

study The Component of Happiness in Manazel Al-Saareen based on Positive Psychology

Zahra Saadat Mousavi^{*}, Mohammad Ali Khazaneh Darlo^{}**

Mahmood Ranjbar^{*}, Amir Qorbanpoor Lafmejani^{****}**

Abstract

Happiness has many examples and manifestations in our literary and mystical texts, including Manazal Al-Saerin. The point of departure of this research is based on the hypothesis that the type of happiness proposed in the mystical work of Manazel Al-Saerin corresponds to the patterns of positive psychology. In this research, using qualitative content analysis, the concept of happiness in the homes of Al-Saareen and positive psychology has been investigated. The results show: the majority of Khwaja Abdullah Ansari's votes in Al-Saareen's houses are devoted to factors and manifestations of happiness. The process and factors of creating happiness such as: satisfaction and satisfaction, hope and love in the two views of Manazel al-Saerin and positive psychology, as well as the manifestations of happiness such as: joy, taste, delight and overwhelm in Manazel al-Saerin have been compared with some components of "drowning" in positive psychology. And the difference between both fields in the two schools is in the basics, scope, depth and purpose of happiness. Also, the approach of positive psychology and Manazel al-Saerin in the concept of

* Ph.D. student of Mystical Language and Literature, Faculty of Literature and Humanities, University of Guilan, Rasht, Iran, Zahra.mousavi8978@gmail.com

** Associate Professor of Persian Language and Literature, Faculty of Literature and Humanities, University of Guilan, Rasht, Iran (Corresponding Author), khazaneh@guilan.ac.ir

*** Associate Professor of Persian Language and Literature, Faculty of Literature and Humanities, University of Guilan, Rasht, Iran, mranjbar@guilan.ac.ir

**** Associate Professor of Counseling, Department of Educational Sciences and Counseling, Faculty of Literature and Humanities, University of Guilan, Rasht, Iran, qorbanpoorlafmejani@guilan.ac.ir

Date received: 12/05/2024, Date of acceptance: 27/01/2025



happiness and the three components of happiness from the point of view of positive psychology, which includes positive emotion, attraction and meaning, overlap with each other in different material forms, but in the spiritual approach of happiness based on mysticism, the main axis of creating happiness. In terms of communication with God, knowing and knowing about him, contentment, hope and love for God are summed up.

Keywords: Menazel Al-Saerin, Positive psychology, Happiness, Flow, Qualitative content analysis.

Introduction

Happiness is one of the positive emotions that humans have taken many paths to achieve, and thinkers and elders of every nation and ethnic group have always discussed and studied this concept and have conducted extensive research. Among these sciences are positive psychology and mysticism; positive psychology is a branch of psychology that pays special attention to happiness and considers it to have three components: 1- positive emotions, 2- fascination, and 3- meaning (Rashid and Seligman, 2013: 125). Seligman (2009) also considers happiness to have two natures: pleasures and satisfactions. Some components of happiness in positive psychology can be compared with happiness in the perspective of Islamic mystics, including Khajeh Abdollah Ansari. In his thoughts, by establishing a connection between Sharia and Tariqat, Khwaja has reconciled Sahu and Sukar with each other and has used happiness as an important factor for achieving educational goals, such that a significant part of his ideas in Manazil-ul-Sa'irin belong to happiness and its manifestations. The aim of the present study is to adapt happiness in Manazil-ul-Sa'irin based on happiness in positive psychology.

Materials & Methods

In the present study, which is an interdisciplinary and library study, in the first part, the concept of happiness in the Manazil-ul-Sa'irin and its examples will be examined using the qualitative content analysis method based on happiness in positive psychology. In the second part of the article, the similarities and differences between the two perspectives on happiness will be mentioned using a comparative method.

Discussion & Result

Happiness in mysticism is derived from the verses of the Quran and hadiths. Mystics, considering the Quranic verses and the prophetic hadiths, consider true happiness to be dependent on factors such as: hope, contentment, love and affection, knowledge of the supreme truth, faith and intimacy with Him, and servitude and obedience to God, and consider worldly happiness to be a great obstacle in the path and conduct and achieving lasting happiness (Mir bagheri fard et al., 2014: 124-97). Khajeh Abdollah Ansari's approach to happiness in the book *Manazil-ul-Sa'irin* is consistent with the Quran and religious sources. The main theme of happiness is one of the main themes of this book, which can be examined in two categories: factors and manifestations of happiness.

The factors that create happiness in the *Manazil-ul-Sa'irin* have three subcategories: 1- Satisfaction, 2- Desire, and 3- Love, each of which can be divided into three levels: 1- General, 2- Specific, and 3- Particular in Specific. The manifestations of happiness in the *Manazil-ul-Sa'irin* have four subcategories, such as: 1- Ecstasy 2- Intoxication 3- Delight 4- Immersion, each of which in turn has three levels: 1- Beginning 2- Middle and 3- End, which correspond to the topic of "immersion" in positive psychology.

In the second part of the article, we have discussed the similarities and differences of happiness from the perspective of Khajeh Abdollah and positive psychology:

Similarities of happiness in the two schools:

1 - Attention to non-sensory pleasures in the two schools 2 - The superiority of virtue-based pleasures and their role in creating lasting happiness 3 - The existence of a significant positive relationship between happiness and religious attitude in the two perspectives 4 - Using one's own capabilities in achieving happiness: in the *Manazil-ul-Sa'irin* virtues such as love, hope, contentment and divine knowledge and in positive psychology: gratitude, forgiveness, hope and resilience.

Differences:

1 - Khajeh Abdollah's turning away from worldly happiness and happiness towards the Almighty 2- Difference in the ultimate goal and the object of happiness in the two perspectives: The ultimate goal is unclear in Seligman's theory and happiness is merely in everyday life.

Conclusion

By comparative study of happiness in positive psychology and the Manazil-ul-Sa'irin, we came to the conclusion that there are three approaches to happiness in positive psychology: the hedonistic, enthusiastic and semantic life approach. Among these three approaches, spirituality and religious faith are important factors for happiness in the second and third approaches, which correspond to the factors that create happiness in the Manazil-ul-Sa'irin, which are: contentment, hope, and love in some aspects, with the difference that the main axis of the factors that create happiness in the Manazil-ul-Sa'irin is summarized in the relationship with God, recognition and knowledge of Him, contentment, hope, and love for the divine deity. Each of the manifestations of happiness in the Manazil-ul-Sa'irin is divided into three degrees: general, specific, and particular in specific. Since the seeker, by experiencing each of these states, becomes selfless and forgets the virtual existence and experiences the peak of happiness by reaching divine proximity, he sinks into inundation. According to the aforementioned material, it is worth noting that the type of happiness in the Manazil-ul-Sa'irin overlaps with the three components of happiness such as: positive emotion, fascination, and meaningfulness in positive psychology in various external and material states. In both approaches, happiness is considered an effective factor in self-development, cultivating inner talents, and strengthening positive human traits and capabilities. However, in spirituality-based happiness in the Manazil-ul-Sa'irin, the main focus of creating happiness depends on factors such as: recognition and knowledge of God, satisfaction, hope, and love for the divine deity.

Bibliography

- Asghari, Fatemeh Soghra, Azar, Amir Esmaeel & Zirak, Sareh (2022). "Use Seligman's Positivism Theory Method To Obtain Satisfaction in Rumi's Masnavi ", Literary Interdisciplinary Research, Institute for Humanities and Cultural Studies (IHCS) Biannual Journal, Vol. 4, No. 8, Autumn and Winter 2022-2023, 1-29.
- Ansari, Khwaja Abdullah (2000). Description of Manaz al-Saerin, Abdul Razzaq Kashani, Publications: Ayat Ashraq. (in persian)
- Abu Talib Al-Makki, Muhammad ibn Ali (2015). The Strength of the Hearts in the Transaction of the Beloved, Cairo: Ahmad Al-Babi School. (in persian)
- Pirani, Mansour (2013). "A Look at Hafez's Poetry with Martin Seligman's Positive Psychology Approach", Seventh Conference on Persian Language and Literature Research, University of Hormozgan, 338-357. (in persian)

349 Abstract

- Tabadkani Tusi, Shams al-Din Mohammad (2003). *Tasnim al-Muqarrabin* Persian explanation of *Manazil al-Sa'irin* by Khajeh Abdullah Ansari, edited and arranged by Mohammad Tabataba'i Behbahani, Tehran: Library, Museum and Documentation Center of the Islamic Consultative Assembly. (in persian)
- Khosropanah, Abdolhossein (2017). *Philosophy of Knowledge*, Qom: Maarif Publishing House. (in persian)
- Dehkhoda, Ali Akbar (1961). *Dictionary*, under the supervision of Mohammad Moin and Jafar Shahidi, with the supervision of Dehkhoda Dictionary Institute, Tehran: University of Tehran. (in persian)
- Rezapour, Zeinab (2017). "Analysis of the Relationship between Contentment and Happiness in Islamic Mysticism", *Journal of Mysticism in Persian Literature*, Autumn, No. 46, pp. 30-51. (in persian)
- Sajjadi, Seyed Jafar (1995). *Dictionary of Mystical Terms and Expressions*, 7th Edition, Tehran: Tahori. (in persian)
- Soltani, Behrouz; Yousefpour, Mohammad Kazem (2017). *Elements of Sekar in Mystical Texts*, *Persian Language and Literature Research Journal*, Issue 35, pp. 31-60. (in persian)
- Seligman, Martin (2009). *Inner Happiness*, translated by: Authors Group, Mostafa Tabrizi, Tehran: Danjeh. (in persian)
- Seligman, Martin (2012). *From Pessimism to Optimism*, translated by Mehdi Qarcheh Daghi, Tehran: Paykan. (in persian)
- Tarimi, Safi al-Din Muhammad (1998). *Anis al-Arifin*, Persian translation of Abd al-Razzaq Kashani's commentary on the houses of travelers by Khwaja Abdullah Ansari, researched by Ali Ojabi, Tehran: Rozeneh. (in persian)
- Qaysari, Davud ibn Mahmud (1991). *Qaysari's introductory commentary on Fusūs al-Hakam*, Jalal al-Din Ashtiani, Tehran: Amir Kabir. (in persian)
- Kashani, Ezz al-Din, Mahmud ibn Ali (2010). *Misbah al-Hidayyah and Miftah al-Kifayyah*, with corrections, introduction, and annotations by Jalal al-Din Homa'i, Tehran: Homa Publishing. (in persian)
- Mostamli Bukhari, Ismail (1986). *Explanation of the Doctrine of Sufism*, edited by Mohammad Roshan, Tehran: Asateer. (in persian)
- Mehrdad, Neda; Haqdoost, Seyyedeh Fatemeh and Seyyed Fatemi, Naeema (2016). *Qualitative Content Analysis*, Tehran: Bashari Medical Sciences Publishing Center. (in persian)
- Magyar, Moi; Gina, L (2018). *Positive Psychology Techniques*, translated by Farideh Barati Sadeh, Tehran: Roshd. (in persian)
- Mirbagherifard, Seyyed Ali Asghar; Khoshal Dastjerdi, Tahereh and Rezapour, Zeinab (2014). "Explanation of the Approach of Muslim Mystics to Joy and Happiness with Reference to Verses and Narrations", *Bi-Quarterly Journal of Religious Anthropology*, Vol. 31, Year 11, pp. 124-97. (in persian)
- Hojviri, Abolhasan Ali ibn Othman (2001). *Kashf al-Mahjoob*, edited by Zhukovsky, Tehran, Tahouri Publications. (in persian)

