

مفهوم پذیرش بی قید و شرط خود در اسکندرنامه نظامی گنجوی بر اساس دیدگاه آلبرت الیس

مریم ولیزاده^۱، کامران پاشایی فخری^۲، پروانه عادل زاده^۳

چکیده

این پژوهش با هدف تحلیل مفهوم «پذیرش بی قید و شرط خود» در منظومه/اسکندرنامه نظامی گنجوی، بر اساس نظریه عقلانی-هیجانی رفتاری (REBT) آلبرت الیس انجام شده است. پرسش اصلی پژوهش این است که تحول شخصیتی اسکندر در دو بخش شرفنامه و اقبالنامه چگونه با مؤلفه‌های خودپذیری عقلانی منطبق است؟ روش تحقیق، توصیفی-تحلیلی با رویکرد روان‌شناختی-ادبی است و گردآوری داده‌ها به شیوه کتابخانه‌ای و از طریق تحلیل متن منظومه و بررسی منابع نظری نظریه REBT صورت گرفته است. در این منظومه، مسیر شخصیت اسکندر از «خودباوری مشروط» بر پایه قدرت، عملکرد و فتوحات، به تدریج به «خودپذیری عقلانی و انسانی» دگرگون می‌شود. تحلیل دو بخش اثر، یعنی شرفنامه و اقبالنامه (خردنامه)، نشان می‌دهد که در شرفنامه اسکندر ارزش خویش را در پیروزی و اثبات بیرونی می‌جوید، اما در اقبالنامه، با مواجهه با حکیمانی چون سقراط، به پذیرش محدودیت‌های انسانی و استقلال ارزش وجودی خود نائل می‌شود. سقراط به عنوان نماد خرد و قناعت، «توانگری از همت» را در برابر «بیش‌خواری» و بایدگرایی اسکندر قرار می‌دهد و جوهرپذیرش خود بدون قید و شرط (USA) را نمایان می‌سازد. یافته‌های پژوهش بیانگر آن است که نظامی، در قرن ششم هجری، مضمون محوری روان‌شناسی الیس را در قالبی عرفانی و اخلاقی بیان کرده است که انسان - مستقل از

۱. گروه زبان و ادبیات فارسی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران

۲. گروه زبان و ادبیات فارسی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران (نویسنده مسئول)

۳. گروه زبان ادبیات فارسی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران

شکست یا موفقیت - دارای ارزش ذاتی است؛ بنابراین / اسکندرنامه را می توان متنی حماسی - درمانی دانست که در آن، کمال گرایی بیرونی جای خود را به پذیرش درونی و آرامش عقلانی می دهد.

کلید واژه ها: آلبرت الیس، اسکندرنامه، پذیرش بی قید و شرط خود، خودباوری مشروط، نظامی گنجوی، نظریه عقلانی - هیجانی

۱- مقدمه

در ادبیات فارسی، کمتر اثری را می توان یافت که مانند اسکندرنامه نظامی گنجوی، تلفیقی چنین ژرف از خرد، اخلاق، روان و حماسه ارائه داده باشد. نظامی در این منظومه، اسکندر را نه صرفاً در مقام یک جهان گشا، بلکه به عنوان انسانی در مسیر خودشناسی و کمال عقلانی ترسیم می کند؛ شخصیتی که از «قدرت و فتح بیرونی» به «خرد و آرامش درونی» گذار می یابد. این ساختار برخاسته از نوعی درک انسان شناسانه است که بر ارزش ذاتی انسان به دلیل «بودن» او تأکید دارد، نه به سبب کامیابی ها و دستاوردها. چنین نگرشی در روان شناسی مدرن معاصر، هم سویی نزدیکی با اصول «نظریه عقلانی - هیجانی رفتاری»^۴ آلبرت الیس دارد؛ نظریه ای که یکی از ارکان آن مفهوم «پذیرش بی قید و شرط خود»^۵ است. الیس بر این باور است که ریشه بسیاری از هیجان های ناسالم و رفتارهای مخرب، در «باورهای غیرمنطقی»^۶ و «بایدگرایانه» افراد نهفته است؛ همان تصور که «فقط اگر کامل و موفق باشم، ارزشمندم». «یکی از عوامل مهم و اثرگذار بر سلامت روانی که تحت تأثیر اهداف و آرزوهای زندگی هست، باورهای غیرمنطقی می باشد.» (گراوند، ۱۴۰۰: ۸).

در برابر این ذهنیت ناسالم، او اصل نظریه عقلانی - هیجانی رفتاری «USA» را مطرح می کند. انسان صرف نظر از میزان موفقیت، شکست یا تأیید دیگران، ذاتاً ارزشمند است و باید خود را با تمام خطاها و محدودیت هایش بپذیرد. این دیدگاه، در ساختار اندیشه و روایت نظامی گنجوی بازتاب یافته است. در

^۴ . Rational Emotive Behavior Therapy - REBT

^۵ . Albert Ellis

^۶ . Unconditional Self-Acceptance: USA

^۷ . Musts/Demandingness

شرف‌نامه، اسکندر در اوج قدرت و جاه‌طلبی، اسیر «خودباوری مشروط»^۸ است؛ ارزش خویش را فقط در پیروزی‌ها و تأیید بیرونی می‌بیند. اما در اقبال‌نامه (خردنامه)، رویارویی با حکیمانی چون سقراط و تأمل در ذات انسان، درمی‌یابد که کمال حقیقی در پذیرش ناتمامی، قناعت، و خرد درونی است. این دگرگونی معرفتی، اسکندر را از مرحله «عمل‌گرایی بیرونی» به «خودپذیری درونی» می‌رساند؛ فرایندی که به‌روشنی با مؤلفه‌های الگوی نظریه عقلانی-هیجانی رفتاری منطبق است: عقلانیت، پذیرش و تحمل ناکامی. از این منظر، اسکندرنامه را می‌توان متنی دانست که پیش از شکل‌گیری روان‌شناسی مدرن، بنیان‌های نوعی خوددرمانی عرفانی-عقلانی را در قالب شعر و روایت حماسی بنیان نهاده است. هدف پژوهش حاضر، تحلیل مؤلفه «پذیرش بی‌قید و شرط خود» در این منظومه است تا نشان دهد چگونه نظامی، با زبان شعر و تمثیل، راه‌هایی از بایدگرایی، کمال‌طلبی و وابستگی ارزشی را ترسیم می‌کند و مخاطب را به خوددوستی عقلانی و آرامش درونی رهنمون می‌سازد.

۱-۱- بیان مسأله

منظومه اسکندرنامه نظامی گنجوی، مسیری عمیقاً روان‌شناختی از دگرگونی شخصیت اسکندر را از تمرکز بر فتوحات بیرونی به سمت خودشناسی و خرد درونی ترسیم می‌کند. این مسیر تحولی، هم‌سویی آشکاری با بنیان‌های نظریه عقلانی-هیجانی رفتاری (REBT) آلبرت الیس دارد؛ به‌ویژه در تقابل میان دو مفهوم کلیدی:

الف- «خودباوری مشروط» (CSA): گره زدن ارزش فرد به عملکرد، قدرت و تأیید بیرونی (تجلی یافته در بخش شرف‌نامه).

ب- «پذیرش بی‌قید و شرط خود» (USA): باور به ارزش ذاتی و مستقل انسان، صرف‌نظر از شکست یا موفقیت (تجلی یافته در بخش اقبال‌نامه).

مسأله محوری پژوهش حاضر نبود وجود یک تحلیل جامع، سیستماتیک و بدیع است که مؤلفه‌های دقیق USA آلبرت الیس (شامل تفکیک «عملکرد» از «ارزش وجودی»، «تحمل‌پذیری بالای ناکامی» و نفی «بایدگرایی») را به شکل عمیق در ساختار روایی، تمثیل‌ها و اشعار خمسه نظامی گنجوی، به‌ویژه در محور تحول اسکندر، مورد کاوش قرار دهد.

