

تاریخ دریافت: ۹۶/۷/۲۵

تاریخ پذیرش: ۹۶/۱۱/۱۵

بررسی تحلیلی داستان عرفانی شیر و نخجیران مثنوی

بر اساس نظریه آلبرت ایس

حمیدرضا کلاهی رستمی^۱

علی رمضانی^۲

نرگس اصغری گوار^۳

چکیده:

مولانا جلال‌الدین بلخی (۶۷۲-۶۰۴ ه.ق) عارفی اندیشمند و شیفته حقیقت بود. این حقیقت‌جویی با مشرب عشق و اشتیاق در هم آمیخته و به آثار عرفانی او رنگ و بویی خاص بخشیده است. به طوری که نه، کسی به آن روش تقدم دارد و نه با فضل به اقتضای آن قدم نهاده است. مثنوی معنوسرشار از قصه‌های تعلیمی و داستان‌های حکمت‌آموزی است که ارتباط چشمگیری با مفاهیم روان‌شناسی دارد. آلبرت ایس (متولد ۱۹۱۳ م.) روانشناس شهیر آمریکایی دوازده نظریه ارائه کرده است که در میان روانشناسان از شهرت خاصی برخوردار است. یکی از نظریات وی موضوع اهمالکاری است و مقصود این که چرا انسان بدون علت مشخص تصمیمات خود را به تعویق می‌اندازند و یا آن را با تاخیر انجام می‌دهد؟ و علت این رفتار غیرمنطقی در چیست؟ نویسندگان در این مقاله می‌کوشند تا موضوع اهمالکاری را در داستان شیر و نخجیران دفتر اول مثنوی بر اساس نظریه آلبرت ایس مورد نقد و واکاوی قرار دهند و نکات مشترک و زمینه‌های این رفتار غیرمنطقی و شیوه برخورد با این مشکل و نابسامانیرا بررسی کنند. همچنین در این تحقیق ثابت می‌شود که نظریه رفتار درمانی عقلانی-هیجانی ایس به دلایل مختلف، قبل از آن که یک مدل روان‌درمانی از نوع پزشکی باشد یک مدل تربیتی است.

کلید واژه‌ها:

مولانا، آلبرت ایس، مثنوی معنوی، حکایت شیر و نخجیران، اهمالکاری.

^۱-دانشجوی دکتری زبان و ادبیات فارسی، واحد اهر، دانشگاه آزاد اسلامی، اهر-ایران.

^۲-استادیار گروه زبان و ادبیات فارسی، واحد اهر، دانشگاه آزاد اسلامی، اهر-ایران. نویسنده مسئول:

a-ramazani@iau-ahar.ac.ir

^۳-استادیار گروه زبان و ادبیات فارسی، واحد اهر، دانشگاه آزاد اسلامی، اهر-ایران.

پیشگفتار

آلبرت ایس یکی از نظریه پردازان بزرگ جهان است و نظریه ی درمانگری وی دارای جایگاه ویژه واز مقبولیت نسبی زیادی برخوردار است. ویدر ۲۷ سپتامبر ۱۹۱۳ در پسیبورگ پنسیلوانیا متولد شد. در نوجوانی وارد دبیرستان پسرانه بازرگانی نیویورک و در ۱۶سالگی از این دبیرستان فارغ التحصیل شد. او در سال ۱۹۳۴ میلادی، درجه لیسانس خود را از کالج نیویورک گرفت و در سال ۱۹۴۳ درجه فوق لیسانس و در سال ۱۹۴۷ دکترای خود را از دانشگاه کلمبیا دریافت کرد و یک کار خصوصی کوچک در روان شناسی بالینی در رابطه با روان درمانی برای خودش راه انداخت. در یکی از آخرین مصاحبه‌ها نوشته اند: او در ۲۹ شهریور ۱۳۸۲ نود ساله شد. تمام زندگی حرفه ای اش را وقف رفتار درمانی عقلانی- هیجانی انفرادی و گروهی هزاران انسان کرده و هزاران نفر را در سخنرانی‌ها و کارگاه‌هایش تعلیم داده است. او می‌گوید مهمترین موفقیت شخصی من این بوده که متولد شده ام و ضمن بزرگ شدنم اگرچه خیلی اضطراب داشته ام ولی از نوزده سالگی با فلسفه و رفتار درمانی روی آن کار کرده ام و اکنون به ندرت مضطرب می‌شوم. در نتیجه یک زندگی بی اضطراب دارم که خودش موفقیت بزرگی است. بزرگترین موفقیت حرفه ایمن ابداع رفتار درمانی عقلانی- هیجانی بین سالهای ۱۹۵۳ تا ۱۹۵۵ و اجرای آن از سال ۱۹۵۵ به بعد بوده است و بخش دیگر موفقیت من تعلیم رفتار درمانی عقلانی هیجانی به درمانگران و مراجعان حاضر در مؤسسه و سایر شهرهای امریکا و جهان است. هدف فعلی من این است که کار فعلی ام را ادامه بدهم و دقت و عمق آن را افزایش دهم و هدف آتی من این است که با تحقیقات فراوانااهمیت و اعتبار رفتار درمانی عقلانی هیجانی را بالا ببرم و عملا نشان بدهم که اگرچه تنها درمان موثر نیست و صددرصد و کامل نمی باشد، ولی در اکثر مواقع و برای اکثر آدم‌ها بهتر از روش‌های درمانی دیگر است. اومی گوید من بر اساس آزمایشگری بالینی خودم توانستم در اوایل دهه ۱۹۵۰ به ناکارآمدی شدید روانکاوی پی ببرم و فنون عقلانی تر و موثرتری را ابداع کنم این گونه بود که رفته رفته نظریه رفتار درمانی عقلانی هیجانی را پی ریزی کردم.

ایس دوازده نظریه ارائه داده است که تقریباً تمام روان شناسان بدان روی خوش نشان داده‌اند. به طور کلی در این دوازده نظریه او به ما یاد میدهد باورهای غلطی که آنها را وحی منزل انگاشته ایم به زیر سؤال ببریم و در باورها افراط نکنیم تا در هیجانان مان تعادل داشته باشیم. یکی از این نظریه‌ها موضوع اهمالکاری است. از نظر روان شناسی، «اهمالکاری» یعنی محول کردن کاری به آینده که تصمیم به اجرای آن گرفته ایم. (الیس و جیمز، ۱۹۹۵: ۱۹) ایس معتقد است اهمالکاری

نشان شکست روحی است (همان: ۲۴) و ریشه‌ی تمام اهمالکاری‌ها از باید‌ها، الزام و اجبار و .. سرچشمه می‌گیرد که نتایجی جز نگرانی، تشویش و ترس از شکست، رنجش و خصومت، اضطراب و ناامیدی و پایین بودن سطح تحمل و عدم توانایی در برابر مشکلات را ندارد. (همان: ۴۹)

نویسندگان در این مقاله می‌کوشند تا موضوع اهمالکاری را در داستان شیر و نخچیران دفتر اول مثنوی بر اساس نظریه آلبرت ایس مورد نقد و واکاوی قرار دهند و نکات مشترک و زمینه‌های این رفتار غیرمنطقی و شیوه برخورد با این مشکل و نابسامانی را بررسی کنند. همچنین در این تحقیق ثابت می‌شود که نظریه رفتار درمانی عقلانی - هیجانی ایس به دلایل مختلف، قبل از آن که یک مدل روان درمانی از نوع پزشکی باشد یک مدل تربیتی است.

۱- پیشینه تحقیق

درباره موضوع اهمالکاری در مثنوی و آثار ترجمه شده از ایس تا به حال تحقیق خاصی صورت نگرفته است، اما از پژوهش‌های نزدیک بدان می‌توان به موارد ذیل اشاره کرد:

آصفی نیا و همکارانش (۱۳۹۵) در مقاله‌ای تحت عنوان «مولفه‌های روان شناسی مثبت در داستان‌های مثنوی و کاربرد آن در تربیت جوانان» به بررسی مهم ترین مولفه‌های روان شناسی مثبت و تطبیق آن‌ها با داستان‌های مثنوی معنوی و تاثیرات مثبت آن در تربیت کودکان و نوجوانان پرداخته‌اند.

