

The Study of Two Cognitive Distortions (Black and White Thinking and Mental Filtration) Based on Masnavi's Allegories

Maryam Vafaefard *

- Seyed Mahdi Rahimi

- Mohammad Behnamfar

Ahmad Khamesan

Abstract

Cognitive therapy is one of the dominant approaches of contemporary psychology for the treatment of mental disorders, which is based on the reconstruction and modification of distorted cognitions and irrational and dysfunctional thoughts. Allegory is also one of the most effective and practiced methods that psychotherapists use in the process of cognitive therapy. In this descriptive-analytical study, some allegories of Rumi's Masnavi that imply the cognitive distortions of bipolar thinking and filtering of mind are presented and examined based on the explanation of the cognitive approach. The obtained results show that Rumi's allegories in Masnavi, while being in harmony with the original Iranian and Islamic culture, due to their proper structure, the technique of message recording in the mind of the audience, and inserting subtle points in how the allegory is presented in the text and the transmission process of concepts have particular potential in cognitive therapies. Because it links the theoretical and abstract concepts with vivid and dynamic images, it can be the most effective model and practical guide in the cognitive reconstruction of these distortions.

Keywords

Mowlana's Masnavi, Allegory, Cognitive Therapy, Bipolar Thinking, Mental Filter.

* PhD, Department of Persian Literature, Shahid Hashemi Nejad Campus, Farhangian University, Mashhad, Iran

- Associate Professor of Persian Language and Literature in University of Birjand, Iran

- Professor of Persian Language and Literature in University of Birjand, Iran

Associate Professor of Psychology in University of Birjand, Iran

نشریه علمی - پژوهشی

پژوهش‌های ادب عرفانی (گوهر گویا)

سال دوازدهم، شماره سوم، پیاپی ۳۸، پاییز ۱۳۹۷ صص ۱۵۶-۱۳۳

بررسی دو تحریف شناختی تفکر دوقطبی و صافی ذهنی؛ مبتنی بر تمثیل‌های مثنوی معنوی مولوی

مریم وفایی فرد،* دکترسید مهدی رحیمی، محمد بهنام فر، احمد خامسان

چکیده

شناخت‌درمانی از رویکردهای غالب روان‌شناسی معاصر برای درمان اختلالات روانی است که بر مبنای بازسازی و اصلاح شناخت‌های تحریف‌شده و تفکرات غیرمنطقی و ناکارآمد بنا نهاده شده است. تمثیل نیز یکی از مؤثرترین و کاربردی‌ترین روش‌هایی است که روان‌درمانگران در فرایند درمان‌های شناختی از آن استفاده می‌کنند. در این پژوهش با روش توصیفی-تحلیلی، تمثیل‌هایی از مثنوی مولانا که بر دو تحریف شناختی تفکر دوقطبی و صافی ذهن دلالت دارد، ارائه و برپایه تبیین رویکرد شناختی بررسی می‌شود. نتایج به‌دست‌آمده نشان می‌دهد که تمثیل‌های مثنوی مولانا، هم با فرهنگ اصیل ایرانی و اسلامی هماهنگی دارد و هم به‌سبب ساختار مناسب، فن ثبت پیام در ذهن مخاطب، درج نکته‌های ظریف در چگونگی ارائه تمثیل در متن و فرایند انتقال مفاهیم قابلیت ویژه‌ای در درمان‌های شناختی دارد؛ همچنین به‌سبب پیوند مفاهیم نظری و انتزاعی با تصاویر روشن و پویا می‌تواند بهترین الگو و راهنمای عملی بسیار مؤثری در بازسازی شناختی این تحریف‌ها باشد.

واژه‌های کلیدی

مثنوی معنوی مولوی؛ تمثیل؛ شناخت‌درمانی؛ تفکر دوقطبی؛ صافی ذهن

*مربی گروه آموزشی ادبیات فارسی دانشگاه فرهنگیان پردیس شهید هاشمی نژاد مشهد m.vafaefard94@gmail.com

دانشیارگروه زبان و ادبیات فارسی دانشگاه بیرجند

استاد تمام گروه زبان و ادبیات فارسی دانشگاه بیرجند

دانشیار گروه روان‌شناسی دانشگاه بیرجند

تاریخ پذیرش ۱۳۹۸/۴/۲۲

تاریخ وصول ۱۳۹۶/۷/۱۴

۱- مقدمه

برخی افراد معتقدند روحیه بد آنها برخاسته از عواملی است که در کنترل آنها نیست. برخی روحیه بد خود را به هورمون‌ها و یا ویژگی‌های ژنتیکی نسبت می‌دهند و به اعتقاد گروهی دیگر، اتفاقات به‌ظاهر فراموش‌شده دوران کودکی در ضمیر ناخودآگاه آنان همچنان باقی مانده و موجب روحیه بدشان شده است. عده‌ای نیز وضع بد جهان، اوضاع بد اقتصادی و بدی آب و هوا، شلوغی، ترافیک و امکان بروز جنگ‌های اتمی را مسبب روحیه بد خود می‌دانند. به اعتقاد آنها بدبختی چیزی نیست که بتوان از آن گریخت. البته درباره‌ی هریک از اینها حقایقی وجود دارد. بدون شک، حوادث محیطی، موقعیت شیمیایی بدن و تضادها و اختلافات مربوط به گذشته بر ما تأثیر می‌گذارد؛ اما این نظریه‌پردازی‌ها مبتنی بر این باور است که احساسات ما به دور از کنترل ماست.

بنابر نظریه‌ی شناخت‌درمانی، مشکلات عاطفی و روان‌شناختی افراد از شناخت‌واره‌ها، تحریف‌های شناختی و باورهای ناکارآمد آنها سرچشمه می‌گیرد. از دیدگاه شناختی، انسان در مراودات اجتماعی و رخدادهایی که برایش اتفاق می‌افتد، غالباً به‌هنگام ادراک و تفسیر وقایع با تحریف‌های شناختی مانند اغراق، فاجعه‌پنداری، تحریف، نتیجه‌گیری شتاب‌زده، تعمیم مبالغه‌آمیز و ... روبه‌رو می‌شود؛ از این‌رو، وقایع و رویدادها را عامل اصلی ناراحتی و مشکلات خود می‌پندارد؛ درحالی‌که رویدادها به‌خودی‌خود نمی‌تواند باعث ایجاد مشکلات روان‌شناختی در افراد شود؛ بلکه شیوه‌های فکری و سبک پردازش اطلاعات و معنادهی به وقایع یا همان تفسیر رویدادهاست که اینگونه احساسات و هیجانات منفی را در افراد ایجاد می‌کند (الیس و هارپر، ۱۹۹۸: ۱۰). به همین سبب شناخت‌درمانگران به‌جای پرداختن به عوامل بیرونی، محیطی، ژنتیکی، وراثت و وقایع دوران کودکی، بر چیزهایی مانند فکر، اصلاح شناخت، تفسیر فرد و منطقی و مستدل کردن شیوه‌ی تلقی فرد متمرکز می‌شوند (ادلمن، ۲۰۰۲: ۹۸). به همین سبب در شناخت‌درمانی، نخستین و شاید مهم‌ترین گام آموزش میزان اهمیت افکار و چگونگی تفسیر وقایع به مراجع است؛ البته ارائه‌ی اطلاعات بدون برخورداری از یک چارچوب و بافتار مشخص، برای مراجع بی‌معناست و برای به‌کار بستن این اطلاعات در شرایط واقعی روزمره، اثر پایداری در ذهن ایجاد نمی‌کند. گوشزدکردن و یا آموزش نظری تحریف‌های شناختی و باورهای غیرمنطقی به مراجع، براساس تعریف‌های علمی، باعث نمی‌شود که او بتواند آنها را در زندگی عملی خود شناسایی کند و از آنها بپرهیزد؛ زیرا اطلاعات

دانشگاهی فقط بر معلومات او می افزاید و این معلومات به صورت عینی در ذهن او درون‌سازی نشده است؛ «درحالی که توضیح آن در قالب یک حکایت یا تمثیل می‌تواند تفکر انتزاعی را برونی‌سازی کرده، به شکل مفاهیم قابل لمس ترجمه نماید» (صاحبی، ۱۳۸۸: ۶)؛ بنابراین تمثیل‌ها و حکایت‌ها هنگامی که آگاهانه به کار رود، می‌تواند به مراجع کمک کنند تا طرز تلقی، بازخورد و سرمشق ذهنی تازه‌ای نسبت به سبک‌های رفتاری و شیوه‌های فکری خود بیابد.

