

استناد گفت:

«من با کسی که فکر کردن را نیاموخته است و در هر کار نیندیشد و از خود نپرسد:

‘آیا من این کار را چگونه باید به جا بیاورم؟‘، نمی‌خواهم سر و کار داشته باشم.»

[مکالمات، اثر کنفوسیوس، ترجمه کاظم زاده ایرانشهر،

تهران: بنگاه ترجمه و نشر کتاب، چاپ چهارم، ۱۳۵۹، ص ۶۸]

* * *

استناد گفت:

«من از یاد دادن آنچه یاد گرفته بودم، هرگز خسته نشدم. این یگانه خدمت ناچیزی است

که من آن را به خود نسبت می‌توانم داد.»

[مکالمات، اثر کنفوسیوس، ترجمه کاظم زاده ایرانشهر،

تهران: بنگاه ترجمه و نشر کتاب، چاپ چهارم، ۱۳۵۹، ص ۱۰۸]

فهرست

صفحه	عنوان
۹	یادداشتی از مترجم
۱۵	مقدمه
۱۷	قدردانی و تشکر
۲۱	پیش‌گفتار
۲۳	پیش‌زمینه ۱ (افزوده مترجم)
۳۳	پیش‌زمینه ۲ (افزوده مترجم)
۴۵	فصل ۱: چگونه می‌توانید مسائل تان را درک کنید
۵۸	فصل ۲: این اندیشه است که اهمیت دارد
۷۰	فصل ۳: تشخیص و درجه‌بندی حالت‌های خُلقی
۷۷	فصل ۴: موقعیت‌ها، حالت‌های خُلقی، و افکار
۹۰	فصل ۵: افکار خودآیند
۱۰۷	فصل ۶: شواهد کدام‌اند؟
۱۳۳	فصل ۷: تفکر جایگزین یا متعادل
۱۵۶	فصل ۸: تجربه، آزمایش و برنامه‌ریزی
۱۷۲	فصل ۹: فرض‌ها و باورهای بنیادی
۱۹۷	فصل ۱۰: درک افسردگی
۲۱۸	فصل ۱۱: درک اضطراب
۲۳۶	فصل ۱۲: درک خشم، احساس گناه، و شرمساری
۲۵۳	پس‌گفتار
۲۶۱	افزوده‌ها

یادداشتی از مترجم

سال ۱۳۸۱ که مدتی به عنوان استاد مهمان در دانشگاه کالیفرنیا در لس آنجلس (UCLA) مشغول بودم، فرصتی دست داد که با کریستین پدسکی (Christine A. Padesky) یکی از نویسندگان کتاب حاضر، ملاقات کنم. پدسکی "مرکز شناخت درمانی" خود را در سال ۱۹۸۳ در New Port Beach کالیفرنیا دایر کرد. کار عمده این مرکز، تربیت افراد علاقه‌مند در زمینه شناخت درمانی است. پدسکی آموزش‌های خود را عمدتاً در قالب کارگاه ارائه می‌دهد و به جاهای مختلف دنیا سفر می‌کند. او چهره شناخته‌شده‌ای در شناخت درمانی است. من قبلاً کتاب *Mind Over Mood* (کتاب حاضر) را که پدسکی با همکاری دنیس گرین‌برگر (Dennis Greenberger) نگاشته است، دیده بودم. جنبه کاربردی کتاب و مخصوصاً از این نظر که برای درمان‌جویان تدوین شده، توجه‌ام را جلب کرده بود. در دیدار با پدسکی، صحبت از این کتاب و ترجمه آن به زبان‌های مختلف و از آن جمله، به عربی به میان آمد. من گفتم شاید بتوانیم به فارسی هم برگردانیم. از این طرح استقبال کرد و امکاناتی فراهم آورد تا بتوانیم با انتشارات گیلفورد وارد مذاکره شویم. خوشبختانه آنها نیز با ترجمه کتاب به زبان فارسی، موافقت کردند و قراردادی را با انتشارات ارجمند به امضا رساندند. در این میان، مسافرت‌هایی پیش آمد و ترجمه کتاب به طول انجامید. اما اینک خوشحالم که آماده چاپ و انتشار است.

* * *

چند نکته:

۱. اگرچه کتاب به زبانی ساده و برای عموم نوشته شده است، اما من سعی کردم دو مبحث بر آن بیفزایم. احساس می‌کنم برای کاربرد تکنیک‌های روان‌درمانی در ایران، ما نیاز به مقدماتی داریم. مداخله‌های روان‌شناختی صرفاً در کاربرد چند راهبرد و تکنیک خلاصه نمی‌شوند، بلکه نیازمند به یک چارچوب و مبنای نظری و فرهنگی و تاریخی هستند. در این دو مبحث سعی کرده‌ام به نحوی این کمبود را جبران کنم، اگرچه هنوز در این باره کارهای ناکرده زیاد است - چه در زمینه مدل‌سازی و چه در حوزه پژوهشی. این دو پیش‌زمینه، عمدتاً برای درمانگران نوشته شده است.

عنوان پیش‌زمینه ۱ عبارت است از "در جست‌وجوی منابعی برای فرمول‌بندی فرآیند تغییر در چارچوب فرهنگ و ادب ایران (طرح مقدماتی)". در این افزوده، صرفاً به نکاتی اشاره شده است که شاید درمانگران را به آشنایی بیشتر با ادبیات فارسی فرابخواند.

در پیش‌زمینه دوم که عنوان "چاره‌اندیشی و فرآیند تغییر" را دارد، سعی کرده‌ام دیدگاهی را مطرح کنم که در آن، نقش اصلی را در درمان روان‌شناختی، درمانگر بر عهده ندارد، بلکه برنامه درمانی با دخالت و شرکت فعالانه درمان‌جو، طراحی می‌شود.

۲. در کتاب، از مراجعانی به عنوان مثال نام برده شده است. این اسامی طبیعتاً انگلیسی - آمریکایی هستند. برای ایجاد قرابت بین خوانندگان ایرانی و محتوای کتاب، سعی کردم آن اسامی را تغییر دهم و از نام‌هایی استفاده کنم که یا به طور مشترک بین ما و فرهنگ غربی وجود دارد، مانند سارا، مونا، و سونا، و یا اسامی ساختگی که از لحاظ ساختار آواشناختی به زبان فارسی نزدیک است، استفاده کرده‌ام، مانند وهرام، بهراد، مانیه، آرنگ، لیا، و غیره.

۳. هر مترجمی در ترجمه اصطلاحات فنی، ناگزیر از معادل‌یابی، معادل‌گزینی یا معادل‌آفرینی است. برخی از این نوع معادل‌ها را من در کتاب "رفتار درمانی شناختی - راهنمای کاربردی در درمان اختلالات‌های روانی"، انتشارات ارجمند، (۱۳۷۸، ۱۳۸۰، ۱۳۸۲، ۱۳۸۴) و قبل از آن در کتاب "اطلاعات سودمندی درباره هراس و آسیمگی" (انتشارات دانشگاه صنعتی امیرکبیر، ۱۳۷۵) و نیز "رفتار درمانی" (انتشارات جهاد دانشگاهی، ۱۳۷۰، و انتشارات ارجمند، ۱۳۸۴)، ارائه داده‌ام. پاره‌ای از این معادل‌ها کاربرد پیدا کرده، و پاره‌ای نیز در مرحله "جایابی" است. در این‌جا به برخی از این معادل‌ها که از جانب نگارنده پیشنهاد و یا تأیید شده است، اشاره می‌شود:

Task	آزمایه
Panic	آسیمگی
Rituals	آیین‌مندی‌ها
Efficacy	اثربندی
Self-esteem	احساس ارزش‌مندی
Worthlessness	احساس بی‌ارزشی
Automatic Thoughts	افکار خودآیند
Hot thoughts	افکار پراشتهاب
Negative Automatic Thoughts	افکار خودآیند منفی
Rumination	اندیشناکی
Paraphrase	بازپردازی کلامی
Monitoring	بازنگری
Activity scheduling	برنامه‌ریزی فعالیت
Resource	بُنی‌مایه
Neutralizing	بی‌اثرسازی، خنثی‌سازی
Agoraphobia	بیرون‌هراسی
Inflated	بیش‌نما

Inadequacy	بی‌کفایتی
Reactivity	پاسخ‌مندی
Rehearsal	پیش‌ورزی
Preconceptions	پیش‌یافت‌ها
Panic attacks	تاخسته‌های آسیمگی (حملات آسیمگی)
Alternative thinking	تفکر جایگزین
Balanced thinking	تفکر متعادل
Dawnward spiral technique	تکنیک مارپیچ نزولی (رو به پایین)
Distraction	توجه‌برگردانی
Habituation	خوپذیری
Self-initiated	خود - خاسته
Self-regulation	خود - نظم‌بخشی
Self-forgiveness	خودبخشودگی
Exposure therapy	درمان رویارویی
Mental rehearsal	ذهن‌ورزی، شناخت‌ورزی
Ritualistic behaviors	رفتارهای آیین‌مند
Avoidance	روی‌گردانی (اجتناب)
Approach	روی‌آوری
Schema	ساخت‌واره (طرح‌واره)
Bias	سوی‌مندی
Negative bias	سوی‌مندی منفی
Positive bias	سوی‌مندی مثبت
Shame	شرمساری
Protocol	طرح‌نما
Self-critical	عیب‌جویی از خویش‌تن
Catastrophic	فاجعه‌بار
Time projection	فرافکنی زمانی
Idiosyncratic	فرد - ویژه
Distortion	کژدیسگی
Frustration	ناکامی، حرمان (زدگی)
Maintaining	نگه‌دارنده، تداوم‌بخش
Goal setting	هدف‌گزینی
Phobias	هراس‌ها

۴. امید است این کتاب بتواند گرهی از گره‌خوردگی‌های درونی درمان‌جویان و کمک‌خواهان را بگشاید و در تسکین آلام و دردهای دردمندان، مؤثر افتد.

اگرچه کتاب در اصل برای درمان جویان نوشته شده است، اما توصیه می‌شود که زیر نظر یک درمانگر و متخصص بالینی، مورد استفاده قرار گیرد. البته درمانگران نیز در تنظیم برنامه‌های درمانی و رسیدن به زبانی مشترک با مراجع یا بیمار خود، مطالعه این کتاب را سودمند خواهند یافت.

حبیب‌الله قاسم‌زاده

تابستان ۱۳۸۵

«... چون از خواب بیدار شدم، آن حال تمام بر یادم بود. بر من کار کرد و با خود گفتم که 'از خواب دوشین بیدار شدم، اکنون باید که از خواب چهل ساله نیز بیدار گردم.' اندیشیدم که تا همهٔ افعال و اعمال خود بدل نکنم، فَرَج نیابم...»

[سفرنامهٔ ناصر خسرو، به کوشش نادر وزین پور،

تهران: شرکت سهامی کتاب‌های جیبی، ۱۳۷۰، ص ۲]

مقدمه

کتابی که بتواند واقعاً زندگی شما را تغییر دهد، به ندرت چاپ و منتشر می‌شود. کتاب آن‌جا که عقل حاکم است، چنین کتابی است. گرین برگر و پدسکی عقل و دانش روان‌درمانی را تلخیص کرده‌اند و کتاب راهنمای قابل درکی در زمینه تغییر نگاه‌هاست. درمانگران، بیماران، و افرادی که در صدد تغییر زندگی خود هستند، آن را بارها و بارها خواهند خواند و مطالعه آن را به دیگران توصیه خواهند کرد.

وقتی من در سال‌های آخر دهه ۱۹۵۰، در صدد پی‌ریزی و معرفی شناخت‌درمانی بودم، هرگز به ذهنم نمی‌رسید که شناخت‌درمانی، به صورت یکی از موفق‌ترین و گسترده‌ترین روان‌درمانی‌های کاربردی در جهان درخواهد آمد. این نوع درمان، در اصل به منظور کمک به انسان‌ها برای غلبه بر افسردگی، طراحي شد. نتایج مثبت حاصل از درمان افسردگی، علاقه گسترده‌ای را به شناخت‌درمانی به دنبال داشت. امروزه، شناخت‌درمانی سریع‌الرشدترین شکل روان‌درمانی است. علت عمده این رشد، به این واقعیت مربوط می‌شود که اثربخشی و سرعت اثر این درمان در مطالعات کنترل‌شده بالینی، نشان داده شده است.

شناخت‌درمانی، در چند دهه گذشته، در درمان بیماران مبتلا به افسردگی، آسیب‌گي، هراس‌ها، اضطراب، خشم، اختلال‌های مربوط به استرس، مسائل ارتباطی، مواد مخدر و الکل، اختلال‌های خورد و خوراک و اکثر مشکلاتی که افراد را به سوی درمان سوق می‌دهند، نتیجه موفقیت‌آمیزی داشته است. در این کتاب، اصول اساسی که این نوع درمان را موفق ساخته است، به خواننده یاد داده می‌شود.

آن‌جا که عقل حاکم است، حادثه مهمی در تحول و تکامل شناخت‌درمانی، به شمار خواهد آمد. پیش از این، در هیچ کتابی ریزه‌کارهای شناخت‌درمانی به طور کاملاً مشخص و به شیوه‌ای گام به گام، برای مردم عادی، توضیح داده نشده بود. گرین برگر و پدسکی سؤال‌ها، اشاره‌ها، نکات یادآوری، و برهه‌های کاری فراوانی فراهم آورده‌اند که جملگی برخاسته از کار بالینی خود آن‌هاست و می‌توان از آن‌ها هم به عنوان ابزار و هم راهنما، در مورد افرادی که در صدد تغییرات بنیادی در زندگی خود هستند، استفاده کرد. این کتاب، کتابی استثنایی و ویژه است. در عین حال که می‌تواند به عنوان کتاب خودآزمایی مطالعه شود، به عنوان کتابی همراه کار درمانی نیز سودمند است.

سال‌هاست که گرین برگر و پدسکی را به عنوان دانشجو، همکار و دوست می‌شناسم. آنها در کنار هم توانسته‌اند آمیزه کم‌نظیری از ذوق، تجربه و آموزش را به کار بگیرند و چنین کتابی را پدید بیاورند. دنیس گرین برگر، در کاربرد شناخت‌درمانی بیماران بستری، ابتکار دارد. کار درمانی او با بیماران بستری، مهارت و

خبرگی مخصوصی در وی به وجود آورده است. و نیز کار او در مورد افرادی که کشمکش‌های زیادی در زندگی دارند، و از آن جمله بیمارانی که در صدد خودکشی هستند، جالب توجه است. به علاوه، دکتر گرین برگر، دربارهٔ رشد آیندهٔ شناخت‌درمانی، افق‌های جدیدی را می‌بیند. همیشه در صدد آن است که شناخت‌درمانی را هرچه بیشتر برای درمانگران و نیز مردم عادی، دست‌یافتنی‌تر بنماید. دکتر گرین برگر، درمانگری مبتکر، معلّمی ماهر، و برنامه‌ریزی موفق است.