اسماعیل زاده و همکارانش (۱۳۹۱) در مقاله‌ای به بررسی موضوع «مدح و ستایش از منظر ایس در دو حکایت طوطی بازرگان و افتادن شغال در خم رنگ در مثنوی مولوی» پرداخته و به این نتیجه رسیده‌اند نیاز به مدح و ستایش انسان را ضعیف و شکننده به بار می‌آورد و مدح و ستایش مخصوص خداست.

عباسی (۱۳۷۹) در پایان‌نامه ارشد خود تحت عنوان «بررسی تطبیقی نظریه درمانگری ایس با منابع و آثار اسلامی» به بررسی روان درمانی عقلانی - رفتاری آلبرت ایس و مقایسه آن با دیدگاه اسلامی - که قادر است تغییرات فلسفی عمیق و پایداری در انسان‌ها ایجاد نماید، پرداخته است.

مدنی حسن کیاده (۱۳۹۱) در پایان‌نامه کارشناسی ارشد خود تحت عنوان «بررسی تحلیلی - انطباق آراء مولانا در پانزده حکایت مثنوی با نظریه رفتاری درمانی عقلانی - هیجانی البرت ایس» به بررسی موضوعات تایید شدن، درد و رنج، پشیمانی بر گذشته، سرزنش، اهمالکاری و شواهد پراکنده در حکایات از جمله تکبر و رخوت و ترس در تعدادی از حکایات و تمثیلات مثنوی پرداخته است. در این پایان‌نامه پژوهشگر به باورهای غیرمنطقی ایس و انطباق آنها با باورهای مولانا می‌پردازد تا برای انسان عصر امروز راهکاری باشد و او را در مسیر متعادل زیستن رهنمون شود.

۲- بحث و بررسی

مدل $A-B-C$... و مفاهیم آن در نظریه رفتار درمانی عقلانی - هیجانی

اساس نظریه رفتار درمانی عقلانی هیجانی الیس را $A-B-C$... تشکیل می‌دهد:

A : معرفت‌ویدادهای فعال کنندہیا رویدادی است که معمولاً جلوی تحقق اهداف را می‌گیرد فرض می‌کنیم دنبال شغل خاصی هستید، ولی در مصاحبه مربوط به آن شغل رد می‌شوید پس رد شدن همان رویداد فعال کننده یا A است. (فیروز بخت، ۱۳۸۳: ۴۹)

B : همان‌باورها هستند که در واقع به آنها شناخت‌ها، افکار، دیدگاه‌ها، عقاید، ارزش‌ها، معانی، نگرش‌ها، توقعات و فلسفه‌ها نیز می‌گویند که برخی از آنها امکان رفتار و احساس مناسب را فراهم می‌آورند و برخی موجب بروز احساسات نامناسب و رفتارهای ناموثر می‌شوند. به طور مثال رتبه پایین در یک آزمون ممکن است یکی را تشویق کند که بیشتر تلاش کند و دیگری را منفعل سازد. (همان: ۵۲)

C : همان‌پیامدهای رفتاری و هیجانی هستند مثلاً اضطراب و افسردگی در اثر شکست عاطفی و یا طرد شدن

D : همان‌چالش‌ها می‌باشد و در واقع زیر سؤال بردن باورهای نامعقول بر اثبات معقول بودن باورهایشان

F : اگر زیر سؤال بردن و به چالش کشیدن باورهای نامعقول، موفقیت آمیز بوده باشد به تغییر احساس‌ها و اندیشه‌ها در باورها کمک می‌کند و می‌تواند اندیشه‌های نو و جدیدی را در جهت رسیدن به آرامش جایگزین اندیشه‌های غیر منطقی کند.

E : همان باورهای موثر هستند که باورهای غیر منطقی (D)‌ها را زیر سؤال می‌برند و با آنها مبارزه می‌کنند تا به باورهای مؤثرتری دست پیدا کنند و ناامید نشوند و بتوانند اوضاع را به خوبی مدیریت کنند.

G : همان اهداف می‌باشند یعنی موفقیت و تایید شدن، هدف‌گزینی و از ابتدا به دنبال مقصودی بودن در جهت رسیدن به سلامت روانی و اخلاقی و زندگی درست.

حکایت بیان توکل و ترک جهد گفتن نخجیران به شیر

در مرغزاری جانوران در ناز و نعمت زندگی می‌کردند، ولی شیری در آن حوالی بود که زندگی آنان را سخت و ناگوار کرده بود. جانوران بی‌آزار و نخجیران از همسایگی شیر در رنج بودند و از کمین‌های وی در آسایش نبودند و سرانجام چاره‌ای اندیشیدند و بهنزد شیر رفتند و گفتند که: ای پادشاه، تو هر روز با سختی فراوانیکی از ما را شکار می‌کنی و ما پیوسته در بیم و هراسیم و تو در

رنج و تلاش. اکنون به تو این پیشنهاد را می‌کنیم که هر روز به حکم قرعه یکی از حیوانات را از میان خودمان انتخاب می‌کنیم و نزد تو می‌فرستیم تا طعمه تو شود. با این کار هم خیال ما آسوده می‌شود و هم تو از رنج شکار و تلاش فارغ می‌شوی. پس از این جانوران به قول خود وفا می‌کردند تا اینکه روزی قرعه به نام خرگوش درآمد. او اندکی درنگ کرد و از دوستانش خواست که کمی درنگ کند و تدبیری بیاندیشد تا برای همیشه از شر شیر خلاص شوند. خرگوش به آرامی به نزد شیر رفت شیر از تاخیری که شده بود سخت خشمگین بود خرگوش برای عذر تاخیر خود گفت: شاه، من خرگوشی را به عنوان طعمه برای شما می‌آوردم که در میانه راه شیری بیگانه آن را از من گرفت و با خود برد شیر بسیار آشفته شد و از خرگوش خواست که محل شیر را نشان دهد. خرگوش شیر را بر سر چاهی برد شیر چون به ته چاه نگاه کرد تصویرش بر آب افتاد و گمان کرد که واقعا شیری در آنجا وجود دارد پس بی‌درنگ خود را به درون چاه انداخت و به هلاکت رسید و جانوران جنگل از آن شیر نجات پیدا کردند. (زمانی، ۱۳۸۱: ۳۱۲-۳۱۱)

۴: رویداد فعال کننده:

اگر از نگاه مفاهیم بنیادی نظریه ایس بهابعد شخصیت شیر نظر بیفکنیم شیر از هر سه بعد فیزیولوژیک، اجتماعی و روان شناختی گرفتار باور غیرمنطقی B گردیده است. الف: از لحاظ فیزیولوژیک: ایس انسانرا عمدتاً موجودی داند که در جهت تخریب نفس و ارتکاب امور بد گام بر می‌دارد و آمادگی شدید برای تفکر غیرمنطقی و غیرعقلانیدارد. (رک: شفیع آبادی و ناصری، ۱۳۹۲: ۱۱۸)

مردم نفس از درونم در کمین از همه مردم بتر در مکروکین
(مولوی، ۱۳۷۴: ب ۹۰۶)

ب: بر مبنای اجتماعی: ایس انسان را موجودی می‌داند که پافشاری بر نگرش دیگران نسبت به خود و جلوه دادن آن به صورت نیازی مبرم دارد (رک: شفیع آبادی و ناصری، ۱۳۹۲: ۱۱۹). این حالت مرضی و مخرب نفس است که شیر را خودمدار و خودبین که به عدم سلامت روانی شیر منتهی شد رهنمون کرد.

