Psychological Analysis of Masnavi Manavi Based on the Acceptance and Commitment Therapy (ACT) Approach

Elham Zamani[*]
Ramin Moharrami[**]

Abstract

Masnavi is full of psychological concepts that indicate Rumi's careful and continuous thoughts, as well as his consideration of the different dimensions of the human spirit. The present research studied Masnavi from the perspective of the first principle of the psychological approach of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) through an analytical-comparative method. Rumi and the ACT theoreticians both believe that facing life suffering is inevitable for mankind and it must be thus accepted. In this way, humans can move towards spiritual and psychological developments. Both views use allegory to convince the audience. Rumi uses such concepts as destiny and naturalness of suffering in life to prepare the audience for acceptance. In this research, the two concepts of repentance in Islamic thought and acceptance in the ACT approach were comparatively studied. The difference in these two views stems in their ultimate goals. The main goal of ACT is to provide a satisfying material life and individual growth, but Rumi's mystical view, which has been focused on pleasing God and reaching an eternal life in the other world, is more general. However, both views move in the same direction and pay attention to the human spirit, growth, and excellence. Considering the religious and mystical backgrounds of Iranian people, the ACT psychotherapists in Iran can well benefit from Masnavi as a Persian literary heritage.

Keywords: Masnavi Manavi, Rumi, Acceptance and Commitment Therapy (ACT), acceptance, experiential avoidance

[*] Ph.D Student, Department of Persian Language and Literature, Faculty of Literature and Humanities, University of Tehran, Tehran, Iran

[**] Professor, Department of Persian Language and Literature, Faculty of Literature and Humanities, university of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran (Corresponding Author Email: moharami@uma.ac.ir)

نشریهٔ علمی پژوهش‌های ادب عرفانی (گوهر گویا)
نوع مقاله: پژوهشی
سال پانزدهم، شمارهٔ اول، پیاپی ٤٦، بهار و تابستان ١٤٠٠، صص ١٩٥-٢١٤
Doi: 10.22108/JPLL.2021.126847.1565

تحلیل روان‌شناختی *مثنوی معنوی* براساس رویکرد پذیرش و تعهد

الهام زمانی*
رامین محرمی**

چکیده

مثنوی معنوی سرشار از مفاهیم و تفکرات روان‌شناختی است که بیان‌کنندهٔ تفکر و دقت مولوی در روح و روان انسان است. این پژوهش به روش تحلیلی ـ تطبیقی به بررسی *مثنوی* از دیدگاه اصل اول (پذیرش) در رویکرد روان‌شناختی درمان پذیرش و تعهد پرداخته است. مولوی و نظریهٔ روان‌شناختی پذیرش و تعهد (اکت) هر دو بر آن‌اند که رویارویی با رنج‌ها در زندگی، اجتناب‌ناپذیر است؛ پس باید رنج زیستن را پذیرفت و به‌سوی رشد روحی و روانی گام برداشت. هر دو دیدگاه از تمثیل برای اقناع ذهن مخاطب بهره می‌برند. مولوی از مفاهیمی مانند تقدیر و طبیعی‌بودنِ رنج در زندگی، برای ایجاد آمادگی در مخاطب برای پذیرش استفاده می‌کند. در این پژوهش به بررسی تطبیق مراحل توبه در تفکر اسلامی و عرفانی با پذیرش در اکت پرداخته شده است. تفاوت در این دو دیدگاه از هدف نهایی آنها سرچشمه می‌گیرد؛ هدف رویکرد روان‌شناختی، معطوف به شاد زیستن در این جهان و رشد فردی برای بهتر زیستن است و دیدگاه مولوی ـ و به‌صورت کلی‌تر، دیدگاه عرفانی ـ معطوف به جلب رضایت خداوند و زندگی جاودانی در جهان باقی است. با این حال هر دو دیدگاه با گذر از یک مسیر در توجه به روان انسان و رشد و تعالی آدمی هم‌داستان هستند. درمان‌گران می‌توانند با توجه به سابقهٔ ذهنی مخاطب خود در ایران، نسبت‌به مسائل دینی و عرفانی، از میراث ادبی مانند *مثنوی* بهره برند.

واژه‌های کلیدی

مثنوی معنوی؛ مولوی؛ درمان پذیرش و تعهد؛ اکت؛ پذیرش؛ اجتناب تجربه‌ای

---

* دانشجوی دکتری گروه زبان و ادبیات فارسی، دانشکدهٔ ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه تهران، تهران، ایران، elham_zamani@alumni.ut.ac.ir
** استاد گروه زبان و ادبیات فارسی، دانشکدهٔ ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران (نویسندهٔ مسئول)، moharami@uma.ac.ir

تاریخ وصول: ١٣٩٩/١٠/١٧ تاریخ پذیرش: ١٤٠٠/٠٧/٠٤

۱ـ مقدمه

دیدگاه عرفانی مولوی به جهان و انسان دربردارندهٔ نکته‌های ظریف است که نشان‌دهندهٔ دقت این عارف در روح و روان آدمی است. مولانا بر نبض جهندهٔ روح نوع بشر دست نهاده و طبیب‌وار رمز زردرویی و بیماری‌اش را شرح داده است. موشکافانه خُلقیات، افکار و اعمال انسان را تحلیل می‌کند و مانند روان‌شناسی است که پس از سال‌ها کار با مراجعین مختلف و سرُوکار داشتن با پیچیدگی‌های ضمیر انسان‌های متفاوت، دیدگاه و روش درمانی خاص خود را یافته است. «شگفت نیست که مولوی، کسی که ده‌ها سال سیر درون کرده است، حیثیاتی از روان انسان را کشف کرده باشد که با موازین دانش روان‌شناسی انطباق یابد» (امیرضیایی، ۱۳۸۷). مولوی قرن‌ها پیش و با روشی منحصربه‌فرد، بسیاری از شیوه‌ها و روش‌های روان‌درمانی مطرح و شناخته‌شدهٔ امروزی را در *مثنوی* به کار برده است (نصر اصفهانی، ۱۳۹۳: ۱٤٥). تا امروز برخی از ایده‌ها و نظریات مطرح در روان‌شناسی در اشعار او بررسی نشده است.

نظریهٔ بررسی‌شده در این پژوهش، نظریهٔ درمان پذیرش و تعهد است. «درمان پذیرش و تعهد رویکردی فرایندمدار است که به‌عنوان یکی از روان‌درمانی‌های موج سوم روان‌شناسی شناخته می‌شود. در این رویکرد برخلاف شناخت‌درمانی سنتی، محتوای افکار و باورهای بیماران مورد ارزیابی قرار نمی‌گیرد؛ درعوض به فرایندهای شکل‌گیری آسیب روانی در بافت و زمینهٔ مشکل توجه می‌شود» (Hayes et al, 2006). مسئلهٔ این پژوهش یافتن هم‌خوانی‌ها میان نظریهٔ پذیرش و تعهد و *مثنوی* و نیز تحلیل ابیات مرتبط است؛ نیز بررسی این نکته که مولوی در *مثنوی* تا چه اندازه پذیرش وجود رنج و درد را در زندگیِ انسان مایهٔ آرامش و رشد او می‌داند.

۱ـ۱ پیشینهٔ پژوهش

در سال‌های اخیر پژوهش دربارهٔ بررسی نظریهٔ پذیرش و تعهد افزایش یافته و اغلب آنها پژوهش‌های میدانی است و همگی به‌اتفاق بر اثربخشی این شیوهٔ درمانی در موضوعات مختلف تأکید دارند. بعضی از پژوهش‌های میان‌رشته‌ایِ (ادبیات ـ روان‌شناسی) انجام‌شده در این زمینه عبارت است از:

علی عربیان (۱۳۸٥) در کتاب *گنج روان*، به تحلیل و تفسیر اندیشهٔ مولوی از منظر روان‌شناسی پرداخته است. از دیدگاه او *مثنوی* گنجی برای روان انسان است. ایشان در هر بخش از کتاب پس از شرح مختصر ابیات و داستان‌های *مثنوی*، به تحلیل بعضی از نمادها و رمزها در تمثیل‌های *مثنوی* پرداخته و نگاه‌ها و برداشت‌های تازه‌ای از منظر علم روان‌شناسی به آن افزوده است؛ برای مثال از نظریات مربوط به خودآگاه و ناخودآگاه و طرح‌واره‌ها بهره برده است.

منتظر و همکاران (۱۳۹٥) در تحقیقی با عنوان «غنی‌سازی روش درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد با استفاده از آموزه‌های اسلامی و عرفانی» به روش توصیفی و تحلیلی با گردآوری اطلاعات از قرآن کریم به بررسی روایات و منابع عرفانی و روان‌شناسی براساس رویکرد پذیرش و تعهد پرداخته‌اند. نتیجهٔ پژوهش بیانگر آن است که کاربرد روش اکت به همراه آموزه‌های دینی و عرفانی کامل‌تر و مؤثرتر است.

سعید بزرگ‌بیگدلی و همکارانش (۱۳۸۸) در مقالهٔ «بررسی و تحلیل درد و رنج‌های بشری در اندیشهٔ مولوی»، با روش هرمنوتیک، ساحت‌های اندیشهٔ مولانا را دربارهٔ ماهیّت و قواعد و شناخت درد و رنج و دلایل و عوامل آن بررسی و تحلیل کرده‌اند و با علوم روان‌شناسی، زیبایی‌شناسی و انسان‌شناسی کوشیده‌اند رویکردهای مهم درمانی

مولوی به درد و رنج را در قالب پنج رویکرد رفتاری ـ شناختی، ارتباط مؤثر، معنادهی، تصویری ـ تمثیلی و عشق‌درمانی نشان دهند.

پژوهش‌های ذکرشده نشان می‌دهد که بین عرفان و نظریه‌های روان‌شناسی، ارتباط تنگاتنگی وجود دارد؛ با این‌حال هیچ‌کدام به بررسی ارتباطِ میان رویکرد پذیرش و تعهد با *مثنوی* نپرداخته است؛ ازاین‌رو در این پژوهش سعی شده است به‌طور متمرکز به مطالعه و تحلیل روان‌شناختی *مثنوی معنوی* براساس اصول رویکرد پذیرش و تعهد پرداخته شود.

