

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

عباس تابان فرد^{۱*} سکینه رسمی^۲

1. دانشجوی دکتری زبان و ادبیات فارسی دانشگاه تبریز.

2. دانشیار زبان و ادبیات فارسی دانشگاه تبریز.

پذیرش: 96/11/17

دریافت: 96/9/11

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، به‌عنوان یکی از بزرگ‌ترین عارفان و شاعران ادب فارسی، حاوی برجسته‌ترین آموزه‌های روان‌شناختی است. این شاعر عارف در مثنوی معنوی خویش به طور عملیاتی، متنوع‌ترین روش‌های روان‌درمانی را ارائه کرده است. در پژوهش پیش رو سعی بر آن است تا در یکی از داستان‌های مندرج در این اثر شگرف با عنوان «اعرابی و همسر درویش او»، روش روان‌درمانی توانمند - مدار - که یکی از شیوه‌های روان‌درمانی مثبت‌گراست - تحلیل و بررسی شود تا در نهایت مشخص گردد که آراء و اندیشه‌های مولوی علاوه بر ظرفیت‌های ادبی و زیبایی‌شناختی حائز ظرفیت‌های روان‌شناختی بسیاری است.

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



1. مقدمه

یکی از شاخه‌های تازه تأسیس روان‌شناسی با نام روان‌شناسی مثبت‌گراست که حدوداً دو دهه از عمر آن می‌گذرد. این شاخه با ارائه نظریات نوین و کاربردی، انقلاب و تحولی عظیم در نظریه‌پردازی و شیوه‌های روان‌درمانی ارائه کرده است. در این شیوه درمانی به جای تمرکز بر ناتوانایی‌ها 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 به‌عنوان 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 منحصربه‌فرد 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 انسان‌گرا، آبراهام مازلو با تکیه بر توانایی‌های انسان و معنویت‌گرایی، اولین بار شیوه‌های نوین روان‌درمانی را ارائه کرده بود و با تکیه بر توانایی‌ها و استعدادها بالقوه انسان، مهم‌ترین راهکار برون‌رفت 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 استعدادها درونی و شکوفایی آن‌ها تکیه و تأکید شده است. مارتین سلیگمن در دوره ریاستش بر انجمن روان‌شناسی آمریکا 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 استعدادها و توانمندی‌های 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 1998 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، 1391: 20). نظریه‌پردازان این شاخه جدید روان‌شناسی معتقدند «برای رشد و بالندگی، زیستن باید در حد بهینه و مطلوب باشد و موقعیت‌های خوبی همچون رشد شخصی، زاینده‌گی و تاب‌آوری تجربه شود» (fredrickson, 1996: 79-96 & Losada). 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 فراعقلی است و فرایند رفع موانع و کشف حجاب‌های قلب با نوعی سلوک یا جذبۀ 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 اشراق درون حاصل می‌شود» (رحیمیان، 1383: 5). تجربه اوج در عرفان از مصادیق بارز خودشکوفایی است. این نوع تجربیات توسط عارفان بارها بیان شده است (عطّار، 1382: 208). 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 غرقگی¹ گفته می‌شود. «غرقگی یک حالت روان‌شناختی است که هنگام فعالیت‌های جذاب رخ می‌دهد. در این حالت زمان به سرعت می‌گذرد و توجه به‌طور 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 حواس‌پرتی 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



ارتقای شادکامی در افراد منجر می‌شود (Ibid). بنابراین پرورش توانایی‌های درونی انسان مهم‌ترین ابزار برای نیل به کمال، توانمندسازی و تقویت تاب‌آوری اوست. «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، 1370: 158). «مولوی از جمله اندیشمندانی است که شخصیت را از دیدگاه پدیدارشناختی بررسی کرده است» (میزیاک، 1376: 84). در داستان «اعرابی درویش و همسر او» با یک زن نگران و مضطرب روبه‌رو 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، تغییر نگرش و سیر درمان مرحله به مرحله همسر اعرابی از نگاه مولانا - که در ابتدای داستان تمام نشانه‌های یک شخصیت ناتوان، پرخاشگر و ناخوشتن‌پذیر را داراست - مهم‌ترین هدف این پژوهش است. کشف ظرفیت‌هایی غیر از

ظرفیت‌های ادبی، عرفانی، زیبایی‌شناختی و ... به‌خصوص 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 اجتناب‌ناپذیر می‌کند.