نگارندگان این پژوهش بر این باورند که این آموزش‌ها اگر از گذرگاه فرهنگ و واکاوی در ریشه‌های فرهنگ خودی صورت گیرد، اصولی‌تر و مؤثرتر است و می‌تواند بافتار درمانی بوم‌شناختی و پژوهش‌های آینده‌نگر ملموس‌تر و باورپذیرتری را برای مخاطبان فرهنگ و ادبیات و روان‌شناسی این مرز و بوم مهیا کند.

آموزه‌های مولانا در مثنوی، جامع‌ترین و پویاترین کاوش‌های روح و روان آدمی را در آینه تمثیل‌ها و حکایات و حکمت‌ها فراتابانده است که درحقیقت کلید گشودن حصار نفس است. آنچه تمثیل‌های مثنوی را در مقایسه با آثار مشابه ممتاز می‌کند، این است که مولوی از رهگذر تمثیل، مشکلات انسان را عمیق و ریشه‌ای نشان می‌دهد؛ اما او را در یأس و بن‌بست رها نمی‌کند و به موقع این موضوع را روشن می‌کند که این مسائل و مشکلات که بر او عارض شده است، ذاتی و فطری انسان نیست؛ بلکه برخاسته از خطای او در شناخت مسائل و چگونگی برخورد او با آنهاست. «از تازگی‌های ادب عرفانی که مولانا بسیار به آن پایبند است، آمیختگی تجربه‌های روزمره با اندیشه‌های متعالی است؛ هر تمثیل ساده‌ای که می‌آورد، بی‌درنگ نتیجه‌ای علوی از آن استخراج می‌کند» (اسلامی ندوشن، ۱۳۸۲: ۲۹۰) و با همین نتیجه‌گیری‌های خلاقانه و مبتکرانه به اصلاح آن خطای شناختی می‌پردازد و مخاطب را در مسیر صحیح زندگی قرار می‌دهد.

این پژوهش با نشان‌دادن غنای میراث فرهنگی ایرانی می‌تواند دستمایه کارشناسان ادبیات و روان‌شناسی قرار گیرد و زمینه را برای طرح نظریه‌های جدید و اثبات آنها فراهم آورد و به این ترتیب پیوندی عمیق میان دانش گذشته و امروز و بین ادبیات و روان‌شناسی به دست دهد.

۱-۱ پیشینه پژوهش

در سال‌های اخیر مطالعات عرفانی و روان‌شناسی با عنوان مطالعات میان‌رشته‌ای، نظر بسیاری از محققان را به خود جلب کرده است. این موضوع همچنین شامل پژوهش‌هایی می‌شود که در مثنوی

مولانا مبتنی بر مکتب شناخت‌درمانی انجام شده است؛ البته این پژوهش‌ها با روش و منظور دیگری غیر از هدف ما در این مقاله بررسی شده است. از جمله این پژوهش‌ها می‌توان به تحقیقات زیر اشاره کرد:

کیمیایی (۱۳۷۴) در پایان‌نامه خود با عنوان بررسی زمینه‌های همسو با شناخت و شناخت‌درمانی در مثنوی تنها به مبحث کلی شناخت‌درمانی پرداخته و بیت‌هایی از مثنوی برای مثال ذکر کرده است. او درباره تحریف‌های شناختی و تمثیل‌درمانی که موضوع مقاله ماست، هیچ بحثی به میان نیاورده است. صاحبی (۱۳۹۰؛ ۱۳۸۸) در دو کتاب تمثیل‌درمانگری (کاربرد تمثیل در بازسازی شناختی) و قصه‌درمانی (گستره تربیتی و درمانی تمثیل)، از تمثیل‌های منابع گوناگون و گاهی از تمثیل‌های مثنوی برای راهنمای عمل تمثیل‌درمانی استفاده کرده است. در این دو کتاب، بیشتر به رویکرد درمانی این تمثیل‌ها از نظر شناخت‌درمانگری و چگونگی استفاده از تمثیل در جلسات درمانی توجه شده است. آزاد (۱۳۹۳) در کلید فهم مثنوی، پس از بررسی شناخت و خطای شناخت و منشأ ذهنی خطاهای شناختی، به بررسی خطاهای شناختی فقط در دفتر دوم مثنوی پرداخته است. مؤلف در این کتاب، تحریف‌های شناختی را بر مبنای تعریفی که در نظریه‌های شناخت‌درمانی بیان شده است، بررسی نکرده و نوعی تعبیر و تلقی شخصی و سلیقه‌ای در آن اعمال شده است. به هر حال هیچ‌یک از منابع یادشده به‌طور مشخص موضوع منظور ما را بررسی نکرده‌اند و از این نظر جای این کار در مثنوی پژوهی خالی است.

۲-۱ روش‌شناسی پژوهش

در این پژوهش که به شیوه توصیفی - تحلیلی انجام شده است، ابتدا موضوع تمثیل در مثنوی و نقش آن در روان‌درمانی بررسی می‌شود. سپس به مبحث شناخت‌درمانی و دو تحریف شناختی (تفکر دوقطبی و فیلتر ذهنی)، مبتنی بر تمثیل‌های مثنوی می‌پردازیم. ادعای ما در این پژوهش این نیست که تمثیل‌هایی که برای نمونه آورده می‌شود، عیناً شاهدهایی برای مفاهیم یادشده است؛ زیرا مولانا هیچ‌یک از این مفاهیم را به معنای جدید تجربه و آزمایش نکرده است و همه آنچه ما در جایگاه مصداق برای این مفاهیم می‌آوریم محصول درون‌بینی‌های مولانا است که می‌توان گفت اساس روان‌شناسی قدما نیز همین روش بوده است؛ بنابراین هدف ما تطابق تصنعی نمونه‌ها و مفاهیم نیست؛ بلکه می‌خواهیم ثابت کنیم روان‌شناسی با آنکه دانش جدیدی است، گذشته‌ای

طولانی دارد و بسیاری از دستاوردهای علمی و تجربی امروز را می‌توانیم در گذشته ادب و فرهنگ خود جستجو کنیم؛ در نتیجه این پژوهش تحقیقی میان‌رشته‌ای است.

نکته دیگر اینکه همه تمثیل‌های مثنوی بررسی نشده است و هدف ما پرداختن به تک‌تک تمثیل‌ها و جوانب و زوایای آنها نیست؛ بلکه تنها تمثیل‌هایی بررسی و تحلیل می‌شود که بتواند زمینه‌ای را برای فهم آسان و تأمل در این دو تحریف شناختی و بازسازی آنها در بافت پژوهشی میان‌رشته‌ای فراهم آورد و همچنین در چارچوب حجم یک مقاله واحد امکان برآورنده هدف نویسندگان باشد.

۲- تمثیل در مثنوی معنوی مولوی

در علم بلاغت، تمثیل افزون‌بر آنکه شاخه‌ای از علم بیان و گونه‌ای از تشبیه است، نوعی داستان‌گویی و شیوه‌ای از روایت است که درون‌مایه‌ای غیرداستانی را با لفافه‌ای از ساختار داستانی می‌پوشاند. در این شیوه، به جای بیان مستقیم مفاهیم ذهنی، برای انتقال بهتر و تأثیرگذاری بیشتر، سخن در قالب مثالی ریخته می‌شود و یکی از پرداخته‌ترین و کهن‌ترین کاربردهای آن، داستان یا قصه تمثیلی است؛ تمثیل «حکایت، داستان یا روایتی است که معنای ثانوی دارد و دارای دو لایه است: لایه بیرونی یا روساخت که صورت داستانی و اشخاص و عناصر آن است و لایه درونی که زیرساخت یا معنای پنهان و نکته اخلاقی یا فلسفی یا تجربه عرفانی را در خود دارد» (فتوحی، ۱۳۸۵: ۲۵۹).

ارزش‌های هنری و زیبایی‌شناختی در اغراض تمثیل معمولاً اولویت چندانی ندارد. در تمثیل، رایج‌ترین غرض ادبی «تعلیم» است. به همین سبب پرکاربردترین ابزاری که در ادبیات تعلیمی به کار می‌رود، تمثیل است. گرایش مولانا به تمثیل نیز بیش از آنکه گرایش شاعرانه و ذوق زیبایی‌شناسانه صرف باشد، بر نظام فلسفی و چهارچوب ذهنی خاص او مبتنی است و نماینده دغدغه‌های روحی معلمی است که غم تعلیم مریدان، مهم‌ترین انگیزه او از سرودن است.

در ادبیات تمثیلی مولانا، با شکلی از داستان‌پردازی روبه‌رو هستیم؛ اما قصه‌گویی و هنر برانگیختن انفعال نفسانی در ضمیر مخاطب - که در داستان‌های حماسی یا غنایی، اهمیت بسیاری دارد - در سبک قصه‌گویی مولانا، ارزش خود را از دست می‌دهد؛ او آگاهانه، شنونده‌اش را از اینکه دستخوش هیجانات «تعلیق» قصه شود بازمی‌دارد؛ درحالی‌که تعلیق مهم‌ترین ابزار تأثیرگذاری بر روان مخاطب است. مولانا

از این نگران است که مخاطب در لذت‌بردن از شیرینیِ روساختِ رواییِ قصه (ممثل‌به) گرفتار شود و از تفکر در محتوای آن (ممثل) غافل بماند. به همین سبب بیشتر از ظاهر تمثیل که داستان است به باطن آن می‌اندیشد و هیچ‌گاه چهره‌ قصه‌گوی صرف به خود نمی‌گیرد.