۱ـ۲ روش پژوهش

این پژوهش جزو مطالعات بنیادی ـ نظری طبقه‌بندی می‌شود؛ بر این اساس به مطالعهٔ اسنادی، کتابخانه‌ای و بررسی متون دربارهٔ اهداف تحقیق پرداخته شده است؛ نیز براساس ماهیّت و روش، این پژوهش جزو پژوهش‌های تحلیلی ـ تطبیقی است. برای دستیابی به این منظور، هر شش دفتر *مثنوی معنوی* بررسی شد. به‌سبب گستردگی حوزهٔ اصول رویکرد پذیرش و تعهد، این پژوهش تنها با استفاده از اصل اول این رویکرد، یعنی اصل پذیرش، به تحلیل *مثنوی* پرداخته است.

۱ـ۳ مبانی نظری

استیون س. هیز و همکارانش برای تبیین آثار آشکار زبان بر شناخت انسان، نظریهٔ چارچوب ارتباطی (Hayes, 1989) و فاصلهٔ فراگیر را مطرح کردند که هم‌اکنون درمان مبتنی بر تعهد و پایبندی نامیده می‌شود. درمان پذیرش و تعهد (به‌اختصار اکت، به معنای اقدام و عمل) از درمان‌های موج سوم روان‌شناسی است. «هدف درمان پذیرش و تعهد (ACT) ایجاد یک زندگی غنی و پرمعنا درحالی است که فردْ رنج ناگزیر موجود در آن را می‌پذیرد» (هریس، ۱۳۹۳: ۱۲). به گفتهٔ استیون هیز همهٔ ما به انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بیشتری نیاز داریم (فلکسمن و همکاران، ۱۳۹٤: ۹). نکتهٔ اصلی اکت این است که بخش توجه‌برانگیزی از پریشانی روان‌شناختی، جزو بهنجارِ تجربهٔ انسانی است. این اصل در تضاد با دیدگاه غالب در روان‌شناسی بالینی و روان‌پزشکی است.

یکی از مفاهیم کلیدی این پژوهش، «اجتناب تجربه‌ای» است. «اجتناب تجربه‌ای یکی از ویژگی‌های مهم انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی است که به‌طور روزافزون، عامل خطرسازی برای عملکرد انسان، در حالت کلی آن، تلقی می‌شود» (همان: ١٤). اجتناب تجربه‌ای به معنای تلاش برای پرهیز از افکار، احساسات، خاطرات و سایر تجارب ناآشکار، اما ناخوشایند است که ممکن است برای مدت کوتاهی تسکین‌دهنده باشد؛ اما مشکلات و پریشانی را در درازمدت وخیم‌تر می‌کند. اگر رنج و پریشانی بخشی از زندگی بهنجار انسان است که دوری از آن غالباً ممکن نیست و اگر اجتنابِ تجربه‌ای باعث کاهش کیفیت زندگی می‌شود، هدف اکت، که پذیرش رنج و اجتناب‌نکردن از تجربه‌های زندگی است، می‌تواند راه‌حل مناسبی باشد (همان: ٢١-٢٤).

اصول شش‌گانهٔ اکت شامل پذیرش، ناهم‌آمیزی شناختی، بافتار انگاشتن خویشتن، ارتباط با لحظهٔ اکنون، روشن‌سازی ارزش‌ها و اقدام متعهدانه است (همان: ۳۷). با توجه به اینکه در این پژوهش به بررسی اصل اول (پذیرش) در *مثنوی* پرداخته خواهد شد، در ادامه، این اصل به‌طور دقیق‌تر بررسی و تحلیل می‌شود.

پذیرش مفهومی است که معمولاً از آن سوءبرداشت می‌شود. پذیرش به این معنا نیست که شخص تجربیات و شرایط کنونی‌اش را دوست داشته باشد یا بخواهد. برعکس، پذیرش یعنی تمایل به اینکه آنچه شخص تجربه

می‌کند، به گفتهٔ هیز «تجربه‌ای کامل و بدون دفاع باشد» (باخ و مورگان، ۱۳۹۳: ۲۱).

واژهٔ پذیرش معانی ضمنی بسیاری به ذهن متبادر می‌کند: تسلیم، ایستادگر توان‌فرسا، سوختن و ساختن، به خود متکی‌بودن و غیره. برای پرهیز از این مفاهیم اغلب از اصطلاح «تمایل» استفاده می‌شود. پذیرش در اکت به معنی خواستن هیجانات و تجارب آزارنده، تحمل صرفِ آنها و از خود استقامت نشان‌دادن نیست؛ بلکه تمایل به تجربهٔ رویدادهای ناخوشایند است؛ بنابراین پذیرش یا تمایل قطب مخالف اجتنابِ تجربه‌ای، یکی از عناصر اصلی انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی است (فلکسمن و همکاران، ۱۳۹٤: ۳۸).

گاه برای حرکت در یک مسیر مهم، رویارویی با درد و پریشانی روان‌شناختی اجتناب‌ناپذیر است. بدون تمایل به تجربهٔ این درد، دستیابی به چیزهای ارزشمند در این مسیر میسر نخواهد بود (Hayes et al, 1999).

پژوهش‌ها ثابت کرده است که وقتی احساسی در شما وجود دارد و شما افکار مربوط به آن احساس را سرکوب می‌کنید، همان احساس موجب تحریک و فراخوانی آن افکار می‌شود. همچنین راه‌کارهای سرکوب‌کننده نیز آن فکر و آن احساس را تحریک و فراخوانی می‌کنند (ونزالف و وگنر، ۲۰۰۰).

اکت بر این موضوع اذعان دارد که «هر واژه حجم عظیمی محتوا با خود حمل می‌کند؛ ولی نهایت استفاده را از جنبه‌های کنش‌ورانهٔ زبان می‌کند. تمثیل‌ها جایگاه خاصی در اکت دارند» (فلکسمن و همکاران، ۱۳۹۳: ۱۰). استفاده از تمثیل برای ملموس و عینی‌کردن مباحث و اقناع مخاطب یکی از روش‌های مولوی است که در ادبیات و به‌ویژه عرفان کاربرد و قدرت متقاعدسازی بسیاری دارد. «غالباً نمی‌توانیم رفتارهای پنهان (مانند تفکر، تخیل، تصورات) را مشاهده کنیم؛ ولی در قصه می‌توانیم رفتارهای پنهان را بازسازی کنیم و از این جهت قصه نفوذی عمیق دارد و درمان مبتنی بر آن نیز عمیق‌تر خواهد بود؛ ولی باید طی همراهی با قصه‌ها به قصهٔ خویش نزدیک شد یا به آن پی‌برد. با توجه به جنبه‌های درمانی، شناختی و شناخت‌شناسی که در *مثنوی* وجود دارد، گاهی باید *مثنوی* را با رویکرد روان‌شناسی به‌ویژه رویکردشناختی مورد توجه قرار داد» (عربیان، ۱۳۸۵: ٤۲-٤۳).

هدف عارفانْ خودشناسی و خودشکوفایی انسانی و الهی افراد است و مولانا نیز در همهٔ آثارش، به‌ویژه در *مثنوی*، هدفی به‌جز ایجاد این خودشکوفایی ندارد؛ بنابراین می‌توان گفت کارکرد روان‌درمانی عارفانه در *مثنوی* حضوری ملموس دارد تا بدین وسیله رنج‌های درون آدمی تسکین یابد (نصر اصفهانی، ۱۳۹۳: ۱٦۵).

۲ـ بحث و بررسی

درمانگران قصد دارند رنج بشر را کاهش دهند و برای دستیابی به این هدف بسیار می‌کوشند. مددکاران بالینی و مشاوران مذهبی تلاش می‌کنند تا به افراد یاری برسانند. افکار و احساسات دشوار، مشکلاتی نیستند که باید از آنها خلاص شد؛ بلکه جنبهٔ اجتناب‌ناپذیر زندگی است. زندگی شامل رویدادهای دردناک است (باخ و مورگان، ۱۳۹۳: ۱٦). پیش‌فرض ما این نیست که انسان به‌خودی‌خود شادمان است و کسب تجربه‌ای ناموفق و ناگوار می‌تواند این آرامش و خوشحالی را از او بگیرد؛ بلکه از دیدگاه اکت رنج، مسئله‌ای کاملاً طبیعی است و انسان باید بیاموزد که چگونه با آن کنار بیاید (هیز و اسمیت، ۱۳۹۷: ۲۹). این سخن دکتر هیز با همان دقت و ظرافت در سخن مولوی چنین آمده است:

چونک کلیات را رنج است و درد جزو ایشان چون نباشد روی زرد
(مولوی، ۱۳٦۲، د ۱: ٦۳)

در نظر مولوی نیز درد و رنج، طبیعی و جزو ذات جهان است. مولوی می‌گوید: هم انسان و هم کل ارکان طبیعت و وجود، متحمل رنج هستند؛ پس بیهوده خواهد بود اگر انتظار داشته باشیم انسان ـ جزئی کوچک از این کلیت بی‌منتها ـ از رنج، به دور باشد. همهٔ اجزای هستی در مسیر تکامل، متحمل سختی و رنج‌اند (رک. مولوی، ۱۳٦۲، د ۱: ۱٤٥). نظرگاه قرآن کریم نیز چنین است: «لقد خلقنا الإنسان فی کبد» (البلد: ٤) و انسان را از پس این رنج ناگزیر، نوید می‌دهد که «یا أیها الإنسان إنّک کادح إلی ربک کدحاً فملاقیه» (الانشقاق: ٦). مولوی مرتبهٔ درد را فراتر از ملالت قرار می‌دهد و ضمن ایجاد تمایز بین آنها، نشان می‌دهد که درد نزد او جایگاه رفیعی دارد و انسان در پرتو آن، وسعت وجودی می‌یابد و به رنج‌ها و ناراحتی‌های روحی و روانی خود غالب می‌شود (بزرگ‌بیگدلی و همکاران، ۱۳۸۸: ٤). ارزشمند انگاشتن رنج به‌سبب آنکه عنصر تعالی‌دهندهٔ انسان است، در کلام حضرت علی (ع) نیز نمود یافته است. حضرت در یکی از نامه‌های خود که به عثمان بن حنیف، فرماندار بصره، نوشته‌اند، اشاره می‌کنند که در ناز و نعمت زیستن و از سختی‌ها دوری‌گزیدن، موجب ضعف و ناتوانی می‌شود و برعکس، زندگی در شرایط دشوار و ناهموار، آدمی را نیرومند و چابک، و جوهر هستی او را آبدیده و توانا می‌کند. «انَّ الشَّجَرَةَ الْبَرِّیَّةَ اَصْلَبُ عُوداً، وَ الرَّوائِعَ الْخَضِرَةَ اَرَقُّ جُلُوداً، وَ النَّباتاتِ الْبَدَوِیَّةَ اَقْوی وُقُوداً، وَ اَبْطَأُ خُمُوداً؛ (بدانید درختی را که در بیابان خشک روید شاخه سخت‌تر بود و سبزه‌های خوش‌نما را پوست نازک‌تر و رستنی‌های صحرایی را آتش افروخته‌تر و خاموشی آن دیرتر» (*نهج‌البلاغه*، ۱۳۷۳: نامهٔ ٤٥، ۳۱۸).