حلیه کرد انسان و حیلش دام بود آن که جان پنداشت، خون آشام بود
(مولوی، ۱۳۷۴: ب ۹۱۸)

صد هزاران طفل کشت آن کینه کش و آن که او می‌جست، اندر خانه‌اش
(همان: ب ۹۲۰)

ج: بر مبنای روان‌شناختی: نیز شیر گرفتار بود.

دیده ما چون بسی علت در اوست و فنا کن دید خود در دید دوست
(همان: ب ۹۲۱)

به عقیده ایس اگرچه انسان از نظر بیولوژیکی تمایل شدیدی به مضطرب کردن خود و تخریب
نفس دارد و گرچه او در اجتماعی زندگی می‌کند که سبب پاره‌ای از نابسامانی‌های رفتاری اوست و
آنها را تقویت می‌کند. اما وی غریزه را به مفهوم کلاسیک آن قبول ندارد. (شفیع آبادی و ناصری،
۱۳۹۲: ۱۱۹)

در این داستان نیز با تجلیل باور *B* به این نتیجه خواهیم رسید که علی‌رغم باور عموم که فقط
از کیاست و زیرکی خرگوش برای نابودی شیر سخن به‌میان می‌آورند، ولی با بررسی روان‌شناختی
خواهیم دید که اگر شیر باور غیرمنطقی نداشت و درآب چاه، آینه رفتار را منطقی می‌نگریست و
شرطی شدن او به اهمالکاری منتهی نمی‌شد کیاست و زیرکی خرگوش ره به جایی نمی‌برد، چون
شیر با توقع تعظیم و کرنش از نخجیران و وعده آنها مبنی بر آوردن یکی از حیوانات در موعد مقرر
و زمان خاصی جهت ارتزاق شیر، موجب شرطی شدن او در زمان خاصی در هر روز شد. به همین
علت منتهی به اهمالکاری شیر گردید که دنبال شکار نرود. شیر با عدم تحرک برای جستجوی شکار
از یک طرف و منطقی رفتار کردن خرگوش برای زیر سؤال بردن شرطی شدن شیر و با تاخیر رفتن
نزد شیر از طرف دیگر سبب گردید خشم بر شیر مستولی و پرده غفلت بر باور منطقی شیر
کشیده‌شود و او را در ته چاه غفلت نابود سازد.

B: باورها

امیال اساسی انسان نظیر امیال شهوانی و جنسیبه این دلیل نیاز تلقی می‌شوند که ما آن را نیاز
تعریف می‌کنیم در حالی که آنها در واقع ترجیحات هستند. برای نمونه: من به تأیید افراد نیاز دارم و
باید همه به من احترام بگذارند و در برابر من تعظیم و کرنش کنند. این یک تصور و باور غیر عقلانی
است.

C: پیامدها

رویدادهایی که برای شیر به وقوع می‌پیوندد از آنجاست که این باور غیرمنطقی را دارد که باید
همه افراد جامعه در برابر او تعظیم و کرنش نمایند و این تصور غلط سبب گردید که جاه‌طلبی و

دنیا دوستی اش او را از گام نهادن در مسیر ترقیکمال باز دارد و روز به روز به تکبرش افزوده گردد. چون هر روز در موعد خاصییکی از نخجیران شکار او می‌گردید به همین سبب شیر به یکی از عوامل اهمالکاری که شرطی شدن است دچار شد.

همه شارحین مثنوی به زیرکی خرگوش اشاره نموده‌اند، اما جالب است از نظر روان شناختی ایس، تصور غیرمنطقی شیر موجب نابودی اش گردید، زیرا با تاخیر خرگوش در رفتن، موجب گردید خشم بر شیر غلبه نماید. مولانا و ایس هر دو بر این باورند که خشم یکی از اثرات باور غیرمنطقی است که موجب هلاکت می‌گردد.

از جانی جنبه روان شناختی این داستان بر سایر جنبه‌ها غلبه دارد، زیرا عمداً چاه و آب چاه هر دو ایهامی از آینه و موجب تباهی است. شیر عکس خویش را در چاه دید و آینه رفتارهایش را برایش نمایان شد، ولی خشمی که از تصور غیرمنطقی بر او مستولی شده بود نگذاشت حقایق را ببیند و به چاه ضلالت و نابودی مبتلا گشت و به هلاکت رسید.

D: زیر سؤال بردن باورهای نامعقول

مولانا وقتی که پیامدهایهمالکاری را متذکر می‌شود باورهای نامعقول او را زیر سؤال می‌برد از جمله:

- ۱- عوامل موثر در پیدایش اهمالکاری شیر چیست؟
 - ۲- تاثیر باورها در رفتار نخجیران، خرگوش و شیر چیست؟
- سرانجام خرگوشو شیر در مواجهه با مساله و حل مشکل چگونه می‌تواند منطقی بیندیشند و به باورهای نادرست اجازه ندهند که رفتارهایشان او را تحت تاثیر قرار دهد. (رک: ایس و جیمزنال، ۱۳۹۵: ۵۹، ۶۰)

الف- بررسی علل اساسی و ریشه یابی اهمالکاری

۱- خودکم بینی نخجیران

چون ترس از عدم موفقیت دارند و احساس پوچی و بی ارزشی می‌کنند این امر رفتار آنان را تحت تاثیر قرار می‌دهد و آنان را به شک و تردید وادار می‌سازد. ترس به آنها اجازه نمی‌دهد که رفتار منطقی و راه حل درست در درک خویشان داشته باشند به طوری که نخجیران به خرگوش می‌گویند:

هر که جبر آورد خود رنجور کرد تا همان رنجوری اش در گور کرد

(مولوی، ۱۳۷۴: ب۱۰۶۹)

گفت پیغمبر که رنجوری به لاغ رنج آرد تا بمیرد چون چراغ
(همان: ب ۱۰۷۰)

۲- شیر توقع بیش از حد از خود دارد

شیر انتظار داشت که همه چیز بر وفق مراد او باشد. چون خود را وجودی شایسته و بالاتر از دیگران تصور می‌کرد و رفتارش تحت تاثیر این تصور بزرگ پنداری قرار گرفته بود. الیس معتقد است راه حل اکثر مشکلات عمده انسان‌ها در زندگی این است که نگرش دو سویه و صبورانه درباره خود و دیگران داشته باشند تا بتوانند به حالت تعامل برسند. (رک: الیس و جیمز نال، ۱۳۹۵: ۱۵۹)

۳- پایین بودن سطح تحمل نخجیران و شیر

اگر انسان به زندگی خوش بین باشد میزان تحمل او نیز بیشتر می‌شود. نخجیران و افرادی که سطح تحمل پایینی دارند نسبت به زندگی خوش بین نیستند و ناراضی هستند. نخجیران مرتب از اوضاع و احوال زندگی در جنگل شکایت می‌کنند، در حقیقت بین خود و دیگران دیوار می‌کشند، ولی خرگوش با تحمل وضع موجود اندیشه‌های غیرمنطقی را به عقلانی تبدیل می‌نماید و برای نجات از این اوضاع ناگوار به تدبیر می‌نشیند.

