



## هشت کتاب سهراب سپهری و مثبت اندیشی از منظر سلیگمن فرناز ثامنی کیوانی

دانشجوی دکتری زبان و ادبیات فارسی، واحد چالوس، دانشگاه آزاد اسلامی، چالوس، ایران.

و جیهه ترکمانی باراندوزی (نویسنده مسئول)

استادیار گروه زبان و ادبیات فارسی، واحد چالوس، دانشگاه آزاد اسلامی، چالوس، ایران.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۲/۱۸ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۴/۱۵

### چکیده

مثبت اندیشی یکی از الگوهای رفتاری سالم در جامعه است، با توجه به اینکه آینده هر شخصی تا حد بالایی به نگرش او بستگی دارد مثبت اندیشیدن می‌تواند مقدمات موفقیت و کامیابی را برای او فراهم آورد. البته لازم به ذکر است که تنها مثبت اندیشی لازمه کار نیست بلکه به این معنی است که نگرش مثبت در زندگی می‌تواند انسان را به سمت کامیابی سوق دهد. مارتین سلیگمن که بنیان‌گذار روانشناسی مثبت نگر است، هیجانات مثبت انسان را در سه مسیر آینده، گذشته و حال مورد مطالعه قرار می‌دهد. وقتی انسان عواطف، تجارب و هیجان‌های خود در زمان حال را در مقایسه با گذشته و آینده بازبینی می‌کند، ضمن احساس آرامش، امنیت، لذت و شادکامی در زمان حال، در مقایسه با گذشته باید احساس رضایت و خشنودی و نسبت به آینده احساس امید و خوش‌بینی به او دست بدهد. از سویی دیگر سلیگمن برای مثبت اندیشی ملاک‌ها و معیارهایی چون: خرد و دانش، کنجکاوی، عشق به یادگیری، قضاوت، روشنفکری، دلیری، پشتکار، عشق، مهربانی و سخاوت، عدالت و رهبری و ... را در نظر گرفته است که در مقاله حاضر سعی شده است به بررسی همه این فضیلت‌ها و قابلیت‌ها به همراه استخراج شواهد از هشت کتاب سهراب سپهری پرداخته شود. بدین

ترتیب ابتدا به بیان هیجانان انسان در سه مسیر آینده، گذشته و حال و سپس به بیان ملاک و معیارهای خوش بینی از دیدگاه سلیگمن پرداخته شده است و در انتها با تجزیه و تحلیل هشت کتاب، آماری مربوط به این موارد ذکر خواهد شد.

واژه های کلیدی: سپهری، هشت کتاب، سلیگمن، مثبت اندیشی.

## ۱. مقدمه

### ۱-۱. بیان مسأله

مثبت نگری همان تصورات درست و خوب همچون عشق، انفاق، صبر، احسان، امیدواری و ... است که در ذهن داریم و جاذب انرژی مثبت در زندگی می شود. این دیدگاه به علت جایگاه مهمی که دارد، شاخه ای از علم روانشناسی محسوب می شود. "مثبت نگری را می توان استفاده کردن از تمامی ظرفیت های ذهنی مثبت و نشاط انگیز و امیدوارکننده در زندگی، برای تسلیم شدن در برابر عوامل منفی ساخته ذهن و احساس یأس آور ناشی از دشواری ارتباط با انسان ها و رویارویی با طبیعت دانست." (عبادی و فقیهی، ۱۳۸۹: ۶۲) بنابراین یکی از دلایل توجه به شعر و ادب در دنیای کنونی، می تواند تغییر نگرش روانشناسی نوین باشد، به این معنی که روانشناسی در گذشته به بیماری ها و اختلاف روانی متمرکز بوده است ولی با شروع قرن بیست و یکم، نگرش تازه ای به نام روانشناسی مثبت شکل گرفت که درصد درک هیجانان مثبت، ایجاد فضیلت و قابلیت و ارائه رهنمود برای یافتن آن چیزی است که ارسطو آن را زندگی خوب نامیده است. (بن نینک، ۱۳۹۳: ۶۰)

در این پژوهش با تعریف مثبت اندیشی و اهداف آن، به سیر افکار مثبت گرا و زندگی بخش و همچنین ویژگی انسان های آرمانی و هدفمند از دیدگاه سهراب سپهری در هشت کتاب پرداخته می شود. مجموعه اشعار هشت کتاب عبارت اند از: مرگ رنگ (۱۳۳۰)، زندگی خواب ها (۱۳۳۲)، آواز آفتاب (۱۳۴۰)، شرق اندوه (۱۳۴۰)، صدای پای آب (۱۳۴۴)، مسافر (۱۳۴۵)، حجم سبز (۱۳۴۶)، ما هیچ ما نگاه (۱۳۶۳)، اتاق آبی (۱۳۶۹).

این گونه پژوهش ها تحقیقات میان رشته ای نامیده می شود که در دنیای امروزی رونقی فراوان دارد و نتایجی مفید و ارزنده ای گذاشته و نظر پژوهشگران بسیاری را به خود معطوف داشته است. این پژوهش هم پیوندی است میان ادبیات و روانشناسی؛ هر چند ادبیات و روانشناسی هیچ گاه از هم مجزا نبوده است.

مثبت اندیشی اثرات بسیار خوبی بر روی زندگی و حتی بدن ما دارد. با توجه به اینکه ذهن قدرت بالایی دارد، مثبت اندیشی در بسیاری از مواقع غیر ممکن ها را ممکن می کند! طبق تحقیقات، نگرش و تفکرات ما تکلیف آینده مان را مشخص می کند. به این معنی که مثبت اندیشی می تواند زمینه های اتفاقات مثبت در زندگی ما را فراهم کند.

مارتین سلیگمن که به عنوان پدر روانشناسی مثبت نگر مطرح است معتقد است که خوش‌بینی را هم می‌توان آموخت همان‌گونه که بدبین بودن هم آموخته می‌شود.

وی معتقد است که به جای توجه به ضعف‌ها و ناتوانی‌های مردم، باید به توانایی‌های مردم از جمله قدرت شاد زیستن و لذت بردن، توانایی حل مسئله و خوش‌بینی متمرکز بود. با توجه به این مفاهیم روانشناسی مثبت یکی از جدیدترین شاخه‌های روانشناسی است که ما برحسب این شاخه از روانشناسی درصدد بررسی و تحلیل اشعار سهراب سپهری در هشت کتاب او برآمده‌ایم. این تحلیل نشان می‌دهد که هیجان‌ات مثبت که شامل مطالعه درباره بهزیستی، رضایت، خرسندی از گذشته، سالم و شاد بودن در حال و امید و خوش‌بینی برای آینده است چقدر در اشعار سپهری نمود دارد و همچنین کدامیک از ملاک‌ها و معیارهای مثبت اندیشی از منظر سلیگمن در وجود اشعار سپهری موج می‌زند.

پژوهش حاضر باهدف بیان معیارها و ملاک‌های مثبت اندیشی از منظر سلیگمن در هشت کتاب سهراب سپهری، افزون بر تشریح و بررسی، الگوی تازه‌ای ارائه نموده است تا اشعار سپهری از این جنبه نیز مورد تجزیه و تحلیل قرار گیرد. همچنین مقاله بیانگر آن است که با آماری دقیق، مشخص کند کدامیک از این ملاک‌ها و معیارها در اشعار سپهری درصد بالایی را به خود اختصاص داده است. در این پژوهش توصیفی-تحلیلی، روش جمع‌آوری اطلاعات و داده‌ها به شیوه اسنادی یا کتابخانه‌ای است. در این روش، با مطالعه هشت کتاب سهراب سپهری و مثبت اندیشی از منظر سلیگمن، مقالات، سایت‌ها و دستگاه‌های اطلاع‌رسانی یارانه‌ای به گردآوری اطلاعات موردنیاز پرداخته شد. ابزار گردآوری اطلاعات این پژوهش، به صورت مطالعه کتب، سایت‌های مختلف و فیش برداری است.

در این مقاله به دنبال پاسخ به این سؤال هستیم که

- آیا سهراب سپهری مثبت نگر بود؟

- آیا مثبت اندیشی سپهری بر زندگی او اثر داشت؟

- آیا سپهری شاعری همیشه خوش‌بین و شادی بود یا اینکه گاهی به ناامیدی هم می‌رسید؟

- چقدر از هیجان‌ات مثبت انسانی از منظر سلیگمن بر اساس حال، گذشته و آینده در وجود سهراب سپهری موج می‌زد؟

## ۱-۲. پیشینه تحقیق

مقالات و تألیفات درباره آثار ادبی از دیدگاه مثبت اندیشی سلیگمن به تحریر درآمده و به آن پرداخته شده است.

- مقاله "بازتاب مؤلفه‌های نظریه سلیگمن در آثار فروغ فرخزاد"، سپیده سپهری (۱۴۰۰)، مجله پژوهش‌های نقد ادبی و سبک‌شناسی، شماره ۴۳ (صفحه ۱۰۱ - ۱۱۸). این، در پی استخراج این مؤلفه‌های این نظریه از آثار فرخزاد است؛ شاعری که با داشتن نگرش‌های چندگانه، در قالب نگاهی به‌ظاهر یاس آلود، خود را به سمت مثبت‌نگری‌ها سوق می‌دهد.

- مقاله تحلیل داستان اعرابی درویش و همسراو" در مثنوی معنوی مولوی بر اساس نظریه مثبت‌گرای مارتین سلیگمن، عباس تابان فرد و سکینه رسمی (۱۳۹۷)، مجله پژوهش‌های ادبیات تطبیقی، دوره ششم، شماره ۳، (صفحه ۲۳ - ۴۴). در این پژوهش سعی بر آن است تا 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.

