

نشریه علمی

پژوهشنامه ادبیات تعلیمی

سال دوازدهم، شماره چهل و پنجم، بهار ۱۳۹۹، ص ۱۸۶-۱۵۷

## **راهکارهای مولانا برای مقابله با ترس‌های مذموم در مثنوی با نگاهی به دیدگاه روان‌شناسان**

پرستو یمینی\* - دکتر کامل احمدنژاد\*\*

دکتر فریده محسنی‌هنجری\*\*\* - دکتر افسانه لطفی‌عظیمی\*\*\*\*

### **چکیده**

مولانا در آموزه‌های عرفانی خویش، همه ابعاد شخصیت انسان را مورد توجه قرار داده است و برای هریک از بیماری‌های ذهنی و روانی او راهکار ارائه می‌کند. یکی از بیماری‌های ذهنی وهمی که او در مثنوی معنوی به آن پرداخته شده، ترس است. مفهوم ترس از نگاه کل‌نگر او، به دو نوع ترس مذموم و ممدوح تقسیم می‌شود؛ ترس مذموم که مورد نظر ماست از من دروغین و کاذب ناشی می‌شود؛ هرچند مولوی ترس را معمار اصلاح جهان مادی و در جای خود مفید می‌داند. راهکارهایی که برای مقابله و رهایی از ترس‌های مذموم که برخی از زمینه‌های فکری ایجادگر آن ترس از مرگ، غم غربت و تنهایی وجودی، ترس از قضا و مشیت، ترس از شرّ اَضداد، ترس از اختیار و آزادی انتخاب، ترس از گناه و... است، از نگاه تیزبین او رویکرد به دین و مذهب، توبه، توکل و

---

\* دانشجوی دکتری زبان و ادبیات فارسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب st\_p\_yamini@azad.ac.ir

\*\* استادیار زبان و ادبیات فارسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب (نویسنده مسؤول)

kamel.ahmadnejhad@gmail.com

\*\*\* استادیار زبان و ادبیات فارسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب f\_mohseni@azad.ac.ir

\*\*\*\* استادیار زبان و ادبیات فارسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب a\_lotfi@azad.ac.ir

تاریخ پذیرش ۹۸/۱۰/۲۱

تاریخ وصول ۹۸/۷/۹

تسلیم، یافتن من حقیقی (گنج درون)، ترک فرافکنی، پذیرش تعارضات درونی و استفاده از موهبات آن، هیچ نخواستن در سایه فقر و فناى عرفانى، آشنای با سازوکارهای گناه در جهت رشد و تعالی و... است. پژوهش حاضر به صورت توصیفی تحلیلی و با ابزار کتابخانه‌ای انجام شده است. در این جستار از آنجایی که مقوله ترس به حوزه روان‌شناسی نیز مرتبط می‌شود و مولوی از قرن‌ها پیش از روان‌شناسان امروز به ارائه مفاهیم درمانی (هرچند بار رویکرد و اهدافی متفاوت) پرداخته است، (غیر از دیدگاه روان‌شناسی تحلیلی کارل گوستاو یونگ) از روان‌شناسان انسان‌گرا و وجودگرایی مثل رولومی، اریک فروم، ویکتور فرانکل، اروین یالوم، ابراهام مزلو، سورن کرکگور، کارن هورنای و... استفاده می‌شود تا هم به غنا و گسترده‌گی این مفاهیم بیفزاییم و هم به اثبات این مهم که مولوی قرن‌ها پیش از روان‌شناسی امروز به مفاهیم و سازوکارهایی برای مقابله با ترس دست یافته که می‌تواند از خلال قصه‌های مثنوی به‌طور آشکار و یا ضمنی مورد استفاده آیندگان قرار بگیرد؛ لذا آموزه‌های پیشینیان ادب و عرفان ایرانی را نباید دست‌کم گرفت.

## واژه‌های کلیدی

مثنوی معنوی، ترس مذموم، زمینه‌های ترس، راهکارهای ترس، دیدگاه روان‌شناسان.

### ۱. مقدمه

مثنوی معنوی همچون کَشکولی لبریز از یافته‌ها و تعالیم متنوع برای نوع بشر است. مولوی دغدغه انسان دارد و بر آن است تا در جهت ایجاد زمینه تغییر صحیح و اصولی در نگرش آدمی، دیدگاهی فراهم آورد که به کمک آن بتوان رشد و تعالی فکری و عملی برای همه افراد بشر فراهم کند.

مفاهیم عرفانی و به‌ویژه افکار و آرای مولوی، رهایی از قید تعلقات دنیوی را در جهت نیل به آرامش درونی توصیه می‌کند. در این میان ترس به‌عنوان یک عامل اصلی و بنیادین در نگرش و رفتار آدمی می‌تواند به شرط کاذب بودنش، مانعی بزرگ در زندگی معنوی و حتی مادی انسان محسوب شود. ترسی که همچون تیغی دولبه از یک سو عامل آبادانی و

معماری جهان و مفید در سازوکار دنیاست و مولوی بابت آن خدا را شاکر است؛ زیرا سبب تلاش و به‌قول مولوی «جان در کار باختن» و از سوی دیگر مکروه و ناخوشایند است بدان جهت که ناشی از من کاذب و دروغین و در عین حال وابستگی به اشیا و اموراتی است که در اساس مجاز می‌باشند؛ لذا روان آدمی را می‌خلد و روح را از تعالی باز می‌دارد. از آنجایی که نگاه مولوی خدامحور است، ترس‌هایی که ریشه آن من کاذب و ناشی از نیافتن گنج درون (من حقیقی) باشد، می‌تواند ابزار هبوط روح آدمی به اسفل السافلین رنج، ترس و اضطراب شود.

دلسوزی عالمانه و خالصانه مولوی به نوع بشر سبب شده تا از درمان‌هایی هوشمندانه برای رهایی از این ترس‌های مذموم در جهت ایجاد سلامت عاطفی و روانی تدارک ببیند؛ اما از آن جهت که ترس در حوزه روان‌شناسی نیز مطرح است و عرفایی چون مولانا قرن‌ها پیش از ظهور روان‌شناسی جدید، علم النفس و کاویدن روان انسان برای شناخت معشوق ازلی را به حکم «مَنْ عَرَفَ نَفْسَ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ» ضروری می‌دانستند. بر آن هستیم تا در این پژوهش هرجا که نکته‌ای مشابه و یا در تضاد با افکار مولوی در زمینه مورد تحقیق دیدیم، برای غنای بحث و گسترده کردن مفاهیم ارزشمند و انسان‌ساز کلام وی بیفزاییم تا هم نظرات مشابه و هم نظرات مخالف آنان را در مقوله راهکارهای مقابله با ترس‌های مذموم دریابیم و هم مخاطب این جستار را به این باور سوق دهیم که عرفای کهن، قرن‌ها پیش از یافته‌های روان‌شناسی امروز، به مفاهیمی دست یافته‌اند که به‌رغم گردوغبار قرن‌ها و سال‌ها از طراوت و تازگی آن، به هیچ روی کاسته نشده است، بلکه با هر کشف جدیدی از دانش امروز، نکته‌ای زیر خاکستر کلام مولانا جان مشتاقان را در فهم و درک موضوعاتی که به قول وی «درنیابد کوه را یک پرّ کاه»، شعله‌ور کند.

از آنجا که تفکرات روان‌شناسان انسان‌گرا و وجودگرا به افکار معنوی مولوی نزدیک‌تر به نظر می‌رسد، در این جستار غیر از استفاده از آرا و نظریات کارل گوستاو یونگ (روان‌درمانگر تحلیلی) از آرای اروین یالوم، رولومی، آبراهام مزلو، اریک فروم، سورن کرکگور، ویکتور فرانکل، کارن هورناری و... سود جستیم. اما با توجه به محدودیت زمان و وسعت این پژوهش، امکان دسترسی و استفاده از بسیاری از نظریات جالب توجه

روان‌شناسان دیگر نیست؛ لذا از میان رویکردهای فکری متنوع در میان روان‌شناسان به این شخصیت‌های ذکر شده بسنده می‌شود.

شایان ذکر است ضرورت این پژوهش در آن است که اگر ترس‌های وجودی و یا معرفتی بشر و راهکارهای مقابله با آن شناخته و درمان نشود، عوارض و عواقب خطرآفرینی به دنبال خواهد داشت.

### ۱-۱. اهداف و پرسش‌های پژوهش

مهم‌ترین هدف ما در این جستار، بررسی زمینه‌ها و راهکارهای مقابله با ترس‌هایی است که روان آدمی را می‌خلد.