زآن سبب کاندرا شدن او ماند دیر خاک را می‌کند و می‌گرید شیر
(مولوی، ۱۳۷۴: ب ۱۰۵۶)

شیر می‌گفت از سر تیزی و خشم کز ره گوشم عدو بر بست چشم
(همان: ب ۱۰۹۲)

۴- کمال‌طلبی و سواس گونه شیر

الیس معتقد است لازمه احساس ارزشمندی وجود حداکثر لیاقت، کمال و فعالیت شدید است ولی سواس بودن در رسیدن به حد کمال در صورت عدم حصول به آن احساس حقارت و ناتوانی را به فرد منتقل می‌نماید. فرد عقلانی تلاش دارد که بهترین کارها را به خاطر خودش انجام دهد نه به خاطر دیگران. یعنی کار را برای کار دوست دارد نه برای منافع آن. او به جای آن که از خود انتظار کمال داشته باشد همواره در صدد رسیدن به آن است. (شفیع آبادی و ناصری، ۱۳۹۲: ۱۱۸)

نیم خرگوشی که باشد که چنین امر ما را افکند اندر زمین
(مولوی، ۱۳۷۴: ب ۱۱۵۵)

ترک خواب و غفلت خرگوش کن غره این شیرای خرگوش کن

(همان: ب ۱۱۵۶)

شیر به خاطر عجب و غرور از دیدگاه مولانا دچار امور مادی و دنیوی، و غفلت بر قلب او عارض می‌شود. حتی هر عبادتی هم که آدمی را دچار عجب و غرور کند آن عبادت نیز از امور دنیوی است و نزد اهل الله بُت و طاغوت به شمار می‌آید. جلال الدین همایی در خصوص بیت بالا می‌فرماید: بهترین دستور در این باره گفته پیشوایان دین است که فرمودند: «کن لدنیاک کما تعیش ابدأ و کن لآخرتک کما تموت غداً» یعنی در کار دنیا چنان باش که گویی زنده جاوید خواهی بود و در کار آخرت چنان باش که گویی همین فردا زندگانی را بدرود خواهی گفت. (همایی، ۱۳۷۶: ۱۶۳-۱۶۲)

۵- اشتیاق به لذت جویی کوتاه مدت در نخجیران و شیر

اشتیاق به لذت جویی کوتاه مدت چنان انسان را سرمست و غافل نگه می‌دارد که متوجه نمی‌شود که در ازای یک لذت سطحی به اصالت خود جفا می‌کند. ایس معتقد است نباید شادمانی عمیق فطری را فدای لذت سطحی نمود آنگونه که نخجیران برای چند روز شاد ماندن به این امر تن دادند و شیر برای راحتی چند روزه به اهمالکاری دچار گردید. (فیروز بخت، ۱۳۸۳: ۵۹)

۶- فقدان قاطعیت

اگر شیر باور منطقی و معقولش را محکم و قاطعانه حفظ می‌کرد هنگام گرفتاری رویداد A، دچار اختلال هیجانی نمی‌گردید. باور منطقی شیر بر این بود که هر روز تلاش و کوشش کند که رزق و روزی بدست آورد نه این که باور غیرمنطقی داشته باشد که دیگران باید به او احترام بگذارند. شیر به خاطر این باور غلط دچار شرطی افراطی، خشم و هیجان گردید تا به شکست و نابودی وی منتهی شد. همین مورد درباره نخجیران نیز صدق می‌کند. اگر نخجیران اشتیاق به لذت جویی کوتاه مدت را کنار می‌گذاشتند و تسلیم به هدیه نمودن روزانه یکی از حیوانات به شیر نمی‌شدند عیش آنان به نیش تبدیل نمی‌شد و با باور منطقی کامیاب می‌شدند.

روبه و آهو و خرگوش و شغال جبر را بگذاشتند و قیل و قال

(مولوی، ۱۳۷۴: ب ۹۹۳)

عهدها کردند با شیر ژیان کاندیرین بیعت نیفتد در زیان

(همان: ب ۹۹۴)

قسم هر روزش بیاید بی جگر حاجتش نبود تقاضای دگر
(همان: ب ۹۹۵)

۷- عدم اعتماد به نفس

هم در شیر و هم در نخجیران نمود بارزی دارد.

آب در کشتیهلاک کشتی است آب اندر زیر کشتیپشتی است
(همان: ب ۹۸۵)

اگر توجهی به طعنه‌ها و تحقیرهای اطرافیان داشته باشی به منزله این است که کشتی وجودت را از آب یاوه گویی‌های مردم پر و کشتی وجودت را غرق می‌کند، در حالی که اگر این سخنان را به وجودت راه ندهی و از آن سخنان استفاده بهینه نمایی کشتی وجودت از پند و اندرز آنها به سر منزل مقصود می‌رسد.

کوزه سربسته اندر آب زفت از دل پسر بادفوق آبرفت
(همان: ب ۹۸۷)

انسان داخل کوزه وجودش را نباید از مظاهر و اسباب علل مادی پر نماید. چیزهایی که پیشیزی هم ارزش ندارند اگر این گونه باشد کوزه وجودت غرق نمی‌گردد. به عقیده مولانا علاوه بر خودشناسی فرد که اعتماد به نفس تقویت می‌شود. عنایت الهی نیز لازم است. عدم اعتماد به نفس در پایان داستان پس از گرفتار شدن شیر در حالت اضطراب و نگرانی و هیجان که از خشم بر او مستولی گردیده بود و این عدم اعتماد به نفس یکی از عوامل نابودی او بود.

خشم و شهوت مرد را احول کند ز استقامت روح را مُبَدَل کند
(همان: ب ۳۳۳)

همچنین در خصوص نخجیران احتیاط کردن و حذر نمودن باعث پریشانی روحی و روانی آنان شد. مولانا معتقد است که احتیاط شدید به بدبینی منتهی می‌شود و برای انسان ناراحتی و اضطراب به وجود می‌آورد و راهکار آن را توکل به سوی خدا می‌داند که با دور نمودن اضطراب از خود، از بدبینی و بدگمانی رها شود و همزمان با توکل، سعی و تلاش رانیز برای رهایی از این مشکلات به کار بیند. و مولانا بر آن است که:

دوست دارد یار این آشفتگی کوشش بیهوده به از خفتگی

(همان: ب ۱۸۱۹)

گفت ای یار انحقم الهام داد مر ضعیفی را قوی رایبی فتاد

(همان: ب ۱۰۰۸)

۸- شرطی شدن شیر

در شدن خرگوش بس تاخیر کرد مکررا با خویشتن تقریر کرد

(همان: ب ۱۱۰۷)

در ره آمد بعد تاخیر دراز تا به گوش شیر بگوید یک دو راز

(همان: ب ۱۱۰۸)

شیر که هر روز در انتظار غذای روزانه خود بود احساس گرسنگی می‌کند و چون خرگوش تاخیر کرد با خود می‌گفت: که بر قول نادرست و وعده‌های سست نخجیران بیهوده اعتماد کرده است و در واقع این رفتار در شیر به عادت تبدیل شده بود و تاخیر در آن او را به هیجان درآورد. الیس معتقد است برای ریشه کن کردن این رفتار ناپسند انسان باید وقت کافی وجود داشته باشد تا به مرور زمان از این رفتار ناپسند رهایی یابد. (الیسو جمیزنال، ۱۳۹۵: ۲۱۳)

ب- بررسی آسیب‌هایی را که شیر و نخجیران در ارتباط با اشخاص یا محیط اطراف از خود نشان می‌دهند.

۱- نارضایتی از وضع موجود

این عامل موجب اهمالکاری شیر و نخجیران گردیده است. نخجیران از این بابت از وضع موجود نارضی بودند که عیش کوتاه مدت آنان به نیش تبدیل شده بود و شیر به عنوان سلطان جنگل از این وضع موجود نارضی بود که به طور بایسته مورد احترام اطرافیان قرار نگرفته و در موعد مقرر خرگوش شکارش را نبرده و غذا برایش مهیا نگشته بود. شیر اگر اهل عمل و اقدام است اگر فلسفه ای دارد نباید از وضع موجود نارضایتی داشته باشد بلکه باید بتواند با سعی و تلاش و کوشش و مبارزه وضعیت موجود را بهبود بخشد.