من و کریستین پدسکی از سال ۱۹۸۲ همکاری خودمان را آغاز کردیم و شناخت‌درمانی را به هزاران نفر درمانگر در سرتاسر جهان آموزش دادیم. من و او صدها ساعت دربارهٔ شناخت‌درمانی با هم گفت‌وگو داشته‌ایم در نتیجه، او شناخت‌درمانی را بهتر از تقریباً همه کس می‌فهمد. من شاهد صمیمیت، وضوح و دقتی که او در ارتباط با بیماران داشته است، بوده‌ام و کار او را تحسین کرده‌ام. دکتر پدسکی، "مرکز شناخت‌درمانی" را در نیویورک بیچ کالیفرنیا در سال ۱۹۸۳ بنیان‌گذاری کرد. این مرکز، به صورت مرکز عمدهٔ آموزش شناخت‌درمانی در غرب آمریکا درآمده است. او به عنوان مدرّس کارگاهی، شناخت‌درمانی را بیش از سایر درمانگران - جز من - آموزش داده است. او مورد احترام همکاران خود است و در سال ۱۹۹۲ به عنوان رییس جدید "انجمن بین‌المللی روان‌درمانی شناختی" انتخاب شد.

آینده‌نگری و ابتکار گرین برگر همراه با توانایی‌های فوق‌العادهٔ دکتر پدسکی به عنوان معلّم و درمانگر، در این کتاب نمونه، در هم ادغام شده است. درست به همان نحو که کتاب شناخت‌درمانی افسردگی که من، جان راش، براین شاو و گری امری (نیویورک: گیلفورد پرس، ۱۹۷۹) نوشتیم، انقلابی در کار درمانی پدید آورد، آن جا که عقل حاکم است نیز معیار جدیدی در مورد به کارگیری شناخت‌درمانی به وسیلهٔ بیماران، به وجود خواهد آورد. دستورات مشخص آن به بیماران کمک خواهد کرد که هرچه بیشتر، اصول شناخت‌درمانی را به کار بگیرند و در نتیجه، کیفیت درمان خودشان را بالا ببرند.

آن جا که عقل حاکم است ابزار مؤثری است که شناخت‌درمانی را در اختیار خوانندگان قرار می‌دهد.

ارن ت. بک

استاد دانشگاه و متخصص روان‌پزشکی

دانشگاه پنسیلوانیا

قدردانی

ما خود را مرهون ارن.ت.بک^۱ می‌دانیم، چرا که او پیش‌تاز حرکت شناخت‌درمانی است. کارهای او، خاستگاه و الهام‌بخش همه نظرات و افکاری است که در این کتاب آمده است. او به عنوان معلم، همکار و دوست، در تعیین زندگی علمی و حرفه‌ای ما هردو، به عنوان روان‌شناس، نقش داشت. و در نوشتن این کتاب، ما را فعالانه مورد حمایت خود قرار داد و با ارائه نظرات انتقادی در بالا بردن ارزش کتاب از نظر خوانندگان، از هیچ کوششی دریغ نکرد. امیدواریم که این کتاب راهنما در چارچوب تصوّر او از شناخت‌درمانی قرار گیرد و رهنمودهای روشنی در اختیار خوانندگان قرار دهد، به نحوی که بتوانند به خود کمک کنند - رسالتی که از کارهای بک به ما رسیده است.

کتیلین ا.مونی نسخهٔ اولیهٔ این کتاب را با دید انتقادی بررسی کرد و نظرات مفصّلی دربارهٔ هر فصل ارائه داد. صداقت و صمیمیت، اشتیاق و خلاقیت او به عنوان یک شناخت‌درمانگر و نیز مهارت و خبرگی او در کارهای ویرایشی و طرح‌های تجسمی، در بهبود محتوا و شکل این کتاب، نقشی اساسی داشت.

کیتی مور در مراحل حسّاس، کمک مؤثری از لحاظ ویرایش کتاب، به عمل آورد. او از همان جلسه‌های خلاق برنامه‌ریزی برای نوشتن کتاب تا تحویل آن برای چاپ، پشتیبان محکم و مایهٔ دلگرمی، بوده است. در واقع، همهٔ افرادی که از انتشارات گیلفورد با ما همکاری کردند، نمونه‌ای از حرفه‌مندی، هوش‌مندی و انسجام بودند. همین خصوصیت‌هاست که انتشارات گیلفورد را به صورت برجسته‌ترین ناشر بهداشت روانی درآورده است. ما مخصوصاً از سی‌مور و این‌گارتن سردبیر انتشارات گیلفورد، که در این کار با ما سهیم بود و نیز از روونا هاولز، دبیر اجرایی انتشارات که توجه شخصی خاصی در چاپ این کتاب از خود نشان داد، تشکر می‌کنیم.

همچنین از یان‌جن‌سن که تایپ و بازبینی چندین نسخهٔ اولیهٔ را در فرصتی بسیار اندک بر عهده داشت، تشکر خاصّ به عمل می‌آوریم.

نظر رُز مونی در مورد چند فصل نسخهٔ اولیهٔ کتاب، ما را بر آن داشت که آن فصل‌ها را مورد بازنویسی

1. Beck, A.T.

قرار دهیم و مطالب را با روشنی بیشتری توضیح دهیم. او به عنوان خواننده نکته‌بین و کمال مطلوب کتاب، ایفای نقش کرد.

جامعه شناخت‌درمانی به طرق بی‌شماری، در این کتاب سهم داشت. شناخت‌درمان‌گرانی که نسخه‌های اولیه این کتاب را خواندند و پیشنهادهای ارزش‌مندی ارائه دادند، عبارت بودند از مونا بک، دان مایکن بام، جکلین پرسونز، پال سالکوویس کیس، جیمز شنگ، و جس رایت. چند نفر موافقت کردند که اثر این کتاب راهنما را در مطالعات مربوط به نتیجه درمان، مورد بررسی قرار دهند: گیلیان باتلر و هلن کنرلی از دانشگاه آکسفورد، کری گلس از کیسر پرمونت، جن اسکات از دانشگاه نیوکسل، آپ‌آن‌تاین، و مایکل تیز از مؤسسه روان‌پزشکی وسترن در پیتس‌بورگ. تعدادی از افراد، از نسخه چاپ شده این کتاب در درمان بیماران بستری استفاده کردند و از نظرات ما حمایت کردند: جو آرنولد، چینا داسک، جنی فر فاگ‌تویس، مارتین برنر، لیندا دانلسون، و جودی هاوس.

این شناخت‌درمان‌گران و دیگران، با تجربه، بصیرت و نوآوری‌های بالینی خود به ما آموزش دادند. افراد دیگری را که در این باره باید نام ببریم، عبارت‌اند از: دیوید کلارک، دنیس دیویس، گری امری، ملانی فنل، باربرا فلمینگ، آرت فریمن، استیو هالن، رابین جرت، بروس لیس، جیم پرت‌زر، و جف یانگ. جلسه‌های مشاوره‌ای هفتگی در مرکز شناخت‌درمانی نیوپورت بیچ که با شرکت داین کورن‌سوویت، کتلین مونی، مارسیا موردکین، مرلین آزرین، کرین سایمن، گیل سیمپسون، استیو سولتانوف، و سارا وایز صورت می‌گرفت، در بالا بردن مهارت و دانش کریستین پدسکی برای نوشتن این کتاب، نقش مهمی داشتند.

