

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
به نام خداوند بخشنده مهربان

دکتر محمدرضا فریدونی
سید میثم موسویان



رواندرمانگری معنوی

عرفان و رواندرمانی



رواندرمانگری معنوی

عرفان و رواندرمانی

نویسنده: محمدرضا فریدونی، سید میثم موسویان ویراستار علمی؛ افسانه غفوری
طراح جلد: محمد حسین مؤیدی صفحه‌آرا؛ محمد صادق صالحی ناشر؛
دفتر نشر معارف (وابسته به نهاد مقام معظم رهبری در دانشگاهها) نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۲
شمارگان: ۱۰۰۰ جلد شابک: ۶-۵۲۸-۴۴۱-۶۰۰-۹۷۸ قیمت: صد و هشتاد هزار تومان

سرشناسه: فریدونی، محمدرضا، ۱۳۴۵- عنوان و نام پدیدآور: رواندرمانگری معنوی: عرفان و رواندرمانی/ نویسنده
محمدرضا فریدونی، سید میثم موسویان مشخصات نشر: قم: نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاهها،
دفتر نشر معارف، مشخصات ظاهری: ۲۴۴ ص شابک: ۶-۵۲۸-۴۴۱-۶۰۰-۹۷۸ وضعیت فهرست نویسی: فیبا یادداشت:
کتابنامه: ص، ۲۳۵-۲۳۸؛ همچنین به صورت زیرنویس، عنوان دیگر: عرفان و رواندرمانی. موضوع: روان‌درمانی --
جنبه‌های مذهبی -- اسلام -- Islam -- Religious aspects -- Psychotherapy -- معنویت -- اسلام -- جنبه‌های روان‌شناسی
Psychological aspects -- Islam -- Spirituality -- موسویان، سید میثم، ۱۳۶۲- شناسه افزوده: نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری
در دانشگاهها. دفتر نشر معارف رده بندی کنگره: BP۲۳۲/۶۵ رده بندی دیویی: ۲۹۷/۴۸۵ شماره کتابشناسی ملی: ۹۳۰۱۸۸

دفتر نشر معارف قم، خیابان شهدا، کوچه ۳۲، شماره ۳، تلفن و نمابر: ۰۲۵-۳۷۷۴۰۰۰۴-۳۷۷۴۰۰۰۴
مدیریت پخش (مرکزی) قم، شرکت پاتوق کتاب، تلفکس: ۰۲۵-۳۱۰۷۷

مراکز پخش

- اراک: ۰۸۶-۳۲۲۲۹۰۲۸ ■ ارومیه: ۰۹۱۴-۳۴۷۷۸۲۳ ■ اصفهان: ۰۹۱۳-۸۰۳۵۰۹۸ ■ اهواز: ۰۶۱-۳۲۲۳۸۰۰۰
- بابلسر: ۰۱۱-۳۵۳۰۵۳۵۵ ■ بجنورد: ۰۵۸-۳۲۲۵۶۲۲۱ ■ بردسکن: ۰۵۱-۵۵۴۳۰۱۲۱ ■ بندرعباس: ۰۷۶-۳۳۶۱۷۵۵۷
- بیرجند: ۰۵۶-۳۲۴۲۳۵۱۲ ■ تربت حیدریه: ۰۵۱-۵۲۲۸۶۵۰۰ ■ تهران: ۰۲۱-۸۹۱۱۱۲۱۲ ■ دماشت: ۰۹۲۱-۷۴۴۱۲۷
- رشت: ۰۱۲-۳۳۳۳۴۵۶۹ ■ زاهدان: ۰۵۴-۳۳۲۲۸۸۷۹ ■ زنجان: ۰۲۴-۳۳۶۶۴۲۵ ■ ساری: ۰۱۱-۳۳۲۵۲۰۲۰
- سبزوار: ۰۵۱-۴۴۲۴۴۰۰۴ ■ سمنان: ۰۲۳-۳۳۴۵۳۲۱۱ ■ شهرکرد: ۰۲۴-۳۳۲۵۰۰۰۴ ■ شیراز: ۰۷۱-۳۳۳۴۴۶۱۴
- قزوین: ۰۲۸-۳۳۲۴۰۰۷۶ ■ قم: ۰۲۵-۳۷۷۳۵۰۰۳ ■ کازرون: ۰۹۱۷-۶۸۱۳۰۸۲ ■ کرمان: ۰۳۴-۳۳۳۱۴۶۶
- کرمانشاه: ۰۸۳-۳۷۲۳۸۴۱۱ ■ گرگان: ۰۱۷-۳۲۲۳۷۸۸۰ ■ مشهد: ۰۵۱-۳۲۵۷۵۹۶۳ ■ ملایر: ۰۸۱-۳۳۳۵۱۲۷۶
- مهر: ۰۹۱۷-۰۶۱۷۲۶۲ ■ نریز: ۰۷۱-۵۲۸۲۱۶۹۰ ■ یاسوج: ۰۷۴-۳۳۲۲۸۶۲۲ ■ یزد: ۰۳۵-۳۷۳۳۲۹۵۰