- مقاله "تحلیل و بررسی مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر در بوستان سعدی بر اساس نظریه مارتین سلیگمن"، آسیه حسینعلی زاده (۱۳۹۹)، کنفرانس علمی پژوهشی رهیافت‌های نوین در علوم انسانی ایران، ایلام، دوره ۵. در تحقیق حاضر به بررسی فضیلت‌های شش‌گانه نظریه مثبت‌نگر مارتین سلیگمن و قابلیت‌های هریک در بوستان سعدی به‌عنوان یک اثر شاخص در ادبیات تعلیمی پرداخته شده است.

- مقاله "روان‌شناسی مثبت در الهی نامه عطار نیشابوری"، محبوبه خراسانی، سهراب مقصودی (۱۳۹۷)، نشریه مطالعات فرهنگی اجتماعی خراسان، دوره دوازدهم، شماره ۳، (صفحه ۵۷ - ۸۵). بررسی اشعار و حکایت‌های الهی نامه عطار نیشابوری، باهدف شناسایی و تبیین مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت، هدف اصلی نگارندگان در نگارش این مقاله بوده است تا شعر عطار را از منظری دیگر مطالعه و بازبینی کرده، این تصور را از ذهن علاقه‌مندان تحلیل‌های روان‌شناسی بزداید که آنچه غربی‌ها امروزه در قالب مفاهیم و اصطلاحات نو ارائه می‌کنند، یافته‌های نوین اندیشمندان غرب نیست، بلکه بسیاری از این دیدگاه‌ها قرن‌ها پیش با شواهد و مصداق‌های دلکش‌تر در آثار و کلام فرزندان سرزمین خودمان بیان شده است.

- مقاله «تحلیل قابوس‌نامه از منظر روان‌شناسی مثبت»، مرتضی محسنی، مجید گل محمدی، احمد غنی پور ملک‌شاه، قدسیه رضوانیان (۱۴۰۰)، نشریه ادب و زبان، دوره ۲۴، شماره ۴۹، (صفحه ۱۸۵ - ۲۱۰). از این دست مقالات و تألیفات بی‌شمار است اما با تمام این تفصیلات مقاله‌ای در زمینه شادی و مثبت‌اندیشی در اشعار سهراب سپهری تاکنون انجام نگرفته است که این کار در جای خود با نوآوری همراه است.

مثبت اندیشی یا تفکر مثبت، نگرش خوش بینانه به زندگی است فرد خوش بین روی جنبه های خوب و سازنده موضوعات متمرکز می شود و به جنبه های مخرب و منفی زیاد توجه نمی کند. مثبت اندیشی را معادل با امیدواری نیز به کار می برند و به معنای خوشی و دیدگاه روشن نیز استفاده می کنند. فرد در چارچوب اندیشه مثبت نسبت به خود و دیگران احساس خوبی دارد و آینده را بادید مثبت تجسم می کند. به طور کلی مثبت اندیشی در پی یافتن راه حل هاست اما اندیشه منفی پیوسته روی مشکلات متمرکز است. (سلیگمن، ۱۳۷۹: ۱۴).

سلیگمن در جایگاه پایه گذار روان شناسی مثبت نگر در سال ۲۰۰۵ میلادی درباره روان شناسی مثبت نگر نوشته است:

روان شناسی فقط مطالعه بیماری، ضعف ها، کاستی ها نیست، روان شناسی مطالعه و بررسی نقاط قوت و جنبه های مثبت نیز هست. روان شناسی مثبت که در جست و جوی بهترین هاست، صرفاً بر خواست اندیشی، خود فریبی تکیه نمی کند، بلکه درصدد است تا بهترین روش های علمی را برای مسائل و مشکلات رفتار انسانی با تمام پیچیدگی هایش انتخاب کند. (سلیگمن، ۱۳۹۴: ۱۲)

بنابراین موضوع روان شناسی مثبت مربوط می شود به تجارب مثبت مانند سلامت ذهن، رضایت از زندگی، شور و شوق، شادی در حال، درک کارآمد از آینده که شامل خوش بینی، امید و ایمان می شود. در سطح فردی به ویژگی های شخصی مانند مهرورزی، تعهد، شجاعت، مهارت های بین فردی، زیبایی، دوستی، پشتکار، بخشش، اصالت، آینده نگری و خردورزی می شود. در سطح گروهی به فضایل شهروندی مانند احساس مسئولیت، مهرورزی، ایثار، ادب، اعتدال، مدارا و اخلاق کاری مربوط می شود. (سلیگمن، ۱۳۸۸: ۲۰۵)

آلن کار به نقل از سلیگمن هیجان های مثبت را این گونه معرفی می کند: "سلیگمن در کتاب خود با عنوان شادمانی اصیل، هیجان های مثبت را در سه مقوله: آن هایی که با گذشته، حال و آینده پیوند دارند، طبقه بندی می کند. هیجان های مثبت مرتبط با آینده، خوش بینی، امید، اعتماد، ایمان و اعتقاد را شامل می شوند. رضامندی، خوشنودی، تحقق، غرور و آرامش خاطر هیجان های مثبت عمده ای هستند که با گذشته پیوند دارند. در ارتباط با هیجان های مثبت حال دو طبقه متمایز وجود دارد: لذت های آتی و رضامندی های پایدار. لذت های آتی، لذت های جسمانی هستند که از طریق حواس حاصل می شوند." (کار، ۱۳۸۵: ۲۸۸)

بر اساس این طبقه بندی به مقوله مثبت گرایی (با نگاه به هیجان های مثبت)، در اشعار هشت کتاب سهراب سپهری می پردازیم:

۱- هیجان های مثبت نسبت به آینده

۱-۱ = خوش بینی

خوش‌بینی، نگرش مثبت است به جهان پیرامون و فرد خوش‌بین با چنین نگرشی در تلاش است که دنیا را به صورت بهتری ببیند افراد خوش‌بین، می‌دانند که جهان کامل و ایدئال نیست و هیچ‌کس نمی‌تواند، همه صفات خوب و عالی را دارا باشد، اما آن‌ها در تلاش هستند که بخش‌ها و وجوه مثبت قضایا را ببینند و امیدوار باشند که جهان به سمت خوبی و خیر حرکت کند.

پژوهش در روانشناسی مثبت و سایر علوم مرتبط نشان داده است افرادی که هیجانات مثبت و خوش‌بینی بیشتری را تجربه کرده باشند عمر طولانی‌تری خواهند داشت؛ بنابراین با تفکر مثبت نسبت به دنیای اطراف می‌توان سلامت جسمانی و روحی را تضمین کرد.

سپهری اساساً شاعری خوش‌بین و عاشق‌پیشه است مثبت‌انگاری و خوش‌بینی او به جهان هستی باعث شده که وی همواره با نظری جمال‌شناسانه، حتی آنچه را برای عده‌ای در مقام زشت‌ترین و مهیب‌ترین عناصر هستی است، زیبا و رنگین بنگرد؛ به‌گونه‌ای که حتی مرگ را روشن؛ و کرکس را که سمبل زشتی و بدخوبی است، زیبا و قشنگ ببیند و بر اعتراض‌کنندگان و عیب‌جویان قلم‌صنع، انگشت بگذارد که: من نمی‌دانم/ که چرا می‌گویند اسب حیوان نجیبی است، کبوتر زیباست/ و چرا در قفس هیچ‌کسی کرکس نیست.

گل شبدر چه کم از لاله قرمز دارد/ چشم‌ها را باید شست جور دیگر باید دید. (هشت کتاب، صدای پای آب، ۱۳۸۹: ۲۹۱)

و ترسیم از مرگ/ مرگ پایان کبوتر نیست/ مرگ وارونه یک زنجیره نیست /مرگ در ذهن افاقی جاری است. مرگ در آب‌وهوای خوش اندیشه نشیمن دارد/مرگ در ذات شب دهکده از صبح سخن می‌گوید... (همان: ۲۹۶)

برخلاف خوش‌بینی که سبب شادابی و درنهایت سلامت روحی و جسمی می‌گردد، بدبینی سبب رنج و ناراحتی در شخص می‌شود. به عقیده مورفی نظریات و برداشت‌های غلط و نادرست و افکار منفی، تیرگی‌ها و ظلمات هستی انسان را تشکیل می‌دهند و همین‌ها هستند که درد و رنج و ناخوشی و بیماری را به دنیای انسان خواهند آورد. در عوض، ایده‌آل‌ها و آرمان‌ها و برداشت‌هایی که مایه الهام شخص هستند، شفابخش و حاصل خیر و برکت، مظهري از عقل و درایت الهی (نور حقیقی) به شمار می‌روند. (مورفی، ۱۳۶۸: ۱۵)

سهراب سپهری اگرچه شاعری خجول و گوشه‌گیر بود طبیعت شاد و پویا و رنگارنگی اشعار او از شاعری زنده، سرحال و مصلح‌خبر می‌دهد و تنها در دو اثر اولیه و تا حدودی اثر سوم اوست که فضای سیاه و تاریکی بر اشعار او سایه افکنده است و آن نیز به علت همان وابستگی‌های حزبی، حضور او در اجتماع، مشاهده آلام

و رنج های مردم و اوضاع اسفبار آنان بود که روح وی را می آزد؛ بنابراین جای تعجب نیست که در چنین فضایی شاعر فریاد برآورد که:

نیست رنگی که بگوید با من/ اندکی صبر، سحر نزدیک است/ هر دم این بانگ برآرم از دل/وای این شب  
چقدر تاریک است. (هشت کتاب، مرگ رنگ، ۱۳۸۹: ۴۰)

## ۱-۲ = اعتماد

یکی دیگر از افکار و اندیشه های مثبت، اعتماد است. لیون می گوید: "اعتماد، باوری قوی به اعتبار، صداقت و توان یک فرد، انتظاری مطمئن و اتکا به یک ادعا با اظهار نظر بدون آزمون کردن است". (لیون، ۲۰۲: ۶۴۴). فردی می تواند نسبت به خود یا دنیای بیرون از خود اعتماد داشته باشد:

اعتماد به نفس: از دیدگاه روان شناسی، اعتماد به نفس یا اطمینان به خود، اعتقاد به توانایی انجام یک تکلیف و باور به حل مسئله و مشکل پیش رو است. در واقع اعتماد به نفس یعنی اینکه چقدر احساس ارزشمندی، دوست داشته شدن و پذیرفته شدن می کنیم، چقدر دیگران نظر خوب و مثبتی به ما دارند و چقدر ما احساس خوبی نسبت به خود داریم. افرادی که اعتماد به نفس سالم دارند، ارزش خود را درک کرده و از توانایی ها، مهارت ها و دستاوردهای خود احساس غرور می کنند.

