

بررسی استعاره‌های مبتنی بر ذهن آگاهی در ابیات مولانا^۱

فاطمه اصلاحی^۲، خدیجه ابوالمعالی الحسینی^۳
علی اصغر اصغرنژاد^۴، جواد خلعتبری^۵

چکیده

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۱۰/۲۵ - تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۰۱/۲۵

هدف: ذهن‌آگاهی به عنوان یک درمان جدید، ریشه در فرهنگ شرق داشت، هدف از این مطالعه شناسایی استعاره‌های بومی و فرهنگی مبتنی بر ذهن‌آگاهی در سه دفتر اول مثنوی معنوی مولانا بود. **روش:** روش پژوهش حاضر تحلیل محتوا و جامعه آن سه دفتر اول مثنوی معنوی بود. انتخاب نمونه به صورت هدفمند صورت گرفت و تعداد (۱۰۲۷)، استعاره در سه دفتر شناسایی شد. ابتدا استعاره‌های مرتبط با هر یک از ۹ مؤلفه ذهن‌آگاهی شناسایی و سپس فراوانی آنها تعیین شد. از تحلیل محتوا با استفاده از نرم‌افزار MAXQDA برای تحلیل داده‌ها استفاده شد. **یافته‌ها:** در این پژوهش تعداد استعاره‌ها در دفتر اول تقریباً دو برابر دفتر دوم و سوم بود. بر اساس یافته‌ها، استعاره‌های شناسایی شده مرتبط با مؤلفه‌های اصلی ذهن‌آگاهی، به ترتیب فراوانی از تعداد بیشتر به کمتر، عبارت از: عدم واکنش، اعتماد (اطمینان)، عدم قضاوت، بخشنده‌گی (مهربانی)،

۱. مقاله برگرفته از پایان‌نامه دکتری است.

۲. دانشجوی دکتری مشاوره، گروه مشاوره، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

b_bahari20@yahoo.com

۳. (نویسنده مسئول)، دکتری تخصصی روان‌شناسی، دانشیار، گروه روان‌شناسی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران.
abolmaali@riau.ac.ir

۴. دکتری تخصصی روان‌شناسی بالینی، دانشیار گروه روان‌شناسی بالینی، دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان (انستیتور روان پزشکی تهران) دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران، تهران، ایران.
asgharnejad.ali@gmail.com

۵. دکتری تخصصی روان‌شناسی، دانشیار گروه روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، تنکابن، ایران.
saba-javad psy2@yahoo.com

بردباری، پذیرش و قدرشناسی (سپاسگزاری)، ذهن مبتدی و رها کردن / نجسبیدن بودند. به عبارت دیگر عدم واکنش از بیشترین فراوانی و رها کردن / نجسبیدن از کمترین فراوانی برخوردار بودند. در این پژوهش برای مؤلفه عدم واکنش، زیرمؤلفه‌های تسلیم، نجنبیدن و سکوت، و برای مؤلفه عدم قضاوت زیرمؤلفه‌های روشن بینی، وسعت دید و عدم مقایسه استخراج شدند. همچنین در این پژوهش با توجه به مفهوم کلی ذهن آگاهی و براساس استعاره‌های جستجو شده، ۴ مؤلفه عمل با آگاهی، مشاهده و توصیف، درک (همدلی) و تعادل، به عنوان مؤلفه‌های دیگر ذهن آگاهی کشف و شناسایی شدند. نتیجه‌گیری: به درمانگران و مشاوران پیشنهاد می‌شود که به منظور انتقال بهتر مفاهیم و آسان سازی آموزش و درمان ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت، از استعاره‌های بومی و فرهنگی مبتنی بر ابیات مولانا استفاده کنند.

واژه‌های کلیدی: ذهن آگاهی، استعاره، مولانا، مثنوی معنوی

مقدمه

امروزه روان شناسی با دیدی مثبت گرا و خوشبینانه در صدد کمک به بشر در جهت بهبود وضعیت روانی انسان، از طریق بالا بردن آگاهی نسبت به لحظه‌های مختلف زندگی است که تحت عنوان ذهن آگاهی^۱ از آن یاد می‌شود. ذهن آگاهی به عنوان یک مفهوم مهم در طیف وسیعی از سنتهای مذهبی و فلسفی شرق و غرب رواج داشته که در واقع تجربه بودن با توجه آگاهانه را به عنوان یک عامل مؤثر، در سلامت روان و بهبود عملکرد بین فردی در نظر می‌گیرند (امان الهی، کریم زاده نگاری و اصلانی، ۱۳۹۴). ذهن آگاهی کیفیتی از بیداری است که در آن ما از آگاه بودن خود، آگاه می‌شویم. یعنی می‌فهمیم که داریم می‌فهمیم و زمانی که فکر می‌کنیم، متوجه می‌شویم که در حال فکر کردن هستیم. ذهن آگاهی حالت توجه برانگیخته و آگاهی از آن چیزی است که در لحظه کنونی اتفاق می‌افتد (براون و ریان^۲، ۲۰۰۳). توجه در ذهن آگاهی، هدفمند است و همراه با پذیرش بدون داوری تجربه‌های در حال وقوع، در لحظه کنونی صورت می‌گیرد

1. mindfulness.

2. Brown, K. W. & Ryan, R. M.

(کابات زین^۱، ۲۰۰۳). در ذهن آگاهی سه مرحله اصلی شامل آگاهی^۲، توجه یا دقت^۳، و به یاد آوردن^۴ وجود دارد. آگاهی بیانگر این است که انسان این توانایی را دارد که در لحظه از تجربه ها و فعالیت های در حال انجام خویش آگاه شود. منظور از توجه یا دقت این است که به کمک ذهن آگاهی، قادر می شویم که توانایی خود را برای حفظ توجه افزایش دهیم و به صورت ارادی توجه خود را بر یک موضوع حفظ کنیم. در مرحله به یاد آوردن ما می آموزیم که چگونه به تجربه های خود، از لحظه ای به لحظه دیگر توجه کنیم و چگونه ذهن آگاه باشیم. افراد خیلی زود و آسان فراموش می کنند که ذهن آگاه باشند. ذهن آگاهی به افراد کمک می کند تا درک کنند که هیجان های منفی ممکن است رخ دهند، اما آنها جزء ثابت و دائمی شخصیت نیستند. همچنین، ذهن آگاهی این توانایی را به افراد می دهد که با تفکر و تأمل به رویدادها پاسخ دهند (امانوئل، آپدگراف، کالم باچ، و سیسلا^۵، ۲۰۱۰).

ذهن آگاهی از درمان های نسبتاً جدید است که برای افراد سالم و بیمار در شرایط مختلف از جمله درمان اختلال های خودکشی (لوما و ویلیت^۶، ۲۰۱۲)، درد (مورون، گرکو و وینر^۷، ۲۰۰۸)، افسردگی مزمن (بارنهوفر، کران، هارگوس، اماراسینق، ویندر^۸ و ویلیامز، ۲۰۰۹)، اختلالات روانپزشکی (چیسا و سرتی^۹، ۲۰۰۹)، پرخاشگری (سینق، لانسینی، ویلتون، سینق و سینق^{۱۰}، ۲۰۱۱)، افسردگی (کاویانی، حاتمی، شفیع آبادی، ۱۳۸۷)، اختلال اضطرابی (ولستا، سیرستون و نلسون^{۱۱}، ۲۰۱۱) کاربرد دارد.

1. Kabat-Zinn, J.

2. awareness

3. attention.

4. remembering.

5. Emanuel, A. S., Updegraff, J. A., Kalambach, A. D., Ciesla, J. A.

6. Luma, J. B & villatte, J. L.

7. Morone, N. E., Greco, C. M. & Weiner, D. K.

8. Barnhofer, T. h., Crane, C., Hargus, E., Amarasinghe, M., Winder, R. & Williams, J. M. G.

9. Chiesa, A. & Serretti, A.

10. Singh, N. N., Iancioni, G. E., Winton, A. S. W., Singh, J., Singh, A. N. A. & Singh, A. D. A.

11. Vollestad, J., Siversten. B., & Nielsen. G. H.

ذهن آگاهی، از ترکیب جنبه‌های شناخت درمانی یک و برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی، کابات زین ایجاد شد. در این درمان علاوه بر کاهش نشخوار فکری، بر افزایش آگاهی در زمان و دور شدن فرد از رفتار و کنش‌های خودکار، تمرکز شده است. در نتیجه فرد آگاهانه و با شناخت بیشتر از خود و محیطش اقدام به عمل می‌کند (حمیدیان، امیدی، ابوالقاسمی، نظیری و موسوی نسب، ۱۳۹۵). و ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت، توانایی توجه فرد به لحظه کنونی را بهبود می‌بخشد، و باعث افزایش انعطاف‌پذیری شناختی و پردازش‌های آگاهانه‌تر می‌شود (پور محمدی و باقری، ۱۳۹۴).

به طور کلی کابات زین (۲۰۱۲)، نه مؤلفه اساسی ذهن آگاهی را معرفی کرد: ۱) ذهن مبتدی^۱ به معنای داشتن نگاهی نو و شگفت‌انگیز به زندگی و تأکید بر لحظه حال و تازگی امور است. طوری که ما هیچ وقت قبلاً در آن نبوده‌ایم. ذهن مبتدی می‌تواند بدون اتکا به باورها و نظرات قبلی مسائل را بررسی کند. ۲) در بی‌قضاوتی^۲ فرد نسبت به میل خود در باره‌ی قضاوت بلافاصله امور مختلف، آگاهی و بصیرت می‌یابد. از اینرو بی‌قضاوتی شکل ظریفی از بصیرت و روشن بینی است که در آن ارتباط پدیده‌ها همانگونه که هستند، درک می‌شود. ۳) پذیرش^۳ اوضاع، اتفاقات و شرایط زندگی خود، همانگونه که هستند، مؤلفه دیگری از ذهن آگاهی است. ۴) رها کردن و نچسبیدن^۴ بیانگر این است که بگذارید که بگذرد، یعنی به هیچ چیز نچسبید و دل نبندید. خود را با هیچ چیز دیگری در این عالم یکی ندانید. مانند دم و بازدم در نفس کشیدن، دریافت کنید و رها کنید، این بخش طبیعی از زندگی ماست. ۵) اعتماد و اطمینان^۵ به معنای اطمینان به توانایی "ذهن آگاه" شدن است و هرانسانی می‌تواند هشیاری را در تمام لحظات زندگی‌اش حفظ کند. اگر یاد بگیریم که به خودمان و شهودمان و قوانین هستی

1. beginners mind.
2. non-judging.
3. acceptance.
4. letting go.
5. trust.

اعتماد کنیم، به قدرت عمیقی دست می‌یابیم و این قدرت به ما احساس امنیت می‌دهد. ۶) بردباری و صبر^۱ حاکی از حوصله داشتن و شکیبیا بودن است. فرد بردبار به اتفاقات حق می‌دهد تا در زمان مناسب خودشان رخ دهند. بردباری آرامش در لحظه و سلامت روان را در پی دارد. ۷) عدم واکنش^۲ به معنای نجنبیدن با دیگران است. این مؤلفه بیان می‌کند که حضور ذهن داشتن در لحظه، بسیار ارزشمندتر از تمرکز بر لحظه بهتری در آینده و یا فرار از لحظات ناخرسند گذشته است. ۸) قدرشناسی و سپاسگزاری^۳ بیان می‌کند که ما باید قدر خودمان، زندگی و زنده بودنمان را بدانیم و شاکر و سپاسگزار باشیم. زندگی ما همیشگی نیست و باید قدرشناس داشته‌هایمان در هر لحظه باشیم. ۹) بخشندگی و مهربانی^۴ حاکی از خوشحال کردن دیگران برای لذت بردن آنهاست. بخشندگی یک حس اتصال درونی با افراد دیگر ایجاد می‌کند. با بخشندگی ما نشان می‌دهیم که دیگران با ارزش هستند و ما بخشی از توجهمان را صرف فردی غیر از خودمان می‌کنیم و این در ما نیز ایجاد شادی می‌کند. به اعتقاد کابات زین این نه مؤلفه با یکدیگر ارتباط متقابل دارند (کابات زین، ۲۰۱۲). در ذهن آگاهی برای انتقال این ۹ مؤلفه به درمانجویان از استعاره‌ها استفاده می‌شود.

درمانگران از استعاره‌ها به عنوان ابزارها، راهبردها و فنون مفیدی در برنامه‌ریزی، توصیف و تجزیه و تحلیل، اقدامات درمانی بهره می‌گیرند (ویتسوم، در هارت و فریدمن^۵، ۱۹۸۸). از دید آنان ویژگی‌های زبان گفتاری مانند استعاره‌ها، تمثیل‌ها، تشبیهات، قیاس‌ها و ضرب‌المثل‌ها به عنوان ابزار مفیدی در مفهوم‌سازی مشکلات و اختلالات روانی و ارائه مداخلات درمانی، از جمله ذهن آگاهی، تلقی می‌شوند (ورا، دروسل و هیز، ۲۰۰۹). انتقال مفاهیم ذهن آگاهی چندان آسان نیست، لذا در آموزش و

1. patience.

2. non-setriving.

3. gratitude.

4. generosity.

5. Witztum, E., van der Hart, O., Friedman, B.

درمان ذهن آگاهی نیز از استعاره‌ها برای انتقال بهتر مفاهیم و معنای مؤلفه‌ها استفاده می‌شود. استعاره‌ها به باروری ذهن افراد، درک بهتر محیط اطراف و درک بهتر روش ذهن آگاهی و برقراری ارتباط با آن، کمک می‌کنند (پالایی، ۱۳۹۵).

استعاره یک ابزار زبان‌شناختی است که بر اساس تمثیل، یک مفهوم انتزاعی را توضیح می‌دهد (قاسم زاده، ۱۳۹۱). افراد از استعاره‌ها با انگیزه‌های متفاوتی استفاده می‌کنند. استعاره تنها یک مسأله زبانی و مختص به ادبیات نیست، بلکه مفهومی است که جای آن نه در زبان، بلکه در ذهن و اندیشه آدمی است (عیسی زادگان، ۱۳۸۷). هر استعاره‌ای در حقیقت یک مدل فرهنگی در ذهن ایجاد می‌کند (قاسم زاده، ۱۳۹۱). لاکوف و ترنر^۱ (۱۹۸۹) معتقدند هیچ استعاره‌ای اتفاقی ساخته نمی‌شود، بلکه تعاملات پایداری که ما با محیط‌های فرهنگی و فیزیکی مان داریم، زمینه ایجاد استعاره‌ها را فراهم می‌آورند. لاکوف^۲ (۲۰۰۹)، به پایه‌های تجربی استعاره‌ها اشاره کرد و معتقد بود با تغییر و تحولات اجتماعی استعاره‌ها نیز تغییر خواهند کرد. تفاوت پایه‌های تجربی استعاره‌ها در اجتماعات و فرهنگ‌های مختلف باعث شکل‌گیری استعاره‌های مفهومی مختلف در فرهنگ‌های گوناگون می‌شود. به کارگیری استعاره‌ها به صورت آگاهانه یا ناآگاهانه، نظام ادراکی ما را نمایان می‌سازد و معیارهایی را برای ارزیابی ارزش‌ها و نگرش‌های اساسی ما ایجاد می‌کنند (هاشمی، ۱۳۸۹). رفتار و شناخت انسان نیز وقایعی هستند که در مسائل تاریخی و کنونی ریشه دارند و با استعاره‌ها می‌توان آنها را تبیین کرد (ورا، دروسل و هیز^۳، ۲۰۰۹).

