

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اندیشه روان درمانی انسان گرایانه با آموزه های ادبی و عرفانی





عنوان و نام پدیدآور	: اندیشه روان درمانی انسان گرایانه با آموزه‌های ادبی و عرفانی
مشخصات نشر	: تهران : میرماه، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۱۱۶ ص: مصور
شلیک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۳۳-۱۷۵-۴ ریال: ۱۱۵۰۰۰
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبپای مختصر
یادداشت	: فهرست‌نویسی کامل این اثر در نشانی: http://opac.nlai.ir قابل دسترسی است
یادداشت	: تالیف محبوبه دافر، بهروز بیرشک، طیبه دافر، فاضل بهرامی، لیلا صادقی، پیرحسین کولیوند.
شناسه افزوده	: دافر، محبوبه، ۱۳۴۶ -
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۸۲۸۶۱۵

اندیشه روان درمانی انسان گرایانه با آموزه های ادبی و عرفانی

تألیف:

دکتر بهروز بیرشک

روانشناس مشاوره

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران

دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان

محبوبه دادفر

دانشجوی دکتری روانشناسی بالینی

دانشگاه علوم پزشکی ایران - پردیس بین الملل

دکتر فاضل بهرامی

استادیار، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

طیبه دادفر

کارشناس ارشد زبان و ادبیات فارسی

دکتر پیرحسین کولیوند

معاون مرکز تحقیقات علوم اعصاب شفا

لیلا صادقی

کارشناس دبیری هیات و معارف اسلامی



میراث

۱۳۹۴ شمسی



بیمارستان فوق تخصصی
خاتم الانبیاء (ص)

اندیشه روان‌درمانی انسان گرایانه با آموزه‌های ادبی و عرفانی



مرکز
تحقیقات
علوم
اعصاب
شفا

تألیف: محبوبه دادفر، دکتر بهروز بیرشک، طیبه دادفر، دکتر فاضل بهرامی، لیلا صادقی، دکتر پیرحسین کولیوند

ناشر: میرماه

گرافیک جلد و متن: مهدیه ناظم زاده

لیتوگرافی و چاپ: قائم چاپ جوربند

صحافی: عطف

نوبت و سال انتشار: نخست/ ۱۳۹۴

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۱۱۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۳۳-۱۷۵-۴

تمام حقوق اثر برای مرکز تحقیقات علوم اعصاب شفا محفوظ است.

خیابان ولیعصر (عج) - خیابان رشید یاسمی - بیمارستان فوق تخصصی خاتم الانبیاء (ص)

تلفن: ۸۸۸۸۴۰۴۰

انتشارات میرماه: تجریش، دزاشیب، خیابان شهید رضانی، کوی شهید مرتضی عباسی، پلاک ۳، واحد ۲

تلفن: ۲۲۷۲۲۹۰۱-۲ و ۲۲۷۵۹۲۰۳-۴ فاکس: ۲۲۷۱۹۵۲۳

پیشگفتار

بررسی تاریخ روان‌شناسی و پزشکی نشان می‌دهد از گذشته‌های دور، مداخلات و مراقبت‌های بهداشتی درمانی به همراه درمان کلاسیک پزشکی، بر پایه یک سری اصول اعتقادی و مذهبی نیز استوار بوده است. سازمان بهداشت جهانی (WHO) در نشریه هفتم آوریل ۱۹۵۹ گزارش کرد که اولین پناهگاه برای مراقبت از بیماران روانی توسط مسلمانان ساخته شد و در آن با روش پزشکان مشرق زمین این بیماران را درمان می‌کردند و نیز از گذشته مشاوره مذهبی مسیحی با نام مشاوره مذهبی (Pastoral counseling) برای درمان مراجعین انجام می‌گرفته است. از سال ۱۹۶۳ در آمریکا سازمانی تحت عنوان انجمن امریکایی مشاوران مذهبی (American Association of Pastoral Counselors) (AAPC) تاسیس شد که به تربیت مشاوران می‌پرداخت.

در سال‌های اخیر مطالعات زیادی درباره‌ی تاثیر فرهنگ در بهداشت روان صورت گرفته است. یکی از مقوله‌های بسیار مهم فرهنگی، دین است که تاثیرات شگرفی در حوزه‌های مختلف سلامتی بخصوص بهداشت روان دارد. در دو دهه اخیر پژوهش‌های زیادی صحت این موضوع را تایید کرده‌اند به طوری که در برخی از مجامع پزشکی، بهداشت روان، روانپزشکی و روانشناسی جهان مواضع جدیدی نسبت به دین و معنویت اتخاذ شده است. بی‌تردید تفکر، هیجانات و عملکرد دینی مانند سایر عوامل بر وضعیت روانی فرد و جامعه تاثیر می‌گذارد.

امروزه مشکلات روانی انسان رو به افزایش است. طبق گزارش‌های WHO سرعت درگیری جمعیت انسانی با افسردگی، در مقایسه با سایر بیماری‌ها بیشتر است. بر اساس اعلام این سازمان چهارمین عامل (Disability Adjusted Life Years) (DALY)، بیماری افسردگی است و در سال ۲۰۳۰ به عنوان سومین عامل، جوامع انسانی را درگیر خواهد کرد. بنابراین در کنار همه تدابیر تجربی در حوزه روان‌شناسی و پزشکی، ضرورت یافتن راه‌های نو برای نجات جمعیت انسانی از این سونامی خطرناک بیش از گذشته احساس می‌شود.

بر خلاف گذشته و شواهد تاریخی مبنی بر بهره‌گیری از فرهنگ در مداخلات روان‌شناسی، با پیشرفت

علوم پزشکی در قرن بیستم برخورد مقابله‌ای با این مداخلات صورت پذیرفت. عطف به مطالب پیش گفته، اکنون ضرورت بازنگری در این موضع‌گیری احساس می‌شود. ناگفته نماند با وجود همه این موضع‌گیری‌ها، در مورد نقش مراقبه در فرایندهای روان درمانی طی ده‌های ۱۹۶۰ و ۱۹۷۰ مطالعاتی انجام شده است. گرینبرگ (۱۹۹۰) به شرح مفصل روش‌های مراقبه‌ای آموزش خودزاد، برای درمان و کنترل روان درمانی پرداخته است. احساس مذهبی و حس تاثیر خداوندی را به روش‌های مختلفی می‌توان تجربه کرد. یکی از این روش‌ها این است که فرد از طریق درون‌نگری و با استفاده از خویشتن‌نگری، سیر از آفاق و انفس، تجربه سکوت و اندیشیدن محض به خودنگری بپردازد. به عقیده دانلیز (۱۹۹۳) دومین روش برای تجربه احساس مذهبی ناب، تحت درمان قرار گرفتن به وسیله روان درمانی است. به گفته اسپیلکا (۲۰۰۳) افرادی که خود را معنوی می‌دانند از تجربیات عرفانی و متعالی خوبی برای خلق مسیر معنوی خود استفاده بیشتری می‌کنند.

در جوامع مسلمان روش‌های مراقبه درونی، تحت عناوینی مانند عرفان، سیر و سلوک، تصوف، اخلاق عملی و غیره مطرح شده‌اند. وجه مشترک این روش‌ها آن است که ساخت درونی دینی در قالب زهد و پرهیز جلوه‌گر می‌شود. در این میان شاخه‌ای از تصوف در دامن وحی اسلامی و بر اساس شریعت محمدی، برای کسانی که طالب رسیدن به معشوق هستند، راهی را نشان داده است که در این نحله طریقت نامیده می‌شود. در سیر و سلوک عرفانی، تلاش می‌شود تا فرد به فطرت ناب خود که همواره در درون انسان‌ها وجود دارد، بازگردد. توحید، زیربنای فکر، هیجان و رفتار سالک الی الله است. طبق گفته شیخ محمود شبستری در بخش ۵۹ گلشن راز:

یکی بین و یکی گوی و یکی دان
بدین ختم آمد اصل و فرع ایمان

در این سیر، فرد سالک با تمرین و ریاضت به ساحت انسان کامل قدم می‌گذارد. بالاترین مرحله کمال نفس، فانی شدن در ساحت الوهیت و بقای پس از فنا است. یعنی عبور از نیازها و تعلقات بشری و غریب اقیانوس جاودانگی شدن. همان مرحله‌ای که در مثنوی معنوی عبور از بشر و رسیدن به ساحت فرشتگی و سپس تبدیل شدن به ارغنون است که جز آواز توحید و تفرد سر ندهد. مولانا در مثنوی معنوی می‌گوید:

حمله دیگر بمیرم از بشر
تا برآرم از ملائک بال و پر
بار دیگر از ملک هم بگذرم
آنچه اندر وهم ناید آن شوم

وز ملک هم بایدم جستن ز جو	کل شی هالک الا وجهه
بار دیگر از ملک قربان شوم	آنچ اندر وهم ناید آن شوم
پس عدم کردم چون ارغنون	گویدم انا الیه راجعون

فرد سالک برای رسیدن به کمال با کسب فضایل و محاسن از طریق عمل به دستورات عرفانی وارد می شود. سالک الی الله باید متخلق به اخلاق الهی شود، چرا که گفته شده عالم بی عمل همانند درخت بی ثمر است. تصوف عملی نقشه راه سالک است. این مسیر با مربی نفس و مرشد طی می شود. چرا که تربیت نفس کاری بس دشوار است و در حدیث معروف پیامبر اکرم (ص) از آن به جهاد اکبر یاد شده است.

مراحل تربیت نفس از اماره به لواحه با طی مراحل تخلیه (پاک کردن نفس از موانعی که او را از خدا دور می سازد)، تخلیه (آراستن نفس برای پذیرش مهمانی الهی) و تجلیه (تجلی اسماء و صفات الهی در نفس، مانند مس که در کیمیاگری به طلا تبدیل می شود)، انجام می گیرد. در سیر و سلوک، مربی به سالک اوراد و اذکاری را می آموزد، چرا که زیربنای این سیر ذکر است و در قرآن مجید، اهمیت ذکر در آیات فراوانی گوشزد شده است. با استمرار ذکر، فرد به مرحله محبت نایل می شود، در آن مرحله سالک از هر وابستگی آزاد شده و فقط محبت محبوب ازلی را در دل دارد. همان مقامی که سعدی شیرازی در داستان عشق سلطان محمود غزنوی به غلام ترک خود ایاز زلالی خوانسار نشان داده است و عین القضاة همدانی، عطار نیشابوری و مولوی از آن برای تبیین مفاهیم عرفانی بهره بردند:

بگفت که ای سنبلت پیچ پیچ	ز یغما چه آورده‌ای؟ گفت: هیچ
من اندر قفای تو می تاختم	ز خدمت به نعمت نپرداختم
گر از دوست چشمت به احسان اوست	تو در بند خویشی نه در بند دوست
خلاف مروت بود کاولیا	تمنا کنند از خدا جز خدا

این همه تلاش های سالک سرانجام او را به سر منزل فطرت می رساند. همان ویژگی که به طور تکوینی در خلقت هر انسانی به ودیعت نهاده شده است و اکتسابی نیست. در سر منزل فطرت، افراد همان طور که گرسنگی و تشنگی را احساس می کنند، خداشناسی را نیز احساس می کنند که در اصطلاح عرفا از آن به درک حضوری آفریدگار یاد شده است.

در کتاب حاضر با سیر و سلوک عرفانی با تاکید بر دیدگاه مولانا آشنا می شویم. سیر و سلوک

عرفانی با هدایت افراد به خویشتن پردازی و درون نگری بسیاری از مشکلات روانشناختی را درمان و یا از بروز آنها پیشگیری می کند. این کتاب به این منظور نگارش شده است که راهی نو و جدید در روان درمانی یعنی روان درمانی صوفیسم (Sufism Psychotherapy) و روانشناسی کاربردی صوفی (Applied Sufi Psychology) (ASP) را در عرصه روانشناسی ایران نشان دهد. درمانگران صوفیسم با تمرکز کردن در دل تمرین می کنند و بر این باور هستند که در درمان فقط یک «چشم دل» (Eye of the heart) و فقط یک «گوش دل» (Ear of the heart) وجود دارد.

انجمن روانشناسی صوفیسم (Sufi Psychology Association) (SPA) و انجمن بین المللی صوفیسم (International Association of Sufism) (IAS) برای گسترش، آموزش و انجام پژوهش در خصوص اثربخشی روان درمانی صوفیسم، راه اندازی شده است. انجمن بین المللی صوفیسم با بخش اطلاعات عمومی سازمان ملل متحد (Department of Public Information of the United Nations)، سازمان عفو بین الملل (Amnesty International Organization)، یونیسف (UNICEF) و یونسکو (UNESCO) همکاری دارد.

در برخی از کشورهای غربی روان درمانی صوفیسم را نوعی روان درمانی انسان گرایانه نیز تلقی می کنند.

«دیدن کسی با ابراز عشق، اشک، محبت، عطوفت، مهربانی، گرمی، ملایمت، صمیمیت، خوش رویی و امید، شگفتی ها می آفریند».

مؤلفین

۱۳۹۴ شمسی

فهرست

۱۳	تعاریف.....
۱۳	صوفیسم.....
۱۴	صوفیگری.....
۱۴	صوفی.....
۱۵	وجوه تسمیه صوفی.....
۱۸	تصوف.....
۲۰	عرفان.....
۲۰	تصوف و عرفان.....
۲۱	عرفان، عارف و تصوف در اسلام.....
۲۲	شیخ / مرشد / پیر و سالک.....
۲۳	خانقاه.....
۲۳	سماع و شاعری (صوفیان در سماع).....
۲۴	تاریخچه عرفان و تصوف.....
۲۹	مولانا جلال الدین محمد بلخی رومی (مولوی).....
۳۱	مراحل و منازل سیر و سلوک صوفیان و عرفا.....
۳۶	برخی از اصطلاحات صوفیه.....
۴۵	فواید صوفی گری و تصوف.....
۵۳	روان شناسی در مکتب تصوف.....
۶۳	مفهوم انسان از دیدگاه روانشناسان.....
۷۶	مفهوم انسان از دیدگاه صوفیان و عرفا.....
۸۰	دیدگاه صوفیان و عرفا نسبت به دیوانگی.....
۸۲	روان درمانی صوفیسم.....
۸۲	نظریه روان درمانی صوفیسم.....
۸۴	روش های فرا روان شناسی.....

۸۷	حالت خلسه یا ترانس
۹۲	شیوه ها، شگردها و روش های صوفیان
۹۲	خواب از دیدگاه صوفیان و عرفا
۹۵	یک نمونه صورت جلسه روان درمانی صوفیسم
۹۶	شواهد پژوهشی
۱۰۵	اندیشه های اخلاقی از دیدگاه صوفیان و عرفا
۱۱۲	انجمن روانشناسی صوفی
۱۱۳	انجمن بین المللی صوفیسم
۱۱۴	منابع

تعاريف

تعاريف اصطلاحات صوفيسم، صوفيگري، صوفى، تصوف، عرفان، عارف، شيخ / مرشد / پير و سالک، خانقاه، سماع و شاعري (صوفيان در سماع) به ترتيب در زير آورده شده‌اند.

صوفيسم

صوفيسم راهى از سوي انسان به سوي خداوند است. فرد به جستجوي خداوند پرداخته و اين کندوکاو نيز جزيي از فريضة و يا اجبار نيست. در صوفيسم بيشتر عبادات از روي لذت بردن و عشق صورت مي‌گيرد. در صوفيسم انجام عباداتي که بيشتر حالت مديتيشن، انديشيدن و ذکر دارد، ارزش کمي ندارد. کيفيت قلبي و ميزان لذت بردن از اين نوع عبادات بيشتر مطرح مي‌شود.

بر اساس ديدگاه صوفيسم دو نوع آگاهي وجود دارد. يکي از اين دو ديدگاه از محيط بيرون به دست آمده و "علم ظاهر" نام دارد. در حالي که ديگري از پاكي درون نشات گرفته و "علم باطن" نام مي‌گيرد. علم باطن از درون آدمي سرچشمه گرفته و منظور از علم حقيقي نيز همين است. متصوفان بر اين عقیده‌اند که تصوف اين چنين آگاهي بوده، حس برادري را در درون آدمي رشد داده و انسان‌ها را به سوي بلوغ حقيقي و نيکي راهنمايي مي‌نمايد. کسي که به علم ظاهر مي‌رسد مي‌تواند انساني خوب باشد ولي اين نيکي را بيشتر در حق خود انجام مي‌دهد. ولي فردي که پا به دنياي تصوف مي‌گذارد، در هر قدمي تمامي انسان‌ها را مد نظر قرار مي‌دهد، صوفيسم ابتدا در ترکستان غربي به وجود آمده است.

صوفی‌گری

صوفی‌گری یکی از حرکت‌های فلسفی بعد از ظهور اسلام در ایران است که هدف آن رسیدن به خداوند متعال بوده و طریقت‌های بسیاری را در دل خود جای داده‌است. صوفی‌گری را راهی برای رسیدن به حقایق عالم غیب با تکیه بر حس درک می‌دانند که بدین وسیله از ناتوانی راه عقل و منطق برای درک حقایق الهی جدا می‌شود. صوفی‌گری راهی است که فرد در آن به تزکیه نفس پرداخته، روح و روان خود را از گناهان و بدی پاک نموده و در راه بلوغ گام برمی‌دارد.

صوفی

به مریدان راه و روش فلسفی ذکر شده در بالا، که در مورد دینی بودن خصوصیات آن اتفاق نظر وجود ندارد، صوفی می‌گویند. صوفی و تصوف از کلمه یونانی "سوفیا، سوفوس" و تئوسوفیا اخذ شده است و به معنی حکمت، حکیم و عرفان است. این نظر را ابوریحان بیرونی مطرح کرده است؛ عده‌ای از محققان غرب و شرق مانند فون هامر، عبدالعزیز اسلامبولی و محمد لطفی نیز آن را تایید کرده‌اند اما برخی از محققان از جمله نیکلسون و ماسینیون این نظر را نپذیرفته و منطقی ندانسته‌اند. پیر جمال اردستانی هم که یکی از بزرگان و مولفین صوفیه است، این احتمال را که صوفی ماخوذ از "بنی صوفیه" باشد، مطرح کرده است.

ابن خلدون، ادوارد براون و نولد بیان می‌کنند که اشتقاق صوفی از صوف است. معصوم‌علی شاه و زرین کوب با نسبت دادن آن به بسیاری از مولفان صوفیه و قاسم غنی نزدیک‌ترین قول را به عقل و منطق و موازین لغت آن می‌دانند که صوفی را کلمه‌ای عربی بدانیم که مشتق از صوف است. همایی نیز این نظر را مشهورترین و درست‌ترین گفتار دانسته و علی اکبر دهخدا آن را بهترین فرض می‌داند و عمر فروغ آن را مطمئن‌ترین نظریه برای مورخان فلسفه در شرق و غرب دانسته است. ازکی مبارک و همچنین هانری کوربن این نظر را صحیح‌ترین فرضیه در این باره دانسته‌اند.

صوفیان در ۳۵۰ سال نخست شکل‌گیری، انسان‌های رهیده و وارسته‌ای بودند که قدرت الهام داشته‌اند، برای مال و منال دنیوی ارزشی قائل نبوده‌اند و تنها به روش ساختن انسان‌ها می‌پرداخته‌اند. بسیاری از محققان بر این عقیده‌اند که صوفیسم تا قرن سیزدهم ادامه یافته و از قرن چهاردهم به بعد نیز جای خود را به تصوف واگذار کرده است.

در باره‌ی ریشه‌ی لغوی صوفی، اختلاف نظر فراوان وجود دارد. برخی بر این باور هستند که صوفی از کلمه‌ی عربی صوف به معنای پشمینه‌پوش مشتق شده و صوفی را به این دلیل صوفی نامیدند که لباس پشمینه بر تن داشته است و این به خاطر صفت فروتنی و گریز از غرور و تکبر بوده است ولی به طور کلی چهار مورد وجه تسمیه صوفی به شرح زیر مطرح شده‌اند:

وجوه تسمیه صوفی

(۱) بعضی می‌گویند صوفیان به واسطه‌ی پاکی (صفا)ی دلشان و به خاطر خلوص عمل شان (آثار) ملقب به صوفی شده‌اند. سعدی شیرازی شاعر بزرگ و صوفی ایرانی می‌گوید:

در کوه و دشت هر سبعی صوفی‌بدی گر هیچ سودمند بدی صوف بی‌صفا

(۲) گروه دیگری تصور می‌کنند صوفیان از این نظر صوفی نام گرفته‌اند که در حضور خداوند در مرتبه‌ی (صف) اول قرار دارند و این بدان سبب است که سیر آرمان‌های ایشان و حرکت قلب شان و توقف سر آنها به سوی اوست.

(۳) بعضی دیگر گفته‌اند ایشان را از آن جهت صوفی خوانده‌اند که صفات شان شبیه به صفات، اصحاب صفه است که در زمان پیامبر خدا محمد (ص) به سر می‌بردند. اصحاب صفه گروهی از مهاجران بودند که همراه پیامبر اکرم از مکه به مدینه مهاجرت کردند و در آنجا در مکانی به نام صفه به سر می‌بردند. اصحاب صفه یار و دیار را ترک می‌گفتند و از خاندان و دوستان دوری می‌گزیدند و مکه را ترک کردند و پیامبر اکرم را همراهی کردند. از متاع دنیا فقط به اندازه‌ی ضرورت بر می‌داشتند تا بدن عریان خویش را بپوشاند و رنج گرسنگی را التیام بخشند.

زید از جمله اصحاب صفة است که گفتگوی او با پیامبر اکرم مشهور است. مولانا در مثنوی معنوی به این موضوع اشاره نموده است.

گفت پیغمبر صباحی زید را کیف اصبحت ای رفیق باصفا
گفت عبدا موقنا باز اوش گفت کو نشان از باغ ایمان گر شکفت
گفت تشنه بوده ام من روزها هم نخفستم ز سوز دردها
دیگران را چون ببینند آسمان من بینم عرش را با عرشیان

(۴) آخرین نظر در این باره آن است که گفته‌اند صوفیان را به خاطر عادت‌هایی که به پوشیدن صوف (پشم) داشته‌اند صوفی گفته‌اند. اگر زمان پیدایش تصوف اسلامی را قرن دوم هجری بدانیم، بدون تردید، پشم پوشی و حتی عنوان صوفی، پیش از پیدایش تصوف اسلامی وجود داشته است. از نظر یافعی لباس پشم، پوشش انبیاء بوده و حضرت محمد (ص) خود سوار الاغ می‌شد و لباس پشم می‌پوشید. از حضرت محمد (ص) روایت است روزی که خداوند با حضرت موسی (ص) سخن می‌گفت، موسی لباس پشم پوشیده بود و حضرت عیسی (ص) هم لباس پشم می‌پوشید. همچنین روایاتی از حضرت محمد (ص) در استحباب و محاسن لباس پشم پوشیدن نقل شده است و نیز تن پوش اهل صفة از پشم بوده است. پشمینه پوشی از آداب و رسوم راهبان مسیحی بوده است و لباس آنها پیش از ظهور اسلام، مورد توجه و احیاناً تقلید عرب‌ها قرار می‌گرفته است.

در سال‌های اولیه‌ی عصر اسلامی یعنی در زمان حضرت محمد (ص) اسمی از گروه صوفیان برده نشده است؛ گرچه اصحاب صفة که در مسجد پیامبر در مدینه زندگی می‌کردند از نظر خوراک و پوشاک شبیه صوفی‌ها بودند یعنی لباس پشمینه می‌پوشیدند و از غذا به اندکی قانع بودند. ولی نظریه‌ای دیگر تایید می‌کند که به احتمال قوی در دوران صفویه و برای مریدان شیخ صفی الدین اردبیلی انتخاب شده است. یک نظر دیگر این است که صوفی را به آن جهت صوفی نامیدند که از اصحاب صفة پیروی می‌کردند و همان طوری که اصحاب صفة از مال و منال دنیا به اندک قناعت می‌کردند، صوفی‌ها نیز این چنین زندگی می‌کردند. برخی دیگر گفته‌اند که این کلمه از صوفانه گرفته شده که گیاه نازک کوتاهی است و در بیابان

می‌روید و صوفی‌ها از خوراک، تنها به گیاه بیابان اکتفا می‌کردند (تاریخ تصوف در اسلام، ص ۳۹). بعضی صوفی‌ها از واژه صفا گرفته‌اند، زیرا صوفی کسی است که با صفا و روشن ضمیر باشد (ابوالعلاء معری، ج ۳، ص ۱۶۵).

مطابق پژوهش‌هایی که ابوالقاسم قشیری (امام قشیری) صاحب رساله قشیریہ انجام داده است، کلمه صوفی اندکی پیش از انقضای قرن دوم هجری یا ۸۲۲ مسیحی مقبولیت عام یافت. پس از درگذشت حضرت محمد (ص) "صحابی" عنوانی بود که به وسیله مردم آن عصر پذیرفته شد. این مردم به هیچ عنوان دیگری نیاز نداشتند، زیرا صحابی بودن به اتفاق آراء عالی‌ترین و بهترین عنوان به شمار می‌رفت. در آن عصر کسانی که با اصحاب حضرت محمد (ص) معاشرت داشتند، تابعان نامیده شدند و تابعان عنوانی بود که به پیروان تابعان اطلاق می‌گردید.

صوفی بزرگ شیخ شهاب‌الدین سهروردی در فصل اول کتاب معروف عوارف المعارف می‌گوید "گرچه اصطلاح صوفی در قرآن کریم استعمال نشده است، کلمه‌ی مقرب، به همان معنی که از اصطلاح صوفی منظور است، دلالت دارد. صوفی بر طبق قرآن معتقد است که خدا موجود است و به همه چیز علم دارد. عالم متضمن علم و شیئی معلوم است، پس خدا عالم به محتوای ذهن خود یعنی فکر خویش است. قرآن این مشخصات را «شاکله» نامیده است.

مطابق با نظر عبدالکریم جیلانی، چون صوفی معنی حقیقی خدا را بداند و به جز خدا کسی با او نباشد بر او آشکار می‌گردد که شنیدن او شنیدن خدا است، دیدنش و کلامش و حیاتش و علمش و اراده اش و قدرتش از آن خدا است، و نیز پی‌می‌برد که تمام صفات ذکر شده به عاریت گرفته شده‌اند و از روی حکمت بر انسان عارض شده‌اند، در حالی که واقعاً این صفات به خدا متعلق هستند (این همان چیزی است که توحید صفاتی و نتیجه‌ی ضروری توحید ذاتی خوانده شده است).

تصوف

تصوّف، عنوان قسم عمده‌ای از سلوک باطنی دینی در عالم اسلام است. ظاهراً واژه صوفی در قرن دوم، در برخی از سرزمین‌های اسلامی، به‌خصوص در بین النهرین، متداول شد. کسانی که در قرن دوم صوفی خوانده می‌شدند، تشکیلات اجتماعی و مکتب و نظام فکری و عرفانی خاصی نداشتند، به‌عبارت دیگر، تشکیلات خانقاهی و رابطه مرید و مرادی و آداب و رسوم خاص صوفیه، و همچنین نظام فکری و اعتقادی‌ای که جنبه‌نظری تصوف را تشکیل می‌دهد، در قرن دوم و حتی در ربع اول قرن سوم پدید نیامده بود.

تصوّف مقام «صوف» یا «صفا» است. یعنی صافی شدن از تعلق به ماسوی الله و ردّایل نفسانی. صوف در این جا به سه کلمه‌ی «صبر»، «وفا» و «فنا» تعبیر شده است.

این واژه به کسانی اطلاق می‌شود که پشمینه پوش (همانند اصحاب صفة)، برخوردار از صفای باطنی، قرار گیرنده در صف اول مقربان مقام قرب حضرت حق و قناعت‌ورز به گیاهان صحرائی (هم چون صوفانه) بوده‌اند.

به طور کلی بر اساس عقاید و نظریات صوفیان بزرگی چون ابوالقاسم قشیری، ابوالحسن نوری، ابوعلی قزوینی، ابوسهل صعلوکی و ابو محمد جریری، تصوف چیزی جز پالایش و تهذیب حواس و اراده نیست. امام قشیری تصوّف را به معنی صفا یعنی پاکیزگی حیات درون و برون می‌گیرد و اظهار می‌دارد که "صفا چیزی است شایان ستایش که به هر زبانی می‌توان ابراز کرد و از آن چه آلودگی و ناپاکی است باید اجتناب ورزید". تصوّف یعنی صاف شدن از پلیدی‌ها و زشتی‌ها (ابوالعلاء معری، ج ۳، ص ۱۶۵).

تصوّف عبارت است از فنای اراده‌ی فرد در اراده‌ی الهی و آن ایجاد سد محکمی است بین طهارت دل و یاجوج و ماجوج لذّات و شهوات. به عبارت دیگر تصوف، انضباط فردی است یعنی اجرای اوامر و پرهیز از نواهی. به این ترتیب تصوف، انضباط صرف اسلامی است. در این نظام با عمل به وظایف و الزاماتی که هیچ گاه نباید ترک شوند، شخصیت و حیات معنوی فرد مسلم تکوین می‌یابند.

تصوف با ارتباطی سلسله‌وار از پیامبر گرامی اسلام تا کنون به روش‌ها و راه‌های مختلف و توسط متصوفان و اولیاء ادامه یافته است و به عنوان راهی برای "انتقال آنچه از حق تعالی برمی‌آید به خلق" تفسیر می‌گردد. متصوفان بر این عقیده‌اند که دین اسلام از چهار پایه اصلی علم فقه، علم قلم، اخلاق و تصوف تشکیل یافته است و هیچ دینی نمی‌تواند بدون تصوف به موجودیت خود ادامه دهد.

برای تحقیق در باره‌ی سیر تصوف اسلامی لازم است که توجه خاصی به فرقه‌های صوفیه که در قرون گذشته پدید آمده‌اند، مبذول گردد. شماره این گروه‌ها که خانواده نیز خوانده شده‌اند، چهارده تا است و شامل زیدیه، عجمیه، طیفوریه، کرخیه، سقطیه، جنیدیه، هبیره، چشتیه، کازرونیه، طوسیه، سهروردیه، فردوسیه و قادریه هستند.

تصوف از زبان خود صوفی‌ها تعریف‌های گوناگونی دارد. ابوسعید ابوالخیر گفته است "شیخ ما را پرسیدند که صوفی چیست؟ گفت: آنچه در سر داری بنهی و آنچه در کف داری بدهی و آنچه بر تو آید نجهی" (اسرار التوحید، ص ۹۳). جنید بغدادی می‌گوید: "تصوف آن است که حق، خودی تو را بمیراند و خودش را زنده گرداند" (هاشم معروف الحسینی، ص ۹۳).

تصوف یک نوع روش خاص در زندگی است که اطمینان، راحتی، تسکین درونی و سعادت ایده آن شخص را از طریقی غیر از روش‌های عادی یعنی کار و تلاش و فعالیت‌های روزمره زندگی، به وسیله تحمل مشقات، زهد، ترک لذایذ و به بیانی صریح‌تر با پیروی از اصل "فرار از زندگی" تامین می‌کند. از جنبه‌ی نظری هم باید تصوف را یک نوع ایدئولوژی مخصوص دانست که عده‌ای تحت شرایط خاص زندگی، برای به دست آوردن حقایق ماوراءالطبیعه و درک اسرار جهان هستی از راه دریافت درونی از آن پیروی می‌کنند و راه صحیح را در روش‌های کشف و شهود، اشراق، الهام، شیوه‌های درون‌بینی و روش‌های غیر عادی می‌پندارند (عمید زنجانی، ص ۲۰). بعضی از علمای دینی بر این اعتقاد هستند که صوفیسم و صوفیگری معنا و مفهومی واحد نداشته و صوفیسم مرحله‌ای رفیع‌تر از صوفیگری دارد.

عرفان

عرفان در لغت به معنای شناخت و شناسایی است و در اصطلاح، روش و طریقه‌ی ویژه‌ای است که برای دست یابی و شناسایی حقایق هستی و پیوند ارتباط انسان با حقیقت بر شهود، اشراق، وصول و اتحاد با حقیقت تکیه می‌کند و نیل به این مرتبت را نه از طریق استدلال و برهان و فکر، بلکه از راه تهذیب نفس و قطع علایق از امور دنیوی و توجه تام به امور روحانی و معنوی و در رأس همه مبدأ و حقیقت هستی می‌داند.

به بیان دیگر، تکیه‌گاه عرفان، علم حضوری است، از این رو از دانش شهودی، مدد می‌جوید و بر آن اعتماد و به آن استناد می‌کند. اگر گاهی پس از اثبات شهودی و احراز حضوری، از برهان عقلی یا دلیل نقلی معتبر سخن به میان آورده می‌شود فقط برای تأیید و تقویت و ایجاد انس است و برای اثبات اصل مطلب نیست. عرفان خود دو گونه است: (۱) عرفان عملی یعنی سیر و سلوک و وصول و فنا، (۲) عرفان نظری یعنی ضوابط و روش‌های کشف شهود.

تصوف و عرفان

این دو واژه، بیانگر نگاهی است که بر اهمیت شناخت قلبی و کشف و شهود درونی تأکید کرده است و تزکیه‌ی باطن را یک اصل اساسی تلقی می‌کند. ریاضت‌های جسمانی و روحانی را راهی مهم و اساسی در دست یابی به تطهیر درون می‌داند و بر عزلت و خلوت‌نشینی، تساهل و تسامح، اخلاق‌مداری و عشق و محبت اصرار می‌ورزد. بسیاری از اوقات این دو واژه مترادف یکدیگر به کار می‌روند ولی در عین حال تفاوت‌هایی در کاربرد این دو واژه وجود دارد. گاهی عرفان هدف نهایی تلقی می‌گردد که صوفیان بدان بار نیافته‌اند: زاهد و عابد و صوفی همه طفلان رهند مرد اگر هست به جز عالم ربانی نیست گاه تصوف، ناظر به فرقه‌ای است که خود را به عنوان گروهی از طبقات و اصناف متفاوت جامعه مطرح کرده است. از این رو «عرفان» به جنبه‌ی فرهنگی و علمی اهل کشف و شهود اطلاق می‌گردد و تصوف به جنبه‌ی اجتماعی آنان.

گاهی نیز تصوف به گروهی اطلاق می‌شود که عرفان و آموزه‌های آن را هم چون ابزاری برای مطامع دنیوی و این سویی قلمداد می‌کنند و با این کار خود، معنایی ناخوشایند به آن می‌بخشند.