- Argyle, M. (2001). "Personality, Self-Esteem and Demographic Predictions of *Happiness and Depression*", the Journal of Personality & Social Psychology, 32 (8), P.912-920.
- Car, A. (2004)., *Positive Psychology: The Science of happiness and human strengths*.
- Csikszentmihaly, M. (1997). "*If We are so Rich, Why are not We Happy?*", American Psychologist, 54(10), P.821-827.
- Csikszentmihalyi, M. (1996). *Creativity: Flow and the psychology of discovery and invention*. New York: Harper Collins Publishers.
- Eysenck, H.J. (1990). *Happiness, Fact and Myths*, London: Lawrence Erlbaum.
- Hills, P., Argyle, M. (1998). *Musical and religious experiences and their relationship to happiness*. Personality and Individual Differences, 523-535.
- Hsiu-Fang, & Shannon, S. E. (2005). *Three Approaches To Qualitative Content Analysis. Qualitative Health Research*. NoVember -Holloway, I. (1997) Basic Concepts For Qulitative Research. London: Blackwell.
- Hefferon Kate and Ilona Boniwell (2004). Positive Psychology, Theory, Research and Applications.
- Myers, D. G., & Diener, E. (2001). *Who is happy? Psychological Science*, 6, 10- 19. King, L.A. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life. Journal of Personality and Social Psychology, 90, 179–196.
- Merriam,D. G. (1964). "*Exploring Psychology*". New York: Worth Publisher.
- Neuman, D. A.(2006). *Social Work Research methods: Qualitative and Quantitative Approaches*, Boston: Allyn& Bacon.
- Paragament, K.I (1999). "*Religions and Search for Control in the Hospital Waiting Room*", Journal of Health Psychology, 4(3), P.327-341.
- Peterson, C. (2006). *Positive Psychology Progress*. Empirical Validation of Interventions. Am Psychol, 410-421.
- Rashid, T., & Seligman, M. E. P. (2013). *Positive psychotherapy: A treatment manual*. New York: Oxford University Press.
- Ryff, C. D (1989). *Happiness is everything or is it? Exploration On the meaning of Psychological well-being*. Journal of Personality and social Psychology. 57(6), 1069-1081.
- Saldana, J. (2013). *The coding manual for qualitative reasearchers*, Thousands Oaks, CA: sage.
- Snyder, C. R., Handbook of Hope: (2000), *Theory, measures and Applications*, USA, Acaemic Press.
- Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). *Positive psychotherapy*. American Psychologist, 61 (8), 774-778/781-786.
- Sterenber, R. J. (1989). *The nature of love*. Journal of Personality and social Psychology, 55, 345-356.
- Zuckerman, M. (1979). *Sensation seeking: Beyond the optimal level of arousal*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

بررسی شادی در منازل السائرین بر مبنای روانشناسی مثبت‌گرا

زهره سادات موسوی*

محمدعلی خزانه‌دارلو**، محمود رنجبر***، امیر قربان‌پور لقمجانی****

چکیده

شادی در متون ادبی و عرفانی ما از جمله منازل السائرین مصادیق و نمودهای فراوان دارد. نقطه عزیمت این پژوهش بر این فرضیه شکل گرفته که نوع شادی طرح‌شده در اثر عرفانی منازل السائرین با الگوهای روانشناسی مثبت‌گرا مطابقت دارد. در این پژوهش، به روش تحلیل محتوای کیفی، مفهوم شادی در منازل السائرین و روانشناسی مثبت‌گرا بررسی شده است. نتایج نشان می‌دهد: بخش عمده آرای خواجه عبدالله انصاری در منازل السائرین به عوامل و نمودهای شادی اختصاص یافته است. فرایند و عوامل خلق شادی مانند: رضایت و خشنودی، امید و محبت در دو دیدگاه منازل السائرین و روانشناسی مثبت‌گرا و همچنین نمودهای شادی از جمله: وجد، ذوق، سرور و غرق در منازل السائرین با برخی از مؤلفه‌های «غرقگی» در روانشناسی مثبت‌گرا مقایسه شده است و تفاوت هر دو حیطه در دو مکتب در مبنای، گستره، عمق و غایت شادی است. همچنین رویکرد روانشناسی مثبت‌گرا و منازل السائرین در مفهوم شادی و مؤلفه‌های سه‌گانه شادی از منظر روانشناسی مثبت‌گرا که

* دانشجوی دکترای زبان و ادبیات فارسی، گرایش عرفانی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، گروه زبان و ادبیات فارسی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران، zahra.mousavi8978@gmail.com

** دانشیار گروه زبان و ادبیات فارسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، گروه زبان و ادبیات فارسی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران (نویسنده مسئول)، khazaneh@guilan.ac.ir

*** دانشیار گروه زبان و ادبیات فارسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، گروه زبان و ادبیات فارسی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران، mranjbar@guilan.ac.ir

**** دانشیار گروه علوم تربیتی و مشاوره، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، گروه علوم تربیتی و مشاوره، دانشگاه گیلان، رشت، ایران، qorbanpoorlafmejani@guilan.ac.ir

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۲/۲۳، تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۱۱/۰۸



شامل هیجان مثبت، مجذوب‌شدن و معنا است در اشکال مختلف مادی با یکدیگر همپوشانی دارند، اما در رویکرد معنوی شادی مبتنی بر عرفان، محور اصلی خلق شادی، درگرو ارتباط با خداوند، شناخت و معرفت به او، رضا، رجاء و محبت به معبود الهی خلاصه می‌شود.

کلیدواژه‌ها: منازل‌السائرین، روانشناسی مثبت‌گرا، شادی، غرقگی، تحلیل محتوای کیفی.

۱. مقدمه

شادی یکی از هیجانات مثبت و حالت‌های روحی است که انسان‌ها برای دستیابی به آن طرق متعدد پیموده‌اند، اما نیل به شادی حقیقی و درک مفهوم و ارزش آن به سادگی امکان‌پذیر نبوده و نیست. اندیشمندان و بزرگان هر ملت و قومی درباره این مفهوم همواره به بحث و مطالعه نشسته‌اند و پژوهش‌های فراوانی در این زمینه انجام داده‌اند؛ یکی از مباحث اساسی در این باب نقش معنویت در ایجاد شادی و پایداری آن بوده است؛ ارسطو اعتقاد دارد: حداقل سه گونه شادمانی وجود دارد؛ در پایین‌ترین سطح آن شادی برابر با لذت است؛ سطح بالاتر آن، عقیده مردم عادی است که شادی را معادل موفقیت و کامیابی می‌دانند و در سطح سوم شادی ناشی از معنویت است (Ayzenk, 1990: 84). همچنین پژوهش‌های صورت‌گرفته درباره عوامل شادی، نشان می‌دهد باورهای معنوی عامل مؤثری در شادکامی و رضامندی اشخاص است؛ به گونه‌ای که از دیدگاه این صاحب‌نظران، مسیر خوشبختی از گذرگاه توجه به اهداف معنوی و معناداری زندگی می‌گذرد (Myers, 2000; Pargament: 1999). به اعتقاد فلاسفه‌ای مانند جان لاک (John Lock) و جرمی بنتام (Jeremy Bentham)، شادی مبتنی بر وقایع لذت‌بخش است (Ibid: 84). آرگایل (Argyle, 2001: 112)، در تعریف شادکامی به سه مؤلفه وجود عاطفه مثبت، عدم وجود عاطفه منفی و رضایت از زندگی اشاره می‌کند. بر این اساس می‌توان ادعا کرد شادی و شادکامی از نیازهای ضروری بشر برای سعادت و کمال است که نقش معنویت در ایجاد و پایداری آن قابل تأمل است و این مبحث همیشه مورد توجه شاخه‌های علوم انسانی قرار گرفته است. از جمله این علوم روانشناسی مثبت‌گرا و عرفان است؛ روانشناسی مثبت‌گرا شاخه‌ای از علم روانشناسی است که به شادی توجه ویژه‌ای داشته است به گونه‌ای که یکی از موضوعات کلیدی در این گرایش مطالعه شادکامی است؛ «روانشناسی مثبت به عنوان علم شاد زیستن تعریف شده است» (Alan Carr, 2004: 125). حوزه‌های روانشناسی مثبت طبق نظریه سلینگمن و

همکارانش، شامل سه قلمرو است: ۱. سطح ذهنی: تجارب ذهنی مثبت، از قبیل: بهزیستی و رضایت (گذشته)؛ غرقگی (Flow)، لذت‌های جسمانی و شادی (زمان حال) و خوش‌بینی و امید (آینده). ۲. سطح فردی: مربوط به صفات مثبت شخصی از قبیل ظرفیت عشق‌ورزی، شجاعت، مهارت‌های بین‌فردی، تعالی و پشتکار ۳. در سطح گروهی: مربوط به فضیلت‌هایی ست که افراد را به سوی شهروندی بهتر سوق می‌دهد، مانند: مسئولیت‌پذیری، نوع‌دوستی، اعتدال، صبر و اخلاق گروهی (Seligman, Rashid & Parkez, 2006: 125).

در روانشناسی مثبت‌گرا سه مؤلفه برای شادکامی برشمرده‌اند: ۱. هیجان‌های مثبت ۲. مجذوب‌شدن ۳. معنا (Rashid & Seligman, 2013: 125)؛ همچنین سلیگمن در کتاب شادمانی درونی اعتقاد دارد شادی هیجانی‌ست که شامل دو ماهیت لذت‌ها و خشنودی‌هاست؛ لذت‌ها همان احساسات خام مانند خوشی، نشاط، سرزندگی که زودگذر بوده است اما خشنودی‌ها ما را به طور کامل درگیر می‌سازند و در آنها غوطه‌ور و جذب می‌شویم و خودآگاهی‌مان را از دست می‌دهیم، مهارت‌های ما را به چالش می‌کشند و با قابلیت‌های ما در تماس هستند و به وسیله فضیلت‌هایمان تقویت می‌گردند (سلیگمن، ۱۳۸۸: ۱۳۵). از سوی دیگر برخی از مؤلفه‌های شادی در روانشناسی مثبت‌گرا و نمودهای آن را می‌توان با مبحث شادی در نگاه عرفای اسلامی از جمله خواجه عبدالله انصاری تطبیق داد؛ شادی در عرفان اسلامی و منظومه فکری عرفای ایرانی بالاخص مکتب خراسان جایگاه ویژه‌ای دارد؛

بایزید بسطامی در سده سوم هجری، شادمانی را به قلمرو عرفان اسلامی وارد کرد و به این مفهوم در مناسبات و احوال عرفانی عبد با معبود جایگاهی خاص بخشید، مشرب عرفانی وی در ادوار بعد توسط پیروانش از جمله ابوسعید ابوالخیر، خواجه عبدالله انصاری و مولوی دبنال شد (رضاپور، ۱۳۹۶: ۱۰۷-۱۲۹).

