

تحلیل داستان «اعرابی درویش و همسر او» در متنوی معنوی مولوی بر اساس نظریه مثبت‌گرای مارتین سلیگمن

عباس تابان فرد^{۱*} سکینه رسمی^۲

۱. داشتجوی دکتری زبان و ادبیات فارسی دانشگاه تبریز.

۲. دانشیار زبان و ادبیات فارسی دانشگاه تبریز.

دریافت: ۹۶/۹/۱۱ پذیرش: ۹۶/۱۱/۱۷

چکیده

روان‌شناسی مثبت‌گرا جنبش جدیدی در روان‌شناسی است که بر بنا نهادن و گسترش هیجان‌های مثبت به منظور ایجاد سپر و مانع در برابر اختلالات روانی و افزایش شادکامی تأکید می‌کند. این رویکرد بر شناسایی سازه‌ها و پرورش توانمندی‌هایی تأکید دارد که ارتقای سلامت و شادکامی انسان را فراهم می‌آورد. زیربنای نظری روان‌شناسی مثبت‌گرا متعلق به مارتین سلیگمن است. او معتقد است که شادی شامل زندگی لذتمند، متعهدانه و معنادار است. هیجان‌های مثبتی که روان‌شناسی مثبت‌گرا بر آن تأکید دارد، اغلب توانایی بهتری برای سازگاری و تاب‌آوری در مواجهه با مشکلات زندگی ایجاد می‌کند. آراء جلال‌الدین محمد بلخی، به عنوان یکی از بزرگ‌ترین عارفان و شاعران ادب فارسی، حاوی برجسته‌ترین آموزه‌های روان‌شناسختی است. این شاعر عارف در متنوی معنوی خویش به طور عملیاتی، متنوع‌ترین روش‌های روان درمانی را ارائه کرده است. در پژوهش پیش رو سعی بر آن است تا در یکی از داستان‌های مندرج در این اثر شکرگ با عنوان «اعرابی و همسر درویش او»، روش روان درمانی توانمند - مدار - که یکی از شیوه‌های روان‌درمانی مثبت‌گرای است - تحلیل و بررسی شود تا در نهایت مشخص گردد که آراء و اندیشه‌های مولوی علاوه بر ظرفیت‌های ادبی و زیبایی‌شناسختی حائز ظرفیت‌های روان‌شناسختی بسیاری است.

واژه‌های کلیدی: مولوی، روان درمانی، مثبت‌گرایی، سلیگمن، عرفان، درمان توانمند - مدار.



۱. مقدمه

یکی از شاخه‌های تازه تأسیس روان‌شناسی با نام روان‌شناسی مثبت‌گرایست که حدوداً دو دهه از عمر آن می‌گذرد. این شاخه با ارائه نظریات نوین و کاربردی، انقلاب و تحولی عظیم در نظریه‌پردازی و شیوه‌های روان درمانی ارائه کرده است. در این شیوه درمانی به جای تمرکز بر ناتوانی‌ها و کنترل آن‌ها، بر توانایی‌ها و نکته‌های مثبت شخصیت انسان‌ها تکیه شده است و در کنار به رسمیت شناختن ناتوانی‌ها و ضعف‌های بشر، این نکته‌های مثبت برجسته شده‌اند. مارتین سلیگمن به عنوان نظریه‌پرداز این گرایش از روان‌شناسی معتقد است «فهم، درک و شفاف‌سازی شادمانی و احساس ذهنی بهزیستی موضوع محوری روان‌شناسی مثبت‌گرا است» (سلیگمن، 1389: 14). بنای این شاخه از روان‌شناسی به گونه‌ای منحصر به فرد مبتنی بر معنویت و معناست. روان‌شناسی مثبت‌گرا «با غلبه بر احساسات منفی و تغییر دادن آن‌ها و بهبود عواطف مثبت و معنابخشی به زندگی، مشکلات روحی افراد را کاهش می‌دهد و بهزیستی افراد را ارتقا می‌بخشد» (Donaldson, 2015: 190). پیش از سلیگمن، در روان‌شناسی انسان‌گر، آبراهام مازلو با تکیه بر توانایی‌های انسان و معنویت‌گرایی، اولین بار شیوه‌های نوین روان‌درمانی را ارائه کرده بود و با تکیه بر توانایی‌ها و استعدادهای بالقوه انسان، مهم‌ترین راهکار برونشفت بشر از میان مشکلات گسترده روانی و روحی را پرورش، گسترش و هدایت این استعدادها و شکوفایی توانایی‌های درونی می‌دانست (مازلو، 1372: 237). مازلو معتقد بود «خودشکوفایی (self-Actualization)» یعنی گرایش بنیادی هر شخص برای تحقق بخشیدن (به عینیت درآوردن) هر چه بیشتر توانایی‌های بالقوه (ذاتی) خود» (Maddi, 1996: 102). در روان‌شناسی مثبت‌گرا نیز به گونه‌ای خاص و ویژه بر توانمندی‌ها و استعدادهای درونی و شکوفایی آن‌ها تکیه و تأکید شده است. مارتین سلیگمن در دوره ریاستش بر انجمان روان‌شناسی امریکا در 1998، از روان‌شناسان کاربردی خواست به اصل خود برگردند و در کنار درمان و شفای بیماران روانی، به پربارتر و رضایت‌بخش‌تر کردن زندگی انسان‌ها و همچنین به شناسایی و پرورش استعدادهای آنان هم توجه کنند. درمانگران در نتیجه تمرکز صرف بر شفای بیماری‌های روانی، الگوی طبی درباره کارکردهای درمان‌جویان را پذیرفتند؛ الگویی که از توانمندی‌ها، فضیلت‌ها و بهباشی فرد به‌طور کامل غافل بود و در عوض به

آسیب‌شناسی و ضعف‌ها و نقص‌ها معطوف می‌شد. اما پس از اظهار نظر سلیگمن در ۱۹۹۸ گروه زیادی از اندیشمندان، این تأکید منفی در روان‌شناسی را کنار گذاشتند و به هیجان‌ها و صفات مثبت، توانمندی‌ها، استعدادها و نیز نهادهای مثبت معطوف شدند یا حداقل به این جنبه‌ها بیشتر توجه کردند (براتی سده، ۱۳۹۱: ۲۰). نظریه پردازان این شاخه جدید روان‌شناسی معتقدند «برای رشد و بالندگی، زیستن باید در حد بهینه و مطلوب باشد و موقعیت‌های خوبی همچون رشد شخصی، زایندگی و تاب‌آوری تجربه شود» (fredriickson & Losada, 2005: 79-96). یکی از کارکردهای مؤثر و عملی در عرفان و تصوف نیز پرورش استعدادهای درونی سالک، خودسازی و بارور کردن توانایی‌های پنهان او از طریق شناخت خود (نفس) و آگاهی از زوایای پنهان آن است. «عرفان که به لحاظ ریشه لغوی، بر نوعی شناخت و بینش دلالت دارد در اصطلاح نوعی شناخت و معرفت مستقیم فراحسی و فراغلی است و فرایند رفع موانع و کشف حجاب‌های قلب با نوعی سلوک یا جذبه آن را میسر می‌کند و بدین سان عارف به باطن، غیب و وحدت اصیل نهفته در وراء ظواهر و کثرت‌ها وقوف می‌یابد. این روند سیر انفسی دارد و مستلزم کمال نفس است و از راه خودشناسی و اشراف درون حاصل می‌شود» (رحیمیان، ۱۳۸۳: ۵). تجربه اوج در عرفان از مصاديق بارز خودشکوفایی است. این نوع تجربیات توسط عارفان بارها بیان شده است (عطار، ۱۳۸۲: ۲۰۸). مزلو نیز اعتقاد دارد که در لحظات اوج، انسان نسبت به گذشت زمان و چگونگی مکانی که در آن قرار دارد، آگاهی ندارد. در روان‌شناسی مثبت‌گرا به این گونه غرق شدن در یک پدیده خاص غرقگی^۱ گفته می‌شود. «غرقگی یک حالت روان‌شناختی است که هنگام فعالیت‌های جذاب رخ می‌دهد. در این حالت زمان به سرعت می‌گذرد و توجه به طور کامل روی فعالیت متمرکز می‌شود به طوری که فرد در آن لحظه خود را احساس نمی‌کند» (Rashid, 2008: 111). کارکرد این نظریه در روان‌درمانی به این ترتیب است که فرد مورد مشاوره از طریق هدایت به سوی استعدادهای دلخواه که در وجود او نهفته است، هر چه بیشتر به توانمندی‌ها و علایقش جذب می‌شود و به جای نشخوار افکار منفی و پریشان که به علت حالت حواس‌پری و عدم تمرکز بر روی یک فعالیت دلخواه شکل می‌گیرد، حالت ذهنی رضایت و انگیزه در آن‌ها به وجود می‌آید و در نهایت، این غرقگی در فعالیت دلخواه، به



