

کاربرد مثبت‌نگری در روان‌درمانگری با تأکید بر دیدگاه اسلامی

محمد خدایاری فرد

استادیار دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی

دانشگاه تهران

چکیده

«روان‌درمانگری» از دیدگاه‌های مختلف به ویژه دیدگاه اسلامی موضوعی پیچیده است و ابعاد و شیوه‌های گوناگونی دارد. در عصر حاضر با توجه به رشد نابسامانی‌های روانی و اجتماعی، گرایش به «دین‌درمانی» حتی در میان جوامع غربی شتاب بیشتری گرفته است. در زمینه روان‌درمانی در اسلام تاکنون پژوهش‌های مناسبی انجام نشده است. این مقاله تنهابه تشریح یکی از رویکردهایی که به نظر می‌رسد در روان‌درمانگری از دید اسلامی دارای اهمیت ویژه‌ای باشد می‌پردازد. این رویکرد عبارت است از: «شناخت نقاط قوت افراد» به‌عنوان یک روش درمانی که مراجع را تشویق می‌کند تا تجربه‌های مثبت و خوب خود را بازشناسد و نقش آنها را در افزایش احترام به خود و ارتقای عزت نفس بازیابی کند، همچنین توانایی شناخت جنبه‌های مثبت دیگران را نیز کسب کند. در این مقاله مراحل اجرایی درمان مراجعان با روش مثبت‌نگری تشریح شده و کارایی آن در «روان‌درمانی فردی» برای افراد افسرده و در «خانواده‌درمانی» برای ناسازگاری‌های خانوادگی و همچنین اختلال‌های شخصیتی بیان شده است و در پایان نتایج تجربی مربوط به درمان یک دانشجو و سه خانواده ارایه شده است.

واژگان کلیدی: روان‌درمانگری شناختی، مثبت‌نگری، روان‌درمانگری اسلامی.

مقدمه

درباره روان‌شناسی اسلامی و به‌ویژه روان‌درمانگری از دیدگاه اسلام تاکنون مطالعه

علمی و مدونی انجام نگرفته است. در حالی که قرآن و دیگر منابع اسلامی زمینه‌های مناسبی برای انجام چنین مطالعه‌ای هستند. به عنوان نمونه، خداوند در قرآن می‌فرماید: کسانی که در باطن با ایمان و در عمل نیکوکار هستند، خدای مهربان آنها را (در نظر خلق و حق) محبوب گرداند (مریم: ۹۶)^۱*. همچنین حضرت علی (ع) می‌فرماید: دارو و درمان تو در توست ولی احساس نمی‌کنی و درد تو از تو است ولی نمی‌بینی و می‌پنداری که شئی کوچکی هستی، و حال آن‌که دنیای بزرگ‌تری در تو پیچیده شده است (مرآة العقول، ج ۱۱، ص ۳۶۲).^۲

با یادآوری توجه اسلام به هدایت زندگی آدمی و تأثیر بهداشت روانی در برقراری تعادل در زندگی فرد، طبیعی است که اسلام شیوه‌های خاصی را برای برقراری تعادل روانی ارائه کند. بنابراین مناسب است که برای شناخت این شیوه‌ها مطالعه و پژوهش انجام گیرد. هدف غالب شیوه‌های توصیه شده اسلام یاری رساندن به انسان به منظور برخورداری از روح و روان سالم است، تا بتواند با توسل به بهترین راه‌های ممکن با مشکلات مقابله کند و به آرامش نایل آید. نگرش صحیح نسبت به مسائل و ناکامی‌ها موهبتی است که با آن آدمی در مواجهه با نمونه‌های به ظاهر ناموزون خلقت، زیبایی و توازن در آنها می‌بیند و در زشتی‌ها زیبایی‌ها را جستجو می‌کند. قرآن کریم با هدف کاهش فشار وارده بر انسان در رویارویی با مصایب و حوادث، شیوه‌ها و عملکردهایی را آموزش می‌دهد تا او توانایی دستیابی به نتایج مطلوب از جمله آرامش را بیابد.

توجه به شیوه‌هایی مانند توکل به خداوند (مائده: ۱۱؛ انفال: ۶۱)^۳، صبر و بردباری (بقره: ۱۵۳؛ اعراف: ۱۲۸؛ انفال: ۴۶)^۴، توبه (فرقان: ۷۰)^۵، رضا به مشیت الهی (بقره: ۲۱۶)^۶، دعا و عبادت (آل عمران: ۳۸؛ مومن: ۶۰)^۷، عفو و گذشت (حج: ۶۰؛ نساء: ۱۴۹؛ نساء: ۹۹)^۸، سپاس و شکرگزاری (نمل: ۴۰؛ فاطر: ۳۰)^۹، و نگرش در طبیعت و تفکر در آن (روم: ۵۰؛ انعام: ۹۹؛ روم: ۲۱)^{۱۰}، چنان راه کارهای عملی در اختیار فرد قرار می‌دهند که حتی با نگاهی اجمالی می‌توان به مؤثر بودن آنها در ایجاد تعادل روانی پی‌برد؛ چه رسد به آن‌که متخصصان آن را به عنوان یک روش درمانی مورد بررسی و اجرا قرار دهند. جادارد که فرد متخصص هر یک از موضوعات پیش‌گفته و یا موارد مشابه را مورد مطالعه

* جهت ملاحظه‌ی آیات و روایات و منابع آنها به پیوست مقاله به ترتیب شماره مراجعه شود.

و پژوهش قرار دهد و از آنها راه‌کارهای عملی و علمی استخراج کند. مفاهیم و رویکردهای مذکور را می‌توان با شیوه‌های علمی بررسی کرد و به‌منزله یک نظریه تعادل رفتار و بهداشت روان در کنار نظریه‌های مشابه، مطرح، مقایسه و استفاده کرد. در این مقاله به تشریح یکی از زمینه‌هایی پرداخته می‌شود که به نظر می‌رسد در دیدگاه روان‌درمانگری اسلامی از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است و آن شناخت و تکیه روی نقاط قوت افراد به‌مثابه یک روش درمانگری است.

مثبت‌نگری در پژوهش‌های غربی

پژوهشگران غربی در چند دهه اخیر پژوهش‌هایی در زمینه‌ی مثبت‌نگری انجام داده‌اند. در نوشتار حاضر نخست به نمونه‌هایی از آن اشاره می‌شود و سپس منابع اسلامی مورد بررسی قرار می‌گیرند.

بانیستر^۱ (۱۹۸۳) با استفاده از نظریه روان‌شناسی ساختارهای شخصی^۲، روشی را پیشنهاد می‌کند که در آن فرد، حوادث آینده را با توجه به تحلیلی که از حوادث مشابه و همانند آن دارد، پیش‌بینی می‌کند. او معتقد است که ما برای پیش‌بینی نتایج رفتار خود از سازه‌های نقش اصلی^۳، سازه‌هایی که توسط آنها می‌توانیم خود و وجودمان را تبیین کنیم، استفاده می‌کنیم. هرگاه به توضیح ارزش‌ها، فلسفه‌پردازی‌ها، شخصیت، داستان‌های مهم زندگی مان و نظایر آن می‌پردازیم، از ساختارهایی بهره می‌گیریم که دارای ارزش و اهمیتی خاص برای تصویرهای ما از خود است. فورستر^۴ (۱۹۹۱) نیز بر این باور است که اگر ارزیابی افراد از خودشان و ذهنیتی که نسبت به خود دارند مثبت باشد، از سلامت و سازگاری بیشتری برخوردار خواهند بود. لوستاین^۵ (۱۹۹۶) در مواجهه با مراجعانی که رفتارهای ضد اجتماعی داشتند، از روش مثبت‌نگری به‌عنوان یک فن رفتاری سخن می‌گوید. در این روش انگاره‌های رفتاری منفی در فرد اصلاح و رفتار مناسب به صورت مداوم ارایه می‌شوند. طی بررسی‌هایی که روان‌شناسان

1. Bannister

2. Personal construct psychology

3. core role constructs

4. Forster

5. Lowstein

اجتماعی انجام داده‌اند، شواهدی مبنی بر تأکید روی تجارب مثبت زندگی فرد به دست آمده است (آیزن^۱، ۱۹۸۷؛ تایلر^۲ و براون^۳، ۱۹۸۸). آیزن (۱۹۸۷) در پژوهش خود بدین نتیجه رسید که تجارب مثبتی که به آثاری مثبت منجر می‌شوند می‌توانند تأثیری بنیادی و ماهوی بر رفتار اجتماعی و روند اندیشه و تفکر فرد برجا گذارند. در پژوهش آیزن شواهد دیگری نیز موجود است که نشان می‌دهد، آثار رفتارهای مثبت می‌تواند بر سازماندهی شناخت‌ها و انعطاف‌پذیر بودن این سازماندهی مؤثر باشد؛ یعنی روندی که طی آن فرد به تجدیدنظر در برداشت‌های خود از شخصیتش می‌پردازد. تایلر و براون (۱۹۸۸) نیز در پژوهش خود بدین نتیجه رسیدند که گرایش و پرداختن به جنبه‌های مثبت وجود خود، با بهداشت روانی و سلامت شخص سازگارتر است. شوارتز^۴ (۱۹۸۶) شواهدی مبین تأکید بر جنبه‌های مثبت ارائه می‌کند. شوارتز می‌گوید: «پژوهش‌های اخیر شناختی - رفتاری نشان می‌دهد هرگاه بر جنبه‌های مثبت افکار بیشتر تأکید شود عملکرد گروه تقریباً یک و نیم برابر زمانی است که بر جنبه‌های منفی افکار گروه تأکید می‌شود.» (ص. ۵۹۱)

هولستاین^۵ (۱۹۹۷) براین باور است که در درمان به جای تأکید و کارکردن بر صفات بیمارگونه مراجع باید به تقویت نقاط قوت او پرداخت. زیرا مراجعان احساس کامل بودن نخواهند کرد مگر آن‌که نقاط قوت آنها، و نه مشکلاتشان، محور روش درمانی قرار گیرد.

