

نشریه علمی - پژوهشی  
پژوهش‌های ادب عرفانی (گوهر گویا)  
سال هشتم، شماره اول، پیاپی ۲۶، بهار و تابستان ۱۳۹۳، ص ۱۶۸-۱۴۵

## هفت شیوه روان‌درمانی در مثنوی

زهرا نصر اصفهانی\* - مائده شیری\*\*

### چکیده

روان‌درمانی، فرآیندی علمی و روشمند است که امروزه برای کمک به افرادی به کار گرفته می‌شود که مشکلات روانی عملکرد زندگی آنان را مختل کرده است. شیوه‌ها و روش‌های گوناگونی وجود دارد که با استفاده از آن می‌توان گنجایش روانی افراد را افزایش داد تا بتوانند بر مشکلات روحی - روانی خود فائق آیند و بیشتر از زندگی خویش لذت ببرند. اندیشمندان حوزه روان‌شناسی در آثار خود، نظریه‌ها و روش‌های روان‌درمانی بسیاری را ارائه کرده‌اند؛ جالب اینجاست که بزرگ مردی چون مولوی نیز قرن‌ها پیش و با روشی منحصر به فرد، بسیاری از شیوه‌ها و روش‌های روان‌درمانی مطرح و شناخته شده امروزی را در مثنوی به کار برده است. آنچه مولوی را از دیگر روان‌درمانگران متمایز می‌سازد، انتخاب شیوه‌ای هنرمندانه و نامحسوس در ارائه راهکارهای درمانی به مخاطب است. ابیات ارزشمند مثنوی علاوه بر محتوای عمیق معنوی و عرفانی و کارکردهای متعدد دیگر از دیدگاه روان‌درمانی نیز می‌تواند مورد توجه ویژه قرار گیرد و جایگزین مناسبی برای انواع روان‌درمانی‌ها باشد. کلیت مثنوی به عنوان اثر منظوم ادبی در شعردرمانی و محتوای اشعار آن از زوایای مختلف می‌تواند بر مخاطب اثر بگذارد و او را در تنگناهای زندگی به سوی آرامش هدایت

---

\* استادیار زبان و ادبیات فارسی دانشگاه پیام نور (نویسنده مسؤل) Zahra.nasr@es.isfpnu.ac.ir

\*\* دانشجوی کارشناسی ارشد زبان و ادبیات فارسی دانشگاه پیام نور mm58shiri@gmail.com

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۳/۲/۲۱

تاریخ وصول: ۱۳۹۲/۴/۱۴

نماید. نگارندگان در این مقاله ضمن بررسی هفت شیوه روان‌درمانی شناخته شده از جمله: شعردرمانی، روان‌درمانی عارفانه (عشق درمانی)، تکنیک خواب و رؤیا، مذهب‌درمانی و روش‌های هفتگانه آن، واقعیت‌درمانی، طنزدرمانی و معنادرمانی در مثنوی، مصداق‌ها و نمونه‌های هر یک از این شیوه‌ها را در این اثر ارزشمند ارائه داده‌اند.

## واژه‌های کلیدی

مولوی، مثنوی، روان‌درمانی، شیوه‌ها، مصداق‌ها.

## مقدمه

اصطلاح روان‌درمانی معمولاً همراه با مشاوره و در کنار آن به کار می‌رود، این در حالی است که مشاوره در مورد افراد سالم کاربرد دارد و روان‌درمانی به منظور کمک به بیماران روانی به کار گرفته می‌شود؛ تفاوت این دو از نظر کیفیت عملکرد و شیوه اجراست اما هدف غایی هر دو، ایجاد زندگی سالم برای افراد است. دکتر فرانکل می‌نویسد: «روان‌درمانی به گنجایش کاری انسان و ظرفیت لذت بردن وی از زندگی توجه دارد» (فرانکل، ۱۳۷۲: ۲۵). سال‌هاست که دانشمندان علم روان‌شناسی، با نگاهی ویژه به موضوع روان‌درمانی پرداخته و نظریه‌ها و روش‌های متعددی در این زمینه ارائه کرده‌اند. احاطه کلی مولانا بر ابعاد وجودی انسان و شناخت نسبتاً جامع وی که در اثر منحصر به فردی چون مثنوی می‌توان جلوه‌ها و نمودهای آن را مشاهده کرد، این پرسش را در ذهن ایجاد می‌کند که آیا مثنوی مولانا که بر پایه مبانی انسان‌شناسی سروده شده است، می‌تواند گزینه مناسبی برای درمانگری مشکلات روحی باشد؟ اگر چنین است برای دستیابی به هدف مورد نظر کدام یک از ویژگی‌های نهفته در این اثر را باید مورد توجه قرار داد؟ به عبارت دیگر، لایه‌های پنهان مثنوی که می‌تواند به عنوان شیوه‌های روان‌درمانی مورد استفاده قرار گیرد کدام است؟ این شیوه‌ها در روان‌درمانی امروز تحت چه عناوینی شناخته می‌شوند؟ هر کدام از این شیوه‌ها چه مصداق‌ها و نمونه‌هایی در مثنوی دارند؟

یافتن شیوه‌ها و نظریه‌های روان‌درمانی در اثر ارزشمند مثنوی گواه این است که قرن‌ها قبل از انتشار نظریه‌های انسان‌شناسی و روان‌درمانی از سوی دانشمندان غربی، بزرگ‌مردی چون مولانا که

دست‌پرورده عرفان ناب اسلامی است به بُعد روحی - روانی انسان سالم توجه خاص داشته و برای تأمین آن راهکارهای ارزنده‌ای به کار گرفته است.

### پیشینه پژوهش

آثار مختلفی در زمینه بررسی ابعاد روان‌شناسی در مثنوی و مثنوی پژوهی از دیدگاه روان‌شناختی و حتی تطبیق برخی از نظریه‌های روان‌درمانی با اندیشه مولوی به رشته تحریر درآمده است. آثاری چون: «آنچه گفتم جملگی احوال توست»، تالیف احمد کتابی؛ «برداشت‌های روان‌درمانی از مثنوی» تألیف محمدصادق مؤمن‌زاده؛ «با پیر بلخ» اثر محمدجعفر مصفا و مقالات متعددی که هر کدام با رویکردی خاص در این زمینه به رشته تحریر درآمده است اما در هیچ یک از این آثار، موضوع روش‌های متنوع و متعدد روان‌درمانی در مثنوی به طور خاص در مد نظر قرار نگرفته است.

### روش پژوهش

روش نگارندگان در این پژوهش، روش کتابخانه‌ای و اسنادی بوده است. با مراجعه به کتاب‌ها و مقالات متعددی که در زمینه روان‌درمانی و شیوه‌های آن تألیف شده، ابتدا تعریفی از انواع شیوه‌ها و روش‌های روان‌درمانی به مخاطب ارائه شده است، سپس با استقصای کامل در مثنوی مولانا، مصداق‌ها و نمونه‌های هر یک از این شیوه‌ها در معرض مطالعه خوانندگان قرار داده شده است.