یکی از این نشانه‌ها عنوان‌های مثنوی ابتدای حکایت است که گاهی کل خط سیر داستانی را پیش از روایت، در عباراتی کوتاه و موجز افشا می‌کند تا هنگام نقل داستان، ذهن مخاطب گرفتار هیچ‌گونه کتش و تعلیقی نشود. سرلوحه با نمایش بی‌توجهی نویسنده به تأثیرگذاری تعلیق داستانی بر مخاطب، اولویت‌گرایی او را به محتوای ایدئولوژیک و فلسفی قصه نشان می‌دهد. به اعتقاد ژان پل سارتر، وجود سرلوحه در هر اثر ادبی «بیشتر به این نکته اشاره دارد که اثر مورد نظر، فوق‌العاده آرمانگراست ... این نوع آثار، اغلب ایدئوالی سیاسی، اجتماعی، فلسفی و ... را بازگو می‌کنند» (سارتر، ۱۳۶۹: ۸۴).

درواقع مولانا در سرلوحه حکایت آگاهانه، گره داستان را می‌گشاید تا ذهن مخاطب به‌جای درگیری با کشمکش‌های قصه، متوجه درون‌مایه معنوی آن شود. این محتواگرایی خارق‌العاده و رویکرد تعلیمی برجسته تأثیرش به گیرنده پیام محدود می‌شود؛ اما مولوی با گونه‌ای از «هنجارشکنی در پیرنگ قصه، طرح جدیدی نیر در عناصر متن می‌ریزد که در نتیجه نوشتار همانند بازی‌ای گسترش می‌یابد و در ورای قوانینش آغاز می‌شود و از محدوده هایش فراتر می‌رود» (فوکو، ۱۳۴۷: ۱۹۱).

مولانا برای بیان دقایق صوفیانه و حقایق عرفانی در مثنوی، روش سنایی و عطار را دنبال کرده و اغلب تمثیل‌های خود را نیز از آثار پیشین به‌ویژه سنایی و عطار به وام گرفته و البته دخل و تصرف‌های خلاقانه و هنرمندانه بسیاری در آنها روا داشته است.

روش دیگری که مولانا در نقل روایات خود به کار می‌گیرد و به کمک آن، معانی و مفاهیم منظور خود را بسط می‌دهد، فن داستان در داستان یا «داستان‌واره‌ای» (اپیزودیک) یا «داستان‌گویی موزاییکی» است که شیوه کهن در قصه‌گویی هند و ایرانی بوده و مولانا آن را از سبک داستان‌پردازی کلیله و دمنه گرفته است.

با این حال، وحدت و تمامیت بر همه قصه‌های مثنوی، چه کوتاه و چه بلند، حاکم است؛ به‌طوری که گوینده را در قصه‌پردازی، استادی بی‌مانند نشان می‌دهد؛ با توجه به اشتغال شخصی و

پیشینه خانوادگی مولانا در وعظ و سنت منبری که نقل قصه هم از لوازم آن به شمار می‌رود، این نکته توجیه‌پذیر به نظر می‌رسد.

۳- نقش تمثیل در روان‌درمانی

اگر بخواهیم سیر استعلایی تصویرگری از حس به عالم ذهن را ترسیم کنیم، تشبیه حسی در فروترین مرتبه ادراک حسی قرار دارد. بعد از آن استعاره است که از تشبیه، درونی‌تر است. تمثیل در مرحله‌ای بالاتر که ساحت عقلانیت است قرار دارد. فوران استعاره‌ها می‌تواند شاعر یا راوی را به بیراهه و توهم بکشاند و اسیر دام تخیلات خود کند؛ اما تمثیل به سبب سازواری و سامانمندی اسلوبش، آهسته‌رفتار است و رنگ درنگ و تأمل دارد. حتی وجه «غالب‌شدن استعاره یا تمثیل را در متون دوره‌ای از تاریخ فرهنگ یک ملت، نشانه‌ی رواج خردگریزی یا خردگرایی دانسته‌اند» (چدویک، ۱۳۷۵: ۷۰۲).

عصر رواج تمثیل در تاریخ ادبیات ایران، عصر غلبه‌ی عقلانیت و آگاهی عقلی است (فتوحی، ۱۳۸۵: ۲۷۴). شاعران و نویسندگان ایرانی تمثیل را بهترین ظرف برای بیان افکار و اندیشه‌های فلسفی و عرفانی و دینی و اخلاقی خود یافته‌اند؛ بنابراین تمثیل نوعی خیال‌پردازی شاعرانه یا لفاظی تزئینی یا ادبی نیست؛ بلکه «وسیله‌ای قدرتمند برای شکل‌دهی به ادراک و تجربه‌ی انسان شنونده است» (آوون، ۲۰۰۰: ۱۲۱). هر تمثیلی قدرت خاص خود را دارد و نمی‌توان از آن به‌منزله‌ی ابزار ضروری برای انتقال مفاهیم استفاده کرد. در واقع تمثیل‌ها «مدل‌ها یا الگوهای هستند که شکاف بین تجربه‌ی «من» به‌عنوان یک انسان و نظریه‌ای که می‌توانم برای تبیین و توضیح تجربه‌ام خلق کنم را پر می‌کنند» (صاحبی، ۱۳۸۸: ۵).

این فرایند فکری را می‌توان یک تفکر فراتحلیلی در نظر گرفت؛ شیوه‌ای از تفکر که به ما اجازه می‌دهد تا «شکاف بین تفکر استقرایی و تفکر قیاسی را پر کنیم» (برمان و براون، ۲۰۰۰: ۷۸). تمثیل به ما کمک می‌کند تا به جهان پیرامون و دنیای خود با دیدگاهی متفاوت و جدید بنگریم و آن را درک کنیم. با به‌کارگیری تمثیل، برخی از مفاهیم به گروه دیگری از مفاهیم عینی‌تر تبدیل می‌شود یا تغییر شکل می‌دهد. این چهارچوب جدید امکان ارزشیابی دوباره‌ی تفکر (تفسیر) موجود ما را در رابطه با مفهوم اولیه فراهم می‌کند. یکی از جنبه‌های بسیار مهم تمثیل که آن را به ابزاری قدرتمند

برای روان درمانگری تبدیل می‌کند، این است که تمثیل به روان‌درمانگر این امکان را می‌دهد تا مفاهیم پیچیده را که توضیح و تبیین آنها برای مراجع بسیار دشوار می‌نماید، به شکل کاملاً عینی و ساده بازآفرینی کند.

تمثیل به ما اجازه می‌دهد تا تفکر انتزاعی را برونی‌سازی (externalize) کنیم و آن را به شکل مفاهیم ملموس ترجمه کنیم. شاید به همین سبب است که لئونارد شلین (shelain leonard) معتقد است تمثیل مشارکت و یاری منحصر به فرد نیمکره راست مغز به توانمندی‌های زبانی نیمکره چپ است. در واقع با مطالعه هر تمثیلی به خوبی درمی‌یابیم که هر تمثیلی جهان خاص خود را می‌آفریند و هر داستانی منطق یا خرد درونی و زنجیره روایتی بیان‌شده با کلمات را (نیمکره چپ) با جنبه‌های خلاق و الگودهی به وسیله طنین صدا و عواطف موجود در داستان (نیمکره راست) ترکیب می‌کند (صاحبی، ۱۳۸۸: ۷). با تمثیل، هر دو نیمکره مغز به ویژه کورتکس، تحریک و برانگیخته می‌شود و به دلایلی که در ذیل بیان شده است می‌تواند به‌طور درخور توجهی به درک انسان از مفاهیم دشوار کمک کند:

- جذابیت داستان‌ها به‌عنوان عامل حمل‌کننده معنا و مفهوم منظور؛
- قابلیت حفظ و یادسپاری و یادآوری داستان‌ها؛
- قابلیت کاربرد داستان‌ها برای افراد در سنین مختلف و با فرهنگ‌های متفاوت و با سبک‌های پردازش اطلاعات گوناگون (آوون، ۲۰۰۰: ۱۲۹).