جهان و دنیای اطراف هرکسی از نوع تفکر و نگرش او به دنیای بیرون اثر می‌پذیرد. د واقع دنیای بیرون هر شخصی جدا از درون او نیست و بیشتر دستاوردهای زندگی، حاصل باورها و عقاید اوست (گلی‌زاده و همکاران، ۱۳۹٥: ۱۰۲). نگاه زیبا و مثبت‌اندیش مولوی در فقدان‌ها هم دریافتی باریک و لطیف دارد: معنی فقدان‌ها بهره‌مندی پیش از آن فقدان است. اگر چیزی را از دست می‌دهیم به این معنی است که مدتی آن را داشته‌ایم:

هستی اندر نیستی بتوان نمود مال‌داران بر فقیر آرند جود
نیستی و نقص هرجایی که خاست آینهٔ خوبی جمله پیشه‌هاست
(مولوی، ۱۳٦۲، د ۱: ۱٥۸)

در عالم اضداد وجود کاستی یا شرّ اندک، سبب به ظهور رسیدن زیبایی و خیر کثیر می‌شود؛ پس به رنج و ریاضت اندک که سبب رسیدن به آرامش و خوشی کثیر می‌شود، باید رضا داد (محرمی، ۱۳۸۹ الف: ۱٤۷).

آرزو می‌خواه لیک اندازه خواه برنتابد کوه را یک پر کاه
(مولوی، ۱۳٦۲، د ۱: ۸)

این بیت قدم آغازین *مثنوی* در اشاره به مفهوم پذیرش زندگی، بدون کم‌وکاست با همهٔ محدودیت‌ها و ناتوانی‌های غم‌افزای آن است. این تفکر را می‌توان در میان ابیات *مثنوی* مانند نخی نامرئی ردیابی کرد. مفهوم «زندگی کن! اما واقع‌بین باش.» اندازه‌خواه‌بودن نیازمند و اندازه‌دانستن و اندازه‌شناختن است.

یکی از عوامل نپذیرفتن و فریب‌خوردن شخص، طمع است. در داستان شیر و نخجیران، تطمیع سبب می‌شود

شیر، شیری خود را فراموش کند و از شکار دست بردارد و از همان نقطه ضربه بخورد. شیر با دیدن تصویر خود در چاه به گمان اینکه دشمنی دیده است، خود را در چاه می‌اندازد (رک. مولوی، د ۱: ٦٥). در این تمثیل نشناختن خود سبب هلاکت شده است. اگر خویش را نشناسی و با همهٔ کاستی‌ها و شرایط حاضر خود را نپذیری، با خود دشمنی کرده و خود را در رنج افکنده‌ای:

آن تو یی و آن ز خم بر خود می‌ز نی — بر خود آن ســـاعـت تو لعنـت می‌کنی
حملـه بر خود می‌کنی ای ســـاده‌مرد — همچو آن شـــیری که بر خود حمـله کرد
چون بـه قعر خوی خود انـدر رســـی — پـس بـدان کـز تـو بـود آن نـاکســـی
شـــیر را در قعر پیـدا شـــد کـه بود — نـقش او آن کش دگر کس می نـمود
ای بـدیـده عـکـس خـود بـر روی عـم — بـد نـه عم اســـت آن تویی از خود مرم
پیش چشـــمت داشـــتی شـــیشـــهٔ کبود — زان ســـبـب عـالم کـبودت می نـمود
گر نـه کوری این کبودی دان ز خویش — خویش را بـد مگو مگو کس را تو بیش

(مولوی، ١٣٦٢، د ۱: ٦٥)

نتیجهٔ تمثیل شیر و نخجیران این است که خویشتن را بشناس و خود را آنگونه که هستی بپذیر؛ در غیر این صورت با خود دشمنی کرده‌ای. اگر به کنه وجود خود دست بیابی و بدی‌ها و خوبی‌های اخلاق و وجودت را بشناسی می‌توانی پیش از سقوط، پیش از زندگی در رنج و ناراحتی از دیگران و شرایط، زندگی را بیابی و در میانهٔ حقیقت و پذیرش، زندگی کنی. همچنان که نظریهٔ اکت بیان می‌کند، نپذیرفتن خود و زندگی خود و جست‌وجوی علل رنج در شرایط بیرونی و افراد دیگر «عکس خود بر روی عم دیدن» است. باید آن عینکِ «حقیقت‌ننما» را از چشم دور کرد، خویش را پذیرفت و در گریز از شرایط و رنج‌ها، علت آنها را کمتر به دیگران نسبت داد.

در تمثیل شیر و نخچیران توصیف ناهم‌جوشی‌شناختی (اصل دوم اکت) را نیز می‌توان یافت. هم‌جوشی‌شناختی زمانی رخ می‌دهد که افکار، جدی و عینی در نظر گرفته شود. گویا افکار فقط افکار نیستند؛ بلکه درست همان چیزی هستند که می‌گویند. این ممکن است فرد را وادار کند به‌جای واکنش به رویدادهای زمان حال، به ارزیابی‌ها و قواعد کلامی واکنش نشان دهد (باخ و مورگان، ۱۳۹۳: ۲۱). از دیدگاه اکت «افکار، جدی و حقیقی در نظر گرفته می‌شوند؛ درحالی‌که فقط فکر هستند و نه واقعیت»؛ در داستان مثنوی نیز شیر فکر می‌کند عکس منعکس‌شده در چاه، شیر دیگری است و این گزارهٔ ذهنی خود را واقعیت تلقی می‌کند و به‌جای واکنش به واقعیت موجود، به افکار و به «حقیقت پنداشته‌شدهٔ» ذهن خود واکنش نشان می‌دهد. نتیجه را اکت پیش‌بینی می‌کند: درد و رنج بیشتر.

تفاوت حضرت آدم و ابلیس در این بود که حضرت آدم خطای خود را پذیرفت. این پذیرش، او را شایستهٔ بخشش پروردگار کرد؛ اما ابلیس نپذیرفت که خطا کرده و از فرمان سر پیچیده است؛ خطا و گناه خود را متوجه خدا کرد و به این دلیل در رنج و خذلان همیشگی افتاد (رک. مولوی، ١٣٦٢، د ۱: ۷۳). مولوی از این موضوع استفاده می‌کند و به مخاطب خود می‌گوید تو نیز مانند حضرت آدمْ گذشته و خطایت را بپذیر؛ وقتی پذیرفتی در عنایت قرار می‌گیری و تعلیم و رشد تو آغاز می‌شود:

خویش مجرم دان و مجرم گو مترس — تـا نـدزدد از تـو آن اســـتـاد درس

چون بگویی جاهلم تعلیم ده　　اینچنین انصاف از ناموس به
از پدر آموز ای روشن‌جبین　　ربّنا گفت و ظلمنا پیش از این
نه بهانه کرد و نه تزویر ساخت　　نه لوای مکر و حیلت برفراخت
باز آن ابلیس بحث آغاز کرد　　که بُدم من سرخ‌رو کردیم زرد
(مولوی، ۱۳٦۲، د ٤: ٦۹٤)

مولوی با این تمثیل به نکوهش کسانی می‌پردازد که به‌جای پذیرش خود و خطایشان، در شرایط و در دیگران به‌دنبال مقصر می‌گردند و معتقد است: اگر جهل خود را پذیرا شوید به‌دنبال تعلیم خواهید رفت؛ همانطور که حضرت آدم جهل و خطای خود را پذیرفت و از این پذیرفتاری به بخشش خداوند دست یافت؛ درواقع پذیرش بار روان فرد را سبک‌تر و حمل‌پذیرتر می‌کند.

در ادامه به دو مفهوم «تمایل» و «اجتناب تجربه‌ای» در اکت و ارتباط دنیای عرفانی *مثنوی* با این دو مفهوم پرداخته می‌شود. در گام بعد ارتباط ظریف مراحل توبه در سلوک عرفانی با مرحلهٔ «پذیرش» در اکت و نیز روش‌های بسترسازی ذهنی مولوی در *مثنوی* برای کنارآمدن با رنج‌های جهان و مقولهٔ پذیرش بررسی می‌شود. صبر، توکل و گام‌نهادن در مسیر رضا مسائل دیگری است که در ارتباط با پذیرش در *مثنوی* بررسی خواهد شد. سرانجام تفاوت‌های رویکرد اکت و دیدگاه مولوی بحث خواهد شد.

۲ـ۱ تمایل

پذیرش مطرح‌شده در اکت، در بهترین حالت خود به‌شکل تمایل تعریف می‌شود؛ یعنی پذیرفتن آنچه هست و حتی یک گام جلوتر، به معنی اشتیاق و تمایل به تجربهٔ آنچه هست (فلکسمن و همکاران، ۱۳۹٤: ۳۸-٤۰). این تمایل در عرفان مولوی در حد اعلای خود دیده می‌شود. حضور معشوقی آسمانی و سر نهادن بر خط فرمان او و پذیرفتن هرچه او برای آدمی تقدیر کرده است، با اشتیاقی عمیق همراه است؛ خواه رنج و درد تقدیر کرده باشد و خواه شادمانی و سرور.

با تو ما چون رز به تابستان خوشیم　　حکم داری هین بکش تا می‌کشیم
(مولوی، ۱۳٦۲، د ٤: ٦۲٦)

«جلوه‌های معشوق آنچنان فراوان و تکرارناشدنی هستند که حتی گاه متناقض به نظر می‌رسند. باآنکه خود معشوق بی‌نقش است، هزاران جلوهٔ متناقض از آن ذات بی‌شکل و نقش به ظهور می‌رسد و همین امر، عاشقان را حیران و سرگشته می‌کند و آنان را همواره مشتاقِ جلوه‌های جمال محبوب نگه می‌دارد» (محرمی، ۱۳۸۹ الف: ۱۷۵).

حاکم است و یفعل‌الله ما یشا　　او ز عین درد انگیزد دوا
(مولوی، ۱۳٦۲، د ۲: ۲۷٦)

چنین دیدگاهی راه را بر هرگونه شکایت و اجتناب می‌بندد. درواقع «دیدگاه عرفانی براساس عقیدهٔ وحدت وجود، در کل عالم «یک هست واقعی» بیشتر نمی‌بیند که آن هم هستی خداوند است و سایر هست‌ها، فرع و نیازمند هستی اوست. از این دیدگاه شر در عالم، حکم عدم و نیستی دارد و هرآنچه از صنع خداوند در این عالم دیده می‌شود، پرتو جلال و جمال اوست که از دید عاشق، همهٔ آن‌ها خیر و پر از پرتو لطف و خلاقیت معشوق

ازلی است» (محرمی، ۱۳۸۸ ب: ۸۹).