3. پیشینه پژوهش

الف) پایان‌نامه‌ها

1. شناسایی و تبیین مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت در بوستان و گلستان سعدی، بهاره بدری، دانشکده روان‌شناسی دانشگاه علامه طباطبائی 2. شناسایی مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت در دیوان حافظ، ترانه خدای‌وردی، دانشگاه علامه طباطبائی، 3. بررسی مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر در مثنوی معنوی بر اساس نظریه سلینگمن، ثمانه اسماعی‌زاده، دانشگاه فردوسی مشهد. موضوع پژوهش این پایان‌نامه‌ها کاملاً بر اساس روان‌شناسی بالینی و متمرکز بر مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرای سلینگمن 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

1. «نگاهی به شعر حافظ با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌نگر مارتین سلینگمن» از منصور پیرانی، همایش پژوهش‌های ادبیات فارسی دانشگاه هرمزگان، 2. «مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت در داستان‌های مثنوی و کاربرد آن در تربیت نوجوانان» از اعظم آصف‌نیا، مجله ادیان و عرفان دانشگاه تهران.

4. 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-



کنند معنایی برای تجربه‌های درمان‌جو به وجود آورند (براتی سده، 1391: 107). این روش درمانی شامل چهار مرحله است که عبارت‌اند از: 1. تصریح‌سازی یا روشن‌سازی، 2. مجسم-سازی، 3. توانمندسازی، 4. شکل‌گیری نهایی. در ادامه مراحل این روش درمانی در داستان مذکور تحلیل می‌شود.

1-4. 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 وقایع خوشایند و ناخوشایند زندگی‌اش را به چیزی نسبت دهد، نوع سبک اسناد او را مشخص می‌کند. سبک اسناد خوش-بینانه یا سازگار به انتظارات مثبت در فرد منجر می‌شود و سبک اسناد بدبینانه 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 وقایع 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 موفقیت‌ها 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 موفقیت 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 مثبت‌گرا، با اصلاح سبک اسنادهای منفی آغاز می‌شود. در داستان مورد نظر هیجان‌های منفی حاکم بر همسر اعرابی عبارت‌اند از: 1. شکایت از وضع موجود، 2. حسادت به موقعیت دیگران، 3. نارضایتی از فقر و فاقه، 4. 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 ناخوشتن‌پذیر و نیازمند درمان و ناتوان در به‌کارگیری 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، 1387: 57). در این داستان، درویشی و فقر باعث شده است همسر اعرابی که به لحاظ شخصیتی ناخوشتن‌پذیر است از وضعیت و شرایطش شکایت کند و او را دستخوش نگرانی، اضطراب و افسردگی کند:

یک شب اعرابی زنی، مر شوی را	گفت و از حد برد گفت‌وگوی را
کین همه فقر و جفا ما می‌کشیم	جمله عالم در خوشی ما ناخوشیم
نان مان نه، نان خورشیمان درد و رشک	کوزه‌مان نه، آبهان از دیده اشک

جامه ما روز تاب آفتاب	شب نهالین و لحاف از ماهتاب
قرص مه را قرص نان پنداشته	دست سوی آسمان برداشته
خویش و بیگانه شده از ما زمان	بر مثال سامری از مردمان

گر بخواهم از کسی مستی نسک	مر مرا گوید خمش مرگ و جسک
چه غزا؟ ما بی غزا خود گشته‌ایم	ما به تیغ فقر، بی سرگشته‌ایم
چه عطا؟ ما بر گدایی می‌تنیم	مر مگس را در هوا رگ می‌زنیم
گر کسی مهمان رسد، گر من منم	شب بخسبد، دلش از تن بر گنم

(مثنوی معنوی 1375: 2270/1-2280)

