

آهنگ زندگی

درفنگ مولوی

تألیف:

دکتر علی قاسمی

دانشیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد خرم آباد

دکتر قاسم صحرائی

دانشیار دانشگاه لرستان

۱۳۹۴

سرشناسه	: فتح‌الهی، علی ۱۳۳۹
عنوان و نام پدیدآور	: آهنگ زندگی در فرهنگ مولوی تألیف علی فتح‌الهی، قاسم صحرائی
مشخصات نشر	: خرم‌آباد دانشگاه آزاد اسلامی، واحد خرم‌آباد، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۲۳۱ ص.
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۱۰-۳۰۶۲-۱
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه، ص ۲۲۵.
موضوع	: مولوی، جلال‌الدین محمد، ۶۰۴-۶۷۲ق، نقد و تفسیر.
موضوع	: شعر فارسی، قرن ۷ق، تاریخ و نقد.
موضوع	: راه و رسم زندگی، شعر
شناسه افزوده	: صحرائی، قاسم، ۱۳۵۱
شناسه افزوده	: دانشگاه آزاد اسلامی واحد خرم‌آباد
رده‌بندی کنگره	: ۲۹۳ / ۱۹ف / ۵۳۰۵ PIR
رده‌بندی کنگره	: ۸۱۰ / ۳۱
شماره کتاب‌شناسی ملی	: ۵۷۷۳۵



نام کتاب	: آهنگ زندگی در فرهنگ مولوی
تألیف	: علی فتح‌الهی؛ قاسم صحرائی
چاپ اول	: ۱۳۹۴
ویراستار	: دکتر محمدرضا حسینی جلیلیان
ناشر	: دانشگاه آزاد اسلامی واحد خرم‌آباد - تلفن: ۰۶۶۱-۶۲۰۰۰۲۶
طراح جلد و صفحه‌آرا	: فرشته هادی‌پور مرادی
بهاء	: ۱۰۰۰۰۰ ریال

۱

پیشگفتار

باب اول

مفهوم زندگی و ابعاد آن از نگاه قرآن و روایات

- | | |
|----|--------------------|
| ۶ | ۱- مفهوم عیش |
| ۷ | ۲- مفهوم معاش |
| ۷ | ۳- مفهوم معیشت |
| ۹ | ۴- مفهوم حیات دنیا |
| ۱۰ | ۵- مفهوم حیات طیبه |

باب دوم

انسان، مفهوم زندگی و ابعاد آن از نگاه مولانا

- | | |
|----|--------------------------------------|
| ۱۴ | ۱- پیوند علم و عرفان |
| ۱۵ | ۲- خاستگاه آموزه‌های عرفانی مولوی |
| ۱۷ | ۳- حقیقت وجود انسان نزد مولوی |
| ۲۳ | ۴- آگاهی‌های انسان |
| ۲۵ | ۵- معنا و آهنگ زندگی در اندیشه مولوی |
| ۳۱ | ۶- مراتب زندگی از نظر مولوی |
| ۳۱ | ۱/۶- زندگی غفلت‌زا |
| ۳۲ | ۲/۶- زندگی روحانی |
| ۳۳ | ۳/۶- زندگی عشق‌مدارانه |

باب سوم

چیستی مهارت‌های زندگی

- ۴۳ ۱- مهارت‌های زندگی از دیدگاه صاحب‌نظران
- ۴۴ ۲- مهارت‌های زندگی از دیدگاه مولوی

