

Development of "Shadjani" Model Based on Rumi's Perspective

Seyyed Maryam
Farshadan *

PhD in Counseling, Allameh Tabataba'i
University, Tehran, Iran

Masoume Ismaili 

Professor, Counseling Department, Faculty of
Psychology and Educational Sciences, Allameh
Tabataba'i University, Tehran, Iran

Ahmad Borjali 

Professor, Counseling Department, Faculty of
Psychology and Educational Sciences, Allameh
Tabataba'i University, Tehran, Iran

Abstract

The present study aims to develop the "Shadjani" model based on Rumi's perspective. This is qualitative research and the method used in this research is the method of content analysis (theme) which has been obtained through study and research in six volumes of Masnavi Manavi. For extracting the "Shadjani" pattern, after initial analysis of the text of Masnavi books, the basic codes of Masnavi poems were extracted and merged and combined into "main" and "peripheral" themes. Through combination of 35 peripheral themes, we achieved 10 main themes, including Presence, Silence, Patience and Persistence, Gratitude and Satisfaction, Acceptance and Submission, Awareness Raising, Enlightenment and Wisdom, Realizing Authentic Self, Love, Unity, and Oneness. In the second step, the extracted model was evaluated by a group of experts (specialists), and the content validity of the model was assessed based on the method of Waltz & Bausell (Content Validity Index, CVI henceforth). The results showed that the components of the "Shadjani" model, based on Rumi's view, are concepts that have been considered in psychology and in Existential theories, especially Positivist Psychology, but, despite the apparent overlaps, due to differences in the viewpoints and the basis of formation they differ in content.

Keywords: Shadjani, Rumi, Masnavi Manavi.

* Corresponding Author: farshadan.m@gmail.com

How to Cite: Farshadan, S. M., Ismaili, M., Borjali, A. (2023). Development of "Shadjani" Model Based on Rumi's Perspective, *Journal of Culture of Counseling and Psychotherapy*, 14(55), 1-31.

تدوین الگوی شادجانی مبتنی بر دیدگاه مولانا

سیده مریم فرشادان *

دکتری مشاوره دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

معصومه اسمعیلی

استاد تمام گروه مشاوره، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه

علامه طباطبائی، تهران، ایران

احمد برجعلی

استاد تمام گروه مشاوره، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه

علامه طباطبائی، تهران، ایران

چکیده

پژوهش حاضر باهدف تدوین الگوی «شادجانی» مبتنی بر دیدگاه مولانا انجام گرفته است. پژوهش از نوع کیفی و روش مورد استفاده در این پژوهش، روش تحلیل مضمون (تم) بوده است که از طریق مطالعه و جستجو در شش دفتر مثنوی معنوی حاصل گردیده است. نتایج کار به این شکل حاصل گشته است که در گام اول برای استخراج الگوی شادجانی پس از آشنایی اولیه با متن دفاتر مثنوی، کدهای اولیه از اشعار مثنوی را استخراج نموده و از ادغام و ترکیب آن‌ها به مضامین پایه و فرعی و در نهایت از طریق تلفیق ۳۵ مضمون فرعی به ۱۰ مضمون اصلی که شامل حضور در لحظه، خاموشی و سکوت، صبر و ثبات قدم، شکرگزاری و رضایتمندی، پذیرش و تسلیم، هشیاری افزایی، روشن‌بینی و خردمندی، دستیابی به خود اصیل، عشق و وحدت و یکتایی، دست یافتیم. در گام دوم الگوی استخراج شده از طریق گروه متخصصان (خبرگان)، مورد ارزیابی قرار گرفت و روایی محتوایی الگو بر اساس شاخص روایی محتوایی (CVI) موردسنجش قرار گرفته و در نهایت اعتبار الگو تأیید گردید. نتایج پژوهش، نشان داد که مؤلفه‌های الگوی شادجانی، مبتنی بر دیدگاه مولانا، مفاهیمی هستند که در علم روان‌شناسی و در نظریه‌های وجودی و بالأخص روان‌شناسی مثبت‌گرا مورد توجه واقع شده‌اند، اما به دلیل تفاوت در نوع نگاه و اساس شکل‌گیری علی‌رغم هم‌پوشانی‌های ظاهری، از نظر محتوایی تفاوت‌هایی دارند.

کلیدواژه‌ها: شادجانی، مولانا، مثنوی معنوی.

مقدمه

برای مطالعه و تعریف مفهوم شادکامی^۱ با ابهام و دشواری‌هایی روبرو هستیم که حاصل پیچیدگی و چندجانبه بودن این مفهوم و نزدیکی و در هم تنیدگی آن با مفاهیمی مانند بهزیستی ذهنی^۲، رضایت از زندگی، بهزیستی روان‌شناختی^۳، شکوفایی و تعالی است (داینر و همکاران، ۱۹۹۹، وود و جوزف، ۲۰۱۰^۴، تومر^۵، ۲۰۱۱). لذا برای بررسی شادی و یا شادکامی، توجه به دو رهیافت کلی با عنوان «لذت‌گرا»^۶ و «سعادت‌گرا»^۷ لازم به نظر می‌رسد. دیدگاه لذت‌گرا (هدونیک) به قرن چهارم قبل از میلاد برمی‌گردد. برخی از فیلسوفان یونانی هدف از زندگی را تجربه لذت و به حداکثر رساندن آن می‌دانستند (ریان و دسی^۸، ۲۰۰۱). گروه دیگری از فلاسفه که پیروان دیدگاه سعادت‌گرا محسوب می‌شوند، دیدگاه لذت‌گرا را به چالش کشیده‌اند. به‌عنوان نمونه ارسطو بر این باور است که هر خواسته لذت بخشی ارزش دنبال کردن ندارد و شادی تولید نمی‌کند بلکه شادی واقعی در دنبال کردن زندگی با فضیلت است (مک‌گرگور^۹، ۲۰۱۰). به‌طور کلی در خصوص شادی، می‌توان گفت که شادی می‌تواند دو شکل متفاوت به خود بگیرد: شادی حسی، زودگذر و یا گذرا، لذت-جویانه و نوع دیگر آن شادی پایدار، معنوی، درونی، اصیل و درواقع شادی از راه پختگی و یا لذت سعادت‌طلبانه است (لینلی^{۱۰} و همکاران، ۲۰۰۶). در پژوهش پیش‌رو، شادی نوع دوم مدنظر است؛ درواقع بناست به‌نوعی از شادی و سرور پرداخته شود که مخصوص مکتب مولاناست؛ شادمانی که متفاوت از خوشی‌های زودگذراست، به دیگر سخن، شادی‌ای که معنوی، پایدار و باطنی است و درواقع شادی جان و شادی سعادت‌طلبانه است.

گر ندید آن شادجان این گلستان را شاد چیست گر نه لطف او بود پس عیش را بنیاد چیست

1. happiness
2. Subjective well being
3. psychological well being
4. wood, A. M, & Joseph, S.
5. Tomer, J. F.
6. hedonic
7. eudemonic
8. Ryan, G.M& Deci, E.L
9. MacGregor, S
10. Linely, P.A

(دیوان شمس، غزل ۳۹۲)

الگوها و نظریه‌هایی در خصوص شادکامی و مفاهیم متناظر آن وجود دارد، چنانچه سه نظریه سنتی شادکامی شامل نظریه‌های لذت‌گرایی، نظریه خواسته یا نیاز و نظریه فهرست اهداف، می‌باشد (پترسون، ۲۰۰۶). علاوه بر نظریه‌های سنتی بیان‌شده، در سال‌های اخیر هم نظریه‌ها و الگوهای در خصوص شادکامی و بهزیستی مطرح گردیده است. در نظریه شادکامی پایدار^۱، سطح شادکامی متأثر از سه مؤلفه عوامل وضعی یا ژنتیکی و عوامل محیطی که به ترتیب تعیین‌کننده ۵۰ و ۱۰ درصد از سطح شادکامی می‌باشند و ۴۰ درصد پایانی از سهم شادکامی، مربوط به عوامل اختیاری است که امیدبخش‌ترین قسمت است چراکه در کنترل اراده فرد می‌باشند (شلدون و لیوبومیرسکی، ۲۰۰۶). سلیگمن با ارائه نظریه شادکامی اصیل در سال ۲۰۰۲، عنوان کرد که شادکامی ناشی از سه عنصر متفاوت، احساس مثبت، مشغولیت و روابط مثبت، است. وی در سال ۲۰۱۱ تئوری خود را گسترش داد. مدل پنج‌عاملی بهزیستی سلیگمن^۲ (PERMA) که مخفف عناصر اساسی برای تجربه بهزیستی ماندگار است شامل: احساس مثبت، مشغولیت، روابط مثبت، معنا، دستاورد و پیشرفت است. طبق این تئوری، این مؤلفه‌ها ساختارهای پایداری هستند که منجر به شکوفایی فرد می‌گردند (سلیگمن، ۲۰۱۱). داینر، نظریه بهزیستی ذهنی^۳ را مترادف و به‌نوعی جایگزین شادکامی مطرح کرد. بهزیستی ذهنی به کیفیت زندگی فرد اشاره داشته که شامل دو بعد ارزیابی هیجانی (حداکثر عاطفه مثبت و حداقل عاطفه منفی) و ارزیابی شناختی (رضایت از زندگی) می‌باشد (داینر، ۲۰۰۰). بهزیستی روان‌شناختی^۴ متفاوت از بهزیستی ذهنی است. در واقع بهزیستی ذهنی مبتنی بر دیدگاه لذت‌گرا و بهزیستی روان‌شناختی مبتنی بر دیدگاه سعادت‌گراست (ریف، سینگر و لاو، ۲۰۰۴). بر اساس نظریه ریف (۱۹۸۹)، بهزیستی روان‌شناختی شامل شش مؤلفه: پذیرش

-
1. sustainable happiness
 2. Positive emotion, Engagement, Positive Relationship, Meaning & Accomplishment/ Achievement
 3. subjective well being
 4. psychological well being

خود، رشد شخصی، هدفمندی زندگی، تسلط بر محیط، خودمختاری^۵ و روابط مثبت با دیگران. همچنین بر طبق نظر موبرگ و بروسک، بهزیستی معنوی سازه‌ای چند بعدی است و یک بعد عمودی و یک بعد افقی را شامل می‌شود. بعد عمودی آن ارتباط با خدا و بعد افقی آن به احساس هدفمندی و رضایتمندی در زندگی بدون در نظر گرفتن مذهب خاص اشاره دارد. همچنین مفهوم بهزیستی معنوی از دو مؤلفه تشکیل شده است که بهزیستی مذهبی نشانه ارتباط با یک قدرت برتر یعنی خدا است و بهزیستی وجودی یک عنصر روانی اجتماعی است و نشانه احساس فرد است از این که کیست، چه کاری و چرا انجام می‌دهد و به کجا تعلق دارد، این دو بعد در عین منفک بودن باهم تعامل و همپوشی دارند (الیسون، ۱۹۸۳).

