

## تحلیل روان‌شناختی غفلت و اهمالکاری از دیدگاه مولوی و نظریه رفتاردرمانی عقلانی-هیجانی آلبرت ایس

صدیقه فرمانی<sup>۱</sup>، فرزانه یوسف قنبری<sup>۱\*</sup>، مریم اصفهانی اصل<sup>۲</sup>، مسعود خردمندپور<sup>۱</sup>

۱- گروه زبان و ادبیات فارسی، دانشکده علوم انسانی، واحد دزفول، دانشگاه آزاد اسلامی، دزفول، ایران.

۲- گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد اندیمشک، دانشگاه آزاد اسلامی، اندیمشک، ایران.

شهریور ۱۴۰۱، دوره ۱۵، شماره پیاپی ۷۶، صفحات ۴۷-۶۵

DOI: ۱۰.۲۲۰۳۴/bahareadab.۲۰۲۲.۱۵.۶۴۱۴

نشریه علمی سبک‌شناسی نظم و نثر فارسی  
(بهار ادب)

### چکیده:

**زمینه و هدف:** مثنوی معنوی در آموزه‌های ارزشمند خود به شیوه تمثیل، با بیان حکایات و نکات اخلاقی همواره انسان را از نگرشهای غیرمنطقی، غیرعقلانی و بیهوده که زمینه‌ساز اعمال ناپسند میباشند، برحذر میدارد تا هنگام بروز رنجها و ناگواریها مناسبترین راهکار را انتخاب نماید. آلبرت ایس روان‌شناس معروف نیز در نظریه رفتاردرمانی عقلانی-هیجانی خود به دوازده باور غیرمنطقی و غیرعقلانی در ذهن اشاره دارد که اعتقاد به آنها موجب اضطراب و آشفتگیهای روحی افراد میشود. یکی از این نظریه‌ها در مورد اهمالکاری میباشد و در پی آن است که چرا انسان تصمیمات خود را به تأخیر می‌اندازد؟ اهمالکاری تمایل به اجتناب از فعالیتها و واگذار کردن انجام آنها به آینده تعریف شده است. در این مقاله ضمن بررسی موضوع غفلت از دیدگاه عرفانی مولوی بعنوان یکی از عوامل رنجهای بشر و همچنین اهمالکاری که معادل روان‌شناسی این مبحث میباشد، از میان مصداقهای شیوه درمانی ایس در مثنوی، یک حکایت بعنوان نمونه مورد بررسی و مطابقت قرار گرفته است.

**روش مطالعه:** این پژوهش براساس شیوه تحلیلی-توصیفی و فیش‌برداری از منابع مختلف بویژه مثنوی انجام شده است.

**یافته‌ها:** در باب اهمالکاری مولانا و ایس بر این باورند که تأخیر در انجام کارها و واگذار کردن آنها به فردا و آینده بتدریج بصورت عادت ناپسند درآمده و ترک آن بسیار دشوار خواهد بود و موجب ازدست رفتن فرصتهای عمر و عدم بهره‌مندی از مواهب زندگی خواهد شد.

**نتیجه‌گیری:** مولانا از قرن‌ها پیش و ایس هر کدام به شیوه خاص خود تلاش نموده‌اند تا انسان قدر زمان و فرصتها را قبل از آنکه دیر شود، بداند و بتواند باورهای منفی و بیهوده را در ذهن خود تغییر دهد تا گرفتار خطاهای شناختی و رفتاری نشود و به تعادل روحی و آرامش برسد.

تاریخ دریافت: ۲۴ خرداد ۱۴۰۰  
تاریخ داوری: ۲۵ تیر ۱۴۰۰  
تاریخ اصلاح: ۰۷ مرداد ۱۴۰۰  
تاریخ پذیرش: ۲۷ شهریور ۱۴۰۰

### کلمات کلیدی:

مولوی، مثنوی معنوی، غفلت، اهمالکاری، آلبرت ایس، نظریه رفتاردرمانی عقلانی-هیجانی.

\* نویسنده مسئول:

✉ [ghanbari.1977@yahoo.com](mailto:ghanbari.1977@yahoo.com)  
☎ ۰۶۰۱۴۲۴۲۰۶۱ (۰۹۸۶۱)



ORIGINAL RESEARCH ARTICLE

Psychological analysis of negligence from the point of view of Rumi And Albert Ellis's theory of rational-emotional behavior therapy

S. Farmani<sup>۱</sup>, F. Yousef Ghanbari<sup>۱\*</sup>, M. Isfahani Asl<sup>۲</sup>, M. Kheradmandpour<sup>۱</sup>

<sup>۱</sup>- Department of Persian Language and Literature- Faculty of Humanities- Dezful Branch- Islamic Azad University- Dezful, Iran.

<sup>۲</sup>- Department of Psychology- Faculty of Humanities- Andimeshk Branch- Islamic Azad University- Andimeshk- Iran.

ARTICLE INFO

Article History:

Received: ۱۴ June ۲۰۲۱  
 Reviewed: ۱۶ July ۲۰۲۱  
 Revised: ۲۹ July ۲۰۲۱  
 Accepted: ۱۸ September ۲۰۲۱

KEYWORDS

Rumi, Spiritual Masnavi, Neglect, Negligence, Albert Ellis, Theory of Rational-Emotional Behavior Therapy.

\*Corresponding Author

✉ [ghanbari.1977@yahoo.com](mailto:ghanbari.1977@yahoo.com)

☎ (+۹۸ ۶۱) ۴۲۴۲۰۶۰۱

ABSTRACT




**BACKGROUND AND OBJECTIVES:** Masnavi Manavi in its valuable teachings in the form of allegory, by telling moral anecdotes and points, always warns man against irrational, irrational and useless attitudes that are the cause of bad deeds, in order to choose the most appropriate solution when suffering and misfortunes occur. The famous psychologist Albert Ellis in his theory of rational-emotional behavior therapy refers to twelve irrational and irrational beliefs in the mind, the belief in which causes anxiety and emotional turmoil. One of these theories is about procrastination and seeks to explain why man delays his decisions. Procrastination is defined as the tendency to avoid activities and leave them to the future. In this article, while examining the issue of neglect from Rumi's mystical point of view as one of the causes of human suffering and also procrastination, which is equivalent to the psychology of this issue, one of the examples of Ellis treatment in Masnavi, an anecdote has been studied and matched.

**METHODOLOGY:** This research is based on analytical-descriptive method and taking notes from various sources, especially Masnavi.

**FINDINGS:** Regarding the procrastination of Rumi and Ellis, they believe that delay in doing things and leaving them to tomorrow and the future will gradually become an unpleasant habit and it will be very difficult to leave it, causing the loss of life opportunities and not enjoying the blessings of life. will be.

**CONCLUSION:** For centuries, Rumi and Ellis have each tried in their own way to appreciate time and opportunities before it is too late and to be able to change negative and vain beliefs in their minds to make cognitive and behavioral errors. Do not and reach spiritual balance and peace.

DOI: [1۰,۲۲-۳۴/bahareadab.۲۰۲۲,۱۵,۶۴۱۴](https://doi.org/10.22-34/bahareadab.2022.10.7414)

NUMBER OF REFERENCES	NUMBER OF TABLES	NUMBER OF FIGURES
 19	 .	 .

## مقدمه

از دیدگاه مولوی یکی از مهمترین عوامل ایجاد رنجهای بشر بیتوجهی و غفلت توأم با سرمستی و تکبر میباشد که حجاب و مانع دیدن حقایق هستی و دور شدن انسان از معنویت و کمال اخلاقی و سعادت واقعی است. اهمالکاری نیز نوعی غفلت است که فرد با تعلل ورزیدن در انجام کارها و به تأخیر انداختن آنها موجب ازدست دادن فرصتهای عمر و زندگی میشود و درنهایت جز حسرت و اندوه فراوان در پی نخواهد داشت. بحث اهمالکاری از دیرباز در منابع اسلامی مورد توجه بوده و علمای اخلاق و عرفان پیوسته اهل سیر و سلوک را از ابتلا به این ناهنجاری رفتاری برحذر داشته‌اند. سابقه اهمالکاری به سه هزار سال قبل برمیگردد ولی در روان‌شناسی حدود چهل سال است که این بحث مطرح شده است و حتی امروز برای ما قابل فهم نیست که چرا کاری را که اکنون میتوانیم انجام دهیم به تأخیر می‌اندازیم» (جی. فراری و همکاران، ۲۰۰۷). اهمالکاری فروگذاری از انجام وظایف و مسئولیتها در یک شکل و اندازه و زمان و به موقع و مورد انتظار، علیرغم اجتناب‌پذیر بودن و توانایی فرد جهت انجام آن و آگاهی از پیامدهای ناخوشایند طفره رفتن از انجام مسئولیتها میباشد» (بالکس و دورو، ۲۰۰۷). نخستین روان‌شناسی که درباره تاریخ اهمال کاری بحث کرده است پل رینجن باخ میباشد. وی کتابی به نام بررسی تاریخی علل اهمالکاری تألیف کرده است اما کمک چندانی به حل مسئله نکرده است. پس از او دو روان‌شناس به نامهای آلبرت ایس و ویلیام جیمز نال به نگارش کتاب روان‌شناسی اهمالکاری همت گماشتند که در نوع خود کاری بدیع و قابل ارائه میباشد.

