

Cognitive Therapy and Studying the Two Cognitive Distortions (Overgeneralization and Jumping to Conclusion) Based on Masnavi Mowlavi's allegories

Maryam Vafae Fard *

PhD student of Farsi language and literature of Birjand University of Birjand, Iran maryam_yas227@yahoo.com

Mahdi Rahimi

Associate Professor of Persian Language and Literature, Birjand University, Birjand, Iran smrahimi@birjand.ac.ir

Mohammad Behnamfar

Professor of Persian Language and Literature, Birjand University, Birjand, Iran mbehnamfar@birjand.ac.ir

Ahmad Khamesan

Associate Professor of Psychology, Birjand University, Birjand, Iran a.khamesan@gmail.com

Abstract

Today's Man needs to learn to deal with the contradictions, conflicts, rapid and constant changes of the world, in order not to be challenged by psychological and social insecurity, and the lack of satisfaction caused by the distortion of his beliefs and cognition. The necessary skills are related to changing maladaptive views and adapting to oneself and with the outside world. What is taught in psychotherapy, in general, and in cognitive-behavioral therapies in particular is a kind of change experience, a change in the desired direction. These educations, if they fall within the framework of the constructive allegories and tales, are very effective, since through analogy, complex and difficult concepts, which are difficult to explain to individuals, are simply and objectively recreated. That is, the abstract thinking of an individual is changed to tangible concepts. Molana's allegories presented in Masnavi, due to their proper structure, have subtle points on how to present allegory in the "text" and the "process" of the transferring concepts, as well as the linking of theoretical and abstract concepts with bright and dynamic images. In this paper, the topic of cognitive therapy and two cognitive distortions (overgeneralization and jumping to conclusion), based on several allegories related to the subject, from the first to the fourth Masnavi's chapters, are studied.

Keywords: Masnavi Mowlavi, Allegory, Cognitive Therapy, Cognitive Distortions, Overgeneralization, Jumping to Conclusion.

* Corresponding author

رویکرد شناخت‌درمانی و بررسی دو تحریف شناختی (تعمیم مبالغه‌آمیز و نتیجه‌گیری شتابزده) مبتنی بر تمثیل‌های مثنوی مولوی

مریم وفايي فرد* - سيد مهدي رحيمي** - محمد بهنام فر*** - احمد خامسان****

چکیده

تضادها، ناسازگاری‌ها، اختلاف‌ها، تغییرها و تبدیل‌های سریع و پیاپی دنیای امروز، ممکن است انسان معاصر را به چالش‌های جدی، بی‌امینتی روانی و اجتماعی دچار کند؛ همچنین گاه تحریف باورها و شناخت‌های انسان به نوعی نارضایت‌مندی می‌انجامد. کسب مهارت‌های لازم برای تغییر نگرش‌های ناسازگارانه و سازگاری با خویش‌تن و جهان بیرون از جمله راهکارهای ایمنی در برابر این چالش‌هاست.

در روان‌درمانی به‌طورعام و در درمان‌های شناختی - رفتاری به‌طورخاص، تجربه نوعی تغییر در مسیر مطلوب، به افراد آموزش داده می‌شود. این آموزش‌ها در چارچوب ساختارمند تمثیل‌ها و قصه‌ها بسیار مفید و مؤثر است؛ توضیح و تبیین برخی مفاهیم پیچیده برای افراد بسیار دشوار است و با استفاده از تمثیل این مفاهیم به‌صورت کاملاً ساده و عینی بازآفرینی می‌شود؛ همچنین با تمثیل افزون‌بر اینکه تفکر انتزاعی فرد برون‌سازی می‌گردد، به شکل مفاهیم ملموس نیز ترجمه می‌شود.

تمثیل‌های مثنوی مولانا، به سبب ویژگی‌های خاصی، جایگاه مهمی در درمان‌های شناختی دارد؛ ساختار مناسب، نکته‌های ظریف در چگونگی ارائه تمثیل در متن و فرایند انتقال مفاهیم، پیوند مفاهیم نظری و انتزاعی با تصاویر روشن و پویا، از جمله این ویژگی‌هاست. در این جستار مبحث شناخت‌درمانی و دو تحریف شناختی، تعمیم مبالغه‌آمیز و نتیجه‌گیری شتابزده، مبتنی بر چند تمثیل مرتبط با موضوع بررسی شده است.

واژه‌های کلیدی

تمثیل‌های مثنوی مولانا؛ شناخت‌درمانی؛ تحریف‌های شناختی

* دانشجوی دکتری زبان و ادبیات فارسی دانشگاه بیرجند، بیرجند، ایران maryam_yas227@yahoo.com نویسنده مسوول

** دانشیار زبان و ادبیات فارسی دانشگاه بیرجند، بیرجند، ایران smrahimi@birjand.ac.ir

*** استاد زبان و ادبیات فارسی دانشگاه بیرجند، بیرجند، ایران mbehnamfar@birjand.ac.ir

**** دانشیار روان‌شناسی دانشگاه بیرجند، بیرجند، ایران a.khamesan@gmail.com

۱- مقدمه

تعارض و تناقض ویژگی دنیای امروز است. برخورد عناصر متضاد و نبرد میان کهنه و نو، ماده و معنی، فقر و غنا، اندیشه و عمل و... از جمله آنهاست. تراکم جمعیت، پیشرفت فنی و شیوه زندگی جدید بیش‌ازپیش توقعات را برانگیخته است؛ امکانات زندگی نیز با همه گستردگی اش نمی‌تواند پاسخگوی همه انتظارات باشد؛ بنابراین ناآرامی، نارضایت‌مندی و... افزایش می‌یابد؛ جامعه روزبه‌روز، مشوش‌تر و شکننده‌تر می‌شود و اختلاف‌ها و بیگانگی‌های بیشتری نمود می‌یابد. افزون‌بر این، دنیایی که پیوسته دستخوش تغییر و تبدیل است، احترام و اعتقاد به اصول زاینده ثبات را متزلزل می‌کند و جامعه‌های بشری را در هاله‌ای از آسیب‌های روانی و اجتماعی، مشکلات هیجانی و چالش‌های فراوان فرومی‌برد. البته به این نکته نیز باید توجه داشت که حوادث محیطی، موقعیت شیمیایی بدن، تضادها و تعارض‌ها بر انسان تأثیر می‌گذارد و برای انسان زنجیره‌ای از دریافت‌ها و برداشت‌ها به وجود می‌آورد که گاه به ارزیابی و تفسیر اشتباه انسان از زندگی و در نتیجه نارضایتی و بی‌امنی روانی می‌انجامد. البته این نظریه‌پردازی‌ها، نباید باور کنترل‌ناپذیری احساسات آدمی را تقویت کند.

بنابر رویکرد شناختی، رویدادها به‌خودی‌خود نمی‌توانند مشکلات روان‌شناختی را در افراد ایجاد کنند؛ بلکه شیوه فکری و سبک پردازش و معنادهی به وقایع یا همان تفسیر رویدادها، هیجان‌های منفی را در افراد ایجاد می‌کنند (صاحبی، ۱۳۸۸: ۱۰). به عبارت دیگر تصویر و تصورات ذهنی، برداشت‌های شخصی، ادراکات، نتیجه‌گیری‌ها و استنباط‌های فکری که در لحظه رویارویی با رویداد برای شخص پیش می‌آید، از خود موقعیت مهم‌تر و مؤثرتر است (پروچاسکا، ۱۳۸۹: ۱۶ - ۳۹۴). از این‌رو شناخت‌درمانی بر آن است که به انسان‌ها بیاموزد چگونه در نگرش به خویشتن و جهان پیرامون، تغییری در مسیر مطلوب ایجاد کنند. فردی که تا امروز خود را اسیر و زندانی برخی افکار و گرایش‌ها می‌دید، در پرتو این دگرگونی آزاد می‌شود؛ آزادی‌ای که حاصل آگاهی است و بر پایه شناخت‌ها و ضرورت‌ها شکل می‌گیرد (هاوتون و کلارک، ۱۳۹۳: ۴).

استفاده از تمثیل، یکی از مفیدترین و کاربردی‌ترین روش‌هایی است که در رویکردهای شناختی برای آموزش خطاهای فکری و نقش باورهای غیرمنطقی، تحریف‌های شناختی و افکار خودآیند، استفاده می‌شود و در ذهن فرد تأثیر پایداری خواهد داشت.

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 پژوهش‌های آینده‌نگر ملموس‌تر و باورپذیرتری را برای مخاطبان فرهنگ، ادبیات و روان‌شناسی این مرزوبوم آماده کند. آموزه‌های مولانا در مثنوی، جامع‌ترین و پویاترین کاوش‌های روح و روان آدمی را در آینه تمثیل‌ها، حکایات و حکمت‌ها نمایش داده است. مولوی در از رهگذر تمثیل، با بررسی عمیق و ریشه‌ای مشکلات انسان، فرد را در یأس و بن‌بست رها نمی‌کند. او این موضوع را روشن می‌کند که این مسایل و مشکلات، ذاتی و فطری انسان نیست؛ بلکه از خطای او در شناخت مسائل و چگونگی برخورد او با آنها برخاسته است و این، وجه امتیاز تمثیل‌های مثنوی در مقایسه با آثار مشابه است. آمیختگی تجربه‌های روزمره با اندیشه‌های متعالی، از تازگی‌های ادب عرفانی مولانا است که بسیار نیز به آن پایبند است؛ هر تمثیل ساده مولانا بی‌درنگ، یک نتیجه‌گیری علوی از آن استخراج می‌شود و با همین نتیجه‌گیری‌های خلاقانه و مبتکرانه، در واقع آن خطای شناختی اصلاح می‌گردد و مخاطب در مسیر صحیح زندگی قرار می‌گیرد.

