

نقد و بررسی نموده‌های خودشکوفایی در منطق‌الطیر عطار بر اساس نظریه‌ی راجرز

بیژن ظهیری‌ناو*
دانشگاه محقق اردبیلی

محمود رضایی دشت ارژنه**
دانشگاه شیراز

زهره محمدحسینی صغیری***
دانشگاه شهید چمران اهواز

چکیده

گرایش فطری انسان به خودشکوفایی و کمال، به‌ویژه وقتی که ادبیات به حوزه‌ی عرفان قدم می‌گذارد و با چاشنی شریعت و طریقت آمیخته می‌شود، گستره‌ای عظیم از ادبیات ایران‌شهر را به خود اختصاص داده است. منطق‌الطیر عطار از جمله آثار است که با درون‌مایه‌ی اصلی دیدار با خویشتن و شناخت خود، بشر را به فارغ‌شدن از متعلقات ناسوتی و نیل به کمال فراخوانده و از رهگذر این اندیشه، به رویکردی از علم روان‌شناسی، به نام «روان‌شناسی انسان‌گرا»، نزدیک شده است. روان‌شناسی انسان‌گرا با قراردادن انسان در مرکز توجه، تأکید بر جنبه‌های مثبت او، تکیه بر «خویشتن» و «خود» فرد و اصالت‌بخشیدن به اصل بشریت، با بیان و روشی متفاوت با اندیشه‌ی عرفانی، به بحث درباره‌ی خودشکوفایی پرداخته است. در این جستار، منطق‌الطیر عطار از منظر روان‌شناسی انسان‌گرا و بر اساس الگوی خودشکوفایی راجرز نقد و بررسی شده است. نتیجه‌ی این بررسی نشان می‌دهد که در این اثر باشکوه، پرندگان سالک، برای رسیدن به خودشکوفایی و کمال، پنج شاخصه‌ی بنیادین نظریه‌ی راجرز را در خود متبلور کرده‌اند.

واژه‌های کلیدی: خودشکوفایی، راجرز، روان‌شناسی انسان‌گرا، عطار، منطق‌الطیر.

* دانشیار زبان و ادبیات فارسی zahirinav@yahoo.com

** دانشیار زبان و ادبیات فارسی mrezaei@shirazu.ac.ir (نویسنده‌ی مسئول)

*** دانشجوی دکتری زبان و ادبیات فارسی zahrasaghiri@yahoo.com

۱. مقدمه

میل به رشد و تکامل و رسیدن به کمال مسئله‌ای است که از دیرباز ذهن بشر را به خود مشغول داشته است. انسان، به‌طور فطری، طبیعتی کمال‌گرا دارد؛ چراکه برترین و خردمندترین آفریده‌ی چرخه‌ای است که به‌طور غریزی رو به سوی «شدن» دارد. همه‌ی هستی از قوه به سوی فعل در حرکت است و آنجا که گیاهی ضعیف برای رسیدن به آنچه باید بشود، سنگی را می‌شکافد، شگرف نیست انسان که خود را اشرف مخلوقات می‌داند، در پی کمال باشد. انسان همواره در پی شناخت «خویشتن خویش» بوده و هیچ چیز در نظر او شیرین‌تر و مهم‌تر از این نبوده است که خود را در غایت کمال بیابد. گویا نخستین مجموعه‌ی عجیبی که چشم بدان گشوده، وجود خودش بوده است؛ اما هرچه بیشتر خود را می‌شناسد و به توانایی‌های خود پی می‌برد، نیاز به کمال و رشد را در وجود خود بیشتر احساس می‌کند.

سعی انسان همیشه بر این بوده که همه‌ی توانایی‌ها و استعدادهای خود را در راه رسیدن به مقصود به کار گیرد. این احساس نیاز و تلاش برای رسیدن به حقیقت والای خویشتن است که اندیشمندان بزرگ را فارغ از مرزهای زمانی و مکانی، به تفکر و تکاپو واداشته است. سقراط، در غرب، فریاد «خودت را بشناس سر می‌دهد» و حکیم بلخی، در شرق، پیوسته انسان را به رهایی از تعلقات دنیوی و رسیدن به خویشتن خویش و نیل به کمال انسانی می‌خواند و عطار از زبان هدهد برای مرغان از سیمرغ سخن می‌گوید؛ سیمرغی که در حقیقت همان خویشتن مرغان است. این روندی است که تقریباً همه‌ی عرفان و ادبیات عرفانی ما بر پایه‌ی آن می‌چرخد؛ دیدار با خویشتن خویش و شناخت خود.

عطار نیشابوری در *منطق‌الطیر*، به‌گونه‌ای برجسته و با زبان نمادین به این مضمون پرداخته است؛ چنان‌که «مضمون‌مایه‌ی اصلی داستان‌های جامع و اصلی کتاب‌های *منطق‌الطیر* و مصیبت‌نامه و نیز بسیاری از غزل‌های وی و نیز تمثیل‌های متعددی از مثنوی‌هایش در گونه‌های مختلف، دیدار با خویشتن خویش است و این نشان می‌دهد که این موضوع همان‌طور که مورد توجه دیگر عارفان قرن ششم بوده، از اشتغالات برجسته‌ی ذهن عطار نیز بوده است؛ به‌خصوص در *منطق‌الطیر* که مرغان رمز ارواح آدمیان‌اند» (پورنامداریان، ۱۳۸۲: ۱۰۴).

در این اثر، نتیجه‌ی کوشش مرغان، دیدار با «من برتر» خویش و بُعد روحانی و متعالی خود در هیئت شکوهمند سیمرغ است و آنچه مرغان در نهایت می‌بینند، تصویر خودشان است؛ یعنی کمال گم‌شده‌ای که درون خودشان وجود داشت و آن‌ها در عالم خارج به دنبال آن بودند؛ اما با طی سختی‌ها و قبول رنج‌ها درمی‌یابند که برای رسیدن به این کمال باید خود را دریابند. روند ذهنی و روانی‌ای که پرندگان در *منطق‌الطیر* برای رسیدن به «خود متعالی» از آن گذر می‌کنند، موانعی که در راه دارند و نتایجی که بدان می‌رسند، به لحاظ روان‌شناسی تأویل‌پذیر است و همگونی شگرفی با الگوی خودشکوفایی (Self-Actualization) در روان‌شناسی انسان‌گرا (Humanism) دارد.