آلبرت ایس، روان‌شناس معروف آمریکایی، از نظریه پردازان اصلی رویکرد شناختی است. او در سال ۱۹۵۰ نظریه رفتاردرمانی عقلانی-هیجانی (REBT) را بنیان نهاد که رویکرد جامع و تعاملی است که علاوه بر جنبه‌های هیجانی و رفتاری، اختلالات رفتاری انسان و مؤلفه‌های فکری آنها را نیز مدنظر دارد. او در نظریه خود به دوازده باور غیرمنطقی و غیرعقلانی اشاره دارد که افراد در ذهن خود به آنها اعتقاد دارند و موجب میشود در نگرش خود دچار افراط و خطا شوند و تعادل هیجانی خود را ازدست بدهند و در تصمیم‌گیری منطقی و عقلانی دچار مشکل شوند. یکی از این باورها موضوع اهمالکاری و واگذار کردن کارها بدون دلیل در آینده است. او معتقد است آنچه افراد را دچار روان‌رنجوری مینماید تفکرات منفی و غیرعقلانی است که افراد مدام به خودشان القا میکنند. احساسات و اعمال انسان با هم ارتباط دارند. وقتی فردی به چیزی که برایش اهمیت دارد فکر میکند، احساسات و رفتارش با آن ارتباط برقرار میکند و وقتی شخص احساس پریشانی، غمگینی یا شادی میکند، رفتارش نیز براساس همان احساس شکل میگیرد و وقتی عملی از او سر میزند، افکار و احساساتش نیز بر مبنای رفتارش بروز میکند» (چگونه شادی‌آفرین زندگی خود باشیم، ایس: ص ۱۴۸). ایس در الگوی روان‌درمانگری خود که آن را به اختصار (ABC) مینامد با بررسی رویدادهای فعال‌کننده و برانگیزاننده (Activating) که مانع رسیدن به اهداف میشوند و نگرشها و باورها (Beliefs) که افراد برای پردازش رویدادهای برانگیزاننده در زندگی خود استفاده میکنند و ممکن است منطقی و عقلانی و یا غیرمنطقی و غیرعقلانی باشند و پیامدها (Consequences) که نتایج هیجانی و رفتاری حاصل از تفکر و نگرش افراد است و بصورت رفتار غیرمنطقی و احساس منفی بروز میکند، تلاش مینماید افراد بتوانند با پردازش منطقی رویدادها و با جایگزین کردن نگرشهای منطقی، عقلانی و مثبت، مناسبترین تصمیم را جهت رهایی و مدیریت رویدادها اتخاذ نمایند (شفیع آبادی و ناصری، ۱۳۷۸).

مولانا نیز همه امور نیک و بد را به نوع نگرش و باور انسان مرتبط میدانند و بر این باور است که گوهر و حقیقت انسان همان اندیشه اوست و غیر از اندیشه آنچه باقی میماند تنها استخوان و رگ و جسم است که فاقد ارزش

میباشد. در بیان تمثیل، وجود انسان بر اساس نوع نگرش و باور او میتواند همچون گل گلستان و یا خار و هیزم گلخن و آتشدان باشد.

ای برادر تو همان اندیشه‌ای  
ما بقی تو استخوان و ریشه‌ای  
گر گل است اندیشه تو، گلشنی  
ور بود خاری، تو هیمه گلخنی  
(مثنوی، دفتر ۲، بیت ۲۷۷)

در این جستار موضوع غفلت و اهمالکاری از دیدگاه خاص و عرفانی مولوی و همچنین از دیدگاه روان‌شناسی و طبق نظریه رفتاردرمانی عقلانی-هیجانی آلبرت ایس مورد بررسی قرار گرفته و از میان مصداقهای فراوان این شیوه در مثنوی، یک حکایت بعنوان نمونه مورد مطابقت قرار گرفته است. این پژوهش تلاشی است در جهت شناخت بیشتر اختلال رفتاری غفلت و اهمالکاری و راهکارهای مبارزه با آن و درنهایت رسیدن به این نتیجه افتخارآمیز که هر آنچه را نظریه‌پردازان علم روان‌شناسی بصورت جزئی و مقطعی ارائه داده‌اند، مولانا از قرن‌ها پیش با توجه به شناخت فطرت انسان و با نگرش کل‌گرایانه مطرح نموده است. همچنین این تحقیق در پی یافتن پاسخ این پرسشها میباشد که:

۱- راهکارهای روان‌شناسی مولانا جهت رهایی از غفلت و اهمالکاری چیست؟

۲- آیا این راهکارها میتوانند با روان‌شناسی نوین مطابقت داشته باشند؟

### ضرورت و سابقه پژوهش

کلاهی رستمی، رضانی و اصغری گوار (۱۳۹۶) در مقاله‌ای با عنوان «بررسی تحلیلی داستان شیر و نخبیران مثنوی مولوی براساس نظریه آلبرت ایس» به این نتایج میرسند که مولوی و ایس هر دو افراد را تشویق میکنند تا احساسات مثبت و ایده‌های منطقی را جایگزین احساسات منفی و مخرب و باورهای غیرمنطقی نمایند و اینکه نظریه ایس قبل از آنکه یک مدل روان‌درمانی از نوع پزشکی باشد، یک مدل تربیتی است. اسماعیل‌زاده، همتی راد و مدنی (۱۳۹۱) در مقاله «تحلیل مدح و ستایش در دو حکایت مثنوی معنوی از منظر باورهای غیرمنطقی آلبرت ایس» به این نتیجه رسیده‌اند که نقاط مشترک فراوان در زمینه غیرمنطقی بودن دغدغه تأیید شدن از جانب دیگران در هر دو دیدگاه وجود دارد و هر دو این خصلت را ناشی از عدم خودشناسی صحیح انسان میدانند. عباسی (۱۳۷۹) در پایان‌نامه کارشناسی ارشد خود با عنوان «بررسی تطبیقی نظریه درمانگری ایس با منابع و آثار اسلامی» به این نتیجه رسیده است که بین دو دیدگاه اشتراک نظریه‌هایی وجود دارد و هر دو بر نقش شناختها و تأثیر آنها بر هیجانات، رفتار و نحوه تفکر و وجود نوعی فلسفه زندگی برای افراد تأکید دارند اما از این نظر که ایس با روی‌آوردهای مذهبی در درمانگری مخالف است و طبق دیدگاه اسلامی روی آورد دینی میتواند تغییرات عمیق و پایدار فلسفی را موجب شود، بین دو دیدگاه اختلاف وجود دارد.

اکنون با توجه به بررسیهای انجام‌شده، نگارندگان پژوهش پیش رو، به این نتیجه رسیده‌اند که تحلیل روان‌شناسی غفلت و اهمالکاری از دیدگاه مولوی با توجه به شش دفتر مثنوی از دیدگاه رفتاردرمانی عقلانی-هیجانی آلبرت ایس بصورت جامع و ترکیبی مورد بررسی قرار نگرفته و یا نگارندگان به آن دسترسی نداشته‌اند و این پژوهش میتواند در جهت شناخت بیشتر اختلال رفتاری اهمالکاری و راههای مبارزه با آن ضروری و تأثیرگذار باشد.

## بحث و بررسی

### تعریف اهمالکاری

غفلت در لغت به معنای فراموش کردن، صرف‌نظر کردن، فروگذاری، رهاکردن، سهل‌انگاری، مسامحه، تهاون، تعلل و اهمال بکار می‌رود (فرهنگ دهخدا، ج ۱، ذیل واژه غفلت) و مترادفهای مماطله و تسویف معمولاً در نوعی اهمالکاری بکار می‌روند که در قرارهای زمانی تحقق پیدا میکند (راغب اصفهانی، ۱۹۹۲).

تعلل یا اهمال از مترادفهای واژه غفلت می‌باشد که در اصل از عربی وارد زبان فارسی شده است و در متون گذشته و کهن بیشتر به معنای سستی، بی‌توجهی، کمی مواظبت و هشیاری است که تا حدودی تفاوت کاربردی دارد. پس در این مقاله در بخش بررسی غفلت از دیدگاه عرفانی مولوی، از واژه غفلت و در بخش بررسی دیدگاه آلبرت ایس از واژه اهمالکاری استفاده می‌شود. در روان‌شناسی نیز قبل از اینکه واژه اهمالکاری در ادبیات رفتارشناسی رواج پیدا کند، از اصطلاح به تأخیر انداختن توجیه‌ناپذیر Irrational Delay استفاده می‌شد اما امروز تقریباً همه جا اصطلاح "Procrastination" یا اهمالکاری و به تعویق انداختن بکار می‌رود. واژه تعلل و اهمال از دو کلمه "Pro" به معنی محول کردن و "crastinus" به معنای "تعلق به فردا" از ریشه لاتین "Procrastinare" به معنی "به تعویق انداختن تا فردا" است و معادل اهمالکاری، سهل‌انگاری و به تعویق انداختن است؛ یعنی محول کردن کاری به آینده که تصمیم به انجام آن داریم. (روان‌شناسی اهمالکاری، ایس و جیمز نال: ص ۱۹). ایس معتقد است «اهمال‌کاری نشان شکست روحی است و ریشه تمام اهمالکاریها از بایدها، الزام و اجبار است که نتایجی جز نگرانی، تشویش و ترس از شکست، رنجش، خصومت، اضطراب، ناامیدی و پایین بودن سطح توانایی در برابر مشکلات ندارد» (همان: ص ۴۹). البته تعریف واحد پذیرفته‌شده‌ای درباره تعلل و اهمالکاری وجود ندارد و هریک از صاحب‌نظران از منظر خود به این موضوع توجه دارند و تعریفی از آن ارائه داده‌اند. تعلل به تأخیر انداختن و جایگزین کردن تکالیف ضروری با انجام فعالیتهای غیرضروری است و اجتناب از فعالیت، واگذار کردن انجام کار به آینده و استفاده از پوزش‌خواهی برای توجیه تأخیر در انجام فعالیت است (ایس و کانوس، ۲۰۰۲).

در مجموع تعلل، به آینده محول کردن کاری است که تصمیم به اجرای آن گرفته‌ایم که به هر دلیل منطقی یا غیرمنطقی از زیر بار انجام آن شانه خالی می‌کنیم و به اعتقاد افراد تعلل دزد زندگی است (دوبینز و پتمن، ۱۹۹۸). اهمالکاری به تعویق انداختن و یا با تأخیر انجام دادن عمدی کارهاست که به آن «سندرم فردا» نیز می‌گویند؛ زیرا معمولاً از عبارت «فردا انجام خواهیم داد» استفاده می‌شود (فلاح، ۱۳۹۹). برخی پژوهشگران میان اهمالکاری و تنبلی تمایز قائل شده‌اند و فرد تنبل را به انجام کار بی‌میل میدانند درحالی‌که فرد اهمالکار غالباً با مشغول شدن به سایر امور از انجام تکالیف طفره می‌رود (همان).