نکته قابل توجه در ارائه الگو در زمینه شادی و بهزیستی، این است که دستیابی به شادی یک مسئله و تثبیت و پایداری آن مسئله دیگری است. به طوری که از مباحث مهم جنبش روان‌شناسی مثبت‌گرا، نه تنها چگونگی حصول شادکامی، بلکه تقویت، تثبیت و عوامل و مؤلفه‌های تأثیرگذار بر آن است. به دیگر سخن مسئله بسیار مهم در کسب شادی، چگونگی ثبات و پایداری آن است. دستیابی به بسیاری از خواسته‌ها و موفقیت‌ها موجب خوشی و لذت ما می‌گردد اما به نظر می‌رسد که در درازمدت لزوماً بر روند افزایش شادی و بهزیستی ما تأثیرگذار نیستند (داینر و تای، ۲۰۱۰). در واقع ما از نظر تکاملی برای عادت و خوگیری سریع با شرایط لذت‌بخش طراحی شده‌ایم (بأس، ۲۰۰۰). به باور مولانا نیز شادی غیر اصیل، ناشی از خوشی‌ها و شادی‌های سطحی و زودگذر در نهایت نه تنها اثر اولیه خود را از دست داده بلکه حتی ناخوشی و ملال را به ارمغان می‌آورد.

این همه عالم طلبکار خوشند و ز خوش تزویر اندر آتشند (۷۴۳/۲)

1. self-acceptance
2. purpose growth
3. purpose life
4. environmental mastery
5. autonomy
6. Ellison, C.W.
7. Diener, E., & Tay, L
8. Buss, D. M

به باور مولانا، شادی‌های حاصل از لذات زودگذر دنیوی، پایدار نیست چراکه دیر یا زود از دست می‌روند و دل‌بستگی به آن‌ها، چیزی جز تجربه فراق و غم را نخواهد داشت (۳۶۹۹/۳-۳۶۹۷). از سوی دیگر، چنانچه ذکر گردید در روان‌شناسی الگوهای مختلفی متناسب با موضوع مورد پژوهش، ارائه شده است اما نکته مهم، تأثیر تفاوت‌های فرهنگی در موارد مختلفی چون ساخت نظریه‌ها و الگوها می‌باشد که مسئله‌ای اجتناب‌ناپذیر می‌باشد، به طوری که در روان‌شناسی مثبت‌گرا نیز تلاش برای توجه به تفاوت میان فرهنگ‌ها، سنت و مکاتب گوناگون صورت گرفته است، چنانچه در طرح ایجاد یک طبقه در حوزه سلامت روان در خصوص فضیلت‌ها و توانمندی‌ها، پژوهشگران ملزم گشتند که در گام نخست به مطالعه و گردآوری تمام سنت‌های فرهنگی، دینی، مذهبی و فلسفی بپردازند تا بدون سوگیری مبتنی بر جامعه حاکم سفیدپوست آمریکایی به فضیلت‌های جهان‌شمول دست یابند (پترسون و سلیمان، ۲۰۰۴). جهانی‌سازی امری رایج و تا همین اواخر، مسلط بر جهان بوده که نتیجه اندیشه استعماری دوره روشنگری است. (کیمرله، ۲۰۱۰). بر همین اساس برخی تعاریف و الگوها در روان‌شناسی، همچون شادکامی و بهزیستی، به نظر می‌رسد حاصل سلطه روان‌شناسی غربی باشد و تعمیم کامل آن به سایر فرهنگ‌ها واقع‌بینانه به نظر نمی‌رسد (جوشنلو، ۲۰۱۳). به همین خاطر امروزه ضرورت نگاه بین‌فرهنگی و میان‌فرهنگی در فلسفه، روان‌شناسی و مشاوره بیش از گذشته لازم به نظر می‌رسد؛ با توجه به موارد مذکور در تلاش هستیم تا بررسی نماییم چه آموزه‌هایی از فرهنگ ایرانی-اسلامی به‌طور عام و از سنت مولانا به‌طور خاص، می‌تواند یاریگر ما در ارائه الگوهای مرتبط در حوزه روان‌شناسی مثبت‌گرا گردد.

به نظر می‌رسد مولانا دستگاه نظری منسجمی داشته است و اگر ما امروز به آن دسترسی نداریم مشکل در روش پژوهش ماست (نواب، ۱۳۹۳). متأسفانه در بیشتر مواقع از مولانا به شاعری وی اکتفا نموده‌ایم و پژوهش‌های بسیار کم و ناقص در زمینه‌های فلسفی، جامعه‌شناسی و روان‌شناختی این حکیم ارزشمند انجام گرفته است. نکته جالب توجه در

1. Peterson, c. & Seligman, M. E. p

2. Kimmerle, H

مثنوی مولانا توجه به انسان‌شناسی و روان‌شناسی آدمی است که تا آن زمان به این وضوح در هیچ دانشمندی دیده نشده است (آزاد، ۱۳۸۸)؛ اما بر اساس بررسی‌های انجام‌گرفته تاکنون پژوهشی در خصوص تدوین الگوی روان‌شناختی در زمینه شادی و مفاهیم متناظر آن، مبتنی بر آراء مولانا انجام نگرفته است این در حالی است که در پژوهش‌های توصیفی صورت گرفته بر آثار مولانا، توجه وی به شادی، نمایان است. در همین راستا در پژوهشی تحت عنوان «غم و شادی در مثنوی مولوی» که توسط بهبهانی (۱۳۸۳) صورت گرفته است وی مولانا را شاعر شادی می‌داند و دو نوع شادی شامل: شادی مادی و این جهانی که همان لذت‌های زودگذر است و شادی حقیقی که پایدار و ماندگار است را مطرح نموده است. همچنین غلامی (۱۳۹۷) در پژوهش ادبی خود تحت عنوان «نظریه شادی مولانا در فیه مافیه» نتایج زیر را نشان داد که ۱- مولانای فیه مافیه به‌طور نظری، به شادی و عوامل شادی‌آفرین توجه داشته است. ۲- بخش اصلی نظریه شادی مولوی - چه درباره وابسته کردن احساس شادی به اراده الهی و در جایگاه جزای اعمال انسان و چه درباره استغراق - در متن تجربه تفسیری و باور دینی تفسیرپذیر است. ۳- شادی از نظر مولانا انعکاسی است. همچنین در صادقی (۱۳۹۵) در پژوهش خویش نشان داد که مولانا راه رسیدن به خداوند را بیخودی، شادی و سماع می‌داند و معنای دین تبدیل زندگی به جشن و سرور است. محمودی (۱۳۹۲) در پژوهش دیگری تحت عنوان «غم و شادی در مثنوی» راه‌های کسب شادی: سماع، عشق، خدمت به خلق، امیدواری به خدا و راه‌های دفع بلا و غم و اندوه را چنین بیان می‌کند: صبر، توکل، استغفار و دعا، شکر، صدقه، گریه، توبه، ریاضت و مجاهدت. صادقی حسن‌آبادی (۱۳۸۶) در پژوهش «غم و شادی در تجربه دینی مولوی» بر این باور است که غم و شادی دو پدیده انسانی هستند که ریشه در جان و روان آدمی دارند و حالت‌هایی کاملاً درونی هستند و با توجه به متعلق آن به ممدوح و مذموم تقسیم‌بندی می‌شوند.