الگوی خودشکوفایی که به‌وسیله‌ی کارل راجرز (Carl Rogers) (۱۹۵۱) و آبراهام مازلو (Abraham Maslow) (۱۹۵۴) بنیان گذاشته شد، هنوز هم به‌عنوان مؤلفه‌ای اثرگذار، کاربردهای مهم روان‌شناختی دارد. مازلو خودشکوفایی را به‌عنوان کاوش و استفاده‌ی کامل از استعدادها، ظرفیت‌ها و نیروهای بالقوه می‌داند (نک: سلیگمن و روزنهان، ۱۳۸۲: ۷۹) و راجرز خودشکوفایی را به‌عنوان تمایل و کوشش ذاتی ارگانیسم^۱، به منظور توسعه‌ی همه‌ی ظرفیت‌هایش برای کسب تجربه و رسیدن به کمال تلقی می‌کند (نک: راجرز، ۱۹۵۱: ۴۸۷). توضیح اینکه فرض اصلی روان‌شناسی راجرز این است که «ارگانیسم متمایل به خودشکوفایی است و این تمایل انگیزه‌ای است منحصر به فرد، اساسی و زیرنهفته» (دی‌نای، ۱۳۸۱: ۱۴۵). او، همچنین، الگویی برای بالفعل کردن این نیاز و گرایش فطری ارائه داده و نیز برای انسان‌های خودشکופا و خواستار تحقق خویش خصوصیتی برشمرده است. در نظریه‌ی راجرز، «خود»، ساختاری مرکزی است که از طریق روابط متقابل با دیگران گسترش می‌یابد و به میزانی شایان توجه، بر اساس ارزیابی‌هایی که فرد از اجتماع دریافت می‌کند، شکل می‌گیرد و از این رهگذر، بر سطح هشیاری وجود انسان درباره‌ی خود و عملکردهایش اثر می‌گذارد (نک: ریکمن، ۱۹۹۳: ۱۰۶).

این مقاله سیر عرفانی پرندگان *منطق‌الطیر* به سوی سیمرغ را با الگوی راجرز مقایسه و روند خودشکوفایی را در حرکت گروهی پرندگان، بر مبنای نظریه‌ی این پژوهشگر، بررسی کرده است. در این جستار، نخست، تعریفی از روان‌شناسی انسان‌گرا و نظریات و الگوی راجرز ارائه و سپس، فرآیند خودشکوفایی در *منطق‌الطیر* بررسی می‌شود.

۲. پیشینه‌ی پژوهش

در نقد و تحلیل منطق/الطیر آثار شایسته‌ی بسیاری منتشر شده؛ اما تاکنون این اثر از منظر رویکرد روان‌شناختی راجرز نقد و بررسی نشده است. با این حال، می‌توان به برخی از آثاری که به‌نوعی می‌توانند دست‌مایه‌ی این پژوهش شوند و با موضوع این جستار در پیوند باشند، به قرار زیر اشاره کرد:

محمد مهدی شریعت باقری و سعید عبدالملکی (۱۳۸۷) در کتابی، راجرز و مولانا را به عرصه‌ی تحلیل و شناخت کشیده و با بیان مشترکات وضعیت زندگی و جوّ فکری حاکم بر این دو شخصیت، به تحلیل روان‌شناختی واژه‌ی «خودشکوفایی» از دیدگاه آن‌ها، به‌عنوان نمایندگانی از شرق و غرب، پرداخته‌اند. با مطالعه‌ی این کتاب می‌توان به جنبه‌های مشترک دیدگاه مولانا و راجرز درباره‌ی خودشکوفایی پی برد و آنچه را که مولانا هفت قرن پیش از راجرز با کلامی موزون بیان کرده، آشکارا در افکار راجرز دید. فریبا صفرپور نیز (۱۳۷۳)، خوشکوفایی را در شعر حافظ، بر اساس دیدگاه آبراهام مازلو، بررسی کرده است.

چنان‌که اشاره شد، در زمینه‌ی بررسی خودشکوفایی بر اساس دیدگاه راجرز تاکنون پژوهشی درباره‌ی منطق/الطیر صورت نگرفته و از این‌رو، جستار پیش رو، نخستین پژوهشی است که در این باره سامان می‌یابد.

۳. مبانی نظری پژوهش

۳.۱. مکتب انسان‌گرایی و روان‌شناسی انسان‌گرا

در عهد رنسانس، انسان توانست فریاد آزادی برآورد و خود را از قوانین سخت و خشک کلیسا رهایی بخشد. در این عهد، انسان و آزادی او مرکز توجه اندیشمندان قرار گرفت. تلاش برای شناخت انسان و اصالت‌بخشیدن به او در مکاتب فکری و فلسفی افزایش یافت و بر این اساس، شالوده‌ی برخی نهضت‌های فلسفی انسان‌گرا در اروپا و سپس، آمریکا ریخته شد. پدیدارشناسی (Phenomenology) و اصالت وجود (Existentialism)، از جمله‌ی این مکتب‌ها هستند که «گسترش این دو حرکت فلسفی موجب نفوذ فلسفه در زمینه‌هایی از قبیل ادبیات، هنر، جامعه‌شناسی، مردم‌شناسی، الهیات و به‌ویژه، روان‌شناسی و روان‌پزشکی شد. مطالعات روان‌شناختی پدیدارگرایان و فلاسفه‌ی وجودی، منتهی به ظهور مکتب روان‌شناسی انسان‌گرا در

آمریکا و ایجاد نیروی سوم (Third force) در برابر مکاتب پر قدرت رفتارگرایی و تحلیل‌روانی گردید» (میزیاک و سکستون، ۱۳۷۶: ۴۰۵).

درواقع، اصطلاح نیروی سوم به همه‌ی گرایش‌هایی اطلاق می‌شود که فعالیت‌های خود را بر محور توجه به انسان تنظیم کرده‌اند. جریان‌های پدیدارشناسی، وجودگرایی و انسان‌گرایی، به صورت انفرادی یا جمعی، با عنوان نیروی سوم شناخته شده‌اند. انجمن روان‌شناسان انسان‌گرای آمریکا این نهضت را چنین تعریف کرده است: «روان‌شناسی انسان‌گرا شیوه‌ای است که همه‌ی روان‌شناسی و نه حیطه‌ی خاصی از آن را در بر می‌گیرد و بر اصولی همچون: احترام به ارزش‌های فرد، عدم تعصب به روش‌های پذیرفته‌شده‌ی دیگر و علاقه‌مندی به کشف جنبه‌های جدید رفتار انسان تکیه دارد. این روان‌شناسی بیشتر متوجه موضوعاتی است که در نظام‌ها و نظریه‌های موجود جای کمی را اشغال کرده است؛ مانند عشق، خلاقیت، مفهوم خود (Ego)، ارگانیسم، خویش‌تن‌سازی (Actualization)، تعالی من (Ego transcendence) و بسیاری مفاهیم دیگر» (شکرشکن و همکاران، ۱۳۸۲: ۴۳۶).