خیر مطلق نیست زین‌ها هیچ‌چیز　　شر مطلق نیست زینها هیچ‌چیز

(مولوی، ١٣٦٢، د ٦: ١١٦٩)

۲ـ۲ اجتناب تجربه‌ای

مفهوم دیگری که در اکت مطرح می‌شود «اجتناب تجربه‌ای» است. اجتناب تجربه‌ای، اجتناب فرد از زیستن کامل زندگی‌اش، به‌دلیل ترس از تجربهٔ درد و رنج، است. اجتناب تجربه‌ای نوعی نپذیرفتن و گریز از رویارویی با واقعیت است. در دیدگاه مولوی، رنج مقدس است؛ عارف برای خشنودی «شاه فرد»، خود را در دل حوادث و اتفاقات قرار می‌دهد و از تجربه‌کردن رنج بیمی ندارد و اتفاقاً تجربهٔ چنین دردی را سبب تعالی روحی و اخلاقی می‌داند. نظریه‌پردازان اکت معتقدند: تجربهٔ همهٔ وقایع، احساسات و شرایطی که زندگی ایجاب می‌کند و پذیرش آنها، سبب افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی می‌شود و یک انسانِ بهتر و رشدیافته‌تر می‌سازد.

ناخوش او خوش بود در جان من　　جان فدای یار دل‌رنجان من

عاشقم بر رنج خویش و درد خویش　　بهر خوشنودی شاه فرد خویش

من ز جان جان شکایت می‌کنم؟　　من نی‌ام شاکی، روایت می‌کنم

(مولوی،١٣٦٢، د ١: ٨٧)

مولوی خود را عاشق این «درد و رنج رشددهنده» معرفی می‌کند؛ زیرا تسلیم خداست؛ بر او توکل دارد و تنها چیزی که برایش اهمیت دارد، خشنودی اوست. ناخوشی‌ای که از اوست در جان مولوی خوش است؛ درد و رنج زندگی را عاشقانه و با اشتیاق می‌پذیرد و حتی به استقبال آن می‌رود تا خشنودی خداوند را کسب و در مقابل، کمالی و قربی حاصل کند.

عاشقم بر قهر و بر لطفش به جد　　ای عجب من عاشق این هر دو ضد

(مولوی، ١٣٦٢، د ١: ٧٧)

یکی‌بودن قهر و لطف برای عاشق به‌علت آن است که او ناظر بر معشوق است و چون معشوق در نظر او در نهایت کمال و زیبایی است، افعال صادرشده از او نیز در نظر عاشق، زیبا جلوه‌گر می‌شود. همین رنج و درد است که سبب کمال روح و سلامت روان است. رنج نعمتی است که لباسی مبدل پوشیده است. مولوی معتقد است انسان‌ها از رنجی که تحمل می‌کنند، به درگاه خداوند شکایت می‌برند؛ درحالی‌که رنج مانند هرس‌کردن درختان است که سبب رشد و زیبایی آنها می‌شود؛ رنج، انسان را در درگاه خداوند مقیم می‌کند و در رنج‌هاست که انسان حضور خداوند را بیشتر حس می‌کند.

بنده می‌نالد به حق از درد و نیش　　صد شکایت می‌کند از رنج خویش

حق همی گوید که آخر رنج و درد　　مر تو را لابه‌کنان و راست کرد

این گله زان نعمتی کن کت زند　　از در ما دور و مطرودت کند

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

(مولوی، ١٣٦٢، د ٤: ٦٣٠)

رنج کیمیایی است که انسان را به انسانی بهتر و متعالی‌تر تبدیل می‌کند؛ البته به شرطی که این رنج، پذیرفته شود و فرد آن را پالایندهٔ روح و روانش بداند. بلا و رنج از معشوق سبب تطهیر و تعالی است؛ دانستن علت غایی رنج، تحمل آن را شیرین خواهد کرد.

من چه غم دارم که ویرانی بود　　زیر ویران گنج سلطانی بود
غرق حق خواهد که باشد غرق‌تر　　همچو موج بحر جان زیر و زبر
پاره‌کردهٔ وسوسه باشی دلا　　گر طرب را بازدانی از بلا

(همان، د ۱: ۸۶)

عارف غم و ویرانی و مقدرات خداوند را می‌پذیرد؛ این غم و رنج‌ها «نشان گنج مقصود است» (حافظ، ۱۳۷۷: ۲۹٤)؛ هرچه رنج و غم بیشتر، رشد و تعالی بیشتر خواهد بود. مولوی حتی از این هم پیشتر می‌رود و معتقد است طوری باید زیست که غم و شادی را از هم بازنشناخت. اگر به غم و شادی توجه کنی یعنی دچار وسوسهٔ هستی و جهان طبیعی هستی و این درست نیست؛ بلکه باید یک‌پارچه غرق معشوق باشی و به‌جز او نبینی و نشناسی. مشرب عرفان به‌طور کلی برپایهٔ چنین تفکری است: «رنج به‌مثابهٔ مغز است و دوستی نسبت‌به آن مانند پوست است. عاشق اگر از رنج یار استقبال کند، در دوستی خود صادق است و الّا دوستی‌اش پوست فاقد مغز خواهد بود» (زمانی، ۱۳۸۵: ۳۷۸):

کی کران گیرد ز رنج دوست دوست　　رنج مغز و دوستی آن را چو پوست
نه نشان دوستی شد سرخوشی　　در بلا و آفت و محنت‌کشی
دوست همچون زر بلا چون آتش است　　زر خالص در دل آتش خوش است

(مولوی، ۱۳٦۲، د ۲: ۲۸٦)

اصولاً شادی و غم اصالت وجود ندارند؛ همانگونه که زمانی به وجود آمدند، زمانی نیز محو خواهند شد و تنها خدا باقی خواهد ماند که آفرینندهٔ این غم‌ها و شادی‌هاست.

جور و احسان رنج و شادی حادث است　　حادثان میرند و حق‌شان وارث است

(همان، د ۱: ۸۹)

نباید برای غم‌ها و شادی‌های گذران و در معرض زوال، نگرانی داشت و یا به زبان اکت، نباید از تجربهٔ زیستن با تمام فراز و فرود و غم و شادی و ترس و اضطراب‌هایش گریخت. مولوی معتقد است توجه به اصل شادی‌ها و بلاها می‌تواند تمایل انسان به زندگی و تجربهٔ بیشتر را افزون کند؛ یعنی گذر ذهنی از یک امر فانی و اعتقاد به یک حقیقت باقی سبب می‌شود انسان علاوه‌بر پذیرش امور عالم تمایل بیشتری به شناخت و تجربهٔ حیات داشته باشد و از درد و رنج تجربه‌کردن نهراسد؛ زیرا هرکدام پرده از حقیقتی برمی‌دارد و هیچ‌یک بدون‌دلیل نیست و توجه به آنها می‌تواند سبب رشد و کمال شود. «عین‌القضات همدانی خداوند را خالق شرّ می‌داند؛ اما وجود شرّ در عالم را متناقض با صفت رحمانیّت خداوند نمی‌داند. او عقیده دارد اعتراض بندگان بر وجود شرّ در عالم، ناشی از جهل و نقص در فهم انسان است؛ زیرا انسان نمی‌تواند عظمت و تناسب نظام بی‌کران و آفرینش احسن را دریابد؛ لذا شروع به اعتراض می‌کند» (محرمی، ۱۳۸۸ب: ۷۸). تلخ‌ترین و گزنده‌ترین احساسات و اتفاقات با این

دیدگاه تحمل‌پذیر است.

چون شدی من کان لله از وله　　من تو را باشم که کان الله له
هرکجا تابم ز مشکاة دمی　　حل شد آنجا مشکلات عالمی
(مولوی، ۱۳٦۲، د ۱: ۹۵)

منشأ شادی و غم امر خداست. از نظر مولوی غم مقدس است؛ زیرا باعث تنبه و بیداری دل و نیز اشاره‌ای به مسیر استغفار و توبه است. درست است که برافروزندهٔ آتش غم و شادی در وجود انسان طبع خود اوست، اما منشأ اصلی آن خداوند است. همچنان که علائم بیماری نشانهٔ نادرستی در عملکرد قسمتی از بدن است و انسان را برمی‌انگیزاند تا به‌دنبال رفع علت بیماری برود، غم نیز علامت بیماری روح انسان است و درواقع نعمتی است که دقت در علاج آن، روح را سلامت و شاداب خواهد کرد. چه‌بسا غم‌هایی که اگر فرد در آنها اندیشه کند و علت آنها را بیابد، بتواند به جبران حقوقی بپردازد که به‌خاطر پایمال‌کردنشان دچار اندوه شده است؛ در این صورت غم، رسولی خدایی است که سبب تنبه و بیداری انسان خواهد شد و همان غم که برای آدمی مانند زندان و اسارت است، به شادی بدل خواهد شد که عین آزادی است.

آتش طبعت اگر غمگین کند　　سوزش از امر ملیک دین کند
آتش طبعت اگر شادی دهد　　اندرو شادی ملیک دین نهد
چونک غم بینی تو استغفار کن　　غم به امر خالق آمد کار کن
چون بخواهد عین غم شادی شود　　عین بند پای آزادی شود
(همان: ٤۱)

۲ـ۳ ارتباط مفهومی پذیرش با توبه

توبه گام اول مسیر سلوک عرفانی است که تعریف آن بسیار شبیه به تعریف مراحل درمان اکت است. توبه در اندیشهٔ عرفانی عبارت است از: الف) پشیمانی از گذشته (اقرار بر گناه)؛ ب) جبران در حال (تلاش برای تصحیح خطاهای گذشته)؛ ج) رجوع‌نکردن به گناه در آینده (حرکت کمالی و رشد). این مراحل با سه گام اساسی اکت، یعنی پذیرش، تعهد و پای‌بندی و زندگی براساس ارزش‌ها برابری می‌کند. ابتدا بیداری و آگاهی انسان از آنچه خودش «بوده است» و «هست» مطرح می‌شود؛ یعنی پذیرفتن گناهان و اشتباهات و گذشته‌اش. این قدم همان مرحلهٔ پذیرش در اکت است. گام بعدی توبه تصمیم برای برنگشتن به‌سوی بدی و ترک کامل اشتباهات (گناهان) است که همان مرحلهٔ تعهد و پای‌بندی در اکت است. مرحلهٔ سوم، آغاز زندگی جدید انسان توبه‌کار براساس برخی اصول و ارزش‌ها (به‌طور معمول ارزش‌هایی دینی) است. این مرحلهٔ تعریف ارزش‌ها، زیستن برپایهٔ ارزش‌ها و سیر به‌سوی رشد، همان تصحیح و تکامل در اکت است.

