

بررسی مؤلفه‌های هوش هیجانی و شادی در سروده‌های «فرخی سیستانی» و «منوچهری دامغانی»

¹ دکتر محمود حکم آبادی

استادیار گروه زبان و ادبیات فارسی، واحد توپسرکان، دانشگاه آزاد اسلامی، توپسرکان، ایران.

دکتر رسول کرد نوقابی

دانشیار گروه روانشناسی، دانشکده اقتصاد و علوم اجتماعی، دانشگاه بوعلی سینا، همدان، ایران.

آرزو دلفان بیرانوند

دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی، دانشکده اقتصاد و علوم اجتماعی، دانشگاه بوعلی سینا، همدان، ایران.

دکتر ابوالقاسم امیراحمدی

استادیار گروه زبان و ادبیات فارسی، واحد سبزوار، دانشگاه آزاد اسلامی، سبزوار، ایران.

تاریخ دریافت 96/8/29

تاریخ پذیرش: 97/4/14

چکیده

شادی از دید روانشناسی دارای ابعاد عاطفی، شناختی و اجتماعی است که ایجاد و بروز آن در کنار عوامل برون فردی مانند کامیابی‌های اجتماعی، درگرو عوامل درون فردی از جمله هوش هیجانی است. با توجه به ارتباط بین شادی و هوش هیجانی، مبنی بر این که شادی عوامل عاطفی، شناختی و اجتماعی را دربرمی‌گیرد و هوش هیجانی شامل خودآگاهی، خودمدیریتی، آگاهی اجتماعی و مهارت‌های اجتماعی است، این پژوهش پاسخ‌گویی به این سؤال را مورد بررسی قرار داده است: دلیل فرحناکی بیشتر سروده‌های فرخی و منوچهری و برتری ایشان از این دید بر شاعران دیگر با وجود یکسان بودن درون‌مایه و محتواهای شعری چیست؟ بنابراین با توجه به پویایی و نشاط بیش‌ازحد اشعار فرخی و منوچهری بر اساس نظریه گلمن در زمینه هوش هیجانی و نظریه آرگایل در حوزه شادی می‌توان بیان کرد که حرکت

¹ M.hokmabadi98@yahoo.com (نویسنده مسئول)

و جنب و جوش و تحرّک و فرحناکی ناشی از هوش هیجانی و شادی این دو شاعر است که در قالب اشعار به میزان زیادی به مخاطبان منتقل می‌شود.

واژگان کلیدی: هوش هیجانی، شادی، «فرّخی سیستانی»، «منوچهری دامغانی»، ادبیات و روانشناسی.

مقدمه

الف) بیان مسأله

از آنجاکه ادبیات از جهت موضوعی، قلمرو وسیعی را دربرمی‌گیرد و با دانش‌های متعددی در ارتباط است، به دلیل چند وجهی بودن بسیاری از مسائل ادبی، در علوم مختلف ریشه دوانده است؛ به نحوی که برای حلّ مسائل آن باید علوم مختلف را بررسی کرد (برای نمونه می‌توان به علم روانشناسی اشاره کرد). از سوی دیگر ادبیات دربارهٔ موضوعات گوناگونی بحث می‌کند: زندگی، جوانی، پیری، مرگ، عشق، خانواده، اجتماع و به‌طور خلاصه، دربارهٔ زندگی با تمام تنوع و گوناگونی‌اش؛ پس مشکل می‌توان آن را در یک حوزه محدود کرد (موران¹، 2002: 21). به همین سبب است که مطالعات ادبی هرگز در طول تاریخ، رشته‌ای ناب و خالص نبوده و همیشه با مباحث و گفتمان‌های دیگر رشته‌ها در ارتباط بوده است. (رها دوست، 1382: 196) بر این اساس با توجه به پژوهش‌های میان‌رشته‌ای بویژه در عصری که بین متخصصان رشته‌های مختلف فاصله افتاده است می‌توان نگاهی وحدت‌گرایانه به دانش بشری ایجاد کرد و درصدد ایجاد ارتباط منطقی بین علوم و پاسخگوی سؤالاتی بود که رشته‌های تخصصی به‌تنهایی نمی‌توانند جوابی کامل برای آن بیابند. رویکردهای میان‌رشته‌ای، که راهی برای رهایی از آسیب‌های تقلیل‌گرایی و تخصص‌گرایی محض است، می‌تواند فراراهی در مقابل پژوهشگر ادبی قرار دهد تا به شناخت جامع‌تر و دانشی عمیق‌تر از مسائل دست یابد. تحلیل گفتمان، نشانه‌شناسی، مطالعات فرهنگی، روانشناسی ادبیات و جامعه‌شناسی ادبیات نمونه‌هایی از رویکرد میان‌رشته‌ای یا فراگشته‌ای است که از تعامل رشته‌های گوناگون با مطالعات ادبی شکل گرفته است. نکتهٔ مهمی که باید به آن توجه داشت این است که زبان‌شناس یا روانشناس بدون آشنایی با ادبیات نمی‌تواند به چنین مطالعاتی دست زند؛ هم‌چنان که پژوهشگر ادبی نیز بدون آگاهی از روانشناسی یا زبان‌شناسی نمی‌تواند پژوهشی جامع در این زمینه‌ها عرضه کند. در واقع میان‌رشته‌ای بودن این رویکردها به این معناست که محقق، فارغ از جزئی‌نگری و تخصص‌گرایی به تعامل رشته‌ها و دانشی عمیق‌تر و همه‌جانبه‌تر دست یابد. (رحم‌دل و فرهنگی، 1387: 24) ریشه‌های پیوند میان ادبیات و روانشناسی را از این لحاظ که ماهیت آفرینش ادبی همواره مورد توجه بوده است، باید در زمان‌های دور جستجو کرد. (سیدان، 1386: 58)

ب) پیشینهٔ تحقیق

پژوهش با محوریت روان‌شناسی ادبیات در ایران پیشینهٔ چندانی ندارد. برای نمونه می‌توان به مقالهٔ «نگاه فردوسی و شاهنامه از تابو» نوشتهٔ محمد کرمی، «آشنایی با تابوشکنی ادبی و سیر آن در ادبیات کلاسیک فارسی» نوشتهٔ پارسا یعقوبی و دو مقالهٔ دیگر نوشتهٔ محمود حکم‌آبادی و کاظمیان با عنوان‌های «تابو و نقش آن در رشد و هدایت ذوق‌های ادبی»، «چالش‌های شناختی در غزلیات سعدی» و پایان‌نامهٔ کارشناسی ارشد صفورا کاظمیان با عنوان «نقد مفاهیم شادی‌آفرین در دیوان فرّخی سیستانی و منوچهری دامغانی از منظر دین، روان‌شناسی و جامعه‌شناسی

¹ Moran

ادبیات، اشاره کرد. روانشناسی ادبیات رویکردی در پژوهش‌های ادبی است که در آن توجه به زبان و جنبه ناخودآگاه آن اهمیت زیادی دارد؛ به‌ویژه زبان ادبی به علت گرایش به ابهام و چندمعنایی بودن، بیشتر مورد توجه قرار می‌گیرد. برای نمونه، از نظر روانکاوان، زبان ادبی به زبان بیماران روانی بسیار شبیه است؛ زیرا در هردو، روایت و داستان‌گویی از عناصر مهم زبانی به شمار می‌رود. فروید هنگام کاوش در سرگذشت بیمارانش به‌منظور یافتن سرچشمه روان رنجوری آنان دریافت که به‌رغم واقعی بودن شرح‌حال بیمارانش، روایت‌های آنان با عناصر داستانی گره‌خورده بود (رایت، 1373: 103). در واقع از نظر روانشناسان، نویسنده با همان ذهنی زندگی می‌کند که اثر هنری خود را می‌آفریند. دانشمند و هنرمند خلاق دو ذهن ندارند که با یکی زندگی کنند و با دیگری بیافرینند؛ بنابراین هر اثر هنری، مؤلف خود را به همراه دارد. اگر ما نخواهیم مؤلف را ببینیم این مشکل ماست و اگر بتوانیم ببینیم، نه‌تنها از تأثیر اثر هنری کاسته نمی‌شود بلکه نفوذ آن بسیار گسترده‌تر و عمیق‌تر خواهد شد. (صنعتی، 1382: 68)

پ) ضرورت تحقیق

یکی از موضوعاتی که امروزه در حوزه روانشناسی از اهمیت خاصی برخوردار است، به‌نحوی که در شخصیت‌های ادبی بویژه برخی شاعران قابل‌مشاهده است، مفهوم هوش هیجانی و شادی است (بر اساس مؤلفه‌های حاصل از نظریه‌های موجود در حوزه شادی و هوش هیجانی). بر این اساس واکاوی مفهوم شادی و هوش هیجانی در شخصیت‌های ادبی نه‌تنها به شناخت بهتر از ویژگی‌های شخصیتی شاعران و دیگر شخصیت‌ها کمک می‌کند بلکه زمینه را برای رشد علمی در حوزه شادی و هوش هیجانی و دیگر مفاهیم روانشناسی فراهم می‌کند؛ به‌گونه‌ای که بستری برای تعریف جامع و آموزش این موضوعات به وجود می‌آید و بر این اساس می‌توان با شناسایی مؤلفه‌های هوش هیجانی و شادی به آموزش این مهارت‌ها در موسسه‌ها و نهادهای اجتماعی پرداخت؛ زیرا شخصیت‌های ادبی برای نمونه (فرّخی سیستانی و منوچهری دامغانی) به دلیل اقتضای زمان خودشان مفاهیم روان‌شناختی و چگونگی آموزش و انتقال آن مفاهیم به نسل بعد را در جهت سلامت روان، در قالب اشعار بیان کرده‌اند؛ همین امر نشان می‌دهد که بررسی شخصیت‌های ادبی بر اساس آثارشان می‌تواند کمک شایانی به رشد علمی در حوزه روانشناسی و دیگر حوزه‌های علمی کند. از این رو این پژوهش به دنبال بررسی این مسأله است که چرا در دیوان هر دو شاعر (فرّخی سیستانی و منوچهر دامغانی) سروده‌های غمناک هم به چشم می‌خورد اما هردو شاعر غم را در شعر گسترش نمی‌دهند و از آن می‌کاهند. برای نمونه «اگر اشعار [منوچهری] را در فصل پاییز مطالعه کنیم دیگر پاییز را پاییز نمی‌دانیم و آن را بهار می‌انگاریم و بهاری می‌شویم.» (کوهشاهی، 1391: 141) این مسأله نشان می‌دهد که اشعار هردو شاعر بیانگر اهمیت وجود مؤلفه‌های شادی و هوش هیجانی است. بنابراین این پژوهش به دنبال پاسخگویی به این سؤال است که مؤلفه‌های هوش هیجانی و شادی در سروده‌های «فرّخی سیستانی» و «منوچهری دامغانی» بر اساس نظریه هوش هیجانی گلמן و نظریه شادی آرگایل کدام‌اند؟