مسئله اصلی این پژوهش آن است که تمثیل‌های مثنوی مولانا که به فرهنگ گذشته ما مربوط می‌شود، تا چه اندازه در برجسته‌سازی تحریف‌های شناختی در نظام روان‌درمانی دنیای امروز توانایی دارد و چگونه می‌تواند مخاطبان را در بازسازی این تحریف‌ها یاری دهد؟

۱-۱ پیشینه پژوهش

در سال‌های اخیر، مطالعات میان رشته‌ای عرفانی و روان‌شناسی، نظر بسیاری از محققان را به خود جلب کرده است؛ این موضوع پژوهش‌های مثنوی مولانا مبتنی بر مکتب شناخت‌درمانی را نیز دربرمی‌گیرد؛ البته پژوهش‌های دیگری در این باره انجام گرفته است که با روش و هدف نویسندگان این مقاله متفاوت است. این پژوهش‌ها عبارت است از: طالب‌زاده شوشتری (۱۳۹۲) که اثربخشی مداخله با استفاده از استعاره‌های برگرفته از مثنوی مولوی را بر گروهی از دانشجویان دارای علائم افسردگی بررسی کرده است. کیمیایی (۱۳۷۴) به بررسی زمینه‌های همسو با شناخت و شناخت‌درمانی از مثنوی پرداخته است. صاحبی در دو کتاب *تمثیل درمانگری* (۱۳۸۸) (کاربرد تمثیل در بازسازی شناختی) و *قصه‌درمانی* (۱۳۹۰) (گستره تربیتی و درمانی تمثیل)، ضمن استفاده از تمثیل‌های منابع گوناگون، گاهی از تمثیل‌های مثنوی برای راهنمای عمل تمثیل‌درمانی استفاده کرده است. در این دو کتاب، بیشتر به رویکرد درمانی تمثیل‌ها از منظر شناخت‌درمانگری و چگونگی استفاده از تمثیل در جلسات درمانی، توجه شده است. آزاد (۱۳۹۳) در *کلید فهم مثنوی*، خطاهای شناختی را فقط در دفتر دوم مثنوی بررسی کرده است که البته این موضوع پس از بررسی شناخت، خطای شناخت و منشأ ذهنی خطاهای شناختی صورت گرفته است. مؤلف در این اثر، تحریف‌های شناختی را بر مبنای تعریف نظریه‌های شناخت‌درمانی بررسی نکرده است و نوعی تعبیر شخصی و سلیقه‌ای در آن به کار رفته است.

۲-۱ روش‌شناسی تحقیق

این پژوهش به شیوه توصیفی - تحلیلی است. ابتدا بر موضوع تمثیل در مثنوی و نقش آن در روان‌درمانی تأمل گردید و سپس مبحث شناخت‌درمانی و دو تحریف شناختی (تعمیم مبالغه‌آمیز و نتیجه‌گیری شتابزده) مبتنی بر تمثیل‌های مثنوی بررسی شد. نویسندگان در این پژوهش بر آن نیستند که تمثیل‌های نمونه در پژوهش، به‌طورقطعی شاهدهایی برای مفاهیم یادشده باشند؛ زیرا مولانا هیچ یک از این مفاهیم را به معنای جدید، تجربه و آزمایش نکرده است و همه آنچه نویسندگان برای مصداق این مفاهیم ذکر کرده‌اند حاصل درون‌بینی‌های مولاناست که می‌توان گفت اساس روان‌شناسی قدما نیز همین روش بوده است. بنابراین سعی نویسندگان در تطابق تصنعی نمونه‌ها و مفاهیم نبوده است؛ بلکه هدف، اثبات این موضوع است که روان‌شناسی دانش جدیدی است؛ اما گذشته‌های طولانی دارد و بسیاری از دستاوردهای علمی و تجربی امروز را در گذشته ادب و فرهنگ می‌توان جستجو کرد. بنابراین این جستار، پژوهشی میان‌رشته‌ای است.

نکته دیگر اینکه همه تمثیل‌های مثنوی بررسی شد؛ اما هدف، پرداختن به تک‌تک تمثیل‌ها و زوایای آنها نیست؛ بلکه فقط تمثیل‌هایی 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؛ همچنین در چارچوب حجم یک مقاله تاحداً امکان، برآورنده هدف نویسندگان باشد.

۲- تمثیل در مثنوی مولوی و نقش آن در روان‌درمانی

تمثیل در علم بلاغت افزون‌بر آنکه شاخه‌ای از بیان و گونه‌ای از تشبیه است، نوعی داستان‌گویی و شیوه‌ای از روایت

است که درون‌مایه‌ای غیرداستانی را با پوششی از ساختار داستانی می‌پوشاند. در این شیوه مفاهیم ذهنی، مستقیم بیان نمی‌شود؛ درحقیقت برای انتقال بهتر و تأثیرگذاری بیشتر، سخن در قالب مثالی ریخته می‌شود که یکی از پرداخته‌ترین و کهن‌ترین کاربردهای آن، داستان یا قصه تمثیلی است؛ این اصطلاح بیشتر برای داستانی به کار می‌رود که «منظور نویسنده‌اش از شخصیت‌ها یا اعمال ضمنی داستان، معنایی فراتر از معنای ظاهری آنها بوده است که این لایه معنایی زیرین، نسبت به اصل داستان، جنبه‌های معنوی و اخلاقی بسیار بیشتری را شامل می‌شود» (شاه، ۱۹۷۲: ۱۰).

ارزش‌های هنری و زیبایی‌شناختی معمولاً در اغراض تمثیل اولویت بسیاری ندارد و تعلیم رایج‌ترین هدف ادبی تمثیل است؛ به همین سبب تمثیل پرکاربردترین ابزار در ادبیات تعلیمی است. گرایش مولانا به تمثیل نیز بیش از آنکه 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 در سرودن است.

در ادبیات تمثیلی مولانا، با شکلی از داستان‌پردازی روبرو هستیم. قصه‌گویی و هنر برانگیختن انفعال نفسانی در ضمیر مخاطب در داستان‌های حماسی یا غنایی از اهمیت بسیاری برخوردار است؛ اما این موضوع در سبک قصه‌گویی مولانا ارزش خود را از دست می‌دهد؛ او آگاهانه شنونده‌اش را از تغییرات برخاسته از هیجان‌ات تعلیق قصه بازمی‌دارد؛ درحالی‌که تعلیق، مهم‌ترین ابزار تأثیرگذاری بر روان مخاطب است. مولانا نگران آن است که مخاطب در لذت‌بردن از شیرینیِ روایتِ قصه، ممتل‌به، گرفتار شود و از تفکر در محتوای آن، ممتل، غافل ماند؛ به همین سبب به باطن تمثیل بیش از ظاهر آن می‌اندیشد و هیچ‌گاه چهره قصه‌گوی صرف را به خود نمی‌گیرد. یکی از این نشانه‌ها، عنوان‌های منثور ابتدای حکایت‌هاست که گاه همه سیر داستانی را پیش از روایت، در عباراتی کوتاه و موجز (سرلوحه) آشکار می‌کند تا ذهن مخاطب در هنگام نقل داستان، گرفتار هیچ‌گونه کشش و تعلیقی نشود. سرلوحه، با نمایش بی‌توجهی نویسنده به تأثیرگذاری تعلیق داستانی بر مخاطب، اولویت گرایش وی 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 منظور، فوق‌العاده آرمانگراست... این نوع آثار، اغلب ایده‌آلی 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، به درون‌مایه معنوی آن بیاندیشد. دامنه تأثیر این محتواگرایی تعجب‌برانگیز و رویکرد تعلیمی برجسته، به گیرنده پیام محدود می‌شود؛ البته با گونه‌ای از هنجارشکنی در «پیرنگ قصه، طرح جدیدی نیز در عناصر متن می‌ریزد که در نتیجه، نوشتار همانند بازی‌ای گسترش می‌یابد و در ورای قوانینش آغاز می‌شود و از محدوده‌هایش فراتر می‌رود» (فوکو، ۱۳۷۴: ۱۹۱).