از نظر مولوی گناهان بسیار مانع توبه خواهد بود؛ گناهانی که سبب تاریکی و قساوت قلب می‌شود. می‌توان این موضوع را بدینگونه تعمیم داد که خطاهای زیاد فرد یکی از موانع پذیرش برای او خواهد بود.

لیک استغفار هم در دست نیست　　ذوق توبه نقل هر سرمست نیست
زشتی اعمال و شومی جحود　　راه توبه بر دل او بسته بود

دل به سختی هم‌چو روی سنگ گشت　　چون شکاف توبه آن را بهر گشت
(همان، د ۲: ۲۷۷)

انسان ممکن‌الخطاست. این گزاره پیش‌فرض هر دو دیدگاه است. اکت بیان می‌کند که انسان بدون کاتالوگ به دنیا می‌آید و طبیعی است که خطاهایی از او سر زند. مهم این است که همهٔ خود را بپذیرد؛ اعم از هستی و هویّتش، گذشته‌اش و خطاهایش، شادی‌ها و غم‌ها و اضطراب‌هایش و نیز در راهی بهتر حرکت و رشد را آغاز کند. «انسان همراه با راهنما و دستورالعمل به دنیا نیامده است. بیشتر ما مجبوریم روش دشوار به دام افتادن در فرایندهای روانی طبیعی را یاد بگیریم» (هیز و اسمیت، ۱۳۹۷: ۳۷٦). مولوی معتقد است:

ای خنک جانی که عیب خویش دید　　هرکه عیبی گفت آن بر خود خرید
زانکه نیم او ز عیب‌ستان بُدست　　وآن دگر نیمش ز غیب‌ستان بُدست
(مولوی، ۱۳٦۲، د ۲: ۳٤۳)

انسان نیمی تاریکی و نیمی روشنی است. از تاریکی وجودش خطا و تاریکی و از روشنایی‌اش نور و نیکی سر می‌زند. باید این سایهٔ روشن وجود انسانی پذیرفته و سپس اصلاح و هدایت شود. توبهٔ خالص و واقعی (پذیرش تمام و کمال)، کار دشواری است؛ اما با همهٔ دشواری، خارج از توان انسانی نیست.

چون فضیل ره‌زنی کو راست با خت　　ز آنک ده‌مرده به‌سوی توبه تاخت
(همان، د ۵: ۹۸۵)

شنیدنِ شرح نازیبایی و ایراد انسان برایش امری مشکل، اما امکان‌پذیر است. همین معنی به‌نسبت دربارهٔ رابطهٔ انسان با خودش نیز صادق است. سخت است که بپذیریم کار، فکر یا احساسی در ما نادرست و نابجاست؛ اما این کار شدنی است؛ پس باید پای استوار کرد و در مقابل خود آینه‌ای نهاد و حقایق را پذیرفت:

گفت در رو گفتن زشتیِ مرد　　آینه تاند که رو را سخت کرد
روی باید آینه وار آهنین　　تات گوید روی زشت خود ببین
(همان: ۱۰۰۲)

گناهان و خطاها دل را پژمرده و افسرده می‌کند؛ اما توبه یکباره همهٔ آن خطاها را از دل پاک می‌کند و فرصتی برای آغاز دوبارهٔ زندگی براساس ارزش‌ها برای فرد فراهم می‌آورد. با توبه بدی‌های گذشتهٔ فرد در کارنامهٔ اعمالش به خوبی تبدیل می‌شود (تشویقی برای رفتن به‌سوی توبه). این تفکر پتانسیل و انژری آغاز دوباره را برای فرد ایجاد می‌کند (رک. همان: ۹۳۵).

۲ـ٤ بسترسازی ذهنی مولوی در مخاطب برای پذیرش

رویکرد اکت بر استفاده از تمثیل برای نزدیک‌کردن مفاهیم انتزاعی به ذهن مخاطب تأکید ویژه‌ای دارد و حتی تمرین‌هایی را براساس تمثیل‌ها برای کمک به فرایند پذیرش طراحی کرده است. مولوی نیز بسیار از تمثیل برای همین منظور بهره برده است.

مولوی با طرح بعضی ایده‌ها و عقاید، در اقناع ذهن مخاطب برای پذیرش بی‌چون‌وچرای حیات می‌کوشد؛ ازجمله به قضا و قدر محتوم، راضی به رضای خداوند بودن، کوتاهی زندگی، ثمرهٔ شیرین تجربهٔ بعضی از رنج‌ها،

توجه به زندگی آخرت و نقش توکل و صبر در گذر از رنج‌ها اشاره می‌کند. البته وقتی سخن از قضا و قدر الهی است باید توجه داشت که «دیدگاه کلامی مولوی با دیدگاه عرفانی او درباب جبر تفاوت دارد. او از منتقدان جبر کلامی و از مدافعان جبر عرفانی است. مولوی دیدگاه اهل جبرِ نکوهیده را به‌سبب نتایج نامطلوب دنیوی و اخروی آن نمی‌پذیرد؛ ولی جبر در مفهوم عرفانی رضا و معیّت با حق و توحید افعالی را قبول دارد. تفسیر و رفتار غلط اهل جبر، مفهوم جبر عامیانه را زشت، ولی تفسیر و رفتار درست عاشقان خدا، جبر عاشقانه را پذیرفتنی ساخته است. از نظر مولوی قدرت عشق با فانی‌ساختن عاشق در وجود معشوق، ارادهٔ عاشق را با ارادهٔ معشوق یکی می‌کند و عاشق را به مقام رضا و معیّت با حق می‌رساند و این همان مفهوم جبر ستودهٔ عارفانه است» (محرمی، ۱۳۸۹ ب: ۱۰۵).

باید بدون پیش‌نگری و قضاوت آمادهٔ پذیرش بود؛ همانطور که خاک، خود را تسلیم بهار می‌کند. خاک پذیرا و آماده است تا هر تقدیری را بیازماید؛ پس بهار نصیبش می‌شود؛ اما سنگ سخت و ناپذیراست؛ پس بهار هم بر او تأثیری ندارد. مولوی پیشنهاد می‌کند امتحان کنید! یک بار هم که شده است پذیرای هرچیزی باشید که زندگی بر شما عرضه می‌کند و راضی باشید. این رضایت به شما آرامش خاطر می‌دهد:

از بهاران کی شود سرسبز سنگ　　خاک شو تا گل بروید رنگ‌رنگ
سال‌ها تو سنگ بودی دل‌خراش　　آزمون را یک زمانی خاک باش
(مولوی، ۱۳٦۲، د ۱: ۹٤)

او قصد دارد بستری در ذهن افراد ایجاد کند که راحت‌تر پذیرای وجود و زندگی‌شان شوند؛ به همین سبب برای رنج‌های پیش‌آمده برای انسان تأویلاتی می‌آورد تا پذیرش آنها راحت‌تر باشد:

مبتلا چون دید تأویلات رنج　　برد بیند کی شود او مات رنج
(همان، د ۵: ۹۲۲)

مولوی در این راه از تمثیل‌های گوناگون بهره می‌گیرد. استفاده از تمثیل برای نزدیک‌کردن فهم حقایق به ذهن از ابزاری است که در اکت نیز بر آن تأکید می‌شود. در اکت مجموعه‌ای از تمثیل‌ها وجود دارد که هدف آن کمک به فرد برای درک بهتر حقایق است. مولوی مفهوم پذیرش و نتیجهٔ نهایی آن را در قالب تمثیل‌های زیر بیان می‌کند:

بهر آن است این ریاضت وین جفا　　تا برآرد کوره از نقره جفا
بهر آن است امتحان نیک و بد　　تا بجوشد زر به سر آرد زبد
(همان، د ۱: ۱۲)

رنج‌های زندگی حرکت وجودی کم‌مایه و تنک را برای اعتلا سرعت می‌بخشد؛ همانند کورهٔ سوزناکی که هرچند تحمل حرارت آن طاقت‌فرساست، زر وجود انسان را از ناخالصی پاک می‌کند (رک. همان: ۱٦).

مولوی برای مخاطب خود بسترسازی‌های ذهنی ـ روانی برای پذیرش فراهم می‌آورد. این کار را با توجه‌دادن انسان به عظمت وجودی‌اش انجام می‌دهد. او انسان را شریف‌تر و والاتر از آن می‌داند که خود را تنها به شادی‌ها و غم‌های دنیایی مشغول بدارد:

برگشا از نور پاک شه نظر　　تا نپنداری تو چون کوته‌نظر

که همینی در غم و شادی و بس ای عدم کو مر عدم را پیش و پس
روز باران است می‌رو تا به شب نی از این باران از آن باران رب
(همان: ۹۹)

اکبرآبادی در شرح این ابیات می‌نویسد: «خود را خدابین و خداباش آن زمان خواهی دید که پیش و پس، و غم و شادی نداری. چنانکه کوته‌نظر خود را گرفتار شادی و غم می‌پندارد نپنداری... اگر نتوانی خود را خدا دانسته، از پیش و پس و غم و شادی برهی، خود را عدم دان و ظاهر است که عدم را پیش و پس کجا» (اکبرآبادی، ۱۳۸۳، ج ۱: ۲٦٥).