برنز^۶ (۱۹۹۰) می‌کوشد تا ما این اصل مهم شناخت درمانی یعنی اهمیت فکر و ارتباط آن را با احساس، احوال، رفتار و به‌طور کلی زندگی درک کنیم. وی می‌گوید: اگر می‌خواهید احساس بهتری داشته باشید باید بدانید و درک کنید که به جای حوادث بیرونی، افکار و طرز تلقی‌های شما هستند که احساسات شما را به وجود می‌آورند. شما می‌توانید اندیشه، احساس و رفتار خود را تغییر دهید. این اصل ساده و درعین حال انقلابی می‌تواند شما را در تغییر زندگی خود یاری دهد.

1. Isen

2. Tailor

3. Brown

4. Schwartz

5. Holstein

6. Burns

درمانگرهای شناختی معتقدند که انگاره‌های تفکر منفی موجب افسردگی و نگرانی می‌شوند. آنها می‌گویند وقتی مثبت تر و واقع‌بینانه‌تر بیندیشید از عزت نفس و کارایی بیشتری برخوردار می‌شوید.

نظر اصلی بوسکالیا^۱ (تمدن، ۱۳۷۱) این است که عشق آموختنی است و هرکس می‌تواند و باید عشق ورزیدن را بیاموزد. او در کتابش با ارایه مثال‌های زنده، شاد و موثر، ایمان به قدرت سازنده عشق را در خواننده می‌آفریند. بوسکالیا این واقعیت مسلم را در ذهن ما بیدار می‌کند که خوشبختی ما بستگی به چگونگی احساسی دارد که ما نسبت به انسان‌های دیگر داریم و این خود وابسته به گفتار، رفتار و پندار ما است و خوشبختانه همه این‌ها در اختیار ما قرار دارند. شادی واقعی را باید در ارتباط سالم و صمیمانه با اطرافیان و در همبستگی دور از خودخواهی و در جهت اتحاد و یگانگی با یکدیگر جستجو کرد.

راجر و مک‌ویلیامز^۲ (به نقل از دیوید برنز، ۱۹۹۰) معتقدند یکی از فراگیرترین بیماری‌های زمانه ما تفکر منفی است. تفکر منفی بیماری مهلکی است که ذهن، احساسات و جسم انسان را مبتلا می‌سازد. افکار منفی عصبیت، اضطراب، دشمنی، خشم و خستگی تولید می‌کنند؛ برعکس، افکار مثبت موجب امیدواری، آرامش، محبت و دلگرمی می‌شوند. اگر می‌خواهیم احساساتمان تغییر کند کافی است افکارمان را تغییر دهیم تا احساسات ما به سرعت از آن تبعیت کند.

مثبت‌نگری در اسلام

در بررسی آیات قرآن کریم نیز به نظر می‌رسد که اغلب تأکیدها بر خوبی‌ها، درستی‌ها و نقاط قوت افراد است و ضعف و کژی کمتر مدنظر قرار می‌گیرد. پروردگار عالم با توجه به توانایی‌ها و ظرفیت بشر می‌فرماید: «من در زمین انسان را خلیفه خود قرار می‌دهم»، (بقره: ۳۰)،^{۱۱} «از روح خود در او دمیدم.» (حجر: ۲۹)^{۱۲} و یا در جای دیگری می‌فرماید: «ما بر آسمان‌ها و زمین و کوه‌های عالم عرض امانت کردیم همه از تحمل آن امتناع ورزیدند تا انسان پذیرفت» (احزاب: ۷۲)^{۱۳} «و به درستی که ما انسان را

در زیباترین هیأت آفریدیم.» (تین: ۴) ^{۱۴}

از این‌رو خداوند با تکیه بر این توانایی‌ها انسان را به احسان دعوت می‌کند و می‌فرماید: «اگر احسان و نیکی کنید در حقیقت به خود نیکی می‌نمایید» (بنی‌اسرائیل: ۷) ^{۱۵}. او خودش به دنبال عیب‌جویی خلق نیست و دایم از محاسن آنها می‌گوید: «خدا دوست نمی‌دارد کسی به عیب خلق صدا بلند کند.» (نساء: ۱۴۸) ^{۱۶}.

با بررسی مجموعه این آیات می‌توان نتیجه‌گیری کرد که خداوند در مقابل ضعف‌های بشر گذشت فراوان دارد و بیشتر بر نکات مثبت، درستی‌ها و راستی‌های او تکیه می‌کند. این نوع نگرش به انسان می‌فهماند که او هم باید نسبت به سایرین و حتی خودش با دیدی مثبت بنگرد، خوبی‌های مردم را ببیند و به زبان خوش با آنها تکلم کند (بقره: ۸۳) ^{۱۷} و پیوسته نقاط ضعف و سستی خود و دیگران را در نظر نگیرد. البته این موضوع بدین معنا نیست که حقیقت را قلب سازد و از زشتی‌های حقیقی درگذرد، بلکه مراد آن است که انسان بتواند با خود و دیگران در تعاملی صحیح و سازنده، روابطی توأم با مهربانی و گذشت برقرار کند و در نتیجه در آرامش زندگی کند.

در این زمینه ائمه اطهار (ع) نیز نکاتی فرموده‌اند که هرکدام راهگشای انسان برای یافتن دیدی صحیح در جهت حفظ روابط درست و سالم با دیگران و شناختی واقعی از خود است. حضرت امام صادق (ع) از رسول خدا (ص) نقل فرموده‌اند: «لغزش‌های مؤمنین را جستجو نکنید، زیرا هرکه لغزش‌های برادرش را جستجو کند خداوند لغزش‌هایش را دنبال می‌کند» (اصول کافی، ج ۴، ص ۵۸) ^{۱۸}. هم‌چنین حضرت امام محمدباقر (ع) فرموده‌اند: «نزدیک‌ترین حالت بنده به کفر این است که با مردی عقد برادری در دین بسته باشد و لغزش‌ها و خطاهای او را شماره کند که روزی او را به آنها سرزنش نماید.» (همان منبع) ^{۱۹}. هم‌چنین می‌فرماید: «بر شخص مسلمان واجب است حتی اگر هفتاد گناه کبیره از مسلمان دیگری سراغ دارد، پرده‌پوشی نموده و آبرویش را حفظ کند.» (سفینة البحار، ج ۱، ص ۵۹۸) ^{۲۰}.

تأکید اصلی بر این است که افراد باید در روابط خود با دیگران بیشتر به نقاط مثبت و قوت یکدیگر توجه کنند و بدانند که خداوند دوست دارد انسان‌ها درباره هم خوب فکر کنند و خیرخواه یکدیگر باشند و از ضعف‌ها پرهیزند تا آن ضعف‌ها دامنگیر آنها و دیگران نشوند.

در «بحارالانوار» آمده است که: روزی حضرت عیسی (ع) با حواریون خود از جایی می‌گذشتند و لاشه سگ مرده‌ایی را دیدند. هر یک از حواریون از بوی تعفن آن اظهار ناراحتی می‌کرد و چیزی می‌گفت. نوبت به حضرت مسیح (ع) که رسید فرمودند: «به دندان‌های سفید این سگ توجه کنید که چه قدر براق است!» (بحارالانوار، ج ۱۴، ص ۳۲۷).^{۲۱} این سبک برخورد با موضوعات، آموزشی است به انسان‌ها که همیشه نیمه‌پرلیوان را ببینند و همه چیز را با دید مثبت و سازنده بنگرند.