۸. Conditional Self-Acceptance: CSA

این پژوهش می‌کوشد با ارائه خوانشی حماسی-درمانی، این خلأ را پر کرده، نشان دهد که چگونه نظامی، قرن‌ها پیش از تدوین REBT، بنیان‌های یک خودپذیری عقلانی-عرفانی را برای رهایی انسان از قید کمال‌گرایی‌های ناسالم ترسیم نموده است.

۱-۲- پیشینه پژوهش

تقی‌زاده و پورصالحی (۱۴۰۳) با عنوان «رابطه نگرش‌های ناکارآمد و ترس از ارزیابی منفی با پذیرش بی قید و شرط خود در افراد دارای نشانه‌های کمال‌گرایی» که بر روی ۹۰ نفر از دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی انجام شد، ارتباط میان متغیرهای شناختی و هیجانی با مؤلفه پذیرش بی قید و شرط خود بررسی گردید. نتایج نشان داد ترس از ارزیابی منفی و نگرش‌های ناکارآمد مرتبط با کمال‌گرایی بیشترین نقش را در تضعیف پذیرش بی قید و شرط خود دارند. بر این اساس، کاهش ترس از قضاوت دیگران و اصلاح نگرش‌های غیرمنطقی می‌تواند به ارتقای خودپذیری پایدار در افراد کمال‌گرا منجر شود.

مازوساز، قلمی و همکاران (۱۴۰۳) با عنوان «نقش میانجی پذیرش خود و هماهنگی خود با هدف در رابطه نیازهای بنیادین روان‌شناختی با بهزیستی روان‌شناختی» بر روی ۴۳۰ دانشجو بر اساس نیازهای بنیادین روان‌شناختی با میانجی‌گری پذیرش خود و هماهنگی خود با هدف بررسی شد. نتایج تحلیل معادلات ساختاری نشان داد که نیازهای بنیادین روان‌شناختی تأثیر مستقیم و معنی‌داری بر بهزیستی روان‌شناختی دارند و پذیرش خود نقش میانجی مؤثری در این رابطه ایفا می‌کند. همچنین، هماهنگی خود با هدف به‌طور مستقیم موجب افزایش بهزیستی روان‌شناختی می‌شود. این یافته‌ها بر اهمیت پذیرش خود و انسجام هدف شخصی به‌عنوان عوامل کلیدی ارتقای سلامت روان تأکید دارند.

مختارپور (۱۳۸۹) با عنوان «خودباوری و تقویت آن» در باب چیستی خودباوری (فردی و ملی)، چگونگی شکل‌گیری آن، و ارائه شیوه‌های تقویت آن، بر اهمیت مفهوم «خودباوری» در حوزه‌های مختلف تأکید دارد.

بازگیر (۱۳۸۸) با عنوان «عزت نفس و خودباوری» به بیان نشانه‌های علایم افراد خودباور و راه‌های افزایش خودباوری و عزت نفس و عوامل کاهش خودباوری می‌پردازد.

۱-۳- ضرورت تحقیق

ضرورت این پژوهش در آن است که اسکندرنامه نظامی، با وجود برخورداری از لایه‌های عمیق انسان‌شناختی و اخلاقی، کمتر از منظر روان‌شناسی نوین و به‌ویژه نظریه عقلانی-هیجانی رفتاری آلبرت ایس بررسی شده است. این پژوهش می‌کوشد با تحلیل مفهوم «پذیرش بی‌قید و شرط خود»، پیوند میان ادبیات کلاسیک فارسی و مفاهیم معاصر سلامت روان را نشان دهد. همچنین، با توجه به گسترش مشکلاتی چون کمال‌طلبی، اضطراب و وابستگی به تأیید دیگران در زندگی امروز، بازخوانی اندیشه‌های نظامی می‌تواند ظرفیت‌های تربیتی و درمانی ادبیات فارسی را آشکار سازد. از سوی دیگر، این پژوهش نشان می‌دهد که نظامی پیش از شکل‌گیری روان‌شناسی مدرن، مفاهیمی نزدیک به خودپذیری، خردورزی و تحمل ناکامی را در قالب روایت ادبی مطرح کرده و بدین‌سان زمینه‌ای برای گفت‌وگوی میان ادبیات و روان‌شناسی فراهم آورده است.

۱-۴- مبانی پژوهش

آلبرت ایس

آلبرت ایس در ۲۷ سپتامبر در پیتسبورگ پنسیلوانیا متولد شد. او، روان‌شناس آمریکایی و بنیان‌گذار نظریه عقلانی-هیجانی رفتاری است. «او در دوران کودکی باوجود پدر و مادر از لطف و محبت آنها بی‌بهره بود در سنین بالاتر او علاوه بر رنج روحی رنجی جسمانی را نیز با خود حمل می‌کرد.» (اسماعیل‌زاده و مدنی، ۱۳۹۶: ۷)

آلبرت ایس در نظریه عقلانی-هیجانی رفتاری چارچوبی ارائه می‌دهد که نشان می‌دهد هیجان‌های ناسالم (اضطراب، خشم) از باورهای غیرمنطقی نشأت می‌گیرند، نه از خود رخدادها. مؤلفه خویشتن‌پذیری بی‌قید و شرط (USA) او، در واقع همان راهکار هیجانی سالم برای مقابله با «خودتحقیر»^۹ است؛ راهکاری که فرد را به‌سوی «تحمل‌پذیری بالای ناکامی»^{۱۰} و تفکیک «عملکرد ناقص» از «ارزش وجودی» سوق می‌دهد.

«ایس در سال ۱۹۳۴ مدرک کارشناسی خود را از سیتی کالج نیویورک دریافت کرد وی بین فارغ‌التحصیل شدن از کالج و قبول شدن در دوره‌های تکمیلی چند داستان بلند نوشت و در یک شرکت

^۹ Self-Downing

^{۱۰} High Frustration Tolerance

تجاری کوچک به عنوان رئیس کارگزینی کار کرد پس از دریافت مدرک دکترای خود در سال ۱۹۴۷ از دانشگاه کلمبیا در درمانگاه بهداشت روانی نیوجرسی شروع به کار کرد. (شارف، ۱۳۹۰: ۳۰۰)

نکته کلیدی او این است که رویدادها (A) ما را ناراحت نمی کنند، بلکه باورهای ما درباره آن رویدادها (B) هستند که موجب واکنش های عاطفی و رفتاری ناسالم © ما می شوند

«الیس پس از کنار کشیدن از روانکاوی تأکید خود را بر درمان منطقی - هیجانی (RET) تازه کشف شده استوار نمود در سال ۱۹۵۸ موسسه زندگی معقول و در سال ۱۹۶۸ مؤسسه مطالعه پیشرفته روان درمانی معقول را تأسیس نمود.» (شیلینگ، ۱۳۸۶: ۱۶۲)

او بر اهمیت مقابله با باورهای غیرمنطقی و مطلق گرا تأکید می کند، مانند: «من باید همیشه موفق باشم» یا «دیگران باید همیشه با من خوب رفتار کنند.»

الیس می گوید باورها می توانند معقول یا نامعقول باشند: «باورهای معقول باورهای سالم و سازنده، انطباقی و همسو با واقعیت اجتماعی هستند. این باورها حاوی ترجیحات، تمایلات و خواسته ها می باشند. باورهای نامعقول باورهای انعطاف ناپذیر و جزمی، ناسالم و غیرانطباقی هستند و عمدتاً جلوی تحقق اهداف را می گیرند. باورهای نامعقول پر از توقع باید و حتماً هستند.» (الیس، مک لارن، ۱۳۸۵: ۷۱-۷۰)

«او در کنفرانس ۱۹۹۳ با عنوان اجلاس مغزهای متفکر که از طرف مؤسسه برگزار شد اعلام کرد که می خواهد نام درمان منطقی - عاطفی (RET) را به رفتار درمانی منطقی - عاطفی تغییر (REBT) دهد.» (پروچاسکا، نورکراس، ۱۳۸۵: ۴۰۵)

نظامی گنجوی

نظامی گنجه ای در حدود سال ۵۳۵ قمری (۱۱۴۱ میلادی) در شهر گنجه، که امروزه در کشور آذربایجان قرار دارد، به دنیا آمد. او از شاعران بزرگ و نامی ایران در قرن ششم هجری قمری است که آثار جاودانه ای از خود بر جای گذاشته است.