همچنین در زمینه ساخت الگو مبتنی بر آثار مولانا پژوهش‌های پراکنده‌ای در سایر حوزه‌های غیر از روان‌شناسی مثبت‌گرا صورت گرفته است چنانچه محمدی (۱۳۸۹) به «تدوین الگوی جان‌درمانی بر پایه قصه طوطی و بازرگان مثنوی معنوی و تعیین اثربخشی

آن بر روی کاهش ناامیدی» پرداخته است. نتایج پژوهش نشان داد با اجرای الگوی جان‌درمانی، ناامیدی کاهش پیدا کرده است. همچنین تقی یاره (۱۳۸۹)، در پژوهش خویش نشان داد که آموزش وجودی مبتنی بر اندیشه مولانا منجر به کاهش افسردگی می‌گردد. با توجه به پژوهش‌های روان‌شناختی کم و ناکافی بر روی آثار مولانا و همچنین اهمیت و تأثیر فرهنگ در ساخت الگوها و نظریه‌ها و همچنین خلأهای موجود در زمینه تثبیت و ماندگاری شادی‌های ذهنی، مادی و بیرونی که بنا بر اذعان روان‌شناسی مثبت‌گرا، پیرو قاعده خوگیری شده در نتیجه پس از مدتی، اثر اولیه خود را ازدست داده و در نتیجه ناپایدارند لذا ساخت الگوهایی برگرفته از فرهنگ‌های معنوی غنی چون اسلام و سنت تصوف که در تلاش برای ارائه راهکارهایی برای دستیابی انسان به شادی و شکوفایی بوده‌اند، لازم به نظر می‌رسد؛ بنابراین در این پژوهش در تلاش بوده‌ایم که تا حد امکان با نگاهی علمی و به‌دوراز سوگیری، دریابیم مولانا در بطن سنت خویش چه بصیرت‌های روان‌شناختی در زمینه دستیابی به شادی درونی و پایدار، به ما می‌تواند بدهد که بتوانیم در ارائه الگوی «شادجانی» از آن بهره‌گیریم و لذا درصدد پاسخ به این پرسش هستیم که الگوی شادجانی مبتنی بر دیدگاه مولانا شامل چه مؤلفه‌هایی است؟ اعتبار الگوی شادجانی مبتنی بر دیدگاه مولانا چگونه است؟

روش پژوهش

پژوهش حاضر یک پژوهش بنیادی است و از نظر روش از جمله طرح‌های پژوهشی به صورت کیفی می‌باشد که برای جمع‌آوری و تحلیل داده‌ها از روش تحلیل مضمون یا تم استفاده گردید؛ که این روش به بهترین شکل می‌تواند اهداف پارادایم‌های تأویلی و تفسیری و در نهایت الگوسازی معنایی را برآورد نماید. از این روش بالأخص در تحلیل متون ادبی، شعری و مانند آن استفاده می‌گردد (محمدپور، ۱۳۹۷). فرآیند کامل تحلیل مضمون را می‌توان به سه مرحله کلان تقسیم نمود: الف- تجزیه و توصیف متن، ب- تشریح و تفسیر متن، ج- ادغام و یکپارچه کردن مجدد متن. (اترید و استرلینگ، ۲۰۰۱). پژوهش حاضر را می‌توان در سه مرحله کلان ذکر شده و همچنین ۶ گام پیشنهادی عابدی جعفر و همکاران

(۱۳۹۰) که شامل موارد ذیل است ۱- آشنا شدن با متن، ۲- ایجاد کدهای اولیه و کدگذاری، ۳- جست‌وجو و شناخت مضامین، ۴- بازنمایی و نمایش تصویری مضامین، ۵- تحلیل مضامین و چگونگی ارتباط مابین مضامین، ۶- تدوین گزارش، بیان نمود.

در پژوهش حاضر دفاتر مثنوی معنوی با تصحیح نیکلسون و تفاسیر استاد کریم زمانی، به‌عنوان اطلاعات و داده‌ها بودند که موردسنجش، ارزیابی، تجزیه و تحلیل و گروه‌بندی قرار گرفتند؛ بنابراین ابزار پژوهش، تهیه فیش‌های حاصل از دفاتر مثنوی معنوی بود که ۵۵۰ فیش (ابیات) به‌صورت اختصاصی در قسمت کدهای اولیه الگوی شادجانی و مرتبط با مؤلفه‌های زیرمجموعه آن قرار گرفتند. در واقع پس از خوانش و تحلیل اشعار دفاتر مثنوی معنوی، ابیات مرتبط با شادجانی، مشخص گردیدند. پس از کدگذاری مؤلفه‌های شادجانی، به گروه‌بندی مفاهیم حاصله پرداخته شد و مجدداً به غربالگری و ادغام کدهای اولیه و ابیات مثنوی پرداخته و تلاش شد حتی‌الامکان از تکرار جلوگیری گردد. در ادامه ۱۶۰ گزاره استخراج‌شده از کدهای اولیه، مضامین پایه پژوهش را تشکیل دادند. سپس به تحلیل و تفسیر و یکپارچگی مضامین پایه پرداخته شد و نتایج حاصل از ادغام و یکپارچگی مضامین پایه منجر به ساخت ۳۵ مضمون فرعی و ۱۰ مضمون اصلی گردید.

به‌طور کلی می‌توان بیان داشت که روش اجرایی پژوهش حاضر شامل دو گام اصلی است. گام اول شامل تجزیه و تحلیل، کدگذاری، یکپارچه‌سازی و استخراج مؤلفه‌های الگوی شادجانی و گام دوم شامل اعتباریابی الگوی استخراجی توسط گروه متخصصان (خبرگان) می‌باشد. به دیگر سخن، با استفاده از خوانش و تحلیل محتوای دفاتر مثنوی معنوی فهرستی از مفاهیم، مضامین و ابیات مرتبط با شادجانی استخراج گردید و پس از کدگذاری، فرآیند تحلیل و تفسیر تا جایی ادامه یافت که به مفاهیم و مضامین اصلی رسیده و الگوی مضمونی اصلی استخراج گردید. در مرحله نهایی الگوی شادجانی حاصل را به ۵ نفر از متخصصان که از اساتید دانشگاهی در رشته‌های مختلف اما متخصص در زمینه آثار مولانا و مثنوی پژوه بودند را ارائه نموده و از آن‌ها نظرخواهی شد و اعتبار آن توسط شاخص روایی محتوایی یا همان CVI موردسنجش قرار گرفت؛ که نتایج حاصله روایی محتوایی الگو را تأیید نمود؛

که در ادامه در جدول ذیل، ۱۰ مضمون اصلی و مضامین فرعی تأییدشده حاصله، می‌آیند.

مضامین اصلی و فرعی الگوی شادجانی

مضمون اصلی	مضمون فرعی
حضور (زندگی اینجایی و اکنونی)	بی‌زمانی و در لحظه بودن
	در گذشته و آینده زندگی نکردن
	پویایی و نوشوندگی
خاموشی و سکوت	سکوت ذهنی و عدم سنجش ذهنی
	سکوت زبانی
	خاموشی از ناحیه خواسته (بی‌خواهشی)
	خلوت‌گزینی
صبر و ثبات قدم	پایداری و تلاش مستمر و متعهدانه
	گشایش‌گری و کیمیا‌گری صبر
	درد و طلب
	توکل و امیدواری
شکرگزاری و رضایتمندی	قدردانی و سپاسگزاری در تمام حالات
	پذیرش امور از سر رضایت کامل
پذیرش و تسلیم	عدم مقاومت و پذیرش
	عدم قضاوت و پذیرش
	صلح
	آرامش و ثبات
هشیاری افزایی	تعالی و ارتقاء جان
	حرکت از ظاهر و ماده به سوی باطن و معنا
	خودآگاهی و خودشناسی
روشن‌بینی و خردمندی	آفرینندگی، خرد و خلاقیت
	دستیابی به عقل کل و بصیرت
	گذشتن از حواس ظاهری و فکر و خیال
	انسان کامل و روشن‌ضمیر

مضمون اصلی	مضمون فرعی
دستیابی به خود اصیل	بی تعلقی و رهایی
	از میان برداشتن خودهای ساختگی و غیراصیل
	عدم و نیستی - مرگ پیش از مردن -
	بی خودی و خودشکوفایی
عشق	عشق حقیقی و الهی
	عشق و ارتباط سازنده
	درمانگری و تعالی بخشی عشق
وحدت و یکتایی	یکپارچگی و عدم دوئی
	یکپارچگی وجود
	یکپارچگی با کل کائنات
	یکتا و خداگونه شدن

یافته‌های پژوهشی

در خصوص مفاهیم عمیق عرفانی مانند شادجانی، حرف و کلام دارای محدودیت و کاستی است. چنانچه مولانا در فیه مافیه بیان می‌نماید که «سخن، سایه حقیقت است و فرع حقیقت». پس برای فهم اولیه شادجانی لاجرم به مفاهیم و یا سایه‌های حقیقت نیاز داریم اما برای رسیدن به آن باید از سایه گذشت و به شهود و تجربه درونی پرداخت. به‌طور کلی پژوهش و بالأخص پژوهش کاربردی در خصوص مباحث عرفانی، بنا به دلایلی از جمله ناتوانی و محدودیت کلام و البته محدودیت‌های مضاعفی که باید برای قرار گرفتن در چارچوب‌های پژوهشی رعایت کرد، دشوار بوده و پرواضح است که سبب محدودیت کار می‌گردد از دیگر سوی محدودیت‌های نقصان و کاستی پژوهشگر از این بحر وسیع معنا را باید لحاظ نمود. اگرچه:

آب جیحون را اگر نتوان کشید هم ز قدر تشنگی نتوان برید

گر شدی عطشان بحر معنوی فرجه‌ای کن در جزیره مثنوی

(۶۶-۶۷/۶)

نتایج تحلیل مضمون بر روی مثنوی معنوی برای یافتن مؤلفه‌های شادجانی، شامل ۱۰ مؤلفه اصلی می‌باشد که در ادامه از نمایش تصویری برای بیان هر چه دقیق‌تر نحوه ارتباط میان مؤلفه‌ها بهره گرفته‌ایم، البته لازم به ذکر است که از آنجایی که این مؤلفه‌ها صرفاً مفاهیمی ذهنی نیستند پس توضیح مؤلفه‌ها و چگونگی ارتباط آن‌ها بسیار دشوار است و نیازمند شهود و تجربه و البته عنایت الهی در این مسیر است اما صرفاً برای کمک به فهم بیشتر این مضامین می‌توان بیان نمود که هدف از نمایش مؤلفه‌ها به صورت دوایر متحدالمرکز، اشاره به ارتباط بسیار تنگاتنگ و تأثیرگذار مؤلفه‌ها بر روی همدیگر است به دیگر سخن، اول اینکه هر دایره بزرگ‌تر، دوایر کوچک‌تر را در بر می‌گیرد این بازنمایی بدین معناست که فرضاً اگر فردی به دایره پایانی که مؤلفه وحدت و یکتایی است دست یافته باشد، این مهم بدان معناست که در این حالت، وی تمام ویژگی‌های سایر دوایر که همان مابقی مؤلفه‌هاست را دارا می‌باشد. دوم اینکه هر دایره کوچک‌تر به دوایر بزرگ‌تر ارتعاش می‌کند. این مهم بدین معناست که به میزانی که به یکی از مؤلفه‌ها دست پیدا کنیم در سایر مؤلفه‌ها و یا دوایر بزرگ‌تر تأثیرگذار بوده و پرواضح است که در ارتقاء شادجانی مؤثر می‌باشد. البته که نقطه اتصال دو دایره اولیه و ثانویه، صبر و ثبات قدم است یعنی در تردد بین دو دایره اصلی و یا سایر دوایر یا مؤلفه‌ها، جدوجهد و ثبات قدم است که سبب حصول به نتیجه و ارتقاء هر کدام از مؤلفه‌ها و در نتیجه ارتقاء شادجانی می‌گردد. چراکه مسیر دستیابی به شادجانی، یک مسیر خطی نیست بلکه مسیری شامل پیشروی‌ها و پس‌روی‌هاست. پس‌روی‌ها و برگشت به جهان قبض و غمی که گاه فرد را برای پیشروی و بازگشت به جهان بسط و شادی آماده می‌کند.