دوآن شولتز (Devon Schultz) روان‌شناسان نیروی سوم را روان‌شناسان کمال دانسته و معتقد است که نه روان‌کاوی و نه رفتارگرایی از استعداد بالقوه‌ی آدمی برای کمال و آرزوی او برای بهتر و بیشتر شدن از آنچه هست، بحثی نکرده‌اند؛ در واقع، این نگرش‌ها تصویری بدبینانه از طبیعت انسان به دست می‌دهند (نک: شولتز، ۱۳۸۴: ۹).

رفتارگرایان آدمی را پاسخ‌گوی فعل‌پذیر محرک‌های بیرونی و روان‌کاوان او را دستخوش نیروهای زیست‌شناختی و کشمکش‌های دوره‌ی کودکی می‌پندارند؛ اما آدمی از نظر روان‌شناسان کمال، بیش از این‌هاست. روان‌شناسان کمال، در عین آنکه تأثیر محرک‌های بیرونی، غریزه‌ها و کشمکش‌های دوران کودکی را بر شخصیت انسان نفی نمی‌کنند، آدمیان را دستخوش دگرگونی‌ناپذیر این نیروها نمی‌دانند. آدمی می‌تواند و می‌باید در برابر گذشته، طبیعت زیست‌شناختی و اوضاع و احوال محیط خویش به پا خیزد. ما باید رشد و پرورش یابیم و از حد نیروهایی که بالقوه بازدارنده‌اند، بگذریم. روان‌شناسان کمال به قابلیت گسترش و پرورش و شکوفایی و کمال خود و تبدیل شدن به آنچه در توان آدمی است، اعتقاد دارند و آن را ضروری می‌دانند (نک: شولتز، ۱۳۸۲: ۷-۱۰).

کارل راجرز، آبراهام مازلو و ویکتور فرانکل (Victor Frankel) سه تن از چهره‌های برجسته‌ی این نهضت روان‌شناختی به شمار می‌روند که هر یک در این زمینه الگویی ارائه داده و به بیان خصوصیات انسان کامل پرداخته‌اند. در این قسمت، به الگوی کارل راجرز درباره‌ی انسان خودشکופا با عنوان «انسان با کنش کامل» (Fully functioning person) می‌پردازیم.

۳.۲. الگوی کارل راجرز (انسان با کنش کامل)

راجرز دیدی مثبت به نهاد انسان و آفرینش او داشت. او انسان را به‌صورت فطری دارای توانایی‌ها و گرایش‌های مثبت می‌دانست و بر این باور بود که قرارگرفتن در فضایی سالم و پرانرژی و مناسب، برای شکوفاشدن استعدادها و توانایی‌های او مفید است: «به نظر او چنانچه آدم‌ها از قید عوامل اجتماعی محدود و تباه‌کننده رها شوند، می‌توانند در روابط شخصی و درون‌فردی به مدارج عالی برسند و از تحریف واقعیت‌ها که مانع دستیابی به رشد و تکامل (خودشکوفایی) فزاینده می‌شود، اجتناب کنند» (دی‌نای، ۱۳۸۱: ۱۲۷).

راجرز می‌کوشد به فرد کمک کند تا استعدادهای بالقوه‌ی خویش را شکوفا سازد و به‌طور کلی، اصول نظریه‌پردازی او بر همین اصل استوار است. «او همانند سایر نظریه‌پردازان انسان‌گرا، معتقد است که خودشکوفایی، یعنی گرایش و تمایل ذاتی به به‌فعلیت‌درآوردن ویژگی‌ها و توانایی‌هایی که فرد با آن‌ها متولد می‌شود» (راس، ۱۳۷۵: ۱۲۹).

از دیدگاه راجرز، دگرگونی شخصیت به یقین امکان‌پذیر و بلکه فراتر از آن، بخشی مهم از رشد انسان است؛ انسان در جریان تجربه‌های شخصی و احساسات درونی خود به زندگی ادامه می‌دهد و رشد و تغییر می‌کند. راجرز انسان با کنش کامل را ایدئالی تلقی می‌کند که دستیابی به آن، به‌عنوان یک سرانجام، امکان‌پذیر نیست؛ به این معنی که نمی‌توان برای سفر زندگی، پایان یا هدفی تصور کرد؛ این چرخه‌ای است که پیوسته در حال «شدن» و دگرگونی است (نک: راجرز و همکاران، ۱۹۶۷: ۷۸).

۴. بررسی نموده‌های خودشکوفایی در منطق الطیر عطار بر اساس الگوی راجرز

راجرز در الگوی خود، پنج ویژگی خاص را برای انسان با کنش کامل ارائه داده است: ۱. آمادگی کسب تجربه؛ ۲. زندگی هستی‌دار؛ ۳. اعتماد به ارگانیزم خود (اعتماد به خویشتن خویش)؛ ۴. احساس آزادی و ۵. خلاقیت (نک: راجرز، ۱۹۸۹: ۷۸؛ راجرز، ۱۳۷۶: ۲۲۶-۲۳۴).

در ادامه، به تبیین و شرح هر یک از این پنج ویژگی و چگونگی بازتاب آن‌ها در منطق الطیر پرداخته می‌شود.

۴. ۱. آمادگی کسب تجربه

بنا به گفته‌ی راجرز، آنچه در نخستین وهله در این فرآیند به چشم می‌خورد، صراحت فزاینده در نحوه‌ی تجربه‌کردن است. چنین انسانی «به‌خوبی طبیعتش را می‌شناسد و هیچ یک از جنبه‌های شخصیتش بسته و پوشیده نیست. شخصیتش انعطاف‌پذیر است. احساسات منفی و مثبت خود را می‌پذیرد. احساسات منفی خود را سرکوب نمی‌کند، بلکه آن‌ها را به‌درستی به کار می‌گیرد و حتی فراتر از آن، این احساسات با بازسازی دوباره در مکانیزم دفاعی شخصیت استفاده می‌شوند» (راجرز، ۱۹۸۹: ۸۳). برخلاف انسان تدافعی که نمی‌تواند همه‌ی جنبه‌های شخصیتش را در معرض نمایش اطرافیانش بگذارد و در ورای نقش‌ها و نقاب‌ها، خود یا قسمتی از خود را پنهان می‌کند.

