

فصل‌نامه علمی جستارنامه ادبیات تطبیقی

سال پنجم، شماره پانزدهم، بهار ۱۴۰۰

بررسی ترس‌های وجودی و علاج آن‌ها از منظر مولوی و یالوم

پرستو ییمینی^۱، کامل احمدنژاد^۲، فریده محسنی هنجی^۳، افسانه لطفی عظیمی^۴

صص (۲۸-۵۸)

چکیده

یکی از مهم‌ترین موضوعات مثنوی، انسان و مسائل وجودی او همچون ترس‌ها، اضطراب‌ها و نگرانی‌های بنیادین و نیز راه‌های رهایی از آن‌هاست. از سوی دیگر در روان‌درمانی وجودی نیز همین موضوع، منشأ اصلی اختلالات و ناخوشی‌های روحی و روانی فرض شده و با رویکرد وجودی درصدد مقابله و یا علاج آن‌هاست. در این مقاله تلاش می‌شود دغدغه‌ها و نگرانی‌های وجودی انسان و راهکارهای درمان آن‌ها از منظر مولوی و یکی از مهم‌ترین روان‌درمانگران معاصر یعنی اروین یالوم، با روش توصیفی-تحلیلی بررسی شود و با بیان وجوه اشتراک و افتراق آن‌ها، قابلیت مثنوی در محدوده روان‌درمانی وجودی و نیز راهکارهای ویژه مولانا در این عرصه مورد ارزیابی قرار بگیرد. نتیجه آنکه، در اصل داشتن ترس‌ها و نگرانی‌های وجودی و اینکه سرچشمه ناخوشی‌های روحی و روانی انسان هستند، این دو متفکر اتفاق نظر دارند ولی در مبانی فکری و محتوای این‌گونه ترس‌ها و نگرانی‌ها با هم اختلاف دارند. سرانجام این‌که مولوی راهکارهای اساسی تر و با مبانی عمیق‌تری را در حوزه درمان مطرح می‌کند.

واژه‌های کلیدی: ترس، مولوی، اروین یالوم، روان‌شناسی اگزستانسیال، درمان وجودی

^۱ دانشجوی دکتری زبان و ادبیات فارسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب، ایران. St-p-yamini@yazd.ac.ir

^۲ استادیار گروه زبان و ادبیات فارسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب، ایران. Nmsal1399@gmail.com

^۳ استادیار گروه زبان و ادبیات فارسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب، ایران. F-mohseni@azad.ir

^۴ استادیار گروه روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب، ایران. A-lotfi@azad.ac.ir

۱. مقدمه

۱-۱. بیان مسئله و اهمیت آن

مفاهیم عرفانی آثار مولوی آدمی را به خودشکوفایی، دستیابی به تعالی و معنویت و درگذشتن از نیازهای وابسته‌گر دنیوی فرامی‌خواند؛ در این راستا یکی از مهم‌ترین عارضه‌هایی که رهایی از آن، ضروری به‌نظر می‌رسد، ترس است، ترسی که عامل تعلق به امور ناپایدار، فانی و فاقد ارزش مادی- دنیوی است و همچون تیغی دولبه، از یک‌سو سبب آبادانی و معماری جهان و بالعکس مضر در سازوکار دنیاست و بدان جهت مولوی از پروردگار هستی‌شاکر است:

حمد ایزد را که ترسی را چنین کرد او معمار اصلاح زمین
(مولوی، ۱۳۶۵: ۲۲۰۲/۶)

ترسی که موجب تلاش و به‌قول ملای روم: «... هرکسی از ترس جان در کار باخت» (همان: ۲۲۰۱/۶)، می‌شود و نیز از سوی دیگر مکروه و ناخوشایند است؛ چون ناشی از فوران «من» کاذب دروغین (منِ ذهنی) در آدمی و وابستگی به اشیا و اموری است که در اساس، مجاز و فاقد اصالت هستند؛ ترسی که روان آدمی را می‌خلد و روح را از تعالی بازمی‌دارد. ترس درحوزه علم روان‌شناسی نیز مطرح می‌شود. در این جستار از میان روان‌شناسان آگریستانسیالیسم، اروین یالوم (به‌لحاظ فکری) را انتخاب کردیم تا دیدگاه او را جهت غنای بحث و گسترده‌کردن مفاهیم ارزشمند و انسان‌ساز کلام مولانا بیفزاییم.

مهارت ویژه مولوی علم‌النفوس و شناخت انسان است و دغدغه انسان‌شناسی و کمک به رفع دردها و ترس‌های وجودی و شناختی آدمی از خصایص ویژه اندیشه اوست؛ هم از این روی، در مثنوی به شیوه‌های مختلف هشدار و یا توصیه می‌کند که: «ای خران کور! این سو دام‌هاست» (مولوی، ۱۳۶۵: ۵۱۲/۳) تا مبدا که آدمی گرفتار اسارت منِ دروغین و رنج‌ها و هراس‌های ناشی از آن شود. در این رابطه، راهکارهایی که مولوی برای مقابله با ترس در مثنوی ارائه می‌دهد، در نوع خود کم‌نظیر است و روان‌شناسی امروز که

سازوکارهایی را برای شناخت گره‌های وجودی آدمی ارائه می‌دهد، علی‌رغم تفاوت در رویکرد و اهداف، در مواردی، قابل‌تأمل و مقایسه با دیدگاه مولوی است.

در این رابطه، رهایی از ترس آن‌هم از نوع وجودی، یکی از بنیادی‌ترین نیازها و سازوکارهای آدمی در جهت شکوفایی ابعاد وجود و بالندگی اندیشه است. از این منظر، مقایسه سبک فکری او با اندیشه‌های اروین یالوم در این زمینه می‌تواند به اثبات تقدم و نیز غنای فکری مولوی نسبت به اروین یالوم به‌عنوان یک نویسنده با رویکرد روان‌شناسی اگزیستانسیالی، قابل مقایسه یا مقابله باشد و دیگر آنکه این پژوهش می‌تواند مخاطب خود را در شناخت یا درمان ترس‌های وجودی یاری رساند.

۱-۲. پیشینه تحقیق

درمورد آرا و اندیشه‌های مولوی و اروین یالوم مقالات ارزشمندی نوشته شده است؛ لیکن درمورد موضوع ترس‌های وجودی و علاج آن، به‌ویژه در مقایسه با نظریات نویسنده روان‌شناسی چون اروین یالوم، تحقیقات مستقل و درخور اعتنایی به-عمل نیامده است و به‌نظر می‌رسد پژوهش حاضر از این حیث بکر و تازه باشد؛ با این همه، برخی کتاب‌ها، مقاله‌ها و... که به‌طور ضمنی راه‌گشای ما در این جستار هستند، به شرح زیر است:

- مصفا، محمدجعفر (۱۳۹۳) در کتاب «با پیر بلخ» (کاربرد مثنوی در خودشناسی)، به بررسی و تلاش مولانا در جهت بیداری بشر و گشودن بندهای نفس و ترک من‌کاذب می‌پردازد.

- یالوم، اروین (۱۳۹۶) در کتاب «خیره به خورشید» (غلبه بر هراس از مرگ)، به ذکر مشکلاتی که ترس از مرگ ایجاد می‌کند و همچنین راه‌های تشخیص اضطرابی که در مرگ نهفته شده، می‌پردازد.

- هوشنگی، مجید (۱۳۹۱) در مقاله «تحلیل مفهوم ترس در رساله قشیریه براساس ملاحظات کرکگور»، از نگاه سورن کی یر کگور (از پایه‌گذاران فلسفه اگزیستانسیالیسم)، ترس آگاهی را مولد تمامی انگیزش‌های انسان اگزیستانس می‌داند و آن را عنصر محرک در جهت رسیدن به درجه ایمان معرفی می‌کند.

- سلمان پور، راضیه؛ اشرف‌زاده، رضا؛ فاضلی محمد (۱۳۷۹) در مقاله «اضطراب تنهایی و رفع آن از دیدگاه یالوم و مولانا» نکاتی را در مورد تنهایی و اضطراب ناشی از آن مطرح کرده است.

- مظاهری و همکاران (۱۳۹۶) در مقاله «بررسی مواجهه با رنج آزادی اگزیستانسیال و راه‌های گریز از رنج آزادی از منظر اروین یالوم و مولانا» نکات جالب‌توجهی بیان می‌دارد.

۱-۳. روش کار

این پژوهش، به شیوه توصیفی-تحلیلی و با استفاده از منابع کتابخانه‌ای انجام شده است. در ابتدا به بررسی ترس‌های وجودی در آثار مولانا و سپس به واکاوی افکار و آرای اروین یالوم به‌عنوان یک نویسنده و روان‌شناس وجودگرا (اگزیستانسیال) و در مرحله بعد با استخراج ویژگی‌های مشترک میان این دو با استعانت از شیوه تحلیل مقاله‌ها در این باب، به تحلیل و توصیف داده‌ها پرداخته شد؛ همچنین با مطالعه آثار برخی فیلسوفان و روان‌شناسان اگزیستانسیالیست یا انسان‌گرا به‌نظر می‌رسد سورن کی یرکگور، رولومی، آبراهام مزلو، اریک فروم، ویکتور فرانکل، اروین یالوم و... در این حوزه از تحقیق، کارآمدتر از دیگران باشند که ما با توجه به محدودیت پژوهش، اروین یالوم را انتخاب کردیم که از آرای فیلسوفان اگزیستانسیالیست مثل رولو می پیروی کرده و در موضوع موردبحث ما افکار ارزنده‌ای دارد؛ به‌عنوان مثال، راهکارهایی که مولانا برای رهایی از ترس ارائه می‌دهد، مثل آشنایی با حکمت و موهبات غم غربت و هبوط آغازین، با آرای روان‌شناسانی چون یونگ، یالوم مقایسه شده است؛ با این تفاوت که آن‌ها تنهایی و مولوی غم غربت را مطرح می‌کند.