www.NashreMaaref.ir

E-mail: info@nashremaaref.ir

NashreMaaref_Official

حق چاپ و نشر این اثر برای نشر معارف محفوظ است.
نقل بخش‌هایی از متن، با ذکر منبع بلامانع است.



فهرست

| | |
|--|-----|
| مقدمه | ۹ |
| روان‌درمانگر و استاد | ۱۳ |
| جلسه اول درمان | ۱۸ |
| فکر و رفتار و احساس | ۲۰ |
| تمرین جلسه اول | ۲۰ |
| درآمدی بر فکر، رفتار و احساس | ۲۴ |
| جملات طلایی: | ۳۹ |
| آموختن رفتار به شیوه‌های شرطی‌سازی | ۵۴ |
| قانون‌های طلایی رفتار در ارتباط با اهداف | ۶۱ |
| تحلیل سؤال اول | ۶۲ |
| قانون ده‌هزار ساعت | ۶۷ |
| قانون افزایشی | ۷۵ |
| شیوه افزایشی | ۷۵ |
| قوانین احساس | ۸۳ |
| قانون اول احساس | ۸۴ |
| قانون دوم احساس | ۸۸ |
| قانون سوم احساس | ۸۹ |
| جلسه دوم درمان | ۹۶ |
| تمرین دیگری برای جلسه دوم درمان | ۱۰۰ |
| جلسه سوم درمان | ۱۰۴ |
| یک سوال فراگیر | ۱۳۱ |
| ادامه جلسه درمان | ۱۵۰ |
| قانون رضایت | ۱۶۲ |
| قانون تفویض | ۱۶۳ |
| قانون ترس | ۱۶۴ |
| قانون شکرگزاری | ۱۶۵ |
| خوش‌بینی به خداوند (پیش‌بینی‌های خوب) | ۱۶۵ |
| قانون توبه و تبدیل سیئات به حسنات | ۱۶۷ |

| | | |
|---|--|-----|
| جلسه چهارم درمان | | ۱۸۲ |
| مبحثی بسیار مهم | | ۱۸۲ |
| ۱. با کسی حرف بزن | | ۱۸۶ |
| ۲. با خودت حرف بزن | | ۱۸۷ |
| ۳. با خدا حرف بزن | | ۱۹۱ |
| ۴. از ذهن کار بکش و تمرکز کن | | ۱۹۵ |
| قدم بعدی در مسیر تغییرات سبک زندگی | | ۱۹۷ |
| چطور خواب عمیق را برای خود افزایش دهیم؟ | | ۱۹۸ |
| جلسه پنجم درمان | | ۲۰۴ |
| تحلیل نردبانی | | ۲۰۵ |
| بخش دوم جلسه درمان | | ۲۰۸ |
| جلسه ششم درمان | | ۲۱۴ |
| جلسه هفتم درمان | | ۲۱۸ |
| تمرین: | | ۲۱۸ |
| جلسه هشتم درمان | | ۲۲۴ |
| تمرین: | | ۲۲۸ |
| جلسه درمانی آخر | | ۲۳۱ |
| جمع‌بندی | | ۲۳۷ |
| فهرست منابع | | ۲۴۰ |