تعیین حدّ میان ترس مذموم و ممدوح از نگاه مولانا در مثنوی معنوی و شناخت زمینه‌ها و راهکارهای مقابله با ترس‌های مذموم از اهداف دیگر این پژوهش است؛ از آن جهت که با درک صحیح مفهوم ترس و انواع آن در مثنوی می‌توان ترس‌های وجودی و معرفتی را از ترس‌آگاهی تشخیص داد. در این جستار برای رسیدن به این اهداف، در ابتدا به شرح مفهوم ترس به‌عنوان یک مانع سلوک و شیوه‌های مقابله با تکیه بر ترس مذموم می‌پردازیم. همچنین تعریف صحیح مفهوم ترس‌آگاهی به‌عنوان عامل تعالی روح در مثنوی معنوی، انجام پژوهش حاضر را ضروری کرده است. مهم‌ترین پرسش‌هایی که در این جستار به آن پاسخ می‌دهیم، عبارت‌اند از:

- از نگاه عارفانۀ مولوی، ترس‌های آدمی به چند نوع کلی تقسیم می‌شوند؟

- زمینه‌های ایجادگر ترس‌های مذموم کدام‌اند؟

- راهکارهای مفید و کارسازی که می‌توانند برای درمان ترس مذموم مفید باشند و در

عین حال قابل مقایسه و یا مقابله با روان‌شناسان منتخبی که علت انتخابشان داشتن

ویژگی‌های مشابه با مولوی است، کدام‌اند؟

### ۲-۱. پیشینه تحقیق

درباره آرا و اندیشه‌های مولوی آثار بسیاری نوشته شده است. همچنین به‌صورت

میان‌رشته‌ای و در ارتباط با علوم دیگر، تحقیقات درخور توجهی انجام پذیرفته است؛ لیکن

در مورد موضوع ترس، زمینه‌ها و راهکارهای مقابله با آن به‌ویژه در قیاس با نظریات

روان‌شناسان منتخب، تحقیقات مستقل و درخور اعتنایی به عمل نیامده است و به نظر می‌رسد پژوهش حاضر از این حیث بکر و تازه باشد؛ با این‌همه برخی از کتاب‌ها، مقاله‌ها و... که به‌طور ضمنی راهگشای ما در این جستار هستند، به شرح زیر است:

— محمدجعفر مصفا (۱۳۹۸) در کتابی با عنوان *با پیر بلخ (کاربرد مثنوی در خودشناسی)*، به تحلیل افکار مولوی در جهت بیداری و گشودن بندهای نفسانی از وجود آدمی می‌پردازد. در این اثر، دو ترسیم کلی از انسان شده است: ۱. ترسیم هستی زشت و آلوده‌ای که گرفتار آن است (من کاذب و دروغین). ۲. هستی پاک و شکوهمندی که سرشار از زیبایی و معنویت هست (من حقیقی).

— اروین یالوم (۱۳۹۶) در کتاب *خیره به خورشید (غلبه بر هراس از مرگ)*، به ذکر مشکلاتی که ترس از مرگ در آدمی ایجاد می‌کند، می‌پردازد و سپس برای غلبه بر ترس از مرگ نکات مفیدی مطرح می‌کند.

— امیرحسین ماحوزی (۱۳۸۹) در مقاله‌ای با عنوان «مولانا و مفهوم من» با تأکید بر دو کتاب *مثنوی معنوی و کلیات شمس*، مفهوم «من» را در دو سطح «من دروغین» و «من حقیقی» متمایز می‌کند.

— فاطمه تقی‌یاره (۱۳۹۱) در مقاله‌ی خویش با عنوان «استخراج مؤلفه‌های روان‌درمانگری وجودی از اندیشه جلال‌الدین محمد مولوی» به بررسی انواع روان‌درمانگری آثار مولانا از منظر مکتب روان‌شناختی وجودی پرداخته و در خلال تحقیق، بخشی را به بررسی ترس‌آگاهی و وابسته‌های هستی‌شناختی آن در عصر حاضر اختصاص داده است.

— زهرا نصر اصفهانی و مائده شیری (۱۳۹۳) در مقاله‌ی خود با عنوان «هفت شیوه روان‌درمانی در مثنوی»، هفت شیوه روان‌درمانی شعردرمانی، عرفان (عشق)، رؤیا و خواب، مذهب، واقعیت، طنز و معنادرمانی را مطرح می‌کنند.

— نرجس کوچکی و همکاران (۱۳۹۷) در مقاله‌ای با عنوان «تجربه دینی مولوی در مثنوی بر اساس الگوی گلاک و استارک»، تجربه‌های دینی مولانا در مثنوی را از منظر آراء جامعه‌شناسان معرفت‌گرای آمریکایی، گلاک و استارک، در چهار سطح شناخت، توجه، ایمان و ترس بررسی کرده‌اند.

- نسربین کاظم‌پور (۱۳۹۲) در مقاله «معانی خوف و رجا در قرآن و تأویل آن در مثنوی»، به بررسی مفهوم خوف و رجا در قرآن پرداخته و سپس مفهوم خوف را در سایه رجا معنا کرده و خوف را در ترس از خدا و گناه خلاصه کرده است.

### ۳-۱. روش تحقیق

این پژوهش به شیوه توصیفی تحلیلی انجام شده و ابزار گردآوری داده‌های تحقیق کتابخانه‌ای و فیش‌برداری است. نگارنده در ابتدا با شناسایی و مطالعه منابع و مآخذ مورد نیاز از کتابخانه‌ها، مراکز پژوهشی و سایت‌های معتبر، به کار فیش‌برداری از آن‌ها پرداخته است. سپس بر اساس این داده‌های خام مستخرج از آن مآخذ، به نظم‌دهی و طبقه‌بندی اطلاعات بر اساس ساختار کلی مقاله اقدام کرده و در نهایت بر اساس این یافته‌ها، به تحلیل و توصیف مفاهیم و اغراض مورد نظر پرداخته است. با مطالعه آثار روان‌شناسان به نظر می‌رسد که کارل گوستاو یونگ (بنیان‌گذار روان‌شناسی تحلیلی) و نیز روان‌شناسان انسان‌گرا و یا وجودگرایی مثل سورن کرگکور، رولومی، آبراهام مزلو، اریک فروم، اروین یالوم و... در این حوزه تحقیق کارآمد هستند؛ بنابراین با مطالعه و انتخاب بخش‌هایی از تفکرات آن‌ها آنچه را که در این پژوهش به کار می‌آید، بر اساس یافته‌های مولوی (در شش دفتر مثنوی) تنظیم و تحلیل کرده است.

### ۲. بحث و بررسی

#### ۲-۱. ترس و انواع آن در مثنوی

در نگاه مولانا خداوند متعال ستون جهان هستی را از ترس آفریده است و هرکسی از روی ترس در پی کاری جان خود را صرف می‌کند:

حق ستون این جهان از ترس ساخت هر یکی از ترس جان در کار باخت

(مولوی، ۱۳۶۵: ج ۶، ۲۲۰۱)

این بیم و ترس است که آدمی را به تکاپو وامی‌دارد، خواه منبع آن من کاذب باشد و خواه من حقیقی؛ هرچند ترس‌های این دو در طول حیات انسان در تعارض و کشاکش با یکدیگرند و نزاع آن‌ها پیوسته ادامه دارد. بر اساس انسان‌شناسی قرآنی و عرفانی، انسان

یک موجود دو بُعدی است که دائم در درون و بیرون میان این دو بُعد مادی (من کاذب) و روحانی (من حقیقی) در کشاکش و تعارض است؛ باشد که جنبه روحانی غالب شود؛ لذا در فیه مافیه آورده است: «احوال آدمی همچنان است که پر فرشته را آورده‌اند و بر دم خری بسته‌اند تا باشد که آن خر از پرتو و صحبت فرشته، فرشته گردد. زیرا که ممکن است که خر، هم‌رنگ او شود و فرشته گردد» (همو، ۱۳۹۰: ۲۹۹).

در آموزه‌های عرفانی و دینی خاصه مکتب مولانا آدمی با فطرتی الهی و من حقیقی زاده می‌شود. مولانا با استعاره «بابا» در مفهوم «حضرت حق» به فطرت پاک انسان و گرایش تدریجی او به من کاذب و گرفتار شدن در زندگی پوچ روزمرگی اشاره دارد (زمانی، ۱۳۹۳: ج ۱، ۲۵۱).

در مکاتب روان‌شناختی نیز اعتقاد بر آن است که آفرینش نخستین انسان با من حقیقی همراه است و به تدریج محیط پیرامون و شرایط زیستی من دروغین را بر شخصیت پاک انسان مسلط می‌کند و این کشمکش و تعارض تا زمان رهایی مطلق فرد از تعینات من کاذب ادامه دارد. برای مثال، دونالد وینیکات در نظریه روان‌کاوی کارکرد آبژه خویش معتقد است که نوزاد با توان بالقوه فردیت بی‌همتا از شخصیت با خود راستین (True self) و من حقیقی متولد می‌شود؛ اما زمانی که شخص مراقب چیزی از خود را جایگزین حالت خودانگیخته نوزاد می‌کند، کودک خواهد کوشید با ایجاد سازمان شخصیتی ثانویه (واکنشی) خود دروغین یا من کاذب (Falls self) از خود دفاع کند. هدف از پیدایش من کاذب، محافظت از من حقیقی در برابر نابودی است. ممکن است عمل کردن به شیوه من کاذب، موفقیت‌های ظاهری را در پی داشته باشد اما به واسطه تهی بودن خودی که زندگی فرد را مدیریت می‌کند، به تدریج انسان احساس یکنواختی، افسردگی و عدم خودانگیختگی می‌کند که منشأ تمام اختلالات روانی است (Ogden, 1993: 158-131).

تعارض و کشمکش میان من حقیقی و من کاذب، موجب پیدایش دو نوع نگاه و تعریف از رویکردها و کارکردهای انسان می‌شود؛ برای مثال عقل جزوی و کلی، عشق مجازی و حقیقی یا الهی، ترس مذموم و ممدوح یا ترس آگاهی و ... . مولانا علاوه بر تفکیک و تمایز این دو نگاه متضاد برای رفع دیدگاه‌های منفی و مذموم من کاذب،

راهکارها و راه‌حل‌های مناسبی را برای مخاطب خویش توصیه می‌کند تا با تعالیم معرفتی حجاب من کاذب برداشته شود و به من حقیقی برسد.

مولانا در ابیات زیر برای من کاذب از نماد «دیو» استفاده کرده و برای من حقیقی نماد «دین» را برگزیده و در حقیقت ترس را به دو دسته شیطانی و الهی تقسیم کرده است:

تو چو عزم دین کنی با اجتهاد دیو بانگت بر زند اندر نهاد...

تو ز بیم بانگ آن دیو لعین واگریزی در ضلالت از یقین...

باز بانگی بر زند بر تو ز مکر که بترس و بازگرد از تیغ فقر

(همان: ج ۳، ۴۳۲۶-۴۳۳۴)

با توجه به نگاه مولانا به دو دسته ترس شیطانی و الهی، ما نیز آن‌ها را در دو سطح مذموم و ممدوح بررسی می‌کنیم.