به کارگیری استعاره‌ها در رویکردهای درمانی مختلف، یکی از ابعاد مورد تأکید در روان‌شناسی فرهنگی است. روان‌شناسی فرهنگی، کارکرد ذهن و فرآیندهای شناختی را برآیند تعامل انسان‌های زنده با میراث فرهنگی می‌داند (محسنی، ۱۳۹۷). بنابراین در هر

1. Lakoff, G & Turner, M.

2. Lakoff, G.

3. Varra, A., A. Drossel, C., & Hayes, S. C.

فرهنگی استعاره‌های مخصوص همان فرهنگ برای افراد قابلیت درک و فهم بیشتری دارد و استفاده از استعاره‌های فرهنگ‌ها و کشورهای دیگر نامأنوس می‌نماید. اسطوره‌ها و ادبیات، به عنوان یک سرمایه فرهنگی تلقی می‌شوند که معنای گذشته هر فرهنگ را با خود همراه دارند (نواح، فاضلی، رجایی و مقتدایی، ۱۳۹۵). هرچه بین زبان و بافت تجربیات فرد، همسانی بیشتری وجود داشته باشد، مفاهیم از نظر شناختی، بهتر پردازش می‌شوند (علیزاده فرد، احدی، عشایری، اسکندری، ۱۳۸۹).

یکی از انواع استعاره‌ها، استعاره مفهومی است. استعاره مفهومی که اغلب توسط شعرا به کار می‌رود، با استفاده از انواع عبارات مربوط به یک موضوع (که در خزانه‌های فرهنگی جای دارند) آن مفهوم را آشکار می‌سازند (لاکوف و جانسون^۱، ۱۹۸۰). لاکوف و جانسون (۱۹۸۶)، در رویکرد شناختی خود توجه خاصی به بررسی استعاره‌های شعری دارند، آنان معتقدند که درک استعاره‌های شعری مستلزم فهم و آشنائی با استعاره‌های قراردادی و فرهنگی است. چرا که شاعران از استعاره عادی در زبان روزمره بهره می‌گیرند و آنها را بسط و گسترش می‌دهند تا به کمک آنها واقعیت را به صورت ملموس تر نشان دهند. شاعران با کاربرد تجربه‌های مشترک و همگانی و با استفاده از استعاره‌های مفهومی و فرهنگی طرز تفکر ما را به چالش کشیده، ایدئولوژی ما را نقد کرده و باورهایمان را مورد کند و کاو قرار می‌دهند (لاکوف و ترنر، ۱۹۸۹). پژوهشگران مختلفی به بررسی استعاره‌ها در اشعار پرداخته‌اند. در این راستا می‌توان به نقد و تحلیل استعاره‌های مفهومی و طرحواره‌های تصویری در غزلیات مولوی (توفیقی، ۱۳۹۸)، بررسی استعاره در اشعار نزار قربانی (سعیداوی، ۱۳۹۷)، بررسی استعاره‌های مفهومی در اشعار سلمان هراتی (ذاکری، ۱۳۹۶)، بررسی استعاره در مرزبان نامه براساس نظریه لاکوف و جانسون (بازیاری، ۱۳۹۶) و تحلیل استعاره مفهومی در غزلیات شمس (میرزایی، ۱۳۹۳) اشاره کرد.

1. Lakoff, G & Johnson, M.

شعر از جمله ابزاری است که با نوع نگاه افراد و ارزشهای فرهنگی‌شان به جهان و زندگی، منطبق می‌باشد. بر همین اساس می‌توان نتیجه گرفت که شعر را هکاری جهت حفظ و تعالی یک فرهنگ باشد. در بین شعرای بزرگ ایرانی آثار مولانا در ادبیات به عنوان یک سرمایه فرهنگی غنی و بدون تکرار تلقی می‌شود، چرا که زبان و بیان مولانا بیشتر به شیوه تمثیل رمزی است، یعنی یک شخصیت، اندیشه یا حادثه و رخداد را با استعاره‌ها ارائه می‌دهد (نظری، ۱۳۹۳). زبان از نظر مولانا دستگاہی استعاره ساز است. از آنجا که نمی‌توان مفاهیم را به طور عینی به تصویر درآورد، انسان ناگزیر از استعاره بهره می‌برد تا بتواند با همگان ارتباط برقرار سازد.

این مثل چون واسطه است اندر کلام واسطه شرط است بهر فهم عام
(دفتر پنجم / بیت ۲۲۸ / صفحه ۵۸۲)

درک و آگاهی انسان بر اساس استعاره بوده و داستان و روایت در شعر، ابزاری جهت بسط استعاره در زمان است. بنابراین مولانا با استفاده از استعاره‌های متنوع و کاربرد آنها در قالب داستان در مثنوی سعی داشته تا بر ادراک و شناخت مخاطب تأثیر بیشتری بگذارد (اعلمی نیا، اسکندری و برجعلی، ۱۳۹۳).

با توجه به این که در سال‌های اخیر بر روان‌شناسی اسلامی و نظریه پردازی بومی و فرهنگی تأکید زیادی شده است، ضرورت توجه به استعاره‌های فرهنگی و بومی موجود و کاربرد آنها در درمان آشکار می‌شود. به نظر می‌رسد استفاده از استعاره‌های شعری، به عنوان استعاره‌های مفهومی که با زبان و فرهنگ بومی تناسب دارند می‌توانند بر اثربخشی روش‌های درمان از جمله ذهن آگاهی بیافزایند. از این رو، سؤال کلی پژوهش حاضر این است که استعاره‌های فرهنگی و بومی مرتبط با ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت، در مثنوی معنوی مولانا چه‌ها هستند؟

روش

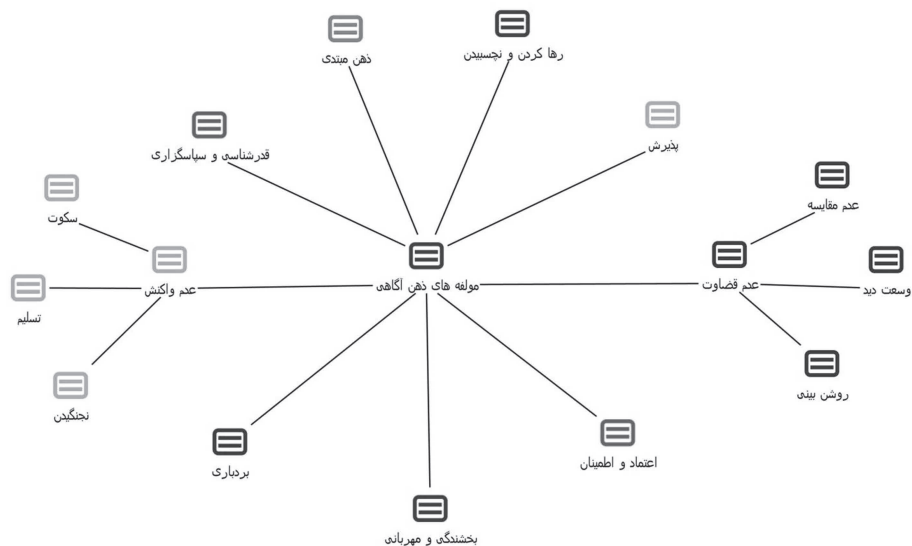
در این پژوهش از تحلیل محتوای کیفی جهت دار (رهنمودی)^۱ و تحلیل محتوای کمی استفاده شد. تحلیل محتوای کیفی، روشی برای تفسیر ذهنی و محتوایی داده‌های متنی است که از طریق فرایندهای طبقه‌بندی نظام‌مند، کدگذاری و دستیابی به مضامین و یا طراحی الگوهای شناخته شده انجام می‌شود. تحلیل محتوای کیفی جهت دار، با رویکرد قیاسی - استقرایی انجام می‌شود و در آن با توجه به تفسیر متن، پیام‌های نهفته در متن آشکار می‌شوند. در این روش، کدهای نظری، یا از قبل و یا در حین تحلیل داده‌ها تعریف می‌شوند، بنابراین کدها می‌توانند یا مشتق از نظریه، یا مربوط به یافته‌های یک پژوهش خاص باشند (هسیه و شانون^۲، ۲۰۰۵). در تحلیل محتوای کمی نیز فراوانی کدهای شناسایی شده بررسی می‌شود.

جامعه این پژوهش در برگیرنده مجموعه‌ای از پیام‌های متنی در سه دفتر اول مثنوی معنوی است. در این پژوهش ابتدا تمامی ابیات بررسی شدند و ابیاتی که استعاره‌ها را به کار گرفته بودند، به صورت هدفمند انتخاب شدند و هر بیت به عنوان واحد نمونه‌گیری و واحد تحلیل در نظر گرفته شد. در فرایند تحلیل استعاره‌های مرتبط با مؤلفه‌های ذهن‌آگاهی از دیدگاه کابات زین، بر اساس تناسب معنایی، شناسایی و طبقه‌بندی شدند و همچنین با توجه به محتوای هریک از مؤلفه‌ها و بسط معنایی آنها برای برخی از مؤلفه‌ها زیر مؤلفه‌هایی شناسایی شدند و استعاره‌های مرتبط با آنها نیز جستجو شدند. به منظور بررسی پایایی کدگذاری، از روش پایایی کدگذاران استفاده شد و در آن درجه توافق ۵ صاحب نظر در خصوص کدهای احصا شده بررسی شد و میزان توافق ۸۵٪ به دست آمد.

1. Directed content Analysis.
2. Hsieh, H., Shannon, S. E.

یافته‌ها

در نمودار (۱) مؤلفه‌ها و زیرمؤلفه‌های ذهن آگاهی که در این پژوهش به آنها پرداخته شده است، نشان داده شد.



نمودار ۱: معرفی مؤلفه‌ها و زیرمؤلفه‌های ذهن آگاهی

در جدول ۱ استعاره‌های مرتبط با شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی شامل عدم واکنش، اعتماد و اطمینان، عدم قضاوت، بخشندگی (مهربانی)، صبر و بردباری، پذیرش، قدرشناسی (سپاسگزاری)، ذهن مبتدی، رها کردن (نجسبیدن) آورده شد.

جدول ۱. نمونه استعاره‌های استخراج شده برای ۹ مؤلفه‌ی اصلی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، در فرآیند تحلیل محتوای کیفی قیاسی - استقرایی

مؤلفه‌های اصلی	استعاره	آدرس
عدم واکنش	نیست کسی از توکل خوب‌تر چیست از تسلیم خود محبوب‌تر	دفتر اول / بیت ۹۱۶ / صفحه ۳۵
	از درون خویش این آوازا منع کن تا کشف گردد رازها	دفتر دوم / بیت ۷۵۳ / صفحه ۱۶۹
اعتماد (اطمینان)	آنک او از آسمان باران دهد هم تواند کوز رحمت نان دهد	دفتر اول / بیت ۹۲۸ / صفحه ۳۶
	گر خضر در بحر کشتی را شکست صد درستی در شکست خضر هست	دفتر اول / بیت ۲۳۶ / صفحه ۱۳
عدم قضاوت	هیچ برگی در نیفتد از درخت بی قضا و حکم آن سلطان بخت	دفتر سوم / بیت ۱۸۹۹ / صفحه ۳۳۶
	کار پاکان را قیاس از خود مگیر گرچه ماند در نبشتن شیرو شیر	دفتر اول / بیت ۲۶۳ / صفحه ۱۳
بخشندگی (مهربانی)	از محبت تلخها شیرین شود از محبت دردها شافی شود	دفتر دوم / بیت ۱۵۲۹ / صفحه ۱۹۳
	نیم جان بستاند و صد جان دهد آنچ در و همت نیاید آن دهد	دفتر اول / بیت ۲۴۵ / صفحه ۱۳
صبر (بردباری)	صبر آرد آرزو را نه شتاب صبر کن والله اعلم بالصواب	دفتر اول / بیت ۴۰۰۳ / صفحه ۱۳۹
	صد هزاران کیمیا حق آفرید کیمیایی همچو صبر آدم ندید	دفتر سوم / بیت ۱۸۵۴ / صفحه ۳۳۵
پذیرش	گفت اینک راست پذیرفتم بجان کز نماید راست در پیش کژان	دفتر دوم / بیت ۳۶۳۶ / صفحه ۲۶۲

مؤلفه‌های اصلی	استعاره	آدرس
	گربریزی بحر را در کوزه‌ای چند گنجد قسمت یکروزه‌ای	دفتر اول / بیت ۲۰ / صفحه ۵
قدر شناسی (سپاسگزاری)	شکر جان نعمت و نعمت چو پوست ز آنک شکر آرد ترا تا کوی دوست	دفتر سوم / بیت ۲۸۹۶ / صفحه ۳۷۰
	شکر آن نعمت که تان آزاد کرد نعمت حق را ببايد یاد کرد	دفتر سوم / بیت ۲۸۸۲ / صفحه ۳۶۹
ذهن مبتدی	هر نفس نومی شود دنیا و ما بی خبر از نوشدن اندر بقا	دفتر اول / بیت ۱۱۴۴ / صفحه ۴۳
	خیره گشتم خیرگی هم خیره گشت موج حیرت عقل را از سرگذشت	دفتر سوم / بیت ۱۹۸۷ / صفحه ۳۳۹
رها کردن (نچسبیدن)	فکرت از ماضی و مستقبل بود چون ازین دورست مشکل حل شود	دفتر دوم / بیت ۱۷۷ / صفحه ۱۵۰
	رستم از آب و زنان همچون ملک بی غرض گردم برین در چون فلک	دفتر اول / بیت ۲۷۹۹ / صفحه ۹۹

در جدول فوق برای هر مؤلفه اصلی ذهن آگاهی دو استعاره، همراه با شماره بیت و شماره صفحه آن آورده شد.

جدول ۲. تعیین فراوانی استعاره‌های شناسایی شده در پژوهش، در سه

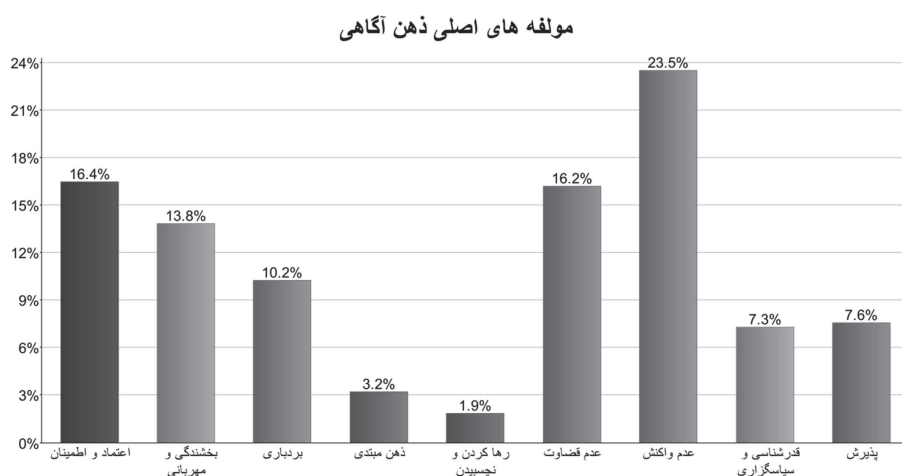
دفتر مثنوی معنوی بر اساس مؤلفه‌ها و زیرمؤلفه‌های ذهن‌آگاهی

مؤلفه اصلی	زیرمؤلفه‌ها	دفتر اول	دفتر دوم	دفتر سوم
عدم واکنش (۱۷۷)	تسلیم (۱۰۸ بیت)	۶۰	۱۵	۳۳
	نچنگیدن (۴۳ بیت)	۲۸	۶	۹
	سکوت (۲۶ بیت)	۸	۱۳	۵
اعتماد / اطمینان (۱۲۴)	-----	۶۵	۱۹	۴۰
عدم قضاوت (۱۲۲)	روشن بینی (۵۲ بیت)	۳۲	۱۰	۱۰
	وسعت دید (۴۴ بیت)	۲۳	۱۳	۸
	عدم مقایسه (۲۶)	۱۷	۳	۶
بخشنده‌گی / مهربانی (۱۰۳)	-----	۵۰	۲۶	۲۷
بردباری (۷۷)	-----	۳۲	۱۹	۲۶
پذیرش (۵۷)	-----	۴۲	۹	۶
قدرشناسی / سپاسگزاری (۵۵)	-----	۲۰	۹	۲۶
ذهن مبتدی (۲۴)	-----	۱۲	۳	۹
رها کردن / نچسبیدن (۱۴)	-----	۸	۵	۱
در مجموع هر دفتر		۳۹۷	۱۵۰	۲۰۶

در جدول ۲ نشان داده شده است که فراوانی استعاره‌های مرتبط با ذهن‌آگاهی در دفتر اول مولانا ۳۹۷، در دفتر دوم ۱۵۰، و در دفتر سوم ۲۰۶ مورد بود. در مجموع در هر سه دفتر مثنوی معنوی، بیشترین فراوانی‌ها به ترتیب به مؤلفه‌های عدم واکنش (۱۷۷ مورد)، اعتماد / اطمینان (۱۲۴ مورد)، و عدم قضاوت (۱۲۲ مورد) اختصاص داده شد و کمترین

میزان فراوانی به دست آمده به ذهن مبتدی (۲۴) و رها کردن / نچسبیدن (۱۴) مربوط بود. در این پژوهش برای دو مؤلفه اصلی عملی تر، زیرمؤلفه‌های مرتبط شناسایی شد. بدین صورت که در مؤلفه اصلی عدم واکنش براساس رویکرد مولانا و تعریف جان کابات زین سه زیرمؤلفه: تسلیم، نجنبیدن و سکوت و برای مؤلفه عدم قضاوت، سه زیرمؤلفه: روشن بینی، وسعت دید، و عدم مقایسه در نظر گرفته شد که در جدول با فراوانی بدست آمده مشخص شد.