درباره اینکه تمثیل چه جایگاهی در درمان‌های شناختی دارد و نقش آن در درمان برخی اختلالات روانی چیست، دلایل علمی و روانشناسی زیادی وجود دارد که به برخی از آنها به‌صورت کوتاه اشاره می‌شود:

در رویکرد شناخت درمانگری، اولین و شاید مهم‌ترین گام، آموزش اهمیت افکار و چگونگی تفسیر وقایع به مراجعه‌کننده است. آموزش این مفاهیم یک فرایند دلخواهی نیست؛ بلکه برای درمانگر ضروری است که این اصول را با روش‌های منظم و منطقی برای مراجعه‌کننده توضیح دهد. بنابراین، ارائه اطلاعات برای مراجعه‌کننده، بدون برخورداری از یک چهارچوب و بافتار مشخص، بی‌معناست و برای کاربرد این اطلاعات در شرایط واقعی روزمره، اثر پایداری در ذهن ایجاد نمی‌شود. گوشزدکردن و یا آموزش نظری تحریف‌های شناختی و باورهای غیرمنطقی به مراجعه‌کننده، بر اساس تعریف‌های علمی - دانشگاهی، باعث نمی‌شود که او بتواند آنها را در زندگی عملی خود شناسایی کند و از آنها

دوری ورزد؛ زیرا فقط بر معلومات او افزوده شده است و این معلومات به صورت عینی در ذهن او درون‌سازی نمی‌شود؛ اما توضیح آن در قالب یک حکایت یا تمثیل می‌تواند افزون‌بر برونی‌سازی تفکر انتزاعی، آن را به شکل مفاهیم ملموس ترجمه کند.

نکته دیگر آنکه کاربردهای بالینی قصه و تمثیل به طور طبیعی باعث می‌شود مخاطب، قصه‌های شخصی یا روایت زندگی خصوصی خود را بیان کند. مراجعان در بیان قصه‌ها، بیشتر توالی معنادار حوادث زندگی خود را کشف می‌کنند و با یافتن بصیرت نسبت به پیام خاص حکایتی که شنیده‌اند، با آن پیوند می‌یابند (صاحبی، ۱۳۸۸: ۱۹). از سوی دیگر این داستان‌ها، شنونده را به طور مستقیم، مخاطب قرار نمی‌دهد و در ظاهر با زندگی روزانه فرد شنونده فاصله بسیاری دارد؛ به همین سبب مراجعه‌کننده با کشف نقص‌های خود به وسیله داستان‌ها، برخلاف رویارویی با مشاور و روان‌درمانگر، مقاومتی از خود بروز نمی‌دهد. بنابراین کاربرد آگاهانه تمثیل‌ها و حکایت‌ها می‌تواند به مراجعه‌کننده یا مخاطب کمک کنند تا برداشت، بازخورد و سرمشق ذهنی تازه‌ای نسبت به سبک‌های رفتاری و شیوه‌های فکری خود بیابد.

لئونارد شلین (leonard shelain) معتقد است تمثیل، مشارکت و یاری منحصر به فرد نیمکره راست مغز به توانمندی‌های زبانی نیمکره چپ است. در واقع با مطالعه تمثیل به خوبی می‌توان دریافت که هر تمثیلی، جهان خاص خود را می‌آفریند؛ همچنین هر داستانی به ترکیب عناصری با یکدیگر می‌پردازد؛ از یک سو منطق یا خرد درونی و زنجیره روایتی است که به وسیله کلمات (نیمکره چپ) بیان شده است و از سوی دیگر جنبه‌های خلاق و الگودهی است که به وسیله طنین صدا و عواطف موجود در داستان (نیمکره راست) آشکار می‌گردد (همان: ۷) و درحقیقت این عناصر در داستان به هم می‌آمیزند. از طریق تمثیل هر دو نیمکره مغز، به ویژه کرتکس، تحریک و برانگیخته می‌شود و به دلایلی می‌تواند به طور ویژه‌ای به درک مفاهیم دشوار کمک کند؛ این دلایل عبارت است از:

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

تمثیل‌ها به صورت فرازمانی - فضایی عمل می‌کنند؛ گذشته را به حال ربط می‌دهند و آنگاه هر دو زمان گذشته و حال را به آینده فرامی‌افکنند. میلتون اریکسون، روانپزشک و هیپنوتیزم‌درمان، به ناخودآگاه انسان و گنجینه‌های سرشار آن بسیار اعتقاد داشت. وی از قصه و سایر روش‌های ساده و آموزنده‌ای بهره می‌گرفت که نمونه بارز هنر ترغیب و مجاب‌کردن است. به عقیده وی ناخودآگاه، بخش اصلی زندگی انسان است. همه تجربه‌های انسان بر ذهن خودآگاه و ناخودآگاه اثر می‌گذارد؛ با خواندن یک مطلب الهام‌بخش، ذهن، ناخودآگاه تغییر می‌کند. این تغییر، زمانی مؤثر و مداوم است که درمانگر بر انگاره‌های ناخودآگاه بیمار نفوذ کند که بیشتر، ارزش‌ها و چارچوب‌های باور او را شکل می‌دهد. به همین سبب او به هنگام نقل داستانی سرگرم‌کننده، ارزش‌های فرهنگی و اخلاقی را در داستان می‌گنجاند. در جلسات درمانی او، بیمار، جلسه هیپنوتیزم را تجربه می‌کرد. به اعتقاد اریکسون، در حالت جلسه، یادگیری و آمادگی برای تغییر بسیار افزایش می‌یابد. او با نقل داستان، اطلاعات جدیدی ارائه می‌کرد؛ احساسات را برمی‌انگیخت و تجربه‌های جدیدی تجویز می‌کرد. بدین ترتیب بیمار به این نتیجه می‌رسید که مجبور نیست تنها به انگاره‌های فکری خود تکیه کند. اریکسون با طرح نظر خود درباره قصه‌درمانی یا تمثیل‌درمانی و تبیین نقش قصه در تغییر زندگی و شخصیت، به تجربه‌های بالینی خود اشاره می‌کند. وی «با

استفاده از قصه‌های کوتاه و قصه‌های 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).

۳- رویکرد شناخت‌درمانی در تمثیل‌های مثنوی

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

«اگر قرار بود شناخت‌درمانی به‌طور خلاصه در قالب شعر، بیان شود، اشعار مولانا آینه تمام‌نمای آن است». این سخن عیسی جلالی در مقدمه‌ای است که بر کتاب *از حال بد به حال خوب* اثر دیوید برنز نوشته است (برنز، ۱۳۹۳: ۷). صاحبی نیز در یکی از کتاب‌های خود می‌نویسد: «اندیشه اولیه 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 حوزه مطالعات شناختی، ما را به این موضوع رهنمون می‌کند که اگر قرار باشد از شناخت‌درمانی سخن گوئیم باید به محور و مرکز این شناخت یعنی انسان توجه کنیم و انسان نیز خارج از چارچوب اندیشه‌اش تعریف نمی‌شود:

ای برادر تو همان اندیشه‌ای مابقی تو استخوان و ریشه‌ای

(مولوی، ۱۳۷۱، ج ۱: ۲۷۷)

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

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

(مولوی، ۱۳۷۱، ج ۱: ۲۷۸)

در شناخت‌درمانی، برای درک پاسخ هیجانی یک فرد به یک رویداد خاص، لازم است به شناسایی معنایی پرداخته شود که فرد به رویدادهای زندگی‌اش می‌دهد؛ یعنی تصور ذهنی فرد از واقعیت شناخته شود. این به ما می‌آموزد اگر بخواهیم درباره یک رویداد، احساس خود را تغییر دهیم، باید روش تفکرمان را درباره آن عوض کنیم؛ البته به این معنا نیست که مسائل عاطفی فرد فقط ساخته ذهن اوست؛ اما تفکرهای ناامیدانه و باورهایی که توانایی فرد را برای مقابله سازنده با این رویدادها مختل می‌کند، تأثیر رویدادهای ناخوشایندی مثل ازدست‌دادن شغل را بدتر و شدیدتر خواهد کرد؛ برای مثال فردی که شغلش را از دست داده است با خود می‌گوید: من نباید شغلم را از دست می‌دادم؛ من بدون شغل، آدم بی‌ارزشی هستم. شناخت‌درمانی به این مراجعه‌کننده کمک می‌کند تا دیدگاه دیگری برای برخورد با مسأله بیابد؛ مثلاً من شغلم را از دست داده‌ام نه ارزشم را و ارزش من به داشتن شغل 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» (باتلروو، ۱۹۹۶: ۴)

آلبرت الیس Albert Ellis 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 فوق لیسانس و... قرار دارند و در نقطه B عقاید یا باورهای (Beliefs) هستند 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 است 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 فوق لیسانس شوم، آنها برای همیشه مانع موفقیت من شدند». در نقطه C، فرد، پیامدهای (Consequences) هیجانی و رفتاری‌ای را تجربه می‌کند که به تازگی اتفاق افتاده است (پروچاسکا، ۱۳۸۹: ۳۹۵).