عرفان، عارف و تصوف در اسلام

اصطلاح «عارف» و «عرفان» که ناظر به رویکرد خاص و با مسائلی ویژه است، در قرن سوم هجری معمول گشته و در کلمات «جُنید» (از عارفان برجسته قرن سوم) مطرح بوده است. احتمال دارد ریشه‌ی این کلمه، در قرن دوم هجری قمری پا گرفته باشد.

اولین کس از حکمای اسلامی که عرفان را به معنای مصطلح، داخل حکمت و فلسفه کرد، شیخ الرئیس ابوعلی سینا است. وی دو فصل مهم کتاب اشارات (نمط نهم و دهم) را به شرح مقامات عارفان و اسرار کرامات و خرق عادات تخصیص داده است.

عرفان از سوی عارفان راه رسیدن به خداوند عنوان شده است. به عبارت دیگر، احساس عمیق خداوند در درون خویش و تسلیم شدن به او و عشق ورزیدن به او با دل و جان دانسته‌اند. عرفان در اصطلاح عبارت است از شناخت قلبی که از طریق کشف و شهود، نه بحث و استدلال حاصل می‌شود و آن را "علم وجدانی" هم می‌خوانند. کسی را که واجد مقام عرفان است عارف گویند.

مقصود از عرفان و تصوف، رویکرد دو شیوه‌ای است که قبل از مصطلح شدن به عرفان و تصوف، وجود داشته و آن نوری الهی است که حق به تجلی خود، آن را در دل دوستان خویش می‌افکند که بدان وسیله، حق را از باطل می‌شناسند؛ بدون آنکه این شناسایی را از کتابی بجویند.

در واقع هدف غایی عرفان و تصوف حقیقی، وصول به مرتبه‌ی «توانایی نفس به معرفت حق» است و این معرفت، برآمده از «عمل» است، نه برگرفته از درس و بحث مبتنی بر «مجاهده و ریاضت» و نه نتیجه‌ی استدلال و چون و چرا کردن. چنین عرفان و تصوفی، مورد تأیید اسلام

و آموزه های قرآنی و روایات است. زیرا که شخص، معرفت حضرت حق را اولین فریضه و واجب تلقی کرده و گاه آن را با فضیلت ترین فریضه ها دانسته است. از سوی دیگر این معرفت را در حوزه ی معرفت حصولی و مفهومی، محصور نساخته است، بلکه با اصل تأیید معرفت حضوری که در آن، میان عالم و معلوم واسطه ای وجود ندارد (نظیر معرفت انسان به خود، افکار و اندیشه اش)، شناخت حقیقی خداوند متعال را در همین نوع محدود کرده است، این طریقی است که ابراهیم خلیل (ع) آن را طی نمود: «و کذلک نری ابراهیم ملکوت السماوات و الارض». این جا «رؤیت» است، نه «روایت». درک ابراهیم (ع) جنبه ی مفهومی نداشت، بلکه شهودی بود و این شهود غیر از شهادتی است که آدمی در عالم ماده، نسبت به اجسام دارد. چنین معرفت و علمی، خواسته ی امامان معصوم (ع) در دین اسلام نیز بود. چنین معرفت شهودی ای براساس دیدگاه اسلام، در جمله ی منسوب به حضرت علی (ع) بر آن دلالت دارد: «این گونه نبودم که پرستم پروردگاری را که نمی دیدم ... زنهارا! چشمان او را مشاهده نمی کنند و لیکن قلب ها به حقیقت ایمان، او را شهود می کنند».

شیخ / مرشد / پیر و سالک

سالک خود را تحت رهبری و ارشاد یک نفر مرشد روحانی که عنوان معلّم وی را دارد و به "شیخ" یا "مرشد" و یا "پیر" معروف است، قرار می دهد. در موارد بسیاری این شاگردی متضمن اطاعت مطلق از معلم است. زیرا از یک سو آموزگار است که راه رستگاری را می شناسد و از طرف دیگر شاگرد تا زمانی که هوا و هوس و بر روی هم نفس خود را تابع اراده ی رهبر نکند و بدین وسیله آنها را سرکوب نکند، قادر به سلوک نخواهد بود و به قرب الهی نائل نخواهد آمد.

این گروه ها مرکب از مردمی بودند که به طور معمول کار روزانه خود را دنبال می کردند و فقط گاه گاهی دور یکدیگر جمع می شدند و به برگزاری مراسم درویشی می پرداختند. فقط برخی از این گروه ها دائمی بودند و اعضای آنها زیر نظر شیخ با یکدیگر می زیستند.

خانقاه

توجه خاص به موضوع آداب در تصوف، لازمه پیدایش رابطه خاصی بود که میان صوفیان مجرب و کار آزموده، در مقام شیخ یا پیر، با نوآموزان یا شاگردان پدید آمد. رابطه مریدی و مرادی، جمع شدن عده‌ای شاگرد به دور یک پیر و دریافت دستورها و تعالیم طریقت از وی مستلزم داشتن محلی خاص بود. در بعضی شهرها صوفیه از مسجد استفاده می‌کردند. گاهی محل تجمع و دیدار آنان خانه پیر بود. ولی بعدها، صوفیان محل‌های خاصی برای خود تأسیس کردند که معمولاً به آن «دُویره» یا «رباط» می‌گفتند. در خراسان و ماوراءالنهر، کرامیان لفظ خانقاه یا «خانه‌گاه» را برای محلّ تجمع و مدرسه‌های خود به کار می‌بردند، و سپس از اواسط قرن پنجم، صوفیه نیز این لفظ را در مورد دویره‌ها و رباط‌های خود استعمال کردند. تأسیس دویره‌ها یا رباط‌ها یا خانقاه‌های صوفیه باعث شد که اولاً صوفیان به لحاظ اجتماعی شکل پیدا کنند، و ثانیاً برای رفتن به این محل‌ها و سکونت در آنها و نگهداری از آنها، آداب و مقرراتی تعیین کنند و برای تأمین مخارج خانقاه‌ها و پرداخت هزینه خادمان و کسانی که مدتی در آنجا اقامت می‌کردند، موقوفاتی معین نمایند. نخستین بار ابوحامد غزالی در باره موضوعات مربوط به خانقاه‌ها و موقوفات آن در بعضی آثار خویش بحث کرد.

سماع و شاعری (صوفیان در سماع)

بحث‌انگیزترین موضوع در تصوف، سماع است. جمع شدن صوفیان در یک محل (دویره یا خانقاه) و گوش فرادادن به آواز قوال، که گاهی با ساز همراه می‌شده، از سنت‌های دیرپای تصوف است. برپا کردن مجالس سماع، که ظاهراً از قرن سوم آغاز شده، با پدید آمدن رابطه مریدان و پیر و حلقه زدن آنان به دور او و شنیدن تعالیمش پیوند مستقیم داشته است. احتمالاً مجالس سماع صوفیان تقلیدی از مجالس طرب در دربارها و به نوعی، صورت دینی و مقدّس شده این مجالس بوده، چنان‌که شیوه رفتار مریدان با شیخ نیز با ادب درباریان نسبت به شاه یا خلیفه بی ارتباط نبوده است. ظاهراً، نخستین مشایخی که این نوع مجالس را دایر کردند، بغدادیان بودند، جنید بغدادی و ابوبکر شبلی مجلس سماع تشکیل می‌دادند.

در خراسان، ملامتیان نیشابور با سماع و رقص موافق نبودند، ولی در قرن چهارم صوفیان خراسان این رسم را پذیرفتند و در باره آداب و مسائل آن سخن گفتند. اکثر رساله‌هایی که بعداً در باره سماع صوفیان نوشته شده، به قلم ایرانیان بوده است. متشرعان و فقها همواره به مجالس سماع اعتراض و از آنها انتقاد می‌کرده‌اند و به همین جهت در بعضی از رساله‌های سماع و سایر رساله‌ها کوشش شده است که این مجالس به لحاظ شرعی توجیه شوند. در ابتدا، در مجالس سماع قاریان با آواز خوش قرآن می‌خواندند و صوفیان سماع می‌کردند. سپس خواندن اشعار عربی و در مجالس ایرانی خواندن اشعار فارسی نیز باب شد. برخی از مشایخ نواختن دف و برخی دیگر علاوه بر آن، نی زدن را نیز مجاز می‌دانستند، ولی همه اینها از نظر علمای متشرع حرام بود.

در قرن پنجم، رقصیدن و جامه دریدن نیز در مجالس سماع رسم شد که بعضی از صوفیان نیز نسبت به آن انتقاد داشتند. از دیگر رسومی که بعضی از علمای شرع و حتی برخی صوفیان به آن اعتراض می‌کردند، خواندن غزل یا ابیات عاشقانه‌ای بود که در آنها از مطرب و می و خرابات و شاهد و ساقی و زلف و خط و خال معشوق سخن گفته شده بود، اشعاری که مضامین آنها غیردینی بود و سرایندگان آنها نیز معمولاً شاعران درباری بودند. هجویری خود از کسانی بود که خواندن این قبیل اشعار را حلال نمی‌دانست، ولی به رغم مخالفت او و سایر متشرعان، صوفیان (بخصوص در خراسان) از این اشعار استقبال می‌کردند.

تاریخچه عرفان و تصوف

بنابر گزارش‌های تاریخی، اموری چون پرهیز از لذایذ دنیوی، کشف و شهود، وحدت وجود، اتحاد با حقیقت و فنای در روح کلی، که ارکان عمده‌ی عرفان و تصوف را تشکیل می‌دهد، دارای سابقه‌ی دیرین بوده و هزاران سال از پیدایش آن می‌گذرد. تصوف هندی، چینی و یونانی از جمله مکاتب عرفانی قبل از اسلام است.

عرفان و تصوف حقیقی در اسلام، مراحل‌ی را به شرح ذیل پشت سر گذاشته است: مرحله‌ی نخست آن در زمان پیامبر(ص) بود که با بهره‌گیری از برخی آموزه‌های اسلام مانند

ترجیح آخرت بر دنیا، مبارزه با نفس و هواهای نفسانی و اخلاق و توکل شکل گرفت و مرحله‌ی دیگر پس از رحلت رسول گرامی اسلام (ص) یعنی، زمان حضرت علی (ع) است. حضرت علی (ع) نخستین کسی بود که در توسعه‌ی عرفان و تصوف اسلامی، نقش مهمی ایفا کرد و به همین دلیل، تمامی عرفا و صوفیان حقیقی سر سلسله‌ی خود را به ایشان می‌رسانند و خود را وام‌دار و شاگرد او تلقی می‌کنند.

مرحله‌ی دیگر، دوران پس از حضرت علی (ع) است که می‌توان آن را با وجود عارفانی مانند ابن عباس، سلمان فارسی، ابوذر، بلال، اویس قرنی، سعید بن جبیر و ...، «عصر اهل صفه» نام نهاد.

گرایش و بینش عرفانی در اسلام، مراحل جوانی خود را با شخصیت‌هایی چون رابعه‌ی عدویه (م ۱۳۵ق)، پشت سر گذاشت و با عارفانی چون با یزید بسطامی (م بین ۲۶۱ و ۲۶۴ق)، مرحله‌ی رشد و رواج خود را طی کرد و با صوفیان حقیقی‌ای چون ابن فارض (م ۶۳۲ق) و ابن عربی (م ۶۳۸ق) مرحله‌ی نظم و کمال خود را به انتها رساند.

از قرن دهم به بعد، عرفان و تصوف در اسلام شکل دیگری می‌یابد و همه یا اغلب اقطاب (= جمع قطب) صوفیه، آن برجستگی علمی و فرهنگی پیشینیان را ندارند. تصوف رسمی، از این به بعد غرق در آداب و ظواهر و احیاناً بدعت‌های گوناگون می‌شود.

از سوی دیگر عده‌ای که داخل در هیچ یک از سلسله‌های تصوف و عرفان نیستند، در عرفان نظری محی‌الدین ابن عربی متخصص می‌شوند مانند صدرالمألهین شیرازی (م ۱۰۵۰ق)، ملا محسن فیض کاشانی (م ۱۰۹۱ق)، قاضی سعید قمی (م ۱۱۰۳ق).

اولین نماینده آیین عمقی تصوف، ذوالنون مصری یا نوبه‌ای (متوفی به سال ۲۴۵ هجری) بود که شاگرد فقیه معروف مالک بن انس محسوب می‌شد. تعلیمات ذوالنون را جنید بغدادی (متوفی به سال ۲۹۷ هجری) یادداشت و منظم کرد. آیین‌های جنید به وسیله‌ی شاگردش، ابوبکر شبلی خراسانی (متوفی به سال ۳۳۵ هجری)، آشکارا تبلیغ شدند. وی تعلیمات تصوف را از اعماق قلب بیرون آورد. ابونصر سراج (متوفی به سال ۳۷۸ هجری) تعلیمات مزبور را در کتاب خود موسوم به لمع وارد کرد و از آن پس ابوالقاسم قشیری (متوفی به سال ۴۳۷ هجری)

در رساله‌ی قشیریه آنها را مرتب کرد. اما اولین کسی که این نظام را در باطن گرایه اسلامی وارد کرد و آن را مدون ساخت، صوفی بزرگ شیخ محی الدین ابن عربی بود که در ۵۶۰ هجری در مرسیه واقع در جنوب شرقی اسپانیا به دنیا آمد. امام محمد غزالی در احیاء عرفان و تصوف نقش داشت و با نفوذ او بود که تصوف مقام و منزلتی استوار و اطمینان بخش در عالم اسلام پیدا کرد. غزالی تصوف را به صورتی عملی در آورد و بر اثر نفوذ موثرش، تصوف خشک در قرن ششم در الهیات اهل تسنن وارد شد و از آن موقع تاکنون به همان صورت باقی مانده است.

تصوف در قرن هفتم هجری در اسپانیا ظاهر گردید. به نظر می‌رسد که اولین صوفی اسپانیایی، شیخ محی الدین محمد بن علی (۱۲۴۰-۱۱۶۵ مسیحی) بوده است که معمولاً به ابن عربی مخصوصاً در شرق و همچنین شیخ الاکبر شهرت دارد. وی به تمام آسیا سفر کرد و در دمشق در گذشت. از نظر ادوارد براون هیچ متصوف اسلامی مگر جلال الدین بلخی در اشتهار و نفوذ و پرباری و پیچیدگی بیان بر شیخ محی الدین برتری نداشته است. تعلیمات و کلمات قصار او یگانه منبع پر ارزش الهام عملی صوفیان وحدت گرای، که پس از او در کشورهای عربی زبان و یا ایران به وجود آمدند، به شمار رفته است.

عراقی (متوفی به سال ۶۸۶ هجری)، جامی (متوفی به سال ۸۹۸ هجری)، عبدالکریم جیلانی (متوفی به سال ۸۳۲ هجری)، شبستری (متوفی به سال ۷۲۰ هجری)، کمال الدین عبدالرزاق کاشانی (متوفی به سال ۷۳۶ هجری) و بسیاری از رجال دانشمند دیگر در میان صوفیان هستند که عقاید و تعلیمات شان، اصطلاحات و طرز تفکرشان، مبین این است که از آثار ابن عربی یا آثار شاگردان و مریدانش تاثیر گرفته‌اند. در خارج از عالم اسلامی شهرت و نفوذ ابن عربی در فلاسفه و متصوفان مسیحی قرون وسطی موثر تأثیر گذاشته است. آثار لولی و دانته علایم این نفوذ را نشان می‌دهند و این چیزی است که مورد تایید پلثیو می‌باشد.

ابن عربی موسس فرقه وجودیه بود. این فرقه نظریه‌ی تجلی یا صدور الهی را تعلیم می‌کرد. شیخ رکن الدین علاء الدوله سمنانی بنیان گذار طریقه شهودیه بود و عقیده داشت که عالم ظل وجود خدا است و نه تجلی او و نیز تعلیم می‌کرد که وجود از ماهیت جدا است و

وجود را حقیقت خارجی ماهیت می‌شمرد. از نظر طریقه‌ی وجودیه، وجود خارجی همانا وجود خدا است و از نظر شهودیه لاوجود با ظل یا ظهور اسماء و صفات ارتباط دارد. از لحاظ فرقه وجودیه خدا در تمام مخلوقاتش حضور دارد، ولی از نظر شهودیه خدا از طریق علم خود در همه‌ی اشیاء حاضر است.

در قرن هفتم هجری صوفی بزرگ مولانا جلال‌الدین محمد بلخی رومی ملقب به مولوی (متوفی به سال ۶۷۲ هجری) ظهور پیدا می‌کند. مولوی پس از مرگ استادش برهان‌الدین با ولی و مراد بزرگ خویش شمس تبریزی آشنا شد. شمس تبریزی روح جلال‌الدین را تکان داد و او را از قید خود و خودی آزاد کرد و پس از مرگ شمس تبریزی بود که مولانا به سرآیدن اشعار صوفیانه و عظیم خویش یعنی مثنوی معنوی مبادرت ورزید. مولانا مرام و مسلک درویشی را به عنوان مسلک مولوی به وجود آورد. این مسلک را اروپائیان طریقه‌ی " درویشان رقصان" نام داده‌اند. آیین مخصوص مولانا عبارت از قرب به خدا است. از نظر مولانا:

قرب نی‌بالا ز پستی رفتن است قرب حق از جنس هستی رستن است
کارگاه گنج حق در نیستی است غره‌ای هستی چه دانی نیست چیست

در هندوستان چهار مسلک متفرد و کامل صوفی چشتیه به وسیله‌ی خواجه معین‌الدین چشتی سیستانی (متوفی به سال ۶۳۳ هجری) تاسیس شد.

طریقه سهروردیه به وسیله ضیاالدین ابونجیب سهروردی (متوفی به سال ۵۶۳ هجری) بنیاد نهاده شد و به دست برادرزاده و مرید بزرگ او شهاب‌الدین سهروردی (متوفی به سال ۶۳۲ هجری) صاحب کتاب عوارف‌المعارف استحکام و قوام یافت.

طریقه نقشبندیه توسط شیخ احمد سرهندی (که وابسته به طریقه‌ی شهودیه است و او را مجدد الف ثانی یا مجدد اسلام در آغاز دومین هزاره‌ی اسلامی نیز شمرده‌اند) تاسیس شد. سایر فرقه‌های معروف صوفیان شامل موارد زیر هستند: زیدیه، عجمیه، طیفوریه، کرخیه، سقطیه، جنیدیه، هبیره، چشتیه، کازرونیه، طوسیه، سهروردیه، فردوسیه، قادریه، اویسیه، کبراویه، مولویه، نوربخشیه و صفویه.

هر چند گفتمان صوفیانه‌ی نخستین، که گفتمانی زاهدانه بود، در دوران شکل‌گیری فرهنگ و تمدن اسلامی و در قلمرو اقلیم عربی نطفه بست. اما هنگامی که این گفتمان به خراسان راه یافت، دگرگونی‌های بسیاری پذیرفت. در این فضای تازه از سویی با عناصر فرهنگ بودایی و مانوی، درهم آمیخته شد و در نتیجه جان و شکل دیگری یافت، و از سوی دیگر روح پهلوانی بازمانده از فرهنگ پارتی در این خطه از ایران، زمینه ساز رویکرد حماسی به عرفان شد. در نتیجه یک عنصر چشم‌گیر در تصوف خراسانی روح و زبان حماسی و شاعرانه آن بود. این زبان و حال حماسی را می‌توان در سخنان نخستین صوفی بزرگ خراسان، بایزید بسطامی، و سپس در تمامی سنت‌گفتار و ادب صوفیانه‌ی پرورش یافته در خراسان دید. در این بستر بود که اسطوره‌ی هبوط آدم به سفر حماسی آدم تبدیل شد و رابطه‌ی عابد و معبود، به رابطه‌ی عاشق و معشوق تبدیل گشت و تا حدودی خوف زاهدانه جایگزین شور عاشقانه شد. اما سرانجام در فضای فرهنگی تاریخی فارس، به ویژه شیراز است، که ما شاهد دگردیی تصوف حماسی زاهدانه به عرفان عاشقانه و رندانه هستیم.

به عبارت دیگر، در سفر از خراسان به عراق عجم و فارس است که وجه صوفیانه، یعنی زاهدانه‌ی این عرفان هر چه کم‌رنگ‌تر می‌شود و وجه شاعرانه‌ی آن پررنگ‌تر می‌شود و شکوه حماسی گفتار صوفیانه‌ی خراسانی جای خود را به غزل‌سرایی عاشقانه می‌سپارد. صوفیان خراسان اهل کشف و کرامات و اهل ارشاد و خانقاه دار و دارای دست‌گاه مریدپروری بودند. اما شاعران عارف در عرفان شاعرانه، داعیه‌های کشف و کرامات را فرو می‌گذارند و به فضل و هنر خود می‌نازند و حتی دعوی کشف و کرامت را به ریشخند می‌گیرند. آنها نه تنها خود را صوفی نمی‌نامند و نمی‌خوانند، بلکه با صوفی و زهد ریایی سر جنگ دارند.

با این شاعران عارف، زبان شاعرانه‌ی این عرفان غزل‌سراتر می‌شود و روح شاعرانه نمایان‌تر می‌شود. سر حلقه‌ی بزرگ این عرفان شاعرانه، شعر سعدی شیرازی است و کمال شاعرانه و رندانه‌ی آن، حافظ شیرازی. چنین است که در برابر عرفان پهلوانانه‌ی خراسانی با سنت زهد خانقاهی‌اش، عرفان شاعرانه و رندانه‌ی فارس با دو نماینده‌ی بزرگ آن، سعدی و

حافظ شیرازی، دیدگاه تازه‌ای شکل می‌گیرد. هر چند نباید از یاد برد که به علت چیره‌گی عرفان زاهدانه و فلسفی مابانه و فضای رسمی خانقاهی، که همخوانی و داد و ستد بسیاری با باید و نبایدها و حاکمان زمانه‌ی نابسامان خود داشت، عرفان شاعرانه و رندانه‌ی این دو شاعر به حاشیه رانده شد و هرگز مورد توجه واقع نشد.

صوفیان بانی دولت صفویان در ایران هستند. شاه اسماعیل اول به آنها قدرت بخشید. آنها در زمان شاه طهماسب با تضعیف رقبای خود، عناصر تاجیک ایرانی برای مدتی صاحب قدرت بودند. در زمان شاه عباس اول با قدرت یافتن نیروی غیر ایرانی سوم، از قدرت صوفیان کاسته شد اما همچنان اساس قدرت را تشکیل می‌دادند. در روزگار شاه عباس دوم، شاه سلیمان، صوفیان کماکان قدرت نظامی معنوی خود را حفظ کرده بودند. با انقراض صفویان و ظهور نادر شاه افشار و کم‌اعتنایی او به علما و نپرداختن کریم خان زند به موضوع تصوف، قدرت و نفوذ مخالفان تصوف مدتی فرو نشست. بیشترین مخالفت با صوفیان در اواخر عهد صفویه و زمان شاه سلطان حسین بود که طریقت صوفیه در این زمان به طور کامل بر افتاد و حتی خود شاه، مشایخ صوفیه را از اصفهان و دیگر شهرهای ایران بیرون راند.

در اوایل دوره قاجار بار دیگر فعالیت مشایخ نعمت‌اللهی آغاز شد. در عین حال، با همه فراز و فرودها و مخالفت‌های مختلف با تصوف، سلسله‌های صوفیه به حیات خود ادامه دادند، گرچه ممکن است به سبب غلبه تفکر مدرن، تجلیات فرهنگی آن گسترش چشمگیر نداشته باشند.

مولانا جلال‌الدین محمد بلخی رومی (مولوی)

مولانا جلال‌الدین محمد بلخی رومی معروف به مولوی (متولد ۶۰۴ هجری در بلخ، متوفی ۶۷۲ هجری در قونیه) یکی از مفاخر ادبی است که زبانزد عام و خاص قرار دارد. وی از شاعران و صوفیان معروف پارسی‌زبان می‌باشد. پدر وی بهاء‌الدین از علماء و صوفیان بزرگ بلخ بود. با پسر به عزم سیاحت از بلخ بیرون آمد و در قونیه ساکن شد. مولانا علوم مرسوم زمان را در حلب و دمشق آموخت و به قونیه بازگشت. در سال ۶۴۲ هجری با شمس‌الدین محمد بن

علی بن ملک داد معروف به شمس تبریزی ملاقات کرد و مجذوب او شد. مولوی از شمس تبریزی ستایش و تعریف زیاد می کرد و به شخصیت وی بسیار احترام می گذاشت.

شمس من و خدای من نور من و هدای من
فاش بگویم این سخن شمس من و خدای من

مولوی پس از برخورد با شمس تبریزی، موسیقی و سماع را گسترش داد. شمس تبریزی سماع را " فریضه اهل حال " می خواند. از نظر مولوی سماع آرام جان زندگان است و مجالس رقص و سماع را وسیله تقرب به پیشگاه خداوند می دانست. مولوی اذان و نماز و سماع را داعیان حق می دانست. از نظر وی اذان و نماز ظاهر را به خدمت می خواهد و سماع باطن را به محبت حق می خواند.

در هوای عشق حق رقصان شوند همچو قرص بدر بی نقصان شوند
پس غذای عاشقان باشد سماع که در او باشد خیال اجتماع

آثار مولوی عبارتند از مثنوی معنوی یا مثنوی مولوی، کلیات شمس تبریزی، رباعیات، مکتوبات مولانا، فیه ما فیه و مجالس سبعة. مثنوی مولوی همانند بیشتر مثنوی های صوفیانه، به صورت عمده از «داستان» به عنوان ابزاری برای بیان تعلیمات تصوف استفاده می کند. ترتیب قرار گرفتن داستان های گوناگون در این کتاب ظاهراً نظم مشخصی ندارد. شخصیت های اصلی داستان ها می تواند از پیامبران و پادشاهان تا چوپانان و بردگان باشد. حیوانات نیز نقش پررنگی در این داستان ها بازی می کنند (کالدور، ۲۰۰۳). سلسله مولویه پیروان مولوی هستند و این سلسله اکنون نیز در ترکیه پیروانی دارد. نسبت خرقة مولوی چنین است:

مولوی → شمس تبریزی → رکن الدین سجاسی → ضیاء الدین ابونجیب سهروردی
→ احمد غزالی → ابوبکر نساج → ابوالقاسم گرگانی → ابوعثمان مغربی → ابوعلی کاتب
→ ابوعلی رودباری → جنید بغدادی → سری سقطی → معروف کرخی.

مراحل و منازل سیر و سلوک صوفیان و عرفا

عرفا برای رسیدن به مقام عرفان حقیقی، به منازل و مقاماتی قائلند که عملاً باید طی شود و بدون عبور از آن منازل، وصول به عرفان حقیقی را غیر ممکن می‌دانند. عرفان با حکمت الهی وجه مشترکی دارد و وجوه اختلافی. وجه مشترک این است که هدف هر دو «معرفة الله» است. اما وجه اختلاف این است که از نظر حکمت الهی، هدف خصوص معرفة الله نیست، بلکه هدف معرفت نظام هستی است آنچنان که هست. معرفتی که هدف حکیم است نظامی را تشکیل می‌دهد که البته معرفة الله رکن مهم این نظام است، ولی از نظر عرفان هدف منحصر به معرفة الله است. از نظر عرفان معرفة الله معرفت همه چیز است، همه چیز در پرتو معرفة الله و از وجه توحیدی باید شناخته شود و اینگونه شناسایی فرع بر معرفة الله است.

ثانیاً معرفت مطلوب حکیم، معرفت فکری و ذهنی است، نظیر معرفتی که برای یک ریاضیدان از تفکر در مسائل ریاضی پیدا می‌شود. ولی معرفت مطلوب عارف، معرفت حضوری و شهودی است، نظیر معرفتی که برای یک آزمایشگر در آزمایشگاه حاصل می‌شود. حکیم، طالب علم‌الیقین است و عارف، طالب عین‌الیقین.

ثالثاً وسیله‌ای که حکیم به کار می‌برد عقل و استدلال و برهان است، اما وسیله‌ای که عارف به کار می‌برد قلب و تصفیه و تهذیب و تکمیل نفس است. حکیم می‌خواهد دوربین ذهن خود را به حرکت آورد و نظام عالم را با این دوربین مطالعه کند، اما عارف می‌خواهد با تمام وجودش حرکت کند و به کنه حقیقت هستی برسد و مانند قطره‌ای که به دریا می‌پیوندد، به حقیقت پیوندد.

عرفا در عدد و ترتیب منازل سلوک متفق القول نیستند. برخی یک، برخی دو، بعضی سه، برخی دیگر هفت، بعضی هفتاد و سایر افراد یکصد منزل بر شمرده‌اند و بعضی تا هزار و حتی هفتاد هزار منزل نیز ادعا کرده‌اند.

این راه را نهایت صورت کجا توان بست

ز صد هزار منزل بیش است در بدایت

البته غالباً این راه را از یقظه آغاز و به وحدت منتهی دانسته‌اند و بی‌گمان بسیاری از نظرات باهم قابل جمع هستند هر چند راه‌های سلوک و وصال به شماره آفریدگان است، الطرق الی الله بعدد انفاس الخلائق (منسوب به پیامبر (ص)، علم الیقین، ج ۱، ص ۱۴). خواجه نصیر الدین طوسی در اوصاف الاشراف منازل را از ایمان آغاز و با توحید به پایان برده است، اما خواجه عبد‌الله انصاری در منازل السائرین صد منزل را مطرح نموده است که عبارتند:

- ۱- یقظه، ۲- توبه، ۳- محاسبه، ۴- انابه، ۵- تفکر، ۶- تذکر، ۷- اعتصام، ۸- فرار، ۹- ریاضت، ۱۰- سماع، ۱۱- حزن، ۱۲- خوف، ۱۳- اشفاق، ۱۴- خشوع، ۱۵- اجبات، ۱۶- زهد، ۱۷- ورع، ۱۸- تبتل، ۱۹- رجاء، ۲۰- رغبت، ۲۱- رعایت، ۲۲- مراقبت، ۲۳- حرمت، ۲۴- اخلاص، ۲۵- تهذیب، ۲۶- استقامت، ۲۷- توکل، ۲۸- تفویض، ۲۹- ثقه، ۳۰- تسلیم، ۳۱- صبر، ۳۲- رضا، ۳۳- شکر، ۳۴- حياء، ۳۵- صدق، ۳۶- ایثار، ۳۷- خلق، ۳۸- تواضع، ۳۹- فتوت، ۴۰- انبساط، ۴۱- قصد، ۴۲- عزم، ۴۳- اراده، ۴۴- ادب، ۴۵- یقین، ۴۶- انس، ۴۷- ذکر، ۴۸- فقر، ۴۹- غنا، ۵۰- مقام مراد، ۵۱- احسان، ۵۲- علم، ۵۳- حکمت، ۵۴- بصیرت، ۵۵- فراست، ۵۶- تعظیم، ۵۷- الهام، ۵۸- سکینه، ۵۹- طمانینه، ۶۰- همت، ۶۱- محبت، ۶۲- غیرت، ۶۳- شوق، ۶۴- قلق، ۶۵- عطش، ۶۶- وجد، ۶۷- دهشت، ۶۸- هیمان، ۶۹- برق، ۷۰- ذوق، ۷۱- لحظ، ۷۲- وقت، ۷۳- صفا، ۷۴- سرور، ۷۵- سر، ۷۶- نفس، ۷۷- غربت، ۷۸- غرق، ۷۹- غیبت، ۸۰- تمکن، ۸۱- مکاشفه، ۸۲- مشاهده، ۸۳- معاینه، ۸۴- حیات، ۸۵- قبض، ۸۶- بسط، ۸۷- سکر، ۸۸- صحو، ۸۹- اتصال، ۹۰- انفصال، ۹۱- معرفت، ۹۲- فنا، ۹۳- بقاء، ۹۴- تحقیق، ۹۵- تلبیس، ۹۶- وجود، ۹۷- تجرید، ۹۸- تفرید، ۹۹- جمع، و ۱۰۰- توحید.

در اصطلاح شیخ عطار مراحل است که سالک طریقت باید طی کند و طی این مراحل را به بیابان‌های بی‌زینهار تشبیه کرده است که منتهی به کوه‌های بلند و بی‌فریادی می‌شود که سالک برای رسیدن به مقصود از عبور از این بیابان‌های مخوف و گردنه‌های مهلک ناگزیر است و آن را به وادی‌ها و عقبات سلوک تعبیر کرده است.

وادی در لغت به معنی رودخانه و رهگذر آب سیل؛ یعنی زمین نشیب هموار کم‌درخت که جای گذشتن آب سیل باشد و همین‌طور به معنی صحرای مطلق آمده است (لطایف اللغات) به طوری که صوفیان مقدم در تصوف هفت مقام تصور کرده‌اند از این قرار هستند:

۱- مقام توبه ۲- ورع ۳- زهد ۴- فقر ۵- صبر ۶- رضا و ۷- توکل.

و ده "حال" که از قرار زیر هستند:

۱- مراقبه، ۲- قرب، ۳- محبت، ۴- خوف، ۵- رجا، ۶- شوق، ۷- انس، ۸- اطمینان، ۹- مشاهده و ۱۰- یقین (اللمع ص ۴۲). اما صوفیان سن‌های بعد بر این تعداد افزوده‌اند از جمله ابو عبدالله انصاری به ده وادی معتقد است (شرح منازل السائرين ص ۱۹۸). عطار در مصیبت‌نامه پنج وادی و در منطق الطیر هفت وادی به شرح زیر تصور کرده است:

۱- طلب، ۲- عشق، ۳- معرفت، ۴- استغنا، ۵- توحید، ۶- حیرت، ۷- فقر و فنا و برای

هر یک شرحی بسیار شیوا و دل‌انگیز آورده است.

طلب: در لغت به معنی جستن است (المصادر) و در اصطلاح صوفیان "طالب" سالکی است که از شهوت طبیعی و لذات نفسانی عبور نماید و پرده‌پندار از روی حقیقت براندازد و از کثرت به وحدت رود تا انسان کاملی گردد (لطایف) آنرا گویند که شب و روز به یاد خدایتعالی باشد در هر حالی (کشف‌المحجوب) - در حقیقت "طلب" اولین قدم در تصوف است و آن حالتی است که در دل سالک پیدا می‌شود تا او را به جستجوی معرفت و تفحص در کار حقیقت و امی‌دارد. "طالب" صاحب این حالت است و مطلوب هدف و غایت و مقصود سالک است.