هوش هیجانی

پیش از مطرح‌شدن هوش هیجانی، در تقسیم‌بندی تُرن‌دایک¹ و بعضی دیگر از روان‌شناسان در مورد رفتار هوشمندانه، می‌توان به مفهوم هوش اجتماعی اشاره کرد. هوش اجتماعی در رفتار فرد با دیگران ظاهر شده و بالا بودن آن ناظر بر روابط رضایت‌آمیز با دیگران است. (شریعتمداری، 1381: 425 - 426) گاردنر² به نوعی از هوش اشاره کرده که آن را «هوش فردی» می‌نامد و بر آن است که این هوش به دو صورت هوش درون‌فردی و هوش بین‌فردی دیده می‌شود. منظور او از هوش درون‌فردی، توانایی فرد در درک زندگی احساسی خود است و از هوش بین‌فردی توانایی درک عواطف و نوع تفکر دیگران است. (مختاری‌پور و همکاران، 1385: 77) این تقسیم‌بندی از هوش، شباهت و اشتراک زیادی با مؤلفه‌های هوش هیجانی دارد. پس از گاردنر، سالوی³ و مایر⁴، هوش هیجانی را به‌عنوان زیرمجموعه‌ای از هوش اجتماعی معرفی کردند که علاوه بر توانایی فرد برای مواجهه با هیجان‌های خود، شامل توانایی تشخیص و نظارت بر احساسات و هیجان‌های دیگران، توانایی تمیز بین احساسات و هیجان‌های خود و دیگران و استفاده از این اطلاعات برای هدایت تفکر و عملکرد فرد است. در واقع هوش هیجانی مجموعه گسترده‌ای از مهارت‌ها و خصوصیات فردی را دربر گرفته و معمولاً به آن دسته مهارت‌های درون‌فردی و بین‌فردی اطلاق می‌شود که فراتر از حوزه مشخص از دانش‌های پیشین، هوش‌بهر و مهارت‌های فنی است. هوش هیجانی از آخرین مباحث متخصصین در خصوص درک تمایز بین منطقی و هیجانی بوده و بر این اساس فکر و هیجان به‌عنوان موضوعاتی برای سازگاری و هوشمندی تلقی شده است (سبحانی نژاد، 1387: 9). از دید گلمن، هوش هیجانی این‌گونه تعریف شده است: مجموعه مهمی که آن را هوش هیجانی می‌نامیم شامل توانایی‌هایی است که فرد بتواند انگیزه خود را حفظ نماید، در مقابل ناملایمات پایداری نماید و تکانش‌های خود را کنترل کند و کامیابی را به تعویق بیندازد، حالات روحی خود را تنظیم نماید و نگذارد پریشانی خاطر، قدرت تفکر او را خدشه‌دار سازد، با دیگران همدلی کند، و امیدوار باشد. (یارمحمدیان، 1378: 76-92) طرفداران گلمن، ویزینگر، سالوی و اسلایت بر این باورند که هوش هیجانی برای پیش‌بینی عملکرد فردی، هوش هیجانی نسبت به هوش عمومی توان بیشتری دارد (رنجبر دار، 1389: 12) همچنین گلمن معتقد است که هوش هیجانی بالا می‌تواند کیفیت عمومی زندگی و موفقیت‌های شخصی و اجتماعی فرد را ارتقا دهد (مهانیان خامنه و...، 1385: 304). بر این اساس می‌توان بیان کرد که براساس نظر مورتی بویز، هوش هیجانی یک مهارت اجتماعی است و شامل توانایی شناخت و کنترل حالت‌های هیجانی، کاربرد احساسات در روابط و توانایی هدایت و رهبری سایر افراد است (اردکانی و همکاران، 1393: 117). از نظر بار-آن (آقاپور، 1388: 28) هوش هیجانی یک سلسله از ظرفیت‌ها، شایستگی‌ها و مهارت‌های غیر شناختی است که بر توانایی فرد برای موفقیت در سازگاری و تطابق با خواست‌ها و فشارهای محیط تأثیر می‌گذارد. هرچند بار-آن مدل غیرشناختی خود را زیرمجموعه هوش هیجانی جای می‌دهد، اما مفهوم هوش هیجانی از نظر او تا حدی وسیع‌تر و گسترده‌تر بوده و معادل همان چیزی است که وی آن را هوش هیجانی و اجتماعی می‌خواند. بار-آن⁵ مدل خود را در چند مؤلفه طبقه‌بندی کرده است: مؤلفه‌های درون‌فردی: نشان‌دهنده توانایی‌ها، قابلیت‌ها، شایستگی‌ها و مهارت‌هایی است که مرتبط به خود فرد است. این مؤلفه‌ها به آگاهی فرد از عواطف، هیجان‌ها و احساسات خود اشاره دارد. مؤلفه‌های میان‌فردی: اشاره به آگاهی فرد از عواطف، هیجان‌ها و احساسات دیگران دارد. مؤلفه‌های سازگاری یا انطباق‌پذیری: نشان‌دهنده میزان انعطاف‌پذیری یک فرد و توانایی او در کنار آمدن با خواست‌ها

¹ - throndayk

² - Gardner

³ - Salvi

⁴ - Meyer

⁵ - Bar-On, R

و فشارهای محیطی است. مؤلفه‌های خلق و خوی عمومی: به توانمندی فرد در احساس و ابراز هیجان‌های مثبت و خوش‌بینی نسبت به مسائل اشاره دارد. مؤلفه‌های مدیریت تنش‌ها: این مؤلفه‌ها به توانایی برای کنار آمدن و مدیریت استرس و فشارهای روانی به نحو مطلوب و مؤثر ارتباط دارند. بویاتزیس و همکاران بر اساس مدل گلمن، بیان می‌کنند که هوش هیجانی از چهار توانایی کلی و عمومی تشکیل شده است (بویاتزیس و همکاران، 2000: 62-343): 1- خودآگاهی: عبارت است از توانایی برای درک احساسات خود و ارزیابی صحیح خویش. 2- خود مدیریتی: توانایی برای اداره حالات، تنش‌ها و منابع درونی خود. 3- آگاهی اجتماعی: توانایی درک صحیح افراد و گروه‌ها. 4- مهارت‌های اجتماعی: توانایی برای ایجاد عکس‌العمل‌های مطلوب در دیگران. بر این اساس مفهوم هوش هیجانی از نظر گلمن از مؤلفه‌های خودآگاهی، خودکنترلی، خودانگیزی، همدلی و مهارت‌های اجتماعی تشکیل شده است. انسان با برخورداری از هوش هیجانی به زندگی خود نظم و ثبات می‌بخشد به نحوی که هر شخص با هوش هیجانی بالا وقایع منفی کمتری در زندگی تجربه می‌کند. افراد دارای هوش هیجانی بالاتر می‌توانند با موفقیت بیشتری در برابر مشکلاتی که در محیط‌های کاری و زندگی آن‌ها وجود دارد مقابله کنند و از سلامت بیشتری برخوردار باشند (گلمن، 1383: 63). در حالی که از نظر مایر و سالوی (1997: 3-31) هوش هیجانی نوعی از هوش اجتماعی است که شامل توانایی درک و کنترل احساسات فرد و دیگران می‌شود. از نظر آنها این نوع هوش، توانایی تشخیص، ارزیابی و بیان هیجان به نحو صحیح و سازگارانه است. همان‌طور که مایر و کاروسو (2002: 67) هوش هیجانی را توانایی درک و تشریح هیجان‌ها و به‌کارگیری آن‌ها برای افزایش سطح تفکر می‌دانند. مایر، سالوی و کاروسو در سال 1997 (عباس زاده، مختاری، 1393: 108) در مدل خود چهار مؤلفه عمده برای هوش هیجانی در نظر گرفته‌اند و هر مؤلفه شامل مجموعه‌ای از توانایی‌هاست که می‌توان با استفاده از آنها مهارت‌های هیجانی افراد را افزایش داده و در محل کار از آن‌ها استفاده نمود: 1- شناسایی هیجان‌ها: این مؤلفه شامل مهارت‌هایی نظیر توانایی شناسایی احساسات خود و دیگران، توانایی بیان و ابراز صحیح هیجان‌ها و توانایی تمایز قائل شدن بین هیجان‌های واقعی و ساختگی است. 2- استفاده هیجان‌ها: این مؤلفه شامل مهارت‌هایی چون توانایی برای ایجاد هیجان‌هایی جهت تسهیل تصمیم‌گیری و استفاده از هیجان‌های مختلف برای تشویق افراد به استفاده از رویکردهای مختلف برای حل مشکلات است. 3- درک و پیش‌بینی هیجان‌ها: یعنی درک این‌که هیجان‌ها چگونه تغییر می‌کنند و از مرحله‌ای وارد مرحله دیگر می‌شوند. شناخت علت هیجان‌ها و درنهایت درک روابط بین هیجان‌ها در این مؤلفه هیجانی قرار دارند. 4- اداره و مدیریت هیجان‌ها: شامل توانایی برای تسلط و آگاهی از هیجان‌های خود است. همچنین توانایی فرد در اداره و تنظیم هیجان‌های خود و دیگران جزء مهارت‌های این شاخه محسوب می‌شود. (کاروسو و ولف، 2004: 63-237)

شادی

نشاط (شادی) یک مفهوم جدید در روانشناسی است که تا کنون کمتر مورد توجه قرار گرفته است. تعریفی از مفهوم نشاط علیرغم آن‌که ساده به نظر می‌رسد، دشوار است. با وجود این بسیاری از روانشناسان بر این عقیده‌اند که نشاط یک هیجان مثبت است که حاوی سه عنصر اساسی لذت، خرسندی و رضایت از زندگی است. (فرهادی، جوادی، غلامی و فرهادی، 1384: 66-75) علاوه بر این سه عنصر، اخیراً نیز عنصر چهارمی به هیجان نشاط افزوده‌اند و آن عنصر فقدان اضطراب و افسردگی است. (شجاعی، ابراهیمی، پارسا و نیکبخت، 1391: 16-22). آرگیل¹ در سال 2001 (قنبری طلب، شیخ الاسلامی، 1394: 78) بیان کرد معتقد است نشاط دارای دو بُعد عاطفی و شناختی است.

¹ -Argyle

منظور از بُعد هیجانی، داشتن احساس شادی، شمع، خشنودی و سایر هیجانات مثبت است و منظور از بُعد شناختی نیز دلالت بر ارزشیابی رضایت‌آمیز مؤلفه‌های مختلف زندگی فردی و اجتماعی است. در حالی که بچارنسکو (2008): 1750-1759) معتقد است شادی فقط آگاهی داشتن به این که اتفاقات خوبی در زندگی شما می‌افتد نیست، بلکه آگاهی به این مسأله است که خود شما به وجود آورنده این اتفاقات هستید. مؤلفه شناختی بر رضایت فرد از زندگی (ارزیابی فرد مبتنی بر استانداردهای ذهنی خود) و مؤلفه عاطفی بر توازن لذت (تعادل بین هیجانات مثبت و منفی) (دینر، 2000: 34-43) و حالاتی مانند خندیدن و شوخ‌طبعی (سلیگمن، 2002: 3-7) اشاره دارند. بنابراین رضایت از زندگی دلالت بر ارزیابی‌های شناختی در حوزه‌های مختلف نظیر خانواده، محیط زندگی، محیط کار، تحصیل و... دارد. در خصوص مؤلفه عاطفی یکی از عمده‌ترین بحث‌ها مسأله پیوستار شادی است. در گذشته بیشتر نظریه‌پردازان بر این باور بودند که شادی مقابل غم است؛ اما در سال‌های اخیر بررسی‌های نظری و تجربی مؤید آن بوده است که عواطف مثبت و منفی مستقل از یکدیگر هستند و فرد می‌تواند هم زمان آنها را تجربه کند. پژوهشگران در توجیه این استقلال به دو مؤلفه برانگیختگی و خوشایندی اشاره کرده‌اند؛ به این ترتیب که بر اساس تعامل این دو بُعد عواطف از یکدیگر متمایز می‌باشند. آنها معتقدند عاطفه مثبت بالا نشان‌دهنده همه تجارب خوشایند نیست و فقط تجارب خوشایندی را شامل می‌شود که همراه با برانگیختگی بالاست و برعکس (واتسون، کلارک و تلگن، 1985: 1063-1070). بر اساس گفته‌ی دیویدسون در سال 1995 به نقل از برکویتز در سال 2000، پژوهش‌های زیست‌شناسی نیز نشان داده‌اند که سازوکارهای فیزیولوژیک در تجربه عواطف مثبت و منفی متفاوت هستند (کهولت، جوکار، 1390: 5). از دیدگاه تکاملی هر یک از این عواطف کارکردهای ویژه‌ای دارند و جنبه‌های مختلف دستگاه عصبی زیست‌شناسی در افراد هستند. لویز و اسنایدر در سال 2002 بیان کردند اگر عاطفه منفی، بخشی از شبکه رفتار اجتنابی است که سعی می‌کند سازوکار را از موقعیتی که احتمال خطر در آن وجود دارد دور کند، در مقابل، عاطفه مثبت بخشی از شبکه تسهیل‌کننده رفتاری است که سازوکار را به سمت موقعیت‌های پاداش‌دهنده که به لذت منجر می‌شوند، سوق می‌دهد. به اعتقاد دینر (2005: 3) افراد می‌توانند زندگی‌شان را به صورت قضاوت کلی (رضایتمندی از زندگی یا احساس خرسندی) یا به صورت ارزیابی از حیطة خاصی از زندگی‌شان (ازدواج یا کار) یا احساسات هیجانی اخیر خود در رابطه با آنچه برایشان رخ داده است (هیجانات خوشایند، که از ارزیابی‌های مثبت تجربیات فردی ناشی می‌شود و سطوح پایین احساسات ناخوشایند که از ارزیابی‌های منفی تجربیات فردی ناشی می‌شود) مورد بررسی و ارزیابی قرار دهند. این داوری از بیرون بر فرد تحمیل نمی‌شود، بلکه حالتی درونی است که از هیجان‌های مثبت تأثیر می‌پذیرد. (مایرز، 2004: 56-57) احمدی و همکاران در سال 1389 در پژوهشی بیان کردند که از دیدگاه روانشناسان دو نوع شادکامی وجود دارد. نوعی از آن از رهگذر شرایط محسوس زندگی همچون زناشویی، تحصیل، شغل، آسایش و امکانات مالی و رفاهی حاصل می‌گردد که به آن وجه عینی شادکامی می‌گویند و نوع دیگر آن متأثر از حالات درونی و ادراکات شخصی است که از آن به شادکامی ذهنی یا احساس شادکامی تعبیر می‌شود. (صالحی عمران، عابدینی، 1396: 123) بر این اساس نظریه شناختی بر این باور است که شادی محصول تفکر انسان است و منعکس‌کننده اختلاف بین برداشت از زندگی و تصور درباره این که زندگی چگونه باید باشد. اصول اساسی این نظریه این است که شادی مبتنی بر مقایسه با توجه به معیارها و استانداردها است. مطالعات نشان می‌دهد هر چه فاصله بین استاندارد (معیار) و واقعیت کمتر باشد سطح بالاتری از شادی حاصل می‌شود. میچالوز در سال 1985 بیان کرد که این رابطه ثابت می‌کند شادی به روند تفسیر مقایسه‌ها بستگی دارد و این مقایسه‌ها و به‌طور خاص ارزیابی اندازه شکاف‌ها تعیین‌کننده شادی است (وینهون، 2006: 22-24). در نظریه‌های شناختی،

