



Title: Examining the Evolution of Sohrab Sepehri's Thoughts in the Light of Martin Seligman's Theories

Shahram Ahmadi^{1*}  Masoud Rouhani¹  Fateme zahra Vaskareh¹ 

1- University of Mazandaran, Babolsar, Iran.

DOI: [10.22080/rjls.2024.27537.1492](https://doi.org/10.22080/rjls.2024.27537.1492)

Abstract:

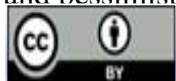
Martin Seligman is a distinguished psychologist and a pioneer in the field of positive psychology, recognized as the father of this branch of psychology. Positive psychology aims to enhance the quality of human life by increasing happiness, well-being, and life satisfaction. Instead of focusing on human weaknesses and existential limitations, this field emphasizes strengths and potential virtues, advocating the idea that by relying on inherent virtues, one can escape the trap of learned pessimism. On the other hand, an examination of Sohrab Sepehri's poetry reveals two distinct phases, reflecting fundamental differences in his worldview and approach to life. At one stage, Sepehri experienced significant depression, melancholy, and negativity, which are vividly apparent in his works. However, following psychological and personal transformations and a shift in his perspective on existence, his poetry took on a fresh tone, radiating vitality and hope. The present study aims to analyze and examine Sohrab Sepehri's poetry in light of Martin Seligman's theories. Findings indicate that the virtues emphasized in Seligman's theory, which are considered salvific, are fully present in Sepehri's poetry and have played a significant role in his personal transformation.

Keywords: Sohrab Sepehri, Martin Seligman, Positive psychology, Learned optimism

Extended abstract:

Introduction

Positive psychology can be seen as a new chapter and a fresh approach in psychology. Martin Seligman, who is increasingly recognized as the father of this school of thought in modern psychology, believes that discovering untapped potentials and focusing on individual capabilities is a more effective and accessible way to overcome failures and navigate psychological crises. In recent years, a growing number of psychologists have come to believe in the capacity for perfection and transformation in human personality, attributing this capacity to the acquisition of virtues. The picture that positive psychologists paint of human nature is optimistic and hopeful because they believe in the capacity for human expansion, cultivation, flourishing, and perfection, and becoming what one is capable of. By introducing the terms "learned helplessness" and "learned optimism," Seligman believes that individuals can break free from learned helplessness by changing their explanatory styles of attribution and cultivating the twenty-four virtues, and by learning optimism, they can view the phenomena of the world and life events from a new perspective. This is because before the introduction of this theory, the primary focus of psychology was on the pathology of frustrations and psychoanalysis based on the discovery of failures. From Seligman's perspective, wisdom, courage, humanity, justice, temperance, and spirituality are six human virtues from which 24 character strengths originate. Also, attributional explanatory styles in the face of events are divided into two groups, optimistic and pessimistic, and have a significant impact on individuals' thoughts and performance.



* **Corresponding Author:** Associate Professor, Department of Persian Language and Literature, Faculty of Persian Literature and Foreign Languages, University of Mazandaran, Babolsar, Iran. Email Address: sh.ahmadi@umz.ac.ir
Copyright: © 2024 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>.



On the other hand, by examining the works of Sohrab Sepehri and his behavioral conduct, we encounter two distinct periods. In the first period, frustration, negativity, and a hazy poetic atmosphere are among the most frequent images in his works. In contrast, there are works created after reaching intellectual maturity and a correct understanding of life, and the reflection of the spirit of life, positive thinking, and a hopeful outlook are clearly evident in them. Investigating the roots and contexts of this meaningful transformation requires examining the works of both periods and recognizing the spirit governing them.

Research Questions and Methodology

Based on a comparison and contrast of Seligman's views with Sepehri's poems, what was the spiritual and poetic quality of Sepehri during his youth? In which works did Sepehri attain knowledge and truth about life and find a different perspective on the universe? The present research, written using a descriptive-analytical method, seeks to find the components of Martin Seligman's theory in the conceptual evolution of the works of this Persian-speaking poet. Furthermore, it attempts to re-examine the teachings of positive psychology with a practical approach, in order to represent solutions for reducing psychological pressures and managing failures in today's turbulent world.