### انواع اهمالکاری

اهمالکاری با توجه به پیچیدگی و مؤلفه‌های شناختی، عاطفی و رفتاری آن تظاهرات گوناگونی دارد. با استناد به آزارندگی تکالیف و اجتناب از تصمیم‌گیری، پنج نوع مختلف از اهمالکاری مورد توجه است:

۱- اهمالکاری تحصیلی: طفره رفتن از انجام تکالیف، آماده شدن برای امتحان و نوشتن مقاله‌ها در آخرین روزهای ترم تحصیلی.

۲- اهمالکاری عمومی یا کلی: طفره رفتن از انجام فعالیتهای جریان عادی زندگی روزمره طبق برنامه‌زمانبندی‌شده و انجام آن در زمان تعیین‌شده.

۳- اهمالکاری در تصمیم‌گیری: عدم توانایی تصمیم‌گیری به موقع و فوری در رویارویی با بسیاری از شرایط و مشکلات زندگی.

۴- اهمالکاری روان‌رنجورانه: تمایل به تأخیر انداختن تصمیمات مهم زندگی بعلت اضطراب، نگرانی، افسردگی یا بیماری و ناراحتیهای روانی دیگر.

۵- اهمالکاری وسواسی-اجباری یا (غیرعادی): بروز اهمالکاری در تصمیم‌گیری و اهمالکاری رفتار در یک شخص که مانع موفقیت فرد میشود (کاگان، کالیب و کاندمیر ۲۰۱۰).

تعلم معمولاً در سه حوزه رسیدگی یا محافظت شخصی شامل تأخیر در کارهای مرتبط با سلامتی، نظافت شخصی، کارهای منزل، رسیدگی به امور مالی و نگهداری از اموال میباشد و یا خودشکوفایی و رشد خود شامل تأخیر در امور مرتبط با شغل و فرصتهای اجتماعی، علایق فردی، پیشرفت آموزشی و یافتن همسر. احترام گذاشتن و پایبندی به تعهدی که به دیگران داریم؛ بگونه‌ای که امیدواریم قولهایی را که به آنها داده‌ایم فراموش کنند و پذیرفتن قولهایی که بیشتر داده‌ایم اکنون آزردهنده است (Neenan, ۲۰۰۸).

### عوارض اهمالکاری

شخص اهمالکار به عوارضی مبتلا خواهد شد که برخی از آنها عبارتند از: افسردگی، احساس گناه، اضطراب، روان‌رنجوری، تفکرات غیرمنطقی، فریب دادن دیگران، عدم اعتماد به نفس که موجب میشود فرد به توان بالقوه‌اش دست نیابد و درنهایت میتواند به یک بیماری روان‌شناختی ناتوان‌کننده تبدیل شود که اگر اهمالکاری عادت شد، درمان آن بسیار دشوار خواهد بود. افسردگی با نشانه‌هایی مانند خستگی، سردرد، بی‌خوابی، فشارخون، زخم معده، وحشت‌زدگی درونی و احساس ترسهای درونی، بی‌کنترلی و بریدگی و درنهایت شکست روحی، اهمالکار را گرفتار مینماید (روان‌شناسی اهمالکاری، الیس و جیمز نال: ص ۲۴).

### علل اساسی اهمالکاری

۱- آسیبها و نابهنجاریهایی که مربوط به روان شخص اهمالکار است همچون، خودکم‌بینی، توقع بیش از حد از خود، پایین بودن سطح تحمل، کمال‌طلبی وسواس‌گونه، اشتیاق به لذت‌جویی کوتاه‌مدت، فقدان قاطعیت، عدم اعتماد به نفس، شرطی شدن.

۲- آسیبهایی که در ارتباط با دیگر اشخاص و یا محیط اطراف خود را نشان میدهد؛ مانند نارضایتی از وضع موجود، عدم تسلط بر کار، نگرش غیرواقع‌بینانه به دیگران، احساس عدم مسئولیت در برابر دیگران، برچسب زدن به دیگران، لجبازی با دیگران، اهمالکاری و پرخاشگری انفعالی (اهمالکار خشم خود را فرومیبرد ولی بازتاب آن را بصورت کم‌کاری یا سهل‌انگاری نشان میدهد) (همان: ص ۲۴). همچنین متخصصان عواملی مانند ترس از موفقیت، ترس از شکست، رفتارهای خودشکن (رفتارهایی آگاهانه یا ناآگاهانه‌ای که منجر به شکست و ناکامی فرد میشود)، نداشتن انگیزه برای انجام کار (پاداش)، ایجاد استرس برای انجام کارها در دقیقه نود (برخی افراد در فشار بهتر کار میکنند و عملکرد بالاتری دارند)، سختی کار، نبود دانش و مهارت موردنیاز برای انجام کار، مقایسه خود با پایینترین فرد که موجب میشود تصور کند که خودش در وضع بدی نیست، را از عوامل اهمالکاری میدانند (Dubrin, ۲۰۰۴).

## عوامل بنیادی در نظریه رفتاردرمانی عقلانی-هیجانی آلبرت ایس

### الف) نظریه شخصیت

ایس از سه دیدگاه فیزیولوژیکی، اجتماعی و روان‌شناسی به شخصیت انسان مینگرد. عوامل فیزیولوژیکی: ایس معتقد است انسان ذاتاً تمایلات استثنایی و نیرومندی برای تفکر به شیوه خاص دارد که ممکن است در جهت منطقی و یا غیرمنطقی باشد و تفکر و عمل او را تابع محیط، خانواده و فرهنگی میدانند که فرد در آن رشد میکند. او انسان را موجودی میدانند که در جهت تمایلات نامطلوب و مخرب نفس گام برمیدارد و میل به تداوم عادات ناپسند دارد. از نظر ایس دیگر تمایلات ذاتی و نامطلوب هر انسان نیاز مفرط به برتر دانستن خود از دیگران، توسل به نظرات غیرمنطقی و بی‌بنیاد، پرداختن به تفکرات آرزومندانه، توقع خوش‌رفتاری و احترام از طرف دیگران میباشد (نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی، شفیع آبادی و ناصری: ص ۱۱۸).

عوامل اجتماعی: ایس میپذیرد که انسان موجودی است اجتماعی و معتقد است انسان باید در اجتماع مطابق انتظارات خود و دیگران رفتار کند و بیش از حد خودمدار و خودبین نباشد. ایس معتقد است پافشاری بر نگرش دیگران نسبت به خود و جلوه دادن این نگرش بصورت نیازی مبرم، حالتی مرضی و مخرب نفس است. به نظر او بلوغ عاطفی و سلامت روانی ایجاد تعادل مطلوب است میان اهمیت دادن و اهمیت افراطی دادن به داشتن روابط متقابل مناسب از جانب فرد (همانجا).

عوامل روان‌شناسی: ایس غریزه را به مفهوم کلاسیک قبول ندارد و بیشتر با مزلو در زمینه تمایلات انسان هم‌عقیده است. او میپذیرد که انسان تمایل به عشق و محبت، توجه و مراقبت و تشفی آرزوها دارد و از مورد تنفر قرار گرفتن و ناکامی دوری میجوید. بنابراین وقتی حادثه فعال‌کننده‌ای برای فرد بوجود می‌آید، ممکن است براساس تمایلات ذاتی خود، برداشت متفاوت و متضاد داشته باشد. در نظر ایس انسانها تا حد زیادی خود، موجد اختلالات و ناراحتیهای روانی خود هستند (همان: ص ۱۱۹).

### ب) ماهیت انسان از نظر آلبرت ایس

مکتب عقلانی عاطفی، فرضیات معینی را در زمینه ماهیت انسان ارائه میدهد. اولاً معتقد است انسان موجودی عقلانی و منطقی و درعین حال غیرمنطقی و غیرعقلانی است. هنگامی که تفکر عقلانی و منطقی باشد، موجودی کارآمد و توانا خواهد بود. ثانیاً انسان حیوانی ناطق است و تفکر معمولاً از طریق کاربرد علائم با استفاده از زبان رخ میدهد. ایس در زمینه ماهیت انسان نظری بسیار مشابه با نظر پیروان مکتب اصالت دارد و به آزاد بودن انسان معتقد است و به نظر او تجربه فردی هر انسانی بالاترین ارزش و اهمیت را در زندگی دارد. انسان موجودی انتخابگر است و میتواند آنچه را که به نفع اوست برگزیند. او انسان را موجودی پاسخ‌دهنده و خلاق میدانند؛ بدین معنی که نه تنها محرکهای بیرونی را درک میکند، بلکه بطور همزمان درباره آنها به تفکر، مفهوم‌سازی و تعبیر و تفسیر دست میزند. ایس نظریه یادگیری محرک و پاسخ را مردود میدانند و درباره انسان بیشتر براساس نظریه (S-OR) فکر میکند (همانجا).

### ج) مفهوم اضطراب و بیماریهای روانی

الیس ترس و اضطراب را به شیوه خاص خود توجیه میکند. در نظر او ترس عبارت است از دنبال کردن عقیده و یا نگرش و یا حملات به درون افکنده شده. ترس حالتی پیشگیرانه دارد و شامل این عقیده است که اولاً چیزی یا شخصی خطرناک وجود دارد؛ ثانیاً باید درمقابل آن از خود دفاع کرد. اضطراب با ترس متفاوت است. الیس اضطراب و اختلالات عاطفی را نتیجه تفکر غیرمنطقی و غیرعقلانی میداند. از نظر الیس کسانی که خود را اسیر افکار غیرعقلانی خود میکنند احتمالاً خود را در حالت احساس خشم، مقاومت، خصومت و... قرار میدهند. انسان بوسیله اشیا خارجی مضطرب نمیشود، بلکه دیدگاه و تصویری که از اشیا دارد موجب نگرانش میشود. او اضطراب و اختلالات رفتاری را زاده تفکر خیالی و بی‌معنی انسان میداند (همان: ص ۱۲۰).