اسمیت برای کمک کردن به درمانجو به منظور بازآرایی یک حادثه تلخ، مراحل زیر را پیشنهاد می‌کند: 1. شناسایی واقعۀ تلخ، 2. پذیرش، 3. شناخت و درک، 4. تغییر نگاه به ناگواری‌ها، 5. تغییر دادن اسناد واقعۀ تلخ، 6. بازتعریف توانمندی‌های شخصی، 7. اقدام دادن عمل سازنده (Smith, 2006: 19). در این داستان، همسر مرد اعرابی به‌علت 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 آموخته‌شده همسر اعرابی، با یک زن مضطرب و افسرده و غمگین روبه‌رو هستیم که نیاز به درمان دارد و اعرابی همانند یک درمانگر مثبت‌گرا، در اولین گام آموزش خوش‌بینی با ایجاد اسناد مناسب و معنایابی برای شدايد 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:

دان که هر رنجی ز مردن پاره‌ای است	جزو را از خود بران گر چاره‌ای است
جزو مرگ از گشت شیرین مر تو را	دان که شیرین می‌کند گُل را خدا
هر که شیرین می‌زید او تلخ مُرد	هر که او تن را پرستد جان نبرد

(مثنوی معنوی 1375: 2309/1-2313)

در این اظهار نظر، تحمل سختی و رنج حاصل از فقر نه تنها آسان‌تر خواهد شد؛ بلکه از آنجا که این رنج و دشواری تمرینی 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» (گرچی، 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 توهم اوست و می‌گوید:

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

(مثنوی معنوی، 1375: 2107/1-2108)

در واقع «افرادی فعالیت‌های هدفمند موفق‌تری دارند که آن‌ها را با اهداف بزرگ‌تری پیوند می‌دهند و به چیزی می‌رسند که به آن زندگی با معنا می‌گوییم» (رشید، 2008: 198). در اولین مرحله درمان، اعرابی با روشن کردن و برجسته کردن توانایی روحی و روانی خویش یعنی برخوردار بودن از فضیلت قناعت، همسر خویش را به پرورش و تقویت این استعداد و توانایی درونی‌اش دعوت می‌کند:

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

(مثنوی معنوی، 1375: 2316/1-2324)

بنابراین دعوت به فعال کردن توانایی و امکان پنهانی که در وجود همسر او وجود دارد و نام بردن و تصریح و روشن‌سازی این توانایی، گام اول در درمان غم و افسردگی همسر اعرابی است و مرد اعرابی همچون روان‌کاو متخصص گام اول توانمندسازی روانی را آغاز می‌کند. «یکی از ویژگی‌های افراد توانمند احترام گذاشتن به احساسات و و درک آن‌ها از زندگی و وقایع آن است» (شریعت باقری و عبدالملکی، 1387: 57).

2-4. 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، 1391: 110). در این روش درمانی، دیدگاه‌ها و نظرات تخصصی درمان‌جویان درباره آسیب‌ها و بهباشی شخصی‌شان مهم‌تر از دیدگاه‌ها و نظرات 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، 2006: 76). در ادامه



داستان، اعرابی که در جریان درمان در کنار همسرش ایستاده است، اگرچه اطلاعات لازم و تخصصی روان‌شناختی 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 تخطئه موضع همسرش در این باره، تعریف دیگری از این توانمندی ارائه می‌دهد:

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

(مثنوی معنوی 1375: 1231-1233)

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:

زن برو بانگ زد کای ناموس کیش من فسون تو نخواهم خورد بیش
ترهات از دعوی و دعوت مگو رو، سخن از کبر و از نخوت مگو
چند حرف پرطمطراق و کار و بار؟ کار و حال خود ببین و شرم دار
چند دعوی و دم و باد و بروت؟ ای تو را خانه چو بیت‌العنکبوت

(مثنوی معنوی، 1375: 2330/1-2336)

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 خودشکופا را بی‌نیازی آنان از تعریف و تحسین دیگران می‌داند (مزلو، 1372: 228). در این داستان همسر اعرابی با موضعی تند نسبت به واقعیت 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 پایین‌ترین 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 قدم با میر با بگ می‌زنی چون ملخ را در هوا رگ می‌زنی
سوی من مگر به خواری، سست سست تا نگویم آنچه در رگ‌های توست

(مثنوی معنوی، 1375: 2334/1-2337)