۲ـ٤ـ۱ کوتاهی زندگی دنیا

مفهوم دیگری که مولوی از آن بهره می‌گیرد تا پذیرش برای فرد آسان‌تر شود، اشارات مکرر به کوتاه و گذران بودن زندگی است. مولوی در مکالمهٔ مرد عرب و همسرش در دفتر اول، به این موضوع اشاره می‌کند:

شوی گفتش چند جویی دخل و کشت خود چه ماند از عمر افزون‌تر گذشت
عاقل اندر بیش و نقصان ننگرد زآنک هر دو همچو سیلی بگذرد
خواه صاف و خواه سیل تیره‌رو چون نمی‌پاید دمی از وی مگو
(مولوی، ۱۳٦۲، د ۱: ۱۱۳)

«جواب مرد اعرابی مبتنی است بر دو نکته: یکی آنکه بد و نیک می‌گذرد و آنچه می‌گذرد موروث غم نیست و دوم اعتماد بر رزّاقی و روزی‌رسانی حق تعالی» (فروزانفر، ۱۳۸۰، د ۱: ۹۷٦). زندگی مانند سیلی پرسرعت می‌گذرد چه پر از نعمت و شادی و چه پر از نقصان و غم باشد. البته این تفکر با ایدهٔ اصلی اکت ـ زندگی را چیزی نادر و یگانه به شمار آوردن که همه‌چیز همان است و چیزی جز آن نیست ـ در تضاد است. چنین احتجاجی که زندگی زودگذر است و رنج و شادی‌اش قدری ندارد، تنها در یک تفکر دینی می‌تواند پذیرفتنی باشد؛ زیرا چنین تفکری معتقد به یک زندگی ابدی و جاودانی پس از مرگ است که زندگیِ کوتاه در جهان در برابر آن ناچیز است. در ژرف‌ساخت این دو گونه تفکر یک نکتهٔ مشترک وجود دارد: خواه زندگی فقط همین‌جا و اکنون باشد و تنها چیزی باشد که انسان دارد و خواه اینکه زندگیِ دیگری وجود داشته باشد که ابدی و ارزشمند باشد، در هر دو حالت انسان باید خود را در مسیر رشد و تعالی روحی و معنوی قرار دهد تا از اعتقادات خود بهره ببرد: یک زندگی کوتاه و موقت یا یک زندگی ابدی.

در تفکر ایدئولوژیک و دینی، بعضی از واقعیت‌های جهان کمتر آزاردهنده است:

خود کدامین خوش که آن ناخوش نشد یا کدامین سقف کان مفرش نشد
(مولوی، ۱۳٦۲، د ۱: ۱۰۲)

تفکر دینی و عرفانی بر این گزاره تأکید دارد: هر خوشی، ناخوشی به دنبال دارد و هر آبادانی روزی ویران خواهد شد. این نکته را می‌پذیریم و اشکالی هم ندارد؛ زیرا این قانونِ جهان مادی است و جهانی به دور از فساد و خرابی وجود دارد که به آن خواهیم رسید و تنها خداست که ثابت، باقی، ازلی و ابدی است.

پذیرش نازیبایی درون برای انسان دردناک است؛ اما چنین شناخت و پذیرشی می‌تواند سرآغاز تغییر و اصلاح

باشد.

هر که نقش خویش را د ید و شـــ نا خت　　انـدر اســـتکمـال خود دواســـبـه تـاخـت

(همان: ۱۵۹)

باید به نقص و کاستی خود آگاه شد و آن را پذیرفت؛ هرچند پذیرش نقص دردناک خواهد بود. دردهای روانی و رنج‌های انسان پنهان است؛ در ناخودآگاه او رسوخ کرده است و آنجا حضور دائمی دارد و با کوچک‌ترین تلنگری به سطح خودآگاه می‌آید. در نظر مولوی حضور پیر و مرشد برای رشد و تکامل لازم است. می‌توان این راهنمای روحی انسان را با توجه به عصر حاضر به یک روانکاو یا روان‌شناس تعبیرکرد. کاری که روان‌کاو انجام می‌دهد دقیقاً این است: جوی‌های نفس را می‌کاود و ناخودآگاه، انباره‌های پندار و تفکر و خاطرات افراد را جست‌وجو می‌کند. روان‌شناسان مراجعه به روان‌کاو را توصیه می‌کنند و حتی خود ایشان برای مسائل روحی و روانی خود به روان‌کاوان دیگر مراجعه می‌کنند.

مولوی نیز معتقد است اگر روح درمان نشود، چشم دل درست نمی‌بیند؛ روان انسان باید درمان شود. او این کار را در *مثنوی* با مطرح‌کردن داستان‌ها، تمثیل‌ها و نیز پندها و نصایح مستقیم انجام می‌دهد؛ مولوی آیینه‌ای پیش روی مخاطب قرار می‌دهد تا در آن سیمای درونی خود را تماشا کند و در صورت نیاز درصدد اصلاح خود برآید.

۲ـ٤ـ۲ صبر و توکل، ابزار پذیرش

اگر از پذیرش چیزهای ناخوشایند پرهیز کنیم، ناخودآگاهِ خود را از چیزهای خوب نیز محروم کرده‌ایم. کامل‌زیستن زندگی که اکت خواهان آن است، در همین‌جا اتفاق می‌افتد: پذیرش این نکته که خوب با بد، رنج با راحتی و غم با شادی آمیخته و همراه است، لالای زشت و شاهد بلافصل‌اند:

صـــبر کردن جان تســـبیحات توســـت　　صـــبر کن کآنســـت تســـبیح درســـت

صـــبر چون پول صـــراط آن‌ســـو بهشـــت　　هســـت با هر خوب یک لالای زشـــت

تـا ز لالا می‌گریزی وصـــل نیســـت　　زآنکه لالا را ز شـــاهد فصـــل نیســـت

(همان، د ۲: ۳٤۹)

سابقهٔ لطف و نعمت خداوند بر بنده باید او را امیدوار نگه دارد. چه سختی‌ها و رنج‌ها آمدند و گذشتند؛ مشکلاتی که حل شدند و تنگناهایی که به گشایش تبدیل شدند. حق‌تعالی فرموده است: «فإنّ مع العسر یسرا» (الشرح: ۵) و دوباره تأکید کرده است: «إنّ مع العسر یسرا» (همان: ٦). مولوی در قالب یک تمثیل کوتاه این مسئله را بیان می‌کند. در این تمثیل علاوه‌بر تأکید بر پذیرش حال و گذشته، شادزیستن با توکل به خدا و سابقهٔ رحمت او، به چهارمین اصل اکت یعنی زیستن در زمان حال می‌پردازد. زیستن با اندوه گذشته و فکر آینده بدون توجه به لحظهٔ اکنون و اینجا، که مواهب و شادی و غم خودش را دارد، زندگی انسان را از مسیر اصلی خارج و از اندوه آکنده می‌کند. اینْ تمثیل داستان گاوی است که در جزیرهٔ سرسبزی زندگی می‌کند، از مواهب آن برخوردار می‌شود؛ اما فکر آیندهٔ نامعلوم و توکل‌نداشتن به خداوند او را همواره لاغر و غمگین می‌کند (رک. مولوی، ۱۳٦۲، د ۵: ۹٦۹). برابر فرمایش حضرت علی (ع): «إنَّ عمرَک وقتک الَّذی أنت فیه ما فات مضی و ما سیأتیک فأین. قم فاغتنم ألفرصه بین العدمین» (تمیمی‌آمدی، ۱۳۹۵: ۲۲۲).

۲ـ۵ ارتباط مفهوم پذیرش با مقام رضا

مقام رضا در عرفان با مرحلهٔ پذیرش در رویکرد اکت متناسب است. هر دو بر این نکته تأکید دارند که هرچه هست، به‌تمامی باید پذیرفت و زندگی باید به‌تمامی زیسته شود. از دیدگاه اکت زندگی موهبتی تکرار نشدنی است و تنها راه برای رشد روحی و روانی انسان رویارویی کامل با تمام احساسات و اتفاقات شاد و غمگینی است که زندگی را آکنده است؛ از دیدگاه مولوی این موهبت از خداوند به انسان بخشیده شده است و هرگونه اجتناب یا اعتراض، ناسپاسی در محضر خداوند است.

گفت خر گر در غمم گر در ارم　　قسمتم حق کرد من زان شاکرم
شکر گویم دوست را در خیر و شر　　زآنک هست اندر قضا از بد بتر
چونک قسّام اوست کفر آمد گله　　صبر باید صبر مفتاح الصله
غیر حق جمله عدو ند اوست دوست　　با عدو از دوست شکوت کی نکوست
تا دهد او غم نخواهم انگبین　　ز آنک هر نعمت غمی دارد قرین

(مولوی، ۱۳٦۲، د ۵: ۹٤۳)

اعتقاد به قضا و قدر محتوم نیز می‌تواند ذهن فرد را برای پذیرش آماده کند. البته چنین اعتقادی از دیدگاه اکت پذیرفتنی نیست. نظریه‌پردازان اکت بر این باورند که فرد باید در مرتبهٔ یک انسان آزاد مسئولیت همهٔ کردار، رفتار و گذشته‌اش را به‌تنهایی بپذیرد و پس از پذیرش با توجه به همان آزادی و اختیار، به اصلاح اوضاع، احوال و افکارش بپردازد. «در مثنوی اگر ابیاتی در توصیف جبر و دفاع از آن دیده می‌شود، به معنی دفاع از دیدگاه مجبّره و یا اشاعره نیست؛ بلکه منظور از این جبر، جبر عاشقانه و همان مقام عرفانی معیّت با خداوند و فناشدن خواست بنده در خواست معبود است... جبرگرایی و جبرستایی عرفانی مولوی با جبرگرایی اهل جبر محض، هم در مبانی، هم در تفسیر موضوع و هم نتیجه‌گیری تفاوت ژرف و بنیادی دارد. درواقع تفسیر او از موضوع جبر، تعالی‌بخش و مایهٔ کوشش است؛ حال آنکه جبر اهل جبر محض و تفسیر آنان نفی‌کنندهٔ کوشش و تلاش است و سبب برافتادن تکلیف‌های دینی و وظایف انسانی می‌شود» (محرمی، ۱۳۸۹ ب: ۱۱۷).

«مولوی تلفیق جبر محمود عرفانی با اختیار انسان را جایز می‌داند. عرفان و حقیقت‌طلبی سبب شده است که مولوی بدون تعصب و جانبداری به طرح مسئلهٔ اختیار بپردازد و جوانب منفی و مثبت آن را طرح کند و متعصبانه از عقیدهٔ فرقهٔ کلامی خود دفاع نکند و حقیقت را فدای نام آن فرقه نسازد؛ بنابراین او در عین اشعری‌بودن در مسئلهٔ اختیار انسان، دیدگاه عرفانی خاص خود و نزدیک به دیدگاه شیعه دارد» (همان، ۱۳۸۸ الف: ۱۵٤). فرد باید مسئولیت کارش را بپذیرد و بداند خودش مسئول بیشتر رنجی است که تحمل می‌کند.

