را معادل رضایت از زندگی در روان‌شناسی در نظر گرفته‌اند؛ مفهوم رضایت بنده از خداوند در عرفان به رضایت بنده از مقدرات تفسیر می‌شود؛ ولی این پژوهش نشان می‌دهد که رضایت بنده در عرفان مولوی به امور تقدیری منحصر نمی‌شود و همه موقعیت‌های زندگی انسان را اعم از اختیاری و تقدیری فرامی‌گیرد. معیارهای رضایت از زندگی در روان‌شناسی، فردی و متغیر است؛ ولی با توجه به آنکه رضایت از نظر مولوی در ارزش‌های الهی ریشه دارد، معیارهای رضایتمندی از نظر او نیز منطبق و منبعث از ارزش‌های تمدن اسلامی و ثابت و عمومی و فراگیر است. از دیدگاه مولوی رضایتمندی برخلاف عواطف زودگذر و قبض و بسط‌ها (مولوی، ۱۳۸۰، د ۳: ۴۹۵)، هیجانی ماندگار و پیوسته است و شاخصی عملی و مهم برای تشخیص عارفان حقیقی از غیرحقیقی است؛ تداوم این هیجان باعث می‌شود که با وجود ناملایمات و رنج‌ها همیشه جهان بر مراد عارف باشد و شادی و رضایت او پایدار بماند (همان: ۴۱۶). همچنین در این مقاله مشخص می‌شود که مولوی درک رضایتمندی از زندگی را به‌طور کلی به وقوع موقعیت‌های مطلوب در زندگی وابسته نمی‌داند و نقش ارزیابی‌های شناختی و کنترل هیجان‌های درونی را بیشتر از موقعیت‌های بیرونی می‌داند؛ به‌شکلی که حتی ممکن است ارزیابی شناختی افراد از احوالات خودشان برخلاف موقعیت بیرونی‌شان باشد؛ چنانکه مولوی در مثالی می‌گوید:

از برون بر ظاهرش نقش و نگار وز درون ز اندیشه‌ها او زار
و آن یکی بینی در آن دل‌ق کهن چون نبات اندیشه و شکر سخن
(همان: ۳۴۲)

۱-۱ بیان مسئله

سرودن شعر و بیان حکایت برای مولوی ابزاری است که با آن اهداف تعلیمی خود را به مخاطب انتقال می‌دهد؛ چنانکه در فیه‌مافیه می‌گوید: «این یاران که به نزد من می‌آیند از بیم آنکه ملول نشوند شعری می‌گویم تا به آن مشغول شوند و اگر نه من از کجا، شعر از کجا!» (مولوی، ۱۳۸۵: ۸۹). مولوی علت انتقال مفاهیم با شعر را علاقه و همت مستمعین به آن می‌داند؛ همچنین مقصود از حکایات را نه سرگرمی، بلکه آموزش مفاهیم اسرارآمیز عالی عرفانی به سالکان با زبان ساده می‌داند. این ادبیات تعلیمی مولوی باعث می‌شود که مخاطب به بهترین شیوه ممکن و با ابتکار شخصی و نیروی استنباطی خود به درک مفاهیم عرفانی دست یابد. مولوی رضایتمندی از زندگی را نیز به همین شیوه و با استفاده از داستان و موعظه به مخاطب منتقل می‌کند. در بیشتر حکایات مثنوی دیالوگ‌هایی در بین شخصیت‌ها صورت می‌گیرد و مطالب تعلیمی در خلال آنها ارائه می‌شود؛ سرانجام این خود مخاطب است که باید با رشد فکری و قوه تجزیه و تحلیل خود مفاهیم تعلیمی و عرفانی حکایات را استخراج و درک کند. این یادگیری غیرمستقیم مفاهیم به رشد قدرت استنباط و اجتهاد مخاطبان نیز کمک شایانی می‌کند. دانیل گل‌من (Daniel Golman) نقش مهمی در ترویج مفهوم هوش هیجانی (Emotional intelligence) در جهان معاصر به عهده داشته و معتقد است که منطق ذهن هیجانی برپایه تداوی استوار است و تشبیهات و استعاره‌ها و تصورات شعری و غیره در نزد این هوش مشابه با واقعیت در نظر گرفته می‌شود؛ به همین دلیل از نظر او افرادی که در تعلیم از افسانه و داستان و تمثیل و ظرفیت عواطف و هیجانات بهره می‌گیرند، در اهداف تعلیمی خود موفق‌تر خواهند بود (گل‌من، ۱۳۸۷: ۳۹۵). مولوی نیز در مثنوی با استفاده از ظرفیت زبانی و بلاغی و داستان‌سرایی، احساسات و هیجانات ناب را به مخاطبان خود ارائه می‌کند که تأثیرگذاری ادبیات تعلیمی او را افزایش می‌دهد. مولوی درباره هیجانات به این شگرد بسنده نمی‌کند و شیوه کسب هیجانات و اصلاح و بهبود آنها را نیز در زندگی به مخاطب خود آموزش می‌دهد. رضایتمندی از زندگی یکی از هیجانات مهم از نظر مولوی است که لازمه آرامش پایدار و پیوسته انسان است و می‌توان آن را در بسیاری از حکایت‌های مثنوی دید؛ همچنین براساس این پژوهش مشخص می‌شود که هیجان رضایتمندی علاوه بر آنکه پشتوانه شناختی دارد، بسیار به کنترل هیجانات دیگر نیز وابسته است. در واقع بدون کنترل هیجانات نامطلوب، رضایتمندی به‌عنوان هیجانی پایدار برای انسان حاصل نمی‌شود. مولوی برای تنظیم هیجانات و در نتیجه دستیابی به رضایتمندی از زندگی راهکارها و آموزه‌های متعددی مانند رضا به مقدرات، صبر، شکر و قناعت را ارائه می‌کند که بدون آنها رضایتمندی کامل و پایدار انسان در زندگی دور از دسترس است؛ مبانی شناختی و فکری این راهکارها نیز به درک و باورمندی به جهان‌بینی الهی اسلام و سنت ابتلای خداوند برمی‌گردد.

۱-۲ پیشینه پژوهش

رضایتمندی از زندگی از اصطلاحات نوظهور علم روان‌شناسی مثبت‌گرا است که محققان و مجامع علمی در چند

دهه اخیر بسیار به آن توجه کرده‌اند. این مفهوم یکی از دو مؤلفه مهم در تشخیص سلامت روان انسان است. در ایران، عباس پسندیده کتابی با عنوان *رضایت از زندگی* در سال ۱۳۸۴ براساس دیدگاه‌های اسلامی در تفسیر این اصطلاح به رشته تحریر درآورد. در این کتاب برای نخستین بار به این مفهوم از منظر آیات و روایات اسلامی توجه شده بود. عمده پژوهش‌های مربوط به این مفهوم در قالب پایان‌نامه و طرح پژوهشی در زمینه‌های غیرادبی انجام شده است؛ مانند *رضایت از زندگی از دیدگاه قرآن* (ضرغامی فر، ۱۳۹۵) و *بررسی علل و عوامل ایجاد رضایت از زندگی و اثر آن در قرآن و حدیث* (موسوی، ۱۳۹۶). پژوهش‌گران حوزه ادبیات و عرفان نیز در سال‌های اخیر بیشتر به موضوع رضا و تسلیم در سنت عرفانی بدون در نظر گرفتن ارتباط این مفهوم با روان‌شناسی و سلامت روان پرداخته‌اند؛ مانند «تسلیم و رضا در مثنوی معنوی» (حجتی، ۱۳۷۸) و «بررسی مفاهیم عرفانی تسلیم و رضا از دیدگاه عارفان قرن چهارم تا پایان قرن هفتم هجری» (عقیلی‌زاده، ۱۳۹۲). در برخی پژوهش‌های مولوی‌پژوهی اخیر نیز به صورت کلی مفاهیم روان‌شناسی مثبت با دیدگاه‌های مولوی تطبیق داده شده است؛ مانند مقاله «تحلیل اندیشه‌های مثبت‌گرایانه در مثنوی معنوی از منظر علم روان‌شناسی» که به صورت نمونه و گذرا به مقوله رضایتمندی به عنوان یکی از هیجان‌ات مثبت مربوط به گذشته در رویارویی با مقدرات الهی اشاره شده است (گلی‌زاده و دیگران، ۱۳۹۴). در مقاله «مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت در داستان‌های مثنوی و کاربرد آن در تربیت نوجوانان» نیز نویسنده از منظر تربیتی به پیوندهایی بین روان‌شناسی مثبت‌گرا و داستان‌های مثنوی اشاره کرده است (آصف‌نیا و همکاران، ۱۳۹۵). در مقاله «تحلیل داستان اعرابی درویش و همسر او در مثنوی معنوی مولوی براساس نظریه مثبت‌گرای مارتین سلیگمن» نیز نویسنده به درمان توانمند مدار براساس بالابردن تاب‌آوری براساس دیدگاه سلیگمن و تطبیق آن با دیدگاه‌های مولوی پرداخته است (تابان‌فرد و رسمی، ۱۳۹۷). بر این اساس تاکنون پژوهشی مستقل درباره رضایتمندی از زندگی در آثار مولوی با توجه به دیدگاه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا صورت نگرفته است. رضایتمندی عالی‌ترین مقام عرفانی قبل از فنای عارف در عرفان مولوی و یکی از هیجان‌ات کلیدی و تأثیرگذار در روان‌شناسی مثبت‌گراست. ادبیات تعلیمی مولوی آینه تمام‌نمای شاخصه‌ها و راهکارهای رضایتمندی از زندگی و مقابله با انحرافات هیجانی و شناختی در کسب این مهارت مهم است؛ بنابراین از ظرفیت مثنوی و داستان‌های آن در روان‌شناسی مثبت‌گرا در قالب قصه‌درمانی و معنادرمانی می‌توان بهره گرفت و آن را منبع ارزشمندی برای بهبود و ارتقای سلامت روان و افزایش رضایتمندی انسان دانست.

۲- تأثیر ارزیابی شناختی بر هیجان رضا

پس از گذشت دهه‌های متمادی از عمر روان‌شناسی و تأکید مفرط بر جنبه‌های غریزی شخصیت و مطالعه رفتار انسان به عنوان تداوم رفتار حیوان، با ظهور شناخت‌درمانی (Cognitive therapy)، انقلابی در علم روان‌شناسی پدید آمد؛ در نتیجه روان‌شناسان متوجه تأثیر ارزیابی شناختی و تفکر بر ایجاد هیجان‌ات و باورها و رفتار انسان شدند (حق و محمد، ۱۳۹۰: ۱۷ و ۷۲). سلیگمن به پیروی این انقلاب شناختی به نگارش کتاب‌هایی مانند *از بدبینی به خوشبینی پرداخت* و در اهمیت افکار و ارزیابی شناختی چنین نوشت: «اندیشه‌های ما صرفاً واکنشی به حوادث نیستند؛ بلکه حوادث را تغییر می‌دهند» (سلیگمن، ۱۳۹۸: ۲۵). در واقع امروزه روان‌شناسان پی‌برده‌اند که ارزیابی شناختی انسان به هیجان‌ات انسان سمت‌وسو می‌دهد و هیجان رضایتمندی از زندگی نیز تحت تأثیر

ارزیابی‌های شناختی انسان نسبت به گذشته شکل می‌گیرد (همان، ۱۳۹۷: ۹۷-۸۷). عارفان مسلمان نیز قرن‌ها پیش به تأثیر اصول شناختی در کنترل هیجان‌ها و رفتار انسان‌ها پی برده بودند. به نظر می‌رسد تفاوت و اختلاف دیدگاه اهل خراسان و عراق دربارهٔ حال و یا مقام بودن رضایتمندی که صاحب کشف‌المحجوب و رسالهٔ قشیریه به آن اشاره کرده‌اند (هجویری، ۱۳۸۷: ۲۶۸ و قشیری، ۱۳۸۵: ۲۹۶)، در اختلاف نظر عارفان دربارهٔ تأثیر افکار بر هیجان‌ها و عواطف ریشه داشته باشد. برخی رضایتمندی را به صورت حال عرفانی در نظر گرفته‌اند و آن را احساسی دانسته‌اند که غیرارادی بر قلب سالک وارد می‌شود و سالک در ورود و خروج آن احساس دخالتی ندارد؛ درحالی‌که گروهی دیگر آن را مقامی اکتسابی و دست‌یافتنی می‌دانستند که براساس ارزیابی شناختی سالک از زندگی به دست می‌آید. پیرانی در مقاله‌ای می‌نویسد: «لذت‌های گذرا همچون «حال» در عرفان، لحظه‌ای و ناپایدارند و خشنودی چون دوام دارد و محصول برنامه‌ها و تلاش‌های گذشته است با «مقام» در عرفان انطباق دارد و هدف روان‌شناسی مثبت‌نگر هم کوشش در جهت ایجاد خشنودی پایدار و ماندگار است تا هیجان‌های منفی را از وجود انسان بزدايد و دور گرداند» (پیرانی، ۱۳۹۲: ۳۴۳). از نظر مولوی این اندیشه‌ها و ارزیابی‌هاست که گرایش نفس و روح انسان به حق و یا باطل را مشخص می‌کند؛ در نتیجه هیجان‌ها روحی نیز متناسب با ارزیابی‌ها و افکار ما سمت‌وسو می‌یابد:

روی نفس مطمئننه در جسد زخم ناخن‌های فکرت می‌کشد
فکرت بد ناخن پُر زهر دان می‌خراشد در تعمق روی جان...
(مولوی، ۱۳۸۰، د ۵: ۷۳۴)

هیجان رضایتمندی یکی از هیجان‌ها پیچیده است که در میان کودکان مشاهده نشده است (حسن‌زاده و ساداتی کیادهی، ۱۳۸۸: ۴۱). دامنهٔ وسیعی از واکنش‌های هیجانی ساده بدون محتوای شناختی صورت می‌گیرد؛ ولی هیجان‌های پیچیده‌تر محتوای شناختی دارند (خدایانهی، ۱۳۸۹: ۲۴۳). رضایتمندی از زندگی برخلاف بسیاری از هیجان‌ها که اولیه، گذرا و آنی هستند، از جمله هیجان‌ها ثانویه و پیچیده به شمار می‌رود. ارتباط درونی افکار، احساسات و اعمال باعث می‌شود با تغییر شناختی باورها و انتظارات نامعقول، تغییر در سایر حوزه‌های احساسات و اعمال را نیز شاهد باشیم و به این ترتیب هیجان‌ها را کنترل کنیم (الیس، ۱۳۸۵: ۳۶). احساس رضایت مانند ترس یک واکنش هیجانی سریع در موقعیت‌های بیرونی نیست و پس از ارزیابی‌های گستردهٔ شناختی برانگیخته می‌شود؛ همچنین برخلاف هیجان‌های اولیه، هیجانی پیچیده، ارادی، انتخابی، سنجیده و خردورزانه است که به موقعیت‌های گذشته و شیوهٔ ارزیابی انسان از آن موقعیت‌ها بستگی دارد؛ در نتیجه ارزیابی شناختی در تضعیف و تقویت این هیجان نقش مهمی را بر عهده دارد. مولوی با آگاهی از این مهم، معتقد است که مبانی ارزیابی شناختی سالکان از موقعیت‌ها باید برپایهٔ جهان‌بینی الهی اسلام و درک ضرورت ابتلائات باشد تا براساس آن هیجان ثابت و پایدار رضایتمندی برای سالکان با وجود موقعیت‌های تلخ و شیرین دست‌یافتنی باشد.