Findings and Research Results

A comparison and contrast of Seligman's views with Sepehri's poems reveals that Sepehri, in his youth and at the beginning of his poetic journey, was entangled in deep sorrow and grief that imprisoned him in despair, depression, and pessimism. The poet's world was dominated by a self-imposed isolation, such that light and hope had no place in his words, and gray and sometimes black were the prevailing colors in his works. In Sohrab's early works, especially the books "The Death of Color" and "Life of Dreams," these motifs are repeated frequently and gradually fade in the third and fourth works, namely "The Sunlight's Ruins" and "East of Sorrow." After spiritual perfection and finding his path in this world, Sohrab's soul gradually expanded, and as a result, ethical virtues were cultivated in him, and commendable qualities such as self-confidence, broad-mindedness, clear-sightedness, perfection, and vitality, and many other virtues, all of which are of great importance in Seligman's theories and are necessary from his perspective for improving human performance and achieving happiness, found an opportunity to emerge. Another reason for this pain and suffering can be attributed to the social and political conditions of the society in which the poet lived. Oppression and severe suppression were dominant in the poet's era, and darkness and despair had reached such an extent that Sohrab could not imagine a way out for society. It was in the works "The Sound of Water's Footsteps" and "The Traveler" that Sepehri attained knowledge and truth about life and found a different perspective on the universe. In the book "The Green Volume," the poet depicts his ideal world and is at the peak of his aesthetic view. By looking at Sohrab's works, we can observe the course of his personality transformation and the process of his intellectual metamorphosis, and in the meantime, what played a role more than any other factor in this self-willed transformation, which is more like a rebirth and a cognitive renaissance, is self-discovery and the desire for change.

بررسی سیر دگرذیسی اندیشه‌های سهراب سپهری با نگاهی به انگاره‌های مارتین سلینگمن

شهرام احمدی^۱

مسعود روحانی^۲

فاطمه زهرا وسکره^۳

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۶/۱۸

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۵/۱۵

چکیده

سلینگمن روان‌شناس برجسته و یکی از پیشگامان مطالعه در حوزه‌ی روان‌شناسی مثبت است، که به‌عنوان پدر این شاخه از علم روان‌شناسی شناخته می‌شود. روان‌شناسی مثبت به دنبال تلاش برای بهبود کیفیت زندگی انسان‌ها است. افزایش شادی، سلامت و رضایت از زندگی از جمله اهدافی است که در روان‌شناسی مثبت موردتوجه قرار گرفته‌است. علمی که به‌جای تمرکز بر ضعف‌ها و ناتوانی‌های وجودی آدمی، بر نقاط قوت و فضیلت‌های بالقوه‌ی او توجه می‌کند. و بر این باور است که با تکیه بر فضیلت‌های نهفته در انسان می‌توان از ورطه‌ی بدبینی آموخته‌شده رهایی پیدا کرد. از سوی دیگر با بررسی اشعار سهراب سپهری، با دو دوره‌ی متفاوت مواجه می‌شویم که تفاوت‌های بنیادینی در اندیشه و شیوه‌ی نگرش او به زندگی وجود دارد. سپهری در دوره‌ای از زندگی به افسردگی، دل‌مردگی و منفی‌نگری قابل توجهی دچار بوده است که در آثار او به‌طور کامل نمایان است، اما در پی تحولات روحی و شخصیتی و تغییر نگاه به جهان هستی، اشعار او رنگ و بوی تازگی، سرزندگی و امید به خود می‌گیرند. هدف از پژوهش پیش‌رو، تحلیل و بررسی اشعار سهراب سپهری با توجه به آرای مارتین سلینگمن می‌باشد. یافته‌های این تحقیق نشان می‌دهد که مؤلفه‌های فضایل مطرح در نظریه‌ی سلینگمن که نجات‌بخش دانسته شده‌اند، به‌طور کامل در اشعار سپهری موجود است و در تغییرات شخصیتی سهراب تأثیر به‌سزایی داشته‌اند.

کلیدواژه‌ها: سهراب سپهری، مارتین سلینگمن، روان‌شناسی مثبت‌نگر، خوش‌بینی آموخته‌شده.