شادکامی ارزشیابی افراد از خود و زندگی‌شان است و افراد شادکام رویدادهای بیشتری را، که از نظر فرهنگی مطلوب است، تجربه می‌کنند و رویدادهای خنثی را مثبت و رویدادهای مثبت را مثبت‌تر می‌بینند. دهقانی نژاد در سال 1390 در پژوهشی بیان کرد که مردم قادرند از طریق کنترل افکارشان بهزیستی ذهنی و شادکامی خود را افزایش دهند؛ مثلاً این عقیده که در جهان نیرو و مقصدی والا وجود دارد می‌تواند به خوشبختی و شادکامی افراد بیفزاید. (مهدی زاده و همکاران، 1393: 1-29) آبوت و ساپس‌فورد (2006: 251-287) نشان دادند که سرمایه‌های انسانی (آموزش و استخدام)، شرایط مادی (وضعیت اقتصادی و میزان توانایی در مایحتاج اساسی)، بافت اجتماعی (حمایت، اعتماد، تعهد اجتماعی)، قدرت انتخاب و کنترل اجتماعی، سلامت جسمانی و روانی، میزان رضایتمندی از درآمد، امکانات خانوادگی، وضعیت سیاسی و امنیت همسایگی با میزان شادی و رضایت از زندگی افراد مورد مطالعه رابطه مستقیم دارد. همچنین خسروی و همکاران (1389: 8-14) در بررسی عوامل مؤثر بر شادکامی دانشجویان به این نتیجه دست‌یافته‌اند که میزان درآمد، تأهل و رشته تحصیلی بیشترین قدرت پیش‌بینی را در میزان شادکامی خواهد داشت. به‌طور کلی از جمع‌بندی تعاریف مختلف درباره شادی می‌توان دریافت که شادی دارای سه جزء اساسی عاطفی، شناختی و اجتماعی است. جزء عاطفی (هیجانی) باعث می‌شود فرد شادکام همواره از نظر خلقی شاد و خوشحال باشد؛ جزء اجتماعی، گسترش روابط اجتماعی را به دنبال دارد و جزء شناختی موجب می‌گردد تا فرد شادکام نوعی تفکر و نوعی پردازش اطلاعات ویژه خود داشته باشد و وقایع روزمره را طوری تعبیر و تفسیر کند که خوش‌بینی وی را به دنبال داشته باشد. (امیدیان، 1388: 101-116)

فرّخی سیستانی و منوچهری دامغانی

شفیعی کدکنی در کتاب زمینه اجتماعی شعر فارسی نخستین عامل در تحرّک یا ایستایی شعر را خلق معانی و صور خیال از رهگذر تجربه حقیقی شاعر می‌داند. به اعتقاد او وقتی شاعر آنچه را که می‌سراید، خود تجربه کرده باشد شعرش پویاتر است. (شفیعی کدکنی، 1386: 93) سپس او به مقایسه سروده‌ای از فرّخی که در آن آمدن و باریدن ابر را وصف می‌کند با شعری از مسعود سعد و امیرمعمّری که کوشیده‌اند تصویر شعر فرّخی را بازسازی کنند، پرداخته: «...اجزای خیال و تصویر در شعر این گویندگان، پس از فرّخی، تقریباً تازگی ندارد، یعنی یا عین خیال‌های او را از همین شعر... گرفته‌اند یا از خیال‌هایی که فرّخی و معاصرانش... داشته‌اند ترکیب کرده‌اند... [که] به علت عدم تماس مستقیم گویندگان‌شان با طبیعت، در سنجش با تصویرهای فرّخی سخت ایستا و مرده است.»¹ (همان: 95) و در مقایسه‌ای که بین منوچهری و عنصری انجام می‌دهد، می‌آورد: «در شعر منوچهری اغلب موارد، یک‌سوی خیال شاعر، انسان یا جانوری زنده است و آن‌سوی دیگر، طبیعت مرده؛ بدین گونه در طبیعت مرده نیز، با سنجش و مقایسه، حرکت و جنبش ایجاد می‌کند.» (همان: 99) «درحالی‌که در شعر عنصری جاننداری وجود ندارد و تصویری که ارائه می‌دهد ایستا و مرده است.»² (همان: 102) شفیعی کدکنی علاوه بر «ادراک مستقیم طبیعت و تجربه خاص شعری» صنایع شعری به‌کاررفته در اشعار فرّخی و منوچهری را در پویایی اشعار آن‌ها مؤثر می‌داند. او تشبیه و تشخیص را مهم‌ترین آرایه‌های به‌کاررفته در اشعار فرّخی و منوچهری می‌داند که «مایه حرکت و حیات تصویرهاست.» (همان: 100) حکیم آذر «تشبیه و انواع آن را مهم‌ترین ابزار صور خیال در دیوان فرّخی می‌داند و منوچهری را شاعر تشبیه‌های مرگب نام می‌نهد.» (حکیم آذر، 1390: 4) به‌این ترتیب از دید ادبی پویایی و زنده بودن تصاویر شعر در دیوان فرّخی و منوچهری زاینده تجربه مستقیم محتوای شعر و به‌کاربردن فراوان انواع تشبیه است. درواقع، یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های شعر دوره منوچهری و فرّخی، خلق تصاویر بدیع و صور خیال با الهام‌گیری از طبیعت اطراف است. (فولادی و

ابراهیمی، 1390: 127 - 142) برای نمونه، در شعر منوچهری ممدوح بی‌وقفه در تلاش است و بیش از همه عناصر حاضر در شعر، تحرک دارد و اگر لحظه‌ای به زمین می‌نشیند و از حرکت بازمی‌ایستد، تنها به این خاطر است که اطرافیان و دیگر عناصر وابسته به خود را به حرکت و پویایی فرامی‌خواند. (امامی و همکاران، 1392: 55-75) آنچه می‌توان آن را سرور و شادی سروده‌های فرّخی و منوچهری نامید، صرف‌نظر از جنبش و پویایی اثر از دید ادبی، از ویژگی‌های خلقی این دو شاعر چون: خوش‌بینی، امیدداشتن، توانایی تأثیرگذاری بسیار بر افراد منفعل احساسی، خودآگاهی بسیار از عواطف خود و توانایی ابراز آن‌ها، و نیز سودبردن از اضطراب و نگرانی‌ها در جهت برانگیختن خود، توانایی درک احساس و عاطفه دیگران و نیز هم‌دلی با آنان برمی‌خیزد و این‌همه یعنی بهره‌مندی از هوش هیجانی بالا و هوش هیجانی، خود به معنی توانایی مدیریت هیجان‌هاست.

روش پژوهش

در این پژوهش به‌منظور پاسخگویی به این سؤال‌ها: دلیل تحرک و پویایی و به‌طورکلی فرحناکی اشعار فرّخی سیستانی و منوچهری دامغانی کدام است؟ آیا این پویایی و تحرک، ناشی از یک عامل روان‌شناختی است؟ بر اساس نظریه گلمن (نظریه هوش هیجانی) و آرگایل (نظریه شادی) به بررسی مؤلفه‌های هوش هیجانی و شادی در شعر فرّخی سیستانی و منوچهری دامغانی پرداخته شد. به همین منظور، ابتدا مؤلفه‌های هوش هیجانی بر اساس دیدگاه گلمن (1- خودآگاهی، 2- خودمدیریتی، 3- آگاهی اجتماعی، 4- مهارت‌های اجتماعی) و مؤلفه‌های شادی از نظر آرگایل (1- هیجانی، 2- شناختی، 3- اجتماعی) مشخص شد و سپس به بررسی اشعار این دو شخصیت ادبی پرداخته شد.

یافته‌ها

در پاسخ به سؤال‌های مطرح‌شده در این پژوهش می‌توان به مؤلفه‌های هوش هیجانی و شادی در اشعار فرّخی سیستانی و منوچهری دامغانی اشاره کرد.

خودآگاهی هیجانی

بر اساس مدل هوش هیجانی گلمن، خودآگاهی هیجانی «دارای زیرشاخه‌هایی مانند: 1- آگاهی هیجانی: شناخت/ درک هیجان‌های خود و آثار آن 2- خودارزیابی صحیح: شناخت/ درک نقاط قوت، ضعف و محدودیت‌های خود 3- خودباوری: احساس لیاقت، ارزشمندی و توانمندی» است (آقایار و همکاران، همان). بر اساس نتایج پژوهش‌ها مبنی بر این که هوش هیجانی به‌طورکلی شامل عوامل درون‌فردی و بین‌فردی است، عوامل درون‌فردی با مؤلفه‌های خودآگاهی هیجانی، خودگردانی، احترام به خود، انگیزش و نیز عامل بین فردی مؤلفه هم‌دلی را در برمی‌گیرد. خودآگاهی منجر به کنترل و مدیریت هیجان‌ها به‌ویژه نگرانی و اضطراب می‌شود و احترام به خود، حل مسأله را به دنبال دارد. محتوا در تغزل‌های فرّخی و منوچهری، معمولاً شامل: ستایش خود در مقام دل‌داده و سرزنش معشوقی که چندان پُربها نیست و معرفی یک جایگزین برتر از فرد سرزنش‌شده یعنی ممدوح شاعر است. در بیت تخلص، محتوای تغزل به اوج خود می‌رسد. از دید روان‌شناسی و هوش هیجانی، خودستایی را - آن‌گونه که در سروده‌های فرّخی و منوچهری می‌بینیم - می‌توانیم تحت تأثیر عزت‌نفس و اعتمادبه‌نفس بدانیم که از خودآگاهی برمی‌خیزد. سرزنش معشوق نیز لازمه باورپذیرکردن جایگزین است و مهم‌تر از همه این است که از دید هوش هیجانی، تغزل به‌مثابه

مقدمه‌ای برای ورود به محتوای اصلی قصیده (ستایش‌گویی)، جهت غلبه بر نگرانی حاصل از پرداختن به موضوع اصلی چکامه‌ها سروده می‌شده‌است.