۲. بحث اصلی

۲-۱. مبانی اندیشه مولوی و اروین یالوم

مبانی اندیشه مولوی به‌عنوان یک عارف متکی بر عرفان اسلامی است که در آن، درون‌مایه‌های اگزیستانسیالیستی هم وجود دارد و از این حیث، قابل مقایسه با روان‌شناسان

اگزیستانسیالیست است؛ بر این اساس، عرفان و معرفت عرفانی، معرفتی عاشقانه است و هدف از خلقت در این جهان‌بینی، عاشقی کردن با محبوب ازلی است، مولوی در این راستا خودشناسی و واکاوی آدمی از «خود» را زمینه‌ساز تحقق این مقصود می‌داند؛ به حکم اینکه: «من عرف نفسه فقد عرف ربه» و نیز بحث در مورد وجود و ماهیت بشر را با عنوان خودشناسی مطرح می‌کند. به نظر وی هیچ دانشی از علم خودشناسی برتر نیست:

عقده‌ای کان بر گلوی توست سخت که بدانی که خسی یا نیک‌بخت
(مولوی، ۱۳۶۵: ۵/۵۶۲)

چنان‌چه می‌دانیم، وجود روحانی آدمی از دو بُعد الهی و حیوانی ساخته شده و موجودیت مادی آدمی در تعامل با موجودیت روحانی وی می‌تواند ماهیت حیوانی یا الهی برایش بسازد (رحیم‌نژاد، ۱۳۶۴: ۹۵). از نگاه مولوی، وجود بشر به اختیاری است که در نهاد او قرار دارد و ماهیت او را تعیین می‌کند. این دیدگاه مولوی به نظر سارتر در مورد اصالت بشر نزدیک است؛ با این تفاوت که منشأ وجود داشتن در هر دو متفاوت و در تضاد جدی با هم است. مولوی همچون دیگر عارفان معتقد است جهان، مخلوق خداوند و دارای نظم و در خدمت آدمی جهت رسیدن به مرتبه انسان کامل است که نتیجه آن، شناخت پروردگار هستی است. در غزلیات شمس آورده است:

همچو کتابی است جهان، جامع احکام نهان

جان تو سر دفتر آن، فهم کن این مسئله را

شاد همی‌باش و ترش، آب بگردان و خمش

باز کن از گردن خر، مشغله زنگله را

(مولوی، ۱۳۹۷: ۱/۱۷۹)

از مهم‌ترین اصول اگزیستانسیالیسم، تقدم وجود بر ماهیت است؛ بدان معنا که آدمی ابتدا وجود می‌یابد و سپس خود را می‌شناساند. هدف اصلی این فلسفه، دستیابی به معنی و تحقق تدریجی توانایی‌های خاص انسانی است. این ادعا که انسان ماهیت خود را می‌سازد و سرنوشتش را رقم می‌زند. امیدواری و دوری از تسلیم شدن را نشان می‌دهد.

این نحله فلسفی می‌خواهد که آدمی خود تعیین‌کننده خط‌مشی زندگی باشد و اسیر جریانات و محکوم سرنوشت نباشد. در این میان، فیلسوفان اگزیستانسیالیست طیف وسیعی از فیلسوفان خدا‌باور و خدا‌ناباور هستند که همه در چند مورد از مبانی فکری و فلسفی با هم شریک هستند: «اصل در جهان بودن و فردیت داشتن انسان، اصل فعل‌گونه‌گی یا اختیار انتخاب داشتن، اصل تعیین‌داشتن، اصل رنج و ناامیدی و اضطراب، و سرانجام اصل تناقض» (یالوم، ۱۳۹۰ الف: ۱۴۳). وجه مشترک اگزیستانسیالیست‌های الهی و الحادی تنها آن است که هر دو گروه به تقدم وجود بر ماهیت معتقدند (جوان‌پور هروی، ۱۳۹۶: ۱۶۵)؛ درمقابل، از نظر اگزیستانسیالیست‌ها برای همه موجودات جز انسان، ماهیتی در نظر گرفته شده و خدا یا طبیعت، وجود انسان را ساخته است؛ اما عظمت، زیبایی، خوبی و درنهایت، همه هویت انسان یا ماهیت او ساخته خودش است و انسان عبارت از صفاتی است که باید بسازد؛ از این روی، وجدان مشترک انسانی که همه انسان‌ها در آن شریک هستند، امری موهوم است و تنها وجود در همه آن‌ها مشترک است؛ همچنین آنان معتقدند برای اخلاق نمی‌توان ملاکی تعیین کرد و آدمی ملاک را بعد از عمل می‌سازد.

درواقع، هرکس عملی را (مشروط بر اینکه در آن، حسن‌نیت داشته باشد) انجام دهد، در این صورت، عملی اخلاقی انجام داده است (امن قائمی، ۱۳۹۲: ۱۷-۱۶)؛ از این جهت، از دیدگاه سارتر، مؤسس این مکتب، انسان در طبیعت ناامید از عنایت خدا، ناامید از اینکه طبیعت سرنوشت او را بسازد، حتی ناامید از انسان رها شده است (سارتر، ۱۳۸۲: ۱۱۴). به عقیده او ماهیت وجود آدمی به خودش وابسته است و عامل دیگری در آن مؤثر نیست.

اروین یالوم (۱۹۳۱) (Irvin D. Yalom) نویسنده و روان‌پزشک، برنده جایزه انجمن روان‌شناسی آمریکا در سال ۲۰۰۲، معنادرمان آمریکایی فارغ‌التحصیل از دانشگاه‌های جرج واشنگتن و بوستون و نیز از پیشروان روان‌درمانی هستی‌گرا یا اگزیستانسیالیسم (جاسلسن، ۱۳۸۹: ۴۵-۴۶) به مطالعه آثار فلاسفه به‌ویژه آن‌هایی که رویکردی اگزیستانسیالیسم داشتند، مانند افلاطون، ارسطو، هایدگر، نیچه و سارتر علاقه بسیار داشت (همان: ۴۵)؛ همچنین در ادبیات از اندیشه‌های نویسندگانی همچون کامو، کافکا و تولستوی اثر پذیرفته و نوآوری او در مقایسه با دیگر بزرگان این عرصه، آن بوده که در آثار روان‌درمانی

اگزیستانسیالیست خود از قصه به‌عنوان شیوه درمان در روان‌شناسی برای معناآفرینی و رهایی از ترس‌های وجودی مثل مرگ، پوچی، آزادی و تنهایی (یالوم، ۱۹۹۸: ۸) بهره‌گیرد و راهکارهای جالب‌توجهی برای مقابله با ترس‌های وجودی خود و دیگران بیابد. یالوم علاقه و ادامه تحصیل در رشته پزشکی و روان‌شناسی را مدیون مطالعه و غور بسیار در آثار تولستوی می‌داند (جاسلسن، ۱۳۸۹: ۲۴) و برخلاف دیگر روان‌شناسان تجارب بالینی و عملی خود را از طریق معنادرمانی به‌صورت داستان با زبان ادبی بسیار ساده به‌منظور آموزش جنبه‌های مختلف درمان وجودی بیان می‌کند. ازجمله این‌گونه آثار او هنر درمان، مامان و معنای زندگی، جلاد عشق و خوابیدن روی نیمکت است (یالوم، ۱۳۸۹: ۱۲).

مبانی فکری اروین یالوم مانند دیگر روان‌درمان‌گران وجودی مبتنی بر فلسفه اگزیستانسیالیسم است؛ زیرا درمان وجودی فرایندی هستی‌شناختی است و با دغدغه‌ها و نگرانی‌های وجودی انسان سروکار دارد. از حیث هستی‌شناسی، یالوم اعتقادی به وجود روح و عالم مابعدالطبیعه و حیات پس از مرگ و درنهایت، پروردگار هستی ندارد؛ با این همه، اعتقادات دینی را در کاهش اضطراب، ترس و نگرانی‌های وجودی مفید و مؤثر می‌داند (یالوم، ۱۳۹۰ الف: ۸۵ و ۱۴۴)؛ هم از این روی، برای انسان، ذات و ماهیت مشخص و نیز آفریدگاری قائل نیست و معتقد است «انسان خودش دنیا و سرنوشتش را می‌سازد و در جهان، هیچ معنا و طرح و خط‌مشی کلی‌ای وجود ندارد» (یالوم، ۱۳۹۰ الف: ۵۸۶). در رویکرد اگزیستانسیال، مفاهیم مبهم و به‌وضوح نامرتبطانده؛ مثل اصالت و رویارویی با مسئولیت. یالوم این رویکرد را الگوی روان‌درمانی مؤثر و ارزشمندی می‌داند که منسجم و سازمان‌یافته است. او چهار دلواپسی غایی رویکرد اگزیستانسیال را مرگ، آزادی، تنهایی و پوچی می‌داند و رویارویی با هریک از این حقایق زندگی را درونمایه تعارض پویای اگزیستانسیال می‌داند. از نظر یالوم، «این چهار دلواپسی غایی بشر، بدنه روان‌پویه اگزیستانسیال را شکل می‌دهند» (یالوم، ۱۳۸۹: ۱۶-۲۶).

۲-۲. ترس از نگاه مولوی و روان‌شناسی

ترس از نظر مولوی، معادل کلمه عربی «خوف» به‌معنی بیم و هراس، و ناشی از از خطری است که در خارج وجود دارد و موضوع آن معین است:

ترس و لرزه باشد از غیر یقین هیچ کس از خود نترسد ای حزین

(مولوی، ۱۳۶۵: ۶/۲۲۱۷)

مولوی علی‌رغم آنکه ترس را باطل نمی‌داند، به حکم اینکه: «نیست باطل هرچه یزدان آفرید»، (همان: ۶/۲۵۹۷)، در بسیاری موارد، آن را مذموم و فاقد ارزش می‌بیند و تنها برای پیشبرد امور دنیوی، مفید و لازم می‌داند. در بینش فکری الهی مولوی، ترس از فراق از خداوند هستی (ترس‌های معنوی) مطلوب و ترس از ماسوی‌الله و احوال مربوط به آن، مذموم و نامحمود است. زمینه‌های ایجادکننده ترس‌های مطلوب در منشوی، در درجه اول، مسئله هبوط آغازین، غم غربت و هجران آدمی از حقیقت مطلق است؛ درحالی که رویکرد روان‌شناسی به این مقوله، متفاوت است؛ هرچند آرای مولوی در همین زمینه نیز قابل مقایسه با آرای کارل گوستاو یونگ و نیز دیدگاه روان‌شناسان وجودگرا و انسان‌گرایانی مثل اروین یالوم است؛ با این همه، در روان‌شناسی به مقوله ترس به عنوان یک عامل حفاظت‌گر و اجتنابی نگریسته می‌شود و اغلب جنبه مطلوب دارد (برخلاف برخی انواع اضطراب). ترس اگر شکلی مرضی (فوبیا) پیدا کند و مانع رشد و فعالیت شود، جنبه نامطلوب به خود می‌گیرد و در غیر این صورت، جنبه مطلوب و حفاظت‌گر پیدا می‌کند. در واقع، ترس ناامنی بیرونی و ناشی از یک موقعیت معلوم، شناخته‌شده و آشکار است. «مارتین سلیگمن مؤلفه شناختی آن را انتظار خطری واضح و به‌خصوص می‌داند» (سلیگمن، ۱۳۸۰: ۱/۳۰۱)؛ با این همه، مفهوم ترس به اضطراب واقعی یا عینی از دیدگاه فروید نزدیک‌تر است (شولتز، ۱۳۸۱: ۱۳۶)؛ زیرا در این نوع از اضطراب، منشأ خطر بیرونی است؛ مانند ترس از مار سمی.