اعتماد به خدا: "افرادی که تصور مثبتی از خدا دارند و خدا را حمایت کننده، مهربان، مراقب، قادر و توانا تصور می کنند، احساس هدفمندی و معنای بیشتری در زندگی دارند" (خاکشور و همکاران، ۱۳۹۲: ۵۳)

جایگاه خداوند در روان شناسی تا جایی است که به باور یونگ "برخلاف علم فیزیک که بدون انگاره خداوند به کار خود می پردازد، در روان شناسی، شناخت خداوند مسئله ای است که قطعاً باید آن را شناخت درست مثل اینکه مفاهیمی چون عشق، غریزه، مادر و غیره را باید شناخت". (یونگ، ۱۳۸۳: ۸۶) اعتماد به خداوند ناشی از ایمان به لطف و رحمت خداوند است و سبب توکل به او می شود. سلیگمن به نقل از "ویلیام جیمز" در کتاب روان شناسی مثبت گرا در خدمت خشنودی پایدار در مورد ایمان به خدا می گوید: "ایمان بدون شک مؤثرترین درمان اضطراب است... ایمان نیرویی است که باید برای کمک به انسان در زندگی وجود داشته باشد. فقدان ایمان زنگ خطری است که ناتوانی انسان را در برابر سختی های زندگی اعلام می دارد."

(سلیگمن، ۱۳۸۸: ۲۶۱)

در آثار سهراب سپهری نیز ایمان به خداوند موج می زند. سپهری همه ما را به توکل و امید به خداوند فرامی خواند. او که زبان شعری اش آرام و پرطراوت است وقتی از خدا و خداشناسی سخن می گوید دل های آگاه را به وجد و شور و حال می آورد و در جستجو، همگان را برمی انگیزاند تا مانند او "چشم ها را بشویند و

همانندش جور دیگر ببینند". عرفانی که در شعر سهراب سپهری دیده می‌شود، ملموس‌تر از عرفانی است که در شعر بقیه شعرا است؛ مثلاً وقتی می‌سراید:

"من نمازم را وقتی می‌خوانم،/ که اذانش را باد گفته باشد/ سر گلدسته سرو،/ من نمازم را پی تکبیره الاحرام علف می‌خوانم، پی قد قامت موج. (هشت کتاب، صدای پای آب، ۱۳۸۹: ۲۵۴)

در این سخنان بسیار ملموس و واضح و بهتر از دیگران می‌خواهد به ما بگوید که نه تنها پرندگان و دیگر موجودات خدا را تسبیح می‌کنند، بلکه خود طبیعت را در حال قیام دیده و سهراب هم همراه با طبیعت و همه موجودات به عبادت برخاسته است. سهراب که درصدد است دل‌ها را با عشق خداوندی گره بزند: "من گره خواهم زد، دل‌ها را با عشق". (هشت کتاب، حجم سبز، ۱۳۸۹: ۳۰۶) در هرکجا به سر ببرد برایش فرقی ندارد؛ زیرا آسمان خداوندی هم بر سرش سایه انداخته... "هرکجا هستم باشم آسمان مال من است". (هشت کتاب، صدای پای آب، ۱۳۸۹: ۲۶۸)

گل خداشناسی او بویی دیگر دارد و نفع‌های جهان‌بخش. وی خدا را نزدیک می‌داند به هر موجود و هر جاننداری...

"و خدایی که در این نزدیکی است" وقتی به خدا، خویش را نزدیک می‌دانسته، رستگاری را به‌وضوح می‌دیده است؛ "رستگاری نزدیک، لای گل‌های حیاط". (هشت کتاب، حجم سبز، ۱۳۸۹: ۳۰۴)

در دل سهراب نوری بوده که به مدد این نور راه را می‌یافته و طی طریق می‌نموده است؛ و گام در مسیر حق برمی‌داشته... آنجا که می‌گوید: "در دل من چیزی است، مثل یک بیشه نور" (هشت کتاب، حجم سبز، ۱۳۸۹: ۳۱۵)

و آنگاه که حق را درک کرده، این‌گونه ندای "ما عرفناک" سر می‌دهد...

"کار ما نیست شناسایی راز گل سرخ/ کار ما شاید این است/ که در افسون گل سرخ شناور باشیم". (هشت کتاب، صدای پای آب، ۱۳۸۹: ۲۷۳)

### ۱-۳ = عقیده و ایمان

"یکی از عوامل مؤثر در ایجاد شادمانی، ایمان مذهبی است. از آنجاکه فرد با ایمان دارای ارتباطات و اعتقادات معنوی است، کمتر احساس رهاشدگی، پوچی و تهایی می‌کند. مایزر معتقد است ایمان مذهبی تأثیر زیادی بر میزان شادمانی دارد. ایمان موردنظر مایزر ایمانی است که حمایت اجتماعی، هدفمندی، احساس پذیرفته شدن و امیدواری را برای فرد به ارمغان می‌آورد". (میرشاه جعفری و همکاران، ۱۳۸۱: ۵۳)



مورنو دیدگاه یونگ را چنین مطرح می‌کند: "بسیاری از روان‌نژندها هیچ‌گاه درمان نمی‌یابند، مگر آنکه شرایطی پیش آید که عامل مذهبی بتواند دوباره به بیمار بازگردد... همراه با کاهش حیات دینی، روان‌نژندی نیز افزایش می‌یابد." (مورنو، ۱۳۸۴: ۱۰۰)

ایمان به لطف بی‌کران خداوندی اصلی‌ترین عاملی است که سبب می‌شود ما در برابر سختی‌های زندگی سر تسلیم فرود نیاوریم و با داشتن روحیه‌ای قوی و شاد با سلاح خنده به جنگ ناملایمات برویم.

سهراب می‌گوید: "از روشن و از سایه بری بودم... دیو پری بودم /در بی خبری بودم قرآن، بالای سرم، بالش من انجیل، بستر من تورات و زیرپوشم اوست". (هشت کتاب، شرق اندوه، ۱۳۸۹: ۲۲۴)

به نظر سهراب، انسان "با بهره‌گیری از دستورات پیامبران و آیات هدایتگر الهی، می‌تواند طریق سعادت و کمال را بیابد... و "تنها رسیدن به سعادت و رهایی از ظلمات بی‌خبری، تمسک به آیات الهی، و البته مهم‌ترین و کامل‌ترین آن‌ها قرآن کریم است". بنابراین شیوه سپهری برای درک وجود خدا، شیوه‌ای کاملاً قرآنی است. آیات بسیاری انسان را به کنکاش و همچنین تفکر عمیق در طبیعت و نشانه‌های خداوند برای ایمان راسخ آوردن به آفریننده قادر و متعال فرامی‌خوانند. سپهری نیز با تأسی از قرآن در اشعار خود همین راه را می‌پیماید. همچنین بعضی از اشعار سپهری با الهام‌پذیری از آیات قرآن سروده شده است. به‌عنوان نمونه سپهری گفته است: "نمی‌خندم اگر فلسفه‌ای ماه را نصف کند". (هشت کتاب، صدای پای آب، ۱۳۸۹: ۲۶۷)

که به آیه "اقتربت الساعة و انشق القمر"، "قیامت نزدیک شد ماه دوپاره شد". (سوره قمر، آیه ۱) اشاره دارد. منظور شاعر از این جمله این است که معجزات برای او از ارزش والایی برخوردار است؛ و آنجا که می‌گوید: "چشمشان را بستیم" (هشت کتاب، حجم سبز، ۱۳۸۹: ۳۳۵) ناظر است به آیه "و علی ابصارهم غشاوه؛ و بر دیدگان‌شان پرده‌ای است" (سوره بقره، آیه ۷) اشعار سپهری مملو از مضامین دقیق و ظریف عرفانی است که همه آن گواه از ایمان او به خدا و پیامبران الهی و قرآن کریم دارد.

#### ۱-۴ = امید

امید یکی از مفاهیم بسیار نزدیک به خوش‌بینی و یکی از ویژگی‌های زندگی است که افراد را به جستجوی فردای بهتر وامی‌دارد. امید یعنی انتظار موفقیت و آینده بهتر، یعنی دلیلی برای زیستن، وقتی امید در دل و ذهن وجود داشته باشد، اشتیاق زندگی نیز وجود خواهد داشت. (بهادری نژاد، ۱۳۷۵: ۱۱۸). امید در روانشناسی به سطح زندگی اجتماعی انسان و به اموری چون فعالیت‌های شغلی و فراغت، روابط و تعاملات فردی و اجتماعی و سلامت روانی می‌پردازد. افراد امیدوار و دارای انگیزه با دنبال کردن اهداف خود، کمتر دچار حالت افسردگی می‌شوند و در دل، اضطراب کمتری دارند و در ماندگی عاطفی در آنان کمتر است؛ همچنین

طولانی تر و سخت تر کار می کنند چون انتظار نتیجه ای مثبت از کار خود دارند و روش کار آن ها با انگیزه قوی برای موفقیت و عملکرد مؤثرتر و موفقیت های بزرگ مشخص می شود.