«حکیم جمال الدین ابو محمد الیاس بن یوسف نظامی گنجه ای (گنجوی)، از استادان بزرگ سخن و از ارکان شعر فارسی است. مولد او را همه تذکره نویسان گنجه دانسته اند و او که خود نیز در اشعارش نسبت خود را به گنجه تصریح کرده است، همه عمر را در آن گذرانید و تنها یک بار سفر کوتاهی به

دعوت قزل ارسلان، به یکی از بلاد نزدیک گنجه کرد و در مجلس آن پادشاه با نهایت اعزاز و اکرام پذیرفته شد.» (صفا، ۱۳۷۷: ۳۱۵)

نظامی گنجه‌ای به عنوان یکی از الگوهای بزرگ ادبیات فارسی، تأثیر عمیقی بر شاعران و نویسندگان پس از خود داشته است. او به شاعران دیگری مانند سعدی، حافظ و جامی الهام بخش بوده و آثارش در ادبیات عرفانی و عاشقانه ایران مسیرهای نوینی را گشوده است.

«اسم نظامی الیاس بن یوسف بن مؤید و اصلاً از اهالی تفرش قم است. پدر نظامی یوسف در ایام جوانی از ایران (تفرش) کوچ کرده در گنجه رحل اقامت انداخته و در آنجا متاهل شده، نظامی در تاریخ ۵۲۰ هجری در گنجه تولد و نشو و نما یافته و در همانجا تحصیل نموده، در افکار عالیّه شاعری به مقامی رسید که احدی از شعرای بزرگ آن عصر بدان مقام نایل نشده و به اندازه ای معروف و مشهور گردید که یکی از ارکان اربعه ادب، به شمار آمد.» (زنجانی، ۱۳۷۲: ۱۹)

نظامی گنجوی در این تحلیل، به عنوان حکیم روان‌شناس پارسی‌گو معرفی می‌شود. او نه تنها یک شاعر حماسی، بلکه یک تحلیل‌گر عمیق ساحت نفس انسانی است که مسیر تکاملی قهرمانان خود را بر اساس اصول ثبات روانی ترسیم می‌کند. نظامی، با تمرکز بر تضاد بین فتوحات بیرونی و خرد درونی، به‌طور ضمنی، نقد کمال‌گرایی خودمحور را آغاز می‌کند.

اسکندرنامه

اسکندرنامه، یکی از پنج گنجینه برجسته نظامی گنجه‌ای است که به داستان زندگی و فتوحات اسکندر مقدونی می‌پردازد. اسکندرنامه داستانی است که نظامی با نگاهی شاعرانه و فلسفی به زندگی اسکندر مقدونی پرداخته و در آن به مفاهیم مهمی چون حکومت عادلانه، اهمیت دانش و خرد و سیر و سلوک معنوی اشاره کرده است.

«پنجمین مثنوی از پنج گنج، اسکندرنامه است این کتاب شامل دو قسمت است که نظامی قسمت نخستین را «شرفنامه» و دومین را «اقبالنامه» نامیده است. از اشارات تاریخی مختلف که در این کتاب آمده معلوم می‌شود که شاعر آنرا به چند تن از امرای محلی آذربایجان و اطراف آن تقدیم نموده و آخرین تجدیدنظر آن باید بعد از سال ۶۰۷ انجام گرفته باشد.» (صفا، ۱۳۷۷: ۳۱۷)

اسکندرنامه به دلیل ماهیت حماسی، تاریخی و جهان‌گشای خود، بستری متفاوت برای بررسی مؤلفه‌های REBT فراهم می‌آورد. در این اثر، تمرکز از عشق و کمال‌گرایی فردی (مانند لیلی و مجنون و

خسرو و شیرین) به سمت خودباوری مبتنی بر عملکرد، اهداف بلندپروازانه و مفهوم مسئولیت‌پذیری در قبال نظم جهانی تغییر جهت می‌دهد.

اسکندر، به‌عنوان قهرمان اصلی، نماینده شخصیتی است که خودباوری‌اش به‌شدت با موفقیت در تحقق اهداف بزرگش پیوند خورده است. این امر، او را در معرض بزرگ‌ترین تهدید برای (USA) یعنی خودباوری مشروط (CSA) قرار می‌دهد. ارزش اسکندر در جهان‌بینی نظامی، از توانایی او در برقراری نظم، شکست دادن نادانان و دستیابی به فتوحات نشأت می‌گیرد.

نظامی در این اثر از منابع مختلف تاریخی و اساطیری بهره برده است، هرچند که هدف اصلی او تاریخ‌نگاری دقیق نبوده، بلکه خلق یک اثر ادبی و فلسفی با محوریت شخصیت اسکندر بوده است.

هنگامی که اسکندر با شکست‌های تاکتیکی مواجه می‌شود یا با خرد و نادانی مواجه می‌گردد که از طریق منطق (و نه قدرت صرف) او را به چالش می‌کشند، این ارزش مشروط به‌شدت تحت فشار قرار می‌گیرد. در این لحظات، اگر اسکندر نتواند USA را تمرین کند و شکست را به‌عنوان یک رویداد غیرشخصی و بخشی از فرآیند زندگی بپذیرد (ULA)، دچار بایده‌گرایی مطلق می‌شود. اسکندرنامه نه صرفاً یک تاریخ جهان‌گشایی، بلکه تمثیلی از سفر خودشناسی انسان است. این منظومه دوگانه‌ای بنیادی را به نمایش می‌گذارد:

۱- **شرف‌نامه:** شامل فتوحات و جنگ‌های اسکندر است. صحنه اثبات ارزش از طریق قدرت بیرونی و شوالیه‌گری که منجر به شکندگی شناختی می‌شود.

۲- **اقبال‌نامه:**

اقبال‌نامه ادامه شرف‌نامه و مشتمل بر ۳۶۸۰ بیت است که نظامی در آن از دانش و خرد اسکندر سخن می‌راند و شامل سفرها، ملاقات با حکما، و تأملات اخلاقی و عرفانی اسکندر است. صحنه فرود آمدن از جایگاه فاتح به مقام سالک، جایی که ارزش وجودی اسکندر نه در فتح، بلکه در پذیرش محدودیت‌های انسانی و کسب حکمت از حکما (مانند سقراط) تعریف می‌شود. بیشتر اقبال‌نامه سخنان حکیمان است که بین اسکندرو حکیمان مانند سقراط و ارسطو رد و بدل می‌شود.

پذیرش بی قید و شرط خود

انسان باید خود را با تمام ضعف‌ها، اشتباه‌ها و محدودیت‌هایش بپذیرد بدون آنکه ارزش وجودی‌اش را وابسته به موفقیت، عملکرد، یا تأیید دیگران کند.

«خویشتن‌پذیری بی قید و شرط یعنی این که همیشه و در هر شرایطی خود (وجود یا شخصیت‌تان) را انسانی ارزش‌مند و خوب ارزیابی می‌کنید.» (الیس، ۱۳۸۵: ۸۹)

پذیرش بی‌قید و شرط خود (USA) در این پژوهش، نه صرفاً یک مفهوم روان‌شناختی، بلکه اصل بنیادین هستی‌شناختی نظامی است که در تقابل مستقیم با خودباوری مشروط (CSA) قرار می‌گیرد. این مفهوم نه تنها فراتر از «دوست داشتن خود» است؛ بلکه تعهد عقلانی به ارزش ذاتی و مطلق وجودی فرد، صرف‌نظر از عملکرد، توانایی‌ها، شکست‌ها، یا قضاوت‌های بیرونی است.

«خویشتن‌پذیری به عبارت دیگر به این مفهوم است که فرد کامل و بی قید و شرط خودش را می‌پذیرد تا هوشمندانه، درست و شایسته رفتار کند، سایر اشخاص او را تأیید کنند، به او احترام بگذارند و دوستش بدارند یا برعکس؛ بنابراین فقط افراد خوب کردار (به رفتار و بی‌عیب و نقص اشاره‌ای نمی‌کنم) می‌توانند آن را احساس کنند و سزاوار داشتن آن باشند» (همان: ۳۲).

