

چکیده:

در این پژوهش، با نگاهی تحلیلی-روان‌شناختی، به بخش هایی از آثار اخلاقی- عرفانی مولانا به مثابه یک روان‌درمانگر نگریسته می شود که به جای پنددهی صرف، روشی شناخت‌درمانگرانه و مبتنی بر بازانگاری مفاهیم اتخاذ کرده است. در منظومه‌ی فکری وی، ریشه‌ی رنج، ملال، افسردگی و اضطراب نه در واقعیت‌های بیرونی بلکه در ادراک‌ها، تفسیرها و نقاشی‌های ذهنی انسان از خویشتن و هستی نهفته است با جایگزین کردن انگاره‌های سازنده، نشاط‌آور و معنابخش به جای تلقی‌های ناسازگار و منفی، می‌کوشد به اصلاح شناخت، هیجان و رفتار انسان در مواجهه با چالش‌های زندگی کمک کند. انگاره‌های پیشگیرانه‌ی او همچون «خودمسئول‌انگاری»، «تمایز انگاری ذهنیت و واقعیت»، «دیوانگاری ملال و خدا انگاری شادی» و «بازتاب‌انگاری نوسانات روانی» به مخاطب می‌آموزند که ریشه‌ی بحران‌های روانی را در نگرش و انتخاب‌های درونی خود بجوید. در مقابل، انگاره‌های درمانگرانه‌ی او همچون «درمان‌انگاری خدا و اولیا»، «مقدس‌انگاری رنج»، «آینه‌انگاری مرگ»، «ذکر درمانی» و «کلیدانگاری صبر» سازوکارهایی برای بازیابی آرامش، معنا و امید معرفی می‌کنند. این انگاره‌ها هم‌پوشانی چشمگیری با مفاهیم روان‌درمانی معناگرا و درمان‌های شناختی-رفتاری دارند.

کلید واژگان: جلال الدین مولوی، مثنوی، شناخت درمانی، روان درمانگری، بازانگاری عرفانی

زندگی پیچیده و متراکم امروز، مسائل روانی عدیده ای را متوجه انسان کرده است؛ هر چه سن فرد بیشتر می شود، با حوادث تلخ بیشتری مواجه می شود. تمام تلاش بشر در مواجهه با رنج ها یا کاستن آن ها یا افزایش توان مواجهه با رنجهاست. رنج از دست دادن نعمت ها، درد فراق و مصیبت فقدان عزیزان، بیماری، ورشکستگی، از دست دادن شغل، پیری و مانند آن تمام شدنی نیستند. تاریخ تمدن بشری در کنار سرافرازیها و شادکامیها، آکنده از تلخ کامیها و افول ساحت اخلاقیات است. یکی از اهداف بنیادین علوم رفتاری و روان شناسی نوین، کاهش عوامل رنج و توانمند کردن بشر برای مواجهه روشمندانه با رنج است (سلیگمن ۱۳۹۱: ۲۵)؛ مواجهه سالم به معنای تحمل کردن رنج نیست، بلکه به معنای معنادار ساختن رنج و دیدن آن در نظام هدفمند هستی است (قراملکی ۱۴۰۲: ۲۸۰). بیش اصلی درمان شناختی این است که: این افکار هستند که منجر به احساسات می شوند (لیهی ۱۹۹۶: ۱۷). درمان روان رنجوریه و روان پریشیه با عطف توجه به سطوح آگاهی، محتوای رؤیاها و خیالپردازیها از اثربخش ترین راهبردهای روان درمانگرانه است. انگاره درمانی از گونه های شناخت درمانی است که طی آن درمانگر تلاش دارد با شناخت تلقی ها و ذهنیت های فرد، به تصحیح و تغییر آن ها بپردازد تا به تبع آن در اخلاق و رفتارهای وی تغییر ایجاد شود (یانگ و همکاران ۲۰۰۳: ۲۴). روش های شناختی که به منظور روان درمانگری در طول این سالها توسعه و پالایش شده اند، بر محور همین بینش شکل گرفته اند. مولوی در مثنوی معنوی به خوبی نشان داده است که سنجش انگاره هایی که مولد خلقیات ناخوشایند و دردناک اند نخستین گام برای کاهش آسیبهای روانی و رفتاری است؛ و انگاره های آزارنده ریشه ملالت و پریشانیهای روانی است. اگر درمانگر بر انگاره های بیمار ترک اندازد، به تبع آن نوع رفتاری وی نیز اصلاح خواهد شد. آرون تی. بک پیشگام این شیوه درمانی است. به نظر وی افکار ناهنجار بر توانایی فرد برای حل مسائل رفتاری خود در زندگی اثر می گذارد و هماهنگی درونی او را به هم می ریزد. بک از بررسی ۸۰ بیمار افسرده و غیر افسرده به این نتیجه رسید که بیماران افسرده تجربیات خود را تحریف می کنند و از رویدادهای زندگی برداشتهای نادرستی دارند. (بک ۱۹۷۴: ۲۰۰)؛ مولوی در لابلای اشعار خود به ویژه در مثنوی معنوی، علاوه بر محتوای عمیق اخلاقی و عرفانی، توجه خود را به شناخت و ذهنیت معطوف کرده، به روشهای روان درمانی با تکیه بر مدیریت ذهن اشاره می کند. او با روشی منحصر به فرد، بسیاری از شیوه ها و روشهای روان درمانی مطرح و شناخته شده امروزی را در مثنوی معنوی به کار برده است. آنچه مولوی را از دیگر روان درمانگران متمایز می سازد، انتخاب شیوه های هنرمندانه و نامحسوس در ارائه راهکارهای درمانی به مخاطب است (مدنی و روضاتیان، ۱۳۹۵: ۱۴۵). او به

خوبی دریافته است که مدیریت ارتباط انگاره های ذهنی و تکانه های روانی انسان اثر درمانی دارد. و تمام سعی او در آثارش در این بوده که انگاره انسان را نسبت به خود، دیگران، جهان هستی و خدا تکامل بخشد تا به تبع آن جهان برای او زیبا و نیکوتر شود. و معتقد است اغلب تاریک اندیشی ها، بدبختی ها، افسردگی ها، دل مردگی ها و نا امنی های آدمی بویژه در مواجهه با حوادث و رخداد های زندگی ریشه در انگاره های کبود و ناصواب او دارد:

پیش چشم داشتی شیشه کبود زآن سبب عالم کبودت می نمود (مولوی ۱۳۸۹، ۲: ۱۳۹۲)

جمله خلقان سخره اندیشه اند زآن سبب خسته دل و غم پیشه اند (۳۵۵۹)

او روان درمانگرانه با آفرینش انگاره های بدیع و زیبا انسان را به انبساط شادی بخش و نشاط وجد آور پایدار رهنمون می کند. شادی و نشاطی بس متفاوت از شادیهای سطحی و زود گذر که مردمان عادی از آن دلخوش اند، و در نهایت موجب دل مردگی و افسردگی آن می شود. مولانا حقیقتاً معتقد است انگاره های آدمی به اخلاق فردی و تجارب او از جهان، رنگ و بوی خاص می بخشد؛ و در جای جای مثنوی نشان داده است که به روان درمانی، شگردها و فنون آن اعتقاد و آگاهی کامل دارد. هدف انگاره درمانی مولانا صرفاً هنجار پذیر کردن انسان در بعد اجتماعی نیست؛ بلکه سوق دادن آدمی به مراتبی است که بتواند در اوج دشواریها، آسانی و در اوج رنج ها، حلاوت؛ و در ذات تاریکی، روشنایی و در غایت هجر، وصل و در بستر مرگ، حیات و در باطن انقباض، انبساط خلق کند. او به جای تکیه بر ابزارهای بیرونی و علاج گری های ابزاری و مادی سراغ هسته معنایی درمان روانی رفته است (کریمی ۱۳۸۳: ۲۱۲). پژوهش در حوزه روان شناسی عرفانی و تحلیل روان درمانگرانه آثار مولوی با رویکرد شناخت درمانی، پیشینه ای نسبتاً گسترده دارد. در سال های اخیر، آثار متعددی با رویکردهای روان شناختی به مثنوی معنوی نگاشته شده اند؛ از جمله: احمدی (۱۳۹۴) در کتاب: «آنچه گفتم جملگی احوال توست» درآمدی است بر بررسی مفاهیم روان شناختی در آثار مولانا، که مؤلف در این اثر، برخی مفاهیم روان شناختی همچون فرافکنی، دلیل تراشی، ضمیر ناخود آگاه، کشاکش بین اجزای شخصیتی انسان، والایش، خود فریبی، تلقین، انحرافات جنسی و... را بررسی کرده است. نویسنده معتقد است هیچ یک از اندیشمندان و سخنوران پارسی زبان مانند مولوی در آثارشان به جنبه های روان شناختی رفتار انسان توجه نکرده اند؛ مؤمن زاده (۱۳۷۸) در کتاب: «برداشتهای روان درمانی از مثنوی» نشان می دهد که مولانا با تأکید بر عشق الهی، خود شناسی، توبه، و رهایی از دلبستگی های نفسانی، نوعی روان درمانی مبتنی بر بینش توحیدی را عرضه کرده است؛ درمانی که هدفش نه فقط آرامش روان، بلکه بازگشت به خویشتن