اینکه فردا این کنم یا آن کنم　　این دلیل اختیار است ای صنم
همچنین تأویل قد جفّ القلم　　بهر تحریض است بر شغل اهم
پس قلم بنوشت که هر کار را　　لایق آن هست تأثیر و جزا
کژ روی جفّ القلم کژ آیدت　　راستی آری سعادت زایدت

(مولوی، ۱۳٦۲، د ۵: ۹۷۸ و ۹۸۳)

«مولوی رابطهٔ میان انسان و حق را چه زیبا تعریف می‌کند: سعی در شکر نعمت حق کردن، اختیار است. بنابراین حدیث جفّ القلم در نظر مولوی دعوت به کاهلی و سکون نیست؛ بلکه برعکس، تحریض است بر بیشتر کوشیدن و به خلوص کامل عمل‌کردن به‌نحوی که عبادت آدمی به درگاه پروردگار عبادتی خالص‌تر و مفیدتر گردد» (شیمل، ۱۳۸۲: ۳٦۷). اغلب اتفاقات و احساساتی که انسان در مسیر زندگی تجربه می‌کند، وابستگی مستقیم به خود شخص دارد و ملامت‌کردن دیگران یا سرنوشت بی‌فایده است.

مولانا معتقد است پذیرش مانند ویران‌کردن پیش از آبادانی است؛ مثل بستن سر آب جو برای تعمیر و پاک‌سازی و مثل عمل جراحی که نیازمند شکافتن پوست است تا درمان حاصل شود. یعنی در ذهن مولوی همهٔ اعمال و اتفاقات هستی به‌سوی کمال حرکت می‌کند؛ حتی اموری که به نظر شرّ می‌آید و انسان در کوتاه‌مدت آنها را شرّ می‌پندارد و از آن گله و شکایت می‌کند، در پازل هستی برای رسیدن به کمال و سعادت لازم است و بدون آن، پازل سعادت کامل نمی‌شود و در بلندمدت انسان متوجه خیربودن آن شرّ هم می‌شود. چنانکه در *کلیله و دمنه* آمده است: «هرکه از خطر بپرهیزد خطیر نگردد» (نصرالله منشی، ۱۳۸۳: ٦۷) و یا متنبی در اشعار خود درد و رنج را لازمهٔ سیادت و سروری می‌داند و معتقد است فقط کسانی که اهل صبر و پذیرش سختی‌های زندگی هستند شایستهٔ رسیدن به به بزرگی و شکوه‌اند.

«لولا المشقه ساد النّاس کلّهم الجود یفقر و الاقدام قتّال»

(منوچهریان، ۱۳۹۷: ۳۷۵)

از دیدگاه مولوی پذیرش آنچه روی می‌دهد، سبب شادمانی و سرمستی است؛ این پذیرش از یک اعتماد بی‌نهایت و کامل سرچشمه می‌گیرد. «مولوی با اینکه اختیار را قبول دارد، مطلق‌بودن اختیار را و حکومت مطلق آن را بر سرنوشت انسان قبول ندارد؛ بلکه تلفیقی از ارادهٔ خداوند و ارادهٔ انسان را قبول دارد که در کنار هم رقم‌زنندهٔ سرنوشت انسان هستند» (محرمی، ۱۳۸۸ الف: ۱۵۳). در این تفکر اعتقاد به جبر و اینکه همه‌چیز از پیش تعیین شده و سرنوشت از پیش نوشته شده است و نویسندهٔ این سرنوشت معتمدترین موجود عالم است سبب آرامش ذهنی و پذیرش هر پیشامدی است.

٦ـ۲ تفاوت‌های رویکرد اکت و دیدگاه مولوی

به نظر می‌رسد گاهی «مولوی برای زندگی راحت و صلح‌آمیز مردم بهایی قائل نیست و حیات دنیوی را بیهوده و گمراه می‌داند؛ لذا هر عاملی را که سبب بهبود شرایط زندگی مردم بشود، منفور و مطعون می‌دارد» (امیرضیایی، ۱۳۸۷: ١٦١). در نظرگاه مولوی جهان خرابه‌ای است که شایستهٔ توجه نیست:

این خراب‌آباد در چشم شماست ور نه ما را ساعد شه باز جاست

(مولوی، ١٣٦٢، د ۲: ۲۵۳)

اما هدف نهایی اکت زندگی انسانی و متعالی فرد در این جهان است. «هدف درمان پذیرش و تعهد ایجاد یک زندگی غنی و پرمعنا درحالی است که فرد رنج ناگزیر موجود در آن را می‌پذیرد» (هریس، ۱۳۹۳: ۱۲).

باید توجه داشت که پذیرش در اکت مفهومی انفعالی نیست؛ پذیرش سبب رنج بیشتر نمی‌شود؛ بلکه شرایطی را فراهم می‌کند که فرد به‌سمت آن چیزی حرکت کند که برایش مطلوب است و مطلوب اغلب به‌صورت زندگی

شاد، هدفمند و در مسیر ارزش‌های فرد و برآورندهٔ رضایتی درونی برای فرد است.

«پذیرش به معنای محکوم به شکست بودن، نادیده‌گرفتن و یا تحمل و بردباری در مقابل رنج نیست... مسئله رهایی از دردها... نیست؛ بلکه چگونگی برخورد با آن و حرکت روبه‌جلو است» (هیز و اسمیت، ۱۳۹۷: ۳٤). این مفهوم در *مثنوی* نیز به همین شکل کاربرد دارد؛ یعنی فرد حوادث یا احساسات رنج‌آور را می‌پذیرد، نه برای آنکه به آن رنج خو کند؛ بلکه به این سبب که پلهٔ آغازین یک حرکت شود.

در وجود ما هزاران گرگ و خوک　　صالح و ناصالح و خوب و خشوک
حکم آن خو راست کان غالب‌تر است　　چونک زر بیش از مس آمد آن زر است
(مولوی، ۱۳٦۲، د ۲: ۲٦٦)

این حرکت در بینش عرفانی مولوی لزوماً حرکت به‌سمت زندگی شاد و شادکامانه زیستن نیست؛ درحالی‌که رویکرد اکت دقیقاً به کیفیت زندگی انسان در این جهان نظر دارد. هیز می‌گوید: «اگر نتوانید احساسات ناراحت‌کننده را تجربه کنید، قادر به مراقبت صحیح از سلامتی خود نیستید» (هیز و اسمیت، ۱۳۹۷: ۱۰۸)؛ اما به‌طور دقیق حرکتی به‌سوی کمال و تعالی است و نتیجهٔ آن رضایت درونی فرد است. باز در اینجا تفاوت باریکی میان دو دیدگاه وجود دارد: در اکت رضایت فرد و رشد روحی و روانی او هدف غایی است؛ اما در دیدگاه مولوی (و هر دیدگاه عارفانه ـ عابدانهٔ دیگری) رضایت خداوند هدف غایی است؛ بنابراین چه‌بسا فرد همهٔ مراحل سلوک را بپیماید، اما درنهایت به رضایت درونی دست نیابد؛ زیرا از رضایت خداوند اطمینان ندارد. مولوی در پایان داستان موسی و شبان به این موضوع که اصل، پذیرش خداوند است و نه تلاش بنده، چنین سروده است:

هان و هان گر حمد گویی گر سپاس　　همچو نافرجام آن چوپان شناس
حمد تو نسبت بدان گر بهتر است　　لیک آن نسبت به حق هم ابتر است
(مولوی، ۱۳٦۲، د ۲: ۲۸٤)

در این بینشِ اعتقادی و مذهبی، شادی و زندگی یگانهٔ فرد در گرو چیزی قرار می‌گیرد که نمی‌توان آن را رصد کرد و اندازه گرفت.

از خطر هاروت و ماروت آشکار　　چاه بابل را بکردند اختیار
تا عذاب آخرت اینجا کشند　　گُربُزند و عاقل و سا حروشند
نیک کردند و به‌جای خویش بود　　سهل‌تر باشد ز آتش رنج دود
حد ندارد وصف رنج آن جهان　　سهل باشد رنج دنیا پیش آن
ای خنک آن‌کو جهادی می‌کند　　بر بدن زجری و دادی می‌کند
تا ز رنج آن جهانی وارهد　　بر خود این رنج عبادت می‌نهد
(همان: ۳۱٦)

در این تفکر، فرد رنج و سختی این جهان را به جان می‌خرد تا از عذاب دنیای جاودان رهایی یابد. مولوی هاروت و ماروت را مثال می‌زند. ایشان آویخته‌شدن در چاه بابل را تا پایان دنیا انتخاب کردند تا پس از پایان جهان و در آخرت از عذاب و رنج بزرگ‌تری رهایی یابند. مولوی توصیه می‌کند رنج زیستن مطابق ارزش‌ها را باید به جان خرید تا از یک رنج جاودانی رهایی یافت. «در این ابیات مولانا برداشت خاصی از داستان هاروت و ماروت

ارائه می‌دهد تا عذاب دنیوی را با مسئلهٔ ریاضت عرفان پیوند دهد؛ بدین معنی که عارفان راستین، در این دنیا به اختیار خود از امیال و خواسته‌های نفسانی رخ برمی‌تابند و تلخی آن را که نوعی ریاضت است بر خود هموار می‌کنند تا به راحت روح و عیش روحانی برسند و از مواهب معنوی و تنعمات اشراقی و واردات قلبی بهره‌مند شوند و به بهشت معرفت و فردوس حقیقت واصل شوند» (زمانی، ۱۳۸۵: ٦۰۹).

۳ـ نتیجه‌گیری

در این پژوهش هم‌خوانی‌های دیدگاهی میان رویکرد پذیرش و تعهد و *مثنوی معنوی* بررسی و تحلیل شده است. شکی نیست که *مثنوی* کتابی تنها روان‌شناختی نیست؛ همانند قرآن که کتاب داستان نیست؛ اما در آن، داستان‌های آموزنده وجود دارد؛ ولی یک رگ انسان‌شناختی ظریف از میان داستان‌ها، ایده‌ها و تحلیل‌های *مثنوی* عبور کرده است.

نظریهٔ رویکرد پذیرش و تعهد، دارای شش اصل اساسی است که هدف خود را افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی انسان و کاهش اجتناب او از تجربهٔ زندگی واقعی تعریف کرده است. این رویکرد بر این باور است که هر انسان باید به‌طور کامل زندگی‌اش را زندگی و تجربه کند و این تجربه شامل رنج‌های ناشی از زیستن نیز می‌شود. انسان باید پذیرای همهٔ زندگی‌اش باشد؛ البته مقصود، زیستن منفعلانه در میان رنج‌ها نیست؛ بلکه پذیرش آنها و در گام بعدی تلاش برای رفع موانع بر سر راه یک زندگی همراه با شادکامی و رشد روحی و روانی است. یکی از اصول این رویکرد، پذیرش است.