### شیوه‌های روان‌درمانی در مثنوی

مولانا از جمله شاعرانی است که با شناخت کامل از انسان، نابسامانی‌های روحی او را مورد توجه قرار داده و نسخه‌های درمانی لازم را در کتاب مثنوی آورده است. کتاب مثنوی از جمله منابعی است که مخاطب با مراجعه به آن، شیوه‌های درمانی شاعر را دریافت می‌کند، برمی‌گزیند و به کار می‌برد، بدون آن‌که احساس ناخوشایندی داشته باشد. آنچه موجب اهمیت بیشتر این موضوع می‌گردد، مهارت ویژه مولوی در ارائه شیوه‌های درمانی چون مذهب‌درمانی، طنزدرمانی و... است که با زبانی ادبی و استعاری، به مخاطب ارائه شده است. علامه محمدتقی جعفری در کتاب «مولوی و جهان‌بینی‌ها»، به نمونه‌هایی از ژرف‌اندیشی و معرفت علمی مولانا از جمله بینش دقیق او در بیان

عقده‌های روانی (کمپلکس‌ها)، اصول و خواص عقده‌های روانی و راهکارهای مقابله با آن اشاره کرده است (ر.ک: جعفری، ۱۳۷۹: ۱۸۷-۱۸۶). وی با آوردن شاهد مثالی از دفتر اول مثنوی بر نظر خود مهر تأیید می‌زند:

|                            |                             |
|----------------------------|-----------------------------|
| چون کسی را خار در پایش خلد | پای خود را بر سر زانو نهد   |
| وز سر سوزن همی جوید سرش    | ور نیابد، می‌کند بال لب ترش |
| خار در پا شد چنین دشواریاب | خار در دل چون بود واده جواب |
| خار دل را گر بدیدی هر خسی  | دست کی بودی غمان را بر کسی؟ |
| کس به زیر دمّ خر خاری نهد  | خر نداند دفع آن، برمی‌جهد   |
| برجهد آن خار محکم‌تر زند   | عاقلی باید که خاری برکند    |

(مولوی، ۱۳۸۰: ۱۵۵/۱-۱۵۰)

مولوی در اولین حکایت از دفتر اول مثنوی، با طرح حکایت شاه و کنیزک نشان می‌دهد که به روان‌درمانی، شگردها و فنون آن اعتقاد و آگاهی کامل دارد. «روان‌درمانی عارفانه مولانا که اوج آن در قصه شاه و کنیزک نمایان شده است، نشان از آگاهی ژرف و گسترده او از لایه‌ها، ساختارها و دهلیزهای در هم تنیده روح و روان انسان است. مولانا در شناخت ریشه‌ای مشکلات، ناامنی‌ها و ناملايمات روانی از علائم سطحی و نشانه‌های ظاهری عبور کرده و به منابع اصلی و عوامل پدیدآورنده کاستمندی‌های روح آدمی دست یافته است. او در عین برخورداری از شناخت شهودی و معرفت الهامی از انسان، با مدد جستن از وقایع روزمره آن هم به شکل نمادین، پرده از اسرار درون برمی‌دارد تا طبیبان روح و تن را از ظاهربینی و معلول‌نگری آزاد سازد. این حکمت موزون به طبیبان ظاهرنگر و روان‌درمانگرهای تنگ‌نظر و کوتاه‌اندیش تذکر می‌دهد که علت بیماری و اختلال نه تنها در علائم و منافذ خروج مشکل بلکه در منابع و عوامل تولید آن نهفته است... در قصه شاه و کنیزک، ما با نافذترین و مؤثرترین شیوه‌های روان‌درمانی در ابعاد مختلف سبب‌شناسی، مشکل‌شناسی، موقعیت‌شناسی، زبان‌شناسی، روش‌شناسی، مخاطب‌شناسی، آن هم با رویکرد فاعلی و به سبب درون‌نگری فعال و خودبنیاد آشنا می‌شویم» (کریمی، ۱۳۸۳: ۱۲۷ و ۱۲۰).

## ۱- شعردرمانی

امروزه تعداد واقعی انواع و روش‌های روان‌درمانی نامشخص است و تنها برخی از این روش‌ها شهرت به دست آورده‌اند. انواع درمان‌های مبتنی بر هنر بیانی یا خلاق شامل هنردرمانی، نمایش درمانی، موسیقی‌درمانی، شعردرمانی و... است. این نوع درمان‌ها با استفاده از کیفیت‌های هنری و خلاقانه هنگام مداخله‌های عمدی در زمینه‌های ارتباطی و تربیتی و درمانی، به تقویت سلامت، ارتباط و بیان می‌پردازند (ر.ک: تامسون، ۱۳۸۸: ۱۴۶). به عبارت دیگر، هر کار هنری که بتواند میان تجربیات درونی و بیرونی فرد، ارتباطی به وجود آورد، می‌تواند اثر درمانی داشته باشد. یکی از این شیوه‌های هنری مؤثر، شعردرمانی است. «شعردرمانی یک هنردرمانی خلاق است که شعر و دیگر شکل‌های برانگیزنده ادبیات را برای رسیدن به اهداف درمانی و رشد شخصی به کار می‌گیرد. در این شکل منحصر به فرد درمان، مراجعه‌کننده فرصتی متفاوت برای تعریف هویت خود و نشان دادن خود به درمانگر با صدای درونی خودش دارد. این خودافشایی توسط مراجعه‌کننده، یک رابطه خوب با درمانگر را تقویت می‌کند. شعردرمانگران ادعا دارند که شعر، چه توسط مراجعین نوشته شده باشد چه در درمان استفاده شود، نسبت به گفتگوهای سنتی، توانایی ایجاد سطوح عمیق‌تری از بینش هیجانی در مراجعین را دارد. شعر، افراد را قادر به بیان گفته‌هایی می‌کند که ممکن است به هیچ شیوه دیگری نتوانند آن را بیان کنند. گروهی از پژوهشگران زیست‌پزشکی به رهبری روانشناس آمریکایی، پنی‌کر (۱۹۸۸) نشان داده‌اند که آزادسازی کلامی به سیستم ایمنی ما در مبارزه با بیماری‌ها کمک می‌کند» (محمدی و همکاران، ۱۳۸۹: ۱۰). شعردرمانی با بالا بردن عزت نفس، ایجاد بهبود در شناخت و بیان احساسات و نیز خوداکتشافی و خوداظهاری، آشفتگی‌های روانی مخاطبان را می‌زداید و روان آنان را آماده دریافت زیبایی‌ها و واقعیات زندگی می‌کند. «مولانا توانسته است با تکنیک‌های ظریف شعری خود، هنرمندانه، فهم گسترده‌ای فراتر از جمع‌آوری قصه‌ها و گوش دادن به محتوا و مفاهیم موج حکایت‌ها ایجاد کند. نبض کار در دست او بوده است و چون کارگردانی توانا، داستان‌ها را با تمام صحنه‌ها بازآفرینی می‌کند و به قصه‌ها و شعر تحلیل‌گرای جاودانه خود، اثر درمانی می‌بخشد» (هاشمی، ۱۳۸۲: ۱۲).

سوی قصه گفتنش می‌داشت گوش      سوی نبض و جستش می‌داشت هوش

(مولوی، ۱۳۸۰: ۱۶۰/۱)

یکی از اهداف شعردرمانی، به جریان درآوردن هیجان‌ات سرکوب شده و آزادسازی تنش‌ها و نیز کشف معانی جدید از طریق نظرات، بصیرت‌ها و اطلاعات جدید است (ر.ک: تامسون، ۱۳۸۸: ۱۵۸). مولوی همچون روان‌شناسی آگاه و درمانگری توانا، شعر خویش را به اعماق روح خواننده رسوخ می‌دهد و ناخودآگاه ذهن او را مهیای پذیرش می‌سازد. پورنامداریان در این مورد می‌نویسد: «مولوی روان‌درمانگری است که فقط یک بار به موضوعی نمی‌پردازد بلکه با توجه به مقتضیات فکری و نیاز خواننده و با اداره صحیح جلسات درمان، خواننده را جذب مفاهیم درمانی کرده و ناخودآگاه او را با خود به جلسات بعدی اشعارش دعوت می‌کند» (پورنامداریان، ۱۳۸۳: ۱۵۶). در واقع این شیوه الگوسازی، تأثیر شگرفی بر مخاطب و به عبارت دیگر، مراجع دارد. «درمانگر در الگوسازی رفتاردرمانی، مراجع را با الگوی رفتاری مناسبی مواجه می‌کند تا مراجع اعمال و رفتار الگوی مورد نظر را از راه تقلید بیاموزد» (ر.ک: شفیع‌آبادی و ناصری، ۱۳۸۰: ۲۹۶). این الگوها گاه برای فردی خاص و گاه برای همه مخاطبان قابل استفاده است و خواننده با توجه به نیاز روحی خود آن را انتخاب می‌کند:

حاشِ لِّله این حکایت نیست هین      نقد حال ما و توست این خوش بیین  
(مولوی، ۱۳۸۰: ۲۹۰/۱)

از دیدگاه آدلر، اثر این الگوها در شعر یا داستان موجب تشویق و تهییج و ایجاد اعتماد در استفاده‌کننده می‌شود (ر.ک: شفیع‌آبادی و ناصری، ۱۳۸۰: ۱۰۵). «مولانا این شیوه را به خوبی در مثنوی به کار گرفته است. اظهار نظرهایی که معمولاً از زبان قهرمانان داستان‌هایش داشته است، اصولی را نمایان می‌سازد که عملکردهای روانی-اجتماعی آدمی را توجیه، تبیین و تحلیل می‌کند و چنین می‌نماید که مولانا در طرح اغلب حکایت‌ها بر بازسازی فرهنگی جامعه نظر داشته است» (عرییان، ۱۳۸۵: ۶۱). نکته شایان ذکر این است که بر اساس تجربیات کارشناسان علوم رفتاری در تعلیم و آموزش و نیز درمان، استفاده از روش‌های غیر مستقیم و مضمّر، تأثیر چشمگیرتری نسبت به روش‌های مستقیم دارد. وزین‌پور در این باره می‌گوید آنچه باید مورد توجه قرار بگیرد این است که «تعلیم و تربیت از راه بیان قصه و ملاحظه احوال و سرگذشت عبرت‌آموز دیگران آسان‌تر و مؤثرتر انجام می‌پذیرد تا این که آدمی را به طور مستقیم مورد خطاب و اندرز قرار دهند یا درباره

او ستایش یا نکوهش روا دارند و این نکته در دانش روانشناسی نیز از دیرباز بررسی و اثبات شده است» (وزین پور، ۱۳۷۵: ۱۳). در نهایت می‌توان گفت: مثنوی مولانا به عنوان یک اثر شعری آموزنده، با طرح حکایات مختلف می‌تواند به عنوان وسیله‌ای برای روان‌درمانی و نیز محملی برای ارائه الگوهای رفتاری مناسب، تأثیر ویژه‌ای در مراجع ایجاد نماید و به عنوان ابزاری کارآمد در اختیار روان‌درمانگر قرار گیرد؛ این نکته‌ای است که شخص مولانا به آن احاطه و آگاهی کامل داشته است به طوری که خود درباره تأثیر درمانی داستان‌های منظوم مثنوی می‌گوید:

بازگو تا قصه درمان‌ها شود      بازگو تا مرهم جان‌ها شود

(مولوی، ۱۳۸۰: ۱۳۶۳/۱)

## ۲- روان‌درمانی عارفانه (عشق‌درمانی)

اصطلاح روان‌درمانی عرفانی (Psychotherapy) یا عشق‌درمانی، در قلمرو روان‌شناسی بالینی و راهنمایی و مشاوره، دارای تعریف‌ها و برداشتهای متفاوتی است؛ آنچه در این گفتار بدان پرداخته می‌شود، روان‌درمانی عرفانی و بنیادهای جهان‌بینی و انسان‌شناسی آن با تأکید بر اندیشه‌های درمانی مولانا در داستان‌های مثنوی است. عشق و عرفانی که در کلام مولانا جاری است و خود درمان است و چاره هر درد:

آن کلامت می‌رهاند از کلام      و آن سقامت می‌جهاند از سقام  
پس سقام عشق جان صحت است      رنج‌هایش حسرت هر راحت است

(مولوی، ۱۳۸۰: ۴۵۹۴/۶-۴۵۹۳)

هدف اصلی عرفان، شناخت خود و یافتن نیروها، استعدادها و ابعاد پنهان شده وجود است برای رسیدن به اوج خودشکوفایی و تحقق «خود» که درون‌مایه خویشتن واقعی است. گشودن کتاب وجود با زبان وجود امکان‌پذیر است؛ زبان عرفان، زبان وجود است، زبانی که با اشارت و رمز و راز درآمیخته است و از این طریق می‌توان به رازگشایی شناخت خود و خدای خویش دست یافت (ر.ک: کریمی، ۱۳۸۳: ۱۱۴). در واقع این مفهوم چیزی جز مصداق حدیث شریف «مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ، فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ» نیست و مولانا از این کارکرد عرفان به خوبی آگاه است. «این که عشق را از همان آغاز مثنوی دوی نخوت و ناموس انسان و معالج و درمانگر وی از بیماری‌های ناشی از آن

احوال می‌خواند، نشان آن است که نزد وی، رهایی از خودی که نخوت و ناموس تعبیری از آن است، بی‌تجربه‌ی عشق حاصل نمی‌آید» (زرین‌کوب، ۱۳۶۸: ۲۱).

|                             |                             |
|-----------------------------|-----------------------------|
| هر که را جامه ز عشقی چاک شد | او ز حرص و جمله عیبی پاک شد |
| شاد باش ای عشق خوش‌سودای ما | ای طیب جمله علت‌های ما      |
| ای دوی نخوت و ناموس ما      | ای تو افلاطون و جالینوس ما  |

(مولوی، ۱۳۸۰: ۲۵/۱-۲۲)

با توجه به این که گفتیم هدف عرفان، شناخت خود و رساندن سالک به خودشکوفایی انسانی و الهی است و با توجه به این که مولانا در تمام آثار خود به خصوص مثنوی، هدفی جز ایجاد این خودشکوفایی و بالندگی معنوی در مخاطب ندارد، می‌توان گفت: در کل آثار مولانا به ویژه در مثنوی، کارکرد روان‌درمانی عارفانه، حضوری ملموس و مؤثر دارد و اساساً زیربنای سرایش مثنوی و خط سیر آن، در راستای محقق شدن این هدف بوده است.

### ۳- تکنیک استفاده از خواب و رؤیا در روان‌درمانی

رؤیا صورت‌های ذهنی و حسی است که شخص در خواب می‌بیند و معمولاً بدون ارتباط و نظم منطقی به دنبال هم می‌آید. از نظر فروید، رؤیا آئینه‌ی ضمیر ناهشیار انسان است و معمولاً برای کاهش اضطراب و پردازش نیازهای سرکوب شده به کار می‌رود. «تداوم چشمگیری میان محتوای رؤیاها و زندگی اوقات بیداری فرد وجود دارد، به طوری که دغدغه‌ها و علایق رؤیابین را قابل پیش‌بینی می‌کند؛ این یافته‌ها مؤید آنند که رؤیا واجد معناست» (اسمیت، ۱۳۸۵: ۲۲۵). در بسیاری از داستان‌های قدیمی و اشعار عرفانی، خواب و رؤیا و مزده دادن خبری خوش برای فردا، در نماد آمدن حکیم و مرشدی از راه و انتظار ورود غریبه‌ای بی‌همتا برای چاره‌جویی دردها و بیماری‌ها و بازکردن بن‌بست‌ها و شکستن دیوارها و حصارها نمایان می‌شود که همه نمادی از وقوع اعجاز‌گونه خیر و نیکی، برکت زاینده و حکمت بالنده بوده است. مولوی از این شیوه که در روش‌های روان‌درمانی جایگاهی خاص دارد، غافل نبوده و در موارد متعدد از جمله داستان پادشاه و کنیزک بدان اشاره کرده است:



در میان گریه خوابش در ربود      دید در خواب او که پیری رو نمود  
گفت ای شه مزده حاجاتت رواست      گر غریبی آیدت فردا ز ماست

(مولوی، ۱۳۸۰: ۶۳/۱-۶۲)

در حکایت پیر چنگی هم خواب تأثیر خارق‌العاده خویش را نشان می‌دهد و حلال مشکل می‌گردد:

سر نهاد و خواب بردش، خواب دید      کآمدش از حق ندا جانش شنید...  
بانگ آمد مر عمر را کای عمر      بنده ما را ز حاجت بازخر