۲-۳. راهکارهای مشترک مولوی و یالوم برای مقابله با ترس

۲-۳-۱. قصه‌درمانی

قصه‌گویی سبب می‌شود آدمی از خلال قصه‌ها ترس‌ها، رنج‌ها، افسردگی، پرخاشگری و درکل، آسیب‌های جسمانی و روحی خود را دریابد و درمان کند:

ای برادر قصه چون پیمان‌ایست معنی اندر وی به سان دانه‌ایست

(مولوی، ۱۳۶۵: ۲/۳۶۲۲)

مولوی در خلال حکایات پرمغز خویش رویکردهای درمان‌گرایانه‌اش را در ابعاد مختلف انسانی بیان می‌کند و برای هریک از نیازها، دردها، رنج‌ها، ترس‌ها و... آدمی، قصه‌ای فراخور آن وضعیت مطرح می‌کند؛ به‌عنوان شاهد مثال در حکایت «پادشاه و کنیزک» در بخش «خلوت‌طلبیدن طیب الهی...»، تمثیل خر و خاری را که در دمش فرورفته بود، برای بیان خارهای عقده‌ها و گره‌های عاطفی‌ای که در روان آدمی فرورفته و چاره‌ای برای آن نمی‌بیند، آورده است (همان: ۱۵۴-۱۵۵ و ۱۷۸-۱۷۹/۱)؛ سپس خطاهای شناختی یا بینشی آدمی را مطرح می‌کند و راه اصلاح آن‌ها را نیز متذکر می‌شود؛ گاه با توصیه و گاه با هشدار:

هین مرو آن سو که این سو دام‌هاست در کمین هر سوی خون‌آشام‌هاست
(همان: ۵۱۴/۵-۵۱۳)

سازوکارهای قصه در تعلیم و تربیت و مقابله با ترس

قصه و قصه‌گویی یکی از روش‌های مهم و کارساز در دانش روان‌شناسی است. اشخاص تجربه‌های بد و نیک خود را به‌شکلی در قالب حکایت با دیگران سهیم می‌شوند. قصه‌ها به ما می‌گویند که چگونه بر ترس‌های خود چیره شویم. در این زمینه، مولوی قرن‌ها پیش، تعلیم و تربیت از راه بیان قصه و ملاحظه احوال عبرت‌آموز دیگران با استفاده از روش غیرمستقیم را به مراتب مؤثرتر از روش مستقیم می‌داند. بی‌جهت نیست که فرمود:

بازگو تا قصه درمان‌ها شود بازگو تا مرهم جان‌ها شود

(همان: ۱/۱۳۶۳)

به‌باور یالوم، قصه‌ها به آدمی می‌آموزند که چگونه می‌توان با دیگران رابطه معنادار برقرار کرد. به‌باور او آدمی از طریق رمان و داستان می‌تواند با قهرمانان قصه و رمان به‌طور عمیقی همزادپنداری و همانندسازی کند (جاسلسن، ۱۳۸۹: ۶۴-۲۴). یالوم آن‌چنان در قصه‌گویی مهارت داشت که به نقل از خودش «هرگاه نوبت به نمایش یا تعریف مطلبی می‌رسید، با تعریف یک داستان مورد استقبال همگان قرار می‌گرفت» (همان: ۱۳).

- قصه‌ها با تسکین ترس‌ها، تشویش‌ها و اضطراب‌های آدمی موجب درمان مشکلات می‌شوند. مولوی در خلال قصه‌ها و حکایات پرمغز خود توانسته است، تشویش‌ها و

ترس‌های آدمی را به آرامش مبدل کند و از این طریق، درون آشفته او را تسکین دهد و گاه درمان کند؛ به حکم اینکه:

حاشِ لَکَ این حکایت نیست این نقدِ حالِ ما و توست این خوش‌بین
(مولوی، ۱۳۶۵: ۱/۲۹۰۰)

دکتر آرتور روشن به‌عنوان یک روان‌درمانگر، درزمینه تأثیر قصه معتقد است که با استفاده از زبان تمثیل و استعاره می‌توان به‌عنوان شیوه درمانی برای بسیاری از مشکلات ازجمله: ترس، خشم و... بهره جست؛ زیرا اگر آدمی برای گفت‌وگو درباره مشکلات... از روش‌های غیرمستقیم برای ارتباط استفاده کند، در این صورت درمی‌یابد که داستان‌گویی راهی بسیار مؤثر برای ایجاد ارتباط است (روشن، ۱۳۸۵: مقدمه)؛ در بسیاری از قصه‌های مولوی، کاربردی بودن آن را می‌توان به‌خوبی دریافت؛ به‌عنوان مثال آن هنگام که حسام‌الدین چلبی از مولوی درخواست کرد که از تعالیم شمس و علت دگرگونی احوالش چیزی به او بگوید، مولوی قاطعانه پاسخ داد که: «برنتابد کوه را یک پرّ کاه» (مولوی، ۱۳۶۵: ۱/۱۴۰۱)؛ اما: «خود تو درضمن حکایت گوش دار» (همان: ۱/۱۳۵)؛ به حکم آن‌که:

نکته‌ها چون تیغ پولاد است تیز گرنرداری تو سپر، واپس‌گریز
(همان: ۱/۶۹۱)

- قصه‌ها به تغییر نگرش آدمی در حوادث و رخدادهای زندگی کمک می‌کند و به ما می‌گوید که در این جهان، چگونه باشیم و نیز این فرصت را می‌دهد تا دیدگاه خود درباره واقعیت را تغییر دهیم (یوسفی، ۱۳۸۷: ۱۵ به نقل از کراوفورد و همکاران)؛ به‌عنوان مثال در حکایت «مارگیری که مارش را دزدیده بودند»، مولوی به مخاطب خود به‌طور ضمنی می‌آموزد که مشکلات، رنج‌ها، ترس‌ها و... او با توجه به زاویه دیدش به زندگی معنا می‌یابد و موجب می‌شود حتی گاه آسیب دیگران (دزدی) را خیر پندارد.

اروین یالوم نیز نقشی را که قصه در درمان ایفا می‌کند، همگانی و جهانی جلوه‌دادن مشکلاتی می‌داند که بیمار با آن‌ها دست‌وپنجه نرم می‌کند؛ بنابراین، بیمار احساس تنهایی نمی‌کند و مشکل خود را خاص، منحصربه‌فرد و حتی حل‌نشده نمی‌بیند؛ دراین راستا

صاحبی، روان‌شناس بالینی، به این مهم تکیه می‌کند که قدم نخستین کار با تمثیل را از طریق مثنوی مولانا در فرایند درمان به‌کار گرفته است (صاحبی، ۱۳۹۳: ۱۳، به نقل از یالوم، ۱۹۷۵).

۲-۳-۲. غم غربت بشر و راهکارهای مقابله با ترس از آن

مسئله غربت در آثار غزالی قبل از مولوی آمده است در کیمیای سعادت آورده است: «جایگاه اصلی روح، این جهان فانی نیست و عالمی دیگر است و باید عوالمی را منزل به منزل طی کند تا به اصل خویش برسد» (غزالی، ۱۳۷۸: ۱۰۸)؛ اما در نگاه مولوی، غم غربت و رای همه دردهاست. روح آدمی پس از هبوط در میان اهل زمین احساس تنهایی و غربت و بیگانگی می‌کند. این عوامل سبب ایجاد ترس، اضطراب و وحشت در او می‌شود:

خاکی است آن کف غریبست اندر آب در غریبی چاره نبود ز اضطراب

(مولوی، ۱۳۶۵: ۵/ ۲۴۵۳)

غم غربت و تنهایی از نگاه عارفانه مولوی از نوع معرفتی است و نه وجودی. وی درد هجران از نیستان عالم بالا دارد که این معنا را در همان ابیات نخستین مثنوی می‌توان فهمید. این درد در قرآن مجید به این شیوه مطرح شده است: «لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ، ثُمَّ رَدَدْنَاهُ إِلَى أَسْفَلَ سَافِلِينَ» (تین ۵-۴)؛ یعنی همان داستان رانده‌شدن آدمی از بهشت. این جدایی اولین تجربه ترس و نگرانی در آدمی است. مولوی این نوع تنهایی را فراق و جدایی می‌داند و به‌جای سخن گفتن از تنهایی، از جدایی سخن می‌گوید. بدین سبب می‌فرماید:

گر بگویم از فراق چون شرار تا قیامت یک بود، صد از هزار

(مولوی، ۱۳۶۵: ۳/ ۳۶۹۵)

درعوض، روان‌شناسان اگزیستانسیالیست، تنهایی وجودی را که در مرگ آگاهی ریشه دارد مطرح می‌کنند.

اروین یالوم و رولو می (Rollo May) تنهایی آدمی را وجودی می‌دانند. یالوم معتقد است تنهایی وجودی پس از مرگ آگاهی برای آدمی حاصل می‌شود و به معنای بریدن انسان از این دنیا و یا جداشدن او از مخلوقات است (یالوم، ۱۳۹۰ ب: ۴۹۶). در تنهایی وجودی، تنهایی اساسی‌ترین بخش طبیعت و سرنوشت بشر است و در هر شرایطی به‌گفته

اریک فروم و یالوم، آدمی ناگزیر به رویارویی با آن است (جاسلسن، ۱۳۹۳: ۷۵). یالوم تنهایی را سومین دلواپسی غایی بشر می‌داند و به انزوای بنیادین معتقد است: «سومین دلواپسی غایی، تنهایی است؛ نه انزوای بین‌فردی و نه انزوای درون‌فردی (جدایی از بخشی از وجود خویش)؛ بلکه با انزوایی بنیادین» (یالوم، ۱۳۸۹: ۲۴). این نوع تنهایی، جداافتادگی از مخلوقات و از دنیا است. به‌باور وی هر قدر انسان‌ها به یکدیگر نزدیک‌تر شوند، بازهم فاصله و شکافی غیر قابل عبور و قطعی وجود دارد. (یالوم، ۱۳۹۰ ب: ۹)؛ «همان تنهایی‌ای که حتی در جمع آشنایان احساس می‌شود و به جدایی فرد از دنیا اشاره دارد و یکی از ریشه‌های مهم اضطراب در انسان‌هاست که به اضطراب تنهایی شهرت دارد؛ آن‌هم با تجربه‌ای اینک انسان‌ها تنها به دنیا می‌آیند و تنها از دنیا می‌روند» (جاسلسن، ۱۳۹۰: ۷۵).