در این نظریه شناختی، به فرایندهای درون فرد در جایگاه عامل تعیین‌کننده مهم عملکرد شخصیت اشاره می‌شود. رویدادهای برانگیزنده اهمیت ندارند؛ بلکه برداشتها و تعبیرهای فرد از این رویدادها مهم است؛ یعنی B مستقیماً به C نمی‌انجامد. بنابراین کسی که طرد یا شکست را از طریق عقیده عقلانی پردازش می‌کند، ممکن است پیامدهای مناسبی مثل تأسف، پشیمانی، دلخوری یا ناخشنودی را احساس کند و تصمیم به تغییر دادن اموری بگیرد که می‌توان آنها را تغییر داد تا از وقوع دوباره رویدادهای مایه تأسف جلوگیری کند؛ اما فرد دیگری که با همین رویدادها روبرو می‌شود و آنها را از طریق نظام عقیدتی و باورهای غیرعقلانی خود پردازش می‌کند، ممکن است به پیامدهای نامناسبی مثل افسردگی، دشمنی، اضطراب یا احساس پوچی و بی‌ارزشی دچار شود. نکته مهم آن است که افراد با شیوه تفکر، 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 تأثیر بسیاری ندارد:

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، ج ۳: ۲۸۲۸-۲۸۳۲)

بنابراین اگر افراد، زندگی خود را بر گرایش‌های ذاتی منطقی و تجربی بنا نهند، می‌توانند از آشفتگی‌های هیجانی دوری کنند. پیروی از عقل، موجب مؤثرترشدن رابطه ما با خود، دیگران و جهان اطراف می‌شود. عقل خداگونه نیست و گاهی کاستی‌های آن می‌تواند ما را ناراحت کند؛ اما برای کم‌کردن اختلال‌های هیجانی، مبنای بهتری از کاربرد عقلانیت برای پردازش رویدادهای شخصی و میان‌فردی در زندگی وجود ندارد. تفکر علمی، نوری در تاریکی است.

آرون تی بک (Aaron T Beak)، پایه‌گذار شناخت‌درمانی، معتقد است که مکاتب موجود روان‌درمانی با تشویق بیمار به بازگویی گرفتاری خود و با استفاده از استدلال شخص بیمار برای حل گرفتاری‌هایش، باوری کاذب را جاودانه می‌کنند. آنها به بیمار تفهیم می‌کنند که خود فرد نمی‌تواند برای درمان کاری انجام دهد و اگر خواهان بهبودی است باید دست نیاز به سوی متخصصان امور روانی دراز کند. به این صورت اعتماد بیمار به روش‌های بی‌چون‌وچرای که تاکنون

برای حل مشکلاتش استفاده می‌کرده است، از بین می‌رود و می‌پذیرد که اختلالات عاطفی‌اش از نیروهای دور از دسترس او برخاسته است و به سهیم بودن خود در درمانش امید ندارد؛ زیرا نظریه‌هایش را به سطحی و غیرعلمی بودن متهم کرده‌اند. در این شرایط، بیمار، توانایی تحلیل و حل مسایل خود را از دست می‌دهد. درحالی‌که آگاهی و عقل سلیم خود فرد، اولین گزینه برای کمک به حل مسائل و اختلالات عاطفی و روانی اوست (بک، ۱۳۹۰: ۱۲). این موضوع بر مبنای تمثیل «آبگیر و سه ماهی» مثنوی بهتر تبیین و برجسته‌سازی می‌شود.

مولانا در دفتر چهارم در تمثیل «قصه آبگیر و سه ماهی...» به بحث مفصلی درباره عقل سلیم می‌پردازد. مآخذ این تمثیل کلیده و دمنه است و این‌گونه آغاز می‌شود:

قصه آن آبگیر است ای عنود که درو سه ماهی‌ای اشگرف بود
در کلیده خوانده باشی، لیک آن قشر قصه باشد و این مغز جان ...
(مولوی، ۱۳۷۱، ج ۴: ۲۲۰۲-۳)

چند صیاد بر این آبگیر می‌گذرند و با دیدن ماهیان تصمیم می‌گیرند دامی آورند و آنها را صید کنند. یکی از این سه ماهی، عاقل بود و در همان ابتدا خطر را حس کرد؛ راه خود را در پیش گرفت و به سوی دریا رفت. ماهی دوم، نیمه‌عاقل بود؛ با دیدن صیادان و دام، با خود گفت: افسوس که فرصت را از دست دادم و با آن ماهی عاقل همراه نشدم؛ اما بر گذشته نباید حسرت خورد. بنابراین خود را به مردن زد و به آب سپرد؛ صیاد به گمان اینکه آن ماهی مرده است او را به دور انداخت و ماهی نیمه‌عاقل مخفیانه غلطید و خود را به دریا رساند و اما ماهی سوم که مولانا او را احمق می‌نامد، پس از چپ و راست‌زدن‌های بی‌حاصل:

دام افکندند و اندر دام ماند احمقی او را در آن آتش نشانند
بر سر آتش، به پشت تابه‌ای با حماقت گشت او همخوابه‌ای
او همی‌جوشید از تفت سَمیر عقل می‌گفتش: الم یأتک نذیر؟
(همان: ۲۲۸۰-۲)

مولانا در ادامه حکایت، به این مهم می‌پردازد که عقل سلیم، همواره به انسان غافل هشدار می‌دهد که:

عقل می‌گفتش حماقت با تو است با حماقت عهد را آید شکست
عقل را باشد وفای عهدها تو نداری عقل، روای خربها
عقل را یاد آید از پیمان خود پرده نسیان بدراند خرد
چون که عقلت نیست، نسیان میر توست دشمن و باطل کن تدبیر توست...
ضبط و درک و حافظی و یاد داشت عقل را باشد که عقل، آن را فراشت
(همان: ۲۲۸۷-۹۱)

روانشناسی عقل سلیم، شامل عملیات روانی، تعمق‌ها، ملاحظات و خویش‌نگری‌هایی است که شخص به کمک آنها از علت نگرانی‌ها و ناراحتی‌های خود آگاه می‌شود و برای رهایی از پریشانی چاره‌ای می‌اندیشد (بک، ۱۳۹۰: ۱۶). عقل سلیم چارچوبی برای درک و تغییر نگرش‌ها و رفتارهاست و با وجود این ارزش مسلم نتوانسته است توضیح موجهی برای اختلالات عاطفی ارائه دهد؛ زیرا روان‌درمانگرها اطلاعات مهم مربوط به برداشت اشتباه بیمار از خود، دنیا و آینده‌اش را ندارند؛ البته اگر اطلاعات گم‌شده را بیابند، می‌توانند از عقل سلیم برای حل مشکل استفاده کنند و به

نتایج جامعی دست یابند. بنابراین، می‌توان با اصلاح برداشت‌های اشتباه، مسایل روانی را برطرف کرد و باتوجه‌به اینکه خویش‌نگری، فراست، آزمودن واقعیت‌ها و یادگیری، اصولاً فرایندهای شناختی است، این شیوهٔ برخورد با بیماری‌های روانی «شناخت‌درمانی» نامیده شده است (همان: ۲۵). این موضوع در دنیای روان‌شناسی امروز، یک شیوهٔ درمانی جدید و خلاقانه است؛ اما به نظر می‌رسد مولانا در قرن هفتم، به‌خوبی از این شیوهٔ درمانی آگاه بوده است و آن را در حکایت «پادشاه و کنیزک» در دفتر اول مثنوی منعکس کرده است. در این حکایت، پادشاهی در هنگام شکار عاشق کنیزکی زیبارو می‌شود. پادشاه با بذل مال فراوان کنیزک را به دست می‌آورد و به دیار خود می‌برد. کنیزک به‌سختی بیمار می‌شود و هیچ‌یک از طبیبان نمی‌توانند او را درمان کنند. ظهور این بیماری در کنیزک، اولین نکتهٔ درخور توجه از نظر شناخت‌درمانی است که قبل از بیان ادامهٔ حکایت باید به آن پرداخته شود.

پنج جنبهٔ افکار، احساسات، رفتار، فیزیولوژی و محیط با هم مرتبط هستند. گرین برگر (Greenberger) و پادسکی (Padesky) معتقدند که درک چگونگی تعامل این پنج جنبه از تجارب زندگی فرد با یکدیگر، به انسان کمک می‌کند تا مسئله‌اش را بهتر درک کند (نینان و درآیدن، ۱۳۸۹: ۱۰). شناخت‌درمانی برای تعیین اختلالات هیجانی، مدل تک‌بعدی ارائه نمی‌دهد که در آن یک فکر یا باور منفی دربارهٔ یک رویداد، به یک احساس یا پاسخ فیزیولوژیک بیانجامد و به دنبال آن رفتار ایجاد گردد. هر یک از این عناصر می‌تواند در یک چرخهٔ تعاملی، سایر عناصر را تحت تأثیر قرار دهد (همان: ۱۰)؛ برای مثال مراجعه‌کننده‌ای که شغلش را از دست داده است (محیط)، خود را بی‌ارزش می‌پندارد (تفکر)؛ احساس افسردگی می‌کند (هیجان)، از فعالیت‌های اجتماعی فاصله می‌گیرد (رفتار) و از خستگی مداوم شاکی است (فیزیولوژی). این پنج جنبه به دنبال یکدیگر ایجاد شده است؛ به همین سبب اگر در یکی از این موضوعات تغییری ایجاد شود، بقیه نیز در پی آن تغییر می‌کنند.