از خوش اقبالی ماست که این همه همکار خلاق داریم. همچنین از این که خود فرایند همکاری ما دو نفر در نوشتن این کتاب، کاری لذت‌بخش بوده است، احساس بسیار خوبی داریم. همکاری ما توأم با مطالبه و بازیابی بوده است. عملاً هر فصل را با هم نوشته‌ایم، فرایندی که فوق‌العاده دشوار بود، اما متنی پدید آورد که هیچ یک از ما نمی‌توانستیم به تنهایی پدید بیاوریم.

درمان‌جویان زیادی از نسخه اولیه این کتاب استفاده کردند و نظرات ارزش‌مندی ارائه دادند. به علاوه، درمان‌جویانی که با ما کار می‌کردند، سؤال‌هایی را مطرح می‌کردند و تجاربی را در میان می‌گذاشتند که در درک ما از چگونگی تغییر در افراد، مؤثر بودند. اگرچه نمی‌توانیم نام درمان‌جویان را بنویسیم، اما این کتاب، حاصل صداقت و سعی و تلاش آنهاست. آنها به ما یاد دادند که درمان‌گران بهتری باشیم. امیدواریم درس‌هایی که از این افراد گرفته‌ایم، در این کتاب، منعکس شده باشد.

گرین‌برگر و پدسکی

قدردانی

من از دیدره گرین‌برگر به خاطر محبت و علاقه او تشکر می‌کنم. اعتقاد خلل‌ناپذیر او به کار من و برنامه نوشتن این کتاب، خاستگاه تداوم و استقامت بود. هوش‌مندی، طنزگویی، خودانگیزختگی، کنجکاوی و درایت او در این کتاب و زندگی من جاری است. و نیز از الیسا و آلانا گرین‌برگر، دو موهبت شیرین زندگی خود نیز تشکر می‌کنم.

دنیس گرین‌برگر

از همه درمان‌گرانی که در برنامه‌های آموزشی و کارگاه‌های من شرکت کرده‌اند، مخصوصاً افرادی که در برنامه‌های متراکم آموزشی، کارگاه سالانه زمستانی، و برنامه‌های ویژه شناخت‌درمانی ۱ و ۲، شرکت کرده‌اند، تشکر می‌کنم. طرح سؤال‌هایی از جانب این همکاران و احساس تعهدی که آنها نسبت به شناخت‌درمانی داشتند، یاری‌ام کردند تا بتوانم در مورد کاربرد شناخت‌درمانی، توضیحاتی هرچه روشن‌تر ارائه دهم. امیدوارم این کتاب به بسیاری از افراد کمک کند تا از شناخت‌درمانی در جهت بهبود حالت‌های خلقی و زندگی خود، استفاده کنند.

کریستین ا. پدسکی

پیش‌گفتار

صدف از یک سنگ‌ریزه، مروارید پدید می‌آورد. این در حالی است که سنگ‌ریزه، عامل مزاحمی برای صدف به شمار می‌رود. صدف در پاسخ به این عامل مزاحمت و فشار، غلافی نرم و محافظت‌کننده خلق می‌کند که دانه‌شن را در برمی‌گیرد و فشار را دور می‌سازد و حاصل آن، مرواریدی زیبا می‌شود.

برای صدف، عامل برانگیزاننده یا فشار به صورت دانه‌شن - برای پدید آوردن چیز جدیدی، عمل می‌کند. همین طور آن جا که عقل حاکم است به شما کمک خواهد کرد که از وضعیت ناخوشایند فعلی خود، چیزی ارزشمند، پدید بیاورید. مهارت‌هایی که در این کتاب، آموزش داده می‌شود، به شما کمک خواهد کرد که احساس بهتری پیدا بکنید و مدت‌ها پس از آن که به حل مسائل اصلی خود پرداختید، در سرتاسر زندگی، خود را فردی ارزشمند بدانید.

این کتاب، چگونه به شما کمک خواهد کرد؟

آن جا که عقل حاکم است، روش‌هایی را آموزش می‌دهد که در بهبود مسائل خلقی مانند افسردگی، اضطراب، خشم، آسیمیگی، بخل و حسدورزی، احساس گناه و شرمساری، مؤثراند. راهبردهایی که در این کتاب، توضیح داده شده‌اند همچنین می‌توانند در حل مسائل ارتباطی، چگونگی برخورد با استرس، بالا بردن احساس ارزشمندی، کم کردن ترس و بالا بردن احساس اطمینان، نقش داشته باشند. به علاوه، این راهبردها به شما کمک می‌کنند تا بتوانید از مصرف الکل دوری کنید و یا بدون استفاده از دارو زندگانی خود را بگذرانید. آن جا که عقل حاکم است ساختاری پدید می‌آورد که با تکیه بر آن می‌توانید در ایجاد تغییرات، مؤثرتر و سریع‌تر عمل کنید.

نکاتی که در این کتاب ذکر شده است، برخاسته از شناخت‌درمانی، یکی از موفق‌ترین شکل‌های روان‌درمانی امروز است. "شناختی" یعنی "فرآیندهای فکری" و نیز "دانش و اطلاعات"، یا "درک و دریافت". شناخت درمانگران، بررسی افکار و باورهای مربوط به حالت‌های خلقی، رفتارها، تجارب فیزیکی و رویدادهای زندگی ما را مورد تأکید قرار می‌دهند. انگاره اصلی در شناخت‌درمانی این است که درک (دریافت) ما از یک رویداد یا تجربه، به شدت در پاسخ‌های هیجانی، رفتاری و فیزیولوژیک ما به آن رویداد یا تجربه، اثر می‌گذارد.

برای مثال، اگر در صف خرید هستیم و فکر کنیم که "مدتی طول خواهد کشید، بهتر است آرامش

خود را حفظ کنم"، احتمالاً آرام‌تر خواهیم بود. بدن ما در حالت آرامش خواهد بود و ممکن است شروع کنیم به صحبت با کسی و یا از قفسه نزدیک، مجله‌ای برداریم و مطالعه بکنیم. اما اگر فکر کنیم "این جا چه قدر بد اداره می‌شود، چرا باید چنین صف طولانی وجود داشته باشد"، ممکن است احساس خشم بکنیم. در این صورت، بدن مان حالت تنیده یا بی‌قرار پیدا خواهد کرد و ممکن است مرتب ساعت را نگاه کنیم و یا غر بزنینم.

آن جا که عقل حاکم است به شما یاد می‌دهد که افکار، حالت‌های خلقی، رفتارها و واکنش‌های جسمی خود را در موقعیت‌های کوچک و نیز در رویدادهای بزرگ زندگی، تشخیص دهید. یاد می‌گیرید که معنا و اهمیت افکار مختلفی را که در طول روز به ذهن‌تان می‌رسد، مورد آزمون قرار دهید و آن الگوهای فکری را که در ارتباط تنگاتنگ با حالت‌های خلقی، رفتارها و یا روابط میان فردی ناکارآمد، قرار می‌گیرند، تغییر دهید. به علاوه، یاد می‌گیرید، هر وقت با مسائلی در زندگی‌تان روبه‌رو می‌شوید و افکارتان اختطاهای لازم را در اختیار شما قرار می‌دهند، تغییراتی در آنها به وجود بیاورید.

چگونگی استفاده از این کتاب

این کتاب با اکثر کتاب‌هایی که تا حالا مطالعه کرده‌اید، فرق دارد؛ مهارت‌هایی را به شما یاد می‌دهد که برای ایجاد تغییرات بنیادی در حالت‌های خلقی، رفتارها و روابط شما، ضرورت دارند. بنابراین، بسیار مهم است که تمرین‌های هر فصل را به طور کامل انجام دهید. اگر بدون تمرین کافی، پیش بروید، یاد نخواهید گرفت که چگونه از این مهارت‌ها در حل مسائل خودتان، استفاده بکنید. حتی برخی از مهارت‌هایی که به نظر آسان می‌رسند، وقتی به تمرین آنها می‌پردازید، پیچیدگی خودشان را نشان می‌دهند.