۲-۱ ضرورت درک جهان‌بینی الهی مولوی در فهم رضایتمندی

اصول مولوی در مبحث رضایتمندی از زندگی برخاسته از ارزش‌های متعالی دین اسلام است. او ملاک‌های مادی و سنجش آنها را برای رضایتمندی منکر می‌شود. مولانا توصیه می‌کند رضایت از زندگی را بر بنیان نظریات و

خواسته‌های مردم قرار ندهیم و معیارهای شناختی الهی و ارزش‌ها را معیار رضایتمندی بدانیم. رضایتمندی از زندگی در مثنوی از نظر شناختی، پیوند محکمی با جهان‌بینی الهی دارد؛ چنانکه در فیه مافیه می‌گوید: «پس کار دنیا را قوی مُجد باشی، از حقیقت کار غافل شوی، رضای حق باید طلبیدن نه رضای خلق... چون تو را بر زمین ذوقی بخشید که آسمان را نمی‌خواهی که خود محل ذوق آسمان است، و زمین از آسمان حیات دارد، اهل آسمان از زمین کی یاد آورند؟ اکنون خوشی‌ها و لذت‌ها را از اسباب مبین که آن معانی در اسباب مستعارست که هو الضارُّ و النافعُ چون ضرر و نفع ازوست بر اسباب چه چفسیده‌ای؟» (مولوی، ۱۳۸۵: ۲۴۷). در عرفان مولوی هرچه انسان را از حق دور کند و حجاب و مانع ارتباط او با خداوند شود، دنیا و مذموم است. در جهان‌بینی مولوی دنیا نباید هدف و محور امور قرار گیرد. در روایتی نبی مکرم اسلام^(ص) درباره دنیا می‌فرماید: «کن فی الدُّنیا کأنَّک غَریب او کأنَّک عابِرُ سَبیلٍ وَعَدُّ نَفْسِکَ فی اصْحَابِ القُبُورِ» (در دنیا چنان باش که گویی غریبی یا رهگذر و خویشتن را از اهل قبور شمار) (البخاری، ۱۴۰۱ ق، ج ۵: ۲۳۵۸). در جهان‌بینی اسلامی مولوی به پیروی از پیامبر^(ص) دنیا محل گذر و ناپایدار ترسیم شده است و از دل‌بستگی به آن نهی می‌شود. مولوی براساس جهان‌بینی اسلامی و با تحلیل عرفانی خود، رضایت به زندگی مادی دنیوی را به‌علت بیماری مزاج روح انسان و فراموش کردن علم قدس می‌داند و آن را خوشی و رضایت دروغین معرفی می‌کند؛ او علاج آن را در ایمان به جهان‌بینی الهی و پیروی از طبیبان الهی می‌داند و می‌گوید: «ارواح را در عالم قدس، خوشی از ذکر حق و استغراق در حق بود؛ همچون ملائکه، اگر ایشان به‌واسطه اجسام رنجور و معلول شدند و گِل خوردنشان خوش می‌آید، نبی و ولی که طبیب‌اند می‌گویند که تو را این خوش نمی‌آید و این خوشی دروغ است؛ تو را خوش چیز دیگر می‌آید؛ آن را فراموش کرده‌ای؛ خوشی مزاج اصلی صحیح تو آن است که اول خوش می‌آمد؛ این علت تو را خوش می‌آید، تو می‌پنداری که این خوش است و باور نمی‌کنی» (مولوی، ۱۳۸۵: ۱۷۸). دیدگاه مولوی در این باره مستند به قرآن کریم است که رضایت‌دادن به زندگی دنیوی و فراموشی حیات اخروی را نشانه گمراهی انسان معرفی می‌کند (یونس: ۷-۸). مولوی به رهبانیت و بهره‌نگرفتن از مواهب دنیایی اعتقاد ندارد؛ ولی ترک تعلقات دنیوی را برای تزکیه و رسیدن به رضایتمندی لازم می‌داند. براساس تحقیقی در دانشگاه مالاگا در اسپانیا (University of Malaga)، مردم در قبال مفهوم رضایت از زندگی به سه دسته لذت‌گرا و معناگرا و تعامل‌کننده تقسیم شده‌اند. نتایج تحقیق نشان داد که تعامل‌کننده‌ها در بین لذت و معنا، بیشترین طیف را به خود اختصاص داده‌اند (San Martín, Perles, Canto: 2010: 617)؛ مولوی در انتخاب بین لذت‌گرایی و معناگرایی، تعاملی عادلانه ندارد و در تضاد منافع بین دنیا و آخرت، جانب آخرت را برمی‌گزیند و به فنای نفس و جسم رأی خواهد داد. با درک و باورمندی جهان‌بینی الهی، سالک افزون‌بر حیات مادی، حیات اخروی و عالم غیب را نیز در پیش روی خود در نظر می‌گیرد و براساس این واقعیات، کسب رضایتمندی را بر معیارهایی قرار می‌دهد که سعادت حیات اخروی انسان را نیز تأمین کند. مولوی با ترسیم شناخت صحیح دنیا و زودگذر بودن و ناپایداری آن، مخاطبان خود را از دل‌بستن به آن بر حذر می‌دارد. جهان‌بینی مولوی برپایه تمدن اسلامی شکل گرفته است. سه عنصر اساسی در همه جهان‌بینی‌ها واقعیت، عوامل درک‌کننده و معرفت است؛ واقعیت آن چیزی است که بدون احتیاج به آگاهی، وجود داشته باشد؛ واقعیت از نظر مولوی شامل عالم هستی و جهان غیب است. در جهان‌بینی الهی مولوی علاوه بر جسم و عقل، روح و وحی نیز از عوامل درک‌کننده و شناختی برای انسان است. مولوی معرفت

را نیز به دو نوع کلی و جزئی تقسیم می‌کند؛ معرفت جزئی محصول حواس و عقل نظری و معرفت کلی نتیجه شهود و تزکیه نفس و تکامل روحی است. مولوی به ارتباط استعدادی انسان با واقعیت اعتقاد دارد؛ براساس آن، با باز شدن ابعاد و استعداد های انسانی و تقویت عوامل درک‌کننده او، واقعیات جدید و متعالی تری برای انسان آشکار می‌شود (جعفری، ۱۳۸۷: ۳۵-۱۵). مولوی با جهان‌بینی کامل و ساختارهای بهم‌پیوسته آن، به چرایی وجود نامرادی‌ها و سختی‌ها در دنیا، شیوه مقابله رضایتمندانه با آنها، هدف نهایی زندگی و غیره پاسخ می‌دهد. جهان‌بینی مولوی با توجه به ریشه‌های دینی آن، عمومیت و شمولیت و جاودانگی و قداست جهان‌بینی الهی اسلام را در خود جمع کرده است؛ از این منظر رضایتمندی در عرفان و تمدن اسلامی دارای ساختار منسجم و بهم‌پیوسته‌ای با واقعیت‌های متعالی هستی است که ضمن اقناع مخاطبان، زمینه رشد معنوی و سعادت اخروی آنها را نیز فراهم می‌کند؛ درحالی‌که روان‌شناسی مثبت‌گرا با وجود اشتراک در بسیاری از راهکارها با عرفان اسلامی، بنابر مبانی پوزیتیویستی‌اش (Positivism) تعاریف و قلمرو محدودتری را برای واقعیت و عوامل درک‌کننده و معرفت در جهان‌بینی‌اش ارائه می‌دهد؛ ارتباط روان‌شناسی با همان واقعیت محدود نیز برای تصرف و بهره‌گیری از آن است و در پی کشف ساختار واقعیت نیست. داستان‌ها و تمثیل‌های مثنوی آکنده از مفاهیم تربیتی و اخلاقی و عرفانی با مضمون رضایتمندی است که با ارزش‌ها و هنجارهای مثبت‌اندیشی در روان‌شناسی مرتبط است؛ ولی وجه تمایز روان‌شناسی با عرفان در این دست مفاهیم مشترک، توجه‌نداشتن به متافیزیک است. تفکیک ماوراءالطبیعیه از علم با تأکید بر مشاهده عینی به وسیله اثبات‌گرایان (Positivism) در حوزه روان‌شناسی به انقیاد اصل «اثبات‌پذیری تجربی» در این حوزه انجامید (حق و محمد، ۱۳۹۰: ۱۷). تکیه بر مشاهده و تجربه مستقیم و استدلال و استنتاج، از مهم‌ترین مسائل مطرح در این نظریه است که تأثیر مثبتی بر صحت تحقیقات دارد؛ ولی اثبات‌گرایان درباره متافیزیک سکوت کردند و یا آن را موهوم دانستند و همین باعث حذف معرفت متافیزیکی خالص از عرصه‌های علوم مختلف و از جمله روان‌شناسی شد؛ درواقع این امر غنی‌ترین منبع معرفتی انسان‌شناسی را برای درک و ارتقای سلامت روحی بشر از دست انسان خارج کرد. روان‌شناسی درباره رضایتمندی نیز به بررسی شیوه‌های دستیابی به رضایتمندی می‌پردازد؛ ولی پاسخی قانع‌کننده برای علل وجود سختی‌ها و نامرادی‌ها و هدف زندگی و راه‌های رسیدن به سعادت کامل انسان ارائه نمی‌دهد. سید فرید احمد، دانشمند مالزیایی انسان‌شناس، معتقد است که مطالعات روان‌شناسی با زمینه اسلامی باید به صورت قطعی در قالب جهان‌بینی اسلامی و با تکیه بر قرآن و روایات صورت گیرد (همان: ۲۶۲). درک رضایتمندی از زندگی در فرهنگ و عرفان اسلامی بدون شناخت جهان‌بینی اسلامی درک ناقصی خواهد بود؛ مولوی براساس جهان‌بینی الهی اسلام، مخاطبان خود را دعوت می‌کند که دو عالم واقعی دنیا و جهان غیب را با هم ببینند تا درک درستی از هستی داشته باشند:

یک نظر دو گز همی بیند ز راه
یک نظر دو کون دید و روی شاه...
نیستی چون هست بالاین طبق
بر همه بردند درویشان سبق...
پس ز درد اکنون شکایت برمدار
کوست سوی نیست اسپی راهوار
(مولوی، ۱۳۸۰، د ۶: ۹۶۸)

رضایتمندی علاوه بر اینکه یک هیجان در روان‌شناسی و یک مقام در عرفان است، یک فضیلت و فعل اخلاقی نیز هست. معیارهای فعل اخلاقی در مکتب‌های مختلف می‌تواند منبعث از جهان‌بینی باشد یا نباشد (مسئله‌ای، ۱۳۷۸: ۱۹). برخی مکاتب اخلاقی معیار فعل اخلاقی را از مباحث جهان‌بینی جدا می‌کنند؛ مولوی برخلاف این مکاتب، معیار صفات انسانی و فضایل اخلاقی را از جنبه‌های جهان‌بینی و هستی‌شناسی الهی اسلام استخراج می‌کند. مکتب‌هایی که در تفسیر انسان‌شناسی خود برای انسان کمالی را در نظر می‌گیرند، باید‌ها و نبایدها و معیارهای اخلاقی را براساس آن کمال ترسیم می‌کنند (همان: ۲۶)؛ مولوی قرب الهی را به‌عنوان کمال مطلوب در جهان‌بینی الهی‌اش برای انسان در نظر می‌گیرد و معیار همه فضیلت‌های اخلاقی و باید و نبایدها را نیز در جهت قرب الهی که کمال انسان است، در نظر می‌گیرد؛ به این ترتیب رضایتمندی نیز باید در جهت کمال مطلوب انسان یعنی قرب الهی قرار گیرد و همه اعمال اختیاری انسان باید در مسیر قرب الهی و رضایت او باشد. مولوی در کنار عقل، باور به حقانیت وحی را برای کشف کمال مطلوب و درک رضایتمندی صحیح از زندگی لازم می‌داند. در حکایت «سبب جرأت ساحران فرعون بر قطع دست و پا»، درک رضایت ساحران در گرو باور به وحی و درک کمال مطلوب در جهان‌بینی الهی است. علاوه بر این از نظر مولوی رضایت و نارضایتی یک دیدگاه خاص درونی و فردی است که به موقعیت بیرونی وابسته نیست و در موقعیت مشابه، افراد مختلف می‌توانند هیجان متضادی را تجربه کنند. قرارگرفتن در موقعیت مهلک ساحران می‌تواند با احساس نارضایتی همراه باشد؛ ولی در این داستان ساحران احساس رضایتمندی دارند. مولوی در این داستان نشان می‌دهد که رضایتمندی برای نوع انسان امری اعتباری و نشأت‌گرفته از ارزیابی‌های شناختی آنهاست. در جهان‌بینی الهی او در بسیاری اوقات، موقعیت بیرونی نقش مؤثری در تعیین آن ندارد. بر این اساس اندیشه‌های مولوی درباره اخلاق و رضایتمندی در تضاد با مکتب لذت‌گرای (Hedonism) آریستپوس (Aristippus)، شاگرد سقراط، است. آریستو معتقد بود همه اعمال انسان باید در مسیر جذب لذت و دفع درد جسمانی باشد (همان: ۳۰) و از آنجا که موقعیت‌های بیرونی عامل کسب لذت و دفع درد هستند، ارزیابی‌های شناختی نقشی در انگیزش رضایتمندی ندارند. مولوی با ارائه رضایتمندی در عرفان، عالی‌ترین مراتب قرب انسان به خدا را به تصویر می‌کشد؛ به طوری که در نهایت اراده انسان با حضرت حق متحد می‌شود و انسان چیزی نمی‌خواهد مگر آنکه او بخواهد؛ عارف در این مرحله متصف به صفت الهی رضا شده است و از امیال نفسانی خود فارغ می‌شود. ساحران در این داستان سالکان طریق رضا هستند که زندگی دنیوی را خواب و موقتی و زمینه‌ساز حیات دائمی در جهان آخرت می‌بینند؛ در نتیجه در برابر وعده عذاب فرعون پریشان و مضطرب نمی‌شوند و امید رحمت فردا با وجود نامرادی‌های موجود در دنیای امروز، باعث کسب رضایتمندی آنان می‌شود (مولوی، ۱۳۸۰، د ۳: ۴۰۸). در مجموع، سالکی که در مقام رضایت گام می‌نهد، بهشت و رضوان خداوند نصیبش خواهد شد؛ از این رو رضا را می‌توان مقام واصلان و نه سالکان طریقت دانست. براساس جهان‌بینی مولوی، انسان موجودی گران‌بهاست که برای قرب الهی و بهشت آفریده شده است و نباید در حیات دنیوی هیچ هدف دیگری مانع او شود. از نظر او ایمان و باور به جهان‌بینی الهی شرط رضایتمندی کامل انسان در زندگی است. آنچه درک سختی‌ها و نامرادی‌ها در زندگی و کنار آمدن با آنها را برای انسان آسان می‌کند، باور به واقعیت جهان غیب و عالم آخرت و پذیرش صداقت وحی الهی و کلام انبیا و اولیا و معرفت شهودی حاصل از آن است؛ برای مثال در حکایت اخیر اگر جهان‌بینی الهی را در نظر نگیریم، رضایتمندی با

وجود قطع اعضای بدن و مرگ دردآور، امری ناصواب به نظر می‌رسد؛ پس درک صحیح و کامل بسیاری از مفاهیم در مثنوی بدون باور به جهان‌بینی الهی اسلامی امکان‌پذیر نیست. رضایتمندی در عرفان ارتباط منسجم و ساختاری با واقعیت‌ها و عوامل درک‌کننده و معرفت الهی اسلامی دارد. زندگی رضایتمندانۀ شخصیت‌های بزرگ دینی و عرفانی با وجود ناکامی‌ها در برخی موقعیت‌های زندگی واقعی‌شان نمونه عملی از رضایتمندی ربّانی است؛ این نوع رضایتمندی تفاوت ساختاری با رضایتمندی نفسانی دارد که بر معیارهایی مانند کسب لذت حداکثری استوار است. حکمت عملی مولوی مبتنی بر حکمت نظری اوست. او ارزش‌ها و مفاهیمی مانند رضایتمندی را مبتنی بر جهان‌بینی الهی تدوین می‌کند؛ بدون درک جهان‌بینی مولوی، فهم چرایی بسیاری از رفتارها و ارزش‌ها در عرفان میسر نیست. با استفاده و بهره‌گیری از روش‌های کسب رضایتمندی در عرفان مولوی و فرهنگ اسلامی و با فهم اثربخشی مثبت آن در زندگی می‌توان تاحدی از آنها برای کنترل هیجانات و بهبود سطح رضایتمندی در نوع انسان‌ها - با وجود تفاوت دینی و فرهنگی - بهره جست؛ ولی باید توجه کرد که رضایتمندی کامل از زندگی براساس الگوی عرفان اسلامی و عرفان مولوی، فقط با پایبندی و باور به جهان‌بینی الهی تحقق می‌یابد.