در این حکایت، ترک وطن کنیزک (محیط) موجب احساس ناامنی (تفکر) و در نتیجه، بیماری (هیجان) و سپس دوری‌گزیدن از پادشاه (رفتار) می‌گردد. در شناخت‌درمانی، مسیر متداول برای آغاز حل مسئله این است که به مراجعه‌کننده کمک شود تا افکار و باورهای ناکارآمد خود را شناسایی کند و آنها را تغییر دهد. بنابراین اگر بهبود رفتاری و هیجانی به دست آید و اگر به شکل سازنده با رویدادهای نامطلوب برخورد شود، شناخت فرد، اصلاح و بازسازی می‌گردد؛ البته برنامهٔ فعال‌سازی رفتاری این بیماران باید با نظارت مرحله‌به‌مرحلهٔ درمانگر شناختی صورت گیرد. در این تمثیل نیز زمانی که طبیبان مختلف با وجود مهارت در حرفهٔ خود از درمان کنیزک ناتوان می‌مانند، کسی (حکیم الهی) وارد میدان می‌شود که می‌تواند با شیوهٔ متفاوتی (شناخت‌درمانی) بیمار را درمان کند:

دست بر نبضش نهاد و یک‌به‌یک باز می‌پرسید از جور فلک

(مولوی، ۱۳۷۱، ج ۱: ۱۴۹)

مولانا در این تمثیل از بیماری روحی با «خار دل» یاد می‌کند و بر آن است که فقط متخصصان این فن قادر خواهند بود بیماری‌های روحی را درمان کنند و تنها مشاوران زبده، باتجربه و حکیم می‌توانند این شیوهٔ درمان را به انجام رسانند زیرا:

خار دل را گر بدیدی هر خسی دست کی بودی غمان را بر کسی

(همان: ۱۵۳)

اگر هر انسانی اختلالات روانی و درونی را بشناسد، هرگز افسردگی‌ها و افکار و احساسات ناخوشایند گریبان‌گیر بشر نمی‌شود. مولانا با تمثیلی دیگر این نظریه را تبیین می‌کند:

کس به زیر دم خر خاری نهد
 بر جهد و آن خار محکم‌تر زند
 خر زبهر دفع خار از سوز و درد
 آن حکیم خارچین استاد بود
 خر نداند دفع آن برمی‌جهد
 عاقلی باید که خاری بر کند
 جفته می‌انداخت صد جا زخم کرد
 دست می‌زد جابه‌جا می‌آزمود ...

(همان: ۱۵۴-۷)

حکیم با پرسش و پاسخ و ریشه‌یابی بیماری کنیزک درمی‌یابد که او عاشق زرگری در شهر سمرقند است و درمان دارویی برای این گونه بیماران به‌جای بهبود، به تشدید بیماری می‌انجامد:

گفت هر دارو که ایشان کرده‌اند
 آن عمارت نیست، ویران کرده‌اند

(همان: ۱۰۴)

برای درمان کنیزک، با ترفند و وعده و وعید، زرگر را به کاخ شاه می‌آورند تا با کنیزک ازدواج کند؛ به این صورت، حال کنیزک بهبود می‌یابد. البته مولانا ضمن ادامه این تمثیل نکات بسیار ظریف عارفانه‌ای را مطرح می‌کند که در اینجا نمی‌گنجد.

۴- تحریف‌های شناختی (تعمیم مبالغه‌آمیز و نتیجه‌گیری شتابزده)

شناخت‌درمانی بر مدل پردازش اطلاعات استوار است که می‌گوید «هنگام مواجهه با ناراحتی‌های روان‌شناختی، نحوه تفکر فرد انعطاف‌ناپذیر و تحریف می‌شود، قضاوت او بیش از حد تعمیم‌یافته و مطلق می‌گردد و باورهای پایه‌ای فرد درباره خود و دنیا قطعی و تثبیت شده می‌شود» (وایسار، ۱۹۹۶: ۱۸۸). به طور قطعی، فرد در چارچوب یک ذهن آرام و منطقی، ارزیابی‌ها و برداشت‌های خود را از یک رویداد بررسی می‌کند تا به اطلاعات صحیح و روشن دست یابد؛ اما زمانی که از نظر هیجانی آشفته و ناراحت است، به ذهن خود جهت‌گیری‌های منفی‌ای راه می‌دهد و معمولاً اطلاعات ورودی را تحریف می‌کند؛ به همین سبب انعطاف‌ناپذیر می‌شود و به تعمیم بیش از حد روی می‌آورد.

تعداد خطاهای معمول در پردازش اطلاعات، در ناراحتی‌های هیجانی، حداقل ده نمونه است. در اینجا به تعریف دو نمونه یعنی تعمیم مبالغه‌آمیز و نتیجه‌گیری شتابزده بسنده می‌شود؛ زیرا مبحث تحریف‌های شناختی گسترده است و بیشتر افراد هنگام آشفته‌گی‌های هیجانی، معمولاً با همین دو تحریف شناختی رویارو می‌شوند. همچنین در این پژوهش با تمرکز بر چند تمثیل از مثنوی مولانا این تحریف‌های شناختی تبیین می‌گردد.

۴-۱ تعمیم مبالغه‌آمیز (overgeneralization)

تعمیم مبالغه‌آمیز، تعمیم یک رویداد کوچک یا یک واقعه تنها، به همه موقعیت‌ها، شرایط و افراد است. در این خطای شناختی، هر حادثه منفی از جمله شکست در یک ارتباط عاطفی یا ناکامی در مصاحبه شغلی یا... شکستی کامل و تمام‌نشدنی به شمار می‌رود و فرد آن را با کلماتی مثل «همیشه» و «هرگز» توصیف می‌کند.

۴-۲ نتیجه‌گیری شتابزده (jumping to conclusion)

نتیجه‌گیری شتابزده با تعمیم مبالغه‌آمیز ارتباط تنگاتنگی دارد. در این تحریف شناختی، فرد بدون زمینه و دلایل محکم، قبل از بررسی شواهد و مدارک، به‌طور شتابزده نتیجه‌گیری می‌کند (برنز، ۱۳۹۳: ۲۲).

۵- تحریف‌های شناختی (تعمیم مبالغه‌آمیز و نتیجه‌گیری شتابزده) مبتنی بر چند تمثیل از مثنوی

۱-۵ تمثیل «طوطی و بقال» (دفتر اول)

به گفته نیکلسون، این داستان «نخستین مأخذ شرقی است که در ادبیات غرب راه یافته و در فرهنگ عامه تأثیر گذاشته است» (زمانی، ۱۳۷۹: ۱۲۳). تمثیل این‌گونه آغاز می‌شود:

خوش‌نوایی سبز گویا طوطی‌ای	بود بقالی و او را طوطی‌ای
نکته گفته با همه سوداگران	در دکان بودی نگهبان دکان
در نوای طوطیان حاذق بدی	در خطاب آدمی ناطق بدی
شیشه‌های روغن گل را بریخت	جست از سوی دکان سویی گریخت
بر دکان بنشست فارغ خواجه‌وش	از سوی خانه پیامد خواجه‌اش
بر سرش زد گشت طوطی کل ز ضرب	دید پرروغن دکان و جامه چرب

(مولوی، ۱۳۷۱، ج ۱: ۲۴۷-۲۵۲)

در این حکایت، به خطای شناختی «نتیجه‌گیری شتابزده» از سوی بقال اشاره می‌شود؛ زیرا بدون پرس‌وجو و بررسی چگونگی حادثه، طوطی را می‌زند. این داستان همچنین به این نکته اشاره دارد که همواره قضاوت‌های افراد در نتیجه‌گیری‌های عجولانه، به احساسات منفی و اعمالی می‌انجامد که شخص را بیشتر آزرده و روان‌رنجور می‌کند. طوطی پس از این حادثه:

روزکی چندی سخن کوتاه کرد	مرد بقال از ندامت آه کرد
ریش برمی‌کند و می‌گفت ای دریغ	کآفتاب نعمتم شد زیر میغ
دست من بشکسته بودی آن زمان	چون زدم من بر سر آن خوش زبان

(همان: ۲۵۳-۵)

مرد بقال پس از پشیمانی و تحسّر بسیار، ناامیدانه نذر و نیاز می‌کرد تا اینکه پس از چند روز:

جولقی‌ای سربرهنه می‌گذشت	با سر بی‌مو چو پشت طاس و طشت
طوطی اندر گفت آمد در زمان	بانگ بر درویش زد که هی فلان
از چه ای کل؟ با کلان آمیختی	تو مگر از شیشه روغن ریختی

(همان: ۲۵۹-۶۱)

طوطی مقایسه‌ای نابه‌جا و تعمیمی مبالغه‌آمیز انجام می‌دهد. او کچلی و ریختن روغن و ضربه‌خوردن را به همه عمومیت می‌دهد و این‌گونه مردم او را تمسخر می‌کند:

از قیاسش خنده آمد خلق را	کو چو خود پنداشت صاحب دل‌ق را
--------------------------	-------------------------------

(همان: ۲۶۲)

مولانا مانند روان‌درمانگری ماهر به مخاطب هشدار می‌دهد که دچار این خطای شناختی نشود:

کار پاکان را قیاس از خود مگیر	گرچه ماند در نبشتن شیر و شیر
-------------------------------	------------------------------