اگر درمانگر یا هر متخصص بهداشت روانی، مطالعه این کتاب را برای شما توصیه می‌کند، ممکن است ترتیب مطالعه فصل‌ها را متفاوت از آن چه که این‌جا آمده است، پیشنهاد کند. اگرچه هر فصلی به نوبه خود بر دانش و توانایی‌های شما می‌افزاید، اما ضرورتی ندارد که همه فصل‌ها را مطالعه کنید. هر فصلی شامل تمرین‌هایی است. انجام این تمرین‌ها به کشف نکات یادگیری مهمی می‌انجامد. نسخه اضافی برای تمرین‌ها در قسمت افزوده کتاب آمده است. می‌توانید از آنها کپی بردارید و در مواقع ضروری استفاده کنید.

امیدواریم شما نیز بتوانید مانند بسیاری از افرادی که روش‌های این کتاب را فرا گرفته‌اند، ناراحتی اولیه خود را به عنوان "عدو شود سبب خیر اگر خدا خواهد"، تلقی کنید؛ چرا که این کتاب، این فرصت و انگیزه را فراهم می‌آورد تا از درون صدف مشکلات، مرواریدهایی را کشف کنید که در کل زندگی‌تان، مایه خوشحالی و لذت شما را فراهم آورند.

پیش‌زمینه ۱

در جست‌وجوی منابعی برای فرمول‌بندی فرآیند تغییر در چارچوب فرهنگ و ادب ایران (طرح مقدماتی)

الف. پیوند بین روان‌شناسی و ادبیات

وقتی از پیوند بین روان‌شناسی و ادبیات صحبت می‌شود، منظور این نیست که به عنوان مثال، ما در مقاله‌های خود از بیان ادبی استفاده کنیم و یا مثلاً در توضیح مطالب خود، و یا برای قوت دادن به درون‌مایه مطالب خود، و یا جذاب ساختن آن، از شعری یا جمله‌ای استفاده کنیم، بلکه منظور این است که چگونه می‌توان از ادبیات به عنوان منبع، بافت (یا زمینه)، و مخصوصاً سازوکار و راه‌برد، در فرایند پردازش اطلاعات در مغز، یعنی در یادسپاری، در تفکر و استدلال، و در تصمیم‌گیری و اجرای عملی، استفاده کرد. مردم به شکل خودانگیزه، از ادبیات استفاده می‌کنند. عده زیادی از مردم شعرهایی از فردوسی، سعدی، حافظ، خیام، مولوی و بسیاری دیگر را در حافظه خود دارند و به تناسب موضوع بحث یا ارتباط کلامی، از آنها استفاده می‌کنند و گاه از آنها به عنوان دستورالعمل زندگی، سود می‌جویند. اما مردم و حتی متخصصان روان‌شناسی ما درباره سازوکار اثرگذاری آن اشعار، کمتر به کندوکاو می‌پردازند و در این باره، کنجکاو نشان می‌دهند. یکی از کارهای مهمی که در روان‌شناسی بالینی و روان‌شناسی درمانی در ایران باید صورت پذیرد، فرمول‌بندی این گونه اثرگذاری‌ها و اثرپذیری‌هاست. در غیر این صورت، فرایند درمان، جدای از فرهنگ و ادبیات، صورت خواهد گرفت و روان‌شناسان نخواهند توانست از منابع بسیار غنی ادبیات، در تغییر رفتار و گفتار و اندیشه مراجعان، سود بجویند و در نتیجه، یا از مفاهیم و مایه‌های عاریتی استفاده خواهند کرد و یا حداکثر، از زندگی روزمره مراجع (یا بیمار) الهام خواهند گرفت و گامی فراتر از آن نخواهند توانست بردارند.

ب. یک گام فراتر

شیخ ابوسعید یک بار به طوس رسید. مردمان از شیخ استدعای مجلس کردند. شیخ اجابت کرد. بامداد در خانقاه استاد، تخت بنهادند و مردم می‌آمدند و می‌نشستند. چون شیخ بر تخت شد و

مقربان قرآن برخواندند و مردم می‌آمدند، چندان که کسی را جای نماند. معرّف برخاست و گفت خدایش بیامرزاد که هرکسی از آن جا که هست یک گام فراتر آید. شیخ گفت و صلی‌الله علی محمد و آله اجمعین و دست بر روی فرود آورد و گفت هرچه ما خواستیم گفت و جمله پیغامبران بگفته‌اند، او بگفت: خدایش، بیامرزاد که هرکسی از آن جا که هست یک گام فراتر آید. چون این کلمه بگفت، از تخت فرود آمد و آن روز بیش از این نگفت و بر این ختم کرد.

[اسرار التوحید فی مقامات الشیخ ابی سعید، به اهتمام دکتر ذبیح‌الله صفا،

انتشارات امیرکبیر، تهران، ۱۳۶۰، ص ۲۱۶]

معرّف با بیان کوتاه ولی رسای خود، به نکته بسیار مهمی اشاره می‌کند: نکته‌ای که بوسعید را بی‌نیاز از سخن گفتن می‌کند و آن، مفهوم حرکت و پیشرفت است. مفهوم تغییر، خود، حاصل حرکت است. ایستایی، جزمیت و یکسان‌نگاری به بار می‌آورد. پویایی، انعطاف‌پذیری و توانایی طرح مسأله را در سطوح و در لایه‌های مختلف، امکان‌پذیر می‌گرداند.

وقت آن رسیده است که ما نیز از آن جا که هستیم، یک قدم فراتر بگذاریم.

ج. مشکل‌گشایی و طرح مسأله

یکی از اساسی‌ترین کار روان‌درمانگر شناختی، آموزش چگونگی طرح سؤال و فرضیه آزمایشی، به مراجع است. در بسیاری از موارد، مسائل، ابتدا به شکل کلی، تفکیک نیافته، و غیردقیق مطرح می‌شوند. درمانگر سعی می‌کند، مراجع یا بیمار، بتواند با استفاده از تکنیک‌هایی، مسائل خود را روشن‌تر و با استفاده از مفاهیم دقیق‌تری، بیان کند و بدین ترتیب، سؤالی مطرح شود و این سؤال در بوتۀ آزمون قرار گیرد. گاه، مشکل در خود شیوه برخورد، طرز تلقی و شیوه تبیین مراجع است که موضوع قرار دادن و بررسی آنها به مهارت و دانش کافی نیاز دارد. اگر این رویکردها مورد سؤال و تغییر قرار نگیرند، مشکل بیمار یا مراجع حل نمی‌شود. در رفتار درمانی شناختی، تکنیک‌هایی وجود دارند تا بیمار بتواند بدان وسیله آن چه را که به عنوان پردازش اتوماتیک (خودآیند) در ذهنش جریان دارد، و توجهی را به خود جلب نمی‌کند، مورد شناسایی و بررسی قرار دهد. بدین منظور، در واقع، پدیده یا فرایندی را که عادی و معمولی تلقی می‌شود، باید مورد تردید قرار دهد. این سازوکار را در ادبیات، آشنایی‌زدایی می‌نامند. در حقیقت، در بسیاری از نوشته‌ها، برای آن که نویسنده یا شاعر بتواند خواننده خود را به سمتی سوق دهد، از این سازوکار استفاده می‌کند. این سازوکار در غزل مشهور حافظ* با مطلع

* آن‌چه در این جا اشاره می‌شود به هیچ‌وجه نمایانگر عظمت فکری، عمق معانی و اندیشه حافظ نیست و جنبه هنری، عرفانی، فلسفی و زیباشناختی ندارد.