خواجه عبدالله انصاری (۳۹۶-۴۸۱، ق)، در اندیشه‌های خود با برقراری پیوند میان شریعت و طریقت، صحو و سکر را با یکدیگر آشتی داده است و از شادی به عنوان عاملی مهم برای نیل به اهداف تربیتی استفاده کرده است به گونه‌ای که بخش قابل توجهی از آراء وی در منازل السائرین به شادی و نمودهای این مضمون تعلق دارد.

در پژوهش حاضر که از نوع میان‌رشته‌ای و کتابخانه‌ای است، مفهوم شادی در منازل السائرین و مصادیق آن، به روش تحلیل محتوای کیفی در منازل السائرین و روانشناسی مثبت‌گرا بررسی خواهد شد و در بخش دوم مقاله وجوه تشابه و تمایز دو دیدگاه در باب

شادی به روش تطبیقی نشان داده شده است. با توجه به اینکه آموزه‌های عرفانی دارای ظرفیت‌های بی‌شمار در ابعاد گوناگون معنوی، اجتماعی، اخلاقی و ... هستند و شادی یکی از مفاهیم محوری در عرفان اسلامی است، ارزیابی اندیشه‌های خواجه در منازل‌السائرین با محک روانشناسی مثبت‌گرا درباره شادی، سبب نمایان‌تر شدن بخشی از این قابلیت‌ها در عرفان اسلامی، همسان‌سازی مفاهیم عرفانی با مقتضیات زمانه و نیاز مخاطب، کمک به افراد به منظور دستیابی به شادی حقیقی با استفاده از آموزه‌های عرفانی می‌گردد.

۱.۱ پیشینه تحقیق

منازل‌السائرین یکی از امهات متون عرفانی است که بارها از منظرهای متعدد واکاوی شده است، اما طبق جست و جوی نگارندگان تاکنون تحقیقی جامع از منظر روانشناسی مثبت‌گرا و با رویکرد تحلیل محتوای کیفی، مقوله شادی را در این کتاب بررسی نکرده است. بر این اساس ابتدا چند پژوهش که به بررسی موضوعات مختلف در منازل‌السائرین پرداخته‌اند را ذکر می‌کنیم و سپس به چند مورد از مقالاتی که از منظر روانشناسی مثبت‌گرا برخی از متون ادبی و عرفانی را بررسی کرده‌اند، اشاره می‌نماییم. پژوهش‌های دسته اول عبارتند از: دلشاد تهرانی و همکاران (۱۳۹۱) در مقاله «جلوه‌های تفسیر عرفانی قرآن در باب اخلاق منازل‌السائرین» چاپ‌شده در مجله پژوهشنامه تفسیر و زبان قرآن، مطیع و اسدی (۱۳۹۲)، در مقاله «بررسی زمینه‌های قرآنی عناوین منازل‌السائرین بر اساس محور جانشینی»، چاپ‌شده در مجله مطالعات عرفانی به بررسی بسترها و ارتباط عناوین منازل‌السائرین با قرآن کریم پرداخته‌اند. روضاتیان و یبلویی خمسلویی (۱۳۹۴)، در مقاله «بررسی عوامل یقظه و انتباه از نظر خواجه عبدالله انصاری و جایگاه آن در شرح حال عارفان در تذکره‌الاولیاء»، چاپ‌شده در مجله پژوهش‌های ادب عرفانی، صفره (۱۳۹۸)، در مقاله «مبانی قرآنی منازل‌السائرین»، چاپ‌شده در مجله عرفان اسلامی، علایی رحمانی و همکاران (۱۳۹۸)، در مقاله «تحلیل تطبیقی عامل محرک در نظام عرفان عملی از منظر نهج‌البلاغه و منازل‌السائرین»، چاپ‌شده در مجله انوار معرفت (حکمت عرفانی)، خیاطیان و همکاران (۱۳۹۹)، در مقاله «بررسی تطبیقی زهد از نگاه خواجه عبدالله انصاری در منازل‌السائرین و بحیان‌باقودا در الهدایه‌الی فرائض‌القلوب»، چاپ‌شده در مجله معرفت ادیان، هرکدام زوایای متفاوت از ساختار اندیشگانی خواجه عبدالله را به تنهایی یا در تطابق با آرای دیگران، مورد تجزیه و تحلیل قرار داده‌اند، اما نگاه هیچ کدام از جستارها درباره

منازل السائرین، شناختی و روانشناسانه نیست. تعدادی از پژوهش‌های دسته دوم مانند: خوشحال و عباسی (۱۳۹۶)، در مقاله «مردم‌گرایی و نوع‌دوستی در عرفان اسلامی و مقایسه آن با روانشناسی مثبت»، چاپ‌شده در مجله پژوهش‌های ادب عرفانی، به مقایسه جنبه‌های اجتماعی عرفان با مبحث فضایل اجتماعی در روانشناسی مثبت‌گرا مبادرت جسته‌اند. پیرانی (۱۳۹۹)، در مقاله «بازخوانی حکایت‌های عرفانی اسرارالتوحید با رویکرد روانشناسی مثبت‌گرا»، چاپ‌شده در مجله ادبیات عرفانی الزهرا، حکایت‌های اسرارالتوحید را بر مبنای روانشناسی مثبت‌گرا تحلیل کرده‌اند. تابان‌فر و رسمی (۱۳۹۹) در مقاله «تحلیل هیجان مثبت عشق عرفانی در مثنوی معنوی با رویکرد مثبت‌گرا»، چاپ‌شده در مجله متن‌پژوهی ادبی، کارکردهای روان‌درمانی عشق عرفانی در مثنوی را با رویکرد مثبت‌گرا تحلیل نموده‌اند. اصغری‌مهر و همکاران (۱۴۰۱)، در مقاله «مثبت‌گرایی و شادمانی از دیدگاه مولوی و سلیگمن»، چاپ‌شده در مجله پژوهشنامه ادب غنایی، متغیرهای شادمانی در مثنوی از نگاه روانشناسی مثبت‌گرا را بررسی کرده است. همان‌گونه که ملاحظه می‌شود تاکنون پژوهشی متن منازل السائرین را با رویکرد مثبت‌نگر بررسی نکرده است، اما پژوهش حاضر به بررسی شادی و جلوه‌های آن در منازل السائرین بر اساس مؤلفه شادکامی در روانشناسی مثبت‌گرا به روش تحلیل محتوای کیفی پرداخته است که در نوع خود پژوهشی جدید در این حیطه به شمار می‌رود. نقطه عزیمت این پژوهش پاسخ به دو پرسش اساسی است. نخست اینکه عوامل و نمودهای شادی از منظر روانشناسی مثبت‌گرا و منازل السائرین چیست؟ و دیگر آنکه وجوه اشتراک و افتراق مضمون اصلی شادی در منازل السائرین و روانشناسی مثبت‌گرا چه مواردی است؟

۲.۱ روش تحقیق

روش پژوهش در این مقاله تحلیل محتوای کیفی است؛ «تحلیل محتوای کیفی روش تحقیق به منظور تفسیر ذهنی محتوای داده‌های متنی است که از طریق فرایندهای طبقه‌بندی نظام‌مند، کدبندی و تم‌سازی منجر به شناسایی درون‌مایه‌ها یا الگوهای آشکار و پنهان در متن می‌شود. سه رویکرد تحلیل محتوا عبارتند از: ۱. تحلیل محتوای عرفی و قراردادی ۲. تحلیل محتوای تلخیصی یا تجمعی ۳. تحلیل محتوای جهت‌دار (Directed Content Analysis). تفاوت اصلی هر یک از رویکردها در چگونگی شیوه کدگذاری (Coding) و مقوله‌بندی (Categorization) است (Hsiu & Shannon, 2005). نویسندگان در این پژوهش از

رویکرد جهت‌دار استفاده کرده‌اند: «در رویکرد جهت‌دار، محقق طرح کدگذاری خود را پیش از تحلیل داده‌ها، از طریق تحقیقات پیشین پایه‌ریزی می‌کند» (ایمان و نوشادی، ۱۳۹۰: ۲۳)، که در تفسیر داده‌ها با کمک نظریه‌های مرتبط موجود درباره یک پدیده می‌تواند به پیش‌بینی متغیرهای تحت مطالعه و روابط بین آنها بینجامد (مهرداد و همکاران، ۱۳۹۵: ۴۸). قابل ذکر است این روش از سلسله مراتبی خاص در انجام مراحل پیروی نمی‌کند، اما سیر معمول اجرای این روش به شرح زیر است:

۱. تولید داده ۲. کدگذاری داده‌ها (شیوه‌ای برای دسته‌بندی و سازماندهی داده بر پایه ویژگی‌های مشترک برای تبدیل به مقوله؛ «کد، واژه یا عبارتی کوتاه که به صورتی نمادین خصیصه‌ای تلخیصی، چشمگیر و جوهری را به بخشی از داده‌های زبانی اطلاق می‌کند» (Saldana, 2013: 3).
۳. تعریف و مقوله‌بندی داده‌ها ۴. بررسی کنش متقابل بین داده‌ها و سؤالات پژوهش ۵. تفسیر نتایج (Newman, 2006: 79).

یکی از شیوه‌های کدگذاری در این روش کدگذاری با استفاده از مقوله‌ها و مضمون‌های از پیش تعیین شده در نظریه‌های مورد بحث است. در این پژوهش ابتدا کتاب منازل‌السائرین به عنوان جامعه آماری انتخاب گردید، بعد از دریافت داده‌ها از کتاب مذکور، با بهره‌مندی از اصطلاحات نظریه روانشناسی مثبت‌گرا به مقوله‌بندی داده‌ها پرداختیم و در مرحله بعد بر اساس اطلاعات جدول و چارچوب نظری روانشناسی مثبت‌گرا به تفسیر داده‌ها درباره مضمون شادی در منازل‌السائرین و روانشناسی مثبت‌گرا پرداختیم و در آخر وجوه اشتراک و افتراق داده‌ها ذکر گردید.