(همان: ۲۶۳)

وی در ادامه تأکید می‌کند که این‌گونه تحریف‌های شناختی را نباید ساده گرفت؛ زیرا تعمیم یک رویداد کوچک و یا یک واقعه به همه موقعیت‌ها و شرایط و افراد، به گمراهی و دوری انسان از واقعیت می‌انجامد:

جمله عالم زین سبب گمراه شد / کم کسی ز ابدال حق آگاه شد
(همان: ۲۶۴)

مولوی با مثال‌های بیشتری در این زمینه به مخاطب عام می‌فهماند که چیزها و کارهای بسیاری در ظاهر مانند یکدیگر است؛ اما این موضوع را توجیه نمی‌کند که دربارهٔ امور مشابه قضاوتی کلی داشته باشیم:

هر دو گون زنبور خوردند از محل / لیک شد زان نیش و زین دیگر عسل
هر دو گون آهو گیا خوردند و آب / زین یکی سرگین شد و زان مشک ناب
هر دو نی خوردند از یک آب‌خور / این یکی خالی و آن دیگر شکر
(همان: ۲۷۰-۲۶۸)

او در ادامه بیان می‌کند که نمونه‌های مشابه ممکن است تفاوت‌های عمیقی در علل و نتیجه داشته باشند:
صد هزاران این چنین اشباه بین / فرقاشان هفتاد ساله راه بین
(همان: ۲۷۱)

توانایی شناخت که در پی آموزش، مطالعه و تمرین و... به دست می‌آید، انسان را به سلاحی مجهز می‌کند که بتواند با افکار و شیوه‌های برداشت منفی برخورد کند؛ اندیشه، احساس و رفتار خود را تغییر دهد و محکی برای تشخیص خوب از بد، منفی از مثبت و باورهای واقعی از باورهای ناکارآمد داشته باشد:

زر قلب و زر نیکو در عیار / بی محک هرگز ندانی ز اعتبار
هر که را در جان خدا بنهد محک / مر یقین را باز داند او ز شک
(همان: ۲۹۹-۳۰۰)

مولوی با پیام دقت در انتخاب‌ها، موضوع را به پایان می‌رساند:

چون بسی ابلیس آدم‌روی هست / پس به هر دستی نشاید داد دست
(همان: ۳۱۶)

۲-۵ تمثیل «خاریدن روستایی به تاریکی شیر را به ظن آنکه گاو است» (دفتر دوم)

مأخذ این حکایت، داستانی در *سندباد نامه* است که به نثر و به گونه‌ای متفاوت آمده است (زمانی، ۱۳۷۹: ۱۵۷). این تمثیل چگونگی مقاومت روان‌بنه‌های اولیه (early schemas) را در برابر تغییر و راه‌های جستجوی تأیید و توجیه باورها نشان می‌دهد و این‌گونه آغاز می‌شود:

روستایی گاو در آخر بیست / شیر گاوش خورد و بر جایش نشست
روستایی شد در آخر سوی گاو / گاو را می‌جست شب، آن کنجکاو
دست می‌مالید بر اعضای شیر / پشت و پهلو، گاه بالا، گاه زیر
گفت شیر ار روشنی افزون شدی / زهره‌اش بدریدی و دل‌خون شدی
این چنین گستاخ زان می‌خاردم / کو در این شب گاو می‌پنداردم
(مولوی، ۱۳۷۱، ج ۲: ۵۰۷-۵۰۳)

مولانا در ادامه این موضوع را بیان می‌کند که اگر انسان نیز نسبت به عظمت بیکران الهی شناخت می‌داشت، بندگی می‌کرد و این‌گونه گستاخانه سرگرم دنیای نادانی خود نمی‌شد:

حق همی‌گوید که ای مغرور کور / نه ز نامم پاره‌پاره گشت طور؟

از من ار کوه احد واقف بدی چشمه چشمه از جبل خون آمدی
(همان: ۵۱۲-۵۱۱)

باتوجه به بیت‌های بعد، به نظر می‌رسد هدف مولانا از طرح این تمثیل، بازسازی این موضوع است که بسیاری از باورهای بنیادی ما برپایه تجربه‌های خام و استنباط‌های شتاب‌زده بنا شده است و جنبه تقلیدی دارد؛ به همین سبب به غفلت می‌انجامد و نمی‌تواند ما را به واقعیت رهنمون کند:

از پدر از مادر این بشنیده‌ای لاجرم غافل درین پیچیده‌ای
گر تو بی‌تقلید ازو واقف شوی بی‌نشان از لطف چون هاتف شوی
(همان: ۵۱۲-۵۱۱)

همان‌گونه که مولانا در این دو بیت پایانی اشاره کرده است؛ بسیاری از باورها، به‌طور ناهشیار و به وسیله دیگران در ذهن ما ساخته شده است. درواقع، باورها، همان حدس و گمان‌هایی است از قبل پذیرفته‌ایم بدون اینکه آنها را آزموده باشیم.

در مبحث شناخت‌درمانی، سه سطح مختلف از باورها وجود دارد: افکار خودآیند، فرض‌ها، باورهای بنیادی. دسترس‌ترین و مشخص‌ترین این باورها، افکار خودآیند است که در درک دخالت‌های خلقی شدید به ما کمک می‌کنند. این افکار ممکن است تصاویر ذهنی و یا خاطرات باشد و یا به‌صورت پیام‌های کلامی، خطاب به فرد بیان شود؛ اما فرض‌ها زیاد آشکار نیستند و بیشتر باید از اعمال فرد استنباط شود. اگر فرض‌هایمان را در قالب کلمات بریزیم آنها را به صورت جمله‌های «اگر... بنابراین...» یا گزاره‌های «باید» دار می‌توانیم بیان کنیم. فرض‌ها قواعدی هستند که اعمال و انتظارات روزمره ما را هدایت می‌کنند. باور بنیادی عمیق‌ترین سطح شناخت است. این باورها، گزاره‌های مطلق‌گرایی درباره خودمان، دیگران و جهان هستند. افکار خودآیند، مانند علف‌های هرز یا گل‌هایی هستند که روی زمین قرار دارند و ریشه‌های آنها در زیرزمین، فرض‌ها و باورهای بنیادی هستند (گرین برگر و همکاران، ۱۳۸۶: ۱۷۲-۱۷۳).

نمودار زیر، ارتباط بین افکار خودآیند، فرض‌ها و باورهای بنیادی را نشان می‌دهد:

افکار خودآیند



فرض‌ها



باورهای بنیادی

این پرسش مطرح است که فرض‌ها و باورهای بنیادین از کجا برمی‌خیزند؟ باید به این موضوع پرداخته شود که بیشتر ما از دوران کودکی آنها را در خود حفظ می‌کنیم. نوزادان از طریق سامان‌دادن تجارب خود به‌صورت طرح‌ها و الگوهای آشنا، به جهان خود معنی می‌بخشند. کودک در سال‌های دوم و سوم زندگی، از زبان برای سامان‌دادن به تجربه و معنی‌بخشیدن به آن بهره می‌گیرد و بر مبنای تجربه، شناختی از جهان اطراف حاصل می‌کند و قواعدی از سایر افراد می‌آموزد. این باورها و قواعد به‌طور قطعی درست نیست؛ اما کودک هنوز این توانایی ذهنی را نیافته است که در این باره به شیوه‌ای انعطاف‌پذیرتر تفکر کند. قواعد برای کودک حالت مطلق می‌یابد و هرچه کودک بزرگ‌تر می‌شود بیشتر می‌تواند از قواعد و باورهای انعطاف‌پذیر استفاده کند (همان: ۱۷۲).

باورهای مطلق، هنگامی ممکن است وضعیت محکمی بیابد و تثبیت شود که از شرایط ضربه‌آوری برخاسته باشد و یا

تجارب مستمر دوره کودکی ما را متقاعد کند که این باورها حتی در دوره بزرگسالی نیز مصداق می‌یابد.

۳-۵ تمثیل «فرمودن والی آن مرد را که آن خاربن را که نشاندۀ ای بر سر راه، برکن» (دفتر دوم)

مولانا در این تمثیل به این نکته اشاره می‌کند که باورهای مطلق باید در کودکی اصلاح شود؛ یعنی در زمانی که شخص توانایی بیشتری برای یادگیری و تأثیرپذیری دارد؛ در غیر این صورت این باورهای ناکارآمد که به صورت صفات ناپسند در آدمی متجلی می‌شود، در عمق ضمیر و شخصیت او جای می‌گیرند و پیامدهای منفی کوتاه و بلندمدت آنها، نه تنها گریبان‌گیر خود شخص می‌شود بلکه اطرافیان او نیز درگیر خواهد کرد و مقابله با آن دشوار و حتی غیرممکن می‌گردد.