(مولوی، ۱۳۸۰: ۲۱۶۲/۱ و ۲۱۰۶)

مولوی با نگاه روانشناسانه خویش، خواب را گستره آزادی روح و عرصه برطرف شدن مشکلات و مزاحمت‌های زندگی روزمره می‌داند و می‌گوید:

...یا که کفش تنگ پوشی ای غوی      در بیابان فراخی می‌روی  
آن فراخی بیابان تنگ گشت      بر تو زندان آمد آن صحرا و دشت

(مولوی، ۱۳۸۰: ۳۵۴۹/۳-۳۵۴۸)

در این ابیات کفش، نماد سختی‌های دنیایی است که با خواب از انسان دور می‌گردد:  
خواب تو آن کفش بیرون کردن است      که زمانی جانست آزاد از تن است

(مولوی، ۱۳۸۰: ۳۵۵۲/۳)

#### ۴- مذهب‌درمانی

امروزه بسیاری از متخصصان دریافته‌اند که دین در درمان بیماری‌های روانی مؤثر است. دین‌درمانی یکی از شاخه‌های درمان بیماری‌های روانی شناخته شده است. تکیه بر دستورات مذهبی و استمداد از قرآن کریم در تسکین و درمان مشکلات روانی از شیوه‌هایی است که اثربخشی آن از دیرباز به تجربه اثبات شده است و آزمون‌های مختلف تجربی نیز بر نقش مؤثر تفکر دینی در زندگی انسان‌ها صحه می‌گذارد. عارف و اصلی چون مولانا، روان‌شناسی دین‌مدارانه و تفکر دینی خود را در جای‌جای مثنوی ارائه داده و از این طریق فطرت انسان را به سوی کمال رهنمون ساخته است.

«می‌توان گفت که روان‌شناسی مولوی نوعی روان‌شناسی با حق بودن است. در واقع انسان در اعتلا بخشیدن به روان و روح خود باید به حق و محور هستی نزدیک شود تا جایی که همجوار او شده و از فیض او دریافت و خلایق را سیراب کند» (شریعت باقری، ۱۳۹۱: ۱۴۴). مولوی با چنین پس‌زمینه فکری و با بهره‌مندی از تفکر دینی همراه با تجربیات روانشناسانه، اتصال به دریای بیکران الهی را عامل تقویت قوای روحی و مانع تسلیم‌پذیری انسان در برابر عوامل تضعیف‌کننده و شکننده معرفی می‌کند:

لیک گر باشد طیبش نور حق      نیست از پیری و تب، نقصان و دق

(مولوی، ۱۳۸۰: ۹۷۴/۵)

درحقیقت مبانی دینی جزء لاینفک مثنوی به شمار می‌رود و مولانا با آن چنان تسلط و مهارتی، اندیشه‌های ناب دین‌مدارانه را به مخاطب القاء می‌کند و تفکرات مذهبی را در اعماق دل و جان او رسوخ می‌دهد که خواننده با اطمینان و اعتماد از آن بهره می‌جوید و با دریافت آن گویی به آرامشی ژرف دست می‌یابد. در واقع این خود مولانا است که طیب قلب‌هاست و می‌کوشد تا بیماران رنجور از دردهای اخلاقی، رذایل نفسانی و بیماری‌های روحی را درمان کند و نور حق را بر اعماق تاریک دل و جان آنان بتاباند و دل‌های ایشان را تجلیگاه نور معرفت و حقیقت نماید. مذهب‌درمانی خود شیوه‌های متنوعی دارد که با اشاره به هر کدام مصادیقی از آن در مثنوی ارائه خواهد شد:

#### ۴-۱- درمان از طریق ذکر و یاد خدا

«أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» «آگاه شوید که تنها یاد خدا آرام‌بخش دل‌هاست» (رعد: ۲۸).

«فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ» «پس مرا یاد کنید تا شما را یاد کنم» (بقره: ۱۵۲).

یکی از بهترین روش‌های درمان بیماری‌های روحی، ذکر و یاد خداست زیرا ذکر، قلب‌ها را جلا می‌بخشد، ترس‌ها و نگرانی‌ها را می‌زداید و احساس امنیت درونی را در فرد به وجود می‌آورد:

أَذْكُرُ وَاللَّهُ شَاهِدٌ مَا دَسْتُورِ دَاد      اندر آتش دید ما را نور داد

(مولوی، ۱۳۸۰: ۱۷۱۷/۲)

به عبارت دیگر، ذکر و یاد خداوند، ترس را به امنیت، دشمنی را به محبت و اضطراب را به آرامش تبدیل می‌کند:

ذکر حق پاک است چون پاکی رسید      رخت بر بندد، برون آید پلید

(مولوی، ۱۳۸۰: ۱۸۶/۳)

«گفتنی است حتی کسانی که زمینه‌هایی برای ابتلا به بیماری‌های روانی دارند، با این روش می‌توانند خود را از آسیب‌های محیطی حفظ نمایند» (فردوسی و قاسم زاده، ۱۳۹۱: ۱۱۸). مولوی با آگاهی کامل از تأثیر شگرف ذکر و یاد خدا در درمان اختلالات روحی و روانی، ذکر حق را عامل نجات شخص از افکار باطل و وسوسه‌های فکری ناشی از امراض و اختلالات روحی می‌داند و می‌گوید:

آب ذکر حق و زنبور این زمان      هست یاد آن فلانه و آن فلان

دم بخور در آب ذکر و صبر کن      تا رهی از فکر و وسواس کهن

(مولوی، ۱۳۸۰: ۴۳۸/۴-۴۳۷)

#### ۴-۲- درمان از طریق خواندن قرآن

«وَنَزَّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا» (و نازل می‌نمایم در قرآن آنچه را که شفای دل و موجب رحمت الهی برای مؤمنین است و نمی‌افزاید ستمکاران را جز زیان) (بنی اسرائیل: ۸۲).

«قرآن کریم به سبب این که شفاست، روان آدمی را از مرض‌ها و انحرافات پاک می‌کند و فضایل را در صفحه دل جایگزین می‌نماید و به سبب رحمت بودنش، صحت و استقامت را بدان باز می‌گرداند. پس قرآن برای انسان هم شفا و هم رحمت محسوب می‌گردد» (فردوسی و قاسم زاده، ۱۳۹۱: ۱۱۸). مولانا با آگاهی کامل از این طریق ویژه روان‌درمانی که امروزه با آزمایش‌های مختلف تجربی، صحت و تأثیر آن به اثبات رسیده است، می‌گوید:

چون که در قرآن حق بگریختی      با روان انبیا آمیختی

هست قرآن حال‌های انبیا      ماهیان بحر پاک کبریا

ور بخوانی و نه‌ای قرآن پذیر      انبیا و اولیا را دیده گیر

ور پذیرایی چو برخوانی قصص      مرغ جانت تنگ آید در قفس

مرغ کو اندر قفص زندانی است      می‌نجوید رستن از نادانی است  
روح‌هایی کز قفص‌ها رسته‌اند      انبیای رهبر شایسته‌اند  
از برون آوازشان آید ز دین      که ره رستن تو را این است این

(مولوی، ۱۳۸۰: ۱۵۴۳/۱-۱۵۳۷)

مولانا علاوه بر این که در موارد متعدد از تأثیر ویژه مؤانست با قرآن در تصفیة دل و تزکیة روح و جان سخن گفته است، در جای‌جای مثنوی از آیات قرآن به طرق مختلف مانند درج، حلّ، اقتباس، تلمیح، تضمین، اشاره و تمثیل استفاده کرده است. میزان بهره‌گیری مولانا از آیات قرآن در مثنوی به حدی است که برخی آن را قرآن عجم نامیده‌اند. بدیهی است که این آیات در هر بار مطالعه مثنوی، تأثیر خود را در ذهن و ضمیر مخاطب ایجاد خواهدکرد و او را گام به گام به سوی رهایی از اندیشه‌های نابهنجار و رسیدن به تعالی روحی و معنوی رهنمون خواهد شد.