۲. مبانی نظری

شادی یکی از ارکان محوری تحقیق و مطالعه در روانشناسی مثبت‌گراست. سلیگمن و همکارانش معتقدند زندگی شادمانه دارای سه ملاک است: الف) زندگی لذت‌بخش (ب) زندگی متعهدانه (ج) زندگی معنادار. این مؤلفه‌ها، سه سازه‌ای هستند که افراد را به زندگی شاد و سعادت‌مندانه سوق می‌دهند و باعث گسترش شادی می‌شوند (Keyt & Bunyol, 2004: 114). راه رسیدن به زندگی لذت‌بخش، زندگی لبریز از هیجانات مثبت در گذشته، حال و آینده است؛ هیجان‌های مثبت مرتبط با آینده: خوش‌بینی، امید، ایمان، اعتماد است؛ رضامندی، خشنودی، غرور و آرامش، هیجان‌های مثبت عمده‌ای هستند که با گذشته پیوند دارند؛ هیجان‌های مثبت زمان حال شامل دو طبقه است: لذت‌های آنی و

رضامندی‌های پایدار: لذت‌های آنی لذت‌های جسمانی هستند که از طریق حواس حاصل می‌شوند: مانند عطرهای خوش و چاشنی‌های خوشمزه. لذت‌های عالی‌تر از فعالیت‌های پیچیده‌تر به دست می‌آیند و احساس‌هایی مانند شغف، راحتی، سرخوشی و شادمانی را شامل می‌شود» (Car, 2004: 188).

اما زندگی بامعنا استفاده از توانمندی‌ها در خدمت به چیزی فراتر از خود است که این توانمندی‌ها به شدت با شادمانی ارتباط دارند و نوعی احساس بامعنا بودن در فرد ایجاد می‌کنند و باعث شادمانی حقیقی در وی می‌شوند (Ibid: 289). راه‌های دستیابی به زندگی معنادار عبارتند از: برقراری روابط بین‌فردی صمیمی، فعالیت‌های مدنی، تجربه‌های کاری، یا از راه شرکت در نهادهای مثبت مانند (کلیسا، معبد، مسجد و سازمان‌های بشردوستانه) است (Rashid & Seligman, 2008: 224).

برای داشتن زندگی متعهدانه افراد باید از توانمندی‌های خود یاری جویند، توانایی‌هایی از قبیل قدرشناسی، بخشش، امید، تاب‌آوری که نتیجه آن زندگی‌ای همراه با تعهد، مشارکت و روابط صمیمانه و شاد است، انجام فعالیت‌هایی نظیر مطالعه، کوه‌پیمایی، ورزش و ... که انسان را غرق در خود می‌کند و فرد گذر زمان را حس نمی‌کند؛ غرقگی، مدلی از این نوع زندگی است (Magyar & Moe, 2012: 112). غرقگی شامل چند مؤلفه مهم است؛ ۱- ادغام عمل و آگاهی در حالت غرقگی؛ رفتار فرد به صورت خودکار در می‌آید و آگاهی کمی نسبت به خود وجود دارد. ۲- احساس قوی نسبت به آنچه باید انجام شود و شفافیت اهداف ۳- سطح بسیار بالایی از مشارکت و تمرکز بر فعالیت؛ توجه و انرژی کاملاً معطوف به فعالیت است. ۴- احساس کنترل بدون نیاز به تلاش و کنترل که پارادوکس کنترل نامیده می‌شود. ۵- از بین رفتن خودآگاهی و یکی شدن فرد با فعالیت ۶- تحول در زمان و از بین رفتن آگاهی نسبت به زمان (Csikszentmihaly, 1996: 64). یکی از رویکردهای مهم درباره شادی در روانشناسی مثبت‌گرا رویکرد لذت‌گرا و سعادت‌گراست که نگاه نخست، شادکامی را بر حسب لذت‌جویی تعریف می‌کند و در مقابل سنت سعادت‌گرا زندگی شادمانه را در گرو معنویت و تجلی فضایل در انسان می‌داند (Car, 2004: 94). در حالی که بهزیستی مبتنی بر لذت بر معیارهایی همچون افزایش لذت، عواطف مثبت و هیجانات مثبت تأکید دارد اما بهزیستی مبتنی بر سعادت‌مندی مؤلفه‌هایی مانند: رشد فضایل و قابلیت‌ها، هدفمندی و معنادار بودن زندگی را برای تجربه شادی ضروری می‌داند (Ryff, 1989: 10-28).

۱.۲ عوامل مؤثر بر شادی در روانشناسی مثبت‌گرا

عوامل خلق شادی در روانشناسی طبق آرای برخی صاحب‌نظران از جمله: مریام (Meriam) (1964)، سیکزنت (Cickzent) (1997)، زاكرمن (Zuckerman) (1979)، هیلز (Hills) و آرچیل (Argyle) (1998) و مایرز (Myers) (2001) عبارتند از: ۱. ایمان مذهبی ۲. شخصیت ۳. عزت نفس ۴. سرمایه اجتماعی (امید، خوش‌بینی، تاب‌آوری) ۵. تندرستی ۶. رضایت شغلی ۷. وضعیت اقتصادی ۸. جنسیت ۹. برنامه‌های اوقات فراغت.

۳. تحلیل محتوای کیفی شادی در منازل‌السائرين و روانشناسی مثبت‌گرا

خواجه عبدالله در منازل‌السائرين به منازل صدگانه سلوک اشاره کرده است. این کتاب دارای ده باب و هر یک از ابواب به نوبه خود در سه درجه تنظیم شده است. مفهوم شادی یکی از درونمایه‌های اصلی این کتاب است که در دو حیطه عوامل و نمودهای شادی قابل بررسی است.

۱.۳ عوامل شادی در منازل‌السائرين

شادی در عرفان برگرفته از آیات قرآن و روایات است؛ عارفان با نظر به آیات قرآنی و احادیث نبوی فرح حقیقی را در گرو عواملی مانند: رجاء، رضا، محبت و عشق، معرفت به حقیقت برتر، ایمان و انس به او و بندگی و طاعت خداوند می‌دانند و شادی دنیوی را مانعی بزرگ در سیر و سلوک و نیل به شادی پایدار می‌دانند (میرباقری فرد و همکاران، ۱۳۹۳: ۹۷-۱۲۴). رویکرد خواجه عبدالله به علل شادمانی با قرآن و منابع دینی همخوانی دارد و پیر هرات در منازل‌السائرين به عوامل متعددی از جمله: انس، غربت، اتصال، رضا، رجاء و محبت پرداخته است که در این مقاله نگارندگان فقط سه مورد آخر را که با مؤلفه‌های روانشناسی مثبت‌گرا تطابق بیشتری دارد، بررسی می‌کنند. اولین عامل مهم در خلق شادی از منظر خواجه رضاست.

۱.۱.۳ رضا و شادی

رضا یکی از مفاهیم مشترک در خلق شادی در روانشناسی مثبت‌گرا و منازل‌السائرين است؛ این کلیدواژه در روانشناسی مثبت‌گرا در حیطه هیجانات مثبت مربوط به گذشته قرار می‌گیرد و با کلماتی چون خرسندی و رضایتمندی توصیف می‌شود.

خشنودی به عنوان یکی دیگر از هیجان‌های مثبت، نیرویی در ما ایجاد می‌کند که بر اساس آن در شرایط زندگی خود بیشتر تأمل می‌کنیم. این امر ممکن است ما را برای نگرستن به خود و دنیای پیرامونمان و ادامه زندگی به راه‌های مثبت‌تری رهنمون کند (Car, 2004: 85).

بر اساس نظر (Argyle, 2001: 152)، رضایت از زندگی یکی از شاخص‌های شادکامی محسوب می‌شود. قابل ذکر است در یافته‌های این علم رضایت حاصل ایمان به خداست.^۱ شادی نیز در عرفان با رضا، تسلیم و توکل، پیوند استواری دارد، زیرا در بالاترین مراتب رضا، عارف از تحمل بلایی که خداوند بر او گمارده است اظهار رضایت و شادمانی می‌کند؛ رضا نزد عارفان عبارتست از رفع کراهیت و تحمل مرارت احکام قضا و قدر و تلذذ به بلوا است (سجادی، ۱۳۷۴: ۴۱۶)؛ سلمی در این باره می‌گوید: «رضا شادی دل است بر تلخی قضا و سکون قلب است بر گردش قدر که در آن حال شادی و غم بر او یکسان است» (سلمی، ۱۳۶۹، ج ۱: ۴۷۲) و مکی در جای دیگر می‌گوید: اهل رضا به سبب باور قلبی به جمیل بودن خداوند و حسن تدبیر و کمال تقدیر او، همهٔ امور را به وی واگذار کرده‌اند و قلبشان در جمیع امور و مقدرات مسرور است (بنگرید به، ابوطالب مکی، ۱۳۹۴، ج ۲: ۶۶).

در آرای پیر هرات نیز هر منزلی به تناسب موضوع، با آیه‌ای از قرآن آغاز شده است. وی با استناد به آیه (۲۸) سورة فجر (یا ایته‌ها النفس المطمئنه، ارجعی الی ربک راضیه مرضیه)، رضا را یکی از فضایل پایه اخلاقی و عاملی مهم در ایجاد شادی می‌داند. جدول زیر نمایانگر مضمون اصلی رضا و مقوله‌های فرعی آن در منازل السائرین است:

جدول ۱. کدهای آزاد، مقوله‌های فرعی و مضمون اصلی رضا

مضمون اصلی	مقوله فرعی	کدهای آزاد (عبارتی کوتاه که به صورتی نمادین خصیصه‌ای تلخیصی، چشمگیر و جوهری را به بخشی از داده‌های زبانی اطلاق می‌کند) (saldana, 2013: 3)
هیجان‌ات مثبت در گذشته (رضا)	رضایت عام	فناي اراده خود در اراده حق تعالی، رضای به ربوبیت الله با ناخشنودی از بندگی برای غیر
	رضایت از خداوند (رضای نیمه خاص)	خشنود بودن بنده از خداوند در هر چه بدان حکم کرده، خشنودی به مقدرات الهی، رها کردن درخواست از خدا
	رضای به رضای حق (رضای خاصه)	فقدان خشم، فقدان خشنودی، تسلیم محض اراده خداوند، فقدان اختیار بنده (انصاری، ۱۳۷۹: ۱۱۷-۱۱۴)

بر اساس جدول بالا، هیجان مثبت و مضمون اصلی رضا در منازل السائرین شامل سه مقوله فرعی رضای عامه، رضا به قضای الهی و رضا به رضای الهی می‌باشد و پیر هرات با توجه به مرتبه مریدان، درجاتی برای رضا ذکر کرده است:

۱.۱.۱.۳ مقوله فرعی رضای عامه

رضایت از ربوبیت الهی در برابر عدم عبودیت غیر او؛ این مرحله پاک‌کننده قلب بنده از شرک اکبر است؛ برای رسیدن به این مرتبه خواجه سه شرط را لازم می‌داند: نخست، خداوند را از همه چیز و همه کس بیشتر دوست داشتن؛ دوم تعظیم، خضوع و خشوع فقط در برابر خداوند و سوم اطاعت خداوند را بر همه چیز مقدم داشتن (بنگرید به، انصاری، ۱۳۷۷: ۱۱۵). بنابراین رضای عامه از دیدگاه خواجه علاقه و تعلق قلبی بنده نسبت به خداوند، تعظیم و سرسپردگی به وی و اطاعت بی‌چون و چرا از اوامر و خواسته‌های خداوند را می‌طلبد.