سهراب سپهری در برهه ای از زندگی نسبت به مسائل زندگی بدبین می شود و آن هم به دلیل این است که خلاء را در وجود خویش احساس می کند که باعث گشته امید و نشاط را در زندگی از دست بدهد.

پنجره ام به تهی باز شد / و من ویران شدم / دیگر مرا امید و نشاطی نیست / زین لحظه هایی که از تو تهی مانده / زین لحظه هایی که روح مرا کشتند / و آن گه مرا به خویش برون راندند (هشت کتاب، زندگی خواب ها، ۱۳۸۹: ۸۸) اما سپهری به زودی به زندگی خوش بین می شود چراکه دوران خلاء که افسردگی و غم و اندوه را در سهراب به وجود آورده بود، دوران کوتاهی بود که شاعر توانست بار دیگر امید به زندگی را به دست آورد. وزندگی را رسمی مرسوم می داند که خوشایند همه است و همه زیستن را دوست دارند وزندگی را پرنده ای می بیند که بال و پری به گستردگی مرگ دارد؛ یعنی زندگی پرواز می کند، با بال و پری که به اندازه مرگ است و درک این معنی به روشنی ممکن نمی شود مگر اینکه بدانیم وسعت مرگ در زمان و مکان بی نهایت است و تا مرگ هست زندگی نیز تا ابدیت است (ثروتیان، ۱۳۸۴: ۱۵۰)

زندگی رسم خوشایندی است / زندگی بال و پری دارد با وسعت مرگ / پرشی دارد اندازه عشق / زندگی چیزی نیست که لب طاقچه عادت از یاد من و تو برود. (هشت کتاب، صدای پای آب، ۱۳۸۹: ۲۶۷)

و سهراب در لابلای اشعار خویش بار دیگر امید به زندگی و زیستن را چنین به تصویر می کشد که تا شقایق هست زندگی باید کرد / ظهر تابستان است / سایه ها می داند چه تابستانی است / سایه هایی بی لک / گوشه ای روشن و پاک / کودکان احساس! جای بازی اینجاست / زندگی خالی نیست / مهربانی هست، سبب هست، ایمان هست.

آری / تا شقایق هست زندگی باید کرد. (هشت کتاب، حجم سبز، ۱۳۸۹: ۳۱۵)

## ۲- هیجان های مثبت نسبت به گذشته

### ۲-۱ = رضایت خاطر

احساس رضایت از زندگی یکی از مباحث اساسی در روان شناسی مثبت است، احساس رضایت از زندگی موجب احساس راحتی و آرامش می شود، رضایت از زندگی احساسی درونی است و برای رسیدن به شادی حقیقی انسان باید تلاش کند که از درون به احساس رضایت از زندگی نزدیک شود. برای این کار باید تصمیم بگیرد به نارضایتی ها خاتمه دهد. رضایت از زندگی را می توان به عنوان یک انتخاب در زندگی مطرح کرد. انسان در زندگی خود مختار است، می تواند رضایت یا نارضایتی را انتخاب کند. باید به مزایا و مضار هر کدام توجه داشته باشد و بااراده و گاهی دست به انتخاب بزند، درواقع رضایت می تواند همه جنبه های زندگی را

پوشش دهد. رضایت از زندگی یک فرآیند است که موجب غنی شدن زندگی و استفاده بهتر از فرصت‌ها می‌شود. زندگی فرصتی است که نباید به سادگی آن را از دست داد. در گذشته علم روان‌شناسی نتوانسته است در زمینه احساس رضایت فضای جدیدی را برای سنجش علمی رضایت از زندگی و طرح راهکارهای عملی برای افزایش احساس رضایت از زندگی به وجود آورد. (ایدام لارسن، ۲۰۰۸: ۱۳۹-۱۶۱) سهراب سپهری در عین آنکه توجه به گذشته را بی‌فایده می‌داند و زندگی در "حال" را توصیه می‌کند، به دوران کودکی از آن جهت که هنوز نگاه کودک همه‌چیز را تازه و با طراوت می‌بیند، اهمیت می‌دهد و در شعر خود از این دوران بسیار یاد می‌کند:

زندگی در آن وقت صفی از نور و عروسک بود / یک بغل آزادی بود / زندگی در آن وقت حوزه موسیقی بود.  
(هشت کتاب، صدای پای آب: ۱۳۸۹: ۲۵۷)

سپهری از گذشته خود رضایت خاطر دارد به طوری که وقتی به دوران کودکی خود فکر می‌کند حسرت می‌خورد، حسرت بر دور شدن انسان از صفا و سادگی طبیعت و از دست رفتن فهم و درک نزدیک و بی‌واسطه از پدیده‌های هستی است:

باغ ما در طرف سایه دانایی بود/ باغ ما جای گره خوردن احساس و گیاه... / میوه کال خدا را آن روز می‌جویدم  
در خواب / آب بی فلسفه می‌خوردم / توت بی دانش می‌چیدم (هشت کتاب، صدای پای آب: ۱۳۸۹: ۲۵۶)

### ۳- هیجان‌های مثبت نسبت به زمان حال

#### ۳-۱ = لذت و شادی

یکی از مهم‌ترین ارکان زندگی، لذت بردن از آن و شادمانی است؛ نگرش مطلوب و رضایت‌بخش نسبت به زندگی، لذت و شادمانی را در پی دارد. کار هیجان‌های مثبت حال را شامل لذت‌های آنی و رضامندی پایدارتر می‌داند و می‌گوید: "لذت‌ها هم لذت‌های جسمانی و هم لذت‌های عالی‌تر را شامل می‌شوند. لذت‌های جسمانی از طریق حواس حاصل می‌شوند احساس‌هایی که از امور جنسی، عطرهای خوش و چاشنی خوشمزه بروز می‌کنند در این مقوله فرهنگ قرار می‌گیرند. برعکس، لذت‌های عالی‌تر از فعالیت‌های پیچیده‌تر به دست می‌آیند و احساس‌هایی مانند سعادت، شغف، راحتی، سرخوشی و شادمانی را شامل می‌شوند." (کار، ۱۳۸۵: ۳۳-۳۲) سپهری نیز در کنار روشنی، شادمانی و خوش‌بینی و حتی دعوت‌های آشکار و نهان او به خرسندی و لذت بردن از جلوه‌های هستی، سایه اندوه و حسرت کاملاً محسوس است و شاعر انگار هر لحظه با هجوم اندوه می‌ستیزد و در شعر و نقاشی شفای خاطر خویش می‌جوید. بنابراین آن شادمانی و خرسندی بی‌قید و شرط و بدون هراس از فردای ناکامی در شعر سپهری دیده نمی‌شود، گویی

لحظات بهجت و برخورداری برای سپهری آن قدر گذرا و ناپایدارند که به رغم توصیه‌هایش برای دیگران اغلب همان لحظات کوتاه و گذرا نیز برای او در بیم زوال شادمانی سپهری سپری می‌شوند.  
من چه سبزم امروز/ و چه اندازه تم هشیار است! / نکند اندوهی سر رسد از پس کوه/ چه کسی پشت درختان است؟ (هشت کتاب: حجم سبز، ۱۳۸۹: ۳۱۴)

## هشت کتاب و معیارهای مثبت اندیشی از دیدگاه سلیگمن

### ۱- خرد و دانش

آنچه از مفهوم خرد در محیط بیرون از حوزه علمی و آموزشی مقصود نظر است، غالباً خرد حسابگر و معاش اندیش است. در روان‌شناسی نیز خرد در مفاهیمی چون خلاقیت، خودمختاری، هویت و مخصوصاً "مرحله نهایی رشد شخصیتی" تعبیر می‌شود. اما کار خرد را به عنوان یکی از فضیلت‌های همه‌جا حاضر می‌داند که سلیگمن در روانشناسی مثبت نگر مطرح می‌کند. خرد آن فضیلتی است که شامل دستاوردها و یافته‌ها و توانایی به‌کارگیری آن دانش و آگاهی از طریق کنجکاوی، شور و اشتیاق، عشق به یادگیری، خلاقیت، قضاوت عادلانه، تعادل و انعطاف و داشتن توان و ظرفیت ایجاد میدان دید وسیع و ساختن تصویری بزرگ از زندگی در ذهن است؛ بنابراین افراد خردمند در بحران‌ها آرامش خود را حفظ می‌کنند و متفکر و دوراندیش هستند. آن‌ها محدودیت‌های دانش خود را می‌شناسند، می‌توانند از زاویه‌های مختلف به مسائل نگاه کنند و می‌دانند که دائماً دنیا در حال تغییر کردن است و هیچ موقعیتی چه خوب و چه بد، ثابت نمی‌ماند.