باب چهارم

مهارت‌های زندگی مرتبط با بعد ذهنی و شناختی

- ۵۰ ۱- مهارت تصمیم‌گیری
- ۵۲ ۱/۱- تصمیم‌گیری بر مبنای ارزیابی دقیق موقعیت‌ها
- ۵۳ ۲/۱- تعیین اهداف واقع‌بینانه
- ۵۳ ۳/۱- پرهیز از یکسان‌حالی و تکرار
- ۵۳ ۴/۱- عزم و عاقبت‌اندیشی
- ۵۵ ۵/۱- عزم راسخ برای نیل به نجات
- ۵۶ ۶/۱- مشورت لازمه‌ی تصمیم‌گیری
- ۵۷ ۲- مهارت حل مسئله
- ۵۸ ۱/۲- مراحل حل مسئله
- ۶۲ ۲/۲- پرسش مقدمه‌ی حل مسئله
- ۶۵ ۳/۲- تشخیص مشکلات و ارزیابی دقیق
- ۶۶ ۳- تفکر از دیدگاه مولوی
- ۶۹ ۱/۳- انواع تفکر
- ۷۰ ۱/۳- تفکر اصیل مبتنی بر وحی
- ۷۰ ۲/۱/۳- تفکر عاریتی یا تقلیدی
- ۸۰ ۴- مهارت تفکر خلاق

- ۸۲ ۵- تفکر انتقادی یا کهنه‌ستیزی
- ۸۶ ۶- تفکر خلاق یا نواندیشانه از منظر مولانا
- ۹۳ ۷- ثمرات و دستاوردهای انتقادپذیری
- ۹۴ ۸- موانع تفکر خلاق از دیدگاه مولوی
- ۹۴ ۱/۸- طمع‌ورزی
- ۹۵ ۲/۸- خفتگی
- ۹۵ ۱/۸- عصبيت فکری
- ۹۶ ۴/۱- جهل و نادانی
- ۹۶ ۱/۸- فقدان ظرفیت فکری
- ۹۷ ۶/۸- مزورانه و تسنیم بودن افکار
- ۹۸ ۷/۸- پرگویی
- ۹۸ ۸/۸- وسوسه‌اندیشی و بدم صبر
- ۹۹ ۹- عوامل مؤثر در بروز و تقریب تعارفیت
- ۹۹ ۱/۹- پرسش حکیمانه
- ۱۰۱ ۲/۹- عنایت الهی
- ۱۰۲ ۳/۹- تبعیت از کاملان
- ۱۰۴ ۴/۹- تهذیب نفس
- ۱۰۴ ۵/۹- پاک‌خواری
- ۱۰۶ ۶/۹- ذکر
- ۱۰۷ ۷/۹- حیرت‌گزینی

باب پنجم

مهارت‌های زندگی مرتبط با بعد اجتماعی

- ۱۱۱ ۱- مهارت ارتباط مؤثر

۱۱۴	۱/۱-ارتباط کلامی
۱۱۷	۱/۱/۱-ویژگی‌های کلام اثربخش
۱۱۷	الف)دل‌انگیزی و خردمندانه بودن
۱۱۸	ب)جذابیت و صادقانه بودن
۱۱۹	ج)علاقمندی گوینده
۱۱۹	د)قبولیت گوینده
۱۲۰	هـ)اشتیاق شنونده‌گان
۱۲۲	و)نیکویی و نیت اسلامی
۱۲۳	ز)سایر ویژگی‌ها
۱۲۶	۱/۲-ارتباط غیرکلامی
۱۲۶	۲/۲-روابط بین فردی
۱۲۹	۲-مهارت جرأت‌مندی و دلیری
۱۳۴	۳-مهارت همدلی
۱۳۷	۱/۳-تأثیر شخصیت همراهان
۱۳۸	۱/۱/۳-همراهی با صاحب‌دلان
۱۳۹	۲/۱/۳-همراهی با نابخردان

باب ششم

مهارت‌های مرتبط با بعد عاطفی

۱۴۲	۱-مهارت خودآگاهی
۱۴۳	۱/۱-خودشناسی
۱۴۸	۲/۱-راهبردهای نیل به خودآگاهی
۱۴۸	۱/۲/۱-آگاهی از نقاط قوت
۱۴۹	۲/۲/۱-آگاهی از نقاط ضعف