ارتقاء شادکامی در افراد منجر می‌شود (Ibid). بنابراین پرورش توانایی‌های درونی انسان مهم‌ترین ابزار برای نیل به کمال، توانمندسازی و تقویت تابآوری است. «یکی از مهم‌ترین موضوعاتی که جلال‌الدین محمد مولوی در آرا و آثار خویش به‌طور جدی به آن پرداخته است تحلیل ابعاد و مراتب مختلف روح انسانی و شرایط تحول و شکوفایی نیروهای درونی و چگونگی پرورش آن‌هاست» (برونو، ۱۳۷۰: ۱۵۸). «مولوی از جمله اندیشمندانی است که شخصیت را از دیدگاه پدیدارشناختی بررسی کرده است» (میزیاک، ۱۳۷۶: ۸۴). در داستان «اعربی درویش و همسر او» با یک زن نگران و مضطرب روبرو هستیم که نیاز به مشاوره و درمان روحی و روانی دارد. بر اثر فقر و فاقه، نیروی مقاومت و تابآوری او کاهش می‌یابد و با پرخاشگری و اضطراب با کمبود پیش‌آمده برخورد می‌کند و اعرابی همچون یک روان‌کاو او را متوجه نیروها و توانمندی‌های درونی خود می‌کند و سرانجام، این مشاوره نتیجه می‌دهد و همسر اعرابی با نگاهی مثبت و سازنده به مشکلات می‌نگرد و به آن پاسخ می‌دهد. در پژوهش پیش رو، این روند مشاوره و درمان چهار مرحله‌ای – که در روان‌شناسی مثبت‌گرا «درمان و مشاوره توانمند – مدار» نام گرفته است – تحلیل می‌شود.

2. طرح مسئله

شناسایی توانمندی‌های درونی بشر و عملیاتی کردن این توانایی‌ها یکی از روش‌های درمانی در روان‌شناسی معاصر است. آنچه پژوهش پیش رو به آن پاسخ خواهد داد، تحلیل یکی از روش‌های درمانی در داستان اعرابی درویش و همسر او با رویکرد مثبت‌نگر است. مسئله اصلی این تحقیق چگونگی تطبیق روش درمانی توانمندمدار مثبت‌گرا با سیر درمانی در داستان مذکور است. بی‌شک کشف شیوه‌های درمانی در آراء متقدم می‌تواند ظرفیت‌های مضاعف شاهکارهای ادب فارسی را آشکار کند. در این داستان هر چهار مرحله این روش درمانی قابل تطبیق و پیگیری است.

تحلیل چگونگی توانمندسازی روانی، تغیر نگرش و سیر درمان مرحله به مرحله همسر اعرابی از نگاه مولانا – که در ابتدای داستان تمام نشانه‌های یک شخصیت ناتوان، پرخاشگر و ناخویشتن‌پذیر را داراست – مهم‌ترین هدف این پژوهش است. کشف ظرفیت‌هایی غیر از

ظرفیت‌های ادبی، عرفانی، زیبایی‌شناسی و ... به خصوص ظرفیت‌هایی که با علوم معاصر به‌ویژه روان‌شناسی مثبت‌گرا – که دو دهه از عمر آن می‌گذرد – دریچه‌ای جدید از آراء بلند مولانا بر روی پژوهشگران باز خواهد کرد که انجام این پژوهش را اجتناب ناپذیر می‌کند.

۳. پیشینهٔ پژوهش

(الف) پایان‌نامه‌ها

۱. شناسایی و تبیین مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت در بوستان و گلستان سعدی، بهاره بدری، دانشکده روان‌شناسی دانشگاه علامه طباطبایی ۲. شناسایی مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت در دیوان حافظ، ترانه خدای وردی، دانشگاه علامه طباطبایی، ۳. بررسی مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر در مثنوی معنوی بر اساس نظریه سلیگمن، شمانه اسماعیل‌زاده، دانشگاه فردوسی مشهد. موضوع پژوهش این پایان‌نامه‌ها کاملاً بر اساس روان‌شناسی بالینی و متمرکز بر مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر اسas نظریه سلیگمن است و کاری که در زمینه ادبی انجام داده‌اند منحصر به آوردن نمونه‌های متناظر با این مؤلفه‌هاست و اصولاً هیچ ارتباطی با آموزه‌های عرفانی مندرج در ادب عرفانی ندارند.

(ب) مقالات

۱. «نگاهی به شعر حافظ با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌نگر مارتین سلیگمن» از منصور پیرانی، همایش پژوهش‌های ادبیات فارسی دانشگاه هرمزگان، ۲. «مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت در داستان‌های مثنوی و کاربرد آن در تربیت نوجوانان» از اعظم آصف‌نیا، مجله ادیان و عرفان دانشگاه تهران.

۴. درمان توانمند- مدار

در رویکرد درمانی توانمند - مدار، درمانگران در حکم متخصصانی نیستند که اطلاعات لازم را در اختیار درمانجویان قرار می‌دهند؛ بلکه درمانجویان و درمانگران در کنار یکدیگر تلاش می-



کند معنایی برای تجربه‌های درمان‌جو به وجود آورند (براتی سده، 1391: 107). این روش درمانی شامل چهار مرحله است که عبارت‌اند از: ۱. تصریح‌سازی یا روشن‌سازی، ۲. مجسم‌سازی، ۳. توانمندسازی، ۴. شکل‌گیری نهایی. در ادامه مراحل این روش درمانی در داستان مذکور تحلیل می‌شود.