یکی دیگر از پیامدهای شخصیت ناتوانمند همسر اعرابی، مقایسه زندگی خویش با دیگران از طریق شکایت از وضعیت موجود، احساس گناه و در نهایت تحقیر طبقه اجتماعی و تمسخر خویش است. «عادت به مقایسه عملی نابهنجار است؛ زیرا هر کس دنیایی در درون خود دارد، هر کس استعدادها و ویژه‌ای در درون خود دارد و برای کشف آن‌ها باید به جست‌وجو در وجود خویشتن خویش پردازد» (هاشمی، 1379: 242). رابطه بین مقایسه و میزان شادمانی در روان‌شناسی مثبت‌گرا یک اصل پذیرفته شده است (رشید، 1349: 520). یکی از مصادیق عدم توانمندی شخصیتی مقایسه خود با دیگران و به دنبال آن احساس گناه است و از پیامدهای آن، خواری طلبی یا خودآزاری (مازوخسیم اخلاقی) است. یکی از دلایل ابتلا به مازوخسیم 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 رشک کوزه‌مان نه، آب‌مان از دیده اشک
جامه ما روز، تاب آفتاب شب نهالین و لحاف از ماهتاب

(مثنوی معنوی، 1375: 2264/1-2266)

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 قُلکی 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 بابت آن شکرگزار 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 بابت آن باید شکرگزار 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	می‌زید خوش عیش، بی زیر و زیر
شکر می‌گوید خدا را فاخته	بر درخت و برگ شب ناساخته
حمد می‌گوید خدا را عندلیب	کاعتماد رزق بر توست ای محیب
باز دست شاه را کرده نوید	از همه مردار ببریده 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).

3-4. 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 مشکل‌آفرین 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 زاویه دیگری به آن می‌نگرد و در صدد است همسر خود را با این نگاه مثبت همراه کند:

گفت ای زن تو زنی یا بوالحزن فقر فخر آمد، مرا بر سر مزین
مال و زر سر را بود همچون کلاه کل بود او کز کله سازد پناه
آن که زلف جعد و رعنا بآیدش چون کلاهش رفت خوش‌تر آیدش

(مثنوی معنوی، 1375: 2353/1-2355)

در واقع اعرابی هیجان منفی فقر را جایگزین هیجان مثبت عزت نفس می‌کند و با نوعی تغییر اسناد به یک رخداد ناخوشایند 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، 1996: 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 تجارب گذشته ماست، آن را تعبیر و تفسیر کرده و به آن معنی می‌بخشیم. بنابراین، احساس ما، ادراک ما از یک پدیده است. ادراک فردی از یک پدیده با ادراک فرد دیگر از همان پدیده ممکن است متفاوت باشد (راس، 1382: 127). فقر از نگاه همسر اعرابی پدیده‌ای ناخوشایند و نگران‌کننده است؛ اما همین پدیده از نگاه مثبت شوهر او مایه افتخار و سربلندی اوست و همچون زینتی 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:

کار درویشی ورای فهم توست سوی درویشی بمنگر سست سست
زان که درویشان ورای ملک و مال روزی دارند ژرف از ذوالجلال
آتشش سوزا، که دارد این گمان بر خدا و خالق هر دو جهان

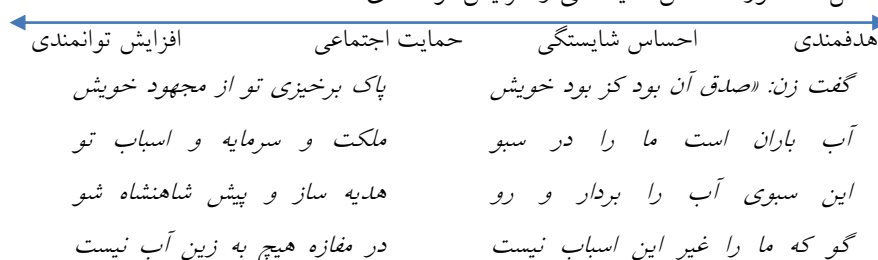


«فقر فخری» از گزاف است و مجاز؟ نه، هزاران عَرّ پنهان است و ناز

(مثنوی معنوی، 1375: 2363/1-2366)