نمایش تصویری الگوی شادجانی

در ادامه به توضیح یافته‌های پژوهش یا همان دیدگاه مولانا در ارتباط با مؤلفه‌های الگوی شادجانی می‌پردازیم.

هر زمانی نو صورتی و نو جمال تا ز نو دیدن، فرو میرد ملال
(۳۲۶۴/۴)

«حضور» از مؤلفه‌های اصلی الگوی شادجانی است که به باور مولانا هر لحظه و هر نفس، کل دنیا تازه شده و از نو متولد می‌گردد؛ و انسانی که در لحظه زندگی می‌کند و حاضر بودن را هر دم تجربه کند. این پویایی، نوشوندگی و سرزندگی را تجربه نموده، از ملال و رخوت

دور شده و جاننش تازه و شاداب می‌گردد به دیگر سخن شادجانی را تجربه می‌کند. گذشتن از زمان روان‌شناختی- زیستن در گذشته و آینده- و زندگی در لحظه حال، از موارد بسیار مهم در دیدگاه مولانا و راهکار عبور از گره‌ها و دردهای زندگی و دستیابی به رهایی و خوشی است (۲۲۰۲/۱-۲۲۰۱). از راهکارهای پیشنهادی مولانا، برای گذشتن از زمان روان‌شناختی و تجربه زیستن و حاضر بودن در لحظه، مراقبه و نظاره‌گری است (۳۸۳/۶-۳۸۴).

«صبر و ثبات قدم» از مضامین اصلی مورد توجه مولانا بوده است، به باور وی، صبر برای عبور از درد و غم و دستیابی به شادی و شور و مستی لازم است. به دیگر سخن صبر کردن چشمه حیات بخش و شادی بخش است که باعث می‌شود ما از زمستان و دلمردگی به بهار و زندگی دست‌یابیم (۲۲۶۲/۲-۲۲۶۴).

گفت لقمان صبر هم نیکو دمی است که پناه و دافع هر جا غمی است

(۱۸۵۲/۳)

صبر کیمیایی بسیار ارزشمند که هم سپری در برابر قبض و غم و هم شفا بخش و برطرف کننده غم و راهی به بسط و گشایش درون است. طلب کردن، پیوستگی و ثبات قدم در این راه تا بدان جا باید ادامه داد که به رهایی از جهان قبض رسیده و به بسط و شادی دست‌یابیم (۱۴۳۹/۳-۱۴۴۲-۱۴۴۳).

جمله خلقان سخره‌ی اندیشه‌اند ز آن سبب خسته دل و غم پیشه‌اند

(۳۵۵۹/۲)

یکی از راهکارهای مهم مولانا برای دستیابی به شادجانی «سکوت و خاموشی» است. به باور وی دلیل غم و افسردگی و ملالت، اسیر دنیای ذهنی بودن، افکار زیاد و نشخوار فکری است. به دیگر سخن الگوهای فکری تکراری و مدام باعث می‌شود که ما در سطح هشجاری ذهنی که ره‌آوردی جز غم و درد ندارد، بمانیم. در واقع بودن در ذهن، سبب خواسته‌های بیش‌ازپیش مادی می‌گردد و باعث ایجاد سیکل معیوب می‌گردد چراکه ثمره نرسیدن به

خواسته، غم است و در صورت رسیدن به خواسته پس از مدتی ملال حاصل از خوگیری اتفاق می‌افتد و درنهایت، ادامه سیکل معیوب خواستن و بیشتر خواستنی که نه خودش تمامی دارد و نه رنج، ملال و غم حاصل از آن تمامی خواهد داشت. تجربه انواع سکوت یعنی همان سکوت ذهنی، زبانی و خاموشی از ناحیه خواسته یا همان بی‌خواهشی است که می‌تواند انسان را به مستی و شادی برساند (۲۱۴۸/۵-۲۱۴۹).

«شکرگزاری» یکی از موارد مورد توجه در دیدگاه مولاناست و البته که انواعی مانند شکرگزاری ظاهری و زبانی و شکرگزاری باطنی و درونی دارد. شکرگزاری و قدردان حقیقی بودن آنجاست که انسان فراسوی نعمت نگرند درواقع، شکرگزاری منهای عطای نعمات، سبب وصال حق می‌گردد. آنجا که وحدت، برکات و شادی و مستی حقیقی را به دنبال دارد (۲۸۹۵/۳-۲۸۹۶).

در دل ما لاله‌زار و گلشنی است	پیری و پژمردگی را راه نیست
دائماً تر و جوانیم و لطیف	تازه و شیرین و خندان و ظریف

(۲۹۳۴-۲۹۳۵/۳)

در فضای وحدت و یکی شدن طالب و مطلوب است که سراسر جان، قدردان و شکرگزار می‌گردد (۲۹۳۴/۳)، شکری و رای شکرهای مادی و ساخته ذهن، همان شکر هر دم و شکرگزاری از جان و دل است که سراسر جان و دل مانند گلزاری می‌گردد، جنتی که افسردگی و پژمردگی در آنجا جایگاهی ندارد، چراکه لبریز از لطافت، طراوت، تازگی و شادی است.

در مرحله «رضایت قلبی» است که انسان در تمام شرایط راضی است تا بدانجا که انسان به‌طور قلبی، درمی‌یابد که تمام اتفاقات خوش و ناخوش می‌تواند سبب کمال وی گردد و برای وی لازم است لذا در تمام حالات راضی و خشنود است. در مرحله رضایت محض، انسان تمام اتفاقات و مقدرات را پذیرفته و ناخوشی‌ها، در جان وی خوشی و شیرینی جلوه می‌نماید، جایی که تسلیم و پذیرش بدون قید و شرط توأم با رضایت قلبی حاصل می‌گردد (۱۹۱۷/۳-۱۹۱۵).

همچو اسماعیل پیشش سربنه
شاد و خندان پیش تیغش جان بده
تا بماند جانت خندان تا ابد
همچو جان پاک احمد با احد
(۲۲۷-۲۲۸/۱)

در مرحله تسلیم محض که همان تسلیم و پذیرش از سر رضایت کامل است که انسان می‌تواند به مرتبه انسان کامل که همان انسان خداگونه و شادجان است، دست یابد. از سوی دیگر تسلیم، عدم مقاومت و پذیرش کامل اتفاقات به معنای انفعال و عدم تلاش برای تغییرات مثبت نیست. بلکه با پذیرش اتفاق و بودن در لحظه است که انسان از هشیاری ذهنی و الگوهای تکراری فکر و عمل عبور کرده و با دستیابی به سطوح بالاتر آگاهی، علاوه بر خردمندی، شادی پایدار یا همان شادجانی را تجربه می‌کند.

تعالی و دستیابی به مقام شکوهمندی توأم با شادی اصیل بر اثر «هوشیاری افزایی» و دستیابی به بالاترین سطح هوشیاری- هوش ربّانی- صورت می‌گیرد. هوش ربّانی که حتی فرشتگان توان دستیابی و عروج به آن را ندارند. دستیابی به سطح هوشیاری محض که همان هوشیاری اولیه خدایی است فقط برای مقام انسان و از طریق فنای از غیر و بازگشت به بعد متعالی خویش ممکن است ((3/3901-3906)

که تو آن هوشی و باقی هوش پوش
خویشتن را گم مکن یاوه مکوش
(۳۶۱۱/۴)

پس با گذشتن آگاهانه از حجاب‌های آگاهی- هشیاری‌های سطح پایین- بالأخص هوشیاری ذهنی می‌توان به هوش حقیقی- هوش ربّانی- که خرد کل و آگاهی ناب است دست پیدا می‌کنیم (۱۱۸۳/۶-۱۱۸۴).

«خردمندی و روشن‌بینی» از مؤلفه‌های مهم الگوی شادجانی است، به باور مولانا انسان در درون خویش گوهری آر نور و روشنی دارد که اگر از خواب ذهن و هشیاری ذهنی بیدار شود می‌تواند به آن روشن‌بینی، بصیرت و خردمندی که اصل وی است دست یابد.
او مددهای خرد چون در ربود
از خزینه در آن دریای جود

زین چنین امداد، دل پُر فن شود
بجهد از دل، چشم هم روشن شود
(۴۳۱۴/۳-۴۳۱۳)

خردمندی و بصیرت از هشیاری برتر و الهی حاصل می‌شود و به مدد دست یافتن به آن سرچشمه است که فرد در حل مسائل نیز به راه‌حل‌های اصیل، جدید و مؤثر یعنی تدابیر بکر و خلاقانه مجهز می‌گردد.

