

## تحلیل مضمون مثنوی معنوی بر اساس تمثیل‌ها و بیانات استعاری در درمان‌های موج سوم رفتاری؛ درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد ACT

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۱۰/۱۶

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۱۱/۱۹

کد مقاله: ۲۶۷۳۰

فائزه سوری\*<sup>۱</sup>، محمد اسماعیل ابراهیمی<sup>۲</sup>، مرتضی رزاق پور<sup>۳</sup>

### چکیده

**مقدمه:** پژوهش حاضر به منظور استخراج تمثیل‌ها و بیانات استعاری مرتبط با درمان‌های موج سوم رفتاری و به صورت اختصاصی اکت از آثار مولانا جلال‌الدین محمد بلخی ارائه شده است.

**روش:** پژوهش حاضر کیفی و از نوع تحلیل مضمون به شیوه ریشه‌یابی مفاهیم در متن با استفاده از دستورالعمل بران و کلارک (۲۰۰۶) می‌باشد، طی این تحلیل، متخصصین طی مصاحبه، مضمون‌های مکنون موجود در آثار مولانا را با مضمون‌های مشهود موجود در پذیرش و تعهد درمانی را شناسایی کردند. جامعه مورد پژوهش شرح جامع شش دفتر مثنوی معنوی زمانی (۱۳۷۳) می‌باشد. ابزار پژوهش فیش‌برداری و مصاحبه می‌باشد. جامعه آماری، حکایات و تمثیل‌های، دفترهای اول تا ششم مولانا جلال‌الدین محمد بلخی می‌باشد. حکایات و تمثیل‌های مرتبط فهرست‌بندی شده است.

**یافته‌ها:** برای تعیین روایی و پایایی، پژوهشگر بعد از تعیین مضمون و طبقه‌بندی حکایات آن‌ها را به روئیت شش نفر از اساتید و صاحب‌نظران حوزه روان‌شناسی و ادبیات رسانید. هدف کلی از این پژوهش یافتن مضمون‌های مکنون در شش دفتر مثنوی معنوی و ارتباط آن با مؤلفه‌های درمانی، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد می‌باشد.

**نتیجه‌گیری:** تحلیل نتایج نشان داد در مضامین این دفترها نیز اشاره به درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد شده است.

**واژگان کلیدی:** اکت، مولانا جلال‌الدین محمد بلخی، استعاره، تمثیل، تحلیل مضمون.

۱. کارشناس ارشد روان‌شناسی عمومی، گروه روانشناسی، واحد همدان، دانشگاه آزاد اسلامی، همدان، ایران. (نویسنده مسئول)  
mse\_2007@yahoo.com

۲. دکتری تخصصی روانشناسی، استادیار، دانشگاه آزاد اسلامی واحد همدان، همدان، ایران.

۳. دکتری تخصصی ادبیات فارسی، استادیار، دانشگاه آزاد اسلامی واحد همدان، همدان، ایران.

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد<sup>۱</sup> (ACT) از جمله درمان‌های مبتنی بر ذهن آگاهی<sup>۲</sup> و پذیرش می‌باشد که به‌عنوان درمان‌های موج سوم رفتاری شناخته شده است. این روش توسط هیز<sup>۳</sup> و همکاران از ابتدای دهه (۱۹۸۰) معرفی شد که ریش در نظریه فلسفی عمیقی به نام (زمینه‌گرایی عملکردی)<sup>۴</sup> دارد. از لحاظ نظری، این درمان بر اساس نظریه چهارچوب رابطه‌های ذهنی استوار است که بر زبان و شناخت تأکید دارد. درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد اساساً درمانی زمینه‌گراست و می‌کوشد به جای تغییر محتوای بالینی رفتار، زمینه اجتماعی کلامی آن را تغییر دهد (هایس و همکاران، ۲۰۱۱).

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد از استعاره، تمرینات تجربه‌ای و تناقض منطقی برای رها شدن از محتوای لفظی زبان و برقراری ارتباط بیشتر با جریان مداوم تجربه در زمان حال استفاده می‌کند. در این درمان به جای تغییر شناخت‌ها و چالش با آن‌ها، سعی می‌شود تا ارتباط روان‌شناختی فرد با افکار و احساساتش افزایش یابد (هایس و همکاران، ۲۰۱۱). هدف اصلی درمان ایجاد انعطاف‌پذیری روان‌شناختی<sup>۵</sup> است. انعطاف‌پذیری روان‌شناختی عبارت است از توانایی ارتباط برقرار کردن با زمان حال به طور کامل و به‌عنوان یک انسان هشیار و آگاه و تغییر یا تداوم رفتار در جهت اهداف ارزشمند فرد (آرچ و سراک، ۲۰۰۸). انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در درمان مبتنی بر تعهد و پذیرش از طریق شش فرایند اصلی و زیر بنایی ایجاد می‌شود که عبارت‌اند از گسلش<sup>۶</sup>، پذیرش<sup>۸</sup>، تماس با لحظه<sup>۹</sup>، مشاهده خود<sup>۱۰</sup>، ارزش‌ها<sup>۱۱</sup>، و عمل متعهدانه<sup>۱۲</sup> (هایس و همکاران، ۲۰۱۱).

مثنوی معنوی اثر ارزشمند مولانا جلال‌الدین محمد مولوی بلخی، از شاهکارهای ادب پارسی و حتی ادبیات جهان، در بردارنده معانی بلند، اندیشه‌های ژرف و مضامین مختلف است. در عصر حاضر مثنوی مرجعی است که راه را از بیراه و خوب را از بد می‌شناساند و در هنگام ضرورت، راه‌هایی برای نجات انسان‌ها می‌تواند ارائه دهد. هدف علم روانشناسی مطالعه رفتار آدمی برای جلوگیری از آسیب‌های فردی و اجتماعی و درمان افراد مبتلا به بیماری‌های روانی است. یکی از ویژگی‌های مهم نظریه‌های روان‌شناسی کاربردی بودن اصول و مفاهیم مطرح در آن‌ها است. مضامین مثنوی در همه زمان‌ها و برای همه انسان‌ها کاربردی است. از آنچه بیان شد می‌توان دریافت که علم روان‌شناسی و مثنوی مولانا حداقل در بعضی سطوح هدف مشترکی دارد و شناخت چنین هدفی در پرتو بررسی دقیق این کتاب ارزشمند است (متقی‌نیا و همکاران، ۱۳۹۶).