۲.۱.۱.۳ رضا به قضای الهی

این مرحله به گفته خواجه عبدالله از اوایل راههای خاصه است و خداوند در قرآن کریم در سوره فجر آیه بیست و هشتم از این نوع رضا سخن گفته است: (ارجعی الی ربک راضیه مرضیه) که با فنای اراده بنده در اراده خداوند با وجود سه شرط حاصل می‌شود. شرط اول: یکسان بودن حالات مختلف اعم از سختی و راحتی نزد بنده؛ شرط دوم: پرهیز از دشمنی با مردم و شرط سوم: رهاشدن از درخواست و اصرار از خداوند (همان، ۱۱۶).

۳.۱.۱.۳ رضا به رضای الهی

سومین مرتبه رضا در منازل السائرین راضی‌بودن به خشنودی پروردگار است؛ یعنی سالک در اموری که خداوند برای وی مقدر می‌سازد، چون و چرا را رها سازد، اختیار خود را به خداوند واگذار نماید و اراده خود را در کارها نبیند، برخلاف رضای عامه و رضا به قضای الهی که فرد از منیت خویش آگاهی دارد (خسروپناه، ۱۳۹۶: ۳۲۳-۳۲۰). مادامی که سالک اراده خداوند را اصل قرار دهد به طور کامل در خشنودی پروردگار محو می‌شود. بنابراین شروط خواجه برای رسیدن به رضا و نیل به شادی پایدار در سه مرحله عبارتند از: ترک

تدبیر و منیت بنده، آرامش دل در زمان وقوع بلایا و سختی‌ها و در مرحله آخر تسلیم محض بودن در برابر احکام و اراده الهی و ترک اختیار در برابر حق است.

۲.۱.۳ رجاء و شادی

روانشناسی مثبت در نگاه به آینده به امیدواری و خوش‌بینی نظر دارد؛ امید یکی از سازه‌های بنیادین این علم به شمار می‌رود. «هیجان‌ات مثبت در مورد آینده شامل ایمان، باور، اعتماد، امید و خوش‌بینی است. خوش‌بینی و امید باعث مقاومت بهتر در برابر افسردگی در مواقع برخورد با رویدادهای بد، عملکرد بهتر در کار و سلامت جسمی بهتر می‌شوند» (سلیگمن، ۱۳۹۱: ۱۱۳). امید عبارتست از «ظرفیت ادراک‌شده برای تولید مسیرهایی به سمت اهداف مطلوب و انگیزه ادراک‌شده برای حرکت در این مسیرها» (Snyder, 2000: 73). بنابراین امید در روانشناسی مثبت‌گرا به معنی انتظار مثبت برای نیل به اهداف است. همه‌امهات متون عرفانی بخشی را به بحث درباره این حالت ذهنی و قلبی اختصاص داده‌اند. این واژه در آموزه‌های قرآنی و عرفانی «رجاء» نامیده می‌شود و با خوف همراه است: «یقین را دو پر است؛ یکی ترس و دیگری امید، که تواند که به یک پر بپرد» (انصاری، ۱۴۰۱: ۳۶). عرفا اغلب با استناد به آیات قرآن درباره تعادل بین خوف و رجاء سخن گفته‌اند:

بزرگان عرفان در تعریف رجاء عباراتی مانند: سکون قلب به سبب حسن وعده، اطمینان به وجود خداوند کریم، انتظار خیر داشتن از کسی که خیر به دست اوست، قرب قلب از ملاطفت رب و شادمان شدن به فضل خداوند به کار برده‌اند (دهباشی، ۱۳۹۴: ۲۲۰).

خواجه عبدالله انصاری نیز در باب دوم به نام ابواب، یکی دیگر از خاستگاه‌های شادی را رجاء (امید)، در مرتبه نهم و بعد از خوف در سه درجه می‌داند:

جدول ۲. کدهای آزاد، مقوله‌های فرعی و مضمون اصلی رجاء

مضمون اصلی	مقوله‌های فرعی	کدهای آزاد
هیجان‌ات مثبت در زمان آینده (رجاء)	بدایت رجاء	برانگیزاننده سالک به تلاش و پدیدآورنده لذت در سالک، بیدارکننده طبع‌ها به ترک منهیات (انصاری، ۱۳۷۹: ۷۶)
	رجاء اهل ریاضت	ترک خوشی‌ها و لذت‌ها، پرهیز از ماسوی‌الله و امید به حق (همان، ۷۷)

مضمون اصلی	مقوله‌های فرعی	کدهای آزاد
	رجاء صاحبان دل‌های پاک	امید لقاء و دیدار حق، برانگیزاننده میل و اشتیاق شدید به قرب حق، گوشه‌گیری از خلق (همان، ۷۷)

هیجان مثبت امید در منازل السائرین دارای مضمون اصلی رجاء و سه مقوله فرعی بدایت رجاء، رجاء اهل ریاضت و رجاء صاحبان دل‌های پاک است:

۱.۲.۱.۳ مقوله فرعی بدایت رجاء

رجاء در مرتبه نخست رجاء به جزا و پاداش نیک است که سبب می‌گردد عبد زحمت عبادت را بر خود هموار کند و امید به فضل الهی باعث می‌گردد از عبادت لذت برد و به خشنودی و آسایش برسد. بنابراین امید در این مرحله، محرکی برای حرکت سالک یا تفکر عامل در روانشناسی مثبت‌گرا برای ادامه مسیر دشوار سلوک و ظهور شادی و لذت در وی است.

۲.۲.۱.۳ مقوله فرعی رجاء اهل ریاضت

در مرتبه دوم رجاء سالک با پایبندی به احکام شریعت به تزکیه نفس می‌پردازد و هر گونه لذت و خوشی را بر خود حرام می‌دارد و با تحمل ریاضت‌های دشوار و پرهیز از هرگونه وابستگی به ماسوی‌الله، به الطاف الهی امیدوار می‌ماند و این امر برانگیزاننده شادی در سالک است. بنابراین سالک با امید به الطاف حق هرگونه خوشی و لذت دنیوی را از خود دور می‌نماید و با قطع امید نمودن از دنیا و تعلقات آن به شادی حقیقی دست پیدا می‌کند.

۳.۲.۱.۳ مقوله فرعی رجاء صاحبان دل‌های پاک

درجه سوم که غایت رجاست، رجاء به لقاء و دیدار حق است که سالک همواره طالب و مشتاق وصل است و سرشار از شور و شادمانی؛ لذا شیخ به امیدی نظر دارد که فرد را به تلاش در این مسیر برمی‌انگیزد و در او لذت و سرور ادامه دادن مسیر و طاعت و بندگی خداوند را ایجاد کند.

خواجه به طور کلی رجاء را در دو محور اعتقادی و رفتاری مسبب شادی می‌داند؛ در بعد اعتقادی به تقویت عقاید و ارزش‌های الهی یعنی ایمان به توحید و یگانگی خداوند نظر

دارد و در بعد رفتاری سالک را به تزکیه و تهذیب نفس ترغیب می‌کند تا در نهایت شادی حقیقی را دریابد.

۳.۱.۳ مضمون اصلی محبت و شادی

محبت و استعداد عشق‌ورزیدن یکی از قابلیت‌های بین‌فردی فضیلت انسانیت در این گرایش است. این فضیلت دارای چند قابلیت اعم از: نوع‌دوستی (آزادگی و مهرورزی، مراقبت و همدردی)، دوست داشتن (روابط ارزشمند با دیگران، مراقبت و مشارکت متقابل) است (Car, 2004: 188). در این قابلیت افراد برای روابط نزدیک و صمیمانه با دیگران ارزش قائل هستند. عشق به معنای ارزش دادن به روابط نزدیک با دیگران و علاقه‌مندی به ارتباط با مردم است (Peterson, 2006: 254). طبق مطالب ذکرشده، بیشترین کارکرد محبت و عشق در روانشناسی مثبت‌گرا در تعامل مثبت با دیگران است.

«مستملی بخاری» معتقد است: «شادی به دوست یعنی تنها محبت او را در دل داشتن و فرح به آن را از همه چیز برتر دانستن» (مستملی، ۱۳۶۵، ج ۳: ۱۳۵۵). یکی از واژه‌های مترادف با محبت در عرفان، عشق است که به دو شاخه حقیقی و مجازی تقسیم می‌شود. از تفاوت‌های عشق مجازی و حقیقی در آن است که عشق مجازی خود منشأ خیلی از ناهنجاری‌های روانی و به هم ریختگی‌های اجتماعی است، اما عشق حقیقی منبع آرامش فکری و ذهنی است (see, Strenberg, 1989: 190). عشق عرفانی در مراتب بالا، به وحدت عشق، عاشق و معشوق ختم می‌شود و در مدارج پایین‌تر با قابلیت‌های نوع‌دوستی، خوش‌اخلاقی و تحمل رنج مردمان، ایشار و از خودگذشتگی در روانشناسی مثبت قابل مقایسه است. خواجه از عشق حقیقی در باب هفتم (احوال) با عنوان «محبت»، یاد کرده است و رأی خود را در این باره با آیه (یحبههم و یحبونه) (قرآن، مائده: ۵۴)، آغاز نموده و محبت را نخستین وادی از وادی‌های فنا می‌داند و سه درجه برای محبت قائل است که در جدول زیر نمایان است:

جدول ۳. کدهای آزاد، مقوله‌های فرعی و مضمون اصلی محبت

مضمون اصلی	مقوله فرعی	کدهای آزاد
خصایص مثبت (محبت و عشق)	محبت عوام	قطع‌کننده هرگونه وسواس، لذیذ ساختن طاعت و بندگی، عاملی برای تذلل بیشتر در پیشگاه خدا و لذت افزون‌تر

مضمون اصلی	مقوله فرعی	کدهای آزاد
	محبت خواص	عامل اینار حق بر غیر او، حریص ساختن زبان به ذکر حق، وابسته کردن قلب به مشاهده محبوب
	محبت خاص الخاص	ربانده عقل و فهم از محبت، قطع زبان عبارت و دقیق ساختن زبان اشارت، طالب وجه‌الله شدن، ترک غرض‌ها و عوض‌ها(ن.ک. انصاری، ۱۳۷۹: ۲۲۳-۲۱۹)

مضمون اصلی محبت در منازل السائرین، دارای سه مقوله فرعی محبت عوام، محبت خواص و محبت خاص‌الخاص است:

۱.۳.۱.۳ مقوله فرعی محبت عوام

درجه نخست محبت قطع‌کننده هرگونه وسواس و تردید از قلب سالک است زیرا محب فقط محبوب را مشاهده می‌کند و برای او خالص و مخلص گشته است. ویژگی‌های این مرتبه از محبت شامل: گوارا ساختن طاعت و بندگی، مایه تسلی از مصیبت‌هاست که از توجه و التفات به نعمات خداوند حاصل می‌شود و هرچه نعمت‌ها بیشتر باشد محبت بنده به خداوند افزون‌تر می‌گردد و هرچه بنده نیازمندتر باشد محبت وی نیز به خداوند بیشتر می‌شود. در مرتبه عوام، محبت ورزیدن به خداوند باعث شادی و لذت بردن از طاعت و بندگی و انجام تکالیف الهی می‌شود.