سپهری شاعری خردمند است که به مسائل و مشکلات از زاویه‌های مختلف می‌بیند و می‌تواند در بحران‌ها آرامش خود را حفظ کند. به عنوان نمونه در شعر زیر، سپهری برخوردی سرشار از آرامش و شادی آفرین با مرگ دارد و فقط در آثار نخستین خود، گاهی باغم و اندوه از مرگ یاد می‌کند. مرگ برای سپهری تلخ و گزنده نیست، زیرا آن را ادامه طبیعی حیات و جزء لاینفک قانون طبیعت و مکمل زندگی می‌داند:

و بدانیم اگر کرم نبود، زندگی چیزی کم داشت... / و اگر مرگ نبود، دست ما در پی چیزی می‌گشت. (هشت کتاب، صدای پای آب: ۲۷۰: ۱۳۸۹)

سپهری با نوعی دیگر به طبیعت می‌نگرد، برای همه اجزای طبیعت ارزش، نقش و سهمی یکسان قائل است و هیچ‌گاه، یکی از مظاهر طبیعت را بر دیگری ترجیح نمی‌نهد و همه عناصر طبیعت را لازم و ضروری می‌داند و به همه آن‌ها حتی کرم و پشه احترام می‌گذارد و حتی از دید او شب نمی‌تواند چیز بدی باشد و نگوییم که "شب" چیز بدی است:

و نگویم که شب چیز بدی است / و نگویم که شب تاب ندارد خبر از بینش باغ (هشت کتاب، صدای پای آب، ۱۳۸۹: ۲۷۰) و مثال‌هایی از این دست که همه گواه از خرد و نگرش متفاوت سهراب سپهری به مسائل است.

## ۲- کنجکاوی یا علاقه به جهان

کنجکاوی تمایل به یادگیری، فهمیدن چیزهای جدید و درک نحوه کارکرد مسائل مختلف است. کنجکاوی می‌تواند به طرق مختلف بروز کند: مثل خواندن قسمت‌های خاصی از روزنامه، دیدن برنامه‌های تلویزیونی یا تمایل به بیشتر دانستن در مورد مردم و زندگی‌هایشان. همچنین می‌تواند به شکل تمایل برای کسب دانش در زمینه‌های مختلف بروز کند. افراد کنجکاو سؤال می‌پرسند، مطالعه می‌کنند و به جست‌وجو می‌پردازند، آن‌ها به دنبال اطلاعات و تجربیات جدید هستند. همچنین کنجکاوی می‌تواند به سمت غیبت کردن و جزئیات بی‌اهمیت رفته یا به سمت موضوعاتی که مهم‌تر هستند بروند. بهر حال کنجکاوی برای پیشرفت و بهتر انجام دادن هر کاری مهم است.

من نمی‌دانم/ که چرا می‌گویند: اسب حیوان نجیبی است، کیوتر زیباست/ و چرا در قفس هیچ‌کس کرکس نیست/ گل شبدر چه کم از لاله قرمز دارد؟ (هشت کتاب، صدای پای آب، ۱۳۸۹: ۲۶۸)

کجا حیات به اندازه شکستن یک ظرف دقیق خواهد بود؟/ کجاست سمت حیات؟/ من از کدام طرف می‌رسم به یک هدهد؟ (هشت کتاب، مسافر، ۱۳۸۹: ۲۹۶)

روحیه کنجکاوی سهراب سپهری در این ابیات، دلالت بر حس کنجکاوی او به مسائل جهان دار؛ اما در بعضی از این کنجکاوی‌ها و سؤال‌ها گاهی سپهری خود بر اساس یک نوع استدلال شخصی به سؤال‌اتش پاسخ می‌دهد:

کجاست جشن خطوط؟/ نگاه کن به تموج، به انتشار تن من / من از کدام طرف می‌رسم به سطح بزرگ؟/ و امتداد مرا تا مساحت تر لیوان/ پر از سطوح عطش کن / کجا حیات به اندازه شکستن یک ظرف دقیق خواهد شد؟ (همان: ۲۹۶)

## ۳ - عشق به یادگیری

عشق یادگیری به معنای علاقه به فراگرفتن مهارت‌ها و انواع دانش است. عشق به یادگیری موجب می‌شود که افراد هنگام مواجه شدن با موانع و ناکامی‌های آموزشی، به راه خود ادامه دهند و تحصیل را رها نکنند. افرادی که توانمندی عشق به یادگیری را دارند با فراگرفتن مهارت‌ها یادانشی جدید و یا با اضافه کردن به دانش یا مهارت‌های موجود برانگیخته می‌شوند. آن‌ها وقتی چیز جدیدی یاد می‌گیرند احساس خوبی دارند. این احساس خوب علی‌رغم دشواری‌هایی است که گهگاه در راه یادگیری مسئله‌ای دشوار رخ می‌دهد.

با جست‌وجو در اشعار سهراب سپهری به شعری برمی‌خوریم که سهراب خود را به‌عنوان معلمی می‌بیند که می‌خواهد درس زندگی، عشق، ایمان را به دیگران یاد دهد. در واقع این شعر نمایانگر آن است که سپهری خود همه این‌ها را یاد گرفته است و اکنون مشتاق است معلومات خود را هم به دیگران یاد دهد تا آن‌ها هم معنی زندگی را متوجه بشوند و زندگی شاد و پر از آرامش داشته باشند:

من معلم هستم / به تو می‌آموزم عشق را ایمان را / تا که روح با آن نور و صیقل یابد / به تو می‌آموزم که چطور / عشق را در دل خود ضرب کنی و سپس بر همگان تقسیمش کنی / ... / پس بیا عطر خوش خوبی را بر همه هدیه کنیم (سپهری، ۱۳۸۱: ۳۲۴)

#### ۴- قضاوت یا روشنفکری

بررسی و تحلیل مسائل از جوانب مختلف برای این‌که افراد بتوانند تصمیم مهمی در زندگی بگیرند، می‌بایست قدرت تجزیه و تحلیل و ارزیابی و قضاوت نسبت به شرایط زندگی خود و دیگران را داشته باشند. سلیگمن می‌گوید: "منظورم از قضاوت، بررسی اطلاعات به‌طور عینی و منطقی، در خدمت منافع خود و دیگران است. قضاوت در این معنی، هم معنا با مفهوم تفکر انتقادی است. این نوع تفکر، شامل گرایش به‌واقع‌گرایی و مخالفت با اشتباهات به‌اصطلاح منطقی است که بسیاری از افراد افسرده با آن‌ها درگیر هستند." (سلیگمن، ۱۳۹۴: ۲۴۳)

در شعری سهراب خود را به‌عنوان معلمی می‌بیند که با قضاوت ناعادلانه و از سر خشم، در حق کودکی ستم روا می‌کند ولی کودک درس بزرگ زندگی و معرفت به او یاد داد. معلم خجل از قضاوت نادرست خود می‌شود:

دفتر مشق حسن گم‌شده بود / این طرف / آن طرف نیمکتش را می‌گشت / تو کجایی بچه؟ / بله آقا، اینجا / همچنان می‌لرزید / بازکن دست را / خط‌کشم بالا رفت / گوشه صورت او قرمز شد / هق‌هقی کرد و سپس ساکت شد / همچنان می‌گریید / ناگهان حمدالله برکنارم خم شد / زیر یک میز، کنار دیوار / دفتری پیدا شد / من شرمنده معلم بودم / لیک آن کودک خرد و کوچک / این چنین درس بزرگی می‌داد / بی‌کتاب و دفتر / من چه کودک بودم / تا چه اندازه بزرگ / به پدر نیز نگفت / آنچه من از سرخشم، به سرش آوردم / عیب کار از خود من بود و نمی‌دانستم / من از آن روز معلم شده‌ام... / تو به من یاد بداد درس زیبایی را. (سهراب سپهری، شعر معلم)

در حقیقت در این ابیات اگر قضاوت عادلانه معلم در حق شاگردش روا می‌شد مترادف با تفکر انتقادی سلیگمن بکار می‌رفت. به عقیده سلیگمن مفهوم قضاوت چیزی است که به نفع خود شخص و دیگران است.

#### ۵- روشنفکری

روشنفکر کسی است که با منطق خویش و بدون تقلید همه چیز را تجزیه و تحلیل می‌کند و متفکری است که به آگاهی رسیده و در نتیجه دارای جهان بینی باز و متحول و قدرت درک و تحلیل منطقی اوضاع و احوال زمان و جامعه‌ای است که در آن زندگی می‌کند است.

از اشعار سپهری هم می‌توان به روشنفکری او اعتراف کرد. آنجا که در مورد مرگ می‌گوید:  
 نهراسیم از مرگ / مرد پایان کبوتر نیست / مرگ وارونه یک زنجیره نیست / مرگ در ذهن افاقی جاریست / مرگ با خوشه انگور می‌آید به دهان / مرگ در حنجره سرخ گلو می‌خواند / مرگ مسئول قشنگی شاپرک است / مرگ گاهی ریحان می‌چیند / مرگ گاهی ودکا می‌نوشد / گاه در سایه نشسته است به ما می‌نگرد / و همه می‌دانیم / ریه‌های خوشبختی پر ز اکسیژن مرگ است. (هشت کتاب، صدای پای آب، ۱۳۸۹: ۲۷۲)

مرگ را چنان با آغوش باز پذیرفته که گویی در مرگ، زندگی را می‌بیند، زیرا که او بدون هراس از مرگ آن را پایان راه نمی‌بیند، بلکه سرآغاز زندگی می‌داند که در همه جا جاریست؛ بنابراین این ابیات و ابیاتی نظیر آن در اشعار سپهری گواهی روشنفکری او است.