۲-۲ باور به سنت ابتلا و مدیریت هیجان رضایتمندی

به صورت معمول رضایتمندی با راحتی و آسایش برای انسان تصورپذیر است و سختی‌ها و مصیبت‌ها مانع رضایتمندی تلقی می‌شوند؛ درحالی‌که در تمدن اسلامی، سختی‌ها و مصیبت‌ها می‌تواند قابلیت‌ها و استعداد‌های نهفته انسان را پرورش و رشد دهد و مانند ابزار تکامل و غفران و تزکیه برای افراد به شمار می‌رود؛ همچنین نشان‌دهنده محبت و علاقه خداوند به انسان است و افرادی که به حکمت بلایا آگاه باشند، با آرامش و صبر و رضایتمندی با آن بلایا روبه‌رو می‌شوند (پسندیده، ۱۳۸۸: ۳۰۲-۲۸۴). خداوند در قرآن در آیات متعددی از قطعی بودن آزمایش همه انسان‌ها با واژه‌های ابتلا و فتنه و غیره سخن به میان می‌آورد و می‌فرماید: «أَحْسِبِ النَّاسُ أَنْ يَتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ» (آیا مردم پنداشتند که تا گفتند ایمان آوردیم، رها می‌شوند و آزمایش نمی‌شوند) (عنکبوت: ۲)؛ نیز این ابتلائات را اعم از خیر و شر ذکر می‌کند: «وَبَلَّوْكُمْ بِالشَّرِّ وَالْخَيْرِ فِتْنَةً» (و شما را از راه آزمایش به بد و نیک خواهیم آزمود) (انبیاء: ۳۵). هدف خداوند از این امتحان‌ها ظهور شخصیت حقیقی افراد، ایجاد معیار پاداش و عقاب، مشخص شدن اعمال نیک و رجوع انسان به سوی خداوند است (پاکزاد، ۱۳۸۷: ۳۶۱-۳۵۵). براساس آموزه‌های عرفان اسلامی ابتلائاتی مانند فقر و بیماری و غیره در دنیا از سوی خداوند و برای تربیت و رسیدن انسان به کمالات نفسانی طراحی شده است؛ این بلاها و رنج‌ها در زندگی، نامطلوب و آزاردهنده است؛ اما اگر ضرورت و حکمت این ابتلائات را درک کنیم و ارزیابی شناختی صحیح از دنیا و این موقعیت‌ها داشته باشیم و شهود جمال افعالی خداوند را در آنها مشاهده کنیم، می‌توانیم هیجانات منفی (مانند ترس، غم و خشم) را در رویارویی با این موقعیت‌ها دفع کنیم و به تثبیت رضایتمندی دست یابیم. فروید معتقد بود که محتوای افکار انسان از هیجانات او به دست می‌آید و هیجانات همیشه تفکر انسان را هدایت می‌کند؛ بنابراین گذشته و رنج‌های موجود در آن را عاملی مهم در ایجاد عقده‌ها و تعیین مسیر آینده انسان معرفی می‌کرد. اخیراً دانشمندان شناخت‌درمانی و مثبت‌گرا به این نتیجه رسیده‌اند که هیجانات مربوط به گذشته مانند

رضایتمندی، به طور کامل متأثر از شیوه ارزیابی شناختی انسان هستند (سلیگمن، ۱۳۹۷: ۹۰). در نتیجه ارزیابی شناختی متفاوت عرفانی از ناکامی‌ها و نامرادی‌ها مانع بروز هیجان‌های منفی مانند غم و ترس و خشم در وجود انسان می‌شود و در هنگام یادآوری خاطرات گذشته نیز برای درک رضایتمندی نقش مفیدی ایفا خواهد کرد. مولوی با بیان حکمت‌های برخی ابتلائات، شیوه تغییر ارزیابی شناختی انسان و تأثیر آن بر کاهش هیجان‌های منفی و افزایش رضایتمندی در زمان ابتلائات را توضیح می‌دهد:

چون صفا بیند بلا شیرین شود خوش شود دارو چو صحت‌بین شود
بُرد بیند خویش را در عین مات پس بگوید اقتلونی یا ثقات
(مولوی، ۱۳۸۰، د: ۴: ۵۴۹)

۲-۱ باور به سنت ابتلا عامل افزایش خودکارآمدی

پذیرش ابتلائات در زندگی باعث آمادگی انسان برای غلبه بر موقعیت نامطلوب و افزایش خودکارآمدی (Self-efficacy) می‌شود. آلبرت بندورا (Albert Bandura) تعریف خودکارآمدی را باورهای یک شخص درباره توانایی‌هایش برای سازمان‌دهی و اجرای یک دسته فعالیت‌های مورد نیازش می‌داند (Bandura, 1982: 123). باور به ابتلائات مختلف در طول زندگی با ایجاد آمادگی شناختی، بر قضاوت و عملکرد انسان تأثیر مثبتی خواهد گذاشت و باورهای خودکارآمدی را در وجود انسان تقویت می‌کند. خودکارآمدی در روان‌شناسی مثبت‌گرا باعث کنار آمدن انسان با موقعیت پیش‌آمده و ایجاد پشتکار و تنظیم فرایند شناختی و انگیزشی و عاطفی و تصمیم‌گیری در فرد می‌شود؛ همچنین با جلوگیری از ایجاد اضطراب و افسردگی در مقابل تنش‌ها، سلامت هیجانی فرد را حفظ می‌کند (Bandura, Locke, 2003: 87). خودکارآمدی در حوزه تعدیل هیجان‌های درونی فرد در موقعیت‌های مختلف و مدیریت رابطه فرد با دیگران در زمان ناسازگاری و نامرادی‌ها نقش مهمی بر عهده دارد و باعث می‌شود که فرد در هنگام ابتلائات و رویارویی با موقعیت‌های نامطلوب به شیوه صحیح عمل کند (محمدی رمقانی، ۱۳۹۳: ۶-۳). باور به امتحان ازسوی خداوند باعث می‌شود که فرد در زمان رویارویی با مشکلات با تلاش و استقامت و صبر به دنبال راه حل‌های مناسب باشد و با مدیریت و کنترل هیجان‌ها، احساس خودکارآمدی و رضایتمندی فرد از زندگی افزایش می‌یابد. مولوی این امتحان‌ها را فرصتی برای خودسازی انسان می‌داند تا با آنها به رشد و کمال روحی و انسانی دست بیابد. او معتقد است اگر شخصی از این فرصت امتحان برای رشد فضایل خود و حرکت براساس ارزش‌های الهی استفاده نکند، امتحان‌های خیر و شر برای او نتیجه‌ای به همراه نخواهد داشت و همچنان خام و ناپخته باقی خواهد ماند؛ چنانکه در ضمن داستان عارف با پیر کشیش در این باره می‌گوید:

عارفی پرسید از آن پیر کشیش که تویی خواجه مسن‌تر یا که ریش
گفت نه من پیش از تو زاییده‌ام بی ز ریشی بس جهان را دیده‌ام
گفت ریشت شد سپید از حال گشت خوی زشت تو نگر دیدست و شت
او پس از تو زاد و از تو بگذرید تو چنین خشکی ز سودای ثرید
تو بر آن رنگی که اول زاده‌ای یک قدم زان پیشتر نهاده‌ای

همچنان دوغی نترش در معدنی
 خود نگردي زو مخلص روغنی
 هم خمیری خمر طینه دری
 گرچه عمیری در تنور آذری
 چون حشیشی پا به گل بر پشته‌ای
 گرچه از باد هوس سرگشته‌ای
 همچو قوم موسی اندر حر تیه
 مانده‌ای بر جای چل سال ای سفیه
 (مولوی، ۱۳۸۰، د ۶: ۹۸۲)

آمادگی فرد برای ظهور امتحان و نامرادی در زندگی باعث کاهش هیجانان نامطلوب هنگام بروز آن موقعیت می‌شود. در موقعیت‌های خاص هرچه سطح انگیزتگی هیجانی و جسمی فرد کمتر باشد، سطح کارایی و خودباوری و خودکارآمدی فرد افزایش می‌یابد (محمدی رمقانی، ۱۳۹۳: ۲۳). باور به ابتلا در حیات دنیوی موجب رویارویی مؤثر انسان با رویدادها و تلقی آنها به‌عنوان تکلیف می‌شود؛ این خودباوری و خودکارآمدی که در نتیجه احساس کنترل زندگی به دست می‌آید، به ایجاد انگیزه غلبه بر مشکلات در وجود انسان می‌انجامد؛ در نتیجه باعث می‌شود تا با استقامت و اطمینان به توانایی خود، موفقیت در آن مشکل برای انسان به دست آید. خودکارآمدی با رضایت از زندگی رابطه مستقیم دارد. احساس کارآمدی موفقیت بیشتر در زندگی و افزایش سطح رضایتمندی را برای انسان به ارمغان می‌آورد (همان: ۶۷ و ۲۴). مولوی برای تقویت احساس خودکارآمدی مخاطبان خود در ضمن حکایات، از وعده گشایش پس از سختی‌ها، تجارب موفقیت‌آمیز ائمه دین در امتحان‌ها و ترغیب کلامی بهره می‌جوید (مولوی، ۱۳۸۰، د ۶: ۹۷۵).

۲-۲-۲ باور به سنت ابتلا عامل معنایابی در موقعیت‌های زندگی

در روایات، ابتلا نشانه دوستی و محبت خداوند به بنده ذکر شده است که مانند تحفه‌ای الهی بر او فرود می‌آید و به رضایتمندی در برابر آن توصیه شده است؛ زیرا آن ابتلائات از افعال خداوند است و محبت به افعال خداوند مقدمه رضایت خداوند از بنده است. نبی مکرم اسلام (ص) می‌فرماید: «إِنَّ عَظِيمَ الْبَلَاءِ يَكْفَأُ بِهِ عَظِيمُ الْجَزَاءِ وَإِذَا أَحَبَّ اللَّهُ عَبْدًا ابْتَلَاهُ بِعَظِيمِ الْبَلَاءِ فَمَنْ رَضِيَ فَلَهُ الرِّضَا عِنْدَ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ وَمَنْ سَخَطَ الْبَلَاءَ فَلَهُ السَّخَطُ» (بلای بزرگ را پاداش بزرگ دهند، پس هرگاه خداوند بنده‌ای را دوست بدارد او را به بلای بزرگ مبتلا می‌کند؛ هرکه راضی باشد خدا هم از او راضی است و هرکه از بلا ناخرسند باشد خدا هم از او ناخرسند است) (کلینی، ۱۳۹۰، ج ۴: ۵۱۳). خداوند به‌واسطه صفت «رب» خود مشغول پرورش و تربیت انسان‌های مؤمن است و حکمت اراده خداوند به ابتلای مؤمنین در میل حضرت حق به هدایت و رشد آنهاست؛ در نتیجه همه ابتلائات اعم از خیر و شر و ناگوار و گوارا به نفع مؤمن و خیر اوست. روان‌شناسانی مانند کینگ (King) و ماینر (Miner) با معنایابی و یادآوری جنبه‌های مثبت و تجارب حاصل از حوادث تلخ و منفی، با وجود ایجاد غم و اضطراب اولیه به سبب وقوع این حوادث، به دنبال کاهش تبعات هیجان‌های منفی و افزایش رضایتمندی در مخاطبان‌شان بودند (مگیار-موئی، ۱۳۹۷: ۱۸۹). معنایابی در زندگی باعث می‌شود که افراد در زندگی با ناملایمات و رویدادهای نامطلوب کنار بیایند و در ضمن کاهش احساس رنج، ارتقای کیفیت زندگی را تجربه کنند (آصف‌نیا و همکاران، ۱۳۹۵: ۳۶). در عرفان اسلامی نیز معنایابی در موقعیت‌های نامطلوب با درک حکمت کلی و یا جزئی این موقعیت‌ها حاصل می‌شود. هجویری فایده درک ابتلائات را کاهش هیجانان منفی و افزایش رضایتمندی و

خرم معرفی می‌کند و می‌نویسد: «رضا نظر دل بود به اختیار قدیم خدای مر بنده را؛ یعنی هرچه به وی رسد داند که این را ارادتی قدیم و حکمی سابق است بر من، مضطرب نگردد و خرم باشد» (هجوی، ۱۳۸۷: ۲۷۲). این معنایابی در عرفان مولوی براساس جهان‌بینی الهی و واقعیت غیبی شکل می‌گیرد و در آیات و روایات اسلامی ریشه دارد. مولوی با توسل به تدبیر و حکمت خداوند با معنایابی از رنج‌ها و سختی‌ها از وجود جنبه‌های مثبت ابتلائات، پیش از وقوع آنها اطلاع می‌دهد و به این ترتیب مخاطب را به کاهش هیجانات اولیه منفی ترغیب می‌کند. مولانا در دفتر چهارم با تشبیه نفس مؤمن به ادم، شرط پاک و لطیف‌شدن آن را ریاضت‌ها و ابتلائات معرفی می‌کند. او با معنایابی برای سختی‌ها و نامرادی‌ها برای کاهش هیجانات منفی و نامطلوب انسان و کنارآمدن با آنها، سالکان را راهنمایی می‌کند و به‌واسطه وجود تدبیر و حکمت خداوند در ورای همه موقعیت‌های خیر و شر، رضایتمندی از این موقعیت‌ها و همه زندگی را از سالکان خواهان است (مولوی، ۱۳۸۰، د ۴: ۵۴۹).

