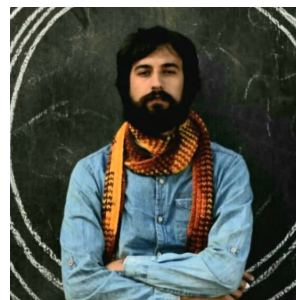


سی‌بی‌تی و درمان جامعه ایرانی

محمد هاشمی



آغازین سخن: احتمالاً شمار زیادی از مخاطبان این نوشتار، با واژه سی‌بی‌تی (Cognitive Behavioral Therapy) برخورد داشته‌اند. در این فرصت قصد دارم این روش درمان شناختی را از کارکرد درمان فردی به کارکرد درمان اجتماعی تعمیم دهم. از دیدگاه جامعه‌شناختی، جامعه پیکره‌ای انسانی است که اعضای آن دارای تعامل پایدار و منطقی باشند و از نظر جغرافیای زمان و مکان، جغرافیای سیاسی یا جغرافیای فرهنگی با یکدیگر وجوه اشتراک داشته باشند. این گروه به عنوان یک کل واحد، با وجود تمام تضادها و تمایزات درون‌پیکری، در تعامل با یکدیگر به تعریف واحدی از هنجارها و ناهنجارها فارغ از درست یا نادرست بودن می‌رسد، که رفتار اجتماعی اعضای آن جامعه را شکل می‌دهد. اما در مقاطعی ممکن است در یک جامعه رفتارهای ناهنجار و غیر عقلانی فرهنگی، اجتماعی یا سیاسی شکل گیرد. چه عواملی در شکل‌گیری این واکنش‌های غیر عقلانی نقش دارند؟ و چگونه می‌توان از روش «رفتاردرمانی شناختی» برای درمان جامعه ایرانی کنونی استفاده کرد؟ در دهه‌های اخیر نوعی روان‌درمانگری بر اساس شناخت ریشه رفتارهای ناهنجار فرد، به گونه‌ای روش‌مند، مستقیم و هدفمدار شکل گرفته است. سی‌بی‌تی یا همان «رفتاردرمانی شناختی» جنبه‌ای بسیار پُرکاربرد و عمل‌گرایانه دارد. اما یک ویژگی منحصر به فرد در این روش درمانی قابل تأمل است؛ برخلاف دیگر شیوه‌های درمانی روانکاوانه مانند کشف ریشه‌های بنیادین منجر به اختلالات رفتاری، سی‌بی‌تی بر «امروز و زمان حال» تمرکز دارد. با توجه به جنبه عمل‌گرایانه «رفتاردرمانی شناختی» و البته تأکید آن بر لحظه حال، هم روان‌درمانگر و هم درمان‌شونده شروع می‌کنند به تجربه کردن روش‌هایی که پاسخ مناسبی برای ناهنجاری‌های رفتاری شخص، بر اساس

شخصیتِ منحصر به فرد او داشته باشد. هدف محوری این کنشگری، بهبود واکنش‌های غیر عقلانی فرد، در کوتاه‌ترین زمان ممکن است. پس فرد بایستی زندگی روزانه خود را با محوریت آنچه او را آزار می‌دهد و سبب ایجاد ناهنجاری‌های رفتاری‌اش می‌شود زیر نظر بگیرد. درست همین‌جاست که ماجرایی جامعه‌شناختی ما نیز آغاز می‌شود.

تفسیر رویاها و آرزوها: یکی از مواردی که برای برخی افراد پیش می‌آید ساختن و پروراندن يك یا چند جهانِ رویایی به موازات دنیای واقعی اطراف است؛ دنیای واقعی که البته پُر از تنش و ناگواری و پیچیدگی‌های بی‌جواب است. به نظر می‌رسد که شخص گاهی برای رهایی از مواجهه با آنچه در دنیای واقعی او را آزار می‌دهد، به آن جهان رویایی موازی پناه می‌برد تا به آرامش ذهنی برسد. اما این جهان‌های موازی به‌طور اتفاقی شکل نگرفته است، و تمام جزئیات آن ساخته و پرداخته ذهن شخص است. بنابراین تحلیل این جهان‌های موازی می‌تواند تا حد زیادی در جلسات «رفتاردرمانی شناختی» موثر باشد. نکته کلیدی در تفسیر این پدیده آن است که این جهان‌های موازی چنان ساخته می‌شوند که هرآنچه در دنیای واقعی مطلوب باشد و نیست، در آن جهان هست، و هرآنچه در دنیای واقعی نمی‌بایست باشد و هست، در آن یکی نیست. در واقع شخص برای فرار از ناملايمات اطرافش جهانی ساخته است که در آن هست آنچه باید باشد، و نیست آنچه نباید باشد. تفسیر رویاها می‌تواند به درمان‌گر و درمان‌شونده کمک کند تا روی آنچه سبب ناگواری و نارضایتی از دنیای اطراف می‌شود، تمرکز کنند. از دیدگاه جامعه‌شناختی نیز در دفاع از شیوه «رفتاردرمانی شناختی» مناسب می‌دانم به جای آنکه تاریخ را از ابتدا هم بزنیم و به دنبال ریشه‌های بنیادین مشکلات رفتاری جامعه باشیم، روی «امروز و اکنون» تمرکز کنیم؛ به گونه‌ای روش‌مند، مستقیم و هدف‌مدار. بنابراین برای درک بهتر از ناهنجاری‌های رفتاری جامعه ایرانی امروز، می‌توان برای کشف دلایل این موضوع از روش «تحلیل و تفسیر رویاهای جمعی» کمک گرفت. رویای ایرانی: این کاربرد از مفهوم رویا، کم و بیش دو تعبیر غالب در سرزمین‌های مختلف و نزد جوامع متفاوت دارد. یکی تصویر و تجسمی از آینده‌ای روشن را می‌سازد که رسیدن به آن، تبدیل به يك باور ملی شده است. و دیگری، تصویری مبهم و مه‌آلود از گذشته‌ای است که خمار می‌کند و تسکین می‌بخشد. به نظر می‌رسد که جامعه ایرانی سال‌هاست گرفتار تصویر دوم شده است. در يك «رفتاردرمانی شناختی» عمل‌گرایانه، گام نخست این است که دریابیم چه چیزی چنین ناهنجاری رفتاری را در جامعه ایرانی امروز سبب شده است. اکنون «رویا ایرانی» نیازمند يك تفسیر روش‌مند است. برای درک بهتر صورت مساله، مناسب‌ترین گزینه آن است که از مصادیق کمک