میلتون اریکسون روانپزشک و هیپنوتیزم‌درمان نیز به سبب باور و اعتماد عمیق به ناخودآگاه انسان و گنجینه‌های سرشار آن و ارتباط آن با ناخودآگاهش، از قصه و سایر روش‌ها که بسیار ساده و آموزنده و نمونه بارز هنر ترغیب و مجاب‌کردن است، بهره می‌گرفت. به عقیده او، بخش عمده زندگی انسان ناخودآگاه است. همه تجربه‌های ما بر روی ذهن خودآگاه و ناخودآگاه ما اثر می‌گذارد با خواندن یک مطلب الهام‌بخش، ذهن ناخودآگاه تغییر می‌کند. این تغییر زمانی مؤثر و مداوم است که درمانگر روی انگاره‌های ناخودآگاه بیمار نفوذ کند که اغلب، ارزش‌ها و چارچوب‌های باور او را شامل می‌شود.

اریکسون به هنگام نقل داستانی سرگرم‌کننده، ارزش‌های فرهنگی و اخلاقی را در داستان می‌گنجاند. بیمار در جلسات درمانی او جلسه هیپنوتیزم را تجربه می‌کرد. به اعتقاد اریکسون، در

حالت خلسه یادگیری و آمادگی برای تغییر به شدت افزایش می‌یابد. او با نقل داستان، اطلاعات جدیدی ارائه می‌کند؛ احساسات را برمی‌انگیخت و تجربه‌های جدیدی تجویز می‌کرد. بدین ترتیب، بیمار به این نتیجه می‌رسید که مجبور نیست تنها به انگاره‌های فکری خود متکی باشد. اریکسون با طرح نظر خود درباره‌ی قصه‌درمانی (تمثیل‌درمانی) و تبیین نقش قصه در تغییر زندگی و شخصیت، به تجربه‌های بالینی خود اشاره می‌کند. او با استفاده از قصه‌های کوتاه و ناتمام در طی جلسه‌های روان‌درمانی سایکوانالیز، به تعبیر و تفسیر واکنش‌های درمان‌جو و تحلیل نظرها و پاسخ‌های او می‌پردازد (اریکسون و روزن، ۱۳۸۶: ۲۷-۲۳).

۴- رویکرد شناخت‌درمانی در تمثیل‌های مثنوی

آرون تی بک (Aron T Beak) در اوایل دهه‌ی شصت میلادی، شناخت‌درمانی (Cognitive therapy) را در دانشگاه پنسیلوانیا به‌عنوان نوعی روان‌درمانی ساختارمند، کوتاه مدت و منطبق بر وضعیت حال برای درمان برخی اختلالات روانی تدوین کرد که برای حل مشکلات فعلی و اصلاح تفکر و رفتار ناکارآمد به کار می‌رفت. از آن زمان بک و سایرین این درمان را در گستره‌ی وسیعی از اختلالات و جمعیت‌های روان‌پزشکی، به‌طور موفقیت‌آمیزی به کار بردند (بک، ۱۳۹۱: ۱۳).

استفاده از تمثیل چنانکه گفته شد یکی از روش‌های پرکاربرد و مؤثر در درمان‌های شناختی است. تمثیل‌های مثنوی نیز به‌سبب ویژگی‌های منحصربه‌فرد آن که در ابتدای مقاله ذکر شد، هم در درمان‌های شناختی بسیار مؤثر است و هم می‌تواند الگوی عملی مناسبی برای روان‌درمانگران در جلسات مشاوره و روان‌درمانی باشد.

بیشتر تمثیل‌ها و حکایت‌های مثنوی نه جدید است و نه ساخته ذهن مولوی است. منبع بسیاری از آنها کتاب‌های کلیله و دمنه و مثنوی‌های عطار و ... است؛ اما خلاقیت اصلی مولانا چگونگی به‌کارگیری آنها در فرایند انتقال مفاهیم اصلی به مخاطب است. او این حکایت‌ها را در ساختار و بافتاری جدید که پیشتر آماده کرده است، ارائه می‌کند و مفاهیم منظور خود را همانند بذری می‌بیند که تمثیل به رشد و شکوفایی و حفاظت و ماندگاری آن کمک می‌کند.

دکتر عیسی جلالی در مقدمه‌ای که بر کتاب *از حال بد به حال خوب* (نوشته دیوید برنز) نوشته است، می‌گوید: «اگر قرار بود شناخت‌درمانی به‌طور خلاصه در قالب شعر بیان شود، اشعار مولانا

آیینۀ تمام‌نمای آن است» (برنز، ۱۳۹۳: ۷). دکتر صاحبی نیز در یکی از کتاب‌های خود می‌نویسد: «اندیشه‌ی اولیه‌ی کار با تمثیل، در فرایند روان‌درمانگری را از مثنوی و مولانا به عاریت گرفته‌ام» (صاحبی، ۱۳۸۸: ۱۷).

دفتر اول مثنوی با شکایت «نی» آغاز می‌شود. این نی انسان آگاه یا خود مولاناست و این شروع غیرمنتظره و نامتعارف - به‌ویژه در حوزه‌ی مطالعات شناختی - ما را به این موضوع رهنمون می‌شود که اگر قرار باشد از شناخت‌درمانی سخن بگوییم باید به محور و مرکز این شناخت که همانا «انسان» است توجه کنیم و این انسان نیز خارج از چارچوب اندیشه‌اش تعریف‌ناپذیر است:

ای برادر تو همان اندیشه‌ای مابقی تو استخوان و ریشه‌ای

(مولوی، ۱۳۷۱، د ۲: ۲۱۴)

«نقطه‌ی ثقل مدل شناخت‌درمانی این است که ذهن انسان، پذیرنده‌ی منفعل تأثیرات و احساسات بیولوژیک و محیطی نیست؛ بلکه افراد فعالانه در شکل‌دهی به واقعیت مشارکت دارند» (کلارک، ۱۹۹۵: ۱۵۶):

گر گل است اندیشه‌ی تو، گلشنی و ر بود خاری، تو همیشه گلخنی

(مولوی، ۱۳۷۱، د ۲: ۲۱۴)

در شناخت‌درمانی برای درک پاسخ هیجانی فرد به یک رویداد خاص لازم است معنایی که او به رویدادهای زندگی‌اش می‌دهد، شناخته شود؛ یعنی تصور ذهنی فرد از واقعیت. این به ما می‌آموزد که اگر بخواهیم احساسمان را درباره‌ی یک رویداد تغییر دهیم، باید روش تفکرمان را درباره‌ی آن عوض کنیم. البته این بدین معنا نیست که بگوییم مسائل عاطفی فرد، فقط ساخته‌ی ذهن اوست؛ اما تأثیر رویدادهای ناخوشایند مثل از دست دادن شغل با تفکرات ناامیدانه و باورهایی که توانایی فرد را برای مقابله‌ی سازنده با این رویدادها مختل می‌کند، بدتر و شدیدتر خواهد شد؛ برای مثال، فردی که شغلش را از دست داده با خود می‌گوید من نباید شغلم را از دست می‌دادم، من بدون شغل آدم بی‌ارزشی هستم. شناخت‌درمانی به این مراجع کمک می‌کند تا دیدگاه دیگری را برای برخورد با مسئله بیابد؛ مثلاً من شغلم را از دست داده‌ام نه ارزشم را؛ ارزش من به شغل داشتن وابسته نیست. شکل‌گیری دیدگاه‌های جایگزین بر این اصل شناخت‌درمانی تأکید می‌کند که «همیشه بیش از یک راه، برای دیدن امور وجود دارد و به این ترتیب هر فرد، دیدگاه خود را انتخاب می‌کند» (نینان و درایدن، ۱۳۸۹: ۴)

دکتر آلبرت الیس (Albert Ellis) نیز در نظریه شناختی خود (رفتاردرمانی عقلانی - هیجانی)، این موقعیت را ABC نامیده است: در نقطه A، رویدادهای برانگیزنده زندگی (Activating event) مانند طردشدن از سوی معشوق یا ناکامی در واردشدن به دوره کارشناسی ارشد و... قرار دارد و در نقطه B عقاید یا باورهایی است که افراد از آنها برای پردازش رویدادهای برانگیزنده در زندگی خود استفاده می‌کنند. این عقاید می‌تواند عقلانی باشد مانند اعتقاد به اینکه طردشدن مایه تأسف بوده یا شکست آزاردهنده و ناخوشایند است؛ و یا غیرعقلانی باشد مثل فکرکردن به اینکه «طردشدن واقعاً وحشتناک است»، «هرگز دوباره کسی مرا دوست نخواهد داشت» و یا «چقدر وحشتناک است که نتوانستم وارد دوره کارشناسی ارشد شوم، آنها برای همیشه مانع موفقیت من شدند». فرد در نقطه C پیامدهای (Consequences) هیجانی و رفتاری آنچه به تازگی اتفاق افتاده است را تجربه می‌کند (پروچاسکا، ۱۳۸۹: ۳۹۵)

همان‌طور که گفته شد، در این نظریه شناختی به فرایندهای درون فرد به‌عنوان عامل تعیین‌کننده مهم عملکرد شخصیت اشاره می‌شود. این رویدادهای برانگیزنده نیست که اهمیت دارد؛ بلکه برداشتها و تعبیرهایی که فرد از این رویدادها دارد، مهم است؛ یعنی B مستقیماً به C نمی‌انجامد؛ بنابراین کسی که طرد یا شکست را با عقیده عقلانی پردازش می‌کند ممکن است پیامدهای مناسب تأسف، پشیمانی، دلخوری یا ناخشنودی را احساس کند و تصمیم بگیرد چیزهایی را که می‌توان تغییر داد، تغییر دهد تا از وقوع دوباره رویدادهایی که مایه تأسف است، جلوگیری کند؛ اما فرد دیگری که با همین رویدادها روبه‌رو می‌شود و این رویدادهای برانگیزنده را با نظام عقیدتی و باورهای غیرعقلانی پردازش می‌کند، ممکن است دچار پیامدهای نامناسبی مانند افسردگی، خصومت، اضطراب یا احساس پوچی و بی‌ارزشی شود.