#### ۶- دلیری

دلیری به معنای داشتن توانایی دست به عمل زدن و کمک به دیگران است، هنگامی که آن‌ها در معرض خطر هستند. این ویژگی به افراد کمک می‌کند تا از فرار کردن از تهدیدها، چالش‌ها و یا درد مرتبط با تلاش برای انجام کارهای خوب اجتناب کنند. اعمال دلیرانه به صورت داوطلبانه و با علم کامل به خطر بالقوه انجام می‌پذیرد. افراد دلیر برای ارزش‌ها و فضایل، بیشترین اهمیت را قائل‌اند و به نتیجه اعمالشان فکر نمی‌کنند. (سلیگمن، ۱۳۹۴: ۲۹۸)

مرگ واقعیتی است که میزان هراس از آن بستگی به طرز فکر افراد دارد. از آنجاکه مرگ و یاد آن یکی از دغدغه‌های سهراب است، یکی از راه‌های مشترک رهایی و درمان درد و اندوه، اندیشیدن به مرگ در شعر شاعر، پذیرفتن تقدیر است؛ که سهراب سپهری با آغوش باز سخن زنده تقدیر را می‌پذیرد. او معتقد است که اگر واقعیت را بپذیریم که خالق آسمان‌ها و زمین برای هرکسی تقدیری نگاشته است دیگر جای نگرانی و هراس از مرگ نیست. "در نبندیم به روی سخن زنده تقدیر که از پشت چیرها صدا می‌شنویم". (سهراب، ۱۳۸۹: ۲۷۳)

#### ۷- پشتکار / کوشش پیوسته

پشتکار همان نیرومندی لازم برای ادامه مسیر به سمت اهداف در مواجهه با موانع و فشارهاست. (وینست، ۱۳۷۹: ۸۸) در کتابی تحت عنوان "شما می‌توانید اگر باور کنید می‌توانید" می‌گوید: "مانند آن‌هایی نباشید که با کوچک‌ترین پیشامد و بدون توجه به ظرفیت‌های وجودشان، خود را شکست‌خورده و از بین رفته می‌دانند.

در وجود هر کس استعداد به دست آوردن موفقیت نهفته است، استعدادی که منتظر است تحت فشار انگیزه‌ای واقعی خود را نشان داده، به کمال برسد."

در کتاب "مسافر" با بررسی اشعار سهراب سپهری، می‌توان استنباط کرد که سپهری خود دارای پشتکار بوده است. کتاب "مسافر" اساساً مراحل و مبانی سیر و سلوک شاعر را ارائه می‌دهد. مسافری که در کتاب مسافر از اتوبوس پیاده می‌شود و سیروسفر خود را آغاز می‌کند نمایانگر شاعر است که از غربت و غروب می‌آغازد. او این سفر را "تنها" طی می‌کند، تنهایی که تشنه حیات است. او در سفر "سمت حیات" را می‌جوید و به دنبال آن است که با یک مرشد و راهنما و پیر (هدهد) این مسیر را طی کند. او حرکت می‌کند و از همه چیز می‌گذرد تا به "وسعت تشکیل برگ‌ها" برسد، به "خلوت ابعاد زندگی" حضور "هیچ ملایم" نشان بگیرد ... و گاه نیز می‌خواهد این سفر وجودی را با قایقی طی کند و از "این خاک غریب" دور شود و به شهر پشت دریاها برسد: قایقی خواهم ساخت / خواهم انداخت به آب / دور خواهم شد از این خاک غریب / همچنان خواهم راند / همچنان خواهم خواند: دور باید شد، دور / از پشت دریاها شهری است / که در آن پنجره‌ها رو به تجلی باز است. (سپهری، حجم سبز، ۱۳۸۹: ۳۲۴)

به‌رحال او آن قدر می‌جوید تا بیابد: من طلب و جد وجد. این طلب و اراده و پشتکار او به سیری درونی می‌انجامد.

## ۸ - عشق

هم در معنای دوست داشتن و هم دوست داشته شدن توسط دیگران و هم چنین به معنای ارزش قائل شدن به روابط نزدیک و صمیمانه با دیگران نیز هست. (بدری، ۱۳۹۰: ۲۷ به نقل از پرثمر و جعفر زاده)

شعر سپهری سرشار از دعوت به عشق‌ورزی است. سپهری به‌طور وسیع و صریح از معشوق زمینی خود سروده، به‌ندرت از معشوق زمینی سخنی به میان آورده است. نمونه‌ای از توجه سپهری به عشق زمینی را در شعر صدای پای آب شاهد هستیم:

رفتم از پله مذهب بالا/ تا ته کوچه شب / تا هوای خنک استغنا/ تا شب خیس محبت رفتم / من به دیدار کسی رفتم در آن سر عشق / رفتم، رفتم تا زن / تا چراغ لذت / تا سکوت خواهش. (هشت کتاب، صدای پای آب، ۱۳۸۹: ۲۵۷).

در دیدگاه سپهری از عشق معشوق زمینی درد و رنج حاصل می‌شود درحالی‌که او به دنبال عشق بدون درد و رنج است. او عاشق آرامش و در آرزوی رسیدن به "حضور هیچ ملایم" است به همین دلیل خود را اسیر قیدوبندهای عشق مجازی نمی‌کند و تا آخر عمر حتی به تأهل نیز تن در نمی‌دهد.

سپهری زیاد از عشق سخن می‌گوید، معشوق او زنی اثری و اساطیری است:



حرف بز ای بز شبانه موعود / زیر همین شاخه‌های عاطفی باد / حرف بز خواهر تکامل خوش‌رنگ / خون  
مرا پر کن از ملایمت هوش / نبض مرا روی زبری نفس عشق / فاش کن / حرف بز حوری تکلم بدوی.  
(هشت کتاب، حجم سبز، ۱۳۸۹: ۳۵۹)

به بیان دیگر در شعر سپهری، عشق به طبیعت، عشق زن اثیری و اساطیری و در نهایت معشوق ازلی مطرح است.

## ۹ - مهربانی و سخاوت

یکی از ویژگی‌های مثبت در جامعه، مهربانی نسبت به دیگران است که پیامدهای مثبت روحی و جسمی دارد. "سلیگمن استدلال می‌کند که مهربان بودن، توانایی ویژه شمارا به کار می‌اندازد و در نتیجه به جای لذتی آنی، رضایتی بلندمدت به شما می‌بخشد." (لیمون و مک ماهون، ۱۳۹۱: ۱۲۰) زیبا دیدن و نیک‌اندیشی، آزار نرساندن، دیده وحدت بین داشتن، دلسوزی برای هم‌نوع و ... از خصایص بارز و انسانی سپهری است که در شعرش متبلور شده است. سپهری ذهن پر از غبار عادات را سبب برداشت‌های نادرست می‌داند و می‌گوید: خوب و بد در ذهن ماست و آن ما هستیم که با اندیشه‌های کهنی که در ذهن خود انبار کرده‌ایم، چیزها را خوب و بد می‌بینیم؛

"من نمی‌دانم / که چرا می‌گویند: اسب حیوان نجیبی است، کبوتر زیباست / و چرا در قفس هیچ‌کسی کرکس نیست / گل شبدر چه کم از لاله قرمز دارد / چشم‌ها را باید شست، جور دیگر باید دید / واژه‌ها را باید شست / واژه باید خود باد، واژه باید خود باران باشد." (هشت کتاب، صدای پای آب، ۱۳۸۹: ۲۶۸)

حتی مهربانی سپهری در این شعر به وضوح دیده می‌شود: تو مرا یاد کنی یا نکنی / باورت گر بشود گر نشود / حرفی نیست / اما نفسم می‌گیرد / در هوایی که نفسهای تو نیست. (هشت کتاب: ۲۳۶)

## ۱۰ - عدالت و رهبری

یک رهبر انسانی قبل از هر چیز باید یک رهبر اثربخش باشد با اعضای گروه تعامل داشته باشد. همچنین برای اداره زیرمجموعه خود خیر و نیکی را برای همه بخواهد یک فرد فاقد هوش اجتماعی اگر در کلاس بهترین اساتید هم تلمذ کند هرگز نمی‌تواند یک رهبر برجسته در سازمان شود. (صالحی، ولیکی، ۱۳۸۷: ۱۵۶)

سازمان‌دهی، هماهنگی، حفظ و بالا بردن روحیه و ارزیابی‌های دوره‌ای از کارهای کسانی که در گروه و سازمان شما فعالیت می‌کنند و رهبری‌تان را بر آن پذیرفته‌اند. بدخواهی برای هیچ‌کس، خیرخواهی برای همه و قاطعیت مناسب!

سهراب سپهری تلاش و کوشش‌هایی در شعر سیاست‌مدارانه داشته که توانسته مسئولیت خود را به‌عنوان شاعر در تکمیل اخلاق جمعی و نیل به سعادت همگانی و جلوگیری از به هم خوردگی تعامل جامعه انجام دهد. او

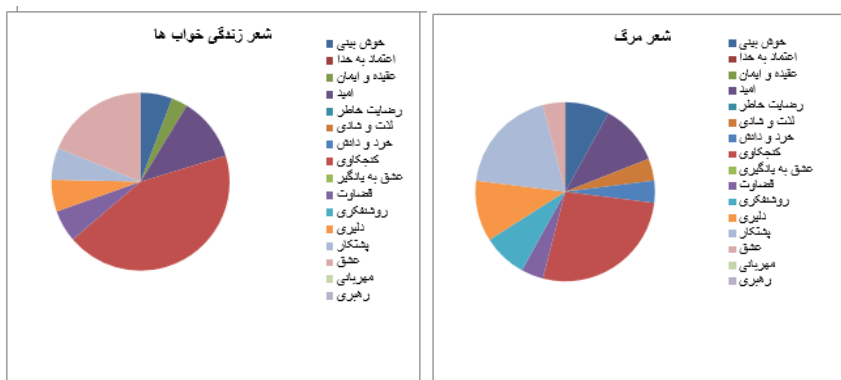
عدالت و محافظت از هویت انسانی را تبیین کرده و در برابر جبهه باطل و دروغ و جور و جهل ایستاده و علاوه بر این راه گشا نیز بوده است. او معتقد است که باید انسان را تغییر بدهید تا به هدف برسید و جهان را دگرگونه سازید: "عالمی دیگر ببايد ساخت و ز نو آدمی" (سپهری، ۱۳۸۹: ۲۳۴)