#### - ترس ممدوح یا ترس آگاهی در مثنوی

ترس ممدوح ترسی است که از روی آگاهی و معرفت باشد. روان‌شناسان به این نوع ترس، ترس آگاهی (anguish) می‌گویند و آن را متفاوت از اضطراب ناشی از هیبت می‌دانند (Clark, 1958: 128). ترس آگاهی (یا به تعبیر عرفا حیرت و هیبت) مقدمه انس و شناسایی است و حال آنکه قلق و اضطراب (anxiety) مقدمه پریشانی خاطر و عین تفرقه است (میلون، ۱۳۵۲: ۶۸).

ترس آگاهی، ترس از مطلق است نه ترس از مقید. ترس امری است مربوط به ادراک دو مفهوم زمان و مکان؛ حال آنکه ترس آگاهی ادراک معنای مجرد از زمان و مکان است. اگر ترس آگاهی نمی‌تواند متعلق بحث روان‌شناسی باشد، به این دلیل است که روان‌شناسی جدید اساساً حلولی است و از اینجاست که وصف احوال در روان‌شناسی متداول مستلزم قلب ماهیت آن است (مستعان، ۱۳۸۶: ۱۱۰). کرکگور در کتاب مفهوم ترس آگاهی، انسان‌شناسی فلسفی خود را تأسیس می‌کند. او ترس آگاهی را سرگیجه آزادی می‌شناسد و به مطالعه عمیق نفس انسانی می‌پردازد (Kierkegaard, 1983: 61). وی معتقد است تنها آن‌کس که تشویش را شناخته است، آرامش می‌یابد (Ibid: 155).

ترس آگاهی و هیبت در بیشتر کتب صوفیه مسلمان ذکر شده و از لوازم ذات آدمی

است (مولوی، ۱۳۶۵: ج ۱، ۱۴۳۰؛ ج ۳، ۴۳۴۰-۴۳۴۱؛ ج ۵، ۴۰۹۸؛ ج ۶، ۴۳۴۶). در نگاه الهی مولوی، یکی از مهم‌ترین زمینه‌های ترس ممدوح ترس از خداوند سبحان است: **ترس از خدا:** یکی از چهار مؤلفه تجربه دینی از دیدگاه جامعه‌شناسان معرفت‌گرای آمریکایی، چارلز گلاک و رادنی استارک، ترس و خوف است (گلاک و استارک، ۱۳۷۲: ۲۲-۲۶). ترسی که گلاک و استارک مطرح کرده‌اند «همان احساس هراسی است که بعضی وقت‌ها در برابر خداوند به انسان دست می‌دهد» (سراج‌زاده، ۱۳۸۴: ۱۷۲). به عقیده وین پراودفوت (Wayne Proudfoot) «ترس دینی همان ترس عادی است که با تصور کیفر الهی توأم است» (پراودفوت، ۱۳۸۳: ۲۱۶).

مولانا خوف و ترس از خداوند را موجب امنیت می‌داند. به عقیده او ترس در واقع برای خائفان نیست بلکه متعلق به کسانی است که بدون ترس از خداوند و درحالی که خود را در امان فرض می‌کنند، مرتکب اعمالی برخلاف خرد و دین می‌شوند، چراکه ترس در واقع ناشی از اعمال است؛ زیرا به عقیده وی، خدا خود فی‌ذاته عامل ترس نیست بلکه این ترس از احساس ناخوشایند از کیفر اعمال ناپسند و گناهان پدید می‌آید (مولوی، ۱۳۶۵: ج ۴، ۱۶۵). بنابراین ترس از خداوند که موجب کاستن ارتکاب به گناهان می‌شود، انسان را از ترس و تشویش قلب ایمن می‌کند:

امنشان از عین خوف آمد پدید      لاجرم باشند هر دم در مزید  
امن دیدی گشته در خوفی خفی      خوف بین هم در امید ای حفی  
(همان: ج ۶، ۴۳۶۵-۴۳۶۶)

ترس از خداوند مستوجب رحمت و بخشش الهی است:

او گناهی کرد و ما دیدیم لیک      رحمت ما را نمی‌دانست نیک  
خاطر مجرم ز ما ترسان شود      لیک صد او مید در ترسش بود  
(همان: ج ۳، ۴۳۸۰-۴۳۸۱)

هرکه از ترس خدا هوا و هوس را ترک کند، شراب لطف الهی (معرفت شهودی) به او

خواهد رسید:

چون رها کردی هوا از بیم حق دررسد سغراق از تسنیم حق

(همان: ج ۶، ۳۵۰۱)

ترس از خدا، به معنای آن نیست که خداوند موجودی است وحشتناک که ممکن است در حق مخلوقاتش ظلم و تعدی کند. مقصود از ترس در این مورد، حالتی است ناشی از احساس عظمت و سلطه مطلقه و بی نیازی مطلق خداوندی که همه چیز را می داند و همه چیز را از کوچک و بزرگ، و از جزء تا کل مجموع هستی را بر مبنای حکمت بالغه آفریده است و هیچ چیز و هیچ کس توانایی گریز از سلطه و حاکمیت او را ندارد. مولانا این نوع ترس را می ستاید و راهکار عملی برای مقابله با ترس های مادی و ذهنی می داند:

آنچنانک از فقر می ترسند خلق زیر آب شور رفته تا به حلق

گر بر ترسندی از آن فقر آفرین گنج هاشان کشف گشتی در زمین

(همان: ج ۳، ۲۲۰۶-۲۲۰۵)

نمونه های دیگر راهکار ترس از خدا: (همان: ج ۱، ۱۴۲۶-۱۴۲۵؛ ج ۳، ۴۹۴-۴۹۶؛ ج ۳،

۳۳۰۲).

## ۲-۲- زمینه های ترس مذموم در مثنوی و روان شناسی

چنان که پیش تر گفته شد، ریشه تمام ترس های مذموم در من کاذب است. من کاذب یا من ذهنی و وهمی تا حد زیادی همان عقل جزوی مصلحت اندیش حسابگر مادی نگر در مثنوی معنوی است. عقل جزوی تنها به معاش دنیوی و آنچه بدان بتوان سنجید، نظر دارد و ترس های مذموم نیز تکیه بر منافع مادی و دنیوی دارند. در مثنوی ترس های مذموم به اشکال مختلف آمده اند.

- ترس از دست دادن مقام: من کاذب با کوتاه بینی و جزء نگری، چشم به مقام و مرتبه

دنیوی دارد و هرگز نمی خواهد موقعیت اجتماعی و جایگاه خویش را در خطر ببیند و پیوسته از شکست خوردن و از دست دادن مقام خود در بیم و هراس است. مولانا نیز در مثنوی از این نوع ترس مذموم سخن به میان آورده است و با استعاره «سندان» از مقام و منصب دنیوی به مخاطب هشدار می دهد که دندان طمع از آن بردارد و با فنای خویش از خطرات و بیم های مقام های ظاهری بر حذر باشد:

هیچ شو واره تو از دندان او      رحم کم جو از دل سندان او  
چونک گشتی هیچ از سندان مترس      هر صباح از فقر مطلق گیر درس  
(همان: ج ۵، ۵۳۱-۵۳۲)

- ترس از دچار شدن فقر و تنگدستی: این نوع از ترس فی‌نفسه حرص و آز را به دنبال دارد و بیم از روزی که شخص فقیر شود، او را بر آن وامی‌دارد که بیندوزد و حرص بورزد. مولانا در ضمن حکایت «آن مرد که از سلیمان خواست تا او را به هندوستان بفرستد و از عزرائیل جان به سلامت برد» به ترس از فقر و گرفتار حرص و امل شدن اشاره دارد و هراس مرد از دست عزرائیل را تمثیل ترس از درویشی و هندوستان را تمثیل حرص و کوشش آورده و تنها راه رهایی از آن را توکل بر خدا می‌داند:

نک ز درویشی گریزانند خلق      لقمه حرص و امل زانند خلق  
ترس درویشی مثال آن هراس      حرص و کوشش را تو هندستان شناس  
(مولوی، ۱۳۶۵: ج ۱، ۹۶۱-۹۶۲)

نک: نمونه‌های دیگر در مثنوی معنوی، ج ۳، ۲۶۴۷-۲۶۵۰ و ۳۴۹۷-۳۴۹۶.

- ترس از آسیب‌های طبیعی: مولانا در مثنوی از ترس تاریکی شب به‌عنوان ترس طبیعی اشاره کرده است. هرچند این نوع ترس یک مکانیزم طبیعی و تدافعی بدن است، او با راهکار همراهی و جمع بودن خویشاوندان این ترس را برطرف می‌کند:

گر بگویم نیم‌شب پیش توام      هین مترس از شب که من خویش توام  
(همان: ج ۲، ۳۵۷۴)

اگرچه ترس از تاریکی به ظاهر مذموم نیست، ریشه در وهم و ظن دارد و این دو آفت عقل جزوی هستند (همان: ج ۳، ۱۵۵۸).

- ترس از گناه: به نظر می‌رسد که ساده‌ترین معنای گناه به‌لحاظ شریعت، پیروی کردن از نفس اماره و عمل نکردن به فرامین الهی باشد. مولوی با نگاه عمیق عارفانه‌ای که به گناه دارد، وجود گناه را دلیل قدرت در انتخاب بنده و در نتیجه، دچار شدن به عواقب سوء ناشی از آن می‌داند:

ورنه آدم کی بگفتی با خدا رَّبَّنَا إِنَّا ظَلَمْنَا نَفْسُنَا

(همان: ج ۶، ۴۰۷)

- غم غربت و تنهایی وجودی: از نگاه مولوی، دغدغه اصلی و بنیادین هر انسانی غم غربت، هجران و جدایی از گمشده‌ای است که از بدو تولد تا مرگ در ناخودآگاه او، حتی درباره کسانی که نمی‌دانند که گمشده‌ای دارند، وجود دارد. در عوض روان‌شناسان آگزیستانسیالیست، تنهایی وجودی را که می‌تواند ریشه در مرگ آگاهی داشته باشد، مطرح می‌کنند؛ از آن رو که انگیزه و رویکردشان در طرح این مسئله با دیدگاه عارفانه ملای روم تفاوت دارد. با این همه به نظر می‌رسد به‌رغم تفاوت‌ها، شباهت‌هایی هم بین این دو نگرش وجود داشته باشد و آن تنهایی است.