حقیقی و اتصال به منبع معناست. این کتاب، با تکیه بر تحلیل تمثیل‌ها و حکایت‌های مثنوی، نقش مولانا را به‌عنوان روان‌درمانگر روح انسان مدرن برجسته می‌سازد؛ محمد جعفر صفا (۱۴۰۳) در کتاب: «با پیر بلخ» خودشناسی را به‌عنوان مهمترین مطلوب پیگیری می‌کند. همچنین کریمی (۱۴۰۱) در اثر: «عشق درمانی، روان درمانی عارفانه» با بهره‌گیری از مفاهیم روان‌کاوی کلاسیک و معاصر (فروید، یونگ، و اریک فروم) و مفاهیم عرفانی مولوی، فرآیند تحول روانی انسان را در مسیر عشق الهی تبیین می‌کند و نشان می‌دهد که عشق، از دید مولانا، نه صرفاً هیجانی انسانی بلکه نیرویی درمانگر و تعالی‌بخش است که «خود» را از اسارت نفس و رنج‌های روان‌نژدانه آزاد می‌سازد؛ همچنین، نصر اصفهانی و شیرازی (۱۳۹۳) در پژوهش: «هفت شیوه روان درمانی در مثنوی» هفت روش درمانی اصلی را که مولانا در مسیر تربیت نفس و بهبود روان انسان به کار گرفته، شناسایی و تحلیل کرده‌اند؛ همچنین مقاله وفائی فرد و دیگران (۱۳۹۶) در «رویکرد شناخت درمانی و بررسی دو تحریف شناختی (تعمیم مبالغه آمیز و نتیجه‌گیری شتابزده) مبتنی بر تمثیلهای مثنوی» را می‌توان مورد اشاره قرار داد. با وجود این، بررسی‌ها نشان می‌دهد که تا کنون پژوهشی جامع و مستقل در باب «روان‌مانگری بر مبنای مدیریت انگاره‌ها در مثنوی معنوی و کلیات شمس تبریزی، صورت نگرفته است. پژوهش حاضر با تمرکز بر مدیریت انگاره‌ها و انگاره درمانی و جاگزین‌سازی انگاره‌های آرام‌بخش و تسکین‌دهنده بجای انگاره‌های نا‌روا در آثار مولانا، می‌کوشد نشان دهد که مولوی نه تنها در سطح تمثیل و روایت، بلکه در ژرفای بینش انسان‌شناختی و معرفت‌شناختی خویش، نوعی «شناخت‌درمانی عرفانی» ارائه کرده است که با غایات روان‌درمانی مدرن هم‌افق است. از این رو، نوآوری اصلی این پژوهش در آن است که با تکیه بر رویکردی تلفیقی میان عرفان اسلامی، فلسفه ذهن و روان‌درمانی شناختی، به فنون تغییر/انگاره و رسیدن به انگاره‌های آرام‌بخش مولانا می‌پردازد؛ این مطالعه درصدد است تا از رهگذر انگاره درمانی و احصاء انگاره‌های پر بسامد مولوی در آثارش، نقشه‌ای از نظام آرام‌بخشی روان در اندیشه اوترسیم‌کننده بدین ترتیب، مقاله حاضر گامی نو در جهت تلفیق روان‌شناسی معناگرا و عرفان مولوی برداشته و می‌تواند در قلمرو مطالعات میان‌رشته‌ای عرفان، روان‌شناسی و فلسفه دین، سهمی اصیل و تازه ارائه دهد.

۱) مفهوم شناسی انگاره

ابهامات ناشی از اشتراک لفظ و کاربردهای مختلف مفهوم انگاره، تقدم تحليل مفهومی انگاره در این پژوهش را موجب شده که قبل از پرداختن به انگاره درمانیهای مولانا بدان اشاره می کنیم:

۱-۱) واژه شناسی

فرهنگ نویسان فارسی انگاریدن را به معنای تصور کردن، پنداشتن، گمان بردن، اندیشه بردن، نقش کردن و به تصویر کشیدن دانسته اند (دهخدا ۱۳۷۷، ۲: ۷۳۵۴). کزازی واژه انگاره را در برابر متخیله، پندار و در برابر متوهمه گمان را می آورد (کزازی ۱۳۸۷: ۱۷۳).

۱-۲) تحلیل مفهومی

مراد از انگاره، تصویر و نقاشی ذهنی از امری است که به جای آن امر می نشیند و بر مواجهه های احساسی، ادراکی، و رفتاری شخص با آن امر تأثیر می گذارد. میزان و شکل تأثیر انگاره بر اشخاص گوناگون، مختلف است به بیان کوتاه، صورت خیالی دارای قدرت است. مراد از داشتن قدرت، مؤثر بودن آن است. انگاره در عواطف، داوریهها، باور، تفسیرها، رفتار ارتباطی و تصمیم، تأثیر دارد (قراملکی ۱۴۰۰: ۴۸). صورت خیالی از شیء که در فرآیند ذهنی مشخص همچون اسم، به جای آن شیء می نشیند و منشأ تأثیر و قدرت نسبت به آن می گردد. در روان شناسی شناختی نیز تصویر ذهنی، جایگزینی ذهنی برای محرک عینی تلقی می شود که می تواند تأثیرات عاطفی و شناختی مستقل از آن شیء داشته باشد. (استرنبرگ ۲۰۱۲: ۱۸۱).

۲) انگاره های پیشگیرانه

تقسیم بندی انگاره درمانی در مثنوی معنوی مولوی به دو دسته انگاره های پیشگیرانه و انگاره های درمانگرانه، رویکردی نو و روشمند برای فهم عمیق تر کارکردهای تربیتی و روان درمانگرانه مثنوی است. مراد از انگاره های پیشگیرانه مفاهیم، داستان ها یا تعالیمی هستند که هدف آنها پیشگیری از شکل گیری آسیب های روان شناختی است. مولوی از طریق هشدار، تذکر، تمثیل، و توصیه های تربیتی، تلاش دارد با تصحیح تلقی ها، مخاطب را از افتادن در ورطه تلاطمات هیجانات منفی و تکانشی بازدارد. در این بخش از پژوهش، انگاره های مولانا در مقام پیشگیری به اختلالات

و بحران های روانی را مورد توجه قرار می دهیم. البته عنوان و تقسیم بندی عناوین پیش رو بر اساس تشخیص و سلیقه نگارنده است. مهمترین انگاره های یشگیرانه مولانا عبارتند از:

۲-۱) خود مسئول انگاری

خودمسئول انگاری یکی از مؤلفه های کلیدی در نظریه های روان شناختی به ویژه در روان شناسی وجودی، درمان عقلانی-عاطفی آلبرت الیس، روان شناسی انسان گرایانه، و رویکردهای درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد است. این مفهوم اشاره دارد به آنکه فرد خود را منشأ اصلی افکار، احساسات، تصمیم ها و پیامدهای زندگی اش بداند و مسئولیت آن را بپذیرد. (یالوم ۱۹۸۰: ۲۲۵؛ الیس ۲۰۰۱: ۷۳؛ سلیگمن ۲۰۱۱: ۵۹) از مهمترین راهبردهای روان درمانگرانه در روان درمانی مولانا، تأکید بر پذیرش مسئولیت فرد در پیدایش و تداوم تلاطمات روانی و رفتاری او است؛ او بر این انگاره است که، مشکلات عاطفی افراد سرچشمه در عادات شناختی ناسالم و منش ها و کنش ها و تاکتیک های انطباقی خود- ویرانگر دارند (۹۷۰: ۲). این خود مسئول انگاری می تواند ریشه تلاش ها در جهت ایجاد تغییرات شود. بر این اساس، نکوهش و سرزنش ها، ابتدا متوجه خود فرد هستند. کسانی که به نحوی دچار خودکامل انگاری اند، به پاره های خصلت های خود می نازند و از خود، انگاره و نقاشی زیبایی دارند، همین انگاره سبب می شود که نسبت به برخی کنش های بد و منش های رذیلت آمیز خویش نابینا شوند؛ مولانا این عادت را نقد، و بر این باور است که ما فرآیندهای درونی خود را در عالم بیرون مشاهده میکنیم. پس آنچه می بینیم، همان است که در درون ما وجود دارد. و اگر در وجود خود دقت کنیم، و به کُنه صفات و اخلاق خود پی ببریم، درمی یابیم که زشتی و ناکسی از درون خودمان بوده است. در واقع هرچه هست از درون ماست و بیرون از ما نیست. به طور کلی، درمان غم و اندوه در خود انسان است، همانگونه که عامل ایجاد غم نیز در خود وی است؛ او مسئولیت پذیری و تعهد را از ویژگیهای فرزنانگان می داند و بارها به نکوهش مسئولیت گریزی و فرافکنی پرداخته است:

جرم خود را بر کسی دیگر منه هوش و گوش خود بدین پاداش ده (۶: ۶۲۹-۴۲۶)

گر به «خار»ی خسته ای، خود کشته ای وَر «حریر» و «قَز» دَری، خود رِشته ای (۳: ۵-۳۴۴۴)

۲-۲) متمایز انگاری ذهنیت و واقعیت

در روان‌درمانی، متمایز انگاری ذهن و عین به معنای کمک به مراجع برای بازشناسی مرز میان «تجربه درونی» (احساس، فکر، برداشت) و «واقعیت بیرونی» است. این آگاهی، اساس بسیاری از مداخلات شناختی و رفتاری برای اصلاح خطاهای شناختی، کاهش اضطراب، درمان افسردگی، و تقویت مهارت حل مسئله است. درمان شناختی-رفتاری، باورهای ناکارآمد و تحریف‌های شناختی همچون ذهن‌خوانی، پیش‌بینی فاجعه‌آمیز و تعمیم بیش از حد، نمونه‌هایی از عدم تمایز ذهنیت از واقعیت هستند (بک: ۱۲). از نگاه راونکاوانه مولانا تکانه‌های روانی ی برخاسته از انگاره‌های منفی اند؛ مولانا ریشه بسیاری از هیجان‌های ناخوشایند افراد که درگیر تنش‌های روانی مختلف هستند، این می‌داند که، افکار خود را عین واقعیت می‌پندارند و عمیقاً بر این باورند که فکر من آینه تمام قامت واقعیت‌های بیرونی است. مولانا بخوبی اهمیت تفکیک افکار منفی از واقعیات را در آثار خود نشان می‌دهد و بیان می‌کند که در بسیاری اوقات افکار توصیف دقیق واقعیات نیستند (شجاعی، ۱۳۸۸: ۱۳۰) و در نتیجه قیاس‌های ناروا با خویشتن و توهمات و تخیلات کودکانه پیدا شده اند:

تو قیاس از خویش می‌گیری و لیک دور دور افتاده‌ای بنگر تو نیک (۲۴۶/۱)

۳-۲) دیو انگاری ملول و خدا انگاری شادی

از انگاره‌های پیشگیرانه مولانا در روان‌درمانگری، در چارچوب روان‌درمانگرانه مولوی این است که: مولانا ملالت و اندوه را نه صرفاً یک احساس طبیعی، بلکه نوعی «حالت شیطانی و تاریک» می‌داند که آدمی را از حرکت در مسیر معنا و حیات روحانی باز می‌دارد: او این حالت را با استعاره «دیو» بازنمایی می‌کند؛ دیوی که با وسوسه، بی‌امیدی، و غفلت، آدمی را از خویشتن برتر جدا می‌سازد:

تو تاریک و ملول و تیره‌ای دان که با دیو لعین همشیره‌ای (۱۶۴۱:۱)

او که خود شخصیتی امیدوار و امید بخش است:

طوطی قند و شکر غیر شکر می‌نخورم هر چه به عالم تُرشی، دورم و بیزارم از او (مولوی ۱۳۷۶: ۲۱۴۶)

ملالت و افسردگی را از اوصاف مورد تنفر معرفی می‌کند؛ و معتقد است، ملالت و غم، جلوه‌ای از فاصله‌گرفتن از سرچشمه هستی است؛ یعنی وضعیتی که در آن روح انسان از اتصال به حق محروم شده است. در این حالت، آدمی دچار انقباض وجودی می‌شود؛ چیزی که امروزه در روان‌درمانی وجودی آن را

«بحران معنا»^۱ می‌نامند (فرانکل، ۱۹۸۴: ص ۴۲). بنابراین، ملال نزد مولانا نشانه‌ی بیماری جان است، و غم و افسردگی در مثنوی، صورتِ محسوسِ همان جدایی و دوری از عشق الهی‌اند؛ در این دیدگاه، غم و ملال نه با لذت‌های بیرونی، بلکه تنها با بازگشت به سرچشمه‌ی معنا و پیوند با حقیقت مطلق درمان می‌شود. مولانا با این استعاره «دیوانگاری»، ریشه‌اندوه را در گسست از خداوند و معنا می‌بیند؛ نه در صرف کمبودهای بیرونی یا ناکامی‌های روانی: «هر که را خلق و خوی فراخ دیدی و سخن گشاده و فراخ حوصله که دعای خیر همه عالم کند که از سخن او تو را گشاد دل حاصل می‌شود و این عالم و تنگی او بر تو فراموش می‌شود ... آن فرشته است و بهشتی و آن‌که اندر او و اندر سخن او قبضی می‌بینی و تنگی و سردی، آن شیطان است و دوزخی.» (شمس تبریزی: ۷۱۳). در مقابل، مولانا شادی را نه امری دنیوی یا سطحی، بلکه پرتوی از ذات الهی می‌داند. در اندیشه او، شادیِ راستین تجربه‌ای وجودی است که انسان در لحظه اتصال به حق در می‌یابد. به تعبیر دیگر، شادی نزد مولانا تجلی حضور خدا در جان انسان است. عشق در نگاه او، منبع اصلی شادی معرفی می‌شود. مولانا معتقد است که هرگاه انسان از قفس خودبینی و ملال بیرون رود و با حقیقت الهی پیوند یابد، شادی‌ای در او زاده می‌شود که از نوع «شادی وجودی» است؛ شادی‌ای که با آرامش، معنا، و رهایی همراه است (همان: ۲۴۹۸). از این رو، مولانا به صورت پیشامدرن، یک روان‌درمانگر معناگرا و هستی‌نگر است که با زبان شعر، انسان را از دیو اندوه به نور شادی الهی فرا می‌خواند.

۴-۲) اختلال انگاری تائید طلبی

پایه بسیاری از اضطرابات و نا آرامی های روانی ناشی از وسواس محبوبیت خواهی، مهر طلبی، تائید طلبی و نگران قضاوت و ارزش داروری دیگران بودن است (الیس ۱۳۹۴: ۳۲)؛ اشتغال ذهنی به نظر دیگران و اهتمام نسبت به تزئین تصویر دیگران از خویش از مهمترین خطاهای شناختی است که همواره ترس آورده بوده است (لیهی: ۱۸). از تکنیکهای انگاره درمانگرانه مولانا در رفع ریشه این اضطراب، رهایی از سیطره پسند و ناپسند دیگران است:

با ازل خوش با اجل خوش شادکام فارغ از تشنیع و گفت خاص و عام

^۱ - existential vacuum

آنک جان در روی او خندد چو قند از ترش رویی خَلَقش چه گزند؟ (۴۱۵:۲-۴۱۴)

هر کسی اندر جهان مجنون لیلی شدند عارفان لیلی خویش و دم به دم مجنون خویش

ساعتی میزان آنی ساعتی موزون این بعد از این میزان خود شو تا شوی موزون خویش (۱۳۷۶:۱۲۴۷)

عاشقا در خویش بنگر سخره مردم مشو تا فلان گوید چنان و آن فلان گوید چنین

من غلام آن گل بینا که فارغ باشد او کان فلانم خار خواند وان فلانم یاسمین

دیده بگشا زین سپس با دیده مردم مرو کان فلانت گبر گوید وان فلانت مرد دین (۱۹۷۲)

۵-۲) بازتاب انگاری نوسانات روانی

از انگاره های بنیادین مولانا در موضوع ملالت و افسردگی، هشدار به این اصل است که: خلیات منفی و قبض های روانی، واکنشهای هستی نسبت به رفتارها و احوال سوء آدمی در قبل است؛ این اصل که ناخوش احوالی های روانی و فرازونشیب های عاطفی، بازتاب و پژواک کارنامه پیشین انسان در ساحت های اندیشه، نیت و کنش اندو نه صرفاً رویدادهایی تصادفی. این انگاره، هم در بنیان های اخلاقی - عرفانی مثنوی و دیوان شمس حضور پررنگ دارد، و هم در زبان امروزین روان شناسی شناختی و درمان اگزستانسیال قابل مدل سازی و هم سخنی است. مولوی معتقد است بین محتتهای روانی و معصیتکاری همبستگی وجود دارد؛ و قاعده بازتاب را در تمثیل بنیادین «کوه و ندا» می ریزد: اغلب قبضهای روانی حاصل انتخاب زندگی شهوت آمیز است، و حوادث تلخ، غم و افسردگی، رنج و ظلمات، ریشه در موقعیتی دارد که فرد، گستاخی و عصیان را به جای طاعت و ادب برگرفته است (قراملکی: ۳۵۵): در سطح هرمنوتیکی، حکایت های مثنوی «الگوهای تبیینی»^۲ می سازند: کنش ما، معنای واقعه را «کدگذاری» می کند و معنای کدگذاری شده، هیجان متناسب می زاید. برای نمونه، هر جا مولانا از حسد می گوید، به دنبال آن تیرگی ادراک و سوز درون می آید؛ از کبر، بیگانگی و ترس؛ از شهوت و طمع، ناپایداری و اضطراب:

هر که در زندان قرین محنتی است آن جزای لقمه ای و شهوتی است (۱۳۸۹:۲)

^۲ -explanatory schemas

هر چه بر تو آید از ظلمات و غم آن زبی باکی و گستاخی است هم (۸۹:۱)

گر کنی تُف، سوی روی خود کنی ور زنی بر آینه، بر خود زنی (۲۱۴۱:۴)

هر روز روزگار، رستاخیز است؛ و نتیجه هر عملی به انسان بر می گردد، اگر روی زشت می بینی تصویر توست و اگر عیسی ابن مریم می بینی نیز، خود تو هستی. و هر چه بر ما می رسد نتیجه اعمال ماست (همائی ۱۳۶۹: ۳۰) قبض ها تبلور سازهای ناکوک در هارمونی حاکم بر دنیاست:

چون جفا آری فرستد گوشمال تا ز نقصان وا روی سوی کمال

چون تو وردی ترک کردی در روش بر تو قبضی آید از رنج و تبش

چون ز خشم آتش تو در دلها زدی مایه ی نار جهنم آمدی (۴۳۷۲-۷۵:۳)

آن ادب کردن بود یعنی مکن هیچ تحویلی از آن عهد کهن (۳۵۰)

در معاصی قبضها دلگیر شد قبضها بعد از اجل زنجیر شد

دزد چون مال کسان را می برد قبض و دلتنگی دلش را می خلد

او همی گوید عجب این قبض چیست قبض آن مظلوم کز شرت گریست (۳۵۲-۳۶۳)

بر این اساس، «بازتاب انگاری نوسانات روانی» نزد مولانا، پلی معتبر میان عرفان و روان درمانی است: هیجانِ ناسازگار، پیام اخلاقی-معرفتی دارد. راه رهایی، نه انکار هیجان، بلکه اصلاح معنا و کنش است. به زبان امروز: تنظیم هیجان از مسیر بازنگریِ باورها/ارزش ها و تعهد به عملِ معنادار می گذرد.

۶-۲) بازدارنده انگاری کتمان

اگر چه افشای اسرار و انگیزه ها موجب تخلیه هیجانات و توأم با نوعی التذاذ روانی است؛ اما از طرف دیگر با نگاه مصلحت اندیشانه از مهمترین عوامل تشویق و اضطرابات فاش سازی ادعاها، اسرار و در هان خاص و عام انداختن آمال و آرزوها و به رخ کشیدن مواهب دنیوی و معنوی فرد است. مولوی که خود سر سلطان به کسی نمی گفته و قند پیش مگسان نمی ریخته، و پیش خلق های کثیف و محجوب و حلق های

تنگ وضعیف داد سخن نمی داده و از منطق خود رونمائی نمی کرده (۵: ۷-۳) و انتخاب تخلص "خاموش" بیانگر اصرارش بر راز داری است؛ به پیوستگی معنادار آرامش و کتمان سر، باور دارد، و معتقد است با عیان سازی اندیشه ها و آرزوها و دارائی ها از حیث روانشناختی و جامعه شناختی آنها را در معرض اقسام آفات ویرانگر قرار داده ایم و خود را همواره دل نگران و مضطرب ساخته ایم (فروزانفر ۱۳۶۴: ۳):

هر که داد او حسن خود را در مزاد صد قضای بد سوی او رو نهاد

چشمها و خشمها و رشکها بر سرش ریزد چو آب از مشکها (۱: ۶-۱۸۳۵)

بر این مبنا از مهمترین اصول و آموزه های او رازداری بعنوان یک مهارت پیشگیرانه از افتادن در ورطه های دلشوره و دلهره دارد:

در بیان این سه کم جنبان لبت از ذهاب و از ذهب وز مذهب (۱: ۱۰۴۷)

۲-۷) ننگ انگاری شهوترانی

هیچ انگاره ای در مثنوی همچون ننگ انگاری و آتش انگاری شهوترانی و حیوان انگاری شهوتران و ابزار انگاری برای ابلیس (۵: ۹۶۱-۹۴۲) مورد تاکید قرار نگرفته است؛ هوسرانی و میگساری دمار از آدمی در می آورد (۷۱). شهوت بستری است که پای خردمندان در گل می هلد و صیت بزرگان بر باد می دهد (۵: ۱۳۷۰). تاکید مولانا بر این انگاره چنان است که از به بیان حکایات تلخ و گزنده و بکارگیری واژه های رکیک در بیان قبح آن دریغ نورزیده است؛ پرهیز و پارسایی پرخوری، نکاح از روشهای پیشگیری از غلیان شهوت در مثنوی و افسردگی ناشی از رسوائی و عذاب وجدان است.