### باورهای غیرمنطقی (خطاهای شناختی) در ذهن از نظر آلبرت الیس

- ۱- اعتقاد فرد به اینکه لازم و ضروری است همه افراد جامعه او را دوست بدارند و به او احترام بگذارند. این تصور، غیرعقلانی و غیرمنطقی است، زیرا چنین هدفی غیرقابل دسترسی و وصول است. اگر فردی چنین خواسته‌ای داشته باشد، ناامن، مضطرب و ناقص نفس خویش خواهد بود. البته این خوب است که انسان مورد مهر و محبت دیگران قرار بگیرد اما فرد عاقل و منطقی، هرگز علایق، آرزوها و خواسته‌هایش را قربانی چنین هدفی نمیکند.
- ۲- اعتقاد به اینکه لازمه احساس ارزشمندی، وجود بیشترین لیاقت، شایستگی، کمال و فعالیت شدید است. این کار عملاً امکان‌پذیر نیست و تلاش و وسواس در راه کسب آن، فرد را مضطرب، نگران و به بیماریهای روانی مبتلا میسازد و نیز احساس حقارت و ناتوانی به او دست میدهد. به این ترتیب، زندگی فرد همواره با شکست و ناکامی همراه خواهد بود اما فرد منطقی سعی میکند که بهترین کارها را بخاطر خودش انجام دهد، نه دیگران.
- ۳- اعتقاد به اینکه کسانی که خطا و اشتباه میکنند، باید بشدت تنبیه و سرزنش شوند. این فکر، غیرمنطقی و غیرعقلانی است؛ زیرا همه افراد دچار خطا و اشتباه میشوند. فرد منطقی و عقلانی هرگز خود و دیگران را سرزنش نمیکند. اگر دیگران او را سرزنش کنند، در بهبود رفتار و اعمالش میکوشد. همچنین اگر دیگران، کار خطا و نادرستی انجام دهند، سعی در درک علل آن کار دارد و اگر بتواند، آنان را از ادامه کارهای نادرست باز میدارد.
- ۴- اعتقاد فرد به اینکه اگر وقایع و حوادث آنطور نباشد که او میخواهد، نهایت ناراحتی، گرفتاری و بیچارگی ببار می‌آید و این مسئله برای او فاجعه‌آمیز خواهد بود. چنین طرز فکری اشتباه و غیرمنطقی است، زیرا ناکام شدن، یک احساس طبیعی است اما اندوه و نگرانی بسیار شدید و طولانی‌مدت، غیرعقلانی است. فرد منطقی از بزرگ کردن موقعیت نامطبوع و ناخوشایند، امتناع میورزد و درجهت بهبود و عادی نمودن آن اقدام میکند. البته ممکن است موقعیتهای نامطبوع، مختل‌کننده، اضطراب‌آور و مشکل‌ساز باشند اما به آن اندازه که فرد تصورش را در ذهن دارد، وحشتناک و فاجعه‌آمیز نیستند؛ مگر اینکه خود او، آن را اینگونه تعبیر و تفسیر کند.
- ۵- اعتقاد فرد به اینکه بدبختی و ناخشنودی او بوسیله عوامل بیرونی بوجود آمده و انسان، توانایی کنترل غم و اندوه و اختلالات روانی و عاطفی خود را ندارد و یا اینکه تواناییش در این زمینه بسیار کم است. اگر فردی بپذیرد که اختلالات و مشکلات عاطفی، نتیجه احساسات و ارزشیابیها و تلقین فرد به خودش است، در این صورت کنترل و تغییر آنها، براحتی امکان‌پذیر خواهد بود.
- ۶- اعتقاد فرد به اینکه چیزهای خطرناک و ترس‌آور موجب نهایت نگرانی میشوند و فرد همواره باید تلاش کند تا امکان وقوع پیوستن آنها را به تأخیر بیندازد. این تفکر غیرعقلانی است. فرد منطقی میداند که خطرهای بالقوه به آن اندازه‌ای که انسان از آنها میترسد، وحشتناک نیستند و اضطراب و ناراحتی نه‌تنها از وقوع آنها جلوگیری



نخواهد کرد، موجب افزایش آنها نیز خواهد شد. از اینرو فرد منطقی و عقلانی به انجام کارهایی خواهد پرداخت که امکان خطرهای بالقوه را به حداقل برساند.

۷- اعتقاد فرد به اینکه اجتناب و دوری از بعضی مشکلات زندگی و مسئولیتهای شخصی برای او آسانتر از مواجه شدن با آنهاست. این نوع تفکر غیرمنطقی و غیرعقلانی است، زیرا دوری و اجتناب از یک کار، سختتر و دردناکتر از انجام آن است و علاوه بر مشکلات و نارضایتهای بعدی، موجب کاهش اعتماد به خود نیز میشود. فرد منطقی و عقلانی، آنچه را که باید در زندگی و کارهای روزانه خود انجام دهد، بدون شکوه و شکایت به انجام میرساند و درعینحال از انجام کارهای غیرلازم دوری میجوید. او همچنین پی میبرد که زندگی، آکنده از شکستها و موفقیتهاست؛ بنابراین سعی میکند با مشکلات و ناکامیها مبارزه کند و موانع را از پیش روی خود بردارد. همچنین ضمن احساس مسئولیت در زندگی، از حل مشکلات خود نیز لذت میبرد.

۸- اعتقاد فرد به اینکه باید متکی به دیگران باشد و بر انسان قویتر تکیه کند. باوجود آنکه هر فردی تا حدودی به دیگران متکی است اما دلیلی برای افزایش وابستگی وجود ندارد؛ زیرا وابستگی شدید به فقدان یا کاهش استقلال فردی و اعتماد به نفس می‌انجامد. فرد منطقی و عقلانی برای کسب استقلال و مسئولیت برای خود تلاش میکند اما هیچوقت از دریافت کمکهای لازم دیگران امتناع نمیورزد؛ همچنین به هنگام لزوم خطر میکند و اگر هم شکست خورد، آن را تجربه‌ای برای پیشرفت خود میداند.

۹- اعتقاد فرد به اینکه تجارب وقایع گذشته و تاریخچه زندگی تعیین‌کننده مطلق رفتار کنونی هستند و تأثیر گذشته را در تعیین رفتار کنونی به هیچ وجه نمیتوان نادیده انگاشت. این عقیده غیرعقلانی است. فرد منطقی درعینحال که گذشته را مهم می‌شمارد، میتواند با بررسی اثرات رفتار و تجزیه و تحلیل عقاید و باورهای اشتباه و نگران‌کننده گذشته خود، به تغییر رفتار و اعمال کنونی خویش اقدام کند. فرد سالم بیش از گذشته به زمان حال و وضعیت موجود توجه دارد.

۱۰- اعتقاد فرد به اینکه برای هر مشکلی همیشه یک راه حل ایده‌آل وجود دارد و اگر انسان به آن دست نیابد، بسیار وحشتناک و فاجعه‌آمیز خواهد بود. این عقیده نیز غیرعقلانی است. فرد منطقی میکوشد حتی‌الامکان راه‌حلهای متعددی را برای مشکل خویش بیابد و از بین آنها بهترین و عملیترین راه‌حل را انتخاب کند. او همچنین آگاه است که هیچ راه‌حل کاملی نیست و سودمندی و مفید بودن راه‌حلها، امری نسبی است و برحسب موقعیتهای مختلف، تغییر میکند.

۱۱- اعتقاد فرد به اینکه درمقابل مشکلات و اختلالات رفتاری دیگران کاملاً برآشفته و محزون شود. چنین باوری نادرست است؛ زیرا مشکلات دیگران ربطی به ما ندارد؛ بنابراین نباید شدیداً نگران شویم. فرد عقلانی به جای اضطراب و نگرانی در برابر مشکلات دیگران، تلاش میکند به دیگران کمک کند تا رفتارشان را تغییر دهند.

۱۲- من نباید احساس نأسودگی و درد داشته باشم، نمیتوانم اینها را تحمل کنم، باید به هر قیمتی از آنها دوری کنم. چنین باوری نادرست است. باور منطقی این است که من این احساسات را دوست ندارم اما درکشان میکنم اگر همواره از ناملایمات اجتناب کنم، زندگی برای من بسیار محدود خواهد بود (نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی، شفیع آبادی و ناصری: ص ۱۲۵) و (نظریه‌های روان‌درمانی، پروچاسکا و نورکراس: ص ۴۰۸).

مفاهیم و عناصر نظریه رفتاردرمانی عقلانی-هیجانی آلبرت ایس

- A. رویدادهای فعال‌کننده: حوادثی که مانع رسیدن به اهداف میشوند؛ مثل رد شدن در مصاحبه شغلی، طرد شدن از جانب معشوق، ناکامی در ورود به دانشگاه و...
- B. باورها و نگرشها: باورها، عقاید، افکار، نگرشها، انتظارات و تصاویر ذهنی که افراد از آنها برای پردازش رویدادهای برانگیزاننده (A) استفاده میکنند.
- C. پیامدها: که ناشی از تفکر و نگرش است و بصورت رفتار غیرمنطقی یا احساس منفی بروز میکند؛ مثل احساس شکست، افسردگی، و عصبانیت.
- D. چالشها: زیر سؤال بردن باورهای غیرمنطقی و غیرعقلانی برای اثبات عقلانی و منطقی بودن باورها.
- E. اگر زیر سؤال بردن و به چالش کشیدن باورهای نامعقول، موفقیت‌آمیز باشد، به تغییر احساسات و افکار و باورها منجر میشود تا اندیشه‌های کارآمدتری جایگزین اندیشه‌های غیرمنطقی شود.
- F. باورهایی مفید و عقلانی هستند که باورهای غیرمنطقی (Dها) را زیر سؤال میبرند و با آنها مبارزه کنند تا با انتخاب باورهای مؤثرتر ناامید نشوند و اوضاع را بخوبی مدیریت کنند.
- G. اهداف هستند به معنای تأیید شدن موفقیتها، از ابتدا بدنبال مقصودی خاص بودن، زنده ماندن، شاد بودن، راضی بودن از روابط و پیشرفت خود، خلاق بودن، لذت بردن از فعالیتهای جسمی، هیجانی و ذهنی خود (شارف، ۱۳۹۰) و (الیس و هارپر، ۱۳۸۸).