۳- مهارت‌های کسب رضایتمندی از زندگی

مولوی در اشعار خود با استفاده از تشبیه و تمثیل و حکایت و زبانی سرشار از عاطفه، موضوعی تعلیمی را به مخاطب خود ارائه می‌دهد. به‌آذین معتقد است که مولوی با حکایات کوتاه و دراز و تودرتوی خود به‌دنبال القای احساسات درونی خود به مخاطب است (به‌آذین، ۱۳۶۹: ۶۵). مولانا علاوه بر القای احساسات درونی خود به مخاطب، شیوه استفاده صحیح از هیجانات مثبت و کاهش هیجانات منفی را نیز به مخاطب آموزش می‌دهد. این امر بیانگر هوش هیجانی بالای مولوی و تفکر او درباره سازوکار هیجانات است. ابراز هیجانات پیچیده‌ای مانند رضایتمندی از نظر مولوی، مهارتی اکتسابی است که با خودشناسی هیجانی و ارزیابی‌های شناختی انسان ارتباط دارد؛ از نظر او کنترل هیجان‌های منفی، بهزیستی ذهنی و عاطفی انسان را تضمین می‌کند. رویارویی هوشمندانه با هیجان‌ها و خودآگاهی هیجانی موجب تنظیم هیجانات و کسب مهارت مقابله با ناملایمات و همدلی با دیگران می‌شود؛ همچنین استفاده از این مهارت‌های هیجانی رابطه مستقیمی با شادی و رضایتمندی دارد (حسن‌زاده و ساداتی کیادهی، ۱۳۸۸: ۴ و ۸۶). افرادی که از مهارت‌های هیجانی خود به‌درستی استفاده می‌کنند، به‌راحتی با محیط پیرامون خود سازگار می‌شوند و با کنترل فشارها و هیجان‌های منفی و تنش‌های روانی، از زندگی موفق و سالمی برخوردار می‌شوند (صادقی‌سرشت، ۱۳۹۴: ۲۰-۱۸). مولوی از افرادی که مغلوب هیجانات و امیال خود نمی‌شوند با عنوان «میر احوال» یاد می‌کند (مولوی، ۱۳۸۰، د ۳: ۳۹۴) و مخاطبان خود را ترغیب می‌کند که با کنترل نفسانی خود و ترک هیجانات منفی مانند خشم و شهوت و حرص، راه بهشت را برای خود هموار کنند:

ترک خشم و شهوت و حرص‌آوری هست مردی و رگ پیغامبری...
خُفَّتِ الْجَنَّةُ مَكَارَهَ رَسِيدٍ خُفَّتِ النَّارُ از هَوَا آمِدِ پَدِيدِ

(مولوی، ۱۳۸۰، د ۵: ۸۹۳)

اینکه افراد هیجان‌های خود را تنظیم کنند، در پیش‌بینی میزان رضایت آنها از زندگی نقش مهمی دارد؛ زیرا افراد با داشتن مهارت تنظیم هیجان در هنگام شرایط سخت و نابسامان با تحمل سختی‌ها به بازنگری هیجانات درونی و اصلاح روابط خود با دیگران و حل مسئله می‌پردازند (ایل‌بیگی و همکاران، ۱۳۹۷: ۵). با توجه به آنکه در

اسلام فرح به دو نوع پسندیده و مذموم تقسیم می‌شود، رضایتمندی الهی انسان در طبقه هیجان‌ات مثبت و پسندیده در زندگی قرار می‌گیرد (میرباقری فرد و همکاران، ۱۳۹۳: ۹۷). بروز هیجان‌ات منفی و مثبت در فرهنگ و تمدن اسلامی اگر متناسب با امیال نفسانی و تمایلات دنیاطلبانه انسان باشد، مذموم است؛ ولی اگر بروز هیجان‌ات مثبت و منفی در جهت مخالف میل نفس و کسب مطلوب اخروی و رضای پروردگار باشد، ممدوح است (رک: عزیزان، ۱۳۸۸: ۱۴۵). منظور از رضایت از نظر مولوی نیز رضایت الهی (غیرنفسانی) بنده و پیروی او در رضایتمندی از رضوان خداوند در موقعیت‌های مختلف زندگی است. از نظر او تا انسان در بند اوهام نفسانی و غضب و شهوت نفس جزئیة است و پایبندی به اوامر و نواهی الهی ندارد، لیاقت تجلی صفات الهی (مانند رضا) را در وجود خود ندارد؛ به همین دلیل مولوی پایبندی به اوامر و نواهی الهی (رضا به ربوبیت) را شرط عبور از خودخواهی و رضایت نفسانی به رضایت الهی می‌داند؛ زمانی که سالک از دنیا به آخرت متمایل شود هیجان‌ات او نیز براساس رابطه با خداوند و آخرت فعال می‌شود و هیجان‌ات مثبت و منفی او نسبت به از دست دادن و یا به دست آوردن آخرت ظاهر می‌شود؛ همچنین زمانی سالک به مقام رضا می‌رسد که خداوند از اعمال و کردار او راضی باشد و به جای موقعیت‌های دنیوی، رابطه با خداوند معیار رضایتمندی سالک قرار می‌گیرد. پس از نظر مولوی، سالک با تنظیم امیال و اعمال و هیجان‌ات مطلوب نفسانی و کنترل آنها در موقعیت‌های مختلف دنیوی و بروز اعمال و هیجان‌ات مَرَضی پروردگار از اعمال و احساسات ظلمانی و مادی خارج و به عرصه اعمال و احساسات نورانی و الهی وارد و مَتَّصِف به صفات الهی می‌شود:

حس خفاشت سوی مغرب دوان حس دُرپاشت سوی مشرق روان...
حس ابدان قوت ظلمت می‌خورد حس جان از آفتابی می‌چرد
(مولوی، ۱۳۸۰، د ۲: ۱۸۵)

مولوی در مثنوی، هیجان‌ات مثبت و منفی را به دو نوع نفسانی و ربّانی تقسیم می‌کند. او با آموزش مهارت‌هایی به مخاطبان خود به دنبال افزایش هیجان‌ات ربّانی و مرضی خداوند و کاهش هیجان‌ات مضرّ نفسانی است. مولانا برای دستیابی به این موارد از اصلاح ارزیابی شناختی نسبت به موقعیت‌ها بهره می‌گیرد. در روان‌شناسی نیز درک هیجان‌ات مثبت بیشتر باعث افزایش سطح رضایتمندی در زندگی خواهد شد؛ مقابله کارآمد با هیجان‌های استرس‌آور و منفی نیز مانع کاهش سطح رضایتمندی می‌شود؛ بنابراین می‌توان فهمید که هیجان‌ها هم‌زمان نقش تنظیم‌کنندگی دیگر هیجان‌ات و تنظیم‌شوندگی با دیگر هیجان‌ات را ایفا می‌کنند (ایل‌بیگی و همکاران، ۱۳۹۷: ۲-۳). مولوی با آموزش خودآگاهی هیجانی به مخاطب، چندین مهارت را برای خودمدیریتی و کنترل هیجان‌ات ارائه می‌دهد که هم‌زمان هیجان رضایتمندی از زندگی را تقویت می‌کند و از نظر شناختی نیز به عرفان و فرهنگ اسلامی تکیه دارد؛ مهارت‌هایی مانند رضایت بر مقدّرات، صبر، شکر و قناعت از جمله آنهاست. این مهارت‌ها علاوه بر خاصیت تنظیم‌شوندگی خودشان، هیجان‌ات دیگر را نیز کنترل می‌کنند و مقدمات رضایتمندی کلی از زندگی را برای انسان فراهم می‌آورند.

۱-۳ رضایت از مقدّرات

در عرفان اسلامی سالک پس از گذراندن احوال موهبتی و غیرارادی و ناپایدار با تلاش اکتسابی و عبادت‌ها و

مجاهدتهای خود به مقامات پایدار عرفانی دست می‌یابد؛ این مقامات از توبه آغاز و به فنای فی الله و بقای بالله ختم می‌شود (کیانپور، ۱۳۹۰: ۴۱). در نزد بسیاری از عارفان، رضا از نهایی‌ترین مقامات عرفانی بعد از مقام توکل و قبل از فنا و به معنای پذیرفتن مقدرات الهی اعم از مطلوب و نامطلوب در زندگی است (سجادی، ۱۳۷۰: ذیل رضا). این مقام را یکی از مقامات واصلان و نه سالکان ذکر کرده‌اند که در بهشت نیز همراه انسان باقی می‌ماند (عزالدین کاشانی، ۱۳۸۲: ۲۸۰). مولوی احوال را اموری ناپایدار و غیراختیاری و وارداتی غیبی می‌داند که مانند عروس بر خاص و عام جلوه‌گر می‌شود؛ ولی مقامات را اموری اکتسابی و اختیاری و ثابت می‌داند که با ارشاد و هدایت پیر و با مجاهدت نصیب سالک می‌شود (گوهرین، ۱۳۸۸، ج ۱۰: ۳۳۲). مولانا مانند برخی از نویسندگان متون عرفانی پیش از خود، دسته‌بندی خاصی برای مقامات ارائه نمی‌دهد و به مقتضای کلام و حکایت از این مفاهیم بهره می‌برد؛ ولی در مجموع رضا را از مقامات اکتسابی می‌داند که بدون آن سالک به مرتبه فنا نمی‌رسد. مولانا در داستان «تمثیل گریختن مؤمن و بی‌صبری او در بلا...» از ضرورت پذیرش و رضایت به مقدرات الهی با طیب خاطر سخن می‌گوید و قبض و بسط‌های الهی را جلوه‌ای از رحمت حق و هدف از آنها را سوق‌دادن انسان به کمال معرفی می‌کند. از نظر مولوی زمانی که انسان به این سختی‌ها و ابتلائات راضی شد و آنها را پذیرفت، درواقع رضایت داده است که خداوند مانند خلیل سر نفس او را از تن جدا کند و فنای اوصاف نفسانی برای سالک فراهم می‌شود؛ پس از مقام فنا نیز مقام بقای بالله با اتصاف سالک به اوصاف الهی برای او حاصل می‌شود (مولوی، ۱۳۸۰، د ۳: ۵۱۳-۵۱۴)؛ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که مولوی مقام رضا را بالاترین مقام قبل از فنای فی الله و بقای بالله می‌داند. این مقام اکتسابی شرط ضروری و پیش‌نیاز فنا و بقاست. پاسخ درویش به پرسش بهلول درباره شیوه سپری‌شدن زندگی‌اش در مثنوی نمونه‌ای از توصیفات مولوی برای مقام رضا در مثنوی معنوی است؛ درویش می‌گوید: روزگار کسی که کار جهان جاودان بر مراد او باشد و اختران به مراد او بگردند و جویبارها به رضای او جاری باشند و مرگ‌ومیر و تولد و تناسل خلق با مراد او باشد، چگونه است؟ بهلول از درویش می‌خواهد تا از این راز پرده بردارد و کیفیت آن را بیان کند. درویش چنین پاسخ می‌گوید: همه جهانیان معتقدند که جهان در ید قدرت خداوند تعالی است و در زمین و آسمان‌ها ذره‌ای نیست که مُسخر این مشیت نباشد و من چون به امر حق راضی شده‌ام و سر تسلیم به پیشگاه او نهاده‌ام، پس به آنچه اتفاق می‌افتد راضی هستم و دیگر احتیاجی به زاری و استغاثه و دعا برای برگرداندن این قضای الهی ندارم و از این نظر دنیا همیشه بر مراد من می‌چرخد (مولوی، ۱۳۸۰، د ۳: ۴۱۵-۴۱۷). در روان‌شناسی به متافیزیک توجهی نمی‌شود و ماوراءالطبیعیه از علم تفکیک می‌شود؛ در نتیجه مقوله رضا به مقدرات در آثار روان‌شناسان مثبت‌گرا بررسی نشده است؛ در مجموع همه نظریه‌های روان‌شناسی اراده خداوند در هدایت انسان و تعیین سرنوشت را نادیده می‌گیرند (حق و محمد، ۱۳۹۰: ۸۶). با وجود این می‌توان باور به مقدرات را نوعی تغییر نگرش نسبت به موقعیت‌ها دانست؛ به‌گونه‌ای که فرد حوادث و اموری را که نقشی در انتخاب آنها ندارد به خداوند نسبت می‌دهد؛ به این ترتیب با اصلاح افکار منفی درباره حوادث، موجبات افزایش رضایت از زندگی برای انسان فراهم می‌آید (رک: قاسمی، ۱۳۸۸: ۹). برخی روان‌شناسان نیز با تفکیک فرهنگ غربی و شرقی، فرهنگ غربی را مروج تسلط آغازین، یعنی اعمال تسلط مستقیم بر رویدادهای نامطلوب و تغییر آنها و فرهنگ شرقی را مروج تسلط ثانویه، یعنی پذیرش موقعیت‌های نامطلوب و تغییر آرزوها و سازگاری با آنها می‌دانند (وید و دیگران، ۱۳۹۷: ۴۵۱). پذیرش این نظریه

به صورت مطلق در فرهنگ و عرفان اسلامی همراه با نقض بسیاری است؛ این امر نشان‌دهنده درک نکردن جهان‌بینی اسلامی و ساختار قضاوقدر در این جهان‌بینی است. پذیرش قضاوقدر الهی در عرفان و فرهنگ اسلامی به موارد و موقعیت‌هایی بازمی‌گردد که امکان تغییر آن موقعیت‌ها به صورت کلی و یا در کوتاه‌مدت وجود نداشته باشد؛ برای مثال بازگرداندن اموات به حیات دنیوی و تغییر جنسیت اشیا به صورت کلی امکان‌پذیر نیست و تغییر سریع مواردی مانند بیماری و وضعیت اقتصادی نیز در کوتاه‌مدت به طور معمول امکان‌پذیر نیست. به همین دلیل اسلام در این موارد برای حفظ سلامت روان انسان به پذیرش موقعیت توصیه می‌کند؛ ولی در مواردی که فرد می‌تواند شرایط نامطلوب را به مطلوب تغییر دهد، التزام‌نداشتن به تغییر شرایط نشانه نوعی خمود و تنبلی، عافیت‌طلبی و مغالطه است؛ حتی خداوند امداد و نصرت خود را در مواردی که اختیار انسان در تغییر شرایط مؤثر باشد، به تلاش انسان برای تغییر آن موقعیت وابسته می‌فرماید (رک: رعد: ۱۱). پس منظور از رضایت به قضاوقدر در عرفان اسلامی، رضا به قضاوقدر غیرتکلیفی است که براساس قوانین آفرینش و سنت الهی در خارج از حوزه اختیار انسان اتفاق می‌افتد (رک: عزیزان، ۱۳۸۸: ۱۵۶). منظور مولوی نیز از رضا به مقدرات، رضا به قضاوقدر غیرتکلیفی است که انسان چاره‌ای جز جزع و فزع و یا پذیرش موقعیت پیش‌آمده ندارد. این اتفاقات و موقعیت‌های غیرارادی می‌تواند باعث ایجاد هیجان حزن و اضطراب و خشم در وجود انسان شود؛ اما باورمندی به خداوند و قضای او به عنوان عامل ایجاد این مقدرات و انتساب این موقعیت‌ها به او ایجاد انعطاف‌پذیری روانی را به همراه خواهد داشت و به فروکش کردن هیجانات منفی، پذیرش آن موقعیت‌ها و شکل‌گیری هیجان آرامش‌بخش رضا در وجود انسان می‌انجامد؛ بنابراین باور به قضاوقدر و رضا به آنها یکی از مهارت‌ها و لوازم قطعی برای کاهش تنیدگی و افزایش رضایتمندی کلی از زندگی در فرهنگ اسلامی و عرفان مولوی است.