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، 1391: 111). 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 بهباشی دارد؛ امکان دارد درمانجویانی که برای درمان می‌آیند نیاز به پیدا کردن کاری داشته باشند که از آن منتفع شوند (همان، 199). این تمرین باعث می‌شود 1. فرد، درگیر و مشتاق کار شود. 2. فرد حس کند هدف بزرگی پیدا کرده است. 3. فرد با همکار و شریک همکاری کند و به او وفادار باشد. 4. حداقلی از درآمد را برای خانواده تأمین کند. 5. در نهایت موجب رضایت و شادکامی از زندگی شود (همان، 200). 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 در نتیجه 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 1: محور احساس شایستگی و افزایش توانمندی



گر خزینش پر متاع فاخر است / این چنین آبش نباشد نادر است

(مثنوی معنوی، 1375: 2715/1-2719)

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، 1389: 77). 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، 2010: 1). 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 به دلیل ناتوانی شخصیتی و عقده 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، 1396: 184). 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 به‌وجود 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 ببند / هین که این هدیه است ما را سودمند
در نمود در دوز تو این کوزه را / تا گشاید شه به هدیه روزه را
زان که ایشان زآب‌های تلخ و شور / دائماً پر علتند و نیم کور



(مثنوی معنوی، 1375: 2732/1-2735)

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 درمان‌جو 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 بردند 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 بپردازند (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 تسریع می‌کند (براتی سده، 1391: 190). همسر اعرابی پس از آنکه شکایت و گله‌گذاری‌اش از شوهر پایان یافت، با در نظر 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 کنترل ردیلت درونی کینه و فعال 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 پیش قدم می‌شود. به عبارت دیگر، این رخداد تلخ باعث می‌شود رفتار همسر اعرابی پس از شناسایی توانمندی‌های درونی خود، متفاوت باشد؛ به گونه ای 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 «رب سلم» ورد کرده در نماز
که نگه دار آب ما را از خسان یا رب آن گوهر بدان دریا رسان
گرچه شویم آگه است و پرفن است لیک گوهر را هزاران دشمن است

(مثنوی معنوی، 1375: 2743/1-2745)

در واقع، با بالا رفتن قدرت توانمندی همسر اعرابی، او به درجه‌ای از خوش‌بینی دست می‌یابد که امید دارد خلیفه کوزه حقیر ایشان را بپذیرد. به عبارت دیگر، با تثبیت هیجانات مثبت در شخصیت او، خوش‌بینی را آموزش می‌بیند و دیگر نه انتقاد می‌کند و نه دست به مقایسه می‌زند؛ بلکه با هدایت و نظارت 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 وز غم مرد و گرانباری او
سالم از دزدان و از آسیب سنگ برد تا درالخلافه بی‌درنگ

(مثنوی معنوی، 1375: 2747/1-2748)

این مرحله آخرین فرایند توانمندسازی است. در این مرحله پیشرفت‌ها بررسی و مرور می‌شود و موفقیت‌های ایجادشده تثبیت می‌شود و درمانگران و مراجعان حیطه‌های رشد بیشتری را مشخص و شناسایی می‌کنند و به مراجعان آموزش داده می‌شود چگونه از توانمندی مشخص‌شده برای مقابله با چالش‌های پیش رو بهره بگیرند (براتی سده، 1391: 111). 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 سبوی 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
ز آن که لطف شاه خوب باخبر کرده بود اندر همه ارکان اثر
(مثنوی معنوی، 1375: 2826/1-2831)

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، 1375: 116). 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:

شه چو حوضی دان، حشم چون لوله‌ها آب از لوله روان در گوله‌ها
چون که آب جمله از حوضی است پاک هر یکی آبی دهد خوش، ذوقناک
زانکه پیوسته است هر لوله به حوض خوض کن در معنی این حرف، خوض
(مثنوی معنوی، 1375: 2833/1)

در این داستان مولانا پس از شرح ماجرای 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، نوآوری، 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:

تا بود تابان شکوفه چون زره کی بود آن میوه‌ها پیدا گره؟
 چون شکوفه ریخت میوه سر کند چون که تن بشکست جان سر بر زند
 تا که نان نشکست، قوت کی دهد ناشکسته خوشه ها، کی می‌دهد
 تا هلیله نشکند با ادویه کی شود خود صحت/فزا ادویه؟
 (مثنوی معنوی، 1375: 2940/1-2946)

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

در عرفان و تصوف این منازعه مداوم بین انقباض 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 (آقاحسینی و خسروی، 1388: 22).