در دیدگاه مولانا، انسان دو نوع خود دارد خود اصیل یا همان جان اصیل که منبع شادی و خودهای غیر اصیل و ناراستین که منبع درد و غم است؛ که گاه از آن تحت عنوان صورت و معنی یاد می‌کند.

ای تو در پیکار، خود را باخته
دیگران را تو ز خود نشناخته
تو به هر صورت که آبی بیستی
که منم این، والله آن تو نیستی
این تو کی باشی؟ که تو آن اوحدی
که خوش و زیبا و سرمست خودی
(۸۰۶-۸۰۳/۴)

به باور مولانا خودهای ساختگی و خودپنداره‌هایی که فرد خود را توسط آن‌ها تعریف می‌کند اصیل نمی‌باشند بلکه در خویشتن حقیقی، انسان یکتا، کامل و خداگونه است و البته که خویشتن اصیل منبع خوشی، شادی و زیبایی است.

شرط رسیدن به حقیقت خویشتن، عبور از پندارهای ذهنی و مردن از اوصاف ساختگی و مادی است لذا بایستی از تمام ناخودها و هر آنچه غیر از خود اصیل و اصل خدائی ماست، عبور نموده و بالا کردن آن‌ها به فضایی یکتا که محل جان‌های الهی است دست‌یافت (۵۸۹/۵-۵۹۰)؛ و در نتیجه عشقی که سوزاننده تمام شرک‌ها و ناخودهاست می‌توان به شادی اصیل دست‌یافت.

دور گردون‌ها ز موج عشق، دان
گر نبودی عشق، بفسردی جهان
(۳۸۵۴/۵)

«عشق» از نقاط عطف مکاتب عرفان و دیدگاه مولاناست و دلیل شادی جان و رهایی از غم

و افسردگی است.

به باور مولانا عشق آسمانی و زمینی، زمانی اصیل است که اتصالی معنوی و روحانی باشد به دیگر سخن عشق حقیقی حاصل ارتعاش خودهای اصیل است و نه عشق ظاهری حاصل ذهن و بدن (۷۰۳/۲-۷۰۲). به دیگر سخن، عشق از صفات الهی است و سایر عشق‌ها فقط به‌عنوان نردبانی برای رسیدن به عشق حقیقی است و درنهایت باید از عشق‌های مادی و ظاهری عبور کرد و به عشق اصیل بازگشت. عشق اصیل الهی هرگز رنگ روزمرگی و یکنواختی نمی‌گیرد و هر لحظه موجبات تازگی، سرمستی و شادابی جان را فراهم می‌نماید (۲۱۸/۱-۲۱۷).

جمع باید کرد اجزا را به عشق
تا شوی خوش چون سمرقند و بهشت
(۳۲۸۹/۴)

عشق الهی حاصل جان ربّانی و عقل کل، سبب بازگشت به اصل خدایی ما و بازگشت به آن فضای یکتایی و وحدت که سرشار از شادی و فراوانی است.

مثنوی ما دکان وحدت است
غیر واحد هر چه بینی آن بت است
(۱۵۲۸/۱)

هسته مرکزی و عصاره کلام مولانا، «وحدت» است. در واقع تمام آموزه‌های مولانا ما را به دستیابی به وحدت و یکپارچگی و یکتا شدن رهنمون می‌نماید. در واقع مولانا بر این باور است که با گذشتن از صورت‌های ظاهری و خودهای دروغین ساخته ذهن می‌توان به یکپارچگی و وحدت رسید و بیان می‌کند که با گذشتن از ظاهر می‌توان به جهان معنا دست‌یافت جهانی سرشار از برکت که با تلاش و زدودن ناخودها و دوئی‌ها می‌توان آن را یافت (۶۸۳/۱-۶۸۴). در آن هنگام که خالق و مخلوق یا همان عاشق و معشوق به وصال هم برسند یکتایی محضی حاصل می‌گردد؛ و با بازگشت به اصل خویش است که عاشق و معشوق یکی می‌شوند. فنای ظاهری عاشق است که سبب بقای حقیقی وی خداگونه شدن، یکتایی و وحدت می‌گردد (۳۸۲۹/۴-۳۸۳۰).

بحث و نتیجه‌گیری

در خصوص مفاهیم عمیق عرفانی مانند شادجانی، حرف و کلام دارای محدودیت و کاستی است. چنانچه مولانا در فیه مافیه بیان می‌نماید که «سخن، سایه حقیقت است و فرع حقیقت». پس برای فهم اولیه شادجانی لاجرم به مفاهیم و یا سایه‌های حقیقت نیاز داریم اما برای رسیدن به آن باید از سایه گذشت و به شهود و تجربه درونی پرداخت. به‌طور کلی پژوهش و بالأخص پژوهش کاربردی در خصوص مباحث عرفانی، بنا به دلایلی از جمله ناتوانی و محدودیت کلام و البته محدودیت‌های مضاعفی که باید برای قرار گرفتن در چارچوب‌های پژوهشی رعایت کرد، دشوار بوده و پرواضح است که سبب محدودیت کار می‌گردد از دیگر سوی محدودیت‌های نقصان و کاستی پژوهشگر از این بحر وسیع معنا را باید لحاظ نمود. اگرچه:

آب جیحون را اگر نتوان کشید	هم ز قدر تشنگی نتوان برید
گر شدی عطشان بحر معنوی	فرجه‌ای کن در جزیره مثنوی

(۶۶-۶۷/۶)

پژوهش حاضر باهدف تدوین شادجانی بر اساس دیدگاه مولانا، صورت گرفت. این پژوهش از نوع کیفی بود و برای استخراج مؤلفه‌ها از روش تحلیل مضمون استفاده گردید. بر اساس نتایج تحلیل و بررسی، ۱۰ مؤلفه یا همان مضمون اصلی شامل: حضور، خاموشی و سکوت، صبر و ثبات قدم، شکرگزاری و رضایتمندی، پذیرش و تسلیم، هشیاری افزایی، روشن بینی و خردمندی، دستیابی به خود اصیل، عشق، یکتایی و وحدت گردید که خود شامل سی و پنج زیرمجموعه یا همان مضامین فرعی بودند که پیش‌تر در جدول مربوطه بیان گردید.

در خصوص الگوی روان‌شناختی و یا مشاوره‌ای مبتنی بر دیدگاه مولانا و همچنین الگویی در باب شادی و یا شادجانی مبتنی بر آراء مولانا تاکنون پژوهشی صورت نگرفته است اما از آنجایی که آموزه‌های مولانا برگرفته از دین مبین اسلام است می‌توان به پژوهش‌های مشابه در این زمینه اشاره نمود چنانچه پسندیده (۱۳۸۹) به ارائه مدل شادکامی اسلامی پرداخته است؛ بر اساس نتایج این پژوهش، شادکامی دو رکن اساسی خیر و سرور

دارد. ساختار احساسی شادکامی از دو جزء اصلی «رضامندی» و «نشاط» تشکیل می‌شود. همچنین از آنجا که آموزه‌های مولانا مبتنی بر دین و معنویت است می‌توان به پژوهش‌های مرتبط در این زمینه‌ها نیز اشاره نمود. چنانچه پژوهش‌های زیادی در زمینه تأثیر دین بر سازه‌های روان‌شناختی و اجتماعی انجام شده است و بیش‌تر نشان‌دهنده تأثیر مثبت آن بر بهداشت جسمانی و روانی است (افشانی و همکاران، ۱۳۹۳). مذهبی بودن و داشتن عقاید معنوی با سلامتی و بهزیستی مرتبط است (گو، واتسون، وایتمن و دری، ۲۰۱۱، دهشیری و همکاران، ۱۳۸۷)

در ادامه به پژوهش‌های مرتبط با مؤلفه‌های شادجانی و سایر پژوهش‌های پیشین می‌پردازیم. حضور و پذیرش، از مؤلفه‌های اصلی الگوی شادجانی می‌باشند. این دو مؤلفه از لحاظ بررسی پژوهشی و جایگاه روان‌شناختی به مضامین مشترکی چون ذهن آگاهی و مراقبه اشاره دارند. چنانچه در پژوهشی که یوسف و همکاران (۲۰۲۲) انجام دادند، حضور به معنی درگیری در عبادت که سبب ارتقای هشیاری می‌گردد، به‌عنوان یکی از سه مؤلفه اصلی در مقیاس سنجش ذهن آگاهی در عبادت مطرح گردید. همچنین پژوهش‌ها، تأثیر ذهن آگاهی بر شادکامی و بهزیستی و موارد مشابه را تأیید می‌کنند (ریان و براون، ۲۰۰۳). مولانا در ابیاتی چند، بیان می‌دارد که گذشتن از هوش ذهنی و دستیابی به هوش نظاره‌گری یا همان هوش ربّانی و ذهن آگاه شدن است که سبب از میان برداشتن غم، افسردگی و هیجانات منفی می‌گردد (۴۴۹/۲-۴۵۰؛ ۴۱۸۲/۵-۴۱۸۶؛ ۳۲۹۹/۲-۳۳۰۱). چنانچه فرشادان و همکاران (۱۴۰۰) در پژوهش خویش نشان دادند که شادی متناسب با جان قابل ارتقا است و برای ارتقای شادی و دستیابی به جان اصیل خویش باید از جان‌ها یا هشیاری‌های سطح پایین بالأخص جان انسانی که همان بودن در هشیاری ذهنی است عبور نمود. همچنین پژوهشگران نشان دادند که ذهن آگاهی موجب کاهش نشانه‌های افسردگی شده و در درمان آن مؤثر است (ایوانز و همکاران، ۲۰۰۸؛ شولمن، ۲۰۰۴)

صبر و سکوت از مؤلفه‌های دیگر الگوی شادجانی است چنانچه صبر و سکوت از ابزارهای دستیابی به شادی و مستی حقیقی است (۲۲۶۳/۲؛ ۲۱۴۸/۵). چنانچه صادقی (۱۳۹۵)

در پژوهش خود تحت عنوان «بررسی دو مقوله غم و شادی در مثنوی مولوی» عوامل برطرف کننده غم را شامل ذکر خداوند و صبر بیان می‌دارد. حسین ثابت (۱۳۸۷) نشان داد که «آموزش صبر» را می‌توان به عنوان یک مداخله در جهت کاهش اضطراب و افسردگی و نیز افزایش سطح شادکامی در نوجوانان مضطرب، افسرده استفاده نمود. میرزایی فندخت و همکاران (۱۳۹۶) نشان دادند که بین جهت‌گیری مذهبی و صبر با بهزیستی روانی ارتباط مثبت و معنادار وجود دارد و جهت‌گیری مذهبی با صبر پیش‌بینی کننده بهزیستی روانی هستند.