در طی فرآیند، فرد تجارب نفسانی خود را با صراحت بیشتر می‌پذیرد. بنا بر پژوهش‌های روان‌شناختی، از میان چیزهایی که حواسمان به ما ارائه می‌دهد، تنها چیزهایی را می‌بینیم یا می‌پذیریم که با تصویری که از خویشتن در ذهن داریم، تناسب و تطابق داشته باشد. این بدین معناست که ما در برابر چیزهایی که احساس می‌کنیم با چارچوب ذهنی ما هم‌راستا نیست حالت تدافعی داریم؛ اما در طی فرآیند، به‌مرور زمان، این حالت تعدیل می‌شود، کم‌کم از بین می‌رود و جای خود را به آزادی و صراحت در کسب تجربه می‌دهد: «شخص در این حال به جای ادراک واقعیت، بنا بر مقوله‌های از پیش‌پرداخته، از واقعیتی که در خارج از وجود او قرار دارد نیز، آگاهی بیشتری می‌یابد؛ این بدین معناست که اعتقادات او دیگر قالبی و انعطاف‌ناپذیر نیستند» (راجرز، ۱۳۷۶: ۱۴۲).

در منطق‌الطیر، هدهد برخلاف سایر پرندگان، در کسب تجارب خود صراحت دارد و به قول راجرز، به‌نوعی «زندگی خوب» رسیده است. او که سال‌ها در بر و بحر گشته و تجربه اندوخته، به تجارب خود اطمینان دارد و مانع ورود آن‌ها به عمق آگاهی‌اش نشده است. واقعیت‌ها را همان‌گونه که در دنیای خارج وجود داشته پذیرفته و بر اساس خوشایندش، چشم روشن‌بین را بر آن‌ها نبسته و به‌خوبی طبیعت خود را شناخته است؛ به همین دلیل، به پادشاه خود و راه رسیدن به او پی برده است (نک: عطار، ۱۳۸۳: ۲۶۳).

به گفته‌ی راجرز، «حالت یا وضع دفاعی، پاسخ یا واکنش ارگانیسم [خویشتن واقعی انسان] به تجربه‌هایی است که فرد آن‌ها را برای تصویری که از خویشتن خاص خود پرداخته یا خویشتنی که از لحاظ ارتباط با دیگران بدان نظر دارد، تهدیدآمیز و نامناسب تلقی می‌کند» (راجرز، ۱۳۷۶: ۲۲۶). در آغاز داستان منطق‌الطیر، با صحنه‌ای روبه‌رو می‌شویم که در آن، پرندگانی که برای سامان‌بخشیدن به زندگی‌شان خواهان پادشاه می‌شوند، در برابر راهنمایی هدهد برای رسیدن به سیمرغ و خواسته‌اش از آنان برای رهاندن خود از زندگی غرق در تکرار و خمودگی، حالت تدافعی به خود می‌گیرند و تجربه‌ی دستیابی به سیمرغ را انکار می‌کنند و از رفتن سر باز می‌زنند.

آن‌ها زندگی و وضعیت و شخصیت کنونی‌شان را بی‌نیاز از هدایت، رهبری یا بهبود می‌دانند و تلاش برای دستیابی به سیمرغ را بیهوده می‌پندارند؛ بلبل عشق گل را بهانه می‌کند و طوطی آب حیات را. طاووس به دنبال بهشت است، بط دوری از آب را برای زندگی خود تهدیدآمیز می‌داند و

با پیش‌تر رفتن فرآیند رسیدن به خویشتن خویش، می‌بینیم که این حالت تدافعی کمتر و شخصیت خشک و قالبی و متحجر مرغان نرم‌تر می‌شود، نقاب‌ها فرومی‌ریزند، مرغان کم‌کم پذیرای سخنان و راهنمایی‌های هدهد می‌شوند و برای کسب تجربه آمادگی پیدا می‌کنند. آن‌ها ترس‌ها و نقاط ضعف وجود خویش را بیان می‌کنند و با راهنمایی‌های هدهد پای در رکاب می‌گذارند. نقش‌ها و نماهایی که تا امروز مرغان را از درک تجربه‌های خاص محروم کرده و سبب مالکیت‌نداشتن مرغان بر احساس‌ها و بخشی از وجودشان شده بود، از بین می‌روند. این روند کماکان ادامه می‌یابد تا مرغان را به تجربه‌ی دیدار با خویشتن نائل می‌کند.

نقد و بررسی نمودهای خودشکوفایی در منطق الطیر عطار بر اساس نظریه‌ی راجرز ————— ۱۰۳

اینکه عطار، در این قسمت، نامی از مرغان نبرده است و با لفظ «دیگری» از آن‌ها سخن می‌گوید، نیز بازتاب خودخواهی و نمود شخصیتی پرندگان را در ذهن خواننده ضعیف‌تر و کم‌رنگ‌تر می‌کند:

دیگری گفتش دلم پرآتش است زان‌که زاد و بوم من جایی خوش است...
دیگری گفتش که ای مرغ بلند عشق دل‌بندی مرا کرده است بند...
دیگری گفتش که می‌ترسم ز مرگ وادی دور است و من بی زاد و برگ
(عطار، ۱۳۸۳: ۲۲۸، ۳۲۲، ۳۳۶)

عطار، از زبان هدهد، برای مرغان که هر کدام نمود گروهی خاص از انسان‌ها هستند، دلایلی می‌آورد، راهنمایی‌شان می‌کند و از آن‌ها می‌خواهد که با کنار گذاشتن ترس‌ها، عادات تکراری عمدتاً غلط، دلبستگی‌ها و تعصب‌های بی‌دلیل و درهم‌شکستن خمودگی و انفعال، با اعتماد به خویش، احساسات جدید را تجربه کنند و به ابعاد دیگر روح خود دست یابند. او، سپس، با حکایت‌هایی که می‌آورد، مطلب را برای مخاطب روشن‌تر و پذیرفتنی‌تر می‌کند. عطار، همچنین، تسلیم شدن در برابر خداوند را از صفات بنده‌ی پذیرفته‌شده می‌داند:

بنده چون پیوسته بفرمان رود با خداوندش سخن در جان رود
بنده نبود آن‌که از روی گزاف می‌زند از بندگی پیوسته لاف
بنده وقت امتحان آید پدید امتحان کن تا نشان آید پدید
(همان: ۷۲)

عطار داشتن حالت تدافعی در برابر امور جاری زندگی و نیز، هرگونه خصومت را برای انسان آگاهی که می‌خواهد به حقیقت وجود خویش دست یابد، ناپسند می‌شمرد و در حکایتی به مرقع‌پوشانی که درگیر خصومت شده‌اند، می‌گوید شما که جامه‌ی تسلیم در برابر پروردگار پوشیده‌اید و به دنبال معنویات هستید، نباید اهل خصومت باشید (نک: همان: ۳۱۸)

در مرحله‌ی پایانی فرآیند رسیدن به کمال، سی مرغ که از آب و آتش گذشته‌اند، در طی راه، تجارب فراوان کسب کرده‌اند، آداب طریقت را آموخته‌اند و آمادگی رویارویی با بزرگترین تجربه‌ی خویش را پیدا کرده‌اند، با آئینه‌ای روبه‌رو می‌شوند که عکس خودشان را در آن می‌بینند (نک: همان: ۳۰۹).