۴-۱. تصریح‌سازی یا روشن‌سازی

هر دو حالت درماندگی و خوش‌بینی، در سبک اسناد² فرد ریشه دارد. سبک اسناد به چگونگی نسبت دادن‌های فرد اشاره می‌کند. به بیان دیگر، اینکه فرد واقعی خوشایند و ناخوشایند زندگی‌اش را به چیزی نسبت دهد، نوع سبک اسناد او را مشخص می‌کند. سبک اسناد خوش‌بینانه یا سازگار به انتظارات مثبت در فرد منجر می‌شود و سبک اسناد بدینانه یا ناسازگارانه، انتظارات ناخوشایند را در فرد ایجاد می‌کند. از طریق آموزش خوش‌بینی می‌توان به فرد آموخت که باورهای ناسازگارانه خود را که به احساس درماندگی و عدم کنترل بر واقعی زندگی منجر می‌شود، تغییر دهد و باورهای سازگارانه که احساس خوش‌بینی و کنترل را در فرد ایجاد می‌کند، جایگزین آن کند (سلیگمن، 1388: 11). بر این اساس می‌توان با اصلاح سبک اسناد و یا در واقع خوش‌بینانه کردن آن، دیدگاه فرد را نسبت به علت موقفیت‌ها و شکست‌هایش تغییر داد و از این طریق، عواطفی مثبت مانند قدردانی، غرور و امید را جایگزین عواطف منفی کرد که پیامد آن سوق دادن فرد به تلاش بیشتر و کسب موقفیت بیشتر است (Weiner, 1985: 34). در خوش‌بینی آموخته‌شده سبک اسناد فرد و اصلاح و بهسازی آن هدف قرار می‌گیرد. بنابراین، آموزش خوش‌بینی به درمان‌جویان می‌تواند به بهزیستی آنان کمک کند. بنابراین، تغییر عواطف و هیجان‌های منفی به مثبت در این روش درمانی مثبت‌گرای، با اصلاح سبک اسنادهای منفی آغاز می‌شود. در داستان مورد نظر هیجان‌های منفی حاکم بر همسر اعرابی عبارت‌اند از: ۱. شکایت از وضع موجود، ۲. حسادت به موقعیت دیگران، ۳. نارضایتی از فقر و فاقه، ۴. احساس گناه. «درمانگران در این مرحله به درمان‌جویان کمک می‌کنند توانمندی‌های عملی خود را نام‌گذاری کنند. در کنار اینکه نباید از مشکلات و نگرانی‌های جاری درمان‌جویان غافل شوند» (براتی سده، 1391: 109). در داستان اعرابی و همسر او،

مرد نماد یک فرد توانمند و همسرش نماد یک فرد ناخویشن‌پذیر و نیازمند درمان و ناتوان در به کارگیری توانمندی‌های درونی و روانی است. مهم‌ترین ویژگی افراد توانمند این است که «فرد خودش را با تمام نقاط قوت و ضعف می‌پذیرد» (شریعت باقری و عبدالملکی، ۱۳۸۷: ۵۷). در این داستان، درویشی و فقر باعث شده است همسر اعرابی که به لحاظ شخصیتی ناخویشن‌پذیر است از وضعیت و شرایطش شکایت کند و او را دستخوش نگرانی، اضطراب و افسردگی کند:

گفت و از حد برد گفت و گوی را
جمله عالم در خوشی ما ناخوشیم
کوزه‌مان نه، آبمان از دیده اشک

یک شب اعرابی زنی، مر شوی را
کین همه فقر و جفا ما می‌کشیم
نان مان نه، نان خورشمان درد و رشك

شب نهالین و لحاف از ماهتاب
دست سوی آسمان برداشته
بر مثل سامری از مردمان

جامه ما روز تاب آفتاب
قرص مه را قرص نان پنداشته
خویش و بیگانه شاهه از ما زمان

مر مرا گویید خمسم مرگ و جسک
ما به تیغ فقر، بی سرگشته‌ایم
مر مگس را در هوا رگ می‌زنیم
شب بخسبد، دلنش از تن بر گنم
(مثنوی معنوی ۱: ۱۳۷۵ - ۲۲۷۰ - ۲۲۸۰)

گر بخواهم از کسی مشتی نسک
چه غزا؟ ما بی غزا خود گشته‌ایم
چه عطا؟ ما بر گلایی می‌تنیم
گر کسی مهمان رسد، گر من منم

اسمیت برای کمک کردن به درمانجو به منظور بازارآرایی یک حادثه تلخ، مراحل زیر را پیشنهاد می‌کند: ۱. شناسایی واقعه تلخ، ۲. پذیرش، ۳. شناخت و درک، ۴. تغییر نگاه به ناگواری‌ها، ۵. تغییر دادن اسناد واقعه تلخ، ۶. بازتعریف توانمندی‌های شخصی، ۷. اقدام دادن عمل سازنده (Smith, 2006: 19). در این داستان، همسر مرد اعرابی به علت ناتوانی مالی که در نگرش او کمبود و نقص محسوب می‌شود، به شوهرش اعتراض می‌کند و به علت فقر و فاقه، نگرانی و اضطراب بر او چیره می‌شود و دست به مقایسه زندگی خویش با دیگران می-



زند. نتیجه اینکه در این داستان به خاطر درماندگی آموخته شده همسر اعرابی، با یک زن مضطرب و افسرده و غمگین روبه رو هستیم که نیاز به درمان دارد و اعرابی همانند یک درمانگر مثبت‌گرا، در اولین گام آموزش خوشبینی با ایجاد اسناد مناسب و معنایابی برای شدایید درمانجو (همسرش)، آلام و دردهای او را به اهداف بزرگ‌تری مستند می‌کند. زیرا «زندگی با معنا مستلزم استفاده از برترین توانمندی‌ها برای پیوستن و خدمت کردن به چیزی بزرگ‌تر از خود است» (سلیگمن و همکاران، 2002: 67). اعرابی در راستای این تغییر اسناد می‌گوید:

جزو را از خود بران گر چاره‌ای است	دان که هر رنجی ز مردن پاره‌ای است
دان که شیرین می‌کند گل را خدا	جزو مرگ ار گشت شیرین مر تو را
هر که او تن را پرستاد جان نبرد	هر که شیرین می‌زید او تاخ مُرد
(مثنوی معنوی 1375-2309/1)	

در این اظهار نظر، تحمل سختی و رنج حاصل از فقر نه تنها آسان‌تر خواهد شد؛ بلکه از آنجا که این رنج و دشواری تمرينی برای مواجهه با تلخی بزرگ یعنی مرگ محسوب می‌شود، هدفمند و شیرین خواهد شد. در واقع، درجه توانمندی اعرابی به قدری است که در مقابل سختی‌های فقر انعطاف دارد. مولانا معتقد است اولین قدم برای بیرون آمدن از درد و رنج، شناخت ماهیت درد و رنجی است که انسان را اسیر خود کرده است. همچنین، شناخت اندیشه‌ای که نوع نگرش انسان را به خود، جهان هستی و زندگی شکل داده است، گام بعدی رها شدن از درد و رنج خودساخته یا خودنساخته است. او به کرات تأکید دارد که «رنج و درد و غم واقعیت ندارد و صورتی از خیال و وهم است و بشر را تشویق می‌کند که تفکر و باورهای خود را به زندگی تغییر دهد» (گرجی، 1301: 139-162). این نگرش مولانا در روان‌شناسی مثبت‌گرا به تغییر اسناد تعبیر می‌شود و در واقع مولانا با آموزش تغییر نگاه مخاطب به مصائب و مشکلات، معنایابی برای ناگواری‌ها را اولین گام مقابله با آن‌ها می‌داند. در این داستان نیز بر اساس تفکر محوری مولوی، مرد اعرابی به علت شخصیت توانمندش به این درک رسیده است که غم و اندوهی که دامن‌گیر انسان است واقعیت ندارد و ناشی از تکبر و غرور و وسواس فکری و توهمند است و می‌گوید:

از بخار و گرد و باد و بود ماست «این چنین شد و آن چنان» وسوس ماست	این همه غم‌ها که اندر سینه‌هاست این غمان بیخ کن چون داس ماست
---	---

(متنی معنوی، ۱۳۷۵: ۲۱۰۷/۱-۲۱۰۸)

در واقع «افرادی فعالیت‌های هدفمند موفقی دارند که آن‌ها را با اهداف بزرگ‌تری پیوند می‌دهند و به چیزی می‌رسند که به آن زندگی با معنا می‌گوییم» (رشید، ۲۰۰۸: ۱۹۸). در اولین مرحله درمان، اعرابی با روشن کردن و بر جسته کردن توانایی روحی و روانی خویش یعنی برخوردار بودن از فضیلت قناعت، همسر خویش را به پرورش و تقویت این استعداد و توانایی درونی اش دعوت می‌کند:

زر طلب گشتی، خود اول زر بلی	تو جوان بودی و قانع‌تر بلی
من روم سوی قناعت دل قوی	تو چرا سوی شناعت می‌شوی

(متنی معنوی، ۱۳۷۵: ۲۳۱۶/۱-۲۳۲۴)

بنابراین دعوت به فعال کردن توانایی و امکان پنهانی که در وجود همسر او وجود دارد و نام بردن و تصویر و روشن‌سازی این توانایی، گام اول در درمان غم و افسردگی همسر اعرابی است و مرد اعرابی همچون روان‌کاوی متخصص گام اول توانمندسازی روانی را آغاز می‌کند. «یکی از ویژگی‌های افراد توانمند احترام گذاشتن به احساسات و درک آن‌ها از زندگی و واقعی آن است» (شریعت باقری و عبدالملکی، ۱۳۸۷: ۵۷).

4-2. مجسم‌سازی

در این مرحله درمان‌جویان توانمندی‌هایی را که می‌خواهند داشته باشند مشخص و مجسم می‌کنند و به این امر می‌پردازند که چگونه از آن‌ها برای دستیابی به اهدافی که از درمان دارند استفاده کنند (براتی سده، ۱۳۹۱: ۱۱۰). در این روش درمانی، دیدگاه‌ها و نظرهای تخصصی درمان‌جویان درباره آسیب‌ها و بهباشی شخصی‌شان مهم‌تر از دیدگاه‌ها و نظرهای تخصصی درمانگران است. بنابراین، در این رویکرد، درمانگران در حکم متخصصانی نیستند که اطلاعات لازم را در اختیار درمان‌جویان قرار می‌دهند؛ بلکه درمان‌جویان و درمانگران در کنار یکدیگر تلاش می‌کنند معنایی برای تجربه‌های درمان‌جو به وجود آورند (وونگ، ۲۰۰۶: ۷۶). در ادامه



داستان، اعرابی که در جریان درمان در کنار همسرش ایستاده است، اگرچه اطلاعات لازم و تخصصی روان‌شناسخانه درمان را ندارد؛ اما در یک پروسه عملیاتی مشغول درمان همسر خویش است. دیدگاه همسر اعرابی این است که توانمندی قناعت در او موجود و فعال است و به تشریح اعتقاد خویش در این باره می‌پردازد و در واقع توانمندی روحی و روانی خود را مشخص و مجسم می‌کند و با تخطیهٔ موضع همسرش در این باره، تعریف دیگری از این توانمندی ارائه می‌دهد:

از قناعت کی تو جان افروختی گفت پغمبر قناعت چیست گنج این قناعت نیست جز گنج روان	تو نام آموختی گنج را تو و نمی‌دانی ز رنج تومزن لاف، ای غم و رنج روان
--	--

(مثنوی معنوی 1375/1233-1231)

درواقع میزان توانمندی همسر اعرابی به علت فقر و پیامدهای آن، کاهش می‌یابد و با مقایسه زندگی خود و سایر مردم، اضطراب او تشدید و به شخصیتی پرخاشگر تبدیل می‌شود:

من فسون تو نخواهم خورد بیش زرن برو بانگ زد کای ناموس کیش ترهات از دعوی و دعوت مگو چند حرف پرطمطران و کار و بار؟ چند دعوی و دم و باد و بروت؟	از قناعتها، تو نام آموختی گنج را تو و نمی‌دانی ز رنج این قناعت نیست جز گنج روان
---	---

(مثنوی معنوی، 1375/2336-2330)

این موضع همسر اعرابی و پرخاشگری او در مقابل تصریح‌سازی همسرش، به علت ناهنجاری روانی «عدم توانمندی» رخ می‌دهد. مرد اعرابی از آنجایی که فردی توانمند است، نیازی به تعریف و تمجید همسرش ندارد و به طور راسخ معتقد است که تکیه بر توانمندی قناعت می‌تواند بر کمبود و نقص پدیده فقر چیره شود. مزلو، روان‌شناس انسان‌گرا، نیز یکی از ویژگی‌های انسان‌های خودشکوفا را بی‌نیازی آنان از تعریف و تحسین دیگران می‌داند (مزلو، 1372: 228). در این داستان همسر اعرابی با موضعی تند نسبت به واقیعت درون خود از پذیرش نقص خود سر باز می‌زند و مدعی است از این توانایی روحی برخوردار است؛ اما در

واقع این چنین نیست و عدم پذیرش واقعیت و کمبودهایش، درجه توانمندی او را به پایین-ترین سطح رسانده است و لذا همسر خویش را به دغل کاری متهم می‌کند:

تو مخوانم جفت، کمتر زن بغل	جفت انصافم، نیم جفت دغل
چون قلم با میر با بگ می‌زنی	چون ملخ را در هوا رگ می‌زنی
سروی من منگر به خواری، سست سست	تا نگریم آنچه در رگ‌های توست

(مثنوی معنوی، ۱۳۷۵: ۲۳۳۴/۱-۲۳۳۷)

یکی دیگر از پیامدهای شخصیت ناتوانمند همسر اعرابی، مقایسه زنگکی خویش با دیگران از طریق شکایت از وضعیت موجود، احساس گناه و در نهایت تحقیر طبیه اجتماعی و تمدن خویش است. «عادت به مقایسه عملی نابهنجار است؛ زیرا هر کس دنیایی در درون خود دارد، هر کس استعدادهای ویژه‌ای در درون خود دارد و برای کشف آن‌ها باید به جستجو در وجود خویشن خویش پردازد» (هاشمی، ۱۳۷۹: ۲۴۲). رابطه بین مقایسه و میزان شادمانی در روان‌شناسی مثبت‌گرا یک اصل پذیرفته شده است (رشید، ۱۳۴۹: ۵۲۰). یکی از مصاديق عدم توانمندی شخصیتی مقایسه خود با دیگران و به دنبال آن احساس گناه است و از پیامدهای آن، خواری طلبی یا خودآزاری (مازوخیسم اخلاقی) است. یکی از دلایل ابتلا به مازوخیسم اخلاقی «احساس گناه معصوم» است؛ یعنی انسان بدون دلیل منطقی یا به دلایل واهی، خود را متهم و از بابت آن احساس گناه کند:

کین همه فقر و جفا ما می‌کشیم	جمله عالم در خوشی ما ناخوشیم
نان‌مان نه، نان‌خورشمان درد و رشك	کوزه‌مان نه، آب‌مان از دیده اشک
شب نهالین و لحاف از ماهتاب	جامه ما روزه تاب آفتاب

(مثنوی معنوی، ۱۳۷۵: ۲۲۶۶-۲۲۶۴/۱)