#### بررسی حکایت نهم از دفتر دوم مثنوی معنوی طبق الگوی ABC آلبرت الیس

موضوع حکایت تمثیلی: شخصی مردم‌آزار بر سر راه عابران، خاربنهایی میکاشت. بوته‌های خار هر روز میروید و نوک تیز خارها پای مردم را زخمی میکرد و جامه‌هایشان را پاره میکرد. هرچه عابران به او میگفتند که از این کار دست بردارد نمیپذیرفت، تا آنکه حاکم شهر او را احضار کرد و بدو گفت: هرچه زودتر خاربنها را برگزن. او قول داد که چنین کند اما به قولش عمل نمیکرد و خارها همچنان میروید و موجب آزار عابران میشد تا آنکه دوباره به او گفت: اینقدر امروز و فردا مکن چون خاربنها هر روز در زمین استوارتر شود و تو ناتوانتر. تا بدانجا که نخواهی توانست آنها را از زمین برگزنی. صاحب بوته‌های خار گفت: هنوز فرصت هست و روزهای زیادی پیش رو داریم...

در میان ره نشاند او خاربن  
بس بگفتندش: بگن آن را، نگند  
پای خَلق از زخم آن پُر خون شدی  
پای درویشان، بَخستی زار زار  
گفت: آری بر گنم روزیش من  
شد درختِ خارِ او محکم نهاد  
پیش آ در کارِ ما، واپس مَعز  
گفت: عَجَل لا تُمَاطِل دَیننا

همچو آن شخصِ درشتِ خوش سُوخُن  
ره گذرانش ملامت گر شدند  
هر دمی آن خاربن افزون شدی  
جامه‌های خَلق بدیدی ز خار  
چون به جد حاکم بدو گفت: این بگن  
مدتی فردا فردا وعده داد  
گفت روزی حاکمش: ای وعده کز  
گفت: الايام یا عمَ بَیننا

(مثنوی، دفتر ۲، ابیات ۱۲۳۴-۱۲۲۷)

- A. رویداد فعال‌کننده: آزار رساندن و ایجاد مشکل با کاشتن خاربن بر سر راه مردم
- B. این باور که زندگی در جریان است و هنوز فرصت زیاد است و میتوان در آینده کار را انجام داد.
- C. پیامد چنین باوری اهمالکاری و آزار رساندن به مردم است.

- D. مولانا نگرش و باورهای غیرمنطقی او را به چالش میکشد و میگوید آن خارها (خوی بد تو) هر روز قویتر و محکمتر میشود و تو ناتوانتر و ضعیفتر میشوی؛ پس تا دیر نشده شتاب کن و فرصت را از دست مده.
- E. به چالش کشیدن باورهای غیرعقلانی او تأثیری در تغییر باورها و نگرش او نداشت و همچنان گرفتار خصلتهای ناپسند خود باقی ماند.
- F. مرد صاحب خار چون بر باورهای غلط خود مصرّ است، نمیتواند به باورهای مفید و عقلانی و منطقی برسد و خصلت ناپسند خود را ترک کند.
- G. انسان وقتی از موانع و خصلتهای ناپسند، که خارهای وجود او هستند، به موقع بتواند خود را نجات دهد، میتواند در زمره پاکان و برگزیدگان قرار گیرد و به سعادت واقعی برسد.
- آدمی چون نور گیرد از خدا هست مسجُود ملائک زاجتباء  
(همان، بیت ۱۳۵۳)

### تحلیل روان‌شناسی حکایت

حکایت تصویر انسانی است که وقت و عمر خود را به تصوّر اینکه هنوز فرصتهای زیادی در پیش است و زمان در اختیار اوست، با سهل‌انگاری و محوّل کردن کارها به فردا و آینده به هدر میدهد. روان‌شناسان این تعلل و محوّل کردن انجام کارهایی که تصمیم به انجام آنها داریم به آینده را اهمالکاری مینامند. مولانا خطاب به شخص اهمالکار در مضرات این آفت اخلاقی-رفتاری میگوید:

تو که می‌گویی که فردا این بدان آن درختِ بد، جوانتر میشود خاربن در قوت و برخاستن خاربن هر روز و هر دم سبز و تر او جوانتر میشود، تو پیرتر	که به هر روزی که می‌آید زمان وین گننده پیر و مضطر میشود خارکن در پیری و در کاستن خارکن هر روز زار و خشکتر زود باش و روزگار خود مبر
---	--

(همان، ابیات ۱۲۳۹-۱۲۳۵)

و در ادامه میگوید: هر یک از صفات ناپسند را یک بوته خار تصوّر کن. این خارها بارها پای جان و روح تو را آزرده‌اند و بارها از صفات ناپسند خود آسیب دیده‌ای ولی انگار بیخیال و بی‌احساس شده‌ای. اگر از زخمی کردن دیگران که از اخلاق ناپسندت چنین حکایت میکند (یا از اخلاق ناپسندت، به آنان رسیده است)، غافل هستی، ولی از زخم خودت که غافل نیستی. در واقع تو هم خود و هم دیگران را آزار میدهی.

خاربن دان هر یکی خوی بدت بارها از خوی خود خسته شدی گر ز خسته گشتن دیگر کسان غافل، باری ز زخم خود نه ای یا تبر بر گیر و مردانه بزن	بارها در پای، خار آخر زدت حس نداری، سخت بی حس آمدی که ز خلق زشت تو هست آن رسان تو عذاب خویش و هر بیگانه ای تو علی وار این در خیبر بکن
---	---

(همان، ابیات ۱۲۴۴-۱۲۴۰)

در واقع هر یک از صفات ناپسند انسان مانند خاری است که آدمی با اهمالکاری و دادن وعده ترک آن به فردا و آینده، به آن خصلت فرصت رشد و بالیدن میدهد و در نهایت موجب رنج و اندوه خود و دیگران میشود و اگر زود کنده نشوند، در عمق و شخصیت آدمی جای میگیرد و مقابله با آن برای شخص بسیار دشوار و بلکه محال میشود؛

پس باید فرصت را غنیمت شمرد و هرچه زودتر بدیها را اصلاح نمود که هرچه بر عمر بگذرد، آن صفات در وجود آدمی استوارتر میگردند.

### راهکارهای مولوی جهت ترک اهمالکاری

اولین گام این است که با تبر اراده و عزمی راسخ بر خارهای صفات ناپسند بزن و تا دیر نشده آنها را از بیخ و بن برانداز و با خودت عهد ببند که یا به‌تنهایی با صفات ناپسند مبارزه کنی و یا تحت ارشاد و هدایت راهنمایی صادق از خاربنهای وجودت رها شوی و خار وجودت را به بوتۀ گل (راهنمای نورانی) پیوند بدهی؛ در نتیجه نور آن مرشد صادق، آتش نفس تو را خاموش میکند و خارستان صفات شیطانی تو به گلستان صفات الهی تبدیل میشود. «مولانا بر آن است که بگوید بدون ارشاد پیر و راهبر به جایی نمیرسد و انسان در زندگی خویش ناگزیر است از اینکه یا راهبر باشد و یا راهرو؛ که اگر راهبر نیز باشد افاضات و تجلیات الهی او را ارشاد میکند؛ یعنی به هر روی ناگزیر است از اینکه با چراغی حرکت کند و تمسک به پیشوایی داشته باشد. هیچ کس در واقعیت یافت نمیشود که به سویی مایل نباشد و هیچ جانبی او را تحت تأثیر قرار ندهد، بلکه به هر سویی که مایل شود شیخ او همانست» (سیمای انسان در اشعار مولانا، نصر اصفهانی: ص ۲۴۵).

تو علی وار این در خیبر بکن  
وصل کن با نار، نور یار را  
وصل او گُلشَن کُند خارِ تو را  
کُشتن آتش به مؤمن ممکن است  
حسنّ شیخ و فکرِ او نورِ خوش است  
(مثنوی، دفتر ۲، ابیات ۱۲۴۶-۱۲۴۲)

یا تبر بر گیر و مردانه بزن  
یا به گُلْبَن وصل کن این خار را  
تا که نور او کُشد نارِ تو را  
تو مثالِ دوزخی، او مؤمن است  
حسنّ و فکرِ تو همه از آتش است

یکی از راهکارهای مبارزه با اهمالکاری این است که شخص با خود عهد ببندد و به خودش قول بدهد که اهمالکاری نکند (هم پیمانی) و تلاش کند تا در انجام کارهایش کوشا باشد در این گونه موارد میتواند قولی را که به خودش داده با یک دوست یا همسر خود در میان بگذارد (روان‌شناسی اهمالکاری، الیس و جیمزال: ص ۱۶۸). راهکار دیگر این است که «فرد خود را مجبور به انجام کاری کند در این صورت زمانی که فرد خود را باور دارد، متفاوت از زمانی خواهد بود که به خود اعتماد ندارد. باید به خود تلقین کند کاری را میتوان انجام داد» (همان: ص ۱۷۴). از نظر الیس و روان‌شناسان یک روان‌رنجور هرچقدر هم که تضادهای درونی خود را شناخته باشد و سعی در آرام کردن اوضاع روحی خود کند، بازهم نیاز به شخصی دارد که او را در این مسیر هادی و راهنما باشد (زندگی عاقلانه، الیس و هارپر: ص ۱۸).

همچنین مولانا با بیان تمثیل و تشبیه، توجه به فرصتهای باقی‌مانده عمر را تذکر میدهد و توصیه مینماید که باید پایان کار را در نظر گرفت و تا وقتی چراغ فرصتهای درخشان خاموش نگشته، آگاه باش و هرچه زودتر فتیله و روغن این چراغ را تنظیم کن و در واقع از ما میخواهد که زمان را مدیریت کنیم و قدر لحظات باقی‌مانده را بدانیم و عادات ناپسند را از خود دور کنیم.