اینک به بررسی برخی راهکارهای مقابله با ترس از غم فراق می‌پردازیم:

- **علم به شادی‌آفرینی غم غربت:** غم مولوی از نوع حزن دنیوی یا از نوع غم‌های همخانه‌ناامیدی و خوف انسان‌های عادی نیست. او اندوه ارزشمندی دارد که حاصلش شادی و بسط عرفانی است و عاشقان حق با این حزن جدایی و هبوط آغازین بیگانه نیستند؛ زیرا با این غم، انسی به‌قدمت هبوط آدم دارند؛ بدان جهت که داغ اندوه‌بار دوری از معشوق ازلی است:

وحشتت همچون موکل می‌کشد که بجوای ضال! منهاج رشَد
گر نبودی حبس دنیا را مناص نه بُدی وحشت، نه دل جُستی خلاص

(همان: ۲۰۳۸/۴ - ۲۰۳۹)

- **عشق‌ورزیدن:** مولوی از همان ابتدای مثنوی که طرح مسئله غربت بشر را بیان می‌کند، عشق را مهم‌ترین عامل رفع دلتنگی بشر معرفی می‌کند. به‌باور او عشق، چه مادی و چه معنوی می‌تواند نردبان رسیدن به وصال «شاه» حقیقت باشد که گم‌شده بشر در این هستی مجازی است. در این رابطه به‌نظر می‌رسد مهم‌ترین کلید مولوی در گشایش این مسئله، این بیت است:

عاشقی گر زین سر و گر زان سر است عاقبت ما را بدان سر رهبر است

(همان: ۱۱۱/۱)

- **موت اختیاری و ترک من کاذب:** مولوی رهایی از غم غربت را تنها در امید و اعتقاد به وصال حق می‌بیند (۱/۲۲۱) و معتقد است با مرگ اختیاری می‌توان به حق رسید و از این غم رها شد:

ای خنک آن را که پیش از مرگ مرد یعنی او از اصل این زر بوی بُرد

(همان: ۱۳۷۲/۴)

مولانا از جمله راه‌های مقابله با غربت بشر (فراق) را جهت پیوستن به عالم معنا در سایه خالی شدن از خود می‌داند. زرین کوب در این رابطه، «عمده علت‌های انسان عادی را ناشی از تعلقی می‌داند که به خودی خویش دارد و از اینکه خود را محور و مرکز احوال عالم و دگرگونی‌های آن می‌پندارد. این خودی سیل خروشانی است که اگر مانع آن نشوند، همه چیز را تباه می‌کند و هرگونه سدی را درهم می‌شکند» (زرین کوب، ۱۳۷۲: ج ۱، ۵۱۷).

- **پناه بردن به نیکان عالم (مردان خدا):** وجود یک روان‌درمانگر به نام «پیر» از لوازم اصلی سلوک به‌شمار می‌آید. کسی که به مهالک راه‌آشنایی داشته باشد و مرید (مراجع یا بیمار) را در دشواری‌های مسیر دستگیری کند تا مبادا گرفتار مهالک خوفناک شود. در نگاه تیزبین ملای روم، مراجعه به روان‌درمانگری به نام پیر (نیکان عالم) و همنشینی با آنان، سبب آرامش و رهایی از ترس‌ها، رنج‌ها و مهالک سلوک می‌شود؛ به حکم آن‌که:

همنشینی مقبلان چون کیمیاست چون نظرشان کیمیای خود کجاست

(همان: ۲۶۸۷/۱)

در مقابل روان‌شناسان اگزیستانسیال اساسی‌ترین نیاز آدمی را چیرگی بر احساس تنهایی وجودی می‌دانند؛ زیرا جدایی منشأ بروز ترس و نگرانی است؛ در این رابطه، اروین یالوم (Irvin Yalom) بر این باور است که تنهایی وجودی درمانی ندارد و هیچ رابطه‌ای قادر به از میان بردن آن نیست؛ زیرا هر یک از ما در هستی تنها هستیم و برای محافظت از خود در برابر وحشت تنهایی غایی، بخشی از آن تنهایی را درون خود نگاه می‌داریم؛ با این همه، برای باقی مانده آن، باید با دیگران ارتباط برقرار کنیم؛ اما «اگر آدمی بتواند موقعیت‌های تنها و منفرد خود را در هستی بشناسد و سرسختانه با آن روبه‌رو شود، در این

صورت، قادر خواهد بود که رابطه‌ای مبتنی بر عشق و دوستی با دیگران برقرار کند؛ درحالی که اگر دربرابر این تنهایی، ترس و وحشت بر او غلبه کند، نمی‌تواند دستش را به سوی دیگران بگشاید» (یالوم، ۱۳۹۰: ۷۵۰). او تنهایی وجودی را ورای سایر انواع تنهایی می‌داند و معتقد است آدمی تنها به دنیا می‌آید و تنها می‌میرد؛ لذا «تعارض اگزستانسیال، تنش میان آگاهی از تنهایی مطلق و آرزویی برای برقراری ارتباط، محافظت‌شدن و بخشی از یک کل بودن» است (همان). یالوم ابزارهای مؤثر در تسکین و نه از میان‌بردن تنهایی وجودی را انکارنکردن، پذیرفتن و روی آوردن به فعالیت‌های هنری- ادبی و نیز خلق آثار مختلف در سایه هنر از راه موسیقی، شعر و ادبیات به‌عنوان ابزاری جهت سازگاری با تنهایی می‌داند (امیری و علی‌زمانی، ۱۳۹۷: ۳۲). شاید به همین سبب، هنرمندان که اغلب شخصیتی درون‌گرا دارند، از تنهایی و در جمع نبودن، دل‌تنگی و هراسی به دل راه نمی‌دهند.

۲-۳-۳. ترس از آزادی و انتخاب و علاج آن از منظر مولوی و یالوم

ترس‌زایی آزادی و اختیار در آدمی از آن جهت است که از لحاظ روانی، سرشار از اضطراب است؛ زیرا آدمی به مفهوم بسیار عمیقی مسئول خودش خواهد بود و تکلیف هر انسانی تألیف دنیا و انسانیت خودش هست.

مولوی اختیار و آزادی را امانتی می‌داند که پروردگار هستی به اهل آسمان و اهل زمین عرضه کرد؛ اما آنان از سنگینی این بار (امانت) اختیار ترسیدند و نپذیرفتند. آدمی این امانت را پذیرفت و به همین سبب، ازدیدگاه مولوی و نگاه شریعت که زیرساخت فکری اوست، گرفتار تکلیف شد که این وضعیت بنابه توضیحاتی که بیان کردیم، در او رنج و هراس آفریده و شاید از این روی فرموده است:

من که باشم؟ چرخ با صد کاروبار زین کمین فریاد کرد از اختیار
کای خداوند کریم و بردبار! ده امانم زین دو شاخه اختیار
در بُبی بشنو بیانش از خدا آیتِ اِشْفَقْنِ اَیْنِ یَحْمِلْنَهَا

مولوی آدمی را در دوراهی آزادی در رنج می‌بیند؛ زیرا این دو راهی پر از تردید، رنج، ترس و اضطراب است؛ به حکم اینکه آدمی مسئول انتخاب‌های خود در زندگی است و همین ترس از اختیار سبب شده است او طالب جبر اختیاری (جبر خاصه و محمود) شود (همان: ۲۰۱/۶)؛ (همان: ۶ / ۲۰۰ و ۲۱۸). نیز به استناد آیه شریفه: «إِنَّا عَرَضْنَا الْأَمَانَةَ عَلَى السَّمَاوَاتِ...» (سوره احزاب، ۷۲) بر این باور است که وقتی فرشتگان از تحمل این بار تکلیف هراسان شدند (وَ أَشْفَقْنَ مِنْهَا)، چگونه آدمی نهراسد؛ از این روی، با زبان دعا از معشوق ازلی خود تقاضا می‌کند این تردید را رفع کند و عنان اختیار را از او بگیرد؛ جبری اختیاری که به علت فرار از رنج اختیاری است (مولوی، ۱۳۶۵: ۱ / ۱۴۵۶).

هراس و رنج مولوی از آن روی است که آدمی نتواند به عهدی که با خداوند بسته است، عمل کند (همان: ۳ / ۳۹۰۵)؛ (همان: ۳ / ۲۸۰ و ۲ / ۲۶۳)؛ همچنین خوف و رنج ناشی از نرسیدن به مقصود برای مولوی، یک چالش بزرگ است که سبب جست-وجوگری در جهت رسیدن یا نرسیدن به هدف غایی در آدمی می‌شود؛ به این شیوه که اگر آدمی با ماهیت و فطرت الهی خود منافات داشته باشد و سنخیت میان آن‌ها رعایت نشده باشد، وظیفه آن است که بنای او ویران و از نو پی‌ریزی شود؛ به همین جهت می‌فرماید:

گوشه‌ای رو نامه را بگشا بخوان بین که حرفش هست درخوردِ شهان
گر نباشد درخور، آن را پاره کن نامه‌ای دیگر نویس و چاره کن

(همان: ۱۵۶۵/۴ - ۱۵۶۷)

وجود اختیاری، خواسته یا ناخواسته، مسئولیتی بزرگ بر شانه‌های آدمی می‌گذارد و این امر، حقیقتی بسیار وحشتناک و خوفناک است؛ زیرا نه می‌توان از آزادی و مسئولیت فرار کرد و نه می‌توان رنج و دلهره آن را نداشت. انسان پس از آگاهی از تکلیف عظیم خود و آزادی‌ای که در برابر خویش می‌بیند، دچار پریشانی خاطر می‌شود و این پریشانی هیچ‌گاه پایانی نخواهد داشت. «رنجی که مولوی از آن یاد می‌کند، رنج یک انسان مسئول است و دلهره و رنج، لازمه مسئولیت است. کسی که قرار است آینده خود را تحویل بگیرد و