این تجربه‌ی دیدار با خویشتن است که سی مرغ، به دلیل آزادی همه‌ی احساسات و گرایش‌هایشان، به آن دست می‌یابند. مرغان، حقیقت تکامل‌یافته‌ی خویش را به روشنی یک آئینه در برابر خود می‌بینند و با راهنمایی ندای درونشان درمی‌یابند که سیمرغ، «خودِ مجرب» آن‌هاست (نک: عطار، ۱۳۸۳: ۴۲۶).

۲.۴. زندگی هستی‌دار

به اعتقاد راجرز، وقتی فرد در نحوه‌ی تجربه‌کردن، صراحت داشته باشد، بدون حالت تدافعی و بی‌هیچ پیش‌داوری و تعصبی، با محیط اطراف و محرک‌های درونی و بیرونی خود روبه‌رو شود و به کسب تجربه‌های جدیدی که می‌تواند او را به سوی رشد و کمال سوق دهد، پردازد، هر لحظه از زندگی برایش سرشار از احساسات و تجربه‌های جدید و بدیع خواهد شد؛ چراکه او پیش از این به محرک‌ها و تجربه‌های بیرونی با دید آزاد و خالی از پیش‌فرض نمی‌نگریست و حاضر نبود از اندیشه‌های متحجرانه و عادات و نقش‌های دروغین که همه‌ی ذهنش را پوشانده بود، دست بردارد؛ بدین‌گونه او درمی‌یابد که هر تجربه در مواجهه با وضعیتی جدید، تجربه‌ای تازه و زنده است. در چنین زندگی سرشار از هستی و پرمعنایی است که فرد به وضعیتی مطلوب می‌رسد؛ بدین‌معناکه، هر تجربه به‌جای آنکه برای انطباق با ساختار ازپیش‌پرداخته‌ی خویشتن (preconceived self-structure) تعبیر یا تحریف و با پیش‌فرض‌هایی که مانع گسترش ذهن و رشد شخصیت فرد هستند تفسیر شود، خاستگاهی می‌شود که خویشتن فرد و شخصیت او از آن سر بر می‌آورد؛ بدین معنی که تجربه‌های جدید و در لحظه، ابعادی تازه از شخصیتش را شکوفا می‌کنند؛ پس درواقع، شخص به‌جای آنکه در بند و مطیع تجربه‌ی خود باشد و تجربه‌های پیشین، به‌صورت چارچوب‌هایی تعریف‌شده، او را دربرگرفته و بر ذهنش فرمان برانند، در فرآیند سیال و همه‌جانبه‌ی تجارب مشارکت می‌کند؛ یعنی در جریان لحظه‌ها، به ادراک کامل تجربه‌های نو دست می‌یازد و جمود و رکود و انقباض ساختار ادراکی او از بین می‌رود (نک: راجرز، ۱۳۷۶: ۲۲۸).

«یکی از خصوصیات فرآیند زندگی خوب، تمایل روزافزون فرد، به زیستن کامل در هر لحظه و تجربه‌کردن آن لحظه است» (همان: ۲۲۷). در آغاز داستان، وقتی پرندگان برای رفتن، بهانه می‌آورند و با ساختاری ازپیش‌پرداخته با واقعیت‌ها روبه‌رو می‌شوند،

نقد و بررسی نموده‌های خودشکوفایی در منطق الطیر عطار بر اساس نظریه‌ی راجرز ————— ۱۰۵

دهد که جمود را از خود دور کرده و به زندگی خوب دست یافته، به بلبل که عشق به گل او را از هر تجربه و لذتی در زندگی باز داشته است و برای رفتن عذر می‌آورد که:

گفت بر من ختم شد اسرار عشق	جمله‌ی شب می‌کنم تکرار عشق
چون کند معشوق من در نوبهار	مشک بوی خویش بر گیتی نثار
من پردازم خوشی با او دلم	حل کنم بر طلعت او مشکلم
باز معشوقم چو ناپیدا شود	بلبل شوریده کم گویا شود
در سرم از عشق گل سودا بس است	زانکه معشوقم گل رعنا بس است

(عطار، ۱۳۸۳: ۵۱-۶۳)

چنین پاسخ می‌دهد:

گل اگرچه هست بس صاحب جمال	حسن او در هفته‌ای گیرد زوال
عشق چیزی کان زوال آرد پدید	کاملان را آن ملال آرد پدید

(همان: ۷۲)

و او را به لمس تجربه‌ای زنده و سیال دعوت می‌کند؛ تجربه‌ای که هر لحظه به زندگی او معنایی بیشتر ببخشد. دهد در خطاب به بوف نیز که همه‌ی عمرش را در ویرانه‌ها بر سر گنج گذاشته است و به دلیل هماهنگ نبودن سیمرغ با چارچوب محدود فکری‌اش، به مذاق زندگی راکد و خمودش خوش نمی‌افتد و آن را افسانه‌ای بیش نمی‌بیند، می‌گوید تو که همه‌ی عمرت را برای یافتن گنجی افسانه‌ای گذاشته‌ای، حتی اگر، به زعم خودت، گنجی به دست آوری و باقی عمر را بر سر آن بنشینی، خود را مرده و عمرت را به سرآمده بدان؛ چراکه زندگی تو با چیزی که به آن خو کرده‌ای تمام شده است؛ درحالی که نه تجربه‌ای جدید کسب کرده و نه راهی نو پیموده‌ای (نک، همان: ۲۷۸).

از دیدگاه راجرز، یکی از بهترین مؤلفه‌های زندگی خوب و معطوف به کمال، آگاه شدن فرد به وقایع زمان حال و کشف ساختارهایی است که در فرآیند حال و جاری زندگی و تجربه وجود دارد. انسان باید در لحظه زندگی کند و از آنچه در جریان زندگی رخ می‌دهد، احساس رضایت‌مندی داشته باشد؛ نه اینکه مادام در گذشته زندگی کند یا به افق‌های مبهم آینده چشم بدوزد (نک: راجرز، ۱۹۸۹: ۸۸).