در ادامه، در نمودار (۲) میزان فراوانی ۹ مؤلفه ذهن آگاهی در سه دفتر مثنوی معنوی نشان داده شد.



نمودار ۲: میزان درصد فراوانی استعاره‌های شناسایی شده مرتبط با مؤلفه‌های ذهن آگاهی

با توجه به نمودار فوق چهار مؤلفه اصلی عدم واکنش، اعتماد و اطمینان، عدم قضاوت و بخشندگی (مهربانی)، از بیشترین درصد فراوانی برخوردار بودند.

جدول ۳. استعاره‌های شناسایی شده در پژوهش حاضر با توجه به مفهوم کلی ذهن‌آگاهی

مؤلفه	استعاره	آدرس
عمل با آگاهی	باغبان زان می برد شاخ مضر تا بیابد نخل قامتها و بر	دفتر اول / بیت ۳۸۶۸ / صفحه ۱۳۴
	می‌کند دندان بد را آن طبیب تا رهد از درد و بیماری حبیب	دفتر اول / بیت ۳۸۷۰ / صفحه ۱۳۴
مشاهده و توصیف	من ز شیرینی نشستم رو ترش من ز بسیاری گفتارم خمش	دفتر اول / بیت ۱۷۶۰ / صفحه ۶۴
	دید از زاریش کوزار دل است تن خوشست و او گرفتار دلست	دفتر اول / بیت ۱۰۸ / صفحه ۸
درک (همدلی)	پس زبان محرمی خود دیگرست همدلی از همزبانی بهتر است	دفتر اول / بیت ۱۲۰۷ / صفحه ۴۵
	بهر طفل نوپدر تی تی کند گرچه عقلش هندسه گیتی کند	دفتر دوم / بیت ۳۳۱۵ / صفحه ۲۵۱
تعادل	در خبر خیر الامور اوساطها نافع آمد ز اعتدال اخلاطها	دفتر دوم / بیت ۳۵۱۲ / صفحه ۲۵۷
	آرزو می‌خواه لیک اندازه خواه بر نتابد کوه را یک برگ کاه	دفتر اول / بیت ۱۴۰ / صفحه ۹

در جدول ۳، استعاره‌های دیگری به غیر از ۹ مؤلفه معرفی شده اصلی توسط کابات‌زین که مرتبط با مفهوم کلی ذهن‌آگاهی هستند، شناسایی شدند. این استعاره‌ها با توجه به مفهوم آنها در ۴ طبقه، عمل با آگاهی، مشاهده و توصیف، درک (همدلی) و تعادل قرار گرفتند.

جدول ۴. فراوانی استعاره‌هایی که با توجه به مفهوم کلی ذهن‌آگاهی در این پژوهش شناسایی شدند.

مؤلفه	دفتر اول	دفتر دوم	دفتر سوم
عمل با آگاهی (۱۳۳)	۷۴	۲۷	۳۲
مشاهده و توصیف (۱۰۴)	۷۵	۱۵	۱۴
تعادل (۱۹)	۱۲	۶	۱

مؤلفه	دفتر اول	دفتر دوم	دفتر سوم
درک و همدلی (۱۸)	۱۰	۴	۴
در مجموع هر دفتر	۱۷۱	۵۲	۵۱

در جدول ۴ فراوانی استعاره‌های مرتبط آورده شد. در مجموع فراوانی استعاره‌ها در دفتر اول (۱۷۱)، در دفتر دوم (۵۲) و در دفتر سوم (۵۱) مورد بود. در هر سه دفتر مثنوی معنوی، بیشترین فراوانی‌ها به مؤلفه‌های عمل با آگاهی (۱۳۳)، مشاهده و توصیف (۱۰۴) مورد و کمترین فراوانی به مؤلفه‌های تعادل (۱۹) و درک / همدلی (۱۸) مورد، مربوط بود.

بحث و نتیجه گیری

در این پژوهش، محقق بدنبال مضامین و استعاره‌های بومی و فرهنگی مبتنی بر ذهن آگاهی در اشعار مولانا در سه دفتر مثنوی معنوی بود. یافته‌ها حاکی از آن بود که به ترتیب استعاره‌های مرتبط با مؤلفه‌های اصلی (۱) عدم واکنش، (۲) اعتماد (اطمینان)، (۳) عدم قضاوت و (۴) بخشندگی (مهربانی)، (۵) بردباری، (۶) پذیرش، (۷) قدرشناسی (سپاسگزاری)، مؤلفه‌های (۸) ذهن مبتدی و (۹) رها کردن (نچسبیدن)، از بیشترین فراوانی برخوردار بودند.

مولانا به عنوان یک فقیه عرفانی، که به عرفان عملی دست یافته بود. با علم و آگاهی از فرهنگ جامعه و متأثر از شناخت دینی خویش، سعی بر آن داشت تا به روش تعلیمی مخصوص به خود، به طور استعاره‌ای و انتزاعی آموزه‌های والای خود را انتقال دهد و معتقد بود که آموزش از راه بیان تمثیل، قصه و استعاره آسانتر و مؤثرتر از آموزش مستقیم است (نصر اصفهانی و شیر، ۱۳۹۳).

بازگوتاقصه درمان‌ها شود بازگوتامرهم جان‌ها شود

(دفتر اول / بیت ۱۳۶۳ / صفحه ۵۱)

در این پژوهش بیشترین میزان فراوانی استعاره‌های شناسایی شده در مثنوی معنوی، مرتبط با مؤلفه عدم واکنش بود. در این پژوهش سه زیرمؤلفه تسلیم، نجنبیدن و سکوت برای مؤلفه اصلی عدم واکنش شناسایی شد. به نظر می‌رسد، چنانکه فرد با عدم واکنش، کمتر در مورد دیگران قضاوت می‌کند، از اینرو با دیگران مهربانتر است. مولانا به ارتباط با زیرمؤلفه تسلیم افراد را به توکل و تسلیم تشویق می‌کند. توکل از دید مولانا به معنای اعتماد قلبی به خالق در همه حال و بدون هرگونه اعتراض است.

جز توکل جز که تسلیم تمام در غم و راحت همه مکر است و دام
(دفتر اول / بیت ۴۶۸ / صفحه ۲۰)

نیست کسبی از توکل خوب تر چیست از تسلیم خود محبوبتر؟
(دفتر اول / بیت ۹۱۶ / صفحه ۳۵)

مولانا برای نجنبیدن و تقلا نکردن بیهوده، توصیه کرده آنچه هست و هستی را بپذیرد و با آن به مقاومت و مخالفت نپردازد. استعاره زیر ناظر بر عدم واکنش از دید مولانا است.

گر کمال با کمال انکار چیست ورنیم این زحمت و آزار چیست
(دفتر اول / بیت ۵۳۹ / صفحه ۲۴)

کم فضولی کن تو در حکم قدر در خور آمد شخص خراب گوش خر
(دفتر سوم / بیت ۲۷۷۲ / صفحه ۳۶۶)

مولانا به سکوت آگاهانه در لحظه توجه می‌کند، وی با توجه به ابیات زیر اذعان می‌دارد که با سکوت درونی و عدم تمرکز بر افکار گذشته بسیاری از مفاهیم برای شما روشن خواهد شد و به سکوت و آرامش درونی خواهید رسید.

از درون خویش این آوازه‌ها منع کن تا کشف گردد رازها
(دفتر دوم / بیت ۷۵۳ / صفحه ۱۶۹)

گفت و گوی ظاهر آمد چون غبار مدتی خاموش خوکن هوش دار

(دفتر اول / بیت ۵۷۷ / صفحه ۲۴)

دومین مؤلفه ذهن آگاهی که استعاره‌های مرتبط با آن در مثنوی معنوی از فراوانی بیشتری برخوردار بود، مؤلفه اعتماد (اطمینان) بود. از نظر مولانا اعتماد و اطمینان به حضور خداوند و نترسیدن از وقایع و تصمیمات، پشتوانه احساس ایمنی و آرامش افراد است.

گر هزاران دام باشد در قدم چون تو با مایی نباشد هیچ غم

(دفتر اول / بیت ۳۸۷ / صفحه ۱۷)

تو مگو ما را بدان شه بار نیست با کریمان کارها دشوار نیست

(دفتر اول / بیت ۲۲۱ / صفحه ۱۲)

سومین مؤلفه ذهن آگاهی که در مثنوی معنوی استعاره‌های بیشتری برای آن شناسایی شد، مؤلفه عدم قضاوت بود. در این پژوهش برای مؤلفه عدم قضاوت زیر مؤلفه‌های روشن بینی، وسعت دید و عدم مقایسه در نظر گرفته شد.

در بعد روشن بینی مولانا معتقد بود که نباید به آنچه می شنوید و می بینید اکتفا کنید و بر اساس ظاهر قضاوت کنید، بلکه باید با بصیرت و چشم باطن، خود را از قید و بند حواس ظاهری دور کنید و همچنین اگر دیده حقیقت بین خود را باز کنید متوجه خواهید شد که همه چیز حق است.

پنبه اندر گوش حس دون کنید بند حس از چشم خود بیرون کنید

(دفتر اول / بیت ۵۶۶ / صفحه ۲۳)

آب حلم و آتش خشم ای پسر هم ز حق بینی چوب گشایی بصر

(دفتر اول / بیت ۸۵۲ / صفحه ۳۳)

وسعت دید نیز نشانگر آگاهی فرد از تفاوت‌های ظاهری و یکی بودن افراد به شکل وحدت و یکپارچگی است.

- اختلاف خلق از نام اوفتاد چون به معنی رفت آرام اوفتاد
(دفتر سوم/ بیت ۳۶۸۰/ صفحه ۲۶۳)
- آنکه گوید جمله حق اند احمقیست آنکه گوید جمله باطل او شقیست
(دفتر دوم/ بیت ۲۹۴۲/ صفحه ۲۳۹)
- عدم مقایسه یعنی براحتی نمی توان حقیقت وجودی فردی را شناخت. بنابراین مقایسه کردن، عمل بیهوده ای است، تا به شناخت درست عارفانه دست پیدا نکرده باشید، نمی توانید حقایق را ببینید. با مقایسه فریب ظواهر را خورده اید و در واقع دست به قیاس نادرست زده اید.
- از دگرخوبان توافزون نیستی گفت خامش چون تو مجنون نیستی
(دفتر اول/ بیت ۴۰۸/ صفحه ۱۸)
- آن گمان و ظن منافق را بود کو قیاس از جان زشت خود کند
(دفتر اول/ بیت ۳۹۵۷/ صفحه ۱۳۷)
- چهارمین مؤلفه، به ترتیب فراوانی استعاره های شناسایی شده در مثنوی، شامل بخشندگی (مهربانی) بود. مولانا در بخشندگی و مهربانی، علاوه بر توصیف بخشش و کرم پروردگار، علاج درد و مشکلات مردم را نیز محبت و بخشنده بودن نسبت به یکدیگر می داند و تاکید می کند که در واقع با بخشنده بودن چیزی از دست نخواهد رفت.
- کم نخواهد گشت دریا زین کرم از کرم دریا نگردد بیش و کم
(دفتر اول/ بیت ۱۱۶۵/ صفحه ۴۴)
- از محبت تلخها شیرین شود از محبت دردها شافی شود
(دفتر دوم/ بیت ۱۵۲۹/ صفحه ۱۹۳)
- پنجمین مؤلفه ذهن آگاهی در این پژوهش، به ترتیب فراوانی استعاره های شناسایی شده در مثنوی معنوی، صبر (بردباری) بود که استعاره های شناسایی شده زیر ناظر بر آن است.

صبر آرد آرزو را نه شتاب صبر کن والله اعلم بالصواب

(دفتر اول / بیت ۴۰۰۳ / صفحه ۱۳۹)

صد هزاران کیمیا حق آفرید کیمیای همجو صبر آدم ندید

(دفتر سوم / بیت ۱۸۵۴ / صفحه ۳۳۵)

ششمین مؤلفه ذهن آگاهی در این پژوهش، به ترتیب فراوانی استعاره‌های شناسایی شده در مثنوی معنوی پذیرش بود. پذیرش خود و شرایط و امکانات موجود نه تنها منجر به آرامش فرد شده بلکه مسیر رشد و کمال منحصر به فرد شخص را مهیا می‌سازد.

هر که نقص خویش را دید و شناخت اندر استکمال خود ده اسپه تاخت

(دفتر اول / بیت ۳۲۱۲ / صفحه ۱۱۳)

هر کسی را بهر کاری ساختند میل آنرا در دلش انداختند

(دفتر سوم / بیت ۱۶۱۸ / صفحه ۳۲۷)

هفتمین مؤلفه ذهن آگاهی به ترتیب فراوانی استعاره‌های شناسایی شده در این پژوهش، قدرشناسی (سپاسگزاری) بود. این مؤلفه بیانگر این است که ما باید قدر زندگی، زنده بودن را بدانیم و هر لحظه شاکر و قدردان داشته‌هایمان باشیم.

شکر آن نعمت که تان آزاد کرد نعمت حق را بیا یاد کرد

(دفتر سوم / بیت ۲۸۸۲ / صفحه ۳۶۹)

چونک شکر گام کرد و ره برید لاجرم زان گام در کامی رسید

(دفتر دوم / بیت ۱۶۳ / صفحه ۱۵۰)

هشتمین مؤلفه ذهن آگاهی در این پژوهش، به ترتیب فراوانی استعاره‌های شناسایی شده در مثنوی معنوی، ذهن مبتدی بود. به زعم مولانا، داشتن دیدی نو و تازه، و نگرشی باز و گشوده به زندگی و لحظات آن، زندگی را برای ما شگفت انگیز و زیبا می‌سازد.