مقدمه

در روان‌درمانگری مکاتب مختلفی وجود دارد. از زمان جداسدن روان‌شناسی از فلسفه و حرکت به سمت تجربی‌شدن آن، نظریه بعد از نظریه، مکاتبی را به صورت مجزا به وجود آورده که به صورت اجمالی به روان‌کاوی فروید، رفتارگرایی، زیست‌گرایی، انسان‌گرایی و روان‌شناسی شناخت قابل تقسیم‌اند. بعد از گذشت سالیان بعضی از این مکاتب با تجدید نظر در معانی قدیم خود و به رسمیت شمردن مفاهیم مکاتب دیگر و پیوند بیشتر با مکتب‌های رقیب به نوروآن‌کاوی، نوررفتارگرایی، درمان‌های شناختی‌رفتاری، درمان‌های التقاطی مثل لازاروس و درمان‌های موج نو مثل اکت تبدیل شده‌اند. این درمان‌های نو در واقع با مشخص‌شدن جنبه‌های مؤثر درمانگری‌های مختلف در قالب درمان‌های مؤثرتر به وجود آمده‌اند.^۱

نویسندگان این کتاب طی سال‌ها تدریس عرفان و روان‌درمانگری به این باور رسیده‌اند مسیری که عارفان مسلمان، سالکان صادق را در آن سیر داده‌اند، مبتنی بر تغییرات و تحول در نوع نگاه به خدا، انسان و هستی بوده

۱. مسعود جان‌بزرگی، شیوه‌های درمانگری، اضطراب و تنیدگی، ص ۱۴.

است. این مسیر در روان‌درمانگری جدید مورد توجه و بلکه اصل واقع شده؛ با این حال اهل فن در رشته مذکور کمتر به قوانین سلوکی نگاه جامع داشته‌اند و از آن مطلع نیستند. اهل عرفان و مطلعان آن حیطه نیز از محتوای درمان باخبر نیستند و نیازی به اطلاع از موضوعی که عموماً فرهنگ بیگانه تلقی می‌شود، احساس نمی‌کنند. متأسفانه در دانشگاه‌ها هم به جای آموزش آیات و روایات مربوط به سبک زندگی و روان سالم علم‌النفس تدریس می‌شود که اصلاً به روان‌شناسی ارتباطی ندارد و در واقع فلسفه است. اساتید فلسفه نیز آن را تدریس می‌کنند؛ اما به قدری مطالبش نامانوس و پر از اصطلاحات قدیمی و اطلاعات زائد است که مطلقاً بیانگر نگاه اسلام به روان انسان نیست و چه بسا موجب معوج نشان دادن آن می‌شود.

به همین دلیل نگاشتن راهنمایی ساده در این رابطه و بیان تشابهات آن بسیار جذاب است؛ زیرا فهم این مسئله که انبیا، اولیا و عالمان ربّانی چگونه سال‌ها شاگردان را به مسیری می‌بردند که محصول آن آرامش و اطمینان قلبی بوده است، می‌تواند برای متخصصان روان‌شناسی درس‌های زیادی داشته باشد؛ چراکه امروزه رویکردهای مختلف درمانی در بهترین و خوش‌بینانه‌ترین آمارها موفقیت‌های سی تا چهل درصدی داشته‌اند و با توجه به هزینه سنگین درمان معمولاً در خدمت افراد ثروتمند قرار می‌گیرند؛ در حالی که قرآن کریم وعده داده است در مسیر عشق خدا نه ترس و اضطراب باقی می‌ماند و نه غم و افسردگی. ﴿الْإِنِّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾^۱. کتاب حاضر به طور خاص برای درمانگرانی که

مراجعان معتقد به مذهب دارند، بسیار راهگشاست و برای سایر درمانگران نیز دارای نکات کاربردی است.