با اتکا به گواهی تاریخ بیهقی مبنی بر ادب‌دانی محمود غزنوی (بیهقی، 1387: 64) و نیز دلالت سروده‌های فرخی و منوچهری مبنی بر ادب‌دانی برخی از درباریان از جمله سلطان محمد، احمد بن عبدالصمد، احمد بن حسن میمندی، ابوبکر عمیدالملک قهستانی:

هنگام مدح او دل مدحتگران او
از بیم نقد او بهراسد ز شاعری
نقدی کند درست و در او هیچ عیب نی
کان نقد را وفا نکند شعر بحتری
هر علم را تمام کتابی است دردلش
آری به جاهلی نتوان کرد مهتری

(فرخی، 1385: 381)

آنگاه که شعر تازی آغازی
و آنگاه که شعر پارسی‌گویی
همتای لبید و اوس بن حجری
استاد شهید و میر بو نصری

(منوچهری، 1390: 118)

می‌پذیریم که مدیحه سرودن و آن را در بار خواندن با نگرانی نه‌چندان کمی همراه بوده که سراینده باید به‌نوعی آن را مهار می‌کرده‌است. نگرانی، خود یک هیجان است که اگر درست مدیریت شود نه‌تنها مخرب نیست بلکه می‌تواند به‌عنوان یک عامل برانگیزاننده در جهت رسیدن به هدف در نظر گرفته شود. «افرادی که توانایی استفاده صحیح از هیجان‌های خود را دارند می‌توانند از اضطراب قابل پیش‌بینی... برای برانگیختن خودشان جهت بهتر آماده‌شدن استفاده کنند و در نتیجه، کار را خوب انجام دهند.» (گلمن، 1380: 125) لازمه غلبه بر نگرانی و هدایت اضطراب به سمت رسیدن به هدف، خودآگاهی است. آنچه در تغزل سروده‌های فرخی و منوچهری دیده می‌شود، آگاهی از ریشه نگرانی، آگاهی از ناکامی و اندوهی است که پیش‌آمده و پذیرش آن؛ سپس به خود دلگرمی و بها دادن، آن‌هم با استفاده از خدمت به کسی که هیمنه او، کم، دلهره‌آور نیست! به بیت‌های ابتدایی چکامه‌ای از فرخی می‌نگریم:

ای ابر بهمنی نه به چشم من اندری
لشکر برفت و آن بت لشکرشکن برفت
ای دل تو نیز مستحق صد عقوبتی
ای دل تو قدر خویش ندانی همی مگر
او را سزد امیری و او را سزد شهی
تن زن زمانکی و بیاسای و کم‌گری...
هرگز مباد کس که دهد دل به لشکری...
گر غم خوری سزد که به غم هم تو درخوری...
تو دفتر مدایح شاه مظفری
او را سزد بزرگی و او را سزد سری

(همان: 380 - 381)

سیری که مفاهیم در این قصیده دنبال می‌کند، از دید روان‌شناسی قابل تأمل است. قصیده با سه سرزنش آغاز می‌شود: سرزنش طبیعت (ابر بهمن)، سرزنش بت لشکرشکن و شماتت خود شاعر. این سرزنش‌ها از هوش هیجانی شاعر برمی‌خیزد و همه در خدمت کنترل نگرانی شاعر برای ورود به ستایش‌گویی است. سراینده با سرزنش ابر بهمن و بت لشکرشکن در پی اثبات قدر و منزلت خود و ممدوحش است. سپس دلایل اندوهش را برمی‌شمارد: دلدادگی،

غربت، دلبری که فراقش تن دلداده را چون هلالی نکرده، بلکه از زردی به سرخی گرایانده؛ همین، دلیل محکمی است برای قابل سرزنش دانستن آن معشوق! و خود را از آن روی سرزنش می‌کند که قدر خویش را نشناخته و بسیار والاتر از معشوق گریزپا است.

بر این بنا یکی از شیوه‌هایی که سراینده برای از دست‌ندادن عزّت نفس در پیش می‌گیرد، شناختن قدر خویش است (خودباوری). زمانی که او دلیل اندوهش را و قدر و منزلت خویش را شناخت، (آگاهی هیجانی و خودباوری) زمان رشد امنیّت روانی و پس‌نشستن نگرانی و اضطراب است.

در واقع، برای کنترل چرخه افکار نگران‌کننده، خودآگاهی لازم است و «بازداری از افکاری که معلوم نیست بیرون از ذهن فرد نگران، چقدر امکان وقوع دارد.» (ساپینگتون، 1379: 145؛ گنجی، 1380: 322 - 323) برای اثبات قیمت خود، دلداده لازم است برهانی قابل قبول ارائه دهد. اما بدون جایگزین، التیام اندوه او دور از ذهن می‌نماید؛ جایگزینی که قدرش بسیار والاتر از «لشکری» گریزپاست و هرچه او والاتر؛ قلب پذیرنده، پرقیمت‌تر! به این ترتیب، هم از غم رها می‌شود (با یک جایگزین و هدف برتر، از دید شاعر) و هم نگرانی را کنترل و هدایت می‌کند. در تغزل زیر نیز موارد گفته‌شده صادق است:

و گر امروز شکیبا شد فردا نشود
و آنکه او چون تو بود، یکدل و یکتا نشود...
تا مرا دوستی و مهر تو پیدا نشود...
به درم نرم کنم، گر به مدارا نشود
از در خسرو شاهنشاه دنیا نشود

صنما بی تو دلم هیچ شکیبا نشود
یکدل و یکتا خواهم که بوی جمله مرا
نکشم ناز تو را و ندهم دل به تو هم
به مدارا دل تو نرم کنم و آخر کار
وگر این عاشق نومید شود از در تو

(منوچهری، همان : 33)

شاعر گاه به ضعف‌های خود در برابر ممدوح معترف است و «خودآزایی» می‌کند و گاهی هم محدودیّت‌های خود را در برابر تغییرات محیط برمی‌شمارد:

آسیمه‌سر و ساده‌دل و خیره و واله
سجع متنبی گفتن پیش متفقه
این شعر تو نیکوتر از آن روز دوشنبه
شعریت بیارم که بود صد ره از این به

من بنده که نزدیک تو شعر آرم باشم
از بی‌ادبی باشد و از پست مقامی
ای خواجه فرخنده، ار ایدون که نیامد
معذور همی دار که این بار دگر من

(همان: 100)

آگاهی از تغییرات محیط و تصمیم‌گیری درست با توجه به تغییرات نیز جلوه‌هایی از خودآگاهی هیجانی است.

گاه توبه‌کردن آمد از مدایح وز هجی	کز هجی بینم زیان و از مدایح سود نی
گر خسیسان را هجی گویی، بلی باشد مدیح	گر بخیلان را مدیح آری، بلی باشد هجی
روزگاری پیشمان آمد، بدین صنعت همی	هم خزینه، هم قبیله، هم ولایت، هم لوی...
ما همه بر نظم و شعر و قافیه نوحه‌کنیم	نه بر اطلال و دیار و نه وحوش و نه ظبی

(همان: 131)

خودگردانی با تکیه بر بیت‌های تخلص

خودگردانی دارای زیرشاخه‌های: «1- خودکنترلی: جلوگیری از بروز اختلالات هیجانی و تکانش‌های موجود
2- وظیفه‌شناسی: پذیرش مسئولیت در قبال عملکرد فردی 3- قابل‌اعتمادی: حفظ معیارهای صداقت و درستکاری
4- انطباق‌پذیری: انعطاف در پذیرش تغییر و کنترل آن 5- نوآوری: سازگاری در مواجهه با ایده‌ها، راهکارها و اطلاعات
جدید و بکر» است (آقایار و همکاران، همان). در سروده‌های این دو شاعر، خودکنترلی و نوآوری دیده می‌شود و سایر
زیرشاخه‌ها به عوامل برون شعری و محیطی برمی‌گردد.

نقطه اوج کنترل هیجان و نگرانی را، در بیت گریز یا تخلص می‌بینیم. در واقع بیت تخلص نشان‌دهنده خودگردانی و
خودکنترلی شاعر در سراسر دیوان است: «ای دل تو قدر خویش ندانی همی مگر/ تو دفتر مدایح شاه مظفری». به
نظرمی‌رسد حتی با نبودن بیت‌های پیشین، این بیت خود به تنهایی گویاست. اوج ارج‌گزاری به خود، اوج خدمت‌گری
و اوج خالی‌شدن از خود کم‌بینی و امید به تغییر مثبت را در بیتی که آمد می‌بینیم.

ظهیر عاشقان بودی به عدل خویش در گیتی چو خسرو حافظ خلقت از نزدیک خلاقش

(منوچهری، همان: 58)

این بیت تخلص یک ستایش‌گویی است. ناگفته پیداست که شاعر هوشمند، مضمونی بسیار بلند را برای رهایی کامل
از لحظه دلهره‌آور ورود به بحث اصلی برگزیده. از طرفی، مواظب سر ذوق آوردن ممدوح نیز بوده و خوب توانسته دل او
را با خود، بر سر مهر آورد.

مرا بر عاشقان داده یکی منشور سالاری که طومارش رخ زردست و مژگانست وراقش...

ز سالاری به شادی‌ها همه‌ساله رسد مردم به زاری‌ها رسیدم من از آن دو چشم زراقش
مرا بر عاشقان ملکت ز دست شاه بایستی که تا من از ره حکمت بدادی داد آفاقش
(همان)

در این قصیده نیز، با تغزلی بسیار زیبا روبه‌رویم. شاعر برای ورود به ستایش‌گویی و غلبه بر نگرانی حاصل از آن (چراکه شخصی را ستایش می‌گفته که از ادب بی‌بهره نبوده است)، ویژگی‌هایی بس دور از ذهن و بدیع را، به دلبر نسبت می‌دهد. آن‌چنان توصیفی رودرروی هم، که تنها زبان شعر می‌تواند این دوگانگی و تناقض آشکار را برتابد و به ذهن خواننده‌اش خوش بنشانند. همین درگیری که در ذهن برمی‌انگیزد، بهانه‌ای می‌شود برای سازش با شعر؛ چراکه راهی جز تسلیم برای ذهن مبتلا شده بدان باقی نمی‌ماند. نگرانی شاعر را و جنبش بسیاری که از زبانش گرفته‌شده تا به گفتار درآید، کسی جز شاعر نباید بفهمد این شگرد را، شاید بتوان «خودپاری» یا «خود درمان‌گری» نامید. هیچ‌کس جز خود او و به‌خوبی و مهارت خود شاعر، نمی‌تواند ارزش این اضطراب و نگرانی را بفهمد و به این شایستگی به‌سوی غلیان و برون‌ریزی‌ای که نتیجه‌اش، جز برانگیختن ستایش نیست، هدایت کند:

دو مار افسای عینینش دو مارستند زلفینش که هم مارست مارافسای و هم زهر است تریاقش
به خواب اندر سحرگاهان خیالش را به بردارم همی‌بوسم سیه زلفین و آن رخسار برآقش

(همان)

پس از تغزلی این‌چنین و درخواست‌های امیدوارانه شاعر، تنها در بیت تخلّص است که گویی به شکلی کاملاً درونی درمی‌یابیم که شاعر بزنگاه درستی را برای مدح برگزیده. به تغزلی دیگر از منوچهری اشاره می‌رود که رنگ و بوی کمی متفاوت‌تر از تغزل فرّخی در چکامه ابر بهمن که در سطرهای پیشین آمد، دارد:

ابر آذاری چمن‌ها را پر از حورا کند باغ پر گلبن کند، گلبن پر از دیبا کند...
هر زمان جوری کند بر من به نو معشوق من راضیم راضی به هرچ آن لاله رخ با ما کند
گر رخ من زرد کرد از عاشقی گو زرد کن زعفران قیمت فزون از لاله حمرا کند
ور همی چفته کند قد مرا گو چفته کن چفته باید چنگ تا در چنگ ترک آوا کند

(همان: 25)

درست در بیت تخلّص، که نقطه اوج خودگردانی، خلاصی از نگرانی، هدایت اضطراب و آغاز مضمون اصلی است، دلیل این نگرش متفاوت را می‌فهمیم و روند شعر، همان روند سروده فرّخی را می‌یابد و این تنها ممدوح است که پایمردی را قابل اعتنا می‌کند:

ورفکنده ست او مرا در دلّ غربت گو فکن غربت اندر خدمت خواجه مرا والا کند

(همان)

در ابیاتی که گذشت، برانگیختگی هیجانی و دوری از انفعال هم نمود دارد. از طرفی شاعر به بیان احساس خود پرداخته و به این ترتیب موجب تسهیل فرایند تفکر شده است. گاه شاعر خودگردانی ممدوح را ستوده:

بر هوای خویشتن قاهر شد و بهتر کسی او بود کو بر هوای خویشتن قاهر شود

نیست جابر بر کس و بر خویشتن و آنکس که او بر کسی جابر بود بر خویشتن جابر شود

(همان: 31)

عاشقان را خدای صبر دهداد	هیچ‌کس را بلای عشق مباد...
عشق بر من درِ نشاط ببست	عشق بر من درِ بلا بگشاد
با بلاهای تو و با غم تو	تن ز گه باید و دل از پولاد
دل من بستدی چه دانم کرد	هم به خواجه برم ز دست تو داد
از قدم تا به سر همی تن من	دل شود چون ز خواجه آرم یاد

(فرّخی، صص 43-44)

مؤلفه‌های هوش هیجانی در این ابیات، شامل: خودآگاهی هیجانی، بیان هیجان و خودگردانی است. در سروده‌ها، از آن‌جا که مفاهیم درهم‌تنیده شده است، مؤلفه‌ها نیز در ارتباط با هم و پی‌درپی آمده‌اند.