۲-۳ صبر

صبر در اصطلاح، حبس نفس و ترک شکایت به غیر خداوند از جزع ظاهر با وجود کراهت درونی است و با مفاهیمی مانند حلم و تواضع و کتمان آمیخته است (گوهرین، ۱۳۸۸، ج ۷: ۱۰۳-۹۳). مولوی صبر را پایداری سالک در پیشامدها و حوادث روزگار می‌داند و آن را عامل صیقل دل برای دریافت عنایت پروردگار برای رسیدن به مقامات عالی عرفانی می‌داند (همان، ج ۷: ۱۰۱). در عرفان اسلامی صبر پایین‌تر از مقام رضا و مقدمه آن است (غزالی، ۱۳۸۷، ج ۲: ۶۰۷)؛ زیرا سالک صبور با وجود امتناع از جزع در وقوع ناملازمات، هنوز کراهت درونی خود را به همراه دارد و فاصله بسیاری تا مرتبه رضا دارد؛ زیرا در مقام رضا، سالک از هرگونه کراهت قلبی از موقعیت‌های بیرونی مبرا است؛ ولی بدون پایبندی به صبر در نامرادی‌های طول زندگی دستیابی به رضایت میسر نیست. در روایات صبر به منزله سرایمان و شرط ورود به بهشت و عامل تبدیل مصیبت‌ها به نعمت‌ها معرفی شده است (کلینی، ۱۳۹۰، ج ۴: ۲۱۶-۲۰۳). در روان‌شناسی مثبت‌گرا نیز صبر یکی از تمایلات و توانمندی‌های انسانی برای کسب آرامش در برخورد با ناکامی‌ها و نامرادی‌ها و رنج‌هاست که با سطوح بالای سلامت روانی و رضایت از زندگی پیوند دارد؛ اشنیتکر آن را به سه نوع صبر بلندمدت بر دشواری‌های زندگی، صبر بر مشکلات روزانه و صبر میان‌فردی (صبر در ارتباطات انسان‌ها با یکدیگر) تقسیم کرده است که ثبات هیجانی و سازگاری با دیگران از جمله نتایج آن است (آقابابایی و همکاران، ۱۳۹۳: ۲۰ و ۲۴). صبر با راهکارهای تنظیم هیجانات، ممانعت از

برانگیختگی هیجانانگیز منفی و پذیرش موقعیت موجود، آرامش انسان در ناملايمات و رنج‌ها را تسهیل می‌کند و با ایجاد ویژگی‌های مثبتی مانند وظیفه‌گرایی و توافق‌پذیری، زمینه‌ساز رویارویی خردمندانه انسان با سختی‌ها می‌شود (آقایوسفی و همکاران، ۱۳۹۶: ۴۳). در واقع صبر به انسان کمک می‌کند تا در موقعیت‌های نامطلوب، میزان رضایتمندی از زندگی او کاهش نیابد (حسن‌زاده و ساداتی کیادهی، ۱۳۸۸: ۷۵). هیجانانگیز و احساسات‌حال و گذشته در تغییر نگرش ما به آینده و پیش‌بینی آن مؤثر است؛ بر این اساس رضایتمندی مفهومی است که آرامش حاصل از گذشته را با امید به آینده قرین می‌کند. خوش‌بینی واقع‌گرایانه مانند امید نگرشی است که فرد را در مقابل رویدادهای دشوار، از غم و اندوه و افسردگی نجات می‌دهد و انتظار فرج و گشایش و موفقیت را در فرد ایجاد می‌کند. خوش‌بینی با ایجاد احساس خودباوری، استفاده و رشد حداکثری توانمندی‌ها و مهارت‌های فردی را به دنبال دارد (کلمن، ۱۳۸۷: ۱۳۲-۱۳۰). خوش‌بینی و امید فرج یاریگران انسان در صبر بر ناگواری‌ها در زندگی هستند و تحمل موقعیت‌های نامطلوب را بر انسان آسان می‌کند. مولوی نیز امید فرج و صبر را ثمره ایمان می‌داند؛ همچنین امید فرج را عامل شیرینی صبر معرفی می‌کند که تغییر نگرش از ناامیدی به امیدواری، زمینه افزایش صبر و در نتیجه رضایتمندی انسان با وجود درک موقعیت‌های نامطلوب را فراهم می‌کند:

صبر شیرین از خیال خوش شدست	کان خیالات فرج پیش آمدست
آن فرج آید ز ایمان در ضمیر	ضعف ایمان ناامیدی و زحیر
صبر از ایمان بیابد سر کله	حيث لا صبر فلا ایمان له

(مولوی، ۱۳۸۰، د ۲: ۲۰۶)

در ابیات بالا، مولوی از خیال فرج به‌عنوان انگیزه برای گروهی از صابران معمولی یاد می‌کند که مرتبه عامیانه صبر در زندگی از نظر عارفان است. منظور از صبر در روان‌شناسی مثبت‌گرا این نوع صبر است که همراه با ایجاد خوش‌بینی و انتظار فرج است و با نازل‌ترین سطح صبر در عرفان مولوی تطبیق‌پذیر است؛ ولی برای مراتب بالاتر صبر، دیدگاه غالب ماتریالیستی (Materialism) روان‌شناسی مانع از درک مشترک این مفهوم عرفانی می‌شود. صبر از نظر انگیزه به مراتب عوامانه و زاهدانه و عارفانه تقسیم می‌شود: صبر عوام همراه با اضطراب قلبی و ناراحتی است؛ صبر زاهدان از ترس جهنم و به طمع بهشت است؛ صبر عارفان برای تأمین رضای الهی است که صلوات و رحمت الهی را در پی دارد و درجه مهتدین را برای آنان به ارمغان می‌آورد (جوادی آملی، ۱۳۸۸: ۳۰۶). مولوی در دفتر سوم با یادآوری بی‌مراد بازگشتن پیامبر اسلام (ص) از حدیبیه، از تفاوت‌های صبر پیامبر (ص) و پیروان ایشان با صبر عوام سخن به میان می‌آورد و در احوال ایشان می‌گوید: از صبر به دنبال فرج نیستند و شادی و غم دنیوی برای ایشان یکسان است و صبر ایشان از ترس جهنم و طمع بهشت نیز نیست؛ بلکه صبر آنها به عشق خداوند و برای رسیدن به اوست. در واقع مولوی صبر عارفانه را به تصویر می‌کشد که بالاتر از صبر عوامانه و زاهدانه است و صاحب این مقام و مرتبه در همه حال و در هر موقعیتی، صبور و شاد و خرسند و راضی است:

زهر خواری را چو شکر می‌خورند	خار غم‌ها را چو اشتر می‌چرند
بهر عین غم نه ازبهر فرج	این تسافل پیش ایشان چون درج

آنچنان شادند اندر قعر چاه که همی ترسند از تخت و کلاه
هرکجا دلبر بود خود همشین فوق گردونست نه زیر زمین...
آنچنان شادند در ذل و تلف همچو ما در وقت اقبال و شرف
برگ بی‌برگی همه اقطاع اوست فقر و خواریش افتخارست و علوست
(مولوی، ۱۳۸۰، د ۳: ۵۲۸-۵۲۹)

از نظر مولوی زمانی که انسان به اوج معرفت و درک جمال الهی دست بیابد، همهٔ افعال خداوند اعم از دلخواه و مطلوب و نامطلوب و رنج‌آور را زیبا مشاهده می‌کند. براساس متون عرفانی خداوند انسان را به صورت خود آفریده است و زیبایی عالم و انسان، تجلی صفت جمیل خداوند است و در عالم هستی به جز حسن و لطف چیز دیگری وجود ندارد؛ مولوی برای تحلیل تناقض ظاهری موقعیت‌های نامطلوب و شرّ در عالم با جمال افعالی خداوند از دو راهکار خیرهای برتر و مسئلهٔ ابتلا و امتحان عالم و آدم بهره می‌گیرد و همهٔ هستی را نظام احسن و زیبا معرفی می‌کند (پورحسن، ۱۳۸۷: ۷). در عرفان اسلامی مبدأ رضای بنده معرفت به جمال افعال الهی خداوند است و اوج رضای بنده نیز در بین مراتب سه‌گانهٔ مشاهدهٔ صفت جمیل خداوند با شهود جمال افعالی خداوند حاصل می‌شود (خمینی، ۱۳۸۷: ۱۷۲). مولوی از وجهی دیگر صبر را به دو مرتبهٔ صبر بر ازدست‌دادن دنیا و صبر بر دوری از خداوند تقسیم می‌کند. از نظر مولوی ضرورت صبر بر دنیا که مقام متوسطین است، به دلیل احتجاب نفس به مطامع دنیوی و کمال‌دانستن آن و ترس از دست‌دادن آن است. مولوی دشوارترین نوع صبر را صبر مشتاقین و محبوبین جمال حضرت حق بر دوری از خداوند می‌داند که فقط عارفان به دلیل درک ناگواری نبودِ وصال محبوب حقیقی، آن را درک می‌کنند. مولوی به توییخ افرادی می‌پردازد که به خداوند عشق نمی‌ورزند و از او غافل‌اند و بیان می‌کند که چگونه بر ازدست‌دادن دنیای بی‌ارزش جزع و بی‌تابی می‌کنند؛ ولی از دوری خداوند اظهار جزع و بی‌تابی نمی‌کنند و صبر پیش می‌گیرند! در واقع در اینجا مولوی به افرادی تعریض دارد که از عشق خداوند و یاد او فاصله گرفته‌اند:

ای که صبرت نیست از دنیای دون صبر چون داری ز نعم الماهدون
ای که صبرت نیست از ناز و نعیم صبر چون داری از الله کریم...
چون گوارد لقمه بی دیدار او بی تماشای گل و گلزار او
(مولوی، ۱۳۸۰، د ۲: ۳۰۲)

کینگ و ماینر معتقدند خیریابی در شدايد و ناگواری‌ها یکی از راه‌های مقابلهٔ مؤثر با تجربه‌های تلخ و سازگاری روان‌شناختی و افسردگی کمتر است و برشمردن و تصوّر جنبه‌های مثبت موقعیت‌های منفی به‌طور قطع رضایت از زندگی بیشتری به ارمغان می‌آورد (مگیار - مویی، ۱۳۹۷: ۱۸۹). مولوی نیز گاهی برای آموزش صبر به مخاطبان خود از تکنیک خیریابی در شدايد استفاده می‌کند؛ چنانکه در داستان ربوده‌شدن موزهٔ پیامبر (ص) توسط عقاب، از داخل آن ماری از آسمان فرومی‌افتد و موزه دوباره به پیامبر بازمی‌گردد. مولوی در پایان داستان نتیجه می‌گیرد که در موقعیت‌های نامطلوب و زمانی که چیزی از دست می‌دهید، یقین داشته باشید که آن دفع بلائی بزرگ‌تری از شماست و خیری در آن برای شما نهفته است و به آن راضی باشید (مولوی، ۱۳۸۰، د ۳:

۴۷۴-۴۷۵)؛ همچنین مولانا در اواخر دفتر سوم مثنوی در داستان «تمثیل گریختن مؤمن و بی‌صبری او در بلا...» مشکلات و سختی‌های زندگی را امتحانات خداوند معرفی می‌کند و یادآور می‌شود که چون رنجی بر انسان رسد، انسان باید آن را نیکو بدارد و قدر آن را بداند؛ زیرا رشد و شکوفایی انسان در رنج‌ها محقق می‌شود. مولوی برای ملموس کردن این موضوع برای مخاطب، از تمثیل جوشیدن نخود بهره می‌برد و می‌گوید: جوشیدن نخود برای او دردآور و نامطلوب است؛ اما پختگی و ارتقای نخود از حیات نباتی به حیات انسانی در گرو تحمل سختی جوشیدن است. در واقع اگر مشکلات زندگی به صورت منفی ارزیابی شود باعث افزایش فشار روانی این موقعیت‌های ناخوشایند بر روی انسان می‌شود؛ اما اگر به جنبه رشددهندگی سختی‌ها در کشف قابلیت‌های نهفته انسان دقت شود، این مشکلات گریزناپذیر زندگی انسان عامل تکامل و رشد معنوی او نیز به شمار می‌رود (پسندیده، ۱۳۸۸: ۲۸۸). مولوی صبر را کیمیایی می‌داند که غم‌های انسان را دفع می‌کند و موجبات رشد روحی انسان و کسب تجربه و دریافت مراتب روحانی را برای انسان فراهم می‌آورد. از نظر مولوی با بالارفتن ظرفیت وجودی انسان، صبر بر نامرادی‌ها جای خود را به رضای از آنها می‌دهد (مولوی، ۱۳۸۰، د ۳: ۴۱۴). همچنین در عرفان اسلامی، یکی از لوازم باورمندی به جمال افعالی خداوند رضایت از مردم است (خمینی، ۱۳۸۷: ۱۶۴-۱۶۲). تحمل نامرادی‌ها و رنج‌ها از سوی مردم و تسلط بر نفس و هیجانات یکی از بهترین راه‌ها برای نزدیک شدن به خداوند است؛ تا آنجا که سالک با این صبر به مظهر لطف و رحمت خداوند بر مردم تبدیل می‌شود (خوشحال و عباسی، ۱۳۹۶: ۳۳). این نوع صبر، یعنی صبر بر نامایمات ایجادشده از سوی دیگران در قرآن کریم بسیار توصیه شده است: «وَاصْبِرْ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ وَاهْجُرْهُمْ هَجْرًا جَمِيلًا / وَكُنْصَبِرَنَّ عَلَىٰ مَا آذَيْتُمُونَا» (و در برابر آنچه می‌گویند شکیب باش و به طرزی شایسته از آنان دوری‌گزین / البته بر آزار و ستم‌های شما صبر خواهیم کرد) (مزل: ۱۰؛ ابراهیم: ۱۲). در سیره پیامبر (ص) و روایات اسلامی نیز این نوع صبر بسیار مشاهده می‌شود (کلینی، ۱۳۹۰، ج ۴: ۲۱۶-۲۰۳). این نوع صبر در عرفان با «صبر میان‌فردی» در روان‌شناسی مثبت‌گرا تطبیق‌پذیر است که تأثیر بسیاری بر رضایتمندی انسان در زندگی دارد. صبر در ارتباط با دیگران بسیار مهم است؛ زیرا دایره نفوذ انسان بر وجود و احساسات خود مشخص است؛ ولی درباره خلق و خوی نامناسب دیگران و ناسازگاری آنها چه باید کرد؟ کنش‌های دیگران مانند مقدرات در اختیار ما نیستند؛ اما پاسخ به آنها در اختیار ماست. قضا و مقدرات الهی غیرارادی است و رضایت به آنها با رضا به اخلاق نامطلوب دیگران - که امری اختیاری است - تفاوت دارد؛ ولی در رضایتمندی در عرفان اسلامی، کانون توجه در موقعیت‌های بیرونی نیست؛ بلکه در نوع واکنش هیجانی ما به این موقعیت‌هاست؛ صبر و حلم در این موقعیت‌ها برای انسان راهگشاست. مولوی با ارائه مهارت‌های هیجانی مانند صبر و حلم به دنبال تعلیم ثبات هیجانی و حفظ رضایتمندی در زندگی به مخاطبان خود - با وجود وقوع آزارها و ناسازگاری‌ها از سوی دیگران در حق آنها - است؛ در واقع او کنترل واکنش‌های هیجانی نامطلوب را با ابزار صبر میان‌فردی به مخاطب تعلیم می‌دهد. مولانا معتقد است انسان می‌تواند رضایتمندی خود را از زندگی با وجود دست‌وپنجه نرم کردن با مشکلات حفظ کند و تباینی بین مشکلات و نامرادی‌ها و رضایتمندی نمی‌بیند. روانشناسان مثبت‌گرا نیز مانند مولوی به کنترل هیجان خشم و بروز صبر در روابط میان‌فردی توصیه می‌کنند. از نظر آنان، خشم ناسازگارترین حالت روحی و گمراه‌کننده‌ترین احساس منفی است که بسیاری از انسان‌ها از کنترل آن عاجز هستند. زیلمن (Zillmann) با تحلیل علت ایجاد خشم، اصلاح ارزیابی‌های شناختی را یکی از