USA یعنی رها شدن از این باید و نباید که «من باید بی‌نقص باشم تا ارزشمند باشم». در اسکندرنامه، USA به معنای اصالت نیت و پذیرش نقص عملکردی (مانند تأخیر یا پراکندگی در خلق اثر) بدون همسان‌سازی آن با نقص وجودی است.

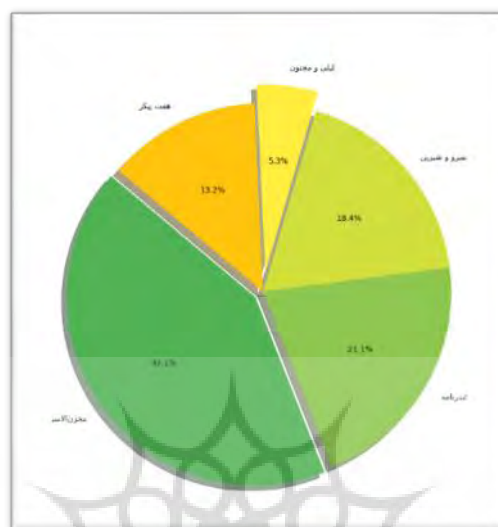
«بدون آسیب زدن به خودتان اشتباهات خود را در ارتباط با دیگران بپذیرید و به آن‌ها و خودتان نشان دهید که با وجود این اشتباهات باز هم می‌توانید خودتان را باور داشته باشید.» (درایدن، ۱۳۸۸: ۲۷)

پذیرش بی‌قید و شرط خود از نظر آلبرت الیس یعنی درک و باور به این که ارزش انسان ذاتی است، نه وابسته به موفقیت، کمال یا تأیید دیگران.

الیس در مورد خویشتن‌پذیری بی قید و شرط می‌گوید: «خویشتن‌پذیری بدون قید و شرط به‌طور معجزه‌آسایی عمل می‌کند. من خویشتن‌پذیری بی قید و شرط را روشی ثابت، استوار و پایدار از رفتار درمانی منطقی - هیجانی نشان دادم» (الیس، ۱۳۸۵: ۲۸-۲۷)

در این نگرش، فرد خود را با تمام ضعف‌ها، خطاها و ناکامی‌هایش می‌پذیرد و می‌داند که نقص، بخشی طبیعی از انسان بودن است. چنین پذیرشی، رهایی از خودسرزنی و بایدگرایی افراطی را به دنبال دارد و موجب آرامش روانی، واقع‌پذیری و رشد خردمندانه می‌شود. بر اساس نمودار زیر شدت پذیرش

بی قید و شرط خویشتن در پنج گنج نظامی تخمین زده شده، که در اسکندرنامه حدود ۲۱/۱ درصد می باشد.



نمودار ۱- شدت پذیرش USA در خمسه نظامی

خودباوری مشروط

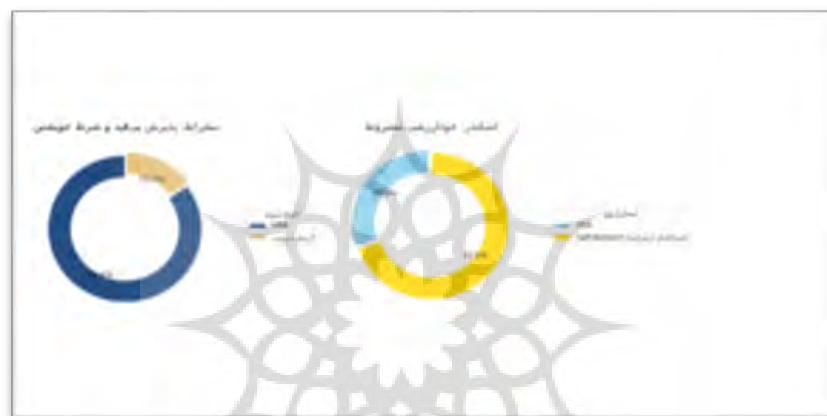
خودباوری مشروط به معنای این است که احساس ارزشمندی و شایستگی فرد به شرایط خاصی وابسته است. به عبارت دیگر، فرد تنها زمانی احساس خوبی نسبت به خود دارد که به معیارهای خاصی دست یابد، کارهای خاصی را انجام دهد، یا مورد تأیید و تحسین دیگران قرار گیرد. این نوع خودباوری، برخلاف خودباوری سالم که پایدار و درونی است، بسیار شکننده و ناپایدار است. افرادی که خودباوری مشروط دارند، تنها زمانی خود را قبول دارند که موفق شوند. شکست برای این افراد به معنای از دست رفتن تمام ارزش انسانی شان است.

«خودباوری مشروط سبب می شود فردی بسیار رقابت طلب باشید.» (الیس، ۱۳۸۵: ۹۸)

عیوب خودباوری مشروط از نظر الیس

خود محور و خودشیفته بودن	خود تحقیر ی	خشم و ناراحتی	تعلل (اهمال کاری)	تنفر از خود	ترس و هراس و ناخشنودی	رقابت طلبی	بدبینی و ناامیدی	استرس، اضطراب و پرخاشگری
--------------------------	-------------	---------------	-------------------	-------------	-----------------------	------------	------------------	--------------------------

نمودار ۲- نمایش عیوب خودباوری مشروط



نمودار ۳- مقایسه خویشتن پذیری مشروط و غیر مشروط در اسکندر و سقراط

نظریه رفتار درمانی عقلانی - هیجانی (REBT)

نظریه آلبرت الیس که به نام «درمان عقلانی-هیجانی- رفتاری» شناخته می‌شود، یکی از بنیادی‌ترین نظریه‌ها در روان‌شناسی شناختی است و بر نقش باورها در شکل‌گیری هیجان‌ها و رفتارها تأکید دارد. «آغاز رفتار درمانی عقلانی هیجانی به سال ۱۹۵۳ برمی‌گردد که آلبرت الیس روان‌کاوی را کنار گذاشت.» (الیس، جیمز، ۱۳۸۵: ۱۱)

در این نظریه، انسان موجودی است که میان رویدادهای بیرونی و واکنش‌های هیجانی خود، فیلتر شناختی به نام «باورها» (Beliefs) دارد.

«یکی از کارکردهای اصلی روان‌درمانی بالا بردن عزت نفس یا تقویت خود، اعتماد به خود، خودباوری، احساس‌های ارزش فردی یا حس هویت است.» (الیس، ۱۳۸۵: ۲۹)

«رفتار درمانی عقلانی هیجانی در تبدیل باورهای نامعقول به باورهای معقول و به تبع آن بهبود کارکردهای هیجانی و رفتاری، همواره ادغام گرا بوده است.» (الیس، جیمز، ۱۳۸۵: ۸)

رفتار درمانی عقلانی هیجانی، در مقایسه با سایر رویکردهای روان‌درمانی، مانند روانکاوی، فعال‌تر و مستقیم‌تر است. این روش بر تغییر باورهای فعلی تمرکز دارد، در حالی که روانکاوی بیشتر به بررسی تجربیات گذشته می‌پردازد.

«آلبرت الیس به این دلیل رفتار درمانی عقلانی هیجانی را ابداع کرد که از سایر درمان‌ها موثرتر بود.» (همان: ۸)

۱-۲- پذیرش بی قید و شرط خود (USA) در شرف‌نامه (بخش اول اسکندرنامه)

در شرف‌نامه، اسکندر در مقام یک فرمانروای فاتح، بیشترین تقابل را با خودباوری مشروط (CSA) نشان می‌دهد. این بخش، شرح قهرمانی‌های اوست؛ هرچند این قهرمانی‌ها با هدف برقراری عدالت جهانی توجیه می‌شوند، اما در ریشه‌های شناختی، این فتوحات برای اثبات ارزشمندی خود اسکندر حیاتی هستند.