در واقعه‌ی عاشورا، وقتی عرصه بر امام حسین (ع) و یارانش تنگ‌تر شد و جنگ شرایط دشواری پیدا کرد، ایشان به جای ترس از مرگ و شدت بلا و سردرگمی، یارانشان را به صبر دعوت کرد و جنبه مثبت موضوع را پیش کشید و آنها را به یاد شهادت انداختند و آن را معبر‌رهایی و پل‌اتصالی به حق برای رسیدن به لقاءالله یعنی محبوب حقیقی خودشان دانستند و یا چنان‌که بعد از واقعه‌ی عاشورا آمده است وقتی یزیدبن معاویه خطاب به حضرت زینب (ع) گفت: دیدی که خدا با شما چه کرد و چه بلایی بر سر شما آورد و چه گونه خوارتان کرد؟ حضرت زینب (ع) در پاسخ فرمودند: «وَمَا رَأَيْتُ إِلَّا جَمِيلًا» (در این مصیبت) چیزی جز زیبایی و شکوه ندیدم. (بحارالانوار، ج ۴۵، ص ۱۱۶-۱۱۵). همچنین امام سجاد(ع) هنگام بیماری و یا زمانی که اندوه و یا گرفتاری به ایشان روی می‌آورد به جای آن که آن را بدبختی و شر بدانند، به درگاه خدا سپاسگزاری کرده و آن را مایه خیر و عامل نجات از معاصی و کفاره گناهان می‌دانستند (صحیفه سجادیه، ص ۱۱۰).

چنین نگرش مثبتی به یاری و امداد سازندگی روح آدمی می‌شتابد. حضرت علی (ع) برای تأکید بیشتر بر نقاط قوت افراد و آموزش نوعی مثبت‌نگری می‌فرمایند: اگر از کسی خوبی دیدی از آن بسیار یادکن و سپاسگزاری نما و اگر متوجه بدی کسی شدی تا حد امکان پرده پوشی کن.

از بیان پژوهشگرانی که در غرب درباره مثبت‌نگری تحقیقاتی به عمل آورده‌اند، بانستر (۱۹۸۳) و فورستر (۱۹۹۱) شناخت‌گرا هستند؛ زیرا هر دو زیربنای نظری پژوهش‌های خود را روان‌شناسی ساختارهای شخصی قرار داده‌اند. برنز (۱۹۹۰) نیز به اصول مهم شناخت درمانی اشاره می‌کند و معتقد است که اصلاح رفتار از طریق تغییرات شناختی ممکن است. شناخت درمانگرهای دیگر نیز درباره تأثیر مثبت‌نگری

در تغییر تفکر منفی پژوهش‌هایی را به عمل آورده‌اند که در صفحات قبل به برخی از آنها اشاره شد. بنابراین شاید بتوان چنین نتیجه گرفت که بین مثبت‌نگری که در اسلام به آن توصیه فراوان شده است و روش‌های روان‌شناسی شناختی شباهت‌های زیادی وجود دارد که این شباهت‌ها باید مورد بررسی قرار گیرد. با توجه به دو دیدگاه یادشده، مقاله حاضر به ارائه روشی می‌پردازد که کارآیی آن در مشاوره و روان‌درمانی فردی برای افراد افسرده و در خانواده درمانی برای ناسازگاری‌های خانوادگی و هم‌چنین اختلالات شخصیتی توسط نگارنده به کار گرفته شده است.

روش

شناخت نقاط قوت افراد، مجموعه نظام‌داری از شیوه‌هایی است که به منظور تسهیل ایجاد نگرش مثبت نسبت به خویشان و دیگران طراحی شده است. در این روش مراجع تشویق می‌شود تا تجربه‌های مثبت و خوب خود را بازشناسد و نقش آنها را در افزایش و ارتقای احترام به خود و عزت نفس بازشناسی کند، درعین حال توانایی شناخت جنبه‌های مثبت دیگران را نیز کسب کند. همان‌طور که امام سجاد (ع) می‌فرمایند: از شریف‌ترین کارهای فرد کریم چشم‌پوشی از بدی‌های مردم است که از آن اطلاع داشته باشد (غررالحکم و درالکلم جلد ۶ ص. ۹۳۲۱/۲۲).^{۲۲} هم‌چنین پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: گمان‌های خود را در حق برادران خود نیکو کنید تا دل بی‌آلایش و طبع پاک را به غنیمت برید (مستدرک الوسائل مستنبط المسائل ج ۹، ص. ۱۴۵).^{۲۳}

روش مثبت‌نگری نگارنده در روان‌درمانگری با تکیه بر دیدگاه اسلامی در پنج مرحله انجام می‌گیرد. در مرحله نخست از مراجعانی که دچار افسردگی و یا احساس حقارت شده‌اند و یا از خانواده‌ایی که به اختلالات و ناسازگاری‌های خانوادگی مبتلا هستند خواسته می‌شود نقاط قوت خود را نام ببرند. برخی به علت عزت نفس نازل و یا به دلیل احساس حقارت و یا افسردگی شدید و یا بنا به سایر دلایل روانی توانایی بیان نقاط قوت خود را ندارند و یا هیچ نقطه‌ی قوتی را در خود نمی‌یابند. از این افراد خواسته می‌شود که نقاط قوت خود را از دیدگاه دیگران بیان کنند، یعنی بگویند به نظر خودشان دیگران چه نقاط مثبتی را در آنها می‌بینند.

در مرحله دوم و در طول چندین جلسه از مراجعان خواسته می‌شود حداقل ۱۰ تا ۱۵

تجربه خوب خود را نام ببرند، مواردی مانند انجام کار خوبی که از آن لذت برده‌اند و از انجامش احساس شادی و غرور می‌کنند. در مرحله سوم، بر تمرین‌هایی تأکید می‌شود که طی آن شخص بتواند اهمیت نسبی نقاط قوت مطرح شده در مرحله اول و دوم را به ترتیب اولویتشان مشخص سازد. بنابراین در این مرحله از مراجع خواسته می‌شود که به نقاط قوت قابل اتکایی اشاره کند که در این تجارب خوشایند از آنها استفاده کرده است. مراجع طیف وسیعی از قضاوت‌های شخصی خود را نسبت به خویشتن خویش بیان می‌کند که نقاط قوت خوانده می‌شوند. در مرحله چهارم، مراجع نقاط قوت مشخص شده خود را به ترتیب اولویت معین می‌کند و با توجه به مراحل قبلی که ذکر شد، پنج تا هشت توانمندی را که نقاط قوت قابل اتکا خوانده می‌شوند انتخاب می‌کند. در آخرین مرحله به مراجع گفته می‌شود شواهد و معیارهایی ارائه کند دال بر این که با ارزشترین و معتبرترین نقاط قوت او قابل اتکا هستند. مراجع برای سنجش واقعیت این توانمندی‌ها به توصیف بسیاری از حوادث گذشته می‌پردازد که طی آن، وجود این نقاط قوت برای وی به اثبات رسیده و به کار گرفته شده‌اند.

در جلسات متعدد از بسیاری از فعالیت‌ها و فنون مصاحبه‌های مشاوره‌ای استفاده می‌شود تا به کمک آنها مراجع بتواند نقاط قوت خود را مشخص کند. بهتر است این روش به سبک خانواده درمانی و یا گروه درمانی اجرا شود که طی آن دو یا چند شرکت‌کننده دیگر به سخنان فرد مورد نظر درباره چند تجربه خوشایند گوش فرامی‌دهند. بنابراین به هریک از اعضای خانواده و یا گروه این فرصت داده می‌شود که درباره خاطرات خوب خود صحبت کنند و به توصیف و تشریح بسیاری از تجربیات مثبت و خوب خود برای سایر اعضای خانواده و یا اعضای گروه بپردازند. بقیه اعضا سعی می‌کنند پس از شنیدن مطالب، نقاط قوت گوینده را به دقت شناسایی و از آنها فهرست برداری کنند. در مرحله بعد، هر فردی نوبت می‌گیرد تا نکات مثبتی را که درباره دیگری تشخیص داده است به او بگوید. سپس فهرست مربوط به هر فرد را به خود او می‌دهند. این عمل را همه اعضای خانواده و یا گروه درباره یکدیگر انجام می‌دهند.

این بخش از روش مثبت‌نگری در روان‌درمانگری از فرمایش امام سجاد (ع) الهام گرفته که فرمودند: حق هم‌نشین تو این است که با او نرمی کنی و در گفتگو با او میانه‌روی نمایی ... و لغزش‌هایش را فراموش کنی ولی خوبی‌هایش را به خاطر سپاری و جز خوبی

به او نگویی (وسائل الشیعه، ج ۱۱، ص. ۱۳۶)^{۲۴}. برای کسانی که زمینه بهتری در آموزش‌های دینی دارند، درمانگر می‌تواند توجه آنها را هم به آیات و روایات مثبت‌نگری جلب کند و هم روی نقاط قوت مذهبی آنها تکیه کند. این قسمت از قوی‌ترین مراحل روش مثبت‌نگری در شناخت نقاط قوت قابل اتکاست که بخشی از قدرت آن ناشی از توجه افراد متعدد به روند شکل‌گیری ساختارهای فکری فرد و نقش‌های خاصی است که به تبع چنین ساختاری بایست در امور اجتماعی ایفا کنند. توجه به تجارب خوب و نقاط قوت، احتمال بروز برداشت‌های شخصی مثبت‌تر را از خویش افزایش می‌دهد و همین امر سبب می‌شود که مراجع قادر به پذیرش مسئولیت بیشتر در قبال اعتبار و ارزش خود شود و به درک کامل و بهتری از خویشتن نایل آید.