راه‌های مؤثر کاهش خشم می‌داند. تایس (Tice) نیز برون‌ریزی خشم و تخلیه هیجانی را به‌عنوان راهی برای آرامش در این روابط مردود می‌داند (گلمن، ۱۳۸۷: ۱۰۰-۹۲). مولوی در دفتر ششم با توصیه به کنترل خشم و تحمل بدخویان، صبر میان‌فردی را سنت محمدی^(ص) معرفی می‌کند:

رنج بدخویان کشیدن زیر صبر منفعت‌دادن به خلقان همچو ابر
خیر ناس آن ینفع الناس ای پدر گر نه سنگی چه حریفی با مدر
در میان امت مرحوم باش سنت احمد مهمل محکوم باش
(مولوی، ۱۳۸۰، د ۶: ۹۲۷)

براساس روایات متواتر اسلامی، یکی از ابتلائات حتمی مؤمنین در زندگی دنیوی که افزایش درجات ایمانی آنها را به دنبال دارد، آزمایش در برابر تحمل آزار و اذیت دیگران است. مؤمنین در برابر این آزارها به صبر و انتقام‌نگرفتن سفارش شده‌اند (کلینی، ۱۳۹۰، ج ۴: ۵۱۰-۵۰۶). مولوی در فیه‌مافیه در قبال اخلاق بد دیگران به صبر و تحمل توصیه می‌کند و آن را عامل تهذیب نفس می‌داند (مولوی، ۱۳۸۵: ۱۰۳). او در داستان «سلطان محمود و غلام هندو» از یار بدخو به‌عنوان عاملی خوب و مؤثر برای افزایش سعه صدر انسان یاد می‌کند. مولانا با نفی منزوی‌بودن فرد صبور و حلیم به جنبه‌های مثبت صبر مانند افزایش تحمل اجتماعی انسان اشاره می‌کند و می‌گوید:

یار بد نیکوست بهر صبر را که گشاید صبرکردن صدر را
(مولوی، ۱۳۸۰، د ۶: ۹۶۶)

مولوی پایبندی به صبر میان‌فردی را آزمایشی ثابت و عمومی برای همه انسان‌ها و سبب رسیدن آنها به مقامات بالای عرفانی و ایمانی می‌داند. او آرامش حقیقی را فقط در نزد خداوند می‌داند و جهان مادی را جهانی آمیخته با ناگواری‌ها معرفی می‌کند. مولانا تجربه آزار و اذیت شدن از سوی مردم را سنتی الهی و اجتناب‌ناپذیر برای سالکان می‌داند. در روایتی از جامع‌الصغیر آمده است که «لَوْ كَانَ الْمُؤْمِنُ فِي حَجْرٍ ضَبَّ لَقَيْضَ اللَّهِ لَهُ مَنْ يُؤْذِيهِ» (اگر مؤمن در لانه سوسمار هم برود، خدا حتماً کسی را برای آزار او مأمور می‌کند) (خاتمی، ۱۳۸۷: ۱۱۱). مولوی که صبر بر این آزارها را نشانه ایمان، و بی‌صبری را نشانه کفر می‌داند، از این دست روایات در شعر خود بسیار استفاده می‌کند:

هیچ کنجی بی‌دد و بی‌دام نیست جز به خلوتگاه حق آرام نیست...
والله ار سوراخ موشی در روی مبتلای گربه چنگالی شوی...
صبر از ایمان بیابد سرگله حیث لا صبر فلا ایمان له
(مولوی، ۱۳۸۰، د ۲: ۲۰۶)

از نظر مولوی زندگی دنیوی و به‌ویژه عمل بر مبنای ارزش‌ها، با سختی‌ها و نامرادی‌ها و آزارهایی ازسوی مردم همراه است که منطبق با شرایط این عالم است و انسان باید خود را برای آنها آماده کند؛ چنانکه حتی انبیای پیشین نیز آن را تجربه کرده‌اند و بر آن صبر کرده‌اند:

چونی ای عیسی عیسی‌دم ز رنج که نبود اندر جهان بی‌مار گنج
چونی ای عیسی ز دیدار جهود چونی ای یوسف ز مگار و حسود

(همان: ۲۵۳)

مولوی با ایجاد شکاف بین ارزیابی شناختی و هیجان منفی به دنبال دستیابی به راه حلی برای کنترل هیجان‌های منفی در هنگام بروز موقعیت‌های نامطلوب است. او رضایتمندی را مشروط به موقعیت بیرونی نمی‌کند؛ بلکه با توجیه موقعیت‌های دشوار بیرونی، از بار منفی هیجانی آنها می‌کاهد. مولانا روبه‌روشدن با مار (نامرادی‌ها) را امری ناگزیر برای خواهان گنج (سالک) می‌داند. از نظر او انسان با تحمل تلخی آزار دیگران می‌تواند نفس خود را به آرایه‌های اخلاقی‌ای مثل شرح صدر زینت دهد. مولوی با آموزش تاب‌آوری و کنترل هیجان‌های منفی در روابط انسانی، راه‌های حذف موانع افزایش رضایتمندی را به مخاطبان خود آموزش می‌دهد. هیجان رضایت از زندگی مربوط به گذشته است و گذشته نیز در ضمیر ما با تفسیر و خاطره‌ها و افکار به یاد می‌ماند (سلیگمن، ۱۳۹۷: ۹۱-۸۷)؛ پس اگر با صبر، واکنش هیجانی منفی در موقعیت‌های نامطلوب از انسان صادر نشود و درباره آن موقعیت‌ها تفاسیر و ارزیابی‌های امیدوارکننده و رشددهنده در سطح شناختی انسان شکل بگیرد، ممکن است آن موقعیت‌ها حتی به‌عنوان یک خاطره مثبت از موفقیت شخصی در کنترل هیجان‌ها در حافظه ما ثبت شود و افزایش رضایتمندی از زندگی را برای ما به ارمغان آورد. مولوی با ارزیابی امیدوارکننده و سودمند از آزار دیگران و توصیه به صبر و حذف واکنش هیجان منفی به این نوع موقعیت‌ها به‌صورت خودکار، زمینه ایجاد نارضایتمندی در وجود انسان را نسبت به نامرادی‌ها در روابط انسانی مسدود می‌کند و باعث می‌شود که افراد با یادآوری خاطرات مربوط به این موقعیت‌های نامطلوب، از موفقیت خود در کنترل هیجان‌ها و شرح صدر خود احساس رضایتمندی کنند.

۳-۳ شکر

شکر به معنای تصور نعمت و اظهار آن است و ضد آن کفر و پوشیدن نعمت و نسیان است. ثمره معرفت منعم و نعمت تواضع، سرور به نعمت و اظهار شکر با قلب و زبان و عمل است. شکر در آغاز سلوک با درک نعمت‌های ظاهری، مختص عامه و در اواخر سلوک با درک نعمت‌های باطنی و معارف حقیقی و تجلیات افعالی و صفاتی و ذاتی، مختص خواص می‌شود. همه هستی تجلی و مرآت رزاقیت خداوند است؛ به همین سبب همه نعمت‌ها و شکرها از غیر حق به او بازمی‌گردد (خمینی، ۱۳۸۷: ۱۹۲-۱۸۱). خداوند رضایت خود را از انسان به شکرگزاری ما وابسته می‌کند و می‌فرماید: «وَلَا يَرْضَىٰ لِعِبَادِهِ الْكُفْرَ وَإِنْ تَشْكُرُوا يَرْضَهُ لَكُمْ» (و هرگز کفران را برای بندگانش نمی‌پسندد، و اگر شکر او را به‌جا آورید آن را برای شما می‌پسندد) (زمر: ۷). در عرفان اسلامی و عرفان مولوی بین صبر و شکر به‌عنوان دو عامل مهم کسب رضایتمندی، ارتباط محکمی وجود دارد. شکر در نعمت‌ها و صبر در محنت‌ها همه موقعیت‌های زندگی انسان را پوشش می‌دهد. در روایات اسلامی برای شکرگزار، پاداشی معادل صابر در نظر گرفته شده است و به قدردانی از نعمت‌های ظاهری و باطنی خداوند و نیکوکاری‌های مردم توصیه شده است (کلینی، ۱۳۹۰، ج ۴: ۲۱۸-۲۱۷). غزالی نیز شکر را متعلق به مقام صبر می‌داند (غزالی، ۱۳۸۷، ج ۲: ۳۵۶). صاحب *نفایس الفنون* شکر را تالی مقام صبر می‌داند و صاحب *کشف* بین شکر در نعمت‌ها و شکر در محنت‌ها تفاوت می‌گذارد؛ وی عنوان «شاکر» را برای شکرگزار در هنگام عطا، و عنوان «شکور» را برای شکرگزار در زمان منع و بلا به کار می‌برد (گوهرین، ۱۳۸۸، ج ۷: ۲۰). خواجه عبدالله انصاری شکر در نامرادی‌ها را برای کسی که احوال مختلف برای او تفاوتی نداشته باشد، نشانه «رضا» می‌داند (انصاری، ۱۳۶۱: ۹۳). درواقع شکر در محنت‌ها در

عرفان نشانه رضایت به مقدرات خداوند در همه حال است که ارتباط این مرتبه از شکر با رضایتمندی کاملاً مشخص است. مولوی با الهام از این روایات و سنت عرفانی پیش از خود، مخاطبان را در بلاها به رضا و صبر و شکر دعوت می‌کند. او بلاها و موقعیت‌های نامطلوب را نوعی ریاضت غیراختیاری ازسوی خداوند و مفید برای تزکیه نفس معرفی می‌کند و شکر بر آنها را لازم می‌داند. این مرتبه از شکر (مرتبه شکور) رضایتمندی انسان را در موقعیت‌های نامطلوب حفظ می‌کند:

تا بدانی که زیان جسم و مال سود جان باشد رهاند از وبال
 پس ریاضت را به جان شو مشتری چون سپردی تن به خدمت جان بری
 و ریاضت آیدت بی اختیار سر بنه شکرانه ده ای کامیار
 چون حقت داد آن ریاضت شکر کن تو نکردی او کشیدت ز امر کن
 (مولوی، ۱۳۸۰، د ۳: ۴۸۰-۴۸۱)

شکر یکی از مؤلفه‌های اصلی روان‌شناسی مثبت است که با ایجاد احساس حق‌شناسی نسبت به خداوند، انسان‌ها و نعمت‌های دنیا به بهبود آرامش روانی و شادی و سلامت انسان کمک می‌کند؛ مولوی نیز به شکر توجه داشته است (آصف‌نیا و همکاران، ۱۳۹۵: ۳۴). شکر مانند صبر یکی از عوامل افزایش هیجان‌ات مثبت و کاهش هیجان‌ات منفی است که رضایتمندی انسان را افزایش می‌دهد (عیسی‌زادگان، ۱۳۹۵: ۱۰۵). شکر و قدردانی ارتباط بسیاری با یادآوری رویدادهای مثبت در گذشته دارد و مانند صبر به تنظیم هیجان‌ات مثبت در انسان کمک می‌کند؛ زیرا افراد شاد و خرسند از زندگی، رویدادهای مثبت بیشتری را به یاد می‌آورند و رویدادهای منفی را فراموش می‌کنند (سلیگمن، ۱۳۹۷: ۵۶). افزایش قدردانی از رویدادهای مثبت رخ داده در گذشته (شکر)، به سبب افزایش هیجان‌ات مثبت در وجود انسان به افزایش میزان رضایتمندی او کمک می‌کند؛ زیرا رضایتمندی انسان نتیجه ارزیابی گذشته و یادآوری هیجان‌ات مثبت موجود در آن است؛ همچنین شکر (بر عطا و بلا) با کنترل ارادی هیجان‌ات مربوطه به اتفاقات رخ داده در گذشته، به خاطرات انسان سمت‌وسوی مثبت می‌دهد؛ تقویت و تثبیت خاطرات مثبت در ذهن نیز زمینه ایجاد هیجان پایدار رضایتمندی از زندگی را در وجود انسان فراهم می‌کند (سلیگمن، ۱۳۹۷: ۱۱۲). مولوی شکر بر نعمت‌های موجود و یادآوری آنها را عامل افزایش نعمت، و شکر بر محنت‌ها را عامل جذب الطاف الهی و نعمت‌ها می‌داند. او به حکمت‌آمیز بودن ابتلائات و امتحان‌های الهی و ضرورت وجود آنها برای رشد انسان توجه دارد و شکر بر این ابتلائات را عاملی برای تقلیب قهر پروردگار به لطف و همچنین باعث برگزیده‌شدن انسان در نزد خداوند برای خالص‌شدن از آلودگی‌ها می‌داند و می‌گوید:

«الشُّكْرُ صِدْقٌ وَقَبْدُ النَّعْمِ إِذَا سَمِعْتَ صَوْتَ الشُّكْرِ تَأْهَيْتُ لِلْمَزِيدِ إِذَا أَحَبَّ اللَّهُ عَبْدًا اِبْتِلَاءً فَإِنْ صَبَرَ اجْتَبَاهُ وَإِنْ شَكَرَ اصْطَفَاهُ بَعْضُهُمْ يَشْكُرُونَ اللَّهَ لِقَهْرِهِ وَبَعْضُهُمْ يَشْكُرُونَهُ لِلطَّيْفِ وَكُلٌّ وَاحِدٌ مِنْهُمَا خَيْرٌ لِأَنَّ الشُّكْرَ تَرِيقًا يَقْلِبُ الْقَهْرَ لَطْفًا الْعَاقِلُ الْكَامِلُ هُوَ الَّذِي يَشْكُرُ عَلَى الْجَفَاءِ فِي الْحُضُورِ وَالْخَفَاءِ فَهُوَ الَّذِي اصْطَفَاهُ اللَّهُ... شُكْرُ مَزِيدِنِ پستان نعمت است؛ پستان اگر چه پُر بود تا نَمَزِي شیر نیاید» (مولوی، ۱۳۸۵: ۲۰۳). در عرفان مولوی شکر بر نعمت‌ها و محنت‌ها و درک فواید آنها، افزایش سرور و رضایت انسان را در پی دارد. مولوی شکر را در کنار صبر و رضای به قضا قرار می‌دهد و پایبندی به این سه مؤلفه را در مواقع نعمت و مصیبت لازمه تثبیت رضایتمندی و تداوم آن

در وجود انسان می‌داند. او در دفتر پنجم در در داستانی ذیل فریب خر توسط روباه به بیان ارتباط این سه مؤلفه (رضا به مقدرات، صبر، شکر) برای رضایتمندی از زندگی می‌پردازد و یکی از دلایل شکرگزاری در زمان بلاها را وقوع ناپذیری بلای سهمگین تر بیان می‌کند:

گفت خر گر در غم گر در ارم قسمتم حق کرد من زان شاکرم
شکر گویم دوست را در خیر و شر زانک هست اندر قضا از بد بتر
چونک قسام اوست کفر آمد گله صبر باید صبر مفتاح الصلّه
(همان، ۱۳۸۰، د ۵: ۸۱۵)