«خودباوری مشروط، وقتی فردی برجسته نباشد به ترس و هراس و ناخشنودی از خود منجر می‌شود.» (همان: ۹۷)

پذیرش بی قید و شرط خود زمانی در شرف‌نامه نمود می‌یابد که اسکندر، علی‌رغم قدرت مطلق، دست از بایدگرای برمی‌دارد و عملکردش را بر مبنای حکمت عملی تنظیم می‌کند، نه صرفاً بر مبنای جاه‌طلبی مطلق. با این حال، غالب ابیات نشان‌دهنده یک خودباوری مشروط قوی است. ارزش اسکندر در «غیراقتدار» دیگران نهفته است؛ او خود را تنها در مقام «فاتح» می‌پذیرد. این خودباوری مشروط، او را در برابر انتقاد یا شکست آسیب‌پذیر می‌سازد، زیرا کوچک‌ترین نقص در عملکرد، می‌تواند به یک برچسب‌گذاری منفی فراگیر تبدیل شود (من اگر شکست بخورم، پس یک رهبر بی‌ارزش هستم). نظامی با قرار دادن اسکندر در این موقعیت، نشان می‌دهد که حتی بزرگ‌ترین موفقیت‌ها اگر بر پایه پذیرش بی‌قید و شرط توانایی‌ها و محدودیت‌های فردی بنا نشود، همچنان متزلزل و مستعد اضطراب خواهد بود:

«گر انگشت من حرف‌گیری کند ندانم کسی کاو دبیری کند

ولی تا قوی دست شد پشت من نشد حرف گیر کس انگشت من

نبینم به بدخواهی اندر کسی که من نیز بدخواه دارم بسی
 ره من همه زهر نوشیدنست هنر جستن و عیب پوشیدنست
 بدان ره که خود را نمودم نخست قدم داشتم تا به آخر درست
 دباغت چنان دادم این چرم را که برتابد آسیب و آزم را
 چنان خواهم از پاک پروردگار کزین ره نگردم سرانجام کار»
 (نظامی، ۱۳۸۷: ۹۰)

در این ابیات، نظامی تصویری از خود آزموده و خودپذیرفته ترسیم می‌کند؛ انسانی که به خویشتن
 خطاپذیر و تجربه‌گر خویش باور دارد و از سرزنش خود و دیگران پرهیز می‌کند:

«گر انگشت من حرف‌گیری کند ندانم کسی کاو دبیری کند
 ولی تا قوی دست شد پشت من نشد حرف گیر کس انگشت من»

(همان: ۹۰)

نظامی آگاه است که ممکن است در سخن لغزشی رود «حرف‌گیری»، اما اعتبار خویش را در توان و
 کوشش مداوم می‌بیند، نه در بی‌نقصی مطلق. در منطق الیس، این یعنی ردّ «بایدگرایی کمال‌طلبانه» و
 پذیرش ارزش ذاتی خود صرف‌نظر از خطاها. او نمی‌گوید «نباید هیچ‌گاه لغزش کنم»، بلکه می‌گوید «با
 استقامت و رشد، لغزش مانع ارزش من نیست».

«نبینم به بدخواهی اندر کسی که من نیز بدخواه دارم بسی»

(همان: ۹۰)

با مقایسهٔ انسان‌ها در ساحت مشترک ضعف‌ها، شاعر نوعی همدلی و پذیرش انسانی عام ابراز
 می‌کند.

«خودباوری، پیش از آن که در موفقیت‌ها و شکست‌های محیطی ریشه داشته باشد، در ذهن و در درون فرد ریشه دارد.» (براندن، ۱۳۹۱: ۸۸)

وقتی فرد خود را بی قید و شرط می پذیرد، ارزش خود را از ارزش دیگران جدا نمی کند. از دید الیس، این نوع نگرش هم جنس با مؤلفه هم زاد «پذیرش بی قید و شرط دیگران» (UOA) است، و نشانگر آزادی از قضاوت منفی خودمحور است.

«فرد از روی دانایی و با پذیرش به سمت بودن، حرکت می کند. این حرکت فرایندی است که او به گونه ای درونی و واقعی در آن هست.» (راجرز، ۱۳۶۹: ۱۸۸)

«ره من همه زهر نوشیدنست هنر جستن و عیب پوشیدنست»

(همان: ۹۰)

در این بیت، اسکندر خود را در مسیری دشوار و آکنده از رنج معرفی می کند «ره من همه زهر نوشیدنست». با این حال، به جای آنکه این شرایط سخت را دلیلی برای بی ارزش دانستن خود تلقی کند، بر تلاش برای کسب هنر و پوشاندن عیب‌ها تأکید می ورزد «هنر جستن و عیب پوشیدنست» این رویکرد، تجلی «پذیرش بی قید و شرط خود» است. اسکندر، ارزش ذاتی خود را نه بر اساس شرایط بیرونی یا فقدان‌هایش، بلکه بر پایه‌ی تلاش برای رشد و بهبود (جستن هنر) و مدیریت نقاط ضعف (عیب‌پوشی) بنا می نهد. این نشان‌دهنده باور به ارزشمندی وجودی، فارغ از کمال یا نقص است.

او به جای طفره رفتن از رنج و نقص، آن را می پذیرد و از آن می آموزد. این عین مؤلفه USA است. پذیرش رنج، خطا و ناکامی به مثابه بخشی از واقعیت خود، بدون شرط گذاری ارزشی.

«بدان ره که خود را نمودم نخست قدم داشتم تا به آخر درست»

(همان: ۹۰)

ثبات اصیل در مسیر خودپذیری. اسکندر خود را بر همان محور فهم و خرد آغازینش نگه داشته نه به اجبار برای تأیید دیگران، بلکه از رضایت درونی. رفتار من طبق ارزش‌هایم است، نه طبق ترس از داوری.

«دباغت چنان دادم این چرم را که برتابد آسیب و آزرَم را»

(همان: ۹۰)

در این بیت روح انسان، چون چرمی است که در فرآیند آزمون نرم و مقاوم شده باشد. در REBT، این استعاره نمایانگر افزایش تحمل ناکامی^{۱۱} در پی پذیرش خویشتن است. کسی که خود را پذیرفته، از آسیب هیجانی مصون تر می شود.

«چنان خواهم از پاک پروردگار کزین ره نگرَم سرانجام کار»

(همان: ۹۰)

این بیت تداوم مسیر خودپذیری و استقامت روانی است. این نشانگر درونی سازی باور عقلانی آلبرت ایس است.

«خود را فردی توانا می پندارید و این فکر به شما نیرو می دهد که استعدادهایتان را به کار اندازید. شما اعتماد به نفس دارید، اعتماد به این که قادر هستید هر کاری را در پیش گرفته اید به نحو مطلوب انجام دهید.» (ایس، ۱۳۸۷: ۷۸)

هیجان غالب در این قطعه، آرامش شناختی و رضایت درونی از خود است، در برابر هیجان ناسالم خجالت یا اضطراب ناشی از انتقاد یا خطا او را نمی لرزاند؛ زیرا ارزشش را از عملکردش تفکیک می کند. این همان «پیامد عاطفی سالم» (E) emotional consequence healthy در الگوی REBT است.

در این ابیات، بر اساس نظریه ایس از مرحله «من ارزش دارم اگر کامل باشم» به «من ارزش دارم چون انسانم» رسیده است. همین مؤلفه اساس خودباوری اصیل و خردگرایانه است.