برای دهد که پادشاه خود را می‌شناسد و تاحدی، به زندگی هستی‌دار و شخصیت سالم و کامل دست یافته است، هر تجربه و محرکی زیبایی و هیجان و تازگی به همراه

دارد و هر چیزی را که در زمین آشکار شده است، سایه‌ی زیبای سیمرغ می‌داند. تنها کافی است با دیده‌ی باز و همه‌جانبه نگریست:

دل به دست آر و جمال او ببین	آینه کن جان، جلال او ببین
هر لباسی کان به صحرا آمده است	سایه‌ی سیمرغ زیبا آمده است
چون تو گم گشتی چنین در سایه‌ای	کی ز سیمرغ رسد سرمایه‌ای؟
گر تو را پیدا شود یک فتح باب	تو درون سایه بینی آفتاب

(عطار، ۱۳۸۳: ۲۸۳)

هدهد، در جایی دیگر نیز، خطاب به پرنده‌ای که به دلیل ترس از مرگ، خود را از به‌دست‌آوردن تجربه‌های تازه محروم کرده است، می‌گوید نباید زندگی تو مثل جریان عادی زندگی دیگران دچار روزمرگی شود و در دایره‌ی تکرار گرفتار آیی و در اشتباه و رکود به سر ببری (نک: همان: ۳۰۹).

او معتقد است باید با آغازکردن حرکتی نو، از ایستایی و سکون به سمت سیال‌بودن حرکت کرد؛ درواقع، سیمرغ تجربه‌ای زنده است که از میان تجارب سی مرغ سر بر می‌آورد، از وجود آزادی‌یافته و رهاشده‌ی آن‌ها از قیدوبندها سر بر می‌کند و همچون آئینه‌ای در برابرشان نمودار می‌شود.

۳.۴. اعتماد به ارگانیسم و خویشتن خویش

انسان با کنش کامل، با توجه و اعتماد به احساسات و غرایز و شعور انسانی خود، دست به انتخاب‌هایی درست و دقیق می‌زند (نک: راجرز، ۱۹۸۹: ۱۳۲). انسان به‌هنگار برای لمس هرگونه تجربه‌ای آمادگی دارد. او، با همه‌ی وجود، در هر موقعیتی قرار می‌گیرد، فکر می‌کند و با اعتماد به خود و افکار و احساساتش تصمیم می‌گیرد: «فرد سالم، به‌سبب داشتن فضیلت آمادگی کسب هر تجربه و ادراک دقیق آن‌ها، به تمامیت وجودش این امکان را می‌دهد تا همه‌ی جنبه‌های یک موقعیت را بررسی کند، همه‌ی عوامل را سبک سنگین کند تا تصمیمی بگیرد که از هر جهت بهترین پاسخ‌گوی موقعیت باشد» (شولتز، ۱۳۸۲: ۵۲).

درحقیقت، فرد به واکنش‌های عاطفی و احساسات درونی خود بیشتر اهمیت داده، به آن‌ها اجازه‌ی بروز می‌دهد. او در تصمیم‌گیری‌ها و موقعیت‌های گوناگون، به ارگانیسم و خویشتن خویش اعتماد دارد و بر مبنای تمایلات و کنش‌ها و احساسات

نقد و بررسی نموده‌های خودشکوفایی در منطق الطیر عطار بر اساس نظریه‌ی راجرز ————— ۱۰۷

درونی‌اش تصمیم می‌گیرد: «راجرز منکر سودمندی عقل و منطق نیست؛ اما گویی این عوامل نسبت به احساسات عاطفی شخص درباره‌ی موقعیت یا تصمیم‌گیری، جنبه‌ی ثانوی دارد؛ چراکه تصمیم‌گیری‌ها برحسب این است که درست و به‌جا احساس شود» (همان: ۵۶).

در منطق/الطیر نیز در همان آغاز، وقتی هدهد شرح سیمرخ را برای پرندگان می‌گوید تا آتش طلب را در وجودشان شعله‌ورتر کند، در وصف او می‌گوید عقل نمی‌تواند درکش کند و هر دانا و بینایی از شناختن او عاجز است. هدهد، در ادامه، حیران‌بودن را برای رسیدن به سیمرخ شایسته‌تر می‌داند و منطق و عقل خشک را ناپسند:

وصف او جز کار جان پاک نیست عقل را سرمایه‌ی ادراک نیست
روی آن دارد که حیران می‌رویم در رهش گریان و خندان می‌رویم
(عطار، ۱۳۸۳: ۲۶۴)

حالت‌های «گریان و خندان» در بیت پایانی نیز، همراهی احساس را در راه بیان می‌کند؛ چراکه گریه و خنده حالت‌های بروز احساسات درونی و روانی هستند: «کسانی که تنها بر پایه‌ی عقل و منطق عمل می‌کنند، به تعبیری درمانده و ناتوان‌اند؛ زیرا به هنگام تصمیم‌گیری عوامل عاطفی را نادیده می‌گیرند» (شولتس، ۱۳۸۲: ۵۲).

در این داستان، صعوه نمونه‌ی کسانی است که هنگام رویارویی با دشواری، خود را درمانده و ناتوان می‌یابند؛ کسی که به ارگانیزم و خویشتن خود اعتماد ندارد، از وضعیت پیش‌آمده، ترس دارد و خود را عاجز می‌داند (نک: عطار، ۱۳۸۳: ۲۷۹). هدهد این افتادگی و نشان‌دادن ضعف را از صد سرکشی بدتر می‌داند و به او می‌گوید که این ضعف، فریب نفسی بیش نیست:

هدهدش گفت ای ز شنگی و خوشی کرده در افتادگی صد سرکشی
جمله سالوسی تو، من این کی خرم نیست این سالوسی تو در خورم
(همان)

به نظر راجرز، تفکر منطقی صرف، به خودی خود و به دور از تجارب و احساسات و گرایش‌های درونی، ابزاری مناسب برای تصمیم‌گیری در زندگی نیست: «او در مناسبت‌های گوناگون یادآور شده که خرد انسان بیش از هوش اوست. این به معنی دست‌کم گرفتن و کوچک‌شمردن قدرت استدلال و تعقل انسان نیست؛ بلکه به این معنی است که خاطرنشان شود انسان‌ها وقتی به بهترین نحو ممکن عمل می‌کنند که به‌جای