طراحی روش مثبت‌نگری به گونه‌ی است که سبب می‌شود مراجع وضعیت خود را با برداشت‌های شخصی مثبت‌تری تشریح کند. به‌ویژه در مرحله آخر که از مراجع خواسته می‌شود اعتبار هر یک از نقاط قوت قابل اتکا مطرح شده را با دو معیار به اثبات برساند. اولین معیار عبارت است از آرایه شواهدی دال بر وجود شباهت‌ها و همانندی‌ها. از فرد خواسته می‌شود تا حداقل سه تجربه خود را ذکر کند که در آنها نقاط قوت مورد بحث، عامل اساسی بروز آن حادثه خوب بوده است. دومین ملاک این است که شخص به وضوح بتواند علت رجحان شخصی را برای استفاده از آن نقاط قوت خاص در آن شرایط و حوادث ذکر کند. وقتی مراجع به بررسی تعدادی از حوادث مشابه و تجارب خوب خود می‌پردازد و قدرت بیان و توجیه این تجارب را پیدا می‌کند (یعنی می‌تواند برداشت‌های شخصی خود را از خویشتن تبیین کند و علت تمایز این تجارب از تجربه‌های دیگر را توجیه کند) همگام با افزایش تعداد تجارب خوب، نظام برداشت‌های شخصی او گسترش و تعمیم می‌یابد و از این پس قادر به توصیف و تشریح خویشتن به گونه‌ای مثبت‌تر خواهد بود.

کاربرد روش مثبت‌نگری در روان‌درمانی براساس دیدگاه اسلام، موجب افزایش احتمال توصیف مراجع از خویش، با توجه به نقاط قوت قابل اتکای خودش می‌شود. تجربه نویسنده با پنج دانشجویی که دچار احساس حقارت و افسردگی شدید بودند و جهت درمان به مرکز مشاوره دانشگاه تهران مراجعه کرده بودند و همچنین دوازده خانواده که یک یا دونفر از اعضای آن دچار افسردگی و یا اختلالات رفتاری بودند و

به صورت خصوصی برای انجام فعالیت‌های درمانی پذیرفته شده بودند، در طی یک سال گذشته نشان می‌دهد که با کاربرد روش مثبت‌نگری در درمان، افراد به نحو مثبت‌تری به تشریح وضعیت خود پرداختند، از اعتماد به نفس بیشتری برخوردار شدند، ناسازگاری‌های خانوادگی کاهش چشمگیری یافت و افسردگی مراجعان روبه بهبود گذاشت. در سطور زیر به عنوان نمونه تنها وضعیت یک دانشجو و سه خانواده که روش مثبت‌نگری درباره آنها به کار رفته است به اختصار شرح داده می‌شود:

شرح مورد و نتایج

۱- دختر دانشجویی به علت افت تحصیلی و گرایش‌های افسردگی به مرکز مشاوره مراجعه کرده بود. مهم‌ترین برداشت وی از شخصیت خود این بود که به لحاظ اجتماعی نالایق و از تعیین مسیری برای زندگی خود ناتوان است. همچنین تصور می‌کرد که از همه همکلاسان خود کم‌هوش‌تر و ضعیف‌تر است و مطالبی را که آنها به سادگی می‌فهمند او در نمی‌یابد و توانایی پرسش کردن از استاد را هم در خود نمی‌دید. در خوابگاه دانشجویی به شدت تحت فشار بود، زیرا بعضی از هم‌اتاقی‌های او رعایت حال دیگران را نمی‌کردند و او جرأت اعتراض به اعمال آنها را نداشت و بیشتر تحمل می‌کرد و یا خود را با آنها هماهنگ می‌کرد و نمی‌خواست که آنها از دست او ناراحت شوند. در مجموع از احساس حقارت شدیدی رنج می‌برد و دچار خلق افسرده بود. حتی او فکر می‌کرد که از نظر چهره از همه زشت‌تر است و در جلسه‌ای گفت: «نمی‌دانم چرا احساس می‌کنم قیافه‌ام مثل میمون شده است!» به هنگام صحبت لب‌هایش می‌لرزید و حتی موقع صرف چای دست‌هایش به لرزه می‌افتاد، به نحوی که استکان چای را نیمه تمام می‌گذاشت.

در یکی از جلسات مثبت‌نگری که از مراجع سوال شد چه نقاط قوتی دارد؟ با اندکی تأمل و پس از چند ثانیه سکوت پاسخ داد که هیچ نقطه قوتی در خود پیدا نمی‌کند. درمانگر پرسید دیگران چه نقاط قوتی در شما می‌بینند؟ مراجع پس از سکوتی طولانی گفت: «دوستانم فکر می‌کنند که من دانشجوی فعالی هستم و خیلی درس می‌خوانم. در صورتی که این طور نیست. بعضی‌ها به من می‌گویند تو خیلی آدم پاک و معتقدی هستی ولی من باور نمی‌کنم. مادرم می‌گوید حجابم نسبت به دخترهای فامیل بهتر است. البته

حجابم خوب است ولی این که نقطه قوت نیست، حجاب وظیفه است». با گفتگویی مختصر بین درمانگر و مراجع، او مواردی را که از زبان دیگران بیان می‌کرد را به عنوان خوبی‌های خود پذیرفت. در جلسه دیگری که از مراجع خواسته شده بود عناوین تعدادی از خاطرات خوب خود را یادداشت و در جلسه مشاوره تعریف کند، پس از تعریف خاطرات، به ۸ مورد از نقاط قوت خود پی برد.

پس از ده جلسه درمان با شیوه تکیه بر نقاط قوت، برای او مشخص شد که پیشرفت زیادی در رفتار اجتماعی‌اش حاصل است. برای مثال، بدون این که دچار اضطراب شود و رنگ چهره‌اش تغییر کند، سئوال‌اتش را از استادان می‌پرسید، در یک دوره سه هفته‌ای، توانست هم اتاقی‌اش را متقاعد کند تا هم اتاقی دیگرشان را که وجودش مزاحم و مخل آسایش بود، از آن‌جا به جای دیگری منتقل کنند، کمک‌های عاطفی و ملموسی به یکی از بستگان افسرده خود کرده، توانست چندین مورد ناراحتی‌های دوستان را جبران و رفع کند و به نوعی در ساماندهی خوابگاه دانشگاه موفق شد.

اما با توجه به این توفیق او هنوز نتوانسته بود تغییری در برداشت منفی از خودش ایجاد کند. او همه این موارد را به عنوان تکه‌هایی جداگانه از رفتار خود ارزیابی می‌کرد، بدون این که ارتباطی منطقی بین همه آنها بیاید. او همه این توفیق‌ها را بدیهی و یا تنها خوش شانسی صرف تلقی می‌کرد. در طی جلسات بعدی، به کمک درمانگر مراجع توانست بین معنای این حوادث ارتباطی منطقی ایجاد کند و همه را در پیکره یک کل در نظر می‌آورد. پس از مطرح کردن سئوال‌ات مختلف نظیر این که: «همه این حوادث چه چیزی راجع به شخصیت تو را برایمان آشکار می‌کنند؟» مراجع به آرامی پاسخ داد که تمام اعمال وی نشان می‌دهد که او احتمالاً فردی با انگیزه قوی است که می‌تواند عده‌ای را بسیج کند و کاری انجام دهد و سپس با کمی تزلزل و تردید ادامه داد: «خوب شاید کمی بیش از حد اغراق‌آمیز به نظرم آید ... چون به نظرم خیلی حالت تازه‌یی است ... ولی به نظر می‌رسد که از لاک خودم بیرون آمده‌ام ... به نظرم همین‌طور است ...» و برای لحظه‌یی ساکت شد و سپس با چشمانی پر از اشک گفت که از تمام کارهایی که در زندگی انجام داده است احساس غرور می‌کند و گویا هویت جدیدی یافته است.

۲ - خانواده س. خانواده مورد بحث مشتمل بر ۵ نفرند. اعضای خانواده عبارتند از:

پدر، ۴۹ ساله، لیسانس اقتصاد؛ شغل تاجر؛ مادر، ۴۳ ساله، لیسانس جامعه‌شناسی، شغل: خانه‌دار؛ پسر، ۲۱ ساله، دانشجوی سال دوم رشته اقتصاد؛ دختر، ۱۹ ساله، دانشجوی سال اول مدیریت صنعتی؛ پسر، ۴ ساله.