عشق: بزرگترین و سهمناک‌ترین وادی است که صوفی در آن قدم می‌گذارد. معیار سنجش و مهمترین رکن طریقت است. عشق در تصوف مقابل عقل در فلسفه است به همین مناسبت تعریف کاملی از آن نمی‌توان کرد چنانکه مولانا گوید:

عقل در شرحش چو خر در گل بخت
شرح عشق و عاشقی هم عشق گفت

به طوری‌که گفته شد صوفیان را در توصیف عشق و محبت و محبوب و تقدیم و تاخیر آنها و کیفیت این عشق و تاثیر آن در سالک و لزوم عشق در طریقت بسیار سخن رانده‌اند و

شرح آن همه در اینجا میسر نیست (جهت کسب اطلاعات بیشتر رجوع کنید به اللمع ص ۵۷ و رساله قشیریه ص ۱۴۳ و هجویری ص ۳۹۲ و منازل السائرین قسم سابع و احیاء العلوم الدین ج ۴ ص ۲۵۱ تا ۲۷۵ و فتوحات المکیه ج ۲ ص ۲۲۰ و سوانح غزالی و رساله فی حقیقه العشق سهروردی و اشعه اللمعات، لمعه هفتم ص ۸۷ و مصباح الهدایه ص ۴۰۴ و حواشی نگارنده بر اسرارنامه ص ۲۷۶ و ۲۸۰).

معرفت: معرفت نزد علما همان علم است و هر عالم به خدایتعالی عارف است و هر عارفی عالم. ولی در نزد این قوم معرفت صفت کسی است که خدا را به اسماء و صفاتش شناسد و تصدیق او در تمام معاملات کند و نفی اخلاق رذیله و آفات آن نماید و او را در جمیع احوال ناظر داند و از هوا جس نفس و آفات آن دوری گزیند و همیشه در سرّ و علن با خدا باشد و به او رجوع کند (رساله قشیریه ص ۱۴۱) جهت کسب اطلاعات بیشتر بر این اصطلاح رجوع کنید به مصباح الهدایه ص ۹۰ بعد و هجویری ص ۳۴۱ بعد و منازل السائرین قسم دهم و کیمیای سعادت ص ۴۱ بعد و فرهنگ مصطلحات عرفاء ذیل کلمه معرفت).

توحید: در لغت حکم است بر اینکه چیزی یکی است و علم داشتن به یکی بودن آن است و در اصطلاح اهل حقیقت تجرید ذات الهی است از آنچه در تصور یا فهم یا خیال یا وهم و یا ذهن آید (تعریفات) (و نیز رجوع کنید به رساله قشیریه ص ۱۳۴ و مصباح الهدایه ص ۱۷ بعد و هجویری ص ۳۵۶).

تفرید: نفی اضافه اعمال است بنفس خود و غیبت از رویت آن به مطالعه نعمت و منت حق تعالی (مصباح الهدایه ص ۱۴۳) - و قوفک بالحق معک (ابن عربی).

تجرید: ترک اعراض دنیوی است ظاهراً و نفی اعراض اخروی و دنیوی باطناً و تفصیل این جمله آن است که مجرد حقیقی آن کسی بود که بر تجرد از دنیا طالب عوض نباشد بلکه باعث بر آن تقرب بر حضرت الهی بود (مصباح الهدایه ص ۱۴۳) - خالی شدن قلب و سر سالک است از ماسوی الله و بحکم "فاخلع نعلیک" باید آنچه موجب بُعد (دوری) بنده است از حق از خود دور کند (فرهنگ مصطلحات عرفا).

حیروت: یعنی سرگردانی و در اصطلاح اهل‌الله امری است که وارد می‌شود بر قلوب عارفین در موقع تامل و حضور و تفکر آنها را از تامل و تفکر حاجب‌گردد (فرهنگ مصطلحات عرفا).

فقر و فنا

فقر: در اصطلاح صوفیان عبارت است از فقد ما یحتاج الیه (تعریفات) - ابوتراب نخشی گفت: حقیقت غنا آن است که مستغنی باشی از هر که مثل تست و حقیقت فقر آن است که محتاج باشی بهر که مثل تست (تذکره الاولیاء ج ۱ ص ۲۹۷ و طبقات الصوفیه ص ۲۵۰ - جهت کسب اطلاعات بیشتر بر این اصطلاح صوفیان رجوع کنید به شرح تعرف ج ۳ ص ۱۱۸ تا ۱۲۰).

فنا: در اصطلاح صوفیان سقوط اوصاف مذمومه است از سالک و آن به وسیله کثرت ریاضات حاصل شود و نوع دیگر فنا عدم احساس سالک است به عالم ملک و ملکوت و استغراق اوست در عظمت باری تعالی و مشاهده حق. از این جهت است که مشایخ این قوم گفته‌اند "الفقر سواد الوجه فی الدارین" قشریه ص ۳۶ و هجویری ص ۳۱۱ و فتوحات المکیه ج ۲ ص ۵۱۲ و مصباح الهدایه ص ۴۲۶).

بی تردید یکی دیگر از اساسی‌ترین مسائل عرفان اسلامی و عرفان‌های اقوام و ادیان مختلف، مسئله‌ی "فن" است. اصولاً فرق عارف و عالم در آن است که هدف عالم، فهم حقیقت است و هدف عارف فنا در حقیقت، مولوی می‌گوید:

یک عارف در اثر سیر و سلوک و مجاهده، از مرز حدود و قیود شخصی گذشته به حقیقت مطلق و نامحدود واصل شده و با آن متحد گشته و سرانجام در آن فانی می‌گردد. فنا همان رفع تعین بنده است و در حقیقت جز تعین و "خود" بنده حجاب دیگری میان او و حضرت حق نیست.

صوفیسم سنتی درجه‌های تسلیم و یا محو (فنا) در الله را متمایز می‌کند:

الف - فنا - فی - شیخ: محو در معلّم یا راهنمای شخصی

- ب- فنا- فی - پیر: محو در یک معلّم که در گذشته است.
ج- فنا- فی- رسول: محو در یک رسول الهی، پیامبر (ص) و یا ایده آل انسان
د- فنا- فی - الله: محو در یکی بودن و شدن
ه- فنا - فی - بقاء: محو در یک رستاخیز به سوی ماهیت واقعی فرد

برخی از اصطلاحات صوفیه

خلوت

صوفیان محلی خالی از اغیار را اختیار می کنند که به آن خلوت می گویند. آنها در خلوت می کوشند که ظاهر و باطن خود را برای خدا خالص سازند و جز مراقب و متوجه خدای نباشند.

حافظ ار آب حیات ازلی می طلبی منبعش خاک در خلوت درویشان است
(حافظ شیرازی)

غیر را از خانه بیرون کن بیا با حق نشین راز خود با حق بگوی و غیر او کس را
(رسائل شاه نعمت الله ولی جلد ۴ ص ۱۶۲)

خلوت نشین و خلوت گزیده

بعضی از صوفیان خلوت را بر معاشرت با خلق ترجیح می دادند و بیشتر عمر را در گوشه گیری بسر می بردند و آنها را خلوت نشین یا خلوت گزیده می نامیدند.

حافظ خلوت نشین دوش به میخانه شد
از سر پیمان گذشت با سر پیمانه شد مبین
خلوت گزیده را به تماشا چه حاجتست
چون کوی دوست هست به صحرا چه حاجتست
(حافظ شیرازی)

جلوت

بیرون آمدن بنده از خلوت به صفات الهیه، جلوت نام دارد. زیرا هستی بنده و اعضای او از انانیت پاک شده و اعضای بدن بنده به حق مضاف هستند (تعریفات جرجانی ص ۱۰۴).
عده ای خلوت را برتر می دانند و عده ای جلوت را. اسم الاول و الباطن طالب خلوت اند و اسم الآخر و الظاهر طالب جلوت. این بستگی دارد به اینکه چه اسمی بر صوفی غالب باشد (فتوحات مکیه جلد دوم ص ۱۵۲).

چله یا چهله

در صورتی که مدت خلوت صوفی چهل روز طول بکشد، آن را چله می گویند. صوفی زمانی که به خلوت می نشیند نباید به فکر آن باشد که پس از چهل روز بیرون می آید. اگر این گونه فکر کند در روز اول از خلوت بیرون آمده است.

سحر که رهروی در سرزمینی	همی گفت این معما با قرینی
که ای صوفی شراب آنگه شود صاف	که در شیشه بماند اربعینی
(حافظ شیرازی)	
چل شب در این حریم به خلوت تو چله بند	تا محرم حریم شوی در صف صفا
(عطار)	

چله خانه

چله خانه جایی که صوفیان در مدت چهل روز خلوت در آنجا به سر می برند و در را بر روی آشنا و بیگانه می بندند.

به چشم کم منگر در دوات تیره دلم	که چله خانه یوسف درون چاه من است
(صائب تبریزی)	

خلوت در انجمن

اگر صوفی به ظاهر در اجتماع باشد و باطنش به حق مشغول، آن را خلوت در انجمن گویند.

هرگز وجود حاضر و غایب شنیده ای من در میان جمع و دلم جای دیگر است
(سعدی شیرازی)

عزالت

عزالت به معنی گوشه گیری و گوشه نشینی صوفی است.

گنج عزالت که طلسمات عجایب دارد فتح آن در نظر رحمت درویشان است
(حافظ شیرازی)

گه عزالت تو بگویی که چو رهبان گه صحبت تو مرا دشمن اصحاب کنی
(کلیات شمس تبریزی)

در عز عزالت ای که سیمرغ تا ز خلق عزالت گرفت شاهی خیل طیور یافت
(عطار)

اعتکاف

گوشه نشینی برای عبادت به ویژه در مکان های معنوی مانند مسجد یا دیر را اعتکاف
گویند.

تا معتکفان حرم کعبه مقصود خود را نشناسند خدا را نشناسند
(وسائل شاه نعمت الله ولی جلد ۱ ص ۳۱۱)

انقطاع

انقطاع در اصطلاح صوفیان از غیر حق گسستن است. انقطاع از غیر حق بریدن است و با
حق بودن است.

بدو گفتند ای در انقطاعی نبیند هیچ کس چون تو شجاعی
(الهی نامه - عطار، تصحیح ریتر ص ۱۰۸)

ریاضت

ریاضت، تحمل رنج و مشقت و نامرادی برای تهذیب نفس است.

از ریاضت رسته وز زهد و جهاد گوئیا کز آدمی او خود نزاد
(مثنوی معنوی)

نخورم غم، نخورم غم، ز ریاضت نزنم دم رخ چون زر بنگر، زر بسیار ندارم
(کلیات شمس تبریزی)

مجاهده

مجاهده در اصطلاح صوفیه، کوشش در بریدن از خواهش های نفسانی برای رسیدن به حق و حقیقت است. مجاهده نزد صوفیه عبارت است از کارزار کردن با نفس و شیطان.

ماضعیفان که در مجاهده ایم طلب لذت مشاهده ایم
گاه در علت مجاهده اند گاه در مجلس مشاهده اند
(مثنوی های سنایی، مصحح: مدرس رضوی ص ۹۴ و ۲۱۳)

واقعه

واقعه در اشعار صوفیان گاهی به معنای حادثه آمده است.

باز گویم نه در این واقعه حافظ تنهاست غرقه گشتند در این بادیه بسیار دگر
(حافظ شیرازی)

واقعه زمانی به معنای روز قیامت آمده است.

چو کار عمر نه پیداست باری آن اولی که روز واقعه پیش نگار خود باشیم
(حافظ شیرازی)

واقعه نیز به معنای رویا و خواب هم آمده است.

واقعه ای بدیده ام لایق لطف و آفرین خیز معبرالزمان صورت خواب من ببین
(کلیات شمس تبریزی)

در اصطلاح صوفیان واقعه آن چیزهایی است که سالک در حال استغراق در مراقبه می بیند. واقعه چیزی است که سالک در اثنای ذکر و استغراق حالش با خدا آن را با چشم دل

می بیند، به نحوی که محسوسات از او غایباند و آن بین خواب و بیداری است. آنچه را که در حال بیداری و حضور بیند، مکاشفه نامند.

دید در خواب او شبی و خواب کو واقعه بی خواب صوفی راست خو
(مثنوی معنوی)

رفت شیخ بصره پیش رابعه گفت: ای در عشق صاحب واقعه
(منطق الطیر - عطار)

رویت

منظور صوفیه از رویت دیدار حق تعالی است.

هر که دیدست مصحف رویت دیگر از منکران رویت نیست
(نقل از آندراج)

رویه القلب یا دید دل

دید دل نگرستن به مواریث غیب، به دیده بین و حقایق ایمان است. دید دل نظر دلها است به آنچه در غیبها پنهان است به انوار یقین در حقایق ایمان.

کشف

کشف در اصطلاح صوفیان اطلاع بر ماوراء حجاب است از معانی غیبی و امور حقیقی، خواه وجودی یا شهودی.

هر که دیدست مصحف رویت

دیگر از منکران رویت نیست

کشف چیست از خاک در خون جستن است

وز درون پرده بیرون جستن است

(مصیبت نامه - عطار ص ۴۵)

تا بگویم که چه کشف شد از این سیر و سلوک

به در صومعه با بریط و پیمانہ روم

(حافظ شیرازی)

در مقام وجود و منزل کشف چونی و چندی و چرای نیست

(سنایی ص ۹۸)

انواع کشف

کشف صوری آن است که در عالم مثال از طریق حواس خمسہ ظاهرہ حاصل شود، یا به طریق مشاہدہ است چون رویت ارواح متجسدہ و انوار روحانیہ، یا به طریق سماع. کشف نزد اہل سلوک مکاشفہ است و مکاشفہ رفع حجاب می باشد کہ میان روح جسمانی است کہ ادراک آن بہ حواس ظاہر نتوان کرد.

خوش حواسی اگر چنین باشد کشف یاران ما ہمین باشد

(رسائل شاه نعمت الله ولی ج ۱ ص ۳۵۶)

مکاشفہ

مکاشفہ بہ چیزی گویند کہ ناسوت و ملکوت و جبروت و لاهوت را آشکار کند. یعنی از نفس و دل و روح و راز واقع حال شود.

عشق آمد و جان و دل فراجانان داد معشوق ز جان خویش ما را جان داد

زان گونه پیام ها کہ او پنهان داد یک ذره بہ صد ہزار جان نتوان داد

(رسالہ قدس - روزبہان ص ۴۰ و ۴۴)

تجلی

در اصطلاح صوفیہ آنچه از غیب بر چشم دل ظاہر گردد تجلی نامیدہ می شود. تجلی آن چیزی است کہ برای دل ها از انوار غیب ها کشف شود. تجلیات الہی نامتناہی هستند.

عالم چو کوه طور دان ما ہمچو موسی طالبان

ہر دم تجلی می رسد بر می شکافد کوه را

(کلیات شمس تبریزی)

در ازل پرتو حسنت ز تجلی دم زد عشق پیدا شد و آتش به همه عالم زد
(حافظ شیرازی)

مجلی یا مظهر

عالم سرتاسر با کل جزئیاتش به وجود آمد و هستی آن به تجلی الهی استمرار یافت. پس
عالم مجلای حق یا محل ظهور اوست یعنی مظهر اسماء و صفات الهی.

آن یکی در مجالی اشیا به صفت‌های حق بود بینا
هر چه بیند به معنی صفتی گردد او را سبیل معرفتی
صد هزار آینه است در نظرش به صفات خدای راهبرش
(هفت اورنگ - جامی ص ۲۱۱)

تحلی

تحلی تلبس و تشبه به صادقان در گفتار و در اعمال ظاهره است. تحلی احوال صادقان
در گفتار و اعمال است.

چنان خود را بیارایم که پنداری که من اویم
ز نور آفتاب او منور گشته مه رویم

نیز:

هر که رازیستی چنین باشد نازنین جهان همین باشد
(رسائل شاه نعمت‌الله ولی ج ۴ ص ۲۲۱)

تخلی

تخلی نزد اصحاب صوفیه اختیار خلوت است و اعراض از هر چه او را از حق محجوب
گرداند.

مشاهده

مشاهده نزد اهل سلوک رویت حق است به چشم دل بدون شبهه‌ای که گویی به چشم آن را می‌نگرد.

کس بار مشاهدت نچیند تا تخم مجاهدت نکارد
(کلیات سعدی - ترجیحات، فروغی ص ۵۰۸)

الهام

الهام وارد غیبی است که بر دل عارف می‌آید. الهام چیزی است که در دل از طریق فیض القاء شود. الهام از اوصاف مقبولان در گاه حق است.

گفت ای یاران حقم الهام داد مر ضعیفی را قوی رایبی فتاد
(مثنوی معنوی مولوی)

معجزه

معجزه آخرین درجه در صدق و اخلاص است و ویژه انبیاء است. معجزه در کسی بروز می‌کند که از حد مقامات و حالات و مکاشفات و مشاهدات گذشته و به کشف ازل و ابد رسیده و در رویت عظمت و کبریا باقی مانده باشد. در این حال آنچه را که نیاز داشته باشد، برای هدایت مردم از او ظاهر می‌شود.

سحر با معجزه پهلو زنند دل خوش دار سامری کیست که دست از ید بیضا ببرد
(حافظ شیرازی)

کرامت

در اصطلاح صوفیان، کرامت عادت‌تی است که بر دست ولی یا مرشدی راه دان بدون اراده انجام پذیرد. کرامت اتصاف به قدرت است.

اولیاء را بسی مقامات است کمترین پایه کرامات است
(مثنوی‌های سنایی)

حافظ این خرقه بینداز مگر جان ببری کآتش از خرمن سالوس و کرامت برخاست
(حافظ شیرازی)

با ما سخن از کشف و کرامات مگوئید چون ما ز سر کشف و کرامات گذشتیم
(مغربی)

عطا اندر کف و سجاده بر دوش که هستم زاهدی صاحب کرامات
(عطار)

حال

در اصطلاح صوفیه، حال واردی مانند شادی یا اندوه، قبض یا بسط، شوق یا ناآرامی است که بدون اختیار و اکتساب او، به سبب طاعات و اوراد و اذکار بر دل سالک فرود می آید.

حال چیست از نفس متواری شدن پس به استقبال جباری شدن
(عطار)

راز درون پرده ز رندان مست پرس کاین حال نیست زاهد عالی مقام را
(حافظ شیرازی)

ای طایران قدس را عشقت فزوده بالها در حلقه سودای تو روحانیون را حالها
(کلیات شمس تبریزی)

وقت

در اصطلاح صوفیه اگر در زمان حاضر به علت ورود واردی یا کنش کششی از حق بر دل صوفی، چنان مشغول شود که او را از یاد گذشته و آینده باز دارد، آن زمان را وقت گویند. صوفی لحظه زمان حال را غنیمت می شمرد و در آن وقت به حق می پردازد و با یاد او دلخوش است و اندیشه گذشته و آینده در خاطر او نیست و معتقد است که اگر در زمان حاضر متوجه گذشته یا آینده شود، از توجه به حق در زمان حال یا وقت دور می ماند. وقت زمانی بین گذشته و آینده است. وقت حال حاضر برای عبد است. وقت از این دید عبارت است از:

(۱) آن حاضر بدون نظر به گذشته و آینده. آن در اینجا امر وجودی میان دو عدم است.

۲) حال عبد حاکم بر او در آن حاضر. پس وقت همه آن چیزی است که حاکم بر انسان است.

۳) از آنجا که بر انسان چیزی حکم نمی‌کند جز به حسب استعداد او، پس وقت حالی است قائم به انسان به حسب استعداد او، یا تجلی الهی است به استعداد شخص (ابن عربی، ص ۱۲۲۵).

شکفته شد گل حمرا و گشت بلبل صلاهی سرخوشی ای صوفیان وقت
(حافظ شیرازی)

در بیابان غمم وقت این دم است که ابر رحمت بر سرم باران کنی
(عراقی)

ابن الوقت

صوفی می‌داند که توجه به زمان گذشته و وابستگی با آن و زیستن در زمان گذشته تباه کردن وقت است، و نیز به فکر آینده بودن موجب فوت وقت است، لذا ابن الوقت است یعنی در زمان حال زندگی می‌کند و زمان حاضر را غنیمت می‌شمرد و ضایع نمی‌گرداند و به بهترین کاری که ممکن است خود را مشغول می‌دارد.

صوفی ابن الوقت باشد ای رفیق نیست فردا گفتن از رسم طریق
هست صوفی صفا چو ابن وقت وقت را همچون پدر بگرفته سخت
(مولوی)

فواید صوفی‌گری و تصوّف

تصوف یکی از نشانه‌های نبوغ و عظمت فکر ایرانیان است، جنبه‌های سودمند و مثبت و عملی دارد و در زندگانی مادی و معنوی افراد تاثیر دارد که شامل موارد زیر می‌باشد:

۱) تعدیل مذاهب و جلوگیری از تعصب: شاید بزرگترین خدمت صوفیان به عالم اسلام، جلوگیری از سخت‌گیری نسبت به مردم اقلیت و پیروان سایر ادیان بود. راه صوفی راهی وسیع و پهن‌آور، و طریقت او طریقت عظیمی است که از هر سوی آن طریقت، راهی به خدا توان یافت

(۲) تعلیم و ارستگی و آزادگی: آنها افراد پاک، زاهد و پارسایی بودند و به کسب علم و دانش و حکمت می پرداختند. ابوسعید ابوالخیر می گفت " خدایت آزاد آفرید، آزاد باش " و " بنده ی آنی که در بند آنی ".

(۳) تعلیم صفا و بی ریایی و دفع ظاهر پرستی: صوفیان مردم را از ظاهر پرستی و قشری گری و ریاکاری و بی صفایی منع می کردند. آنها قرآن و احکام آن را دارای تفسیر و تاویلی روحی و معنوی می دانستند. صوفیان به صفای باطن پایبند بودند و لقب صوفی را هم برآمده از "صفا" می پنداشتند.

(۴) بی اعتنایی در برابر مرگ: صوفیان مرگ را به چند دلیل می پسندیدند:

(۱) برای اینکه مرگ را فنا و نیستی انسان نمی دانستند بلکه آن را انتقال از مرحله ای به مرحله دیگر و ارتقاء از مقامی پست به مقامی برتر می شمردند و می گفتند: " دنیا را زندان عارف و بهشت دنیا پرست است ". از نظر آنها مرگ راه به خدا و مایه ی وصول به حق است و بریدن از ناسوت و رسیدن به لاهوت و گذشتن از مقام فنا و پیوستن به بقا است.

خرم آن روز کز این منزل ویران بروم راحت جان طلبم از پی جانان بروم
حضرت مولانا می گوید:

از جمادی مردم و نامی شدم وز نما مردم به حیوان سر زدم
مردم از حیوانی و آدم شدم پس چه ترسم کی ز مردن گم شدم؟
بار دیگر هم بمیرم از بشر تا بر آرم از ملائک بال و پر
وز ملک هم بایدم جستن ز جو کل شیء هالک لاجهه

(۲) کسی از مرگ پریشان خاطر و شوریده حال می شود که چیزی داشته باشد، و هر اندازه داشته باشد دل بستگی اش بیشتر و دل کندش سخت تر خواهد شد و عارفان چون اندوخته نکرده اند، از مرگ پریشان نمی گردند.

مرگ در اندیشه مولانا پایان بخش زندگی است یا ارزش بخش زندگی است؟ می توان تمام تلقی هایی که از مرگ در تاریخ وجود داشته است را به دو تلقی کاهش داد: یک تلقی این است که مرگ کاری نمی کند جز اینکه به زندگی پایان ببخشد و حضور مرگ یعنی غیاب زندگی. اما در دیدگاه دوم مرگ را ارزش بخش زندگی می دانند و معتقدند اگر مرگی

نمی‌بود زندگی قدر و ارزشی نمی‌داشت و به تعبیر دیگر، ارزش زندگی به جهت محدود بودن آن است و نه نامحدود بودن. درست مانند نهاد اقتصاد که اگر عرضه زیاد باشد قیمت پایین می‌آید، در عرضه زندگی هم اگر عرضه فراوان می‌بود و زندگی لایتناهی بود، ارزش زندگی پایین می‌آمد. این دو تلقی در سه بیت از مثنوی به شیرینی بسیار بیان شده است:

آن یکی می‌گفت خوش بودی جهان گر نبودی پای مرگ اندر میان
آن دگر گفت ار نبودی مرگ هیچ که نیرزیدی جهان پیچ پیچ
خرمنی بودی به دشت افراشته مهممل و ناکوفته بگذاشته

هنگام بحث در باره مرگ در واقع از چهار پدیده مجزا صحبت می‌شود که همه را مرگ نام می‌گذارند و در ابتدا نیاز هست که این چهار پدیده از هم تفکیک شوند. گاهی مراد از مرگ همان حادثه‌ای است که در پایان عمر و در یک لحظه رخ می‌دهد و زندگی را در این جهان (لااقل) ختم می‌کند. بعضی دیگر پس از مرگ را مورد نظر قرار دارند هنگامی که از مرگ نام می‌برند در واقع منظورشان زندگی پس از مرگ است گاهی نه خود مرگ مراد هست و نه زندگی پس از مرگ، بلکه چیزی هست که به آن سکرات مرگ یا حالات نزدیک به مرگ یا به تعبیری نزع می‌گویند و چنین حالت زمانی رخ می‌دهد که فرد متوجه می‌شود که این آخرین بیماری است که دچار شده است و از آن زنده بیرون نخواهد آمد و از لحظه آگاهی فرد نسبت به این موضوع تا هنگام مرگ را سکرات مرگ می‌گویند. عده‌ای هنگامی از مرگ صحبت می‌کنند، مرادشان این فاصله زمانی تا مرگ است. اینکه فرد بداند چه وقتی می‌میرد، از لحظه‌ای که متوجه می‌شود دیگر زندگی‌اش به پایان خواهد بود و جان‌کندنش از همان لحظه آغاز می‌شود. اما معنی چهارم دیگر نه مرگ (death) است، نه پس از مرگ (after death) و نه نزدیک به مرگ (near death). بلکه چیزی است که به آن dying (مردن در عین زیستن و زیستن در عین مردن) می‌گویند. یعنی انسان پی می‌برد که از زمانی که نطفه‌اش منعقد شده در هر لحظه توامان هم دارد به زندگی ادامه می‌دهد و هم به مرگش. انسان چون موجودی زمانی است و خاصیت موجود زمانی این است که تا مرگ لحظه‌ای را تجربه نکند، وارد لحظه نو نمی‌شود. از این رو انسان مانند پارچه‌ای است که تارهایش زندگی

و پودش مرگ است. در بحث حاضر هنگامی که بحث از ترس از مرگ می‌شود مراد همان مرگ به معنای اول یعنی «death» است.

نکته دیگر این است که مرگ در تمام چهار معنا یک جنبه عینی (objective) دارد و یک جنبه ذهنی (subjective). مرگ بیرونی هنگامی رخ می‌دهد که زندگی این جهانی فرد پایان یافته است. اما وقتی از مرگ درونی صحبت می‌شود، مراد حضور مرگ در ذهن و ضمیر است. بسیاری از عرفا معتقدند که مرگ درونی آغاز زندگی است. از این رو عرفا و بعضی از روانشناسان و فلاسفه اعتقاد دارند که کودکان هنوز زندگی را آغاز نکرده‌اند و هنگامی شروع به زندگی می‌کنند که مرگ در آنها رخنه کند. یعنی کودک به مردن آگاه شود، ترس از مردن در دلش بیفتد و همچنین در رابطه با مرگ تفکر کند. پس بین مرگ و جلوه مرگ در درون فرد که به سه طریق صورت می‌گیرد، باید تفکیک صورت گیرد: مرگ آگاهی، ترس یا عشق به مرگ و تفکر به مرگ، اپیکور و بعد از آن فروید اعتقاد دارند که کسانی که دچار مرگ درونی می‌شوند فاقد سلامت روان هستند. استدلال اپیکور این بود که تا وقتی زندگی هست، مرگ نیست و وقتی مرگ هست زندگی نیست، پس وقتی فرد هیچگاه مرگ را ملاقات نمی‌کند عقلانی نیست که درباره اش فکر کند. فروید، این استدلال فلسفی اپیکور را جنبه روانشناختی بخشید و در قالب سه دلیل بیان کرد که فرد دچار مرگ درونی، فاقد سلامت روان است. اما بسیاری هم عکس این را می‌گویند و معتقدند که با در اندیشه مرگ بودن زندگی ارزش پیدا می‌کند.

بعضی اعتقاد دارند که عقاید ما در رابطه با زندگی پس از مرگ هیچ تاثیری در احساسات، عواطف یا هیجانات ما نسبت به مرگ ندارد. یعنی چه اعتقاد به زندگی پس از مرگ داشته باشیم و چه نداشته باشیم یا لادری باشیم هیچ تفاوتی نسبت به رویکرد ما به مرگ ندارد. بعضی دیگر هم اعتقاد دارند که اعتقاد به وجود یا عدم وجود زندگی پس از مرگ، در احساسات و عواطف و هیجانات تاثیرگذار است. به هر حال، اینکه زندگی پس از مرگ وجود دارد یک قسمش بحث فلسفی است و سه قسمش بحث روانشناختی. جاودانه بودن در فلسفه یعنی هنگامی که فرد زندگی این جهانی اش را به پایان رساند، از همان لحظه پایان در ساحتی دیگر به زندگی ادامه دهد. اما در منظر روانشناختی سه تصور دیگر از جاودانگی وجود دارد

که اغلب مردم دل خود را به این سه تصویر خوش می‌کنند. یکی از این تصورات جاودانگی به وسیله اولاد و اخلاف است. یعنی فرد به این دلخوش است که بعد از مرگش به وسیله فرزندان و نوادگانش نامش ادامه دارد و به این طریق جاودانه خواهد شد. در شق دوم فرد از آن رو به جاودانگی دلخوش است که آثاری دارد (مجسمه‌ای، نقاشی‌ای، قطعه موسیقی‌ای و...) و این آثار نام او را زنده نگه می‌دارد. در شکل سوم هم که قدمای ما بیش از دوتای قبلی دل به آن می‌بستند، فرد معتقد است که به وسیله نام نیکش که در خاطره‌ها باقی خواهد ماند جاودانه می‌شود. این سه جاودانگی که ذکر شد، جاودانگی فلسفی نیست. دغدغه ما باید جاودانگی فلسفی باشد. یعنی اینکه ما خودمان بعد از مرگ باقی بمانیم و نه فرزندان، نام یا آثار ما.

شش نکته در «روانشناسی مرگ» مسلم است. از بعد از جنگ جهانی دوم که الیزابت کوبلر راس روانشناسی مرگ را ابداع کرد تا به حال همه روانشناسان مرگ بر سر این شش اصل توافق دارند و تحلیل‌های آماری هم آنها را ثابت کرده است. یکی از آنها که خود کوبلر راس آن را بیان کرده است مراحل پنجگانه است. وی بیان می‌کند که فرد از هنگامی که متوجه می‌شود از بستر بیماری زنده بیرون نمی‌آید تا وقت مردن (حال این زمان یک ماه باشد تا چندین سال)، پنج مرحله را طی می‌کند. مرحله اول، مرحله انکار است. در این مرحله فرد نمی‌پذیرد که از این مرحله دیگر جان سالم به در نمی‌برد. در مرحله دوم که شخص می‌پذیرد در بستر مرگ قرار دارد، دچار خشم می‌شود و از روزگار شکوه می‌کند. در مرحله سوم فرد شروع به چانه زنی می‌کند با خدا یا هر چیزی که به وجودش قایل است، قرار می‌گذارد که اگر سالم شود، فلان و چنان می‌کند. در مرحله چهارم فرد دچار افسردگی می‌شود و در خود فرو می‌نشیند. نه دعوا می‌کند و نه گلایه. به قولی یک نوع اوتیسم (نه مانند اوتیسمی که در روانشناسی از آن بحث می‌کنند) پیدا می‌کند. در مرحله آخر فرد دیگر دچار تسلیم و گهگاه دچار خشنودی می‌شود. الیزابت کوبلر راس بعد از ۴۰ سال تحقیق بالینی متوجه شد این پنج مرحله در تمام افراد وجود دارد و کار روانشناس این است که فرد را هرچه زودتر به مرحله پنجم برساند. به غیر از این پنج نکته دیگر هم وجود دارد که واقعیت‌های مسلم در باب ترس از مرگ است. یکی از مهم‌ترین‌ها این است که در دوران کودکی، مرگ بایکوت شده و

بچه‌ها را دور از مرگ نگه می‌دارند. این امر سبب می‌شود که ترس از مرگ در افراد رشد کند. ارنست بکر روانشناس مرگ و واضح این نظریه استدلال می‌کند که ترس از مرگ در دوران قرون وسطی کمتر بود، چرا که پدر و مادرها از همان کودکی بچه‌ها را با واقعیت مرگ آشنا می‌کردند. راهکاری که وی ارائه می‌داد این بود که باید مرگ آگاهی را در جامعه شایع کرد تا وحشت مرگ را تقلیل بدهد. سومین واقعیت مسلم مرگ این است که ترس از مرگ در زنان بیش از مردان است. سه تبیین در این رابطه انجام شده است. یکی از این تبیین‌ها بیان می‌کند که زنان نسبت به مردان به عواطف و احساسات و هیجانات خودشان بیشتر وفادارند. چون وفادارترند هیچ احساس و عواطف و هیجانی را سرکوب نمی‌کنند. مردان هم ترس از مرگ دارند اما چون مدام آن را سرکوب می‌کنند، جلوه بیرونی مانند زنان ندارند. واقعیت چهارم این است که برخلاف فهم عرفی، ترس از مرگ با افزایش سن بیشتر نمی‌شود و تحقیقات روانشناسی مرگ نشان می‌دهد که افزایش سن و ترس از مرگ رابطه‌ای معکوس دارند. واقعیت پنجم هم این است که اگر فرد در جنبه‌های دیگر زندگی دچار کشمکش روانی شود، ترس از مرگ در وی افزایش پیدا می‌کند. آخرین واقعیت هم این است که هرچه وابستگی فرد به موجودات بیشتر شود، ترس از مرگ در او بیشتر می‌شود. چگونه می‌توان بدون اینکه توجهی به وجود یا عدم وجود زندگی پس از مرگ داشت ترس از مرگ را کاهش داد؟

مولانا در باب کاهش ترس از مرگ تفکر کرده ولی آن را نظام مند بیان نکرده است، اما در مثنوی به هفت عامل (در جاهای مختلف و به صورت پراکنده) اشاره می‌کند که باعث تقلیل این پدیده می‌شود.

۱- دل «نابستن» به چیزها ترس از مرگ را کاهش می‌دهد.

۲- مولانا و دیگر عرفا مانند غزالی اعتقاد دارند که زیاده روی در استفاده از لذات دنیا ترس از مرگ را افزایش می‌دهد. در اینجا مولانا در برابر رولو می‌پدر روان‌درمانی اگزستانسیال قرار دارد. رولو می‌بیان کرد: چنان در جهان زندگی کنید که هرچه خوشی می‌توانید در جهان بکنید و هرچه خوبی می‌توانید به جهان بدهید. به زعم رولو می‌این نوع زیستن در جهان ترس از مرگ را کاهش می‌دهد.