اینکه موجوداتی صرفاً خودآگاه و منطقی باشند، ارگانیسم‌هایی باشند مجموع و وحدت یافته که نسبت به کل تجارب خود گشوده و حساس‌اند» (دی‌نای، ۱۳۸۱: ۱۵۳). عطار نیز معتقد است جایی که نیروی عشق باید در میان باشد و کارگر افتد تا وصال میسر شود، ماهی به دریا برسد و انسان به وصال یار، عقل مادرزاد، یعنی عقل منطقی صرف، نمی‌تواند کاری از پیش ببرد و با بازکردن چشم عقل به تنهایی، نمی‌توان این ره را برید و سودای عشق را دید:

عشق اینجا آتش است و عقل دود عشق کامد در گریزد عقل زود
عقل در سودای عشق استاد نیست عشق کار عقل مادرزاد نیست
(عطار، ۱۳۸۳: ۳۸۶)

۴.۴. احساس آزادی

از نظر راجرز، فردی که از نظر روانی مختار و آزاد است، با همه‌ی احساسات و واکنش‌های خود به‌طور کامل در تماس است و چنین فردی به‌راحتی می‌تواند در جهت نیل به شخصیتی تکامل یافته حرکت کند. احساس آزادی است که توجه به همه‌ی ارگانیسم و خویشتن خویش را میسر می‌کند. فرد نیرویی که او را مجبور به تصمیم‌گیری براساس عقل صرف کند، در خود نمی‌یابد؛ بلکه آزادانه از همه‌ی تمایلاتش برای رسیدن و تبدیل شدن به انسان با کش کامل بهره می‌گیرد. او معتقد است که هر شخصی آزاد است که خویشتن خود را تحقق بخشد یا خود را در پس چهره‌ای ساختگی پنهان کند؛ به پیش برود یا به عقب بازگردد؛ رفتاری در پیش گیرد که بر مبنای آن به خود و دیگران آسیب برساند یا به گونه‌ای رفتار کند که سبب تعالی خویش و دیگران شود و به عبارت دقیق‌تر، از لحاظ جسمانی و روانی آزاد باشد که زندگی کند یا بمیرد (نک: راجرز، ۱۹۸۹: ۱۵۰-۱۵۴).

در آغاز داستان *منطق الطیر* عطار می‌بینیم که شوق طلب، نخست، در خود مرغان است که آشکار می‌شود و آن‌ها با اختیار خود، در پی یافتن سیمرغ برمی‌آیند؛ هرچند در پیمودن این راه دچار تردیدهایی می‌شوند که حاصل نوع زیستنشان است و به‌لحاظ روان‌شناسی راجرز نیز وجود این ترس‌ها و نقاب‌ها طبیعی است. هدهد مرغان را به آگاهی‌هایی درباره‌ی خویشتن خویش می‌رساند؛ اما در نهایت او نیست که پرندگان را مجبور به رفتن می‌کند و همه‌ی مرغان ابتدا با خواسته و میل خویش، آزادانه، در طلب

نقد و بررسی نموده‌های خودشکوفایی در منطق الطیر عطار بر اساس نظریه‌ی راجرز ————— ۱۰۹

سیمرغ برآمده‌اند. از طرفی، هدهد، در این داستان، نمونه‌ی فردی، با احساس آزادی است که در تصمیم‌گیری‌هایش آزاد است، به تعالی تمایل دارد و دیگران را نیز به آن دعوت می‌کند. او خود آزادانه به کسب تجارب گوناگون می‌پردازد و پادشاه و راه رسیدن به او را می‌شناسد (نک: عطار، ۱۳۸۳: ۲۶۳). هدهد به دلیل آزادی‌ای که در وجود خود نسبت به روان و جانش احساس می‌کند، جان‌فشانی در راه مقصود را چاره‌ی کار می‌داند (همان: ۲۶۴).

درواقع، انسان سالم با داشتن احساس آزادی و قدرت در زندگی راه‌های انتخاب بی‌شمار می‌بیند و احساس می‌کند می‌تواند هر آنچه بخواهد انجام دهد. او برای خود و دیگران آزادی و حق انتخاب قائل است. پرندگان که گرایش طلب در آن‌ها زنده شده نیز، آزادانه و خودخواسته به جست‌وجوی پادشاه برمی‌آیند و پس از آزادشدن از قید تعلقات و نقاب‌هایی که از آن آگاه می‌شوند، راه را ادامه می‌دهند. بارزترین نمود آزادی در سی مرغ این است که انتخاب می‌کنند شخصی غیر از خودشان نباشند و به خود حقیقی‌شان پیوندند. همان‌گونه که گارد می‌گوید: «این انتخاب ژرف‌ترین مسئولیت انسان است» (میزیاک و سکستون، ۱۳۷۶: ۶۵۰).

۵. ۴. خلاقیت

فردی که در جریان فرآیند رسیدن به کمال و خودشکوفایی به کسب تجارب می‌پردازد و به احساسات و ارگانیزم و خویشتن خود برای تصمیم‌گیری در موقعیت‌های گوناگون اطمینان و اعتماد دارد و در این اعتماد یا بی‌اعتماد، آزاد است، به‌طور روزافزون، درمی‌یابد که محل ارزشیابی یا انتخاب‌ها و تصمیم‌ها درون خودش است. این شخص، «شخصی است که با صراحت و گشودگی کامل، با دنیای خویش مواجه می‌شود و با اعتماد به توانایی خود در ایجاد روابطی نو با محیطش نشان می‌دهد که دارای اندیشه‌های بارور، رفتار برجسته و زندگی خلاق است. چنین فردی الزاماً با محیط فرهنگی خود سازگار نیست و یقیناً، دنباله‌رو و مقلد دیگران نیز نخواهد بود» (راجرز، ۱۹۸۹: ۱۶۷-۱۶۹).