سال‌ها دل، طلب جام‌جم از ما می‌کرد، آن‌چه خود داشت، ز بیگانه تمنا می‌کرد.
به وجه بسیار جالبی، نشان داده شده است.

حافظ ابتدا از گم‌گشتگی و گم‌شدگی و "ناخویشتنی" سخن می‌گوید و به یک ناهماهنگی و نوعی تعارض در جست‌وجو، اشاره می‌کند: ناهماهنگی و تعارض بین "داشتن" و "از دیگران خواستن". از ابتدا ما با مسأله‌ای روبرو می‌شویم و پاسخ آماده‌ای برای آن نداریم: چه طور ممکن است آدم چیزی داشته باشد و در عین حال، همان چیز را از دیگران طلب کند؟ این ناهماهنگی و تعارض، در بیت دوم، حالت تصویری - استعاره‌ای قوی پیدا می‌کند و مسأله با وضوح بیشتری خود را نمایان می‌سازد:

گوهری کز صدف کون‌ومکان بیرون است، طلب از گم‌شدگان لب دریا می‌کرد.

حافظ با مشکلی روبرو می‌شود: به این معنی که ظاهراً از راه‌حل‌های موجود به نتیجه نمی‌رسد. چه طور می‌توان گوهری را که از صدف کون و مکان بیرون است، از گم‌شدگان لب دریا، سراغ گرفت؟ او برای حل مشکل، به راهنمای مشکل‌گشا (پیر مغان) مراجعه می‌کند:

مشکل خویش بر پیر مغان بردم دوش، کو به تأیید نظر حلّ معما می‌کرد.

بیان مفهومی این بیت به گونه‌ای است که گویی حافظ پس از اندیشه فراوان، پاسخی را پیدا کرده است، اما باید مورد تأیید قرار گیرد. در واقع، نوعی فرضیه‌آزمایی در کار خواهد بود. اگر راهنما "نظر" حافظ را تأیید نکند، معما حلّ خواهد شد.

اما در این فرایند صورت‌بندی مشکل و "جستن راه حل"، خود سؤال دچار تحوّل می‌شود، چرا که پیر مغان را، خوش و خرم و قدح‌باده به دست، می‌بیند که مشغول تماشای قدح‌باده (آینه) است:

دیدمش خرم و خندان، قدح باده به دست، و ندران آینه، صد گونه تماشا می‌کرد.

در این مرحله، حافظ سؤال خود را تحوّل می‌بخشد و متوجه می‌شود که پیر مغان، آینه‌ای به دست دارد (قدح باده) و در آن، صد گونه تماشا می‌کند و بنابراین، نه تنها این مشکل، بلکه دیگر مشکل‌ها را هم می‌تواند بگشاید. سؤال حافظ، به پرسشی عمیق‌تر و بنیادی‌تر تبدیل می‌شود و حافظ به جای دست‌یابی به کلید، راز به دست آوردن "شاه کلید" را می‌پرسد، و در نتیجه، درباره مشکل خود چیزی نمی‌پرسد، بلکه درباره "آینه" سؤال می‌کند:

گفتم این جام جهان‌بین، به تو کی داد حکیم؟ گفت آن روز که این گنبد مینا می‌کرد.

حافظ سراغ جویبار نمی‌رود. سراغ چشمه جوشان می‌رود و می‌پرسد: این جام جهان‌بین را حکیم به تو کی داده است؟ و او پاسخ می‌گوید: روز نخستی که این گنبد مینا را درست می‌کرد. یعنی این که همیشه با من بوده است و با همه بوده است. مهم این است که انسان بتواند آن را دریابد. جالب است که سؤال بنیادی حافظ به چرایی و چگونگی موضوع بر نمی‌گردد - مثلاً پرسد که شما چه کار کردید که حکیم این

جام جهان‌بین را به تو داد؟ مثل این که می‌داند که پاسخ او چه خواهد بود. فقط جنبهٔ زمانی - حرکت در زمان - را می‌پرسد و حکیم نیز یک پاسخ کلی می‌دهد. اما گویی پیر مغان هم می‌داند که حافظ برای چه منظوری به او مراجعه کرده است و بنابراین می‌گوید:

گفت آن یار کزو گشت سر دار بلند، جرمش این بود که اسرار هویدا می‌کرد.

یعنی این که من نمی‌توانم اسرار را فاش کنم. این جاست که حافظ پاسخ سؤال خود را درمی‌یابد. و می‌فهمد که نمی‌توان اسرار را هویدا کرد و به یک معنی، به خود راز نیز پی می‌برد، ولی به توصیهٔ پیر مغان دم نمی‌زند.

کار درمانگر نیز به نحوی آشنا ساختن مراجع با "پیر مغانی" است که حافظهٔ تاریخی در اختیار او قرار داده است. اما برای رویارویی با این پیر مغان، پویندگی لازم است و تغییر و تحوّل. به همان نحو که حافظ، خواننده را از همان بیت اول، با استفاده از سازوکاری مانند آشنایی زدایی، متوجه نوعی تعارض و ناهماهنگی می‌کند، درمانگر نیز باید مراجع را متوجه ناهمخوانی‌ها و ناهماهنگی‌ها بکند، به نحوی که خود (مراجع)، در صدد طرح مسأله و پاسخ به آن برآید.

د. جوینده، یابنده است

در سفرنامهٔ ناصر خسرو می‌خوانیم:

شبی در خواب دیدم که یکی مرا گفتی: "چند خواهی خوردن از این شراب که خرد از مردم زایل کند؟ اگر بهوش باشی، بهتر." من جواب گفتم که "حکما جز این چیزی نتوانستند ساخت که اندوه دنیا کم کند." جواب داد که "بی‌خردی و بی‌هوشی راحتی نباشد. حکیم نتوان گفت کسی را که مردم را به بیهوشی رهنمون باشد، بلکه چیزی باید طلبید که خرد و هوش را بیفزاید." گفتم که من این از کجا آم؟ گفت: "جوینده یابنده باشد." و پس به سوی قبله اشارت کرد و دیگر سخن نگفت.

چون از خواب بیدار شدم آن حال تمام بر یادم بود. بر من کار کرد. و با خود گفتم که "از خواب دوشین بیدار شدم، اکنون باید که از خواب چهل ساله نیز بیدار گردم." اندیشیدم که "تا همهٔ افعال و اعمال خود بدل نکنم، فرج نیابم."

[سفرنامهٔ ناصر خسرو، به کوشش نادر وزین‌پور، انتشارات امیرکبیر، ۱۳۷۰، ص ۲]

در این نقل قول که می‌توان عنوان آن را "خواب بیدارکننده" نهاد، علاوه بر جنبه‌های ساده و زیان‌نویسی و صداقت ذهنی و اخلاقی ناصر خسرو، دو نکتهٔ بسیار مهم روان‌شناسی شناختی و درمانی وجود دارد:

نخست این که ناصر خسرو پس از بیدار شدن از خواب، می‌گوید: "اندیشیدم که تا همه افعال و اعمال خود بَدَل نکنم، فرج نیابم." در این جا اندیشیدن، در واقع، تصمیم‌گیری، قصدمندی، و تأمل را می‌رساند. و به گونه‌ای بیان شده است که گویی ناصر خسرو جواب مسأله خود را یافته است. جواب چیست؟ جواب، "بَدَل کردن" (تغییر و اصلاح) افعال و اعمال خود است. به عبارت دیگر، این بینش که مشکلی وجود دارد، کافی نیست، بلکه باید تغییری عملی اتفاق بیفتد. امروز، می‌دانیم که این، اصل اساسی، در رفتار درمانی شناختی است. تا زمانی که تغییری سازمان‌دار، جدی و هدف‌مند در رفتار ایجاد نشده باشد، در سیستم ذهنی و شخصیتی نمی‌تواند تغییری ایجاد شود، اگرچه، این فرایند، به قول ابن‌خلدون بسیاری مواقع از "اندیشه" آغاز می‌شود.