نکته این است که افراد با شیوه‌ای که فکر می‌کنند، خود را از نظر هیجانی آرام یا ناآرام می‌کنند؛ نه با محرکی که از محیط پیرامون خود دریافت می‌کنند. مولانا نیز در پایان بسیاری از تمثیل‌های خود به این موضوع می‌پردازد که باورها و شناخت‌های نادرست افراد، روحشان را تیره و تار می‌کند و عوامل بیرونی چندان مؤثر نیست:

گیر عالم پر بود خورشید و نور چون روی در ظلمتی مانند گور
بی‌نصیب آیی از آن نور عظیم بسته روزن باشی از ماه کریم

تو درون چاه رفتستی ز کاخ چه گنه دارد جهان‌های فراخ
جان که اندر وصف گرگی ماند او چون بیند روی یوسف را؟ بگو
آفرین بر عقل و بر انصاف باد هر زمان والله اعلم بالرشاد
(مولوی، ۱۳۷۱، د ۳: ۵۲۲)

البته آنچه نباید از نظر دور داشت این است که فرد مراجعه‌کننده به روان‌شناس بالینی با کوله‌باری از تجربه و خاطرات و با زنجیره‌ای از دریافت‌ها و برداشت‌ها و جهت‌گیری‌ها مراجعه می‌کند؛ یعنی با تاریخچه‌ای که مخصوص خود اوست. بی‌تردید او شاهد حوادثی بوده که فقط برای او اتفاق افتاده است؛ اما این حوادث در او معنایابی شده و به تغییری در زندگی او انجامیده است. آنچه امروز او را به مراکز مشاوره و روان‌درمانی می‌کشاند نارضایتی از زندگی است؛ آنگونه که او به آن می‌نگرد؛ مسلماً روان‌شناس نمی‌تواند گذشته او را تغییر دهد و چرخ زمان را به عقب برگرداند و مانع به وقوع پیوستن رخدادهایی شود که گاهی جبرگرایانه است؛ یاد گرفته است و آمادگی دارد که چیزی را در مراجع تغییر دهد و آن چیز ارزیابی و تفسیری است که او (مراجع) از زندگی دارد و تحت تأثیر آن قرار می‌گیرد. بر مبنای این دگرگونی در ارزیابی و تفسیر و اصولاً چهارچوب ارزش‌گذاری مسایل، وابستگی به گذشته به نوعی «وارستگی» تبدیل می‌شود؛ اینجاست که آزادی معنا می‌یابد. فردی که احساس می‌کرد «اسیر» و «زندانی» برخی افکار و گرایش‌ها بوده در پرتو این دگرگونی آزاد می‌شود:

بفکن از من حمل ناهموار را تا بیینم روضه ابرار را
(مولوی، ۱۳۷۱، د ۶: ۱۰۵۳)

درواقع این نوع آزادی حاصل خودآگاهی است که برپایه «شناخت ضرورت‌ها» یعنی ضرورت تغییر شکل می‌گیرد. ما وقتی گذشته خود را بازشناسی کردیم و سازوکار اثر رخدادها را بر زندگی خود، درحد امکان، مشخص کردیم، به عرصه جدیدی از نگرش به خود و جهان اطراف وارد می‌شویم و این همان مفهوم آزادی است.

این نکته را نیز نباید فراموش کرد که آزادی هم‌زاد ضرورت تغییر است. هدف شناخت‌درمانی این نیست که مراجع را به یک زندگی بدون کشمکش و بدون نگرانی و بی‌خیالی از یک‌سو و آسایش‌طلبی و فزون‌خواهی یا برعکس تسلیم و پذیرش محض ازسوی دیگر سوق دهد؛ بلکه

هدف سازگاری فعال و واقع‌نگرانه است؛ یعنی رسیدن به سطحی از آگاهی و قابلیت و خودیابی که فرد بتواند روحیه چالش‌پذیری و امیدواری و تغییر‌باوری را در خود پرورش دهد. درحقیقت اینگونه سازگاری، هم تغییر خویشتن و هم تغییر محیط را می‌طلبد. این فرایند بیش از آنچه در رسیدن به هدف تحقق یابد در شناخت موانع و چالش با آنهاست که معنا می‌یابد. هیچ انسانی نمی‌تواند بدون آگاهی به این سطح از سازگاری دست یابد و راه بالندگی را پیش گیرد.

در رویکرد شناختی، ده تحریف شناختی (Cognitive distortions) به‌منزله عوامل اصلی شکل‌گیری و تداوم اختلالات هیجانی شناسایی شد که در فرایند درمان‌های شناختی و بازسازی (cognitive restructuring) آنها به افراد آموزش داده می‌شود (برنز، ۱۳۹۳: ۲۱). گفتنی است به سبب گستردگی مبحث تحریف‌های شناختی و همچنین محدودیت فضای مقاله تنها به بررسی دو تحریف شناختی «تفکر دو قطبی» و «صافی ذهنی» مبتنی بر تمثیل‌های مثنوی مولانا پرداخته می‌شود.

۵- تفکر دو قطبی یا تفکر همه یا هیچ (black and white thinking)

در این تحریف شناختی، فرد همه چیز را سفید مطلق یا سیاه مطلق می‌بیند. هر چیزی کمتر از کامل شکست بی‌چون و چراست. چنین فردی معتقد است اگر صد درصد کامل و بی‌عیب و نقص نباشد، شکست خورده است و حد وسطی وجود ندارد (همان: ۲۱). مولانا بارها در مثنوی به این تحریف شناختی که همواره بشر با آن درگیر بوده، اشاره کرده است. او معتقد است تجربه و منطق زندگی ایجاب می‌کند که به صد درصد بودن امور نیندیشیم:

آن یکی خر داشت پالانش نبود یافت پالان، گرگ خر را دربرود
کوزه بودش، آب می‌نامد به دست آب را چون یافت، خود کوزه شکست
(مولوی، ۱۳۷۱، د ۱: ۳)

در سال ۱۹۱۵ میلادی که نظریه نسبیت اینشتین ارائه شد و محافل علمی جهان آن را پذیرفت، کشف شد که حتی کمیات فیزیکی اصلی سه‌گانه (جرم و طول و زمان) که در گذشته مطلق می‌پنداشتند، نسبی است و به سرعت ناظر اندازه‌گیرنده بستگی دارد. این خود نشان می‌دهد که نسبیت تا چه اندازه بر کائنات حکم فرماست (هاشمی، ۱۳۷۹: ۶۶)؛ بنابراین هیچ‌چیز به‌طور مطلق

سیاه و یا به‌طور مطلق سفید نیست. اینکه هر چیز اگر صددرصد کامل نباشد محکوم به شکست است و یا افرادی وجود دارند که مطلقاً بد هستند و یا رویدادهایی که مطلقاً سیاه و وحشتناک هستند و یا آموزه‌های مذهبی و یا اخلاقی‌ای که مطلقاً درست هستند، شیوه مطلق‌گرایی مستبدانه‌ای را منعکس می‌کند که جایی برای بحث نمی‌گذارد (پروچاسکا و نورکراس، ۱۳۸۹: ۳۹۸).