علت مراجعه خانواده عبارت بود از: اختلافات خانوادگی، افسردگی مادر، پرخاشگری دختر و ناتوانی او در برقراری روابط اجتماعی خوب با دیگران.

روش درمان به کار گرفته شده خانواده درمانی با استفاده از روش مثبت‌نگری بود. درمان در طی ۳۶ هفته با مراجعه هر هفته یک بار انجام گرفت.

در مصاحبه‌های مشاوره‌ای مشخص شد، علاوه بر نابهنجار بودن روابط زن و شوهر (از نظر عاطفی و برخوردهای درون خانوادگی) روابط خواهر و برادر، مادر و دختر و همچنین پدر و دختر بسیار تیره و غیرعادی است و تنها رابطه پدر و پسر عادی بود. پیچیدگی موجود در شبکه خانواده، شامل رفتارهای پرخاشگرانه دختر در خانواده و خلق افسرده مادر بود. در یکی از جلسات دونفره مادر و دختر، نفرت علنی دختر نسبت به مادر بارز شد و دختر با حالت عصبانی گفت: «مامان می‌دونه که من از او متنفرم.» بلافاصله حالت چهره مادر تغییر کرده و با ناراحتی بسیار گفت: «نه، من نمی‌دونم، یعنی تو واقعاً از من متنفری؟»

وقتی روان‌شناس از مادر علت این گونه برخورد دختر را سؤال کرد، مادر پاسخ داد: «من خودم مقصرم، چون من او را بزرگ کرده‌ام!»

مادر به علت داشتن خلق افسرده و احساس حقارت، حتی ریشه‌های پرخاشگری دخترش را نیز به خود نسبت می‌داد و خود را مقصر می‌دانست. بنابراین از یک سو، با افزایش میزان اختلالات شخصیتی دختر احساس گناه مادر و در نتیجه افسردگی او نیز شدت می‌یافت. از سوی دیگر هرچه مادر بیشتر احساس تقصیر، بی‌کفایتی و حقارت می‌کرد، دخترش از او فاصله بیشتری می‌گرفت و به علت وجود این ضعف‌ها از او متنفر می‌شد و مادر را مستحق رنج‌ها و مجازات‌هایی می‌دانست که از سوی اعضای خانواده به او وارد می‌شد. در جلسات بعد برای آنها مشخص شد که دختر از زنی ضعیف متنفر بوده که از کودکی نمی‌خواست با وی همانند سازی کند و نه از مادر واقعی خودش.

در طول ۳۶ جلسه خانواده درمانی با استفاده از روش مثبت‌نگری، ابتدا از اعضای خانواده خواسته شد که نقاط قوت خود و سایرین را نام ببرند، سپس آنها را یادداشت

کنند. در این مرحله پدر خانواده بیشترین نقاط قوت را دربارهٔ خودش بیان کرد، بعد از او پسر، دختر و بعد مادر خانواده که تنها نقطهٔ قوت خودش را خوب آشپزی کردن می‌دانست و نقاط مثبت زیادی در خود نمی‌دید (شاید به دلیل خلق افسرده‌ای که داشت). در مرحلهٔ بعد از آنها خواسته شد خاطرات خوب خود را تعریف کنند تا بقیه به یادداشت کردن نقاط مثبت آنها بپردازند. مادر خانواده، هم تجربه‌های خوبی را نمی‌توانست به یاد بیاورد و هم نقاط مثبت دیگران را یادداشت نمی‌کرد. دختر نیز به هنگام تعریف خاطرات خوب سایر اعضای خانواده برای هر یک از آنها بیش از دو یا سه نقطهٔ قوت یادداشت نکرد. اما پدر و پسر به خوبی توانستند در هر یک از خاطراتی که دیگران تعریف می‌کردند، نقاط قوت آنها را شناسایی و یادداشت کنند. به تدریج در اثر این تعامل‌ها، دختر و مادر نیز در جلسات بعدی توانستند نقاط مثبت خود را کشف کنند و روابط خانوادگی از حالت بحرانی و تشنج خارج شود.

در مراحل بعد و در جلسات خانواده درمانی به هر یک از اعضای خانواده فرصتی داده شد تا همه نقاط مثبت سایر اعضا را، که قبلاً شناسایی و یادداشت کرده بودند، به خود آنها بگویند و سپس همان یادداشت‌ها را نیز به آنها بدهند. سپس هر فردی با توجه به مجموعه‌ای از نقاط قوتی که طی این یادداشت‌ها از دیگران دریافت کرده بود موظف شد نقاط قوت خود را به ترتیب اولویت شناسایی و یادداشت کند. بعد از این شناسایی، در یکی از جلسات هر یک از اعضا ۵ تا ۸ نقطه قوت خود را بیان کردند، که در طول زندگی قابل اتکا است. آنها مواردی از تجربیات گذشتهٔ خود را بیان داشتند که از آن توانمندی‌ها و قوت‌ها استفاده کرده بودند. در واقع با این کار به باارزشترین نقاط قوت خود پی بردند. بعد از اتمام این مراحل احساس نفرت دختر از مادر، به احساس دوستی و محبت تبدیل شد و افسردگی مادر و دختر به شدت کاهش یافت. پدر سعی کرد از همسر و دخترش کمتر ایراد بگیرد و رفتارهای تحقیرآمیز و توأم با تحکم را کنار گذارد. پسر خانواده رفتارش نسبت به مادر و خواهر تغییر پیدا کرده و بیشتر به خوبی‌های آنها توجه کرد. در مجموع روابط همهٔ اعضای خانواده در حال حاضر براساس احترام متقابل پیش می‌رود و به جای دامن زدن به مشکلات سعی در حل آنها را دارند. در یکی از جلسات آخر که دربارهٔ برقراری روابط سالم اجتماعی مصاحبهٔ مشاوره‌ای به تنهایی با دختر خانواده صورت می‌گرفت او اظهار کرد: «مامان خیلی خوب شده، خوشحال و

سرحال، خونگرمه، با دیگران زود ارتباط برقرار می‌کنه، دلم می‌خواد مثل مامان باشم و به راحتی بتوانم با دیگران رابطه برقرار کنم». در یکی دیگر از جلسات پایانی که حالات روحی و صفات شخصیتی نامبرده در قبل و بعد از درمان با هم مقایسه می‌شد، در پاسخ به توصیه درمانگر مبنی بر تلاش در جهت حفظ تغییرات خلقی به وجود آمده، اظهار کرد: «این تغییرات مثبت آن قدر درونی شده که نمی‌توانم آنها را حفظ نکنم.»

۳- خانواده م. مشخصات اعضای خانواده به ترتیب سن عبارت است از: پدر، ۳۹ ساله، لیسانس حسابداری، شغل: حسابرس بخش خصوصی؛ مادر، ۳۳ ساله، دیپلمه، شغل: خانه‌دار؛ پسر، ۱۴ ساله، کلاس اول دبیرستان؛ دختر، ۱۲ ساله، کلاس اول راهنمایی. علت مراجعه خانواده عبارت بود از: مشکلات تحصیلی، پرخاشگری و ناسازگاری‌های دوران نوجوانی فرزند پسر.

روش درمان به کار رفته خانواده درمانی با استفاده از روش مثبت‌نگری بود. درمان ۱۸ هفته با مراجعه هر هفته یک بار انجام گرفت.

در مصاحبه‌های مشاوره‌ای با اعضای این خانواده مشخص شد که مادر دچار اضطراب و افسردگی است. در تفسیر آزمون «نقاشی خانواده» فرزندان مشخص شد که هر دو فرزند پسر و دختر از احساس حقارت شدیدی رنج می‌برند و با مادر رابطه خوبی ندارند. یکی از پیچیدگی‌های روابط این خانواده، نوع لجبازی ناخودآگاهانه پسر در تمام موارد زندگی شخصی خود، از جمله درس خواندن بود. پسر می‌دانست که مادرش نسبت به پیشرفت تحصیلی او بسیار حساس است، چون بارها به او گفته بود اگر در درس نمره کم بیاورد آبروی آنها را برده است. بنابراین هر روز که از مدرسه برمی‌گشت مادرش او را وادار می‌کرد که به اتاق خودش برود و درس بخواند. او نیز با وجود این که در ابتدا به درس خواندن علاقه‌مند بود ولی به دلیل اینکه می‌خواست آبروی مادر برود با او لجبازی می‌کرد و درس نمی‌خواند. همین مسئله باعث درگیری و اختلاف و پرخاشگری طرفین می‌شد و هر چه حساسیت مادر افزایش می‌یافت، پرخاشگری فرزند نیز زیادتر می‌شد. از سوی دیگر نحوه برخورد مادر با فرزندان باعث اختلافات شدید زن و شوهر نیز شده بود. از تحلیل و تفسیر کلی مصاحبه‌های مشاوره‌ای این نتیجه استنباط شد که نوجوان پسر علیه خودش طغیان کرده بود و به طرق مختلف صدماتی را به خودش وارد