اروین یالوم و رولومی تنهایی آدمی را وجودی می‌دانند؛ یالوم (روان‌پزشک آمریکایی) معتقد است که تنهایی وجودی پس از مرگ آگاهی برای آدمی حاصل می‌شود و به معنای بریدن انسان از این دنیا و یا جدا شدن او از مخلوقات است. به گفته یالوم، «تنهایی آگزیستانسیال به مگاک اشاره دارد که میان انسان و هر موجود دیگری، دهان گشوده و پلی هم نمی‌توان بر آن زد» (یالوم، ۱۳۹۰: ۴۹۶). در تنهایی وجودی، تنهایی اساسی‌ترین بخش طبیعت و سرنوشت بشر است که در هر شرایطی به‌قول اریک فروم و یالوم، آدمی ناگزیر به رویارویی با آن است (جاسلسن، ۱۳۹۳: ۷۵).

کارن هورنای نیز در این تنهایی، اضطراب بنیادینی را می‌بیند که می‌تواند حاصلی چون روان رنجوری در شرایطی خاص به همراه داشته باشد (هورنای، ۱۳۹۷). درحالی‌که غربت و تنهایی عارفانه مولوی از نوع معرفتی است و نه وجودی؛ او درد هجران از نیستان عالم بالا دارد. به استناد قرآن مجید، «لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ التَّقْوِيمِ، ثُمَّ رَدَدْنَاهُ إِلَىٰ أَسْفَلَ السَّافِلِينَ» (تین: ۴-۵). این جدایی اولین تجربه ترس و نگرانی در آدمی است. مولوی این نوع تنهایی را فراق می‌داند و بر این باور است که سخن گفتن از این فراق چون شرار تا قیامت ادامه دارد:

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

(مولوی، ۱۳۶۳: ج ۳، ۳۶۹۵)

حکایت طوطی و بازرگان (همان: ج ۱، ۱۵۴۷-۱۵۷۴) حکایت مرد شهری و روستایی (همان: ج ۳، ۵۹۸-۷۲۰) و... نمونه‌هایی از آن هستند و سرانجام حکایت فیلی که از هندوستان می‌آورند و سپس طغیان او بر اثر غم غربت، تمثیل زیبایی از حکایت اندوه فراق و دلتنگی بشر است (همان: ج ۴، ۳۰۷۰-۳۰۸۵).

### - ترس از مرگ

از ابتدای تاریخ بشر تاکنون اندیشه فناپذیری، فکر و ذهن آدمی را به خود مشغول کرده است؛ زیرا انسان تنها موجودی است که از مرگ آگاه است.

اروین یالوم می‌نویسد: «چهار هزار سال پیش در گیل گمش، قهرمان بابلی در مرگ دوست خود، انگیدو، گفته است: تاریک شده‌ای و صدایم را نمی‌شنوی... از مرگ می‌هراسم» (یالوم، ۱۳۹۶: ۱۰).

لیک عارفانی چون مولوی می‌کوشند تا مرگ را تلطیف کنند و در ساختن زندگی با سکون و آرامش به آدمی یاری رسانند. ترس از نابودی و به‌قولی «... وز زیان و سود و از خوف زوال» (مولوی: ج ۱، ۴۱۱) گاه چنان آسیب‌زا می‌شود که به‌قول مولوی، حتی «نی به سوی آسمان راه سفر» (همان: ۴۱۲)؛ زیرا ارگانسیم برای هر موجودی عزیز است. بنابراین هنگام به خطر افتادن از خود واکنش دفاعی نشان می‌دهد؛ واکنشی که ما آن را ترس می‌نامیم. از این زاویه دید، ترس از مرگ واکنشی مفید است و به خودی خود جنبه مذموم ندارد (مصفا، ۱۳۹۸: ۱۴۳). اما ترس نکوهیده و نامطلوبی که ریشه در دنیاطلبی (مولوی: ج ۳، ۲۶۳۳ و ۲۶۳۶) و حب آن، ناشناختگی جهان پس از مرگ (همان: ج ۳، ۳۹۹۶-۳۹۹۷ و ۳۹۹۸) پایدار دیدن دنیا (همان: ج ۳، ۳۹۷۸-۳۹۸۱) و پیروی از عقل جزوی (همان: ج ۵، ۴۲۲۶)، نمایان شدن حقیقت من کاذب (همان: ج ۶، ۱۲۸۲ و ۱۲۸۳) و دلبستگی به چرب و شیرین دنیا دارد (همان: ج ۶، ۱۳۸۱ و ۱۳۸۲)، ریشه‌ای جز هویت فکری ندارد؛ زیرا به‌قول مصفا انسان دارای هویت فکری از هر حادثه و جریان ناشناخته و از قبل تجربه‌نشده‌ای که نمی‌داند که چه بر سر هویت او خواهد آورد، سخت در هراس و وحشت است و این ترس، از موانع اساسی او در رها کردن خود و خارج شدن از حصار و قالب شناخته‌هاست (مصفا، ۱۳۹۸: ۱۴۷). از این رو مولوی مرگ را آینه‌ای بی‌زنگار می‌داند

که هرکس در آن چهره زشت و یا زیبای خود را می‌بیند؛ در نتیجه زشت‌دلان همواره از مرگ می‌هراسند:

آنکه می‌ترسی ز مرگ اندر فرار      آن ز خود ترسانی ای جان، هوش‌دار  
روی زشت توست نه رخسار مرگ      جان تو همچون درخت و مرگ، برگ  
(مولوی: ج ۳، ۳۴۳۹)

### – ترس از اختیار و آزادی انتخاب

شکایت و هراس مولوی از اختیار بیشتر به رفتار اهل اختیار برمی‌گردد (نه مفهوم آن)؛ زیرا از آن برای رسیدن به حقیقت و کمال کمتر بهره می‌برند. اختیار هرگاه در دست افراد بی‌همت و ناآگاه قرار بگیرد، همچون شمشیری می‌شود که در دست دیوانه و یا طفلی قرار داده باشند؛ از آنکه روش استفاده از آن را نمی‌دانند و می‌گریزند و حتی اگر هم به کار ببرند، هلاک خواهند شد:

بددلان از بیم جان در کارزار      کرده اسباب هزیمت اختیار  
پردلان در جنگ هم از بیم جان      حمله کردند سوی صف دشمنان  
رستمان را ترس و غم واپیش برد      هم ز ترس، آن بد دل اندر خویش مرد  
(همان: ج ۴، ۲۹۱۷-۲۹۱۹)

به باور مولانا همه انسان‌ها به نوعی از اختیار و هراسناکی عواقب احتمالی آن می‌گریزند؛ هرچند در ظاهر اختیار را موهبت و غنیمتی بزرگ می‌دانند:

جمله عالم ز اختیار و هست خود      می‌گریزد در سر سرمست خود  
جمله دانسته کاین هستی فسخ است      فکر و ذکر اختیاری دوزخ است  
(همان: ج ۶، ۲۲۴ و ۲۲۶)

خوفناکی اختیار از آن روست که دست آدمی را در پلیدی باز می‌کند (همان: ج ۵، ۲۹۷۶)، دام اهل ریاست (همان: ج ۴، ۲۹۱۷-۲۹۱۹) و از همه مهم‌تر مسئولیت‌آفرین است و عدم موفقیت در انجام آن، ترس و اضطراب به دنبال خواهد داشت (همان: ج ۳، ۳۹۰۵؛ ج ۲، ۲۶۳-۲۸۰).

فرانکل معتقد است که مسئول بودن، اجبار و تکلیف به همراه دارد و هر انسانی با

توجه به وظیفه و رسالت ویژه‌ای که در زندگی دارد، باید به آن تحقق بخشید (فرانکل، ۱۳۷۲: ۱۲۴). وجود اختیار خواسته و ناخواسته مسئولیتی بزرگ بر شانه‌های وجود آدمی می‌گذارد که این امر حقیقی رعب‌آور است؛ زیرا نه می‌توان از آزادی و مسئولیت فرار کرد و نه می‌توان رنج و دلهره آن را نداشت. فرانکل بر این باور است که آزادی و مسئولیت دو روی یک سکه هستند و از آنجایی که انسان آزادی انتخاب دارد، در قبال انتخاب‌های خویش مسئول است. مکتب معنادرمانی که ویکتور فرانکل پایه‌گذار آن است، انسان بودن را به معنای مسئول بودن می‌داند و بیشتر مسئولیت انسان و پاسخ‌گویی او را متوجه وجدان خویش قرار می‌دهد (فرانکل، ۱۳۸۱: ۱۱۳).

اروین یالوم به‌عنوان یک روان‌شناس اگزیستانسیال، ارتباط میان آزادی و مسئولیت را ناگزیر می‌داند؛ زیرا «انسان‌ها مسئول دنیایی هستند که از طریق آزادی برای خود می‌سازند» (یالوم و جاسلسن، ۱۳۸۹: ۷۵).

#### – ترس از شرّ اضداد

این جهان با این دو پر اندر هواست      زین دو، جان‌ها موطن خوف و رجاست

(مولوی: ج ۶، ۱۸۵۳)

مولوی معتقد است که نفس بشر بنا به آیات و روایات «إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ» به شر سرشته شده و آدمی می‌بایست که از هر شرّی پروا کند: «که به شرّ بسرشته آمد این بشر» (همان: ج ۶، ۲۵۶۶). در مثنوی، عواملی چون سرشته شدن نفس به شر (همان: ج ۶، ۴۹۵ و ۲۵۶۶)، ابلیس به‌عنوان عامل شر (همان: ج ۲، ۲۶۱۴ و ۲۷۹۲)، التباس خیر و شر (همان: ج ۲، ۲۹۲۸-۲۹۲۹؛ ج ۱، ۲۴۴؛ ج ۲، ۱۴۰) و قهر الهی (همان: ج ۶، ۷۷۰) را سبب ترس بشر می‌داند.