دوم این که "جوینده، یابنده است"، تنها یک جمله ادبی یا گزاره‌ای نیست که در آن، یابنده به جوینده ارتباط داده شده باشد، بلکه القاکننده مفهومی است که شبکه بسیار وسیعی از مراکز مختلف مغز را به هم پیوند می‌دهد. این جمله، به عنوان یک "ساخت‌واره ذهنی" عمل می‌کند و دلالت‌های معنایی، عاطفی و هیجانی، انگیزشی و رفتاری خاصی، با خود به همراه می‌آورد. من به دنبال چیزی هستم و به این سادگی هم به آن نمی‌رسم. اگر چنین مدلی در ذهن من نباشد، به تناسب امکانات و شرایط، مدتی دنبال آن چیز می‌روم و بعد رها می‌کنم و دنبال چیز دیگری می‌روم. و از آن جا که استواری، پایداری و استقامت از خود نشان نمی‌دهم، از چگونگی رویکرد و فعالیت خود، پس‌خورد (فیدبک) نمی‌گیرم، و همان باعث می‌شود که تغییری در شیوه برخورد من با مسائل بیرونی و درونی به وجود نیاید. بنابراین، راهبردهای مهارتی و حل مسأله من، کم‌وبیش، ثابت باقی می‌مانند و در نتیجه، وقتی به دنبال گشودن گرهی دیگر و رسیدن به هدفی دیگر هستم، از همان رویکرد و راهبردها استفاده می‌کنم و طبیعتاً و ضرورتاً به نتیجه نمی‌رسم و چه بسا به عنوان فردی دلسرد، ناامید و دلیل تراش، با کل مسائل برخورد می‌کنم - شیوه‌ای که هم‌اکنون، کم‌وبیش در بسیاری از حوزه‌ها و زمینه‌ها در جامعه وجود دارد. می‌توان گفت که فرهنگ به یک مفهوم، از تداوم و پیوستگی تلاش‌ها و دادوستدها و گفت‌وگوها ایجاد می‌شود و نه ثابت نگه داشتن شیوه برخورد و راهبرد. دو عنصر تغییر و تداوم، از عناصر بسیار مهم فرهنگی، در جامعه به شمار می‌روند. اما وقتی من بتوانم درون‌مایه اصلی جمله "جوینده، یابنده است"، را دریابم، دلالت‌های آشکار و مخصوصاً ناآشکار آن را نیز می‌پذیرم. استلزام نخست این است که ما باید "جوینده" باشیم. جویندگی، خصوصیت بسیار مهمی است که خود از "انترویی" برمی‌خیزد: یعنی ناکافی بودن اطلاعات برای جواب دادن به مسأله‌ای که با آن روبرو هستیم. یا به عبارت دیگر، به هم خوردن تعادل درونی در نظام پردازش اطلاعات و طرح مسأله. اگر چنین حالتی اتفاق نیفتد، فرد فکر خواهد کرد که همه مسائل، فقط یک راه‌حل دارد و به فرایند تغییر در جهان خارجی، چندان اهمیتی قایل نخواهد شد. پس، نکته‌ای که در این

۱. مراجعه شود به مقاله نگارنده تحت عنوان: "سیری کوتاه در نظریه ابن‌خلدون پیرامون اندیشه"، بازتاب: نشریه روان‌شناسی و روان‌پزشکی، ۱۳۵۹، شماره ۲، ۵۹-۵۷.

جا به شکل تلویحی و ضمنی بیان شده است، مسأله جست‌وجو و جویش است. اصلی‌ترین نکته در این است که جویندگی، خصوصیتی انسانی است و بدون آن، تغییری نمی‌تواند اتفاق بیفتد.

استلزام دوم، ارتباط دادن جویندگی با یابندگی است. وقتی من به اندازه کافی جست‌وجو کنم، آنچه را که می‌خواهم، می‌یابم. این اصلی است که زندگی، یادم داده است. اما نکته ضمنی بسیار مهمی در آن نهفته است و آن این است که اگر شیوه جویش من تکراری، غیرقابل تغییر و بدون گرفتن فیدبک (پس‌خورد) از عملکرد خودم باشد، به جایی نخواهم رسید. در واقع، جویش من، جویش نخواهد بود، بلکه حالتی خواهد بود که در نوروسپیکولوژی، با الهام گرفتن از فیزیک، به آن، "اینرسی" یا "درجاماندگی" می‌گوییم. جستن، معمولاً یا به دنبال گم کردن چیزی باید اتفاق بیفتد و یا به دنبال احساس عدم کفایت اطلاعات موجود. در هر صورت، با طرح پرسش آغاز می‌شود. بنابراین یک فرایند است: یعنی یک پدیده "آره" یا "نه‌ای نیست". اما اگر من چیزی را گم کرده باشم، در حقیقت سؤالی ندارم، چرا که جواب مسأله را می‌دانم. بنابراین جویش من، به معنای دقیق کلمه، "جویش" نیست، چون کلیدی داشته‌ام و می‌دانم که این کلید، فلان قفل را هم باز می‌کند، ولی گم کرده‌ام. فقط من دسترسی ندارم. اما جویش واقعی، موقعی صورت می‌گیرد که پاسخ از قبل آماده‌ای برای آن، وجود نداشته باشد. یعنی پرسشی در ذهن من شکل بگیرد. با توجه به این که این پرسش، معمولاً در طی فرایندی فرابالیده است، و من سعی کرده‌ام با پاسخ‌هایی که به آنها دسترسی داشته‌ام، جوابی برای آن پیدا کنم، ولی موفق نشده‌ام، بنابراین، مسأله، حالت "یا این یا آن" را که معمولاً ذهن‌های آسان‌پسند به آن عادت دارند، نخواهد داشت.

من شروع می‌کنم به جست‌وجوی مرحله‌به‌مرحله، و در هر مرحله، نتیجه عمل خود را می‌آزمایم، یعنی به اصطلاح دانش اطلاعات، فیدبک می‌گیرم و به تناسب فیدبک، تغییراتی در راه‌برد و شیوه برخورد خود، ایجاد می‌کنم. در این صورت است که فعالیت جستاری من تبدیل می‌شود به جویش، یعنی این که سازوکاری را وارد می‌کنم که نام آن "مقایسه و انتخاب" است. ممکن است در راه جست‌وجو، به بسیاری از چیزها برخورد کنم، اما چون به پرسش من پاسخی نمی‌دهند، توجهی به آنها نمی‌کنم. پس، یکی از مشخصات جویش من، فعال بودن این فرایند است. جویش، فرایندی منفعل و نافع نیست، بلکه فرایندی فعال است. و بسیاری از قابلیت‌ها، توانایی‌ها، مهارت‌های ذهنی من در این فرایند، دخالت می‌کنند. من سعی می‌کنم هرچه بیشتر، از اشتباهات خود در عملکردها و تصمیم‌گیری‌هایم بکاهم و هرچه بیشتر خود را به هدف، نزدیک کنم. معمولاً در این فرایند، هدف به چند زیرهدف تقسیم می‌شود و چه‌بسا شیوه‌های برخورد و راه‌بردها در هدف‌های فرعی مختلف، با هم فرق بکنند.