آلبرت ایس، یکی از روان‌شناسانی که مدت‌های طولانی بر ملحدبودن خود ایستادگی کرد، نتوانسته چشمش را روی تأثیر معنویت بر زندگی مادی ببندد. او بعد از سال‌ها تجربه با نگاهی مثبت راجع به توانایی‌های دین در کمک به مراجعان صحبت کرد و نوشت: «من فکر می‌کنم و با اطمینان می‌توانم بگویم که کتاب مقدس یک کتاب خودآموز است که قادر به ایجاد تغییرات رفتاری و شخصیتی به نحو چشمگیری در افراد است و این توانایی از مجموع تمام توان درمانگران حرفه‌ای بیشتر است».^۱ البته همان‌طور که می‌دانید، کتاب مقدسی که ایس از آن صحبت می‌کند، کتابی است که عده‌ای از معتقدانش آن را وحی تلقی نمی‌کنند؛ درحالی‌که کتاب قرآن را تمام مسلمانان با همهٔ اختلافاتشان آن را کلام مستقیم خدای رحمان می‌دانند.

کتاب حاضر در نه جلسهٔ درمانی بر مبنای درمان‌های التقاطی و فنون آن‌ها طراحی شده است که با توجه به تمرکز بر یک مرحله، می‌توان تا پانزده جلسه هم آن را به اجرا درآورد. در هر جلسه ابتدا دربارهٔ درمان رفتاری‌شناختی و تکالیف و فنون آن بحث می‌شود و سپس مشابه آن درمان در سلوک اسلامی مطرح می‌گردد؛ همچنین دربارهٔ وجوه تمایز، اشتراکات و گاهی مزیت یک قدم سلوکی با در نظر گرفتن باطن و ملکوت بحث خواهد شد. در تمام این مباحثات باید به این نکته توجه کرد که عرفان

1. McMinn 1996 مکمین.

اسلامی دارای قابلیت‌های بسیار زیاد و نادیده‌گرفته‌شده‌ای در تغییردادن انسان‌هاست. بازخوانی ظرفیت‌های عرفان اسلامی در درمان می‌تواند ضمن تقویت ادبیات توصیفی درمان روان، اهمیت عرفان اسلامی را در نظام هماهنگ روان انسان مشخص کند.

روان‌درمانگر و استاد

درمانگر از مهم‌ترین ارکان درمان است و مقدمه‌ای برای شروع درمان رفتاری و شناختی محسوب می‌شود. بررسی رویکردهای مختلف روان‌درمانی نشان می‌دهد دو پارادایم در روان‌درمانی وجود دارد. پارادایم اول، روان‌درمانگر را مشابه پزشک می‌بیند. نخستین روان‌درمانگران هم پزشکان بوده‌اند. در این پارادایم، درمان ارائه‌شده مهم‌تر از ارائه‌دهنده است؛ درحالی‌که در پارادایم جدیدتر عواملی مثل نقش درمانگر و ویژگی‌هایش، نگاه درمان‌جو به درمانگر، نگاه درمان‌جو به مشکلش و... را برای شکل‌گیری درمان ضروری می‌دانند.^۱

در مقالات و متون روان‌شناسی که با توجه به بیش از صد رویکرد درمانی وجود آمده‌اند، دربارهٔ لوازم درمان تراپیوتیک و اثربخش و مؤلفه‌های آن، مباحث و اختلاف‌نظرهای بسیار زیادی وجود دارد.^۲ در این متون از مهم‌ترین اشتراکات این مباحث، مانند اعتقاد درمان‌جو به درمانگر، محیط

۱. عباس‌آبادی، تحلیل کیفی روابط میان مؤلفه‌های روان‌درمانی در تجربه‌های بالینی روان‌درمانگران، ص ۴۵.

۲. همان، ص ۶۲.

درمانگر، مسلط بودن درمانگر به شیوه درمانی خود و هزینه‌ای که فرد درقبال درمان پرداخت می‌کند، بحث شده است.

در سلوک عرفانی نیز مؤلفه‌هایی برای به‌ثمرنشستن اهداف برشمرده می‌شود. راهبر و استاد و پس از آن افرادی که با سالک هم‌قطار و همراه و هم‌نشین می‌شوند، از مهم‌ترین مؤلفه‌های سلوک عرفانی به‌شمار می‌روند. در درمان روان‌شناسانه درمان‌جو باید به درمانگر اعتماد کند و به کار او ایمان داشته باشد. در سلوک عرفانی نیز یکی از ارکان مسیر مشابه درمان، ارتباط بین شاگرد و استاد و همچنین ارتباط بین مؤمنان است که مسیر درمان را هموار می‌کند.