هر نفس نومی شود دنیا و ما بیخبر از نوشدن اندر بقا

(دفتر اول / بیت ۱۱۴۴ / صفحه ۴۳)

- خیره گشتم خیرگی هم خیره گشت موج حیرت عقل را از سرگذشت
(دفتر سوم / بیت ۱۹۸۷ / صفحه ۳۳۹)
- ونهمین مؤلفه ذهن آگاهی که از کمترین فراوانی در مثنوی برخوردار بود، مؤلفه رها کردن (نچسبیدن) بود. از نظر مولانا گیرافتادن در امیال و دلبستگی های مادی و حضور در گذشته و آینده، آزادی و آرامش را از انسان گرفته و می تواند دردناک باشد
- بند بگسل باش آزاد ای پسر چند باشی بند سیم و بند زر
(دفتر اول / بیت ۱۹ / صفحه ۵)
- فکرت از ماضی و مستقبل بود چون از این دورست مشکل حل شود
(دفتر سوم / بیت ۱۷۷ / صفحه ۱۵۰)
- همچنین ۴ مؤلفه زیر، در راستای انجام تحقیق و بررسی استعاره ها، به عنوان مؤلفه های مرتبط با تعاریف ذهن آگاهی، کشف و شناسایی شد و به ترتیب فراوانی به مجموعه مؤلفه ها اضافه شد.
- ۱) عمل با آگاهی^۱: عمل با آگاهی به معنای حضور ذهن و آگاهی نسبت به هر عملی است که در لحظه انجام می دهیم. فرد در فعالیت های معمولی خود نیز با توجه کامل بر یک موضوع تمرکز و بر آن عمل می کند. در این خصوص، با توجه به ابیات زیراهمیت عمل توأم با آگاهی را مورد توجه قرار داده است.
- باغبان زان می برد شاخ مضر تا بیابد نخل ها قامت ها و بر
(دفتر اول / بیت ۳۸۶۸ / صفحه ۱۳۴)
- باش تا حس های تو مبدل شود تا ببینیشان و مشکل حل شود
(دفتر اول / بیت ۱۰۳۹ / صفحه ۴۰)
- ۲) مشاهده و توصیف^۲: به معنای خوب دیدن و توصیف درست است که منجر به

1. Acting with awareness.
2. Describing.

توصیف آگاهانه و دقیق امور مختلف و پذیرش آنها خواهد شد. مولانا در زمینه مشاهده و توصیف، بر درست دیدن و ناظر بر ذهن و قلب خود بودن تاکید داشت که اینگونه فرد می‌تواند توصیف درستی از احوال خود ارایه دهد.

آینست دانی چرا غماز نیست زانک زنگار از رخس ممناز نیست
(دفتر اول / بیت ۳۴ / صفحه ۶)

من به هر جمعیتی نالان شدم جفت بد حالان و خوش حالان شدم
(دفتر اول / بیت ۵ / صفحه ۵)

۳) تعادل^۱: یعنی افراط و تفریط نکردن و میانه روی در انجام هر فکر، احساس یا عملی که می‌تواند منجر به آرامش خود و اطرافیان شود. میانه روی باعث می‌شود ذهن انسان، واقعیت موجود را بپذیرد و به دنبال شرایط ایده‌آل تر نباشد. مولانا با اشاره به رعایت حد و اندازه، افراد را به تعادل و میانه روی تشویق کرد.

آرزو می‌خواه لیک اندازه خواه برنتابد کوه را یک برکاه
(دفتر اول / بیت ۱۴۰ / صفحه ۹)

در خبر خیر الامور اوساطها نافع آمد ز اعتدال اخلاطها
(دفتر دوم / بیت ۳۵۱۲ / صفحه ۲۵۷)

۴) درک و همدلی^۲: یعنی بتوانیم خودمان را در جای دیگران قرار دهیم تا از زاویه دید آنها رفتارشان را درک کنیم و اینگونه هر لحظه پذیرش بهتری نسبت به اطرافیان و شرایط داشته و آرامش را به خودمان و دیگران هدیه دهیم.

در ابیات زیر مولانا به نقش همدلی در ارتباط بین فردی و آگاه بودن از احوال دیگری اشاره دارد.

1. balance.

2. empathy.

پس زبان محرمی خود دیگرست همدلی از همزبانی بهتر است

(دفتر اول / بیت ۱۲۰۷ / صفحه ۴۵)

گفت مجنون تو همه نقشی و تن اندر آو بنگرش از چشم من

(دفتر سوم / بیت ۵۷۲ / صفحه ۲۹۱)

به طور کلی استعاره‌های مربوط به ذهن آگاهی در دفتر اول مثنوی بیشتر از دو دفتر دیگر مشاهده شد. در واقع مولانا در دفتر اول مطالب اصلی خود را بیان نموده و در دفاتر دیگر با تکرار خواسته است تا به نهادینه شدن مفاهیم خود بپردازد. براساس مقادیر مشاهده شده در سه دفتر مثنوی، مؤلفه‌های عدم واکنش، عمل با آگاهی، اعتماد (اطمینان)، عدم قضاوت، مشاهده (توصیف) و بخشندگی (مهربانی) که در عرصه عمل و اجرا به کار می‌روند، از فراوانی بیشتری برخوردار بودند زیرا مولانا به عرفان عملی دست یافته بوده و به نظر می‌رسد، به این دلیل برای این مؤلفه‌ها تاکید بیشتری داشته که معتقد بود افراد با عدم واکنش سریع، همراه با عمل آگاهانه و اعتماد به جریان زندگی، کمتر در مورد شرایط و دیگران قضاوت می‌کنند، در نتیجه با خود و دیگران مهربانتر شده و آرامش بیشتری خواهند داشت. همچنین مؤلفه‌های بردباری (صبر)، پذیرش و قدرشناسی (سپاسگزاری) از فراوانی متوسطی برخوردار بودند. ظاهراً مولوی افراد آگاه را افرادی پذیرا و بردبار و شکرگزار می‌دانست یعنی این مؤلفه‌ها در واقع در بطن مؤلفه‌های عملی قرار دارند. فرد با پذیرش، بیشتر اعتماد می‌کند و با بردباری در عدم واکنش و عمل آگاهانه، موفق تر عمل کرده و در نهایت با قدرشناسی و سپاسگزاری تبدیل به فردی بخشنده و مهربان می‌شود. همچنین یافته‌ها نشان داد که به مؤلفه‌های ذهن مبتدی، تعادل، درک (همدلی) و رها کردن (نچسبیدن) اشاره کمتری شده زیرا آنها میتوانند برآیند مؤلفه‌های عملی تر باشند یعنی با انجام و رعایت مؤلفه‌های مورد تاکید، انسان به فردی نو، آزاد و رها، متعادل و با درک و همدلی بیشتر نسبت به زندگی خود و دیگران تبدیل می‌شود. با توجه به موارد ذکر شده بهتر است درمان ذهن آگاهی براساس استعاره، به انتقال و آموزش

مؤلفه‌های عدم واکنش، عدم قضاوت، عمل با آگاهی و اعتماد و بخشندگی بیشتر بپردازد تا فرد در سمت و سوی پذیرش بیشتر، بردباری و قدرشناسی گام برداشته و به رهایی و آرامش و تمرکز بر لحظه حال و ذهن آگاهی برسد.

بررسی مفاهیم روان‌شناختی در مثنوی معنوی نشان داد که مولانا ضمن تسلط بر علم النفس زمان خویش که بر شناخت و معرفت دینی وی استوار است، نظرات و توصیه‌هایی عملی در خصوص سبک زندگی و سلوک رفتاری منطبق بر روان‌شناسی روز دنیا داشت و می‌توان بین نظریه پردازانی چون راجرز، یونگ، مازلو و مولوی در رشد شخصیت انسان شباهت‌های نظری فراوانی یافت (غیبی، ۱۳۹۰). گرایش مولانا به بیان تمثیلی و استعاری، بیش از آنکه صرفاً یک ذوق شاعرانه و زیباشناسی باشد، بر نظام فلسفی و نگرش معرفت‌شناسانه او مبتنی است و نماینده نگرش و دغدغه روحی معلمی وی جهت تعلیم آگاهی و رشد دیگران است. با توجه به این که بررسی ارتباط استعاره‌های سه دفتر مثنوی معنوی با مؤلفه‌های ذهن آگاهی توسط پژوهشگر صورت گرفت، مانند هر پژوهش کیفی دیگری استنباط ذهنی پژوهشگر ممکن است بر یافته‌های این پژوهش اثر گذاشته باشد. پیشنهاد می‌شود که درمانگران و مشاوران، استعاره‌های شناسایی شده در این پژوهش را در فرآیند درمان ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت به کار بگیرند. به پژوهشگران دیگر توصیه می‌شود بر استعاره‌های آثار شعرا و ادیبان دیگر مانند حافظ و عطار متمرکز شوند.

منابع

- ابوالمعالی، خ. (۱۳۹۲). تحلیل کیفی متن: استقرا/قیاس. *دوفصلنامه پژوهشی مطالعات معارف اسلامی و علوم تربیتی*، ۱، ۸۳-۱۰۲.
- اعلمی نیا، م.؛ اسکندری، ح.؛ برجعلی، ا. (۱۳۹۳). آسیب شناسی روانی و روان‌درمانی از دیدگاه مولانا: پیش فرضهای انسان شناسی، روان‌شناسی و روش شناسی. *فصلنامه علمی پژوهش‌های مشاوره*، ۱۳ (۵۱)، ۴-۴۲.
- امان‌اللهی، ع.؛ کریم‌زاده نگاری، ع.؛ اصلانی، خ. (۱۳۹۴). نقش تعدیل‌کننده‌ی ذهن آگاهی در رابطه بین سبک‌های دلبستگی - عاشقانه و کیفیت زناشویی. *فصلنامه علمی پژوهش‌های مشاوره*، ۱۴ (۵۳)، ۵-۲۵.

- ایمان، م.؛ نوشادی، م. (۱۳۹۳). تحلیل محتوای کیفی. پژوهش، ۳ (۲)، ۴۴-۱۵.
- بازیاری، ا. (۱۳۹۶). بررسی استعاره در مرزبان نامه براساس نظریه لیکاف و جانسون. *پایان نامه کارشناسی ارشد*. دانشگاه سلمان فارسی کازرون.
- بیگدیلو، م. (۱۳۹۷). بررسی اندیشه های مولوی در دیوان شمس براساس نظریه استعاره های شناختی. *پایان نامه کارشناسی ارشد*.
- پالایی، ح. (۱۳۹۵). استعاره از نگاه روان شناسی در اشعار حافظ، سعدی و مولانا. *پایان نامه کارشناسی ارشد*.
- پور محمدی، س.؛ باقری، ف. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر پردازش شناختی خودکار. *فصلنامه مطالعات روان شناختی*، ۱۱ (۳)، ۱۶۲-۱۴۲.
- توفیقی، ح. (۱۳۹۸). نقد و تحلیل استعاره های مفهومی و زرح واره تصویری در غزلیات مولوی. *پایان نامه دکتری تخصصی*، دانشگاه حکیم سبزواری.
- حمیدیان، س.؛ امیدی، ع.؛ ابوالقاسمی، ر.؛ نظیری، ق.؛ موسوی نسب، م. (۱۳۹۵). اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در ترکیب با دارودرمانی در مقایسه با دارودرمانی بر افسردگی و خشم بیماران مبتلا به اختلال افسرده خویی. *مطالعات روان شناختی*، ۱۲ (۳)، ۱۰۲-۸۳.
- ذاکری، ا. (۱۳۹۶). استعاره مفهومی در اشعار سلمان هراتی. *پایان نامه کارشناسی ارشد*، دانشگاه خلیج فارس.
- سعیداوی، ح. (۱۳۹۷). بررسی استعاره در اشعار نزار قربانی. *پایان نامه کارشناسی ارشد*، دانشگاه پیام نور استان خوزستان.
- علیزاده فرد، س.؛ احدی، ح.؛ عشایی، ح.؛ اسکندری، ح. (۱۳۸۹). بررسی تأثیر کاربرد استعاره بر حافظه افراد دو زبانه. *روان شناسی بالینی*، ۲ (۶)، ۸۳-۷۳.
- عیسی زادگان، علی؛ (۱۳۸۷). کاربرد استعاره ها در مشاوره و روان درمانی، راهبرد و تدابیر. *پژوهش های مشاوره*، ۷ (۲۶)، ۷۵-۱۰۵.
- غیبی، ج. (۱۳۹۰). بررسی مفاهیم روان شناختی در مثنوی معنوی. *پایان نامه کارشناسی ارشد*.
- قاسم زاده، ح. (۱۳۹۱). *استعاره و شناخت*. تهران: انتشارات ارجمند.
- کاویانی، ح.؛ حاتمی، ن.؛ شفیع آبادی، ع. (۱۳۸۷). اثر شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کیفیت زندگی افراد افسرده (غیر بالینی). *تازه های علوم شناختی*، ۱۰ (۴)، ۴۸-۳۹.
- محسنی، ن. (۱۳۹۷). از روان شناسی بین فرهنگی تا روان شناسی فرهنگی. *مجله روان شناسی و علوم تربیتی*، تهران، ۴ (۱)، ۹۳-۷۱.
- مولوی، ج. (۱۳۷۵). *مثنوی معنوی*، براساس نسخه رینولد نیکلسون. تهران: انتشارات نشر افکار.
- میرزایی، گ. (۱۳۹۳). تحلیل استعاره مفهومی در غزلیات شمس. *پایان نامه کارشناسی ارشد*، دانشگاه گیلان.
- نصراصفهانی، م.؛ شیری، ز. (۱۳۹۳). هفت شیوه روان درمانی در مثنوی معنوی. *پژوهش های ادب عرفانی*، ۸ (۱)، ۱۴۵-۱۶۸.

- نظری، م. (۱۳۹۳). نقش تمثیل در داستانهای مثنوی معنوی. *فنون ادبی*، ۶ (۲)، ۱۴۶-۱۳۳.
- نواح، ع.؛ فاضلی، ع.؛ رجایی، م.؛ مقتدایی، ف. (۱۳۹۵). سبک زندگی و مصرف فرهنگی. *توسعه اجتماعی*، ۱۰ (۳)، ۷-۲۸.
- هاشمی، ز. (۱۳۸۹). نظریه استعاره مفهومی از دیدگاه لیکاف و جانسون. *مجله ادب پژوهی*، ۱۲، ۱۳۹-۱۲۰.
- Aksoy, S., Tenik, A. (2002). The four principle of bioethics as found in 13 century Muslim scholar Mawlanas teachings. Actually of Medicin. *Department Medical Ethics and History of Medicine*, Harran University.
- Barnhofer, T. h., Crane, C., Hargus, E., Amarasinghe, M., Winder, R. & Williams, J. M. G. (2009). 6Mindfulness-based cognitive therapy as a treatment for Chronic depression: A preliminary study. . *Behaviour Research and Therapy* , 47 (5) , 366-373.
- Brown, K. W. & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being peresent: Mindfulness and its role in psychological Well-being. *Journal of personality and social psychology* , 84, (822-848).
- Chiesa, A. & Serretti, A. (2009). Mindfulness based cognitive therapy for psychiatric disorder: A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Research* , 187, (3) , 441-453.
- Emanuel, A. S., Updegraff, J. A., Kalmbach, A. D.; Ciesla, J. A. (2010). The role of Mindfulness facets in affective forecasting,. *personality and Individual differenced* , 49, (815-818).
- Hsieh, Hsiu- Fang, Shanon, Sara E, (2005). Three Approaches to Content Analysis. *Qualitativ Health Research*. 15 (9).
- Hokmabadi, M. (2011). The strategies of Mowlana Jalaluddin Rumi (Mowlavi) in Teaching Cognitive Concepts As An Effective Strategy In Modern Educational Systems. *Journal of Social and Behavioral Science* , 30, 2185-2180.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventioned in context: Past, peresent, and Future. 10, (144-156).
- Kabat-Zinn, J. (2005). Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness, 15th anniversary ed.
- Kabat-zinn, J. (2012). Mindfulness 9 Attituddes center of mindfulness[video file]. Retrived from www. mindfulnessgruppen.se.
- Lakoff, G. (2009). Metaphors linguists llive by. *Paper in linguistics*, 19 (2) , (287-313).
- Lakoff, G & Johnson, M. (1980). *Metaphors We Live By*. Chicago and London: University of Chicago Press .
- Lakoff, G. (1986). Afigure of thought. *Metaphor & symbolic activity*, 1 (3) , (215-225).
- Lkoff, G & Turner, M. (1989). *More than cool Reason: a field Guide to poetic metaohor*. The university of Chicago.
- Luma, J. B & villatte, J. L. (2012). Mindfulness in the treatment of suicidal individuals. *Cognitive and Behavioral Practice* , 19, (265-276).