مولوی نیز در چندین تمثیل به این موضوع پرداخته است که باید از مطلق‌نگری پرهیز کرد و به این باور رسید که خوب مطلق یا بد مطلق وجود ندارد؛ بنابراین با دیدن ظاهر امور بلافاصله درباره سفید یا سیاه بودن و خوب یا بد بودن آن قضاوت نکنیم. یکی از این تمثیل‌ها که از اواخر دفتر سوم آغاز و ادامه آن به دفتر چهارم مثنوی هم کشیده می‌شود، حکایت جوانی است که عاشق زنی شده و این شور عشق، خواب‌و‌خور را از او گرفته است. سال‌ها با وجود تلاش‌هایی که برای وصال داشت، نتوانست به هدف خود برسد تا اینکه شبی داروغه شهر در کوچه‌ای خلوت و تاریک، جوان عاشق را می‌بیند و به خیال آنکه دزد یا مجرمی را یافته است، به او فرمان می‌دهد که بایستد؛ اما جوان عاشق، می‌گریزد و داروغه به تعقیب او می‌پردازد. جوان به‌ناچار به باغی پناه می‌برد، غافل از آنکه معشوق او در همان باغ حضور دارد. وقتی جوان عاشق محبوب خود را می‌بیند از بسیاری خوشحالی برای آن داروغه که مسبب کار خیر شده دعا می‌کند و از خدا برایش رحمت می‌طلبد:

از عوانی مـر ورا آزاد کن آنچنان که شادم، او را شاد کن
سعد دارش این جهان و آن جهان از عوانی و سـگی اش وارهان
(مولوی، ۱۳۷۱، د ۴: ۹-۶۲۸)

نکته مهمی در ادامه این تمثیل به‌ظاهر ساده و عامیانه است که مولانا در آن به‌نوعی به بازسازی این تحریف شناختی می‌پردازد و اینکه آنچه به‌ظاهر بد می‌نماید ممکن است خوب باشد و یا برعکس؛ درست است که بارها وجود یک پاسبان دولتی (عوان) برای افراد، مایه ترس و تنبیه و سرانجام مجازات و زندان بوده است؛ اما این‌بار برای این جوان:

بر همه، زهر و بر او تریاق بود آن عوان پیوند آن مشتاق بود
(همان: ۶۲۹)

بنابراین در دنیا هیچ‌چیز را نمی‌توان یافت که از همه نظر، خیر یا شر مطلق باشد؛ بلکه تفکرات

غیرمنطقی و ناکارآمد است که همه چیز را صددرصد تلقی می‌کند و مطلقاً سفید یا سیاه می‌بیند:
پس بد مطلق نباشد در جهان بد به نسبت باشد این را هم بدان
(همان: ۶۲۹)

مولوی در ادامه حکایت، تمثیل‌های دیگری می‌آورد تا این تحریف شناختی را با نمونه‌های
گوناگون به مخاطب بشناساند و بازسازی کند:
در زمانه هیچ زهر و قند نیست که یکی را با دگر پیوند نیست
مر یکی را پا، دگر را پای‌بند مر یکی را زهر و بر دیگر چو قند
زهر مار، آن مار را باشد حیات نسبتش با آدمی باشد ممات
خلق آبی را بود، دریا چو باغ خلق خاکی را بود آن مرگ و داغ
همچنین بر می‌شمر ای مرد کار نسبت این از یکی کس تا هزار
(همان: ۶۲۹)

نکته دیگری که در ارتباط با مبحث تفکر دوقطبی در تمثیل بعد توجه را برمی‌انگیزاند، این
است که ذهن تیزبین و وقاد مولانا حتی به این موضوع نیز نظر داشته است که اگر قرار باشد به
صفر یا صد مطلق پرداخته نشود و مسئله اعتدال مطرح شود، حتی همین اعتدال برای افراد متفاوت
و شرایط متفاوت و ظرفیت‌های متفاوت، معانی گوناگونی می‌یابد. این تمثیل که در دفتر دوم مثنوی
آمده ماجرای صوفی‌ای است که سایر صوفیان به او اعتراض می‌کنند:

صوفیان بر صوفی‌ای شنعه زدند پیش شیخ خانقاه‌های آمدند
شیخ را گفتند: دادِ جان ما تراز این صوفی بجوای پیشوا
(همان، د ۲: ۳۶۶)

وقتی شیخ علت اعتراض را جویا می‌شود، می‌گویند این صوفی سه عادت ناپسند دارد؛ بسیار
پرحرف و پرخور و پرخواب است. شیخ خانقاه به سوی آن صوفی رو کرد و گفت:

در خبر، خیر الامور اوساطها نافع آمد ز اعتدال، اخلاطها
(همان: ۳۶۶)

تو باید در همه کارهایت اعتدال را رعایت کنی که دچار بیماری و مشکلات نشوی و برای او
مثال‌هایی آورد که او را توجیه کند؛ اما صوفی به شیخ چنین پاسخ می‌دهد:
گفت راه اوسط از چه حکمت است لیک اوسط نیز هم با نسبت است

آب جو، نسبت به اشتر هست کم لیک باشد موش را آن همچو یم
هر که را بود اشتهای چار نان دو خورد یا سه خورد، هست اوسط آن ...
(همان: ۳۶۷)

و در ادامه می‌گوید: آیا من که اشتهای خوردن پنجاه نان را دارم با تو که حداکثر شش نان می‌خوری، یکسانیم؟

تو به ده رکعت نماز آیی ملول من به پانصد، در نیام در نحول
آن یکی تا کعبه، حافی می‌رود و آن یکی تا مسجد از خود می‌شود
آن یکی در پاکبازی جان بداد و آن یکی جان کند تا یک نان بداد
(همان)

مولانا در دو بیت آخر این تمثیل، این موضوع را نیز از نظر دور نمی‌دارد که توجه به نسبی بودن اعتدال در امور مادی، با رعایت اعتدال در امور معنوی متفاوت است؛ زیرا ابتدا و انتهای امور مادی مشخص است؛ بنابراین تعیین حد وسط برای آن خیلی دشوار نیست؛ اما برای امور معنوی حد وسطی نمی‌توان تعیین کرد:

این وسط در با نهایت می‌رود که مر آن را اول و آخر بود
اول و آخر بیاید تا در آن در تصور گنجد اوسط یا میان
بی نهایت چون ندارد دوطرف کی بود او را میانه منصرف؟
(همان: ۳۶۷-۳۶۸)

همچنین:

هر که عاشق دیدی اش، معشوق دان کو به نسبت هست هم این و هم آن
(همان، د ۱: ۸۶)

به هر حال اگر افراد زندگی خود را بر گرایش‌های ذاتی منطقی و تجربی بودن بنا نهند، می‌توانند از آشفته‌گی‌های هیجانی بپرهیزند. پیروی از عقل به مؤثرتر شدن رابطه ما با خودمان و دیگران و جهان اطراف ما می‌انجامد. عقل خداگونه نیست و گاهی نقاط ضعف آن می‌تواند ما را ناراحت کند؛ اما برای به حداقل رساندن اختلال‌های هیجانی، مبنای بهتری از به‌کاربردن عقلانیت برای پردازش رویدادهای شخصی و میان‌فردی در زندگی وجود ندارد.

از تمثیل‌های دیگر در مثنوی که می‌تواند مصداق این تحریف شناختی باشد، حکایت «آن ظالم که

دعای ظالمان کردی ...» و «حکایت اشغر ...» در دفتر چهارم است که به شیوه مطلوبی این تحریف را تبیین می‌کند و به سبب گستردگی حکایت‌ها و محدودیت مقاله فقط به ذکر آن بسنده می‌شود.

۶- فیلتر یا صافی ذهنی (mental filter)

تحریف شناختی دیگری که به آن می‌پردازیم، صافی ذهنی است. بنابر رویکرد شناخت‌درمانی، افرادی که دچار این خطای شناختی هستند، تحت تأثیر یک حادثه منفی، همه واقعات را تار می‌بینند و تنها به جزئی از یک حادثه توجه می‌کنند و بقیه ابعاد آن را از ذهن می‌برند؛ شبیه چکیدن یک قطره جوهر که بشکله آبی را مکدر می‌کند (برنز، ۱۳۹۳: ۲۲)؛ مثلاً فردی به سبب برخورد مناسب خود با ارباب رجوع، تشویق و تحسین می‌شود؛ اما در این میان، انتقاد نه‌چندان جدی یکی از همکاران، زمان طولانی ذهن او را به خود مشغول می‌کند و همه گفته‌های مثبت را از یاد می‌برد و به این صورت خود را رنج می‌دهد. در واقع این صافی ذهنی باعث می‌شود تا فرد به جزئیات منفی به طور مبالغه‌آمیزی توجه کند؛ اما نسبت به جنبه‌های مثبت بی‌توجه بماند.

بنابراین، همان‌طور که در ابتدای این مقاله اشاره شد، می‌بینیم که هیجانات و رفتارهای فرد تحت تأثیر درک او از وقایع است. خود موقعیت احساسات فرد را تعیین نمی‌کند؛ بلکه تفسیر او و آن‌گونه که درباره آن موقعیت می‌اندیشد، احساس او را تعیین می‌کند.