یکی از تمرین‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا که به افزایش توانمندی در افراد منجر می‌شود، تمرین شکر است. کارکرد این توانمندی به این صورت است که از درمانجویان خواسته می‌شود قلکی همچون قلک سکه را تهیه کنند و به ازای هر اتفاق خوشایندی که در طول روز برای آنان رخ می‌دهد یک سکه در قلک بیندازند و پس از پر شدن آن، سکه‌های آن را به یک مرکز خیریه ببخشند. این شیوه باعث تقویت توانمندی شکرگزاری خواهد شد و درمانجو



خواهد فهمید اتفاقات بسیاری در زندگی رخ می‌دهد که او باید با بت آن شگرگزار باشد (براتی سده، 1391: 195). در این داستان نیز مرد اعرابی شکر و ستایش انواع موجودات را درک می‌کند و معتقد است وقایع بسیاری در اطراف آن‌ها رخ می‌دهد که بت آن باید شگرگزار باشند و سعی می‌کنند این توانمندی را در همسر خود بارور کند و آن را گسترش دهد و همسر خود را به شکر و ستایش خداوند دعوت می‌کند:

اندرین عالم هزاران جانور	می‌زیاد خوش عیش، بی‌زیر و زیر
شکر می‌گویید خدا را فاخته	بر درخت و برگ شب ناساخته
حمد می‌گویید خدا را عنایلیب	کاعتماد رزق بر توست ای مجیب
باز دست شاه را کرده نوید	از همه مردار ببریله امید

(مثنوی معنوی، 1375: 2302/1-2306)

در واقع مولانا با تعمیم شخص به کلیت آفرینش، اصرار دارد که دستیابی به آرامش درونی را در گرو به فعلیت در آوردن و تجسم خود در یک قالب کلی تلقی کند. فدریک پرز در این باره می‌گوید: انسان به منزله یک ارگانیزم و یک کل است که برای دستیابی به تعادل و سلامت روانی باید کلیت و وحدت خود را به فعلیت در آورد (شفیع آبادی، 1365: 188).

4-3. توانمندسازی

وجود منابع حمایت‌کننده مانند احساس شایستگی³، هدفمندی⁴ حمایت اجتماعی⁵ و فعالیت‌های اجتماعی عامل مهمی در افزایش تاب‌آوری محسوب می‌شود (هاس و گرایدن، 2009: 12). درمانجویان در این مرحله شاهد افزایش انگیزه‌های خود هستند و احساس توانمندی می‌کنند؛ زیرا به این باور می‌رسند که استفاده از توانمندی‌ها به گونه‌ای مثبت بر زندگی آنان تأثیر می‌گذارد. این احساس توانمندی می‌تواند ناشی از به وجود آوردن عادت‌هایی مثل کار داوطلبانه در یک خیریه محلی باشد که به استفاده اثربخش از توانمندی‌ها می‌انجامد. در این مرحله و در ضمن انجام کار داوطلبانه، درمانگر باید درمانجویان را به محدوده توانایی‌هایشان آگاه کند تا دریابند که چه وقتی توانمندی‌شان مفید است و چه وقت این توانمندی برای آنان می‌تواند مشکل آفرین باشد (براتی سده، 1391: 111). در داستان

اعرابی، پذیرفتن کمبود و فقر و نازیدن به آن از سوی درمانگر و همراهی کردن همسر او به عنوان درمانجو و پذیرش کمبود با نگاهی مثبت، به کنار آمدن همسر با کمبود خویش و به تبع آن کاهش اضطراب و نگرانی ناشی از آن منجر می‌شود. مرد اعرابی به علت تغییر نگاه خویش به یک پدیده واحد، از زاوية دیگری به آن می‌نگرد و در صدد است همسر خود را با این نگاه مثبت همراه کند:

فقر فخر آمد، مرا بر سر مزن گل بود او کر کله سازد پناه چون کلاهش رفت خوشتر آیادش	گفت ای زن تو زنی یا بوالحزن مال و زر سر را بود همچون کلاه آن که زلف جعد و رعنای بایادش
---	--

(متنی معنوی، ۱:۱۳۷۵-۲۳۵۳/۱)

در واقع اعرابی هیجان منفی فقر را جایگزین هیجان مثبت عزت نفس می‌کند و با نوعی تغییر استناد به یک رخداد ناخواهی‌بند خوشبینانه می‌نگرد. به عبارت دیگر «کسی که به سختی‌های اجتماعی و اقتصادی تن می‌دهد، باید برای تحمل سختی‌ها دلیل محکمی داشته باشد. این دلیل جز هیجان مثبت عزت نفس نیست و این مؤلفه از قوی‌ترین کنش‌های روان‌شناختی گزارش شده است» (چنگ، ۱۹۹۶: 329). هنگامی که یک شیء بر یکی از اندام‌های حسی ما اثر می‌گذارد و ما آن را احساس می‌کنیم، با افکارمان آن را تعقیب می‌کنیم و براساس انتظارات و گرایش‌هایی که حاصل تجارت گذشته‌است، آن را تعبیر و تفسیر کرده و به آن معنی می‌بخشیم. بنابراین، احساس ما، اداراک ما از یک پدیده است. ادراک فردی از یک پدیده با ادراک فرد دیگر از همان پدیده ممکن است متفاوت باشد (راس، ۱۳۸۲: 127). فقر از نگاه همسر اعرابی پدیده‌ای ناخواهی‌بند و نگران‌کننده است؛ اما همین پدیده از نگاه مثبت شوهر او مایه افتخار و سربلندی اوست و همچون زیستی پنداشته شده است که انسان را می‌آراید. نگاه مثبت به یک پدیده واحد از سوی اعرابی به عنوان درمانگر، این پدیده را زیبا و مثبت جلوه می‌دهد:

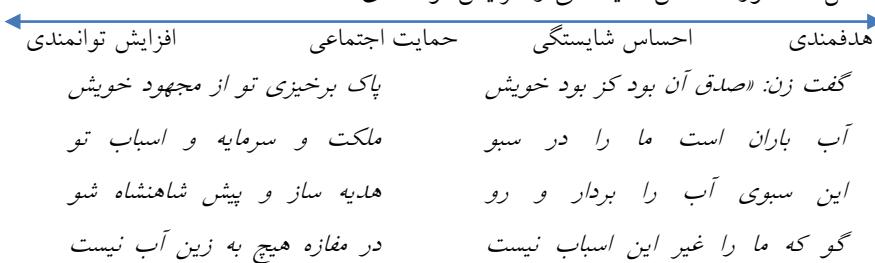
سوی درویشی و رای فهم توست روزیی دارند ثرف از ذوالجلال بر خدا و خالق هر دو جهان	کار درویشی و رای فهم توست زان که درویشان و رای ملک و مال آن‌شیش سوزا، که دارد این گمان
--	--



نه، هزاران عزّ پنهان است و ناز
«فقر فخری» از گزاف است و مجاز؟
(مثنوی معنوی، ۱۳۷۵: ۲۳۶۳/۱-۲۳۶۶)