آفتاب عمر، سوی چاه شد  
پرافشانی بگن از راه جود  
هین فتیلش ساز و روغن زودتر  
(مثنوی، دفتر ۲، ابیات ۱۲۶۸-۱۲۶۵)

هین و هین ای راهرو، بیگناه شد  
این دو روزک را که زورت هست زود  
تا نمردست این چراغ باگهر

یکی از شیوه‌های کاربردی برای درمان این اختلال رفتاری این است که «باید شخص زمان را اندازه‌گیری کند و برای انجام کاری زمان پایان آن را در نظر گرفت (روان‌شناسی اهمالکاری، ایس و جیمز نال: ص ۱۶۲) و اگر بطور جدی در انجام آن تسریع نکنید، اهمالکاری شما در سایر امور نیز تأثیر خواهد گذاشت (همان: ص ۳۰). روان‌شناسان انگیزه‌های اهمالکاران را از سه دیدگاه مورد توجه قرار داده‌اند:

۱- خودشکوفایی: به خصوصیات و اهدافی ارتباط دارد که فرد دنبال میکند. ۲- حفظ موقعیت شخصی: به تمام فعالیت‌هایی اطلاق میشود که فرد برای زندگی خود بکار میبرد و شامل همه وظایف شخصی و شغلی است که بمنظور بهره‌مندی و لذت بیشتر از زندگی انجام میدهد. ۳- احساس بی‌مسئولیتی: در کار خود احساس مسئولیت نمیکند. بتدریج دوستان خود را ازدست میدهد و بعنوان کسی شناخته میشود که در کارهایش تأخیر دارد. او خود از رفتار خود ناراحت میشود اما به دیگران اجازه نمیدهد که از رفتارشان انتقاد کنند و از او ناراحت باشند (همان: ص ۲۷).

در حکایت، مرد صاحب خار نسبت به خود و دیگران بی‌مسئولیت است و طبق یکی از دوازده باور غیرمنطقی در نظریه ایس، او فردی است که آسانترین راه را، که همانا دوری و اجتناب از مشکلات است، برگزیده و سعی میکند که از زیر مسئولیت شانه خالی کند و خویشتن‌دار نباشد (نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی، شفیع‌آبادی و ناصری: ص ۱۲۴).

توصیه دیگر مولانا این است که با وجود تأخیر در انجام کار و ازدست دادن فرصتهای عمر و جوانی هرگز نباید مأیوس و ناامید شد و تن به تنبلی سپرد، بلکه باید از باقیمانده عمر و سرمایه زندگی حتی کم، به نحو پسندیده و مناسب بهره برد و اندک بذری که مانده را به امید قبولی اعمال و ثمردهی بکار تا بکلی فرصت را ازدست ندهد.

سفال بیگه گشت، وقت کشت، نی	جز سیه‌رویی و فعل زشت، نی
این قدر تخمی که مانده‌ستت به باز	تا بروید زین دودم، عمر دراز
هین! مگو فردا، که فرداها گذشت	تا بکلی نگذرد ایام کشت

(مثنوی، دفتر ۲، ابیات ۱۲۶۹ و ۱۲۶۷ و ۱۲۶۳)

ایس میگوید انسانها به نواقص خود آگاهی دارند و برای رفع آن تلاش میکنند و تنها کسانی که تحمل ناکامی را ندارند، خود را در برابر ناملایمات زندگی ضعیف مبینند، مأیوس میشوند و به تنبلی روی می‌آورند (نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی، شفیع‌آبادی و ناصری: ص ۶۹).

### بررسی روان‌شناسی غفلت از دیدگاه مولوی

غفلت در اصطلاح عرفان ناآگاه بودن دل از دریافت حقایق، حرمان عبد از ذکر خداوند و پیروی از آنچه میخواهد و ابطال وقت به بطالت است (فرهنگ لغات و اصطلاحات و تعبیرات عرفانی، سجادی: ص ۶۰۷). در فرهنگ قرآنی به معنای سهوی است که بسبب کمی مواظبت و هوشیاری بر انسان عارض میشود (مفردات الفاظ قرآن، راغب اصفهانی: ص ۸۲).

غفلت از دیدگاه مولوی بیشتر در معنای بی‌توجهی توأم با سرمستی و غرور و تکبر مطرح شده است که موجب حجاب و مانع دیدن حقایق، در نتیجه دور شدن از معنویت و سعادت واقعی میشود. «به تعبیر مولانا بودن انسان در این جهان فی‌النفسه مستی‌آور است، هستی خود رنج‌آور و متضمن درد است و فردی از افراد بشر از دایره مستی

بیرون نیست و تنها کسی می‌تواند از رنج خود بکاهد که از مستی خود بکاهد. مهمترین بلایی که از مستی برمیخیزد «غفلت از واقعیت» است که انسان را به رنج‌های بسیاری مبتلا مینماید» (مهر ماندگار، ملکیان: ص ۴۴).

مست آن باشد که آن بیند که نیست  
زر نماید آنچه مسّ و آهنی ست  
(مثنوی، دفتر ۴، بیت ۳۶۱۴)

مولانا با توجه به شناخت فطرت انسان، پیروی از هواهای نفسانی و تمایل به لذات مادی و جسمانی را از مهمترین عوامل ایجاد غفلت میدانند که موجب دور شدن از فضایل اخلاقی و گرفتاریهای روحی و رنج فراوان میشود و فرو نهادن هواهای نفسانی، خود جوانمردی و بخشش است و مانند دستگیره‌ای استوار موجب نجات و سعادت انسان میشود.

ترکِ شهوتها و لذتها سَخاست  
عُروه الوثقی ست این ترکِ هوا  
هر که در شهوت فرو شد، بر نخاست  
برکشَد این شاخ جان را بر سَمّا  
تا بُرد شاخ سَخا ای خوب‌کیش  
مر تو را بالا کشان تا اصلِ خویش  
(مثنوی، دفتر ۲، ابیات ۱۲۷۲-۱۲۷۴)

مولانا نفس را دشمن درونی انسان میدانند که عقل و دین را زایل میکند و انسان را از توجه به حقایق امور باز میدارد. دشمنی داری چنین در سیرِ خویش  
مانع عقل است و خصم جان و ریش  
(مثنوی، دفتر ۳، بیت ۴۰۵۴)

الیس از دیدگاه فیزیولوژیکی انسان را موجودی میدانند که در جهت تمایلات نامطلوب و مخربِ نفس گام برمیدارد و میل به تداوم عاداتهای ناپسند، برتر دانستن خود از دیگران، پرداختن به تفکرات آرزومندانه و توقع خوش رفتاری از دیگران دارد (نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی، شفیع‌آبادی و ناصری: ص ۱۱۸).

از نظر مولانا اندیشیدن به آرزوهای دست‌نیافتنی و غیرمنطقی همچون دانه و طعمه آدمی را گرفتار خود میکند و موجب ازدست رفتن فرصتهای ارزشمند خواهند شد. توصیه مولوی این است که هرچه زودتر از آن دامها بگریز و به حقیقت روی آور. در آن صورت با ترک آرزوهای بی‌اساس و اوهام، گشایش بسیار در کارهایت پدید می‌آید و از انحراف و تباهی رها خواهی شد.

این جهان دام است و دانه‌اش آرزو  
چون چنین رفتی، بدیدی صد گشاد  
در گریز از دامها، روی آر، زو  
چون شدی در ضدّ آن، دیدی فساد  
(مثنوی، دفتر ۶، ابیات ۳۷۹-۳۷۸)

از دیگر عوامل غفلت از واقعیت و یکی از بدترین بیماریها از نظر مولانا این است که فرد متکبر و خودخواه خودش را کامل و برتر از دیگران بداند و دچار عجب و غرور کاذب شود. مولانا میگوید این تفکر شیطانی در درون انسانها وجود دارد و ترک آن بسیار دشوار است مگر آنکه این خوی ناپسند را با تهذیب نفس از خود دور نمایند.

علتی بدتر ز پندار کمال  
از دل و از دیده‌ات بس خون رود  
نیست اندر جان تو ای ذو دلال  
تا ز تو این مُعجَبی بیرون رود  
عَلت ابلیس اناً خیری بُدست  
وین مرض در نفس هر مخلوق هست  
(مثنوی، دفتر ۱، ابیات ۳۲۱۶-۳۲۱۴)

الیس نیز در مورد افراد متکبر میگوید: این یک باور غیرمنطقی است که انسانها بخاطر هوش یا موقعیت اجتماعی خود را برتر از دیگران بدانند؛ زیرا خودبزرگ‌بینی آدمی، او را وادار میکند که اینگونه فکر کند که مردم باید آنگونه که او میپسندد، رفتار کنند و دیگران را گرفتار بایدها و نایدهای خود میکنند. کمال‌گرایی تقریباً فی‌النفسه

ناکام‌کننده است. صرف نظر از اینکه چقدر سعی میکنید بینقص باشید، بندرت میتوانید در زمینه‌ای کامل باشید؛ زیرا هیچ تصمیمی برای همیشه کامل نیست حتی اگر موقتاً به کمال برسید، شانس اینکه همیشه در کمال بمانید تقریباً صفر است؛ پس بهتر است حقیقت را بپذیرید و خود را تغییر دهید. زندگی یعنی تغییر زیرا آدمی ناقص است و جایز الخطاست (زندگی عاقلانه، ایس، هارپر: ص ۲۱۳).

ایس نیز مانند مولوی ترک عاداتهای ناپسند را دشوار میدانند و میگویند هر عادت در زمان طولانی ایجاد میشود و در وجود انسان ریشه میکند و در نتیجه به وقت کافی برای برطرف کردن احتیاج دارد و در واقع با ترک موقت زمینه برای ترک دائم آن فراهم میشود (روان‌شناسی اهمالکاری، ایس و جیمز نال: ص ۲۷).