برخی از مردم هنگام رویارویی با موقعیت، بر آن متمرکز می‌شوند و می‌کوشند از آن موقعیت، اطلاعات واقعی و حقیقی داشته باشند. آنان ابعاد مختلف موضوع را کنار یکدیگر قرار می‌دهند و سپس درباره آن قضاوت می‌کنند. برخی دیگر ممکن است در چنین موقعیتی، افکار سریع و ارزیابی‌کننده‌ای داشته باشند. این افکار که در شناخت‌درمانی، «افکار خودآیند» نامیده می‌شود، آگاهانه و مبتنی بر منطق نیست. به نظر می‌رسد این افکار خودبه‌خود ظاهر می‌شود و غالباً بسیار سریع و گذراست (بک، ۱۳۹۱: ۲۹)؛ اما این افکار خودآیند از کجا ظاهر می‌شود و چه چیزی باعث می‌شود که افراد از یک موقعیت یکسان، برداشت‌های متفاوتی داشته باشند و آن را متفاوت تفسیر کنند؟ پاسخ این پرسش‌ها با پدیده شناختی ماندگارتری به نام «باورها» ارتباط دارد.

افراد باورهای خاصی درباره خود، دیگران و دنیای پیرامون خود دارند که شکل‌گیری این باورها از دوران کودکی آغاز می‌شود. محوری‌ترین باورها یا به عبارت دیگر، باورهای بنیادین ادراکاتی هستند که آنقدر بنیادی و عمیق است که افراد غالباً از آنها (حتی برای خودشان) هم

سخنی نمی‌گویند. این باورها برای فرد در جایگاه حقایق مطلق مطرح است؛ درست مثل «ماهیت واقعی چیزها» (بک، ۱۳۹۱: ۳۰).

مولانا در تمثیلی کوتاه و ساده موضوع بحث ما را بسیار زیبا تبیین می‌کند:

گفت استاد احوالی را کاندرا رو برون آراز و ثاق آن شیشه را ...

(مولوی، ۱۳۷۱، د ۱: ۱۷)

این تمثیل در دفتر اول مثنوی، حکایت استادکاری است که شاگردی دوبین (لوچ) داشت. روزی به او می‌گوید که برو از حجره فلان‌شیشه را بیاور و وقتی شاگرد به اتاق وارد می‌شود با توجه به مشکل دوبینی که دارد، دو بطری می‌بیند و خطاب به استاد می‌گوید کدام شیشه را بیاورم. استادش می‌گوید در حجره فقط یک شیشه است؛ اما شاگرد به سبب نقصی که در بینایی دارد بر گفته خود اصرار می‌ورزد و وجود دو شیشه را واقعی می‌داند. استاد که بحث با چنین بیماری را بی‌فایده می‌داند به او می‌گوید، حال که دو شیشه وجود دارد یکی را بشکن و دیگری را بیاور. شاگرد چنین می‌کند و پس از آن متوجه می‌شود که دیگر هیچ شیشه‌ای وجود ندارد:

شیشه یک بود و به چشمش دو نمود چون شکست او شیشه را دیگر نبود

(همان)

مولانا در ادامه این تمثیل، تحت عنوان «غرض» از باورهای ناکارآمدی یاد می‌کند که به فیلتری برای ذهن انسان می‌انجامد و موجب تحریف شناخت‌های او می‌شود:

چون غرض آمد هنر پوشیده شد صد حجاب از دل به سوی دیده شد

(همان)

چشم‌انداز دنیای پیرامون و موقعیت‌هایی که در آن قرار می‌گیریم از پشت این صافی ذهنی، همان چیزی خواهد بود که با باورها و اندیشه‌های خود می‌سازیم، نه دنیای واقعی. با توجه به سخن مولانا، اگر کسی شیشه‌ای کبودرنگ در مقابل چشمانش بگیرد و از پس آن به دنیا بنگرد به‌طور قطع دنیا را کبود خواهد دید:

پیش چشمت داشتی شیشه کبود زان سبب عالم کبود می‌نمود

(همان: ۶۵)

بنابراین تا زمانی که به بازسازی و اصلاح این خطاها نپردازیم، همچنان موقعیت‌ها را در به

وجود آمدن احساسات منفی خود مقصر خواهیم دانست:

گر نه کوری، این کبودی دان ز خویش خویش را بد گو، مگو کس را تو بیش
(همان)

تمثیل دیگری که به خوبی بیانگر این صافی ذهنی است، باورهای ناکارآمدی است که در سطحی فراتر از یک فرد، به صورت یک باور اجتماعی در جامعه جاری است؛ مانند قضاوت کردن درباره بطن و شخصیت افراد به صرف داشتن ظاهری خاص یا شرایطی که عرف یک جامعه نیست. در چنین شرایطی، تفکرات غیرمنطقی افراد موجب توجه آنها به جزئیات منفی و نادیده گرفتن جنبه‌های مثبت شخصیت آن فرد و حتی راندن او از جامعه خواهد شد. در مثنوی مولانا این موضوع در حکایت «پیرچنگی» بسیار زیبا بیان شده است:

مضمون این حکایت که قبل از مثنوی در اسرارالتوحید و مصیبت‌نامه عطار آمده است - البته نه به صورتی که در مثنوی بیان شده است - ماجرای مطربی چنگ‌نواز است که در جوانی آوازی دلنشین و طرفداران بسیار داشته است؛ اما وقتی پیر می‌شود آواز خوش او دلخراش و ناهنجار می‌شود و بازارش از رونق می‌افتد. هواخواهان موسیقی و آواز پیر را به سبب پیری و صدای ناخوش و عموم مردم به سبب آنکه کار او را گناه و لَهو و لعب می‌دانند، طرد می‌کنند. او از شدت فقر و بیچارگی، نیازمند حتی یک قرص نان می‌شود. چنگش را برمی‌دارد و به قبرستان مدینه می‌رود و خطاب به پروردگار می‌گوید:

معصیت ورزیده‌ام هفتاد سال بازنگرفتی ز من روزی نوال
نیست کسب، امروز مهمان توأم چنگ بهر تو ز نم، آن توأم
(همان: ۱۰۲)

و از خداوندی که صدق دل‌بندگان خود را می‌داند، می‌خواهد که در مقابل نوازندگی‌اش به او مزد دهد:

گفت: خواهم از حق ابریشم‌بها کوبه نیکویی پذیرد قلب‌ها
(همان: ۱۰۳)

در این زمان خوابی سنگین و ناهنگام بر عمر که خلیفه وقت بوده است غلبه می‌کند و ندایی غیبی در خواب به او می‌گوید که یکی از بندگان خاص ما در گورستان خفته است؛ برخیز و هفت صد دینار زر، بی کم و زیاد از بیت‌المال بردار و به نزد او ببر و از جانب ما از او عذرخواهی

کن و به او بگو:

این قدر از بهر ابریشم بها خرج کن، چون خرج شد اینجا بیا
(همان: ۱۰۷)

در ادامه حکایت، خلیفه به گورستان مدینه می رود و چندبار اطراف گورستان را جستجو می کند؛ اما به جز پیر چنگی، کسی را در آنجا نمی بیند. مولانا در این بخش از حکایت به طور نامحسوسی به فیلتر ذهنی خلیفه اشاره می کند که موجب قضاوت نادرست او شده است. او در جستجوهای پی در پی، درحالی که می بیند غیر از آن پیر چنگی کسی نیست، از توجه به او خود را بازمی دارد و با خود می گوید:

گفت حق فرمود ما را بنده ای است صافی و شایسته و فرخنده ای است
پیر چنگی کی بود خاص خدا؟! جَبّذا ای سر پنهان جَبّذا
(همان)

بار دیگر گورستان را می گردد و وقتی یقین می یابد که غیر از آن پیر، کسی آنجا نیست، به شناسایی و ارزیابی افکار خود می پردازد و آن را اصلاح می کند:

چون یقین گشتش که غیر پیر نیست گفت در ظلمت، دل روشن بسی است
آمد و با صد ادب آنجا نشست بر عمر عطسه فتاد و پیر جَست
(همان)

پیر از خواب برمی جهد و خلیفه را بالای سر خود می بیند و به گمان اینکه محتسب است و برای مجازات او آمده است، وحشت زده می شود؛ اما غمّ او را آرام می کند و با بشارت دادن از حق، آن سکه های زر را به او می دهد. این دلجویی که عنایت الهی است و از سوی خلیفه اعمال می شود، پیر چنگی را از خواب غفلت بیدار می کند و به اظهار توبه و ندامت وامی دارد:

چون بسی بگریست و از حد رفت درد چنگ را زد بر زمین و خرد کرد
(همان: ۱۰۸)

و خطاب به چنگ خود می گوید:

گفت ای بوده حجابم از اله ای مرا تو راهزن از شاهراه
ای بخورده خون من هفتاد سال ای ز تو رویم سیه پیش کمال
(همان)

پیر از خداوند می‌خواهد که او را به سبب سال‌هایی که در معاصی سپری شده است، ببخشد:
ای خدای با عطای با وفا رحم کن بر عمر رفته در جفا
(همان)

به هر حال در این تمثیل‌ها و تمثیل‌های فراوان دیگری که در مثنوی وجود دارد و فرصت پرداختن به همه آنها در اینجا نیست، دنیایی را می‌بینیم و می‌شناسیم که مولانا در ذهن مخاطب خود ترسیم می‌کند؛ دنیایی با پشتوانه محکم عقل سلیم و به دور از تحریف‌هایی که شناخت افراد و احساسات و عواطف آنها را خدشه‌دار می‌کند؛ دنیایی که در آن افراد با یکدیگر به‌جز در درجه عیار انسانی خود تفاوتی ندارند.