۱- مقدمه

روان‌شناسی مثبت‌نگر یکی از شاخه‌های روان‌شناسی است که در جستجوی زندگی خوب و در پی مطالعه‌ی عملکرد بهتر انسان است. علمی که به‌جای توجه به ضعف‌ها و ناتوانی‌های انسان، به نقاط قوت و توانمندی‌های او از قبیل شجاعت، قدرشناسی، امیدواری، شادزیستن، سلامت روانی، لذت‌بردن، خوش‌بینی، رضایت‌مندی و ... توجه می‌کند. روان‌شناسی مثبت، پدیده‌های روان‌شناختی را در سطوح مختلف مدنظر قرار می‌دهد، از مطالعه‌ی تجربه‌های انتزاعی مثبت (مانند: شادی، سعادت و خوش‌بینی) گرفته تا مطالعه‌ی صفات شخصیتی مثبت (مانند: شجاعت و حکمت) و مطالعه‌ی نهادهای مثبت (مانند: ساختارهای اجتماعی) که می‌توانند مدنیت و شهروندی مسئولانه را پرورش دهند. برخلاف هیجان‌های منفی، که عقاید مردم درباره‌ی عملکردهای مختلف را محدود می‌سازند (مانند: جنگ یا گریز)، هیجان‌های مثبت، ذهنیت مردم را بیشتر باز نگه می‌دارند و آن‌ها را تشویق می‌کنند تا از تفکر یا عمل، مرزهای جدیدی به وجود آورند. یکی از پیام‌های عالی ذهنیت‌های وسعت‌یافته، افزایش توانایی‌های انسان است؛ به این ترتیب که وقتی انسان‌ها عقاید و اعمال جدیدی را کشف می‌کنند و آن‌ها را یاد می‌گیرند، برای خود، توانایی‌های فیزیکی، عقلی، اجتماعی و روان‌شناختی فراهم می‌آورند. این واقعیت جدید، نظریه‌ی توسعه و ساخت هیجان‌های مثبت نامیده می‌شود. مطالعات تجربی این نظریه را تأیید می‌کنند و نشان می‌دهند که

^۱ - دانشیار زبان و ادبیات فارسی، دانشگاه مازندران، مازندران، ایران. (نویسنده مسؤول) رایانامه: sh.ahmadi@umz.ac.ir

^۲ - استاد زبان و ادبیات فارسی، دانشگاه مازندران، مازندران، ایران. رایانامه: m.rouhani@umz.ac.ir

^۳ - کارشناس ارشد زبان و ادبیات فارسی، دانشگاه مازندران، مازندران، ایران. رایانامه: maryam.vaskareh24@gmail.com

^۱ - دانشیار زبان و ادبیات فارسی، دانشگاه مازندران، مازندران، ایران. (نویسنده مسؤول) رایانامه:

^۲ - استاد زبان و ادبیات فارسی، دانشگاه مازندران، مازندران، ایران. رایانامه:

^۳ - کارشناس ارشد زبان و ادبیات فارسی، دانشگاه مازندران، مازندران، ایران. رایانامه:

هیجان‌ات مثبت با تأثیرگذاری در تفکر وسعت یافته، رشد صفات شخصیتی مثبت مانند: مقاومت، انعطاف‌پذیری و خوش‌بینی را موجب می‌شوند. روان‌شناسی مثبت این پیام را می‌دهد که هیجان‌ات مثبت ارزش پرورش یافتن را دارند اما نه تنها به صورت هدف نهایی، بلکه به صورت روشی برای رسیدن به رشد و شکوفایی روان‌شناختی. (نولن و دیگران، ۱۳۹۰: ۳۶ و ۳۷)

۱-۱- بیان مسأله

روان‌شناسی مثبت‌نگر را می‌توان فصلی نو و رویکردی تازه در روان‌شناسی دانست. مارتین سلیگمن، که رفته‌رفته خود را به مثابه پدر این مکتب در روان‌شناسی نوین مطرح ساخت، معتقد است که کشف ظرفیت‌های ناشناخته و تمرکز بر قابلیت‌های فردی، راه‌کاری مؤثرتر و قابل‌دسترس‌تر برای غلبه بر ناکامی‌ها و عبور از بحران‌های روانی است. در سال‌های اخیر شمار روزافزونی از روان‌شناسان به قابلیت کمال و دگرگونی در شخصیت آدمی ایمان آورده‌اند. و این قابلیت را منوط به کسب فضایل دانسته‌اند. تصویری که روان‌شناسان مثبت‌گرا از طبیعت انسان به دست می‌دهند، خوش‌بینانه و امیدبخش است. زیرا آن‌ها به قابلیت گسترش، پرورش، شکوفایی و کمال انسان و تبدیل شدن به آنچه در توان آدمی است، باور دارند. سلیگمن با مطرح کردن دو اصطلاح بدبینی آموخته‌شده و خوش‌بینی آموخته‌شده بر این باور است که افراد با تغییر سبک‌های تبیین اسنادی و پرورش فضیلت‌های بیست‌وچهارگانه موردنظر، می‌توانند از بدبینی آموخته‌شده رهایی یابند و با آموختن خوش‌بینی از منظر جدیدی به پدیده‌های جهان و رویدادهای زندگی نگاه کنند. چرا که تا پیش از طرح این نظریه، عمده‌ی تمرکز روان‌شناسی بر آسیب‌شناسی سرخوردگی‌ها و روان‌کاوی‌های مبتنی بر کشف ناکامی‌ها بوده است. از نگاه سلیگمن، خرد، شجاعت، انسانیت، عدالت، میانه‌روی و معنویت، شش فضیلت انسانی هستند که ۲۴ توان‌مندی منش از آن‌ها نشأت می‌گیرد. و نیز سبک‌های تبیین اسنادی در مواجهه با رویدادها که به دو گروه خوش‌بینانه و بدبینانه تقسیم می‌شوند و تأثیر به‌سزایی در افکار و عملکرد افراد می‌گذارند.