در نظر مولوی دنیا حالتی قلبی است و همانا غفلت از خالق هستی است؛ خواه این غفلت از امور مادی و دنیوی بر قلب عارض شود یا از امور معنوی نظیر طاعات و عبادات، پس هر عبادتی که موجب عجب و غرور شود نیز از امور دنیوی است و موجب غفلت از واقعیت خواهد شد؛ بنابراین هرگونه تلاش و بهره بردن مناسب از نعمتهای دنیا نمیتواند مصداق دنیاپرستی باشد (شرح جامع مثنوی، زمانی: ص ۳۳۹).

چیسست دنیا از خدا غافل بُدن  
نی قماش و نقره و میزان و زن  
(مثنوی، دفتر ۱، بیت ۹۸۳)

غفلت از گستاخی ناشی میشود کسی که قدر نعمتها را بداند، چشم دلش از عوارض نفسانی پاک میشود و میتواند حقیقت را ببیند و بر اثر آتش تعظیم معبود و خالق نعمتها، دو پدیده زشت و ناپسند غفلت و فراموشی در وجودش میسوزد و نابود میگردد (شرح جامع مثنوی، زمانی: ص ۱۱۱۴).

دائماً غفلت زگستاخی دَمَد  
که بَرَد تعظیم از دیده رَمَد  
غفلت و نسیان بدآموخته  
ز آتش تعظیم گردد سوخته  
(مثنوی، دفتر ۵، ابیات ۴۰۹۷-۴۰۹۶)

رفاه و نعمت آدمی را دچار غفلت میکند و شکر نعمت موجب بیداری ضمیر انسان میگردد و با دام شکر میتوان نعمت را صید کرد.

نعمت آرَد غفلت و شُکر، انتباه  
صید نعمت کُن به دام شکر شاه  
(مثنوی، دفتر ۳، بیت ۲۸۹۷)

مولانا بهترین طریق درمان هر نوع خطا، گناه و رذایل اخلاقی را در ترک کردن بدون بازگشت (توبه) میدانند و مقدمه توبه، بیداری و آگاهی از خواب غفلت است که در اصطلاح عرفان تیَقِظ و انقلاب و تحول روحی فردِ غافل است. زنگار این غفلت را با پوزش‌خواهی و طلب مغفرت میتوان زدود. «مولانا برای بیداری دو مفهوم قائل است: یکی بیداری در امور کاذب دنیوی و دیگری بیداری در امور حقیقی، او بیداری در جنبه‌های کاذب را عین خواب بلکه برتر از خواب میدانند» (شرح جامع مثنوی، زمانی: ص ۵۲۶).

ای بسا بیدارچشم خفته‌دل  
خود چه بیند دید اهل آب و گل؟!  
(مثنوی، دفتر ۳، بیت ۱۲۲۲)

آنکه دلی بیدار دارد، اگر چشم سرش هم بسته باشد، صد نوع بینایی در باطنش شکوفا میشود. «درحقیقت او انسانی ملکوتی و بلکه لاهوتی است و او را خواب غفلت نیست» (شرح اسرار، ملاهادی سبزواری: ص ۲۰۵).

توبه سه رکن دارد: نخست علم و دوم حال و سوم فعل است که هرکدام علت دیگری محسوب میشود. منظور از علم این است که انسان به ضرر و آسیبهایی که گناهان در روح و روانش ایجاد میکنند شناخت پیدا نماید. منظور از حال این است که پس از شناخت، حالی به انسان دست میدهد. یعنی با این شناخت، بخاطر از دست دادن

محبوب، در قلب انسان اندوه و ناراحتی ایجاد میشود و چون میدانند عمل او سبب این امر شده است، نادم و پشیمان میگردد و در مرحله عمل، نسبت به گذشته و حال و آینده تصمیم میگیرد. این همان است که در روان‌شناسی میتوان از آن بعنوان تحول روانی تعبیر کرد. پس توبه نوعی تحول روانی است که او را وادار به تجدیدنظر در برنامه‌های خود نماید» (المحججه البیضا، فیض کاشانی، ج ۷: ص ۵).

راهنمایی جستن از پیر مرشد (انسان کامل و باتقوا و صادق) از دیگر راهکارهای مولاناست که میتواند غافلان را از خواب غفلت و مستی و بیخبری از واقعیت و گمراهی راهنما باشد همان که:

چشم او یَنظُر بنورالله شده      پرده‌های جهل را خارق بُده  
(مثنوی، دفتر ۲، بیت ۱۵۸۰)

مولوی براساس بینش عمیق و دیدگاه خاص خود به نوعی غفلت توجه دارد که آن را ستون عالم میدانند.

اُسْتَن این عالم ای جان، غفلت است      هوشیاری، این جهان را آفت است  
(همان، بیت ۲۰۶۶)

مراد از این غفلت، غفلت معمولی و متداول نیست، بلکه غفلت و بیخبری درمقابل هوشیاری مطلق و اسرار جهان هستی است که زندگانی را امکان‌پذیر میسازد. هوشیاری به این معنا آگاهی و توجه به علل و نتایج امور و رابطه و تأثیر آنها در یکدیگر است. اگر بشر در برابر زمان مرگ، و یا داغ ازدست‌رفتگان و غم نعمتهایی که از کف رفته است، غافل و فراموشکار نمیشد، هرگز تن به کوشش و تلاش نمیداد، زیرا هر لحظه خود را رفتنی میدانست و از سعی و تلاش بازمیمانند. در نتیجه جهان آباد نمیشد و نسل آدمیان منقرض میشد؛ ازاینرو چنین غفلتی اگر به افراط نگراید، عامل مهمی در جهد و کوشش مثبت بشر میشود (شرح مثنوی، زمانی، دفتر اول: ۶۳۶).

هوشیاری از آن عالم معنوی است. اگر هوشیاری بر غفلت چیره شود و آن را محو سازد، این جهان پست و خوار میگردد. در مثل، هوشیاری آفتاب است و حرص و آز، یخ، و هوشیاری، آب است و این دنیا چرک پلید. از آن جهان غیب اندکی هوشیاری به عقل داده میشود تا مبادا حرص و آز چیره شود و آدمی را مقهور خود سازد. اگر هوشیاری و بصیرت، از عالم غیب بیشتر برسد و بتراود، در این عالم همه عوامل و تمهیدات زندگی و جنبش انسانها و رغبت و شوق از میان میرود (همان: ص ۶۳۷).

هوشیاری زان جهانست و چو آن      غالب آید، پست گردد این جهان  
هوشیاری آفتاب و، حرص، یخ      هوشیاری آب، و این عالم، و سَخ  
زان جهان اندک ترشش می‌رسد      تا نُغَرَد در جهان، حرص و حسد  
گر ترشش بیشتر گردد ز غیب      نه هنر ماند درین عالم، نه عیب  
(مثنوی، دفتر ۱، ابیات ۲۰۷۰-۲۰۶۷)

### نتیجه‌گیری

در باب اهمالکاری مولانا و الیس بر این باورند که تأخیر در انجام کارها و واگذار کردن آنها به فردا و آینده بتدریج بصورت عادت ناپسند درآمده و ترک آن بسیار دشوار خواهد بود و موجب ازدست رفتن فرصتهای عمر و عدم بهره‌مندی از مواهب زندگی خواهد شد. آنها انسان را موجودی میدانند که در جهت تمایلات نامطلوب و مخرب نفسانی گام برمیدارد و تمایل به تداوم عادات ناپسند دارد و میل به لذت‌جویی آبی و دلخوش بودن به برآورده شدن آرزوهای کوتاه‌مدت را عامل اصلی اهمالکاری میدانند. مولانا و الیس هرکدام به شیوه‌های خاص خود تلاش مینمایند تا باورها و افکار بیهوده و منفی و غیرعقلانی را در انسان تغییر دهند تا بتواند هنگام مشکلات و غلبه



خشم و اضطراب گرفتار خطاهای شناختی و رفتاری نشود و مناسبترین شیوه را اتخاذ نماید. راهکارهایی که آنها ارائه می‌دهند این است که فرد اهمالکار با جدیت و اراده‌ای محکم، عوامل ایجاد این اختلال رفتاری را بشناسد و با ترک کردن تدریجی با این خصلت مبارزه و یا به تعبیر مولانا از هدایت پیر و راهنما و مرشد صادق بهره‌مند شود. روان‌شناسان و ایس نیز این راهکار را ضروری و آن را مشاوره و روان‌درمانگری مینامند. مولانا در مثنوی معنوی از قرن‌ها پیش از پیدایش علم روان‌شناسی نوین، هرآنچه را که نظریه‌پردازان این علم بصورت جزئی و مقطعی بیان نموده‌اند همچون طبیعی حاذق با توجه به شناخت عمیق از فطرت انسان و نیازهای جسمی و روحی و دغدغه‌ها و رنج‌های او، در خلال حکایات و تعالیم آموزنده خود به بهترین و کاملترین وجه و با نگاهی کل‌گرایانه به شیوه تمثیل و رازورمز بیان نموده است که میتواند سندی افتخارآمیز و نسخه‌ای شفابخش برای همه انسانها در هر زمان جهت رسیدن به سلامت روح و روان و آرامش و سعادت و حفظ ارزشهای انسانی باشد.

### مشارکت نویسندگان

این مقاله از رساله دوره دکترای زبان و ادبیات فارسی مصوب در دانشکده ادبیات و علوم انسانی دانشگاه آزاد اسلامی واحد دزفول استخراج شده است. سرکار خانم دکتر فرزانه یوسف قنبری راهنمایی این رساله را بر عهده داشته و طراح اصلی این مطالعه بوده‌اند. سرکار خانم صدیقه فرمانی به عنوان پژوهشگر این رساله در گردآوری داده‌ها و تنظیم متن نهایی نقش داشته‌اند. سرکار خانم دکتر مریم اصفهانی اصل، استاد راهنمای دوم و آقای دکتر مسعود خردمندپور به عنوان مشاور نیز در تجزیه و تحلیل داده‌ها و راهنماییهای تخصصی این پژوهش نقش داشته‌اند. در نهایت تحلیل محتوای مقاله، حاصل تلاش و مشارکت هر چهار پژوهشگر است.