«بر آنم که این پرده خالی کنم درین پرده جادو خیالی کنم

خیالی برانگیزم از پیکری که نارد چنان هیچ بازیگری

نخست آنچنان کردم آغاز او که سوز آورد نغمه ساز او

11. High Frustration Tolerance – HFT

چنان گفتم از هر چه دیدم شگفت که دل راه باور شدش بر گرفت
 حسابی که بود از خرد دوردست سخن را نکردم بر او پای بست
 پراکنده از هر دری دانه‌ای برآراستم چون صنم خانه‌ای
 بنا به اساسی نهادم نخست که دیوار آن خانه باشد درست
 به تقدیم و تأخیر بر من مگیر که نبود گزارنده را زان گزیر»

(نظامی، ۱۳۸۷: ۹۹)

در این ابیات، نظامی نوعی گفت‌وگوی درونی نقادانه اما پذیرنده با خویشتن خلق‌کننده دارد. او می‌داند که کار هنری‌اش پر از نقص و محدودیت انسانی است، اما به‌جای سرزنش خود یا تلاش برای کمال مطلق (که نشانه بایدگرایی و کمال‌گرایی خودمحور است)، با لحنی آرام و منطقی می‌گوید: «به تقدیم و تأخیر بر من مگیر» → یعنی خطا و نارسایی جزئی بخشی طبیعی از کار بشر است. این دقیقاً معادل رفتاری مؤلفه USA است. پذیرش خود بدون این‌که ارزش خویش را مشروط به بی‌نقصی یا نتیجه بداند. نظامی در آغاز از پرده خالی، خیال می‌سازد؛ یعنی خود را می‌پذیرد به‌عنوان آفریده‌ای که خطا هم می‌کند اما افسون آفرینش در او جاری است. این نگرش برخلاف «خود تحقیق» در نظریه الیس است، که در آن فرد ارزش خود را با عملکرد خویش یکی می‌کند (مثلاً «چون کارم ناقص است، من ناقصم»). نظامی برعکس می‌گوید: «کارم ممکن است تأخیر یا پراکندگی داشته باشد، اما بنیادش درست است» یعنی من به‌عنوان فرد خلاق، ارزشمندم حتی اگر اثرم کامل نباشد.

از دیدگاه REBT، احساس غالب در این ابیات پذیرش آگاهانه و آرامش درونی نسبت به محدودیت‌های انسانی است، نه اضطراب یا شرم خلاق. او از «پراکندگی» و «نابسامانی ظاهری اثر» احساس گناه نمی‌کند، بلکه با آگاهی از ساختار («بنا به اساسی نهادم نخست») به کاری که کرده معنا

می‌دهد. این یعنی سطح بالایی از «خود کنترلی»^{۱۲} (یعنی او از احساس ناکافی بودن نتیجه نمی‌گیرد که خودش ناکافی است).

نظامی در این مقدمه، الگویی از خودپذیری خردمندانه ارائه می‌کند. او می‌پذیرد که نظم ذهنی و هنری انسان هرگز کامل نیست، اما ارزش خود را قائم به ذات خویش و نیت خلاقه خود می‌داند، نه به داوری دیگران یا کمال اثر. این رویکرد در منطق آلبرت ایس همان پذیرش غیرمشروط خوشتن است فرد می‌تواند خودش را بپذیرد حتی اگر عملکردش کامل، بی‌نقص یا تمام‌عیار نباشد.

جدول ۱- بازنمایی مؤلفه «پذیرش بی‌قید و شرط خود» در ابیات بخش دهم شرفنامه نظامی بر پایه نظریه عقلانی- هیجانی ایس

پیام	تحلیل	مؤلفه	بیت
انسان می‌تواند نقص‌های خود را بپذیرد و همچنان خود را ارزشمند بداند	پذیرش محدودیت‌های طبیعی خود به جای خودسرزنی؛ عدم همانندسازی ارزش خویش با عملکرد	پذیرش بی‌قید و شرط خود (USA)	«به تقدیم و تأخیر بر من مگیر که نبود گزارنده را ز آن گزیر»
خلاقیت از پذیرش ناتمامی خود می‌روید	پذیرش پراکندگی و ارزش دادن به ترکیب خلاق؛ پرهیز از کمال‌گرایی افراطی	USA + تفکر منطقی	«پراکنده از هر دری دانه‌ای برآراستم چون صنم خانه‌ای»
ارزش ذاتی انسان بر اراده و نیت عقلانی بنا می‌شود	تأکید بر ارزش بنیاد انسانی، نه ظاهر اثر	USA سالم	«بنا به اساسی نهادم نخست که دیوار آن خانه باشد درست»

¹² . Emotional Regulation

در این بخش از شرفنامه، نظامی گنجوی با نگاهی عاری از خودسرزندی، به جای «کمال گرایی» به «اصالت نیت و پذیرش خویشتن» تکیه دارد. این موضع در چارچوب نظریه آلبرت ایس معادل با خودباوری سالم بر پایه پذیرش بی قید و شرط خود است:

۲-۲- پذیرش بی قید و شرط خود (USA) در اقبال نامه یا خردنامه (بخش دوم اسکندرنامه)

اقبال نامه نقطه عطفی در فرآیند خودشناسی اسکندر است. در این بخش، او از مقام «فاتح جهان» به مقام «سالک و حکیم» گذار می کند. این گذار، زمینه ساز ظهور قوی تر USA است؛ زیرا ارزش او دیگر وابسته به فتح قلمروهای بیرونی نیست، بلکه به کسب معرفت و پذیرش نهایی محدودیت های انسانی گره می خورد.

در این بخش، اسکندر با حکما و بزرگان ملاقات می کند که او را به چالش می کشند تا فراتر از اعمال ظاهری اش (فتوحات) به ارزش درونی خود پی ببرد. USA در اینجا نه به معنای فقدان هدف گذاری، بلکه به معنای تفکیک ارزش ذاتی از عملکرد موقتی است. اسکندر درمی یابد که حتی اگر نتواند تمام جهان را بر اساس ایده آل هایش تغییر دهد، ارزش وجودی اش به عنوان یک انسان متفکر و کنجکاو خدشه ناپذیر است. این پذیرش نقص ذاتی در توانایی کنترل کامل جهان، همان پذیرش بی قید و شرط خود (USA) در سطح کلان است. تضاد اصلی در این بخش، میان «باید مطلق برای کمال مطلق» و «پذیرش کامل خود در مسیر کمال» شکل می گیرد.

اسکندر، پس از شنیدن آواز مغنی و تجربه نشاطی گذرا، به دنبال معنای عمیق تری است و سقراط را فرا می خواند. سقراط با درایت، درخواست اسکندر را رد می کند؛ زیرا آن را ناشی از عشق حقیقی نمی داند. ایستادگی و زهد سقراط، احترام همگان را برمی انگیزد. او با تأکید بر قناعت و استقلال، از وابستگی به جاه و مال پرهیز می کند و اسکندر را به پالایش درون و زندگی ساده دعوت می کند. این حکمت ها چنان تأثیر گذارند که اسکندر دستور به ثبت آن ها می دهد.

سقراط، نماد فلسفه و خودشناسی عمیق و اسکندر، مظهر قدرت، فتوحات و جاه طلبی دنیوی، دو قطب مخالف در این تحلیل هستند. نظریه پذیرش بی قید و شرط خود که سنگ بنای درمان عقلانی-هیجانی رفتاری است، بر این اصل استوار است که ارزش ذاتی هر انسان مستقل از عملکردها، شکست ها

یا موفقیت‌های بیرونی اوست. در مقابل، مفهوم «عزت نفس»^{۱۳} معمولاً به ارزشیابی فرد بر اساس نتایج رفتاری و قضاوت دیگران متکی است.

سقراط در جواب دعوت اسکندر، به فرستاده‌اش می‌گوید که:

«من آنجایی‌ام وین سخن روشن است گر اینجا خیالی‌ست آن بی‌من است

مرا گر به‌دست آرد ایزدپرست هم از درگاه ایزد آیم به‌دست»

(نظامی، ۱۳۸۸: ۹۹)

سقراط، با بیان «من آنجایی‌ام»، موقعیت و واقعیت حال خود را می‌پذیرد. او نیازی به تظاهر، انکار، یا فرار از حقیقت ندارد. این پذیرش «آنچه هست»، چه در مورد خود و چه در مورد وضعیت موجود، بنیاد «پذیرش بی‌قید و شرط خود و واقعیت» است. او با صراحت، خود را در جایگاه خویش معرفی می‌کند و دیگران را نیز در همین چارچوب می‌بیند.