- ۱۴۹-۳/۲/۱-تصویر خود واقع بینانه
- ۱۵۰-۴/۲/۱-دردمندی و عاشقی
- ۱۵۰-۵/۲/۱-خلوت توأم با تأمل
- ۱۵۱-۶/۲/۱-شرح صدر و شکیبایی
- ۱۵۲-۷/۲/۱-تصفیه باطن
- ۱۵۲-۸/۲/۱-الگوپذیری
- ۱۵۲-۲-مهارت توانایی مقابله با استرس
- ۱۵۵-۱/۱-راهبردهای مولانا برای مقابله با استرس
- ۱۵۵-۱/۲-مهارت خودآترسی
- ۱۵۶-۲/۱/۲-مهارت سبابت و خیرانگاری امور
- ۱۵۸-۳/۱/۲-مهارت سروری
- ۱۵۹-۴/۱/۲-مهارت معاشقه
- ۱۶۰-۵/۱/۲-مهارت مرگ‌پذیری و آرزوی آن
- ۱۶۲-۳-مهارت مقابله با هیجانات
- ۱۶۳-۱/۳-شناخت هیجان‌های خود و دیگران
- باب هفتم

مهارت‌های زندگی مرتبط با بعد معنوی و اخلاق زندگی

- ۱۶۹-۱-مهارت فراطبیعت‌گرایی
- ۱۷۱-۱/۱-خدا محوری
- ۱۷۴-۲/۱-اصالت‌بخشی به روح در برابر جسم
- ۱۷۵-۲-مهارت دعا، ابتهال و تضرع
- ۱۷۷-۳-مهارت پایداری و صبر
- ۱۸۱-۴-مهارت خوشبینی و سعه صدر

۱۸۱	۵-مهارت پیروی از نیکان و پیران
۱۸۸	۶-مهارت عشق‌ورزی
۱۹۱	۷-مهارت غم‌گزیزی و غم‌ستیزی
۱۹۶	۸-مهارت شادکامی
۱۹۸	۹-مهارت وقت‌شناسی
۲۰۰	۱۰-مهارت هنجارشناسی
۲۰۱	۱۱-مهارت خم‌شی و گزیده‌گویی
۲۰۳	۱۲-مهارت نمودار و خلوت‌گزینی
۲۰۵	۱۳-مهارت نیرنگ‌شناسی
۲۰۷	۱۴-مهارت رازداری
۲۰۹	۱۵-مهارت حیرت‌گرایی
۲۱۲	۱۶-مهارت تکبر‌گزیزی و ترک کینه‌خوری
۲۱۳	۱۷-مهارت نفس‌ستیزی
۲۱۴	۱۸-مهارت فنا و عدم‌پذیری
۲۱۹	بحث و نتیجه‌گیری
۲۲۳	نمایه
۲۲۵	منابع و مآخذ

پیشگفتار

پیچیدگی وجود انسان و درک ارتباط ابعاد روحانی و جسمانی او از دیرباز از اصول مورد توجه همه‌ی مکاتب فکری، دینی و فلسفی بوده است. انسان هم با نگرش طبیعت‌گرایانه و با ابتدا بر عوامل طبیعی و متناسب با یافته‌های علمی و هم با نگرش فراطبیعت‌گرایی و با قلمروی صرفاً دینی، روحانی می‌تواند با آهنگ حیات به ایجاد آرامش و حل مسائل زندگی و معنادار ساختن آن کمک نماید.