می‌کرد تا از مادر انتقام گرفته باشد، زیرا به شدت از او متنفر بود. این خانواده به مدت ۱۸ هفته با مراجعه هر هفته یک‌بار روان‌درمانی را ادامه دادند. در یکی از جلسات اولیه خانواده درمانی وقتی درمانگر از مادر پرسید چه نقاط مثبتی در خودش سراغ دارد، وی پاسخ داد: «هیچ نقطه مثبتی ندارم.» وقتی نقاط قوت مادر از فرزندان سؤال شد، چیزی به نظر آنها هم نرسید و تنها گفتند: «مادر خوب آشپزی می‌کند.» اما پدر خانواده پنج نقطه قوت درباره همسر، هفت نقطه قوت در مورد هر یک از فرزندان و دوازده نقطه مثبت درباره خود بیان کرد. از جمله نکات مثبتی که برای همسر مطرح کرد عبارت بودند از: داشتن حجاب خوب، ایمان قوی و توکل به خدا، صبر و بردباری در برابر مشکلات، دیگران را بر خود ترجیح دادن و از حق خود گذشتن و دست‌پخت خوب او.

وقتی از مادر خانواده سؤال شد که آیا نقاط قوت مطرح شده از جانب همسر را قبول دارد یا خیر، وی فقط دو مورد آخر را قبول داشت و در سه مورد اولیه اظهار کرد: «اینها که عادی است و چیزی نیست، وظیفه است؛ اسم اینها را که نمی‌شود نقطه قوت گذاشت.»

بعد از ۱۲ جلسه خانواده درمانی با استفاده از روش مثبت‌نگری تغییرات رفتاری در مادر، پسر و دختر به وجود آمد. احساس اضطراب و افسردگی مادر در حد چشمگیری کاهش یافت و طبق اظهارات پدر و مادر طی تماس‌هایی که آنها با دبیرستان فرزندشان داشته‌اند وضعیت تحصیلی پسر خانواده پیشرفت خوبی کرده است و معلم‌ها از درس و اخلاق او راضی بودند. بسیاری از رفتارهای ناسازگارانه او اصلاح و نفرت او از مادر به محبت تبدیل شد.

در جلسات پایانی خانواده درمانی، بعد از اینکه هر یک از اعضای خانواده خاطرات خوب خود را تعریف کردند و بقیه اعضا نقاط قوت آنها را یادداشت کرده و به یکدیگر دادند، افراد به اولویت‌بندی نقاط قوت پرداختند. جالب توجه این‌که، به‌رغم آنکه در آغاز به غیر از پدر، هیچیک از آنها قبلاً به جنبه‌های مثبت وجود خود توجهی نداشتند، در این مرحله بین بیست و هفت تا سی و پنج نقطه قوت خود را کشف و یادداشت کردند.

۴- خانواده ط. مشخصات اعضای خانواده عبارت است از: پدر، ۴۲ ساله، لیسانس مهندسی عمران، شغل: مهندس راه و ساختمان؛ مادر، ۳۹ ساله، دیپلم، شغل: خانه‌دار؛ دختر، ۱۷ ساله، کلاس چهارم دبیرستان، رشته‌ی تجربی؛ دختر دوم، ۱۴ ساله، کلاس اول دبیرستان؛ پسر، ۱۱ ساله، کلاس پنجم ابتدایی.

علت مراجعه این خانواده ناسازگاری دختر بزرگ خانواده و گرایش‌های افسردگی و ترک اعمال مذهبی او بود.

روش درمانی مورد استفاده خانواده درمانی با استفاده از روش مثبت‌نگری بود. درمان ۲۱ هفته با مراجعه هر هفته یک بار انجام گرفت.

در جلسه اول و دوم مصاحبه مشاوره‌ای با پدر و مادر، مشخص شد که بیشترین نگرانی والدین علاوه بر مسئله ناسازگاری اخلاقی دختر بزرگ، موضوع الگوبرداری دختر کوچک از خواهر بزرگ است. دختر دوم خانواده که قبلاً هیچ نوع مشکل به‌خصوصی نداشت، به شدت تحت تأثیر خواهر بزرگ‌تر بوده و کلیه رفتارهای مثبت و منفی او را از طریق تقلید و همانندسازی الگوبرداری می‌کرد. او طبق اظهار نظر مادر، به جهت داشتن ویژگی‌های مثبت فراوان چه از نظر شکل ظاهر و چه از نظر هوش و استعداد تحصیلی و هنری، از کودکی همیشه مورد توجه والدین، اقوام و مریبان قرار داشته است. در جلسات سوم و چهارم مصاحبه مشاوره‌ای که فقط با دختر بزرگ خانواده انجام شد روشن شد که او از همانندسازی خواهر کوچک‌تر آگاهی کامل داشت، و تحت هیچ شرایطی راضی به اصلاح رفتار خود نبود و در روان‌درمانی نیز به نحو مطلوب همکاری نمی‌کرد، تا از این طریق هم به خواهری که او را دوست داشت و هم به خانواده خود ضربه کاری وارد کند. از این رو، او به شدت دچار تعارض شده بود. او از این‌که پدر و مادر در مورد حجاب و به خصوص پوشیدن چادر، او را تحت فشار قرار می‌دادند بسیار ناراحت بود. او در یکی از جلسات انفرادی، اظهار کرد: «اگر مرا به حال خودم بگذارند و فشاری به من وارد نکنند به احتمال قوی، خودم چادر را به عنوان حجاب برتر انتخاب خواهم کرد. ولی فعلاً از چادر پوشیدن متنفرم و وقتی چادر می‌پوشم سعی می‌کنم حجاب خوبی نداشته باشم چون آن‌را به دلیل اینکه پدرم ناراحت و عصبانی نشود می‌پوشم ... ضمناً چند روزی است که نماز هم نمی‌خوانم. چون احساس می‌کنم نمازم به خاطر خدا نبوده؛ بلکه از ترس پدر و مادرم نماز می‌خوانده‌ام و خیلی از این

موضوع ناراحتی ... تصمیم دارم طی چند روز آینده دبیرستان را ترک کنم و قید کنکور را هم زده‌ام، بنابراین مدتهاست درس خواندن را کنار گذاشته‌ام ... (باگریه) اگر گناه نداشت خودم را هر چه زودتر از این زندگی خلاص می‌کردم، بارها به فکر خودکشی افتاده‌ام ولی جرأت این کار را ندارم.»

مراجع تمام این افکار و احساسات خود را به خواهر کوچکتر هم منتقل کرده بود و او هم کم و بیش تحت تأثیر افکار او قرار گرفته بود. همین مسئله باعث تنش بین او و پدر و مادر شده و هر چه به او تذکر می‌دادند وضع بدتر می‌شد.

از جلسه ششم همه اعضای خانواده به منظور خانواده درمانی با استفاده از روش مثبت‌نگری دعوت شدند. گاهی نیز افراد به تنهایی و یا دو به دو مورد مصاحبه قرار می‌گرفتند. پس از هشت جلسه خانواده درمانی با روش تکیه بر نقاط قوت خود و دیگران، تغییرات چشمگیری در روابط خانوادگی به وجود آمد و هرگونه فشار والدین از فرزندان برداشته شد. پس از پایان جلسات، حالات روحی دختر به سوی خلق شاد گرایش پیدا کرد، ناسازگاری او از بین رفت، روابط پدر و مادر با فرزندان بهتر شد و صمیمیت بین آنها برقرار شد. او اعمال مذهبی را با عشق و علاقه انجام می‌داد و در رشته مورد دلخواهش در دانشگاه پذیرفته شد.

از ذکر موارد دیگر برای جلوگیری از اطاله کلام و هم‌چنین به علت این که هنوز جریان روان درمانی با شیوه مثبت‌نگری در مورد بعضی از آنها ادامه دارد و جلسات پایان نیافته است خودداری می‌شود. ضمناً شایان ذکر است که هیچیک از افراد افسرده، تحت دارودرمانی قرار نگرفتند.

همه مراجعان پس از پایان جلسات، اظهار می‌کردند که درک بهتری از نیروها و مهارت‌ها و استعدادهای خود دارند که حاصل گذراندن مراحل جلسات طی شده بوده است. در ضمن اکثریت آنها نیز بیان می‌کردند که اعتماد به نفسشان افزایش یافته است.