- Mirdal, G. (2012). Mevlana Jalal-ad-Din Rumi AND mindfulness. Department of psychology university of Copenhagen KDenmark. *Journal of Religion and Health* , 51 (4) , 1202-1215.
- Morone, N. E, Greco, C. M & Weiner, D. K. (2008). Mindfulness meditation for the treatment of chronic low back pain in older adults: A randomized controlled pilot study. *PAIN*. 2008.; *PAIN* 134(3):, 310-319.
- Singh, N. N., Lancioni, G. E., Winton, A. S. W., Singh, J., Singh, A. N. A. & Singh, A. D. A. (2011). Peer with intellectuall disabilities as a mindfulness-based anger and aggression management therapist. *Research in Developmental Disabilities* , 32 (6) , 2690-2696.
- Stevenson, A. (2010). Cultural Issues in psychology: a student s handbook. . New York: Tylor & Francis group.
- Varra, Alethea A.; Drossel, C, and Hayes, S. C. (2009). The use of Metaphor to Establish Acceptance and Mindfulness. DOI:10.1007/978-0-387-09593-6-8.
- Vollestad, J., Siversten , B. & Nielsen, G. H. (2011). Mindfulness-based stress reduction for patients with anxiety disorders: Evaluation in a randomized controlled trail. *Behaviour Research and Therapy* , 49 (4) , 281-288.
- Witztum, E.; van der Hart, O., Friedman, B. (1988).The use of metaphors in psychotherapy. *Journal of contemporary psychotherapy*,18, (270-290).

جدول پیوست

آدرس تمامی ابیات و استعاره‌های مبتنی بر ذهن آگاهی استخراج شده از سه دفتر اول مثنوی معنوی

	مشاهده و توصیف	عمل با آگاهی	اعتماد و اطمینان	تسلیم	بخشندگی و مهربانی	پذیرش	روشن بینی	بردباری
۱	بیت ۱ صفحه ۵	بیت ۱ صفحه ۵	بیت ۴ صفحه ۴	بیت ۵ صفحه ۵	بیت ۴۵ صفحه ۶	بیت ۴ صفحه ۴	بیت ۳۰ صفحه ۶	بیت ۱۶ صفحه ۵
۲	بیت ۲ صفحه ۵	بیت ۴ صفحه ۴	بیت ۱۰ صفحه ۵	بیت ۸ صفحه ۵	بیت ۶۱ صفحه ۷	بیت ۵ صفحه ۵	بیت ۸۶ صفحه ۸	بیت ۹۵ صفحه ۸
۳	بیت ۳ صفحه ۵	بیت ۳۷ صفحه ۶	بیت ۶۴ صفحه ۷	بیت ۲۲ صفحه ۵	بیت ۸۰ صفحه ۷	بیت ۷ صفحه ۵	بیت ۱۳۶ صفحه ۹	بیت ۹۶ صفحه ۸
۴	بیت ۷ صفحه ۵	بیت ۳۹ صفحه ۶	بیت ۶۵ صفحه ۷	بیت ۱۱۲ صفحه ۹	بیت ۸۳ صفحه ۸	بیت ۸ صفحه ۵	بیت ۲۱۵ صفحه ۱۲	بیت ۱۴۰ صفحه ۹
۵	بیت ۱۴ صفحه ۵	بیت ۵۵ صفحه ۷	بیت ۸۵ صفحه ۸	بیت ۱۱۳ صفحه ۹	بیت ۲۲۱ صفحه ۱۲	بیت ۱۴ صفحه ۵	بیت ۲۲۱ صفحه ۱۲	بیت ۱۷۵ صفحه ۱۰
۶	بیت ۲۰ صفحه ۵	بیت ۵۷ صفحه ۷	بیت ۹۷ صفحه ۸	بیت ۲۴۴ صفحه ۱۳	بیت ۲۴۵ صفحه ۱۳	بیت ۱۶ صفحه ۵	بیت ۲۲۴ صفحه ۱۲	بیت ۱۷۶ صفحه ۱۱
۷	بیت ۲۵ صفحه ۶	بیت ۶۷ صفحه ۷	بیت ۱۱۶ صفحه ۹	بیت ۴۶۲ صفحه ۲۰	بیت ۶۰۹ صفحه ۲۵	بیت ۲۰ صفحه ۵	بیت ۲۳۲ صفحه ۱۲	بیت ۴۷۸ صفحه ۲۱
۸	بیت ۳۹ صفحه ۶	بیت ۷۷ صفحه ۷	بیت ۱۷۱ صفحه ۱۰	بیت ۴۶۸ صفحه ۲۰	بیت ۹۲۸ صفحه ۳۶	بیت ۳۴ صفحه ۶	بیت ۲۳۳ صفحه ۱۲	بیت ۹۱۰ صفحه ۳۵
۹	بیت ۴۴ صفحه ۶	بیت ۱۵۷ صفحه ۱۰	بیت ۱۷۲ صفحه ۱۰	بیت ۵۱۸ صفحه ۲۲	بیت ۱۰۱۷ صفحه ۳۹	بیت ۸۹ صفحه ۸	بیت ۲۳۶ صفحه ۱۳	بیت ۹۳۶ صفحه ۳۶
۱۰	بیت ۵۲ صفحه ۶	بیت ۱۶۰ صفحه ۱۰	بیت ۲۲۱ صفحه ۱۲	بیت ۶۱۶ صفحه ۲۵	بیت ۱۱۶۵ صفحه ۴۴	بیت ۹۷ صفحه ۸	بیت ۲۷۱ صفحه ۱۴	بیت ۱۰۶۸ صفحه ۴۱
۱۱	بیت ۵۳ صفحه ۶	بیت ۱۶۱ صفحه ۱۰	بیت ۲۳۶ صفحه ۱۳	بیت ۶۲۷ صفحه ۲۶	بیت ۱۲۶۱ صفحه ۴۷	بیت ۱۱۷ صفحه ۹	بیت ۲۷۹ صفحه ۱۴	بیت ۱۲۷۲ صفحه ۴۸
۱۲	بیت ۵۶ صفحه ۷	بیت ۱۸۲ صفحه ۱۱	بیت ۲۴۴ صفحه ۱۳	بیت ۷۶۷ صفحه ۳۰	بیت ۱۳۳۷ صفحه ۵۰	بیت ۲۰۵ صفحه ۱۲	بیت ۳۰۰ صفحه ۱۵	بیت ۱۳۶۷ صفحه ۵۱
۱۳	بیت ۱۰۱ صفحه ۸	بیت ۳۵۵ صفحه ۱۶	بیت ۲۴۵ صفحه ۱۳	بیت ۸۰۴ صفحه ۳۱	بیت ۱۳۳۸ صفحه ۵۰	بیت ۲۱۵ صفحه ۱۲	بیت ۵۶۶ صفحه ۲۳	بیت ۱۶۰۰ صفحه ۵۹
۱۴	بیت ۱۰۶ صفحه ۸	بیت ۳۸۰ صفحه ۱۷	بیت ۳۸۷ صفحه ۱۷	بیت ۹۰۹ صفحه ۳۵	بیت ۱۳۶۵ صفحه ۵۱	بیت ۲۲۱ صفحه ۱۲	بیت ۷۷۲ صفحه ۳۰	بیت ۱۶۰۱ صفحه ۵۹
۱۵	بیت ۱۰۷ صفحه ۸	بیت ۵۵۶ صفحه ۲۳	بیت ۴۶۱ صفحه ۲۰	بیت ۹۱۱ صفحه ۳۵	بیت ۱۳۶۶ صفحه ۵۱	بیت ۲۳۵ صفحه ۱۳	بیت ۸۳۴ صفحه ۳۲	بیت ۱۶۰۲ صفحه ۵۹
۱۶	بیت ۱۰۸ صفحه ۸	بیت ۵۶۸ صفحه ۲۴	بیت ۵۰۹ صفحه ۲۲	بیت ۹۱۶ صفحه ۳۵	بیت ۱۵۳۰ صفحه ۵۶	بیت ۲۴۴ صفحه ۱۳	بیت ۸۳۵ صفحه ۳۳	بیت ۱۶۲۴ صفحه ۶۰

مشاهده و توصیف	عمل با آگاهی	اعتماد و اطمینان	تسلیم	بخشندگی و مهربانی	پذیرش	روشن بینی	بردباری
بیت ۱۳۰ صفحه ۹	بیت ۵۹۴ صفحه ۲۴	بیت ۵۲۵ صفحه ۲۲	بیت ۹۲۱ صفحه ۳۵	بیت ۱۶۰۹ صفحه ۵۹	بیت ۵۹۱ صفحه ۲۴	بیت ۸۵۲ صفحه ۳۳	بیت ۱۶۸۱ صفحه ۶۱
بیت ۱۶۸ صفحه ۱۰	بیت ۶۲۴ صفحه ۲۵	بیت ۵۲۶ صفحه ۲۲	بیت ۹۳۴ صفحه ۳۶	بیت ۱۶۸۲ صفحه ۶۱	بیت ۶۲۷ صفحه ۲۶	بیت ۹۰۴ صفحه ۳۵	بیت ۲۳۳۸ صفحه ۸۰
بیت ۲۰۴ صفحه ۱۱	بیت ۷۱۸ صفحه ۲۹	بیت ۵۴۷ صفحه ۲۳	بیت ۹۳۶ صفحه ۳۶	بیت ۱۶۸۴ صفحه ۶۱	بیت ۷۶۷ صفحه ۳۰	بیت ۹۳۲ صفحه ۳۶	بیت ۲۳۷۴ صفحه ۸۵
بیت ۲۰۵ صفحه ۱۲	بیت ۷۳۰ صفحه ۲۹	بیت ۷۲۲ صفحه ۲۹	بیت ۱۲۳۱ صفحه ۴۶	بیت ۱۸۱۱ صفحه ۶۶	بیت ۷۷۲ صفحه ۳۰	بیت ۱۱۳۰ صفحه ۴۳	بیت ۲۵۴۷ صفحه ۹۱
بیت ۳۳۳ صفحه ۱۶	بیت ۷۹۳ صفحه ۳۱	بیت ۷۶۷ صفحه ۳۰	بیت ۱۲۳۲ صفحه ۴۶	بیت ۱۸۳۹ صفحه ۶۷	بیت ۸۳۶ صفحه ۳۳	بیت ۱۱۳۸ صفحه ۴۳	بیت ۲۶۷۵ صفحه ۹۵
بیت ۵۵۹ صفحه ۲۳	بیت ۸۱۹ صفحه ۳۲	بیت ۸۰۴ صفحه ۳۱	بیت ۱۲۵۵ صفحه ۴۷	بیت ۱۸۸۱ صفحه ۶۸	بیت ۹۱۰ صفحه ۳۵	بیت ۱۳۱۹ صفحه ۴۹	بیت ۲۶۷۶ صفحه ۹۵
بیت ۵۹۹ صفحه ۲۵	بیت ۸۳۶ صفحه ۳۳	بیت ۸۱۹ صفحه ۳۲	بیت ۱۳۳۷ صفحه ۵۰	بیت ۲۲۳۵ صفحه ۸۰	بیت ۹۵۳ صفحه ۳۷	بیت ۱۳۱۹ صفحه ۴۹	بیت ۲۹۰۸ صفحه ۱۰۲
بیت ۶۰۰ صفحه ۲۵	بیت ۸۴۲ صفحه ۳۳	بیت ۸۳۶ صفحه ۳۳	بیت ۱۳۶۱ صفحه ۵۱	بیت ۲۳۳۶ صفحه ۸۰	بیت ۱۱۳۱ صفحه ۴۳	بیت ۱۳۲۴ صفحه ۴۹	بیت ۲۹۳۱ صفحه ۱۰۳
بیت ۶۲۳ صفحه ۲۵	بیت ۹۲۹ صفحه ۳۶	بیت ۹۰۹ صفحه ۳۵	بیت ۱۳۶۵ صفحه ۵۱	بیت ۲۲۴۴ صفحه ۸۰	بیت ۱۲۶۹ صفحه ۴۷	بیت ۱۳۹۵ صفحه ۵۲	بیت ۲۹۷۰ صفحه ۱۰۵
بیت ۶۲۸ صفحه ۲۶	بیت ۹۶۹ صفحه ۳۷	بیت ۹۱۳ صفحه ۳۵	بیت ۱۳۶۷ صفحه ۵۱	بیت ۲۲۴۵ صفحه ۸۰	بیت ۱۲۷۸ صفحه ۴۸	بیت ۱۴۰۲ صفحه ۵۲	بیت ۲۹۷۱ صفحه ۱۰۵
بیت ۶۳۵ صفحه ۲۶	بیت ۹۸۲ صفحه ۳۸	بیت ۹۲۸ صفحه ۳۶	بیت ۱۳۸۳ صفحه ۵۱	بیت ۲۲۴۶ صفحه ۸۰	بیت ۱۳۲۴ صفحه ۴۹	بیت ۱۴۶۶ صفحه ۵۴	بیت ۳۰۰۲ صفحه ۱۰۶
بیت ۶۳۶ صفحه ۲۶	بیت ۱۰۰۳ صفحه ۳۸	بیت ۹۳۶ صفحه ۳۶	بیت ۱۳۹۹ صفحه ۵۲	بیت ۲۲۴۷ صفحه ۸۰	بیت ۱۳۶۱ صفحه ۵۱	بیت ۲۱۷۹ صفحه ۷۸	بیت ۳۳۷۹ صفحه ۱۱۸
بیت ۷۹۳ صفحه ۳۱	بیت ۱۰۲۰ صفحه ۳۹	بیت ۹۳۷ صفحه ۳۶	بیت ۱۴۸۲ صفحه ۵۵	بیت ۲۲۴۸ صفحه ۸۰	بیت ۱۳۶۸ صفحه ۵۱	بیت ۲۳۷۰ صفحه ۸۵	بیت ۳۷۹۴ صفحه ۱۳۲
بیت ۸۳۶ صفحه ۳۳	بیت ۱۰۲۸ صفحه ۳۹	بیت ۹۴۷ صفحه ۳۶	بیت ۱۵۳۰ صفحه ۵۶	بیت ۲۳۵۴ صفحه ۸۴	بیت ۱۳۷۵ صفحه ۵۱	بیت ۲۹۴۳ صفحه ۱۰۴	بیت ۳۹۸۸ صفحه ۱۳۸
بیت ۹۰۴ صفحه ۳۵	بیت ۱۰۳۹ صفحه ۴۰	بیت ۱۱۰۲ صفحه ۴۲	بیت ۱۵۷۰ صفحه ۵۸	بیت ۲۴۱۲ صفحه ۸۶	بیت ۱۴۸۲ صفحه ۵۵	بیت ۳۸۹۵ صفحه ۱۳۵	بیت ۳۹۸۹ صفحه ۱۳۸
بیت ۹۵۷ صفحه ۳۷	بیت ۱۰۴۰ صفحه ۴۰	بیت ۱۱۰۶ صفحه ۴۲	بیت ۱۶۱۰ صفحه ۵۹	بیت ۲۴۴۵ صفحه ۸۷	بیت ۱۴۹۴ صفحه ۵۵	بیت ۳۹۲۵ صفحه ۱۳۶	بیت ۴۰۰۳ صفحه ۱۳۹
بیت ۹۵۸ صفحه ۳۷	بیت ۱۲۱۱ صفحه ۴۶	بیت ۱۱۳۰ صفحه ۴۳	بیت ۱۶۲۰ صفحه ۵۹	بیت ۲۵۴۷ صفحه ۹۱	بیت ۱۶۴۴ صفحه ۶۰		
بیت ۹۶۹ صفحه ۳۷	بیت ۱۲۴۶ صفحه ۴۷	بیت ۱۲۶۱ صفحه ۴۷	بیت ۱۶۶۱ صفحه ۶۱	بیت ۲۵۵۰ صفحه ۹۱	بیت ۱۶۷۶ صفحه ۶۱		