۳- دیگر عاملی که مولانا آن را تاثیرگذار در ازدیاد ترس از مرگ می‌داند، خودشیفتگی است. مولانا توصیه می‌کند که هرچه می‌توانید خود را در برابر دیگران فروبکاهید تا ترس از مرگ در شما کاهش پیدا کند.

۴- مولانا به عادت کردن به رنج اشاره می‌کند و می‌گوید که رنج‌های زندگی جزئی از مرگ هستند. اگر با این جزء بتوانید کنار بیایید و آشتی کنید با رنج کل هم که مرگ باشد می‌توانید آشتی کنید.

۵- مولانا بین اخلاقی زندگی کردن و ترس از مرگ هم نسبت برقرار می‌کند و می‌گوید هرچه اخلاقی‌تر زندگی کنید، ترس از مرگ در زندگی شما کاهش پیدا می‌کند.

۶- تا هنگامی که می‌خواهی نادانسته‌ها را به دانسته تبدیل کنی و نه اینکه دانسته‌ها را به کرده، ترس از مرگ در شما کاهش نمی‌یابد.

۷- مولانا معتقد است که عشق به خدا هرچقدر افزایش پیدا کند، ترس از مرگ کاهش می‌یابد. باور به وجود خدا به تنهایی در تقلیل ترس از مرگ تاثیری ندارد و عشق به خدا است که موجب کاهش این پدیده می‌شود.

مولانا از جمله کسانی است که معتقد است باور به وجود جهان دیگر ترس از مرگ را کاهش می‌دهد و هرچقدر این باور قوی‌تر باشد، ترس بیشتر کاهش پیدا می‌کند (ملکیان، ۱۳۹۳).

در نظریه هستی‌گرایی، مرگ آشکارترین نگرانی نهایی انسان است. مرگ برای هر کسی است و هیچ کسی نمی‌تواند از آن فرار کند. آگاهی افزایش یافته از تناسب ریشه‌ای مواجهه فرد با مرگ که موجب یک تغییر جهت در دیدگاه و چشم‌انداز زندگی و تغییرات فردی می‌گردد. مرگ یک منبع اولیه اضطراب است که کاربردهای مهم بسیاری در درمان دارند. مرگ به عنوان یک موقعیت مرزی تلقی می‌شود. یک موقعیت مرزی نوعی از تجربه ضروری است که فرد را به مواجهه با یک موقعیت وجودی سوق می‌دهد.

۵) ترس دادن فرمانروایان و بزرگان از عواقب ستمگری: صوفیان و عارفان با فرمانروایان و پادشاهان معاصر خود دیدار می‌کرده‌اند. این دیدارها مظهری از صداقت، پاک‌نهادی و بی‌پروایی این گوشه‌نشینان است.

۶) تعلیم عشق و محبت و لقاء ایمان: از نظر صوفیان آنچه شناخت حقیقت عالم و معرفت خدا را ممکن می سازد، "عشق" است که محل آن در دل است. ایمان عارفان و صوفیان ایمانی یقینی است و هیچ شک و تردید در آن نیست زیرا از جانب خدا لقاء و الهام شده و بی واسطه و حجاب به دل رسیده است.

۷) شکوفا کردن فلسفه در ایران: عرفان ایرانی که از سرچشمه های متعدد مختلف چون آیین بودایی و زرتشتی و فلسفه ی پهلوی و خسروانی و دین مانی و ترسای و آیین مزدک و جز آنها بهره مند شده است، از نکته هایی دلپذیر و آموزش هایی انسانی و مردمی سرشار است.

۸) تعلیم نوعی سوسیالیسم معتدل از راه ریاضت و منع مال پرستی: صوفی معتقد است که همه ی دوستان و برادران و یاران مسلکی در مالکیت اموال دنیوی شریک هستند و هیچ چیز به هیچ کس اختصاص ندارد. از آداب صوفیان این است که آنها چیزی را ملک مخصوص خود نمی دانند. ریاضت در نزد صوفیان مجموع اعمال و خود پایی ها و ترک هایی است که مبتدی و سالک به دستور پیر و مرشد خود انجام می دهد. به نظر این طایفه حداقل ریاضت و قسمت پایین آن گرسنگی کشیدن است و برخی از این جماعت دست کم سه روز گرسنه می مانده اند و به کارهایی که شیخ و قطب می گفت دل می دادند و آن را "روزه ی سه روزه" می نامیدند و مقصود عمده از این کار شکستن شهوت و دریافتن احوال درماندگان و پیروی از فقیران بود. بی خوابی و تحمل بیداری نیز در ریاضت این گروه مقام مهمی داشته است. فقر در نزد صوفیان مقامی شریف و بس والا است، سالک و راهرو باید به کمترین مایه از مال دنیا بسازد و راستی ریشه و اساس این طریقت است.

۹) صوفی گری در معنی و لفظ شعر و نثر اسلامی تحول ایجاد کرده است: صوفیان به زبان توده ی مردم سخن نمی گویند بلکه بیشتر به زبان رمز و اشاره سخن می گویند. عارفان معتقد هستند که زبان محاوره ای و عادی مردم قادر به ادا کردن و رسانیدن معانی بلند و مفاهیم آسمانی نیست. یعنی نطق ظاهر و زبان بیان و کلمات و حروف وضعی قادر به مقاصد عارفانه نیست. حضرت مولانا می گوید:

هر که را اسرار حق آموختند	مهر کردند و دهانش دوختند
عارفان که جام حق نوشیده اند	رازها دانسته و پوشیده اند

روان‌شناسی در مکتب تصوف

از دیرباز شیخ طریقت نزد ایرانیان عنوانی برای ملاً و طلبهٔ دینی و بزرگ قوم بوده است. از قرن‌ها پیش در طریقت نعمت‌اللهی بنا به سنت، شیخ طریقت نمایندهٔ مجاز پیر طریقت یا قطب سلسله برای ارشاد طالبان طریقت است. به عبارتی دیگر در تشکیلات خانقاهی طریقت نعمت‌اللهی، شیخ طریقت از طرف پیر عنوان مبلّغ و داعی مکتب تصوف را داراست. او کسانی را که طالب تشخیص دهد راهنما می‌شود که اگر مشمول عنایات حق باشند، به وسیلهٔ پیر طریقت به سوی حقیقت ارشاد گردند (نوربخش، ۱۳۷۲).

با توجه به وظیفهٔ خطیر و مسئولیت مهم پیران و مشایخ طریقت طی قرون و اعصار و روشی که به کار می‌بردند، می‌توان گفت اکثر آنها به شیوه روان‌شناسی تجربی - که مبتنی بر روشن بینی و درون‌نگری بود - ضمن گفتگو با مریدان، به مسائل و مشکلات روانی آنها توجه داشته و یا از پیش کسوتان آموخته بودند، در مقام رفع مشکل آنها بر می‌آمدند. این رویه از قدیم در میان صوفیان متداول بوده و هنوز هم رواج دارد. به این صورت که صوفیان از رویاهای خود و یا به اصطلاح صوفیانه سیرهایی که دارند، پیش مرشد خود پرده برمی‌دارند و همه رویا و تخیلات و دیده و شنیده‌های خود را بازگو می‌کنند تا مرشد با استماع آنها به محتوای ذهنی آنها پی برده، دشواری‌های باطنی‌شان را کشف نماید. این روشی است که امروز در دنیای متمدن میان روانکاوان از طریق تداعی آزاد معمول است.

حکایتی که نقل می‌شود نمونه‌ای از این موارد قابل توجه است و نکته‌ای بسیار ظریف و در خور تأمل دارد: «همانا شنوده‌اشد که درویشی پیش شیخ خویش _ چنان دانم که شیخ محمد حمویه، رحمه الله _ خوابی می‌گفت. در اثنای سخن بگفت که: "شیخ با من سخنی می‌گفت. من گفتم: چرا؟" شیخ بی‌تأمل روی از وی بگردانید و مدت یک سال با وی خوش نشد. آخر درویش را طاقت نماند. گفت: "شیخ، مرا بیش از این طاقت نیست و نیز گناه خود فهم نمی‌توانم کرد. شیخ فرماید تا از کدام گناه عذر می‌باید خواست؟" شیخ او را گفت "فلان روز خوابت را برایم می‌گفتی و ضمن آن گفتمی که: "شیخ با من سخنی می‌گفت و من می‌گفتم چرا؟" اگر چرا را در خاطر تو جای نبود، در خواب از تو گفته نشدی» (مکتوبات عبد الرحمان اسفراینی به علاء الدوله سمنانی، صفحه ۲۹).

مرشد از این نکته ظریف که مرید او در رؤیایش با شیخ چون و چرایی داشته است، این نتیجه‌گیری را می‌کند که مریدش هنوز خام است و درگیر و دارِ سوال و پیچ و خمِ چون و چراهایش گرفتار. بدین سبب او را برای مدتی رها می‌کند تا به کنکاش در ذهن خویش بپردازد و راز و مشکل خود را دریابد که چون درویش بی‌نوا نمی‌تواند نتیجه بگیرد؛ مرشد اشاره‌ای به او می‌کند تا مرید به خود آید و دلش را از چون و چراها پاک گرداند و چنان صیقلی سازد که آینه تمام‌نمای حقیقت شود.

بزرگان صوفیه سماع و رقص را جایز دانسته‌اند و آن را نوعی درمان بیماری‌های روانی می‌شمرند که باید آن را موسیقی درمانی نامید. در خلاصه شرح تعرف آمده است که «و بسیار دیوانگان‌اند که مرایشان را به سماع علاج کنند و به هوش باز آرند». (خلاصه شرح تعرف، ص ۵۳۹).

از فواید سماع و رقص آنست که بیمار روانی بدان وسیله تخلیه هیجانی می‌شود، از فشار هیجان‌ناخودآگاه وی کاسته می‌گردد، آرامش سابق خود را باز می‌یابد و افسردگی‌های واکنشی درمان می‌شود. در سماع و رقص، روان تن را به کمک می‌گیرد و مشکلات خود را با حرکاتی که منشاء ناخودآگاه و نیمه ناخودآگاه دارد بازگو می‌کند و بدین واسطه از فشارهای ناخودآگاه می‌کاهد.

سخن ابوسعید درباره سماع موضوع تخلیه هیجانی را به اشاره بازگو می‌کند که چنین است: از ابوسعید پرسیدند که چرا جوانان را اجازه سماع می‌دهی؟ فرمود: اما جوانان را نفس از هوا خالی نباشد و ایشان را هوای نفس غالب باشد و هوا بر همه اعضا غلبه کند. اگر دست بر هم زنند هوای دستشان بریزد و اگر پای بردارند هوای پای ایشان کم شود. چون بدین طریق هوا از اعضای ایشان نقصان گیرد از دیگر کبابر خویشتن نگاه توانند داشتن. آن آتش هوا در سماع ریزد، بهتر که به چیزی دیگر نریزد» (اسرار التوحید ص ۲۲۳). در همین زمینه جنید گفت: چون مرید را بینی که سماع را دوست دارد بدان که از بطالت بقیتی با وی مانده است (ترجمه رساله قشریه ص ۶۰۸). یعنی طالب سماع هنوز مشکلات روانی حل نشده‌ای دارد و باید درمان شود.

وقتی از صوفی نامی ابوسلیمان دارایی در مورد رقص و سماع پرسش می‌کنند، پاسخ وی این است که: «هر دل که به آواز خوش از جای درآید، آن دل ضعیف بود و به مداوایش حاجت بود تا قوی گردد. هم چنان که کودک خرد، خواهند که بخشبانند، او را سخنی گویند تا در خواب شود، هیچ چیز در دل زیادت نکند بلی اگر در دل چیزی بود آن را بجنباند» (ترجمه رساله قشیریه، ص ۶۱۷).

بنابراین صوفیان از سماع و رقص و آواز خوش نه تنها برای ابراز شادی و شمع و توجه به حق بهره می‌گرفته‌اند، بلکه بزرگان و پیران روان‌شناس صوفی گاه برای درمان روانی و ایجاد سلامت روان در مریدان به آن توسل جسته و نتیجه هم داشته‌اند.

لازم به ذکر است که گفتار بالا در باره مبتدیان طریقت بود، اما مشایخ صوفیه در سماع حالات و مشاهداتی دست می‌دهد و حرکات آنها رمز و راز اسرار ایشان بود. آنان از هر حرکتی و آوازی ندای معشوق ازلی را می‌شنیدند و بر حسب مقاماتی که داشتند واکنش‌هایی نشان می‌دادند که پر از اشارت بوده و مردم عادی را بر درک اسرار آن توانایی نبود.

مشایخ صوفیه را در باره صوفیان امتحاناتی بود تا درجه بی‌خویشی و بی‌من و مایی و بی‌آرزویی آنان را بسنجند و در این راه آزمون‌هایی بر حسب زمان و مکان داشتند، تا ظاهر و باطن آنها را بیازمایند و چنان که می‌نمایند همان باشند.

"نقل است که شیخ ابو عبدالله بن خفیف را مسافری رسید. خرقه‌ای سیاه پوشیده و شمله‌یی (علاقه دستار) سیاه بر سر. شیخ را در باطن غیرتی آمد. چون مسافر دو رکعت نماز گزارد و سلام کرد، شیخ گفت: یا اخی! چرا جامه سیاه داری؟ گفت از آن که خدايانم بمرده‌اند. یعنی: نفس و هوی. "افرأیت من اتخذ الهه هواه" (۲۳/۴۵) (آیا نمی‌نگری آن را که هوای نفس خود را خدای خویش قرار داده است)؟ شیخ گفت: او را بیرون کنید. وی را به خواری بیرون کردند. پس فرمود که باز آرید، باز آوردند. همچنان تا چهل بار. بعد از آن شیخ برخاست و بوسه‌ایی بر سر او داد و عذر خواست و گفت: تو را مسلم است سیاه پوشیدن، که در این چهل نوبت خواری متغیر نشدی» (تذکره الاولیاء عطار، ص ۵۷۶).

امروز روان‌شناسان مصاحبه با بیماران روانی را از طریق گفت و شنود برای بهبود حال آنان موثر می‌دانند و یکی از طرق درمان‌های روانی است و نیز روان‌پزشکان از طرز بیان و

حرکات بیمار به عدم تعادل روانی آنان پی می‌برند و گریستن بیمار در اثنای روان‌درمانی نشان آرامش یافتن و تسلی بیمار و بازگشت به حال عادی است. مثال زیر که میان جنید و شبلی اتفاق افتاده است این حقایق را روشن می‌سازد و نشان می‌دهد که مشایخ صوفیه درمان‌های روانی را در عمل با مریدان خویش بکار می‌برده‌اند.

" روزی شبلی در چیزی واله گشت و او را آن مشکل حل نمی‌شد. به نزدیک جنید آمد مست گشته و به در خانه او آواز داد و راه خواست. جنید به آوازش دانست که مست است. از بهر آن که آواز شوریدگان پیدا باشد. زن جنید موی شانه می‌کرد خواست که سر بیوشاند جنید گفت: تو کار خود کن که او مست است و از تو خبر ندارد. شبلی در آمد و از سر وقت خویش سؤال کرد. جنید به سخن در آمد و وقت جنید بر وقت شبلی غلبه گرفت و او را باز آورد. (یعنی توانست به مشکل روانی او پی برد و آن را حل سازد و شبلی را به حال عادی خود برگرداند). چون به هوش باز آمد گریستن گرفت و گریستن رعونات نفس است. عارفان را سر گریه نه نفس. و گریستن تسلی جستن است و در محبت تسلی جستن شرک است. چون شبلی گریان گشت جنید زن را گفت: سر پوش که هشیار گشت" (شرح تعرف، ص ۱۴۹۰).

مشایخ صوفیه به حالات روانی و صفات درونی و باطن مرید توجه داشتند و ارزش هر یک را بیشتر با احوال آنها می‌سنجیدند تا با کردار و گفتار و ریا و تظاهرات آنان و به قول مولوی:

ما درون را بنگریم و حال را نی بیرون را بنگریم و قال را نقل است که ابو عبدالله بن خفیف را دو مرید بود: یکی "احمد که" و یکی "احمد مه" و شیخ را با "احمد که" جانب به بودی. اصحاب را از آن حال غیرت آمد. یعنی احمد مه کارها کرده است و ریاضت کشیده. شیخ را آن معلوم شد خواست که با ایشان نماید که: "احمد که" بهتر است. شتری بر در خانقاه خفته بود. شیخ گفت: یا احمد مه، گفت لیک. گفت: این شتر را به بام خانقاه بر. احمد مه گفت: یا شیخ شتر بر بام چگونه توان برد؟ شیخ گفت: اکنون رها کن. پس گفت: یا احمد که گفت: لیک. گفت: این شتر بر بام بر. احمد در حال میان در بست و آستین فرا پیچید و بیرون دوید و هر دو دست در زیر شتر کرد و قوت کرد. شتر برنتوانست گرفت. شیخ گفت: تمام شد، یا احمد، و معلوم گشت. پس اصحاب را

گفت که: "احمد که" از آن خود به جای آورد و به فرمان قیام نمود و به اعتراض پیش نیامد و در فرمان ما نگریست، نه به کار که توان کرد یا نه. و "احمد مه" طویل به صحبت مشغول شد و در مناظره آمد (تذکره اولیاء عطار، ص ۵۷۵).

این تجربه را شیخ به مریدان از آن نشان داد تا ثابت کند که ما احوال مریدان را می‌نگریم و به آن‌ها از شما داناتریم، و ارزش صوفیان به حال است نه به قال. پیران طریقت از روان‌درمانی استفاده کرده است و مریدان خود را که در حال وجد و جذب بودند، به حال سکون و سلوک در می‌آوردند، تا آرامش خود را پیدا کنند و روابط اجتماعی خویش را حفظ نمایند. دو مورد زیر تاثیر روان‌درمانی پیر طریقت را در باره مریدان نشان می‌دهد:

(۱) گویند نوری سه شبانه روز در خانه برپا ایستاده و می‌خروشید. استاد او جنید را خبر دادند. برخاست و پیش نوری رفت و گفت: ای ابوالحسین، اگر می‌دانی که با وی خروشیدن سود دارد بگوی تا من نیز در خروشیدن آیم. و اگر دانی که خروشیدن سود ندارد، دل به رضای او تسلیم کن تا شادمان شوی. نوری از خروشیدن باز ایستاد و گفت: جنید چه استاد خوبی برای ماست.

(۲) روزی شبلی در مجلس جنید گفت: الله. جنید گفت: اگر خدای غایب است، ذکر غایب غیبت است و غیبت حرام است و اگر حاضر است، در مشاهده حاضر نام او بردن ترک حرمت است. شبلی خاموش ماند و آرامش یافت. بزرگان طریقت، در ابتدای حال، نفس را بر حسب صفتی که بر من غالب بوده است شهود کرده‌اند و با آن به صور مختلف ایگو به طور سمبلیک برخورد داشته‌اند. بیشتر به شکل حیوانی که صفت نفس آنها در وی بارز بوده آشکار شده است.

اینک به نقل چند داستان که ابونصر سراج در کتاب اللّمع آورده است می‌پردازیم:

(۱) از ابوعلی سیاه مروزی حکایت کنند که گفت: من نفس را بدیدم به صورتی مانند صورت من (صفت خوددوستی) که یکی موی وی گرفته بود و به من داد تا وی را بر درختی بستم و قصد هلاک وی کردم. مرا گفت: یا باعلی مرنج که من لشکر ویم - عزّ وجل - تو مرا کم نتوانی کرد.

۲) از محمد علیان نسوی که از اصحاب جنید بود روایت آرند که گفت: من در ابتدای حال که به آفت های نفس بینا گشته بودم و کمین گاه های وی بدانسته بودم از وی حقدی پیوسته در دل من بود، روزی چیزی چون روباه بچه ای از گلوی من بر آمد (صفت حيله گری و مکاری) و حق تعالی مرا شناسا گردانید، دانستم که آن نفس است. وی را به زیر پای اندر آوردم هر لگدی که بر وی می زدم بزرگتر می شد، او را گفتم: همه چیزها به زخم و رنج هلاک شوند، تو چرا زیادت می شوی؟ گفت: برای اینکه آفرینش من واژگونه است، آنچه رنج چیزها بود راحت من باشد و آنچه راحت چیزها بود رنج من بود.

۳) شیخ ابوالعباس اشقانی که امام وقت بود، گفت: روزی به خانه درآمدم، سگی دیدم زرد برجای خود خفته (پلیدی باطن یا به تعبیری دیگر وفاداری)، پنداشتم که از محله درآمده است. قصد راندن وی کردم و وی به زیر دامن من در آمد و ناپدید شد.

۴) شیخ ابوالقاسم گرگانی که امروز قطب مدار است وی از ابتدای حال نشان داد که من نفس را به صورت ماری (دیگر آزاری) دیدم.

۵) درویشی گفت که: من نفس را بدیدم بر صورت موشی (آزمندی و زیان رساندن به اموال دیگران). گفتم: تو کیستی؟ گفت: من هلاک غافلانم که داعی شر و بدی ایشانم و نجات دوستان، که اگر من با ایشان نباشم که وجود من آفت است ایشان به پاکی خود مغرور شوند و با افعال خود متکبر، که چون در طهارت دل و صفای سر و نور ولایت و استقامت بر طاعت نگرند، تکبری در ایشان پدیدار شود، و باز چون مرا ببینند آن جمله از ایشان پاک شود.

مشایخ طریقت افراد منحرف را از طریق تدابیر نفسانی به راه درست راهنمایی می کردند و معتقد بودند که با خشونت و اعمال زور، کاری از پیش نمی رود. انسانها را باید از راه دوستی و انسانیت به اصلاح آورد. در این باره داستانی را عطار در تذکرة الاولیاء آورده است: برای مثال نقل است که دزدی به خانه احمد ابن خزویه بلخی رفت و بسیاری بگشت، هیچ نیافت. خواست که نومید باز گردد، احمد گفت: ای برنا، دلو را بگیر و آب برکش و طهارت کن و به نماز مشغول شو تا چون چیزی برسد، به تو دهم، تا تهی دست از خانه من باز نگردی. برنا هم چنان کرد. چون روز شد، خواجه یی صد و پنجاه دینار به خدمت شیخ آورد. شیخ

گفت: بگیر، این جزای یک شب نماز توست. دزد را حالتی پدید آمد و لرزه بر اعضای وی افتاد و گریان شد و گفت: راه غلط کرده بودم. یک شب از برای خدای - عزّوجلّ - کار کردم، مرا چنین اکرام فرمود. توبه کرد و به خدای - تعالی - باز گشت و زر را قبول نکرد و از مریدان شیخ گشت.

مشایخ صوفیه را رسم این بود که برای از بین بردن انانیت طالبان، آنان را نخست به کارهای خُرد حقیر و می‌داشتند تا بدین وسیله از رعونت نفس و من و مای ایشان کاسته شود، به ویژه این سختگیری‌ها در مورد افرادی که پیش از آن حکمفرما و ریاست‌پیشه بودند بیشتر به کار می‌رفت.

شبلی که چندی حاکم دماوند بود و پدرش حاجب الحجاب خلیفه، چون به خدمت جنید رسید با وی چنین معامله کرد. اینک از زبان عطار بشنویم که در تذکرة الاولیاء می‌نویسد:

شبلی چون به خدمت جنید آمد، جنید او را گفت: برو یک سال کبریت فروشی کن. چنان کرد. چون یکسال برآمد، گفت: در این کار شهرتی و تجارتی است، برو یکسال در یوزگی کن. چنانکه به چیزی دیگر مشغول نگردی. چنان کرد تا سر سال، همه بغداد بگشت و کس او را چیزی نداد. باز آمد با جنید بگفت. جنید گفت اکنون قیمت خود بدان که تو مر خلق را به هیچ نیرزی. دل در ایشان مبنده و ایشان را به هیچ مگیر. آنکه گفت: تو روزی چند حاجب بوده‌ای و روزی چند امیری کرده‌ای بدان ولایت رو و از ایشان بحلی بخواه. بیامد و به یک یک خانه در رفت تا همه بگردید. یک مظلومه ماندش. خداوند او را نیافت تا گفت: به نیت آن صد هزار درم باز دادم، هنوز دلم قرار نمی‌گرفت. چهار سال در این روزگار شد، پس به جنید باز آمد. جنید گفت: هنوز در تو چیزی از جاه مانده است، برو یکسال دیگر گدایی کن. شبلی گوید هر روز گدایی می‌کردم و بدو می‌بردم، و آن همه به درویشان می‌داد و شب مرا گرسنه همی داشت. چون سالی برآمد، گفت: اکنون ترا به صحبت راه دهم. لیکن به یک شرط که خادم اصحاب تو باشی. پس یک سال اصحاب را خدمت کردم تا مرا گفت: یا ابابکر، اکنون حال نفس تو به نزدیک تو چیست؟ گفتم: من خود را کمترین خلق خدای می‌بینم. جنید گفت: اکنون ایمانت درست شد.

پیران طریقت سخنان و احوالی را که ناشی از جذبه‌های عشق الهی است، از جنون مغزی تمیز می‌دادند و نزد خود معیارهایی داشتند که با آن موازین حرکات و سخنانی را که نتیجه سرمستی صوفی از باده عشق حق بود از هذیان تشخیص می‌دادند. مثال زیر تا حدی این معیارها را نشان می‌دهد.

از شبلی حکایت کنند که او را وکله می‌گرفت و در اوقات نماز به حال خود بر می‌گشت. چون از نماز فارغ می‌شد، باز وکله او را می‌گرفت و در جای خود دور می‌زد، چنانکه گویی می‌خواهد از خودش فرار کند و آن از اصطلام بود. وقتی که جنید را از آن حال گفتند، گفت: سپاس خدا را که بر زبان او گناهی جاری نشد. معنای سخن جنید می‌تواند این باشد که هنوز خودآگاه شبلی بر وی تسلط دارد و حرکات او ناشی از ناخودآگاهی و جنون نیست.

پیران طریقت را روش آن بود که برای آزمایش معرفت مریدان تمهیداتی را به کار می‌بردند، تا اگر مریدی که مورد توجه بود و محسود دیگران قرار می‌گرفت، علت گرامی داشتن او را به سایرین نشان دهند و بدانند نزدیکی و قرب او به مراد بی سبب نیست و در کار پیر چون و چرا نکنند. عطار در تذکره‌الاولیاء می‌نویسد:

"جنید مریدی داشت که او را از همه عزیزتر داشتی، دیگران را غیرت آمد شیخ به فراست بدانست. گفت: ادب و فهم او از همه زیادتر است. ما از این نظر امتحان کنیم تا شما را معلوم گردد. فرمود بیست مرغ آوردند و گفت: هر مریدی یکی بردارید و جایی که کسی شما را نبیند بکشید و بیاورید. همه برفتند و بکشتند و باز آمدند. آلا آن مرید مرغ زنده باز آورد. شیخ پرسید چرا نکشتی؟ گفت: از آنکه شیخ فرموده بود: جایی که کسی نبیند و من هر جا که رفتم حق تعالی را می‌دیدم. شیخ گفت: دیدید که فهم او چگونه است و از آن دیگران چون؟ بعد از آن مریدان استغفار کردند.

رسم بر این بود که پیران طریقت پس از سنجش استعداد مرید او را به مقامات بالاتر ترقی می‌دادند. اگر مریدی بدون استحقاق توقع مقامی بالاتر را داشت، پیر با آزمون روانی عملی خویش به‌طور غیر مستقیم به وی متذکر می‌شد که هنوز وقت آن نرسیده است.

بدون اینکه مرید برنجد و نیز به درخواست نابهنگام خود اعتراف کند. روش مزبور را داستان زیر خاطر نشان می‌سازد:

"یوسف بن حسین را در خواب گفتند: در هر عهده‌ی نشانه‌ای باشد و در این عهد ذوالنون مصری است و نام اعظم او داند. پیش او رو. یوسف چون بیدار شد، جمله نهادش در گرفت و شوق بدو غالب شد و روی به مصر نهاد و در آرزوی نام بزرگ حق - تعالی - می‌سوخت. چون به مسجد ذوالنون رسید، سلام کرد و بنشست. ذوالنون گفت: «علیک السلام». یوسف یکسال در گوشه مسجد بنشست که زهره نداشت که از ذوالنون چیزی پرسد و بعد از یک سال ذوالنون گفت که: «این جوان از کجاست؟». گفت: «از ری». یک سال دیگر هیچ نگفت و یوسف هم در آن گوشه مقیم بود. چون یک سال دیگر بگذشت، ذوالنون گفت: «این جوان به چه کار آمده است؟ گفت: به زیارت شما. بعد از آن گفت هیچ حاجتی هست؟ گفت: بدان آمده‌ام که اسم اعظم در من آموزی. یک سال دیگر هیچ نگفت. بعد از آن کاسه‌ای چوبین سر پوشیده بدو داد و گفت: از رود نیل بگذر. فلان جایگه شیخی است. این کاسه بدو ده و هر چه به تو گوید، یاد گیر. یوسف کاسه برداشت و روان شد. چون پاره‌ای راه برفت، وسوسه‌ای در وی پیدا شد که: در این کاسه چه باشد که می‌جنبد؟ سر کاسه بگشاد. موشی برون جست و برفت. یوسف متحیر بماند. گفت اکنون کجا روم؟ پیش شیخ روم یا پیش ذوالنون؟ عاقبت پیش آن شیخ رفت با کاسه تهی. شیخ چون او را بدید، تبسمی کرد. گفت: «نام بزرگ خدای - تعالی - از او خواسته‌ای؟» گفت: «آری». گفت: ذوالنون بی صبری تو می‌دید. موشی به تو داد. سبحان الله! موشی نگه نمی‌توانی داشت. اسم اعظم چون نگه داری؟ یوسف خجل شد و با مسجد ذوالنون آمد. ذوالنون گفت: دوش هفت بار از حق - تعالی - اجازت خواست تا اسم اعظم به تو آموزم، دستوری نداد، یعنی هنوز وقت نیست. پس حق - تعالی - فرمود که: او را به موشی بیازمای. چون بیازمودم چنین بود. اکنون به شهر خود باز رو تا وقت آید (تذکره الاولیاء عطار، صص ۳۸۴ - ۳۸۳).

پیران طریقت را اعتقاد بر این بود که سالک تا از من و ما بیرون نیاید، شایستگی دیار وحدت را نشاید. از این رو هر که به نزد ایشان می‌آمد و اظهار طلب می‌کرد، نخست

می‌کوشیدند که انانیت و خودپرستی را از وی دور سازند، زیرا می‌دانستند که راه توحید را جز با پای بی‌من و مایی نتوان سپرد. به گفته مغربی:

هیچکسی به خویشتن ره نبرد به سوی او بلکه به پای او رود هر که رود به کوی او
با این باور دستورات آنها در بدایت کار روش‌های عملی برای خودشکنی داوطلبان
بود و در این راه تمهیداتی جالب به کار می‌بردند و دستوراتی در خور توجه به مبتدیان
می‌دادند. اینک به ذکر نمونه‌ای از این تعالیم عملی می‌پردازیم:

عطار در تذکرة الاولیاء می‌گوید: زاهدی بود از جمله بزرگان بسطام، صاحب طبع و صاحب قبول. و از حلقه بایزید غایب نبود. روزی گفت: «ای شیخ سی سال است تا صائم الدهر و قائم اللیل ام و خود را از این علم که تو می‌گویی اثری نمی‌یابم و تصدیق می‌کنم که دوست می‌دارم». شیخ گفت: «چرا؟» گفت: «از بهر آنکه تو محجوبی به نفس خویش.» گفت: «دوایی هست؟» شیخ گفت: هست بر من که بگویم، اما تو قبول نکنی. گفت: قبول کنم که سال هاست که طالبم. شیخ گفت: این ساعت برو، و موی سر و محاسن باز کن و این جامه که داری بیرون کن. و ازاری از گلیم در میان بند و بر سر آن محلت که تو را بهتر بشناسند، بنشین. و توپره‌ای پر جوز کن و پیش خود بنه و کودکان جمع کن و بگو که: «هر که سیلی‌ای مرا زند، یک جوز بدهم و هر که دو سیلی زند، دو جوز دهم. در شهر می‌گرد تا کودکان سیلی بر گردنت می‌زنند، که علاج تو این است.» مرد گفت: سبحان الله! لا اله الا الله. شیخ گفت: اگر کافری این کلمه بگوید مومن شود و تو بدین کلمه مشرک شدی. گفت چرا؟ شیخ گفت: از آنکه تو در این کلمه که گفتی، تعظیم خود گفتی نه تعظیم حق. مرد گفت: من این نتوانم کرد، دیگری را فرمای. شیخ گفت: علاج تو این است، و من گفتم که نکنی.

پیران طریقت برای تربیت مریدان روش تمثیل را به کار می‌بردند و در تزکیه پیروان به‌طور غیرمستقیم حکایاتی را از جانوران و حشرات نقل می‌کردند، زیرا اگر روبرو و بی‌واسطه آنان را به صفات و اخلاق ناپسندشان توجه می‌دادند، ممکن بود از پیر برنجدند و این به زیان آنها تمام می‌شد و تأثیر چندانی نداشت. از سوئی دیگر اثر تمثیل زیادتر در ذهن آنها باقی می‌ماند و نافذتر بود. ابوسعید ابوالخیر از جمله این پیران

بود. برای مثال برای اینکه درویشان گرد جاه طلبی و بلند پروازی نگردند، ابو سعید برای ایشان چنین حکایت می‌فرماید:

وقتی زنبوری به موری رسید، او را دید دانه‌ای گندم به خانه می‌برد، مردمان پای بر او می‌نهادند و او را خسته و مجروح می‌گردانیدند. زنبور آن مور را گفت: این چه سختی و مشقت است که تو برای دانه‌ای بر خویشتن نهاده‌ای؟ به یک دانه محقر چندین مذلت می‌کشی؟ بیا تا ببینی که من چگونه آسان می‌خورم و بی این مشقت نصیب می‌گیرم. پس مور را به دکان قصابی برد، گوشت آویخته بود. زنبور از هوا در آمد و بر گوشت نشست و سیر بخورد و پاره‌ای فراهم آورد تا ببرد. قصاب فراز آمد و کاردی بر میان وی زد و او را به دو نیم کرد. زنبور بر زمین افتاد، آن مور فراز آمد و پایش بگرفت و می‌کشید و می‌گفت: هر که آنجا نشیند که خواهد، چنانش کشند که نخواهد.