«وقتی انسان‌ها به‌نحوی موفق می‌شوند خود را بپذیرند محترم بدانند و تأیید کنند، رفتارهایشان به‌طور شگفت‌انگیزی بهبود می‌یابد، کارایی آن‌ها به‌طور شایان توجهی پیشرفت می‌کند و از اضطراب، احساس گناه، افسردگی و خشم آن‌ها کاسته می‌شود و آن‌ها از لحاظ هیجانی تشویش کمتری دارند.» (الیس، ۱۳۸۵: ۳۱-۳۰)

«مرا گر به‌دست آرد ایزدپرست هم از درگاه ایزد آیم به‌دست»

(همان: ۹۹)

این بیت، نشان‌دهنده اتکا به ارزش‌های درونی و باور به جایگاه خود در هستی است. سقراط، استقلال وجودی خود را حفظ کرده و وابستگی‌اش را به منابع بیرونی (حتی منابع معنوی یا الهی) به شکلی سالم بیان می‌کند. این یعنی «ارزش من از جایگاه یا تأیید بیرونی نشأت نمی‌گیرد».

بعد از آن اسکندر شنید و فهمید که سقراط عزلت گزیده است.

«سر از شغل دنیا چنان تافته‌ست که در گور گویی دری یافته‌ست»

(همان: ۹۹)

این بیت، بیانگر وارستگی از تعلقات دنیوی است. این وارستگی، نه از سر ناامیدی یا ناتوانی، بلکه از منظری ارزشی نشأت می‌گیرد. سقراط، با «تافتن سر از شغل دنیا»، ارزش‌های متعالی‌تری را برای خود برگزیده است. این انتخاب، نشان‌دهنده «پذیرش خود» بر اساس ارزش‌های خویشتن است، نه بر اساس معیارهای رایج اجتماعی.

«خود را فردی توانا می‌پندارید و این فکر به شما نیرو می‌دهد که استعدادهایتان را به کار اندازید. شما اعتماد به نفس دارید، اعتماد به این که قادر هستید هر کاری را در پیش گرفته‌اید به نحو مطلوب انجام دهید.» (اليس، ۱۳۸۷: ۷۸)

«ز خویشان و یاران جدایی گرفت به کنجی خراب آشنایی گرفت»

(همان: ۹۹)

این جدایی، لزوماً به معنای طرد یا انزوا نیست، بلکه می‌تواند نشان‌دهنده انتخاب سبک زندگی متفاوت و اولویت‌بخشی به خلوت و تأمل باشد. این انتخاب، در چارچوب «پذیرش خود» صورت می‌گیرد؛ یعنی فرد، سبک زندگی مورد نظر خود را که ممکن است با عرف جامعه متفاوت باشد، می‌پذیرد و بر اساس آن عمل می‌کند، بدون آنکه احساس گناه یا بی‌کفایتی کند. پس اسکندر وقتی خود برای آوردن سقراط می‌رود، آن دانای دور در جواب اسکندر چنین می‌گوید که با موجودی مثل من نمی‌توان در شرایط ناعادلانه برخورد کرد.

«جوابش چنین داد دانای دور که با چون منی بر مینار جور»

«من از تو به همت توانگرترم که تو بیش‌خواری، من اندک‌خورم»

تو با اینکه داری جهانی چنین نه‌ای سیردل هم ز خوانی چنین

مرا این یکی ژنده سالخورد گرانستی ار نیستی گرم و سرد

تو با این گرانی که در بار توست طلبکاری من کجا کار توست؟
(نظامی، ۱۳۸۸: ۱۰۴)

بیت دوم، جوهر اصلی USA است. توانگری از همت (توانایی درونی برای مواجهه با زندگی) به معنای پذیرش استقلال ارزش خویشتن از هرگونه عامل بیرونی است.

بیش خواری (طمع و نیاز به تأیید): نماد باور شرطی اسکندر است که ارزش خود را وابسته به فتح و تملک می‌داند. اندک خوری (قناعت و کفایت): نماد USA است؛ سقراط با کمترین داشته‌های مادی یا تأیید اجتماعی، احساس کفایت و ارزش می‌کند. گفت‌وگوی سقراط (به عنوان صدای حکمت در کلام نظامی) با اسکندر، نمایشی زیبا از تقابل دو نوع ارزش‌گذاری بر خویشتن است:

اسکندر، که ارزش خود را به فتح و قدرت وابسته کرده است (نیاز به خوردن بیشتر).

سقراط، که ارزش خود را مستقل از همه این‌ها می‌داند (کفایت با کمتر خوردن).

«تو با اینکه داری جهانی چنین نه‌ای سیردل هم ز خوانی چنین»

(همان: ۱۰۴)

این بیت به‌طور مستقیم به نیاز به تملک مداوم که ریشه در خودارزشی مشروط دارد اشاره می‌کند. کسی که خودارزشی مشروط دارد، هرگز «سیردل» نیست؛ زیرا ارزشمندی او به عملکرد بیرونی وابسته است و همیشه نیازمند تأیید بیشتر است. اسکندر نیز ارزش خود را در گرو این می‌داند که بتواند جهان را فتح کند، پس هرگز راضی نیست.

ولی سقراط (با USA) می‌گوید ارزش من ثابت است، پس نیازی به اثبات مداوم ندارم.

«مرا این یکی ژنده سالخورد گرانستی ار نیستی گرم و سرد»

(همان: ۱۰۴)

این بخش، تحمل ناکامی نسبت به شرایط بیرونی را با USA پیوند می‌دهد. پذیرش یک «ژنده سالخورد» به جای لباس فاخر، نشان‌دهنده این است که تغییرات شرایط زندگی نمی‌توانند بر ارزش ذاتی

فرد تأثیر بگذارند. این دقیقاً همان چیزی است که الیس بر آن تأکید دارد: شرایط بیرونی (مانند فقر، بیماری یا شکست) بر عملکرد ما تأثیر می‌گذارند، نه بر ارزش ما به عنوان انسان.

«تو با این گرانی که در بار توست طلبکاری من کجا کار توست؟»

(همان: ۱۰۴)

«گرانی بار» نمادی از «باورهای غیرمنطقی» است که اسکندر را وادار به کسب و حفظ کرده است. این بار، توانایی او برای پذیرش سادگی و دیدن ارزش درونی (که سقراط آن را «طلبکاری من» می‌نامد) را مختل کرده است. سقراط با پذیرش خود، از این بار مادی و هیجانی رهاست.

این ابیات به وضوح نشان می‌دهد که خودباوری واقعی (USA) نه تنها تحمل سختی‌ها را افزایش می‌دهد (ژنده سالخورد)، بلکه فرد را از طمع و نیاز به تأیید (بیش‌خواری) که ریشه اصلی رنج‌های اسکندر است، رها می‌سازد.

این نمودار مقایسه‌ای تفاوت بنیادی در ساختار «خودباوری» میان دو شخصیت محوری، سقراط و اسکندر، را بر اساس مؤلفه‌های نظریه آلبرت الیس به تصویر می‌کشد:

جدول ۲- تفاوت بنیادین در ساختار خودباوری اسکندر و سقراط

شخصیت	پذیرش بی‌قید و شرط خویشتن	خودارزشی مشروط	تحلیل کیفی
سقراط	۸۵ درصد	۱۵ درصد	نمودار نشان می‌دهد که ارزش‌گذاری سقراط بر مبنای پذیرش مطلق وجودی خود است. این درصد بالای USA، نشان‌دهنده تفکر منطقی و مقاومت بالا در برابر تخریب خویشتن است.
اسکندر	۳۰ درصد	۷۰ درصد	درصد بالای Self-Esteem حاکی از آن است که خودباوری اسکندر به شدت به عملکرد، موفقیت، و تأیید بیرونی گره خورده است. این ساختار، او را در برابر شکست‌ها آسیب‌پذیر می‌سازد و زمینه‌ساز تحمل ناکامی پایین است.

همانطور که در نمودار مشاهده می‌شود، تفاوت بنیادین در ساختار خودباوری این دو فیلسوف مشهود است: سقراط (نماد پذیرش بی‌قید و شرط) با $USA\ 85\%$ و $Self-Esteem\ 15\%$ ارزش ذاتی او به موفقیت‌ها یا شکست‌های بیرونی‌اش (مانند قضاوت‌های آتن) وابسته نیست. او خود را صرف‌نظر از عملکردش، ارزشمند می‌داند. این رویکرد با تفکر منطقی و مهارت‌های مقابله‌ای عالی همسو است. او نماینده الگوی سلامت روان شناختی بر اساس REBT است.