همانطور که گفته شد «یکی از راههای توانمندسازی، انجام اعمالی داوطلبانه است که منجر به تقویت توانایی‌های درونی یا تغییر نگرش به یک پدیده خواهد شد» (براتی سده، ۱۳۹۱: ۱۱۱). از طرف دیگر، یکی از تمرین‌های دیگر برای تقویت توانمندی‌های درونی، اشتغال پر سود است و از آنجایی که قسمت بزرگی از زندگی کار است و کار تأثیر عمده‌ای بر بهبادی دارد؛ امکان دارد درمانجویانی که برای درمان می‌آیند نیاز به پیدا کردن کاری داشته باشند که از آن متفع شوند (همان، ۱۹۹) این تمرین باعث می‌شود ۱. فرد، درگیر و مشتاق کار شود. ۲. فرد حس کند هدف بزرگی پیدا کرده است. ۳. فرد با همکار و شریک همکاری کند و به او وفادار باشد. ۴. حداقلی از درآمد را برای خانواده تأمین کند. ۵. درنهایت موجب رضایت و شادکامی از زندگی شود (همان، ۲۰۰). در داستان اعرابی، علاوه بر تغییر نگرش به پدیده فقر از سوی مرد اعرابی، عمل و اقدام داوطلبانه آنان مبنی بر بردن هدیه برای خلیفه، اقدامی مثبت است که به گمان آن‌ها این اقدام با پاداشی درخور از سوی پادشاه مواجه می‌شود و از طرف دیگر تجارت آنان با بزرگترین سرمایه‌شان که آب باران است و همفکری آنان برای جلب منفعت و سود مادی باعث می‌شود در این کار و اشتغال به زعم آنان پر سود، مشارکت داشته باشند و از این راه در آمدی برای خود کسب کنند و بدین‌وسیله سبب رضایت و شادی درونی را برای خویش فراهم کنند. این اعمال مشترک در نهایت به توانمند شدن و درنتیجه افزایش تاب‌آوری آنان خواهد منجر شد. محور احساس شایستگی و افزایش توانمندی یک محور دوسویه است و این دو فرایند در عرض هم هستند.

شکل ۱: محور احساس شایستگی و افزایش توانمندی



گر خریش پر متاع فاخر است این چنین آبش نباشد نادر است (مثنوی معنوی، ۱۳۷۵: ۲۷۱۵-۲۷۱۹) اگر چه برخی روانشناسان مثبت‌گرا بین ثروت و شادمانی ارتباطی نمی‌بینند (Veenhoven, 1991: 32)؛ اما سلیگمن در یافته‌های خویش که در بین فقرای کلکته انجام داده به این نتیجه رسیده است که این افراد در مواجهه با سختی‌های بزرگ، بخش زیادی از زندگی خود را رضایت‌بخش می‌یابند (سلیگمن، ۱۳۸۹: ۷۷). اما برخی دیگر همچون ساکس (2010) نیز معتقد است درآمد اقتصادی تأثیر مثبتی بر بهزیستی دارد؛ زیرا بر دیگر معیارهای آن تأثیر مثبت می‌گذارد (ساکس و همکاران، ۲۰۱۰: ۱). در این داستان فقر باعث می‌شود همسر اعرابی خود را گناهکار بداند و به همین خاطر به دنبال قدرت خارجی بیرونی برای یافتن حامی باشد. در این داستان، قدرت بیرونی که همسر اعرابی بهدلیل ناتوانی شخصیتی و عقدۀ حقارت می‌خواهد به آن دست یابد، خلیفه است و همسر اعرابی می‌خواهد به هر نحوی خود را به این مرجع قدرت برساند در حالی که به توانایی‌های خویش برای نیل این منبع قدرت آگاه نیست و به همین خاطر می‌پندارد خلیفه نیز همچون او و همسرش محتاج کوزه‌ای آب است. ناتانیل براندن درباره این پدیده می‌گوید: «یکی از بدترین اشتباهاتی که انسان می‌تواند در رابطه با نفس خود مرتکب شود، نسبت دادن گناه به خود و احساس تقصیر است در حالی که واقعاً بی‌گناه و معصوم است» (براندن، ۱۳۹۶: ۱۸۴). در این داستان مرد اعرابی با شناسایی نکته‌های منفی شخصیتی همسرش و تشویق او به پذیرش محدودیت فقر و دعوت او به قناعت و «برچسب زدن» بر این توانمندی، موجبات احساس بهباشی در شخصیت او را به وجود می‌آورد و همسر او نیز با شناسایی افکار منفی خویش در صدد اقدام عملی برای کنترل این احساسات و ارتقای بهزیستی و بهباشی است و به همین خاطر پیشنهاد عملیاتی هدیه دادن به خلیفه را به همسرش مطرح می‌کند و مرد با این پیشنهاد از سوی همسر موافقت می‌کند.

مرد گفت: «آری سبو را سر بیند	هین که این هدیه است ما را سودمند
در نمد در دوز تو این کوزه را	تا گشاید شه به هدیه روزه را
زان که ایشان ز آب‌های تلخ و شور	دائمًا پر علتند و نیم کور



(متنوی معنوی، 1375/1: 2732-2735)

به طور کلی شناسایی و تمرکز بر توانمندی‌های درونی گامی مهم در پرورش و شکوفا کردن استعدادهای انسان است و عامل اصلی تغییر در خودانگاره اوست که در نهایت به گشایش دریچه‌های خلاقیت و حرکت به سوی کمال منجر می‌شود (شولتز، 1377: 115-121). پس از شناسایی توانمندی، آنچه اهمیت دارد استفاده از آن توانمندی در پیشبرد بهباشی و کیفیت نگرش به اتفاقات پیرامون است. در این مرحله درمان جو کاملاً از موارد بهباشی آگاهی می‌یابد و درمانگر به او کمک می‌کند باورها و افکاری را که مزاحم تجربه بهباشی اوست و همچنین احساسات همراه با بهباشی را شناسایی کند (براتی سده، 1391: 172). زمانی که درمانگران و درمان‌جویان پی برند که کدام یک از حیطه‌های بهباشی تحت تأثیر افکار منفی قرار گرفته و کدام یک تحت تأثیر این افکار قرار نگرفته است، می‌توانند کمک کنند تا با بررسی شواهدی که مؤید باورهای رایج است و در عین حال با تشویق اعمال و رفتارهایی که احتمالاً موجب احساس بهباشی می‌شود، به چالش با افکار معیوب یا رفع آن‌ها بپردازنند (همان، 173).

4-4. شکل‌گیری نهایی

یکی دیگر از تمرین‌های روان درمانی مثبت‌گرا رها شدن از کینه‌هاست. در این تمرین از درمان‌جویان خواسته می‌شود تا درباره کسی که از او کینه به دل دارند فکر کنند و سپس کارهای او را به یاد بیاورند و بنویسند که می‌توانند از آن شخص برای کارهایی که انجام داده است حتی ممنون باشند. تحلیل شخصیت فرد مقابل به صورت یک کل باعث می‌شود انسان سپاسگزار او باشد و در این صورت کینه‌ها کم می‌شود و فرایند بخشش را تسريع می‌کند (براتی سده، 1391: 190). همسر اعرابی پس از آنکه شکایت و گله گزاری‌اش از شوهر پایان یافت، با درنظر گرفتن او به عنوان یک مجموعه، کینه و ناراحتی از او را رها می‌کند و با کلام محبت‌آمیز و دلسوزانه او را مورد خطاب قرار می‌دهد و به عبارت دیگر با کترل رذیلت درونی کینه و فعل کردن فضیلت بخشش، کینه از شوهر را کنار می‌گذارد و با دادن پیشنهاد تجارت با پادشاه و اعزام کردن همسر و دعا کردن برای به سلامت رسیدن او، در رهایی از