در کتب مختلف عرفانی قواعد بسیاری را بر مبنای آیات و روایات ذکر کرده‌اند. ایمان در روایات به‌صورت مدارج و پله‌کانی ترسیم شده است و هرکس در راه یقین از این پلکان بالاتر برود و راه بیشتری را طی کند، به فهم عمیق‌تری از حقیقت نائل خواهد شد. اگر مؤمنی از نظر ایمان نسبت به مؤمن دیگر پله‌های بیشتری را طی کرده باشد، وظیفه دارد از برادر ایمانی خود که به درک کمتری رسیده است، دستگیری کند و اگر ممکن باشد، زمینه رسیدن به درک بیشتر را برای او فراهم آورد. آن‌کس که پله‌های کمتری را طی کرده است، باید از فرد فهمیده‌تر پذیرای مفاهیم باشد؛^۱

۱. «قَالَ لِي أَبُو عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ يَا عَبْدَ الْعَزِيزِ إِنَّ الْإِيمَانَ عَشْرُ دَرَجَاتٍ بِمَنْزِلَةِ السَّلَامِ يُصْعَدُ مِنْهُ مِرْقَاةٌ بَعْدَ الْمِرْقَاةِ فَلَا تَقُولَنَّ صَاحِبَ الْوَالِدِ لِصَاحِبِ الْإِثْنَيْنِ لَسْتُ عَلَى شَيْءٍ حَتَّى يَنْتَهِيَ إِلَى الْعَاشِرَةِ وَلَا تُسَقِطَنَّ مَنْ هُوَ دُونَكَ فَيَسْقِطَكَ إِلَيْهِ هُوَ فَوْقَكَ فَإِذَا رَأَيْتَ مَنْ هُوَ أَسْفَلَ مِنْكَ فَارْزُقْهُ إِلَيْكَ بِرِفْقٍ وَلَا تَحْمِلَنَّ عَلَيْهِ مَا لَا يُطِيقُ فَتَكْسِرَهُ فَإِنَّهُ مَنْ كَسَرَ مُؤْمِنًا فَعَلَيْهِ جَبْرُهُ وَكَانَ الْمُقْدَادُ فِي النَّامَةِ وَ أَبُو ذَرٍّ فِي التَّاسِعَةِ وَ سَلْمَانَ فِي الْعَاشِرَةِ» (الخصال، ج ۲، ص ۴۴۷).

همان گونه که قرآن کریم می‌فرماید: «مؤمنان بعضی اولیای بعض دیگر هستند»^۱ و مطابق روایات آن که از نظر ایمانی در پله پایین‌تری قرار دارد، باید نسبت به آن که راه رفته است، محبت و ارادت داشته باشد.

لذا حضرت امیرالمؤمنین علی علیه السلام به کمیل می‌فرمایند، مردم سه دسته‌اند، عالمان ربّانی و کسانی که نزد این علما، تعلم می‌کنند و انسان‌های سرگردان.

«الناس ثلاثة عالم ربّاني و متعلم على سبيل نجات وهمج رعاع»^۲.

در این مسیر نه‌تنها به افراد توصیه می‌شود با مؤمن کامل‌تری مرتبط شوند و این ارتباط درمانگرانه باشد، بلکه طبق روایات محبت با هر مؤمنی اگر در مسیر رشد و تعالی باشد، راهی به سمت محبت خدا قلمداد می‌شود؛^۳ از این رو گفته شده است نزد مؤمن شکوه کردن معادل شکوه کردن و دعا بردن به درگاه خداست. درد دل کردن با مؤمن به معنای التجا به درگاه خداست؛

«مَنْ شَكَأَ الْحَاجَّةَ إِلَى مُؤْمِنٍ فَكَأَنَّهُ شَكَاهَا إِلَى اللَّهِ»^۴.

همچنین ملاقات با او در حکم زیارت خداست؛

۱. «وَالْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ يَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَيُؤْتُونَ الزَّكَاةَ وَيَطِيعُونَ اللَّهَ وَرَسُولَهُ أُولَئِكَ سَيَرْحَمُهُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ» (توبه/۷۱).

۲. حرانی، مناقب آل ابی طالب، ص ۱۶۹.