بحث و نتیجه‌گیری

هر فردی موظف است که احترام به خود و عزت نفس خویشتن را حفظ کند و حرمت سایر انسان‌ها را نیز به‌عنوان بهترین مخلوق نگهدارد. بنابراین براساس کاربرد روش مثبت‌نگری در مشاوره و یا روان‌درمانگری خانواده - که تعاملی شناختی،

عاطفی، و رفتاری است و بین همه اعضای خانواده و روان‌شناس صورت می‌پذیرد - به افراد کمک می‌شود تا با گفتگوهای درون خانوادگی و با تکیه بر نقاط قوت از افکار، خصوصیات، صفات و رفتار بیرونی و درونی مثبت خود و سایر اعضای خانواده مطلع شوند و پس از این شناخت که به کسب اعتماد به نفس منجر می‌شود بتوانند کلیه مسایل زندگی را حل و فصل کنند و به تصمیم‌های عاقلانه، آگاهانه و درست دست یابند. این گونه خانواده‌ها می‌آموزند حتی مشکلات غیرقابل حل را به خوبی تحمل کنند و با همکاری صمیمانه و توأم با تفاهم و با اعتماد به یکدیگر با مسایل روبه‌رو شوند. به عبارت دیگر روش مثبت‌نگری در روان‌درمانی با توجه به دیدگاه اسلام مداخله‌ی است برای افزایش برداشت‌های مثبت از خویشتن و دیگران.

نتایج پژوهش‌های اولیه حاکی از این است که مراجعان پس از انجام این مداخله، خود را با خصوصیات مثبت بیشتری نسبت به قبل توصیف می‌کنند، اما از آن‌جا که پژوهش‌های بیشتری پس از چندماه جهت سنجش توصیف‌های شخصی انجام نگرفته است، تأثیرات درازمدت این روش هنوز بررسی نشده و نمی‌توان نظری راجع به آن داد. با این که اثربخشی کوتاه‌مدت این روش به نظر روشن است ولی هنوز باید تحقیق کرد که آیا روش مثبت‌نگری تکیه بر نقاط قوت، مؤثرتر از شیوه‌های دیگر است. هنوز باید پژوهش‌های بیشتری دربارهٔ اثربخشی نسبی انواع مختلف شیوه‌ها، تجزیه عناصر هر شیوه برای تعیین نحوهٔ برداشت‌های شخصی مثبت انجام شود تا بتوان مؤثرترین و کارآمدترین شیوه را مشخص کرد. طی این مطالعات، در ضمن باید به بررسی تأثیرات خاص هر روش روی افراد پرداخته شود؛ چون هرکس روش ویژه‌ای برای تفسیر جهان دارد. برای مثال به پژوهش‌هایی نیاز داریم که بتوان نشان داد آیا افرادی که به طور معمول برداشت‌های مثبت از خویش دارند به گونه‌ای متفاوت با این روش شناخت نقاط قوت برخوردار می‌کنند تا افرادی که برداشت‌های منفی‌تر از خود دارند.

یکی از مواردی که نیازمند پژوهش بیشتر است، سنجش اثربخشی نسبی استفاده از حوادث یا تجارب کاملاً مثبت مراجع در مقایسه با تجارب منفی او یا تلفیقی از تجارب مثبت و منفی اوست. هنوز به مطالعه بیشتری دربارهٔ تأثیرات نسبی توجه به حوادث مثبت در زندگی فرد، تا توجه به حوادث نامطلوب و منفی، برای انجام روش‌های روان‌درمانی نیاز است.

بررسی فعلی نشان می‌دهد که مداخله‌های مبتنی بر تقویت برداشت‌های مثبت شخصی می‌تواند به افزایش توصیف‌های مثبت فرد از خود بیانجامد و شاید نتیجه این برداشت‌های جدید سازگاری مؤثرتر و رفتار بهتر بتواند باشد، زیرا که روش مثبت‌نگری مبتنی بر توجه مراجعان به تشخیص موضوع‌های جدیدی است که می‌تواند راهگشای آینده‌ایی خرسندکننده‌تر و امیدوارانه باشد؛ ولی هنوز باید مطالعات بیشتری انجام گیرد تا با اطمینان بتوانیم فواید نسبی روش مذکور را ارزیابی کنیم.

مآخذ

Reference

- ابن بابویه، محمد بن علی. الخصال. مقدمه، ترجمه و تصحیح احمد فهری زنجانی. تهران: علمیه اسلامی، بی تا.
- الهی قمشهای، مهدی. ترجمه قرآن مجید. بی جا: کتابخانه‌ی سنایی و دارالقران الکریم، بی تا.
- امامی، محمدجعفر و آشتیانی، محمدرضا (۱۳۶۷). ترجمه گویا و شرح فشرده‌ی بر نهج البلاغه. قم: موسسه‌ی مطبوعاتی هدف.
- بوسکالیا، لئو (۱۳۷۱). زندگی با عشق چه زیباست. ترجمه توراندخت تمدن (مالکی). بی جا: روشنگران.
- پاینده، ابوالقاسم (۱۳۶۰). ترجمه نهج الفصاحه، مجموعه کلمات قصار حضرت رسول (ص). تهران: جاویدان.
- پیل، نورمن وینسنت (۱۳۷۶). باز هم مثبت درمانی. ترجمه‌ی فریبا مقدم. بی جا: واحدی.
- حرالعاملی، محمد بن الحسن (۱۴۰۳ هـ.ق). وسایل الشیعه. طهران: مکتبه الاسلامیه.
- حکیمی محمدرضا، حکیمی محمد و حکیمی علی (۱۳۶۳). الحیاة. ترجمه احمد آرام. بی جا: دفتر تبلیغات اسلامی.
- راجر و مک ویلیامز (۱۳۷۰). تفکر منفی. ترجمه‌ی مهدی قراچه‌داغی. تهران: شباهنگ.
- شهیدی، سیدجعفر (۱۳۷۳). ترجمه نهج البلاغه. تهران: انتشارات و آموزش انقلاب اسلامی.
- طباطبایی، محمدحسن (۱۳۶۲). المیزان فی تفسیر القرآن. ترجمه محمدباقر موسوی همدانی. بی جا: محمدی.
- عبدالواحد بن محمد تمیمی آمدی (۱۳۶۰). شرح بر غررالحکم و درالکلم. تهران: دانشگاه تهران.
- غزالی، محمد بن محمد (۱۳۶۱). کیمیای سعادت. ترجمه‌ی حسین خدیو جم. تهران: مرکز انتشارات علمی و فرهنگی.
- فیض الاسلام، حاج سیدعلینقی. ترجمه صحیفه سجادیه. بی جا: بی تا.
- فیض الاسلام، علینقی (۱۳۵۱). ترجمه و شرح نهج البلاغه، خطبه‌ها، نامه‌ها و سخنان کوتاه امیرالمومنین (ع). تهران: کلاله خاور.
- قمی، عباس (۱۳۷۵). مفاتیح الجنان. ترجمه مهدی الهمی قمشهی. تهران: علمی.
- قمی، عباس (۱۳۳۱). منتهی الآمال. تصحیح کتاب ابوالحسن مرتضوی اصفهانی. تهران: علمیه اسلامی.
- قمی، عباس. سفینه البحار و مدینه الحکم و الآثار. تهران: فراهانی، بی تا.
- کلینی رازی، محمد بن یعقوب بن اسحق (۱۳۹۷ هـ.ق). ترجمه الروضة من الکافی یا گلستان آل محمد. ترجمه محمدباقر کمری تهران: مکتب الاسلامیه.

کلینی رازی، محمد بن یعقوب بن اسحق. اصول کافی. ترجمه و شرح جواد مصطفوی. تهران: علمیه الاسلامیه، بی تا.

مکارم شیرازی، ناصر و همکاران (۱۳۶۷). تفسیر نمونه. تهران: دارالکتب الاسلامیه.

مجلسی، ملامحمدباقر (۱۴۰۳ هـ.ق). بحار الانوار. بیروت: مؤسسة الوفاء.

مجلسی، ملامحمدباقر. حلیة المتقین. تهران: قائم، بی تا.

نوری، حسین بن محمد تقی (۱۴۰۷ هـ.ق). مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل. قم: مؤسسه آل‌البیت (علیهم السلام).

- Bannister, D. (1983). *Self in personal construct theory*. In J. Adams-Webber & J. C. Mancuso (Eds.), *Applications of personal construct theory*, (PP. 379-386). Toronto, Canada: Academic Press.
- Burns, D. D. (1990). *Ten Feeling Good*. New York: Plume Books.
- Forster, J. R. (1991). Facilitating positive changes. *International Journal of personal construct psychology*, 4, 281-292.
- Holstein, B. B. (1997). *The enchanted self: A positive therapy*. Singapore: Harwood Academic Publishers.
- Isen, A. M. (1987). Positive effect, cognitive processes, and social behavior. *Advances in Experimental social psychology*, 20, 203-253.
- Lowenstein, L. F. (1996). *The diagnosis and treatment of young psychopaths*. *Criminologist*, 20 (4), 207-217.
- Schwartz, R. M. (1986). The internal dialogue: on the asymmetry between positive and negative coping thoughts. *Cognitive therapy and Research*, 10, 591-605.
- Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103, 193-210.