هر ذره‌ای دوان است تا رسیدگی بیابد تو ذره‌ای نداری آهنگ زندگانی
آنها که اهل صلح‌اند بر سر زندگی را وین ناکسان بمانند در جنگ زندگانی
(۵۶: * غزل/ ۲۹۶۱)

سنت‌ستیزی و مادی‌گرایی برخی مکاتب فکری از یک سو و عدم آشنایی، سوء فهم، آشفته‌حالی و ناهماهنگی در زندگی و به عبارت دیگر به کار نگرفتن مهارت‌های اثربخش زندگی از دیگر سو موجب آسیب‌رسانی به زیست معنوی افراد و به هم خوردن آرامش روحی اجتماع خواهد شد. منظم، از مهارت‌های زندگی، افزایش توانایی‌های روانی - اجتماعی برای ایجاد روابط بین فردی مناسب و مؤثر، پذیرش مسئولیت‌های اجتماعی، انجام تصمیم‌گیری‌های صحیح، حل تعارض‌ها و کشمکش‌ها و در نهایت پیشگیری از ایجاد رفتارهای آسیب‌رسان به بهداشت و سلامت، و نیز ارتقای سطح سلامت روانی افراد است.

بدون تردید، آنچه امروزه انسان بیش از پیش بدان نیازمند است، همین تحول در فضا و ساختار روحی - روانی اوست. بدین سبب پرورش انسان و نسلی با آگاهی داشتن از مهارت‌های زندگی، از باشکوه‌ترین اهداف انسان است که برای نجات خود از دردهای عارضی این کره‌ی خاکی باید هرچه زودتر آنها را تحقق بخشد.

لازم به ذکر است آنچه امروزه تحت عنوان مهارت‌های زندگی احصاء می‌شود، تنها - صلی کار پژوهشگران عصر حاضر نیست. بسیاری از این مهارت‌ها در دین‌های آسمانی، بویژه تعالیم قرآن کریم و احادیث معصومین (ع) بیان شده است. چنانکه ملاحظه خواهید کرد، تلاش برای برقراری ارتباط مفید و مؤثر با دیگران، مردمانی و توجه به ارزش‌ها که از فصول اساسی آموزش مهارت‌های زندگی است، به کرات در قرآن، نهج البلاغه، صحیفه‌ی سجادیه، احادیث منقول از ائمه معصومین (ع) و آثار بزرگان علم و ادب مورد تأکید قرار گرفته است.

بررسی مهارت‌های زندگی مورد نیاز انسان باید دهنده‌ی تمرکز این مهارت‌ها در ابعاد ذهنی، عاطفی، اجتماعی و معنوی است. در بعد ذهنی می‌توان به مهارت‌های مرتبط با تفکر یعنی تصمیم‌گیری، حل مسئله و فکر خلاق اشاره نمود. در بعد اجتماعی بر مهارت‌های زندگی مرتبط با ارتباط مؤثر، همدلی و جرأت‌مندی می‌توان تأکید نمود. همچنین در بعد عاطفی می‌توان بر مهارت‌های زندگی مرتبط با خودآگاهی، توانایی مقابله با استرس و هیجانات تأکید کرد.

البته در نگاهی سطحی به نظر می‌رسد دغدغه‌ی اصلی و محوری مولانا تأکید بیشتر او بر مهارت‌های فردی و معنوی بوده باشد؛ حال آنکه تأمل و بررسی دقیق‌تر نشان می‌دهد که مهارت‌های زندگی در دو سطح اجتماعی و فردی - اجتماعی را نیز می‌توان در آثار او به وفور دریافت.

بر این اساس شخصیت ممتاز و برجسته‌ی مولانا و عنایت ویژه و مبسوط ایشان در حل مسائل انسانی و رفع دغدغه‌های بشری در پرتو وحی و به مدد احادیث و کلام بزرگان دین، دلیل اصلی نویسندگان این کتاب در گزینش آثار مولوی بلخی بوده است.

مولوی متفکری است که نشان داد تعالیم عرفانی، صرفاً موضوعاتی نظری و فردی نیست؛ بلکه آموزه‌های عرفانی دارای آثار عملی و کارکردهای اجتماعی نیز است. از آنجا که مولوی در زمره‌ی متفکران بزرگ اسلامی قرن هفتم هجری است که در آن ابرشمن خود تأملات تربیتی و اجتماعی سودمند و اثربخش فراوانی برای بشر به ارمغان آورده است، آشنایی با اندیشه‌ی او ضرورت تام دارد. اما با وجود آرازه‌ی عالم‌گیر مثنوی مولوی در میان محققان شرقی و غربی، شیوه‌ی فکر مولوی و مضامین انسان‌ساز کتاب مثنوی او در میان اقشار مختلف جامعه ایران اسلامی اعم از جهات، دانشجویان و دانش‌آموزان شناخته شده نیست.