۲.۳.۱.۳ مقوله فرعی محبت خواص

مرتبه خواص محبتی است که باعث برگزیدن حق بر غیر او می‌گردد و زبان را بر ذکر حق مولع و حریص می‌سازد. این مرتبه محبت در اثر ملاحظه صفات حسناى الهی، تلاش و ریاضت در مقامات سلوک به دست می‌آید و سالک باید برای به این مرحله رسیدن دشواری‌های سلوک را پشت سر بگذارد که در نتیجه این مرحله قلب او به مشاهده محبوب وابسته می‌شود و لذت و شادمانی را درمی‌یابد؛ به گونه‌ای که محب به محبوب وابسته است و شادی را فقط در گرو این وابستگی می‌بیند.

۳.۳.۱.۳ مقوله فرعی محبت خاص‌الخاص

سرانجام نهایت محبت در این درجه است که باعث ربودن عقل و فهم از محب، قطع کردن زبان عبارت و دقیق کردن زبان اشارت می‌گردد. خواجه این مرتبه را قطب و محور سلوک

الی الله می‌داند چرا که مراتب اول و دوم محبت زبانی را شامل می‌شود اما در اینجا سالک به علت مشاهده جمال محبوب در حالت سکر و سرمستی عارفانه قرار می‌گیرد و نهایت محبت و شادمانی را با تمام وجود خویش، در می‌یابد. غایت محبت که مختص مقربان درگاه است، حالتی ست که هوش و عقل محب به علت تقرب به وصل الهی زایل می‌گردد و فرد غرقگی و استغراق را تجربه می‌کند. این مرحله با غرقگی در روانشناسی مثبت‌گرا مشابهت دارد؛ «غرقگی در فعالیت‌ها زمانی اتفاق می‌افتد که تعادل بین چالش‌ها و مهارت‌ها از سطحی که برای تجربیات روزمره معمولی وجود دارد، فراتر می‌رود» (Csikszentmihalyi, 1996: 125).

۲.۳ نمودهای شادی در منازل السائرین

جلوه‌های شادی در منازل السائرین، در دو باب «احوال» و «ولایات» آمده است؛ خواجه مفاهیم متعددی از جمله:

«شوق»، (کاشانی، ۱۳۷۹: ۲۳۱)؛ «برق»، (همان: ۲۳۸)؛ «ذوق»، (همان: ۲۴۰)؛ «سرور»، (همان: ۲۵۴)؛ «غرق»، (همان: ۲۶۷)؛ «بسط» (همان: ۲۸۶) و «سکر»، (همان: ۲۸۹) برای توضیح هیجان شادی به کار برده است که در این جستار به تحلیل چهار مورد: وجد، سرور، سکر و غرق که بیشترین تطابق را با مبحث غرقگی در روانشناسی مثبت‌گرا دارا هستند، اکتفا می‌شود.

جدول ۴. کدهای آزاد، مقوله‌های فرعی و مضمون اصلی وجد، سکر، سرور و غرق

مضمون اصلی	مقوله فرعی	کدهای آزاد
هیجانان مثبت (شادی)	وجد عامه	شعله‌ای از شهودی قَلَق آور، عارضی ناگهانی، بیدارکننده و غفلت‌زدا، فرودآمدن معانی از عالم قدس بر عقل
	وجد سالک	هشیارکننده روح، شهود ذات حق به ذات حق، تجلی اسماء الهی بر بنده
	نهایت وجد	رباینده بنده از دو جهان، قرارگرفتن در مقام عبودیت ذاتی، محو شدن بنده در عین حقیقت مطلق (کاشانی ۱۳۷۹: ۲۳۳-۲۳۱)
	ابتدای سکر	زوال صبر در اثر قوت طرب، تنگی از پرداختن به خبر با وجود پابرجا بودن تعظیم
	میانۀ سکر	فرو رفتن در امواج دریای شوق با وجود تمکن در علم با عمل و رعایت تقوا
	غایت سکر	غرقه‌شدن در دریای سرور، از دست دادن صبر بر دوری محبوب، تحیر و آشفتگی (همان، ۲۸۹-۲۹۰).
	سرور ذوق	نامی برای شادمانی جامع، شادی خالص از هرگونه حزن، زایل کننده سه حزن ناشی

مضمون اصلی	مقوله فرعی	کدهای آزاد
		از بیم بازماندن از راه، تاریکی جهل و پراکنده شدن خاطر
	سرور شهود	برطرف‌کننده حجاب علم، آزاد ساختن بنده از تکلف در عبادت، نفی‌کننده اختیار، سرور حاصل از شهود، فانی شدن ذات و صفات بنده در حق
	سرور اجابت	سرور در اثر شنیدن اجابت، محو‌کننده وحشت، فانی در ذات، خندیدن روح در اثر مشاهده جمال ذات حق (همان، ۲۵۴-۲۵۶)
	بدایت غرق	استغراق در مقام قرب، غیر را ندیدن، فانی شدن احکام علم در احکام حال، ایمن گشتن از هرگونه گمراهی
	میانۀ غرق	صعود سالک به ذات حق با نور کشف (سیر بالله و مع الله)، سیر با مشهود، حس نکردن وجود خویش
	نهایت غرق	غرقه‌گشتن شواهد (تجلیات اسماء و صفات) در جمع، رهایی یافتن از همت‌های پست و ناچیز، زنده شدن در مقام بقاء بعد از فناء (همان، ۲۶۹-۲۶۷).

همان‌گونه که در جدول فوق نمایان است، مضمون اصلی شادی در منازل‌السائرين به طور خاص، دارای چهار مقوله فرعی تحت عنوان نمودهای شادی: ۱. وجد ۲. سکر ۳. سرور ۴. غرق است که در این پژوهش بررسی می‌شود.

طبق روال متعارف، خواجه هر کدام از این حالات را درجه‌بندی کرده و برای هر یک آثاری برشمرده است که هر مرتبه از مراتب فوق، مقدمه‌ایست برای رسیدن سالک به درجه بالاتر وجد، ذوق، سرور، و غرق که در نهایت همگی به وصل و استغراق در محبوب حقیقی می‌انجامد. در این قسمت هرکدام از موارد به طور کلی بررسی می‌شود و به دلیل جلوگیری از طولانی شدن مطلب درجات هر مؤلفه به طور جداگانه ذکر نشده است.

در متون عرفانی ما جاری بودن با واژه‌هایی چون: مستی، بیخودی، بی‌خبری و بیهشی بیان شده است (پیرانی، ۱۳۹۲: ۳۴۴). غرقگی در منازل‌السائرين در قالب واژگانی مانند: وجد، ذوق، سرور، غرق مشاهده می‌شود. نخستین نمود شادی در منازل‌السائرين وجد است:

۱.۲.۳ وجد

وجد، یکی از حالات و منازل سلوک است که کیفیت آن به زبان عبارت، بیان کردنی نیست؛ کاشانی در مصباح‌الهدایه در این باره می‌گوید: «مراد از وجد واردی‌ست که از حق تعالی بر دل آید و باطن را از هیأت خود بگرداند با احداث وصفی غالب چون حُزنی یا فَرَحی» (کاشانی، ۱۳۸۹: ۱۳۵). حالت وجد نمودار یکی از هیجانات مثبت در روانشناسی

مثبت‌گراست و فرد در این حالت شادی و لذت را تجربه می‌کند اما وجد در عرفان به لذتی عمیق و نهادینه شده در عارف اشاره دارد که هیجانی زودگذر نیست که صرفاً از حواس ظاهر و در اثر مسائل دنیوی سرچشمه گرفته باشد، بلکه می‌توان از کلام خواجه در این باره فهمید ناشی از تلاش مستمر و سفری درونی در راه خودسازی است که با به‌کارگیری فضایل معنوی و الهی بدان نائل شده است. در منازل السائرین وجد واجد بر اساس مطالب درج‌شده در جدول بالا، در مراتب اول و دوم تا حدی به بهره و حفظ نفس آلوده است؛ در وهله نخست وجد ابتدا سبب زدودن غفلت از روح و تقویت فکر و بینش می‌گردد؛ این حال ممکن است با شنیدن یا مشاهده جلوه‌ای از جلوات حق و یا گشوده‌شدن بابی از معانی غیبی بر سالک پدیدار شود و موجب هشیاری وی شود، که گاهی این تأثیر باقی و گاهی فناپذیر است. در مرتبه دوم که حدواسط مرحله اول و سوم است، وجدی است که مدرک عقل است؛ در این مرتبه شنونده، بیننده و یا شاهد فکر بوسیله نیروی عقل ادراک می‌کند؛ عقل با نور قدسی، معانی غیبی را در درک می‌کند، مانند کیفیت خلق اشیاء و تدبیر موجودات و معرفت اسماء و صفات (بنگرید به. تبادکانی، ۱۳۸۲: ۳۵۳).

۲.۲.۳ سکر

سکر یکی از اصطلاحات و حالات عرفانی است که به همراه صحو در عرفان اسلامی از دوگانه‌های بحث‌برانگیز در میان عرفا بوده است که علت این اختلافات توصیف و گزارش عرفا از این واژه‌ها بر مبنای مشرب عرفانی و اختلاف در تجربه عرفانی آنها بوده است.

«نظریه سکر اولین بار در عرفان به شکلی نسبتاً ساختارمند از سوی بایزید بسطامی مطرح شد» (سلطانی و یوسف‌پور، ۱۳۹۶: ۳۲). هجویری به نقل از بایزید در تعریف سکر می‌گوید: «سکر بر زوال آفت و نقص صفات بشریت و ذهاب تدبیر و اختیار وی و فناى تصرفش اندر حق خود به بقای قوتی که اندر او موجود است» (هجویری، ۱۳۸۰: ۲۳۰). همچنین وی سکر را به دو نوع تقسیم سکر مودتی و سکر محبتی که در اثر مشاهده نعمت و صاحب نعمت برای سالک به دست می‌آید، تقسیم می‌کند:

«سکر مودتی معلول باشد که تولد آن از رؤیت نعمت بود و سکر محبتی، بی‌علت بود که تولد آن از رؤیت مُنعم بود» (هجویری، ۱۳۸۰: ۲۳۳). عرفا برای سکر مؤلفه‌هایی برشمرده‌اند که در اینجا سه مؤلفه را نام می‌بریم: ۱. سکر در دیدگاه عارفان از مقامات محبین است: «گاهی سالک از غلبه بسط به مقام سکر و بیخودی می‌رسد، این مقام

اختصاص به محبین دارد» (قیصری، ۱۳۷۰: ۶۲۳؛ طارمی، ۱۳۷۷: ۵۱۴). ۲. زوال عقل و قوه تمیز از خصایص دیگر سکر است: «او را سکران آنگاه خوانند که از تمیز غایب باشد» (مستملی، ۱۳۶۳: ۱۴۸۸) ۳. زوال صبر و شکیبایی: «سکر در این باب اسمی است که اشارت می‌کند به وی به سقوط تمالک و اختیار، زوال صبر و طاقت» (تبادکانی طوسی، ۱۳۸۲: ۴۳۹).