اصل اول اکت، پذیرش، بیان می‌دارد تنها کسی که می‌تواند برای شما کاری انجام دهد، خودتان هستید؛ پس در گام اول باید خودتان، شرایط و احساسات‌تان را بپذیرید. تا زمانی که فرد پذیرای خود، اعمال، افکار، احساسات، حال و گذشتهٔ خود و رنج و شادی‌های تجربه‌شده‌اش نباشد، خودش و حتی کسی دیگر نمی‌تواند کمکش کند که زندگی بهتر و پربارتری داشته باشد. مولوی نیز با این معنی موافق است و می‌گوید: از عاریه‌ها دری گشوده نمی‌شود و باید از درون خود تغییر را آغاز کرد. پذیرش مطرح‌شده در اکت، در بهترین حالت خود به‌شکل تمایل تعریف می‌شود. پذیرفتن آنچه هست و حتی گامی فراتر از آن، یعنی اشتیاق و تمایل به تجربهٔ آنچه هست. این تمایل در عرفان مولوی در حد اعلای خود دیده می‌شود. حضور معشوقی آسمانی و سر نهادن بر خط فرمان او و پذیرفتن هرچه او برای آدمی تقدیر کرده است با اشتیاقی عمیق همراه است؛ خواه رنج و درد تقدیر کرده باشد، خواه شادمانی و سرور. اجتناب تجربه‌ای، اجتناب فرد از زیستن کامل زندگی‌اش ـ به‌دلیل ترس از تجربهٔ درد و رنج ـ است. در دیدگاه مولوی این رنج مقدس است؛ عارف برای خشنودی «شاه فرد خود»، خود را در دل حوادث و اتفاقات قرار می‌دهد و از تجربه‌کردن رنج بیمی ندارد و اتفاقاً تجربهٔ چنین دردی را سبب تعالی روحی و اخلاقی می‌داند. در اکت نیز چنین است: همین رنج و درد است که سبب کمال روح و سلامت روان است. رنج نعمتی است که لباسی مبدل پوشیده است؛ تجربهٔ همهٔ وقایع و احساسات و شرایطی است که زندگی ایجاب می‌کند و پذیرش آنها، سبب افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی می‌شود و انسانی بهتر و رشدیافته‌تر می‌سازد. در اکت از تمثیل‌ها برای بسترسازی ذهنی برای پذیرش استفاده می‌شود. مولوی از تمثیل‌هایی مانند شخم‌زدن زمین قبل از کشت یا پاره‌کردن پارچه پیش از دوختن، ویران‌کردن دیوار خراب قبل از عمارت آن و نیز از دیگر مفاهیم اسلامی

و عرفانی شواهدی مانند کوتاهی زندگی دنیوی و امید به زندگی جاودان در جهان آخرت، طبیعی‌بودن وجود رنج در جهان، توکل به خدا، توجه به رشددهندگی رنج، حرکت و رسیدن به مقام رضا و اعتقاد به قضا و قدر الهی، برای اقناع مخاطب استفاده می‌کند. این تمثیل‌ها بسامد بسیاری در *مثنوی* دارد. درمان‌گران حوزهٔ اکت می‌توانند با توجه به نزدیکی دیدگاه‌های رویکرد اکت و مولوی و نیز سابقهٔ ذهنی مخاطب خود در ایران نسبت‌به مسائل دینی و عرفانی، از میراث ارزشمند عرفانی و ادبی مانند *مثنوی* بهره ببرند؛ چه‌بسا ساعت‌ها گفت‌وگو و یا استفاده از تمثیل‌های کاربردی اکت به اندازهٔ یک بیت از *مثنوی* یا بیان یک تمثیل از آن، درمان‌جو را اقناع نکند.

منابع

۱. *قرآن* (۱۳۷٤). ترجمهٔ بهاءالدین خرّمشاهی، تهران: جامی و نیلوفر.

۲. *نهج‌البلاغه* (۱۳۷۳). ترجمهٔ سیّدجعفر شهیدی، تهران: انتشارات و آموزش انقلاب اسلامی، چاپ پنجم.

۳. اکبرآبادی، محمدولی (۱۳۸۳). *شرح مثنوی مولوی (مو سوم به مخزن‌الأ سرار)*، جلد اول، به اهتمام مایل هروی، تهران: قطره.

۴. امیرضـایی، ایرج (۱۳۸۷). «گریز از خودآگاهی از دیدگاه مولوی در انطباق با روان‌شـناسـی نوین»، *نامهٔ انجمن*، ۳۱، ۱٤۳-۱٦٤.

۵. باخ، پاتریشـیا؛ مورگان، دنیل. جی. (۱۳۹٤). *اکت در عمل، مفهوم‌پردازی مورد دردرمان پذیرش و تعهد*، ترجمهٔ سارا کمالی و نیلوفر کیان‌راد، تهران: کتاب ارجمند.

۶. بزرگ‌بیگدلی، سـعید؛ قبادی، حسـینعلی؛ نوروزی داودخانی، نوراله (۱۳۸۸). «بررسـی و تحلیل درد و رنج‌های بشری در اندیشهٔ مولوی»، *فصلنامه ادبیات عرفانی و اسطوره‌شناختی*، ۱۷، ۲۶-۶۳.

۷. تمیمی آمدی، عبدالواحدبن محمد (۱۳۹۵). *غررالحکم و دررالکلم*، قم: مؤسسه فرهنگی دارالحدیث.

۸. حافظ شیرازی، شمس‌الدین محمد (۱۳۷۷). *دیوان غزلیات*، تهران: نشر محمد.

۹. زمانی، کریم (۱۳۸۵). *شرح جامع مثنوی معنوی* (دفتر دوم)، تهران: اطلاعات.

۱۰. شیمل، آن ماری (۱۳۸۲). *شکوه شمس*، ترجمهٔ حسن لاهوتی، تهران: عملی و فرهنگی، چاپ چهارم.

۱۱. عربیان، علی (۱۳۸۵). *گنج روان، تحلیل و تفسیر مثنوی از منظر روان‌شناسی*، اصفهان: آشنا.

۱۲. فروزانفر، بدیع‌الزمان (۱۳۸۰). *شرح مثنوی شریف*، دفتر اول، تهران: علمی و فرهنگی، چاپ نهم.

۱۳. فلکسـمن، پل ا.؛ بلک‌لج، ج. ت.؛ باند، فرانک و. (۱۳۹۳). *تندآموز درمان مبتنی بر پذیرش و پای‌بندی*، ترجمهٔ مصلح میرزایی و سامان نونهال. تهران: ارجمند.

۱۴. گلی‌زاده، پروین؛ یزدانجو، محمد؛ مسـاعد، مینا (۱۳۹۵). «تحلیل اندیشـه‌های مثبت‌گرایانه در مثنوی معنوی از منظر علم روان‌شناسی». *پژوهش‌های ادب عرفانی (گوهر گویا)*، ۳۰، ۱۰۱-۱۲۸.

۱۵. محرمی، رامین (۱۳۸۸ الف). «نقد آزادی ارادهٔ انسان در مثنوی»، *فصل‌نامهٔ پژوهشهای ادبی*، ۲۵، ۱۳۹-۱۵۵.

۱۶. ـــــــــــــــ (۱۳۸۸ ب). «دیدگاه کلامی حکیم سنایی در باب شرور در حدیقه‌الحقیقه»، *فصل‌نامه فلسفه و کلام اسلامی آئینه معرفت*، ۱۸، ۸۳-۹۸.

۱۷. ـــــــــــــــ (۱۳۸۹ الف). «شوق و اشتیاق در عین وصل در احوال عرفانی»، *مجلهٔ زبان و ادبیات فارسی*، ٦۸، ۱٦۳-۱۸٤.

۱۸. ـــــــــــــــــ(۱۳۸۹ ب). «تفاوت دیدگاه کلامی و عرفانی مولوی در موضوع جبر»، *مجلهٔ ادیان و عرفان*، شمارهٔ یکم، سال چهل‌وسوم، ۱۰۵-۱۲۱.

۱۹. منتظر، عباس و همکاران (۱۳۹۵). «غنی‌سازی روش درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) با استفاده از آموزه‌های اسلامی و عرفان اسلام»، دومین همایش ملی مطالعات و تحقیقات نوین در حوزه علوم تربیتی و روانشناسی ایران، قم، مرکز مطالعات و تحقیقات اسلامی سروش حکمت مرتضوی، برگرفته از https://civilica.com/doc/677908.

۲۰. منوچهریان، علیرضا (۱۳۹۷). ترجمه *و تحلیل دیوان متنبی*، تهران: زوّار.

۲۱. مولوی، جلال‌الدین محمد بلخی (۱۳٦۲). *مثنوی معنوی*، به تصحیح رینولد نیکلسون، تهران: امیرکبیر، چاپ نهم.

۲۲. نصر اصفهانی، زهرا؛ شیری، مائده (۱۳۹۳). «هفت شیوهٔ روان‌درمانی در مثنوی»، *پژوهش‌های ادب عرفانی (گوهر گویا)*، شمارهٔ ۲٦، ۱٤٥-۱٦۸.

۲۳. نصرالله منشی، ابوالمعالی نصرالله بن محمد (۱۳۸۳). *کلیله و دمنه*، تصحیح مجتبی مینوی. تهران: امیرکبیر.

۲۴. هریس، راس (۱۳۹۳). «*در آغوش کشیدن اهریمنان ذهن*»، ترجمهٔ علی فیضی، تهران: ارجمند، برگرفته از سایت مرکز خدمات روان‌شناسی و مشاوره زندگی HTTP://WWW.MRMZ.IR.

۲۵. هیز، استیون؛ اسمیت، اسپنسر (۱۳۹۷). *از ذهنت بیرون بیا و زندگی کن*، ترجمهٔ علی مصاحبی و مهدی اسکندری، تهران: دانژه.

26. Hayes, S. C., Bissett RT, Korn Z, Zettle RD, Rosenfarb IS, Cooper LD, et al. (1999). "The Impact of Acceptance Versus Control Rationales on Pain Tolerance". *The Psychological Record*, 49(1): 33-47.

27. Hayes, S. C. and Hayes, L. J. (1989). *The verbal action of the listener as a basis for rule-governance*, in Hayes, S. C., Rule-Governed Behavior: Cognition, Contingencies, and Instructional Control, pp.153-190. New York: plenum Press.

28. Hayes, S. C.; Luoma, J. B.; Bond, F. W.; Masuda, A. & Lillis, J. (2006). "Acceptance and commitment therapy": model, processes and outcomes. *Behavior Research Therapy*, 44(1): 1-25.

29. Wenzlaff, R. M., & Wegner, D. M. (2000)." Thought suppression". Annual Review of Psychology, 51, 59–91.