همچو آن شخص درشت خوش‌سخن در میان ره نشاند او خاربن
 ره‌گذریانش ملامت‌گر شدند بس بگفتندش بکن آن را نکند
 (مولوی، ۱۳۷۱، ج ۲: ۱۲۲۷ - ۸)

در ادامه می‌گوید که این درختچه خار (باورهای منفی) با گذشت زمان بیشتر رشد (تثبیت) می‌یافت و پیامدهای غیرمسئولانه آن دامنگیر سایر افراد نیز می‌شد:

هر دمی آن خاربن افزون شدی پای خلق از زخم آن پر خون شدی
 جامه‌های خلق بدیدی ز خار پای درویشان بخستی زارزار
 (همان: ۱۲۲۹ - ۳۰)

حاکم به او فرمان می‌دهد که این درخت را برکن و آن مرد با اینکه قول می‌داد آن را برخواهد کند باز به عهدش وفا نمی‌کرد. بار دیگر، حاکم به او هشدار می‌دهد:

تو که می‌گویی که فردا، این بدان که به هر روزی که می‌آید زمان
 آن درخت بد، جوان‌تر می‌شود وین گننده، پیر و مضطر می‌شود
 (همان: ۱۲۳۵ - ۶)

این باورها و صفات ناپسند ثبات بیشتری می‌یابند و بخشی از شخصیت فرد می‌شوند و تغییر آن دشوار و یا محال خواهد شد:

خاربن در قوت و برخاستن خارکن در پیروی و در کاستن
 خاربن هر روز و هر دم سبز و تر خارکن هر روز زار و خشک‌تر
 او جوان‌تر می‌شود، تو پیرتر زود باش و روزگار خود مبر
 (همان: ۱۲۳۷ - ۹)

در ادامه مولانا هدف خود را از بیان این تمثیل زیبا، این‌گونه بیان می‌کند:

خاربن دان هر یکی خوی بدت بارها در پای خار آخر زدت
 بارها از خوی خود خسته شدی حس‌نداری، سخت بی‌حس آمدی
 (همان: ۱۲۴۰ - ۴۱)

حاکم شهر، به او می‌گوید: تو به سبب این رفتار منفی، آسیب‌هایی به خود و دیگران رسانده‌ای و از آنها بی‌خبری؛ سپس برای نجات او از ادامه این آسیب‌ها، دو راه به او پیشنهاد می‌کند:

یا تبر برگیر و مردانه بزن تو علی‌وار این در خیبر بکن
 یا به گلبن وصل کن این خار را وصل کن بانار، نور یار را
 تا که نور او کشد، نار تو را وصل او گلشن کند خار تو را
 (همان: ۱۲۴۴-۶)

گلبن، یار یا مرشد صادق در بیت‌های پایانی این تمثیل، می‌تواند درمانگری آگاه و متخصص باشد که در فرایند درمان بیمارانش بر اساس یک رابطه مشارکتی و ثمربخش عمل می‌کند و به مراجعانش برای تغییر در جهت مطلوب یاری می‌رساند.

۵-۴ تمثیل «اختلاف کردن در چگونگی و شکل پیل» (دفتر سوم)

این تمثیل از حکایت‌های بسیار معروف مثنوی است و مأخذ آن روایتی است که در مقایسات ابوحنیفان توحیدی و *احیاءالعلوم غزالی* و نیز در *کیمیای سعادت* آمده است. این حکایت در عین سادگی بسیار عمیق است و با این تمثیل، خطای شناختی تعمیم مبالغه‌آمیز را به خوبی می‌توان تبیین کرد.

هندی‌ها فیلی را به شهر آورده‌اند و در خانه‌ای تاریک قرار می‌دهند تا در فرصتی مناسب به مردم نشان دهند. مردم شهر تا آن زمان فیل ندیده بودند و مشتاقانه برای دیدن فیل، آن هم در تاریکی، هجوم می‌آورند. دیدن فیل در آن فضای تاریک با چشم ممکن نبود. بنابراین هرکدام از افراد فقط بخشی از اعضای فیل را لمس می‌کنند و سپس درباره همه اندام فیل نظری کلی ارائه می‌دهند. کسی که خرطوم فیل را لمس کرده است آن را شبیه ناودان توصیف می‌کند و دیگری که به گوش او دست زده است، آن را همانند بادبزن می‌داند؛ دیگری که پای فیل را لمس کرده است، آن را به ستون و آن که به پشت فیل دست زده است، آن را به تخت تشبیه می‌کند.

مولانا با طرح این تمثیل به مخاطب هشدار می‌دهد که مانند این مردم نادان، با دیدن جزئی از واقعیت درباره کل آن نباید قضاوت کرد. اگر هر کدام از این افراد شمع در دست داشتند، می‌توانستند همه واقعیت فیل را ببینند و این همه اختلاف در دیدگاه و قضاوت‌های فردی ایجاد نمی‌شد.

شناخت‌درمانی می‌گوید فرد در چارچوب یک ذهن آرام و منطقی (داشتن شمع در تمثیل بالا)، ارزیابی‌ها و برداشت‌های خود را از یک واقعه یا رویداد بررسی می‌کند تا به اطلاعات صحیح و روشن دست یابد؛ اما وقتی از نظر هیجانی آشفته و ناراحت است (اتاق تاریک در تمثیل)، جهت‌گیری‌های منفی به ذهن خود راه می‌دهد و به همین سبب و یا به علت شناخت‌ها و باورهای بی‌اساسی که از قبل در او شکل گرفته است، اطلاعات ورودی‌اش تحریف می‌شود، در نتیجه فرد انعطاف‌ناپذیر می‌گردد و به تعمیم بیش از حد روی می‌آورد.

مولانا در ادامه این حکایت تمثیل زیبای دیگری می‌آورد و در آن مطلق‌نگری و انعطاف‌ناپذیری (تعصب) را برخاسته از خامی می‌داند. این موضوع یادآور دیدگاه البرت الیس (نظریه آسیب‌شناسی روانی رفتاردرمانی عقلانی - هیجانی) است. وی برای عقاید نامعقول و نگرش‌های کژکار که فلسفه آشفته‌کننده افراد را تشکیل می‌دهد، دو ویژگی اساسی در نظر می‌گیرد: اول آنکه آنها در بطن خود توقعات خشک، جزمی و قدرتمندی دارند که معمولاً در قالب کلماتی مثل «باید، حتماً، الزاماً و ضرورتاً» بیان می‌شوند؛ دیگر آنکه فلسفه‌های آشفته‌کننده‌ای که از این توقعات حاصل می‌شود، ایجادکننده انتساب‌های بسیار نامعقول و تعمیم مفرط است. پردازش رویدادهای برانگیزنده از طریق عقاید مطلق، به‌ناچار موجب پیامدهای کژکار می‌شود (پروچاسکا، ۱۳۸۹: ۳۹۸).

این جهان همچون درخت است ای کرام ما بر او چون میوه‌های نیم‌خام
 سخت گیرد خام‌ها مر شاخ را زان که در خامی نشاید کاخ را
 (مولوی، ۱۳۷۱، ج ۳: ۱۲۹۳-۱۲۹۴)

انسان با بالابردن سطح آگاهی خود، می‌تواند شناخت‌های تحریف‌شده خود را بازننگری و اصلاح کند و شرایط ناخوشایند را در جهت منطقی‌تری تغییر دهد:

چون پخت و گشت شیرین لب‌گزان سست گیرد شاخ‌ها را بعد از آن..
 سخت‌گیری و تعصب خامی است تا جینی کار خون‌آشامی است
 (همان: ۱۲۹۵ - ۱۲۹۶)

در پایان این مبحث، ذکر چند نکته ضروری به نظر می‌رسد. اول اینکه یکی از ویژگی‌های مشترک درمان‌شناختی بک و ایس این است که هر دو خود را متعهد می‌دانند که برای منابع خودیاری، کتاب‌های خود را به صورت تکی یا عمومی در اختیار درمان‌جویان قرار دهند. به اعتقاد نگارندگان، مثنوی مولانا به علت‌های فراوانی از جمله تمثیلی بودن، می‌تواند غنی‌ترین منبع خودیاری برای همه کسانی باشد که دنیای بهتر و زندگی عاقلانه‌تری را خواهان هستند؛ از سوی دیگر، مثنوی مولانا یکی از بهترین الگوها و راهنمای عملی بسیار ساختمان‌ساز برای تمثیل درمان‌گری است؛ درمانگر با مطالعه تمثیل‌های مثنوی، بهتر می‌تواند دریابد که در فرایند مداخله یا آموزش، کجا، چگونه و با چه نوع تمثیلی ذهن مخاطب را به چالش فراخواند یا مفهوم منظور را آموزش دهد.