شکرگزار نبودن انسان‌ها و افزایش نعمت‌ها در عرفان اسلامی نشانه سنت استدراج خداوند است؛ چنانکه امام حسین (ع) می‌فرماید: «الاستدراج من الله سبحانه لعبدِهِ أَنْ يُسَيِّغَ عَلَيْهِ النِّعَمَ وَ يَسْلُبَهُ الشُّكْرَ» (استدراج خداوند سبحان به بنده‌اش این است که به او نعمت‌های فراوان دهد و توفیق شکرگزاری را از وی بگیرد) (حالت، ۱۳۸۹: ۹۵). مولوی نیز مستی به نعمت‌ها و سپاسگزار نبودن را نشانه استدراج خداوند می‌داند (مولوی، د ۳: ۳۶۸). قدرشناسی ناکافی و بهره‌گیری کم از رویدادهای خوب گذشته و یادآوری نکردن و لذت بردن از آنها یکی از عوامل کاهش رضایتمندی در روان‌شناسی مثبت‌گراست (سلیگمن، ۱۳۹۷: ۹۷). مولوی طمع بسیار را عامل قدرشناسی ناکافی و ناسپاسی از نعمت‌های گذشته می‌داند. در حکایتی در فیه‌ما فیه آمده است: «پرسید که سبب ناشکری چیست؟ و آنچه مانع شکر است چیست؟ شیخ فرمود: مانع شکر، خام‌طمی است که آنچه بدو رسید بیش از آن طمع کرده بود» (مولوی، ۱۳۸۵: ۲۰۳). مولوی در دفتر سوم با اشاره به داستان اهل سبأ نارضایتمندی آنها را به دلیل ناشکری و دل‌زدگی‌شان از نعمت‌ها به تصویر می‌کشد (همان، ۱۳۸۰، د ۳: ۴۵۰-۴۴۸). در واقع مولوی به دنبال آن است که به مخاطب خود نشان دهد که نعمت‌های دنیوی به‌خودی‌خود برای انسان غفلت و دل‌زدگی پدید می‌آورد و نمی‌توان با رسیدن به نعمت‌های دنیوی به رضایتمندی حقیقی و آرامش دست یافت. مولانا شکر را جان و مغز نعمت می‌داند و یادآوری منعم را جلادهنده و آرامش‌بخش دل‌ها معرفی می‌کند:

شکر نعمت خوش‌تر از نعمت بود شکر باره کی سوی نعمت رود
شکر جان نعمت و نعمت چو پوست ز آنک شکر آرد تو را تا کوی دوست
نعمت آرد غفلت و شکر انتباه صید نعمت کن به دام شکر شاه
نعمت شکر کند پرچشم و میر تا کنی صد نعمت ایشار فقیر
(همان: ۴۵۸)

برپایه بیت اخیر، از نظر مولوی، شکر به سبب آشنا کردن انسان با نعمت‌های بی‌شمار خداوند، میل ایثار و بخشش را نیز در وجود او برمی‌انگیزد. در روان‌شناسی مثبت‌گرا نیز شکر و قدردانی قوی‌ترین همبستگی را با بهزیستی و کارکرد اجتماعی دارد و نگرش مثبت را برای خود انسان و دیگران به وجود می‌آورد؛ همچنین با جلب جنبه‌های مثبت محیط اجتماعی، رضایت از زندگی را به ارمغان می‌آورد. قدردانی از دیگران ضمن جلب توجه و علاقه انسان به دیگران، باعث گرایش انسان به انجام کار نیک توسط خودش نیز می‌شود. شکر با از بین بردن احساس محرومیت، انسان را به منبع احسان تبدیل می‌کند (عیسی‌زادگان، ۱۳۹۵: ۹۷). یادآوری و قدردانی

از دیگران احساس تنهایی را از بین می‌برد و با افزایش انگیزش اجتماعی، حمایت اجتماعی را نیز بارور می‌کند (همان: ۱۰۵). مولوی در کنار بیان اهمیت شکر خداوند، ضرورت قدردانی از مخلوقات و انسان‌هایی را یادآور می‌شود که نعمت‌های مادی و معنوی‌ای به انسان ارائه کرده‌اند. در واقع شکر انسان‌ها از نظر او در ذیل شکر خداوند است و بدون سپاسگزاری از انسان‌ها حق شکر خداوند ادا نمی‌شود (مولوی، ۱۳۸۰، د ۶: ۱۰۴۰-۱۰۴۱). در مجموع مولوی یادآوری نعمت‌های خداوند و نیکی‌های انسان‌ها را عامل افزایش رضایتمندی از زندگی برای انسان می‌داند؛ همچنین فواید جنبی شکر را فروکش کردن احساس فقر و تنهایی در وجود انسان می‌داند که باعث می‌شود فرد شاکر خود به منبع احسان و بخشش و دهش به دیگران تبدیل شود و خاطرات این نیکی‌ها به دیگران نیز در افزایش رضایتمندی انسان از زندگی مؤثر است.

۴-۳ قناعت

قناعت یکی از مضامین عرفانی مرتبط و مؤثر بر رضایتمندی است که باعث کنترل هیجانی، خودمهارگری مادی، آرامش و راحتی روحی و سلامت روانی انسان می‌شود. قناعت به معنای رضایت‌دادن و خرسندی به مقدار روزی مقرر، اقتضای بر کفایت رزق و در نهایت خروج از تمتعات حیوانی و شهوات انسانی است (گوهرین، ۱۳۸۸، ج ۸: ۴۳۸). در قرآن کریم آیات فراوانی با مضمون قناعت وارد شده است؛ از جمله در سوره حجر خداوند مضمون قناعت را همراه با کنترل هیجان غم (در ارتباط با حسرت بر دارایی‌های دیگران) به کار می‌برد و می‌فرماید: «لَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْهُمْ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَخَفِضْ جَنَاحَكَ لِلْمُؤْمِنِينَ» (دیدگان خویش را به آن چیزهایی که نصیب دسته‌هایی از ایشان کردیم می‌فکن و به خاطر آنچه آنها دارند غم مخور و به مؤمنان نرم‌خویی کن) (حجر: ۸۸). قناعت مقدمه و جزئی از مقام رضاست؛ زیرا یکی از شاخه‌های رضا به مقدرات الهی، رضایت به مقدرات مالی و وضعیت اقتصادی است که با کنترل هیجان منفی حرص به دست می‌آید. صاحب مصباح‌الهدایه که رضایت را جزو احوال می‌داند درباره رابطه آن با قناعت می‌نویسد: «قناعت مقدمه رضاست؛ هر که قانع شد، مستعد نزول حال رضا گشت» (عزالدین کاشانی، ۱۳۸۲: ۲۴۴). در روایات اسلامی نیز قناعت گنجی معرفی شده است که معتقد به آن بی‌نیازترین مردم و بی‌اعتقاد به آن، با هر مقدار از ثروت، نیازمند و ناراضی خواهد بود (کلینی، ۱۳۹۰، ج ۴: ۳۰۳). مولوی با استناد به حدیث «الْقِنَاعَةُ مَالٌ لَا يَنْفَدُ وَ كَنْزٌ لَا يَفْنَىٰ» (قناعت ثروتی تمام‌نشده و گنجی پایان‌ناپذیر است) (خاتمی، ۱۳۸۷: ۸۱) درباره قناعت می‌گوید:

گفت پیغمبر قناعت چیست گنج گنج را تو و نمی‌دانی ز رنج

(مولوی، ۱۳۸۰، د ۱: ۱۰۶)

مولوی یکی از موانع سلوک و دلایل نارضایتی انسان را غم و اندوه روزی می‌داند. با توجه به آنکه مولوی روزی را مقرر می‌داند، راه آرامش انسان را در رضادادن به رضای خدا درباره روزی می‌داند (همان، د ۶: ۱۹۳۰). مولوی ترس از نرسیدن روزی و ناامیدی و غم را بانگ غول در وجود انسان معرفی می‌کند و مخاطبان را به دورکردن غل و زنجیر بخل و طمع و حرص از وجودشان دعوت می‌کند؛ همچنین به این امر سفارش دارد که اگر قدرت قطع حرص از وجود خودتان را ندارید از دعا برای جلب روزی بهره بگیرید و ناامیدی و اندوه و هیجان‌های منفی را در درون خود راه ندهید (همان، د ۲: ۲۵۷). غزالی نیز قناعت را نوعی صبر بر امور مالی معرفی

می‌کند (غزالی، ۱۳۸۷، ج ۲: ۱۶۴) که مقدمه و لازمه رضایتمندی از زندگی است. روان‌شناسان مثبت‌گرا نیز قناعت را هیجانی مثبت و مربوط به گذشته می‌دانند (مگیار-مویی، ۱۳۹۷: ۱۱۲) که در میزان رضایتمندی افراد تأثیرگذار است. مارتین سلینگمن ضمن نفی مادی‌گرایی، درباره ارتباط معکوس ثروت همراه با آز با رضایتمندی می‌نویسد: «به نظر می‌رسد که مادی‌گرایی نتیجه عکس به همراه خواهد داشت. در تمام سطوح درآمد واقعی، کسانی که برای پول ارزشی بیش از سایر اهداف قائل هستند، رضایت کمتری از درآمد خود و به‌طور کلی در مورد زندگی خود دارند، هرچند علت دقیق این مسئله مشخص نیست» (سلینگمن، ۱۳۹۷: ۷۷). مولوی با ترویج قناعت، دنیاطلبی و حرص را در وجود انسان، بانگ و وسوسه شیطان و نفس معرفی می‌کند که توجه انسان را از خداوند و ذکر او، به دنیا معطوف می‌کند و مانع رشد و کمال او می‌شود. او ذکر و یاد خداوند و صبر مالی (قناعت) را عامل نابودی وسوسه‌ها و حرص و طمع می‌داند و کوری چشم دنیاطلبی انسان را عامل بازشدن چشم معنوی و عروج او به درجات بالای عرفانی می‌داند (مولوی، ۱۳۸۰، د ۲: ۲۱۲). مقایسه کردن خود با دیگران یکی از عوامل ایجاد نارضایتمندی مادی در وجود انسان است که در روان‌شناسی، عملی نابهنجار تلقی می‌شود؛ زیرا افراد مختلف استعدادهای متفاوتی دارند و هرکس باید به دنبال کشف آن در درون خود باشد (هاشمی، ۱۳۷۹: ۲۴۲). مقایسه صعودی اقتصادی خود با دیگران یکی از مصداق‌های توانمند نبودن شخصیتی است که باعث افزایش انتظارات مادی افراد می‌شود و توازن‌نداشتن در هماهنگی انتظارات با واقعیت‌ها را در وجود آنها شکل می‌دهد؛ در نتیجه باعث نارضایتمندی انسان از زندگی می‌شود (پسندیده، ۱۳۸۸: ۱۰۵-۱۰۰). مولوی در داستان «اعرابی درویش و همسر او» مقایسه صعودی را یکی از دلایل نارضایتمندی همسر اعرابی ذکر می‌کند و از زبان او می‌گوید:

یک شب اعرابی زنی مرشوی را گفت و از حد برد گفت و گوی را
کین همه فقر و جفا ما می‌کشیم جمله عالم در خوشی ما ناخوشیم
(مولوی، ۱۳۸۰، د ۱: ۱۰۳)

در روایتی از امام باقر علیه‌السلام در تفسیر آیاتی از قرآن کریم، از مقایسه کردن و چشم‌دوختن مالی انسان به افراد دارای تمکن بیشتر نهی شده است (کلینی، ۱۳۹۰، ج ۴: ۲۹۹). مقایسه صعودی، عامل ایجاد مواردی مانند اندوه، افسردگی، حسرت، حسادت، ناسپاسی و محرومیت از درک حلاوت ایمان می‌شود و نارضایتمندی از زندگی را در پی دارد (پسندیده، ۱۳۸۸: ۱۱۴-۱۰۴). اعرابی نیز در این داستان با توییح همسرش مقایسه صعودی او را نوعی شناعة معرفی می‌کند و او را به قناعت فرامی‌خواند:

من روم سوی قناعت دل‌قوی تو چرا سوی شناعة می‌روی
(مولوی، ۱۳۸۰، د ۱: ۱۰۶)

هیجان حرص در تضاد با قناعت است؛ باعث تحریک مداوم انسان به جمع‌آوری مال دنیا می‌شود و رنج و تعب دائمی را در پی دارد. از نظر مولوی حرص و فزون‌طلبی باعث ندیدن حقایق معنوی، ایجاد حجاب میان خداوند و انسان، قطع رحمت پروردگار، مستجاب‌نشدن دعا، ایجاد غم برای انسان و گمراهی می‌شود (حسنی حمیدآبادی و یزدان‌پناه، ۱۳۹۴: ۷۰-۶۲). غم و اندوه یکی از تبعات نداشتن قناعت و حرص به دنیاست که به سبب هماهنگی آرزوها و انتظارات انسان با شرایط مادی واقعی، در درون انسان شکل می‌گیرد. میچالس (Michaels) با

استناد به دیدگاه شناختی، عامل ناخرسندی را در شکاف بین ادراک زندگی در حال حاضر با زندگی ایدئال و مطلوب و مورد انتظار می‌داند (قاسمی، ۱۳۸۸: ۶۱). در واقع هرگاه بین داشته‌ها و وضع موجود با انتظارات فاصله کمی باشد و یا با هم انطباق داشته باشند، رضایتمندی از زندگی برای انسان حاصل می‌شود (قاسمی و همکاران، ۱۳۹۰: ۲۵). مولوی با آگاهی از این قاعده، انطباق‌ناپذیری انتظارات و آرزوها با واقعیت‌های موجود را مانعی برای رضایتمندی انسان و عامل غم و اندوه او معرفی می‌کند؛ همچنین فقر و ناداری را به سبب حذف انتظارات و آرزوهای دور و دراز مادی از وجود انسان بر ثروت و غنا ترجیح می‌دهد؛ زیرا غنا و ثروت دست‌خیال انسان را برای حرص و آرزوهای دور و دراز و قانع‌نبودن باز می‌کند:

زان غنا و زان غنی مردود شد که ز قدرت صبرها بدرود شد
 آدمی را عجز و فقر آمد امان از بلای نفس پر حرص و غمان
 آن غم آمد ز آرزوهای فضول که بدان خو کرده است آن صید غول
 (مولوی، ۱۳۸۰، ج ۳: ۴۷۵)