هدهد نیز که نمونه‌ی فردی خلاق است، در منطق/طیر با این خصیصه معرفی می‌شود که در غم خود روزگار می‌گذراند و محتاج جلب توجه دیگران نیست. او که درباره‌ی تجارب اکتسابی خود دیدی باز دارد و به ارگانیزم و خویشتن خود اعتماد،

برای انتخاب و تصمیم‌گیری‌هایش نیازمند دانستن نظر دیگران نیست و به همین دلیل، خود را آزاد می‌داند:

می‌گذارم در غم خود روزگار هیچ کس را نیست با من هیچ کار
چون من آزادم ز خلقان، لاجرم، خلق آزادند از من نیز هم
(عطار، ۱۳۸۳: ۲۶۳)

از نظر روان‌شناسان کمال، انفعال در برابر ارزش‌های تحمیلی و چارچوب‌های تعریف‌شده و مشخص جامعه، فرد را از تحقق خویشتن باز می‌دارد: «انسان‌های خلاق و خودانگیخته با محدودیت‌های اجتماعی و فرهنگی، همراهی و سازش فعل‌پذیر نشان نمی‌دهند؛ چراکه این‌ها حالت تدافعی ندارند و دلبسته‌ی ستایش دیگران از رفتار خود نیستند. البته اگر بخواهند، می‌توانند با مقتضیات وضع خاص هم‌رنگ شوند؛ به شرط آنکه این هم‌رنگی به ارضای نیازهای خودشان کمک کند و آن‌ها را توانا سازد تا خود را به بهترین وجه به‌پرووراند» (شولتز، ۱۳۸۲: ۵۳ و ۵۴).

در منطق/الطیر نیز، عطار گرفتاری ما انسان‌ها را به‌دلیل توجه به خلق و حتی ارضای غرور و انانیت نفسمان می‌داند. عطار می‌گوید تا وقتی که چشم در خلق داشته باشیم، محرم نخواهیم بود و در پرده‌ی اسرار وارد نخواهیم شد (نک: عطار، ۱۳۸۳: ۳۰۹).

۵. نتیجه‌گیری

عطار و راجرز هر دو گرایش‌های انسان‌گرایانه دارند؛ با این تفاوت که عطار خودشناسی و خودشکوفایی و تکیه بر جایگاه بشر و تأکید بر به‌دست‌آوردن شناخت بشر از خود را در جهت مقاصد عرفانی و درنهایت شناخت خدا به کار می‌برد؛ اما راجرز با اینکه دیدگاهش گاهی چاشنی عرفان مشرق زمین را به خود می‌گیرد، انسان‌گرایی فلسفی است. وجه همگون این دو دیدگاه فلسفی و عرفانی را می‌توان در این دانست که مسلک‌ها و دیدگاه‌های عرفانی، فرد را به خودش رجوع می‌دهند؛ چراکه برای شناخت خدا باید خود را شناخت و خود را به کمال انسانی رساند و لایق وصل شد. در روان‌شناسی انسان‌گرا و نظریه‌ی راجرز نیز بشر را اصل و نقطه‌ی عطف کائنات می‌دانند و به‌دلیل اهمیتی که به فرد می‌دهند، او را به خویشتن رجوع داده، به شناخت خویش و پی‌بردن به جایگاهش در دنیای هستی فرامی‌خوانند؛ از این رو، پس از درنگ بر منطق/الطیر عطار، از منظر الگوی راجرز، روشن شد که در این اثر باشکوه نیز از میان

نقد و بررسی نموده‌های خودشکوفایی در منطق الطیر عطار بر اساس نظریه‌ی راجرز ————— ۱۱۱

انبوه پرندگان، تنها سی مرغ و از جمله هدهد که پنج شاخصه‌ی بنیادین نظریه‌ی راجرز، یعنی: آمادگی کسب تجربه، زندگی هستی‌دار، اعتماد به ارگانیسم و خویشتن خود، احساس آزادی و خلاقیت، را پشت سر می‌گذارند، به کمال دست می‌یابند و در رسیدن به خویشتن خویش و خودشکوفایی موفق می‌شوند.

یادداشت

۱. ارگانیسم اصطلاحی است به معنی موجود زنده و برای انسان به کار گرفته می‌شود؛ با این توضیح که «از اصطلاح انسان فنی‌تر است و می‌تواند به عنوان مرکز همه‌ی تجربه‌ها محسوب شود» (دی‌نای، ۱۳۸۱: ۱۴۴).

فهرست منابع

- پورنامداریان، تقی. (۱۳۸۲). *دیدار با سیمرغ*. تهران: پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی.
- دی‌نای، رابرت. (۱۳۸۱). *سه مکتب روان‌شناسی*. ترجمه‌ی سیداحمد جلالی، تهران: پادرا.
- راجرز، کارل. (۱۳۶۹). *درآمدی بر انسان‌شدن*؛ دیدگاه یک درمانگر از روان‌درمانی. ترجمه‌ی قاسم قاضی، تهران: دانشگاه آزاد اسلامی.
- _____. (۱۳۷۶). *هنر انسان‌شدن*. ترجمه‌ی مهین میلانی، تهران: فاخته.
- راس، آلن. (۱۳۷۵). *روان‌شناسی شخصیت؛ نظریه‌ها و فرآیندها*. ترجمه‌ی سیاوش جمال‌فر، تهران: روان.
- سلیگمن، مارتین و دیوید روزنهایم. (۱۳۸۲). *آسیب‌شناسی روانی*. ترجمه‌ی سیدیجی محمدی، تهران: ارسباران.
- شریعت باقری، محمد مهدی و سعید عبدالملکی. (۱۳۸۷). *تحلیل روان‌شناختی خودشکوفایی/از دیدگاه مولانا و راجرز*. تهران: دانژه.
- شکرشکن، حسین و همکاران. (۱۳۸۲). *مکتب‌های روان‌شناسی و نقد آن*. تهران: سمت.
- شولتز، دوآن. (۱۳۸۲). *روان‌شناسی کمال*. ترجمه‌ی گیتی خوشدل، تهران: پیکان.

۱۱۲ _____ مجله‌ی شعرپژوهی (بوستان ادب) / سال ۸، شماره‌ی ۳، پاییز ۱۳۹۵ (پیاپی ۲۹)

_____ . (۱۳۸۴). *نظریه‌های شخصیت*. ترجمه‌ی یوسف کریمی و همکاران،

تهران: ارسباران.

صفرپور، فریبا. (۱۳۷۳). *حافظ و خودشکوفایی*. پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد دانشگاه تربیت معلم.

عطار، محمدبن‌ابراهیم. (۱۳۸۳). *منطق‌الطیر عطار نیشابوری*. با مقدمه، تصحیح و تعلیقات محمدرضا شفیعی کدکنی، تهران: سخن.

میزیاک، هنریک و ویرجینیا سکستون. (۱۳۷۶). *تاریخچه و مکاتب روان‌شناسی*.

ترجمه‌ی احمد رضوانی، مشهد: آستان قدس رضوی.

Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy; Its current practice, implications and theory*. London: Constable

_____. et al. (1967). *Person to person; The problem of being human; A new trend in psychology*. Lafayette, CA: Real People Press.

_____. (1989). *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin Company.

Rickman, R.M. (1993). *Theories of personality*. California: Brooks/Cole Publishing Co.