عشق هایی کز پی رنگی بود عشق نبود ، عاقبت ننگی بود (۱: ۲۲۱)

۲-۸) ارزش انگاری خاموشی

تجربه پختگی مولانا انگاره دیگری را از انگاره های بازدارنده به مخاطب القاء می کند. در نظر مولانا آنچه همچون سدی، مانع ورود موج هیجانهای منفی در روان افراد و متقابلاً موجب پالایش جان و بستر ساز آرامشی پایدار خواهد شد، حکمت انگاری سکوت است. سکوت زمینه ساز دستیابی جان آدمی به احوال روحانی، معنوی و

از ممدات و یاریگران آدمی در کار عبادت خدا است (ملکیان ۱۳۸۶: ۳۳۰). خاموشی از آن حیث که جمعیت خاطر و اتصال مدام در پی دارد، ستوده است. آفات زبان و پیامدهای نامیمون آنها: یعنی عدم تعادل، گسیختگی درونی و فتنه انگیزی اجتماعی، تیرگی درون، در پی پرگوئی و لغزش های کلامی روان آدمی را می آزارند (انقروی ۱۳۸۰: ۶۵۷):

گفت و گوی ظاهر آمد چون غبار مدتی خاموش خو کن هوش دار (۱: ۵۷۷)

۳) انگاره های درمانگرانه

ریشه بسیاری از رنج ها و نابسامانی های روانی انسان، در نگاه مولانا، نه در واقعیت بیرونی بلکه در نحوه ادراک و تفسیر درونی او/از جهان و خویشتن نهفته است. این دیدگاه به روشنی با مفهوم «انگاره درمانی» یا شناخت درمانی در روان شناسی شناختی معاصر هم راستاست؛ انگاره هایی که ادراک فرد را از خود، دیگران و آینده و جهان و رویدادهای تلخ و شیرین زندگی دارد، حالات روانی و عاطفی او را شکل می دهند و زمینه ساز اضطراب، افسردگی، احساس تنهایی یا گناه می شوند. مولوی با بهره گیری از تمثیل ها و حکایات، تلاش می کند این ساختارهای شناختی را آشکار سازد و از طریق تأمل، شهود، و تجربه عارفانه، به تصحیح و دگرگونی آنها بپردازد. در این مسیر، بازتعریف مفاهیمی مانند فقر، مرگ، تنهایی، و رنج، کارکردی کاملاً شناخت درمانگرانه می یابد و مخاطب را از سطح هیجانات آشفته، به درکی عمیق تر و واقع بینانه تر از هستی سوق می دهند (افجه ای ۱۳۹۰: ۱۰۹؛ جعفری ۱۳۸۹: ۷۲؛ چیتیک ۱۳۸۶: ۵۵). مهمترین انگارهای درمانگرانه مولانا عبارتند از:

۳-۱) غفلتکده انگاری زندگی

یکی دیگر از انگاره های اساسی در اندیشه مولانا «زندگی به مثابه غفلتکده» است که به مانند سایر انگاره های پیش گفته از انگاره های پیش فرضی اوست. بر اساس این انگاره ذات و نهاد عالم بر نوعی غفلت ناخودآگاه استوار است که اساس، ستون و بنیاد عالم بر این امر نظم و نسق یافته است. همچنانکه در یکی از ابیات مشهور مثنوی بر این امر گواهی داده و هوشیاری آفت زندگی فرض شده است:

استن این عالم ای جان غفلت است هوشیاری این جهان را آفت است (۱: ۲۰۶۶)

او در غزل‌های ۲۵۰۱ و ۲۱۸۵ نیز همین انگاره را به گونهٔ دیگر بیان کرده است. بر پایه این انگاره نمی‌بایست دچار کمال‌گرایی افراطی شد و از خود و دیگران انتظار عصمت داشت. همین انگاره موجب شکل‌گیری خصلت «مدارا» در انسان می‌شود و از باید اندیشی و آرمان‌گرایی در رفتارهای اجتماعی جلوگیری می‌کند.

۲-۳) درمان انگاری خدا و اولیاء خدا

در اندیشهٔ مولانا، خداوند و اولیای او «طیبِ جان» اند؛ درمان‌گری نه صرفاً به معنای دفع عارضه، بلکه به معنای بازگرداندن تعادل وجودی، معنا، و اتصال به سرچشمهٔ حیات معنوی. این انگاره در مثنوی معنوی و دیوان شمس، با تمثیل‌های طبی طرح می‌شود و از منظر روان‌درمانی وجودی (هستی‌درمانی)، هرمنوتیک فلسفی و روان‌شناسی دینی، سازوکارهای «تشخیص-درمان-پیگیری» را در سیر سالک تبیین می‌کند. مولانا، عقل جزئی را «فن تشخیصِ ظاهری» و عقلِ قدسی را «قوةٔ درمان» می‌بیند؛ درمان وقتی تام می‌شود که سالک با «پیر الهی» (ولی) در نسبت تربیتی-درمانی قرار گیرد و از طریق «اعتراف، توبه، ذکر، ریاضتِ هدایت‌شده، و دگرمعناپردازی رنج»، به تحول پایدار برسد؛ این است که در انگاره مولانا «خدا انگاری شادی» را می‌بینیم؛ بر وفق این انگاره ذات خداوند شادی و بهجت نامتناهی است و هر جا او باشد جایی برای غم و غصه باقی نمی‌ماند. است. بلکه انبیاء دعوت‌کننده آدمیان به شادی و به تعبیر او عروسی هستند:

هست اشارات محمدالمراد کل گشاد اندر گشاد اندر گشاد (۶: ۱۷۴)

راه حل عملی و جدی که برای درمان بیماری افسردگی ارائه می‌دهد این است که: خود درمانی را کنار بگذاریم و به عجز خود اِذعان و اعتراف کنیم و از اولیای حق مدد طلب کنیم:

خرم آنکی عجز و قوت اوست در دو عالم خفته اندر ظل دوست (۶: ۴۸۲۸)

خوی بد دارم ملولم تو مرا معذور دار خوی من کی خوش شود بی‌روی خوبت ای نگار (۱۳۷۵: ۱۰۷۳)

درمان‌انگاری خدا و اولیای خدا در اندیشه مولانا، یک «نظام درمانی جامع» است: تشخیص ریشه‌ای رنج، بازنویسی معنا، تنظیم هیجان، اتحاد درمانی با ولی، و مواجهه وجودی در پرتو اسماء الهی. این دستگاه با روان‌درمانی مدرن مکالمه‌پذیر است، اما فراتر می‌رود؛ زیرا «سلامت» را نه فقط کاهش علامت، که «اتصال

به حقیقت» و «تبدیل هستی» می‌فهمد. این انگاره می‌تواند الهام‌بخش الگوهای تلفیقی روان‌درمانی معنوی- وجودی در بافت فرهنگی ما باشد.

۳-۳) ارزنده انگاری خویش و اجتناب از خود کم انگاری

خود انگاره نقاشی فرد از خود است. احساس کهنتری و حقارت موجب تنش روانی می‌شود. افراد خودکم بین، نقاشی‌های حقارت آمیز از خود دارند و افراد خود بزرگ بین، نقاشی‌های فخرآمیز، مهمترین انگاره‌های که باید در اولویت بازانگاری قرار گیرد، خود انگاری است (قراملکی: ۵۱). تصورات نادرست و انگاره‌های نادرست از خود، از موانع مهم سلامت و نشاط روانی است. باز انگاری و آفرینش انگاره‌های مثبت از خود بر اساس معیارهای منشی و کنشی از نخستین اقدامات برای بازیابی طراوت روانی است. از بنیادی‌ترین تحریف‌های شناختی مرتبط با خلیات ناخوشایند نظیر ترس، افسردگی و سرخوردگی، اضطراب بی‌احساس حقارت، ارزش انگاری خویش و ناامیدی، فقدان عزت و اعتماد نفس و هجمه احساس بی‌لیاقتی و بی‌کفایتی است (مک کی ۱۳۸۵: ۸۵). از انگاره‌های جایگزین که در نظام شناخت درمانی مولانا، در سایه آن می‌توان به احساسات نیکوتری رسید «خود ارزنده انگاری» است. شواهد زیادی در تاکید مولوی بر شأن و منزلت انسان بعنوان مظهر تمام اسماء و صفات خداوندی وجود دارد؛

تو خوش و خوبی و کان هر خوشی تو چرا خود منت باده کشی ... (۵: ۳۵۹۵-۳۵۷۱)

به معراج برآید چو از آل رسولید رخ ماه ببوسید چو بر بام بلندید (۶۳۸)

۳-۴) دوزخ انگاری کینه و بهشت انگاری خلق زیبا

یکی دیگر از مهمترین عوامل اضطراب آور و آرامش زدا در زندگی انسان تخاصم و کینه توزی و حسد ورزی در روابط بین شخصی است. در روان‌شناسی بالینی، روان‌درمانی‌های مبتنی بر هیجان، و نیز پژوهش‌های مربوط به سلامت روان، بارها تأکید شده است که هیجانات منفی بین فردی (از جمله کینه، حسادت، و خصومت مزمن) از عوامل مهم در ایجاد اضطراب، تنش مزمن، افسردگی، اختلالات روان‌تنی و فرسودگی روانی به شمار می‌روند. برای نمونه، در اثر رابرت ل. لیهی آمده است که: «هیجاناتی مانند خشم، حسادت و خصومت، اگر در روابط بین فردی تداوم یابند، می‌توانند ساختارهای شناختی ناپایدار، اضطراب اجتماعی و احساس

بی‌کفایتی را تقویت کرده و آرامش روانی را به‌طور مزمّن مختل کنند (لیهی: ۷۶). همچنین جاناناتان هایت و پل روزین در تحقیقات خود بر هیجانات اخلاقی نشان داده‌اند که حسادت و خشم پنهان، باعث برون‌ریزی‌های ناسازگارانه و افزایش اضطراب رابطه‌ای می‌شوند (هایت و پل روزین ۲۰۰۳: ۸۶۵). مولانا سعی دارد آتش انگاری دشمنی و کینه توزی را جایگزین خود محق انگاری کند، و نسبت به نزدیک شدن به این خصلتها هشدار دهد:

صورت نفس ار بجویی ای پسر قصه دوزخ بخوان با هفت در (۷۷۹:۱)

کینه‌توز که جزئی آتش دوزخ در دل او زبانه زن است به دوزخ خواهد رفت، چرا که هر جزئی به کل خود ملحق خواهد شد:

کین مدار؛ آنها که از کین گمرهند گورشان پهلوی کین‌داران نهند
اصل کینه دوزخست و کین تو جزو آن کلاست و خصم دین تو (۳۰۸-۳۰۶: ۴)

۵-۳) مقدس انگاری رنج

نقاشی ذهنی ما از موقعیت‌های تلخ و دشوار، تأثیر ژرف در میزان تاب‌آوری، مقاومت و تلاش برای رهایی و بهبود دارد. بر اساس نظریه شناخت‌درمانی بک، نحوه‌ای که افراد موقعیت‌ها را در ذهن تصویر می‌کنند، اثر مستقیمی بر تفسیر رویداد و در نتیجه بر تاب‌آوری هیجانی، کنترل هیجان و رفتار مقابله‌ای آن‌ها دارد (بک ۲۰۱۱: ۱۱۵). همچنین، بندورا تأکید می‌کند که تصاویر ذهنی و پیش‌فرض‌های درونی‌شده درباره چالش‌ها، نقش مهمی در افزایش یا تضعیف خودکارآمدی و انگیزه تلاش برای عبور از سختی‌ها دارند (بندورا ۱۹۹۷: ۸۰). از سوی دیگر، نیز در نظریه درماندگی آموخته‌شده، نشان می‌دهد که نقاشی ذهنی منفی و بدبینانه از دشواری‌ها، باعث ناتوانی، کناره‌گیری و کاهش امید می‌شود (سلیگمن ۲۰۰۶: ۵۵). بلا به معنای آزمون و امتحان الهی، انگاره مثبت از چنین موقعیت است. بر پایه این انگاره، همه موقعیت‌های تلخ و شیرین، صحنه آزمون در پیشگاه خداوند است. این نقاشی کارکردهای فرهنگی و اجتماعی شگفت‌انگیز در مواجهه با چنین موقعیتی دارد. دیدن حضور خدا در موقعیت ناگوار، امید بخش است و تلاش برای رهایی از موقعیت درماندگی، یاری خواستن از خدا را در پی دارد (قراملکی: ۲۸۱). مولوی در موضع درمان رنج‌های بشر سعی کرده این انگاره را جا بیاندازد که اولاً در زندگی بشری از رنج‌گریزی نیست؛

هیچ کنجی بی‌دد و بی‌دام نیست جز بخلوتگاه حق آرام نیست (۵۹۱: ۲).

و ثانیاً، رنج از لطف خفیّ خدا سرچشمه گرفته است؛ پس می توان در رنج، حیاتی برتر دید. او بر این باور است که: در درون فرد عیسایی است که تولدش در گرو رنج است (حلبی ۱۳۷۷: ۵۹۶). و تنها تحمل رنج و ایستادگی است که قابلیت های تازه به وجود می آورد. بلاکشی، چالش های درناک زندگی، گداختگی ها، هجران ها، امواج ابتلائات، نیکهای بد نما و گنجهای فزاینده ای هستند که پالایش و والایش روح و روان آدمی، خداگونگی، برگزیدگی، فرزاندگی و بازگشائی لایه های نهفته در وجود آدمی را به دنبال دارند؛ او پذیرش رنج و معنایابی برای آن را برای تصفیه روح و پاکی درون ضروری میدانند. این است که او خود فقدان های مکرری را در بحر مواج زندگی تجربه کرده و به جایی رسیده بود که شادی را در رنج جستجو می کرد و بر اساس نگرش توحیدی معتقد بود لطف مطلق خدا برای آزمایش و ابتلای انسان، او را به رنج می افکند تا انعام و الطاف را به سوی او روانه سازد (شهبازی ۱۳۸۶: ۱۷۲):

به صدف مانم، خندم چو مرا درشکنند
کار خامان بود از فتح و ظفر خندیدن (۱۹۸۹)

خلاصه اینکه بر پایه این انگاره، رنج دریچه ای است به سوی فتح و گشایش که نه تنها نباید از آنها گریخت، بلکه باید در آنها آویخت و از آنها بهره مند شد:

مر تو را هر زخم کآید ز آسمان منتظر میباش خلعت بعد آن (۶: ۱۶۳۸)

۳-۶) آئینه انگاری مرگ

از رویدادهای پریشان ساز زندگی بشر مرگ است؛ در روان شناسی وجودی، مرگ به عنوان یکی از مهم ترین «واقعیت های پریشان ساز شناخته می شود که بخش عمده ای از اضطراب های عمیق انسان را به خود اختصاص می دهد» (یالوم ۲۸: ۱۹۸۰؛ کوبلر راس ۳۳: ۱۹۶۹). بر این مبنا یکی دیگر از انگاره های پربسامد مولانا انگاره ای است که در مورد مرگ به مخاطب القاء می کند: در مرحله اول ما مسلّم انگاری مرگ را می بینیم؛ و بعد اینکه او بر این انگاره است که اضطراب مرگ ناشی از جهل به کم و کیف آن است:

مرگ ما هست عروسی ابد
سر آن چیست هو الله احد (۱۳۷۵: ۸۳۳)

مرگ تن هدیه ست بر اصحاب راز زر خالص را چه نقصان است گاز (۴: ۳۷۷)

و همچنین آینه انگاری یکی از انگاره های عمیق و شاعرانه ی مولانا درباره ی مرگ است که در آثارش به وفور یافت می شود. از منظر مولانا، مرگ همچون «آینه ای» است که حقیقت درونی انسان را بی پرده و بی نقاب نمایان می سازد.

این انگاره، برخلاف تلقی رایج از مرگ به مثابه نابودی یا پایان، آن را فرصتی برای شناخت، آگاهی و انکشاف ذات می‌داند. از دیدگاه روان‌شناسی وجودی، مرگ می‌تواند مانند آینه‌ای عمل کند که فرد را با خود حقیقی و اضطراب‌های اگزیستانسیال روبرو می‌سازد (یالوم: ۲۸). این نگاه، با انگاره‌ی مولانا همخوان است که مرگ را نه به مثابه انقراض، بلکه به منزله آینه‌ای برای رؤیت هستی حقیقی خود می‌بیند.

۳-۷) سودمند انگاری نگرانی

ترس یکی از مهمترین ریشه‌های روان‌پریشی و اضطراب در حیات آدمی است؛ اروین یالوم در روان‌درمانی اگزیستانسیال، تأکید می‌کند که «ترس‌های هستی‌شناختی» نظیر ترس از مرگ، آزادی، انزوا و بی‌معنایی، منبع عمیق بسیاری از اختلالات اضطرابی و حتی گاهی سایکوزها هستند (یالوم: ۳۳: ۱۳۹۳). همچنین آرون بک در مدل شناختی خود اشاره دارد که «افکار تهدیدزا و ترسناک»، نظام باورهای ناکارآمد را فعال کرده و می‌توانند زمینه‌ساز هراس، اضطراب اجتماعی، یا حتی اختلال پانیک شوند (بک: ۳۵: ۱۳۹۸). در روان‌تحلیل‌گری کلاسیک نیز فروید ترس را واکنشی به «تعارض‌های ناهشیار و فشارهای درونی» می‌دانست که در صورت تداوم، به شکل‌گیری علائم نوروتیک منجر می‌شود (فروید: ۱۷: ۱۳۸۶). مولانا هبوط آغازین و غم غربت وجودی را را خاستگاه اولیه ترس در وجود بشر می‌داند، بر این انگاره است که نگرانیها می‌توانند کاتالیزور و اجتنابگر مفیدی برای آماده‌سازی افراد و پیشگیری از حوادث منفی باشد. در نظام شناخت درمانی مولانا، بین «اندیشناکی کارساز» و «نگرانیهای دردسرساز» تفاوت وجود دارد. به شماری از نگرانیها- که متضمن دور اندیشی و عاقبت نگرانی اند - می‌توان به مثابه راه حل مؤثر مسائل احتمالی نگرینست. ترس سبب آبادنی جهان است؛ مولوی پرورگار هستی را شاکر است و اجازه نمی‌دهد جنبه مرضی پیدا کند و در فعالیتهای آدمی اختلال ایجاد کند:

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

حمد ایزد را که ترسی را چنین کرد او معمار و اصلاح زمین (۶: ۲۲۰۱-۲)

۳-۸) متمایز انگاری رفتار از شخصیت

یکی از شایعترین انگاره‌های ناتوان ساز، که موجب پیدایش و دوام نوسانات روحی می‌شود یکسان انگاری رفتار و شخصیت است؛ طبق این انگاره اگر من در یک رفتار ناکام شوم، پس کلاً آدم شکست خورده و بدبختی هستم (لی

هی ۱۳۸۸:۸۵). انگاره سازگارانه ای که مولانا القاء می کند، تمایز رفتار از شخصیت است؛ این انگاره به ما کمک می کند تا از گیر افتادن در خطاهای شناختی مثل استدلالهای هیجانی، برچسب زدن، شخصی سازی، تفکر همه یا هیچ، و تعمیم افراطی نجات یابیم:

هین ز بدنامان نباید ننگ داشت هوش بر اسرارشان باید گماشت ... (۲۹۱۹:۶)