روان‌درمانی‌های موج سوم با خیز گرفتن درمان‌های رفتارگرایی مبتنی بر اصول شرطی‌سازی عاملی و کنشگر آغاز شد که می‌توان این پدیده را واکنشی به رویکردهای روان‌تحلیلی در دهه ۱۹۵۰ تلقی کرد. از روش‌های رفتارگرایی می‌توان به مهارت‌آموزی، حساسیت‌زدایی منظم و روش‌های مبتنی بر مواجهه و پیشگیری اشاره کرد که در درمان اختلالات کودکان و بزرگسالان مؤثر بودند. برای مثال فنون شرطی‌سازی عاملی برای درمان کودکان مبتلا به اختلالات شدید زبانی مؤثر بوده است و مشابه تکنیک‌های شرطی‌سازی پاسخگر مانند مواجهه، در درمان افراد مبتلا به مشکلات اضطرابی مؤثر بوده است (سهرابی، ۱۳۹۴). و خیز دوم علیه افراطی‌گرایی دیدگاه رفتارگرایی کلاسیک و در واکنش به نادیده گرفتن بعد شناختی اختلالات در دهه ۱۹۷۰ توسط آبرون تی‌بک<sup>۱۳</sup> ابتدا برای درمان افسردگی و بعدها برای اختلالات اضطرابی و خوردن روی کارآمد که بر نقش فرآیندهای شناختی در پدیدآیی، بقا و درمان اختلالات روان‌شناختی تأکید می‌کرد از رویکردهای برجسته خیز دوم می‌توان به شناخت‌درمانی بک و درمان عقلانی-عاطفی الیس<sup>۱۴</sup> اشاره کرد که هر دو روش بر شناسایی و اصلاح شناخت‌های تحریف‌شده و غیر منطقی و غیر عقلانی تأکید دارد. در پایان دهه ۸۰ و اوایل دهه ۹۰ رویکردهای مربوط به خیز اول و خیز دوم با هم ادغام شده و مجموعه‌ای از درمان‌ها را تحت عنوان درمان‌های شناختی-رفتاری ایجاد کردند (سهرابی، ۱۳۹۴).

موج سوم نیز، تلفیقی از سنت‌های معنوی شرقی از جمله فنون مراقبه تفکر نظاره‌ای با رفتار درمانی شناختی سنتی است که (هایس و همکاران، ۲۰۱۱) از این تلفیق به‌عنوان موج سوم رفتار درمانی یاد می‌کنند که در اوایل دهه ۱۹۹۰ شروع شد و روی آگاهی نسبت به لحظه حال و پذیرش آن تأکید می‌کرد (آقا علی<sup>۱۵</sup> و همکاران، ۲۰۱۱). مقایسه‌های بین منطقه‌ای نشان می‌دهند که تفاوت‌های فرهنگی، اقتصادی، اجتماعی، ایده‌های سیاسی، حتی با وجود شباهت‌های زبانی و فرهنگی، می‌توانند موجب نیاز به دریافت خدمات روان‌شناختی متفاوت در هر منطقه شوند (دینگ<sup>۱۶</sup> و همکاران، ۲۰۰۵). لذا گستره ادبی و ارتباط‌های فرهنگی هر منطقه، می‌توانند منابع شفابخشی باشند که مشاوران برای بهزیستی روان‌شناختی افراد بومی استفاده کنند (کانستانتین<sup>۱۷</sup> و

1. acceptance and commitment therapy
2. mindfulness
3. Hayes
4. functional context
5. psychological flexibility
6. Arch, Craske
7. defusion
8. acceptance
9. with the present moment contact
10. observing self
11. values
12. committed action
13. Aaron Temkin Beck
14. Albert Ellis
15. AqaAli
16. Ding
17. Constantine

همکاران، ۲۰۰۵). با نگاهی به کتب و متون کهن فارسی از قبیل سندبادنامه، مرزبان نامه، کلیله و دمنه، مثنوی معنوی، گلستان سعدی در می‌یابیم که افسانه‌ها، داستان‌ها، اساطیر و تمثیل‌های فارسی همچون پارچه ظریف اصیلی هستند که به دقت تمام برای مقاصد خاص آموزشی-تربیتی، طراحی شده اند (صاحبی، ۱۳۹۳).

استعاره‌ها ممکن است نقش مهمی در تسهیل فرآیندهای تغییر در مشاوره و روان درمانی داشته باشند و نتایج همچنین نشان می‌دهد که استفاده از استعاره در درمان، روش خلاق است که با استفاده از قدرت تصویر سازی‌اش، مراجع آسان تر به بینش و بصیرت می‌رسد. مولانا همواره با بیانی ادیبانه، خواننده را به عالم واقع دعوت می‌کند و درپچه‌ای از واقعیت را در چشم او می‌گشاید. تمثیل و استعاره با ظرافت خاص خود از طریق تصویر سازی عینی مفاهیم پیچیده، به شنونده یا خواننده می‌آموزد که هر چیزی واجد یک ساخت است و در درون هر ساختی، همواره تغییر امکان‌پذیر است و اینکه همواره بیش از یک منظر یا چشم انداز وجود دارد (جنتنر<sup>۱</sup>، ۱۹۸۹).