مشاهده و توصیف	عمل با آگاهی	اعتماد و اطمینان	تسلیم	بخشندگی و مهربانی	پذیرش	روشن بینی	بردباری
بیت ۱۰۲۰ صفحه ۳۹	بیت ۱۲۴۷ صفحه ۴۷	بیت ۱۳۰۳ صفحه ۴۹	بیت ۱۶۷۶ صفحه ۶۱	"بیت ۲۶۷۲ صفحه ۹۵"	بیت ۱۶۸۵ صفحه ۶۱		
بیت ۱۰۳۰ صفحه ۳۹	بیت ۱۲۹۹ صفحه ۴۸	بیت ۱۳۶۷ صفحه ۵۱	"بیت ۱۶۸۵ صفحه ۶۱"	"بیت ۲۷۴۵ صفحه ۹۷"	"بیت ۱۹۲۲ صفحه ۶۹"		
بیت ۱۰۴۰ صفحه ۴۰	بیت ۱۳۰۰ صفحه ۴۹	بیت ۱۵۶۵ صفحه ۵۷	"بیت ۱۷۱۲ صفحه ۶۲"	"بیت ۲۷۴۹ صفحه ۹۷"	بیت ۲۰۲۲ صفحه ۷۲		
بیت ۱۰۹۲ صفحه ۴۲	بیت ۱۳۳۳ صفحه ۵۰	بیت ۱۵۶۶ صفحه ۵۸	"بیت صفحه ۱۷۴۲ ص ۶۳"	"بیت ۲۷۷۵ صفحه ۹۸"	بیت ۲۱۷۴ صفحه ۷۸		
بیت ۱۱۱۷ صفحه ۴۲	"بیت ۱۳۸۶ صفحه ۵۱"	بیت ۱۵۶۷ صفحه ۵۸	بیت ۱۷۷۸ صفحه ۶۵	بیت ۲۸۲۵ صفحه ۱۰۰	بیت ۲۱۸۱ صفحه ۷۸		
بیت ۱۱۲۰ صفحه ۴۲	"بیت ۱۳۸۹ صفحه ۵۲"	بیت ۱۵۷۰ صفحه ۵۸	"بیت ۱۸۳۴ صفحه ۶۶"	بیت ۲۸۵۳ صفحه ۱۰۱	بیت ۲۴۳۱ صفحه ۸۷		
بیت ۱۱۵۰ صفحه ۴۳	بیت ۱۴۰۱ صفحه ۵۲	بیت ۱۶۱۰ صفحه ۵۹	"بیت ۱۸۶۸ صفحه ۶۸"	بیت ۲۸۵۴ صفحه ۱۰۱	بیت ۲۹۳۱ صفحه ۱۰۳		
بیت ۱۲۰۰ صفحه ۴۵	"بیت ۱۴۰۳ صفحه ۵۲"	بیت ۱۶۸۱ صفحه ۶۱	"بیت ۱۹۲۹ صفحه ۷۰"	بیت ۲۸۵۶ صفحه ۱۰۱	بیت ۳۲۱۲ صفحه ۱۱۳		
بیت ۱۲۰۱ صفحه ۴۵	بیت ۱۴۸۳ صفحه ۵۵	بیت ۱۶۹۱ صفحه ۶۲	"بیت ۲۲۹۰ صفحه ۸۲"	بیت ۲۸۶۰ صفحه ۱۰۱			
بیت ۱۲۱۱ صفحه ۴۶	بیت ۱۵۸۸ صفحه ۵۸	بیت صفحه ۱۷۴۲ ص ۶۳	"بیت ۲۴۸۱ صفحه ۸۸"	بیت ۲۸۶۱ صفحه ۱۰۱			
بیت ۱۲۶۵ صفحه ۴۷	بیت ۱۶۹۱ صفحه ۶۲	بیت ۱۷۴۴ صفحه ۶۳	"بیت ۲۶۴۴ صفحه ۹۴"	بیت ۲۹۷۶ صفحه ۱۰۵			
بیت ۱۲۶۶ صفحه ۴۷	بیت ۱۷۵۸ صفحه ۶۳	بیت ۱۸۰۴ صفحه ۶۵	بیت ۲۶۴۵ صفحه ۹۴	بیت ۳۱۱۰ صفحه ۱۰۹			
بیت ۱۲۷۱ صفحه ۴۸	بیت ۱۷۵۹ صفحه ۶۴	بیت ۱۸۸۰ صفحه ۶۸	بیت ۲۸۶۵ صفحه ۱۰۱	بیت ۳۱۱۲ صفحه ۱۱۰			
بیت ۱۲۷۲ صفحه ۴۸	بیت ۱۸۲۲ صفحه ۶۶	بیت ۱۸۸۵ صفحه ۶۸	بیت ۲۹۱۲ صفحه ۱۰۳	بیت ۳۱۴۰ صفحه ۱۱۰			
بیت ۱۲۷۶ صفحه ۴۸	بیت ۱۸۴۷ صفحه ۶۷	بیت ۲۱۷۹ صفحه ۷۸	"بیت ۲۹۳۹ صفحه ۱۰۳"	بیت ۳۱۴۱ صفحه ۱۱۰			
بیت ۱۳۱۹ صفحه ۴۹	بیت ۱۹۰۴ صفحه ۶۸	بیت ۲۱۸۱ صفحه ۷۸	بیت ۲۹۳۲ صفحه ۱۰۳	"بیت ۳۸۲۶ صفحه ۱۳۳"			
بیت ۱۳۷۳ صفحه ۵۱	بیت ۱۹۱۲ صفحه ۶۹	بیت ۲۱۹۶ صفحه ۷۸	بیت ۲۹۶۹ صفحه ۱۰۵				
بیت ۱۳۸۶ صفحه ۵۱	"بیت ۱۹۲۹ صفحه ۷۰"	بیت ۲۳۳۸ صفحه ۸۰	بیت ۳۰۰۳ صفحه ۱۰۶				

مشاهده و توصیف	عمل با آگاهی	اعتماد و اطمینان	تسلیم	بخشندگی و مهربانی	پذیرش	روشن بینی	بردباری
بیت ۱۴۱۵ صفحه ۵۲	بیت ۱۹۵۲ صفحه ۷۰	بیت ۲۲۶۵ صفحه ۸۱	بیت ۳۰۰۸ صفحه ۱۰۶				
بیت ۱۴۱۶ صفحه ۵۲	بیت ۲۰۸۵ صفحه ۷۵	بیت ۲۲۹۳ صفحه ۸۲	بیت ۳۰۰۹ صفحه ۱۰۶				
بیت ۱۴۱۹ صفحه ۵۳	بیت ۲۱۹۹ صفحه ۷۹	بیت ۲۳۳۹ صفحه ۸۳	بیت ۳۱۱۴ صفحه ۱۱۰				
بیت ۱۴۲۲ صفحه ۵۳	بیت ۲۲۶۴ صفحه ۸۱	بیت ۲۳۵۴ صفحه ۸۴	بیت ۳۱۳۸ صفحه ۱۱۰				
بیت ۱۴۲۳ صفحه ۵۳	بیت ۲۴۱۰ صفحه ۸۶	بیت ۲۴۱۶ صفحه ۸۶	بیت ۳۱۳۹ صفحه ۱۱۰				
بیت ۱۵۵۵ صفحه ۵۷	بیت ۲۵۴۰ صفحه ۹۰	بیت ۲۸۷۰ صفحه ۱۰۲	بیت ۳۱۶۰ صفحه ۱۱۱				
بیت ۱۷۵۷ صفحه ۶۳	بیت ۲۶۳۲ صفحه ۹۳	بیت ۲۹۱۱ صفحه ۱۰۳	بیت ۳۷۹۷ صفحه ۱۳۲				
بیت ۱۷۶۰ صفحه ۶۴	بیت ۲۸۵۷ صفحه ۱۰۱	بیت ۳۰۶۷ صفحه ۱۰۸	بیت ۳۷۹۸ صفحه ۱۳۲				
بیت ۱۸۶۵ صفحه ۶۷	بیت ۳۰۲۸ صفحه ۱۰۷	بیت ۳۰۶۸ صفحه ۱۰۸					
بیت ۱۹۸۹ صفحه ۷۰	بیت ۳۰۳۰ صفحه ۱۰۷	بیت ۳۱۴۸ صفحه ۱۱۱					
بیت ۲۰۷۳ صفحه ۷۴	بیت ۳۰۳۱ صفحه ۱۰۷	بیت ۳۲۵۲ صفحه ۱۱۴					
بیت ۲۱۷۸ صفحه ۷۸	بیت ۳۴۶۸ صفحه ۱۲۱	بیت ۳۶۶۶ صفحه ۱۲۸					
بیت ۲۱۸۴ صفحه ۷۸	بیت ۳۴۷۵ صفحه ۱۲	بیت ۳۷۴۵ صفحه ۱۳۰					
بیت ۲۲۰۸ صفحه ۷۹	بیت ۳۷۸۷ صفحه ۱۳						
بیت ۲۲۰۹ صفحه ۷۹	بیت ۳۷۸۸ صفحه ۱۳۲						
بیت ۲۲۱۰ صفحه ۷۹	بیت ۳۷۹۹ صفحه ۱۳۲						
بیت ۲۲۷۰ صفحه ۸۱	بیت ۳۸۰۲ صفحه ۱۳۲						
بیت ۲۳۶۲ صفحه ۸۲	بیت ۳۸۰۹ صفحه ۱۳۲						

مشاره و توصیف	عمل با آگاهی	اعتماد و اطمینان	تسلیم	بخشندگی و مهربانی	پذیرش	روشن بینی	بردباری
۷۱ بیت ۲۴۶۱ صفحه ۸۸	بیت ۳۸۴۱ صفحه ۱۳۳						
۷۲ بیت ۲۵۳۵ صفحه ۹۰	بیت ۳۸۶۸ صفحه ۱۳۴						
۷۳ بیت ۲۹۹۹ صفحه ۱۰۶	بیت ۳۸۶۹ صفحه ۱۳۴						
۷۴ بیت ۳۰۲۸ صفحه ۱۰۷	بیت ۳۸۷۰ صفحه ۱۳۴						
۷۵ بیت ۳۴۸۳ صفحه ۱۲۲							
آدرس استعاره‌ها در دفتر دوم							
۱ بیت ۱۳۸۱ صفحه ۱۸۸	بیت ۲۶۳ صفحه ۱۵۳	بیت ۱۴۰ صفحه ۱۴۹	بیت ۵۱۶ صفحه ۱۶۱	بیت ۳۷۳ صفحه ۱۵۶	بیت ۵۱۶ صفحه ۱۶۱	بیت ۱۶۷ صفحه ۱۵۰	بیت ۷۰ صفحه ۱۴۷
۲ بیت ۱۳۸۷ صفحه ۱۸۸	بیت ۳۹۴ صفحه ۱۵۸	بیت ۴۵۰ صفحه ۱۵۹	بیت ۶۹۲ صفحه ۱۶۵	بیت ۳۷۵ صفحه ۱۵۷	بیت ۷۳۶ صفحه ۱۶۸	بیت ۱۷۵۹ صفحه ۲۰۰	بیت ۷۱ صفحه ۱۴۷
۳ بیت ۱۴۵۴ صفحه ۱۹۱	بیت ۵۰۵ صفحه ۱۶۱	بیت ۵۹۱ صفحه ۱۶۳	بیت ۱۴۶۱ صفحه ۱۹۱	بیت ۳۷۷ صفحه ۱۵۷	بیت ۸۸۴ صفحه ۱۷۳	بیت ۲۰۲۲ صفحه ۲۰۹	بیت ۵۹۸ صفحه ۱۶۴
۴ بیت ۱۴۸۴ صفحه ۱۹۲	بیت ۵۵۹ صفحه ۱۶۲	بیت ۶۸۴ صفحه ۱۶۵	بیت ۱۵۰۲ صفحه ۱۹۲	بیت ۶۹۲ صفحه ۱۶۵	بیت ۱۰۵۱ صفحه ۱۷۸	بیت ۲۹۴۵ صفحه ۲۳۹	بیت ۶۰۰ صفحه ۱۶۴
۵ بیت ۱۷۸۷ صفحه ۲۰۱	بیت ۷۵۵ صفحه ۱۶۹	بیت ۶۹۲ صفحه ۱۶۵	بیت ۱۵۲۷ صفحه ۱۹۳	بیت ۸۹۶ صفحه ۱۷۳	بیت ۱۴۶۳ صفحه ۱۹۱	بیت ۳۰۲۶ صفحه ۲۴۲	بیت ۶۰۱ صفحه ۱۶۴
۶ بیت ۱۷۹۱ صفحه ۲۰۱	بیت ۹۷۲ صفحه ۱۷۵	بیت ۱۰۶۰ صفحه ۱۷۸	بیت ۱۶۲۶ صفحه ۱۹۶	بیت ۹۰۶ صفحه ۱۷۳	بیت ۱۶۲۶ صفحه ۱۹۶	بیت ۳۰۳۴ صفحه ۲۴۲	بیت ۷۳۰ صفحه ۱۶۸
۷ بیت ۱۹۹۳ صفحه ۲۰۸	بیت ۹۷۳ صفحه ۱۷۵	بیت ۱۱۶۶ صفحه ۱۸۱	بیت ۱۹۵۰ صفحه ۲۰۶	بیت ۱۳۹۶ صفحه ۱۸۹	بیت ۲۱۸۸ صفحه ۲۱۴	بیت ۳۰۳۸ صفحه ۲۴۲	بیت ۱۲۷۶ صفحه ۱۸۵
۸ بیت ۱۹۹۶ صفحه ۲۰۸	بیت ۱۱۹۶ صفحه ۱۸۲	بیت ۱۱۶۷ صفحه ۱۸۱	بیت ۱۹۸۴ صفحه ۲۰۷	بیت ۱۳۹۷ صفحه ۱۸۹	بیت ۲۲۲۳ صفحه ۲۱۵	بیت ۳۳۳۹ صفحه ۲۵۲	بیت ۱۸۴۱ صفحه ۲۰۳
۹ بیت ۲۴۲۴ صفحه ۲۲۲	بیت ۱۲۰۶ صفحه ۱۸۳	بیت ۱۳۰۶ صفحه ۱۸۶	بیت ۲۱۸۸ صفحه ۲۱۴	بیت ۱۵۲۹ صفحه ۱۹۳	بیت ۳۶۳۶ صفحه ۲۶۲	بیت ۳۶۲۲ صفحه ۲۶۱	بیت ۲۲۶۱ صفحه ۲۱۷
۱۰ بیت ۲۷۷۵ صفحه ۴۶	بیت ۱۲۱۲ صفحه ۱۸۳	بیت ۱۳۷۳ صفحه ۱۸۸	بیت ۲۹۶۹ صفحه ۲۴۰	بیت ۱۵۳۰ صفحه ۱۹۳		بیت ۳۶۲۳ صفحه ۲۶۱	بیت ۲۷۲۶ صفحه ۲۳۲
۱۱ بیت ۲۷۸۵ صفحه ۲۳۴	بیت ۱۲۱۳ صفحه ۱۸۳	بیت ۱۷۸۴ صفحه ۲۰۱	بیت ۳۴۵۴ صفحه ۲۵۶	بیت ۱۵۳۱ صفحه ۱۹۳			بیت ۲۷۶۴ صفحه ۲۳۳
۱۲ بیت ۲۹۴۶ صفحه ۲۳۹	بیت ۱۳۹۶ صفحه ۱۸۹	بیت ۱۸۲۱ صفحه ۲۰۲	بیت ۳۴۵۵ صفحه ۲۵۶	" بیت ۱۷۵۳ صفحه ۲۰۰			بیت ۲۹۶۹ صفحه ۲۴۰
۱۳ بیت ۳۰۸۸	بیت ۱۴۹۶	بیت ۱۹۸۴	بیت ۳۴۵۶	بیت ۱۷۵۶			بیت ۳۰۹۸