۳.۲.۳ سرور

«سرور در لغت به معنی «شادمانه کردن، شادکردن و شاد گردیدن» است (دهخدا، ۱۳۴۱). این واژه در قاموس عرفا، نوعی شادی ست که از طریق وصال با خداوند جسم و جان را فرا می‌گیرد. همچنین برخی گفته‌اند: فَرَح و سرور دو اسم مترادف‌اند، اما فَرَح اغلب درباره لذات دنیوی کاربرد دارد و سرور به لذات اخروی برمی‌گردد (سجادی، ۱۳۷۴: ۴۶۴). خواجه در مقام هفتاد و چهارم از کتاب منازل السائرین می‌نویسد: «سرور نامی ست برای شادمانی و ابتهاج جامع (آن شادمانی ست که ظاهر و باطن بنده را فرا می‌گیرد)... سرور از فَرَح صاف‌تر و خالص‌تر است... سرور بر سه درجه است: سرور ذوقی، سرور شهود، سرور شنیدن اجابت» (انصاری، ۱۳۷۹: ۲۵۵). درجه نخست سرور، سه اندوه را از بین می‌برد: ۱. اندوه بازماندن از راه ۲. اندوه تاریکی و جهل ۳. اندوه پراکنده‌شدن خاطر. درجه دوم سرور، سرور شهود است، که زایل‌کننده علم حصولی ست؛ در این سرور سالک از اختیار خویش آگاه نیست، بلکه آن را از فیض خدا می‌داند.

۴.۲.۳ غرق

«غرق» در لغت به معنی «غرق شدن، آب از سر کسی گذشتن و فرو رفتن در آب است» (دهخدا، ۱۳۴۱: ذیل واژه غرق). در اصطلاح عرفا «غرق، گذشتن از مقام تفرید و استغراق در مرتبه جمع است» (سجادی، ۱۳۷۴: ۶۰۶). خواجه در تعریف غرق معتقد است: «غرق به حال کسی اشاره می‌شود که در وسط مقام ولایت است و در لا به لای امواج غرقه گشته است و از حد تفرق (با غیبت از دیدن غیر)، گذشته است» (انصاری، ۱۳۷۹: ۲۶۷). در ادامه برای غرق سه درجه ذکر می‌کند؛ درجه اول: غرقه گشتن علم در عین حال (صاحب این حال مردی است که به استقامت در راه دست یافته است و از گمراهی‌ها نجات یافته است). درجه دوم: غرقه گشتن اشاره در کشف است (صاحب این حال مردی است که با

مشهود خود سیر می‌کند و سیرش بالله و مع‌الله است؛ درجه سوم غرقه‌گشتن شواهد در جمع است (صاحب این حال مردی است که انوار اولیت او را فرا گرفته و در نتیجه از همتهای پست رهایی می‌یابد) (همان، ۲۶۹-۲۶۷). بنابراین خواجه اعتقاد دارد سالک زمانی در حالت غرق قرار می‌گیرد که علم و احوالات باطنی را کنار بگذارد و به تمامی در هستی حق غرقه شود که این امر به یک باره اتفاق نمی‌افتد و فرایندی تدریجی است که با طی کردن مراحل طریقت و رفع حجاب‌های ظلمانی ظاهری و باطنی و حصول شایستگی‌های روحی برای سالک حصول می‌یابد که در نهایت منجر به فنای عارف در معبود می‌شود و او را در حالت غرقگی و بی‌خوابی قرار می‌دهد. بر اساس مؤلفه‌های غرقگی از دیدگاه سلگمن، توصیف غرقگی در منازل السائرین این‌گونه است که در پی تشخیص هدف سالک، که اتصال با حقیقت برتر است، او برای نیل به این هدف با تمام قوای روحی و جسمی خود در سیر و سلوک قرار می‌گیرد و توانایی‌های خویش را به چالش می‌کشد و در معرض انواع ابتلاها قرار می‌گیرد، هر چه پیش‌تر می‌رود با کسب مهارت‌های روحی و طی مراتب طریقت، از ظرفیت روحی بیشتری برخوردار می‌شود و بیش از پیش برای تجارب معنوی و تجلی انوار ربوبی مستعدتر می‌گردد و به جایی می‌رسد که وجود مادی و مجازی خود را به فراموشی می‌سپارد، اتصال وی با عالم خارج قطع می‌شود و در نهایت به فنای فی‌الله می‌رسد، در این حالت عارف غرقگی را به طور کامل تجربه می‌کند و حالاتی مانند وجد، سکر، سرور و در نهایت غرق را در می‌یابد که در این حالت زمان برای وی متوقف می‌شود و در اثر مشاهده و مکاشفه انوار ربوبیت از هستی و منیت خویش آزاد می‌گردد و به سایه‌ای بدل می‌شود. همه این حالات به علت تأثیر اکسیر عشق الهی در مس وجود سالک است که او را از قید زمان و مکان رها می‌سازد و عارف را در عالم حیرت و سرگشتگی محض فرو می‌برد و باعث می‌شود با تجربه حالات وجد، سکر، سرور و غرق، شادی از جنس خشنودی را دریابد.

۴. وجوه تشابه و تباین مضمون شادی در دو مکتب

تفاوت	شبهات
۱. روی‌گردانی خواجه عبدالله از شادی دنیوی و شادی به حق تعالی ۲. تفاوت در هدف غایی و متعلق شادی در دو دیدگاه: نامشخص بودن هدف غایی در نظریه سلگمن شادی صرفاً در زندگی روزمره. تقرب به	۱. توجه به لذت‌های غیرحسی در هر دو مکتب و همسویی نگاه خواجه با رویکرد سعادت‌گرا و شادی از جنس خشنودی در روانشناسی مثبت‌گرا ۲. برتری لذت‌های مبتنی بر فضیلت و نقش آنها در

شباهت	تفاوت
ایجاد شادی پایدار در هر دو مکتب.	خداوند و خشنودی وی به عنوان متعلق شادی در منازل السائرین
۳. وجود رابطه مثبت معنادار بین شادی و نگرش دینی در منازل السائرین و روانشناسی مثبت‌گرا.	۳. در روانشناسی مثبت‌گرا زندگی معنادار که یکی از سطوح زندگی شادمانه است بعد از زندگی لذت‌بخش و مشتاقانه آمده است در حالی که در منازل السائرین قرب خداوند در همه ابعاد زندگی از ابتدا تا انتهای طریقت به عنوان والاترین منشأ معنا در زندگی مدنظر سالک است.
۴. استفاده از توانمندی‌های خود فرد در نیل به شادی: در منازل السائرین فضایی مانند عشق، رجاء، رضا و معرفت الهی و در روانشناسی مثبت‌گرا: قدرشناسی، بخشش، امید و تاب‌آوری.	۴. کمال لذت و خشنودی در منازل السائرین: معرفت و انس با خداوند و فنا در معشوق الهی و رسیدن به مرتبه توحید؛ در روانشناسی مثبت‌گرا در اثر انجام فعالیت‌هایی هدفمند با به کارگیری قابلیت‌های شخص.
۵. شباهت برخی از مؤلفه‌های غرقگی و جاری‌بودن در روانشناسی مثبت‌گرا با برخی از نمودهای شادی در منازل السائرین از قبیل: وجد، سرور، سکر و غرق ماندن: قرارگرفتن در حالت ناهشیاری، از دست دادن قوه تمییز و توقف زمان.	۵. مبنای لذت در منازل السائرین خدامحوری است اما در روانشناسی مثبت‌گرا لذت‌های مادی و حب نفس است.
۶. معناداربودن زندگی عاملی در ایجاد شادی در دو دیدگاه.	۶. مضمون اصلی شادی در منازل السائرین دارای مقوله‌های فرعی: وجد، سرور، سکر، غرق، ذوق و ... دارای درجات و مراتب است اما روانشناسی مثبت‌گرا فقط به عوامل شادی‌بخش مانند تاب‌آوری، امید، بخشش و رضایتمندی پرداخته است.
	۷. جهت‌گیری مذهبی در روانشناسی مثبت‌گرا برون‌گرایانه است که در این حالت مذهب و معنویت به عنوان ابزاری برای تأمین نیازهای مادی و جسمی است اما جهت‌گیری مذهبی در منازل السائرین از درون نشأت می‌گیرد و سالک با تمام وجود در راه قرب به حق تعالی می‌کوشد و معنویت برای وی اصل است و نه فرع.
	۸. تفاوت عمق و گستره غرقگی در منازل السائرین که بر مبنای خدامحوری ست اما در روانشناسی مثبت‌گرا اوج غرقگی به دنبال فعالیت‌های انسان محوری چون کوهنوردی، مطالعه، ورزش و ... به دست می‌آید که اساس آن حب نفس است.
	۹. عدم تشخیص و تعالی هدف غایی در غرقگی در روانشناسی مثبت‌گرا و متعالی‌ترین هدف در منازل السائرین یعنی رسیدن به قرب الهی و در نتیجه تجربه اوج غرقگی و شادی پایدار.