مفهوم انسان از دیدگاه روانشناسان

نظریه پردازان در روانشناسی شخصیت تصورات گوناگونی از ماهیت انسان ارائه داده‌اند و انسان را تعریف کرده‌اند. بر این اساس می‌توان به مقایسه معنی دار ماهیت و تعریف انسان از دیدگاه‌های آنها پرداخت. جدول ۱ تصوراتی از ماهیت انسان: موضوعاتی در نظریه شخصیت را نشان می‌دهد.

رویکرد روانکاوی

مفهوم انسان از دید زیگموند فروید

تصور فروید از ماهیت انسان، بدبینانه است. انسان به اضطراب، جلوگیری از تکانه‌ها، تنش و تعارض محکوم است. هدف زندگی، کاهش دادن تنش است. مقدار زیادی از ماهیت انسان، ارثی است ولی بخشی از آن از طریق تعامل‌های والد - کودک آموخته می‌شود. انسان از نظر فروید محکوم به مبارزه با نیروهای درونی‌اش می‌باشد. مبارزه‌ای که تقریباً همیشه محکوم به باختن آن است. انسان بی‌وقفه در برابر نیروهای نهاد که همیشه برای واژگون کردن وی هوشیار است، دفاع می‌کند.

جدول ۱- تصوراتی از ماهیت انسان: موضوعاتی در نظریه شخصیت

۱- اراده آزاد / جبرگرایی	آیا انسان هشیارانه اعمالش را هدایت می کند یا عوامل دیگری بر آنها حاکم است؟
۲- طبیعت / تربیت	آیا انسان بیشتر تحت تاثیر وراثت (طبیعت) قرار دارد یا تحت تاثیر محیط (طبیعت)؟
۳- گذشته / حال	آیا شخصیت انسان توسط رویدادهای اولیه در زندگی اش تثبیت شده است یا تجربیات بزرگسالی او می توانند بر آن تاثیر بگذارند؟
۴- یگانگی / عمومیت	آیا شخصیت هر انسانی یگانه است یا الگوهای شخصیت گسترده ای وجود دارند که تعداد زیادی از اشخاص را در بر می گیرند؟
۵- تعادل / رشد	آیا انسان صرفاً برای حفظ تعادل فیزیولوژیکی یا حالتی از توازن برانگیخته می شود یا میل به رشد و نمو، رفتار او را شکل می دهد؟ تعادل یا رشد مربوط به اهداف غایی و لازم زندگی می شود و انگیزه اصلی انسان در زندگی است.
۶- خوش بینی / بدبینی	آیا انسان ذاتاً خوب است یا بد؟ این یک سوال اخلاقی و یک قضاوت ارزشی است.

در نظریه فروید فقط یک هدف نهایی و ضروری در زندگی وجود دارد: کاهش دادن تنش.

در مورد موضوع تربیت - طبیعت فروید حد وسط را برگزید. قدرتمندترین بخش شخصیت نهاد است که ساختاری ارثی می باشد و مبنای فیزیولوژیکی دارد. با این وجود، بخش های دیگر شخصیت انسان در دوران کودکی، از تعامل های والد - کودک، آموخته می شوند.

فروید عمومیت را در ماهیت انسان قبول داشت زیرا همه انسان ها مراحل روانی جنسی را پشت سر می گذارند و توسط نیروهای نهاد یکسانی برانگیخته می شوند. در عین حال او معتقد بود که بخشی از شخصیت برای هر فرد بی نظیر است. ایگو (من) و سوپر ایگو (فرامن) در

مورد همه یکسان عمل می‌کنند. اما محتوای آنها از فردی به فرد دیگر فرق می‌کند. زیرا آنها از طریق تجربه شخصی شکل می‌گیرند. در طول مراحل روانی جنسی، تیپ‌های منش متفاوتی می‌توانند پرورش یابند.

فروید دیدگاهی جبرگرا داشت. از نظر او هر چیزی که انسان انجام می‌دهد، فکر می‌کند و خواب می‌بیند، توسط غرایز زندگی و مرگ یعنی نیروهای دست‌نیافتنی و نادیدنی درون هر فرد، از پیش تعیین شده‌اند. شخصیت انسان بزرگسال توسط تعامل‌هایی که قبل از ۵ سالگی او صورت گرفته‌اند تعیین می‌شود، یعنی زمانی که کنترل کمی داشته است. قضاوت فروید در مورد انسان، در مجموع قضاوت خنثی بود.

رویکرد نو روانکاوی (کارل یونگ، آلفرد آدلر، کارن هورنای، اریک فروم و هنری موری)

مفهوم انسان از دید کارل یونگ

یونگ موافق بود که ماهیت انسان تا اندازه‌ای بوسیله تجربیات کودکی و توسط کهن‌الگوها تعیین می‌شود ولی امکان وجود اراده آزاد و خودانگیختگی هست. تصور او نسبت به فروید کمتر جبرگرایانه بود.

در مورد موضوع طبیعت - تربیت، او ترکیبی از هر دو را قبول داشت. حرکت به سوی تفرد و تعالی فطری است. ولی یادگیری و تجربه می‌تواند به آن کمک کند یا مانع آن شود. هدف نهایی و لازم زندگی، تحقق بخشیدن به خود (تفرد) است. با اینکه انسان به‌ندرت به این هدف می‌رسد ولی پیوسته برای رسیدن به آن برانگیخته می‌شود.

از نظر یونگ تجربیات کودکی با نفوذ هستند اما شخصیت انسان را به طور کامل در ۵ سالگی شکل نمی‌دهند (برعکس فروید). انسان بیشتر تحت تاثیر تجربه‌های میانسالی و امیدها و انتظارات برای آینده قرار دارد. پس تجربیات کودکی اهمیت دارند اما شخصیت بیشتر تحت تاثیر میانسالی و امیدها برای آینده قرار دارد.

به عقیده یونگ هر فرد فقط در طول مدت نیمه اول زندگی فردی یگانه است ولی وقتی در میانسالی پیشرفت‌هایی به سوی تفرد صورت می‌گیرد، نوع همگانی شخصیت پرورش

می‌یابد که در آن هیچ جنبه جداگانه‌ای غالب نیست، لذا یگانگی از بین می‌رود. در نیمه اول زندگی شخصیت انسان منحصر به فرد است، ولی در نیمه دوم اینطور نیست.

تصویر یونگ از انسان در مقایسه با فروید مثبت‌تر و امیدوارکننده‌تر بود. خوش بینی او در مورد ماهیت انسان آشکار است. انسان برای رشد و نمو برانگیخته می‌شود، برای اینکه خود را بهبود بخشد. پیشرفت در کودکی متوقف نمی‌شود بلکه در طول زندگی ادامه می‌یابد، انسان همواره امید بهتر شدن را دارد. به عقیده یونگ نوع انسان به پیشرفت ادامه می‌دهد. یونگ علیرغم خوش بینی اش درباره خطر بیماری گسستگی، نگران بود. از نظر او انسان نباید اعتماد خود را به کهن‌الگوها که میراث وی را به وجود آورده‌اند، از دست بدهد. لذا در امیدواری یونگ در باره ماهیت انسان نوعی حالت گوش‌بزرگی و هشدار دیده می‌شود.

مفهوم انسان از دید آلفرد آدلر

تصور آدلر از انسان در مقایسه با فروید امیدوارکننده‌تر بود. از دید وی مردم بی‌نظیرند، از اراده آزاد و توانایی شکل‌دادن به رشد خود برخوردارند. با وجودی که تجربه کودکی اهمیت دارد، ولی انسان قربانی آن نیست.

تصور آدلر خوش‌بینانه است. انسان توسط نیروی ناهشیار برانگیخته نمی‌شود. انسان یگانه است.

در دیدگاه آدلر استعداد علاقه اجتماعی و تلاش برای کمال برخی از جنبه‌های ماهیت انسان هستند که فطری است ولی این تجربه است که تعیین می‌کند چگونه این‌گرایش‌های ارثی تحقق خواهند یافت.

تأثیرات کودکی (به‌ویژه ترتیب تولد و تعامل با والدین مان) اهمیت دارد ولی انسان قربانی رویدادهای کودکی نیست. بلکه از آنها برای ایجاد سبک زندگی خود استفاده می‌کند. آدلر در زمینه پیشرفت اجتماعی خوش بین بود، به نیروی خلاق خود اعتقاد داشت و تلاش هر فرد و بشر را برای رسیدن به کمال در نظر داشت.

مفهوم انسان از دید کارن هورنای

تصور هورنای مثل آدلر از ماهیت انسان، خوش‌بینانه‌تر از تصور فروید است. هر فردی بی‌نظیر است و انسان محکوم به تعارض نیست. تاثیرات کودکی با اهمیت هستند، اما تجربه‌های بعدی نیز شخصیت انسان را شکل می‌دهند. هدف‌نهایی و ضروری زندگی، خودشکوفایی است یعنی میل فطری به رشد کردن که نیروهای اجتماعی می‌توانند جلوی آن را بگیرند و یا به آن کمک کنند. بنابر نظر هورنای انسان می‌تواند به صورت هشیار شخصیت خود را شکل داده و آن را تغییر دهد.

از نظر هورنای انسان توسط نیروهای زیستی، محکوم به تعارض، اضطراب، روان‌رنجوری و عمومیت در شخصیت نیست. رفتار روان‌رنجور هنگامی که رخ می‌دهد، از نیروهای اجتماعی در کودکی ناشی می‌شود. تنها چیزی که می‌تواند جلوی شکوفایی اجتناب‌ناپذیر و طبیعی توانایی‌ها و استعدادهای درونی انسان را بگیرد و رشد وی را مسدود کند، جلوگیری از نیاز انسان به امنیت در کودکی است.

ماهیت انسان انعطاف‌پذیر است. هر انسانی استعداد رشد یافتن را دارد. لذا تجربه‌های بزرگسال می‌توانند به اندازه تجربه‌های کودکی با اهمیت باشند.

هورنای بر خودکاوی تاکید داشت به این دلیل که از استعداد انسان برای رشد خود مطمئن بود. برای توانایی انسان برای کمک به حل مشکلات خود، به اراده آزاد معتقد بود. از نظر وی همه انسان‌ها می‌توانند زندگی خود را شکل داده و به خودشکوفایی برسند.

مفهوم انسان از دید اریک فروم

تصور فروم از ماهیت انسان، خوش‌بینانه است. انسان توانایی آن را دارد که شخصیت و جامعه خود را شکل دهد. هدف‌نهایی و فطری زندگی، تحقق بخشیدن به توانایی‌ها و استعدادهای انسان است.

بر خلاف فروید، فرد محکوم شده نیروهای زیستی و تغییرناپذیر به تعارض و اضطراب نیست. فروم معتقد است که انسان به وسیله ویژگی‌های اجتماعی، سیاسی و اقتصادی جامعه شکل می‌گیرد ولی این نیروها به طور کامل منش انسان را تعیین نمی‌کند. انسان مجموعه‌ای از

ویژگی‌ها یا مکانیزم‌های روان‌شناختی دارد که به‌وسیله آنها ماهیت خود و جامعه را شکل می‌دهد.

انسان‌گرایی فطری به رشد و نمو و تحقق بخشیدن به توان خود را دارد. این تکلیف اصلی وی در زندگی است، هدف نهایی و ضروری وی است. ناتوانی انسان در تبدیل شدن به آنچه توان شدنش را دارد و ناتوانی در دستیابی به گرایش خلاق باعث ناخشنودی و بیماری روانی می‌شود. فروم انسان را بی‌همتا می‌داند و به عمومیت در شخصیت (نوعی منش اجتماعی مشترک درون یک فرهنگ معین) اعتقاد دارد. داشتن هویت به عنوان فردی بی‌همتا و یگانه، نیاز بنیادی انسان است.

فروم تصور نمی‌کند که انسان به صورت فطری خوب است یا بد. بلکه معتقد بود که اگر انسان در تحقق بخشیدن به توانش شکست بخورد، می‌تواند به فردی شرور تبدیل شود. بشریت سرانجام به حالتی از توازن و یکپارچگی دست خواهد یافت. فروم از ناکامی‌های انسان در رسیدن به آن تا به امروز، غمگین بود. او یک جامعه آرمانی را معرفی کرد که آن را سوسیالیسم اشتراکی انسان‌گرا نامید. از نظر وی در این جامعه عشق، برادری و اتحاد ویژگی تمام روابط انسان است. گرایش خلاق، غالب خواهد شد، احساس تنهایی، بی‌معنایی و بیگانگی همگی از بین خواهند رفت.

مفهوم انسان از دید هنری موری

به نظر موری، هدف نهایی در زندگی، کاهش دادن تنش است. اگرچه انسان برای تغییر و رشد کردن دارای مقداری اراده آزاد است، مقدار زیادی از شخصیت به‌وسیله نیازها و محیط تعیین می‌شوند. هر انسانی بی‌همتا است، اما شباهت‌هایی با افراد دیگر دارد که به‌وسیله نیروهای ارثی و محیطی تعیین می‌شوند. موری نسبت به ماهیت انسان که بسوی آینده گرایش دارد، نظری خوش‌بینانه داشت و معتقد بود که انسان توانایی رشد و ترقی را دارد. این رشد جزء طبیعی ماهیت انسان است.

تصور موری از ماهیت انسان کاملاً با نظریه فروید فرق دارد. هدف نهایی و لازم در زندگی که همانند دیدگاه فروید کاهش تنش است، از زاویه متفاوتی در نظر گرفته شده است. به نظر موری، هدف انسان حالت بدون تنش نیست بلکه ارضایی است که از کاهش تنش به دست می‌آید.

از نظر موری ویژگی‌های ارثی و محیطی تاثیر تقریباً یکسانی دارند. نمی‌توان شخصیت انسان را درک کرد مگر اینکه تاثیر نیروهای فیزیولوژیکی و محرک‌های موجود در محیط‌های فیزیکی، اجتماعی و فرهنگی را پذیرفت.

از نظر موری انسان با نیروهای عظیم خلاقیت، تخیل و عقل خود قادر است هر مشکلی را که با آن مواجه می‌شود، حل کند. موری اثر تجربیات کودکی بر رفتار جاری را قبول داشت ولی انسان را اسیر رویدادهای گذشته نمی‌داند.

عقده‌های کودکی به صورت ناهشیار بر رشد انسان تاثیر می‌گذارند ولی شخصیت همچنین بوسیله رویدادهای زمان حال و آرزو برای آینده تعیین می‌شود. انسان می‌تواند از طریق توانایی عقلانی و خلاق خود تغییر کند و قادر است جامعه خود را نیز دوباره شکل دهد.

رویکرد عمر (اریک اریکسون)

مفهوم انسان از دید اریک اریکسون

دید اریکسون خوش‌بینانه و ایده‌آلیستی است زیرا از نظر وی در هر مرحله تغییر مثبت رخ می‌دهد، بحران‌ها می‌توانند حل شوند و فرد با وجود آسیب‌شناسی اصلی در هر مرحله، به مراحل بعدی می‌رسد. اریکسون تصویری خوش‌بینانه و دلنشین از ماهیت انسان ارائه داد. از نظر وی انسان توانایی دستیابی به نیرومندی‌های بنیادی، حل کردن هر تعارض به شیوه‌ای سازگارانه و هدایت کردن هشیارانه رشد خود را دارد.

دید اریکسون در مورد جبرگرایی، اراده آزاد، حد وسط می‌باشد و فقط به طور جزئی جبرگرایانه است زیرا اریکسون به اندازه فروید جبرگرا نیست، ولی عقیده ندارد که انسان کاملاً اختیار دارد. با توجه به اینکه انسان، محیط و تاریخ را می‌تواند تغییر دهد و هر یک از افراد قدرت تغییر زندگی خود را دارند. در طول چهار مرحله اول، تجربیاتی که فرد با آنها از

طریق والدین، معلمان، گروه‌های هم‌سال و فرصت‌های مختلف با آن مواجه می‌شود، به طور عمده خارج از کنترل هستند. اراده آزاد بیشتر در چهار مرحله آخر پرورش می‌یابد هر چند انتخاب‌های فرد تحت تاثیر نگرش‌ها و نیرومندی‌هایی قرار می‌گیرد که در طول مراحل پیشین آنها را ساخته است.

اریکسون تا حد زیادی روی علت‌شناسی تاکید دارد زیرا از نظر وی انسان می‌تواند مجموعه‌ای از اهداف را داشته باشد و در جهت رسیدن به آن تلاش کند.

موضع اریکسون در مورد آگاهی، ناخودآگاهی مخلوط است زیرا از نظر وی قبل از نوجوانی انگیزه ناخودآگاه نقش قوی در شکل‌دهی شخصیت دارد و تعارض‌های روانی جنسی و روانی اجتماعی که در طول چهار مرحله اولیه رخ می‌دهند قبل از تشکیل هویت فرد است و فرد به‌ندرت از بحران‌ها آگاه می‌باشد. از نوجوانی به بعد فرد از اعمال خود و علل زیربنایی آن اعمال آگاه می‌شود.

اریکسون بیشتر روی عوامل اجتماعی تاکید دارد، زیرا نظریه وی در اصل نظریه روانکاوی اجتماعی است. اریکسون آناتومی و عوامل فیزیولوژیکی را بررسی نکرده است ولی فرد به ترتیب که از طریق مراحل هشتگانه پیشرفت می‌کند، تاثیرات اجتماعی قوی‌تر و فزاینده‌تر می‌شوند و اریکسون روی فشارهای اجتماعی تاکید می‌کند. انسان قربانی نیروهای زیستی یا تجربه‌های کودک نیست و بیشتر تحت تاثیر یادگیری و تعامل‌های اجتماعی قرار دارد تا وراثت. از نظر اریکسون شخصیت بیشتر تحت تاثیر یادگیری و تجربه است تا وراثت. تجربه‌های روانی اجتماعی عوامل تعیین‌کننده مهم‌تر رشد شخصیت هستند.

اریکسون روی تفاوت‌های فردی و منحصر به فرد بودن تاکید دارد، گرچه مردم در فرهنگ‌های مختلف به یک میزان در هشت مرحله پیشرفت می‌کنند و هر یک از افراد در حالت خاص و منحصر به فردی بحران‌هایشان را حل می‌کنند.

اریکسون درباره "اخلاق‌گرایی عالی" مطلب نوشته است. از نظر او همه افراد توان رسیدن به نیرومندی‌های بنیادی را دارند، هیچ چیز در طبیعت نمی‌تواند مانع از انجام این کار شود، حتی اگر فرد در یک مرحله ناکام شود، پاسخی ناسازگارانه یا ضعفی بنیادی پرورش می‌دهد ولی هنوز امید تغییر در مرحله بعدی هست. انسان هر بحران را به صورت سازگارانه و

تقویت‌کننده می‌تواند حل کند. هدف نهایی و درجه اول انسان پرورش دادن هویت ایگو مثبتی است که تمام نیرومندی‌های بنیادی را در بر می‌گیرد.

رویکرد صفت (گوردون آلپورت، ریموند کتل)

مفهوم انسان از دید گوردون آلپورت

آلپورت تصویری خوش‌بینانه از ماهیت انسان ارائه داد و بر بی‌همتایی فرد تأکید کرد. انسان به‌وسیله رویدادهای کودکی برانگیخته نمی‌شود، کنترل هشیار برای زندگی خود دارد، به صورت خلاق سبک زندگی خود را می‌سازد، از طریق نیاز فطری به خودمختاری و فردیت رشد می‌کند. هدف نهایی انسان تجربه کردن افزایش تنش است که انسان را وادار می‌کند تا رویدادها و چالش‌های جدید را جستجو کند (فرایند شدن).

موضع آلپورت در مورد جبرگرایی و اراده آزاد معتدل بود. از نظر وی هم وراثت و هم محیط بر انسان تأثیر می‌گذارد. آلپورت انسان را بی‌همتا می‌دانست. صفات مشترک حاکی از مقداری عمومیت در رفتار است، صفات فردی یا گرایش‌های شخصی ماهیت انسان را دقیق‌تر توصیف می‌کنند.

هدف نهایی و ضروری زندگی افزایش تنش است که انسان را به یافتن رویدادها و چالش‌های جدید وادار می‌کند نه کاهش تنش که در نظریه فروید مطرح بود. آلپورت بر تلاش برای هدف و نه رسیدن به آن تأکید دارد. از نظر وی فرایند پیشرفت پاداش‌دهنده است نه یک پیشرفت خاص. انسان همواره به اهداف جدید نیاز دارد تا او را به پیش براند و سطح بهینه تنش را در شخصیت وی حفظ کند. آلپورت نگرشی انسان‌گرایانه داشت.

مفهوم انسان از دید ریموند کتل

کتل دیدگاه جبرگرایانه داشت. او هیچ هدف نهایی را برای زندگی پیشنهاد نمی‌کند. تأثیرات کودکی مانند وراثت و محیط برای رشد شخصیت انسان اهمیت دارند.

از نظر وی رفتار پیش‌بینی‌پذیر باید قانون‌مند و منظم باشد، بدون انضباط و ثبات در شخصیت، پیش‌بینی دشوار است. کتل خودانگیختگی را کمتر قبول دارد زیرا پیش‌بینی‌پذیری را غیر ممکن می‌سازد.

در نظریه کتل سابق خودشکوفایی یا اشکال دیگر تحقق غایی که انسان را به سوی خود بکشاند، وجود ندارد. تعارض های همگانی یا تعارض های روانی جنسی غریزی که انسان را به پیش برانند وجود ندارد.

کتل تاثیر طبیعت و تربیت را می پذیرد. او موضع متوسط در مورد یگانگی - عمومیت دارد یعنی به صفات مشترک و یگانه توجه دارد. کتل ابتدا خوش بین بود ولی بعد اظهار داشت که ماهیت انسان و جامعه پس رفته اند.

رویکرد انسان گرایی (آبراهام مازلو، کارل راجرز)

مفهوم انسان از دید آبراهام مازلو

مازلو بر خوش بینانه، اراده آزاد، انتخاب هشیار، یگانگی، توانایی غلبه کردن بر تجربیات کودکی و خوبی فطری تاکید دارد. انسان هم تحت تاثیر وراثت است و هم محیط. هدف نهایی انسان خود شکوفایی است.

تمرکز مازلو به جای بیماری بر سلامتی روانی، بر رشد نه بر رکود، بر قوت ها و استعداد های انسان نه بر ضعف ها و محدودیت ها است. به انسان در شکل دهی زندگی و جامعه احساس اطمینان و اعتماد دارد. انسان را مسئول سطح رشد شخصیتی که به آن می رسد، می داند.

نیازها فطری اند، ولی رفتارها برای ارضاء نیازها آموخته می شوند. انگیزش و نیازهای انسان همگانی هستند ولی شیوه های برآورده کردن نیازها از فردی به فرد دیگر فرق می کند زیرا این رفتارها آموخته می شوند. افراد خودشکوفای در برخی ویژگی ها مشترک هستند ولی رفتارهای آنها یکسان نیست (یگانگی شخصیت انسان).

تجربیات اوایل کودکی اهمیت دارد ولی انسان قربانی آن نیست. عقیده خودشکوفایی هدف نهایی و ضروری زندگی، منعکس کننده اعتقاد مازلو به این است که به شرط فراهم بودن شرایط مناسب، انسان می تواند به سطح بالای کارکرد برسد.

ماهیت فطری انسان خوب، شایسته و مهربان است ولی شرارت ها را انکار نکرد. مازلو معتقد است شرارت حاصل محیط نامناسب است ولی بخش ذاتی ماهیت انسان نیست.

مفهوم انسان از دید کارل راجرز

دید راجرز خوش بینانه، معتقد به اراده آزاد، اهمیت محیط بر وراثت و مقداری عمومیت در شخصیت است. افراد و جوامع می توانند بدون اینکه رویدادهای گذشته مانع آنها شوند، رشد کنند.

افراد کامل در آفرینش خود آزادی انتخاب دارند. نقش محیط یا موقعیت مهم تر است. گرچه گرایش خود شکوفایی فطری است ولی فرایند شکوفاشدن بیشتر تحت تاثیر نیروهای اجتماعی قرار دارد تا زیستی.

از نظر راجرز افراد کامل در ویژگی های خاصی مشترک هستند ولی در شیوه های ابراز این ویژگی ها فرصت برای یگانگی وجود دارد. هدف نهایی و ضروری زندگی، فرد کامل شدن است.

انسان اساساً ماهیت سالم، گرایش فطری به رشد و شکوفا شدن دارد، برای اینکه به فردی تبدیل شود که لیاقت آن را دارد. انسان نه با خود نه با جامعه خود محکوم به تعارض نیست. توسط نیروهای غریزی هدایت نمی شود، وسیله رویدادهای ۵ سال اول زندگی کنترل نمی شود.

نگرش انسان به سوی آینده است، انسان پیش رونده است، به سوی رشد گرایش دارد، دنیا را به طور کامل و آزاد تجربه می کند نه دفاعی، جویای چالش و تحریک است نه امنیت عادی و شناخته شده.

رویکرد شناختی (جورج کلی)

مفهوم انسان از دید جورج کلی

از نظر کلی انسان دلنشین و خوش بینانه، عاقل با اراده آزاد و قادر به تعیین سرنوشت خود است. انسان توسط سازه هایی که در یک مرحله زندگی ساخته است یا به وسیله تجربیات گذشته، تعارض های ناهشیار و غرایز زیستی محدود نمی شود.

هدف نهایی انسان روشن کردن مجموعه ای از سازه ها (بوجود آوردن نظام سازه ای) است که او را قادر می سازد تا رویدادها را پیش بینی کند.

انسان موجودی منطقی است که قادر به ساختن سازه‌هایی است که از طریق آنها دنیا را می‌بیند. انسان خالق سرنوشت خود است، برای برگزیدن جهت زندگی خود توانا است، در صورت لزوم با اصلاح سازه‌های قدیمی و ساختن سازه‌های جدید تغییر پیدا می‌کند و عدم تعهد به مسیر کودکی یا نوجوانی دارد.

کلی در باره یگانگی در برابر عمومیت، موضع میانه رو دارد.

از نظر کلی جهت انسان آشکارا به سوی آینده است زیرا برای پیش بینی کردن رویدادها، سازه‌ها را می‌سازد. انسان با این واقعیت ساده که زنده است، برانگیخته می‌شود. انسان با سازه‌هایی زندگی می‌کند که بر پایه تعبیر وی از رویدادهای زندگی قرار دارند، لذا این کارکرد عقلانی انسان و نه خود وقایع است که بیشتر بر انسان تاثیر می‌گذارد.

رویکرد رفتاری (بی. اف. اسکینر)

مفهوم انسان از دید بی. اف. اسکینر

اسکینر به جبرگرایی، یگانگی، اهمیت محیط تاکید نمود. هدف ساختن جامعه‌ای که فرصت برای بقاء را به حداکثر می‌رساند. انسان به وسیله محیط کنترل می‌شود، ولی می‌تواند با طراحی مناسب آن محیط، آینده خود را کنترل نماید.

از نظر اسکینر انسان به طور عمدی محصول یادگیری است و بیشتر توسط متغیرهای بیرونی شکل می‌گیرد تا عوامل ژنتیکی. رفتار توسط یادگیری شکل می‌گیرد و هر فردی بی‌نظیر است. انسان توسط تجربه شکل می‌گیرد و همه انسان‌ها به‌ویژه در کودکی تجربیات مختلفی دارند. هیچ دو نفری دقیقاً مثل هم رفتار نمی‌کنند.

اسکینر موضوع هدف نهایی یا ضروری را مطرح نکرد. اگر در کار او اشاره‌ای به هدف زندگی پیدا شود، در مناسبات اجتماعی است نه فردی. از نظر وی رفتار فرد باید به سوی نوعی جامعه هدایت شود که بیشترین شانس بقاء را دارد.

از دید او انسان‌ها مانند ماشین‌ها به شیوه‌های قانونمند، منظم و از پیش تعیین شده عمل می‌کنند (جبرگرایی). اسکینر معتقد است که تمام جنبه‌های رفتار توسط تقویت‌کننده‌ها کنترل می‌شوند. سرزنش یا تنبیه کردن مردم به خاطر اعمالشان بی‌هوده است. افراد به شیوه‌های قانون

مند و قابل پیش‌بینی عمل می‌کنند که توسط متغیرهای بیرونی کنترل می‌شوند (قاتل، فرمانروای زورگو و دیکتاتور از اتومبیل بدون راننده مسئولیت بیشتری ندارند).

اسکینر علیرغم اعتقاد خود به اینکه رفتار توسط محرک‌ها و تقویت‌کننده‌های بیرونی کنترل می‌شود، فرد را به صورت قربانی درمانده و منفعل ندید.

انسان به وسیله محیط کنترل می‌شود ولی در طراحی آن مسئول است. انسان همواره در محیط خود تغییراتی را ایجاد می‌کند که اغلب به سودش است. وقتی این کار را می‌کند به طور همزمان هم به عنوان کنترل‌کننده و هم کنترل‌شونده عمل می‌کند. انسان فرهنگ کنترل را می‌سازد و خود محصول آن فرهنگ است.

اسکینر گفت " من سعی ندارم مردم را عوض کنم، آنچه می‌خواهم انجام دهم تغییر دادن دنیایی است که آنها در آن زندگی می‌کنند."

از نظر اسکینر امکان دارد دنیا در راه ایجاد تغییرات انسان محدودیت‌هایی را اعمال کند. در ایجاد تغییرات، توسط موقعیت‌هایی که در گذشته برای انسان تقویت مثبت فراهم کرده‌اند، هدایت و گاهی اوقات محدود خواهد شد. انسان وقتی به تغییر محیط می‌پردازد، دنبال فرصت‌های بیشتری برای تقویت مثبت است و در این فرایند، رفتار خود را تغییر می‌دهد. لذا با یک تضاد مواجهه می‌شود، تصویری از فرد به صورت ماشین که می‌تواند شرایط محیطی را که رفتار آن ماشین را هدایت می‌کند، تغییر دهد.

رویکرد یادگیری اجتماعی (جولین راتر)

مفهوم انسان از دید جولین راتر

راتر به اراده آزاد عقیده دارد، به یادگیری اهمیت می‌دهد، احتمال تغییر و رشد را در نظر می‌گیرد، به یگانگی انسان عقیده دارد و از نظر وی هدف به حداکثر رسانیدن تقویت و به حداقل رسانیدن تنبیه است. انسان را در باره نحوه رسیدن به این حالت که تصمیم‌های هشیار بگیرد، توانمند می‌داند و تصویر خوش‌بینانه‌ای از وی ترسیم می‌کند.

راتر طرفدار انتخاب آزاد است به‌ویژه در مورد افرادی که دارای منبع کنترل درونی هستند. با توجه به تاکید راتر بر متغیرهای شناختی، انسان می‌تواند تجربیات خود را تنظیم و

هدایت و رفتارش را انتخاب کند. انسان تحت تاثیر متغیرهای بیرونی است ولی می‌تواند ماهیت و مقدار آن تاثیر را شکل دهد.

افراد دارای منبع کنترل بیرونی، احساس کنترل را درک نمی‌کنند. امکان اراده آزاد برای آنها وجود دارد بلکه معتقدند توسط نیروهای بیرونی کنترل می‌شوند.

قسمت اعظم رفتار آموخته می‌شود. به عوامل ژنتیکی توجه کمی دارد. رفتار عمدتاً توسط تربیت و تجربه نه طبیعت و وراثت، هدایت می‌شود.

تجربه‌های کودکی اهمیت دارند، ولی رفتار انسان را در طول عمر تعیین نمی‌کنند. تجربه‌های یادگیری اولیه بر ادراک انسان از رویدادهای بعدی تاثیر می‌گذارند ولی انسان قربانی گذشته نیست. انسان به طور مداوم به محیط‌های درونی و بیرونی خود پاسخ می‌دهد. وقتی آنها تغییر می‌کنند، ادراک انسان از آنها تغییر می‌کند.

راتر به مسئله یگانگی توجه دارد. هر فرد در موقعیت روانی منحصر بفرد زندگی و عمل می‌کند. هر فرد دیدگاه شخصی در باره دنیا پرورش می‌دهد، محرک‌های بیرونی را طبق ادراکش از آنها تعبیر می‌نماید و به آنها واکنش نشان می‌دهد.

راتر هدف زندگی نهایی یا لازمی چون خودشکوفایی را معرفی نکرد، ولی معتقد بود که کل رفتار هدف‌گراست. از نظر راتر انسان آزاد است تا رفتار موجود و آینده خود را شکل دهد، قربانی نافع‌های بیرونی، وراثت یا تجربه‌های کودکی نیست.

مفهوم انسان از دیدگاه صوفیان و عرفا

مولوی در نتیجه تجارب عرفانی خود و ارتباط با شمس تبریزی، دیدگاه متفاوتی به انسان دارد. از نظر مولانا وجود انسان باید از نقص به سوی کمال تغییر و تبدیل پیدا کند (خوشحال دستجردی، ۱۳۸۶). اشعار عرفانی مولوی از دو جنبه غنایی و تعلیمی شکل گرفته شده است. وی اعتقاد به "من ملکوتی"، "من فانی" و "من آگاه و تجربی" دارد (پور نامداریان، ۱۳۸۶). مولانا معتقد است که غذای روح انسان نور است. وی نوری که قوت روحانی است را نور علم، حکمت و معرفت می‌داند (جعفری و خلیل پور، ۱۳۸۶). اشعار مرتبط با نکات ذکر شده در بخش‌های مختلف مثنوی معنوی آمده است.

ای برادر تو همه اندیشه ای	مابقی خود استخوان و ریشه ای
*	
چون خیالی می شود در زهد تن	تا خیالات از درونه روفتن
*	
چرخ از بهر ماست در گردش	زان سبب همچو چرخ گردانیم
گر به صورت گدای این کویم	به صفت بین که ما چه سلطانیم
*	
قوت اصلی بشر، نور خداست	قوت حیوانی مر او را ناسزاست
*	
حرف حکمت خور که شد نور ستیر	ای تو نور بی حجب را ناپذیر
*	
خشک سیم و خشک چوب و خشک پوست	از کجا می آید این آوای دوست
*	
تن مبین و آن مکن کان بکم و صم	کذبوا بالحق لما جاء هم
مرمیت از رمیت خواجه است	دیدن او دیدن خالق شدست
*	
خدمت او خدمت حق کردنست	روز دیدن، دیدن این روزن است

(مثنوی معنوی مولوی)

درباره مفهوم انسان از نظر صوفیان می توان به موارد زیر اشاره نمود:

- ۱) احترام به انسانیت: هدف صوفیان آدمی بودن و انسان شدن خود و در صورت امکان انسان کردن و آدمی ساختن دیگران است. آنها پیوسته در جستجوی انسان کامل شدن هستند. انسان کامل از نظر آنها کسی است که پیش از همه چیز به انسان شدن بیندیشند.
- ۲) انتخاب و گزینش هر اندیشه و کار نیک از هر کس: صوفیان همه چیز را در خدا و خدا را در همه چیز می دیدند و معتقد بودند که در عالم هیچ مخلوقی و هیچ اندیشه و فکری و هیچ

نکته‌ای از خرد و کلان و پیر و جوان نیست که به کاری نیاید و دردی را درمان نباشد. این یکی از نکات برجسته فلسفه‌ی دیالکتیک یا جدالی علمی جدید است. به قول حضرت مولانا: بد ندانی تا ندانی نیک را ضد را از ضد توان دید ای فتی صوفی خوش بین است. صوفی هیچ چیز را در عالم بیهوده نمی‌داند. صوفیان روش تمثیل در تعلیم و تربیت را آسان‌تر و سودمندتر از روش برهان می‌دانستند. عارفان و صوفیان سخن دلکش و کلام موزون دلپذیر را بر می‌گزیدند و به گوینده‌ی آن کاری نداشتند و شر و بدی را لازم این جهان می‌دانستند و اظهار می‌داشتند که شر در عالم، مطلق نیست، بلکه موجودی اعتباری است نه ذاتی. از نظر آنها راه خلاص از شر، دوست داشتن و عشق ورزیدن می‌باشد.