#### ۳-۴ - درمان از طریق دعا کردن

«علامه طباطبایی معتقد است قوانین دین فطری، وسیله‌ای برای از بین بردن نقص و رسیدن به کمال می‌باشند و هر کدام یکی از نیازهای حقیقی انسان را برآورده می‌نمایند» (حسینی، ۱۳۸۵: ۳۱). یکی از این قوانین، دعا کردن است که خداوند آن را به انسان آموخته و وسیله‌ای برای رفع نقایص او قرار داده است:

این دعا هم بخشش و تعلیم توست      گرنه در گلخن گلستان از چه رُست

(مولوی، ۱۳۸۰: ۲/۲۴۵۱)

مولوی دعا را عنایت حضرت حق نسبت به بندگان و آموزش خداوند برای رفع مشکلات انسان‌ها می‌داند و معتقد است خداوند هم دعا کردن را به انسان‌ها می‌آموزد، هم توفیق دعا کردن را به آن‌ها می‌بخشد و در نهایت هم اوست که دعاها را مستجاب و خواسته‌های بندگان را اجابت می‌کند: «أَدْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ» «بخوانید مرا تا اجابت کنم شما را» (غافر: ۶۰) و نیز: «وَ إِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ» «و چون بندگان من از دوری و نزدیکی من از تو پرسند بدانند که من به آنها نزدیک خواهم بود و هر که مرا خواند دعای او اجابت کنم.» (بقره: ۱۸۶):

نیک بنگر اندرین ای مُحْتَجِب!      که دعا را بست حق بر اُسْتَجِب  
(مولوی، ۱۳۸۰: ۳/ ۲۳۰۴)

مولانا تسکین دردها و برآورده شدن آرزوها را با دعا میسر می‌داند و می‌گوید:  
تا نگرید کودک حلوافروش      بحر رحمت در نمی‌آید به جوش  
ای برادر طفل، طفل چشم توست      کام خود موقوف زاری دان درست  
(مولوی، ۱۳۸۰: ۲/ ۴۴۴-۴۴۳)

و باز در جای دیگر می‌گوید:  
چون بگریانم بجوشد رحمتم      آن خروشنده بنوشد نعمتم  
رحمتم موقوف آن خوش گریه‌هاست      چون گریست از بحر رحمت موج خاست  
(مولوی، ۱۳۸۰: ۲/ ۳۷۵ و ۳۷۳)

البته «شرط اجابت دعا این است که دعاکننده باید حقیقتاً و از اعماق درونش از خداوند بخواهد و این، به آن معنی است که تنها بیان زبانی و ظاهری کفایت نمی‌کند. بنابراین، با دعا کردن و قرآن خواندن آرامش در دل‌ها ایجاد می‌گردد. فرد دعاکننده با الهام گرفتن از روش‌هایی که در قرآن کریم آمده است می‌تواند در برطرف نمودن حالات بیمارگونه خود کوشا باشد. او احساس می‌کند که در محضر خدا می‌تواند آزادانه صحبت نماید و خطاهای خود را بیان کند، بدون این‌که مورد قضاوت اخلاقی قرار بگیرد» (فردوسی و قاسم زاده، ۱۳۹۱: ۱۱۹). مولانا معتقد است گاه تأخیر اجابت دعا به این علت است که خداوند دوست دارد حال خوش دعاکننده همچنان برقرار باشد و سبب اتصال او به ریسمان الهی گسیخته نگردد:

ای بسا مخلص که نالد در دعا      تا رود دود خلوصش بر سما...  
پس ملایک با خدا نالند زار      کای مجیب هر دعا وی مستجار  
بنده مؤمن تضرع می‌کند      او نمی‌داند به جز تو مستند

تو عطا بیگانگان را می‌دهی      از تو دارد آرزو هر مشت‌تھی...  
(مولوی، ۱۳۸۰: ۶ / ۴۲۲۱-۴۲۱۷)

کلام الهی در پاسخ به ملائکه مقرر این است که:  
حاجت آوردش ز غفلت سوی من      آن کشیدش موکشان در کوی من  
گر برآرم حاجتش او وا رود      هم در آن بازیچه مستغرق شود  
گرچه می‌نالد به جان یا مستجار      دل‌شکسته سینه‌خسته گو بزار  
خوش همی آید مرا آواز او      و آن خدایا گفتن و آن راز او...  
(مولوی، ۱۳۸۰: ۶ / ۴۲۲۶-۴۲۲۳)

و گاهی عدم استجابت دعای بنده را، زیان نهفته در آن بیان می‌کند:  
شکر حق را کآن دعا مردود شد      من زیان پنداشتم و آن سود شد  
بس دعاها کآن زیان است و هلاک      وز کرم می‌نشنود یزدان پاک  
(مولوی، ۱۳۸۰: ۲ / ۱۴۰-۱۳۹)

که تلمیحی است به آیه «عسی أن تکرهوا شیئاً وَ هُوَ خَیْرٌ لَّکُمْ» «چه بسیار شود که چیزی را شما ناگوار شمارید ولی به حقیقت خیر و صلاح شما در آن بوده است» (بقره: ۲۱۶).

#### ۴-۴- درمان از طریق توبه کردن

خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «إِنَّمَا التَّوْبَةُ عَلَى اللَّهِ لِلَّذِينَ يَعْمَلُونَ السُّوءَ بِجَهَالَةٍ ثُمَّ يَتُوبُونَ مِنْ قَرِيبٍ فَأُولَئِكَ يَتُوبُ اللَّهُ عَلَيْهِمْ وَ كَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا» «خدا توبه آنهایی را می‌پذیرد که عمل ناشایسته را از روی نادانی مرتکب شوند پس از آن که زشتی آن عمل دانستند به زودی توبه کنند پس خدا آنها را می‌بخشد و خدا به امور عالم دانا و به مصالح خلق آگاه است» (نساء: ۱۷). خداوند راه نجات از گناهی را که انسان از روی ناآگاهی انجام داده و آرامش او را سلب کرده، در توبه و بازگشت به درگاه خویش قرار داده است. مولانا نیز بدی‌های ناخواسته را عاریتی خوانده و توبه را راه نجات از عاقبت شوم گناهان برشمرده است:

|                             |                            |
|-----------------------------|----------------------------|
| خوی بد در ذات تو اصلی نبود  | کز بد اصلی نیاید جز جحد    |
| آن بد عاریتی باشد که او     | آرد اقرار و شود او توبه‌جو |
| همچو آدم زگتیش عاریه بود    | لاجرم اندر زمان توبه نمود  |
| چون که اصلی بود جرم آن بلیس | ره نبودش جانب توبه نفیس    |

(مولوی، ۱۳۸۰: ۳۴۱۵/۴-۳۴۱۲)

در بعضی از بیماری‌های روانی دیده می‌شود که بیمار، نسبت به اعمال گذشته خود احساس گناه دارد و خود را خطاکار می‌داند. گاهی نیز درون خود احساس می‌کند که مستوجب مجازات و تنبیه است. برخی هم بدون آن که واقعاً مرتکب خطا گشته و کاری خلاف شرع و عرف انجام داده باشند، شدیداً احساس گناهکاری دارند؛ به عنوان مثال فرد افسرده دائماً به گذشته خود می‌نگرد و در تفسیر وقایع گذشته، خود را مقصر می‌داند و یا فرد مبتلا به وسواس به طور ناخودآگاه خود را آلوده و گناهکار احساس می‌نماید و با انجام کارهای وسواسی و تکراری به نوعی خود را مبرا می‌سازد. بیماران دیگری نیز هستند که به سبب داشتن افکار و احساساتی که شرع آن را نمی‌پذیرد، از احساس گناه شدیدی رنج می‌برند و نیز گروه دیگری از بیماران که واقعاً اعمالی خلاف شرع و عرف مرتکب شده‌اند و از کرده خویش پشیمانند و به اضطراب و نگرانی شدید دچار شده‌اند. در چنین مواردی فرد باید با توسل به توبه و بازگشت به سوی خداوند، احساس تطهیر روانی کند و خود را از شر اضطراب، نگرانی و گناه برهاند (ر.ک: فردوسی و قاسم زاده، ۱۳۹۱: ۱۲۰). در نگرش مولوی تنها راه رهایی از احساس رنج‌آور گناهکاری که سبب ایجاد افکار ناخوشایند در فرد می‌شود و او را به سوی روان‌نزدی سوق می‌دهد، چیزی جز توبه و بازگشت به سوی خداوند نیست:

توبه کن مردانه سر آور به ره      که فَمَنْ يَعْمَلْ بِمِثْقَالِ يَرَّةِ

(مولوی، ۱۳۸۰: ۴۳۱/۶)

در این صورت است که نفس خود را صیقل می‌دهد و با ظرفیت روانی بالاتر و عزمی راسخ‌تر، گام‌های مؤثرتری در جهت خودسازی برمی‌دارد و خود را درمان می‌نماید (ر.ک: فردوسی و قاسم‌زاده، ۱۳۹۱: ۱۲۰):

گویی از توبه بسازم خانه‌ای در زمستان باشدم استانه‌ای

(مولوی، ۱۳۸۰: ۲۸۹۳/۳)

داستان توبه نصح از مصادیق درمان از طریق توبه است که مولانا آن را با بیانی زیبا به تصویر کشیده است (ر.ک: مولوی، ۱۳۸۰: ۵ / ۲۳۲۵-۲۲۲۸).

۴-۵ - درمان از طریق اضداد

«در این نوع درمان، اشاره به این است که آنچه نفس انسان طلب می‌نماید و مایل به اجرای آن است، چنانچه از نوع تن‌آسایی و طفره رفتن از زیر بار مسئولیت و به کار نگرفتن عقل باشد، خود می‌تواند موجب انحراف و تباهی روانی انسان گردد. بنابراین گفته‌اند در مواردی که انسان دچار تعارض می‌گردد، باید آنچه را ضد لذت‌های نفسانی آسیب‌زاست، انتخاب نماید.... در این نوع درمان به درمان‌جو کمک می‌شود که خویشتن را شناسایی و لذت نفسانی خود را مشخص کند و در صورتی که آن لذت زیان‌بار باشد، در جهت ضد آن‌ها حرکت نماید، پرهیز از تمایلات نفسانی را پیشه خود سازد و با صبر و تحمل و شکیبایی و با توکل به خدای متعال فعالانه حرکت نماید» (فردوسی و قاسم زاده، ۱۳۹۱: ۱۲۱). این روش مانند تکنیک قصد متضاد در لوگوتراپی (معنادرمانی) است، با این تفاوت که درمان از طریق اضداد بر رفتار انسان ضد تمایلات نفسانی دلالت دارد و معنادرمانی بیشتر بر اساس ارزش‌های روحانی فرد بنا شده است.

داستان خدو انداختن خصم روی امیرالمومنین (ع) نمونه‌ای از این تکنیک است: حضرت علی (ع) بر دشمنی پیروز می‌گردد، بر سینه وی می‌نشیند تا او را به سزای اعمالش برساند اما او از سر کین به روی مبارک آن حضرت آب دهان می‌اندازد. واکنش حضرت علی (ع) برخلاف انتظار و متضاد با عکس‌العمل مورد توقع است:

در زمان انداخت شمشیر آن علی کرد او اندر غزایش کاهلی

(مولوی، ۱۳۸۰: ۳۷۲۵/۱)

علی (ع) ولی خداست و نیک می‌داند که هر تصمیمی که بر خواهش نفس استوار باشد، انسان را به تباهی می‌کشاند؛ بنابراین راهی را برمی‌گزیند که پشیمانی به دنبال نداشته باشد، پشیمانی که آرامش را از انسان سلب می‌کند و او را به ورطه هلاکت می‌کشاند. مولوی در مثنوی برای تعلیم و القای این شیوه درمان، حکایت‌هایی از این دست، کم ندارد.



#### ۶-۴- روان‌درمانی هدایتی

مولوی در جای‌جای مثنوی، انسان‌ها را به رعایت احکام و فرمان‌های شرعی فرامی‌خواند و به اصطلاح مذهبی، امر به معروف و نهی از منکر می‌کند تا بدین وسیله گامی در راه سلامت فرد و جامعه برداشته باشد. «در حقیقت امر به معروف و نهی از منکر را می‌توان نوعی روان‌درمانی هدایتی (Directivpsychotherapy) تلقی کرد که در بُعد وسیعی انجام می‌شود و به این ترتیب موجبات تغییر و اصلاح اساسی در جامعه به وجود می‌آید» (حسینی، ۱۳۸۵: ۲۴۴). موارد بسیار متعدد امر به نیکی و نهی از بدی در بیان حکیمانۀ مولانا، نشان از اهمیت این روش درمانی در مثنوی دارد که به دلیل مجال اندک مقاله به بیان یک شاهد مثال بسنده می‌شود:

کین مدار آن‌ها که از کین گمرهند      گورشان پهلوی کین‌داران نهند

اصل کینه دوزخ است و کین تو      جزو آن کلّ است و خصم دین تو

(مولوی، ۱۳۸۰: ۲۷۴/۲-۲۷۳)

#### ۷-۴- امید درمانی

یکی دیگر از روش‌های روان‌درمانی، امیددرمانی است. افرادی که در برابر نداشته‌ها و مصائب دچار افسردگی و نگرانی می‌شوند با داشتن امید به آینده‌ای روشن، خود را از اسارت در چنگال یأس و رنجوری‌رهایی می‌بخشند. «اعتقاد به اصل امیددرمانی (Hope Psychotherapy) در معیار اجتماعی، اعتقاد به پیروزی نهایی و جهانی پیروان حق بر باطل را موجب می‌شود» (حسینی، ۱۳۸۵: ۲۰۳). مولانا نیز عاقبت هر تلاشی را در سایۀ الطاف الهی، نیک می‌داند:

سایۀ حق بر سر بنده بود      عاقبت جوینده یابنده بود

گفت پیغمبر که چون کوبی دری      عاقبت زآن در برون آید سری...

چون ز چاهی می‌کنی هر روز خاک      عاقبت اندر رسی در آب پاک

(مولوی، ۱۳۸۰: ۴۷۸۲/۳-۴۷۸۴ و ۴۷۸۱)

وی زنگار یأس و ناامیدی را با انوار امید و گشایش از وجود انسان‌ها می‌زداید:

ای بسا کارا که اول صعب گشت  
بعد از آن بگشاده شد سختی گذشت  
بعد نومیدی بسی اومیدهاست  
از پس ظلمت بسی خورشیدهاست  
(مولوی، ۱۳۸۰: ۳/۲۹۲۵-۲۹۲۴)

#### ۵- واقعیت‌درمانی

«واقعیت‌درمانی یکی از جدیدترین تلاش‌های درمانگران در راه توصیف انسان، تعیین قوانین رفتاری و چگونگی نیل به رضایت، خوشبختی و موفقیت محسوب می‌شود. در این شیوه درمان، مواجه شدن با واقعیت، قبول مسئولیت و قضاوت اخلاقی درباره درست و نادرست بودن رفتار و در نتیجه نیل به هویت توفیق مورد تأکید است. این نوع درمان را فقط در مورد اکثر رفتارهای غیرعادی به کار نمی‌بندند بلکه در مورد تمام افراد عادی و مسائل مورد علاقه آن‌ها و تدوین شیوه صحیح تعلیم و تربیت نیز از آن استفاده می‌کنند» (شفیع آبادی و ناصری، ۱۳۸۰: ۲۵۴).