عشق خوشست ار مساعدت بود از یار	یار مساعد نه اندکست و نه بسیار...
مُشک فروشد مرا ز نافه دو زلف	لاله فروشد مرا ز باغ دو رخسار
باغ دو رخسار او خوشست و لیکن	خوشر از آن باغ، خوی شاه جهاندار

(همان: 93)

در بیت تخلص، شاعر بر جایگزینی ممدوح و برتری او بر یار تأکید می‌کند. به این ترتیب به خود آرامش درونی می‌دهد و برای ورود به ستایش‌گویی، خود و مخاطب خود را آماده می‌کند.

ندانستم هرگز که به آسانی و زودی	دل چون منی از ره بتوان برد به خالی...
مرا گفت که می‌خواه و به خدمت مشو امروز	گمان برد که من بدهم حقّی به مُحالی
ندانست که من خدمت سلطان معظم	بندهم به هوای دلی و بلکه به مالی

(همان: 397)

تو را گویم ای عاشق هجر دیده	که از دیده هر شب همی خون چکانی
چه مویی چه گریبی چه نالی چه زاری؟	که از ناله کردن چو نالی نوانی
چرا بر دل خسته از بهر راحت	ثناهای قطب المعالی نخوانی؟

(همان: 369)

همان روندی که در چکامه‌های قبل ذکر شد، در این چکامه و نیز بیتِ گریز دنبال‌کردنی است. جای‌گزینِ برتر، خودگردانی، به‌قدرِ خود واقف بودن و همهٔ آنچه پیش‌تر آمد، در مورد این چکامه نیز، قابل‌بیان است.

انگیزش

زیرشاخه‌های انگیزش شامل: «1- رشدگرایی: تلاش برای بهبود یا رسیدن به معیارهای برتر 2- تعهد: همسویی با اهداف گروه یا سازمان 3- ابتکار: آمادگی استفاده از فرصت‌ها 4- خوش‌بینی: جدیت در رسیدن به اهداف، به‌جای دیدن موانع و عوامل بازدارنده» (آقایار و همکاران، همان) است.

کنترل کردن چرخهٔ نگرانی کافی نیست؛ چراکه بسیار مهم است که پس از آن، بر سرِ افکارِ دورزننده در سر، چه می‌آید. افراد دارای هوش هیجانی بالا، برخلاف انسان‌های غم‌زده، فکر و بینش خوش‌آیند را جانشین فکر منفی و غم‌آور می‌کنند. درواقع، آنها یاد گرفته‌اند که پس از کنترل چرخهٔ نگرانی، خاطرات خوش و شادی‌بخش را به ذهن بیاورند. آنها می‌دانند در شرایط خاص، چگونه به یاری خود بیایند و دنبال آن چیزی باشند که تداعی‌کنندهٔ بهترین حال‌ها و خاطره‌هاست و انگیزش ایجاد می‌کند. معمولاً در تغزّل‌ها، انگیزشِ بسیاری وجود دارد.

بر اساس دیدگاه آرگایل در زمینهٔ شادی، می‌توان به مؤلفه‌های شناختی و عاطفی شادی در اشعار فرّخی و منوچهری اشاره کرد. این اشعار نشان‌دهندهٔ رضایت کلی این دو شاعر از زندگی‌شان در جنبه‌های مختلف (مؤلفهٔ شناختی) و داشتن احساس‌های مثبت (مؤلفهٔ هیجانی) است. این اشعار نشان می‌دهد که فرّخی و منوچهری نسبت به اوضاع و شرایط زندگی رضایت داشته و سعی کرده‌اند با برقراری ارتباط با طبیعت به حفظ هیجان‌های مثبت خود کمک کنند. آنچه در این زمینه، توجه را جلب می‌کند، نوع کنارآمدنِ آن‌ها با خزان است. منوچهری خزان را بسیار ژرف وصف نموده و نیز با تعبیرهایی بس شگرف، به توصیف رز پرداخته که بیشتر شادی‌آور است تا غم‌زا، آن‌گونه که در باور عامهٔ حتی تا به امروز دیده می‌شود:

باد خنک از جانب خوارزم وزان است...

خیزید و خز آرید که هنگام خزان است

صد شمع و چراغ اوفتدش بر لب و دندان

چون در نگرد باز به زندانی و زندان

چندانکه به گلزار ندیده‌ست و سمنزار

گل بیند چندان و سمن بیند چندان

(منوچهری، همان: 153 - 155)

و فرّخی سیستانی در توصیف خزان، با نگاهی خاص که از خوش‌باشی و خوش‌بینی او نشأت می‌گیرد، با ذکر صفاتی مثبت و شادی‌بخش اینگونه از پاییز یاد می‌کند:

دیبای زربفت درآرد ز پرنیان

باد خزان از آب کند تختهٔ بلور

وز مهرهای مینا دینارگون دهان

بر صحن چشم‌ها کند از سروهای سبز

دینار توده توده کند پیش باغبان

در زیر شاخه‌های درختان میان باغ

وز من امیر مدح نیوشد به مهرگان

من زین خزان بشکرم کاین مهرگان اوست

(فرّخی، همان: 296)

آنچه مهم‌تر است، خوش‌بینی حاکم بر سراسر شعر فرخی و منوچهری است. با از دست‌رفتن‌ها و اندوه حاصل از آن، همه‌چیز تیره و نابود نمی‌گردد؛ بلکه گویی چیزی در درون شاعر آغاز می‌گیرد که با وجودِ اندوهِ چند لختِ آغازین، به سرور می‌انجامد و آرزوی شادباش و فرهمندی در درون شاعر قوت می‌گیرد. منوچهری به‌گونه‌ای طبیعت را وصف کرده که در مخاطب، انگیزش بسیار ایجاد می‌کند:

آن قطره باران که فروبارد شبگیر	بر طرف چمن بر دو رخ سرخ گل نار
گویی به‌مثل بیضه کافور ریاحی	بر بَیرم حمرا بپراکنده‌ست عطار...
و آن قطره باران که چکد از بر لاله	گردد طرف لاله از آن باران بنگار
پنداری تبخاله خردک بدمیده‌ست	
	بر گرد عقیق دو لب دلبر عیار

(همان: 43)

و فرخی گفته است:

تا خزان تاختن آورد سوی باد شمال	همچو سرمازده با زلزله گشت آب زلال...
شیرخوارانِ رزان را ببریدند گلو	تا رزان تافته گشتند و بگشتند از حال...
ما به شادی همه گوئیم که ای رود بموی	ما به پِدرام همی‌گوئیم ای زیر بنال

(فرخی، همان: 219)

البته گاه نیز شاعر، با درختانِ نالان از فراق یار، هم‌نوا می‌شود. اما همان‌جا نیز اندوه را می‌کاهد.

مرا چه وقت خزان و چه روزگار بهار	چه دور باید بودن همی ز روی نگار...
اگر خزان نه رسول فراق بود چرا	هزار عاشق چون من جدا فکند از یار...
بوقت بازی، اندر سرای، کودک من	بسان خشت همی باز گسترد دینار
بشکر او نتوانم رسید پس چکنم	ز من دعا و مکافات زایزد دادار

(همان: 113-115)

فرخی در ذکر وفات سلطان محمود و رثای او، بیت‌های پایانی را این‌گونه می‌سراید:

زنده بادا به ولیعهد تو نام تو مدام	ای شه نیکدل نیکخوی نیکوکار
دل پزیمان به ولیعهد تو خرسند گنادر	این برادر که ز درد تو زد اندر دل نار

(همان: 93)

یعنی هم سوگواری می‌کند و هم، برای بازگشت به زندگی ایجاد انگیزش می‌کند.

چو سیر گشت سر نرگس غنوده ز خواب	گل کبود فروختت زیر پرده خواب...
ز لاله باغ پر از شمع برفروخته بود	نمود باغ بدان شمع‌های خویش اعجاب
بگشت باد خزان شمع باغ را و رواست	

به جای لاله و بوی بهار تازه بخواه
اگر ندارد با باد شمع تابان تاب...
نبید روشن و دود بخور و بوی گلاب

(همان: 10 - 11)

در اینجا هم شاعر بی‌انگیزه بودن را نمی‌پذیرد. برای هر از دست رفتنی، جایگزینی می‌شناسد که انگیزه زندگی را باز می‌گرداند.

هم‌دلی

زیرشاخه‌های هم‌دلی شامل:

«1- شناخت/درک دیگران: شناخت عواطف و دیدگاه دیگران و تأثیر آن در تصمیمات 2- بالندگی دیگران: اعتقاد به رشد دیگران و تقویت توانایی‌های آن‌ها 3- خدمت‌مداری: پیش‌بینی، شناسایی و ارضاء نیازهای مشتریان 4- هدایت تنوع: رشد فرصت‌ها از طریق به‌کارگیری افراد، با فرهنگ‌ها و نژادهای مختلف 5- آگاهی سیاسی: مطالعه هیجان گروه و قدرت روابط» (آقایار و همکاران، همان) است.

خدمت‌گزاری، آگاهی سیاسی و هدایت تنوع ناظر به انتخاب محیط زندگی این دو شاعر است.

یکی از نمودهای هم‌دلی در سروده‌های فرّخی و منوچهری دریافت درست زمان است که موجب جلب همراهی و هم‌رأیی مخاطب می‌شود. یعنی شاعر به‌خوبی می‌داند که سروده را چگونه بی‌آغازد، چه هنگام وارد مدح شود و چه وقت و چگونه قصیده را پایان برد. در غیر این صورت، یا اثر شتاب‌زده است و یا آن‌قدر طولانی است که بر جان نمی‌نشیند. این همان توانایی دریافت احساس دیگران، یا هم‌دلی است که شرط مهمی برای کارهای خلاق و مبتکرانه محسوب می‌شود. نمود دیگر هم‌دلی در سروده‌های فرّخی و منوچهری، به شکل گلابیه و تغییر در مشی شاعر دیده می‌شود:

ای تُرک ترا با دل احرار چه کارست	نه این دل ما غارت ترکان تتر است
از ما بستانی دل و ما را ندهی دل	با ما چه سبب هست تو را، یا چه شمارست...
یاری که مرا زو همه رنج و گله باشد	سوگند توان خوردن کان یار نه یارست
من پار بسی رنج و عنای تو کشیدم	امسال به هُش باش که امسال نه پارست...
هر روز دگر خوی و دگر عادت و کبرست	این خوی بد و عادت تو چند هزار ست

(منوچهری، همان: 10)

شاعر از طرفی از تصمیم معشوق ابراز اطلاع می‌کند و از طرف دیگر تغییر تصمیم و مشی خود را که به دلیل هم‌دلی با دلبر به وجود آمده بیان می‌کند.