در زبان انگلیسی، متافور به استعاره، قصه‌های کوتاه و حکایت‌ها نیز اطلاق می‌شود. در زبان فارسی، استعاره با تمثیل متفاوت است، اگر چه خویشاوندی نزدیکی بین آن‌ها وجود دارد. در واقع تمثیل‌ها، داستان‌های آموزشی‌اند که به صورت غیر مستقیم، اما بسیار با قدرت، به مثابه یک خودرو یا وسیله حمل و نقل، معانی متفاوتی را برای بازسازی تجارب فرد و ارائه نگاهی نو از چشم اندازی غیر منتظره یا غیرعادی ارائه می‌کنند. تمثیل و استعاره، نوعی خیال‌پردازی شاعرانه یا لفظی تزئینی یا ادبی نیست، بلکه وسیله‌ای قدرتمند برای شکل‌دهی به ادراک و تجربه انسان شنونده است. هر تمثیل و استعاره واجد قدرت خاص خود است و می‌توان از آن به منزله یک ابزار ضروری برای انتقال مفاهیم استفاده کرد. درواقع تمثیل‌ها و استعاره‌ها، مدل‌ها یا الگوهایی هستند که شکاف بین تجربه (من) به‌عنوان یک فرد آدمی و نظریه‌ای را که می‌توانم برای تبیین و توضیح تجربه‌ام خلق کنم، پر می‌کنند (مرضایی، ۱۳۹۰).

تمثیل‌ها خاصیت چالشگری فکری-ذهنی و آموزش و تفویض تجربه‌های اجتماعی را به همراه دارند. در واقع آن‌ها به گونه فرا زمانی-فضایی عمل می‌کنند. تمثیل، گذشته را به حال ربط می‌دهد و آنگاه هر دو زمان گذشته و حال را به آینده فرا می‌افکند. در واقع تمثیل با ایجاد رابطه بین زمان‌ها و بافتارهای مختلف (موقعیت و شرایط)، بین افکار و مفاهیم و بین رفتارها و ارزش‌ها، شنونده را قادر می‌سازد تا فکر و عملش را بازنگری و پیش‌بینی کند (بورنس<sup>۲</sup>، ۱۹۹۹).

## ۲- روش

**طرح پژوهش:** پژوهش حاضر کیفی و از نوع تحلیل مضمون به شیوه ریشه‌یابی مفاهیم در متن با استفاده از دستورالعمل براون و کلارک (۲۰۰۶) می‌باشد، طی این تحلیل، متخصصین طی مصاحبه به عمل آمده میزان مطابقت مضمون‌های مکنون مولانا را با مضمون‌های مکنون مؤلفه‌های ACT ثبت کردند.

**آزمودنی:** جامعه در این پژوهش عبارتند از: شش دفتر شرح جامع مثنوی معنوی، پایگاه‌ها، سایت‌ها، پایان‌نامه‌ها و مقالات مرتبط با موضوع پژوهش که مورد مطالعه قرار گرفته‌اند. در آغاز با مطالعه و رجوع به کتب، پایان‌نامه‌ها و مقالات مرتبط با درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، آیت‌های مورد نیاز تعیین، فیش برداری، دسته‌بندی و تنظیم گردید. سپس به ترتیب به دفترهای اول تا ششم شرح جامع مثنوی معنوی نوشته زمانی مراجعه شد و با بررسی حکایت‌ها، تمثیل‌ها و ادبیات مولانا، مباحث مرتبط با پایان‌نامه فیش‌برداری، دسته‌بندی، تنظیم و تدوین گردید. و تمثیل‌های و حکایت‌هایی که در نظر پژوهشگر مرتبط بودند جمع‌آوری و طی انجام مصاحبه به رویت شش نفر از اساتید روان‌شناسی و ادبیات پارسی رسیدو در نهایت نتایج مصاحبه به روش تحلیل مضمون (به شیوه ریشه‌یابی براون و کلارک) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش اعتبار سنجی داده‌های کیفی استفاده شده است، بر این اساس فرایند تحلیل داده‌ها، تحلیل کیفی واحد تحلیل مضمون می‌باشد. در ابتدا شش دفتر مثنوی معنوی نوشته کریم زمانی کامل مورد مطالعه قرار گرفت سپس حکایات و تمثیل‌ها و ادبیات مرتبط با مؤلفه‌های انعطاف‌پذیری و عدم انعطاف‌پذیری شناختی در درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد فیش‌برداری شد و پس از دسته‌بندی، نتایج به استاد راهنما و استاد مشاور ارائه گردید و پس از اظهار نظر و رفع نقص توسط اساتید، به صورت پرسشنامه تنظیم شد و جهت سنجش نهایی در خصوص میزان انطباق حکایات با مؤلفه‌های درمانی ACT، به شش نفر از متخصصین که سه نفر از اساتید روانشناسی و سه نفر از اساتید ادبیات پارسی بودند، ارائه گردید متخصصین طی مصاحبه مضمون‌های مکنون موجود در آثار مولانا را با مضمون‌های مشهود موجود در درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد که توسط پژوهشگر استخراج شده بودند مورد بررسی قرار دادند و پس از ثبت نظرات خود با گزینه‌های (کاملاً متناسب، تا حدودی متناسب و نامتناسب) پژوهش مورد تحلیل قرار گرفت.