آفرینش آن را عهده‌دار شود، باید هم پاسخ‌گو باشد و هم سربلند از آن بیرون آید» (مظاهری و همکاران، ۱۳۹۶: ۹۴). به‌باور مولوی، همه هستی از اختیار و موجودیت مجازی خود گریزان‌اند:

جمله عالم ز اختیار و هست خود می‌گریزد در سر سرمست خود

(مولوی ۱۳۶۵: ۲۲۴/۶)

مهم‌ترین عامل ترس و در نتیجه، رنج‌زابدن آزادی، نوع معرفت‌شناسی اگزیستانسیالیستی است که معتقد است انسان در این دنیا پرتاب شده است و برای ساخت خود، نه قانونی و نه مبدأ ماورایی وجود دارد تا او را راهنمایی کند؛ اما در معرفت‌شناسی مولوی هم خدا و هم قانون، هر دو وجود دارند و آنچه سبب رنج و ترس‌زایی وجود آزادی در آدمی می‌شود، نحوه عمل کردن به قانون است و اینکه آیا انسان می‌تواند در جنگ بی‌پایان تکلیف الهی موفق شود یا خیر (مظاهری و همکاران، ۱۳۹۶: ۸۹-۱۰۷). در این میان، آزادی از نظر یالوم، ترس و دلواپسی غایی دیگری است که کمتر قابل درک می‌باشد؛ زیرا آزادی را مفهومی مثبت و مطلوب می‌پندارد؛ از آن جهت که در سراسر تاریخ بشریت، در حسرت آزادی بوده و غالب جنگ‌ها و پیکارها جهت رسیدن به این مفهوم انجام می‌پذیرد؛ «با این همه، وقتی آزادی را از منظر انگیزه غایی بنگریم، چشم‌ها با هراس خیره می‌ماند؛ زیرا آزادی در مفهوم اگزیستانسیال آن، فقدان ساختار خارجی است و فرد برخلاف تجربیات روزمره، دیگر به جهانی موزون و ساختاریافته که پردازشی سرشتی دارد، وارد نمی‌شود و حتی آن را ترک نمی‌کند؛ در عوض، فرد به‌طور کامل، مسئول یا به‌اعتباری مؤلف دنیا، الگوی زندگی، انتخاب‌ها و اعمال خویش است؛ اما آزادی از این نگاه، ترسناک به نظر می‌رسد؛ زیرا «پایمان زمینی نیست. هیچ نیست جز حفره‌ای تهی و گودالی ژرف» (یالوم، ۱۳۸۹: ۲۴-۲۵).

در نگرش وجودگرایان مثل اروین یالوم درباره معنای زندگی با توجه به اختیار بشر، «شدن انسان» مهم است؛ نه «بودن» و رنج آزادی را «رنج شدن» می‌نامند (همان: ۹۰).

اروین یالوم ارتباط میان آزادی و مسئولیت را ناگزیر می‌داند؛ زیرا «انسان‌ها مسئول دنیایی هستند که از طریق آزادی برای خود می‌سازند». سنگینی آزادی از یک سو و مسئولیتی که با خود می‌آورد، از سوی دیگر موجب می‌شود به قول سارتر، «مؤلف بی‌چون‌وچرای هر چیزی باشیم که تجربه کرده‌ایم (یالوم و جاسلن، ۱۳۸۹: ۷۳-۷۵). یالوم به‌عنوان یک روان‌شناس اگزیستانسیال معتقد است «ما در جهانی بدون برنامه‌ریزی ذاتی زندگی می‌کنیم که در آن، آزادیم تا مؤلف زندگی خود باشیم. زندگی بی‌پایه و بی‌بنیاد است و ما در برابر انتخاب‌های خویش مسئولیم (همان، ۱۳۸۹: ۷۴-۷۳)؛ از این روی، آگاهی در آزادی اگزیستانسیال نیز دلهره‌آور است.

یکی از راهکارهای کارآمد مولوی برای رهایی از ترس از آزادی، ترک تدبیر خود و توسل به تدبیر پروردگار هستی است. ملای روم خداوند را بهترین مدبّر هستی می‌بیند و معتقد است اگر بنده باور داشته باشد منبع قابل اعتمادی همچون حق - تعالی - را در اختیار دارد، در این صورت، هیچ‌گاه اسیر ترس‌های خود نخواهد شد و از مهالک دنیا نجات خواهد یافت؛ به‌حکم اینکه تنها تدبیر اوست که پابرجا و باقی است؛ برخلاف تدبیر بنده که ناپایدار و محدود است و ای بسا به‌حکم الهی، مردود؛ از این روی فرموده است:

جمله افتادند از تدبیر و کار ماند کار و حکم‌های کردگار
(مولوی، ۱۳۶۵: ۳/۹۵۴)

درعوض، اروین یالوم به‌جای تدبیر الهی به «ندای درون» جهت رهایی از اضطراب و رنج آزادی گوش جان می‌سپارد و معتقد است: «فطرت براساس خواست درونی، چیزی را می‌آفریند؛ نه اینکه بیاموزد یا کشف کند یا استنتاج کند یا محاسبه کند و یا بیندیشد. آنچه در درون دارد به بیرون می‌ریزد. آیا تحقق خواسته‌های درونی می‌تواند زندگی را از بی‌معنایی نجات دهد و رنج را از دوش انسان به‌کناری نهد؟» (یالوم، ۱۳۹۰: ب: ۲۴۸)؛ درحالی که ندای درونی در خطر تحت تأثیر قرارگرفتن احساس، شوق، انفعالات، ترس و امید واقع می‌شود و از آنجا که انسان موجودی دووجهی است و مقام خلفت برزخی دارد، معلوم نیست این ندای درونی، برخاسته از جنبه روحانی

ساحت وجودی اوست یا جنبه حیوانی؛ هرچند در این زمینه، شاه‌کلید تمایز این دو جنبه را به آدمی داده است:

هر ندایی که تو را بالا کشید آن ندا می‌دان که از بالا رسید
 هر ندایی که تو را حرص آورد بانگ گرگی دان که او مردم درد
 (مولوی، ۱۳۶۵: ۲ / ۱۹۵۸-۱۹۵۹)

درباب عشق‌ورزی و ترک خواسته خود از نظر مولوی می‌توان گفت روی آوردن به دنیای عشق الهی و عرفان، سبب می‌شود عاشق حق، با ترک خواسته خود و از روی میل و اراده حقیقی، به جبر اختیاری (محمود) روی آورد و این امر سبب رهایی از ترس‌زایی آزادی می‌شود. مولوی در تفسیر این نوع جبر که از روی اراده و اختیار بشر است. چنین فرمود:

این معیت با حق است و جبر نیست این تجلی مه است این ابر نیست
 (همان: ۱ / ۱۴۶۴)

درمقابل، در روان‌شناسی اگزیستانسیالیستی یالوم به‌جای عشق، زندگی عقلانی، راهکاری برای مقابله با رنج آزادی معرفی می‌شود؛ به‌عنوان مثال یالوم گفته است: «حال که از دین جدا شده‌ام، باید زندگی عقلانی را پی‌ریزی کنم» (یالوم، ۱۳۹۳: ۲۳۹)؛ اما حضرت مولانا جلال‌الدین برخلاف دیدگاه یالوم و سایر وجودگرایان، راه عقل را در مسیر رهایی از رنج آزادی، مفید نمی‌داند؛ زیرا:

عقل جزئی، عقل را بدنام کرد کام دنیا مرد را بی‌کام کرد
 عقل قربان کن به‌پیش مصطفی حسبی الله گو که الله آم کفی
 (همان: ۴ / ۱۴۰۸)

درحالی که مولانا عقل مصلحت‌اندیش را عامل اختلاف می‌داند و برعکس، عشق را اتحادبخشنده، مایه صلح کل و پایان‌بخش قیل‌وقال می‌داند؛ زیرا عشق، مفهوم متناقض جبر و اختیار را دگرگون می‌کند و آن دو را متحد و یگانه می‌کند. عشق از معیت انسان با حق و یکی شدن اراده عاشق و معشوق سخن می‌گوید و مفهوم جبر و اختیار را یکی می‌کند؛ زیرا در عالم عشق، هرچه معشوق اراده کند (جبر عاشقانه)، عاشق با میل و اراده خود، آن را

می‌پذیرد؛ چون عاشق محتاج معشوق است. حاصل کلام اینکه تنها قدرت عشق می‌تواند عارف را از تناقض میان جبر و اختیار برهاند (همان، ۳۲۴۱/۵-۳۲۳۰).

۲-۳-۴ ترس از مرگ و راهکارهای علاج آن از نگاه مولوی و یالوم

ملای روم معنای زندگی و مرگ را براساس جهان‌بینی عرفانی خود (خدایم‌حوری) و عشق الهی جست‌وجو می‌کند و از این روی، حتی مرگ عزیزان را چون حلوا شیرین می‌بیند (همان: ۱۹۱۷/۳)؛ زیرا عشق معنای زندگی مولوی است و نیازهای مادی در سایه چنین عشق باشکوهی سوزانده می‌شود:

دوزخ اوصاف او عشق است و او سوخت مر اوصاف خود را موبه‌مو

(همان: ۱۹۲۲/۳)

- عشق و معنادگی به مرگ: در نگاه مولانا عارف راستین به قضای الهی تن می‌دهد و حیات را برای نفس خود نمی‌خواهد، به دنبال برخورداری از دنیا نیست و تنها برای پروردگار زندگی می‌کند و برای او می‌میرد: «بهر یزدان می‌مُرد؛ نه از خوف و رنج» (مولوی، ۱۳۶۵: ۱۹۱۰/۳) و حتی ترک کفر عارف نه به سبب ترس از آتش دوزخ، بلکه ناشی از عشق الهی است:

ترک کفرش هم برای حق بود نی زبیم آنکه در آتش رود

(مولوی، ۱۳۶۵: ۱۹۱۲/۳)

مولوی فلسفه نابودی تن را عمارت روح می‌داند و روح به وقت کمال در خانه جسم محقر بشر نمی‌گنجد؛ لذا تن باید ویران شود تا بنایی عظیم‌تر و شایسته‌تر (قصر) برای روح کمال‌یافته این اشرف مخلوقات تدارک دیده شود:

کرد ویران تا کند معمورتر قوم آن‌به بود و خانه مختصر

(همان: ۳ / ۳۵۳۴)