– ترس از قضا و مشیت الهی: مولوی حاکمیت قضا را بر آدمی موجب بسته شدن چشم بصیرت (همان: ج ۳، ۳۸۲)، ندیدن دام در هوا (همان: ج ۱، ۱۲۳) و به خواب رفتن دانش (همان: ج ۱، ۱۲۳۲) و کوری و کوری عاقلان (همان: ج ۳، ۴۹۶) می‌داند. یکی از مهم‌ترین دلایل خوفناکی غلبه قضا و مشیت آن است که حزم و احتیاط را از آدمی سلب می‌کند تا حدی که:

چون قضا آید، طیب ابله شود      و آن دوا در نفع هم گمراه شود

(مولوی، ۱۳۶۵: ج ۵، ۱۷۰۷)

به طوری که هر حیل‌های برای رهایی از آن ناکارآمد است و پرهیز نتیجه نخواهد داد؛ به حکم آنکه: «حیل‌ها با حکم حق نفتاد جفت (همان: ج ۳، ۴۴۰)، ترسناکی قضا در این است که در نتیجه عدم غلبه آدمی بر آن، امید و رجا از میان می‌رود» (همان: ج ۱، ۲۵۳۱) و بشر در برابر آن ناتوان می‌شود (همان: ج ۶، ۲۵۸۹). این امر سبب پناه بردن به دام نعمت و شهوت شده و در نهایت موجب تلخکامی بشر در دنیای فانی خواهد شد: «چون قضا آمد، ره عیشش بیست» (همان: ج ۵، ۳۹۴۴)

### ۲-۳. راهکارهای درمان ترس مذموم در مثنوی و روان‌شناسی

- رویکرد به دین و دینداری: به باور یونگ، «دین کارکردهای گوناگونی دارد؛ از جمله کاهش فشار روانی، جلوگیری از ترس و اضطراب، ایجاد امیدواری و مسئولیت‌پذیری در فرد، نشاط و حرکت... که همگی از نتایج دینداری محسوب می‌شوند» (یونگ، ۱۳۷۰: ۳۳۴). وی دینداری را شکلی از روان‌درمانی می‌داند؛ زیرا یکی از مهم‌ترین عوامل یاری‌دهنده به فرایند روان‌شناختی، سازگاری با محیط است (همان: ۱۰۲).

مولوی قرن‌ها پیش از روان‌شناسی جدید راهکار درمان ترس‌های بشر از جمله ترس از جان، ترس از مرگ و... را در رویکرد دینی می‌داند و در این رابطه، حتی فلسفه رنج‌های بشر را گاه امتحان و آزمون الهی معرفی می‌کند و از این طریق (دین‌باوری) به رنج معنا می‌بخشد:

بیم سر با بیم سر با بیم دین امتحانی نیست ما را مثل این

(مولوی، ۱۳۶۵: ج ۱، ۲۶۰۸)

در نگاه روان‌شناسی یونگ به دین، واقعیت آن اهمیت ندارد بلکه سودمندی آن درخور توجه است. یونگ معتقد است که اگر روان‌شناسی بخواهد از روش علمی پیروی کند، نباید به دعوی هر یک از ادیان، که حقیقت منحصر هستند و لا غیر، توجه کند بلکه باید توجه خود را به جنبه انسانی مسئله دین معطوف سازد؛ زیرا موضوع تحقیق او تجربه دینی است، اما از نگاه مولوی، دین به مثابه نوری است که به سوی فرد مستعد حرکت و جریان می‌یابد و همین نور، راهنمای بشر به سوی عالم علوی و رهایی از رنج‌ها و ترس‌هاست:

نور یا بد مستعد تیزگوش کو نباشد عاشق ظلمت چو موش

(مولوی، ۱۳۶۵: ج ۵، ۲۵)

مولوی در بیتی دیگر، دین را به «عشق زنده بودن» تعبیر می‌کند و معنایی از آن به نام «دین عشق» می‌آفریند که این معنا نابودگر همه هراس‌های آدمی است (همان: ج ۶، ۴۰۵۹) به باور او آدمی باید در کار دین همت ورزد و در عین حال از بانگ دیو نفس بترسد؛ زیرا شیطان به سراغ اهل معنا می‌رود، به حکم آنکه در قرآن (اسراء: ۶۴) آمده است: ... با ایشان به بانگ خویش بتازان و شریک شو با ایشان در مال و فرزندان و با وعده‌های غرور انگیزت آن‌ها را بفریب (همان: ج ۳، ۴۳۳۳-۴۳۳۴).

- تو چو عزم دین کنی با اجتهاد
- دیو، بانگت بر زند اندر نهاد
- باز عزم دین کنی از بیم جان
- مردسازی خویشتن را یک زمان
- پس سلح برپندی از علم و حکم
- که من از خوفی نیارم پای کم

- عشق الهی: شالوده عرفان مولانا عشق الهی و ازلی است که از نخستین ابیات «نی‌نامه» تا پایان کتاب پیوسته بدان اشاره شده است. «اینکه عشق را از همان آغاز مثنوی، دواى نخوت و ناموس انسان و معالج و درمانگر وی از بیماری‌های ناشی از آن احوال می‌خواند، نشان آن است که نزد وی، رهایی از خودی که نخوت و ناموس تعبیری از آن است، بی‌تجربه عشق حاصل نمی‌آید» (زرین کوب، ۱۳۶۸: ۲۱). به تعبیر دیگر برای رهایی از من کاذب و امراض اجزای سه‌گانه آن، یعنی امیال نفسانی و جسمانی و فریب‌های ذهنی و فکری، باید به عشق راستین متوسل شد؛ عشقی که به خودشکوفایی و من حقیقی ختم می‌شود.

عشق الهی یکی از راهکارهای مولانا برای مقابله با ترس‌های مذموم است. در ابیات زیر، مولانا به طعنه و طنز، علاقه و گرایش مردم به مناصب دنیوی را نوعی جان‌کندن و تباهی می‌پندارد و در تشبیهی مضمّر، ترس از دست دادن آن مقام‌ها را با عدم یکی می‌داند و وجه‌شبه لرزیدن پیوسته است؛ اما در این میان، عشق الهی تنها امری است که پوچ و زایل نیست:

- خویش را بین چون همی لرزی ز بیم
  - مر عدم را نیز لرزان دان مقیم
  - ور تو دست اندر مناصب می‌زنی
  - هم ز ترس است آنکه جانی می‌کنی
  - هرچه جز عشق خدای احسن است
  - گر شکرخواری است آن جان‌کندن است
- (مولوی، ۱۳۶۵: ج ۱، ۳۶۸۴-۳۶۸۶)

او در جای دیگر ترس را در پیشگاه عشق ناچیز می‌داند و همه را در مذهب عشق قربان و فانی می‌پندارد. همه در عشق الهی مستغرق و مستهلک می‌شوند و تنها معشوق یعنی خدا می‌ماند؛ اما ترس از صفات بنده غرق در شهوات و مطامع دنیوی است و راه گریز از آن قربان شدن در کیش عشق است:

ترس مویی نیست اندر پیش عشق      جمله قربانند اندر کیش عشق

عشق وصف ایزد است اما که خوف      وصف بنده مبتلای فرج و جوف

(همان: ج ۵، ۲۱۸۴-۲۱۸۵)

در مثنوی عشق الهی که با استهلاک وجود بنده در ذات الهی همراه است، نماد اقتدار و توانگری بوده و بنده مهجور از عشق ناتوان و غرق در ترس و اضطراب است.

- یافتن گنج درون (من حقیقی): مولوی برای رهایی آدمی از ترس‌هایش (من کاذب)

او را به یافتن گنج درون که در ژرفای نهاد اوست، دعوت می‌کند. وی اصالت وجود آدمی را دریافت و ادراک این حقیقت می‌داند و هستی مجازی او را فاقد اصالت می‌بیند:

خوی بد در ذات تو اصلی نبود      کز بدی اصلی نیاید جز جحود

(همان: ج ۴، ۳۴۱۲)

ملای روم اصل وجود آدمی را بی‌رنگ و پاک می‌داند و بر این باور است که رنگ‌ها و آلودگی‌ها عارضی هستند و انسان می‌تواند با تولدی دوباره، «خود» را از اسارت این رنگ و زشتی عارضی آن برهاند (مصفا، ۱۳۹۸: ۱۶). این من از نو زاییده شده دارای ویژگی‌های بی‌زمانی و بی‌مکانی، دانایی مطلق، توانایی مطلق، آفریدن، آسیب‌ناپذیری، بی‌نظیری و بودن با فرد بی‌نظیر، خداگونگی و معشوقی است (ماحوزی، ۱۳۸۹: ۲۲۹-۲۳۳).