۹-۳) سفیر انگاری غم

غم ها بر شخصیت و روان انسان تاثیر می گذارند و زندگی او را تحت الشعاع قرار می دهند. روان شناسانی چون آرون بک، سلیگمن و گراس بر این باورند که غم و اندوه مزمن، در صورت عدم تنظیم و پردازش مناسب، نه تنها عملکرد روانی بلکه ساختار شخصیتی فرد را نیز تحت الشعاع قرار می دهد و می تواند پایه گذار سبک های افسرده خو یا درماندگی گرایانه شود (بک: ۱۰۹؛ گراس ۱۳۹۶: ۲۲۶؛ سیگل من: ۵۵). غم و شادی دو پدیده ی انسانی هستند و از انسان جدا نشدنی می باشند و همه ی انسان ها را از عالی و دانی بنابر اقتضائات روحی آن ها در بر می گیرد. درد و غم مولانا با درد و غم شناخته شده ی بشر در تضاد است. براین اساس می توان گفت: که مولانا غمی را می جوید که از غم رهاش کند. غرور و خودبینی (۱: ۲۳۰۲) بی ادبی و بی باکی (۱۸۹-۹۰) با خود بودن، جفا کردن با عقل کل و فرو رفتن در معاصی و شهوات (۴: ۳۲۵۹-۶۰ و ۳۲۶۳-۶۴) معصیت (۳: ۳۵۳-۵۵) و (۵: ۳۹۸۵-۸۸ و ۳۹۹۱-۹۲) شهوات (۳: ۲۲۵۷-۵۹) دوری از معشوق و اصل خود، و اسیر صفات سفلی شدن (۲: ۲۳۱۵) و (۳: ۳۳-۳۳۲؛ ۵: ۸۲۰) آرزوهای دراز (۳: ۳۲۸۳-۴) ترک ورد و ذکر (۳: ۳۴۹-۵۰) نداشتن سرور و راهنما (۴: ۱۹۹۵) بدی افعال انسان (۴: ۱۹۱۳ و ۵: ۳۱۸۲) از عواملی هستند که مولانا در مثنوی آنها را منشأ اندوه انگاشته است. و عظمت روحی (۲: ۲-۳۳۰۱) معیت با حق بودن (۱۲۸۳؛ ۳: ۶۹-۲۰۱) سبزه (۲: ۱۰۹۵) صبر (۳: ۱۸۵۴ و ۱۸۵۲) ذکر نام پاک (۱۸۷/۸) عشق، شراب معرفت و باده ی منصوری (۵۵: ۱۳۷۵) را درمان غم معرفی کرده است. در انگاره های درمانگرانه مولانا غم گاهی همچون باغبان، شاخه های شادی های افسرده و خشکیده و زائد را که بر تنه درخت روح سنگینی می کند، هرس می کند. و گاهی اوقات غم ها همچون ابر سیاه و سنگین بار که با ریزش باران، گیاهان خشکیده را جانی دوباره می بخشد (برزگر خالقی، ۱۳۸۶: ۹۰). سفیر انگاری غم از دیگران انگاره های مولانا در مواجهه با اندوه است؛

به عقیده‌ی مولانا غم‌ها سفیران الهی هستند که برخی از آن‌ها نتیجه‌ی معاصی و نافرمانی انسان‌هاست. مولانا در داستان مسجد مهمانکش و تمثیل بسیار زیبای نخود و کدبانو از زبان خدا خطاب به دوستان خود می‌گوید: علت اینکه شما را غمگین میکنم، آن است که میخواهم شما از چشم دیگران پنهان بمانید. شما به من برسید:

زان نجوشانم که مکروه منی بلک تا گیری تو ذوق و چاشنی (۴: ۱۶۳)

بنابراین غم‌ها، زمینه‌ساز شادی‌ها هستند. بعضی از قبض‌ها و گرفتاری‌ها، زمینه‌ی گشایش‌ها و بسط‌های نوینی در زندگی هستند. در بعضی مواقع حزن و غم به خواست و امر خداوند بر انسان عارض می‌شود تا او را متوجه اشتباه خود و به وسیله استغفار و پشیمانی از اعمال ناشایست، دل را پالایش نماید و زمینه را برای ورود شادی فراهم کند:

چونکه غم بینی تو استغفار کن غم به امر خالق آمد کار کن (۱: ۸۳۷-۸۳۵)

غم و شادی واکنشی است به انگاره‌های ذهنی در موقعیت‌های مختلف بر انسان عارض می‌شود و در تمام طول عمر در حال تجربه آنها می‌باشیم. در نظر مولانا، خداوند رنج و غم را برای آن خلق کرده که به سبب این زندگی را معنادار اندیش کند. اگر غم نبود کسی از شادی خبردار نمی‌شد.:

درد و غم را حق پی آن آفرید تا بدین ضد خوش دلی آید پدید (۱: ۱۱۳۲-۱۱۳۱)

مولانا مواردی را بعنوان اسباب غم در زندگی مورد توجه قرار می‌دهد که اصلی‌ترین آن‌ها خودخواهی و تعلق خاطر است. غرایز افسار گسیخته، نتیجه و سوسه‌های، خودشیفتگی‌ها، دمسازی و اقتران با افراد بددل و تبه‌کار، انانیت‌ها است. (زمانی ۱۳۸۹: ۳۱۵؛ زرین‌کوب: ۱۱۵).

۱۰-۳) خیر انگاری رویدادهای تنش‌زا

خیر و رحمت انگاری تلخ‌کامی‌ها یا به بیان علمی‌تر بازنگری شناختی مثبت یکی از مفاهیم کلیدی در روان‌شناسی مثبت‌نگر، درمان شناختی رفتاری و روان‌شناسی تاب‌آوری است. خیر انگاری رویدادهای تنش‌زا اشاره دارد به تلاش آگاهانه فرد برای دیدن ابعاد رشدی، سازنده یا معنا بخش در یک موقعیت دشوار، با هدف کاهش اضطراب و افزایش سازگاری روانی. این راهبرد یکی از انواع تنظیم هیجان و از زیرمجموعه‌های بازسازی شناختی محسوب می‌شود. روان‌شناسانی مانند گراسو فولکمن و لازاروس تأکید دارند که بازنگری مثبت یا خیر انگاری موقعیت‌های تنش‌زا، با ایجاد معنا و ادراک رشدی از بحران، به کاهش اضطراب، افزایش تاب‌آوری و ارتقاء سازگاری روانی فرد کمک

(گراس: ۱۵۲؛ فولکمن: ۲۳۳). مولانا نیز در بیشتر حکایات و قصه های مثنوی سعی دارد زاویه دید مخاطب خویش را نسبت به رویدادهای فعال کننده تغییر دهد و آنان را معنا بخش و بلکه تبدیل به خیر انگاری کند. تا به این طریق طعم خوشدلی و شادی را به انسان بچشاند. که آستانه تحمل انسان را بالا می برند. به نظر مولوی شکسته ها، دیگ رحمت خدا و اولیای او را به جو می آورد؛ از این رو، نه تنها نابرده رنج گنج میسر نمیشود، بلکه در پایان رنج، گنج است:

هر که رنجی دید گنجی شد پدید هر که جدی کرد در جدی رسید (۲۰۴۷:۵)

او در حکایت دزدیدن مار از مارگیر این انگاره را به ما به تفصیل القاء می کند (۱۳۵-۱۵۹:۲).

۱۱-۳) تمایز انگاری پیشرفت گرایی و کمال گرایی

باورهای کمال گرایانه همواره یکی از مؤلفه های اصلی افسردگی، اضطراب و خشم به شمار می رود (لیهی: ۱۶۲). مولانا با انگاره آدمی را تسلی می دهد که دست از کمال گرایی افراطی بردارد. تمایز میان پیشرفت گرایی و کمال گرایی در مثنوی معنوی مولانا یکی از نکات عمیق و ریشه دار در ساحت انسان شناسی و تربیت معنوی در اندیشه ی مولوی است. او با نگاهی تمایز گذارانه، این دو مفهوم را از یکدیگر جدا می سازد؛ هر چند ممکن است در ظاهر اشتراکاتی داشته باشند، اما در بنیان، نگرش، هدف، و پیامدها با یکدیگر تفاوت هایی بنیادین دارند. مولوی در سراسر مثنوی، انسان را موجودی در حال شدن می داند که در مسیر تکامل تدریجی از خاک به افلاک، از فرود به صعود، و از ظلمات به نور حرکت می کند. پیشرفت در اندیشه مولانا حرکتی پویا و مستمر است، نه ایستایی در نقطه ای ثابت یا آرمان (۴۹-۵۲:۳). کمال گرایی در معنای روان شناختی اش، انتظار تحقق کامل ترین وضعیت ممکن بدون نقص و خطا است. مولوی چنین ذهنیتی را مورد نقد قرار می دهد و آن را منشأ ناامیدی، رنج درونی، و توقف در سیر معنوی می دان (رهنمائی، ۱۳۹۶: ۵). و معتقد است اگر رازها را نمی تواند در میان بگذارد حداقل قشرها را از درک آن تازه کند:

راز را گر می نیاری در میان درکها را تازه کن از قشر آن (۲۰-۱۸: ۵)

آب جیحون را اگر نتوان کشید هم ز قدر تشنگی نتوان برید (۶۶:۶)

۱۲-۳) درمان انگاری ذکر

ذکر درمانی که از انگاره های پر بسامد نزد مولوی است، مولانا با تأکید مکرر بر ذکر، ساختاری از درمان‌گری روح و روان انسان بر پایه‌ی یاد خدا بنیان نهاده است که امروزه نیز در روان‌شناسی مثبت‌نگر، مراقبه و درمان‌های معنوی به رسمیت شناخته می‌شود؛ هربرت بنسون تکرار واژه‌های مذهبی یا ماترا را عاملی برای کاهش تنش عصبی می‌داند (بنسون ۱۰۲: ۱۹۷۵). همچنین جان کبات زین در مدیتیشن ذهن‌آگاهی، بر شباهت‌های ذکر دینی و تمرکز مراقبه‌ای تأکید کرده است (کبات زین ۶۳: ۱۹۹۴). ذکر درمانی یکی از برجسته‌ترین انگاره‌های روان‌شناختی، معرفتی و معنوی در مثنوی معنوی مولانا نیز هست که با بسامدی بالا در اشعار او تکرار می‌شود. مولوی، ذکر را نه تنها یک عمل عبادی، بلکه ابزار درمان روحی و روانی، وسیله‌ی نجات از اضطراب، ترس، اندوه، تنهایی، وسواس‌های ذهنی و تعلقات افسرده‌ساز می‌داند. ذکر برای مولانا، راهی است برای بازگشت به خویشتن اصیل، زدودن غبار فراموشی و اتصال دوباره به حقیقت وجودی انسان یعنی حق تعالی ذکر، نزد مولانا، فرایندی فعال، شفافبخش و عمیقاً انسانی است که آدمی را از تاریکی به نور و از اضطراب به آرامش می‌برد از ارکان اساسی و مهم سیر و سلوک در سنت‌های عرفانی محسوب می‌گردد که سالک با تمسک به این ریسمان لطف الهی، جان را اندک اندک از حبس خارستان جهان می‌رهاند. همه خوشی‌های این جهانی و آن جهانی در ذکر خدا موج می‌زند و زمینه ساز مشاهده‌ی جمال دل‌آرای حضرت حق، مرهم دل، صفا دهنده و روشنی بخش قلوب، گوارایی و آسان‌نمایی کارها و اصلاح قلب و دفع شیطان، خود فراموشی و نسیان غیر می‌شود:

ذکر حق کن، بانگ غولان را بسوز چشم نرگس را از این کرکس بدوز (۷۵۴/۲)

این قدر گفتیم باقی فکر کن فکر اگر جامد بود رو ذکر کن (۱۴۷۵/۶)

۱۳-۳) کلید انگاری صبر

عصاره انگاره های شفافبخش مولانا را می‌توان در این مورد جستجو کرد. کلید انگاری صبر یکی از مهم‌ترین انگاره‌های روان‌درمانگرانه در مثنوی معنوی مولانا است؛ او صبر را نه تنها به مثابه یک فضیلت اخلاقی، بلکه به عنوان کلید رهایی روان از رنج‌ها، استیصال‌ها، تنهایی‌ها و بلاهای هستی معرفی می‌کند. صبر در مثنوی، فرایندی فعال، پویا و شفافبخش است؛ نه سکون و انفعال. در انگاره مولانا صبر کیمیائی است که بی‌قراری و اضطراب‌ها را ثمر بخش می‌کند (۸۱: ۱) در برابر ناملازمات، شداید و بلاها بی‌تابی و شکوه و شکایت و ناله نکند و همه رخدادهای نامطلوب را با صبر و شکیبایی بپذیرد و آن را موهبتی از جانب خدا بداند و حتی با جان و دل پذیرای آن باشد، به صفای دل، سعه‌ی

صدر، آرامش درون، رضامندی، خشنودی و ایمان کامل دست می یابد. انسان را به تفکر در زندگی بزرگان و انبیا و چگونگی برخورد آن‌ها با مصایب فرا می خواند تا از آن‌ها درس صبر بیاموزد. مولانا صبر را «پادزهر جان» می داند، چراکه از نظر او، انسان در مسیر سلوک و کشف حقیقت، بدون صبر دچار اضطراب، گسست روانی و شکست می شود. صبر، ضربان پنهان امید است در دل ناامیدی‌ها و همچنین در بعد روان شناختی صبر موجب آرام سازی ذهن مضطرب و پرهیز از رفتارهای واکنشی می شود:

گر بهر زخمی تو پر کینه شوی پس کجا بی صیقل آینه شوی (۸۰-۲۹۷۵)

۱۴-۳) درمان انگاری اشک

از دیدگاه روان شناسی، گریه یک فرایند طبیعی و مفید برای سلامت روان است. پژوهش ها نشان می دهند که گریه: استرس و تنش های هیجانی را کاهش می دهد (هاشمیان، ۱۳۸۴: ۸۵)، فرایند کاتارسیس یا تخلیه روانی را تسهیل می کند (فروید ۵۵: ۱۹۲۰). با ترشح اندورفین و اکسی توسین باعث آرامش و کاهش درد می شود (شانک، ۱۳۹۲: ۱۲۱) در روان درمانی اگزستانسیال، گریه یک واکنش وجودی در برابر پوچی، رنج، جدایی، و مرگ تلقی می شود و بیان اصالت انسان در برابر موقعیت نهایی است (یالوم: ۵۰). اشک در نگاه روان درمانگرانه و عرفانی مولانا، نوعی پالایش روان، تسکین هیجانی، و بازگشت به خود حقیقی تلقی می شود. مولانا اشک را هم در بعد هستی شناختی و عرفانی، و هم به عنوان مکانیسمی روانی برای تخلیه غم، تنهایی، اضطراب و فراق تحلیل می کند. به اعتقاد مولانا گریه نوعی اظهار نیاز است و به همین دلیل نشان برگزیدگی و عنایت الهی است:

خنده او گریه ها انگیزته آب رویش آب روها ریخته (۱۶۱۶: ۶)

و از خصوصیات انسانهای همایون دل (۸۱۹: ۱) است. مولانا با انگاره مثبت به مقوله گریه نگریسته و نقش ارتقاء آفرین و تعالی بخش آن را مورد توجه قرار داده است. و معتقد است برخورداری از فیض رحمت الهی و نشاط و طراوت حقیقی در گرو گریه است:

رحمتم موقوف آن خوش گریه هاست چون گریست از بحر رحمت موج خاست (۳۷۵: ۲)

هر کجا آب روان سبزه بود هر کجا اشک روان رحمت شود (۸۲۰: ۱)

گریه در انگاره آفرینی مولوی درمان زنگ و کدورت‌های ناشی از گناه نشسته بر جان آدمی است و آن را چنان صاف و صیقلی می‌کند که سرسبز و با طراوت می‌شود (۸۲۱/۱) بر این مبنا ریشه تمام خنده‌های واقعی ما در گریه مکتوم است. و چشم گریان مقدمه رسیدن به دلی شادمان است:

خنده‌ها در گریه‌ها آمد کتیم گنج در ویرانه‌ها جو ای سلیم (۱۵۸۶:۶)

به اعتقاد مولانا خداوند برای بنده اش عشق و معرفت طلب می‌کند، اما بنده از آنجا که از مقدرات الهی خبر ندارد به ناچار چون طفلی اشک از چشمان سرازیر می‌کند، و به درگاه او می‌گرید:

چون چنین شد ابتهال آغاز کن ناله و تسبیح و روزه ساز کن (۱۱۹۵:۱).

۱۵-۳) رحمت انگاری جماعت

نقش درمانی «حضور در اجتماع» در روان‌شناسی از منظرهای گوناگون مورد تأکید قرار گرفته است، به‌ویژه در شاخه‌های روان‌شناسی اجتماعی، روان‌درمانی انسان‌گرایانه، نظریه‌های دلبستگی و شناخت‌درمانی بین‌فردی. ارتباطات اجتماعی مؤثر می‌تواند نقش بسیار مهمی در کاهش علائم روان‌شناختی، ارتقاء سلامت روان، افزایش تاب‌آوری و کاهش احساس تنهایی و افسردگی ایفا کند. در روان‌شناسی مثبت‌گرا - مارتین سلیگمن، یکی از مؤلفه‌های کلیدی «روابط مثبت» است که برای شکوفایی روانی ضروری است. سلیگمن حضور فعال اجتماعی را یکی از پایه‌های درمانی برای اضطراب و افسردگی می‌داند حضور در اجتماع به‌عنوان یک عامل درمانی زمینه‌ساز ایجاد معنا، دریافت حمایت عاطفی، بازخورد اجتماعی مثبت، پیشگیری از رفتارهای پرخطر، کاهش احساس پوچی و تنهایی، کاهش افسردگی و اضطراب، بهبود خودانگاره و عزت نفس و نهایتاً افزایش سازگاری اجتماعی را به دنبال دارد (سلیگمن: ۲۰). مولانا در رویکرد روان‌درمانگرانه خویش تنهایی و جماعت‌گریزی که ریشه در ضعف اعتماد به نفس یا خود فرومانده انگاری دارد را ریشه پاره‌ای از هراسناکی و بدبینی‌ها و ناامیدی‌ها معرفی کرده. کیفیت ارتباطات بین فردی و جلب حمایت‌های اجتماعی از راهبردهای رسیدن به تعادل روانی می‌داند. او که خود بخاطر جدائی از همزبان و همدل ناله سر می‌دهد (۱۲۰۵:۱) همراهی با جماعت بر مبنای توحید را موجب آرامش خاطر و مصونیت از آفات عاطفی و رفتاری و دارای برکات فراوانی نظیر: ضرورت پیمودن راه، دستور دین، منفعت رساندن به دیگران، از بین رفتن سختیها، جلوگیری از انحراف، از بین رفتن ناامیدی، پیدا شدن راه، مشورت و مشارکت می‌داند:

اینچنین شه را ز لشکر زحمت است

لیک همره شد جماعت رحمت است (۳۵۴۷:۴)

گفت با اینها مرا صد حجّت است

لیک جمعند و جماعت قوّت است (۶۴۴۴:۶)

نتیجه

بر اساس آنچه در این پژوهش آمد، مولانا با استفاده از فنون بازانگاری توانسته به درمان طیف وسیعی از روان رنجوریها اقدام کند. این پژوهش با نگاهی روان درمانگرانه به آثار مولانا، به بررسی کارکرد بازانگاری شناختی در مثنوی معنوی پرداخته و نشان داد که مولانا با جایگزینی تلقی‌های سازنده و معنابخش به جای انگاره‌های ناسازگار، در اخلاق کاربردی، راهی نو برای درمان پریشانی‌های روانی پیش روی ما می‌گذارد. این نگرش، بهره‌ای نو از عرفان در خدمت الاهیات کاربردی و سلامت روان است. همچنین، پژوهش حاضر با تحلیل و استنتاجی نوین از رویکرد مولانا در آثارش نشان داده که چگونه انگاره‌های ناصواب آدمی را در مواجهه با ناملایمات زندگی آسیب‌پذیرتر و پریشان‌تر می‌سازند. همچنین این اثر تلاشی بود برای ارائه مجموعه فنونی در انگاره درمانی مولانا که در مقابله با عوارض روانی می‌تواند سودمند باشد. او با انگاره زدائی و نیرومند سازی انگاره‌های مثبت، بازآفرینی انگاره‌های روانبخش با چاشنی عشق‌های زاینده و بالنده آدمی را از دالانهای درناک و تاریک ناامنی‌ها، اضطراب‌ها رهائی بخشید. و به سکوی بالندگی، سرزندگی و نشاط و امیدواری بنشاند. مولانا با نگاهی جامع و چندلایه، نظامی معرفتی-درمانی پدید آورده است که در آن اصلاح و بازسازی انگاره‌های ذهنی اساس سلامت روان و تعالی روح قرار دارد. در این منظومه‌ی فکری، ریشه‌ی رنج، ملال، افسردگی و اضطراب نه در واقعیت‌های بیرونی بلکه در ادراک‌ها، تفسیرها و نقاشی‌های ذهنی انسان از خوشتن و هستی نهفته است. این همان بنیان نظری است که در روان‌شناسی شناختی معاصر، با عنوان شناخته می‌شود. او با بهره‌گیری از زبان تمثیل، استعاره و روایت، نظامی از انگاره‌های پیشگیرانه و درمانگرانه عرضه کرده است که کارکردی هم‌زمان اخلاقی، تربیتی و روان‌درمانگرانه دارد. انگاره‌های پیشگیرانه‌ی او همچون «خودمسئول‌انگاری»، «متمایز انگاری ذهنیت و واقعیت»، «دیوانگاری ملال و خدا انگاری شادی» و «بازتاب‌انگاری نوسانات روانی» به مخاطب می‌آموزند که ریشه‌ی بحران‌های روانی را در نگرش و انتخاب‌های درونی خود بجوید. در مقابل، انگاره‌های درمانگرانه‌ی او - همچون «درمان‌انگاری خدا و اولیا»، «مقدس‌انگاری رنج»، «آینه‌انگاری مرگ»، «ذکر درمانی»