دل من خواهی و اندوه دل من نبی	این بی‌رحمی و بی‌مهری و بیدادگری
تو برآنی که دل من ببری دل ندهی	من بدین پرده نیم، گر تو بدین پرده‌دری
غم تو چند خورم و آنده تو چند برم	نخورم تا نخوری و نبرم تا نبی

(فرّخی، همان: 377)

در قسمت ستایش‌گویی و دعا نیز، بالندگی دیگران - زیرشاخه هم‌دلی - بسامد زیادی دارد:
هنرش را به حقیقت نتوان یافت کران سخنش را به تکلف نتوان داد جواب...
سخن نیکوی ما و سخن او ز قیاس همچنان باشد چون گرد به نزدیک سحاب...
دررسیده‌ست به علم و برسیده به سخن پیش‌بینیش به اندیشه زود اندریاب...
دولت میر قوی باد و تن میر قوی بر کف میر می سرخ چو یاقوت مذاب
شادمان باد بدین عید و بدان روزه که داشت وز خداوند جهان یافته بسیار ثواب

(همان: 16)

بالندگی دیگران در شعر فرّخی و منوچهری بسامد بالایی دارد. شاید این مؤلفه مهم‌ترین مؤلفه در سروده‌های این دو شاعر باشد؛ چراکه مدح و ستایش‌گویی بر بالندگی ممدوح استوار می‌شده است.
جز به چشم عظمت هرکه درو درنگرد مژه در دیده او خار مغیلان گردد
گر نسیم کرمش بر در دوزخ بجهد هاویه خوب‌تر از روضه رضوان گردد
هنرش هست فراوان گهرش هست نکو چون شجر نیک بود میوه فراوان گردد

(منوچهری، همان: 21)

مفاهیم مربوط به بالندگی، مسائل فردی و محیطی را دربر می‌گیرد؛ خُلق‌وخوی ممدوح و دارایی‌های او:
این قصر خجسته که بنا کرده‌ای امسال با غرفه فردوس به فردوس قرین‌ست
همچون حرمش طالع سعادت و مبارک همچون اَرَمَش نقش مهنا و گزین‌ست
چون قدر تو عالی و چو روی تو گشاده چون عهد تو نیکو و چو حلم تو رزین‌ست

(همان: 16)

قابلیت نفوذ بر دیگران

قابلیت نفوذ بر دیگران، یکی از زیرشاخه‌های مهارت‌های اجتماعی است که در سروده‌های فرّخی و منوچهری دیده می‌شود. سایر زیرشاخه‌ها شامل:

«1- ارتباطات: گوش دادن درست و ارسال پیام‌های قابل قبول 2- مدیریت تضاد: گفتگو و رفع مخالفت‌ها 4- رهبری: تقویت روحیه و هدایت افراد گروه‌ها 4- تسریع تغییر: ابتکار یا مدیریت کردن تغییر 5- پیوندسازی: تقویت ابزارهای پیوندسازی و ارتباطی 6- تشریک مساعی و مشارکت: کار گروهی به منظور رسیدن به اهداف مشترک 7- ظرفیت‌های گروهی: ایجاد هم‌افزایی در گروه برای رسیدن به اهداف جمعی» است. (آقایار و همکاران، همان)

از این میان، قابلیت نفوذ بر دیگران در سروده‌ها نمود دارد. «نفوذگذاری [قابلیت نفوذ بر دیگران]: استفاده از فنون اثربخش برای متقاعد کردن دیگران» است (همان). هردو شاعر به هنگام مدح کوشیده‌اند سخنشان برای شنونده متقاعدکننده باشد. گاه نیز شاعر مورد بی‌مهری قرار گرفته و با قابلیت نفوذ سعی کرده دل ممدوح را با خود بر سر مهر آورد:

بدگفتن اندر آن کس، کو مادح تو باشد	باشد ز زشت‌نامی، باشد ز بد عواری...
چندان دروغ و بهتان گفتند آن جهودان	بر عیسی بن مریم، بر مریم و حواری
من کیستم که بر من نتوان دروغ گفتن	نه قرص آفتابم، نه ماه ده چهاری...
تو آفرین خسرو گویی دروغ باشد	ویحک دلیر مردی کاین لفظ گفت یاری

(منوچهری، همان: 110 - 11)

البته شاعر موفق کسی است که قابلیت نفوذ زیادی داشته باشد. اگر بنا باشد که شاعر فاقد این مهارت باشد، هرگز دیده نمی‌شود و سروده‌اش مورد توجه قرار نمی‌گیرد. فرّخی و منوچهری از این قابلیت برای هم‌رأی کردن مخاطب با خود بر سر ستودن ممدوح سود بیشتری برده‌اند.

ور هیچ خلق سعد کند طالع کسی	او طالع کریمان اسعد کند همی
بی ابر، فعل ابر بهاری کند همی	بی تیغ، کار تیغ مجرد کند همی...
بر پای باد دولت میر بزرگوار	کو پای حادثات مقید کند همی

(همان: 136 - 137)

گاه شاعر از برشمردن ویژگی‌های خلقی ممدوح نیز برای قابلیت نفوذ سود برده است:

دری‌ست خدمت او خلق را بزرگ و شریف	که جز بزرگ و شریف اندرو نیابد راه
کهی‌ست همّت او را بلند و سایه بزرگ	کزو نگاه کنی مه نماید اندر چاه...
شتاب گیرد و گرمی به وقت پاداشن	صبور گردد و آهسته گاه بادافراه

(فرّخی، همان: 356)

و این قابلیت چنان سودمند است که شاعر با استفاده از آن گویی قصد دارد مجال انتخاب را از مخاطب بگیرد:

هرچند کس به‌سر نشود پیش هیچ‌کس
 او را کنید خدمت نیکو سزا بود
 او بر همه جهان و همه‌چیز پادشاست
 این حشمت وزارت او حشمت خداست

(همان: 24)

نتیجه

بر اساس نتایج به‌دست‌آمده در این پژوهش، پاسخ پرسش مطرح‌شده در این جُستار این است که آنچه به سروده‌های فرّخی و منوچهری طَرَبِ فزاینده می‌بخشد، بهره‌مندی این دو شاعر از هوش هیجانی و شادی است. از آنجاکه بین شادی و هوش هیجانی رابطه وجود دارد می‌توان بیان کرد با وجود این که هوش هیجانی و شادی هرکدام مفاهیم و تعریفات جداگانه‌ای را از دیدگاه روان‌شناختی در برمی‌گیرند، افراد با هوش هیجانی بالا، نشاط و شادی بالایی را نشان می‌دهند و برعکس. بر اساس نتایج به‌دست‌آمده، از آنجاکه شعر هر شاعر نماینده روحیه وی است، یکی از دلایل فرحناکی، شادی‌خواری و تحرّک اشعار فرّخی و منوچهری، عامل روان‌شناختی شادی است. آرگیل در سال 1995 (قنبریان و همکاران، 1395: 554) بیان کردند که شادی متشکل از سه جزء اساسی عاطفه مثبت، رضایت از زندگی و نبود عاطف منفی، از جمله افسردگی و اضطراب است. همچنین آنها دریافتند که روابط مثبت با دیگران، هدفمند بودن زندگی و رشد شخصیتی، دوست داشتن دیگران و شناخت مثبت، تعهد اجتماعی، خُلق مثبت، احساس کنترل بر زندگی، سلامت جسمی، سلامت خویشتن و هوشیاری روانی از اجزای شادکامی هستند. دینر بیان می‌کند شادی نشانه فقدان افسردگی نیست بلکه نشان‌دهنده وجود شماری از حالت‌های شناختی و هیجانی مثبت است (استفن، لاین لی، هاروود، لوپس و مک کالم، 2004: 463-478). لایوبومیرسکی و همکاران (2005: 111-131) شادکامی را تجربه احساس نشاط، شادی و خوشی و نیز دارا بودن این احساس که فرد زندگی خود را خوب، بامعنا و باارزش بداند در نظر گرفته‌اند. طبق این تعریف مشخص می‌شود که شادی یک پدیده ذهنی - روانی است. از این رو شادی مؤلفه‌های شناختی (ارزیابی کلی زندگی) و هیجانی (هیجان‌ات مثبت و اجتماعی) را شامل می‌شود و عوامل زیادی بر افزایش شادی مؤثر است (مانند شرایط اقتصادی، رضایت زناشویی، ذاتی بودن شادی، برون‌گرایی، شرایط اجتماعی - سیاسی جامعه). همین امر گویای این است که مفهوم شادی بر اساس دیدگاه منوچهری و فرّخی دو بُعد شناختی و هیجانی را در بردارد. برای نمونه، صالحی ساداتی (1385: 80) در پژوهشی در زمینه جشن و شادی از منظر فرّخی سیستانی نشان دادند که به دو دلیل می‌توان فرّخی را شاعری شادی‌خوار دانست: 1- شادی ذاتی شاعر 2- هم‌عصر بودن فرّخی با سلطان محمد غزنوی که شاهی کامیاب بود و در کنار رزم و پیروزی به بزم و شادمانی توجه خاصی داشت. دبیر سیاقی در مقدمه دیوان فرّخی دلیل شادمانی این شاعر را این‌گونه بیان می‌کند: فرّخی از شاعرانی است که بسیار کامیاب زیسته است؛ از طرفی فرّخی نوازنده‌ای چرب‌دست بوده و در مجالس بزم و طرب دربار غزنه راه داشته، خود می‌گوید: سلطان محمود او را برای زدن احضار می‌کرده است... فرّخی به ثروت زیادی رسید در اشعاری که به مناسبت احوال خود بیان کرده گوشه‌ای از زندگی مرقه و پرتجمل او را می‌توان دید. (صالحی ساداتی، 1385: 106) هم چنین زندگی منوچهری را می‌توان به سه دوره تقسیم کرد که هرکدام از این ادوار در ساخت شخصیت شعری او تأثیر فراوانی داشت. دوره اول، دوره کودکی که گویا در دامغان بوده و همین دوره و تماشای آسمان پرستاره و زیبایی کویر است که موجب

توصیفات زیبای او از این صحنه‌ها که در سال‌های دور دیده، شده است. دوره دوم، دوره جوانی اوست که همزمان است با سال‌های آغازین او که در دربار فلک‌المعالی سپری شد. محیط طبیعی زیبا و رنگارنگ طبرستان و حاشیه دریای خزر، عشق به طبیعت را به او القا کرد و همین عشق، انگیزاننده او در آفرینش تصاویر هنری زیبا بود. دوره سوم زندگی او، مقارن است با ورودش به دربار غزنویان. (امامی و همکاران، 1392: 55-75)