۳) ننگ نداشتن از افراد بدنام: صوفیان عقیده داشتند که ظاهر شرط هیچ چیز نیست و بدنامی افراد بیشتر به سبب کارهایی است که در ظاهر از ایشان سر می‌زند، لذا حکم به بدی و فساد و تباهی افراد نمی‌توان داد. از نظر آنها علم ما به همه چیز به ویژه شناخت احوال درونی مردم نسبی و ناقص است. نیکی و بدی صفتی انتزاعی است و نیک دیدن از نیک بودن و بد دیدن از بد بودن است و بنابراین هر وقت کسی در نظر ما بد جلوه کند باید در اصلاح نظر خود بکوشیم. مولوی در باره نیکو می‌گوید:

هین ز بدنامان نباید ننگ داشت	هوش بر اسرارشان باید گماشت
هر که او یکبار خود بدنام شد	خود نباید نام جست و خام شد
ای بسازر که سیه تابش کنند	تا شود ایمن ز تاراج و گزند

۴) دعوت به اجتماع: صوفیان با همه بشریت صلح و آشتی داشتند. کمک‌های مادی و معنوی به مردم می‌کردند. از نظر صوفیان "صدای خلق، صدای خدا است". ابو سعید ابوالخیر می‌گفت: "هر چه را نشاید، خدای را نشاید و هر چه را خدای نشاید، خلق را نشاید". سماع صوفیان بیشتر برای این بود که افراد مستعد را یکجا جمع کنند و پای بکوبند و آواز بخوانند و در حین سخن و قول و غزل، آنها را از حل و راستی و اصول انسانیت آگاه سازند و افکار و عقاید خود را میان مردم پخش کنند. جلوه‌های صلح و بشر دوستی در اشعار مولانا، حافظ و سعدی دیده می‌شود. توجه مولانا به مقوله صلح عمدتاً به وسعت اندیشه و سلوک عرفانی او بر

می گردد، توجه حافظ به مقوله صلح ریشه های اجتماعی اثر در قالب رند تبلور یافته و توجه سعدی به مقوله صلح ریشه در اجتماعی بودن و نحوه زندگی و تربیت و نگاه بشری وی دارد. هر سه شاعر صفات نیکی مانند مدارا، بخشش، گذشت، احسان، بلندنظری، آزاداندیشی، عیب پوشی، تساهل و تسامح که زمینه ساز برقراری صلح و آشتی است، را توصیه می کنند.

۵) روان پژوهی عمیق و راستین: صوفیان با باطن سر و کار دارند و معرفت صوفیانه یعنی آگاهی از اعمال و اطوار قلب و احوال و مقامات باطنی. به وسیله همین قلب و پاکی و طهارت آن انسان خدا را می شناسد ولی شرط خداشناسی، خودشناسی است. همه عرفان و صوفی گری یعنی همین خودشناسی و خودشناسی بهترین وسیله دیگرشناسی و نخستین پله ی نردبان انسان شناسی است.

۶) ساختن انسان کامل: صوفیان راستین در پی این بودند که انسان را به اصل و گوهر خویش بشناسانند. اصل و گوهر انسان تفکر و اندیشیدن و راز جستن و دنبال کردن اصول انسان شدن و گذشت و تسامح بوده است. از نظر صوفیان هر کس بندهای مادی را بگسلد و به رازجویی و خویشتن شناسی پردازد و اسیر نفس ستمکار نافرمان نشود، او انسان کامل است. وجود انسان کامل جلوه گاه حق است. همه ی کمالات حق در انسان متجلی می شود، خود او حق است که هستی خود را در آینه ی وجود می بیند. به وسیله انسان است که غایت هستی تحقق می یابد و مقصود غایت هستی، شناخته شدن حق است و این کار از طریق وجود انسان امکان پذیر می شود که او را در خود و دیگران می بیند و می شناسد.

از نظر پرز در مرحله روحی انسان از وجود مادی اش فراتر می رود، هستی خود را به طریق دیگری تجربه می کند و آگاهی اش تغییر می یابد. از حالت احساس حسی به چیزی که احساس ماوراء حسی نامیده می شود، تغییر جهت می دهد. این مرحله دارای منبع درونی و قائم به ذات است و پس از تشکیل، به صورت ارتباطی با الوهیت در می آید. انسان موجودی حساس و دارای درک مستقیم است. "شدن" فرایند "بودن" آن چیزی است که فرد هست، نه فرآیند تلاش برای "شدن". انسان احساس کننده، تفکر کننده، ادراک کننده، سازنده و سازمان دهنده فعال است.

از نظر راجرز افراد دارای کارکرد کامل، افرادی هستند که متکی بر فرایندهای ارزش گذاری ارگانیزمی خود می باشند. خصوصیات این افراد شامل درک از خود مثبت، پاسخ دهی روانشناختی بیشتر و استفاده کارا تر از محیط می باشند.

از نظر الیس انسان خود ارزیاب کننده، خود صحبت کننده، خود سازنده و خود ارجاع است.

از نظر هستی گرایان انسان در مقابل دنیا مسئولیت دارد و نویسنده و طراح دنیای خودش است و حق انتخاب و عمل دارد و در عین حال در مقابل آنها مسئول است. مهم ترین مفهوم آزادی، مسئولیت است. رولو می در اراده انسان ابتدا بر خواستن و سپس بر تصمیم گرفتن تاکید می کند.

دیدگاه صوفیان و عرفا نسبت به دیوانگی

مولانا جلال الدین رومی برای پرهیز از به کار بردن کلمه دیوانه که در نزد برخی یک نوع توهین و تحقیر تلقی می شود، آن را به صورت رمز و ابهام به کار می برد، برای نمونه، وی در رباعی زیر به جای کلمه "دیوانه"، ترکیب "بازیچه کودکان کوی را به کار گرفته است" به کار رفته است (محرری، ۱۳۷۱).

زاهد بودم، ترانه گویم کردی سر حلقه ی بزم و باده جویم کردی
سجاده نشین باوقاری بودم بازیچه ی کودکان کویم کردی

سبب این همه سلامت نفس، و این چنین برخورد انسانی را افزون بر روحیه بردبار اسلامی، باید در نفوذ تعلیمات عرفا، و صوفیان ایرانی و - به طور کلی - اسلامی مانند اویس قرنی، بهلول، سعدون، ابن عربی، لقمان سرخسی، عطار، ابو سعید ابوالخیر، شمس تبریزی، مولانا و پیروان آنها جستجو کرد. در تعلیمات بیشتر اینان، دیوانگی مرادف رندی، آزادگی، آرامش و رهایی از قید و بندها، قرار گرفته است. بی دلیل نیست که گفته اند:

خوش عالمی است عالم دیوانگی اگر موی دماغ ما نشود هیچ عاقلی

عرفا این نوع دیوانگی و چنین دردی را یکی از ویژگی های والای انسانی می دانستند و دردمند یا اهل درد نه کسانی اطلاق می شد که به مقامات انسانی والاتری راه یافته و تمام وجودشان را درد معشوق فرا گرفته بود.

درماندگی و فنا نمی داند عشق	تا درد بود، دوا نمی داند عشق
بیگانه و آشنا نمی داند عشق	چون شعله به هر جا که فتد می سوزد
دل بر نستانم ز دوست تا جان ندهم	من درد تو را ز دست آسان ندهم
کان درد به صد هزار درمان ندهم	از دوست، به یادگار دردی دارم

از دیدگاه عرفانی ایرانی، دیوانگی یا تظاهر به رهایی از قیود عقل ظاهرین یکی از هدف های سیر و سلوک عرفانی است، به گفته مولانا:

آزمودم عقل دوراندیش را	عاقبت دیوانه سازم خویش را
هست دیوانه که دیوانه نشد؟	این عسس را دید و در خانه نشد؟

این اعتقاد به دانایی، خاص دیوانگان فرزانه ای چون بهلول است، و اعتقاد برخی دیگر بر این است که دیوانگی مرحله ای است از سیر و سلوک عرفانی که باعث شده است افراد آشفته و بیماران روانی واقعی نیز با تساهل و تحمل اجتماعی بیشتری روبه رو شوند. حکایت ها، تمثیل ها و طنزها در «حدیقه» سنایی، مثنوی های عطار، مثنوی مولوی و سایر شاهکارهای عرفانی جلوه های زیبایی از این مدعاست. از داستان ها و تمثیل های دیگر، چنین برمی آید که دیوانگان عاقل و یا عاقلان دیوانه نمای دنیای عرفان، رندان خاک نشین آزاده اندیشی بوده اند که پس از نیل به این مرحله، نه تنها از قید رعایت ظاهری آداب و رسوم اجتماعی آزاد می شدند بلکه به خود اجازه ی گستاخی در امور کاینات را نیز می دادند، چیزی که در جامعه قرون وسطایی اروپا، به ندرت قابل تحمل بود.

مولانا جلال الدین رومی، شاعر و عارف بلند آوازه سده هشتم که اشعار، حکایات و تمثیل های او سرشار از مفاهیم روانی است، کمی بیش از یکصد سال پس از بوعلی، بینش شیخ و روش درمانگری وی را موضوع حکایتی در ابتدای مثنوی قرار داده و با آب و رنگ عرفانی ویژه خود به داستان پادشاه و کنیزک جلوه دلپذیری بخشیده است. از دیدگاه روانپزشکی و

روانشناسی امروزی این داستان به روایت مولانا چنین برمی آید که با عنوان کردن این نکته که:

تن ز جان و جان ز تن، مستور نیست
لیک چشم و گوش را آن نور نیست
کلیت و وحدت وجودی آدمی را می توان از رابطه متقابل تن و روان دریافت. حالات عاطفی و هیجانی دارای یک سلسله تظاهرات جسمی هستند که باعث بیماری و رنجوری می گردند (محرری، ۱۳۷۱).

روان درمانی صوفیسم (Sufism psychotherapy)

"دیدن کسی با ابراز عشق، اشک، محبت، عطف، مهربانی، گرمی، ملایمت، صمیمیت، خوش رویی و امید، شگفتی ها می آفریند."

روانشناسی کاربردی صوفی (ASP) (Applied Sufi Psychology) در جامعه معاصر غربی برای جهت دادن به اینکه چگونه نظریه ها و مدل های مختلف مداخله با یکدیگر ارتباط پیدا می کنند، کمک می کند و چارچوبی را برای یکپارچه سازی ارائه می دهد. روانشناسی تلاش می کند تا به پرسش هایی مانند موارد زیر پاسخ دهد: "خود چیست، و منشاء آن چیست؟"، "ماهیت وجودی انسان چیست؟"، "روابط بین خود، طبیعت و شخصیت چه هستند؟"، "حالت درونی بهینه وجودی انسان سالم چیست؟"، و "علت ناراحتی درونی چیست؟" (گرانیک، ۲۰۰۴).

آسیب شناسی روانی در نهایت جدایی از وجود الهی است. این نیز می تواند تحت عنوان عدم آگاهی از هویت واقعی فرد درک شود. بدون این آگاهی، تمام ایده ها در مورد خود، صرفاً ساخت های ذهنی هستند که باعث از دست رفتن واقعیت می شوند (مات چتی، ۲۰۱۴).

نظریه روان درمانی صوفیسم

وظیفه روان درمانگر صوفی (Sufi psychotherapist) (شفا دهنده، به طور واقعی healer, really) برای کمک به این امر است که فرد خود واقعی اش را، و برای یاری کردن به فرد جهت تحقق بخشیدن به رابطه خود با کل تلاش کند. این ظرفیت بر اساس آگاهی خوددرمانگر از خود واقعی اش و ارتباط با کل قرار دارد. در این مورد، شفا (Healing) در

نتیجه رزونانس مغناطیسی بین درمانگر و مراجع می باشد. این رزونانس هم فرایند ادراک (Perception) است و هم فرایند تاثیر/نفوذ (Influence).

هم ادراک و هم تاثیر مبنی بر آگاهی (Awareness) هستند. آگاهی به عنوان نور در قلب (Light in the heart) تجربه می شود. آگاهی به واسطه طرح نزدیک تر به منبع نور (Light)، حقیقت (Reality)، نقطه وحدت (Point of Unity) افزایش یافته است که در آن جدایی وجود ندارد. در مقدمه ای به دین (An Introduction to Religion)، شاه نظر سید علی کیان فر (Shah Nazar Seyyed Ali Kianfar) بیان می کند که "مطابق با نظر معلم صوفی، دانش پرتو الهی است که وارد قلب یک سالک (Salek) می شود که خود را به وسیله عمل، عبادت و مراقبه آماده کرده است. ذهن نیز به واسطه این دانش روشن خواهد شد و در نهایت وجود انسان مجاهد مظهري از آن دانش خواهد گشت".

تاثیرات رزونانس مغناطیسی شفا در مراجع، به دلیل انعکاس/بازتاب آگاهی درمانگر در آگاهی مراجع است. این آگاهی انعکاس یافته/بازتابنده از درون مراجع که حافظه هویت واقعی یعنی منشاء وجودی وی را بیرون می کشد که رشد چهارم (Forth growth) نامیده می شود فقط مانند خورشید است که باعث رشد گیاهی می شود که در تلاش برای رسیدن به روشنایی است تا تغذیه کند و قوت بگیرد.

اهمیت این مقوله در تمایز است که هر نظریه ای درمانگران را لزوماً در ارتباط با آنچه آنها به طور واقعی انجام می دهند، حمایت نمی کند. دو درمانگر پیرو یک نظریه ممکن است تاثیرات بسیار متفاوتی را در یک اتاق مشاوره ایجاد کنند، در حالی که دو درمانگر دیگری که در دو جبهه نظری متفاوت هستند، ممکن است در واقع به نظر برسد در نوار ویدئویی از لحاظ فنی بسیار مشابه هستند. روان درمانگر صوفی مجموعه کاملی از صلاحیت ها و تکنیک های درمانی برای گلچین کردن مداخله های درمانی است. این صلاحیت ها بخشی از هنر روان درمانی است.

با این حال، استفاده از این مهارت ها، می توانند استادانه یا ساده لوحانه باشند. فرد می تواند به یک فرد دیگر گوش دادن فعال فرد را آموزش دهد، اما آیا این فرد به طور واقعی می تواند گوش بدهد؟، چه چیزی باعث این تفاوت می شود؟ این تفاوت در کیفیت توجهی

است که درمانگر در لحظه گوش دادن از خود نشان می‌دهد. ریشه لاتین "درمان" (Therapy) به معنی "حاضر بودن در/ برای حضور در" (To attend to) است. این کیفیت توجه که به درمانگر اجازه می‌دهد تا وی فراتر از محدودیت فاعلیت مراجع (و فاعلیت خودش) به مراجع گوش بدهد، مبتنی بر تزکیه و تمرکز درونی است. این تزکیه و تهذیب زمانی که فرد وارد اتاق مشاوره می‌شود، آغاز نمی‌شود.

در واقع، توانایی برای گوش دادن، با محل مراقبه و میزان عبادت فرد آغاز می‌شود. فرد باید محل آگاهی در آنچه فراتر از اطلاعات جمع‌آوری شده از طریق حواس، فراتر از محاسبات مغز قرار دارد را دریابد، که راکد و تهی و دریافت‌کننده است. در محل مراقبه فرد منبع نور را کشف می‌کند. این نور هر آنچه که در پیرامونش می‌گذرد را روشن خواهد کرد. در صوفیسم، درمانگران با تمرکز کردن در دل تمرین می‌کنند. فقط یک "چشم دل" (Eye of the heart) وجود دارد، فقط یک "گوش دل" (Ear of the heart) وجود دارد. با این گوش باطنی درمانگران می‌توانند آنچه که مراجعان شان هنوز راجع به آن صحبت نکرده‌اند را بشنوند، شاید حتی به خودشان گوش بدهند، درمانگران می‌توانند نجوای خواست خودهای واقعی مراجعان را برای شنیده شدن از بین غوغای شخصیت‌های تکه تکه شده آنها، بشنوند. به منظور شنیدن با گوش باطنی، درمانگران باید ابتدا از نظر باطنی آرام باشند. این آرامش از طریق آرامش درون خود به دست می‌آید. هنگامی که درمانگران بتوانند با آرامش درون خود بنشینند، می‌توانند واجد شرایط برای نشستن در صندلی درمانگر شوند.

روش‌های فرا روان‌شناسی

فرا روان‌شناسی، مطالعه پدیده‌های فوق روانی و توانایی‌های فوق حسی بشر و مطالعه آن است. در واقع فرا روان‌شناسی، خود شاخه‌ای از روان‌شناسی است. مهم‌ترین روش‌های فرا روان‌شناسی را می‌توان به چهار دسته تقسیم کرد:

- ۱) روش‌های شرق دور شامل یوگا، ذن و مدیتیشن
- ۲) روش‌های غربی مانند هیپنوتیزم و خود هیپنوتیزم، مانیه تیزم و انرژی درمانی
- ۳) روش‌های دینی مانند عرفان، تصوف، سماع و شاعری، مکاشفه و شهود باطنی

۴) روش‌های دیگر پراکنده در سایر نقاط جهان مانند عرفان سرخپوستی

در بخش‌های پیشین درباره‌ی عرفان، تصوف، سماع و شاعری بحث شد. در اینجا ذکر این نکته لازم است که یونگ در درمان بدن / حرکت افراد را تشویق می‌کرد تا در روش تجسم سازی فعال از طریق حرکت بدن یا رقص شرکت کنند. در این روش وی با به‌کارگیری ژست‌های بدنی خود در مقابل بیماران پسیکوتیک یا منزوی، بهتر توانست احساسات خود را بفهمد و درک کند. یونگ دریافت که بدن تجارب عاطفی هیجانی و روانشناختی را حفظ کرده، تجربه می‌کند، نگهداری می‌کند و ارتباط برقرار می‌کند.

در این قسمت مکاشفه و شهود باطنی را بیشتر توضیح می‌دهیم. مکاشفه حالتی است بین خواب و بیداری - نه آن که فقط قبل از خوابیدن باشد - و شخصی که مکاشفه برایش اتفاق می‌افتد چیزهایی را می‌بیند که مربوط به حواس ظاهری نیستند؛ بلکه به ادراکات روحی و معنوی او بر می‌گردند. همان‌گونه که انسان وقتی خوابی می‌بیند، این دیدن و شنیدن در خواب، با چشم و گوش ظاهری نیست. فرقی که مکاشفه با خواب دارد این است که شخص خواب، حواس ظاهری اش چیزی را درک نمی‌کنند، اما در مکاشفه، ضمن این که روح مشغول درک حقایق است، در همان زمان گوش ظاهری، صداهای اطراف را هم می‌شنود. حال اگر روح با قدرت و تمرکز بیشتری عمل کند و در هنگام ادراک مطالب، چشم انسان نیز باز باشد این حالت را مشاهده می‌نامند.

این حالات غالباً نشان‌دهنده آن است که، شخص نسبت به چیزی که در مکاشفه یا مشاهده دیده است علاقه زیادی دارد و به خاطر انقطاع از دیگران و اطراف خود، چنین حالتی را به طور موقت یا دائم به دست آورده است.

کشف و مکاشفه دو اصطلاح عرفانی است. قیصری می‌گوید: کشف در لغت رفع حجاب است و در اصطلاح عرفا به معنی اطلاع بر ماوراء حجاب از معانی غیبی و امور خفیه می‌باشد. کشف یا معنوی است یا صوری.

مراد از کشف صوری اموری است که در عالم مثال است و به دو طریق مشاهده یا شنیدن صور ارواح و انوار روحانیه مکاشف می‌گردد. کشف معنوی کشفی است که عبارت است از حقایق و عبارت است از ظهور معانی غیبی و حقایق عینی است.

خلاصه مکاشفه عبارت است از سیر کردن روح، به مطالعه در امور غیبی و به عبارت دیگر، مکاشفه ظهور شیء است برای قلب به جهت غلبه ذکر و یا حصول امر عقلی است که به الهام و بدون فکر در حال بین خواب و بیداری، برای انسان رخ می‌دهد. این حالت برای اولیاءالله بر اثر ریاضت و قرب به درگاه خداوند دست می‌دهد.

کشف و شهود به معنای برداشته شدن پرده از عالم غیب و القای مفاهیم و معنای الهی و غیبی بر قلب سالک است. در حقیقت بی واسطه حس‌های ظاهری به حقایق دست یافتن، کشف و شهود نامیده می‌شود. از این رو، کشف و شهود علمی حضوری است. لذا نتایج حاصل از آن نزد عرفا بر نتایج حاصل از براهین عقلی ترجیح دارد.

البته باید توجه داشت که هر نوع کشفی، صادقانه نیست و بسیاری اوقات با توهم و خیال درهم شده و اشتباه می‌گردند. در تصوف نوعاً فرو رفتن به ابتدای آرامش و دیدن رؤیاهای صادقانه یا کشف و شهود است که در آن با انجام حرکات خاص و گفتن اذکار خاص و یک نوع اتحاد ریمیک، صوفی از عالم ظاهر خارج شده و به عالم باطن می‌رسد، در حالی که این نوع خلسه، کاملاً فیزیکی است، یعنی صوفی با قراردادن جسم و ذهن خویش، در مدتی طولانی در معرض انواع ناآرامی‌ها، کم‌کم جسم و ذهن را از تعادل خارج کرده و قوای آن را رو به خاموشی می‌برد. بدن نیز دارای حالتی است که پس از قرار گرفتن در فشارهای خاص دچار می‌گردد و برای لحظاتی شعور خارج تحت تأثیر شعور باطن قرار می‌گیرد. در این لحظات انسان به خلسه رسیده و شعور باطن که هم مخزن توهمات و تخیلات و رویاهای گذشته و هم منبع اشراقات است، فعال می‌شود. بدین صورت است که متصوفه در این حالت چیزهایی می‌بینند یا می‌شنوند که همه آنها را نمی‌توان به حساب اشراق یا شهود گذاشت. عین همین مطلب در عرفان تبتی و پیروان طریقت یوگا وجود دارد، منتهی تخلیه شعور باطن در آن خیلی منظم‌تر و علمی‌تر است. با این حال آنان همه آنچه را می‌بینند، کشف و شهود نمی‌دانند. در گشتالت‌درمانی یا تمرکزدرمانی هدف کمک به فرد است تا از طریق آگاهی‌اش به تجربه‌اش بیفزاید و به تجارب و تلاش‌های ناکام‌کننده‌ای که این آگاهی را سد و متوقف می‌کند؛ واقف شود. جنبه دیگر تمرکز آن است که فرد روابط بین شکل و زمینه را توسعه دهد، به طوری که بتواند توجه کاملش را به شکل یا هیئت اصلی معطوف دارد و هر چیزی را

در زمینه رها کند. در گشتالت‌درمانی توجه به اینجا و اکنون است یعنی زمان حال = تجربه = آگاهی = واقعیت (دادفر، اصغرنژاد فرید، پیرمرادی، عبادی زارع و کولیوند ۱۳۹۴). در مراجع محوری راجرز که یک رویکرد رشد محور است نه تحولی، تجربه به دنیای خصوصی هر فرد اشاره دارد. در هر لحظه، قسمتی از این دنیا هوشیار و آگاه است و در برخی از موارد آگاهی از آن دشوار می‌باشد. از آنجایی که هوشیاری واقعی افراد از تمامی زمینه‌های تجربه خود محدود است، هر فردی فقط خودش از این تجربیات، خودآگاهی کامل دارد. واقعیت عبارت است از دنیای خصوصی ادراکات فردی (همان منبع).

حالت خلسه یا ترانس

حالت خلسه یا ترانس در صوفیسم مانند حالت هیپنوتیزم، یک حالت خواب‌گونه است. در این حالت ذهن هوشیار شخص آرام یا غیرفعال می‌شود و فرد در حالت خلسه تلقیناتی را به ضمیر ناخودآگاه شخص القا می‌کند. خلسه در واقع مانند ابزار قدرتمندی برای هدایت تجسم، تصور و تمرکز است و می‌تواند در کمک به بیماران دردمند و مضطرب مؤثر واقع شود، خلسه به‌عنوان ابزار مؤثر و مقبولی در مدیریت استرس حین اقدامات طبی، پس از سوانح، درد مزمن، مسایل عادت‌ی، علایم انفکاک‌ی و وضعیت‌های روان‌تنی نیز قابل استفاده است. خلسه می‌تواند یک تکنیک روان‌درمانی باشد و در خط مقدم دانش تعامل «روان، مغز، بدن» قرار دارد. خلسه شامل یک توانایی اختصاصی برای توجه، تمرکز و تجسم، حین کاهش و به حداقل رساندن آگاهی از محیط است. این پدیده به‌صورت خودبه‌خود و بدون القای رسمی نیز رخ می‌دهد.

خلسه روند پیچیده‌ای شامل تمرکز توأم با توجه دقیق و گیرندگی فعال است. توجه متمرکز در حین خلسه افزایش می‌یابد. لذا می‌توان خلسه را حالتی از تمرکز دقیق توأم با توجه، گیرندگی فعال و کاهش آگاهی از محیط در نظر گرفت. همچنین در خلسه حس اتوماتیک و غیر ارادی بودن- به این صورت که حرکات بدن گویی خودکار هستند- وجود دارد و ادراکات تلقین شده می‌توانند ادراکات معمولی را تغییر دهند و جایگزین آن‌ها شوند. طی چند ثانیه می‌توان وارد حالت خلسه شد و از آن خارج گشت.

خلسه یک شرایط گذرای عصبی تعدیل‌یافته است که به کمک تحریک سیستم عصبی سمپاتیک یا پاراسمپاتیک به وجود می‌آید. خلسه با حالاتی مانند خواب، اغما، بی‌هوشی و هوشیاری کاملاً متفاوت است و در واقع یک حالت «ورای هوشیاری» است که در این حالت قدرت و قابلیت تلقین‌پذیری بسیار زیاد می‌شود. خلسه در حقیقت با تشدید احساسات، چه در جهت اختلال و چه در راستای آرامش، حاصل می‌شود.

اگر حالت خلسه با تحریک تشدید سیستم عصبی سمپاتیک به وجود آید، به آن «خلسه منفی» یا «ترانس‌ارگوتروپیک» گفته می‌شود. این حالت در جریان سماع، رقص‌های قبیله‌ای و برخی مراسم درمانی مثل «زار درمانی» به وجود می‌آید.

اگر خلسه با سیستم پاراسمپاتیک افراد یا تقویت و تشدید عواطف آرامش‌دهنده به وجود آید، به آن خلسه مثبت یا «ترانس‌تروفوتروپیک» اطلاق می‌شود. افزایش حرارت بدن، افزایش جریان اشک، افزایش ترشح بزاق، به بالا چرخیدن کره‌ی چشم، وجود حرکات غیرهماهنگ در چشم‌ها (در حالی که پلک‌ها بسته‌اند)، ایجاد قرمزی در سفیدی کره‌ی چشم و بالاخره فقدان رفلکس حفاظت‌کننده‌ی چشم در مقابل حرکات آسیب‌زننده یا با احتمال خطر از نشانه‌های وجود خلسه هستند. خلسه مثبت یا ترانس‌تروفوتروپیک - که از طریق احساسات آرامش‌بخش ایجاد می‌شود - ارزش درمانی دارد. از فواید و ویژگی‌های خلسه رسیدن به یک حالت تلقین‌پذیری همراه با افزایش آگاهی انتخابی است و از این حالت می‌توان برای تلقینات امیدبخش یا مددبخش در ضمیر ناخودآگاه استفاده کرد. خلسه مثبت در حقیقت کانالی است که مستقیماً به ضمیر ناخودآگاه مرتبط می‌گردد و از این طریق کاشتن تخم امید از راه ارائه‌ی تلقینات مثبت و سازنده در اعماق ضمیر مقدور می‌شود.

تجربه‌ی خلسه در صوفیسم نیاز به همگرایی سه جزء اساسی دارد که وجود همه‌ی آن‌ها به درجاتی ضرورت دارد:

۱- جذب: عبارت است از توانایی کاهش دادن آگاهی محیطی برای تسهیل «توجه

متمرکز».

۲- **انفکاک:** عبارت است از جدا شدن و تجربه‌ی ذهنی اجزای هویت، خاطرات، ادراک، هوشیاری یا پاسخ‌های حرکتی نسبت به آگاهی هوشیارانه‌ی معمول.

۳- **تلقین‌پذیری:** عبارت است از تمایل به دریافت و قبول سیگنال‌ها و اطلاعات، توأم با تعلیق نسبی قضاوت معمول نقادانه.

در روان‌درمانی چند وجهی (التقاطی) در بعد احساس، رهاسازی تنش (با استفاده از بیوفیدبک، آرامسازی و تمرین جسمانی) و لذت‌حسی یعنی رسیدن به احساس مثبت لمسی، در بعد تجسم، تغییر در خود تجسمی و تجسم‌های تطابقی (خودکنترلی و خوددستیابی)، و در بعد شناخت بازسازی شناختی و آگاهی صورت می‌گیرد.

در روان‌تحلیلی یونگ جهت کمک به فرد برای تماس با ناخودآگاه، وی از تصور یا تجسم‌سازی فعال استفاده می‌کرد که شکلی از تصور واسطه‌ای بر اساس خودتحلیلی خودش بود.

آگاهی از فعالیت بدنی (جسمی) جنبه مهمی در درمان گشتالتی است. گشتالت درمانگران علاقه خاصی به الگوی تنفسی فرد دارند. تنفس افراد مضطرب، دم سریع و بازدم ناقص است. فرد در جلسه درمان می‌تواند روی نوع تنفس تمرین کند. همچنین فرد می‌تواند گشتالت درمانی کاملاً بدن‌مدار را تمرین کند.

تمرین‌های شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی با افزایش آگاهی افراد از لحظه حال از طریق فونونی مثل توجه به تنفس و بدن، و توجه دادن آگاهی به اینجا و اکنون، بر نظام شناختی و پردازش اطلاعات اثر می‌گذارد. از نظر مفهومی ذهن آگاهی را می‌توان از تعلیمات قدیمی شرقی و یکی از تعالیم آیین‌ها (به طور خاص بودایی) و شاید مذاهب ظهور یافته در شرق آسیا دانست که تاکید بر تقویت توان ذهنی و روانی انسان برای درک لحظه‌ها، پاک کردن ذهن و ایجاد آرامش درونی برای فهم دقیق جریان زندگی دارد. ذهن آگاهی یا حضور ذهن به معنای آگاهی از افکار، رفتار، هیجان‌ها و انگیزه‌ها است به طوری که بهتر بتوانیم آنها را مدیریت و تنظیم کنیم. تمرین‌های شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی با افزایش آگاهی افراد از لحظه حال از طریق فونونی مثل توجه به تنفس و بدن، و توجه دادن آگاهی به اینجا و اکنون، بر نظام شناختی و پردازش اطلاعات اثر می‌گذارد.

به عبارت دیگر ذهن آگاهی به معنای توجه کردن به شیوه‌ای خاص است. یعنی توجه و تمرکزی که سه عنصر در آن دخالت دارد: ۱- بودن در حال حاضر، ۲- هدفمند و ۳- بدون قضاوت که در درمان پذیرش و تعهد نیز مطرح است. این نوع توجه موجب افزایش آگاهی، شفافیت و وضوح و پذیرش واقعیت حال حاضر می‌شود. از طرفی ذهن آگاهی یک عامل زیربنایی مهم برای رسیدن به رهایی است، زیرا روشی موثر و قوی برای خاموش کردن و توقف فشارهای دنیا و یا فشارهای ذهنی خود فرد می‌باشد.

حضور ذهن صحیح بدان معنا است که شخص آگاهی خود را از گذشته و آینده به حال حاضر معطوف کند. زمانی که فرد در حال حاضر حضور داشته باشد، واقعیت را با تمام جنبه‌های درونی و بیرونی اش می‌بیند و در می‌یابد که ذهن به دلیل قضاوت و تعبیر و تفسیرهایی که انجام می‌دهد، دائماً در حال نشخوار و گفتگوی درونی است.

وقتی فرد در می‌یابد که ذهن دائماً در حال تعبیر و تفسیر است قادر می‌شود با دقت بیشتری به افکار خود توجه کند و بدون بیزاری یا قضاوت آنها را مورد بررسی قرار دهد و علت وجود آنها را دریابد. تمرین حضور ذهن این توانایی را به فرد می‌دهد که در باید «افکار صرفاً افکار هستند» و زمانی که می‌فهمد افکارش ممکن است حقیقت نداشته باشند راحت‌تر می‌تواند آنها را رها کند. انسان همواره پیام‌ها یا صداهایی را از طریق ذهن استدلالی خود می‌شنود. بسیار مهم است که وی از پیام‌هایی که در طی فکر کردن از ذهن خود می‌شنود آگاه باشد، درگیر افکارش نشود و بتواند آنها را رها کند.

علاوه بر این فرد با مشاهده دقیق واقعیت درونی خود در می‌یابد که خوشحالی، کیفیتی نیست که وابسته به عناصر بیرونی و تغییرات دنیای بیرون باشد و زمانی اتفاق می‌افتد که فرد وابستگی به افکار، موضع گرفتن و برنامه‌های ذهنی از پیش تعیین شده را رها کند و در نتیجه رفتارهای خودکاری را که برای رسیدن به موقعیت‌های لذت آور یا فرار از موقعیت‌های دردناک انجام می‌دهد، کنار بگذارد و به رهایی برسد.