## شعر مرگ

خوش بیتی	امتناد به خدا	عقیده وایمان	امید	رضایت خاطر	لذت و شادی	خرد و دانش	کتبکاو ی	عشق به یادگیری	فضاوت	روشنگری	دایری	پشتکار	عشق	مهربانی	رهبری
۲	۰	۰	۳	۰	۱	۱	۷	۰	۱	۲	۳	۵	۱	۰	۰
%۸	%۰	%۰	۱۱ %	%۰	%۴	%۴	%۲۷	%۰	%۴	%۸	۱۱ %	۱۹ %	%۴	%۰	%۰
جمع کل : ۲۶								درصد : ۱۰۰							

## شعر زندگی خواب ها

خو ش بیتی	امتناد به خدا	عقیده وایمان	امید	رضایت خاطر	لذت و شادی	خرد و دان ش	کتبکاو ی	عشقیه یادگیری	فضاوت	روشنگری	دایری	پشتکار	عشق	مهربانی	رهبری
۱	۰	۲	۸	۰	۰	۰	۷	۰	۱	۰	۱	۱	۳	۰	۰
۴ %	%۰	%۲	۸ %	%۰	%۰	%۰	%۳۰	%۰	%۴	%۰	%۴	%۴	۱۳ %	%۰	%۰
جمع کل : ۲۴								درصد : ۱۰۰%							

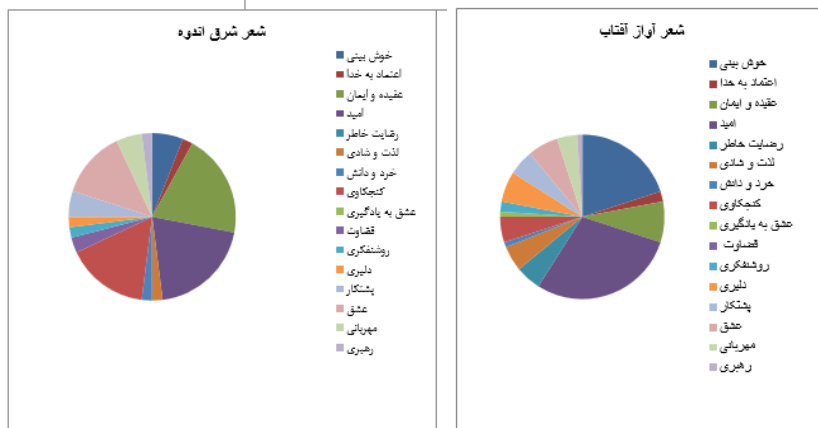


شعر آوار آفتاب

خوش بیتی	اعتماد به خدا	عقیده و ایمان	امید	رهایت خاطر	لذت و شادی	خرد و دانش	کنجکاوی	عشق به یادگیری	فضاوت	روشنفکری	دلیری	پشتکار	عشق	مهربانی	رهبری
۱۶	۲	۶	۲۳	۴	۴	۱	۴	۱	۰	۲	۵	۴	۵	۳	۱
%۲۰	%۲	%۸	%۲۹	%۵	%۵	%۱	%۵	%۱	%۰	%۲	%۶	%۵	%۶	%۴	%۱
جمع کل : ۷۸								درصد : ۱۰۰%							

شعر شرق اندوه

خوش بیتی	اعتماد به خدا	عقیده و ایمان	امید	رهایت خاطر	لذت و شادی	خرد و دانش	کنجکاوی	عشق به یادگیری	فضاوت	روشنفکری	دلیری	پشتکار	عشق	مهربانی	رهبری
۴	۱	۱۴	۱۴	۰	۱	۱	۱۰	۰	۲	۱	۱	۳	۸	۳	۱
%۶	%۲	%۲۰	%۲۰	%۰	%۲	%۲	%۱۶	%۰	%۳	%۲	%۲	%۵	%۱۳	%۵	%۲
جمع کل : ۶۰								درصد : ۱۰۰%							

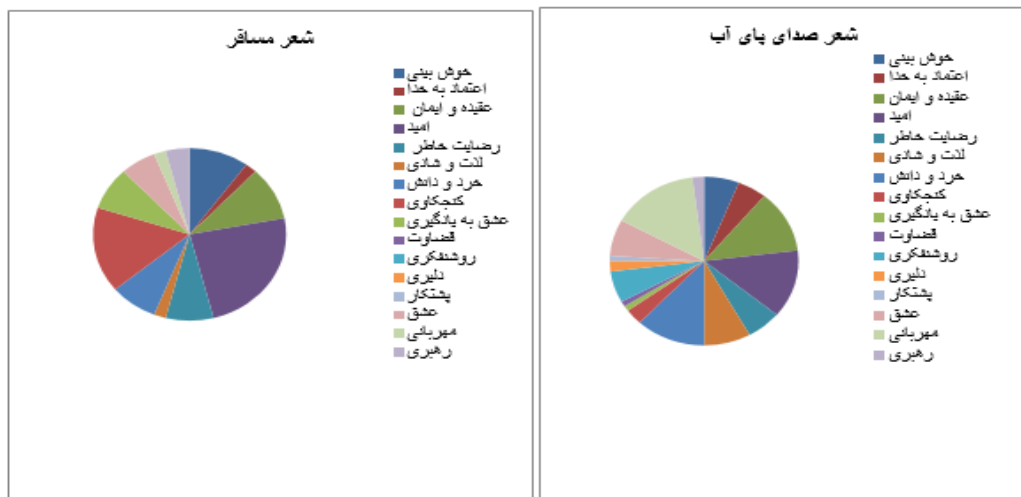


شعر صدای پای آب

خوش بیتی	اعتماد به خدا	عقیده و ایمان	امید	رضایت خاطر	لذت و شادی	خرد و دانش	کتبکاوی	عشق به یادگیری	فضاوت	روشنگری	دلیری	پشتکار	عشق	مهربانی	رهبری
۵	۴	۱۰	۱۱	۵	۷	۱۰	۳	۱	۱	۵	۲	۱	۶	۱۳	۲
۶%	۵%	۱۲%	۱۳%	۶%	۸%	۱۲%	۳%	۱%	۱%	۶%	۲%	۱%	۷%	۱۵%	۲%
جمع کل : ۸۴								درصد : ۱۰۰%							

شعر مسافران

خوش بیتی	اعتماد به خدا	عقیده و ایمان	امید	رضایت خاطر	لذت و شادی	خرد و دانش	کتبکاوی	عشق به یادگیری	فضاوت	روشنگری	دلیری	پشتکار	عشق	مهربانی	رهبری
۵	۱	۵	۱۲	۴	۱	۴	۸	۴	۰	۰	۰	۰	۳	۱	۲
۱۰%	۲%	۱۰%	۲۰%	۸%	۲%	۸%	۱۶%	۸%	۰%	۰%	۰%	۰%	۶%	۲%	۴%
جمع کل : ۵۰								درصد : ۱۰۰%							



## شعر حجم سبزه

خوش بینی	اعتماد به خدا	عقیده و ایمان	امید	رضایت خاطر	لذت و شادی	خرد و دانش	کنجکاوی	عشق به یادگیری	قصاوت	روشنفکری	دلیری	پشتکار	عشق	مهربانی	رهبری
----------	---------------	---------------	------	------------	------------	------------	---------	----------------	-------	----------	-------	--------	-----	---------	-------

۴	۱۲	۷	۵	۲	۲	۷	۱	۷	۷	۶	۲	۲۱	۱۰	۴	۱۳
۴%	۱۱%	۶%	۵%	۲%	۲%	۶%	۱%	۶%	۶%	۵%	۲%	۱۹%	۹%	۴%	۱%
درصد: ۱۰۰%								جمع کل: ۱۱۰							

## تسعر ما هیچ ما نگاه

رهبری	مهربانی	عشق	پشتکار	دلیری	روشنفکری	قضاوت	عشق به یادگیری	کنجکاوی	خرد و دانش	لذت و شادی	رضایت خاطر	امید	عقیده و ایمان	اعتماد به خدا	خوش بینی
۱	۲	۸	۱	۵	۰	۱	۰	۵	۳	۴	۴	۹	۳	۴	۲
۲%	۴%	۱۵%	۲%	۹%	۰%	۲%	۰%	۹%	۶%	۸%	۸%	۱۷%	۶%	۸%	۴%
درصد: ۱۰۰%								جمع کل: ۵۲							



## ۳. نتیجه گیری

الگوی مثبت اندیشی سلیگمن را می توان برای بررسی و شناخت انواع آثار ادبی گوناگون به کار گرفت و بر مبنای تحلیل های مثبت نگرایانه او می توان معیارهایی برای طبقه بندی ساختاری این آثار به دست آورد. با بررسی هشت کتاب سهراب سپهری پی می بریم که بسیاری از مؤلفه های مورد نظر مثبت اندیشی سلیگمن با این اثر تناسب و سازگاری دارد. معیارهای مثبت اندیشی های سلیگمن در هشت کتاب (خرد، قضاوت و

روشنفکری، دلیری، پشتکار، مهربانی و سخاوت، عدالت و رهبری)، نشان می‌دهد که برنامه‌های تحت کنترل ارادی و اهداف می‌توانند زندگی انسان را به نحو شگفت‌انگیزی به بالاترین نقطه هیجان مثبت در محدوده دامنه از پیش تعیین شده پیش ببرند. خوشبینی، اعتماد به خدا، عقیده و ایمان و امید به منظور افزایش هیجانات مثبت در آینده، رضایت خاطر، خشنودی، آرامش خاطر به منظور افزایش هیجانات مثبت در گذشته و لذت‌های آنی و رضامندی پایه‌های پایدار به منظور افزایش لذت‌ها در زمان حال مواردی هستند که می‌توانند این پیشبرد را تسریع و تثبیت نمایند. از طرفی ملاک‌ها و معیارهای خوش‌بینی به‌طورکلی جاذب انرژی‌های مثبت هستند و منشاء آن، نگاه و نگرش مثبتی است که در روح و روان انسان نهفته است. در این پژوهش علاوه بر تحلیل اشعار سپهری در هشت کتاب او بر اساس موارد ذکرشده، آماری دقیق از این موارد را ذکر کرده‌ایم؛ این آمار نشان می‌دهد که سپهری، فقط در آثار نخستین خود نسبت به مسائل زندگی بدبین است اما به‌زودی خوش‌بین می‌شود چراکه دوران خلأ که افسردگی و غم و اندوه را در سهراب به وجود آورده بود، دوران کوتاهی بود که شاعر توانست بار دیگر امید به زندگی را به دست آورد. با تمام این تفاسیل، انسان باید از افکار تیره خود را بزداید زیرا نگرش مثبت، شفافبخش و حاصل‌خیز است.