پس دهان دل ببند و مهر کن پر کنش از باد گبر من لدن

(همان: ب ۹۹۰)

۲- عدم تسلط به کار

عدم تسلط به کار در هر دو گروه شیر و نخجیران بارز است. نخجیران که از اول مشکل به علت عدم احاطه به کار تسلیم شدند و مقرر کردند هر روز یک شکاربه شیر هدیه دهند. زمانی که خشم و حرص، عقل شیر را فرو بست دیگر نتوانست بر کار مسلط شود و مقهور آنها شد. به طور کلی تسلیم رهبری خرگوش گشت. به قولی:

در جوانی به خویش می گفتم شیر شیر است گرچه پیر بود
چون که خشمش رسید دانستم که شیر هیچ هست اگر چه شیر بود^۱

۳- نگرش منفی به کار

نخجیران در ابتدای کار نسبت به نتیجه غلبه بر شیر نگرش منفی داشتند که منتهی به قرعه کشی در بین خودشان گردید حتی زمانی که خرگوش اقدام به مقابله با شیر نمود این نگرش منفی به خرگوش را با کلماتی توهین آمیز نسبت به او ادا نمودند و اعتراض کردند که او لاف زن و خودبین است:

قوم گفتندش که ای خر، گوش دار خویش را اندازه خرگوش دار
(همان: ب ۱۰۰۵)

برای این که خرگوش نگرش منفی آنها را از بین ببرد راه حجت و بحث را در پیش می گیرد. همچنین شیر نیز در انتهای کار با غروری که سرمست آن است، نگرش منفی به کار دارد و معتقد است که حتی شیرهای دیگر که همسو و برابر با خودش است نمی توانند لاف از قدرت بزنند. این امر موجب خشم و هیجان و هلاکت وی گردید. اگر شیر نگرش مثبت داشت و به قدرت شیر دیگر احترام می گذاشت و به سهم خویش قانع می شد موجب نابودی و هلاکت خود نمی گشت.

صاحب تاویل باطل چون مگس وهم او بول خر و تصویر حس
(همان: ب ۱۰۸۸)

مولانا برای نگرش منفی به تمثیل ضیافت تاویل مگس استدلال می کند.

گر مگس تاویل بگذارد به رای آن مگس را بخت گرداند همای
(همان: ب ۱۰۸۹)

به عقیده مولانا الفاظ رنگارنگ پوشاننده عیب های درونی است در حالی که مغز نیکو نیازی به

الفاظ پر طمطراق ندارد.

کرده‌ای تاویل حرف بکر را خویش را تاویل کن نی ذکر را
(همان: ب ۱۰۸۰)

۴- احساس عدم مسئولیت در برابر دیگران

در گروه نخچیران تک تک حیوانات عدم احساس مسئولیت را در مقابل یکدیگر داشتند که منجر به اهمالکاری این گروه گردید. نکته قابل توجه این است که اهمالکاری از فردی به فرد دیگر و از جامعه ای به جامعه دیگر قابل سرایت و خیلی خطرناک است. دیدگاه نقادانه و روان شناسانه مولانا از اقدام خرگوش که منتهی به پیروزی وی گردید نشان دهنده خودشناسی و دید روانشناسانه اوست. زمانی که تدبیر و تفکر درست و منطقی باشد تعجب دیگر افراد گروه را کهبی مسئولیت هستند بر می‌انگیزد. عدم مسئولیت نخچیران در مقابل دیگران و عدم مسئولیت شیر در برابر خودش بوده است، زیرا نعمتی که خداوند به عنوان سلطان جنگل به این حیوان عطا نموده است با شرطی شدن، خشم و هیجان و با زیر سؤال بردن این نعمت الهیو ناسپاسی به سزای عملش می‌رسد.

۵- لجبازی با دیگران

زمانی که خرگوش تصمیم به فریب شیر می‌گیرد حیوانات دیگر با او لجبازی می‌کنند که خرگوش این اقدام را انجام ندهد و موجب خشم شیر نشود. ایس معتقد است خشم و ستیز و لجبازی با دیگران با هم به طور موازی حرکت می‌کنند و در به تعویق انداختن کار نقش مهمی دارند و این نوع رفتارها نتیجه طرز تفکر افراد است و خودشان باعث آن کار می‌شوند. پس واقع بین باشید. اصلاحات را از خود آغاز کنید و تقصیر را به گردن دیگران نیندازید و بدانید که خوش‌بختی دست خودتان است و چاره را در وجود خودتان بیابید. (الیس، ۱۳۹۲: ۵۳)

در خود آن بد را نمی‌بینی عیان ورنه دشمن بودی خود را به جان
(مولوی، ۱۳۷۴: ب ۱۳۲۲)

حمله بر خود می‌کنی ای ساده مرد همچو آن شیری که بر خود حمله کرد
(همان: ب ۱۳۲۳)

انسان اهمالکار در واقع بر خود حمله می‌کند. مانند آن شیر که عکس خود را در آب دید و به خودش حمله کرد و هلاک شد.

چون به قعر خوینود اندر رسی پس بدانی کز تو بود آن ناکسی
(همان: ب ۱۳۲۴)

۶- برچسب زدن به این و آن

نخجیران برچسب ناتوانی را هم به خودشان و هم به دیگران می‌زدند. شیر هم به آن شیر دیگر برچسب ناتوانی می‌زد. مولانا در این داستان افراد را متوجه به لزوم تدبیر در کارها و سعی در تمیز دوست و دشمن می‌دارد و می‌گوید بی‌جهت به این و آن برچسب نزنید و می‌گوید انسان در شناخت حقیقت، از خود قدرت و تمیز ندارد، باید به خدا روی آورد و از او یاری بجوید. شیری که خویشتن را سلطان و حوش می‌پندارد اما یک خرگوش ضعیف می‌تواند او را به چاه هلاک بیندازد. آن مدعیان با اینکه خودشان در قعر چاه دنیا طلبی افتاده‌اند دوست دارند خلق آنها را اهل دنیا و آنها را فخر دین و مایه افتخار شریعت بخوانند و خودشان را برتر و بالاتر از دیگران بدانند. (رک: الیس، ۱۳۹۰: ۱۵۲) آن چیزی که این مدعیان را در چاه جاه می‌اندازد نفس آنهاست در حالی که این نفس در فراخنای صحرای هستی مشغول شادی و چراست. روح آنها در قعر این چاه اسیر می‌ماند و برای آن که نفس اماره آنها از لذت آزادی بهره یابد، خویشتن را فدا می‌کند.

اکثر انسان‌ها عادت کرده‌اند وقتی کاری می‌کنند که از آن پشیمان می‌شوند یا در اثر توجه به جنبه‌های ناخوشایند دیگران به کل وجود خود و دیگران برچسب منفی می‌زنند آنها بایستی ضمن در نظر داشتن جایز الخطا بودن خودشان درصدد تغییر این رفتارها برآیند. پس نباید دیگران را بد و شریر بدانید قاطعیت افراد در این مورد توجیه منطقی ندارد برعکس همه مردم خوب هستند زندگی زیبا و دوست داشتنی است. (الیس، ۱۳۹۲: ۹۷)

E: رفتار درمانی، عقلانی - هیجانی در مورد احساسات منفی سالم و ناسالم نظریه‌هایی دارد. نخست این که تمام احساسات طبیعی هستند و تقریباً به طور خودکار پس از فکر کردن و یا تجربه کردن، محرک‌هایی که از نظر مراجعان ناخوشایند هستند، ایجاد می‌شود. چنین واکنشی فی نفسه یک واکنش سالم انسانی است. اگر انسانها احساسات منفی سالم نداشتند و از محرک‌های منفی پرهیز نمی‌کردند بقای آنها به خطر می‌افتد پس رفتار درمانی عقلانی - هیجانی انسانها را تشویق می‌کند که احساسات مثبت و منفی داشته باشند که از این میان داشتن احساسات مثبت به انسانها انگیزه می‌دهد که به زندگی علاقه مند شوند. (الیس، مک لارن، ۱۳۹۲: ۲۸ و ۲۷)

مطابق نظریه الیس و مولانا، خرگوش که دارای باور غلط بود و به اهمالکاری مبتلا گردیده بود فکر کرد و با تجربه کردن پیامدهای منفی احساسات منفی ناکارآمد را از خود دور نمود و احساسات

منفی را به اعتماد به نفس تبدیل نمود و در این راستا برای این که خرگوش مقبولتر بیندیشد اعتقاد به:

۱- جایزالخطا بودن را برای خودش جایز می‌داند. ۲- هر چند که نقشه شکست شیر برایش وحشتناک و دور از انتظار بود اما امیدوار بودن به پیروزی بر شیر را جایگزین آن نمود و اصلی ترین باور مؤثر خرگوش این بود که توقعات جزمی (بایدها، حتماها و قطعاًها) را از خود دور نموده و به دنبال خواسته‌ها و امیالش بود. (همان: ۲۸-۲۷) و فلسفه‌های ناراحت کننده که معمولاً از این توقعات حاصل می‌شوند، اسنادهای بسیار نامعقول و تعمیم مفرط ایجاد می‌کنند و از کاه کوه ساخته می‌شود. (پروچاسکا، ۱۳۹۵: ۴۸۵)

F: خرگوش با به چالش کشیدن باورهای غیرمنطقی آن را جایگزین باورهای منطقی نمود و توانست اندیشه ای جدید را در جهت رهایی وحوش جنگل از دست شیر که منجر به نابودی و هلاکت شیر، و موجب آرامش و آسایش وحوش جنگل شد بکار برد.