۳. هر کس دیگری را برای خدا دوست بدارد، خداوند به سبب این دوستی به او پاداش خواهد داد، گرچه آن شخص مورد دوستی، دوزخی باشد (مشکاه الانوار: ۱۲۲).

۴. نهج البلاغه، ص ۴۲۷.

«مَنْ زَارَ آخَاهُ فِي اللَّهِ ، قَالَ اللَّهُ : إِنِّي آيُّ زُرْتُمْ وَ ثَوَابُكَ عَلَيَّ ، وَ نَسْتُ
أَرْضِي لَكَ ثَوَابًا بِدُونِ الْجَنَّةِ».^۱

پس ارتباط با عالم ربانی در مسیر سلوک، درمانگرانه است؛ زیرا در این مسیر مفاهیمی وضع می‌شود که برطبق آن‌ها ملاقات هر مؤمنی درمان‌بخش و نجات‌دهنده است؛ پس همان‌طور که در کتاب *مقامات عارفان* آمده، در عرفان اسلامی وجود استاد شرط بزرگی برای راهروان طریقت است و سیر در عوالم ربوبی به ارشاد استاد کامل نیاز دارد. درباره لزوم استاد کامل برای سیر عوالم ربوبی شواهد و ادله شرعی، عقلی و وجدانی به‌قدری فراوان است که مجال گشایش مقال وجود ندارد. در این رابطه عطار گفته است:

راه دور است و پرافت ای پسر راه‌رو را می‌باید راهبر
گرتو بی رهبر فرود آیی به راه گر همه شیری فرو افتی به چاه
کور هرگز کی تواند رفت راست؟ بی عصاکش کور را رفتن خطاست
گر تو گویی نیست پیری آشکار تو طلب کن در هزار اندر هزار
زانکه گر پیری نباشد در جهان نه زمین بر جای ماند نه مکان^۲

پسر آیت‌الله سیدعلی قاضی می‌نویسد: «از پدرم پرسیدم شما عرفان را از که اخذ کرده‌اید؟ فرمودند از مرحوم آقاسیداحمد کربلایی تهرانی. عرض کردم او از چه کس اخذ کرده است؟ فرمودند از مرحوم آخوند ملاحسین قلی همدانی. عرض کردم او از چه کس؟ فرمودند از آقاسیدعلی شوشتری.

۱. شیخ حر عاملی، جواهر السنیه فی الاحادیث القدسیه، ص ۲۶۴.

۲. عطار نیشابوری، ص ۳۵۶.

عرض کردم او از چه کس؟ فرمودند از همان مرد جولاً^۱ و همین طور حضرت آیت‌الله یعقوبی قائمی، همان طور که در کتاب شریف سفینه‌الصادقین آمده، در همدان به محضر آیت‌الله شیخ جواد انصاری همدانی و در نجف به محضر آیت‌الله سیدجمال گلپایگانی رسیده‌اند.^۲

آنچه در این مسیر، بین روان‌درمانی و عرفان مشترک است، یک نکته‌ی بسیار قابل توجه است. آنچه در تمام مکاتب درمانی روانشناسی، نقش درمانگر را بسیار مؤثر می‌کند، عشق، احترام و محبتی است که مراجع نسبت به درمانگر دارد. همین احترام و عشق که به عنوان پدیده‌ی انتقال، از آن نام برده می‌شود، در واقع احترامی است از یک فرد خواهان تغییر به فردی ایده‌آل، تا با تکیه بر احترام و علاقه به او، بتواند نوع نگاه به زندگی و سبک زیستن را تغییر دهد و این عشق و احترام، اساس تغییرات مراجع است و او را درمان می‌کند. همین محبت و عشق، در عرفان اسلامی، نسبت به پیر و استاد و انسان کامل، نقش اصلی را در تغییر رهجو، ایفا کرده و باعث رشد و ترقی اوست و اساس رشد او به سمت کمال به حساب می‌آید.

گفتم صنم پرست مشو با صمد نشین
گفتا به کوی عشق هم این و هم آن کنند^۳

۱. تهرانی، الله شناسی، ص ۱۹۰.

۲. فریدونی، سلوک سائلانه، ص ۱۰.

۳. حافظ/غزل ۱۹۸.