چون که بی‌رنگی اسیر رنگ شد      موسی‌ای با موسی‌ای در جنگ شد

(مولوی، ۱۳۶۵: ج ۱، ۲۴۶۷)

در این میان، کارل گوستاو یونگ کل شخصیت آدمی را نفس می‌نامد که به‌طور کامل قابل شناخت نیست (یونگ، ۱۳۷۹: ۳۰۹) و برای نفس، ویژگی‌هایی چون ماهیت مذهبی، بی‌زمان و بی‌مکان بودن قائل است (همان: ۹۳). مولوی نیز به ویژگی‌های بی‌مکانی و بی‌زمانی روح ناب معتقد است:

زیر و بالا، پیش و پس، وصف تن است بی‌جهت ما ذات جان روشن است  
(مولوی، ۱۳۶۵: ج ۱، ۲۰۱۹)

لذا توصیه به شناخت ذات متعالی که فارغ از هرگونه ترس، رنج و... است، می‌کند:  
ای خنک آن کس که ذات خود شناخت اندر امن سرمدی قصری بساخت  
(همان: ج ۵، ۳۳۴۱)

آبراهام مزلو (رهبر معنوی روان‌شناسی انسان‌گرا) یکی از ویژگی‌های انسان خودشکوفای را داشتن تجربه‌های عرفانی یا اوج می‌داند؛ به نظر او، «انسان‌های خودشکوفای اوج یافته و یا به نفس مطمئنه رسیده و گنج درون یافته، نسبت به کسانی که خود واقعی‌شان را نیافته‌اند، تجربیات عرفانی مذهبی بیشتری دارند» (شولتز، ۱۳۸۱: ۳۵۶). اما مهم‌ترین تفاوت مولوی با او آن است که مزلو روان‌شناس انسان‌گرا و انسان‌محور است، برخلاف مولوی که خدامحور است و به «خود» به‌عنوان ابزار تعالی و نیل به وصال حق می‌نگرد. مزلو شرط اولیه تحقق «خود» را ارضای چهار نیاز می‌داند: ۱. نیازهای جسمانی (فیزیولوژیک)، ۲. نیازهای ایمنی، ۳. نیاز به محبت و احساس تعلق، ۴. نیاز به احترام (همان: ۹۲).

حکایت مرد مال‌باخته که در عالم خواب غنای خود را در مصر دید (مولوی، ۱۳۶۵: ج ۶، ۴۲۰۶) و نیز حکایت مفلس گنج‌طلب (همان: ج ۶، ۱۸۳۴) از جهت یافتن گنج درون قابل تأمل است تا اینکه سرانجام مولوی نتیجه می‌گیرد که گنج انسان‌ها در درونشان است اما از روی غفلت، درکی از آن ندارند:

بر سر گنج از گدایی مرده‌ایم زانکه اندر غفلت و در پرده‌ایم  
(همان: ج ۶، ۴۳۲۳)

#### – هیچ نخواستن در سایه فقر و فنای عرفانی

چون که گشتی هیچ از سندان مترس هر صباح از فقر مطلق گیر درس  
(همان: ج ۵، ۵۳۲)

هیچ نخواستن و هیچ طلب نکردن، از جنبه‌ها و جلوه‌های فقر و فنای عرفانی است. مولوی تمام رنج‌ها، دردها و ترس‌های کاذب آدمی را در نوعی «خواستن» می‌داند و همین که اسیر خواستن می‌شود و برای گرفتن چنگ می‌اندازد، دچار ترس، مصیبت و... می‌شود؛ به همین سبب فرمود:

طفل تا گیر او تا پویا نبود      مرکبش جز گردن بابا نبود  
چون فضولی کرد و دست و پا نمود      در عنا افتاد و در کور و کبود  
(همان: ج ۱، ۹۲۳-۹۲۴)

صوفیه، رنج، ترس و اضطراب آدمی را ناشی از تقابل خواست وی با خواست پروردگار هستی می‌دانند؛ به همین سبب، زمانی که آدمی هیچ نخواهد و به مقام رضا برسد، تعارض یادشده نیز برطرف خواهد شد (شفیعی کدکنی، ۱۳۸۸: ج ۱، ۲۱۸)؛ زیرا ترس از دست دادن همواره با آدمی است و دلبستگی به امور ناپایدار زندگی او را تلخ کرده است؛ بدین سبب زندگی بی‌تعلقی یکی از اندیشه‌های مهم الهی است که مولوی بر آن تأکید دارد. صاحب کتاب *اللمع*، نشان فقر حقیقی را هیچ نخواستن و ترک شکایت می‌داند که این امر، عامل رهایی از هرگونه اسارت می‌باشد: «نشان فقر صدیقان و فقیران صادق، گله نکردن و نهان داشتن آثار سختی و بلاست، چنان‌که ابراهیم خواص گفت که علامت فقیر صادق، ترک الشکوی و إخفاء البلوی است» (سراج طوسی، ۱۳۸۸: ۴۹) به حکم آنکه: «... مثنوی دکان فقر است ای پسر» (مولوی، ۱۳۶۵: ج ۶، ۱۵۲۵).

برخی از دلایل مولوی در ارزشمندی فقر و فنای عرفانی و هیچ نخواستن که نتیجه فقر است به شرح زیر است:

از میان بردن خوف (مولوی، ۱۳۶۳: ج ۶، ۳۸۳۹-۳۸۴۰)؛ فنا آدمی را زنده جاوید می‌کند (همان: ج ۳، ۳۸۳۸-۳۸۳۹)؛ از میان برنده رذایل اخلاق (همان: ج ۱، ۲۸۳۷-۲۸۴۱)؛ دورماندگی از عذاب الهی (همان: ج ۴، ۲۲۷۲-۲۲۷۳)؛ زایل شدن غم و اندوه، رسیدن به گنج مقصود (همان: ج ۶، ۳۷۳۹-۳۷۹۹) و ... .

— پذیرش تعارضات درونی و استفاده از موهبات آن: برخی از دانشمندان عرفانی اسلامی بر این باورند که برای از میان بردن تعارضات و نتایج خوفناک حاصل از آن در آدمی، کشتن نیازهای نفسانی و حیوانی ضرورت دارد؛ ابوحامد محمد غزالی معتقد است: «... اگرچه کالبد وی خاکی و سفلی است، حقیقت روح او علوی و ربّانی است و اسفل السافلین وی آن است که در مقام بهام و سباع فرود آید و اسیر شهوت و غضب شود و اعلیٰ علیین وی آن است که به درجه ملک رسد و از دست شهوت، خلاصی یابد»

(غزالی، ۱۳۶۱: ج ۲، ۴)؛ اما مولوی برخلاف غزالی کشتن نفس و ترک دنیای مادی را نردبان آسمان نمی‌داند «بلکه کمال بخشیدن به آن صفات در جهت تعالی انسان، آنگاه که عشق، کیمیایی حیرت‌انگیز خود را به کار گیرد و در این صورت شیطان حقیر نفس، مسلمانی مؤمن شود» (شیمل، ۱۳۸۹: ۶).

برخلاف غزالی و در تأیید مولوی، کارل گوستاو یونگ معتقد است از آنجا که «عناصر متضاد و مخالف همیشه در افراد وجود دارد، نباید آن‌ها را کیفیتی ضد یکدیگر و مغایر با هم دانست، بلکه این پدیده‌ها، کیفیت و حالات متضاد در حقیقت مکمل هم هستند و هدفشان ایجاد توازن و یکپارچگی در روح انسان است.» مولوی نیز می‌فرماید:

پس بنای خلق بر اضداد بود      لاجرم ما جنگیم از ضرر و سود  
(مولوی، ۱۳۶۵: ج ۶، ۵۰)

به باور یونگ، شخص عصبی کسی است که یکی از این حالات و احساسات و عواطف متضاد، به طور یک‌جانبه در او رشد کرده باشد؛ در این صورت توازن روحی او به هم می‌خورد و در او حالات عصبی ایجاد می‌شود (هورنای، ۱۳۹۷: ۲۰).

کارن هورنای در تأیید گفته یونگ بر این باور است که «برای ایجاد توازن و تعادل واقعی روح می‌بایست تضادهای درونی را که آدمی از ترس آزار آن‌ها به عزلت‌گزینی متوسل شده، از بین ببرد» (همان: ۳۱).

مولوی قرن‌ها پیش از یونگ و هورنای و... به این مهم پرداخته است. وی معتقد است که با شناخت تضادهای درونی و در حقیقت خودکاوی از روی اندیشه، می‌توان از تضادهای رعب‌آور وجود آدمی نهراسید و در عوض به جنبه‌های مثبت و سازنده آن توجه کرد؛ به همین سبب فرمود:

ای برادر عقل یک دم با خود آر      در تو هر لحظه خزان است و بهار  
(مولوی، ۱۳۶۵: ج ۱، ۱۸۹۶)

مزلو نیز آنجا که درباره ویژگی افراد خودشکوفا سخن می‌گوید، به طور ضمنی به این مهم پرداخته است: «افراد خودشکوفا فطرت آدمی را همان طور که هست می‌بینند، نه آنطور که ترجیح می‌دهند که باشند... زیرا تمایل دارند که عملکرد طبیعت را بپذیرند (مزلو، ۱۳۷۲: ۲۲۱).

مولوی برخی از جنبه‌های نفس را مثبت و دارای موهبت می‌داند و بر این باور است که اگر این گونه خصایص در جای خود استفاده شوند، می‌توانند به‌عنوان یک ابزار آموزش در جهت بالاتر بردن خرد و بهبودی وضعیت زندگی مورد استفاده قرار گیرند؛ برای مثال، غفلت که می‌تواند یکی از رذایل اخلاقی و نفسانی به حساب آید و سرچشمه بسیاری از رذایل باشد، از نگاه کل‌نگر عارفانه مولوی: «هم حکمت است و نعمت است» (مولوی، ۱۳۶۵: ج ۳، ۲۶۰۹). همچنین در مورد ترس که می‌تواند یک صفت ناپسند به شمار آید، با نگاه وسیع مولوی، از آنجا که «نیست باطل هرچه یزدان آفرید» (همان: ج ۶، ۲۵۹۷) در مواضعی خردپسندانه و مطلوب به نظر بیاید؛ زیرا اگر ترس نبود، آبادانی و رونق کار و معیشت هم در جهان فانی حاصل نمی‌شد (همان: ج ۶، ۲۲۰۱-۲۲۰۲)؛ با این همه:

خیر مطلق نیست زین‌ها هیچ چیز نفع      شر مطلق نیست زین‌ها هیچ چیز  
و ضرر هر یکی در موضع است      علم از این رو واجب است و نافع است  
(همان: ج ۶، ۲۵۹۷-۲۵۹۸)