شکرگزاری و رضایتمندی، از دیگر مؤلفه‌ها و مضامین اصلی است و از نشانه‌های دستیابی به عالم معنا یعنی همان سرزمین و فضای لایتناهی یکتایی و عدم است. آنجا که برکات و شادی و مستی حقیقی را به دنبال دارد (۲۳۱۴/۵-۲۳۱۵؛ ۱۹۱۴/۳). چنانچه در طول دو دهه اخیر، ارتباط تنگاتنگ و همبستگی بین قدردانی با بهزیستی و سلامت روانی نشان داده شده است (تاچون و همکاران، ۲۰۲۱). در همین راستا میرزایی و همکاران (۱۳۹۷) در پژوهش «تدوین الگوی بهزیستی روان‌شناختی مبتنی بر رهیافت‌های نهج‌البلاغه» دو مؤلفه شکرگزاری و رضایتمندی از مؤلفه‌های اصلی الگو می‌باشند. همچنین آقابابایی و همکاران (۱۳۹۱) نشان دادند که قدردانی از خدا با همه مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی و ذهنی همبستگی مثبت دارد. پژوهش‌های چندی اثر قدردانی بر افزایش شادکامی و یا بهزیستی نشان می‌دهند (عطاری و همکاران، ۱۳۹۹. لی، ۲۰۱۷، واتکینز و مک کراچ، ۲۰۱۶؛ فروح و همکاران، ۲۰۱۰؛ واتکینز، ۲۰۰۴).

پذیرش و تسلیم از دیگر مؤلفه‌های اصلی مطرح شده در الگو می‌باشد و البته که بحث از پذیرش بدون قید و شرط از زمان کارل راجرز به‌طورجدی در روان‌شناسی مطرح گردید و همچنین درمان‌های جدیدی چون درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد نشانگر اقبال به این مهم بوده است. همچنین رضایت و همکاران (۱۴۰۱) در پژوهش خود تحت عنوان «ماهیت معنویت اسلامی با رویکرد تربیتی» نشان دادند که لازمه کسب معنویت، آمادگی و قابلیت انسان است که در اثر تسلیم انسان در برابر حق، حاصل می‌گردد.

هشیاری افزایی از دیگر مضامین اصلی الگوست و نهایت ارتقای هشیاری یا همان دستیابی به عقل کل است که سبب دستیابی به شادی پایدار یا همان شادجانی می‌گردد (۱۶۵۳/۴). هشیاری افزایی از ابتدای علم روان‌شناسی به‌عنوان عامل مهمی در درمان لحاظ شده است چنانچه وزیری و لطفی کاشانی (۱۳۹۴) در پژوهشی که به عنصر آگاهی افزایی در درمان توجه شده است بر کاربرد هم‌زمان چهار عامل رابطه‌ی درمانی، ایجاد امید و انتظار درمان، آگاهی افزایی و نظم‌بخشی رفتار استوار است. همچنین شریعتمدار و همکاران (۱۳۹۰) دریافتند که آموزش هشیاری افزایی اخلاق اسلامی منجر به افزایش رضایت از زندگی شده است.

دستیابی به خود اصیل یا همان جان اصیل است که انسان را به شادی و شکوفایی می‌رساند، به باور مولانا با گذشتن از خودهای ناراستین و ظاهری و دستیابی به خود اصیل است که نهایت شادی و خوشبختی و همچنین تعالی و شکوفایی حاصل می‌گردد (۳۴۱۶/۴-۳۴۱۷، ۳/۳، ۴/۳، ۱۱۰۸/۲۹۴۲). بر همین اساس، شکوفایی به‌عنوان یکی از مضامین مطرح در مؤلفه دستیابی به خود اصیل الگوی شادجانی است. پژوهش‌هایی رابطه معنادار میان خودشکوفایی و شادکامی و عناصر مشابه را ثابت کرده‌اند. چنانچه عسگری و همکاران (۱۳۸۶) در پژوهش خود نشان دادند که بین خودشکوفایی، شادکامی و سلامت روان رابطه معنی‌داری وجود دارد. بر اساس یافته‌های افشانی و همکاران (۱۳۹۳). دین‌داری تأثیر مستقیم و معناداری بر خودشکوفایی است.

عشق، از مؤلفه‌های اصلی الگوی شادجانی است. چنانچه مولانا عشق حقیقی، سبب از میان برداشتن عیوب و درمان‌کننده دردها است (۲۲/۱-۲۴) و طراوت و شادی را به ارمغان می‌آورد (۱۲۳۵/۲۱۸، ۵/۱) عشق راستین سبب از میان برداشتن غم و افسردگی و دستیابی به شادی و کمال است (۳۸۵۴/۵-۳۸۵۸). در همین راستا صادقی (۱۳۹۵) در پژوهش خود، راه رسیدن به خداوند را بیخودی، شادی و سماع معرفی نموده همچنین عشق و مرگ و نیستی را از عوامل مهم دستیابی به شادی می‌داند. همچنین محمودی (۱۳۹۲) در پژوهش خود بر اهمیت عشق در دستیابی به شادی از منظر مولانا پرداخته است و راه‌های کسب شادی را

شامل سماع، عشق، خدمت به خلق، امیدواری به خدا می‌داند.

البته که عشق و ارتباط سازنده از مباحث مورد توجه در علم روان‌شناسی نیز بوده است چنانچه عشق، یکی از ۶ فضیلت اصلی مطرح شده در طبقه‌بندی فضائل روان‌شناسی مثبت‌گرا به شمار می‌رود. همچنین در الگوی چندبعدی بهزیستی مطرح شده توسط سلیگمن نیز ارتباط مثبت و سازنده یکی از پنج مؤلفه اصلی است. مطالعات نشان داده‌اند که عشق به‌عنوان یک پدیده روانی، یک پیش‌بینی کننده مهم شادکامی، رضایت و هیجان‌ات مثبت است (رفیعی نیا و اصغری، ۱۳۸۶). البته بیشتر پژوهش‌های صورت گرفته در حوزه روان‌شناسی مبتنی بر سنجش عشق‌های مادی و غیر الهی است. درحالی‌که مولانا چه در سطح زمینی و چه در سطح آسمانی، بر عشق حقیقی و روحانی تأکید می‌نماید (۱/۲۱۶-۲۱۷؛ ۲/۷۰۳-۷۰۴).

یکی دیگر از مؤلفه‌های اصلی الگوی شادجانی و همچنین از مهم‌ترین مفاهیم در دیدگاه مولانا، وحدت است چنانچه وی مثنوی معنوی را در مفهوم وحدت جمع‌بندی می‌نماید (۶/۱۵۲۸). با گذشتن از جهان صورت و هشیاری ذهنی می‌توانیم از غم‌ها و قبض‌ها، رهاشده و ثمره این بازگشت به اصل و یکتایی، انسان کامل یا شادجان شدن است (۵/۲۲۷۹). به دیگر سخن، عالم وحدت و یکتایی همان عالم عشق و شادی اصیل است (۴/۳۲۸۹).

پژوهش‌های مرتبطی در باب روان‌شناسی وحدت مدار صورت گرفته است. چنانچه خالقی (۱۳۹۵) نشان داد که مداخله معنوی روان‌شناسی وحدت‌گرا همراه با آموزه‌های مثنوی معنوی مولوی، توانسته است الگوهای ارتباطی، بهزیستی روان‌شناختی و امیدواری را افزایش دهد. همچنین رحیمی، زاده محمدی و نصیری هانيس (۱۳۹۷) در پژوهش خویش دریافتند که مشاوره گروهی مبتنی بر روان‌شناسی وحدت مدار بر افزایش رضایتمندی و بهزیستی روان‌شناختی زوجین مؤثر بوده است. پژوهشگران نشان دادند که درمان یکپارچه توحیدی بر کاهش مواردی چون افسردگی با افکار خودتخریبی، افسردگی همراه با اضطراب و افسردگی با کمبود انرژی و همچنین بی‌حوصلگی و گوشه‌گیری، اثر مثبت داشته است (هادی و جان بزرگی، ۱۳۸۸).