بعد، نوبت به بررسی مفهوم یابندگی می‌رسد. منظور از یابندگی چیست؟ آیا وضعیت یا حالتی است شبیه پیدا کردن کلید گم شده و یا شبیه حالتی است منسوب به فیلسوف یونان که به اصطلاح در

خزانهٔ حمّام به کشف مهمّی نایل آمد. و یا اصولاً چیزی، گم نشده است و یا اصلاً وجود ندارد که یافته شود. خود فعّالیّت و فرایند جُست و جوگری و جویش، در حقیقت یابندگی است: یعنی طیّ این مراحل مختلف و متوالی و گاه بسیار سخت، رسیدن به نتایج عمل، ارزیابی آن نتایج با نتایج قبلی، تنظیم برنامهٔ حرکت، و کمک گرفتن از دیگران.

در این جا آنچه اصل است خود حرکت، جلو رفتن و پیشرفت است که بر اثر آن، فرایند دیگری رخ می‌نماید به نام فرایند تغییر و دگرگونی: فرایندی که بسیاری از سازمان‌ها و نهادها و تشکیلات اجتماعی، فرهنگی و علمی، مدّعی ایجاد آن در افراد هستند. مثلاً آموزش و پرورش در صدد ایجاد تغییراتی خاصّ در دانش‌آموزان است. آموزش عالی در صدد ایجاد تغییراتی در دانشجویان و تبدیل کردن آنها به مدرّس و محقّق و ارائه‌دهندگان خدمات بالینی و خدمات علمی است. در روان‌شناسی بالینی، هدف روان‌شناسان، ایجاد تغییر در رفتار، کردار و چگونگی برخورد بیمار با جهان خارج و جهان درون است. در مواردی از اختلال‌های روانی، در حقیقت، مشکل، در هدف‌گزینی، ایجاد تناسب و هماهنگی بین هدف و ابزار رسیدن به آن، چگونگی تقسیم هدف به اجزای فرعی، و انتخاب شیوهٔ حرکت و اندیشه، برای رسیدن به آن هدف‌هاست.

نکتهٔ بسیار مهم در "جوینده، یابنده است"، اهمیّت انگیزه و کشش و جذّابیت هدف، و نیز جنبهٔ عاطفی و هیجانی رسیدن به هدف است. آن چه مشکلات را قابل تحمّل می‌سازد، انگیزه و انتظار رسیدن به هدف و شیرینی‌های این وصال است. به عبارت دیگر، این حرکت و جستجو تنها بر یک اصل فلسفی یا منطقی متعارف استوار نیست، بلکه تصویرآفرینی در ذهن، و چگونگی برخورداری از لذّت وصال، هیجان و احساس و عواطف نیز به عنوان پشتوانهٔ آن، عمل می‌کنند. لذّت یافتن را فقط می‌توان با حالتی که آن جُست و جوگر یونانی را از حمّام به بیرون کشاند، مقایسه کرد. در حقیقت، خود فرایند لذّت هم در جریان جویش، روشن‌تر و شفاف‌تر می‌شود. اما ارتباط جستن با خواستن چیست؟

ه. ارتباط جستن و خواستن

مفهوم "جستن" و "خواستن" را در چند نمونه از اشعار مولوی مرور می‌کنیم:

منگر اندر نقش زشت و خوب خویش	منگر اندر عشق و بر مطلوب خویش
منگر این را که حقیری یا ضعیف	منگر اندر همّت خود، ای شریف
تو به هر حالی که باشی می طلب	آب می جو دایماً ای خشک لب
کاین طلب کاری مبارک جنبشی است	این طلب در راه حق، مانع کُشی است
گر یکی موری سلیمانی بجست	منگر اندر جستن او سُست سُست

مولوی در این جا به وضوح می‌گوید: اسیر حقارت و ضعف خود مشو، یعنی به خود، به صورت ایستا منگر، خود واقعی در حرکت و سمت‌گیری به سوی عشق و مطلوب، شکل می‌گیرد و پرورده می‌شود و تحوّل می‌یابد. پس کوچکی یا بزرگی آدمی در گرو "همّت" (یا به اعتباری جویش) اوست. انسان بالنده و پیش‌رونده، به "آن چه هست" اکتفا نمی‌کند، بلکه "آن چه باید باشد" را مدنظر قرار می‌دهد. جالب است که وقتی مولوی از "همّت" سخن می‌گوید، واژه "شریف" را به کار می‌گیرد، گویی انسانیت بدون همّت، نمی‌تواند معنایی داشته باشد. اما مسأله جُستن به وجه بسیار زیبایی در سناریویی که مولوی خلق کرده است، خود را پدیدار ساخته است: در غزلی مشهور، پرمعنی و زیبای مولانا که با مطلع

بنمای رخ که باغ و گلستانم آرزوست بگشای لب که قند فراوانم آرزوست

آغاز می‌شود. اهمیت این غزل تنها در شورمندی، وجه هیجانی، عاطفی، خیال‌انگیزی موسیقایی و وجوه مختلف ادبی و زبان‌شناختی آن نیست، بلکه عناصر بسیار مهم شناختی نیز در آن اهمیت دارد.

نخست آن که در شنونده، دو سطح حالت فعلی و حالت مورد انتظار ایجاد می‌کند: یعنی از لحاظ نظریه اطلاعات، انتروپی ایجاد می‌کند. خود این انتروپی، نوعی عدم تعادل درونی ایجاد می‌کند و فرد را برای جستن اطلاعات جدید، آماده می‌سازد. شبکه معنایی که آرزو در مغز ایجاد می‌کند، بسیاری از مفاهیم و تصوّرات مربوط به آینده، انتظار، هدف، ارزیابی و مقایسه را به هم مربوط می‌سازد. به علاوه، خود واژه "آرزو"، وجه عاطفی، احساسی و هیجانی بسیار قوی دارد و در تمامی بیت‌ها تکرار شده است. اما از لحاظ شناختی، آرزو ممکن است صرفاً تبدیل به یک "خواست‌اندیشی" شود و خیالبافی‌ها و رؤیاپردازی‌ها را سبب شود. در این صورت، گوییم که یا عناصر انگیزشی در آن ضعیف است و یا عناصر اجرایی در آن، به اندازه کافی، قوی نیست. اما آغاز غزل به نحوی است که مولانا موضع خود را مشخص ساخته است و در صدد جستار و کاوش و در نهایت، تغییر دادن وضع موجود است. یعنی پرسشی را مطرح می‌کند که برای پاسخ دادن به آن، باید مفاهیم بسیاری را از فرهنگ و دانش بشری گرد آورد: از باغ و گلستان، آفتاب و ساعد سلطان، یعقوب و یوسف کنعان، آوارگی و کوه و بیابان، رستم دستان و موسی عمران و غیره.

آرزوی مولانا وجوه مختلفی دارد: طراوت، شیرینی، زیبایی، استقامت و پایداری، شوق دیدار، آزادی از زندان، جنگیدن بر علیه سُست‌عنصری، رفتن به دنبال نور روی موسی عمران، و بالأخره های وهوی و نعره مستانه. اما تبلور شناختی این غزل، به روشنی، در دو بیت صورت گرفته است:

دی شیخ با چراغ همی گشت گرد شهر کز دیو و دد ملولم و انسانم آرزوست
گفتند: "یافت می‌نشود، جست‌ایم ما" گفت: آن که یافت می‌نشود آنم آرزوست

در این دو بیت، جریان جستن و خواستن، به بهترین وجهی خود را نشان داده است. آرایش و هم‌آرایی