مشاهده و توصیف	عمل با آگاهی	اعتماد و اطمینان	تسلیم	بخشندگی و مهربانی	پذیرش	روشن بینی	بردباری
صفحه ۲۴۴	صفحه ۱۹۲	صفحه ۲۰۷	صفحه ۲۵۶	صفحه ۲۰۰			صفحه ۲۴۴
بیت ۳۳۹۴	بیت ۱۵۰۷	بیت ۲۱۵۳	بیت ۳۵۱۷	بیت ۱۷۹۷			بیت ۳۱۴۵
صفحه ۲۵۴	صفحه ۱۹۲	صفحه ۲۱۳	صفحه ۲۵۸	صفحه ۲۰۱			صفحه ۲۴۶
بیت ۳۴۱۵	بیت ۱۷۶۰	بیت ۲۶۳۰	بیت ۳۵۷۴	بیت ۱۹۳۶			بیت ۳۱۴۶
صفحه ۲۵۴	صفحه ۲۰۰	صفحه ۲۲۸	صفحه ۲۵۹	صفحه ۲۰۶			صفحه ۲۴۶
	بیت ۱۸۸۰	بیت ۲۶۳۱		بیت ۱۹۳۸			بیت ۳۱۴۷
	صفحه ۲۰۴	صفحه ۲۲۸		صفحه ۲۰۶			صفحه ۲۴۶
	بیت ۲۲۶۸	بیت ۲۷۳۶		بیت ۱۹۴۱			بیت ۳۲۰۶
	صفحه ۲۱۷	صفحه ۲۳۲		صفحه ۲۰۶			صفحه ۲۴۸
	بیت ۲۳۲۸	بیت ۳۰۸۷		بیت ۲۶۲۵			بیت ۳۴۵۵
	صفحه ۲۱۹	صفحه ۲۴۴		صفحه ۲۲۸			صفحه ۲۵۶
	بیت ۲۳۳۲	بیت ۳۳۹۱		بیت ۲۶۲۶			بیت ۳۵۷۴
	صفحه ۲۱۹	صفحه ۲۵۴		صفحه ۲۲۸			صفحه ۲۵۹
	بیت ۲۴۲۴			بیت ۲۶۳۰			
	صفحه ۲۲۲			صفحه ۲۲۸			
	بیت ۲۵۱۷			بیت ۲۶۳۵			
	صفحه ۲۲۵			صفحه ۲۲۹			
	بیت ۲۶۳۵			بیت ۲۶۳۶			
	صفحه ۲۲۹			صفحه ۲۲۹			
	بیت ۲۷۵۴			بیت ۲۸۴۹			
	صفحه ۲۳۳			صفحه ۲۳۶			
	بیت ۲۷۸۳			بیت ۳۲۸۰			
	صفحه ۲۳۴			صفحه ۲۵۰			
	بیت ۲۹۴۶			بیت ۳۳۱۹			
	صفحه ۲۳۹			صفحه ۲۵۱			
	بیت ۳۳۱۷			بیت ۳۳۳۲			
	صفحه ۲۵۱			صفحه ۲۵۲			
	بیت ۳۴۴۴						
	صفحه ۲۵۵						
آدرس استعاره‌ها در دفتر سوم							
بیت ۱۳۷	بیت ۱۴۱ صفحه	بیت ۱۳۸	بیت ۲۱۱	بیت ۱۸	بیت ۲۰۳	بیت ۱۳۶	بیت ۲۱۱
صفحه ۲۷۷	۲۷۷	صفحه ۲۷۷	صفحه ۲۸۰	صفحه ۲۷۳	صفحه ۲۷۹	صفحه ۲۷۷	صفحه ۲۸۰
بیت ۱۸۹	بیت ۳۶۲	بیت ۴۳۰	بیت ۲۸۸	بیت ۷۱	بیت ۴۷۳	بیت ۱۳۵۹	بیت ۲۱۲
صفحه ۲۷۹	صفحه ۲۸۴	صفحه ۲۸۷	صفحه ۲۸۲	صفحه ۲۷۵	صفحه ۲۸۸	صفحه ۳۱۷	صفحه ۲۸۰
بیت ۲۰۴	بیت ۳۲۸	بیت ۴۶۸	بیت ۴۴۷	بیت ۱۷۱	بیت ۱۶۱۸	بیت ۱۵۷۳	بیت ۲۱۳
صفحه ۲۷۹	صفحه ۲۸۶	صفحه ۲۸۸	صفحه ۲۸۷	صفحه ۲۷۸	صفحه ۳۲۷	صفحه ۳۲۵	صفحه ۲۸۰

مشاهده و توصیف	عمل با آگاهی	اعتماد و اطمینان	تسلیم	بخشنده‌گی و مهربانی	پذیرش	روشن بینی	بردباری
بیت ۳۵۵ صفحه ۲۸۴	بیت ۵۷۲ صفحه ۲۹۱	بیت ۵۰۹ صفحه ۲۸۹	بیت ۴۴۹ صفحه ۲۸۷	بیت ۱۹۵ صفحه ۲۷۹	بیت ۳۰۷۳ صفحه ۳۷۶	بیت ۱۷۶۸ صفحه ۳۳۲	بیت ۴۰۳ صفحه ۲۸۶
بیت ۷۹۵ صفحه ۲۹۸	بیت ۷۹۳ صفحه ۲۹۸	بیت ۹۶۰ صفحه ۳۰۴	بیت ۴۵۳ صفحه ۲۸۷	بیت ۱۹۷ صفحه ۲۷۹	بیت ۳۲۵۵ صفحه ۳۸۲	بیت ۱۸۹۹ صفحه ۳۳۶	بیت ۴۱۰ صفحه ۲۸۶
بیت ۸۹۶ صفحه ۳۰۲	بیت ۹۸۵ صفحه ۳۰۵	بیت ۱۱۹۷ صفحه ۳۱۲	بیت ۴۷۳ صفحه ۲۸۸	بیت ۲۸۵ صفحه ۲۸۲	بیت ۴۶۵۱ صفحه ۴۳۰	بیت ۲۲۴۴ صفحه ۳۴۸	بیت ۱۳۶۰ صفحه ۳۱۷
بیت ۱۵۶۲ صفحه ۳۲۵	بیت ۱۲۷۰ صفحه ۳۱۵	بیت ۱۱۹۸ صفحه ۳۱۲	بیت ۷۶۵ صفحه ۲۹۷	بیت ۳۲۸ صفحه ۲۸۳		بیت ۳۹۹۴ صفحه ۴۰۸	بیت ۱۶۷۳ صفحه ۳۲۹
بیت ۱۷۵۰ صفحه ۳۳۱	بیت ۱۲۹۱ صفحه ۳۱۵	بیت ۱۱۹۹ صفحه ۳۱۲	بیت ۸۸۵ صفحه ۳۰۲	بیت ۳۴۷ صفحه ۲۸۴		بیت ۴۲۴۴ صفحه ۴۱۶	بیت ۱۸۴۰ صفحه ۳۳۴
بیت ۲۴۹۴ صفحه ۳۵۶	بیت ۱۳۵۹ صفحه ۳۱۷	بیت ۱۲۰۷ صفحه ۳۱۲	بیت ۱۰۷۶ صفحه ۳۰۸	بیت ۷۶۳ صفحه ۲۹۷		بیت ۴۲۶۴ صفحه ۴۱۷	بیت ۱۸۴۱ صفحه ۳۳۴
بیت ۲۹۳۶ صفحه ۳۷۱	بیت ۱۶۲۳ صفحه ۳۲۷	بیت ۱۵۵۹ صفحه ۳۲۴	بیت ۱۳۲۳ صفحه ۳۱۶	بیت ۷۶۴ صفحه ۲۹۷		بیت ۴۲۶۵ صفحه ۴۱۷	بیت ۱۸۴۶ صفحه ۳۳۵
بیت ۲۹۵۱ صفحه ۳۷۲	بیت ۱۷۵۱ صفحه ۳۳۱	بیت ۱۶۱۸ صفحه ۳۲۷	بیت ۱۳۵۷ صفحه ۳۱۷	بیت ۱۳۶۴ صفحه ۳۱۷			بیت ۱۸۴۷ صفحه ۳۳۵
بیت ۳۴۳۲ صفحه ۳۸۹	بیت ۱۷۶۸ صفحه ۳۳۲	بیت ۱۷۲۸ صفحه ۳۳۱	بیت ۱۳۶۹ صفحه ۳۱۸	بیت ۱۸۰۰ صفحه ۳۳۳			بیت ۱۸۴۸ صفحه ۳۳۵
بیت ۴۶۴۵ صفحه ۴۳۰	بیت ۱۸۱۹ صفحه ۳۳۴	بیت ۱۸۶۵ صفحه ۳۳۵	بیت ۱۶۱۸ صفحه ۳۲۷	بیت ۱۹۳۳ صفحه ۳۳۷			بیت ۱۸۵۳ صفحه ۳۳۵
بیت ۴۷۰۹ صفحه ۴۳۲	بیت ۱۸۲۲ صفحه ۳۳۴	بیت ۱۸۷۳ صفحه ۳۳۵	بیت ۱۶۲۰ صفحه ۳۲۷	بیت ۲۲۱۷ صفحه ۳۴۷			بیت ۱۸۵۴ صفحه ۳۳۵
	بیت ۲۱۹۷ صفحه ۳۴۶	بیت ۱۸۹۸ صفحه ۳۳۶	بیت ۱۶۳۹ صفحه ۳۲۸	بیت ۲۶۵۸ صفحه ۳۶۲			بیت ۱۸۵۵ صفحه ۳۳۵
	بیت ۲۴۰۹ صفحه ۳۵۳	بیت ۱۸۹۹ صفحه ۳۳۶	بیت ۱۹۰۵ صفحه ۳۳۷	بیت ۲۸۷۱ صفحه ۳۶۹		بیت ۲۷۲۵ صفحه ۳۶۴	
	بیت ۲۴۱۰ صفحه ۳۵۳	بیت ۱۹۰۵ صفحه ۳۳۷	بیت ۱۹۰۶ صفحه ۳۳۷	بیت ۲۸۷۷ صفحه ۳۶۹		بیت ۲۹۷۹ صفحه ۳۷۳	
	بیت ۲۸۷۴ صفحه ۳۶۹	بیت ۲۲۴۳ صفحه ۳۴۸	بیت ۱۹۱۴ صفحه ۳۳۷	بیت ۲۸۸۱ صفحه ۳۶۹		بیت ۳۰۶۰ صفحه ۳۷۶	
	بیت ۲۹۱۶ صفحه ۳۷۱	بیت ۲۳۳۵ صفحه ۳۵۱	بیت ۲۲۴۳ صفحه ۳۴۸	بیت ۲۹۲۲ صفحه ۳۷۱		بیت ۳۰۶۴ صفحه ۳۷۶	
بیت ۳۰۸۲ صفحه ۳۷۶	بیت ۲۳۳۶ صفحه ۳۵۱	بیت ۲۲۵۳ صفحه ۳۴۸	بیت ۲۹۲۳ صفحه ۳۷۱	بیت ۳۴۶۱ صفحه ۳۸۹			بیت ۳۴۹۷
بیت ۳۲۰۹	بیت ۲۳۳۷	بیت ۲۳۶۳	بیت ۲۹۵۷				

مشاهده و توصیف	عمل با آگاهی	اعتماد و اطمینان	تسلیم	بخشندگی و مهربانی	پذیرش	روشن بینی	بردباری
	صفحه ۳۸۱	صفحه ۳۵۱	صفحه ۳۵۲	صفحه ۳۷۲			صفحه ۳۹۱
۲۲	بیت ۴۱۶۳	بیت ۲۳۶۳	بیت ۲۴۲۰	بیت ۲۹۸۰			بیت ۳۵۰۶
	صفحه ۴۱۳	صفحه ۳۵۲	صفحه ۳۵۴	صفحه ۳۷۲			صفحه ۳۹۱
۲۳	بیت ۴۱۶۴	بیت ۲۴۸۷	بیت ۲۵۲۷	بیت ۳۱۰۸			بیت ۳۷۶۱
	صفحه ۴۱۳	صفحه ۳۵۶	صفحه ۳۵۸	صفحه ۳۷۷			صفحه ۴۰۰
۲۴	بیت ۴۴۱۵	بیت ۲۷۹۸	بیت ۲۹۲۷	بیت ۳۲۷۸			بیت ۴۷۸۲
	صفحه ۴۲۲	صفحه ۳۶۶	صفحه ۳۷۱	صفحه ۳۸۳			صفحه ۴۳۴
۲۵	بیت ۴۴۹۰	بیت ۲۹۲۳	بیت ۲۹۲۸	بیت ۴۱۶۶			بیت ۴۷۸۳
	صفحه ۴۲۵	صفحه ۳۷۱	صفحه ۳۷۱	صفحه ۴۱۳			صفحه ۴۳۴
۲۶	بیت ۴۵۵۳	بیت ۳۱۰۹	بیت ۳۰۷۳	بیت ۴۵۲۵			بیت ۴۷۸۴
	صفحه ۴۲۷	صفحه ۳۷۷	صفحه ۳۷۶	صفحه ۴۲۶			صفحه ۴۳۴
۲۷	بیت ۴۵۵۵	بیت ۳۱۲۴	بیت ۳۱۰۹	بیت ۴۶۷۹			
	صفحه ۴۲۷	صفحه ۳۷۸	صفحه ۳۷۷	صفحه ۴۳۱			
۲۸	بیت ۴۵۵۷	بیت ۳۱۲۶	بیت ۳۳۹۶				
	صفحه ۴۲۷	صفحه ۳۷۸	صفحه ۳۸۷				
۲۹	بیت ۴۵۷۸	بیت ۳۱۲۷	بیت ۴۱۷۷				
	صفحه ۴۲۸	صفحه ۳۷۸	صفحه ۴۱۴				
۳۰	بیت ۴۵۷۹	بیت ۳۲۵۵	بیت ۴۱۹۷				
	صفحه ۴۲۸	صفحه ۳۸۲	صفحه ۴۱۴				
۳۱	بیت ۴۵۸۰	بیت ۳۳۶۰	بیت ۴۴۰۰				
	صفحه ۴۲۸	صفحه ۳۸۳	صفحه ۴۲۱				
۳۲	بیت ۴۵۸۵	بیت ۳۲۶۵	بیت				
	صفحه ۴۲۸	صفحه ۳۸۳	صفحه ۴۵۰۳	صفحه ۴۲۵			
۳۳		بیت ۳۳۹۶	بیت ۴۶۵۰				
		صفحه ۳۸۷	صفحه ۴۳۰				
۳۴		بیت ۳۵۳۴					
		صفحه ۳۹۱					
۳۵		بیت ۴۱۲۶					
		صفحه ۴۱۲					
۳۶		بیت ۴۱۳۹					
		صفحه ۴۱۲					
۳۷		بیت ۴۱۹۸					
		صفحه ۴۱۴					
۳۸		بیت ۴۶۵۱					
		صفحه ۴۳۰					
۳۹		بیت ۴۷۸۱					

مشاهده و توصیف	عمل با آگاهی	اعتماد و اطمینان	تسلیم	بخشندگی و مهربانی	پذیرش	روشن بینی	بردباری
۴۰		صفحه ۴۳۴					
		بیت ۴۸۰۹					
		صفحه ۴۳۵					