می‌توان به‌طور خلاصه بیان داشت که در مورد اشتراکات مؤلفه‌های الگوی شادجانی

با مفاهیم مطرح در روان‌شناسی مثبت‌گرا از جمله شادکامی و بهزیستی، می‌توان به‌طور خلاصه بیان داشت که مؤلفه حضور در لحظه و سکوت مشابه مفهوم غرقگی و تجربه اوج مطرح‌شده توسط چیکسنت‌میهای است که البته در دو نظریه شادکامی اصیل و بهزیستی به سمت شکوفایی سلیگمن، به‌عنوان مؤلفه‌های اصلی مطرح شده است. مؤلفه صبر و ثبات قدم مشابه مفهوم پایداری است که از زیر طبقه‌های شجاعت مطرح‌شده در نظام طبقه‌بندی فضائل می‌باشد؛ چنانچه بنابر توضیحات مرکز روان‌شناسی مثبت‌پنسیلوانیا (۲۰۰۷) یکی از جنبه‌های مرتبط با رشد فضائل و قابلیت‌ها در روان‌شناسی مثبت‌گرا، صبر و شکیبایی است. پذیرش و تسلیم مشابه پذیرش خود در الگوی ریف است. روشن‌بینی و خردمندی و عشق مشابه مفهوم خرد و عشق مطرح‌شده در دسته‌بندی فضیلت‌هاست که در روان‌شناسی مثبت‌گرا مطرح شده است. مؤلفه رضایتمندی یکی از دو جزء اصلی مطرح‌شده در نظریه بهزیستی ذهنی می‌باشد همچنین سلیگمن، همچنین هدف اصلی در نظریه شادکامی اصیل خود را افزایش رضایت از زندگی، بیان می‌کند (سلیگمن، ۲۰۰۲). لذا مضامین اصلی و یا همان مؤلفه‌های الگوی شادجانی، مبتنی بر دیدگاه مولانا، مفاهیمی هستند که در علم روان‌شناسی و در نظریه‌های وجودی، انسان‌گرایی و بالأخص روان‌شناسی مثبت‌گرا مورد توجه واقع شده‌اند؛ اما به دلیل تفاوت در اساس شکل‌گیری و همچنین نوع نگاه، کاملاً یکسان نیستند و حتی در مواردی متفاوت هستند. تفاوت دیدگاهی که به نظر می‌رسد ناشی از بهره‌گیری از عقل‌شهودی در منظر مولانا و عقل‌استدلالی در نظریه‌های علمی به‌طور عام و در اینجا در علم روان‌شناسی و مشاوره، به‌طور خاص مطرح است (۲۱۲۸/۱)؛ اما از موارد مشخص تمایز در الگوی شادجانی در مقایسه با الگوهای مرتبط در حوزه روان‌شناسی مثبت‌گرا می‌توان بیان نمود که سه مؤلفه دستیابی به خود اصیل، وحدت و هشیاری افزایشی مؤلفه‌هایی هستند که به‌طور کلی در سایر الگوهای شادکامی و بهزیستی و موارد مشابه در روان‌شناسی مثبت‌گرا مورد توجه واقع نشده‌اند. لذا به نظر می‌رسد که الگوی شادجانی مبتنی بر دیدگاه مولانا علاوه بر هفت مؤلفه دارای اشتراکات طاهری با الگوهای پیشین، سه مفهوم جدید را در این حوزه، وارد نموده است.

در پایان با توجه به پتانسیل بالای آموزه‌های مولانا در خصوص مسائل مختلف مشاوره‌ای و روان‌شناسی، پیشنهاد می‌گردد که پژوهش‌های بیشتری در خصوص ساخت الگوی مشاوره‌ای مبتنی بر آثار مختلف مولانا انجام گیرد و همچنین اثربخشی الگوی شادجانی بر متغیرهای مختلف می‌تواند مدنظر قرار گیرد.

ORCID

Seyyed Maryam
Farshadan

 <https://orcid.org/>

Masoume Ismaili

 <https://orcid.org/0000-0003-1382-6795>

Ahmad Borjali

 <https://orcid.org/0000-0001-6823-7600>

منابع

- آزاد، پیمان (۱۳۸۸). *مولوی چگونه مولوی شد*، تهران، نشر قطره.
- آقابابایی، ناصر؛ فراهانی، حجت‌اله؛ تیبیک، محمدتقی (۱۳۹۱). رابطه‌ی قدردانی از خدا با عامل‌های شخصیت، بهزیستی و سلامت روانی. *مجله روان‌شناسی و دین*، سال پنجم، شماره اول، ص ۱۱۵-۱۳۲.
- افشانی، سیدعلیرضا؛ خرم‌پور، یاسین؛ ممبینی، سجاد (۱۳۹۳). بررسی رابطه‌ی دینداری و خودشکوفایی (مطالعه‌ی موردی: دانشجویان دانشگاه یزد). *فصلنامه‌ی مطالعات توسعه‌ی اجتماعی فرهنگی*، دوره سوم، شماره ۱.
- بهبهانی، مرضیه (۱۳۸۳). غم و شادی در مثنوی مولوی، *مجله آموزش زبان و ادب فارسی*، شماره ۶۹، ص ۴۶-۴۹.
- پسندیده، عباس (۱۳۸۹). میان‌ی و عوامل شادکامی در اسلام با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا. رساله دکتری رشته مدرسی معارف گرایش قرآن و متون اسلامی. دانشکده علوم حدیث.
- تقی‌یاره. فاطمه (۱۳۸۹). تدوین بسته‌ی روان‌درمانگری وجودی بر اساس اندیشه جلال‌الدین محمد مولوی و بررسی اثربخشی آن در درمان افسردگی و افزایش سطح تحول من، رساله دکتری، دانشگاه علامه طباطبائی.
- حسین‌ثابت، فریده (۱۳۸۷). اثربخشی آموزش صبر بر اضطراب، افسردگی و شادکامی، *مطالعات اسلام و روان‌شناسی*، شماره ۲.
- خالقی، فریده (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش نگرش وحدت‌مداری در اشعار مولوی بر «الگوهای ارتباطی خانواده»، «امیدواری» و «بهزیستی روانی» دختران دانشجوی مادر سرپرست. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره. تهران، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه شهید بهشتی.
- دهشیری، غلامرضا؛ سهرابی، فرامرز؛ جعفری، عیسی و نجفی، محمود (۱۳۸۷). بررسی خصوصیات روان‌سنجی مقیاس بهزیستی معنوی در بین دانشجویان. *مطالعات روان‌شناختی*، دوره چهارم، شماره ۳، ص ۱۲۹-۱۴۴.
- رحیمی، زکریا؛ زاده محمدی، علی و نصیری هانیس، غفار (۱۳۹۷). تأثیر مشاوره گروهی مبتنی بر روان‌شناسی وحدت‌مدار بر رضایت زناشویی و بهزیستی روان‌شناختی زوجین. *مشاوره*

و روان‌درمانی خانواده، ۱.

رضایت، غلامحسین؛ غلامعلی، احمد؛ رضایت، فاطمه (۱۴۰۱). ماهیت معنویت اسلامی با رویکرد تربیتی. مجله پژوهش در مسائل تعلیم و تربیت اسلامی، دوره ۳۰، شماره ۵۴، ص ۲۳۹-۲۷۸. رفیعی نیا، پروین؛ اصغری، آرزو (۱۳۸۶). رابطه بین انواع عشق و بهزیستی ذهنی در دانشجویان متأهل، فصلنامه خانواده‌پژوهی، سال سوم، شماره ۹.

زمانی، کریم. (۱۳۹۴). شرح جامع مثنوی معنوی (۷ جلدی)، تهران، انتشارات اطلاعات. شریعتمدار، آسیه؛ شریعتی، صدرالدین؛ دلاور، علی (۱۳۹۰). تدوین برنامه آموزش هشیاری افزایشی وجودی و هشیاری افزایشی مبتنی بر اخلاق اسلامی و مقایسه اثربخشی آن‌ها بر افزایش رضایت از زندگی، فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، سال دوم، شماره ۵. صادقی، علی‌اصغر (۱۳۹۵). بررسی دو مقوله غم و شادی در مثنوی مولوی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه شهرکرد.

صادقی حسن‌آبادی (۱۳۸۶). غم و شادی در تجربه دینی مولوی، نشریه مطالعات و پژوهش‌های دانشکده ادبیات و علوم انسانی، شماره ۴۹.

عابدی جعفر، حسن؛ تسلیمی، محمدسعید؛ فقیهی، ابوالحسن؛ شیخزاده، محمد (۱۳۹۰). تحلیل مضمون و شبکه مضامین: روشی ساده و کارآمد برای تبیین الگوهای موجود در داده‌های کیفی، اندیشه مدیریت راهبردی، سال پنجم، شماره دوم، ص ۱۵۱-۱۹۸. عبدالرحیمی، محمد؛ فعالی، محمدتقی. (۱۳۹۴). تأثیر عشق بر سلامت معنوی نزد فروم و مولوی. دو فصلنامه علمی-پژوهشی پژوهشنامه ادیان، سال نهم، شماره هجدهم.

عسگری، پرویز؛ احدی، حسن؛ مظاهری، محمد مهدی؛ عنایتی، میر صلاح‌الدین؛ حیدری، علیرضا (۱۳۸۶). رابطه بین شادکامی، خودشکوفایی، سلامت روان و عملکرد تحصیلی با دوگانگی جنسی در دانشجویان دختر و پسر واحد علوم و تحقیقات مرکز اهواز، دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، دوره ۹، شماره ۳۳، ص ۹۵-۱۱۶.

عطاری، بهناز؛ منیرپور، نادر؛ ضرغام حاجبی، مجید (۱۳۹۹). نقش قدردانی بر شادکامی با میانجی‌گری پذیرش خود و بخشش در سالمندان، پژوهش‌نامه روان‌شناسی مثبت. دوره ۶، شماره ۱، ص ۶۷-۸۲.

غلامی، مجاهد (۱۳۹۷). نظریه شادی مولانا در فیه مافیه، پژوهش‌های ادب عرفانی (گوهر گویا).

دوره ۱۲، شماره ۱، ص ۸۹-۱۰۸.