۵. نتیجه‌گیری

هدف تحقیق حاضر بررسی نمودهای شادی در منازل السائرین و روانشناسی مثبت‌گرا به روش تحلیل محتوای کیفی و تطبیقی است. با بررسی تطبیقی شادی در روانشناسی مثبت‌گرا و منازل السائرین به این نتیجه رسیدیم که در روانشناسی مثبت‌گرا سه رویکرد درباره شادی وجود دارد: رویکرد زندگی لذت‌گرایانه، متعهدانه و معناگرایانه. در بین این سه رویکرد معنویت و ایمان مذهبی عامل مهم برای شادی در رویکرد دوم و سوم است که با عوامل خلق شادی در منازل السائرین که عبارتند از: رضا، رجاء و محبت در برخی ابعاد تطابق دارد با این تفاوت که محور اصلی عوامل خلق شادی در منازل السائرین در گرو

ارتباط با خداوند، شناخت و معرفت به او، رضا، رجاء و محبت به معبود الهی خلاصه می‌شود. هر کدام از این عوامل طبق روش تحلیل محتوای جهت‌دار شامل سه بخش کدهای آزاد که شامل: عباراتی کوتاه که به صورت نمادین خصیصه‌ای چشمگیر از عوامل و نمودهای شادی در منازل السائرین را نشان می‌دهد. مقوله‌های فرعی که به درجات سه‌گانه مفاهیم عرفانی در منازل السائرین اشاره دارد و مضمون اصلی که بیانگر هیجان‌های مثبت سه‌گانه در روانشناسی مثبت‌گرا و مصداق آن در دیدگاه خواجه عبدالله است که در جداول ترسیم شده اند. در قسمت دیگر تحقیق نمودهای شادی در منازل السائرین با غرقگی در روانشناسی مثبت‌گرا تطبیق داده شد. غرقگی نظریه‌ای در روانشناسی مثبت‌گراست که هیجانات مثبتی مانند لذت، نشاط، شور و شغف را در برمی‌گیرد، اما بخش اصلی جاری بودن فقدان هیجان و نبود هوشیاری ست که موجب ایجاد سرمایه روانشناختی می‌شود و انسان در آینده از مزایای آن بهره‌مند می‌شود. هیجان مثبت شادی در منازل السائرین به طور خاص، دارای چهار مقوله فرعی (وجد، سکر، سرور و غرق) است، این احوالات، نمودهای غرقگی در روانشناسی مثبت‌گرا است که هر کدام از این احوالات در منازل السائرین به سه درجه: عام، خاص و خاص‌الخاص تقسیم شده‌اند و از آنجایی که سالک با تجربه هر یک از این حالات در بیخودی و فراموشی هستی مجازی قرار می‌گیرد و اوج شادمانی را با رسیدن به قرب الهی تجربه می‌کند در غرقگی فرو می‌رود. طبق مطالب ذکر شده گفتنی است نوع شادی در منازل السائرین با مؤلفه‌های سه‌گانه شادی از قبیل: هیجان مثبت، مجذوب‌شدن و معناداربودن در روانشناسی مثبت‌گرا در حالات مختلف ظاهری و مادی با یکدیگر همپوشانی دارند و شادی در هر دو رویکرد به عنوان عاملی مؤثر در خودسازی، پرورش استعدادهای درونی و تقویت صفات و توانمندی‌های مثبت انسانی، مورد توجه است اما در شادی مبتنی بر معنویت در منازل السائرین کانون اصلی خلق شادی وابسته به عواملی مانند: شناخت و معرفت نسبت به خداوند، رضا، رجاء و محبت به معبود الهی است و در تطبیق مبحث غرقگی در روانشناسی مثبت‌گرا با مفاهیم وجد، سکر، سرور و غرق در منازل السائرین از لحاظ حالات ظاهری مانند: شور، شغف، شوق و ناهشیاری و توقف زمان با یکدیگر شباهت دارند اما در گستره غرقگی در عرفان که بر مبنای خدامحوری است و در عدم تعالی و تشخیص هدف غایی در روانشناسی مثبت‌گرا و تعالی هدف در منازل السائرین یعنی قرب الهی و نیل به شادی پایدار با یکدیگر تفاوت دارند. بنابراین شادی در منازل السائرین شادی به حق تعالی و از جنس الوهی است و با هیچ یک از امور مادی و

دنیوی مرتبط نیست و می‌توان گفت با رویکرد سعادت‌گرا در روانشناسی مثبت‌گرا همسویی دارد.

پی‌نوشت

۱. درباره ارتباط رضا و ایمان به خدا (اصغری‌مهر و همکاران، ۱۴۰۱: ۹) در مقاله: «کسب رضایتمندی در مثنوی مولوی با رویکرد نظریه مثبت‌گرایی سلیگمن» نوشته‌اند: «در یافته‌های این علم رسیدن به خشنودی حاصل ایمان به خداست؛ آن هنگام که انسان یقین دارد قدرتی شکست‌ناپذیر از او حمایت می‌کند و خواسته‌هایش را برآورده می‌کند، می‌تواند رها از هر گونه فشار عصبی احساس رضایت و شادمانی کند».

کتاب‌نامه

قرآن کریم

- انصاری، خواجه عبدالله (۱۳۷۹). شرح منازل السائرین، عبدالرزاق کاشانی، انتشارات: آیت اشراق.
- ابوطالب المکی، محمد بن علی (۱۳۹۴). قوت القلوب فی معامله المحبوب، قاهره: مکتبه احمد البابی.
- اصغری‌مهر، فاطمه صغری؛ آذر، امیراسماعیل و زیرک، ساره (۱۴۰۱). «کسب رضایتمندی در مثنوی مولوی با رویکرد نظریه مثبت‌گرایی سلیگمن»، پژوهش‌های بین‌رشته‌ای ادبی، پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی، دوفصلنامه علمی (مقاله علمی-پژوهشی)، سال ۴، شماره ۸، پاییز و زمستان، ۱-۲۹.
- تبادکانی طوسی، شمس‌الدین محمد (۱۳۸۲). تسنیم/المقربین شرح فارسی منازل السائرین خواجه عبدالله انصاری، تصحیح و تنظیم محمد طباطبایی بهبهانی، تهران: کتابخانه، موزه و مرکز اسناد مجلس شورای اسلامی.
- خسروپناه، عبدالحسین (۱۳۹۶). فلسفه شناخت، قم: دفتر نشر معارف.
- دهخدا، علی‌اکبر (۱۳۴۱). لغت‌نامه، زیر نظر محمد معین و جعفر شهیدی، با نظارت مؤسسه لغت‌نامه دهخدا، تهران: دانشگاه تهران.
- سجادی، سید جعفر (۱۳۷۴). فرهنگ اصطلاحات و تعبیرات عرفانی، چاپ هفتم، تهران: طهوری.
- سلطانی، بهروز؛ یوسف‌پور، محمدکاظم (۱۳۹۶). مؤلفه‌های سکر در متون عرفانی، کاوش‌نامه زبان و ادبیات فارسی، شماره ۳۵، صص ۳۱-۶۰.
- سلیگمن، مارتین (۱۳۸۸). شادمانی درونی، مترجم: گروه مؤلفان، مصطفی تبریزی، تهران: دانژه.
- سلیگمن، مارتین (۱۳۹۱). از بدبینی به خوش‌بینی، ترجمه مهدی قرچه داغی، تهران: پیکان.

بررسی شادی در منازل السائرین ... (زهره سادات موسوی و دیگران) ۳۷۳

- طارمی، صفی‌الدین محمد (۱۳۷۷). *انیس‌العارفین*، تحریر فارسی شرح عبدالرزاق کاشانی بر منازل السائرین خواجه عبدالله انصاری، به تحقیق علی اوجبی، تهران: روزنه.
- قیصری، داودبن محمود (۱۳۷۰). *شرح مقدمه قیصری بر فصوص‌الحکم*، جلال‌الدین آشتیانی، تهران: امیرکبیر.
- کاشانی، عزالدین، محمودبن علی (۱۳۸۹). *مصباح‌الهدایه و مفتاح‌الکفایه*، با تصحیح و مقدمه و تعلیقات جلال‌الدین همایی، تهران: نشر هما.
- مستملی بخاری، اسماعیل (۱۳۶۵). *شرح‌التعرف لمذهب‌التصوف*، تصحیح محمد روشن، تهران: اساطیر.
- مهرداد، ندا؛ حق‌دوست، سیده فاطمه و سید فاطمی، نعیمه (۱۳۹۵). *تحلیل محتوای کیفی*، تهران: بشری مرکز نشر علوم پزشکی.
- مگیار، موئی؛ جینا، ال (۱۳۹۷). *فنون روانشناسی مثبت‌گرا*، ترجمه فریده براتی سده، تهران: رشد.
- رضاپور، زینب (۱۳۹۶). «تحلیل رابطه رضا و شادمانی در عرفان اسلامی»، *نشریه عرفانیات در ادب فارسی*، پاییز، شماره ۴۶، صص ۳۰-۵۱.
- پیرانی، منصور (۱۳۹۲). «نگاهی به شعر حافظ با رویکرد روانشناسی مثبت‌نگر مارتین سلیگمن»، *هفتمین همایش پژوهش‌های زبان و ادب فارسی*، دانشگاه هرمزگان، ۳۳۸-۳۵۷.
- میرباقری‌فرد، سید علی اصغر؛ خوشحال دستجردی، طاهره و رضاپور، زینب (۱۳۹۳). «تبیین رویکرد عرفای مسلمان نسبت به فرح و شادمانی با توجه به آیات و روایات»، *دوفصلنامه انسان‌پژوهی دینی*، ش ۳۱، سال یازدهم، صص ۹۷-۱۲۴.
- هجویری، ابوالحسن علی‌بن عثمان (۱۳۸۰). *کشف‌المحجوب*، تصحیح ژوکوفسکی، تهران: انتشارات طهوری.

- Argyle, M. (2001). "Personality, Self-Esteem and Demographic Predictions of Happiness and Depression", the Journal of Personality & Social Psychology, 32 (8), P.912-920.
- Car, A. (2004)., *Positive Psychology: The Science of happiness and human strengths*.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). "If We are so Rich, Why are not We Happy?", *American Psychologist*, 54(10), P.821-827.
- Csikszentmihalyi, M. (1996). *Creativity: Flow and the psychology of discovery and invention*. New York: Harper Collins Publishers.
- Eysenck, H.J. (1990). *Happiness, Fact and Myths*, London: Lawrence Erlbaum.
- Hills, P., Argyle, M. (1998). *Musical and religious experiences and their relationship to happiness*. *Personality and Individual Differences*, 523-535.

- Hsiu-Fang, & Shannon, S. E. (2005). *Three Approaches To Qualitative Content Analysis. Qualitative Health Research*. November -Holloway, I. (1997) Basic Concepts For Qualitative Research. London: Blackwell.
- Hefferon Kate and Ilona Boniwell (2004). *Positive Psychology, Theory, Research and Applications*.
- Myers, D. G., & Diener, E. (2001). *Who is happy? Psychological Science*, 6, 10- 19. King, L.A. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90, 179-196.
- Merriam, D. G. (1964). *"Exploring Psychology"*. New York: Worth Publisher.
- Neuman, D. A. (2006). *Social Work Research methods: Qualitative and Quantitative Approaches*, Boston: Allyn & Bacon.
- Paragament, K.I (1999). "Religions and Search for Control in the Hospital Waiting Room", *Journal of Health Psychology*, 4(3), P.327-341.
- Peterson, C. (2006). *Positive Psychology Progress. Empirical Validation of Interventions. Am Psychol*, 410-421.
- Rashid, T., & Seligman, M. E. P. (2013). *Positive psychotherapy: A treatment manual*. New York: Oxford University Press.
- Ryff, C. D (1989). *Happiness is everything or is it? Exploration On the meaning of Psychological well-being. Journal of Personality and social Psychology*. 57(6), 1069-1081.
- Saldana, J. (2013). *The coding manual for qualitative reasearchers*, Thousands Oaks, CA: sage.
- Snyder, C. R., *Handbook of Hope: (2000), Theory, measures and Applications*, USA, Acaemic Press.
- Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). *Positive psychotherapy. American Psychologist*, 61 (8), 774-778/781-786.
- Sterenberg, R. J. (1989). *The nature of love. Journal of Personality and social Psychology*, 55, 345-356.
- Zuckerman, M. (1979). *Sensation seeking: Beyond the optimal level of arousal*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.