بنابراین، با این دیدگاه، مرگ را که در نگاه ظاهرینان، ظلم و درد و شر به نظر می‌آید، توجیه می‌کند و جایی برای اعتراض نمی‌گذارد؛ «زیرا تا مادر را درد زه (زایمان) نگیرد، طفلِ روح، راه‌رهایی از زندان رجم را پیدا نخواهد کرد» (زرین‌کوب، ۱۳۷۲: ۵۷۸)؛ هم‌چنین خوابی است که سبب رهایی جان از لذات نفسانی و رستن از آن می‌شود:

در زمان خواب چون آزاد شد زان مکان بنگر که جان چون شاد شد

(همان: ۳۵۴۱/۳)

- **باورمندی به جهان باقی:** مولوی پیش از ورود به عالم عشق و عرفان، یک مفتی و فقیه سرشناس اهل سنت بود. وی با نگاهی الهی-روحانی به مرگ، آن را پایان بخش زندگی نمی‌داند. ملای روم باورمندی به جاودانگی را سبب رهایی از هراس مرگ می‌داند؛ لذا در فلسفهٔ بینشی مولوی، همان‌گونه که آدمی از خواب که به موت اصغر معروف است، هراسی به دل ندارد، از مرگ که همان موت اکبر است نیز نباید هراسی داشته باشد:

بر حواس خود نلرزی وقت خواب گرچه می‌گردد پریشان و خراب

(مولوی، ۱۳۶۵: ۱۷۷۱/۳)

در این زمینه، حکایت آن شخص که از کنار ویرانهٔ متروکه گذر کرد و از روی حیرت در دل با خود گفت: «پروردگار من چگونه این مردگان را زنده می‌کند؟» و پاسخ سروش الهی به او (همان: ۱۷۶۳/۳-۱۷۷۱) خواندنی است:

چشم بگشا حشر را پیدا ببین تا نمآند شبه‌ای در یوم دین
تا ببینی جامعی‌ام را تمام تا نلرزی وقت مردن ز اتمام

(همان: ۱۷۶۸/۳-۱۷۶۹)

- **ترک من دروغین و فارغ شدن از سیطرهٔ زمان:** تصور و تجسم پایان خط در آدمی، ترس و دلهره ایجاد می‌کند؛ اما زندگی فارغ از خود (منیت و بازی‌های ذهن) در آنات زمان جریان ندارد. زمان‌بندی به انسان تصور هستی می‌دهد و تصور پایان هستی به آدمی ترس و وحشت می‌بخشد؛ به همین سبب، مولانا فرمود:

گر ز قرآن نقل خواهی ای حرون خوان جمیع هُم لَدینا محضرون
محضرون معدوم نبودم نیک بین تا بقای روح‌ها دانی یقین

(مولوی، ۱۳۶۵: ۴/۴۴۴-۴۴۵)

- **عادت نکردن به خوشی‌ها و دلبستگی‌های جهان مادی:** مولانا معتقد است هرچه دلبستگی‌های آدمی به جهان، بیشتر شود و در نتیجه، استفاده از عالم فسادپذیر گسترش

بیشتری پیدا کند و آدمی به لذاذ آن عادتِ بیشتری کند، به همان نسبت، مرگ و ترس ناشی از آن با شدتِ بیشتری سراغش خواهد آمد و در نتیجه، شیرینی لذت حیاتِ دنیوی را به‌کام او تلخ خواهد کرد؛ به همین سبب می‌فرماید:

هرکه شیرین می‌زید، او تلخ مُرد
هرکه او تن را پرستد، جان بُرد
(همان: ۲۳۰۲/۱)

رنج‌های زندگی، بخشی از مرگ هستند. اگر آدمی با رنج‌های عالم هستی کنار بیاید و آشتی کند و آن را پذیرا باشد، با مرگ که رنجِ کل است نیز می‌تواند کنار بیاید و از آن نترسد: دان که هر رنجی زِ مردن، پاره‌ای است جزوِ مرگ از خود برانِ گر چاره‌ای است
(همان: ۲۲۹۸/۱)

- **تولد دوباره:** مرگ جزئی از طبیعت عالم هستی است و تولدی دوباره در پی دارد؛ زیرا هستی مادی به مرگ منتهی می‌شود و مرگ جزئی از فرایند عالم هستی است. جسم بشر نیز بخشی از هستی جهان مادی است و مطابق قانون هستی به خاک سپرده می‌شود. مولانا معتقد است همان‌گونه که برای درختان خشکیده در زمستان، دلپذیری، سرسبزی و طراوت پیش‌بینی می‌شود، برای آدمیان نیز که اشرف مخلوقات هستند، نباید مرگی درکار باشد. در قرآن مجید آمده است: «وَ أَحْيَيْنَا بِهِ بَلْدًا مِّمَّا كَذَلِكِ الْخُرُوجِ» (ق/۹)؛ یعنی: «به باران، زمین مرده را زنده ساختیم و بدین سان، پس از مرگ، سر از خاک بیرون می‌آورید». مولوی با استناد به آیاتی از این دست، تولد درختان بی‌باروبرگ در فصل بهار را یادآور رستاخیز می‌داند و می‌فرماید:

این درختان‌اند همچون خاکیان دست‌ها بر کرده‌اند از خاکدان
در زمستانشان اگرچه داد مرگ زنده‌شان کرد از بهار و داد برگ
(همان: ۲۰۱۸ - ۲۰۱۴)

- **پذیرش مرگ:** مولوی معتقد است اگر در برابر مرگ مقاومت نکنیم و آن را بپذیریم، می‌توانیم آگاهانه با آن مواجه شویم و در این صورت، هم مرگ را به تعویق می‌اندازیم و هم اینکه فلسفهٔ مرگ (رسیدن به آب حیات) را در همین رنج و مرگ و درد حاصل از آن خواهیم یافت؛ از این روی توصیه می‌کند:

همره غم باش و با وحشت بساز می طلب در مرگ خود عمری دراز

(همان: ۲/ ۲۲۶۵)

اروین یالوم نیز معتقد است آدمی هر قدر از فکر مرگ دور بماند، به همان میزان، زندگی را هم از خود دور کرده است (یالوم، ۱۳۹۶)؛ بنابراین، هرچه آگاهانه تر سراغ مرگ برویم، به همان اندازه ترس از آن نیز از ذهن ما خواهد رفت:

چون شنیدی شرح بحر نیستی کوش دائم تا در این بحر ایستی

(همان: ۱۴۶۶/۶)

- **بی تعلق بودن روح مجرد به بدن:** مولوی در فیه ما فیه، تعلق به تن و در نتیجه، ترس از مرگ جسمانی را بی مورد می داند؛ زیرا روح مجرد را تعلقی به بدن نیست و بنابراین، از مرگ تن نباید ترسید: «تو را به این تن، چه تعلق است؟ تو قائمی بی این و هماره بی این... . گر شب است، پروای تن نداری و اگر روز است، مشغولی به کارها. هرگز با تن نیستی. اکنون چه می لرزی برای این تن...؟ تو کجا و تن کجا...؟» (مولوی، ۱۳۹۰: ۱۸۳-۱۸۴)؛ همچنین انسان را نفس ناطقه‌ای می بیند که بدون بدن مادی، بدن دیگری هم دارد و بنابراین از جدایی و مفارقت روح از بدن نباید هراسی در دل داشته باشد:

آن تویی که بی بدن داری بدن پس مترس از جسم، جان بیرون شدن

(مولوی، ۱۳۶۵: ۳/ ۱۶۱۳)

در این میان، مرگ آگاهی برای یالوم، فرصتی برای پربار کردن زندگی از طریق ارزیابی آن، شفقت به دیگران، و عشق ورزیدن به همه چیز و همه کس است. در این زمینه گفته است: «وقتی که زندگی غنی تری داشته باشیم، وحشتمان از مرگ [آینده موهوم] کمتر می شود؛ به عبارتی، آگاهی از مرگ، ما را وادار می کند که اولویت‌ها را در نظر بگیریم» (همان). وی در حال زیستن و کار امروز را به آینده واگذار نکردن را توصیه می کند و می نویسد: «نمی توان زندگی کردن را به تعویق انداخت» (یالوم، ۱۳۸۶: ۵۰-۴۹)؛ زیرا اگر آدمی بخواهد آرزوهایش را دنبال کند، باید برای خود، معنا بیافریند (همان: ۲۶)؛ بدان جهت که معنا آفرینی برای زندگی مادی ترس از مرگ را تسکین می دهد. اروین یالوم فکر

مرگ را راهکاری مناسب برای قدردانی از لحظه‌لحظه‌های عمر می‌داند و مرگ‌آگاهی را منجی بشر معرفی می‌کند: «هرچند مادیت مرگ نابودمان می‌سازد؛ اما فکر مرگ نجاتمان می‌دهد» (یالوم، ۱۳۹۶: ۴۰-۳۹)؛ سپس داستانی از یکی از بیمارانش که به شوخی گفته بود: «سرطان روان‌رنجوری را درمان می‌کند» (همان) و دیگری گفته بود: «حیف که ناچار به این همه صبر شدم تا مبتلا به سرطان شوم و تازه بفهمم چطور در حال زیستن را دریابم» (همان)؛ نیز ایمان مذهبی و اعتقاد به جهان باقی را عاملی مؤثر برای مقابله با ترس از مرگ می‌داند؛ هرچند به قول خودش «هرگز پابند به دین خاصی نبوده است» (یالوم، ۱۳۹۶: ۱۶۹-۱۷۱). یالوم دو کارکرد اساسی برای واقعیت مرگ قائل است: «اول، اینکه می‌تواند چشم‌انداز زندگی فرد را دگرگون کرده و او را به سمت زندگی اصیل رهنمون کند و دوم، اینکه ترس از مرگ، سرچشمه اضطراب است و این اضطراب در نحوه شکل‌دادن به شخصیت انسان، مؤثر و تعیین‌کننده است» (یالوم، ۱۳۹۰: ۲۶۹). یالوم به عنوان یک راهکار غلبه بر ترس از مرگ، به ایده عشق به سرنوشت یا تقدیرگرایی که نیچه مطرح نموده، اشاره می‌کند که گفت: «اگر فردی سرنوشت خود را یک ضرورت بداند، در آن صورت، نه تنها باید آن را تحمل کند؛ بلکه باید حتی آن را دوست هم داشته باشد» (نیچه، ۱۳۹۰: ۵۵). یالوم باز متأثر از نیچه می‌گوید یکی از علل مهم ترس از مرگ، استفاده نکردن از فرصت‌ها و امکانات زندگی است یا به عبارتی، زندگی نکرده که حسرت آن را بر دل انسان می‌گذارد و این سخن نیچه که گفت: «بهنگام بمیر!» (نیچه، ۱۳۸۴: ۸۴)، اشاره به همین واقعیت دارد.