### تشکر و قدردانی

نویسندگان بر خود لازم میدانند مراتب تشکر خود را از مسئولان آموزشی و پژوهشی دانشکده علوم انسانی دانشگاه آزاد اسلامی واحد دزفول و هیئت داوران رساله که نویسندگان را در انجام و ارتقاء کیفی این پژوهش یاری دادند، اعلام نمایند.

### تعارض منافع

نویسندگان این مقاله گواهی مینمایند که این اثر در هیچ نشریه داخلی و خارجی به چاپ نرسیده و حاصل فعالیتهای پژوهشی تمامی نویسندگان است، و ایشان نسبت به انتشار آن آگاهی و رضایت دارند. این تحقیق طبق کلیه قوانین و مقررات اخلاقی اجرا شده و هیچ تخلف و تقلبی صورت نگرفته است. مسئولیت گزارش تعارض احتمالی منافع و حامیان مالی پژوهش به عهده نویسنده مسئول است، و ایشان مسئولیت کلیه موارد ذکر شده را بر عهده میگیرند.

### REFERENCE

- Balkis, M.&Durn, E. (۲۰۰۷). The evaluation of the major of Psychological counseling and guidance. Educational Sciences: Theory & practice, ۷, ۳۷۶-۳۸۵.
- Dobbins, R & Pettman, B.o. (۱۹۹۸). creating more time, Equal opportunities, international, No ۱, ۱۷N. ۲PP. ۱۸-۲۷.

- Dubrin, A, J. (۲۰۰۴). Applied psychology individual and organizational effectiveness Prentice-Hall.
- Ellis, A, & Knous, W. (۲۰۰۲). Overcoming procrastination, New York: New American Library.
- Ellis, Albert and Harper, Robert. (۲۰۰۹). Living Wisely. Translated by Mehrdad Firoozbakht. Tehran: Roshd, p. ۱۸, ۲۱۳.
- Ellis, Albert and Jamesnal, William. (۲۰۱۶). The Psychology of Procrastination Overcoming Procrastination, translated by Mohammad Ali Farjad. Tehran: Roshd.
- Ellis, Albert. (۲۰۰۷). How to be happy in your life, translated by Atefeh Houshan. Tehran: Rasa, p. ۱۴۸.
- Feiz Kashani, Mohammad Mohsen. (۲۰۰۴). Al-Muhajjah al-Bayda fi Tahdhib al-Ahya', translated by Abdul Ali Sahebi, Mashhad: Astan Quds Razavi, p. ۵.
- Ferrari, J.R. & Diaz-Morales, J.F. (۲۰۰۷). Perceptions of Self concept and self presentation by procrastinators: Further evidence. *The Spanish Journal of Psychology*, ۱۰(۱), ۹۱-۹۶.
- Malekian, Mustafa. (۲۰۰۹). Lasting seal. Tehran: Contemporary Look, p. ۴۴.
- Molavi, Jalaluddin, Muhammad. (۱۹۹۷). Masnavi. Edited by Reynold Nicholson. Tehran: Phoenix.
- Nasr Isfahani, Mohammad Reza. (۱۹۹۸). The image of man in the poems of Rumi. Tehran: Hasht Behesht., p. ۲۴۵.
- Prochaska, Jamesnal, and Norcross, John. (۲۰۰۶). Theories of psychotherapy, translated by Yahya Seyed Mohammadi. Tehran: Roshd, p. ۴۰۸.
- Ragheb Isfahani, Hossein. (۱۹۹۲). Almofradat. Syria: Dar al-Elm, p. ۸۲.
- Sabzevari, Molla Hadi. (۱۹۹۸). Description of secrets. By Mostafa Boroujerdi. Tehran: Ministry of Culture and Guidance, p. ۲۰۵.
- Sajjadi, Seyed Ja'far (۱۹۹۱). Dictionary of mystical terms and expressions. Tehran: Sohori, p. ۶۰۷.
- Scharf, Richard.S. (۲۰۱۱). Theories of psychotherapy and counseling. Translated by Mehrdad Firoozbakht. Tehran: Khadamat.
- Shafi'abadi, Abdullah and Naseri, Gholamreza. (۱۹۹۹). Theories of counseling and psychotherapy. Tehran: University Publishing.
- Zamani, Karim. (۲۰۱۹). Comprehensive description of Masnavi (۶ volumes), Tehran: Ettela'at.

### فهرست منابع فارسی

- چگونه شادی‌آفرین زندگی خود باشیم، ایس، آبرت. (۱۳۸۷). ترجمه عاطفه هوشان. تهران: رسا.
- روان‌شناسی اهمالکاری: غلبه بر تعلل ورزیدن، ایس، آبرت و جیمزنال، ویلیام. (۱۳۹۵). ترجمه محمدعلی فرجاد. تهران: رشد.
- زندگی عاقلانه، ایس، آبرت و هارپر، رابرت. (۱۳۸۸). ترجمه مهرداد فیروزبخت. تهران: رشد.
- سیمای انسان در اشعار مولانا، نصر اصفهانی، محمدرضا. (۱۳۷۷). تهران: هشت بهشت.
- شرح اسرار، سبزواری، ملاحادی. (۱۳۷۷). به اهتمام مصطفی بروجردی. تهران: وزارت فرهنگ و ارشاد.
- شرح جامع مثنوی، زمانی، کریم. (۱۳۹۸). ۶ مجلد، تهران: اطلاعات.
- فرهنگ لغات و اصطلاحات و تعبیرات عرفانی، سجادی، سیدجعفر. (۱۳۷۰). تهران: سهپوری.
- مثنوی معنوی، مولوی، جلال‌الدین، محمد. (۱۳۷۶). تصحیح رینولد نیکلسون. تهران: ققنوس.

المحجہ البیضا فی تہذیب الاحیاء، فیض کاشانی، محمدمحسن. (۱۳۸۳). ترجمه عبدالعلی صاحبی، مشهد: آستان قدس رضوی.

مفردات الفاظ قرآن، راغب اصفهانی، حسین. (۱۹۹۲). سوریه: دارالعلم.

مهر ماندگار، ملکیان، مصطفی. (۱۳۸۸). تهران: نگاه معاصر.

نظریه‌های روان‌درمانی و مشاوره، شارف، ریچارد. اس. (۱۳۹۰). ترجمه مهرداد فیروزبخت. تهران: خدمات.

نظریه‌های روان‌درمانی، پروچاسکا، جمیزنال، و نور کراس، جان. سی. (۱۳۸۵). ترجمه یحیی سیدمحمدی. تهران: رشد.

نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی، شفیح‌آبادی، عبدالله، و ناصری، غلامرضا. (۱۳۷۸). تهران: نشر دانشگاهی.

Ellis, A, & Knous, W. (۲۰۰۲). *Overcoming Procrastination* New York: New American Library.

Dubrin, A, J. (۲۰۰۴). *Applied Psychology: Individual and Organizational Effectiveness* Prentice-Hall.

Dobbins, R & Pettman, B. O. (۱۹۹۸). *Creating More Time, Equal Opportunities*, International, No ۱, ۱۷N. ۲PP. ۱۸-۲۷.

Balkis, M. & Durn, E. (۲۰۰۷). *The Evaluation of the Major of Psychological Counseling and Guidance*. Educational Sciences: Theory & Practice, ۷, ۳۷۶-۳۸۵.

Ferrari, J. R. & Diaz-Morales, J. F. (۲۰۰۷). *Perceptions of Self Concept and Self Presentation by Procrastinators: Further Evidence*. The Spanish Journal of Psychology, ۱۰(۱), ۹۱-۹۶.

#### معرفی نویسندگان

**صدیقه فرماني:** دانشجوی دکتری گروه زبان و ادبیات فارسی، دانشکده علوم انسانی، واحد دزفول، دانشگاه آزاد اسلامی، دزفول، ایران.  
(Email: [s.farmani2016@gmail.com](mailto:s.farmani2016@gmail.com))

**فرزانه یوسف قنبري:** استادیار گروه زبان و ادبیات فارسی، دانشکده علوم انسانی، واحد دزفول، دانشگاه آزاد اسلامی، دزفول، ایران.  
(Email: [ghanbari.1977@yahoo.com](mailto:ghanbari.1977@yahoo.com) : نویسنده مسئول)

**مریم اصفهانی اصل:** استادیار گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد اندیشمک، دانشگاه آزاد اسلامی، اندیشمک، ایران.  
(Email: [m-esfahani100@yahoo.com](mailto:m-esfahani100@yahoo.com))

**مسعود خردمندپور:** استادیار گروه زبان و ادبیات فارسی، دانشکده علوم انسانی، واحد دزفول، دانشگاه آزاد اسلامی، دزفول، ایران.  
(Email: [Af116737@gmail.com](mailto:Af116737@gmail.com))

#### COPYRIGHTS

©۲۰۲۱ The author(s). This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution (CC BY ۴.۰), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, as long as the original authors and source are cited. no permission is required from the authors or the publishers.

#### Introducing the authors

**Sedigheh Farmani:** PhD student, Department of Persian Language and Literature, Faculty of Humanities, Dezful Branch, Islamic Azad University, Dezful, Iran.

(Email: [s.farmani2016@gmail.com](mailto:s.farmani2016@gmail.com))

**Farzaneh Yousef Ghanbari:** Assistant Professor, Department of Persian Language and Literature, Faculty of Humanities, Dezful Branch, Islamic Azad University, Dezful, Iran.

(Email: [ghanbari.1977@yahoo.com](mailto:ghanbari.1977@yahoo.com) : Responsible author)

**Maryam Esfahani Asi:** Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Humanities, Andimeshk Branch, Islamic Azad University, Andimeshk, Iran.

(Email: [m-esfahani100@yahoo.com](mailto:m-esfahani100@yahoo.com))

**Masoud Kheradmandpour:** Assistant Professor, Department of Persian Language and Literature, Faculty of Humanities, Dezful Branch, Islamic Azad University, Dezful, Iran.

(Email: [Af116737@gmail.com](mailto:Af116737@gmail.com))