**ابزار: فرایند گام به گام روش تحلیل مضمون:** روش‌های مختلفی برای تحلیل مضمون وجود دارد که هر یک از آن‌ها، فرایندهای خاصی را دنبال می‌کند. در این بخش، فرایند تحلیل مضمون در قالب سه مرحله، شش گام و بیست اقدام معرفی می‌شود. همان طور که در جدول آمده است فرایند کامل تحلیل مضمون را می‌توان به سه مرحله کلان تقسیم نمود: (براون و کلارک، ۲۰۰۶) الف- تجزیه و توصیف متن، ب- تشریح و تفسیر متن، ج- ادغام و یکپارچه کردن مجدد متن. در حالی که همه

1. Gentner  
2. Burns

این مراحل با تفسیر و تحلیل همراه است اما در هر مرحله از تحلیل، سطح بالاتری از انتزاع به دست می‌آید فرایند تحلیل مضمون، زمانی شروع می‌شود که تحلیلگر به دنبال شناخت الگوهایی از معانی و موضوعات در داده‌ها باشد؛ البته ممکن است این کار در طول جمع‌آوری داده‌ها اتفاق بیفتد. نقطه پایان این فرایند نیز تهیه گزارشی از محتوا و معانی الگوها و مضامین در داده‌ها است. همچنین، تحلیل، فرآیندی است که طی زمان شکل می‌گیرد و نباید با عجله اجرا شود (براون و کلارک، ۲۰۰۶). نوشتن نیز بخشی اساسی از این فرایند است که از همان گام اول شروع می‌شود و تا گام نهایی، تداوم می‌یابد. نکته مهم دیگر این است که تحلیلهای کیفی، از مجموعه‌هایی از خطوط راهنما استفاده می‌کنند و نه مجموعه‌ای از قوانین مشخص؛ این امر باعث انعطاف‌پذیری آن‌ها برای تناسب روش با سؤال‌ها و داده‌های تحقیق می‌شود (براون و کلارک، ۲۰۰۶).

از این رو، هر پژوهشگری با توجه به ماهیت و سؤالات تحقیق خود و با توجه به تصمیمات و ابزارهایی که به کار می‌برد می‌تواند از روش خاص خودش استفاده کند. همچنین، این فرایند، فرایندی خطی نیست زیرا تحلیل مضمون، مستلزم فرایندی رفت و برگشتی در کل مجموعه داده‌هاست. فرایند گام به گام تحلیل مضمون و تحلیل شبکه مضامین: ۱- تجزیه و توصیف متن، ۲- آشنا شدن با متن، ۳- مکتوب کردن داده‌ها (در صورت لزوم)، ۴- مطالعه اولیه و مطالعه مجدد داده‌ها، ۵- نوشتن ایده‌های اولیه، ۶- ایجاد کدهای اولیه و کدگذاری، ۷- پیشنهاد چارچوب کدگذاری و تهیه قالب مضامین، ۸- تفکیک متن به بخش‌های کوچکتر، ۹- کدگذاری ویژگی‌های جالب داده‌ها، ۱۰- جست‌وجو و شناخت مضامین، ۱۱- تطبیق دادن کدها با قالب مضامین، ۱۲- استخراج مضامین از بخش‌های کدگذاشته متن، ۱۳- پالایش و بازبینی مضامین، ۱۴- تشریح و تفسیر متن، ۱۵- ترسیم شبکه مضامین، ۱۶- بررسی و کنترل همخوانی مضامین با کدهای مستخرج، ۱۷- مرتب کردن مضامین، ۱۸- انتخاب مضامین پایه، سازماندهنده و فراگیر، ۱۹- ترسیم نقشه(های) مضامین، ۲۰- اصلاح و تأیید شبکه(های) مضامین، ۲۱- تحلیل شبکه مضامین، ۲۲- تعریف و نامگذاری مضامین، ۲۳- توصیف و توضیح شبکه مضامین، ۲۴- ترکیب و ادغام، ۲۵- تدوین گزارش متن، ۲۶- تلخیص شبکه مضامین و بیان مختصر و صریح آن، ۲۷- استخراج نمونه‌های جالب داده‌ها، ۲۸- مرتبط کردن نتایج تحلیل با سؤالات تحقیق و مبانی نظری، ۲۹- نوشتن گزارش علمی و تخصصی از تحلیل‌ها (براون و کلارک، ۲۰۰۶).