-در حال زیستن: یکی از مهم‌ترین سازوکارهای مقابله با ترس از گذشته (کمبودها، فرصت‌های ازدست‌رفته، ترس‌های روانی...) و حتی ترس از مرگ، در حال زندگی کردن است:

فکرت از ماضی و مستقبل بود چون از این دو رست، مشکل حل بود

(همان، ۱۳۶۵: ۱۷۷/۲)

زیستی در حال که سرشار از معنا و اصالت باشد و این درحالی است که اغلب انسان‌ها در گذشته یا آینده زندگی می‌کنند و کمتر کسی در حال می‌زید. مولوی معتقد است باید از

گذشته و آینده رها شد و دربند آن نبود؛ زیرا گذشته و آینده مانند گره‌هایی هستند که در نی افتاده‌اند و مانع عبور نفس و درآمدن صدا از نی وجود آدمی می‌شوند (مولوی، ۱۳۶۵: ۲۱۹۹/۱-۲۲۰۲). ملای روم در حال زیستن را سبب رهاشدن و مقابله با ترس از آینده موهوم می‌داند و به همین سبب، توصیه می‌کند:

صوفی ابن‌الوقت باشدای رفیق نیست فرداگفتن از شرط طریق
تو مگر خود مرد صوفی نیستی هست را از نسیه خیزد نیستی
(همان: ۱۳۳/۱-۱۳۴)

او قرن‌ها پیش از ظهور روان‌شناسی جدید، دربند زمان نبودن و به گذشته بازنگشتن، فرزند امروز بودن، رهایی از اسارت زمان و نوشدگی در لحظه را به مخاطبان خود توصیه می‌کند. مولوی و یالوم با روش درمانگری ویژه خود، راه‌حلی مناسب را برای رهایی از این‌گونه ترس در آدمی دارند. ترس‌های وجودی در آدمی (نگرانی از آینده موهوم) با یادآوری «مرگ‌باوری»، یعنی وقوف به کوتاهی عمر، بزرگ‌ترین نسخه روان‌درمانی، قرن‌ها پیش از ظهور روان‌درمانگران وجودگرایی مثل اروین یالوم است که از طریق روی آوردن به جهان معنویت و قدر لحظات زندگی را در جهت کسب تعالی روحانی دانستن تجویز می‌کند:

زهد و تقوا را گزیدم دین و کیش زانکه می‌دیدم اجل را پیش خویش
(همان: ۴۴۱/۶)

اما این‌که حال و به‌قولی «آن» و «لحظه» چه معنایی دارد، سورن کی‌یرکگور (soren kierkegaard)، نویسنده و فیلسوف اگزیستانسیالیسم مسیحی تعریف بسیار جالبی از آن دارد. وی معتقد است: «آن مفهومی است که نه به تقسیم‌بندی سه‌گانه زمان تعلق دارد و نه خارج از آن است؛ بلکه مجموعه‌ای از تمام این گزاره‌هاست» (هوشنگی، ۱۳۹۱: ۱۵۱)؛ همچنین وی بر این باور است که هر لحظه قبل از وقوع، آینده نام دارد و به محض واقع‌شدن، حال و درنهایت، تبدیل به گذشته می‌شود و این فرایند به طور دایم به صورت بی‌نهایت در حال تکرار است. و زمان، در حال پیوستن این لحظه‌ها به هم است... مفاهیمی مانند گذشته، حال و آینده همان

لحظات و آنات هستند که فرایند زمان را رقم می‌زنند (همان). مولوی قرن‌ها پیش از تفکر اگزیستانسیالیست‌هایی چون کی‌یر گکور در این مورد فرموده است:

هر نفس نو می‌شود دنیا و ما بی‌خبر از نوشتن اندر بقا
پس تو را هر لحظه مرگ و رجعتی است مصطفی فرمود: دنیا ساعتی است
(مولوی، ۱۳۶۵: ۱۱۴۲-۱۱۴۳)

ملای روم سعادت آدمی را درگرو زندگی در حال، آن‌هم با معناجویی و معنایابی می‌داند. او راز‌رهایی از هولناکی آینده‌ای را که از سر اضطراب و وهم ایجاد می‌شود، تنها و تنها در حال زیستن معرفی می‌کند. تام باتلر (tom Butler) معتقد است اگر آدمی می‌خواهد آرامش را در زندگی خود احساس کند، باید در لحظه حال حضور داشته باشد. از نظر او لحظه حال یعنی «همین حالا و زندگی کردن در زمان حال یعنی فارغ‌بودن از غم‌های گذشته و نیز نگرانی و اضطراب‌های آینده» (بودن: ۱۳۸۸).

۲-۳-۵. ترس از بی‌معنایی زندگی و راهکارهای علاج آن از نظر مولوی و یالوم

یکی از شاخصه‌های بنیادی اندیشه و شعر مولوی، معنادارکردن زندگی در ارتباط با هدف آفرینش عالم و آدم است؛ اهدافی همچون پرستش و عبادت، نیازمندی و عشق‌بازی با حق، احسان و افاضه:

چون عبادت بود مقصود از بشر شد عبادتگاه گُردنکش، سَقَر
ماخَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ این بخوان جز عبادت نیست مقصود از جهان
(مولوی، ۲۹۸۸/۳-۲۹۸۶)

مولوی به‌عنوان یک عارف، عامل اصلی معناداری زندگی را عشق به خداوند می‌داند و مرگ را جزو اصلی زندگی و عامل پیوند و تکامل روح به‌شمار می‌آورد (شیمل، ۱۳۸۹: ۳۸)؛ درمقابل، مارتین هایدگر معتقد است بشر در این دنیا پرتاب شده و یکی از عوامل اضطراب آدمی، «دریافت تهی‌بودن جهان» است (اکبرزاده و همکاران، ۱۳۹۳)؛ در حالی که اروین یالوم معتقد است افراد بشر موجوداتی درجست‌وجوی معنا هستند و یکی از آثار مثبت مرگ‌اندیشی، معنابخشی به زندگی است؛ همچنین گفته شده که براساس مبانی اگزیستانسیالیستی اندیشه یالوم، زندگی انسان از قبل و از ابتدا فاقد معنای مشخص از پیش

تعیین شده و در نتیجه، پوچ و بی‌معناست؛ زیرا انسان به این جهان هستی پرتاب شده و لذا یکی از مهم‌ترین ضرورت‌های زندگی انسان، ابداع یا جعل معنا برای زندگی است (جاسلسن، ۱۳۹۰: ۷۸). یالوم معتقد است چون انسان در قرن حاضر، منبع اصلی معنا را که دین است، از دست داده، باید با اراده و انتخاب خود، معنا را پیدا یا جعل کند. یالوم انسان را نیازمند معنا و نیز مقصد و مسیری می‌داند که او را در زندگی هدایت کند (یالوم، ۱۳۹۵: ۵۸۵-۵۸۶). به باور یالوم معنا را باید غیرمستقیم و با درگیر شدن با مسائل وجودی پیدا کرد و بزرگ‌ترین وظیفه درمانگر، برداشتن موانع موجود در برابر یافتن معنا و رفع نگرانی‌های بنیادین است (همان، ۱۳۹۰ الف: ۱۶۸). یالوم سرچشمه معنا را در سه چیز می‌داند: ارزش‌ها، دلواپسی‌های غایی و فرهنگ. به عقیده او مرگ به عنوان یک موقعیت مرزی، موجب خارج شدن بشر از روزمرگی، و توجه به نفس وجود و بودن و در نتیجه، معنای زندگی می‌شود؛ لذا، یکی از راهکارهای معنابخشی به زندگی و رهایی از پوچی و بی‌معنایی، مواجهه با موقعیت‌های مرزی (حوادث تکان‌دهنده زندگی) است. «معنا ارزش‌ها و راه‌ورسم رفتار را به ما می‌آموزد و ما در جهان بی‌معنا و نامطمئن به دنبال معنا و اطمینان هستیم» (یالوم، ۱۳۸۶: ۱۰-۱۱).

۳. نتیجه‌گیری

یکی از اساسی‌ترین دغدغه‌های فکری مولوی و یالوم پرداختن به انسان و مسائل وجودی او از قبیل: ترس‌ها و نگرانی‌های بنیادین بشر می‌باشد؛ از آنجایی که این ترس‌ها سرچشمه ناخوشی‌های روحی و روانی آدمی هستند، در این جستار به بررسی ترس‌های مشترک این دو و راهکارهای علاج آن‌ها، علی‌رغم تفاوت برخی از شیوه‌های هر کدام، پرداختیم. قبل از هر چیز باید دانست که در بینش فکری مولوی تنها ترس از فراق و هجران از معشوق الهی و نیز ترس از ماسوی الله ترسی مطلوب و محمود و در مقابل، در نگاه روانشناسی یالوم به مقوله ترس اغلب به عنوان یک عامل حفاظت‌گر و مطلوب نگریسته می‌شود. برخی از ترس‌ها از راه کارهای مشترک علی‌رغم تفاوت در مبانی فکری و محتوایی این گونه ترس‌ها به شرح زیر است:

- قصه درمانی؛ غم غربت و معالجه آن از طریق علم به شادی آفرینی غم غربت، عشق ورزیدن، موت اختیاری و ترکِ منِ کاذب، پناه به نیکان. و از نظر یالوم، تسکین از طریق مواجه شدن با ترس و ایجاد رابطه عشق و دوستی با دیگران، روی آوردن به فعالیت‌های هنری ادبی و خلق آثار مختلف در سایه هنر از راه موسیقی، شعر و ادبیات مطرح می‌شود. هرچند یالوم رهایی از آن را بی درمان می‌داند.

- ترس از آزادی از دیگر مباحث مشترک میان این دو است. مولوی ترک تدبیر خود و توسل به تدبیر الهی (جبر عاشقانه) از طریق روی آوردن به دنیای عشق و عرفان را عامل علاج این گونه ترس معرفی می‌کند؛ در عوض یالوم به ندای درون روی می‌آورد. مولوی در این زمینه به عشق و یالوم به عقل تکیه می‌کند.