کینه از او پیش‌قدم می‌شود. به عبارت دیگر، این رخداد تلخ باعث می‌شود رفتار همسر اعرابی پس از شناسایی توانمندی‌های درونی خود، متفاوت باشد؛ به گونه‌ای که کنش پرخاشگرانه او در ابتدای داستان به کنش همدلانه و مثبت‌گرا تبدیل می‌شود و برای دستیابی به انعام و بخشش پادشاه، دلسوزانه کوزه آب را آماده می‌کند و فراتر از این کنش، دعای خیر و انرژی مثبت خود را همراه شوهر می‌کند:

زن مصلا باز کرده از نیاز که نگه دار آب ما را از خسان گرچه شویم آگه است و پرفن است	«رب سلم» ورد کرده در نماز یا رب آن گوهر بدان دریا رسان لیک گوهر را هزاران دشمن است
---	--

(متنی معنوی، ۱۳۷۵: ۲۷۴۳/۱-۲۷۴۵)

در واقع، با بالا رفتن قدرت توانمندی همسر اعرابی، او به درجه‌ای از خوش‌بینی دست می‌یابد که امید دارد خلیفه کوزه حیر آبشان را بپذیرد. به عبارت دیگر، با ثبت هیجانات مثبت در شخصیت او، خوش‌بینی را آموزش می‌بیند و دیگر نه انتقاد می‌کند و نه دست به مقایسه می‌زند؛ بلکه با هدایت و نظرات همسرش به شخصیتی توانمند و تاب‌آور تبدیل می‌شود و با پی بردن به صفات برجسته درون و شکوفا کردن آن‌ها، به طور عملیاتی برای بهبود اوضاع، به فعالیت مثبت می‌پردازد. این گرایش و کنش مثبت نه تنها در انتزاع و ذهن شوهر مؤثر است؛ بلکه در کنش‌های داستانی نیز تأثیرگذار است و موجب می‌شود شوهر کوزه را به سلامت به دارالخلافه برساند:

از دعاهای زن و زاری او سالم از دزدان و از آسیب سنگ	وز غم مرد و گرانباری او برد تا درالخلافه بی‌درنگ
---	---

(متنی معنوی، ۱۳۷۵: ۲۷۴۷/۱-۲۷۴۸)

این مرحله آخرین فرایند توانمندسازی است. در این مرحله پیشرفت‌ها بررسی و مرور می‌شود و موقعیت‌های ایجادشده ثبت می‌شود و درمانگران و مراجعت حیطه‌های رشد بیشتری را مشخص و شناسایی می‌کنند و به مراجعت آموزش داده می‌شود چگونه از توانمندی مشخص شده برای مقابله با چالش‌های پیش رو بهره بگیرند (براتی سده، ۱۳۹۱: ۱۱۱). مولانا معتقد است نگرش مثبت به حوادث زندگی، پدیده‌ای مسری است که می‌تواند در کل



یک مجموعه جاری و ساری باشد. در این داستان به علت مثبت‌گرایی پادشاه، نقیبان و خدمتکاران او نیز دارای نگرش و اندیشه مثبت هستند:

آن سبوعی آب را در پیش داشت	تخم خدمت را در آن حضرت بکاشت
گفت: «این هدیه بدان سلطان برید	سائل شه را ز حاجت وا خرید
خنده می‌آمد نقیبان را از آن	لیک پذیرفتند آن را همچو جان
زآن که لطف شاه خوب باخبر	کرده بود اندر همه ارکان اثر

(مثنوی معنوی، ۱: ۲۸۲۶-۲۸۳۱؛ ۱۳۷۵)

در روان‌شناسی مثبت نیز این اعتقاد وجود دارد و روحیه مثبت و شادی در معاشرت گاه از برتری اقتصادی در ایجاد خوشبینی مؤثرتر است. آیزنک در این باره می‌گوید: «افراد صاحب پایگاه اقتصادی - اجتماعی پایین که از روحیه بالای معاشرت برخوردارند، در مقایسه با اشخاصی که دارای جایگاه اقتصادی - اجتماعی بالا و معاشرت اندک هستند، عاطفه مثبت بیشتری را تجربه می‌کنند» (آیزنک، ۱۳۷۵: ۱۱۶). مولانا معتقد است اندیشه مثبت و سازنده و نیروی بالای معاشرت اجتماعی، قابلیت سرایت دارد و برای پرورش آن باید نگرش انسان به اتفاقات پیرامون تغییر یابد:

آب از لوله روان در گوله‌ها	شه چو حوضی دان، حشم چون لوله‌ها
هر یکی آبی دهد خوش، ذوقنای	چون که آب جمله از حوضی است پاک
خوض کن در معنی این حرف، خوض	زانکه پیوسته است هر لوله به حوض

(مثنوی معنوی، ۱: ۲۸۳۳-۲۸۳۴؛ ۱۳۷۵)

در این داستان مولانا پس از شرح ماجراهی اعرابی و همسرش و شرح مصائب آنها در یک سیر منطقی پس از بر شمردن هیجان‌های منفی چون نارضایتی، احساس گناه، احساس ناتوانی و فقر، احساس حقارت و ... هیجان‌های مثبتی همچون کینه‌زدایی، صبر، قناعت، توکل، نواوری، تجارت پر سود، همدلی و شادی را جایگزین آنها می‌کند. به عبارت دیگر هیجان‌های مثبت را جایگزین هیجان‌های منفی می‌کند و این گونه نتیجه می‌گیرد که در صورت ریاضت و تحمل سختی و مشکلات دنیوی است که انسان به تقویت نیروها و توانایی‌های درونی ترغیب می‌شود:

کی بود آن میوه‌ها پیدا گرده؟
 چون که تن بشکست جان سر بر زند
 ناشکسته خوشه ها، کی می‌دهد
 کی شود خود صحبت‌افرا ادویه؟
 تا بود تابان شکوفه چون زره
 چون شکوفه ریخت میوه سر کند
 تا که نان نشکست، قوت کی دهد
 تا هلیله نشکند با ادویه
 (مثنوی معنوی، ۱۳۷۵: ۲۹۴۰/۱-۲۹۴۶)

تبديل هیجانات منفی به مثبت به انسان اجازه می‌دهد تا احتمالات و امکانات بیشتری را ببینند و خوش‌بینانه‌تر فکر کنند.

در عرفان و تصوف این منازعه مداوم بین انفاس مختلف انسان و کشمکش و نزاع انسان با آن‌ها و در نهایت سرکوب نیروهای منفی و پایان نزاع و رسیدن به مرحله اطمینان در اکثر آثار و متون عرفانی به خوبی نمایانده شده است (آفاحسینی و خسروی، ۱۳۸۸: ۲۲).