معیارهای ارزیابی تحلیل مضمون، این معیار بر اساس معیار براون و کلارک (۲۰۰۶) بود. شناسایی مضمون‌ها در متن: متن زیر پس از بررسی متون مربوطه و مصاحبه با متخصصین روان‌شناسی و اتفاق نظر آن‌ها تهیه شده است. پذیرش و تعهد درمانی دارای دو شش ضلعی انعطاف‌پذیری و انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی می‌باشد. اضلاع شش ضلعی انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی شامل مواردی است که در ادامه توضیح داده می‌شود. خود مفهوم سازی شده (مضمون شماره ۱) یعنی هر فردی از خود برداشتی دارد. اگر فرد عمیقاً به برداشت خود از خودش در یک موقعیت خاص چسبیده باشد و در موقعیت‌های دیگر نتواند برداشت‌های مناسبی برای آن موقعیت از خود داشته باشد، بدین معنی است که به یکی از روایت‌های زندگی خود دلبسته شده است و ممکن است باعث شود در موقعیت‌های دیگر که نمی‌تواند انعطاف‌پذیری مناسب آن را پیدا کند، دچار مشکلاتی شود. آمیختگی (مضمون شماره ۲) یعنی حالت چسبندگی به خود اما این بار به چسبیدن به برداشت از دنیا و دیگران تبدیل می‌شود و مانع از تعامل درست با دیگران و واقعیت‌های جهان بیرونی می‌شود. در اجتناب تجربه‌ای (مضمون شماره ۳) شخص بر این باور است که برخی از احساسات و افکار همچون خشم و ناامیدی و غم و اضطراب و... احساسات ناخوشایندی هستند و به هر قیمتی باید از آن‌ها اجتناب نماید یا بگریزد که معمولاً این امر با شدت یافتن مشکل فرد همراه است. تسلط گذشته و آینده (مضمون شماره ۴) به این معنی است که فرد نشخوار می‌کند چرا در گذشته چنین شد، ای کاش چنین می‌شد یا چنین بشود و... اگر چنین یا چنان نشود چه و... دور شدن از ارزش‌ها (مضمون شماره ۵) یعنی فرد ارزش‌هایی برای خودش انتخاب کرده بوده اما بر اثر آمیختگی، اجتناب تجربه‌ای و یا تسلط گذشته و آینده از آن ارزش‌ها دور شده است. اقدام نامؤثر (مضمون شماره ۶) یا اقدام‌های تکانشی، اعتیادی، و انفعالی بدین معنی است که بر اثر دوری از ارزش‌ها و تحت تسلط اضلاع دیگر شش ضلعی فوق‌الذکر، فرد رفتارهای نامؤثری چون انفعال و تکانشگری و اعتیاد بروز می‌دهد. در شش ضلعی انعطاف‌پذیری، تماس با لحظه حال (مضمون شماره ۷) اولین مؤلفه این درمان می‌باشد که به معنی ارتباطی کامل و همه جانبه داشتن با لحظه اکنون، به جای بودن در گذشته و آینده می‌باشد. مؤلفه بعدی، پذیرش (مضمون شماره ۸) می‌باشد که به معنی پذیرا بودن هر چیزی که در کنترل ما نیست می‌باشد. همچنین پذیرش به معنی تمایل به تجربه رویدادهای دردناکی که در مسیر ارزش‌های ما هستند، به جای جنگیدن با آن‌ها می‌باشد. مؤلفه سوم این درمان، گسلش (مضمون شماره ۹) می‌باشد که طی این مؤلفه، افراد یاد می‌گیرند افکار و احساس‌های خود را به‌عنوان موجودیتی مجزا از خود تصور کنند و به جای آمیخته شدن با آن‌ها، فقط از حضور آن‌ها آگاه باشند. چهارمین مؤلفه این درمان، خود را به‌عنوان ناظر دیدن (مضمون شماره ۱۰) می‌باشد که طی این فرایند افراد یاد می‌گیرند به جای درگیر شدن با افکار و احساس‌هایشان، آن‌ها را بدون قضاوت مشاهده کنند. مؤلفه دیگر این درمان، ارزش‌ها (مضمون شماره ۱۱) می‌باشد. ارزش‌ها به معنی ندای قلب انسان‌ها برای چطور رفتار کردنشان در زندگی می‌باشد. آخرین مؤلفه از پذیرش و تعهد درمانی، اقدام متعهدانه (مضمون شماره ۱۲) می‌باشد که به معنی متعهد بودن به انجام فعالیت‌هایی می‌باشد که می‌تواند کیفیت زندگی افراد را بالا ببرد.

جدول (۱) دسته‌بندی مضامین مربوط به پذیرش و تعهد درمانی

کد	مضمون استخراج شده	کد	مضمون استخراج شده
۱	خود مفهوم‌سازی شده	۷	تماس با لحظه حال
۲	آمیختگی	۸	پذیرش
۳	اجتناب تجربه‌ای	۹	گسلش
۴	تسلط گذشته و آینده	۱۰	خود به‌عنوان ناظر
۵	دور شدن از ارزش‌ها	۱۱	ارزش‌ها
۶	اقدام نامؤثر	۱۲	اقدام متعهدانه

مضامین مکتون شناسایی شده در جدول ۱ پس از مصاحبه با متخصصین ادبیات پارسی شناسایی و مورد اتفاق نظر متخصصین روان شناسی قرار گرفت.

جدول (۲) خلاصه مضامین مکتون موجود در آثار مولانا مرتبط با مضمون‌های مشهود پذیرش و تعهد درمانی

کد	مضمون مشهود	کد	مضمون‌های مکتون موجود در آثار مولانا	نظر متخصصین روان شناسی		
				متخصص اول	متخصص دوم	متخصص سوم
۱	خود مفهوم سازی شده	۱۳	در حکایت نحوی و کشتیبان بیان شده است که نحوی با غرور به کشتیبان می‌گوید اگر علم نحو نمی‌دانی، نصف عمرت بر فنا رفته است. پس از مدتی کشتی در طوفان گرفتار می‌شود و نحوی شنا بلد نبود. این حکایت به این موضوع اشاره دارد که نحوی سفت و محکم به این روایت از خودش که من نحوی هستم چسبیده است و فراموش کرده است که در دریا باید روایت‌های دیگری از خود داشته باشد.	کاملاً متناسب	تأحدی متناسب	تأحدی متناسب
		۱۴	نقل شده است که روزی دانش‌آموزان که از دست استاد خسته شده بودند، به او گفتند که مریض احوال و رنگ و رو پریده به نظر می‌رسد. سایر دانش‌آموزان نیز همین امر را به استاد گفتند تا جایی که استاد با این باور آمیخته شد و با حالی زار و خسته به خانه رفت و احساس سنگینی در سر داشت. در این داستان استاد آنقدر به روایت خود از مدرس بودن دل بسته شده بود تا جایی که شاگردان را آزرده خاطر کرده بود و فرصت‌های دیگری برای زندگی به آن‌ها نمی‌داد.	تأحدی متناسب	تأحدی متناسب	تأحدی متناسب
۲	آمیختگی	۱۵	در داستان طوطی و بقال بیان شده است که بقال به دلیل شکسته شدن ظرف روغن بر سر طوطی می‌زند و طوطی کچل می‌شود. پس از مدتی طوطی فرد کچلی را می‌بیند و ناگاه از او می‌پرسد تو چرا کچل شده‌ای، مگر توام ظرف روغن شکسته- ای؟ طوطی چنان با این باور خود آمیخته شده بود که هر آنچه را می‌دید، تصور می‌کرد او هم به مانند خودش می‌باشد.	کاملاً متناسب	کاملاً متناسب	تأحدی متناسب
		۱۶	مگسی روی برگ کاه و پیشاب خر مانند یک کشتی بان سر بلند می‌کرد. او می‌گفت من قبلاً درباره کشتی و دریا خوانده ام و بی شک این همان کشتی و دریاست و من هم کشتی بانی ماهر هستم.	کاملاً متناسب	کاملاً متناسب	کاملاً متناسب
		۱۷	نقل شده است که روزی دانش‌آموزان که از دست استاد خسته شده بودند، به او گفتند که مریض احوال و رنگ و رو پریده به نظر می‌رسد. سایر دانش‌آموزان نیز همین امر را به استاد گفتند تا جایی که استاد با این باور آمیخته شد و با حالی زار و خسته به خانه رفت و احساس سنگینی در سر داشت.	تأحدی متناسب	تأحدی متناسب	تأحدی متناسب
		۱۸	در حکایت نحوی و کشتی بان بیان شده است که نحوی با غرور به کشتی بان می‌گوید اگر علم نحو نمی‌دانی، نصف عمرت بر فنا رفته است. پس از مدتی کشتی در طوفان گرفتار می‌شود و نحوی شنا بلد نبود. این حکایت به این موضوع اشاره دارد که نحوی با باور خود که علم نحو تنها علم مورد نیاز اوست آمیخته شده بود.	کاملاً متناسب	تأحدی متناسب	تأحدی متناسب
۳	اجتناب		مضمونی مورد اتفاق متخصصین یافت نشد.			