بنابراین با بررسی مثبت‌اندیشی هشت کتاب سهراب سپهری می‌توان به الگوی روان‌شناسانه آثاری که بر مبنای آن سروده شده است دست‌یافت که در واقع بن‌مایه بخشی از آثار و منظومه‌های زبان فارسی است. به همین شکل میزان تعمیم‌پذیری الگوی مثبت‌اندیشی سلیگمن با آثار ادبی را می‌توان مشخص کرد.

### منابع

- قرآن کریم، (۱۳۸۸)، ترجمه حسین انصاریان. قم: آیین دانش.
- ارونسون، الیوت. (۱۳۹۳). روانشناسی اجتماعی. ترجمه حسین شکرکن. تهران: رشد.
- ایدام، لارسن، ر. (۲۰۰۸). علم رفاه ذهنی. مطبوعات گیلفورد. نیویورک. لندن.
- بدری، بهار. (۱۳۹۰). بررسی مؤلفه‌های روانشناسی مثبت در بوستان و گلستان سعدی. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشکده روانشناسی دانشگاه علامه طباطبایی.
- بن نینک، فردریک. (۱۳۹۳). رفتاردرمانی شناختی مثبت نگر: از کاستن درد و رنج تا افزایش موفقیت، ترجمه اکرم خمسه. تهران: کتاب ارجمند.
- بهادری نژاد - مهدی (۱۳۷۵)، دانشگاه زندگی. تهران: انتشارات کاروان.
- ثروتیان، بهروز (۱۳۸۴)، صدای پای آب نقد (بررسی اشعار سپهری). تهران: انتشارات نگاه.
- خاکشور، فاطمه و غباری بناب، باقر و شهابی زاده، فاطمه. (۱۳۹۲). نقش تصور از خدا و هویت مذهبی در معنای زندگی. روانشناسی و دین، شماره ۲.

زکریایی، محمدعلی (۱۳۷۸)، جامعه‌شناسی روشنفکری دینی، تهران: بنیاد فرهنگ و اندیشه معاصر، چاپ اول.

سپهری، سهراب (۱۳۸۹)، هشت کتاب. تهران: انتشارات طهوری، چاپ سی و یکم.  
سلیگمن، مارتین (۱۳۷۹)، کودک مثبت‌گرا (چگونه فرزندان خود را در برابر افسردگی بیمه نماییم). ترجمه ناهید ایران‌نژاد. تهران: دانژه.

\_\_\_\_\_ (۱۳۸۳)، شادمانی درونی (اصیل). مصطفی تبریزی، رامین کریمی و علی نیلوفری، تهران: نشر دانژه.

\_\_\_\_\_ (۱۳۸۸)، روانشناسی مثبت‌گرا در خدمت خشنودی پایدار. ترجمه مصطفی تبریزی و همکاران. تهران: دانژه.

\_\_\_\_\_ (۱۳۹۴). شکوفایی روانشناسی مثبت‌گرا. ترجمه امیر کامکار و سکینه هژبریان. تهران: روان.

صالحی، محمد و وکیلی، خاتون (۱۳۸۷)، هوش هیجانی و سلول‌های حیاتی سازمان، انتشارات قائم‌شهر: مهر النبی.

عبادی، ندا و فقیهی، علینقی. (۱۳۸۹)، بررسی اثربخشی آموزش مثبت‌نگری در افزایش امید به زندگی زنان بدون همسر شهر اهواز با تأکید بر قرآن. روانشناسی دین، سال ۳. شماره ۲.

کار، آلن (۱۳۸۵)، روانشناسی مثبت علم شادمانی و نیروی انسانی. ترجمه حسن پاشا شریفی و جعفر نجفی زند. تهران: سخن.

لیمون، آوریل و مک ماهون، گلا دینا. (۱۳۹۱)، مثبت‌اندیشی. ترجمه مهدی دوایی و شیرین کوهپایه. تهران: سخن.

مورفی، ژوزف (۱۳۶۸)، روح و آرامش درون. ترجمه هوشیار رزم‌آرا. تهران: سپنج.

مورنو، آنتونیو (۱۳۸۴)، یونگ، خدایان و انسان مدرن. ترجمه داریوش مهرجویی. تهران: مرکز.

میرشاه جعفری، ابراهیم و عابدی، محمدرضا و دریک وندی، هدایت‌الله. (۱۳۸۱)، شادمانی و عوامل مؤثر بر آن، تازه‌های علوم شناختی، سال ۴، شماره ۳.

وینست، پیل نورمن (۱۳۷۹)، شما می‌توانید اگر باور کنید می‌توانید. ترجمه فریبا جعفری نمینی. تهران: نسل نواندیش.

یونگ، کارل گوستاو. (۱۳۸۳)، رویاها. ترجمه ابوالقاسم اسماعیل‌پور. تهران: کاروان.

## References



**Holy Quran, (۲۰۰۸), translated by Hossein Ansarian. Qom: Ain Danesh**

**Aaronson, Elliott. (۱۳۹۳). social Psychology. Translated by Hossein Shekarkan. Tehran: Roshd**

**Idam, Larsen, R. (۲۰۰۸). The science of mental well-being. Guilford Press. New York. London**

**Badri, Bahar. (۱۳۹۰). Examining the components of positive psychology in Bostan and Golestan Saadi. Master's thesis. Faculty of Psychology, Allameh Tabatabai University**

**Bennink, Frederick. (۱۳۹۳). Positive cognitive behavior therapy: from reducing pain and suffering to increasing success, translated by Akram Khamsa. Tehran: Esteemed book**

**Bahadrinejad-Mahdi (۱۳۷۵), University of Life. Tehran: Karvan Publications**

**Sarvati, Behrouz (۲۰۰۴), the voice of the foot of the liquid water (review of Sepehri's poems). Tehran: Negah Publications**

**Khakshor, Fatemeh and Ghbari Bonab, Bagher and Shahabizadeh, Fatemeh. (۱۳۹۲). The role of the concept of God and religious identity in the meaning of life. Psychology and Religion, No. ۲**

**Zakariaei, Mohammad Ali (۱۳۷۸), Sociology of Religious Enlightenment, Tehran: Contemporary Culture and Thought Foundation, first edition.**

**Sepehri, Sohrab (۲۰۰۸), eight books. Tehran: Tahori Publications, ۳<sup>rd</sup> edition.**

**Seligman, Martin (۱۳۷۹), The Positive Child (How to Insure Your Children Against Depression). Translated by Nahid Irannejad. Tehran: Danje.**

**،(۱۳۸۳) \_\_\_\_\_ inner happiness (genuine). Mostafa Tabrizi, Ramin Karimi and Ali Nilufri, Tehran: Danje Publishing.**

**،(۲۰۰۸) \_\_\_\_\_ positive psychology in the service of lasting satisfaction. Translated by Mustafa Tabrizi and colleagues. Tehran: Danje.**

**،(۲۰۱۴) \_\_\_\_\_ The flourishing of positive psychology. Translated by Amir Kamkar and Sakineh Hejbarian. Tehran: Rovani.**

**Salehi, Mohammad and Vakili, Khatoon (۲۰۰۸), Emotional Intelligence and Vital Cells of the Organization, Qaimshahr Publications: Mehr Al-Nabi.**

**Ebadi, Nada and Faqihi, Alinqi. (۲۰۰۹), investigating the effectiveness of positivity education in increasing the life expectancy of single women in Ahvaz city with an emphasis on the Qur'an. Psychology of religion, year ۳. Number . ۲**

**Carr, Alan (۱۳۸۵), Positive psychology, the science of happiness and human power. Translated by Hasan Pasha Sharifi and Jafar Najafi Zand. Tehran: Sokhn.**

**Lemon, April and McMahan, Gladina. (۲۰۱۱), positive thinking. Translated by Mehdi Dawai and Shirin Kohpayeh. Tehran: Sokhn.**

**Murphy, Joseph (۱۳۶۸), Spirit and inner peace. Translated by Shiyar Razmara. Tehran: Sepanj.**

**Moreno, Antonio (۱۳۸۴), Jung, Gods and Modern Man. Translated by Dariush Mehrjooi. Central Tehran.**

**Mirshah Jafari, Ebrahim and Abedi, Mohammad Reza and Derik Vand, Hedayatullah. (۲۰۰۸), happiness and factors affecting it, cognitive science news, year ۴, number . ۳**

**Winset, Norman Peel (۱۳۷۹), You Can If You Believe You Can. Translated by Fariba Jafari Namini. Tehran: Noslen Navandish.**

**Jung, Carl Gustav. (۱۳۸۳), dreams. Translated by Abulqasem Esmailpour. Tehran: Karvan.**