فرشادان، سیده مریم؛ اسمعیلی، معصومه؛ برجعلی، احمد؛ اسکندری، حسین؛ قبادی، حسینعلی (۱۴۰۰). «ارتقای جان» راهی به سوی «ارتقای شادی» (مبنتی بر سبک زندگی اسلامی با تأکید بر مثنوی معنوی)، *مجله سبک زندگی اسلامی و سلامت*، دوره ۵، شماره ۲، ص ۲۲۷-۲۳۴.

محمدپور، احمد (۱۳۹۷). *ضد روش: زمینه‌های فلسفی و رویه‌های عملی در روش‌شناسی کیفی*، انتشارات لوگوس، چاپ اول.

محمدی، رزگار (۱۳۸۹). *تدوین الگوی جان‌درمانی بر پایه قصه طوطی و بازرگان* (مثنوی معنوی) و تعیین اثربخشی آن بر روی کاهش ناامیدی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی.

محمودی، فاطمه (۱۳۹۲). *غم و شادی در مثنوی*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد ادبیات، دانشکده ادبیات دانشگاه محقق اردبیلی.

میرزایی، سمیرا؛ نجارپوریان، سمانه؛ نعیمی، ابراهیم؛ سماوی، عبدالوهاب (۱۳۹۷). *تدوین الگوی بهزیستی روان‌شناختی مبتنی بر رهیافت‌های نهج‌البلاغه*، *فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، شماره ۳۴، ص ۱-۲۶.

میرزایی فندخت، امید؛ سعدی پور، اسماعیل؛ طالبی فر، علی‌محمد؛ سلم‌آبادی، مجتبی (۱۳۹۶). *بررسی ارتباط بین جهت‌گیری دینی و صبر با بهزیستی روانی دانشجویان دانشکده پرستاری قاین در سال تحصیلی ۱۳۹۴-۱۳۹۵*، *مجله علوم پزشکی زانکو*، دانشگاه علوم پزشکی کردستان، ص ۴۷-۵۵.

نریمانی، محمد؛ آریان پور، سعید؛ ابوالقاسمی، عباس؛ احدی، بتول (۱۳۹۱). *اثربخشی روش‌های آموزش ذهن آگاهی و تنظیم هیجان بر عاطفه و خلق جانبازان شیمیایی*، *مجله دانشگاه علوم پزشکی اراک*، دوره پانزدهم، شماره ۲، ص ۱۰۷-۱۱۸.

نواب، محمدحسین (۱۳۹۲). *هنر و تعلیم و تربیت اخلاقی از نگاه مولانا و آیریس مرداک*، رساله دکتری، رشته فلسفه هنر، دانشگاه علامه طباطبائی.

وزیری، شهرام؛ لطفی کاشانی، فرح (۱۳۹۴). *رویکرد چهاروجهی در روان‌درمانی: بنیادها و دستاوردها*، *فصلنامه اندیشه و رفتار در روان‌شناسی بالینی*، دوره ۱۰، شماره ۳۵، ص ۷۷-

هادی، مهدی؛ جان بزرگی، مسعود (۱۳۸۸). اثربخشی درمان یکپارچه نگر توحیدی بر مؤلفه‌های شخصیت و بالینی، روان‌شناسی و دین، سال دوم، شماره ۲. ص ۷۱-۱۰۴.

References

- Ardelt, M. (2003). Empirical Assessment of a Three Dimensional Wisdom Scale. *Research on Aging, 25*(3), 275-324.
- Attride, Stirling, J. (2001), "Thematic Networks: An Analytic Tool for Qualitative Research", *Qualitative Research, Vol. 1*, No. 3, P.385-405
- Baltes, P. B. & Staudinger, U. M. (2000). Wisdom: A meta-heuristic (pragmatic) to orchestrate mind and virtue toward excellence. *American Psychologist, 55*, 122-136.
- Buss, D. M. (2000). The evolution of happiness. *American psychologist 55*(1), 15.
- Diener, E., & tay, L. (2010). Needs and Subjective well-being around the world. Paper under revision for *Journal of personality and social psychology*.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American psychology, 55*(1), 34.
- Diener, E., Sun, M. Lucas, R. E. & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin, 125*, 276-302.
- Ellison, C.W. (1983). Spiritual well-being: Conceptualization and measurement. *Journal of Psychology and Theology 11*(4): 330-340
- Evans S, Ferrando S, Findler M, Stowell C, Smart C, Haglin D. (2008). Mindfulness-based cognitive therapy for generalized anxiety disorder. *J Anxiety Disord, 22*(4):716-21.
- Farran, C. J., Herth, K. A., & Popovich, J. M. (1995). *Hope and Hopelessness: Critical Clinical Constructs (4th Ed.)*. Sage Publications (Thousand Oaks, CA).
- Feldman, D. B. & Snyder, C. R. (2005). Hope and the meaningful life: Theoretical and empirical associations between goal directed thinking and life meaning. *Journal of Social and Clinical Psychology, 24*(3), 401-421.
- Froh, J. J., Kashdan, T. B., Ozimkowski, K. M., & Miller, N. (2010). Who Benefits the Most From a Gratitude Intervention in Children and Adolescents? Examining Positive Affect as a Moderator. *Journal of Positive Psychology, 4*(5), 408-422.
- Gow, A. J., Watson, R., Whiteman, M., & Deary, I. J. (2011). A stairway to heaven? Structure of the religious involvement inventory and spiritual well-being scale. *Journal of religion and health, 50*(1), 5-19.
- Helliwell, J. F., Layard, R., & Sachs, J. (Eds.). (2013). *World happiness report*

2013. *Sustainable Development Solutions Network*. New York: Earth Institute, Columbia University.
- Jones, A. R., Thompson, C. J., Oster, A. R., Samadi, A., Davis, M. A., Mayberry, R. M., & Caplan, L. S. (2003). Breast cancer knowledge, beliefs, and screening behaviors among low-income, elderly black women. *Journal of the National Medical Association*, 95(9), 791-797.
- Joshanloo, M. (2013). A Comparison of Western and Islamic Conceptions of Happiness. *Journal of Happiness studies*, 14(6), 1857-1874.
- Kimmerle, H. (2010). My Way in Intercultural Philosophy. *Recerca: Revisit de Pensament*, 10, 35-44.
- King, L. A., Hicks, J. A., Krull, J., & Del Gaiso, A. K. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(1), 179-196.
- Kortte, K. B., Gilbert, M., Gorman, P., & Wegene, S.T. (2010) Positive psychological variables in the prediction of life satisfaction after spinal cord injury. *Rehabilitation Psychology*, 55(1), 40-47.
- Lee, S. (2017). Effect of Gratitude Training Program on Dental Hygiene Students' Gratitude Disposition, Self-Esteem, and Happiness. *J Dent Hyg Sic*, 17(5), 405-412.
- Linley, P. A., & Joseph, S., Harrington, S., Wood, A. M. (2006). Positive psychology. past, present. And(possible) future. *The journal of Positive psychology*.1(1), 3-16.
- MacGeregor, S. (2010). Well-being, Wellness and Basic Human Needs in Home Economics, McGregor Monograph Series No. 201003.
- Peterson, C. (2006). *A primer in positive Psychology*, New York: Oxford University Press.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington DC: American Psychological Association.
- Ryan RM, Brown KW(2003). Why we don't need self esteem: On fundamental needs, contingent love, and mindfulness. *Psyche Inquir.*;14(1):71-6.
- Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2001). To be happy or to be self-fulfilled: A review of research on hedonic and eudemonic well-being. In Fiske (Ed.), *Annual Review of Psychology*. 52.141-166.
- Ryff, C.D. (1989), Happiness is everything or is it? Exploration on the meaning of psychological well – being, *Journal of Personality and Social Psychology*, 6, 1069-1081.
- Ryff,C.D., Singer, BH. & Love, GD. (2004). *Positive health: Connecting well-being with biology*, Philosophical Transactions of the Royal Society of London. B: Bio Sic; 359: 1383-94.
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing

- best possible selves. *The Journal of Positive Psychology*, 1(2), 73–82.
<https://doi.org/10.1080/17439760500510676>
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Simon and Schuster.
- Seligman, M. E. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press.
- Tachon, G., Rouibah, A., Morgan, B. et. (2021). A Prototype Analysis of Self-Gratitude: Towards a Broadening of the Concept of Gratitude, *Journal of Happiness Studies* volume 23, pages1867–1885.
- Tomer, J. F. (2011). Enduring happiness: Integrating the hedonic and eudemonic approaches. *The Journal of Socio-Economics*, 40(5), 530-537.
- Watkins, P. C. (2004). Gratitude and subjective well being. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds), *The psychology of gratitude*. UK: Oxford University Press.
- Watkins, P. C., & McCurrach, D. (2016). *Exploring how gratitude trains cognitive processes important to well-being*. In D. Carr (Ed), *Perspectives on gratitude: An interdisciplinary approach*: New York: Routledge.
- Wood, A. M., & Joseph, S. (2010). The absence of positive psychological (eudemonic) wellbeing as a risk factor for depression: A ten year cohort study. *Journal of Affective Disorders*, 122(3), 213-217.
- Yousaf, O. Love, S. Hampson, P. Hedderly, J. Rogers, M (2022). Conceptualising and measuring mindfulness during worship and prayer: Scale development and initial validation of the Mindfulness during Worship Scale (MWS). *Journal of Personality and Individual Differences*, Volume 196.

استناد به این مقاله: فرشادان، سیده مریم، اسمعیلی، معصومه، برجعلی، احمد. (۱۴۰۲). تدوین الگوی شادجانی مبتنی بر دیدگاه مولانا، فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۱۴(۵۵)، ۱-۳۱.

DOI: 10.22054/QCCPC.2023.69235.3002



Counseling Culture and Psychotherapy is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