کد	مضمون مشهود	کد	مضمون‌های مکتون موجود در آثار مولانا		
			متخصص اول	متخصص دوم	متخصص سوم
	تجربه ای				
۴	تسلط گذشته و آینده	۱۹	کاملاً متناسب	کاملاً متناسب	کاملاً متناسب
		۲۰	کاملاً متناسب	کاملاً متناسب	کاملاً متناسب
۵	دور شدن از ارزش‌ها				مضمونی مورد اتفاق متخصصین یافت نشد.
۶	اقدام نامؤثر	۲۱	تا حدی متناسب	کاملاً متناسب	در حکایت نصیحت دانا به منع از خوردن بچه پیل بیان شده است که دانا عده‌ای گرسنه را پند داد که از خوردن بچه فیل-هایی که در مسیر خود می‌بینید پرهیز کنید، چرا که مادر آن‌ها انتقام سختی از شما خواهد گرفت. با این حال، گرسنگان همین که در مسیر خود با بچه پیلی فریه روبرو شدند، آن را گرفتند و کباب کردند و مادر آن همه آن‌ها را قطعه قطعه کرد.
۷	تماس با لحظه حال	۲۲	کاملاً متناسب	کاملاً متناسب	در داستان مرد تشنه و انداختن کلوخ در آب، مرد تشنه از روی دیوار درون آب کلوخ پرتاب می‌کرد و به طنین افتادن کلوخ در آب توجه می‌نمود.
		۲۳	تا حدی متناسب	تا حدی متناسب	در حکایت ماهی و صیادان، یکی از ماهی‌ها برای رسیدن به تمایل‌های خود عزم سفر کرد و با وجود سختی‌های مسیر، پذیرای همه آن‌ها بود و به حرکت خود ادامه داد.
۸	پذیرش	۲۴	تا حدی متناسب	تا حدی متناسب	در حکایت حکیم و طاووس، طاووس برای رسیدن به تمایل خود که همان حفظ جانش می‌باشد، پره‌های خود را کند و پذیرای ظاهر جدید خود شد تا بتواند در مسیر زندگی به حیات ادامه دهد و شکار شکارچیان نشود.
		۲۵	کاملاً متناسب	کاملاً متناسب	در حکایت فکر مانند مهمان است، مولانا می‌گوید افکار را مانند مهمانی در نظر بگیر که هر روز به مهمانی تو خواهند آمد.
۹	گسلش	۲۶	کاملاً متناسب	کاملاً متناسب	در حکایت فکر مانند مهمان است، از فرد خواسته می‌شود تا افکارش را مانند شخصیتی مجزا در نظر بگیرند.
۱۰	خود به‌عنوان ناظر	۲۷	تا حدی متناسب	تا حدی متناسب	در قصه هدهد و سلیمان، هدهد بیان داشت که اگر بر اوج آسمان پرواز کنم و از آنجا نظاره‌گر باشم، می‌توانم سرچشمه را پیدا کنم.
۱۱	ارزش‌ها	۲۸	کاملاً متناسب	کاملاً متناسب	در روایت مربوط به جنگیدن علی (ع) چنین آمده است که حضرت شمشیر خود را می‌اندازد و بیان می‌کند من برای رضای حق شمشیر می‌زنم و بنده حق هستم.
		۲۹	کاملاً متناسب	تا حدی متناسب	حکایت لقمان و خواجه به این موضوع اشاره می‌کند که لقمان به دلیل اینکه نعمت‌های زیادی از دست خواجه گرفته بود، می‌خواست ارزش نمک‌شناسی خود را دنبال کند و زمانی که خربزه‌ای تلخ به او داده شد، بدون آنکه اعتراضی به خواجه کند به خوردن آن پرداخت.
		۳۰	کاملاً متناسب	تا حدی متناسب	در داستان پادشاه و ایاز بیان شده است که پادشاه سنگ گران بهایی را به وزیران و امیران می‌دهد و از آن‌ها می‌خواهد آن را بشکنند. همه از فرمان شاه سر باز می‌زنند و می‌گویند حیف است چنین سنگ گران بهایی خرد شود. نوبت که به ایاز می‌رسد، بی درنگ این کار را می‌کند و بیان می‌دارد اطلاعات از فرمان شاه، از هر سنگی گران بهاتر است.
۱۲	اقدام متعهدانه	۳۱	تا حدی متناسب	تا حدی متناسب	در داستان کلوخ انداختن تشنه از سر دیوار در آب، او تکه تکه از کلوخ‌های دیوار جدا می‌کرد تا ارتفاع دیوار کوتاه شود و به آب زلال دست پیدا کند.
		۳۲	کاملاً متناسب	تا حدی متناسب	در داستان پادشاه و ایاز بیان شده است که پادشاه سنگ گران-

نظر متخصصین روان شناسی			مضمون های مکنون موجود در آثار مولانا	کد	مضمون مشهود	کد
متخصص سوم	متخصص دوم	متخصص اول				
متناسب	متناسب	متناسب	بهایی را به وزیران و امیران می‌دهد و از آن‌ها می‌خواهد آن را بشکنند. همه از فرمان شاه سر باز می‌زنند و می‌گویند حیف است چنین سنگ گرانیهایی خرد شود. نوبت که به ایاز می‌رسد، بی‌درنگ این کار را می‌کند و بیان می‌دارد اطلاعات از فرمان شاه، از هر سنگی گران به‌تر است.			