G: اهداف

در این حکایت خرگوش نماد انسانی است که به شرایط و موقعیت آگاهی پیدا کرد و با جایگزین کردن روش و ابزار صحیح و مناسب توانست به هدف خود که به هلاکت رساندن شیر بود برسد. خرگوش توانست به توانایی‌های ذاتی خود آگاهی یابد و با بکارگیری روش درمانی عقلانی - هیجانی با این باور نادرست که تسلیم شدن در برابر خواسته‌های شیر بود، مبارزه کند و تا زمانی که این باورها را به هیجانات سالم تر تبدیل نکرد تسلیم نشد. مولانا نیز در این راستا اصولی را در جهت درست زندگی کردن بیان می‌دارد و معتقد است خداوند از روی بزرگواری و کرامت به انسان قدرتی بخشید و به او بصیرتی داد که او نیرومند شد پس می‌باید با رسیدن به یقین با باورهای نادرست مبارزه کند و بر مشکلات فایق گردد. مولانا و ایس بر این باورند که انسان برای رسیدن به هدف خود باید سختی‌ها و ناملايمات روزگار را تحمل کند. زیرا انسان از راه غلبه کردن بر هیجانات و احساسات و مبارزه با باورهای نادرست خود که منجر به سهل انگاری و مشکلات ناشی از آن شده است می‌تواند مشکلات خود را برطرف سازد.

ج- راهکارهای غلبه خرگوش بر شیر

در راستای خودکم بینی نخچیران، خرگوش که ضعیف ترین موجود در بین همه حیوانات جنگل بود و از نظر فیزیولوژیکی جثه ضعیفی دارد به طوری که از ترس شدید قبل از رسیدن ضربه و آسیب به او زهر ترک میشود و می‌میرد مطابق نظر ایس خرگوش از: ۱- فایده‌های هم پیمانی ۲- تغییر محیط بازی با احتمالات و روش هیجانی غلبه بر اهمالکاری ۳- به زور وادار کردن فرد به

کاری ۴- تمرین مبارزه با کم تحملی و سرخوردگی ۵- خودآشکار حقیقی ۶- نقش بازی کردن ۷- ابراز احساسات ۸- صحنه پردازی‌های ذهنی با استفاده از روش منطقی - هیجانی ۹- دسترسی به کفایت‌های انسانی، جهت غلبه بر شیر بهره گرفته و بر او پیروز شد است (الیس و جیمز نال، ۱۳۹۵: ۱۸۴-۱۶۸).

۱- هم پیمانی

در این حکایت خرگوش با خودش عهد بست در انجام تصمیمش کوشا باشد. با توجه به عامل ترس که سبب عدم انجام آن می‌شود به پیمانی که با خودش بسته بود ثبات قدم داشته باشد، زیرا منشأ بسیاری از اهمالکاری‌ها ترس از عدم موفقیت در آنهاست. (همان: ۱۶۹-۱۶۸)

قوم گفتندش که چندین گاه ما جان فدا کردیم در عهد و وفا

(مولوی، ۱۳۷۴: ب ۹۹۸)

تا نرنجد شیر، رو رو زود زود تو مچو بدنامی ما ای عنود

(همان: ب ۹۹۹)

گفت ای یاران مرا مهلت دهید تا به مکرم از بلا بیرون جهید

(همان: ب ۱۰۰۰)

۲- تغییر محیط

شرایط محیط می‌تواند در وضع اهمالکاری موثر واقع شود. زیرا برای فرد اهمالکار شرایط تغییر محیط یکی از عوامل موفقیت است، همان طوری که هدایت کردن شیر توسط خرگوش به طرف چاه، تغییر محیط بود و توانست بر او غلبه نماید و بر عهد و پیمانی که با خود بسته بود استوار بماند. (الیس، ۱۳۹۲: ۱۶۳-۱۶۲)

اندر آمد چون قلاووزی به پیش تا برد او را به سوی دام خویش

(همان: ب ۱۱۸۳)

سوی چاهی کاو نشان کرده بود چاه مغ را دام جانش کرده بود

(همان: ب ۱۱۸۴)

۳- به زور وادار کردن فرد به کاری

در تئوری درمانی عقلانی - هیجانی انگیزه‌هایی مطرح هست که هر یک از این انگیزه‌ها به نتایج ویژه خود منتهی می‌شود. به طور مثال: اگر به خود اعتماد داشته باشید و یا بر عکس در خود

احساس ضعف و کهنتری کنید هر یک از این دو حالت در شما بازتابی کاملا متمایز خواهد داشت. خرگوش در این حکایت با اعتماد به خود خطاب به خودش گفت: شیر با آن همه عظمت قابل شکست است. اگر به خود تلقین می نمود که مبارزه با او خارج از حد توانش است با مشکل مواجه می گردید. (الیس، ۱۳۹۲: ۱۷۳-۱۷۲) الیس در خصوص این روش می گوید: باید به خود بگویید من امور را سریع و خوب انجام می دهم حتی اگر خوب هم انجام ندادم مسئله ای نخواهم داشت. مهم آن است که آن را انجام دهم. (همان: ۱۷۴) با این روش خرگوش را وادار به انجام این امور کرد.

بعد از آن گفتند کای خرگوش چست در میان آر آنچه در ادراک توسط

(مولوی، ۱۳۷۴: ب ۱۰۴۱)

ای که با شیری تو در پیچیده‌ای باز گو رایی که اندیشیده‌ای

(همان: ب ۱۰۴۲)

مشورت ادراک و هشیاری دهد عقل‌ها مر عقل را یاری دهد

(همان: ب ۱۰۴۳)

گفت پیغمبر بکن ای رایزن مشورت کالمستشار موتمن

(همان، ب ۱۰۴۴)

مولانا برای انجام هر کاری علاوه بر تدبیر و کاربست‌های لازم، انسان را به مشورت تشویق می نماید. و به حدیثی از پیامبر (ص) اشاره می کند: «و من شاور الرجال شارکها فی عقولها» هر که با اشخاص آزموده مشورت کند در خرده‌های آنان شریک شود. اعتقاد راسخ مولانا بر این است: که نخچیران جوای تدبیر و نقشه خرگوش بودند ولی خرگوش علاوه بر این که خود را وادار به اعتماد به نفس در این کار نمود. نقشه و هدف و تدبیرش را به هیچ کدام از آنها بازگو نکرد تا در هدفش پیروز گردد.

گفت هر رازی نشاید باز گفت جفت طاق آید گهی گه طاق جفت

(همان: ب ۱۰۴۵)

در ضمن مولانا رازداری را مکمل اهداف روان شناسانه می داند برای رسیدن به هدف، رازداری نیز لازم است.