یکی از اصول مهم در حضور ذهن «رها کردن» است. ما به طور کلی به خیلی چیزها چسبیده ایم: به باورهای مان، رویدادهای خاص، زمان‌های خاص، یک منظره، یک خواسته و... زمانی که یاد بگیریم این چیزها را رها کنیم، نسبت به آنها آگاهی و پذیرش بیشتری

کسب می‌کنیم و بدین ترتیب مشکلات و مسائل را با ذهنی شفاف‌تر و گشوده‌تر بررسی خواهیم کرد.

یکی دیگر از اصول حضور ذهن اعتماد کردن است. ما ممکن است همیشه آنچه را رخ می‌دهد درک نکنیم ولی اگر یاد بگیریم به خودمان یا دیگران و به ویژه به قوانین هستی اعتماد کنیم، این کار قدرتی عمیق به ما می‌دهد که امنیت، تعادل و گشایش در کارها را به همراه دارد.

کاربرد روش خلسه در محدوده‌ی وسیعی از اختلالات پزشکی و روانشناختی است. خلسه، فی‌نفسه درمان نیست و لازمه‌ی درمان با این روش، دادن تلقینات مستقیم درمانی است. خلسه، اغلب وقتی مؤثر است که با سایر روش‌های درمانی تلفیق شود. کاربردهای احتمالی مختلفی که از خلسه در شاخه‌های مختلف طب بالینی می‌توان گرفت شامل موارد زیر هستند:

طب داخلی: کنترل دردهای مزمن، تهوع و استفراغ‌های ناشی از شیمی‌درمانی، کنترل وزن، ترک سیگار و عادت ناخوشایند، کنترل سندرم روده‌ی تحریک‌پذیر (IBS)

طب جراحی: آمادگی پیش از جراحی از نظر روانی، کنترل درد پس از عمل، القای بیهوشی بدون استفاده از داروهای وریدی و استنشاقی، القای بی‌حسی موضعی بدون استفاده از داروها، کنترل نسبی خونریزی حین عمل، کنترل درد ناشی از سوختگی.

طب زنان و زایمان: کنترل علائم سندرم پیش از قاعدگی، کنترل دردهای همراه قاعدگی (دیس‌منوره)، زایمان بدون درد.

طب ورزشی: افزایش اعتماد به نفس، افزایش بهره‌وری ورزشی، بهبود رکوردها
طب دهان و دندان: کنترل دندان‌سای، سندرم مفصل فکی-گیجگاهی، القای بی‌حسی برای اعمال دندانپزشکی، کنترل عرق زدن و تهوع حین کار دندانپزشکی، کنترل هراس از اعمال دندانپزشکی

طب روانپزشکی: روان‌درمانی هیپنوتیزمی، اختلالات اضطرابی، اختلالات روان‌تنی، تقویت ایگو، اختلالات جنسی، اختلالات تجزیه‌ای، افزایش امید به زندگی و افزایش بهره‌وری تحصیلی.

شیوه ها، شگردها و روش های صوفیان

شیوه ها، شگردها و روش های صوفیان یا دراویش که گرایش به تصوف دارند به شرح

زیر می باشند:

- قیافه گرایی، داشتن شکل و شمایل خاص

- ریاضت کشی، چله نشینی و غیره

- مریدپروری، دادن ذکر و ورد و غیره

- ذکر خوانی، مثنوی خوانی، تلقین وردهای ویژه، برگزاری محفل

- بهره گیری از برخی علوم روز مانند روان شناسی و آناتومی با استفاده از آموزه های

عرفانی شرقی و یا به کارگیری شیوه های روان شناسانه و القایی

- پرداختن به اذکار

خواب از دیدگاه صوفیان و عرفا

حرکت معنوی و روحانی و خلوت و ریاضت و نحوه گذار از وادی های طریقت به سالک می آموزد تا به مرحله فنا فی الله و بقا بالله یعنی وصول به حقیقت برسد. مولانا در شناساندن مراحل سیر و سلوک و در تشریح و تفسیر کم و کیف رموز عرفانی سرآمد همه شاعران عارف است که همه ابعاد و کاربرد و تعابیر رموز عرفانی را به طرز بسیار زیبا و شیوا با داستان ها و حکایت هایی بسیار ملموس و محسوس بیان می کند که از جمله آنها می توان به عقل جزوی و کلی، حواس ظاهری و باطنی، انواع موت اختیاری و شناخت و معرفت اشاره کرد که از آن میان خواب صوفیان و عرفا است که در مثنوی با استناد به آیه های قرآنی و احادیث انبیاء و ائمه و اقوال مشایخ با مفاهیم گوناگونی از انواع خواب چون خواب دنیاجویان، خواب صوفیان، خواب ظاهری با دل بیدار و در مذمت و محاسن خواب و گشوده شدن مشکلات لاینحل صوفیان در خواب بیان کرده است. خواب عرفا و صوفیه و مومنان همانا بیداری دل توام با علم و دانش و عدم توجه به امور دنیوی و بی اعتنائی به ماسوی الله است (ناصری، بی تا، به نقل از نوربخش، ۱۳۷۲).

صوفیان برای خواب اهمیت زیادی قائل بوده‌اند و بسیار وقت حقیقت را در خواب به آنها نموده‌اند و ظهور پیر در عالم خواب به اعتقاد صوفیه نوعی از اشارت به تکریم و توجه به تاثیر آنها می‌تواند باشد. روح انسان در خواب، موقتا از علایق مادی آزاد می‌شود و به کشف اسرار و وقوف می‌یابد. خواب برای صوفیه کلید و حلال مشکلات است و صوفیان وقتی گرفتار مشکلی در امر دین یا دنیا می‌شدند، راه حل و رهایی را در خواب یا واقعه جسته و یافته‌اند و یا پس از دعا و تضرع، خوابی دیده‌اند و راه چاره را به دست آورده‌اند زیرا خواب بدان سبب است که در طریقت جنبه راهنمایی دارد و در انواع گرفتاری‌های مادی و معنوی یاور سالک است (فروزانفر، ۱۳۷۴). خواب عاملی است که خفته در آن، موافق خود زندگی می‌کند و از رنج و ناکامی‌ها می‌آساید لذا برای مردم گرفتار و مرحوم بسیار مطلوب‌تر است (جعفری تیریزی، ۱۳۷۳).

صوفیه خواب را از انواع کشف و بر دو نوع شمرده‌اند: رویای صالح (خواب نیک) که از نمایش حق و یک جزو از چهل و شش جزو نبوت است و رویای صادق که از نمایش روح است. خواب صالح بر سه نوع است: ۱) نیاز به تاویل و تعبیر دارد و به عینه ظاهر می‌شود، ۲) بخشی از آن به تاویل و تعبیر نیاز دارد و بخشی دیگر به عینه ظاهر می‌شود و ۳) کل خواب به تاویل و تفسیر نیاز دارد. ابوالقاسم قشیریه در مورد خواب نظر بر آن دارد که انسان مرکب از روح و بدن است و روح می‌تواند به عالم غیب اتصال یابد و بر گذشته و حال و آینده اشراف حاصل کند. به عقیده مولانا خواب نوعی آزادی روح از قیود خارجی است. خواب زاده ایجاد و به کار بستن میل و رغبتی است که در بیداری حاصل نمی‌شود؛ آدمی جز در خواب کمتر به آن می‌رسد (فروزانفر، ۱۳۷۰).

بازتاب و تجلی خواب در مثنوی به شکل‌های مختلف در داستان‌های گوناگون مانند داستان پادشاه و کنیزک، داستان پیر جنگی و داستان سه مسافر آمده است. از نظر مولانا بیداری با یار حقیقی و به خواب شدن با مشاهده یار ناسازگار باید انجام شود. با یار حقیقی باید دمساز و همدم شد، زیرا استعدادهای درونی و نهفته آدمی در سایه یار حقیقی شکوفا می‌شود اما به محض اینکه یار، ناسازگار و ناموافق شد باید از او دوری کرد و اسرار و استعداد‌های باطنی را مخفی ساخت. به عقیده مولانا به هنگام خواب ارواح از زندان تن خلاصی و رهایی

می‌یابند. مولانا خواب را به منزله‌ی رهایی از تنگی می‌داند. خواب از نظر عارفان به مفهوم عدم توجه به کشش‌های مادی و جاذبه‌های زودگذر دنیوی است و اولیا بی‌آنکه بخوابند خواب می‌بینند؛ یعنی در عالم بیداری صورت‌های ملکوتی و حقیقی موجودات را مشاهده می‌کنند. عارف حقیقی شب و روز از احوال و دگرگونی‌های دنیا در خواب است و از این عالم و تعلقات آن چشم پوشیده است که از نظر مولانا بیداری حقیقی یا همیشگی و جاودانه می‌باشد. مولانا می‌گوید که خواب و بیداری همانند این است که شخص در خواب، خواب ببیند که به خواب فرو رفته است که در واقع در خواب دوم یا خواب اندر خواب است.

وقوف بر رویاهای دیگران و خواندن ضمیر اشخاص برای بعضی افراد میسر می‌گردد ولی صاحب نعمت به کمک نفوذ روحی خود بر خواب اشخاص مطلع می‌شود و پیران کامل سجاده بر دوش به خواب صوفیان می‌روند و سخنانی گرانبها و معجزه آسا برای آنها می‌گویند و ارشاد و دلالت می‌کنند.

از نظر فروید رویا شاهرهی برای رسیدن به حوزه ناهشیار روان و معبر خوبی برای راه یافتن به ناخودآگاهی است. رویا تجسم یا تحقق آرزوهای سرکوب شده است که اغلب به صورت مبدل و دگرگون شده در خواب ظاهر می‌شود. از نظر فرویدی‌ها رویا فعالیتی برای حل مسائل قدیمی است.

از نظر یونگ رویاها ممکن است آرزوها یا ترس‌ها را ظاهر سازند. رویاها بیانگر تکانه‌های فرد رویابین هستند، تکانه‌هایی که قابل بیان نبوده و سرکوب شده‌اند. وی به نقش رویا در ارتباط با نگرش‌های هوشیار مراجع توجه می‌کند.

از نظر آدلر، رویا فعالیتی در جهت حل مسئله آینده و یادآوری شقوق ممکن عمل در آینده است. از نظر آدلری‌ها رویا احساساتی را در ما به وجود می‌آورد که ما را در مواجهه با موقعیت‌های مشکل آینده یاری می‌دهد و از مواقع مخاطره آمیز آگاه می‌کند و هشدار می‌دهد. تعبیر و تفسیر رؤیا باید بر مبنای هدفی انجام گیرد که آن رویا تعقیب می‌کند و کار با تجربه و تحلیل محتوای آن پایان نمی‌پذیرد. رویا جهت اهداف، شیوه زندگی فرد و جهت درمان را مشخص می‌کند. رویا مسائل را علنی می‌کند و جهت حرکت فرد را مشخص می‌سازد.

از نظر پرلز رویا وسیله ای برای نیل به وحدت است. رویا خود به خودی ترین فرآورده روان است که با قصد و عمد فراهم می شود. رویا یک موقعیت ناتمام و جذب نشده است. رویا یک پیام وجودی است و بیشتر از یک جریان و وضع ناتمام، بیشتر از یک آرزوی ارضاء نشده و بیشتر از یک خبر و پیشگویی است. هیچ انتخابی در رویا تصادفی نیست، رویا پیامی است از فرد به خود فرد، پیامی است به هر قسمت از وجود او که گوش فرا می دهد. هر قسمت از رویا چیزی است که رویا بیننده بوجود می آورد. اجزای مختلف رویا فرافکنی هایی از بخش "خود" شخصیت و از وجوه متفاوت و متعارض آن است. یک رویا انعکاس فشرده ای از وجود مراجع است.

یک نمونه صورت جلسه روان درمانی صوفیسم

یک نمونه صورت جلسه روان درمانی صوفیسم در جدول ۲ نشان داده شده است.

جدول ۲- یک نمونه صورت جلسه روان درمانی صوفیسم

شماره جلسات	صورت جلسه ها
جلسه اول	آشنایی، معرفی روان درمانی صوفیسم و آثار مثبت آن
جلسه دوم	ذکر و رابطه آن با آرامش و سلامت روان و ارائه تکلیف خانگی
جلسه سوم	مروری بر تکالیف، دعا و ورد و رابطه آن با آرامش و سلامت روان، تکلیف خانگی
جلسه چهارم	مروری بر تکالیف، مراقبه، ارائه تکلیف خانگی
جلسه پنجم	مروری بر تکالیف، مثنوی خوانی و رابطه آن با آرامش و سلامت روان، ارائه تکلیف خانگی
جلسه ششم	مروری بر تکالیف، بخشش و ارائه تکلیف خانگی
جلسه هفتم	مروری بر تکالیف، بخشش و ارائه تکلیف خانگی
جلسه هشتم	بازنگری مطالب گذشته و جمع بندی

شواهد پژوهشی

در تعدادی از مطالعات رابطه مذهب، بهداشت روانی و کارایی آموزه های مذهبی در درمان بیماری های روانی گزارش شده است (دادفر، ۱۳۷۶، ۱۳۸۳، ۱۳۹۲، بهرامی و رضانی فرانی، ۱۳۸۴، ۱۳۸۸، رضانی فرانی و دادفر، ۱۳۸۴، دادفر، بهرامی، رضانی فرانی و دادفر، ۱۳۹۱، کاظمی، بهرامی، کولیوند، رضانی فرانی و دادفر، ۱۳۹۲، رضانی فرانی، کاظمی، کولیوند، دادفر و بهرامی، ۱۳۹۳، کولیوند، دادفر و کاظمی، ۱۳۹۳، دادفر و کولیوند، ۱۳۹۳، دادفر، عاطف وحید، اصغرنژاد فرید و کولیوند، ۱۳۹۴، بهرامی، دادفر و دادفر، زیر چاپ). در استفاده از هر نوع روان درمانی برای درمان مراجعین و بیماران، اصول و استانداردهای اخلاق و رفتار حرفه ای بایستی مدنظر قرار گیرد (عاطف وحید و دادفر، ۱۳۹۳).

از نظر کاموران (۲۰۰۷) تصوف، به عنوان یک فرقه عرفانی اسلام، را می توان به عنوان یک فلسفه تجربه درونی تعریف شده است. فرایند تفکر درونی و تجربه نقش مهمی را در عرفان ایفا می کند. آگزیستانسیالیسم فلسفه بودن است. در آگزیستانسیالیسم انسان را می توان نه توجیه، بلکه می توان آن را در یک سرمایه گذاری شخصی که فلسفه راه رسیدن به تجربه است. مقایسه فیلسوفان صوفی با فیلسوفان آگزیستانسیالیست عمدتاً بر مفهوم شخص خدا باور است. مذهبی از عناصر بازی نقش مهمی را در شکل دادن به مفهوم فرد در هر سیستم فلسفی ایفا می کند که با استفاده از پارامترهای اساسی مانند بودن، وجود، خود متعالی، ناامیدی، مرگ، دانش و آزادی مورد بررسی قرار می گیرد. هر دو در تصوف و آگزیستانسیالیسم دینی اهمیت مذهبی به مفهوم وجود شده است. در هر دو سیستم فلسفی، محدودیت تجربیات یک شخص در این دنیا درایوهایی به بیگانگی از ضروری بودن را به وحشت عمیق تر از احساس گناه و اضطراب و رستگاری را می توان با اتحاد خود با خدا می رساند.

درمان با عرفان و معنویت در اسلام - به شیوه سنتی - قدمتی طولانی دارد و بی راه نیست اگر ادعا شود شفای بیماران صعب العلاج به کمک اعتقادات راسخ مذهبی، قدمتی به طول عمر اسلام داشته و عرفا و حکمای بسیاری نیز در این خصوص صاحب نظر بوده اند که برای نمونه می توان ابن عربی، مولوی، شمس، امام محمد غزالی، قطب راوندی، فارابی، خواجه نصیرالدین طوسی، ملاصدرا، شیخ محمود شبستری و از متأخرین نیز به آیت الله نخودکی و

بسیاری دیگر از عرفا و حکما اشاره کرد. از روانشناسان اسلامی ایرانی که با نگاه دینی و توحیدی در این راه پژوهش‌های قابل توجهی را به شیوه‌ای متفاوت انجام داده است نیز می‌توان به جلالی (۱۳۸۳)، مرعشی، (۱۳۸۳)، دلپا (جلالی طهرانی) (۱۳۸۳) و غیره اشاره نمود. یک پژوهش انجام شده به روش کتابخانه‌ای به بیش از ده‌ها کتاب، مقاله (ترجمه)، مجله، و سایت اینترنت مراجعه و به صورت مستقیم از آنها استفاده کرد. هرچند مشاهدات، تجارب شخصی و مصاحبه با صاحب نظران و غیره نیز به صورت غیر مستقیم در انتخاب موضوعات و منابع و چگونگی طرح مطالب مؤثر بودند، لیکن روش کار صرفاً همان روش کتابخانه‌ای بود و به مشاهدات شخصی و سایر روش‌های میدانی هیچگونه استنادی نشد. یافته‌های این پژوهش حاکی از این بود که بیش از ۷۵٪ بیماری‌های جسمی، منشاء و سرچشمه‌ای روانی دارد، لذا درمان نیز باید از طریق روان انجام شود. با توجه به اینکه بیماری در ذهن ریشه دارد لذا برای شفای تن، نخست باید "روح" را شفا داد. از طرفی آنچه باعث شفا می‌شود، روحیه تلقین در فرد است. هرچه این روحیه قوی‌تر باشد، درمان نیز مؤثرتر و عمیق‌تر خواهد بود. ضمیر ناخودآگاه در این خصوص قابلیت تلقین‌پذیری را داراست و قادر است سبب شفا و درمان در انسان شود. این آموزه‌ها بسیار به آموزه‌های دینی نزدیک است و نتیجه هر دو آنها بهداشت و سلامت روان است که این امر نیز در درمان و حفظ سلامتی از اهمیت فوق‌العاده‌ای برخوردار است. لذا به موازات مباحث روانشناسی، از حیث عرفانی و دینی نیز باید توجه نمود که پای بندی دینی سبب ارتقای رفتارهای بهداشتی و بهبود روش زندگی شده و در ارتقای سلامتی مؤثر است. دستورات دینی از قبیل لزوم مواظبت از افکار، دستورات عفو و بخشش، عدم کینه‌توزی، معاشرت‌ها و سایر آموزه‌های دینی منجر به حفظ سلامت و بهداشت روحی شده و حمایت‌های فردی و اجتماعی را به دنبال دارد و متعاقب آن، آثار استرس و تنهایی را مرتفع و به ارتقای سلامتی کمک می‌کنند. از سوی دیگر شرکت در عبادات و نماز و ایجاد رابطه معنوی با قادر متعال از طریق ایجاد عواطف مثبت برای درمان و ارتقای سلامتی نیز مؤثر است. دستورالعمل‌های دینی به دستورالعمل‌های ارتقاء سلامت شباهت بسیاری داشته و در این امر مؤثر هستند. علاوه بر نتایج -وضعی- فوق‌الذکر، ایمان به خدای یگانه و قدرت لایتناهی، افکار افراد را به سوی امیدواری و خوش بینی سوق می‌دهد و از این جهت نیز در حفظ

سلامتی و درمان مفید است (رمضانی فرانی و دادفر، ۱۳۸۴، رضانی فرانی، کاظمی، کولیوند، دادفر و بهرامی، ۱۳۹۳).

یک پژوهش دیگر از نوع توصیفی، علی مقایسه ای و با هدف بررسی درمان در روانشناسی و عرفان نشان داد که بیماری تن، در ذهن ریشه دارد و لذا برای شفای تن، نخست باید "روح" را شفا داد. به این منظور روح و ذهن باید از تفکر نادرست رهانیده شود و افکار مثبت در آن تقویت شود. یافته های روانشناسی و عرفان حاکی از اینست که درمان بسیاری از بیماری های جسمی و روحی و همچنین حفظ و ارتقای سلامت جسمی و روحی، در گرو حفظ بهداشت روانی و سلامت فکر و ذهن، ایمان و باور قلبی به خداوند قادر متعال، تهذیب نفس و پاکسازی آن از رذائل اخلاقی (مانند کینه توزی، حسد، بخل و غیره)، تقویت روحیه عفو و محبت، و خصوصاً ایجاد ارتباط معنوی با قادر متعال و دعا برای خود و برای دیگران (طلب شفا و کسب آرامش روحی و غیره) است. آنچه مهم است این است که در درمان، صرفاً استفاده از دارو کافی نیست، بلکه جنبه روانی و باورمندی به قدرت لایزال الهی بسیار مهم تر از استفاده از دارو است. آنچه باعث شفا می شود روحیه تلقین (به ضمیر ناخودآگاه) و قدرت ایمان و سایر جنبه های معنوی است و هر چه این روحیه و ایمان قلبی به مبداء قوی تر باشد، درمان نیز مؤثرتر و عمیق تر خواهد بود. آموزه های عرفان و روانشناسی در خصوص درمان بسیار به یکدیگر نزدیک است. در این دو، بر تهذیب نفس و حفظ سلامت روح و روان و دوری از رذائل اخلاقی از قبیل حسد، کینه، بخل و غیره تأکید شده است و در یک کلام؛ در عرفان و روانشناسی، حفظ بهداشت روانی و روحی، از مهم ترین اهداف است و از این جهت، بحث درمان در این دو حیطه، دارای مشابهت های قابل توجهی است.

ملکیان (۱۳۷۴) در پژوهش خویش به بررسی برخی از مفاهیم روانشناسی در مثنوی پرداخته و با الهام از نظریات مولانا طرحی جدید در باره استفاده از عشق در درمان، ارائه داده است و به موضوعاتی مانند بیماری روانی، روان درمانگر و نمونه ای از روان درمانی در مثنوی اشاره می کند و با استفاده از نظرگاه مولوی درباره ی قابلیت درمانگری عشق، موضوع را با دیدی روانشناسانه دنبال می کند.

خوشحال دستجردی (۱۳۸۶) دیدگاه‌های مولانا را درباره تعالی جسم در سیر و سلوک مورد تحلیل قرار داد و نتیجه گرفت که در بینش مولانا سیر الی‌الله تغییر و تبدیل وجود انسان از نقص به سوی کمال بی‌انتهاست. این تغییر و تبدیل نه تنها در باطن و درون سالک الی‌الله به وجود می‌آید بلکه قالب و جسم مادی او را نیز شامل می‌شود. از دیدگاه مولانا جسم اولیای خداوند و مقربان الهی اگرچه از لحاظ ظاهر همانند جسم افراد معمولی است، اما از لحاظ باطن دارای صفات، و یا قابلیت‌ها و خواصی است که آن جسم را از جسم افراد دیگر متمایز می‌کند.

وین دایر (۱۳۸۲)، یک کشیشی مسیحی که پژوهش‌هایی خاص را با نگاهی مذهبی روانشناسی در این زمینه به انجام رسانیده است، در پژوهش‌های خود به این نتیجه رسید که در درمان بیماری‌های جسمی و روحی، توجه به اعتقادات عرفانی و ماوراءالطبیعه همگام با یافته‌های روانشناسی حائز اهمیت است.

مور و مالینو اسکی (۲۰۰۹) در بررسی ارتباط میان مراقبه و خودآگاهی به این نتیجه رسیدند که مراقبه بر روی افرادی که با آگاهی مراحل آن را طی می‌کنند، نسبت به افرادی که بدون آگاهی چنین مراحل را طی می‌کنند، به مراتب تأثیر بیشتری دارد. علاوه بر این چنین مراقبه‌ای بر روی احساس رضایت مندی و تعادل روانی تأثیر به‌سزایی دارد.

آنچه در عرفان مورد بحث است، خودشناسی جهت رسیدن به حق است. در آموزه‌های دینی بیان می‌شود که هر کس که خویشتن را بشناسد خدای خود را شناخته است و این بحث خودشناسی پایه و اساس عرفان است و نقطه شروع تزکیه نفس و درمان بیماری‌های جسمی و روحی. چنانکه درمان بیماری‌های حسد، کینه‌توزی، دروغ‌گویی، عناد، همه اینها به مدد تزکیه نفس و قرار گرفتن در صراط مستقیم مهیا می‌شود. عرفا، طریقت، شریعت، حقیقت را مسیر راه می‌دانند که طریقت همان تهذیب اخلاق است یعنی تهی کردن درون از رذایل اخلاقی و آنان همانطور که تا خلاء ایجاد نشود یعنی تا ظرف درون خالی نشود نمی‌توان آن را پر کرد (شبستری، ۱۳۶۳).

هر چه نفسست خواست داری اختیار	هر چه عقلت خواست آری اضطرار
دشمنی داری چنین در سر خویش	مانع عقل است و خصم جان و کیش

مولوی نیز در مثنوی به خطاهای شناختی انسان در خود آگاهی اشاره می‌کند و شناخت و آگاهی را در زندگی مهم می‌داند (آزا پیمان، ۱۳۷۸). مولوی، عدم تخلیه و تهذیب نفس را موجب بروز بیماری در انسان دانسته و علت بروز بیماری را اساساً وجود همین سموم در نفس معرفی کرده است.

از سموم نفس چون باعلتی هر چه گیری تو مرض را آلتی
دفع علت کن چو علت خو شود هر حدیث کهنه پیشت نو شود

انسان مؤمن با دور کردن ذهن از افکار منفی و متصل شدن به نیروی مافوق ماده که همان نیروی خالق هستی است، به حالت آرامش می‌رسد. در چنین حالتی خود را تحت سیطره قدرت متعالی تری قرار می‌دهد و در آن موقع مشکلات و بیماری‌ها از او دور می‌شوند (قطب راوندی، ۱۳۸۰). افرادی که با ایمان هستند، با مشکلات بسیار راحت‌تر کنار می‌آیند و رنجی هم از آن نمی‌برند (وین، ۱۳۸۲). به همین دلیل است که در جوامعی که مردم در آن از ایمان کاملی برخوردار نیستند و یا اینکه خدا را قبول ندارند آمار خودکشی‌ها بسیار زیاد است و در مقابل مشکلات خیلی زودتر از هم پاشیده می‌شوند. کسانی که در کارها توکل به خدا دارند و در انجام کارها ترس به دل خود راه نمی‌دهند و تکیه به خداوند می‌کنند بسیار موفق‌ترند (مطهری، ۱۳۶۸).

شفاگر الهی قادر است به همه بیماری‌ها، مسائل، ناراحتی‌ها و رنج‌های انسان پردازد و هر یک از ضعف‌ها و ناتوانی‌های جسمی، روانی، روحی، ارتباطی، کاری و اجتماعی انسان را شفا دهد. شفاگر الهی با تکیه بر نیروهای محدود جسمی یا روانی یا نیروهای شخصی دیگر عمل نمی‌کند، او بر اساس نیروی نامحدود الهی که آمیخته با شعور الهی و حضور خداوندی است دست به شفا می‌زند، بنابراین جریان شفابخشی که از طریق او صادر می‌شود، دارای محدوده‌هایی مانند فاصله یا لاعلاج بودن بیماری‌ها یا کاسته شدن از نیروی شفادهنده به دلیل شدت بیماری‌ها یا تعدد بیماران و مسائل مشابه دیگر نیست. یکی از اصول اولیه عرفان این است که باید درون را از رذایل اخلاقی خالی کرد تا بتوان آن را از حقایق پر کرد. رابعه عدویه که یکی از عرفای مهم قرن سوم هجری بوده و به بیماری سختی مبتلا شده است ولی به خاطر تکیه نفس و تهذیب اخلاقی که او داشته هر چه او را مجبور می‌کردند تا به معالجه

پردازد، می‌گفت خداوند صلاح من را بهتر می‌داند خداوند اگر نمی‌خواست این بیماری را به من نمی‌داد و چون همه وجود او محو حق تعالی بود و همه سیر وجودش معطوف به حق تعالی بود کم‌کم بعد از مدتی بیماری از او رخت برپست و شفا یافت.

عشق و محبت یکی از عالی‌ترین و مهم‌ترین مبانی و اصول عرفان و تصوف است، سالک نسبت به هر چیزی عشق می‌ورزد و مسلک و مذهب او صلح کل و محبت به همه موجودات می‌شود. حضرت مولانا راجع به «محبت» در مثنوی می‌فرماید:

از محبت دُردها صافی شود وز محبت دُردها شافی شود
سعدی نیز رمز خلقت را محبت میدانند و چه زیبا گفته است:

در خرمن کاینات کردیم نگاه یک دانه محبت است و باقی همه کاه

بیماری‌های روانی و شیوه‌های درمان آن، از موضوعاتی هستند که در همه ادوار تاریخی مورد توجه متفکران و اندیشمندان بوده است. یک مطالعه اختلال فوبیا و شیوه درمان شناختی آن را از دیدگاه مولانا مورد بررسی قرار داد تا ضمن روشن شدن پیشینه‌های تاریخی این مباحث در فرهنگ خودی، زمینه تدوین نظریات علمی جدید و فنون کاربردی نو بر اساس ذخایر غنی گذشتگان فراهم آید. مسأله این پژوهش این بود که اختلال فوبیا چیست و عوامل بازدارنده، و راه‌های درمان آن از نظر مولانا کدامند؟ خاستگاه اصلی این پژوهش، مثنوی مولانا بود و نمونه آن کلیه ابیات مرتبط با سوال پژوهشی بودند که با استفاده از روش تحلیل محتوا انجام گرفت. نتایج نشان داد که مفاهیم فوبیا در مثنوی وجود دارد. نسبت مفاهیم فوبیا با روش‌های توصیفی قابل تبیین می‌باشند و صرف نظر از جنبه‌های روانشناسی حکایات و تمثیل‌ها، ابیات مستقیم در زمینه مفاهیم فوبیا به ترتیب عنصر شناختی (۴۰/۷۳٪)، عنصر هیجانی (۳۴/۵۵٪) و عنصر رفتاری (۲۴/۷۱٪) کل ابیات مثنوی مولانا را تشکیل می‌دهند. همچنین یافت مفاهیم شناختی و راهکارهای تربیتی و درمانی مرتبط با نظرات مولانا از دستاوردهای دیگر این پژوهش بودند.

تقی یاره (۱۳۹۱) به‌منظور استخراج مؤلفه‌های درمان وجودی مبتنی بر ادبیات عرفانی، به‌ویژه آثار جلال‌الدین محمد مولوی پژوهشی انجام داد. طرح پژوهش در چارچوب مطالعات کیفی، در زمره طرح‌های مفهومی و یا نظری و با استفاده از روش استنتاج تحلیلی به انجام

رسید. نتایج پژوهش علاوه بر استخراج چارچوب معنایی جهت درمان های روان، شامل مؤلفه های زیر می باشد: (۱) اکتشاف انواع غفلت، (۲) اکتشاف جهان بینی شخصی، (۳) بررسی ترس آگاهی، اضطراب، نومییدی و وابسته های هستی شناختی آن، (۴) توجه به سطوح آگاهی، محتوای رؤیاها و خیال پردازی ها، (۵) تبیین رنج حیات، (۶) آزادی انتخاب و مسئولیت فردی و (۷) بررسی مسائل درمانی در متن زندگی. همچنین براساس چارچوب معنایی استخراج شده می توان گفت انگیزه اساسی در انسان، اراده ربط نامتناهی است. چارچوب مورد نظر مدعی این اندیشه است که گسست در وجه ربطی خاص می تواند از جمله علل اختلالات روان باشد؛ لذا پیشرفت در شکل دهی مجدد آن منجر به کاهش اختلالات می گردد. این نتایج می توانند با توجه به اهمیت درمان های وجودی و خلأ هستی شناختی موجود در این حوزه، راهگشای مناسبی جهت ورود معانی ملهم از ادبیات دینی به فضای درمان روان باشد.

تمی یاره، اسکندری، اعوانی، دلاور و سهرابی (۱۳۹۱) پژوهشی به منظور صورت بندی چارچوب ارجاع معنایی برای روان درمانگری وجودی و تدوین بسته ی روان درمانگری وجودی مبتنی بر اندیشه ی مولانا در کاهش افسردگی انجام دادند. جامعه ی آماری این پژوهش را مراجعان به مراکز بهداشت روان دانشگاه های تهران در تابستان و پاییز ۱۳۸۹ تشکیل می دادند. ۳۲ نفر با گزینشی تصادفی خوشه ای در پژوهش شرکت کردند. گروه آزمایشی، درمان پیشنهادی این پژوهش را دریافت کردند و گروه کنترل، در انتظار دریافت درمان قرار گرفتند. در بخش کیفی نتایج زیر به دست آمد: استخراج تعاریفی از سلامت و بیماری روان از آثار مولانا، استخراج تعاریفی از زبان وجودی، تدوین مؤلفه های درمان وجودی و تدوین چارچوب ارجاع معنایی جهت درمانگری وجودی. بر اساس چارچوب معنایی استخراج شده می توان گفت، انگیزه ی اساسی در انسان اراده ی ربط نامتناهی است. درمان مورد نظر مدعی این اندیشه است که گسست در وجه ربطی خاص می تواند از جمله علل اساسی بیماری های روان باشد، و لذا پیشرفت در شکل دهی مجدد آن منجر به کاهش افسردگی می گردد. همچنین، اختلال در وجه ربطی می تواند از جمله علل اختلال در تحول شخصیت به شمار آید و لذا پیشرفت مورد نظر منجر به ارتقای سطح تحول من می گردد. در بخش کمی، نتایج آزمون های کوواریانس و t مستقل نشان داد که درمان پیشنهادی در کاهش افسردگی مراجعین

و همچنین افزایش سطح تحول "من" آنها موثر بوده است. این نتیجه از سویی با توجه به لزوم دستیابی به یک روش توانا جهت درمان اختلالات روانی؛ و از سوی دیگر با توجه به اهمیت و تغییر ناپذیری طول عمری سطح تحول من و لزوم دستیابی به روشی جهت ارتقای آن قابل توجه می‌باشد.

هرمنوتیک خوانش و نظریه فهم گفتمان‌ها در ارتباط با تفسیر متن است. به عبارتی دیگر هرمنوتیک هنر فهم گفتمان‌هایی همچون زبان، متون و توضیح معنای این گفتمان‌هاست. محمدی، حسینی، کریمی و احمد دوست (۱۳۹۱) با هدف تدوین مدلی روش شناختی برای تحقیقات حوزه علوم انسانی و به ویژه حوزه مشاوره و روان‌درمانی که مدلی هرمنوتیکی را برای الگوسازی درمانی بر اساس سنت و منابع بومی فراهم می‌نماید، پژوهشی را انجام دادند. این پژوهش در حوزه تحقیقات کیفی تلاش کرد تا بر اساس نظریه هرمنوتیک و به خصوص آرای گادامر و هایدگر، روش‌شناسی نوینی را برای الگوسازی فراهم می‌نماید. پژوهش بر اساس دو مفهوم اصلی ادغام افق‌ها و چرخش هرمنوتیکی شکل گرفت. نتایج پژوهش نشان داد که از طریق چرخش هرمنوتیکی و دیالوگی من و تویی، ادغام افق‌های متفاوت شکل می‌گیرد و در نتیجه ادغام افق‌ها، فهم رخ می‌دهد. در پژوهش سه افق عامل، مولف و مفسر تشخیص داده شده است. تاویلگر با آگاهی از پیش‌فهم‌های خویش و افقش وارد فهم متن مورد نظر یا تجربه زیسته شرکت‌کنندگان تحقیق به عنوان افق مولف می‌شود. پژوهشگر پس از این مرحله وارد تفاسیر و رویکردهای گوناگون برای غنی‌تر شدن فهم متن می‌شود. پژوهشگر با پیش‌روی و پس‌روی میان این افق‌ها در چرخش هرمنوتیکی به فهم و معنای متن می‌رسد.