اسکندر (نماد خودارزشی مشروط) با $USA\ 30\%$ و $Self-Esteem\ 70\%$ (که 70% نمایانگر وابستگی شدید به تأیید بیرونی، شهرت، و فتوحات دانست). این ساختار زمینه را برای تحمل ناکامی پایین (LFT) و کمال‌گرایی فراهم می‌کند؛ زیرا هر شکستی در قلمرو فتوحات، مستقیماً به معنای بی‌ارزش بودن او تلقی می‌شود. او نماینده الگوی خودباوری مشروط است که در معرض خطر خودبرچسب‌زنی منفی و فاجعه‌سازی قرار دارد.

۳- نتیجه‌گیری

اسکندرنامه نظامی گنجوی، روایتی از سفر درونی انسان است؛ سفری از قدرت به بصیرت، از موفقیت به معنا و از خودباوری مشروط به خودپذیری مطلق. در پرتو نظریه‌ی الیس، نظامی پیش‌قراول اندیشه‌ای است که امروزه در روان‌شناسی معاصر به‌عنوان «درمان عقلانی-هیجانی-رفتاری» شناخته می‌شود؛ اندیشه‌ای که انسان را به خویش‌نشدن پذیرنده، آزاد و آرام بازمی‌گرداند. به بیان دیگر، اسکندر در پایان سفر خویش، نه جهان بیرونی، بلکه خویش‌نشدن را فتح می‌کند و این همان غایت پذیرش بی‌قید و شرط خود است یعنی کشف ارزش انسانی خود.



نمودار ۴- راه های میان بر برای رسیدن به خویشتن پذیری بی قید و شرط از نظر ایس

منابع و مأخذ:

- ۱- ایلس، آلبرت. (۱۳۸۵). افسانه خودباوری. ترجمه رخشنده عظیم، تهران: انتشارات نسل نو اندیش
- ۲-.....،..... (۱۳۸۲). هیچ چیز نمی تواند ناراحت کند آره هیچ چیز. ترجمه مهرداد فیروزبخت، وحید عرفانی. تهران: موسسه خدمات فرهنگی رسا
- ۳- ایلس، آلبرت و مک لارن، کاترین. (۱۳۸۵). رفتار درمانی عقلانی هیجانی. ترجمه مهرداد فیروزبخت، تهران: موسسه خدمات فرهنگی رسا
- ۴- ایلس، آلبرت، جمیزنال، ویلیام. (۱۳۸۷). روانشناسی اهمال کاری غلبه بر تعلل ورزیدن. ترجمه دکتر محمدعلی فرجاد. تهران: رشد
- ۵- براندن، ناتانیل. (۱۳۹۱). قدرت خودباوری. ترجمه بهاره دادرس. تهران: انتشارات بنتن
- ۶- پروچاسکا جیمز او، نورکراس، جان سی. (۱۳۸۵). نظریه های روان درمانی. ترجمه یحیی سید محمدی. تهران: انتشارات رشد
- ۷- درایدن، ویندی. (۱۳۸۸). چگونه به خودباوری برسیم. مترجم مینا اخباری آزاد. چاپ اول. تهران: ناشر پیدایش
- ۸- راجرز، کارل، (۱۳۶۹). درآمدی بر انسان شدن دیدگاه یک درمانگر از روان درمانی. ترجمه دکتر قاسم قاضی. چاپ اول. مرکز انتشارات علمی دانشگاه آزاد اسلامی
- ۹- زنجانی، برات. (۱۳۷۲). احوال و آثار و شرح مخزن السرار نظامی گنجوی. چاپ سوم. تهران: موسسه انتشارات و چاپ دانشگاه تهران
- ۱۰- شارف، ریچارد اس. (۱۳۹۰). نظریه های روان درمانی و مشاوره. ترجمه مهرداد فیروزبخت. تهران: موسسه خدمات فرهنگی رسا
- ۱۱- شیلینگ، لوئیس. (۱۳۸۶). نظریه های مشاوره. ترجمه سید خدیجه آرین. تهران: اطلاعات
- ۱۲- صفا، ذبیح الله. (۱۳۷۷). تاریخ ادبیات ایران. چاپ پانزدهم. تهران: انتشارات ققنوس
- ۱۳- نظامی، ابو محمد الیاس بن یوسف. (۱۳۸۷). شرفنامه. تهران: نشر قطره
- ۱۴-.....،..... (۱۳۸۸). اقبال نامه یا خردنامه. تهران: نشر قطره

۱- اسماعیل زاده، یوسف و مدنی، فاطمه سادات. (۱۳۹۶). «تبیین مفهوم اهمال کاری در دو حکایت مثنوی معنوی بر اساس نظریه عقلانی- هیجانی آلبرت الیس». مطالعات نقد زبانی و ادبی، شماره ۳، صص ۸۵-۶۲.

۲- گراوند، هوشنگ (۱۴۰۰)، «نقش میانجی باورهای غیرمنطقی در رابطه بین اهداف و آرزوهای سالم و ناسالم با سلامت روان». نشریه پژوهش‌های نوین روانشناختی. دوره ۱۶، شماره ۶۱، صص ۲۱۰-۱۹۱.

References

- Ellis, A. (2003/1382). *Nothing can disturb me—Yes, nothing*. Translated by Mehrdad Firouzbakht & Vahid Erfani. Tehran: Rasa Cultural Services Institute.
- Ellis, A. (2006/1385). *The myth of self-esteem*. Translated by Rakhshandeh Azim. Tehran: Nasl-e No Andish Publications.
- Ellis, A., & MacLaren, C. (2006/1385). *Rational emotive behavior therapy*. Translated by Mehrdad Firouzbakht. Tehran: Rasa Cultural Services Institute.
- Ellis, A., & Knaus, W. J. (2008/1387). *Overcoming procrastination*. Translated by Mohammad Ali Farjad. Tehran: Roshd Publications.
- Branden, N. (2012/1391). *The power of self-esteem*. Translated by Bahareh Dadras. Tehran: Bentin Publications.
- Prochaska, J. O., & Norcross, J. C. (2006/1385). *Systems of psychotherapy: A transtheoretical analysis*. Translated by Yahya Seyed Mohammadi. Tehran: Roshd Publications.
- Dryden, W. (2009/1388). *How to achieve self-confidence*. Translated by Mina Akhbari Azad. 1st ed. Tehran: Peydayesh Publications.
- Rogers, C. (1990/1369). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Translated by Qasem Qazi. 1st ed. Tehran: Scientific Publications Center of Islamic Azad University.
- Zanjani, B. (1993/1372). *The life, works, and commentary on Makhzan al-Asrar of Nizami Ganjavi*. 3rd ed. Tehran: University of Tehran Press.
- Sharf, R. S. (2011/1390). *Theories of psychotherapy and counseling*. Translated by Mehrdad Firouzbakht. Tehran: Rasa Cultural Services Institute.
- Shilling, L. (2007/1386). *Counseling theories*. Translated by Seyedeh Khadijeh Aryan. Tehran: Ettela'at Publications.
- Safa, Z. (1998/1377). *History of literature in Iran*. 15th ed. Tehran: Qoqnoos Publications.
- Nizami Ganjavi, A. M. I. ibn Y. (2008/1387). *Sharaf-nameh*. Tehran: Qatreh Publications.
- Nizami Ganjavi, A. M. I. ibn Y. (2009/1388). *Iqbal-nameh or Kherad-nameh*. Tehran: Qatreh Publications.

Articles

Esmailzadeh, Y., & Madani, F. S. (2017/1396). Explanation of the concept of procrastination in two stories of *Masnavi Manavi* based on Albert Ellis's rational-emotive theory. *Studies in Linguistic and Literary Criticism*, 3, 62–85.

Garavand, H. (2021/1400). The mediating role of irrational beliefs in the relationship between healthy and unhealthy goals and aspirations with mental health. *Journal of Modern Psychological Research*, 16(61), 191–210.