۴- تمرین مبارزه با شرم و کمرویی

به نظر الیس با وجودی که اهمالکاری به طور عادی از کم تحملی و سرخوردگی سرچشمه

می‌گیرد گاهی شرم و حیا که نتیجه خودکم بینی است موجب عدم گذشت می‌شود. و در این وضع، شخص خود را حقیر و ضعیف می‌پندارد و از این که نمی‌تواند کارش را به نحو مطلوب ادامه دهد، احساس شرم می‌کند. ترس و شرم ریشه مشترک دارند. ایس می‌گوید: با روش روان درمانی عقلانی - هیجانی با کمرویی مبارزه کنید، ترس را به خود راه ندهید. به خود اعتماد داشته باشید و بر اعصابتان مسلط شوید. (الیس، ۱۳۹۲: ۱۷۴) در این حکایت اطرافیان خرگوش را تحقیر کردند و به نادانی متهم نمودند در حالی که خرگوش بدون اعتنا به طعنه‌های اطرافیان به ترس و شرم خود غلبه کرد و اعتماد به نفس خود را تقویت نمود.

همچو آن خرگوش کماو بر شیر زد روح او کی بود اندر خورد قد

(مولوی، ۱۳۷۴: ب ۱۰۹۱)

شیر می‌گفت از سر تیزی و خشم کز ره گوشم عدو بر بست چشم

(همان: ب ۱۰۹۲)

۵- خود آشکار حقیقی

به نظر ایس بدون شک اهمالکاری با کمرویی رابطه دارد. از مردم ترس دارد که مبادا او را بی دست و پا تصور کنند و به همین دلیل است که دست به هیچ کاری نمی‌زنند. در مقابل دیگران از رو نروید. خود را پرتحرک و شاداب نشان دهید. از هر اقدامی که منجر به اهمالکاری می‌شود بپرهیزید. (الیس، ۱۳۹۲: ۱۷۵) با توجه به نظریه ایس خرگوش خود آشکار حقیقی اش را در رابطه با شیر نمایان نمود و به دیگران نشان داد که با جرأتی که داشت شکست شیر کار چندان مشکلی هم نبوده است.

از صفا گرد دم زنی با آینه تیره گردد زود با ما آینه

(مولوی، دفتر اول، ب ۱۰۴۶)

همچو آن خرگوش، کو بر شیر زد روح او کی بود اندر خورد قد

(همان: ب ۱۰۴۷)

اگر از روی صفا روی آینه نفس بزنی بلافاصله آینه از بخار نفس تو پوشیده و تیره می‌گردد. همین که راز موفقیت خود را به دوستی بگویند او به حکم حسادت باطناً دلگیر و مکدر می‌شود. ولی ظاهراً خود را شادمان و مسرور نشان می‌دهد. نیکلسون می‌گوید: اگر تو راز دلت را نزد کسی بگشایی و به صداقت و بی غرضی به او ابراز اعتقاد کنی چون به اعتماد تو خیانت کند راز تو را

فاش کند. (مولوی، ۱۳۷۴: ۱۸۰) پس آن چه انسان را از نیل به کمال باز می‌دارد خودخواهی و هوای نفس اوست و همین خودخواهی است که انسان را به طمع و حسد می‌اندازد و سبب می‌شود که خیالی را شخصی پندارد و دنیایی را که فانی است و بقایی ندارد، برای خود مایه وحشت و ناراحتی - که از طمع و حسد ناشی است - سازد. (زرین کوب، ۱۳۸۲: ۲۵۷)

۶- نقش بازی کردن

به نظر ایس نقش بازی کردن جزئی از روش روان درمانی عقلی - هیجانی است. یکی از روان شناسان به نام مامورنوریموند که در روان درمانی استادی بنام است از این روش به نام «روان نمایشی» یاد می‌کند. این روش در درمان به تاخیر انداختن کار می‌تواند مؤثر باشد و موجب می‌گردد که اهمالکاری به مهارتهای لازم دست یابد. (ایس، ۱۳۹۲: ۱۷۶) در این دو مورد دو فرضیه قابل تأمل است: ۱- پیروزی مطلق خرگوش ۲- عدم پیروزی او
هر دو روش که با نقش بازی کردن خرگوش به وقوع می‌پیوندمی تواند چراغ راه آیندگان گردد و دیگران را به سعادت رهنمون سازد.

قوم گفتندش که چندین گاه ما جان فدا کردیم در عهد و وفا

(مولوی، ۱۳۷۴: ب ۹۹۸)

گوش خر بفروش و دیگر گوش خر کین سخن را در نیابد گوش خر

(همان: ۱۰۲۸)

رو، تو روبه بازی خرگوش بین شیرگیری سازی خرگوش بین

(همان: ب ۱۰۲۹)

زمانی که شیردر مقابل نخچیران ایستادگی می‌کند تا فریب آنها را نخورد و فقط به تلاش خودش اشاره می‌نماید، می‌گوید: این قدرتی که خدا به من داده است اگر انجام ندهم ناسپاسی است و به نخچیران می‌گوید: هر چند که توکل رهبر است ولی جهد و تلاش سنت پیامبر است. آن را که تن به کسب می‌دهد حیب خدا می‌خواند. (الکاسب حیب الله) و اشاره می‌نماید «اعقلها و توکل». زرین کوب در «سرنی» می‌گوید: مولانا در جهد و توکل حد وسط را نگه داشته است. چنان که افراط و تفریط در آن موجب اشتباه‌های بسیار شده است حد وسط را که جستجوی اسباب با اعتماد بر مشیت ربانی است ترجیح می‌دهد. (زرین کوب، ۱۳۷۲: ۶۴۹) پس نتیجه می‌گیریم تنها خرگوش عامل فریب دادن شیر نبود. عدم توکل شیر به خداوند متعال باعث غفلت و شکست او گردید.

گفتاری گسترده رهبرست این سبب هم سنت پیغمبرست
(مولوی، ۱۳۷۴: ب ۹۱۲)

۷- ابراز احساسات یا تخلیه روانی

به نظر ایس یکی از روشهای مبارزه با اهمالکاری بررسی احساسات و عواطف فرد طی زمانهای گذشته است. او از بیمار می‌خواهد در رابطه با زندگی گذشته اش صحبت کند و احساسات و عواطف خود را آن چنان که دوست دارد بیان کند. به این روش اصطلاحاً تخلیه هیجانی، روانی می‌گویند. (ایس و جیمز، ۱۳۹۵: ۱۷۸-۱۷۷)

نحوه تخلیه هیجانی عاطفی خرگوش مشاهده کشته شدن نخجیران در هر روز است. با مشاهده این وقایع هیجان و خاطرات ناخوش و خشم در او به وجود آمده اما به شکل تهاجم در او ظاهر نمودهبود بلکه با منطق، احساس تند و هیجان رفتاری را از خود دور نمود و منطقی رفتار کرد. منتظر فرصت مناسب بود تا در وقت خود بدون هیچ خشمی به طور عادی و طبیعی عمل نماید.

۸- صحنه پردازی‌های ذهنی با استفاده از روش منطقی - هیجانی

ایس در روش درمانی منطقی - هیجانی اغلب از شیوه تصور منطقی - هیجانی استفاده می‌کند. «ماکسی مولتسبی» و «آلبرت ایس» از روش تصور منطقی - هیجانی برای مبارزه با اهمالکاری استفاده کرده و بر این عقیده‌اند که تا حد امکان موضوع اهمالکاری را زیاد مهم جلوه ندهید و بیش از حد به آن فکر نکنید. در عوض در جهت جبران کردن آن تلاش کنید. (همان: ۱۸۳-۱۸۱) خرگوش نیز به این شیوه عمل نمود و به دنبال فرصت بود تا آن را جبران نماید. وی به جای فکر کردن به ناتوانی‌های خویش به خود تلقین نمود تا کمبودهای خود را جبران نماید که این امر با فرآیند شناختی شروع شد به او نیرو بخشید که در مواجهه با احساس خود و طعنه‌های اطرافیان راه معقولی را برای خود انتخاب نماید و از نظر رفتاری، به فلسفه خودباوری متوسل گردید و به مرور زمان احساس بیهودگی و زبونی خود را مورد تجزیه و تحلیل قرار داد تا به نتایج شناختی مهمی برای برطرف کردن تصورات هیجانی که منتهی به باورهای غیرمنطقی می‌گردد غلبه نماید.