#### ۴- بحث

آیا مضامین مکنونی در آثار مولانا برای مضامین مشهود پذیرش و تعهد درمانی وجود دارد؟ در پاسخ به این پرسش می‌توان گفت، همانطور که جدول ۱ نشان می‌دهد، برای کد ۱، مضامینی در کدهای ۱۳ و ۱۴ وجود دارد. برای کد ۲، مضامینی در کدهای ۱۵، ۱۶، ۱۷، و ۱۸ وجود دارد. برای کد ۳ مضمونی که مورد اتفاق نظر متخصصین باشد یافت نشد. برای کد ۴، مضامینی در کدهای ۱۹ و ۲۰ یافت شد. برای کد ۵، مضمونی مورد اتفاق نظر متخصصین یافت نشد. برای کد ۶ مضمونی در کد ۲۱ وجود دارد. برای کد ۷، مضامینی در کدهای ۲۲ و ۲۳ وجود دارد. برای کد ۸، مضامینی در کدهای ۲۴ و ۲۵ یافت شد. برای کد ۹، مضمونی در کد ۲۶ یافت شد. برای کد ۱۰ مضمونی در کد ۲۷ وجود دارد. برای کد ۱۱، مضامینی در کدهای ۲۸، ۲۹ و ۳۰ وجود دارد. برای کد ۱۲، مضامینی در کدهای ۳۱ و ۳۲ یافت شد.

در دیدگاه مولانا، زبان از آنجا که آسیب و درمان را راه اندازی می‌کند علت فاعلی به شمار می‌آید و از آنرو که به اندیشه و شناخت آسیب‌زا و یا رهایی بخش ساخت می‌دهد، علت صوری محسوب می‌شود. زبان به دو صورت حقیقی و مجازی به کار می‌رود، زبان مجازی که نمونه بارز آن استعاره است با هیجانات و نیمکره راست مغز در ارتباط است (متقی نیا و همکاران، ۱۳۹۶). مولانا اهمیت ویژه‌ای برای زبان مجازی قائل است و از نظر او انسان در قالب استعاره و روایت، فهم و ادراک و تفسیر خویش از واقعیت را شکل می‌دهد. افراد در تحلیل و تفسیر گذشته، حال و آینده، از قالب روایت استفاده می‌کنند. داستان‌ها راهنمایی می‌کنند که افراد چگونه فکر، احساس و عمل کنند و تجارب جدید را بفهمند. آسیب در روایت‌های ناسالم افراد از زندگی رخ می‌دهد و درمان از طریق ساخت زدایی داستان‌های ناسالم و شکل‌گیری داستان‌های سازنده ممکن می‌شود.

مثنوی با کلمه "بشنو" آغاز می‌شود و مولانا کتاب خود را با روایت و داستان آغاز می‌کند و همواره در مثنوی مخاطب را به شنیدن داستان دعوت می‌کند تا از طریق داستان و تمثیل بر ذهنیت و رفتار مخاطب تأثیر بگذارد. استعاره‌ها و روایت‌هایی که مولانا در مثنوی به کار می‌گیرد به گونه‌ای است که ادراک و ذهنیت مخاطب را در جهت رهایی از عوامل آسیب‌زایی که او را گرفتار ساخته، تحت تأثیر قرار دهد. شیوه آموزشی تمثیلی و استفاده از آن در جلسات درمانی از طریق تولید و تشدید حافظه معنایی برای اطلاعات درمانی تبادل شده سبب حفظ اطلاعات در سیر فرسایشی زمان شده و از طریق دسترس پذیری اطلاعات درمانی، سبب عود کمتر خواهد شد. چرا که به‌عنوان نمونه در بیماران افسرده یکی از مشکلات، عدم به‌خاطر سپاری اطلاعات جلسه درمان وجود دارد و در پژوهش‌های حوزه علوم شناختی نیز لزوم کاربست ابزارهای زبانی ویژه مانند تمثیل برای تجسم مناسب‌تر از مفاهیم گزاره ای - انتزاعی، تأکید شده است (لاکوف، ۱۹۸۹).

با الحاق تکنیک‌های تمثیلی - استعاره‌ای به محتوای روان درمانی می‌توان یک مفهوم سازی درمانی از طریق زبان نمادین (استعاره - تمثیل) نمای ادراکی روشن تری از عناصر درمان را برای بیماران طراحی کرد، زیرا برخی بیماران به لحاظ کلامی (تئوریک) موضوعاتی را که به صورت بیان گزاره‌ای از سوی درمانگر طرح می‌شود، در جلسه درمان می‌شنوند، اما نسبت به ادراک عمیق و یاد سپاری این مفاهیم اثر بخشی درمانی زیادی ندارند و از طریق زبان نمادین (استعاره - تمثیل) است که در فرایند اثر بخش‌تر در دریافت اطلاعات، ذخیره سازی، سازماندهی، بازیابی اطلاعات نقش دارند. و می‌توان اطلاعات ناهمپراز از دو طبقه زبان شناختی مختلف را از یک نظام ادراکی روان شناختی انتزاعی تر به نظام ادراکی روانشناختی غالباً عینی منتقل کرد، بنابراین می‌توان با واژگانی عینی به توصیف بهتر و روشن‌تر مفاهیم انتزاعی پرداخت (جهان دیده کوهی، ۱۳۹۲) موج سوم درمان‌های نوین، حرکتی عمیق در بردارد که انسان را به شعار زیبایی سازمان بهداشت جهانی با عنوان ((جهانی فکر کنید، محلی عمل کنید)) سوق می‌دهد. و مولانا نماینده فرهنگ عرفانی مشرق زمین است و تامل در کلام مولانا می‌تواند راههایی برای درمان‌های نوین رفتاری در اختیار انسان قرار دهد. غلبه بر گذشته و آینده از اینرو که انسان بپذیرد در کنترل گذشته و آینده خود نقشی ندارد، پذیرش زندگی در زمان حال و تلاش برای لذت بردن از زندگی و نیز گام نهادن در جهت یک زندگی پربار و غنی و محکم و استوار بودن در برابر عوامل بیرونی و درونی برای اینکه مطابق با ارزش‌ها زندگی و عمل کنیم از جمله پیام‌های اشعار، تمثیل‌ها و حکایت‌های مولانا در شش جلد مثنوی می‌باشد.