۵. نتیجه

در داستان اعرابی درویش و همسر او مشخص شد که مولانا همچون یک روان‌درمان ترجیحاً مثبت‌گرا با پیگیری مشکل و اختلال رفتاری و شخصیتی همسر اعرابی، به تدریج و مرحله به مرحله با به رسمیت شناختن ناتوانایی‌های درونی و شخصیتی او، نکته‌های روشن و امیدوارکننده زندگی او را برجسته می‌کند و با تأکید بر توانایی‌هایی همچون قناعت و مهریانی او را بر تمرکز بر این توانایی‌ها دلالت می‌کند و این روند را تا مرحله‌ای ادامه می‌دهد که تغییر رفتار و گفتار همسر بر اثر باورداشت توانایی‌های درونی‌اش، کاملاً نمایان و مشهود است. درمان توانمنددار که به عنوان یکی از نظریات روان‌شناسی مثبت‌گرا مطرح است، یکی از روش‌های محوری بالا بردن تاب‌آوری است. این روش درمانی چهار مرحله دارد که عبارت‌اند از: ۱. تصریح‌سازی، ۲. مجسم‌سازی، ۳. توانمندسازی، ۴. شکل‌گیری نهایی. در مرحله نخست، اعرابی با شناسایی ناتوانایی‌های همسرش در کنار پذیرفتن آن‌ها، توانمندی‌هایی مثل قناعت، رضایت درونی و مهریانی را در او کشف می‌کند و سعی در فعل کردن آن‌ها دارد. روش او برای فعل کردن قناعت این است که توانمندی‌های پیشین همسرش را در این باره یاد



آوری کند و او را به کاربست و تقویت دوباره این توانمندی که از نظر او کار آمدترین راه برای بستر سازی بهباشی روانی اوست، ترغیب کند:

زر طلب گشته خود اول زر بدای
تسو جوان بودی و قمانع تر بدای

و بدین وسیله کارکردهای مثبت پیشین همسرش را به او یادآور می‌شود و در ادامه رنج و سختی‌های زندگی را از طریق تغییر اسناد اتفاقات ناگوار معنادار می‌کند.

چون شکوفه ریخت میوه سر کند

درنتیجه شکست و ناکامی دنیوی را پیش‌زمینه خوشی‌های ابدی و جاودانی می‌داند و با این ترفند پذیرش آن‌ها را بر همسرش آسان‌تر و گوارانی می‌کند و در ادامه این روش درمانی «قر»^۱ را که همسرش را آزرده خاطر کرده است عامل فخر و مبهات خویش می‌داند و همسر نیز بعد از زاری بر مصائب خویش، با نیرویی مضاعف با روندی مثبت به رویدادها می‌نگرد.

پی‌نوشت‌ها

- ¹. FLOW
- ². attribution style
- ³. sense of competence
- ⁴. purposefulness
- ⁵. social support

منابع

- آیزنک، مایکل (1375). *روان‌شناسی شادی*. ترجمه مهرداد فیروزبخت و خشاپار بیگی. تهران: چاپ بادر
- ابن منظور (1883). *لسان العرب*. بیروت: دار صادر.
- استعلامی، محمد (1387). *متن و شرح مثنوی مولانا*. ج 8. تهران: سخن.
- براتی سده، فریده (1391). *فنون روان‌شناسی مثبت‌گرا*. ج 1. تهران: رشد.
- براندن، ناتانیل (1396). *روان‌شناسی عزت نفس*. ترجمه مهدی قراچه‌داعی. تهران: نشر نحسین.
- برونو، فرانک (1370). *فرهنگ توصیفی روان‌شناسی*. ترجمه فرزانه طاهری و مهشید یاسایی. تهران: طرح نو.

- خسروی، اشرف و حسین آقادحسینی (1388). «نمادشناسی مرد درویشی که کوزه‌ای آب برای خلیفه برد». *ادب پژوهی*. ش ۲۸-۷. صص ۹.
- سلیگمن، مارتین (1388). *خوشبینی آموخته شده*. ترجمه رامین کریمی و الهام سادات افzar. تهران: بهار سبز.
- (1389). *شادمانی درونی*. ترجمه مصطفی تبریزی. تهران: دانزه.
- شریعت باقری، محمدمهدی و سعید عبدالملکی (1387). *تحلیل روان‌شناسی خودشکوفایی از دیدگاه مولانا و راجرز*. ج ۲. تهران: دانزه.
- شولتز، دوان (1382). *روان‌شناسی کمال*. ترجمه گیتی خوشدل. تهران: پیکان.
- کریمی، عبدالعظیم (1383). *روان‌درمانی عارفانه*. تهران: دانزه.
- گرجی، مصطفی (1391). «بررسی و تحلیل ماهیت درد و رنج در مثنوی معنوی». *مطالعات عرفانی*. ش ۱۵. صص 139-162.
- مزلو، آبراهام (1371). *انگیزش و شخصیت*. ترجمه احمد رضوانی. ج ۳. مشهد: نشر آستان قدس.
- میزیاک، سکستون (1376). *تاریخچه و مکاتب روان‌شناسی*. ترجمه احمد رضوانی. تهران: نشر آستان قدس رضوی.
- نیکلسون، رینولد (1375). *مثنوی معنوی*. با مقدمه بدیع الزمان فروزانفر. تهران: میلاد.
- عطار نیشابوری (1382). *تذکرہ الاولیا*. تصحیح محمد استعلامی. تهران: زوار.
- هاشمی، جمال (1379). *مکتب روان‌شناسی مولانا و روان‌شناسی نوین*. ج ۱. تهران: شرکت سهامی انتشار.
- Chang, EC.(1996).*Cultural Differences in Optimism and Coping: Predictors of Subsequent Adjustment in Asian American Caucasian College students*.J Counsel Psychol.pp. 113-123.
- Donlson, S.I. & M.a. Dollwet (2015). "Happiness, Excellence, And Optimal Human Functioning Revisited". Examining the Peer-reviewed Literature Linked to Positive Psychology". *The Journal of positive psychology*. no. 10(3). pp.185-195.
- Hass.M.,& Graydon, K.(2009)*Sources of Resiliency among Successful Foster Youth*.*Children and Youth Services Review*,3,457-463
- Fredriickson, B.L. & M.F. Losada (2005). "Positive Affect and the Complex Dynamics of Human Flourishing". *American Psychologist, Psychol* . no. 60. Pp.678-686.
- Lawrence, R. (1997). "Measuring the Image of God: The God Image Inventory and The God Scales". *Journal of psychology and theology*. No. 25(2). pp. 214-226



- Maddi, S.R. & ET AL., (2002). "The Personality Construct Hardiness 11.Relatixshipe with Comprehensive Test of Personality and Psychopathology".Jornal of Research in personality.vol. 36. pp.72-850
- Rashid, T. (2012)."Positive Psychology Interventions". Deeper, Nuanced clinical Application. Paper presented at the First Canadian Positive Psychology Conference. toronto, ON. And Psychopathology. Journal of Research in Personality.vol. 36. pp. PP.72-850
- Rath T. (2007).*Strengths finder*.2.o.New York: Gallup Press.
- 18-Rashid,T.(2008).*Positive Psychology Interventions:Deper,Nuanced Clinical Application*.Paper Presented at The Firest Canadian Positive psychology Conference,Toronto,ON.
- 19-saks,katrin,Leijen,Ali,Edovald,Trin,Oun,Kandela.(2015).*Cross Cultural Adaptation And psychometric Properties Of The EstonianVersion Of MSLQ*.Social and behavioral Sciences achievement
- Seligman.m.(2002).*Authentic Happiness*.New York:free Press.
- Smith, E. (2006). The Strengths-based Counseling Model.Counsel Psychol. NO.34. PP.13-79.
- Weiner, B. (1992). *Human Motivation:metaphors/Theories and Researches*. Newbury park,CA:Sage Publications.ISBN 0-7619-0491-3.
- Wong.J.,Salili,F.,Ho,S.Y.,Mak,K.H.,Lai,M.K.,& Lam,T.H.(2005).*The Perceptions of Adolescents,Parents and Teachers on the Same Adolescent Health Issues*.School Psycholgy International,26(3),371-384
- Veenhoven, R. (1994)." Is happiness a trait? Tests of the theory that a better society does not make any happier". Social Indicators Research. NO. 32. PP. 101-160.