نکته دیگر این است که وقتی از پیوند میان روان‌شناسی و ادبیات صحبت می‌شود، منظور این نیست که در مقاله‌های خود در توضیح مطالب و برای قوت‌دادن به درون‌مایه و یا جذاب‌کردن آن، از بیان ادبی استفاده کنیم؛ بلکه منظور آن است که چگونه می‌توان از ادبیات در جایگاه منبع، بافت یا زمینه و به‌ویژه سازوکار و راهبرد در فرایند پردازش اطلاعات در مغز، یعنی در یادسپاری، تفکر و استدلال و در تصمیم‌گیری و اجرای عملی، استفاده کرد. مردم به شکل خودانگیزخته، از ادبیات استفاده می‌کنند. عده زیادی از مردم شعرهایی را از شاعران بزرگی مانند فردوسی، سعدی، حافظ، خیام، مولوی و... از بر هستند و به تناسب بحث یا ارتباط کلامی از آنها استفاده می‌کنند و گاه آنها را دستورالعمل زندگی خود قرار می‌دهند؛ با وجود این، مردم و حتی متخصصان روان‌شناسی درباره سازوکار اثرگذاری آن اشعار، کمتر به کندوکاو می‌پردازند و در این باره کنجکاوی نشان نمی‌دهند. به‌هرحال فرمول‌بندی این‌گونه اثرگذاری‌ها و اثرپذیری‌ها، یکی از کارهای مهمی است که در روان‌شناسی بالینی و روان‌درمانی در ایران باید انجام شود. در غیر این صورت، فرایند درمان، جدای از فرهنگ و ادبیات ما صورت خواهد گرفت و روان‌شناسان نخواهند توانست از منابع بسیار غنی ادبیات بومی در تغییر رفتار و گفتار و اندیشه مراجعان، سود جویند؛ در نتیجه یا از مفاهیم و مایه‌های عاریتی که تناسبی با فرهنگ ایرانی - اسلامی ندارد، استفاده خواهند کرد و یا درنهایت، از زندگی بیمار الهام خواهند گرفت و گامی فراتر از آن برنخواهند داشت.

۶- نتیجه‌گیری

شناخت‌درمانی در رویکردهای شناختی نظام روان‌درمانی، یکی از روش‌های جدید و کارآمد است. شناخت‌درمانی بر این موضوع تأکید می‌کند که وقایع و رویدادها به‌خودی‌خود، مشکلات و هیجانات منفی را در افراد ایجاد نمی‌کنند؛

بلکه شیوه‌های فکری و سبک پردازش و معنادهی فرد به وقایع و تفسیر رویدادها، آدمی را ناراحت می‌کند. به همین سبب اولین و شاید مهم‌ترین گام برای درمان مشکلات و هیجانات منفی، آموزش اهمیت افکار و چگونگی تفسیر وقایع به افراد است. ارائه این آموزش‌ها در قالب یک حکایت یا تمثیل می‌تواند با برون‌سازی تفکر انتزاعی، آن را در قالب مفاهیم ملموس ترجمه کند. هدف نویسندگان در این مقاله، نشان‌دادن توانمندی و کامل‌بودن تمثیل‌های مثنوی مولوی در فرآیند آموزش و حتی درمان، در رویکرد جدید درمان‌های روان‌شناسی یعنی شناخت‌درمانی است؛ برای مثال همان‌گونه که در نظریه‌های شناختی، عقل سلیم عامل تعیین‌کننده مهم عملکرد شخصیت فرد است، مولانا نیز بارها در تمثیل‌های مختلف از جمله «قصه آبگیر و سه ماهی»، ضرورت پیروی از عقل سلیم را بیان می‌کند و یا در تمثیل «پادشاه و کنیزک» در دفتر اول، به لازم‌بودن روانکاو بیمار از سوی طبیب روح نه طبیب جسم و به تمرکز درمانگر بر باورها، بازخوردها و شناخت‌واره‌های بیمار، تأکید می‌کند. در تمثیل‌های «طوطی و بازرگان» و «پیل در خانه تاریک» به تبیین دو تحریف شناختی تعمیم مبالغه‌آمیز و نتیجه‌گیری شتابزده می‌پردازد و مخاطب خود را از قضاوت‌های سطحی، تعصب و مطلق‌نگری دور می‌دارد. در تمثیل «خاریدن روستایی به تاریکی شیر را...» به چگونگی مقاومت روان‌بنه‌های اولیه در برابر تغییر و راه‌های جستجوی تأیید و توجیه باورها اشاره می‌کند. این قبیل تمثیل‌ها هرکدام به‌نوعی به مخاطب یا مراجعه‌کننده کمک می‌کند تا طرز تلقی، بازخورد و سرمشق ذهنی تازه‌ای نسبت به سبک‌های رفتاری و شیوه‌های فکری خود بیابد و نظام اندیشه‌اش را به چالش بکشد؛ همچنین فرد با تأمل در این تمثیل‌ها تأثیر مخرب شناخت‌های تحریف‌شده خود را تشخیص می‌دهد و الگوهای تفکر مناسب‌تر و سازگارانه‌تری را جایگزین آنها می‌کند. نتایج حاصل آنکه تمثیل‌های مثنوی آن‌گونه‌که مولانا آن را در فرآیند انتقال مفاهیم به مخاطب به کار می‌گیرد، به سبب عواملی مثل ساختار مناسب و خلاقانه و فن ثبت کردن پیام در ذهن مخاطب، ابزار مناسبی برای بازسازی شناختی، بازآموزی و اصلاح و تغییر رفتار است. همچنین برای تمثیل درمانگری، با ایجاد آگاهی و اصلاح نظام فکری، آموزش دیدن، فکرکردن و عمل کردن، بیش از سایر آثار تمثیلی در ادبیات ما مفید و مؤثر خواهد بود.

منابع

- ۱- آزاد، پیمان (۱۳۹۳). کلید فهم مثنوی، تهران: نشر علم.
- ۲- اریکسون، میلتون؛ روزن، سیدنی (۱۳۸۶). *قصه‌درمانی نقش قصه در تغییر زندگی و شخصیت*، ترجمه مهدی قراچه داغی، تهران: دایره، چاپ سوم.
- ۳- برنز، دیوید (۱۳۹۳). *از حال بد به حال خوب*، ترجمه مهدی قراچه‌داغی، تهران: آسیم، چاپ سی و ششم.
- ۴- بک، آرون تی (۱۳۹۰). *شناخت‌درمانی و مشکلات روانی*، ترجمه مهدی قراچه‌داغی، چاپ چهارم.
- ۵- پروچاسکا، جیمز؛ نورکراس، جان (۱۳۸۹). *نظریه‌های روان‌درمانی (نظام‌های روان‌درمانی)*، ترجمه یحیی سید محمدی، تهران: روان، چاپ دوم.
- ۶- زمانی، کریم (۱۳۷۹). *شرح جامع مثنوی معنوی*، تهران: اطلاعات.
- ۷- سارتر، ژان پل (۱۳۶۹). *ادبیات چیست؟*، ترجمه ابوالحسن نجفی و مصطفی رحیمی، تهران: زمان.
- ۸- صاحبی، علی (۱۳۸۸). *تمثیل درمانگری*، تهران: سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها (سمت).
- ۹- ----- (۱۳۹۰). *قصه‌درمانی*، تهران: ارجمند.

- ۱۰- طالب‌زاده شوشتری، مرضیه (۱۳۹۲). *اثرینخشی مداخله با استفاده از استعاره‌های برگرفته از مثنوی مولانا بر دانشجویان دارای علائم افسردگی، پایان‌نامه دکتری روان‌شناسی عمومی، اصفهان، دانشگاه آزاد اسلامی اصفهان واحد خوراسگان*
- ۱۱- فوکو، میشل (۱۳۷۴). *مؤلف کیست؟ سرگشتگی نشانه‌ها، تهران: مرکز.*
- ۱۲- کیمیایی، سید علی (۱۳۷۴). *بررسی زمینه‌های همسو با شناخت و شناخت‌درمانی از مثنوی مولانا، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی، تهران، دانشگاه علامه طباطبایی.*
- ۱۳- گرین برگر، دنیس و پدسکی، کریستین (۱۳۸۸). *آنجا که عقل حاکم است، ترجمه حبیب‌الله قاسم‌زاده، تهران: ارجمند، چاپ دوم.*
- ۱۴- مولوی، جلال‌الدین (۱۳۷۱). *مثنوی معنوی، تصحیح رینولد الین نیکلسون، تهران: امیرکبیر.*
- ۱۵- نینان، مایکل؛ درایدن، ویندی (۱۳۸۹). *شناخت‌درمانی ۱۰۰ نکته ۱۰۰ تکنیک، ترجمه حمید یعقوبی و معصومه کریمی، تهران: ارجمند، چاپ دوم.*
- ۱۶- هاوتون. کرک. سالکووس کیس. کلارک (۱۳۹۳). *رفتاردرمانی شناختی (راهنمای کاربردی در درمان اختلال‌های روانی) جلد اول، ترجمه حبیب‌الله قاسم‌زاده، تهران: ارجمند.*
- ۱۷- هاوتون، کیت و دیگران (۱۳۹۲). *رفتاردرمانی شناختی، ترجمه حبیب‌الله قاسم‌زاده، تهران: ارجمند.*
- 18- Butler, G. and Hope, T. (1996) *Manage Your Mind*. Oxford: Oxford University Press.
- 19- 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.
- 20- Owen, N. (2000). *telling stories for a change: news standpoints*, Paris: speakeasy publications.
- 21- Shaw, Harry (1972), *A Dictionary of Literary Terms*, New York
- 22- Weishaar, M. E. (1996) 'Developments in cognitive therapy', in W. Dryden (ed.), *Developments in Psychotherapy: Historical Perspectives*. London: Sage Publications.