«واقعیت‌درمانی با تأکید بر رفتار اجتماعی مناسب و مسئولیت فردی در موقعیت‌های اصلاحی، رسمی، سازمانی و تحصیلی، رویکرد مشاوره‌ای پر قدرتی به حساب می‌آید» (تامسون، ۱۳۸۸: ۲۵۹). مولانا در موارد متعدد به این تکنیک درمانی اشاره می‌کند و از مخاطب می‌خواهد واقع‌بین باشد. وی در حکایت «هلال پنداشتن آن شخص خیال را در عهد عمر» به این نکته اشاره می‌کند و می‌گوید:

موی کز چون پرده گردون بود  
چون همه اجزات کز شد، چون بود؟

(مولوی، ۱۳۸۰: ۱۲۰/۲)

وزین پور در مورد داستان «استاد و شاگرد احوال» نیز به واقعیت‌درمانی اشاره دارد: «این داستان کوتاه هشدار به آدمیان است تا به پیرامون خود با دیدگانی باز بنگرند و در تشخیص واقعیات، اسیر امیال و هواها نباشند. مقصود از دوبین کسی است که فاقد اعتدال در قضاوت و دقت در مشاهده است، به درستی نمی‌نگرد و احوال و اوضاع را بی‌شائبه اغراض مورد داوری قرار نمی‌دهد؛ گرفتار حب و بغض است و از این رو قادر به درک حقایق امور جهان نیست» (وزین پور، ۱۳۷۵: ۱۳۰). مولانا همواره با بیانی ادیبانه خواننده را به عالم واقع دعوت می‌کند و دریچه‌ای از واقعیت‌درمانی در پیش چشم او می‌گشاید:

|                                |                                 |
|--------------------------------|---------------------------------|
| هیچ کس ندرود تا چیزی نکاشت     | هیچ واژ و زرِ غیری برنداشت      |
| خام خوردن علت آرد در بشر       | طمع خام است آن مخور خام ای پسر  |
| من همان خواهم مه کار و مه دکان | کآن فلانی یافت گنجی ناگهان      |
| کسب باید کرد تا تن قادر است    | کار بخت است آن و آن هم نادر است |
| پا مکش از کار آن خود در پی است | کسب کردن گنج را مانع کی است؟    |

(مولوی، ۱۳۸۰: ۷۳۶/۲-۷۳۲)

#### ۶- طنز درمانی

امروزه طنز در روان‌شناسی مثبت کاربرد بسیاری دارد. «در نظریه روان‌کاوی فروید به این نکته اشاره شده است که محتویات ناخودآگاه ذهن فرد، به سهولت در سطح خودآگاه ظاهر نمی‌شود؛ لذا برای این که امیال سرکوب شده ناخودآگاه به سطح هوشیاری آورده شوند، باید از راه‌های غافلگیرکننده‌ای مثل رؤیاها و یا شوخی‌ها استفاده کرد» (شفیع آبادی و ناصری، ۱۳۸۰: ۶۵ - ۶۴). «پس از این که لطیفه‌ای گفته شد (یا یک لطیفه عملی انجام شد)، نیروی روانی به شکل خنده تخلیه می‌شود، خنده علامت لذت یا تخلیه هیجانی است» (خشوعی، ۱۳۸۶: ۲۴). بر اساس نظریه‌های رهایی (در این نظریه، شوخی روشی قابل قبول از نظر اجتماعی برای آزادسازی تنش‌ها و فشارهای عصبی است) لطیفه، ساز و کاری است که به کمک آن می‌توان عقده‌های سرکوب شده را دوباره بیدار کرد و با آزاد شدن این انرژی ذهنی، مخاطب لطیفه به رهایی می‌رسد (ر.ک: خشوعی، ۱۳۸۶: ۱۹-۱۸). مولانا در بسیاری از داستان‌های مثنوی، آمیزه‌ای از طنز و واقعیت را به مخاطب عرضه می‌دارد تا ضمن شیرین‌سازی گفتار و ایجاد سهولت در دریافت آن، اثرات درمانی شوخ‌طبعی را نیز در مخاطب ایجاد نماید، روش درمانی مناسبی که با زبان استعاره به آن رنگ ادبی داده و مخاطب را زیرکانه به سکون و آرامش می‌رساند. این ارتباط استعاره‌ای هم برای شاعر و هم برای مخاطب نوعی ابزار است. ارتباط استعاره‌ای به شکل داستان‌ها، اساطیر، حکایات، داستان‌های افسانه‌ای و خنده‌دار مورد استفاده قرار می‌گیرد و در مشاوره و روان‌درمانی به عنوان روشی برای رسیدن به قابلیت‌های شناخته نشده یا استفاده نشده فرد، به کار گرفته می‌شود (ر.ک: تامسون، ۱۳۸۸: ۱۳۷).

این نوع تکنیک روان‌درمانی در داستان‌های متعدد مثنوی از جمله: نزاع چهار هندو در نماز، جوحی و کودکی که در کنار جنازه پدر نوحه می‌کرد، طوطی و بقال و... قابل مشاهده است.

#### ۷- لوگو تراپی (معنادرمانی)

«آن روان‌درمانی که نه تنها روح انسان را باز می‌شناسد بلکه در واقع کار را از روح شروع می‌کند، لوگو تراپی نام دارد» (فرانکل، ۱۳۷۲: ۲۱). «هنگامی که انسان در رنج خود معنا می‌یابد و روابط علت و معلولی را می‌بیند، از نقش بازی کردن و چهره‌سازی برای فرار از رنج (مانند ابزار تحذیر و دفاع عصبی) بی‌نیاز می‌گردد اما اگر معنای زندگی بی‌معنایی باشد گمراه‌تر می‌گردد و برای فرار از این شاخ به آن شاخ می‌پرد تا غرق گردد» (هاشمی، ۱۳۸۲: ۲۳۲). به بیان مولانا:

معنی آن باشد که بستاند تو را      بی نیاز از نقش گرداند تو را  
معنی آن نبود که کور و کر کند      مرد را بر نقش عاشق‌تر کند

(مولوی، ۱۳۸۰: ۷۲۲/۲-۷۲۱)

در تعبیر مولانا، رنج دریچه‌ای است به سوی فتح و گشایش که نه تنها روح را جلا می‌بخشد بلکه انعام و الطاف الهی را به سوی انسان روانه می‌سازد:

مر تو را هر زخم کآید ز آسمان      منتظر می‌باش خلعت بعد آن

(مولوی، ۱۳۸۰: ۱۶۳۸/۶)

آمدش پیغام از دولت که رو      تو ز منع این ظفر غمگین مشو  
کاندر این خواری نقدت فتح‌هاست      نک فلان قلعه فلان بقعه تو راست

(مولوی، ۱۳۸۰: ۴۵۰۴/۳-۴۵۰۳)

نکته دیگر که باید به آن توجه داشته باشیم این است که هرگاه از مشکلی رنج می‌بریم، برعکس آن عمل کنیم تا از آن رهایی یابیم. فکر کردن به مشکل، سبب ایجاد آن می‌شود ولی اگر برخلاف آن فکر کنیم می‌توانیم آن را مهار کنیم. این مفهوم، قصد متضادی است که در یافتن معنی صحیح زندگی به فرد کمک می‌کند. قصد متضاد نوشدارو نیست ولی وسیله مفیدی است که می‌تواند

وسواس و ترس‌های عصبی را به خصوص وقتی که همراه با اضطراب هستند، درمان کند، به ویژه که مدت این شیوه درمانی طولانی نیست (ر.ک: فرانکل، ۱۳۷۱: ۱۹۸ و ۱۹۳). مولانا معنای هر شکستی را نیک تعبیر می‌کند و درون هر دشمنی، کیمیایی می‌یابد:

چون نشان مؤمنان مغلوبی است      لیک در اشکست مؤمن خوبی است

(مولوی، ۱۳۸۰: ۴۴۹۹/۳)

در حقیقت هر عدو داروی توست      کیمیا و نافع و دلجوی توست

در حقیقت دوستانت دشمنند      که ز حضرت دور و مشغولت کنند

(مولوی، ۱۳۸۰: ۹۶/۴ و ۹۴)

جز به ضد، ضد را همی نتوان شناخت      چون بیند زخم بشناسد نواخت

(مولوی، ۱۳۸۰: ۵۹۹/۵)

#### نتیجه

روان‌درمانی به عنوان فرآیندی علمی و روشمند، برای رفع مشکلات روحی و روانی راهکارهایی دارد. مثنوی مولانا یکی از منابع غنی روان‌درمانی است که انواع شیوه‌های روان‌درمانی در آن به کار رفته است. مولانا در مثنوی به زبان شعر سخن گفته و شعردرمانی یکی از روش‌های شناخته شده روان‌درمانی است. شعر با ایجاد ارتباط میان تجربیات درونی و بیرونی به فرد کمک می‌کند تا ضمن افزایش توان خوداکتشافی، آشفتگی‌های روانی خویش را بزدايد و حقایق و زیبایی‌های زندگی را دریافت کند.