محدودیت پژوهش: ۱- هر چند پژوهشگران روانشناس حاضر سعی بر این داشتند تا جای ممکن با مثنوی مولانا و ادبیات ویژه وی آشنا شوند، ولی به هر حال این کتاب ارزشمند بحری بود و توان ما کوزه‌ای و فرصت هم چند روزه‌ای! بنابراین ادامه

مطالعات مولانا شناسی برای حصول بهتر نتایج دقیق لازم به نظر می‌رسد. ۲- اساتید حوزه ادبیات نیز تمام لطف و محبت خود را در هر چه دقیق تر ساختن این پژوهش به کار گرفته اند که جای قدردانی و سپاسگزاری فراوان دارد. اما به هر حال به طور طبیعی، روش‌های پژوهش روانشناختی برای این عزیزان نسبتاً تازگی داشته و نیاز به تعاملات بین رشته‌ای بیشتر احساس می‌شود. در راستای نتایج پژوهش پیشنهاد می‌شود: به مدرسان حوزه نظریه‌های روان درمانی و سایر دروس و نیز به درمانگران حوزه‌های شناختی و رفتاری توصیه می‌شود که با توجه به نتایج پژوهش کنونی، از تمثیل‌های مثنوی معنوی در آموزش و درمان استفاده بیشتری نمایند.

## تشکر و قدردانی

از همه افرادی که با سعه صدر در این پژوهش، پژوهشگران را یاری نمودند صمیمانه تشکر و قدردانی می‌نمایم.

## منابع

۱. جهان‌دیده کوهی، سینا. (۱۳۹۲) ساختار و خلق تمثیل در مثنوی معنوی. *Theol Art*, ۱۳۹۲، (۱)، ۲۸-۱۰۵.
۲. متقی نیا م، ویس کرمی ح، محمدزاده م. (۱۳۹۶). رویکردهای روان‌درمانیخشی مولانا در حکایت پادشاه و کنیزک مثنوی. پژوهش‌های ادب عرفانی (گوهر گویا). Available from: ۱۱، (۱)، ۵۸-۱۴۳.
۳. سهرابی. روان‌درمانی‌های موج سوم: خاستگاه، حال و چشم انداز، با تاکید ویژه بر طرحواره درمانی. *مطالعات روان شناسی بالینی*. ۱۳۹۴؛ ۵(۱۸): ۱-۱۴.
۴. صاحبی، علی (۱۳۹۳). تمثیل درمانگری کاربرد تمثیل در بازسازی شناختی. تهران: سازمان سمت.
۵. مرتضایی جواد (۱۳۹۳). تمثیل، تصویر یا صنعت بدیعی؟. *متن شناسی ادب فارسی*. ۲(۴).
6. Hayes SC, Strosahl KD, Wilson KG. *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. Guilford Press; 2011.
7. Arch JJ, Craske MG. *Acceptance and Commitment Therapy and Cognitive Behavioral Therapy for Anxiety Disorders: Different Treatments, Similar Mechanisms?* *Clin Psychol Sci Pract* [Internet]. 2008 Oct 23 [cited 2020 Oct 7];15(4):263–79. Available from: <http://doi.wiley.com/10.1111/j.1468-2850.2008.00137.x>
8. AqaAli F, zandipur T, Ahmadi MR. *A Rewiew of the Effect of Cognitive-Behavioral Group Counseling on Increasing the Spirituality and Mental Health of MS (Multiple Sclerosis) Patients in Qom (1388 \_ AH', solar), with Emphasis on Spiritual Thoughts*. *Ravanshenasi Va Din* [Internet]. 2011;4(1):37. Available from: <https://www.magiran.com/paper/888450> LK - <https://www.magiran.com/paper/888450>
9. Ding Y, Jeanjean T, Stolowy H. *Why do national GAAP differ from IAS? The role of culture*. *Int J Account*. 2005 Jan 1;40(4):325–50.
10. Constantine MG, Kindaichi M, Okazaki S, Gainor KA, Baden AL. *A qualitative investigation of the cultural adjustment experiences of Asian international college women*. *Cult Divers Ethn Minor Psychol* [Internet]. 2005 May [cited 2020 Oct 7];11(2):162–75. Available from: /record/2005-04428-005
11. Gentner D. *The mechanisms of analogical learning* [Internet]. Cambridge University Press; 1989 [cited 2020 Oct 8]. p. 199–241. Available from: <https://www.scholars.northwestern.edu/en/publications/the-mechanisms-of-analogical-learning>
12. Burns DD. *The feeling good handbook*, Rev. Plume/Penguin Books; 1999.
13. Braun V, Clarke V. *Using thematic analysis in psychology*. *Qual Res Psychol*. 2006;3(2):77–101.
14. Lakoff G. *Cognitive semantics: in the heart of language an interview with George Lakoff*. *Fórum Lingu{\`i}stico*. 1998;1(1):83–119.