در ارتباط با این تحریف شناختی (صافی ذهنی) نیز تمثیل‌های بسیاری (۲۵ حکایت) از مثنوی دریافت شده است که در این مقاله فرصت بررسی و پرداختن به همه آنها وجود ندارد؛ از جمله «داستان آن جهود که نصرانیان را می‌کشت ...» و حکایت «خرگوش و نخجیران» در دفتر دوم، «فروختن صوفیان، بهیمه مسافر را جهت سماع» و «کلوخ انداختن تشنه از دیوار در جوی آب» در دفتر دوم و ...

۷- نتیجه‌گیری

با این پژوهش که از نوع میان‌رشته‌ای است، روشن می‌شود که موضوعات مدنظر رویکرد جدید نظام روان‌درمانی که شناخت‌درمانی نام دارد و در دهه‌های اخیر توجه بسیاری از روان‌شناسان بالینی و روانپزشکان را به خود جلب کرده است، با دیدگاه‌های مولانا در مثنوی مشترکات بسیاری دارد. مدل شناختی در این رویکرد، بیانگر آن است که تفکر مختل و ناکارآمد که روی خلق افراد تأثیر گذاشته و به اختلالات روانی در آنها انجامیده است، با ارزیابی واقع‌گرایانه و اصلاح تفکر به بهبود خلق و رفتار می‌انجامد و تداوم بهبودی حاصل اصلاح این باورها و شناخت‌های تحریف‌شده است. در مثنوی نیز انسان همان اندیشه معرفی شده است و حال خوب یا بد انسان با اندیشه او ارتباط مستقیمی دارد. در رویکرد شناخت‌درمانی و دیدگاه‌های مولانا در مثنوی، بر تکیه به عقل سلیم بسیار توجه و تأکید شده است. نکته درخور توجه در این زمینه و فراتر از روش‌های روان‌درمانی ایمان قلبی و اعتقادی در مثنوی است که مانند نوری راه مؤمن را روشن کرده است و

او را از خطای شناختی باز می‌دارد. هدف در شناخت‌درمانی، تغییر مطلوب در نگرش انسان‌ها نسبت به خویشتن و سپس به جهان پیرامون است. این فرایند از فرد آغاز می‌شود و درمانگر شناختی در این فرایند، ناگزیر از تجزیه و تحلیل و توجه به چگونگی شکل‌گیری مسائل در شبکه پیچیده روابط انسانی است. قصه و تمثیل این فرایند را به‌خوبی تسهیل می‌کند و مفاهیم پیچیده را که توضیح و تبیین آن برای مراجع دشوار به نظر می‌رسد، به شکل کاملاً ساده و عینی بازآفرینی می‌کند؛ به همین سبب تمثیل ابزاری قدرتمند در شناخت‌درمانگری است. اساس مثنوی نیز بر حکایت و تمثیل بنا نهاده شده است و هدف مولانا از طرح تمثیل و حکایت‌ها - آن هم به شیوه منحصربه‌فردی که در مثنوی دارد - آموزش و تعلیم است؛ این آموزش برای ایجاد تغییر در جهت مطلوب و بازسازی شناخت‌های تحریف‌شده، هدف غایی شناخت‌درمانی است؛ بنابراین کاربرد تمثیل‌های مثنوی در بستر روش‌های علمی شناخت‌درمانگری، هم به روان‌شناسان بالینی در روش‌های درمانی آن‌ها کمک می‌کند و هم می‌تواند به طرح تئوری‌های جدید در این زمینه بینجامد؛ در نتیجه روان‌شناسان ایرانی به‌جای آن‌که مصرف‌کننده صرف نظریه‌های مکتب‌های غربی - که گاهی با فرهنگ و منش ایرانی اسلامی ما هماهنگ نیست - باشند، خودشان صاحب نظریه شوند و با تحلیل‌های دقیق و علمی دیدگاه‌های مولانا در تمثیل‌های مثنوی، منابع خودیاری را در اختیار درمان‌جویان به‌طور خاص و سایر مردم به‌طور عام قرار دهند. رسیدن به این هدف مستلزم گسترش مطالعات میان‌رشته‌ای به‌ویژه در حوزه ادبیات و روان‌شناسی و حمایت سرپرستان امور از اینگونه پژوهش‌هاست.

منابع

- ۱- آزاد، پیمان (۱۳۹۳). کلید فهم مثنوی، تهران: علم.
- ۲- اریکسون، میلتن؛ روزن، سیدنی (۱۳۸۶). قصه‌درمانی نقش قصه در تغییر زندگی و شخصیت، ترجمه مهدی قراچه داغی، تهران: دایره، چاپ سوم.
- ۳- اسلامی ندوشن، محمدعلی (۱۳۸۲). جام جهان‌بین، تهران: قطره.
- ۴- برنز، دیوید (۱۳۹۳). از حال بد به حال خوب، ترجمه مهدی قراچه داغی، تهران: آسیم، چاپ سی و ششم.

- ۵- بک، جو دیت اس (۱۳۹۱). *شناخت‌درمانی: اصول و مفاهیم ماورای آن*، ترجمه محمد رضا محمدی و دیگران، تهران: کتاب ارجمند.
- ۶- پروچاسکا، جیمز؛ نورکراس، جان (۱۳۸۹) *نظریه‌های روان‌درمانی (نظام‌های روان‌درمانی)*، ترجمه یحیی سیدمحمدی (ویراست ششم)، تهران: روان، چاپ دوم.
- ۷- چدویک، چارلز (۱۳۷۵). *سمبولیسم*، ترجمه مهدی سبحانی، تهران: مرکز.
- ۸- سارتر، ژان پل (۱۳۶۹). *ادبیات چیست؟*، ترجمه ابوالحسن نجفی و مصطفی رحیمی، تهران: زمان.
- ۹- صاحبی، علی (۱۳۸۸). *تمثیل درمانگری*، تهران: سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها (سمت).
- ۱۰- ----- (۱۳۹۰). *قصه‌درمانی*، تهران: ارجمند.
- ۱۱- فتوحی رودمعجنی، محمود (۱۳۸۵). *بلاغت تصویر*، تهران: سخن.
- ۱۲- فوکو، میشل (۱۳۷۴). *مؤلف کیست؟ سرگشتگی نشانه‌ها*، تهران: مرکز.
- ۱۳- کیمیایی، سید علی (۱۳۷۴). *بررسی زمینه‌های همسو با شناخت و شناخت‌درمانی از مثنوی مولانا*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی، تهران: دانشگاه علامه طباطبایی.
- ۱۴- مولوی، جلال‌الدین (۱۳۷۱). *مثنوی معنوی*، تصحیح رینولد الین نیکلسون، تهران: امیرکبیر.
- ۱۵- نینان، مایکل؛ ویندی، درایدن (۱۳۸۹). *شناخت‌درمانی ۱۰۰ نکته ۱۰۰ تکنیک*، ترجمه حمید یعقوبی و معصومه کریمی، تهران: ارجمند، چاپ دوم.
- ۱۶- هاشمی، جمال (۱۳۷۹). *پیغام سروش؛ مکتب مولانا و روان‌شناسی نوین*، تهران: شرکت سهامی انتشار.
- 17- Berman, M. & D. Brown (2000). *The Power of Metaphor*, UK: Grown House Publishing.
- 18- Clark, D.A. (1995). 'Perceived Limitations of standard cognitive therapy: a consideration of efforts to revise Beck's theory and therapy' *journal of cognitive Psychotherapy*, 9(3): 153-172.
- 19- Edelman, s. (2002). *Change Your Thinking*, Sydney: Australian broadcasting Corporation Publishing.
- 20- Ellis, A. & R. Harper, (1998). *A Guide to Rational Living*, 3rd ed., Hollywood, CA: Wilshire Books.
- 21- Owen, N. (2000). *Telling Stories for a Change; New Standpoints*, Paris:

Speakeasy Publications.