۴- نتیجه‌گیری

تمرکز بر کشف و توسعه توانمندی‌های درونی و شرح و تحلیل آنها از امور مشترک روان‌شناسی مثبت‌گرا و عرفان اسلامی است که هر دو به آن توجه دارند. روان‌شناسی مثبت‌گرا با تمرکز بر موفقیت‌های انسان‌ها و نقاط قوت آنها، با ارائه مفاهیمی مانند رضایت از زندگی به دنبال رشد استعدادها و توانمندی‌های روحی و ارزش‌های فردی و اجتماعی و آرامش و شادمانی پایدار و تعالی نوع بشر است. رضایتمندی یکی از هیجانات مثبت در روان‌شناسی مثبت‌گرا و یکی از مقامات عرفانی در مثنوی مولوی است؛ به همین سبب نگارندگان در این پژوهش از یافته‌های روان‌شناسی در کنار عرفان برای فهم بهتر این مفهوم بهره بردند. رضایتمندی از زندگی در روان‌شناسی، هیجان و احساس درونی هر فرد نسبت به همه زندگی گذشته‌اش است که با شناخت و بینش و ارزیابی انسان هماهنگ است. تنظیم دیگر هیجانات درونی نیز نقش مهمی در افزایش سطح رضایتمندی بر عهده دارد. عرفان مولوی با تکیه بر جهان‌بینی الهی و باور به حکمت‌آمیزبودن قبض و بسط‌ها و ابتلائات در زندگی انسان‌ها، مبانی محکمی را برای ارزیابی شناختی صحیح از زندگی و کسب رضایتمندی در فراز و فرود آن ارائه می‌دهد. مولوی با دعوت مخاطب به ترک لذت‌گرایی و گرایش به کسب فضیلت‌های اخلاقی و عرفانی‌ای مانند قناعت، صبر، شکر و رضایت به مقدرات، راه‌های تقویت توانمندی رضایتمندی از زندگی را - با وجود موقعیت‌های نامطلوب در زندگی - برای مخاطبان تشریح می‌کند. از نظر مولوی، این مؤلفه‌های اخلاقی و عرفانی از عوامل مقدماتی و زمینه‌ساز رضایتمندی از زندگی است و به سبب ماهیت هیجانی و ارادی‌شان، نقش مهمی در کاهش هیجانات منفی و افزایش هیجانات مثبت دارند. مولوی برای پاسخ به چرایی ایجاد بسیاری از موقعیت‌های نامطلوب برای انسان، علاوه بر بیان مقدمات رضایتمندی، ضرورت باورمندی به جهان‌بینی الهی اسلام و درک امتحانات الهی در زندگی را نیز لازم می‌داند؛ زیرا درک و باور این اصول شرط ایجاد و حفظ رضایتمندی پایدار با وجود دشواری‌ها و نامرادی‌ها در طول زندگی است که البته جای آن در روان‌شناسی به علت غلبه گرایش

پوزیتیویستی این علم خالی است. روان‌شناسی مثبت‌گرا با توجه به جهان‌بینی علمی و محدودش پاسخی قانع‌کننده برای چرایی غم و اندوه و نامرادی‌ها و ابتلائات در زندگی ندارد و فقط به دنبال بهره‌برداری از واقعیت‌های علمی برای ارتقای سلامت روان و رضایتمندی انسان است. در پژوهش‌های چند سال اخیر، استفاده از روان‌شناسی مثبت‌گرا برای درک فواید سلوک عرفانی در کنترل هیجانات و سلامت روان، به کشف ظرفیت‌های پنهان تمدن و عرفان اسلامی انجامیده است؛ ولی گاهی از مفاهیم عرفانی برای افزایش سلامت روان بدون درک و باورمندی جهان‌بینی الهی آن، استفاده ابزاری می‌شود و همین مانعی مهم در فهم و بهره‌مندی کامل از مفاهیمی مانند رضایتمندی از زندگی در عرفان مولوی است. مولانا مخاطبان خود را به‌طور مستقیم برای حوادث و موقعیت‌های بیرونی آماده می‌کند؛ او با ترسیم شناخت صحیح دنیا و زودگذری و ناپایداری آن، مخاطبان را از دل‌بستن به آن بر حذر می‌دارد. همچنین با آموزش تنظیم هیجانات و با مهارت‌های افزایش بهیاشی مانند شکر و مهارت‌های مقابله با تنیدگی‌ها و سختی‌ها مثل صبر و قناعت، موجبات آرامش و خرسندی و شادکامی پیوسته را برای مخاطبان خود تبیین می‌کند.

منابع

۱. قرآن کریم.
۲. آصف‌نیا، اعظم؛ حسینی، افضل‌السادات؛ زروانی، مجتبی (۱۳۹۵). «مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت در داستان‌های مثنوی و کاربرد آن در تربیت نوجوانان»، *ادیان و عرفان*، سال ۴۹، شماره ۱، ۲۱-۴۶.
۳. آقابابائی، ناصر؛ تبیک، محمدتقی؛ حاتمی، جواد (۱۳۹۳). «رابطه صبر با رضایت از زندگی، سلامت روانی و شخصیت»، *فصلنامه پژوهش‌های کاربردی روانشناختی*، دوره ۵، شماره ۲، ۱۷-۲۸.
۴. آقاییوسفی، علیرضا و همکاران (۱۳۹۶). «نقش پنج عامل بزرگ شخصیت در پیش‌بینی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان با واسطه‌گری مؤلفه‌های صبر به‌منظور ارائه مدل»، *فصلنامه مطالعات روان‌شناسی بالینی*، شماره ۲۶، ۴۳-۶۳.
۵. ایس، آلبرت (۱۳۸۵). *رفتاردرمانی عقلانی هیجانی: راهنمای درمانگران*، ترجمه مهرداد فیروزبخت، تهران: رسا.
۶. انصاری، خواجه عبدالله (۱۳۶۱). *منازل السائرين*، ترجمه روان فرهادی، تهران: مولی.
۷. ایل‌بیگی، رضا؛ الهی مجد، لیلا؛ قاسمپور، عبدالله (۱۳۹۷). «نقش سبک‌های مقابله‌ای و تنظیم هیجان در پیش‌بینی رضایت از زندگی»، *فصلنامه روان‌شناسی، علوم اجتماعی و علوم تربیتی*، دوره ۲، شماره ۳، ۱-۸.
۸. البخاری، محمد بن اسماعیل (۱۴۰۱ ق). *صحیح البخاری*، جلد پنجم، تحقیق مصطفی دیب البغا، بیروت: دارالفکر.
۹. به‌آذین، م. ا. (۱۳۶۹). *بر دریا کنار مثنوی*، تهران: جامی.
۱۰. پاکزاد، عبدالعلی (۱۳۸۷). «ابتلاء و آزمایش در قرآن»، *فصلنامه پژوهش‌های قرآنی*، شماره ۵۵ و ۵۴، ۳۴۳-۳۷۷.
۱۱. پسندیده، عباس (۱۳۸۸). *هنر رضایت از زندگی*، قم: دارالحدیث.
۱۲. پورحسن، قاسم (۱۳۸۷). «مولوی و مسئله منطقی شر»، *فصلنامه زبان و ادب*، شماره ۳۶، ۷-۳۲.
۱۳. پیرانی، منصور (۱۳۹۲). «نگاهی به شعر حافظ با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌نگر مارتین سلیگمن»، *هفتمین همایش پژوهش‌های زبان و ادب فارسی*، دانشگاه هرمزگان، ۳۳۸-۳۵۷.
۱۴. تابان‌فرد، عباس؛ رسمی، سکینه (۱۳۹۷). «تحلیل داستان اعرابی درویش و همسر او در مثنوی مولوی

- براساس نظریه مثبت‌گرای مارتین سلیگمن»، فصلنامه پژوهش‌های ادب تطبیقی، دوره ۶، شماره ۳، ۲۳-۴۴.
۱۵. جعفری، محمدتقی (۱۳۸۷). مولوی و جهان‌بینی‌ها، تهران: مؤسسه تدوین و نشر آثار علامه جعفری.
۱۶. جوادی آملی، عبدالله (۱۳۸۸). مراحل اخلاق در قرآن، ج ۱۱، قم: اسراء.
۱۷. حالت، ابوالقاسم (۱۳۸۵). کلمات قصار حسین بن علی علیه السلام، ترجمه و ویرایش رضا به‌آفرین، تهران: بهجت.
۱۸. حجتی، هما (۱۳۷۸). «تسلیم و رضا در مثنوی معنوی»، مجله دانشکده ادبیات و علوم انسانی دانشگاه تهران، ۳۹۰-۴۰۷.
۱۹. حسن‌زاده، رمضان؛ ساداتی کیادهی، سید مرتضی (۱۳۸۸). هوش هیجانی، مدیریت احساس، عاطفه و قلب، تهران: روان.
۲۰. حسنی حمیدآبادی، مهناز؛ یزدان‌پناه، مهرعلی (۱۳۹۴). «بررسی تطبیقی حرص در قرآن کریم و مثنوی مولانا»، فصلنامه زبان و ادب فارسی، شماره ۲۴، ۵۱-۷۳.
۲۱. حق، امیر؛ محمد، یاسین (۱۳۹۰). علم‌النفس از دیدگاه دانشمندان اسلامی، ترجمه مهدی گنجی، تهران: ساوالان.
۲۲. خاتمی، احمد (۱۳۸۷). ترجمه، تکمله و بررسی منابع و مآخذ احادیث مثنوی، تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
۲۳. خداپناهی، محمدکریم (۱۳۸۹). انگیزش و هیجان، تهران: سمت.
۲۴. خمینی، روح‌الله (۱۳۸۷). شرح حدیث جنود عقل و جهل، تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی (ره).
۲۵. خوشحال، طاهره؛ عباسی، زهرا (۱۳۹۶). «مردم‌گرایی و نوع‌دوستی در عرفان اسلامی و مقایسه آن با روان‌شناسی مثبت»، پژوهش‌های ادب عرفانی (گوهر گویا)، شماره ۳۳، ۲۹-۵۴.
۲۶. سجادی، سید جعفر (۱۳۷۰). فرهنگ لغات و اصطلاحات و تعبیرات عرفانی، تهران: طهوری.
۲۷. سلیگمن، مارتین (۱۳۹۷). شادمانی درونی: روان‌شناسی مثبت‌گرا در خدمت خشنودی پایدار، ترجمه مصطفی تبریزی و رامین کریمی و علی نیلوفری، تهران: دانژه.
۲۸. _____ (۱۳۹۸). از بدبینی به خوش‌بینی، ترجمه مهدی قراچه داغی، تهران: پیکان.
۲۹. شبر، سید عبدالله (۱۳۸۹). اخلاق، ترجمه محمدرضا جباران، قم: هجرت.
۳۰. صادقی سرشت، علی (۱۳۹۴). این هوش دست یافتنی، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).
۳۱. ضرغامی‌فر، نرگس (۱۳۹۵). رضایت از زندگی از دیدگاه قرآن، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، تهران: دانشگاه خوارزمی.
۳۲. عزالدین کاشانی، محمود بن علی (۱۳۸۲). مصباح الهدایه و مفتاح الکفایه، مقدمه، تصحیح و توضیحات عفت کرباسی و محمدرضا برزگر خالقی، تهران: زوار.
۳۳. عزیزان، میثم (۱۳۸۸). «درمان حزن و باور به قضا و قدر»، حدیث اندیشه، شماره ۹ و ۸، ۱۴۳-۱۶۰.
۳۴. عقیلی‌زاده، پروین (۱۳۹۲). بررسی مفاهیم عرفانی تسلیم و رضا از دیدگاه عارفان قرن چهارم تا پایان قرن هفتم هجری، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، تهران: دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکزی.
۳۵. عیسی‌زادگان، علی و دیگران (۱۳۹۵). «نقش تمایل به بخشش، قدردانی، امید و بهزیستی ذهنی در رضایت از زندگی»، فصلنامه پژوهش‌های نوین روانشناختی، شماره ۴۲، ۹۵-۱۱۱.
۳۶. غزالی، محمد بن محمد (۱۳۸۷). کیمیای سعادت، ج ۲، به‌کوشش حسین خدیوچم، تهران: شرکت انتشارات علمی و فرهنگی.

۳۷. قاسمی، نظام‌الدین (۱۳۸۸). بررسی اثربخشی درمان مبتنی بر کیفیت زندگی بر بهزیستی ذهنی و سلامت روان افراد مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، اصفهان: دانشگاه اصفهان.
۳۸. قشیری، عبدالکریم بن هوازن (۱۳۸۵). رساله قشیریه، ترجمه ابوعلی حسن بن احمد عثمانی، تصحیح بدیع‌الزمان فروزانفر، تهران: علمی و فرهنگی.
۳۹. کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۹۰). اصول کافی، ۵ ج، ترجمه حسین استاد ولی، تهران: دارالتقلین.
۴۰. کیانپور، شجاع (۱۳۹۰). مقایسه مفهوم ولایت در مثنوی مولوی با ولایت شیعی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، زاهدان: دانشگاه سیستان و بلوچستان.
۴۱. گروه نویسندگان حدیث زندگی (۱۳۸۶). جوان، هیجان و خویشنداری، قم: دارالحدیث.
۴۲. گلمن، دانیل (۱۳۸۷). هوش هیجانی، ترجمه نسرين پارسا، تهران: رشد.
۴۳. گلی‌زاده، پروین و دیگران (۱۳۹۴). «تحلیل اندیشه‌های مثبت‌گرایانه در مثنوی معنوی از منظر علم روان‌شناسی»، پژوهش‌های ادب عرفانی (گوهر گویا)، شماره ۳۰، ۱۰۱-۱۲۸.
۴۴. گوهرین، سید صادق (۱۳۸۸). شرح اصطلاحات تصوف، ۱۰ ج، تهران: زوار.
۴۵. محمدی رمقانی، سودابه (۱۳۹۳). رابطه ابعاد خودکارآمدی و رضایت از زندگی: نقش واسطه‌گری فرسودگی تحصیلی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، شیراز: دانشگاه شیراز.
۴۶. مسائلی، احمدرضا (۱۳۷۸). فلسفه اخلاق و علم اخلاق، اصفهان: کانون پژوهش.
۴۷. مگیار - موئی، جینا ال (۱۳۹۷). فنون روان‌شناسی مثبت‌گرا، ترجمه فرید براتی سده، تهران: رشد.
۴۸. موسوی، سیده فاطمه (۱۳۹۶). بررسی علل و عوامل ایجاد رضایت از زندگی و اثر آن در قرآن و حدیث، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، ایلام: مؤسسه آموزش عالی باختر.
۴۹. مولوی، جلال‌الدین محمد بلخی (۱۳۸۵). فیه ما فیه، به تصحیح و حواشی بدیع‌الزمان فروزانفر، تهران: نگاه.
۵۰. _____ (۱۳۸۰). مثنوی معنوی براساس نسخه قونیه، تصحیح و پیشگفتار از عبدالکریم سروش، تهران: شرکت انتشارات علمی و فرهنگی.
۵۱. میرباقری‌فرد، سید علی‌اصغر؛ خوشحال دستجردی، طاهره؛ رضاپور، زینب (۱۳۹۳). «تبیین رویکرد عرفای مسلمان نسبت به فرح و شادمانی با توجه به آیات و روایات»، انسان‌پژوهی دینی، شماره ۳۱، ۹۷-۱۲۴.
۵۲. نراقی، ملااحمد (۱۳۸۹). معراج السعاده، قم: پیام مقدس.
۵۳. وید، کرول و دیگران (۱۳۹۷). روانشناسی عمومی، ترجمه هامایاک آوادیس یانس و دیگران، تهران: رشد.
۵۴. هاشمی، جمال (۱۳۷۹). مکتب روان‌شناسی مولانا و روان‌شناسی نوین، تهران: شرکت سهامی انتشار.
۵۵. هجویری، ابوالحسن علی بن عثمان (۱۳۸۷). کشف المحجوب، با مقدمه و تصحیح و تعلیقات محمود عابدی، تهران: سروش.

56. Bandura, A, Locke, E. A. (2003). "Negative self-efficacy and goal effects revisited", *Journal Applied Psychology*, 88 (1), 87-99.

57. Bandura, A. (1982). "Self-efficacy mechanism in human agency", *American Psychological Association Inc*, 37(2), 122-147.

58. Diner E, Oishi S, Lucac, R. E. (2003). "Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life", *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425.

59. San Martín, J., Perles, F., & Canto, J. M. (2010). "Life satisfaction and perception of happiness among university students", *The Spanish journal of psychology*, 13(2), 617-628.

60. Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). "Positive psychology: An

introduction”, *American Psychologist*, 55, 5-14.