فضل و هنر مولوی نسبت به همگان، بیان آموزه‌ها در قالب حکایات و تمثیل‌های آموزنده، با بیانی شیواست. همین شرایط باعث گیرایی و مانایی آموزه‌های او در ذهن و زبان خوانندگان و اثرگذاری پایا و افرون‌تر آن است. با وجود آن که راه حل‌های تربیتی مولانا به زمان و اجتماع خاصی تعلق دارد، با توجه به فطرت ثابت آدمی و با عنایت به بستر فرهنگی مشترک دینی - اسلامی، نسل کنونی با همه‌ی پیچیدگی‌های دنیای معاصر و بهره‌گیری از پیشرفت‌های مدرن نیز از اندیشه‌ها، راه حل‌ها و راهبردهای او بی‌نیاز نیست.

از دهان آدمی خوش مشام هم پیام حق شنودم هم سلام

(۵۷: ۳۳۶۱/۳)

پس شناسایی و شناساندن مهارت‌های مورد نظر مولوی در ابعاد ذهنی، اجتماعی، عاطفی و معنوی در کنار آموزش آنها در وادفاسای عصر صنعت و دود

و ماشین می‌تواند برای نسل جوانی که در معرض آسیب‌های نهانی و آفات خود فراموشی و بی‌هویتی قرار دارد، همچنان نویدبخش و راهگشا باشد.

آدمی را دشمن پنهان بسی است آدمی با حذر عاقل کسی است

(همان: ۱۰۳۴/۱)

بر این اساس، به نظر می‌رسد واکاوی آراء، آثار و شناسایی اندیشه‌های این متفکر بزرگ مشرق زمین در خصوص مهارت‌های زندگی و استخراج و کشف راه حل‌های ورود نظر وی بیش از پیش ضرورت دارد. از آنجا که مولوی بی‌تکلف در کلام خود حضور دارد، لذا او حکایات مثنوی را «نقد حال» خود و دیگران می‌داند. وی در باب عظمت اثر خویش ضمن آن که از جمع معنای ژرف مثنوی و صورت زیبای آن انگیزه گرفته است، هرگز در انتساب آن به حق تعالی و آن تقاضاگر درونی تردید به خود راه نمی‌دهد. لذا او دریای عظیم مثنوی معنوی خویش را اثر کشش معشوق، صیقل روح و کاز رحمت و فقر نامیده است.

سرانجام این نوشتار می‌کوشد تا ضمن تبیین افکار و آموزه‌های جامعه‌گرایانه‌ی مولانا و چگونگی نگرش وی بر اندام و مفهوم حیات طیبه‌ی انسانی و قرآنی نشان دهد که آموزه‌های عرفانی در مکتب اسلام ضمن بهره‌مندی از عمق نظری، دارای کارکرد اجتماعی و آثار عملی در زندگی مادی و معنوی انسان‌ها است. بر این اساس ضمن بحثی کوتاه پیرامون مفهوم زندگی از نظر قرآن و روایات و مولانا به تبیین مهارت‌های چهارگانه‌ی زندگی در ابعاد مرتبط با بعد ذهنی - شناختی، بعد اجتماعی، بعد عاطفی و در نهایت بعد معنوی، اخلاقی و عرفانی زندگی انسان‌ها از دیدگاه جلال‌الدین مولوی در قالب هفت فصل مجزا می‌پردازیم.

بِسْمِ اللَّهِ وَكَرَمِهِ

علی فتح‌اللهی - قاسم صحرائی

زمستان ۱۳۹۴