نخستین	وسعت دید	قدرشناسی	عدم مقایسه	تعادل	ذهن مبتدی	درک و همدلی	رها کردن	سکوت
۱	بیت ۱۹ صفحه ۵	بیت ۵ صفحه ۸	بیت ۲۴۶ صفحه ۱۳	بیت ۱۴۰ صفحه ۹	بیت ۱۲ صفحه ۵	بیت ۷۵ صفحه ۷	بیت ۵ صفحه ۵	بیت ۱۷۵ صفحه ۱۰
۲	بیت ۱۱۶ صفحه ۹	بیت ۱۱۱ صفحه ۹	بیت ۲۶۲ صفحه ۱۳	بیت ۱۴۱ صفحه ۹	بیت ۱۱۰ صفحه ۸	بیت ۱۷۱ صفحه ۱۰	بیت ۱۹ صفحه ۵	بیت ۱۷۶ صفحه ۱۱
۳	بیت ۵۹۳ صفحه ۲۴	بیت ۲۲۲ صفحه ۱۲	بیت ۲۶۲ صفحه ۱۳	بیت ۵۷۹ صفحه ۲۴	بیت ۱۲۰ صفحه ۹	بیت ۱۷۳ صفحه ۱۰	بیت ۱۰۲۸ صفحه ۳۹	بیت ۵۷۷ صفحه ۲۴
۴	بیت ۵۹۷ صفحه ۲۵	بیت ۲۲۳ صفحه ۱۲	بیت ۳۸۷ صفحه ۱۷	بیت ۲۷۷ صفحه ۱۴	بیت ۵۸۰ صفحه ۲۴	بیت ۲۶۱ صفحه ۱۳	بیت ۱۰۵۰ صفحه ۴۰	بیت ۹۹۰ صفحه ۳۸
۵	بیت ۸۳۴ صفحه ۳۲	بیت ۲۳۰ صفحه ۱۲	بیت ۴۴۳ صفحه ۱۹	بیت ۴۰۸ صفحه ۱۸	بیت ۱۰۰۵ صفحه ۳۹	بیت ۱۱۴۴ صفحه ۴۳	بیت ۱۸۳۲ صفحه ۶۶	بیت ۱۰۴۵ صفحه ۴۰
۶	بیت ۸۳۵ صفحه ۳۳	بیت ۲۳۸ صفحه ۱۳	بیت ۱۴۹۸ صفحه ۲۵	بیت ۱۲۹۳ صفحه ۵۵	بیت ۱۲۹۲ صفحه ۴۸	بیت ۱۲۰۵ صفحه ۴۵	بیت ۲۲۹۷ صفحه ۸۲	بیت ۱۰۴۷ صفحه ۴۰
۷	بیت ۹۱۰ صفحه ۳۵	بیت ۲۹۵ صفحه ۱۳	بیت ۱۲۷۲ صفحه ۴۸	بیت ۱۸۰۵ صفحه ۶۵	بیت ۱۳۱۰ صفحه ۴۹	بیت ۱۵۱۷ صفحه ۵۶	بیت ۲۷۹۹ صفحه ۹۹	بیت ۱۸۳۴ صفحه ۶۶
۸	بیت ۹۵۳ صفحه ۳۷	بیت ۳۲۹ صفحه ۱۵	بیت ۱۳۳۸ صفحه ۵۰	بیت ۳۳۶۲ صفحه ۱۱۸	بیت ۱۳۱۲ صفحه ۴۹	بیت ۲۰۷۳ صفحه ۷۴	بیت ۲۸۹۳ صفحه ۱۰۲	بیت ۱۹۲۹ صفحه ۷۰
۹	بیت ۹۵۴ صفحه ۳۷	بیت ۷۸۶ صفحه ۳۱	بیت ۱۳۴۴ صفحه ۵۰	بیت ۳۳۷۱ صفحه ۱۱۸	بیت ۱۳۶۸ صفحه ۵۱	بیت ۲۱۰۵ صفحه ۷۵	بیت ۱۲۰۸ صفحه ۴۵	
۱۰	بیت ۹۷۶ صفحه ۳۷	بیت ۱۰۸۰ صفحه ۴۱	بیت ۱۴۸۳ صفحه ۵۵	بیت ۳۳۹۳ صفحه ۱۱۹	بیت ۱۷۴۰ صفحه ۶۳	بیت ۲۲۱۰ صفحه ۷۹	بیت ۳۰۱۶ صفحه ۱۰۶	
۱۱	بیت ۱۱۳۴ صفحه ۴۳	بیت ۱۳۳۰ صفحه ۴۹	بیت ۱۵۲۴ صفحه ۵۶	بیت ۳۳۹۴ صفحه ۱۱۹	بیت ۲۰۶۹ صفحه ۷۴	بیت ۲۲۱۱ صفحه ۷۹		
۱۲	بیت ۱۲۵۸ صفحه ۴۷	بیت ۱۴۷۱ صفحه ۵۴	بیت ۱۷۴۲ صفحه ۶۳	بیت ۳۳۹۶ صفحه ۱۱۹	بیت ۲۰۷۰ صفحه ۷۴	بیت ۲۲۱۲ صفحه ۷۹		
۱۳	بیت ۱۲۵۹ صفحه ۴۷	بیت ۱۴۷۲ صفحه ۵۴	بیت ۱۸۳۹ صفحه ۶۷	بیت ۳۴۰۴ صفحه ۱۱۹				
۱۴	بیت ۱۳۸۳ صفحه ۵۱	بیت ۱۴۸۱ صفحه ۵۵	بیت ۲۲۹۲ صفحه ۸۲	بیت ۳۴۰۵ صفحه ۱۱۹				
۱۵	بیت ۱۶۷۱	بیت ۱۵۲۳	بیت ۲۲۹۳	بیت ۳۴۱۰				

نخستین	وسعت دید	قدرشناسی	عدم مقایسه	تعادل	ذهن مبتدی	درک و همدلی	رها کردن	سکوت
صفحه ۶۱	صفحه ۵۶	صفحه ۸۲	صفحه ۱۱۹					
بیت ۱۶۸۵	بیت ۱۹۷۶	بیت ۲۵۶۵	بیت ۳۴۲۵					
صفحه ۶۱	صفحه ۷۰	صفحه ۹۱	صفحه ۱۲۰					
بیت ۱۷۱۲	بیت ۲۵۸۴	بیت ۳۱۱۵	بیت ۳۹۵۷					
صفحه ۶۲	صفحه ۹۲	صفحه ۱۱۰	صفحه ۱۳۷					
بیت ۱۸۶۸	بیت ۲۸۹۵	بیت ۳۱۱۶						
صفحه ۶۸	صفحه ۱۰۲	صفحه ۱۱۰						
بیت ۲۱۸۱	بیت ۲۹۰۹	بیت ۳۲۵۷						
صفحه ۷۸	صفحه ۱۰۳	صفحه ۱۱۴						
بیت ۲۲۸۹	بیت ۳۰۲۹	بیت ۳۳۵۱						
صفحه ۸۲	صفحه ۱۰۷	صفحه ۱۱۷						
بیت ۲۲۹۰	بیت ۳۰۶۳							
صفحه ۸۲	صفحه ۱۰۸							
بیت ۲۲۹۷	بیت ۳۱۴۴							
صفحه ۸۲	صفحه ۱۱۱							
بیت ۲۹۳۹	بیت ۳۸۹۲							
صفحه ۱۰۳	صفحه ۱۳۵							
بیت ۲۹۴۵								
صفحه ۱۰۴								
بیت ۲۹۷۹								
صفحه ۰۵								
بیت								
بیت ۳۰۳۱								
بیت ۳۲۵۷								
صفحه ۱۱۴								
بیت ۳۸۵۲								
صفحه ۱۳۴								
آدرس استعاره‌ها در دفتر دوم								
بیت ۴۱۳	بیت ۱۷۷	بیت ۱۳۹	بیت ۴۳۵	بیت ۳۵۱۱	بیت ۱۳۸۶	بیت ۱۴۹۸	بیت ۱۷۷	بیت ۴۱۱
صفحه ۱۵۸	صفحه ۱۵۰	صفحه ۱۴۹	صفحه ۱۵۸	صفحه ۲۵۷	صفحه ۱۸۸	صفحه ۱۹۲	صفحه ۱۵۰	صفحه ۱۵۸
بیت ۱۹۹۰	بیت ۲۸۳	بیت ۱۶۳	بیت ۷۱۸	بیت ۳۵۱۲	بیت ۲۳۲۸	بیت ۳۳۱۵	بیت ۴۵۴	بیت ۷۵۳
صفحه ۲۰۷	صفحه ۱۵۴	صفحه ۱۵۰	صفحه ۱۶۷	صفحه ۲۵۷	صفحه ۲۱۹	صفحه ۲۵۱	صفحه ۱۵۹	صفحه ۱۶۹
بیت ۳۴۵۶	بیت ۵۱۸	بیت ۳۴۱	بیت ۳۵۵۲	بیت ۳۵۳۳	بیت ۳۶۶۹	بیت ۳۳۱۷	بیت ۱۷۶۳	بیت ۱۴۹۷
صفحه ۲۵۶	صفحه ۱۶۱	صفحه ۱۵۶	صفحه ۲۵۹	صفحه ۲۵۸	صفحه ۲۶۳	صفحه ۲۵۱	صفحه ۲۰۰	صفحه ۱۹۲

نخستین	وسعت دید	قدرشناسی	عدم مقایسه	تعادل	ذهن مبتدی	درک و همدلی	رها کردن	سکوت
۴	بیت ۳۵۸۰ صفحه ۲۶۰	بیت ۷۳۶ صفحه ۱۶۸	بیت ۳۶۹ صفحه ۱۵۶	بیت ۳۵۳۴ صفحه ۲۵۸		بیت ۳۳۱۸ صفحه ۲۵۱	بیت ۳۲۱۴ صفحه ۲۴۸	بیت ۱۴۹۹ صفحه ۱۹۲
۵	بیت ۳۶۳۶ صفحه ۲۶۲	بیت ۱۷۷۰ صفحه ۲۰۴	بیت ۱۸۹۴ صفحه ۲۰۴	بیت ۳۵۳۵ صفحه ۲۵۸			بیت ۳۲۱۵ صفحه ۲۴۸	بیت ۱۶۷۷ صفحه ۱۹۸
۶	بیت ۳۶۸۹ صفحه ۲۶۳	بیت ۲۹۴۲ صفحه ۲۳۹	بیت ۱۹۲۷ صفحه ۲۰۵	بیت ۳۵۴۱ صفحه ۲۵۸				بیت ۱۶۷۸ صفحه ۱۹۸
۷		بیت ۳۳۰۵ صفحه ۲۵۱	بیت ۱۹۲۸ صفحه ۲۰۶					بیت ۱۹۲۴ صفحه ۲۰۵
۸		بیت ۳۳۰۷ صفحه ۲۵۱	بیت ۲۳۱۹ صفحه ۲۱۸					بیت ۲۷۱۷ صفحه ۲۳۱
۹		بیت ۳۴۲۹ صفحه ۲۵۵	بیت ۳۰۰۴ صفحه ۲۴۱					بیت ۲۹۶۹ صفحه ۲۴۰
۱۰		بیت ۳۴۷۷ صفحه ۲۵۶						بیت ۳۴۵۶ صفحه ۲۵۶
۱۱		بیت ۳۶۷۹ صفحه ۲۶۳						بیت ۳۵۱۷ صفحه ۲۵۸
۱۲		بیت ۳۶۸۰ صفحه ۲۶۳						بیت ۳۵۷۴ صفحه ۲۵۹
۱۳		بیت ۳۷۱۷ صفحه ۲۶۴						بیت ۳۶۹۲ صفحه ۲۶۴
آدرس استعاره‌ها در دفتر سوم								
۱	بیت ۴۴۷ صفحه ۲۸۷	بیت ۱۷۹۹ صفحه ۳۳۳	بیت ۲۸۷ صفحه ۲۸۲*	بیت ۲۳۵۸ صفحه ۳۵۲	بیت ۲۲۶۰ صفحه ۳۴۸	بیت ۸۰۱ صفحه ۲۹۹	بیت ۵۷۲ صفحه ۲۹۱	بیت ۴۷۹۹ صفحه ۴۳۵
۲	بیت ۴۵۳ صفحه ۲۸۷	بیت ۱۹۶۶ صفحه ۳۳۹	بیت ۲۸۸ صفحه ۲۸۲*	بیت ۳۱۹۲ صفحه ۳۸۰	بیت ۱۳۹۳ صفحه ۳۱۸	بیت ۱۲۷۰ صفحه ۳۱۵		بیت ۲۴۲۰ صفحه ۳۵۴
۳	بیت ۱۰۷۶ صفحه ۳۰۸	بیت ۲۲۵۳ صفحه ۳۴۸	بیت ۲۸۹ صفحه ۲۸۲*	بیت ۳۵۸۱ صفحه ۳۹۳	بیت ۱۵۵۴ صفحه ۳۲۴	بیت ۴۶۹۷ صفحه ۴۳۲		بیت ۲۷۲۵ صفحه ۳۶۴
۴	بیت ۱۳۶۹ صفحه ۳۱۸	بیت ۴۲۶۱ صفحه ۴۱۷	بیت ۲۹۱ صفحه ۲۸۲*	بیت ۳۵۸۲ صفحه ۳۹۳	بیت ۱۹۸۷ صفحه ۳۳۹	بیت ۴۷۱۵ صفحه ۴۳۲		بیت صفحه ۴۰۲/۳۸۳۰
۵	بیت ۱۶۱۸ صفحه ۳۲۷	بیت ۴۲۶۲ صفحه ۴۱۷	بیت ۳۱۸ صفحه ۲۸۳*	بیت ۳۵۸۳ صفحه ۳۹۴	بیت ۲۰۵۰ صفحه ۳۴۲			بیت صفحه ۴۲۵/۴۵۰۳

نخستین	وسعت دید	قدرشناسی	عدم مقایسه	تعادل	ذهن مبتدی	درک و همدلی	رها کردن	سکوت
۶	بیت ۱۷۱۱ صفحه ۳۳۰	بیت ۴۲۶۳ صفحه ۴۱۷	بیت ۳۱۹ صفحه ۲۸۳*	بیت ۴۸۰۰ صفحه ۴۳۵	بیت ۲۶۶۰ صفحه ۳۶۲			
۷	بیت ۲۴۱۹ صفحه ۳۵۴	بیت ۴۶۴۷ صفحه ۴۳۰	بیت ۱۳۴۷ صفحه ۳۱۷		بی ۴۰۴۰ صفحه ۴۰۹			
۸	بیت ۲۷۷۲ صفحه ۳۶۶	بیت ۴۶۴۹ صفحه ۴۳۰	بیت ۱۳۶۰ صفحه ۳۱۷		بیت ۴۷۱۴ صفحه ۴۳۲			
۹	بیت ۴۷۹۹ صفحه ۴۳۵		بیت ۱۹۱۲ صفحه ۳۳۷		بیت ۴۷۱۷ صفحه ۴۳۲			
۱۰			بیت ۱۹۱۴ صفحه ۳۳۷					
۱۱			بیت ۲۶۷۰ صفحه ۳۶۲					
۱۲			بیت ۲۶۷۱ صفحه ۳۶۲					
۱۳			بیت ۲۸۸۰ صفحه ۳۶۹					
۱۴			بیت ۲۸۸۱ صفحه ۳۶۹					
۱۵			بیت ۲۸۸۲ صفحه ۳۶۹					
۱۶			بیت ۲۸۹۵ صفحه ۳۷۰					
۱۷			بیت ۲۸۹۶ صفحه ۳۷۰					
۱۸			بیت ۲۸۹۷ صفحه ۳۷۰					
۱۹			بیت ۲۸۹۸ صفحه ۳۷۰					
۲۰			بیت ۳۰۱۳ صفحه ۳۷۴					
۲۱			بیت ۳۲۴۷ صفحه ۳۸۲					
۲۲			بیت ۳۳۹۷ صفحه ۳۸۷					
۲۳			بیت ۳۳۹۸ صفحه ۳۸۷					

سکوت	رها کردن	درک و همدلی	ذهن مبتدی	تعادل	عدم مقایسه	قدرشناسی	وسعت دید	نجات‌یافتن	
						بیت ۳۴۳۳ صفحه ۳۸۹			۲۴
						بیت ۴۱۷۲ صفحه ۴۱۳			۲۵
						بیت ۴۶۹۴ صفحه ۴۳۱			۲۶