عابدی (۱۳۹۲) گزارش داد که منظور از اندیشه انترناسیونالیسم در انسان‌شناسی عرفانی، احساس تعلق به یک اصل مشترک الهی و وجه مشترک فطری در بین انسان‌ها، و رای تفاوت‌های ملی و زبانی است. بر این اساس باید برای انسان یک وطن فرامادی قائل شد که خاستگاه نخستین و بازگشتگاه فرجامین اوست. تفکر عرفانی مولانا از انسان تعریفی به‌دست می‌دهد که ناظر به ارتباط او با مبدأ هستی است و به تبع آن، رابطه‌های دیگر تعلق‌های ثانوی و اعتباری تلقی می‌شوند که عارض بر حقیقت وجود آدمی‌اند و ریشه در فطرت او ندارند،

بنابراین نمی توانند ملاک و معیار سنجش معرفت شناختی باشند. از این منظر، در عالم خدایی همه چیز رنگ خدایی دارد و در میان افراد بشر هیچ اختلاف و دورنگی نیست. عدم ارزش گذاری به اعتبار امتیازات قومی و زبانی و اقلیمی در اندیشه عرفانی مولانا یک اصل اساسی و خدشه ناپذیر به حساب می آید.

به طور کلی آموزه های عرفان و روانشناسی در خصوص درمان بسیار به یکدیگر نزدیک هستند. در این دو، بر تهذیب نفس و حفظ سلامت روح و روان و دوری از رذائل اخلاقی از قبیل حسد، کینه، بخل و غیره تأکید شده و در یک کلام؛ در عرفان و روانشناسی، حفظ بهداشت روانی و روحی، از مهم ترین اهداف است. لیکن در هر یک از آنها شیوه و ابزار متفاوتی مورد استفاده قرار می گیرد و تبعاً کم و کیف پاسخ ها نیز با توجه به این ابزار ممکن است متفاوت باشد. بر این مبنا به نظر می رسد استفاده مشترک از این ابزارها و روش ها در درمان بیماری ها بسیار مؤثر خواهد بود. روان شناسان با بهره گیری از انواع تجربه های عرفانی می توانند گام های مؤثری در شناخت و درمان اختلالات روانی - و حتی جسمانی - بردارند. هر چند هم اکنون روش هایی مثل انواع شیوه های مراقبه، یوگا، تصویر سازی ذهنی و... در حال تثبیت و گسترش جایگاه خود در روان شناسی اند، لیکن روان شناسان باید با متون مربوط به تجربه های عرفانی، درمان های مذهبی و غیره آشنا شوند و این آشنایی بر اساس ایمان به ارزش این گونه تجربه ها برای نوع بشر باشد.

کسب مهارت ها و آموزش های فوق الذکر برای پزشکان نیز لازم است، به این معنی که پزشکان نیز به منظور کسب نتیجه کامل (تمامیت و بهبودی بیمار) لازم است مطالعات مرتبط با روانشناسی و مباحث دینی و عرفانی داشته باشند تا قادر باشند بیماران خویش را بهتر مداوا نمایند. به طور کلی از بحث های ارائه شده می توان چنین نتیجه گرفت که پای بندی به اصول مسلم در روانشناسی و عرفان (و تدین) در ارتقای بهداشت روانی، رفتارهای بهداشتی و بهبود روش زندگی مؤثر است و می تواند به سبب حفظ سلامتی و بازگشت سلامتی به بیمار (درمان) گردد. افزون بر این معاشرت ها و آموزه های دینی منجر به حمایت های فردی و اجتماعی می شود که آثار استرس و تنهایی را مرتفع می کند. همچنین شرکت در عبادات و نماز و ایجاد رابطه معنوی با قادر متعال از طریق ایجاد عواطف مثبت برای ارتقای سلامتی مؤثر است.

می‌توان گفت که دستورالعمل‌های دینی به دستورالعمل‌های ارتقاء سلامت شباهت بسیاری داشته و لذا در این امر مؤثر هستند. ایمان به خدای یگانه و قدرت لایتناهی، افکار افراد را به سوی امیدواری و خوش بینی سوق می‌دهد و از این جهت نیز برای سلامتی مفید است. تجربیات عرفانی و شهودی از راه فعال کردن یک انرژی زیستی شفا بخش و یا از راه تغییر در وضعیت آگاهی و هشیاری برای سلامتی مفید است. دعا کردن برای خود و برای دیگران (در غیاب آنان) نیز می‌تواند از راه‌های مافوق طبیعی سبب شفا یا ارتقاء سلامت گردد.

اندیشه‌های اخلاقی از دیدگاه صوفیان و عرفا

خواجه حافظ شیرازی در زمینه اخلاق می‌گوید:

حسن مهرویان مجلس گرچه دل می‌برد و دین

بحث ما در لطف طبع و خوبی اخلاق بود

در مشرق زمین تأکید بر اصول اخلاقی همیشه یکی از ارکان استوار بقای ملل و اقوام بوده است. رئوس آنچه حافظ در این باب آورده، تحذیر از غرور و خودپرستی و مردم‌آزاری و کینه‌توزی و فرار از معاشرت با ناجنس و غافل نشدن از مکافات عمل و تشویق به بذل و بخشش و رحم و شفقت و وفا و رفیق‌نوازی و مهر و محبت و رعایت حال زیردستان و مروت با دوستان و مدارا با دشمنان است. به طور کلی اصول عقاید اخلاقی و تربیتی خواجه حافظ شیرازی را می‌توان به شرح زیر خلاصه کرد:

۱- ناپایداری جهان: دنیای حافظ دنیایی است بی‌ثبات و ناپایدار

نشان عهد و وفا نیست در تبسم گل بنال بلبل عاشق که جای فریاد است
مرا در منزل جانان چه جای عیش؟ چون هر دم جرس فریاد می‌دارد که: بر بندید محملها

کاخ آمال و آرزوهای آدمی سست بنیاد، و بنیاد عمر بر باد است:

بیا که قصر عمل سخت سست بنیاد بیار باده که بنیاد عمر بر باد است
بادت به دست باشد اگر دل نهی به هیچ در موضعی که تخت سلیمان رود به باد

حافظ بی‌اعتباری دنیا را در برابر نظر مجسم می‌کند و چون پرهیز از آن را واجب می‌شمارد، یکباره دور دنیا و مافیها را خط می‌کشد و سخت به قناعت رو می‌آورد، به بوده و

نابوده می‌تازد و دم را غنیمت می‌شمارد. دوام یک چنین زندگی، حالتی پدید می‌آورد که در ظاهر قلندری است و در باطن آزادی.

بنشین بر لب جوی و گذر عمر بین کاین اشارت ز جهان گذران ما را بس
اعتمادی نیست بر کار جهان بلکه بر گردون گردان نیز هم
جمشید جز حکایت جام از جهان نبرد زنهار دل میند بر اسباب دنیوی

۲- حقیقت جویی و دوری از ریا: حافظ معتقد است که غرض از شرایع آسمانی اجتناب از رذایل و پلیدی‌هایی است که جامعه انسانی را تاریک و احیاناً بشر عاقل و متمدن را از هر حیوانی پست‌تر می‌کند. او معتقد است که «کار بد مصلحت آن است که مطلق نکنیم».

حافظا، می‌خور و رندی کن و خوش باش، ولی

دام تزویر مکن چون دگران قرآن را

دل‌م ز صومعه بگرفت و خرجه سالوس

کجاست دیر مغان و شراب ناب کجا؟

بشارت بر به کوی می‌فروشان

که حافظ توبه از زهد ریا کرد

در میخانه بیستند، خدایا مپسند

که در خانه تزویر و ریا بگشایند

امام محمد غزالی در «کیمیای سعادت» دربارهٔ ریا در عبادت می‌گوید: «بدان که ریا کردن به طاعت‌های حق تعالی از کبایر است و به شرک نزدیک است، و هیچ بیماری بر دل پارسایان غالب‌تر از این نیست که چون عبادتی کنند خواهند که مردمان از آن خیر یابند و جمله ایشان به پارسا اعتقاد کنند. حقیقت ریا آن بود که خویشان به پارسایی فرا مردمان نمایند، یا خویشان به نزدیک خلق آراسته کند و اندر دل مردمان قبول گیرد تا وی را حرمت دارند و تعظیم کنند و به وی به چشم نیکو نگرند، و این بدان بود که چیزی که دلیل پارسایی و بزرگی است اندر دین بر ایشان عرضه می‌کند و همی فرا نماید و این پنج جنس است: ریا به شب‌زنده‌داری و زردرویی، ریا در پوشیدن جامه‌های خشن و کهنه، ریا در خواندن ذکر، ریا

اندیشه روان‌درمانی انسان‌گرایانه با آموزه‌های ادبی و عرفانی / ۱۰۷

در طاعت مداوم، و ریا به داشتن مریدان بسیار.» در دیوان حافظ به نمونه‌هایی از این گونه ریاکاری‌ها برمی‌خوریم:

ای کبک خوشخرام، کجا می‌روی؟ بایست

غره مشو که گربه زاهد نماز کرد

۳- توکل: توکل واگذاردن امور است به خداوند و تکیه کردن بر او و آرام گرفتن دل با او در همه حال. خواجه حافظ می‌فرماید:

تکیه بر تقوا و دانش در طریقت کافری ست

راهرو گر صد هنر دارد، توکل بایش

کار خود گر به خدا بازگذاری حافظ

ای بسا عیش که با بخت خداداده کنی

۴- پندپذیری: حافظ نصیحت پیران و پند بزرگان را راهگشای جوانان و سالکان طریق می‌داند و در سراسر دیوان او جوانان به نصیحت‌پذیری از پیران دعوت می‌شوند:

نصیحت گوش کن جانا که از جان دوست‌تر دارند

جوانان سعادت‌مند پند پیر دانا را

چنگ خمیده قامت می‌خواندت به عشرت

بشنو که پند پیران هیچت زیان ندارد

پیران سخن ز تجربه گویند، گفتمت

هان‌ای پسر که پیر شوی پند گوش کن

بنده پیر مغانم که ز جهلم برهانند

پیر ما هر چه کند عین عنایت باشد

۵- بلند نظری و وسعت دید در طریق معرفت: خواجه به همه ملل و اقوام به چشم رأفت و ترحم می‌نگرد و گروهی را که به بیراهه می‌روند معذور می‌دارد و اختلافات بشری را ناشی از محدود بودن افق دید و فکر کوتاه انسان‌ها می‌داند:

جنگ هفتاد و دو ملت همه را عذر بنه چون ندیدند حقیقت ره افسانه زدند

۶- آزادگی و وارستگی: آزادگی خواجه حافظ مربوط به همین وسعت دید و بلندنظری اش بود که نمی گذاشت شاعر عمر خویش را به یکباره در خدمت ارباب بی مروت دنیا تباه کند. از این روی می گوید:

بر در ارباب بی مروت دنیا است چند نشینی که خواجه کی به در آید؟
خشت زیر سر و بر تارک هفت اختر، پای دست قدرت نگر و منصب صاحب جاهی
غلام همت آنم که زیر چرخ کبود ز هر چه رنگ تعلق پذیرد آزاد است
ملک آزادگی و کنج قناعت گنجی است که به شمشیر میسر نشود سلطان را

۷- ارزش دوست و دوستی: حافظ در دوستی، صمیمی و پایدار است، او برای دوست خوب و یکرنگ ارزشی بالاتر از جان عزیز قائل است. خاک راه دوست را توتیای دیده می داند و خواسته دوست را بر مراد و خواسته خود مقدم می شمارد، حاضر نیست سر مویی از دوست را در مقابل عالم بفروشد. خلاصه آنکه رفیق را کیمیای سعادت می داند و بس. این دوست صدیق و رفیق شفیق همان است که عنصرالمعالی در «قابوس نامه» و غزالی در «کیمیای سعادت» و خواجه نصیر طوسی در «اخلاق ناصری» درباره او داد سخن داده اند، و شیخ اجل سعدی شیرازی نیز در باب او می گوید:

گر دینی و آخرت بیارند کاین جمله بگیر و دوست بگذار
ما یوسف خود نمی فروشیم تو سیم سیاه خود نگه دار

مولانا نیز ارزش دوست و اهمیت مقام دوستی را چنین متذکر می شود:

بیا تا قدر یکدیگر بدانیم که تا ناگه ز یکدیگر نمائیم
کریمان جان فدای دوست کردند سگی بگذار، ما هم مردمانیم
غرضها تیره دارد دوستی را غرضها را چرا از دل نرانیم؟
چو بر گورم بخواهی بوسه دادن رخم را بوسه ده که اکنون همانیم
در دیوان حافظ دست کم پنج غزل به موضوع دوست و دوستی اختصاص یافته که از

میان آنها سه غزل مردّف به ردیف دوست است با مطلع های زیر:

آن پیک نامور که رسید از دیار دوست آورد حرز جان ز خط مشکبار دوست

صبا، اگر گذری افتد به کشور دوست بیار نغمه‌ای از گیسوی معنبر دوست
مرحبا ای پیک مشتاقان، بده پیغام دوست تا کنم جان از سر رغبت فدای نام دوست
گذشته از این موارد، حافظ در ضمن پاره‌ای دیگر از غزل‌ها نیز به مناسبت مقام، از
اهمیت دوست در زندگی انسان سخن می‌گوید:

درخت دوستی نشان که کام دل به بار آرد

نهال دشمنی برکن که رنج بی‌شمار آرد

به حق صحبت دیرین که هیچ محرم راز

به یار یک جهت حق‌گزار ما نرسد

یار مفروش به دنیا که بسی سود نکرد

آن که یوسف به زر ناسره بفروخته بود

اوقات خوش آن بود که با دوست به سر رفت

باقی همه بی‌حاصلی و بی‌خبری بود

رفیق شفیق، درست پیمان و باوفاست و همه‌جا یار و مونس انسان است، کیمیایی است

که مس وجود انسان را به طلا مبدل می‌سازد و سعادت و خوشبختی به همراه می‌آورد:

اگر رفیق شفیقی، درست پیمان باش حریف خانه و گرمابه و گلستان باش

دریغ و درد که تا این زمان ندانستم که کیمیای سعادت رفیق بود رفیق

از طرف دیگر، خواجه بر لزوم دوری از همنشینی با دوست بد و مصاحبت با ناجنس

تأکید می‌ورزد:

نخست موعظه پیر صحبت این حرف است

که از مصاحبت ناجنس احتراز کنید

چاک خواهم زدن این دلق ریایی، چه کنم؟

روح را صحبت ناجنس عذاب‌ست الیم

دوست حقیقی به نظر حافظ از خویشاوندان نیز به شخص نزدیکتر است و این همان دوستی است که صاحب قابوس نامه درباره او گفته است: «حکیمی را گفتند که دوست بهتر یا برادر؟ گفت: برادر نیز دوست به.»

۸. **مقام رضا:** به قول غزالی: «رضا به قضای حق تعالی بلندترین مقامات است و هیچ مقام و رای آن نیست.» حافظ شیرازی گوید:

من و مقام رضا بعد ازین و شکر رقیب

که دل به درد تو خو کرد و ترک درمان گفت

بیا که هاتف میخانه دوش با من گفت

که در مقام رضا باش و ز قضا مگریز

رضا در نزد صوفیان عبارتست از خشودی دل بدانچه خدا بر شخص پسندد و تسلیم محض در برابر آن. مولانا جلال الدین در دفتر اول مثنوی گوید:

این بدی که تو کنی در خشم و جنگ با طربتر از سماع و بانگ چنگ

ای جفای تو ز دولت خوبتر و انتقام تو ز جان محبوبتر

عاشقم بر قهر و بر لطفش به جد بوالعجب من عاشق این هر دو ضد

همچنین در دفتر سوم مثنوی در باب رضا چنین آورده است:

هیچ دندان نخندد در جهان بی رضا و امر آن فرمان روان

هیچ برگی در نیفتد از درخت بی رضا و حکم آن سلطان بخت

چون قضای حق رضای بنده شد حکم او را بنده خواهنده شد

بنده ای کش خوی و خلقت این بود نی جهان بر امر و فرمانش رود؟

حافظ نیز در مقام رضاست و از دوست جز رضای او چیز دیگری نمی خواهد:

فراق و وصل چه باشد رضای دوست طلب که حیف باشد ازو غیر او تمنّایی

۹. **حسن سلوک در زندگی:** حافظ آسایش دو گیتی را در حسن سلوک با دشمنان و مروت با

دوستان می داند، از آزار رساندن به دیگران بیزار است و ما را نیز بدین فکر عالی ترغیب

می نماید:

آسایش‌دوگیتی تفسیر این‌دو حرف است با دوستان مروت، با دشمنان مدارا
مباش در پی آزار و هر چه خواهی کن که در شریعت ما غیر از این گناهی نیست
دلا، معاش چنان کن که گر بلغزد پای فرشته‌ات به دو دست دعا نگه دارد
۱۰- عشق به وطن مألوف: حافظ به شیراز و زیبایی‌های آن عشق می‌ورزد و طاقت فراق و جدایی
از این خطه زیبا و جان‌پرور را ندارد:

نمی‌دهند اجازت مرا به سیر و سفر نسیم باد مصلا و آب رکناباد
شیراز و آب رکنی و این باد خوش نسیم عیش مکن که خال رخ هفت کشورست
خوشا شیراز و وضع بی‌مثالش خداوند، نگه دار از زوالش
ز رکناباد ما صد لوحش الله که عمر خضر می‌بخشد زلالش
به شیراز آی و فیض روح قدسی بجوی از مردم صاحب‌کمالش
۱۱- وقت‌شناسی و صبر و ثبات در کارها: خواجه موفقیت در کارها را در رعایت وقت و استفاده
درست از لحظات عمر و صبر و ثبات می‌داند:

قدر وقت ار نشناسد دل و کاری نکند بس خجالت که از این حاصل اوقات بریم
این یک دو دم که دولت دیدار ممکن است دریاب کام دل که نه پیداست کار عمر
صبر و ظفر، هر دو دوستان قدیمند بر اثر صبر، نوبت ظفر آید
ساقی بیا که هاتف غییم به مژده گفت: با درد صبر کن که دوا می‌فرستمت
این که پیرانه سرم صحبت یوسف بنواخت اجر صبیریست که در کلبه احزان کردم
۱۲- امید به عفو و رحمت الهی: خواجه هرگز از لطف و رحمت الهی نومید نمی‌شود و در همه
حال به درگاه رفیع الهی چشم دارد و منتظر عفو و رحمت اوست:

کمر کوه کم است از کمر مور اینجا نا امید از در رحمت مشو، ای باده‌پرست
به جان دوست که غم پرده بر شما ندرد گر اعتماد به الطاف کار ساز کنید
سهو و خطای بنده گرش اعتبار نیست معنی عفو و رحمت آموزگار چیست؟

اندیشه‌های اخلاقی حافظ محدود به این موارد یاد شده نمی‌شود، بلکه سراسر دیوان
شاعر مملو از درس‌های زندگی و حکمت و پند و اندرز است که به پاره‌ای از آنها فهرست‌وار

اشاره می‌شود: قناعت و خرسندی، امید به آینده، نکوهش تنبلی و بی‌هنری، حقیقت‌جویی، نکوهش علم بی‌عمل، دوری از کبر و غرور، نکوهش رشک و حسد، دوری از حکام ظلم و جور، وفای به عهد، دستگیری از ضعیفان و مستمندان، مداومت در ذکر و دعای شب و خواندن قرآن کریم، ادب و جوانمردی و غیره.

انجمن روانشناسی صوفی [Sufi Psychology Association (SPA)]

این سازمان در سال ۱۹۹۷ میلادی توسط گروه کوچکی از دانشجویان MTO شاه مقصودی تأسیس شد که مشغول به حرفه‌های کمک‌رسانی بودند. آنها شخصاً تا حد زیادی از تعالیم بهره‌مند شده بودند و می‌خواستند آنچه را که آموخته بودند به دیگران یاد بدهند. هدف اصلی آموزش است با تأکید بر آموزش به افرادی که در حرفه‌های کمک‌رسانی بودند. SPA یک سازمان غیرانتفاعی و سازمان معاف از مالیات است. هیچ دستمزدی به کارکنان پرداخت نمی‌شود. این سازمان به طور کامل توسط داوطلبان اداره می‌شود. عضویت در SPA برای همه باز است. واقعیت تصوف فراتر از مفاهیم فرهنگ، سیاست، اقتصاد و جغرافیا است. افراد از مشاغل، سنین، قومیت‌ها و زمینه‌های مذهبی مختلف از عضویت در این انجمن لذت می‌برند. سطوح عضویت با دانشجویان شروع می‌شود و از طریق سطح حرفه‌ای ادامه پیدا می‌کند. SPA کارهای زیر را انجام می‌دهد:

- هر سال در دانشگاه‌های مختلف کنفرانس‌هایی را برگزار می‌کند که در آن نظریه‌ها، پژوهش و تمرین‌های سودمند را ارائه می‌کند.

- بخش آموزشی خلوت نشینی چهارگانه (Quarterly retreats) را ارائه می‌کند.

- برای کلاس‌ها و کارگاه‌های آموزشی تمرکز (Tamarkoz)، مدرک معتبری را ارائه

می‌دهد.

- هر شش ماه یکبار، مجله تصوف: علم روح (Sufism: The Science of the Soul)

را منتشر می‌کند.

انجمن بین‌المللی صوفیسم [International Association of Sufism (IAS)]

انجمن بین‌المللی صوفیسم (IAS) یک سازمان غیرانتفاعی کالیفرنیا است که مقر آن در مارین کانتی می‌باشد. IAS یک سازمان‌های غیردولتی و بخش اطلاعات عمومی سازمان ملل متحد (Non Governmental Organization with the Department of Public Information of the United Nations (DPI/NGO)) است. این انجمن نقش مهمی در گفتگوی بین‌مذاهب و همکاری هم در کالیفرنیا و هم در سطح بین‌المللی داشته است. این انجمن از سازماندهی برنامه و پروژه‌ها متمرکز بر صلح جهانی و عدم خشونت، آموزش، دفاع از حقوق بشر، ارتقاء حقوق و رهبری زنان، پایان دادن به گرسنگی در جهان، دفاع از آزادی مذاهب حمایت می‌کند. این انجمن از اقدامات در عفو بین‌الملل (Amnesty International) و یونیسف (UNICEF) حمایت کرده و در این اقدامات مشارکت داشته است و به‌خاطر تلاش‌هایش برای صلح جهانی در سال ۲۰۰۰، از طرف یونسکو (UNESCO) به رسمیت شناخته شده است.

منابع

- بهرامی، فاضل، دادفر، محبوبه، دادفر، فرشته (زیر چاپ). اثربخشی آموزه های مذهبی در کاهش افسردگی سالمندان. مجله مطالعات ناتوانی خاورمیانه.
- بهرامی، فاضل، رضایی فرانی، عباس (۱۳۸۴). نقش باورهای مذهبی درونی و بیرونی در سلامت روان و میزان افسردگی سالمندان. توانبخشی، دوره ۶، شماره ۱، ۴۷-۴۲.
- بهرامی، فاضل، رضایی فرانی، عباس (۱۳۸۸). بهداشت روان سالمند در قرآن و حدیث، سالمند، ۴، ۱۱، ۷۲-۸۰.
- پور نامداریان، تقی (۱۳۸۶). نگاهی اجمالی به شعر و اندیشه مولوی. فرهنگ (ویژه نامه مولوی)، ۶۳ و ۶۴، ۱۹۴-۱۶۵.
- جعفری، فرزاد، خلیل پور، فرزانه (۱۳۸۶). "هوالظاهر و هوالباطن" علم ظاهر و باطن یا ظاهر و باطن علم "پیرامون علم و معرفت در مثنوی معنوی". فرهنگ (ویژه نامه مولوی)، ۶۳ و ۶۴، ۲۲۸-۱۹۵.
- خوشحال دستجردی، طاهره (۱۳۸۶). تکامل جسم (بدن) در سیر و سلوک از دیدگاه مولانا در مثنوی. فرهنگ (ویژه نامه مولوی)، ۶۳ و ۶۴، ۲۶۷-۲۴۵.
- دادفر، فرشته، دادفر، محبوبه، کولیوند، پیرحسین (۱۳۹۳). افسردگی مردان: جنبه های زیستی و روانشناختی. تهران: انتشارات میرماه.
- دادفر، محبوبه (۱۳۷۶). روان درمانی مذهبی در درمان بیماران مضطرب و افسرده. مقاله منتشر نشده موجود در دفتر مطالعات اسلامی در بهداشت روانی. دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان، انستیتو روانپزشکی تهران.
- دادفر، محبوبه (۱۳۸۳). بررسی نقش مذهب در بهداشت روانی و فرآیندهای روان درمانی، نقد و نظر، سال نهم، شماره سوم و چهارم، ۱۲۱-۸۴.
- دادفر، محبوبه (۱۳۹۲). مرگ، معنویت و سالمندی. مقاله ارائه شده در دفتر مطالعات اسلامی در بهداشت روان، دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان دانشگاه علوم پزشکی ایران.
- دادفر، محبوبه، اصغر نژاد فرید، علی اصغر، پیرمرادی، محمدرضا، عبادی زارع، سعید، کولیوند، پیر حسین (۱۳۹۴). گروه درمانی. تهران: انتشارات میرماه.
- دادفر، محبوبه، بهرامی، فاضل، رضایی فرانی، دادفر، فرشته (۱۳۹۱). حقوق سالمندان در قرآن و حدیث. مقاله ارائه شده در سومین کنگره بین المللی حقوق پزشکی: حقوق بیماران. ۲۲-۲۴ بهمن ماه، جزیره کیش، ایران.
- دادفر، محبوبه، نصرافهانی، مهدی، عاطف وحید، محمد کاظم، کولیوند، پیرحسین (۱۳۹۴). مراقبت های روانشناختی برای بیماران مبتلا به سرطان. تهران: انتشارات میرماه.
- رضایی فرانی، عباس، دادفر، محبوبه (۱۳۸۴). معرفی یک مدل مداخله شناختی- رفتاری دینی در درمان اختلال وسواسی- جبری، نقد و نظر، شماره ۳۷ و ۳۸، ۳۴۸-۳۳۸.

اندیشه روان‌درمانی انسان‌گرایانه با آموزه‌های ادبی و عرفانی / ۱۱۵

رمضانی فرانی، عباس، کاظمی، هادی، کولیوند، پیرحسین، دادفر، محبوبه، بهرامی، فاضل (۱۳۹۳). معرفی مدل‌های مداخله‌شناختی رفتاری مذهبی در درمان اضطراب و اختلال وسواسی جبری. تهران: انتشارات میر ماه.

عاطف وحید، محمد کاظم، دادفر، محبوبه (۱۳۹۳). راهنمای اخلاق و رفتار حرفه‌ای در روانشناسی بالینی (برای روانشناسان، مشاوران و روانپزشکان). تهران: انتشارات میر ماه.

کاظمی، هادی، کولیوند، پیرحسین، بهرامی، فاضل، رضانی فرانی، عباس، دادفر، محبوبه (۱۳۹۲) مقدمه‌ای بر بهداشت روان سالمند از دیدگاه قرآن و حدیث. تهران: انتشارات میر ماه.

کولیوند، پیر حسین، دادفر، طیبه، دادفر، محبوبه، کاظمی، هادی (۱۳۹۳). خودکارآمدی. تهران: انتشارات میر ماه.

تقی یاره، فاطمه (۱۳۹۱). استخراج مؤلفه‌های روان‌درمانگری وجودی از اندیشه جلال‌الدین محمد مولوی. دو فصلنامه علمی پژوهشی انسان‌پژوهی دینی، سال نهم، شماره ۲۸، ۷۸-۵۳.

تقی یاره، فاطمه، اسکندری، حسین، اعوانی، غلامرضا، دلاور، علی، سهرابی، فرامرز (۱۳۹۱). تدوین بسته‌ی روان‌درمانگری وجودی بر اساس اندیشه جلال‌الدین محمد مولوی و بررسی اثربخشی آن در درمان افسردگی و افزایش سطح تحول من. فصلنامه روانشناسی بالینی، سال سوم، شماره ۹، ۲۴-۱.

جعفری تبریزی، محمدتقی (۱۳۷۳). تفسیر و نقد و تحلیل مثنوی جلال‌الدین محمد بلخی. تهران: انتشارات اسلامی.

سلیمان، فرانک (۱۳۸۸). جلوه‌های صلح و بشردوستی در اشعار مولانا، حافظ و سعدی. فصلنامه امداد و نجات، دوره اول، شماره ۳، ۶۸-۵۱.

شاملو، سعید (۱۳۷۰). مکتب‌ها و نظریه‌ها در روانشناسی شخصیت. تهران: انتشارات رشد.

شولتز، دی. پی، شولتز، اس. ای (۱۳۷۹). نظریه‌های شخصیت. ترجمه یحیی سید محمدی. تهران: انتشارات عابدی، محمدرضا (۱۳۹۲). انترناسیونالیسم عرفانی، مبنای نگرش انسان‌شناختی مولانا (تلفی فرااقلمی و فرامادی از انسان و تأویل عرفانی از وطن در انسان‌شناسی عرفانی مولانا). انسان‌پژوهی دینی، سال دهم، شماره ۲۹، ۶۹-۵۱.

فروزانفر، بدیع الزمان (۱۳۷۰). احادیث مثنوی. تهران: انتشارات امیرکبیر.

فروزانفر، بدیع الزمان (۱۳۷۰). ترجمه رساله قشیریه. تهران: شرکت انتشارات علمی و فرهنگی.

فروزانفر، بدیع الزمان (۱۳۷۰). شرح مثنوی. تهران: انتشارات زوار.

محرری، محمدرضا (۱۳۷۱). از افسونگری تا روان‌درمانی. نشریه اطلاع‌رسانی و کتابداری "کیهان فرهنگی"، شماره ۹۰، ۲۲-۱۸.

محمدی، رزگار، حسینی، به‌رزان، کریمی، یوسف، احمد دوست، حسین (۱۳۹۱). ارائه روش‌شناسی هرمنوتیکی برای الگوسازی در روان‌درمانی و مشاوره. مطالعات روانشناسی بالینی، سال سوم، شماره

۹، ۴۴۴-۱۱۵.

ملکیان، مصطفی (۱۳۹۳). مرگ: پایان بخش یا ارزش بخش؟ مرگ از نظرگاه مولانا. مقاله ارائه شده در نشست بیست و سومین رستخیز ناگهان. موسسه سروش مولانا.
 مهربان‌شاهان‌دشتی، مجتبی (۱۳۸۰). بررسی منشاء اجتماعی افسردگی ایرانی (شناخت درمانی). تهران: انتشارات روزبهان.
 میرباقری فرد، سید علی اصغر، رضائی، مهدی (۱۳۸۹). نقد و تحلیل تعاریف صوفی و تصوف. مجله زبان و ادبیات فارسی دانشگاه تربیت معلم تهران، دوره ۱۸، شماره ۶۹، ۱۷۴-۱۳۷.
 نوربخش، جواد (۱۳۷۲). فرهنگ نوربخش "اصطلاحات تصوف". جلد چهارم. ناشر: مولف.
 هاشمی، جمال (۱۳۸۲). پیغام سروش: مکتب مولانا و روان‌شناسی نوین ردیابی مکتب‌ها و نظریه‌های روان‌شناسی در آثار مولانا جلال‌الدین محمد بلخی: زیگموند فروید، کارل یونگ... تهران: شرکت سهامی انتشار.

Arslan, F . (2014). A heart-based sufi mindfulness spiritual practice employing self journeying. Theses and dissertations (Comprehensive) Master of Social Work Candidate. Wilfrid Laurier University Scholars Commons @ Laurier
 Calder, N., Mojaddedi, J. A., Rippin, A. (2003). Classical Islam. Routledge, p.253.
 Feist, J., Feist, G. J. (2002). Theories of personality. (5th Ed). London: Harcourt Brace, Jovanovich, Inc.
 Granick, J. L. (2004). Toward a sufism psychotherapy.
 International Association of Sufism (2014). Sufism psychotetapy.
 Kim, H. C. (2008). The nature and role of Sufism in contemporary Islam: A case study of the life, thought and teachings of Fethullah Gulen. PhD Dissertation. Temple University, 1-412. Retrieved from web site <http://cdm245801.cdmhost.com/cdm/compoundobject/collection/p245801coll10/id/8446/>
 Ladinsky, D., Ansari, I. (2012). What is Sufism? Getting out of the way: Living
 Maddi, S. R. (1989). Personality theories: A comparative analysis. Preific Crove: Brooks / Cole Publishing Company.
 Matchette, G. (2014). Toward an understanding of diagnosis in sufism psychology. SPF Newsletter, III, 1, Founf at [ias.org/.../sufipsychology/ spf-articles/toward-a-sufism-psychotherapy](http://ias.org/.../sufipsychology/spf-articles/toward-a-sufism-psychotherapy)
 Michel, S.J. T. (2012). The Gülen movement: A sufi-type Spirituality for modern societies. Retrieved from web site. <http://hizmetmovement.blogspot.ca/2012/07/gulen-movementsufi-type-spirituality.html>
 Mirdal, G. M. (2012). Mevlana Jalal-ad-Din Rumi and mindfulness. J Relig Health, 51:1202-1215.rec/8
 Schultz, D.P., Schultz, S.E. (1998). Theories of personality. (6th Ed). Brooks, cole publishing company pacific. Grove, California.
 Soltes, O. Z. (2013). Embracing the world: Fethullah Gülen's Thought and Its Relationsip to Jalauddin Rumi and Others. Clifton: Tughra Publishing
 Sufism accessed on April 15, 2013 at <http://www.ansarisufiorder.org/>
 Sufism and psychology forum. (2004). spf@ias.org
 Transfer processes within Sufi rituals: An example from Istanbul. Founf at ejts.revues.org/4584