در نهایت، مولوی ساختار متضاد آدمی را حکمت خداوندی می‌داند و آن را موجب آبادانی و سامان این جهان:

حکمت این اضداد را با هم بیست      ای قصاب این گردان با گردن است  
قابلیت پیدا و آن جانست نهان      راست شد زین هر دو اسباب جهان  
(همان: ج ۵، ۳۴۲۲-۳۴۲۵)

شناخت صفاتی مثل بخل و حرص و... را که همان نیمه تاریک (نفس) وجود آدمی است، ابزاری برای نیل به کمال و تعالی می‌داند؛ زیرا:

هرکه نقص خویش را دید و شناخت      اندر استکمال آن، دواسبه تاخت  
(همان: ج ۱، ۳۲۱۲)

- توسل به پیر و مرشد: در نگاه تیزبین مولوی، مراجعه به روان‌درمانگری به نام پیر و

نیز همنشینی با او، سبب رهایی از ترس‌ها و مهالک سلوک می‌شود:

همنشینی مقبلان چون کیمیاست      چون نظرشان کیمیای خود کجاست  
(همان: ج ۱، ۲۶۸۷)

این پیر در مکتب روان‌شناسی یونگ با عنوان «کهن‌الگوی پیر فرزانه» مطرح می‌شود که در حقیقت «همان نفس آسمانی یا من ملکوتی است که تنها در نفوسی ظاهر می‌شود که در هستی زمینی خود حکمت ورزیده‌اند (پورنامداریان، ۱۳۸۹: ۳۰۳). این پیر فرزانه بخشی از شخصیت هر فرد فارغ از سن و سال اوست و در مکتب یونگ، نماد خرد موروثی است و جزء سرشت همه انسان‌ها محسوب می‌شود؛ شخصیتی صاحب اقتدار که با آدمی زاده می‌شود. صورت ازلی که در رؤیاهای در قالب پدر، معلم، مرشد، یا کاهن تجلی می‌یابد و در افسانه‌ها از طریق عقل برتر به او کمک می‌کند تا از سرنوشت شوم و خطرناک نجات یابد (یونگ، ۱۳۷۰: ۲۱۲). مولوی این پیر فرزانه را در چهره انسانی وارسته می‌بیند و هشدار می‌دهد:

از حضور اولیا گر بسکلی تو هلاکی زان که جزوی بی کلی  
هر که را دیو از کریمان وا برد بی کسش یابد سر او می‌خورد  
(مولوی، ۱۳۶۵: ج ۲، ۲۱۶۴)

خویشکاری اصلی این پیر فرزانه هنگامی است که قهرمان داستان در موقعیتی عاجزانه قرار می‌گیرد و پیر دانا با نقش آفرینی خود، با تأمل و بصیرت، قهرمان را با ارائه فکری بکر از خطر می‌رهاند (همان: ۱۱۵-۱۱۷).

**- ترک فرافکنی:** یکی از ویژگی‌های مولوی توجه به جنبه‌های روان‌شناختی وجود آدمی (علم النفس) از طریق کشف زوایای نهان اوست؛ به حکم اینکه: «تو یکی تو نیستی ای خوش‌رفیق» (مولوی: ج ۳، ۱۳۰۲). ملای روم از اصطلاح فرافکنی استفاده نمی‌کند، اما تمثیلات و آموزه‌های عرفانی او به گونه‌ای است که در عمل، حاوی همان عناصر و ویژگی‌هاست. آبراهام مزلو برای مقابله با ترس از روبه‌رو شدن با زشتی‌های نفس و در نتیجه پناه بردن به مکانیسم‌های دفاعی مانند فرافکنی، مشاهده خویش و شناساندن آسیب روانی را توصیه می‌کند؛ زیرا چنان‌که می‌دانیم، حالات دفاعی به‌طور معمول در برابر چیزهایی خودنمایی می‌کند که ناخوشایند باشند (مزلو، ۱۳۸۶: ۹۲).

مولوی راه درمان این رفتار را تأکید و توصیه بر درون‌افکنی به جای برون‌افکنی می‌داند؛ نمونه فرافکنی، فرافکنی معاویه در حکایت معاویه و ابلیس، آن زمان که مولوی به امثال معاویه‌ها می‌فرماید:

بی‌گناه لعنت کنی ابلیس را چون نبینی از خود آن تلبیس را  
(مولوی، ۱۳۶۵: ج ۲، ۲۷۹۱)

مولوی در دفتر چهارم در ضمن حکایتِ اذعان حضرت آدم به گناهکاری، به انسان‌ها توصیه می‌کند که از اعتراف به تقصیرات و گناهان خود نهراسند:

خویش مجرم دان و مجرم کو مترس تا نلدزد از تو آن استاد درس  
(همان: ج ۴، ۱۳۸۷)

- **توکل و تسلیم:** مولوی اعتماد، توکل و تسلیم در پیشگاه الهی را یکی از عوامل مهم و کارساز در رهایی از انواع ترس‌های آدمی می‌داند؛ به حکم آنکه اگر بنده‌ای گمان نیک به حق داشته باشد، حق نیز نیاز او را برآورده می‌کند و برعکس اگر بدگمانی باشد، مدام در تشویش خاطرۀ ترس و اضطراب و افسردگی گرفتار می‌شود؛ زیرا:

بدگمانی کردن و حرص‌آوری کفر باشد پیش خوان مهتری  
(همان: ج ۱، ۸۶)

توکل راهی برای نجات بشر از تنگنای ترس است. ذوالنون مصری می‌گوید: «توکل دست برداشتن از تدبیر نفس و از حیل و قوت خویش بیرون آمدن و توانایی بنده بر توکل آنگاه بود که داند که حق آنچه بر وی می‌رود، می‌داند و می‌بیند (قشیری، ۱۳۴۰: ۲۴۷).

توکل آدمی را از ترس ناشی از فقر و تنگدستی نجات می‌دهد. در این زمینه، حکایت مریدی که شیخ از حرص ضمیر او واقف بود، خواندنی است؛ به حکم آنکه: «ما من دابة فی الارض الا علی الله رزقه» (هود: ۶):

این تب و لرزه، ز خوف جوع چیست؟ در توکل سیر می‌توانند زیست  
همین توکل کن، ملرزان پا و دست رزق تو بر تو ز تو عاشق تر است  
(همان: ج ۵، ۲۸۵۱)

- **توبه:** خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «إِنَّمَا التَّوْبَةُ عَلَى اللَّهِ لِلَّذِينَ يَعْمَلُونَ السُّوءَ بِجَهَالَةٍ ثُمَّ يَتُوبُونَ مِنْ قَرِيبٍ فَأُولَئِكَ يَتُوبُ اللَّهُ عَلَيْهِمْ» (نساء: ۱۷) یعنی خدا توبه آن‌هایی را که عمل ناشایسته را از روی نادانی مرتکب شوند می‌پذیرد؛ پس از آنکه زشتی آن عمل را

دانستند، به زودی توبه کنند؛ پس خدا آن‌ها را می‌بخشد.» خداوند راه نجات از گناهی را که انسان از روی ناآگاهی انجام داده و آرامش او را سلب کرده، در توبه و بازگشت به درگاه خویش قرار داده است. مولانا نیز بدی‌های ناخواسته را عاریتی خوانده و توبه را راه نجات ترس از عاقبت شوم گناهان برشمرده است:

با دل خود گفت کز حد رفت جرم      از دل من کی رود آن ترس و گرم  
 من بمردم یک ره و باز آمدم      من چشیدم تلخی مرگ و عدم  
 توبه‌ای کردم حقیقت با خدا      نشکنم تا جان شدن از تن جدا  
 (مولوی، ۱۳۶۵: ج ۵، ۲۳۲۲-۲۳۲۴)

توبه ابزار رهایی و مقابله با ترس از گناه و عذاب الهی و محرومیت از رحمت بیکران اوست. غزالی، توبه را از منجیات می‌شمرد و حقیقت آن را آراستگی به نور ایمان و معرفت حق می‌داند: «بدان که اول توبه، نور معرفت و ایمان است که در آن نور، بیند که گناه زهر قاتل است؛ ... پیشیمان شود و بترسد از پیشیمانی انگشت به گلو فرورد و به سبب آن هراس، تدبیر کند، که آن اثر که از زهر حاصل آمده است، از خویشتن بیرون کند... توبه آتشی از خوف در میان جان وی افکند که هلاک خویشتن می‌بیند و در این آتش خوف، شهوت و میل به گناه در وی سوخته شود...» (غزالی، ۱۳۷۸: ج ۲، ۳۲۰).

توبه کلید رهایی از ترس از گناه و عواقب آن است (مولوی: ۱۳۶۵، ج ۳، ۲۰۰۹؛ ج ۲، ۱۶۵). مولوی توبه را کلیدی بنیادین برای مقابله با ترس از معصیت و عدم مقبولیت در پیشگاه می‌داند (همان: ج ۲، ۲۰۰۹).

**– آشنایی با مواهب و کارکردهای گناه:** مطابق نظریات روان‌کاوی دین و نیز عارف بلندهمتی چون مولوی، گناه در شرایطی خاص می‌تواند انگیزه‌ای برای اصلاح و بهبود رفتار و مقدمه‌ای برای تعالی بشر باشد:

سیئاتم چون وسیلت شد به حق      پس مزن بر سیئاتم هیچ دق  
 (مولوی: ج ۲، ۳۰۱۵)

مولوی گناه را به دو نوع خاصه و عامه تقسیم می‌کند و گناهی را که تازیانه سلوک می‌شود، در اغلب موارد گناه خاصه می‌داند:

طاعت عامه گناه خاصه دان وصلت عامه حجاب خاص دان

(همان: ج ۲، ۲۸۱۶)

اریک فروم آگاهی از گناه را نه به معنی تجربه عجز و ناتوانی، بلکه در حکم شناسایی همه نیروهای انسان می‌داند (فروم، ۱۳۹۲: ۱۱۶). همچنین نقش گناه را در جریان روان‌کاوی از نقش دین کمتر نمی‌داند. به نظر می‌رسد که هم مولوی و هم فروم، هرچند در بنیادهای فکری و اهداف، متفاوت هستند، هر دو گناه را در شرایطی از هر طاعتی برتر می‌دانند:

معصیت کردی به از هر طاعتی آسمان پیموده‌ای در ساعتی

(مولوی، ۱۳۶۵: ج ۱، ۳۸۳۰)

گناه از آن جهت تازیانه سلوک می‌شود که سبب آگاهی و تلاش در جهت رهایی از گناه غفلت، منیت، غرور و... می‌شود. در این رابطه هم مولوی و هم فروم، گناه را نه برضد خداوند بلکه برضد خود انسان می‌دانند.