۹- دسترسی به کفایت‌های انسانی

به نظر ایس اهمالکاری ممکن است نتیجه طرز تلقی شما از کار مورد نظر باشد. در بررسی موضوع نباید دید منفی نسبت به آن داشته باشید که اگر این گونه باشد توانایی‌هایتان را از یاد می‌برید و فراموش می‌کنید. باید نگاه مثبت داشته باشید که با توجه به مشکلات راههای مناسب بیندیشید و برنامه‌های کوتاه مدت داشته باشید و ناراحتی‌های حال را به خاطر آسایش بعدی تحمل

کنید. این طرز فکر به شما نیرو می‌دهد و شما را برای مبارزه با زندگی آماده می‌سازد. شما باید از زندگی لذت ببرید این حق شماست و شما می‌توانید زندگی را به میل خود بسازید و بعد می‌فهمید که کار و کوشش رنج آور نیست بلکه لذت بخش هم هست (همان: ۱۸۴) خرگوش نیز در انجام این فرآیند از مقدمه تا پیروزی دقیقاً مطابق نظر ایس به نحو معقول و قابل قبول عمل نمود.

دام مکر او کمند شیـر بود طرفه خرگوشی که شیری می‌ربود

(مولوی، ۱۳۷۴: ۱۱۸۷)

موسیقی فرعون را با رود نیل می‌کشد با لشکر و جمع ثقیل

(همان: ۱۱۸۸)

نتیجه‌گیری:

انسان اهمالکار با دیده‌ی ظاهری که دارد می‌داند که اشتباه می‌کند، ولی قضاوتی درباره‌ی رفتار خود ندارد و مرتب آن را تکرار می‌کند. به طوری که زشتی و قبیح بودن آن از بین می‌رود و به فکر اصلاح خود بر نمی‌آید. پس انسان اهمالکار باید به تدریج به این کار اقدام نماید. نباید شتابزدگی کند بلکه باید سعی کند تا با صبر و شکیبایی به اصلاح خود پردازد. به طور خلاصه از این تحقیق نتایج ذیل قابل اخذ است.

الف- علل اساسی و ریشه‌ی اهمالکاری در حکایت شیر و نخجیران:

خودکم بینی نخجیران

شیر توقع بیش از حد از خود دارد

پایین بودن سطح تحمل نخجیران و شیر

کمال طلبی و سواس گونه شیر

اشتیاق به لذت جویی کوتاه مدت در نخجیران و شیر

فقدان قاطعیت

عدم اعتماد به نفس

شرطی شدن شیر

ب- آسیب‌هایی را که شیر و نخجیران در ارتباط با اشخاص یا محیط اطراف از خود نشان

می‌دهند:

نارضایتی از وضع موجود

عدم تسلط به کار

نگرش منفی به کار

احساس عدم مسئولیت در برابر دیگران

لجبازی با دیگران

برچسب زدن به این و آن

ج- راهکارهای غلبه خرگوش بر شیر

فایده‌های هم پیمانی

تغییر محیط بازی با احتمالات و روش هیجانی غلبه بر اهمالکاری

به زور وادار کردن فرد به کاری

تمرین مبارزه با کم تحملی و سرخوردگی

خود آشکار حقیقی

نقش بازی کردن

ابراز احساسات

صحنه پردازی‌های ذهنی با استفاده از روش منطقی - هیجانی

دسترسی به کفایت‌های انسانی

برای توفیق و غلبه بر اهمالکاری مولانا و ایس هر دو مسیری مشترک و هدفی واحد را در نظر

دارند. هر دوی آنان افراد را تشویق می‌کنند تا احساسات مثبت را جایگزین احساسات مخرب و

منفی کنند و ایده‌های منطقی را به جای باورهای غیر منطقی بنشانند.

پی‌نوشت‌ها:

با توجه به مفهوم روان شناختی مقاله و ارتباط مستقیم آن با خشم، شعر مولانا را به طنز تغییر

داده‌ایم. بیت مولوی بدین صورت است:

چون که پیروی رسید دانستم که پیر پیراست اگر چه شیر بود

منابع و مأخذ

- ۱- آصفی‌نیا، اعظم و حسینی، افضل‌السادات؛ زروانی، مجتبی، (۱۳۹۵)، مقاله تحت عنوان مولفه‌های روان‌شناسی مثبت در داستان‌های مثنوی و کاربرد آن در تربیت جوانان ادیان و عرفان، شماره اول، ۱۳۹۵، صص ۲۱-۴۶.
- ۲- اسماعیل‌زاده، یوسف و هم‌تیمی‌راد، گیتی؛ مدنی، فاطمه‌السادات، (۱۳۹۱)، مقاله تحت عنوان تحلیل مدح و ستایش در دو حکایت مثنوی معنوی از منظر باورهای غیرمنطقی آلبرت ایس، شماره، دوره ۲، شماره ۳، صفحه ۲۰-۷.
- ۳- ایس، آلبرت و جیمز‌نال، ویلیام، (۱۳۹۵)، روان‌شناسی اهمالکاری غلبه بر تعلل ورزیدن، ترجمه: محمد علی فرجاد، تهران: انتشارات رشد.
- ۴- -----، -----، (۱۳۹۲)، با آلبرت ایس مشاوره کنید، ترجمه: مهرداد فیروز بخت، تهران: انتشارات روان‌شناسی و هنر.
۵. -----، -----، و مک‌لارن، کاترین، (۱۳۹۲)، رفتار درمانی عقلانی هیجانی (راهنمای درمانگر)، ترجمه: مهرداد فیروزبخت، تهران: انتشارات روان‌شناسی و هنر.
۶. پروچاسکا، جیمز و نورکران، جان‌سی، (۱۳۹۵)، نظریه‌های روان‌درمانی، ترجمه: یحیی سیدمهدی، تهران: رشد.
- ۷- زرین‌کوب، عبدالحسین، (۱۳۷۲)، بحر در کوزه، تهران: انتشارات علمی و سخن.
- ۸- -----، -----، (۱۳۸۲)، نردبان شکسته (شرح توصیفی و تحلیلی دفتر اول و دوم مثنوی)، تهران: انتشارات سخن.
- ۹- زمانی، کریم، (۱۳۸۱)، شرح جامع مثنوی معنوی دفتر اول، تهران: انتشارات اطلاعات.
- ۱۰- شفیع‌آبادی، عبدالله و ناصری، غلامرضا، (۱۳۹۲)، نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی، تهران: مرکز نشر دانشگاهی.
- ۱۱- فیروزبخت، مهرداد، (۱۳۸۳)، ایس پنجاه سال رفتار درمانی عقلانی هیجانی، تهران: انتشارات دانژه.
- ۱۲- عباسی، اکبر، (۱۳۷۹)، پایان‌نامه کارشناسی ارشد تحت عنوان بررسی تطبیقی نظریه درمانگری ایس با منابع و آثار اسلامی، تهران: پژوهشکده حوزه و دانشگاه.
- ۱۳- مدنی حسن کیاده و فاطمه‌السادات، (۱۳۹۱)، پایان‌نامه کارشناسی ارشد تحت عنوان بررسی تحلیلی-انطباقی آراء مولانا در پانزده حکایت مثنوی با نظریه رفتاری درمانی عقلانی-هیجانی آلبرت ایس، رشت: پیام نور.
- ۱۴- مولوی، جلال‌الدین، (۱۳۷۴)، شرح مثنوی مولوی، تصحیح: نیکلسون، ترجمه و تعلیق: لاهوتی، تهران علمی و فرهنگی.
- ۱۵- همایی، جلال‌الدین، (۱۳۷۶)، مولوی‌نامه، تهران: انتشارات موسسه نشرهما.