یکی دیگر از دلایل پویایی، تحرک، سرور و نشاط و به‌طور کلی برانگیختگی و جنب‌وجوش در اشعار فرّخی و منوچهری عامل هوش هیجانی است. بار-آن هوش هیجانی را عامل مهمی در تعیین موفقیت و سلامت روان‌شناختی در زندگی دانسته است. (نیکولز، 2005: 327-342) افراد دارای هوش هیجانی بالا، فشار روانی کمتری را تحمل می‌کنند و از رضایت روان‌شناختی بهتری برخوردارند (آستین و همکاران، 2004: 45-67). در واقع، هوش هیجانی در طبقه‌ای از هوش اجتماعی (وان رووی و وایزوزوران¹، 2004: 71-95) و در حیطه هوش‌های درون‌فردی و بین‌فردی قرار می‌گیرد. (فیفر، 2009: 138-143). از این‌رو هوش هیجانی باعث می‌شود تا فرد از خود و دیگران، ارتباطات با دیگران، چگونگی سازگاری و انطباق با محیط آگاهی یابد و به ادراک، پردازش و کاربست اطلاعات هیجانی بپردازد (کوکر و جنکوز، 2008: 134-146) و مشخص می‌کند که چگونه می‌توانیم از سایر مهارت‌های خود به بهترین نحو استفاده کنیم. این سازه شناختی دارای چهار مؤلفه ارزیابی و ابراز هیجان خویشتن، ارزیابی و شناخت هیجانات دیگران، کنترل و مدیریت هیجانات خود و کاربرد هیجانات جهت آسان‌کردن عملکردها است. (مایر و سالوی، 2002: 306-315) شواهد بسیاری نشان می‌دهند که افراد دارای مهارت هیجانی، یعنی کسانی که احساسات خود را به خوبی می‌شناسند، هدایت می‌کنند و احساسات دیگران را نیز درک و به طرز اثربخشی با آن برخورد می‌کنند، در حوزه‌های عملی مختلف زندگی، موفق و کارآمد می‌باشند. افرادی که دارای هوش هیجانی بالاتری هستند از شادایی، سرزندگی، نشاط و استقلال بیشتری در کارهایشان برخوردار هستند و عملکرد بهتری از خود نشان می‌دهند. هم‌چنین نسبت به زندگی خوش‌بین‌تر هستند و در برابر استرس‌ها مقاوم‌تر و از پیشرفت و موفقیت بیشتری در زندگی برخوردار هستند. (سارنی، 1998: 647-652) افراد دارای هوش هیجانی بالاتر دارای قدرت سازگاری بیشتری هستند و از طریق کنترل هیجانی به حفظ خلق مثبت خود کمک می‌کنند، افرادی که دارای کنترل هیجانات دیگران هستند از حمایت اجتماعی بیشتر و احساس رضایتمندی و کارآمدی بیشتری برخوردار هستند. (سیاروجی، چان و بجگار، 2001: 1105-1119) ویلیام و همکاران (2008: 517-526) نشان دادند که هوش هیجانی با خودکارآمدی و خوش‌بینی رابطه دارد. بررسی راتی و راستوگی (2008: 46-56) نشان دادند که افراد دارای هوش هیجانی بالا در مقایسه با افراد دارای هوش هیجانی پایین، کارکنان کارآمدتری هستند و از موفقیت بیشتری در انجام وظایف برخوردارند. آنچه در تعاریف هوش هیجانی مورد تأکید قرار می‌گیرد، اکتسابی بودن مدیریت هیجانی است. براین‌بنا می‌توان بهره‌مندی از هوش هیجانی و مدیریت هیجان‌ها را آموخت. نتیجه دیگر پژوهش حاضر این است که فرّخی و منوچهری به‌تمامی، این مدیریت را آموخته بوده‌اند و به همین دلیل شادخوارتر و شادی‌آفرین‌ترند؛ چراکه با وجود یکسان بودن درون‌مایه‌های ادبی سروده‌های شاعران مدیحه‌سرا، جنبش و پویایی و فرح موجود در سروده‌های فرّخی و منوچهری، در آثار دیگر سراینده‌گان به چشم نمی‌خورد. براین‌بنا جنبه کاربردی این پژوهش به اکتسابی بودن هوش هیجانی بازمی‌گردد. سروده‌ها از دید برخوردارند که با عواطف دارند، کاملاً جنبه آموزشی دارند؛ تقریباً هیچ‌کس برای یادگیری برخورد با احساس درونی‌اش به خواندن شعر رو نمی‌آورد، اما چه بخواند چه نخواند، برخوردهای شاعر را خواهد آموخت. از این دید بسیار مهم خواهد بود که هنر، پویا و پرتحرک باشد یا ساکن و ایستا. و در دو حالت، علاقه‌مندان خود را خواهد داشت. به‌طور خلاصه می‌توان

¹ - Van Rooy, D. L. and Viswesvaran

نتایج این پژوهش و کاربرد آن را این‌گونه بیان کرد: در مورد ستایش‌گویی‌های فرّخی و منوچهری، باید گفت هر دو شاعر از هوش هیجانی و شادی برخوردارند، سروده‌های این دو سراینده شادخوار و فرحناک، از دید کاربردهای هوش هیجانی و شادی چهارچوب محکمی دارد. هدایت و مدیریت هیجان‌ها و توانایی هم‌دلی بالای این دو سراینده، آن‌قدر فراز و فرود چکامه‌ها و ستایش‌گویی‌ها را دقیق و بی‌اشتباه پی ریخته که در سرایت‌دادن احساس طرب سراینده‌گان به مخاطب، کاملاً موفق عمل می‌کند. ممکن است بعضی از شاعران توانایی هم‌دلی کردن نداشته باشند و یا ممکن است نتوانند با تداعی‌گرهای منفی و اندوهناک به‌وسیلهٔ تداعی‌گرهای مثبت و شاد مقابله کنند و از اندوه بکاهند. هریک از این بی‌برگی‌ها می‌تواند طول عمر هنر را کاهش دهد. هنرمندان و سراینده‌گان می‌توانند با آموختن مدیریت هیجان‌ها و نیز با آموختن روند این مدیریت و شادی در سروده‌های فرّخی و منوچهری، شادخواری و فرحناکی را در هنر خود بنشانند و به آن عمر طولانی‌تر بخشند. چراکه هر دو عامل روان‌شناختی هوش هیجانی و شادی قابل آموزش هستند و عوامل زیادی در محیط زندگی در افزایش و کاهش آن‌ها مؤثر است.

پی‌نوشت‌ها

1. در کتاب زمینهٔ اجتماعی شعر فارسی سروده‌ای از فرّخی با شعری از مسعود سعد و معزّی مقایسه شده است. ابیات این چنین است:

برآمد پیلگون ابری ز روی نیلگون دریا چو رای عاشقان گردان چو طبع بی‌دلان شیدا

چو گردان گشته سیلابی میان آب آسوده چو گردان گردباد تند گردی تیره اندر وا

(فرّخی، همان: 1)

سپاه ابر نیسانی ز دریا رفت بر صحرا نثار لؤلؤ لالا به صحرا برد از دریا

چو گردی کش برانگیزد سم شب‌دیز شاهنشه ز روی مرکز غبرا به روی گنبد خضرا

(مسعود سعد سلمان: نرم‌افزار دُرّج 3)

برآمد ساجگون ابری ز روی ساجگون دریا بخار مرکز خاکی نقاب قُبّه خضرا

چو پیوندد به هم گویی که در دشت‌ست سیمایی چو از هم بگسلد گویی مگر کشتی‌ست در دریا

(امیر مُعزّی: نرم‌افزار دُرّج 3)

متن کامل این مقایسه و مقابله در کتاب زمینه اجتماعی شعر فارسی، صفحات 93-102 قابل مطالعه است.
2. ابیات مورد مقایسه این چنین است:

ابر سیاه چون حبشی دایه‌ای شده‌ست	باران چو شیر و لاله‌ستان کودکی به شیر
گر شیرخواره لاله سرخ است پس چرا	چون شیرخواره بلبل کوهی زند صغیر!

(منوچهری، همان: 48)

نگر به لاله و طبع بهار رنگ‌پذیر	یکی به رنگ عقیق و دگر به بوی عبیر
چو جعد زلف بتان شاخ‌های بید و خوید	یکی همه زره است و دگر همه زنجیر

(عنصری: نرم‌افزار دُرّج 3)

متن کامل این مقایسه‌ها در کتاب زمینه اجتماعی شعر، صفحات 93-102 قابل مطالعه است.

Investigating the factors of emotional intelligence and happiness based on Farokhi and manouhcheri's Poetry

Abstract

From psychological point of view, joy includes emotional, cognitive, and social dimensions. Alongside with extraneous factors such as social achievements, joy can be achieved by introvert factors like emotional intelligence. As according to the relationship between happiness and emotional intelligence in which happiness includes social and cognitive factors, emotional intelligence consists of Self-awareness, self-management, social awareness, and social skills. The present study tried to shed light on the following question: why are the poems of Farokhi and Manouchehri so happy, and their priorities over other poets of the time despite the similarity of their themes. Therefore, regarding

the dynamism and vitality of the poems of Farokhi and Manouchehri, beased on Goleman's theory of emotional intelligence and Argyle's theory of happiness it can be said that vitality, mobility and happiness which have their roots in the emotional intelligence and happiness of the said poets are transferred to the audience in the forms of poems.

Keywords: Emotional Intelligence, Happiness, "Farokhi Sistani", "Manouchehri Damghani", Literature and Psychology.

1. آقاپور، مهدی. (1388). بررسی مقایسه ای هوش هیجانی دانشجویان دختر ورزشکار و غیر ورزشکار دانشگاه آزاد اسلامی تبریز. زن و مطالعات خانواده، سال 1، شماره 3، صفحات 25-42.
2. آقاپور، سیروس؛ شریفی درآمدی، پرویز، (1386)، هوش هیجانی سازمانی. چاپ اول. اصفهان: انتشارات سپاهان.
3. اردکانی، سعید؛ طباطبایی نسب، سیدمحمد؛ ابراهیم زاده، رضا؛ جلیلیان، نگار؛ نوری، ابوالفضل. (1393). تحلیلی بر وضعیت هوش هیجانی با رویکرد تلفیقی AHP و VIKOR در محیط فازی (مورد مطالعه: دانشکده‌های دانشگاه یزد). نامه آموزش عالی، دوره جدید، سال 7، شماره 27، صفحات 115-149.
4. اسماعیلی، معصومه؛ احدی، حسن؛ دلاور، علی؛ شفیع آبادی، عبدالم... (1386)، تأثیر آموزش مؤلفه‌های هوش هیجانی بر سلامت روان، فصلنامه روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران. سال سیزدهم، شماره 2، صفحات 158 - 165.
5. امامی، نصرالله؛ تشکری، منوچهر؛ امرایی، آرش. (1392). ساختار قصاید ستایشی در شعر منوچهری، فصلنامه تخصصی سبک‌شناسی نظم و نثر فارسی (بهار ادب)، سال ششم - شماره سوم. صفحات 55-75.
6. امیدیان، مرتضی. (1388). بررسی وضعیت سلامت عمومی و شادکامی در دانشجویان دانشگاه یزد، مطالعات تربیتی و روانشناسی دانشگاه فردوسی، دوره 10، شماره 1، صفحات 101-116.
7. باباپور خیرالدین، جلیل. (1389)، رابطه هوش هیجانی و احساس خستگی دانشجویان با واسطه‌گری خوش بینی، خودکارآمدی، اضطراب و افسردگی، فصلنامه روان‌شناسی، سال چهاردهم، شماره 2، صفحات 131 - 141.
8. بردبار، علی‌رضا، (1386)، شادی و تئوری‌های مربوط به آن، ماهنامه اصلاح و تربیت، سال چهارم، شماره 71، صفحات 15-16.
9. برگسن، هانری. (1319)، شادی و خلاقیت، ترجمه اف.ف، فصلنامه آموزش و پرورش (تعلیم و تربیت)، سال دهم، شماره 2، صفحات 33-34.
10. بیهقی، ابوالفضل محمد بن حسین. (1387)، تاریخ بیهقی، جلد اول، به کوشش دکتر خلیل خطیب رهبر، چاپ دوازدهم، تهران: انتشارات مهتاب.
11. حکیم آذر، محمد. (1390)، ساختار تشبیه مرکب در شعر منوچهری دامغانی و فرّخی سیستانی، فصلنامه فنون ادبی، سال سوم، شماره 2، صفحات 37-54.
12. خسروی، صدرالله؛ قمرانی، امید؛ بردیده، محمد رضا. (1389)، بررسی عوامل مؤثر بر شادکامی دانشجویان دانشگاه آزاد واحد فیروزآباد، مجله رشد آموزش مشاوره مدرسه، شماره 21، صفحات 8-14.
13. داودی، رسول؛ شکر الهی، محبوبه. (1390). بررسی مهارت‌های هیجانی دانشجویان - معلمان و عوامل جمعیت‌شناختی مرتبط با آن، فصلنامه رهبری و مدیریت آموزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد گرمسار، سال 5، شماره 16، صفحات 9-28.
14. دبیری نژاد، بدیع الله. (1348)، فرّخی و قصیده داغگاه، چاپ اول، اصفهان: انتشارات مشعل.