5. نتیجه

در داستان اعرابی درویش و همسر او مشخص شد که مولانا همچون یک روان‌درمان‌تر 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 مهربانی 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 توانمندمدار که به‌عنوان یکی از نظریات روان‌شناسی مثبت‌گرا مطرح است، یکی از روش‌های محوری بالا بردن تاب‌آوری است. این روش درمانی چهار مرحله دارد که عبارت‌اند از: 1. تصریح‌سازی، 2. مجسم‌سازی، 3. توانمندسازی، 4. شکل‌گیری نهایی. در مرحله نخست، اعرابی با شناسایی ناتوانایی‌های همسرش در کنار پذیرفتن آن‌ها، توانمندی‌هایی مثل قناعت، رضایت درونی و مهربانی را در او کشف می‌کند و سعی در فعال کردن آن‌ها دارد. روش او برای فعال کردن قناعت این است که توانمندی‌های پیشین همسرش را در این باره یاد



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

«تو جوان بودی و قانع تر بدی زر طلب گشتی خود اول زر بدی»

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 چون که تن بشکست جان سر بر زند»

در نتیجه شکست و ناکامی دنیوی را پیش‌زمینه خوشی‌های ابدی و جاودانی می‌داند و با این ترفند پذیرش آن‌ها را بر همسرش آسان‌تر و گوارتر می‌کند و در ادامه این روش درمانی «فقر»ی را که همسرش را آزرده خاطر کرده است عامل فخر و مباهات 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 خشایار بیگی. تهران: چاپ بدر
- ابن منظور (1883). *لسان‌العرب*. بیروت: دار صادر.
- استعلامی، محمد (1387). *متن و شرح مثنوی مولانا*. چ 8. تهران: سخن.
- براتی سده، فریده (1391). *فنون روان‌شناسی مثبت‌گرا*. چ 1. تهران: رشد.
- براندن، ناتانیل (1396). *روان‌شناسی عزت نفس*. ترجمه مهدی قراچه‌داغی. تهران: نشر نخستین.
- برونو، فرانک (1370). *فرهنگ توصیفی روان‌شناسی*. ترجمه فرزانه طاهری و مهشید یاسایی. تهران: طرح نو.

- خسروی، اشرف و حسین آقاحسینی (1388). «نمادشناسی مرد درویشی که کوزه‌ای آب برای خلیفه برد». *ادب پژوهی*. ش 9. صص 7-28.
- سلیگمن، مارتین (1388). *خوش‌بینی آموخته‌شده*. ترجمه رامین کریمی و الهام‌سادات افزار. تهران: بهار سبز.
- (1389). *شادمانی درونی*. ترجمه مصطفی تبریزی. تهران: دانژه.
- شریعت باقری، محمدمهدی و سعید عبدالملکی (1387). *تحلیل روان‌شناختی خودشکوفایی از دیدگاه مولانا و راجرز*. ج 2. تهران: دانژه.
- شولتز، دوان (1382). *روان‌شناسی کمال*. ترجمه گیتی خوشدل. تهران: پیکان.
- کریمی، عبدالعظیم (1383). *روان‌درمانی عارفانه*. تهران: دانژه.
- گرچی، مصطفی (1391). «بررسی و تحلیل ماهیت درد و رنج در مثنوی معنوی». *مطالعات عرفانی*. ش 15. صص 139-162.
- مزلو، آبراهام (1371). *انگیزش و شخصیت*. ترجمه احمد رضوانی. چ 3. 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). *تذکره الاولیا*. تصحیح محمد استعلامی. تهران: زوار.
- هاشمی، جمال (1379). *مکتب روان‌شناسی مولانا و روان‌شناسی نوین*. چ 1. 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. Relationship with Comprehensive Test of Personality and Psychopathology". *Journal 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 2.0*. New York: Gallup Press.
- 18-Rashid, T. (2008). *Positive Psychology Interventions: Deeper, Nuanced Clinical Application*. Paper Presented at The First Canadian Positive psychology Conference, Toronto, ON.
- 19-saks, katrin, Leijen, Ali, Edovald, Trin, Oun, Kandela. (2015). *Cross Cultural Adaptation And psychometric Properties Of The Estonian Version 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 Psychology 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.