پیوست

۱. إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ سَيَجْعَلُ لَهُمُ الرَّحْمَنُ وُدًّا. (مریم آیه ۹۶)
۲. ذَائِكَ مِنْكَ وَلَا تَبْصُرُ، ذَوَائِكَ فَيْكَ وَلَا تَشْعُرُ أَتَزَعَمُ أَنَّكَ جِزْمٌ صَغِيرٌ وَفَيْكَ انْطَوَى الْعَالَمُ الْأَكْبَرُ. مرآة العقول ج ۱۱ صفحه‌ی ۳۶۲.
۳. وَ عَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ. پس از خدا بترسید (نه از خلق) و باید که اهل ایمان فقط بر خدا توکل کنند. (مائده آیه ۱۱)
- وَ تَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ. و بر خدا توکل کن و کار خود را به خدا واگذار که خدا شنوای (دعای مؤمنان) و دانا به صلاح خلق است. (انفال آیه ۶۱)
۴. يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ. ای اهل ایمان در پیشرفت کار خود صبر و مقاومت پیشه کنید و به ذکر خدا و نماز توسل جوید که خدا یاور بردباران است. (بقره آیه ۱۵۳)
- قَالَ مُوسَى لِقَوْمِهِ اسْتَعِينُوا بِاللَّهِ وَاصْبِرُوا. موسی به قوم خود گفت از خدا یاری خواهید و صبر کنید. (اعراف آیه ۱۲۸)
- وَاصْبِرُوا إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ. و همه باید یکدل (در راه خدا) پایدار و صبور باشید که خدا همیشه با صابران است. (انفال آیه ۴۶)
۵. مَنْ تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ عَمَلًا صَالِحًا فَأُولَئِكَ يُبَدِّلُ اللَّهُ سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٍ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا. آن کسانی که از گناه توبه کنند و با ایمان به خدا عمل صالح به جای آورند پس خدا گناهان آنها را بدل به ثواب گرداند. خداوند در حق بندگان بسیار آمرزنده و مهربان است. (فرقان آیه ۷۰)
۶. وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ. لیکن چه بسیار شود که چیزی را شما ناگوار شمارید ولی به حقیقت خیر و صلاح در آن بوده است و چه بسیار شود که چیزی را دوست دارید و در واقع شر و فساد شما در آن است و خداوند به مصالح امور دانا است و شما نمی‌دانید. (بقره آیه ۲۱۶)
۷. إِنَّكَ سَمِيعُ الدُّعَاءِ. همانا تویی مستجاب کننده دعا. (آل عمران آیه ۳۸)
- وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ. و خدای شما فرمود که مرا (با خلوص دل) بخوانید تا دعای شما را مستجاب کنم. (مومن آیه ۶۰)
۸. إِنَّ اللَّهَ لَعَفُوفٌ غَفُورٌ. همانا خدا را از گناه خلق عفو و آمرزش بسیار است. (حج آیه ۶۰)
- فَأُولَئِكَ عَسَى اللَّهُ أَنْ يَعْفُوَ عَنْهُمْ وَكَانَ اللَّهُ عَفُورًا غَفُورًا. آنها امیدوار به عفو و بخشش خدا باشند که خدا گناهانشان می‌بخشد و خداوند بخشنده و آمرزنده بندگان است. (نساء آیه ۹۹)

۹. وَ مَنْ شَكَرَ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ. و هر که شکر نعمت حق کند شکر به نفع خویش کرده است. (نمل آیه ۴۰)
- إِنَّهُ غَفُورٌ شَكُورٌ. خدا بسیار بیامرزد و به شکرگزاران احسان فراوان کند. (فاطر آیه ۳۰)
۱۰. فَأَنْظِرْ إِلَىٰ آثَارِ رَحْمَتِ اللَّهِ. پس دیده باز کن و آثار رحمت نامنتهای الهی را مشاهده کن. (روم آیه ۵۰)
- أَنْظِرُوا إِلَىٰ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَ يَنْعِهِ إِنَّا فِي ذَلِكُمْ لآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ. شما در باغ‌هایی که میوه‌ی آن پدید آید و برسد به چشم خرد بنگرید که در آن آیات قدرت خدا برای اهل ایمان هویدا است. (انعام آیه ۹۹)
- وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَشْكُرُوا إِلَيْهَا وَ جَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَ رَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكُمْ لآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ. و باز یکی از آیات لطف الهی این است که برای شما از جنس خودتان جفتی بیافرید که در بر او آرامش یافته و با هم انس گیرید و میان شما رأفت و مهربانی برقرار نمود و در این امر نیز برای مردم بافکرت ادله‌ی علم و حکمت حق آشکاراست. (روم آیه ۲۱)
۱۱. إِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً. (بقره آیه ۳۰)
۱۲. وَ نَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي. (حجر آیه ۲۹)
۱۳. إِنَّا عَرَضْنَا الْأَمَانَةَ عَلَى السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَ الْجِبَالِ فَأَبَيْنَ أَنْ يَحْمِلْنَهَا وَ أَشْفَقْنَ مِنْهَا وَ حَمَلَهَا الْإِنْسَانُ. (احزاب آیه ۷۲)
۱۴. لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ. (تین آیه ۴)
۱۵. إِنْ أَحْسَنْتُمْ أَحْسَنْتُمْ لِأَنْفُسِكُمْ. (بنی‌اسرائیل آیه ۷)
۱۶. لَا يَحِبُّ اللَّهُ الْجَهْرَ بِالسُّوَاءِ. (نساء آیه ۱۴۸)
۱۷. قُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا. (بقره آیه ۸۳)
۱۸. لَا تَطْلُبُوا عَثْرَاتِ الْمُؤْمِنِينَ فَإِنَّ مَنْ تَتَبَعَ عَثْرَاتِ أَخِيهِ تَتَبَعَ اللَّهُ عَثْرَاتِهِ. اصول کافی جلد ۴ باب کسی که دنبال عیب‌جویی و لغزش مؤمنان است صفحه‌ی ۵۸.
۱۹. أَقْرَبُ مَا يَكُونُ الْعَبْدُ إِلَى الْكُفْرِ أَنْ يُوَخِيَ الرَّجُلَ عَلَى الدِّينِ فَيُحْصِي عَلَيْهِ عَثْرَاتِهِ وَ زَلَّاتِهِ لِيَعْتِفَهُ بِهَا يَوْمًا. اصول کافی جلد ۴ باب کسی که دنبال عیب‌جویی و لغزش مؤمنان است صفحه‌ی ۵۷.
۲۰. يَجِبُ لِلْمُؤْمِنِ عَلَى الْمُؤْمِنِ أَنْ يَسْتُرَ عَلَيْهِ سَبْعِينَ كَبِيرَةً. سفينة البحار جلد اول صفحه‌ی ۵۹۸.
۲۱. وَ روى أَنَّهُ (ع) مُرِّعَ الْحَوَارِيِّينَ عَلَى جَيْفَةٍ، فَقَالَ الْحَوَارِيُّونَ: مَا أَنْتَنَ رِيحَ هَذَا الْكَلْبِ! فَقَالَ عِيسَى (ع): مَا أَشْدَّ بِيَاضَ اسْنَانِهِ! بحار الانوار جلد ۱۴ باب مواعظ عيسى (ع) و حكمه و ما اوحى اليه صفحه‌ی ۳۲۷.
۲۲. مِنْ أَشْرَفِ أَعْمَالِ الْكَرِيمِ تَغَاوُفُهُ عَمَّا يَعْلَمُ. غرر الحکم و درر الکلم جلد ۶ صفحه ۲۲ / ۹۳۲۱.
۲۳. أَحْسِنُوا ظُنُونَكُمْ بِأَخْوَانِكُمْ، تَغْتَنِمُوا بِهَا صَفَاءَ الْقَلْبِ، وَ نَمَاءَ الطَّبَعِ. مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل
- ج ۹ ص ۱۴۵.

٢٤. و أما حق جلیسک فان تلین له جانیک، وَ تَنْصِفُهُ فِی مَجَارَاةِ اللَّفْظِ، وَ لَا تَقُومُ مِنْ مَجْلِسِکَ الْإِبَادَنَه، وَ مَنْ
يَجْلِسُ إِلَيْکَ يَجُوزُ لَهُ الْقِيَامُ عَنْکَ بِغَيْرِ إِذْنِکَ، وَ تَنْسِي زَلَاتَه، وَ تَحْفَظُ خَيْرَاتَه، وَ لَا تَسْمَعُهَ إِلَّا خَيْرًا. وسائل
الشیعه جلد ١١ صفحہ ١٣٦.