15. ذراتی، ایران؛ امین یزدی، امیر؛ آزاد فلاح، پرویز. (1385)، *رابطه هوش هیجانی و سبک‌های دلبستگی*، فصلنامه تازه‌های علوم شناختی، دوره هشتم، شماره 1، مسلسل 29، صفحات 31-37.
16. رایت، الیزابت. (1373)، *نقد روانکاوانه مدرن*، ترجمه حسین پاینده، مجله ارغنون، شماره 4، صفحات 97-124.
17. رحم‌دل، غلامرضا؛ فرهنگی، سهیلا. (1387)، *پژوهش‌های میان‌رشته‌ای در مطالعات ادب فارسی*، فصلنامه پژوهش‌های ادبی، سال 5، شماره 21، صفحات 23-44.
18. رنجبردار، سمیرا. (1389)، *هوش هیجانی و راه‌های افزایش آن*، دوره 5، شماره 3، صفحات 12-14.
19. رها دوست، بهار. (1382)، *رویکرد بین‌رشته‌ای و مطالعات ادبی*، فصلنامه زیبا شناخت، شماره 9، صفحات 195-202.
20. سایننگتون، اندروا. (1379)، *بهداشت روانی*، ترجمه حمیدرضا حسین شاهی برواتی، چاپ اول، تهران: نشر روان.
21. سبحان‌نژاد، مهدی و همکاران. (1387)، *هوش هیجانی و مدیریت در سازمان*، تهران: انتشارات یسپرون.
22. سیدان، مریم. (1386)، *نقدی روان‌شناختی بر شازده احتجاب گلشیری*، فصلنامه دانشکده ادبیات و علوم انسانی دانشگاه قم، سال اول، شماره سوم، صفحات 57-76.
23. شجاعی، فاطمه؛ ابراهیمی، سید میثم؛ پارسا یکتا زهره؛ نیکبخت نصرآبادی، علیرضا. (1391)، *بررسی وضعیت شادمانی به‌عنوان یکی از شاخص‌های سلامت روان در دانشجویان پرستاری*، مجله پژوهش پرستاری ایران، جلد 7، شماره 24، صفحات 16-22.
24. شریعتمداری، علی. (1381)، *روان‌شناسی تربیتی*، چاپ چهاردهم، تهران: انتشارات امیرکبیر.
25. شفیعی کدکنی، محمدرضا. (1386)، *زمینه اجتماعی شعر فارسی*، چاپ اول، تهران: نشر اختران.
26. صالحی ساداتی، زهرا. (1385)، *جشن و شادی از منظر فرخی سیستانی*، پژوهشنامه ادب غنائی، سال چهارم، شماره 7، صفحات 79-110.
27. صالحی عمران، ابراهیم؛ عابدینی بلترک، میمنت. (1396)، *بررسی رابطه بین شادکامی با موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان در فضاهای آموزشی استان مازندران با تأکید بر نقش برنامه ریزی آموزشی*، مطالعات برنامه ریزی آموزشی، دوره 7، شماره 13، صفحات 121-145.
28. صنعتی، محمد. (1382)، *تحلیل‌های روانشناختی در هنر و ادبیات*، تهران: نشر مرکز.
29. عباس زاده، محمد؛ مختاری، مرضیه. (1392)، *سازه هوش هیجانی، حلقه مفقوده در تبیین اضطراب فیزیک اجتماعی مورد مطالعه*، جامعه‌شناسی کاربردی، سال 25، شماره 3، صفحات 103-118.
30. فتوحی رودمعجنی، محمود. (1386)، *بلاغت تصویر*، چاپ اول، تهران: سخن.
31. فتی، لادن؛ موتابی، فرشته؛ شکیبا، شیما؛ باروتی، عصمت. (1387)، *مؤلفه‌های هوش هیجانی - اجتماعی به‌عنوان پیش‌بینی‌کننده‌های سلامت روان*، فصلنامه مطالعات روان‌شناختی، دوره 4، شماره 2، صفحات 101-124.
32. فرخی سیستانی، علی بن جولوغ. (1385)، *دیوان*، به کوشش دکتر سید محمد دبیر سیاقی، چاپ هفتم، تهران: انتشارات زوآر.
33. فروزانفر، بدیع‌الزمان. (1387)، *سخن و سخنوران*، چاپ اول، تهران: نشر زوآر.
34. فرهادی، علی؛ جواهری، فرزانه؛ غلامی، یزدان بخش؛ فرهادی، پیروش. (1384)، *میزان نشاط و ارتباط آن با اعتماد به نفس در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی لرستان*، دوفصلنامه اصول بهداشت روانی، سال 7، شماره 25 و 26، صفحات 57-62.
35. فولادی، محمد؛ ابراهیمی، منصور. (1390)، *تحلیل آماری بازتاب گیاهان و جانوران در اشعار فرخی و مقایسه با اشعار منوچهری و عنصری*، سبک‌شناسی نظم و نثر فارسی (بهار ادب)، دوره 4، شماره 4، صفحات 127-142.
36. قنبری طلب، محمد؛ شیخ‌الاسلامی، راضیه. (1394)، *رابطه بین هوش هیجانی و نشاط ذهنی با خودکارآمدی دانشجویان دانشگاه پیام نور*، رویش روان‌شناسی، سال 4، شماره 21، صفحات 75-86.

37. قنبریان، مینا؛ پرموز، مهناز؛ رجب زاده، زینب. (1395). رابطه بین شادکامی و امید به زندگی در دانشجویان دانشکده علوم پزشکی بهبهان. مجله‌ی اصول بهداشت روانی، ویژه نامه سومین کنفرانس بین‌المللی روانشناسی و علوم تربیتی. صفحات 553-556.
38. کوهشاهی، روح‌الله روزبه. (1391)، تجربه‌ی عاطفی ویلیام وردزورث و منوچهری دامغانی در توصیف طبیعت، پژوهشنامه ادب غنائی، سال 10، شماره 19، صفحات 125-144.
39. کهولت، نعیمه؛ جوکار، بهرام. (1390). ارتباط مؤلفه‌های هوش هیجانی و شناختی شادی با موفقیت تحصیلی. فرهنگ در دانشگاه اسلامی، سال 1، شماره 1، صفحات 4-14.
40. گنجی، حمزه. (1380)، بهداشت روانی، چاپ چهارم، تهران: نشر ارسباران.
41. مختاری پور، مرضیه؛ سیادت، علی؛ امیری، شعله. (1385)، هوش هیجانی و اختلالات آسیب‌شناختی. فصلنامه تازه‌های روان‌درمانی، سال 11، شماره 41 و 42، صفحات 72-93.
42. مرادی، اعظم. (1389)، بررسی دیدگاه غم و شادی در نهج‌البلاغه با تمرکز بر روش‌های شادی‌آفرین، فصلنامه‌ی النهج، سال 8، شماره 21، صفحات 132-144.
43. مشهدی، علی؛ سلطانی شورباخورلو، اسماعیل؛ هاشمی رزینی، سعدا... (1389)، رابطه‌ی هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن با علائم اضطرابی، فصلنامه‌ی اصول بهداشت روانی، سال 12، شماره 4، صفحات 652-661.
44. منوچهری دامغانی، احمد بن قوص. (1390)، دیوان، به کوشش دکتر سید محمد دبیر سیاقی، چاپ هفتم، تهران: انتشارات زوآر.
45. مورن، ادگار. (1374)، طبیعت طبیعت، ترجمه‌ی علی اسدی، تهران: سروش.
46. مهبانیان خامنه، مهری؛ برجعلی، احمد؛ سلیم زاده، محمدکاظم. (1385)، بررسی رابطه‌ی هوش هیجانی و رضایت زناشویی، فصلنامه‌ی روانشناسی، سال دهم، شماره 39، صفحات 308-320.
47. مهدی زاده، شراره؛ گنجی، محمد؛ زارع غیاث آبادی، فاطمه. (1393). مطالعه‌ی رابطه‌ی بین شادی و سرمایه اجتماعی در بین جوانان. مطالعات راهبردی ورزش و جوانان، دوره 13، شماره 26، صفحات 1-29.
48. نرم‌افزار دُرج 3.
49. یوسفی، غلامحسین. (1368)، فرّخی سیستانی؛ بحثی در شرح احوال و روزگار و شعر او، چاپ دوم، تهران: انتشارات علمی.
50. یارمحمدیان، احمد. (1378). بررسی رابطه‌ی بین هوش هیجانی و هوش عقلانی دانش‌آموزان دختر دبیرستانی شهر اصفهان. فصلنامه خانواده و پژوهش، سال دوم، شماره 3، صفحات 76-92.
51. Abbott, P., sapsford, R. (2006). Life satisfaction in post-Soviet Russia and Ukraine. *Journal of Happiness studies*. 7:251-287.
52. Austin, J. Saklofske, H. Egan, V. (2004). Personality Well-Being and health correlates of trait emotional intelligence. *Personality and individual differences*, 37:45-67. Bar-on, R. D. (1991). *Social psychology*. Boston. Sixth edition printed in the, USA.
53. Bjornskov, C (2008). Healthy and happy in Europe? On the association between happiness and life expectancy over time. *Social Science & Medicine*, 66: pp,1750-1759.
54. Boyatzis, RE, Goleman, D, Rhee, K 2000, Clustering competence in emotional intelligence: Insights from the Emotional Competence Inventory (ECI). *Handbook of emotional intelligence, Theory, Development, Assessment, and Application at Home, School, and in the Workplace*, Jossey- Bass, San Francisco, CA, pp. 343- 62.
55. Caruso, D. R. and Wolfe, C. (2004). Emotional Intelligence and Leadership Development. In Days, D. Zaccaro, S. and Halpin, S. (eds.), *Leadership Development for Transforming Organizations*, Hillsdale, N.J., Erlbaum, Forthcoming. pp,237-63
56. Ciarrochi, J. Chan, Y & Bajgar, f (2001). Measuring emotional intelligence in adolescent. *Journal of Psychology and Individual Differences*, 31:1105 - 1119.

57. Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychology*, 55, 34-43.
58. Diener, E. (2005). Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being. Available online at www.wanumd.edu/cgraham/courses/does/puaf69.pp, 1-7
59. Feiffer, S. I. (2009). Emotional Intelligence: Popular but Elusive Construct. *Report Review*, 23: 138-143.
60. Kockar, A. L., & Gencoz, T. (2004). Personality, social support, and anxiety among adolescents preparing for university entrance examinations in Turkey. *Current Psychology: Developmental, Learning, Personality, Social*, 23: 134-146.
61. Lopez, S.J., & Snyder, C.R. (2002). *Handbook of positive psychology*. Oxford university press.
62. Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M. & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(8), 111-131.
63. Mayer, J. D. & Salovey, P. (2002). Relation of an ability measure of emotional intelligence to personality. *Personality Assessment*, 79, 2: 306- 315.
64. Mayer, J.D. & P. Salovey (1997). What is Emotional Intelligence? In P. Salovey & J.D. Mayer (Eds.), *Emotional Development and Emotional Intelligence* (PP. 3- 31). New York: Basic Books.
65. Mayer, J.D., & Caruso, D.R. (2002). The Effective Leader: Understanding and Applying Emotional Intelligence. *Ivey Business Journal*, pp. 67, 1-6..
66. Michalos, A.C. (1985), "Multiple Discrepancies Theory (MDT)", *Social Indicators Research*, No16: 347-413.
67. Moran, Joe. (2002). *Interdisciplinary*, London, Routledge.
68. Myers, D (2004). The friends and faith of happy people, *American Psychologist*, 55(1); 56-57.
69. Nichols, L. Tsaousis, L. (2005). Emotional Intelligence in the work place: Exploring its Effects on Occupational stress and Organizational commitment. *The interpersonal journal of organizational analysis*, 70: 327-342.
70. Rathi, Neerpal & Rastogi, Renu. (2008). Effect of Emotional Intelligence on Occupational Self-Efficacy. *Journal of Organizational Behavior*, 7, 2: 46-56.
71. Saarni, C. (1998) Issue of cultural meaningfulness in emotional development. *development psychology*, 34: 647-652.
72. Seligman, M.E.P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford. (pp. 3-7)
73. Stephen, J. P., Linley, A., Harwood, J., Lewis, C.A., & McCollam, P. (2004). Rapid assessment of well-being: The Short Depression-Happiness Scale (SDHS). *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 77(9), 463-478.
74. Van Rooy, D. L. and Viswesvaran, C. (2004). Emotional Intelligence: a Meta Analytic Investigation of Predictive Validity and Nomological Net. *Journal of Vocational Behavior*. 65: 71-95.
75. Veenhoven, Ruut (2006), "How Do We Assess How Happy We Are? Tenets, implications and tenability of three theories", Paper presented at conference on New Directions in the Study of Happiness: United States and International Perspectives', University of Notre Dame, USA, pp, 1-28.
76. Watson, D., Clark, L. & Tellegan, A. (1985). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scale. *Journal of personality and social psychology*, 54, pp, 1063-1070.
77. William, D. S. Killgore, Ellen, Kahn- Green, (2008). Sleep deprivation reduces perceived emotional intelligence and constructive thinking skills. *Sleep medicine*, 9, 5: 517- 526.