- هر دو ترس از مرگ را از ترس‌های وجودی می‌دانند. مولوی رهایی از این نوع ترس را از طریق: معنا دهی به مرگ از طریق روی آوردن به عشق الهی، باورمندی به جهان باقی، ترکِ منِ دروغین، عادت نکردن به خوشی‌ها و دلبستگی‌های مادی و اعتقاد به پذیرش مرگ می‌داند و در مقابل، یالوم مرگ آگاهی را به عنوان راهکاری برای رهایی از نگرانی از آینده موهوم مطرح می‌کند و مرگ را فرصتی جهت پربار کردن زندگی از طریق عشق ورزیدن به همه چیز و همه کس و زندگی را غنی کردن می‌داند، او فکر مرگ را راهکاری جهت قدردانی از لحظه‌های عمر و از این جهت منجی بشر می‌داند.

- مولوی و یالوم در جهت معالجه ترس از پوچی و بی معنای زندگی به معنایابی توصیه می‌کنند، با این تفاوت که مولوی عشق الهی را معنای زندگی و آن را یافتنی می‌داند و یالوم اعتقاد به پوچی را با معناسازی و معنابخشی به زندگی برطرف می‌کند.

- درنهایت، ماهیت ترس از نگاه مولوی اغلب روحانی-معنوی و از سنخ عرفانی است و در مقابل ترس‌های یالوم مربوط به حیات روانی و وجودی و از سنخ فلسفی است؛ بدین سبب راهکارهای مولوی در مقابله با ترس از جنس عرفانی-معنوی است؛ اما راهکارهای یالوم از جنس راه‌حل‌های فلسفی و روانی است.

در نتیجه می‌توان گفت که درمقوله ترس‌های وجودی و علاج آن‌ها شباهت اندیشه مولوی با یالوم صوری و اختلاف آن‌ها مبنایی و محتوایی است.

جدول ۱. بررسی محتوایی وجوه اشتراک و افتراق بین افکار مولوی و یالوم

ردیف	وجوه اشتراک	وجوه افتراق
۱	هردوی آنان انسان را مرکز توجه قرار داده‌اند.	تفاوت در مبانی فکری
۲	رویکرد وجودی به انسان دارند.	مولوی بحث انسان را از جهت پیوند با حقیقت الهی و یالوم برخلاف او انسان‌محوری محض را مطرح می‌کند.
۳	توجه هردو به نگرانی‌ها و ترس‌های وجودی	مولوی علاوه بر اعتقاد به ترس‌های وجودی، نگرشی معرفتی به قضایا دارد.
۴	دعوت به خودشناسی	انگیزه دعوت به خودشناسی درباره مولوی، خداشناسی و درباره یالوم، انسان‌محوری صرف است.
۵	دعوت به خودشکوفایی و کمال	معنا دار کردن زندگی از طریق عشق به خالق هستی در مورد مولوی و قرار گرفتن در موقعیت‌های مرزی در مورد یالوم.
۶	دعوت به خودآگاهی و مواجهه با واقعیت‌های هشداردهنده زندگی	تفاوت در محتوای خودآگاهی.
۷	دعوت به ایجاد تغییر بنیادین در سبک زندگی	علم به شادی آفرینی، عشق ورزی، روی آوردن به مردان خدا و.. در مورد علاج غم غربت مولوی و روی آوردن به فعالیت‌های هنری و.. از دید یالوم.
۸	هر دو معتقدند شخصیت و هویت انسان از تعامل او با ساحت‌های مختلف هستی با خود، دیگران، جهان طبیعت و از نظر مولوی، خدا، شکل می‌گیرد.	رهایی از ترس از مرگ از طریق ترک من کاذب عادت نکردن به خوشی‌ها و دلبستگی‌های این جهانی، بی‌تعلقی روح به بدن تولد دوباره‌ها.. در مورد مولوی و غنی کردن زندگی و در حال زیستن از نگاه یالوم.
۹		روی آوردن مولوی به جبر خاصه اختیاری؛ روی آوردن یالوم به ندای درون

منابع

الف) کتاب‌ها

- ۱- قرآن مجید.
- ۲- بودن، تام باتلر، (۱۳۸۸). خلاصه کتاب برتر درزمینه موقعیت، مترجم: صادق خسرونژاد، تهران: راشین.

- ۳- جاسلسن، روتلن، (۱۳۸۹). اروین یالوم، روان‌درمان‌گر قصه‌گو، روان‌درمانی و موقعیت انسانی، مترجم: سپیده حبیب، تهران: نشر دانژه.
- ۴- جاسلسن، روتلن، (۱۳۹۰). اروین یالوم، مترجم: سپیده حبیب، تهران: دانژه.
- ۵- رحیم‌نژاد، سلیم، (۱۳۶۴). حدود آزادی انسان از دیدگاه مولوی (جبر و اختیار)، تهران: طهوری.
- ۶- سارتر، ژان پل، (۱۳۸۲). هستی و نیستی، مترجم: عنایت‌الله شکیباپور، تهران: دنیای کتاب.
- ۷- سلیگمن، مارتین، و روزنمان، دیوید، (۱۳۸۲). روان‌شناسی نابهنجاری (آسیب‌شناسی روانی)، مترجم: یحیی سیدمحمدی، تهران: ساوالان.
- ۸- شولتز، دوان، و سیدنی، شولتز آلن، (۱۳۹۵). نظریه‌های شخصیت، مترجم: یحیی سیدمحمدی، تهران: ویرایش.
- ۹- شولتز، دوان، و سیدنی، شولتز آلن، (۱۳۸۱ / ۱۹۹۸). نظریه‌های شخصیت، مترجم: یحیی سیدمحمدی، تهران: ویرایش.
- ۱۰- شیمیل، آنه‌ماری، (۱۳۸۹). شکوه شمس، مترجم: حسن لاهوتی، تهران: علمی و فرهنگی.
- ۱۱- صاحبی، علی، (۱۳۸۹). قصه‌درمانی (گستره تربیتی و درمانی تمثیل)، تهران: ارجمند.
- ۱۲- غزالی طوسی، امام محمد، (۱۳۷۸). کیمیای سعادت، ج ۱ و ۲، به‌کوشش حسین خدیوچم، تهران: علمی و فرهنگی.
- ۱۳- قائمی، امن، (۱۳۹۲). آگزستانسیالیسم ادبی، تهران: علمی و فرهنگی.
- ۱۴- مصفا، محمدجعفر، (۱۳۹۳). بایر بلخ (کاربرد مثنوی در خودشناسی)، تهران: نفس.
- ۱۵- مولوی، جلال‌الدین محمد، (۱۳۶۵). مثنوی معنوی، تصحیح رینولد الن نیکلسون، تهران: مولی.
- ۱۶- مولوی، جلال‌الدین محمد، (۱۳۹۰). فیه ما فیه، شرح: کریم زمانی، تهران: انتشارات معین.
- ۱۷- مولوی، جلال‌الدین محمد، (۱۳۹۷). غزلیات شمس تبریز، شرح: محمدرضا شفیعی کدکنی، تهران: انتشارات سخن.
- ۱۸- نیچه، فردریش، (۱۳۹۰). این است انسان، مترجم: سعید فیروزآبادی، تهران: نشر جامی.

- ۱۹- یالوم، اروین، و جاسلسن، روتلن، (۱۳۸۹). روان‌درمان قصه‌گو، مترجم: سپیده حبیب، تهران: دانش.
- ۲۰- -----، (۱۳۸۴). نیچه گریست، مترجم: سپیده حبیب، تهران: کاروان.
- ۲۱- -----، (۱۳۸۶). دژخیم عشق، مترجم: غلام‌حسین سدیر عابدی، تهران: نشر ترانه.
- ۲۲- -----، (۱۳۹۰ الف). روان‌درمانی آگزیستانسیال، مترجم: سپیده حبیب، تهران: نشر نی.
- ۲۳- -----، (۱۳۹۰ ب). موهبت روان‌درمانگری، مترجم: مهشید پاشایی، تهران: نشر ققنوس.
- ۲۴- -----، (۱۳۹۳). مسئله اسپینوزا، مترجم: حسین کاظمی یزدی، تهران: نشر صادق.
- ۲۵- -----، (۱۳۹۶). خیره به خورشید، مترجم: مهدی عنبرایی، تهران: نیکوشر.
- یوسف‌پور، محمدکاظم، (۱۳۸۰). نقد صوفی، تهران: روزنه.

ب) مقاله‌ها

- ۱- اکبرزاده، فریبا؛ دهباشی، عبدی، و جعفر شانظری، (۱۳۹۳). «بررسی و تحلیل تطبیقی مرگ و رابطه آن با معنای زندگی از دیدگاه مولوی و هایدگر»، مجله علمی- پژوهشی الهیات تطبیقی، ۵، ش ۱۱، ص ۲۰-۱.
- ۲- امیری، مهسا، و علی‌زمانی، امیرعباس، (۱۳۹۷). «بررسی تنهایی آگزیستانسیال در دنیای مدرن و روش‌های مواجهه با آن با تکیه بر آرای اروین یالوم»، مجله غرب‌شناسی بنیادی دوره، ش ۱ (پیاپی ۱۷)، ص ۲۲-۱.
- ۳- سلمان‌پور، راضیه، اشرف‌زاده، رضا، و فاضلی، محمد، (۱۳۷۹). «اضطراب تنهایی و رفع آن از دیدگاه یالوم و مولانا»، مجله ادبیات تطبیقی دانشگاه آزاد اسلامی واحد جیرفت، ۱۲، ش ۴۷، ص ۳۳۶-۳۱۳.
- ۴- سلمان‌پور، راضیه، (۱۳۹۷). «تأثیر ارتباط انسانی بر کاهش اضطراب از دید یالوم و مولانا»، فصلنامه تخصصی زبان و ادبیات، ۱۴، ش ۱۶، ص ۳۲-۱۱.

۵- مظاهری، حبیب، و علی‌زمانی، امیرعباس، (۱۳۹۶). «بررسی مواجهه با رنج آزادی اگزیستانسیال و راه‌های گریز از رنج آزادی از منظر اروین یالوم و مولانا»، جستارهای فلسفه دین، س ۲، ش ۱۳، ص ۸۹-۱۰۷.

۶- هوشنگی، مجید، (۱۳۹۱). «تحلیل مفهوم ترس در رساله قشیریه براساس ملاحظات سورن کی یرگگور»، دوفصلنامه حکمت معاصر (دانشگاه تربیت مدرس)، د ۳، ش ۲۰، ص ۱-۱۶۲