از آنجا که هدف عرفان ایجاد خودشناسی و خودشکوفایی انسانی و الهی در فرد است و با توجه به این که مولانا در تمام آثار خود به ویژه در مثنوی هدفی جز ایجاد این خودشکوفایی ندارد، می‌توان گفت کارکرد روان‌درمانی عارفانه در مثنوی حضوری ملموس دارد تا بدین وسیله رنج‌های درون آدمی تسکین یابد و با اتصال به سرچشمه لایزال هستی و منبع قدرت مطلق، حیات و قدرت حقیقی را تجربه کند.

از دیگر شیوه‌های روان‌درمانی شناخته شده، استفاده از تکنیک خواب و رؤیاست. مولانا نیز خواب و رؤیا را ابزاری برای برون‌فکنی محتویات ضمیر ناخودآگاه فرد می‌داند و چاره‌برخی مشکلات را در تعبیر رؤیاهای فرد معرفی می‌کند؛ افکاری که در عالم بیرون مجال خودنمایی نمی‌یابد، در عالم خواب نمایان می‌شود و فرد را به عاقبتی خوش دلالت می‌کند.

مذهب‌درمانی نیز یکی از شیوه‌های روان‌درمانی پرکاربرد است، مولانا در نشان دادن راه و روش سالم زیستن بر طبق فطرت انسانی، آموزه‌ها و مفاهیم دینی را بسیار گسترده و فراگیر به کار می‌گیرد؛ همان روشی که از آن با عنوان مذهب‌درمانی یاد می‌کنند و خود به زیر شاخه‌هایی تقسیم می‌شود؛ او طبیب حاذقی است که خوب می‌داند هر گاه روح از سرچشمه هستی دور شد، دردمندانه آرامش را جستجو می‌کند. مولوی برای ایجاد این آرامش، او را به ذکر و یاد خداوند، خواندن قرآن و دعا کردن فرامی‌خواند، آشتی انسان خطاکار را با معبود خطابخش از در توبه می‌نگرد، امید را در او زنده می‌کند و وی را به شیوه درمان از طریق اضداد سوق می‌دهد. وی در بایدها و نبایدها، در حقیقت شیوه روان‌درمانی هدایتی را به کار می‌گیرد تا موجبات سلامت فرد و جامعه را فراهم نماید.

از دیدگاه مولانا توجه به واقعیت‌ها، اوهم بی‌اساس را از صفحه روح و جان آدمی می‌زداید و سلامت روانی را به او هدیه می‌دهد؛ وی با دعوت انسان‌ها به واقع‌بینی، از روش واقعیت‌درمانی استفاده می‌کند.

آنجا که زبان از بیان واقعیت‌ها قاصر می‌ماند و یا واقعیت‌ها نمی‌توانند بر روان ناآرام انسان مرهم بگذارند، مولانا با زیرکی، طنز را به خدمت می‌گیرد تا با زبانی لطیف و رمزگونه، تلخی‌ها را به شیرینی مبدل سازد و آرامش را به مخاطب پیشکش نماید، همان شیوه‌ای که با عنوان طنزدرمانی شناخته می‌شود.

معنادرمانی دیگر شیوه روان‌درمانی است که می‌توان جلوه‌های آن را در مثنوی مشاهده کرد. در بیان فاخر مولانا، رنج ضعف انسان نیست بلکه ابزاری است که با ایجاد معنا در زندگی، او را از بلا تکلیفی‌رهایی می‌دهد و سایه آرامش را بر زندگی وی می‌گستراند، آن چنان که در پس هر آهی، مفتاحی است و در ورای هر دردی، عطایی آسمانی.

## منابع

- ۱- قرآن کریم، ترجمه مهدی الهی قمشه‌ای.
- ۲- اسمیت، ادوارد. ای. (۱۳۸۵). *زمینه روان‌شناسی اتکینسون و هیلگارد*، ترجمه حسن رفیعی و محسن ارجمند، تهران: ارجمند.
- ۳- پورنامداریان، تقی. (۱۳۸۳). *رمز و داستان‌های رمزی در ادب فارسی*، تهران: علمی و فرهنگی.
- ۴- تامسون، رزماری. (۱۳۸۸). *نظریه‌ها و فنون مشاوره*، ترجمه معصومه اسماعیلی، تهران: علمی و فرهنگی.
- ۵- جعفری، محمدتقی. (۱۳۷۹). *مولوی و جهان‌بینی‌ها*، تهران: موسسه تدوین و نشر آثار علامه جعفری.
- ۶- حسینی، ابوالقاسم. (۱۳۸۵). *اصول بهداشت روانی (بررسی مقدماتی اصول بهداشت روانی، روان‌درمانی و برنامه‌ریزی در مکتب اسلام)*، مشهد: انتشارات آستان قدس رضوی.
- ۷- خشوعی، مهدیه سادات. (۱۳۸۶). *روان‌شناسی شوخ‌طبعی*، اصفهان: کنکاش.
- ۸- زرین‌کوب، عبدالحسین. (۱۳۶۸). *بحر در کوزه*، تهران: علمی.
- ۹- شریعت باقری، محمد مهدی. (۱۳۹۱). «مطالعه تطبیقی نظریات مولوی و مزلو درباره انسان سالم و کامل»، *مجله مطالعات روان‌شناختی دانشگاه الزهرا (س)*، دوره ۸، ش ۴: ۱۴۵-۱۳۱.
- ۱۰- شفیع‌آبادی، عبدالله و ناصری، غلامرضا. (۱۳۸۰). *نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی*، تهران: مرکز نشر دانشگاهی.
- ۱۱- عربیان، علی. (۱۳۸۵). *گنج روان*، اصفهان: آشنا.
- ۱۲- فرانکل، ویکتور. (۱۳۷۱). *انسان در جستجوی معنی*، ترجمه مهین اصلانی و صالحیان، تهران: مترجم.
- ۱۳- ----- . (۱۳۷۲). *پزشک و روح*، ترجمه فرخ سیف بهرام، بی‌جا: درسا.
- ۱۴- فردوسی، سیما و قاسم‌زاده، فاطمه. (۱۳۹۱). *بهداشت روانی*، تهران: شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران.

- ۱۵- کریمی، عبدالعظیم. (۱۳۸۳). عشق درمانی (روان‌درمانی عارفانه)، تهران: دانژه.
- ۱۶- محمدی، یوحابه و همکاران. (۱۳۸۹). «اثر شعردرمانی گروهی بر کاهش نشانه‌های افسردگی در دانشجویان»، دانشگاه علوم پزشکی ایلام، دوره ۱۸، ش ۲: ۱۶-۹.
- ۱۷- مولوی، جلال‌الدین محمد. (۱۳۸۰). مثنوی معنوی، مقدمه استاد فروزانفر، تهران: میلاد.
- ۱۸- وزین‌پور، نادر. (۱۳۷۵). آفتاب معنوی (چهل داستان از مثنوی)، تهران: امیرکبیر.
- ۱۹- هاشمی، جمال. (۱۳۸۲). پیغام سروش (مکتب مولانا و روان‌شناسی نوین)، تهران: شرکت سهامی انتشارات.