و «کلیدانگاری صبر» - سازوکارهایی برای بازیابی آرامش، معنا و امید معرفی می‌کنند. این انگاره‌ها هم‌پوشانی چشمگیری با مفاهیم روان‌درمانی معناگرا و درمان‌های شناختی-رفتاری دارند. از دید مولوی، انسان با تبدیل انگاره‌های پریشان‌ساز به انگاره‌های آرام‌بخش و معناآفرین، می‌تواند از سطح واکنش هیجانی و انفعالی به مرحله‌ی بینش، پذیرش و رشد برسد. او در لایه‌ای عمیق‌تر، «شناخت‌درمانی عرفانی» را می‌سازد که در آن درمان نه تنها به تنظیم هیجان و کاهش علائم محدود نمی‌شود، بلکه به بازآفرینی رابطه‌ی انسان با خدا، جهان و خویشتن منتهی می‌گردد. بدین ترتیب، پژوهش حاضر روشن ساخت که مولوی با زبانی شاعرانه اما با بینشی کاملاً علمی و روان‌درمان‌گرانه، نقشه‌ای جامع از نظام آرام‌بخشی روان و بازسازی شناختی ارائه می‌دهد؛ نظامی که از رهگذر آن، روان آدمی از سیطره‌ی انگاره‌های کبود و تیره رها شده و در پرتو انگاره‌های روشن و معنابخش، به هماهنگی و تعادل وجودی می‌رسد. این مطالعه از منظر علمی، در مرز میان عرفان اسلامی، فلسفه ذهن، و روان‌شناسی شناختی قرار می‌گیرد و می‌تواند در حوزه‌ی روان‌درمانی فرهنگی-دینی، الهام‌بخش طراحی الگوهای بومی برای درمان معنوی و شناختی در جهان معاصر باشد.

منابع

- استرنبرگ، رابرت جی (۱۴۰۳). *روان‌شناسی تربیتی*، ترجمه الهه حجازی، سید کمال خرازی، چاپ دوم، تهران: انتشارات سمت
- الیس، آلبرت، (۱۳۸۳). *با آلبرت الیس مشاوره کنید*، مترجم: مهرداد فیروز، تهران، رسا.
- الیس، آلبرت، (۱۳۸۱). *زندگی عاقلانه*. مترجم: مهرداد فیروز، تهران، رشد.
- ۴الیس، آلبرت (۱۳۹۰). *عقل و احساس در روان‌درمانی*. ترجمه: غلامعلی افروز. تهران: انتشارات رشد.
- انقروی، اسماعیل حقّی (۱۳۸۰). *شرح کبیر مثنوی معنوی (روح‌ال‌مثنوی)*، ترجمه و تحقیق توفیق سبجانی، چاپ اول، تهران: انتشارات سروش.
- بک، جودیت (۱۳۹۵). *درمان شناختی رفتاری*. ترجمه حمید پورشریفی و همکاران. تهران: نشر ارجمند
- برزگر خالقی، محمد رضا (۱۳۸۹). غم و شادی از نگاه مولانا، نامه فرهنگستان سال یازدهم، شماره ۴ (پیاپی ۴۴)
- دهخدا، علی اکبر (۱۳۷۷). *لغت‌نامه دهخدا*، زیر نظر محمد معین و سیدجعفر شهیدی، چاپ دوم، ج ۲، تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
- زرّین کوب، عبدالحسین (۱۳۸۲). *نردبان شکسته*، شرح توصیفی و تحلیلی دفتر اول و دوم مثنوی. تهران: سخن.

زمانی، کریم (۱۳۸۳). شرح جامع مثنوی. تهران: اطلاعات.

زمانی، کریم (۱۳۸۹). میناگر عشق، شرح موضوعی مولانا جلال الدین محمد بلخی، تهران: غزال.

رهنمائی، سید احمد (۱۴۰). فلسفه تعلیم و تربیت (غربی و اسلام) تهران: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.

سلیم، مارتین ای. پی (۱۳۹۱). شادکامی حقیقی: استفاده از جدیدترین تحقیقات برای درک رضایت و تحقق فردی، ترجمه یحیی سید محمدی، چاپ سوم، تهران: انتشارات ارسباران.

شانک، دیل (۱۳۹۹). روانشناسی یادگیری رویکرد تربیتی، ترجمه اکبر رضائی، تهران: انتشارات ارجمند

شجاعی، محمد صادق (۱۳۸۸). درآمدی بر روانشناسی تنظیم رفتار با رویکرد اسلامی، قم: موسسه علمی فرهنگی دار الحدیث.

شمس تبریزی (۱۳۸۰). مقالات شمس تبریزی. به کوشش محمدعلی موحد، چاپ پنجم. تهران: انتشارات خوارزمی.

فروزانفر، بدیع الزمان (۱۳۸۶). شرح مثنوی شریف. جلد ۲، تهران: انتشارات علمی و فرهنگی.

فروید، زیگموند (۱۳۸۲). فراتر از اصل لذت. ترجمه دکتر محمدجواد نواب‌نیا. تهران: نشر آگاه.

فروید، زیگموند (۱۳۸۶). مسأله اضطراب. ترجمه محمدعلی اکبری. تهران: انتشارات دانژه.

فروزانفر، بدیع الزمان (۱۳۶۴). احادیث مثنوی. تهران: امیر کبیر.

قراملکی، فرامرز و علی اکبر ناسخیان (۱۳۹۵). قدرت انگاره. قم: نشر مجنون.

کریمی، عبدالعظیم (۱۳۸۱). از ناکجا به هر کجا. موسسه فرهنگی منادی تربیت.

کریمی، عبدالعظیم (۱۳۸۳). عشق درمانی: روان درمانگری عارفانه. تهران: دانژه.

کزازی، میرجلال‌الدین (۱۳۸۷). نامه باستان، ویرایش و گزارش شاهنامه فردوسی جلد ۱، سمت تهران.

کارل گوستاو، یونگ (۱۳۸۲). روان شناسی و دین. ترجمه فواد رحمانی، تهران: شرکت انتشارات علمی و فرهنگی.

گراس، جیمیز جی (۱۴۰۰). راهبردهای تنظیم هیجان: به زبان ساده، ترجمه مهدی ماجدی، تهران، حافظه برتر اندیش

۴۳ لیهی، رابرت (۱۳۸۷). فنون شناخت درمانی. ترجمه لادن فتی، تهران: دانژه.

لیهی، رابرت (۱۳۸۸). تکنیک های شناخت درمانی. ترجمه حسن حمیدپور وزهرا اندوز، انتشارات ارجمند نسل فردا.

مدنی فاطمه السادات، روضاتیان سیده مریم (۱۳۹۵). مقایسه میان رشته ای اندیشه مولانا در مثنوی و اصول تبعی روانشناسی شخصیت جورج کلی، مقاله کنفرانس: گردهمایی سراسری انجمن ترویج زبان و ادب فارسی ایران.

مولوی، جلال الدین محمد (۱۳۴۶). *کلیات شمس*. به تصحیح بدیع الزمان فروزانفر. چاپ دوم. تهران: جاویدان علمی.

همایی، جلال الدین (۱۳۶۲). *مولوی نامه* (مولوی چه می گوید)، تهران: هما.

هاشمیان، سید احمد (۱۳۸۴). *اصول و مبانی روان‌شناسی تربیتی*، تهران: کتابسرای تندیس

همایی، جلال الدین (۱۳۶۶). *مولوی نامه*. چاپ ششم، تهران: هما.

یانگ، جفری؛ کلسکو، جانت؛ ویشار، مارجوری (۲۰۰۳). *درمان مبتنی بر طرح‌واره (انگاره‌درمانی)*. ترجمه حمید پور و اندوز. تهران: ارجمند.

یالوم، اروین (۱۳۹۳). *روان‌درمانی اگزیتانسیال*. ترجمه سپیده حبیب. تهران: نشر نو.

مقالات فارسی

آذرکیش، محمدرضا. (۱۳۹۴). «تحلیل بیماری دل از دیدگاه مولوی با تأکید بر مثنوی معنوی». *فصلنامه عرفان اسلامی*، ۷:۲، صص ۱۲۷-۱۴۵.

افجه‌ای، محمد. (۱۳۹۰). «تحلیل مؤلفه‌های روان‌درمانی شناختی در مثنوی معنوی». *فصلنامه پژوهش‌های عرفانی*، ۹:۳، صص ۱۰۱-۱۲۰.

برزگر خالقی، محمدرضا (۱۳۸۶). «غم و شادی از دیدگاه مولانا». *ادیان و عرفان*، ۱۲:۴، صص ۹۰-۱۱۵.

رحیمیان، داوود. (۱۳۹۰). «تحلیل روان‌شناختی کمال‌گرایی در مثنوی»، *پژوهش‌نامه مثنوی‌پژوهی*، ۵:۲، صص ۱۲۵-۱۴۴.

فروغی، مصطفی. (۱۳۹۷). «ذکر درمانی در عرفان اسلامی و روان‌شناسی دین». *پژوهش‌نامه عرفان اسلامی*، ۱۱:۳، صص ۵۳-۷۲.

منابع انگلیسی

Beck, A. T. (۱۹۷۹). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: Penguin.

Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (۲۰۰۳). *Schema Therapy: A Practitioner's Guide*. New York: Guilford Press

benson, H. (۱۹۷۵). *The Relaxation Response*. New York: Harper

Kabat-Zinn, J. (۱۹۹۴). *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. New York: Hyperion

Leary, M. R., & Tangney, J. P. (Eds.). (۲۰۱۲). *Handbook of Self and Identity*. New York: Guilford Press

Ellis, A. (۱۹۹۴). *Reason and Emotion in Psychotherapy* (Revised and Updated Edition). Secaucus, NJ

Sternberg, R. J. (۲۰۱۲). *Cognitive Psychology* (۷th ed.). Belmont, CA: Wadsworth, Cengage Learning

Folkman, S., & Lazarus, R. S. (۱۹۸۰). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health & Social Behavior*, ۲۱, ۲۱۹-۲۳۵