حکایت مرد گل‌خوار در مثنوی، بیانگر این مهم است که گل‌خواری (گناه) از کفه ترازوی عمر، زیبایی به عطار قندفروش حقیقت نخواهد زد، بلکه برعکس سهم گل‌خورنده (بنده ناصواب) را از بهره‌مندی از قند معنویت کمتر خواهد کرد:

تو همی ترسی ز من لیک از خری من همی ترسم که تو کمتر خوری

(همان: ج ۴، ۶۴۱)

سورن کرکگور معتقد است که علم به اینکه انسان می‌تواند گناه کند، او را ترس‌آگاه می‌کند و به موجب آن، در جهت مخالفت با تمایلات سوق‌دهنده به گناه حرکت می‌کند و این امر موجب رشد و تعالی او خواهد شد (هوشنگی، ۱۳۹۱: ۱۵۹).

### ۳. نتیجه‌گیری

بر اساس انسان‌شناسی قرآنی و عرفانی، انسان موجودی دو بُعدی است و تا زمانی که در قید حیات مادی است، پیوسته میان این دو بعد مادی (من کاذب) و بعد روحانی (من کاذب) چالش و کشمکش است.

در آموزه‌های عرفانی و دینی مکتب مولوی، آدمی با فطرتی الهی و من حقیقی زاده شده

و گرایش او به من کاذب و در نتیجه گرفتار شدن در زندگی پوچ روزمره تدریجی است. هدف از پیدایش من کاذب، حفاظت از من حقیقی در برابر نابودی است. ریشه ترس‌های مذموم، من کاذب و وهمی است و تکیه بر منافع مادی و عقل جزوی حسابگر دارد.

برخی از زمینه‌های ترس مذموم در مثنوی عبارت‌اند از: ترس از دست دادن مقام، ترس از دچار شدن به فقر و تنگدستی، ترس از آسیب‌های طبیعی و نیز ترس‌های وجودی و یا معرفتی مثل غم غربت و تنهایی، ترس از مرگ، ترس از اختیار و آزادی انتخاب، ترس از شرِ اضداد، ترس از قضا و مشیت الهی، ترس از گناه و...

برخی از راهکارهای مفیدی که تا حدودی قابل مقایسه و یا مقابله با ترس‌های مذموم هستند، عبارت‌اند از: رویکرد به دین و دینداری، یافتن گنج درون (من حقیقی)، هیچ نخواستن در سایه فقر و فنای عرفانی، پذیرش تعارضات درونی و استفاده از موهبات آن، توسل به پیر و مرشد، ترک فرافکنی، توکل و تسلیم، عشق الهی، توبه، آشنایی با مواهب و کارکردهای گناه!

## منابع

۱. قرآن کریم.
۲. پروادفوت، وین (۱۳۸۳)، تجربه دینی، ترجمه عباس یزدانی، تهران: طه.
۳. پورنامداریان، تقی (۱۳۸۹)، گمشده لب دریا، تهران: سخن.
۴. جاسلسن، روتلن (۱۳۹۳)، اروین یالوم، ترجمه سپیده حبیب، تهران: دانژه.
۵. زرین کوب، عبدالحسین (۱۳۶۸)، بحر در کوزه، تهران: علمی.
۶. زمانی، کریم (۱۳۹۳)، میناگر عشق، تهران: نی.
۷. — (۱۳۹۳)، شرح جامع مثنوی معنوی، تهران: اطلاعات.
۸. سراج طوسی، ابونصر (۱۳۸۸)، اللمع فی التصوف، ترجمه مهدی محبتی، تهران: اساطیر.
۹. سراج‌زاده، حسین (۱۳۸۴)، چالش‌های دین و مدرنیته، تهران: طرح نو.

۱۰. شفیع کدکنی، محمدرضا (۱۳۸۸)، *غزلیات شمس*، تهران: سخن
۱۱. شولتز، دوان و سیدنی، شولتز الن (۱۳۸۱)، *نظریه‌های شخصیت*، ترجمه یحیی سید محمدی، تهران: ویرایش.
۱۲. شیمل، آنه ماری (۱۳۸۹)، *شکوه شمس*، ترجمه حسن لاهوتی، تهران: علمی و فرهنگی.
۱۳. غزالی، محمد (۱۳۶۱)، *کیمیای سعادت*، به کوشش حسین خدیوجم، تهران: علمی و فرهنگی.
۱۴. — (۱۳۷۸)، *کیمیای سعادت*، ج ۱، به کوشش حسین خدیوجم، تهران: علمی و فرهنگی.
۱۵. فرانکل، ویکتور (۱۳۷۲)، *پزشک و روح*، ترجمه فرخ سیف‌زاد، تهران: درسا.
۱۶. — (۱۳۸۱)، *انسان در جستجوی معنای غایی*، ترجمه احمد صبوری و عباس شمیم، تهران: صدا.
۱۷. فروم، اریک (۱۳۹۲)، *روان‌کاوی و دین*، ترجمه آرسن نظریان، تهران: مروارید.
۱۸. قشیری، عبدالکریم (۱۳۴۰)، *رساله قشیریه*، تصحیح بدیع‌الزمان فروزانفر، تهران: علمی فرهنگی.
۱۹. کوچکی، نرگس و همکاران (۱۳۹۷)، «تجربه دینی مولوی در مثنوی بر اساس الگوی گلاک و استارک»، *مجله عرفانیات در ادب فارسی (ادب و عرفان)*، سال ۱۰، شماره ۳۵، پیاپی ۳۹، ۱۰۵-۱۲۵.
۲۰. گلاک، چارلز و استارک، رادنی (۱۳۷۲)، «تعریف جامعه‌شناختی دین»، ترجمه حسین قاضیان، *مجله کیان*، سال سوم، شماره ۱۷، ۲۲-۲۶.
۲۱. ماحوزی، امیرحسین (۱۳۸۹)، «مولانا و مفهوم من»، *دوفصلنامه فرهنگ و ادب*، دوره ششم، شماره ۹، ۲۲۰-۲۴۷.
۲۲. مزلو، آبراهام (۱۳۷۲)، *انگیزش و شخصیت*، ترجمه احمد رضوانی، تهران: آستان قدس رضوی.
۲۳. مستعان، مهتاب (۱۳۸۶)، *سورن کی یرکه گور: متفکر عارف‌پیشه*، آبادان: پرسش.

۲۴. مصفا، محمدجعفر (۱۳۹۸)، با پیر بلخ، تهران: نفس.
۲۵. مولوی، مولانا جلال‌الدین محمد بلخی (۱۳۶۳)، کلیات شمس: دیوان کبیر، تصحیح بدیع‌الزمان فروزانفر، تهران: امیرکبیر.
۲۶. \_\_\_\_\_ (۱۳۶۵)، مثنوی معنوی، تصحیح رینولد الن نیکلسون، تهران: مولی.
۲۷. \_\_\_\_\_ (۱۳۹۰) فیه ما فیه: شرح کامل گفتارهایی از مولانا جلال‌الدین بلخی، شرح و تفسیر کریم زمانی، تهران: معین.
۲۸. میلون، تئودور (۱۳۵۲)، پدیدارشناسی و روان‌درمانی، ترجمه کرامت‌الله موللی، تهران: دهخدا.
۲۹. نصر اصفهانی، زهرا و شیری، مانده (۱۳۹۳)، «هفت شیوه روان‌درمانی در مثنوی»، پژوهش‌های ادب عرفانی (گوهر گویا)، سال هشتم، شماره ۱ (پیاپی ۲۶)، ۱۶۸-۱۴۵.
۳۰. هورنای، کارن (۱۳۹۷)، تضادهای درونی ما، ترجمه محمدجعفر مصفا، تهران: بهجت.
۳۱. هوشنگی، مجید و غلامحسین‌زاده، غلامحسین (۱۳۹۱)، «تحلیل مفهوم ترس در رساله قشیریه بر اساس ملاحظات کرکگور»، مجله حکمت معاصر، دوره سوم، شماره ۲، ۱۶۲-۱۴۵.
۳۲. یالوم، اروین (۱۳۹۰)، روان‌درمانی اگزیستانسیال، ترجمه سپیده حبیب، تهران: نی.
۳۳. \_\_\_\_\_ (۱۳۹۶)، خیره به خورشید (غلبه بر هراس از مرگ)، ترجمه مهدی غیرایی، تهران: نیکونشر.
۳۴. یالوم، اروین و جاسلسن، روتلن (۱۳۸۹)، روان‌درمان قصه‌گو، ترجمه سپیده حبیب، تهران: دانژه.
۳۵. یونگ، کارل گوستاو (۱۳۷۰)، روان‌شناسی و دین، ترجمه فؤاد رحمانی، تهران: کتاب‌های جیبی.

36. Clark, Walter Houston (1958), **The psychology of religion: an introduction to religious experience and behavior**, New York: Macmillan.

37. Kierkegaard, S. (1983), **Fear and Trembling/Repetition**, Princeton: Princeton University press.

38. Ogden, Thomas H. (1993), **The Matrix of the Mind (Object Relations and the Psychoanalytic Dialogue)**, New York: Jason Aronson.