از سوی دیگر نیز با بررسی آثار سهراب سپهری و سلوک رفتاری وی، با دو دوره‌ی متفاوت روبه‌رو می‌شویم، که سرخوردگی، منفی‌گرایی و غبارآلودگی فضای شعری، از پرسامدترین تصاویر در آثار دوره‌ی اول است. و در نقطه‌ی مقابل، آثاری هستند که پس از رسیدن به بلوغ فکری و درک صحیح از زندگی آفریده شده‌اند و انعکاس روح زندگی، مثبت‌اندیشی و نگاه امیدبخش در آن‌ها به وضوح نمایان است. کندوکاو در ریشه‌ها و بسترهای این دگردیسی معنادار در گرو بررسی آثار دو دوره و بازشناسی روح حاکم بر آن‌هاست.

۱-۲- پرسش‌های پژوهش

- براساس مقایسه و تطبیق دیدگاه‌های سلیگمن با اشعار سپهری، کیفیت روحی و شعری سپهری در دوره‌ی جوانی‌اش چگونه بوده‌است؟

- در کدام آثار، سپهری به معرفت و حقیقت زندگی دست یافت و نگاه متفاوتی به جهان هستی پیدا کرد؟

۱-۳- روش پژوهش

پژوهش حاضر که با روش توصیفی - تحلیلی نوشته شده‌است، در جست‌وجوی یافتن مولفه‌های نظریه مارتین سلیگمن در سیر تحول مفهومی آثار این شاعر پارسی‌گوست و در ادامه، تلاش دارد تا با نگاهی کاربردی، به بازخوانی آموزه‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر، به‌منظور بازنمایی راه‌کارهایی جهت کاهش فشارهای روانی و مدیریت ناکامی‌ها در جهان پرتلاطم معاصر بپردازد.

۱-۴- پیشینه‌ی پژوهش

- ترکمانی، وجیهه و فرناز ثامنی کیوانی (۱۴۰۱)، در مقاله «هشت کتاب سهراب سپهری و مثبت‌اندیشی از منظر سلیگمن» به بررسی پاره‌ای از نگره‌های سلیگمن در شعر سپهری پرداخته‌اند، اما این مقاله از جهاتی با پژوهش حاضر تفاوت دارد. در مقاله‌ی مذکور تنها به نظریه‌ی خوش‌بینی آموخته‌شده مارتین سلیگمن و مصادیق محدودی از قابلیت‌های بیست‌وچهارگانه‌ی

مدنظر وی در اشعار سپهری اشاره شده‌است؛ حال آن که هدف ما در این مقاله، پرداختن به نظریه درماندگی آموخته‌شده و بررسی سیر تحول فکری سهراب سپهری نیز است و در ادامه به تفصیل به هر یک از قابلیت‌های بیست و چهارگانه می‌پردازیم. پژوهش‌های زیر در خصوص روان‌شناسی مثبت‌نگر در آثار دیگر صورت گرفته که به آن‌ها اشاره می‌شود:

- آسیه حسینی‌زاده در مقاله‌ای به «تحلیل و بررسی مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر در بوستان سعدی بر اساس نظریه مارتین سلیگمن» می‌پردازد و نشان می‌دهد که با توجه به نظریه مارتین سلیگمن و فضایل همه‌جا حاضر او، سعدی در بوستان به تعالی و کمال‌طلبی انسان با بهره‌گیری از احساسات و عواطف انسانی توجه نشان داده و آموزه‌های اجتماعی بر تعالیم فردی غلبه دارد. نوع دوستی، دوست داشتن، خویش‌داری و فروتنی ویژگی‌های غالب انسان‌های آرمان‌شهر سعدی در بوستان هستند. شخصیت‌های داستان‌های بوستان جملگی مثبت‌نگر، امیدوار به آینده، با روحیه، شاد، مشتاق به زندگی، سعادتمند و خوشنود هستند؛

- حصارکی و خطیب‌نیا (۱۴۰۱)، در مقاله‌ای به «بررسی مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر در اشعار سبک خراسانی» می‌پردازند. یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که بیشترین مؤلفه روان‌شناسی مثبت‌نگر در اشعار خیام، تعالی و خرد و کمترین درصد مربوط به مؤلفه و مهمترین ویژگی اشعار خیام، ناپایداری زندگی، تأکید بر این جهان، اغتمام فرصت و تأکید بر زمان حال بوده است.

- محسنی، گل محمدی، غنی‌پور ملک‌شاه و رضوانیان (۱۴۰۰)، در مقاله‌ی «تحلیل قابوس‌نامه از منظر روان‌شناسی مثبت» میزان بسامد فضیلت‌های مطرح در روان‌شناسی مثبت را در کتاب قابوس‌نامه مشخص کرده‌اند. دستاورد پژوهش ناظر بر این است که فضایل مثبت خرد و دانش با ۳۴/۴۶ درصد، میانه روی ۳۰/۴۸ درصد، معنویت و تعالی ۷/۶۸ درصد، شجاعت ۵/۹۷ درصد، عدالت ۵/۳۶ درصد و رأفت و عشق ۴/۱۴ درصد، به ترتیب از فراوانی بیشتری برخوردار بوده‌اند؛

- ترکمانی و نیرومند (۱۳۹۸)، در مقاله‌ی «بررسی شخصیت‌سیاوش با نظریه مثبت‌اندیشی سلیگمن»، شخصیت‌سیاوش و اعمال و گفتار و تفکرات وی را با تکیه بر فضایل شش‌گانه مدنظر سلیگمن بررسی کرده‌اند. نتیجه‌ی یافته‌های این تحقیق نشان می‌دهد، سیاوش از همه‌ی فضایل شش‌گانه مذکور، به خوبی برخوردار است. با این همه، فضایل اخلاقی سیاوش مانع رخداد تراژدی در زندگی وی نمی‌گردد و سرانجام سیاوش با وجود آن همه مثبت‌اندیشی و آراستگی به انواع فضایل اخلاقی، به مرگی جان‌سوز و دل‌خراش در اوج جوانی روی در نقاب خاک می‌کشد؛

- تابان‌فرد و رسمی (۱۳۹۷)، در مقاله‌ی «تحلیل داستان اعرابی درویش و همسر او در مثنوی مولوی بر اساس نظریه مثبت‌نگر مارتین سلیگمن» با بررسی این داستان از مثنوی به این نتیجه رسیده‌اند که آراء و اندیشه‌های مولوی علاوه بر ظرفیت‌های ادبی و زیبایی‌شناختی، حائز ظرفیت‌های روان‌شناختی بسیاری است؛

- گلی‌زاده، یزدان‌جو و مساعد (۱۳۹۵) در مقاله‌ی «تحلیل اندیشه‌های مثبت‌گرایانه در مثنوی مولوی از منظر علم روان‌شناسی» که پژوهشی میان‌رشته‌ای محسوب می‌شود، به اذعان خودشان می‌گویند تا با بررسی مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت و تطبیق آن با آرای مولانا که به‌طور ویژه در مثنوی مولوی همچون روان‌شناسی حاذق، هزار توه‌ای روان آدمی را کاویده است، گامی در مسیر تبیین اثرگذاری‌ها و اثرپذیری‌های دو مقوله‌ی روان‌شناسی و ادبیات بردارند؛

- تابان‌فرد (۱۳۹۵) در مقاله‌ی «بررسی و تبیین کارکردهای روان‌شناختی آثار منظوم سنایی، عطار و مولانا بر مبنای نظریه مثبت‌نگر مارتین سلیگمن» به واکاوی کارکردهای روان‌شناختی آثار منظوم سنایی، عطار و مولانا بر مبنای نظریه مثبت‌نگر مارتین سلیگمن می‌پردازد و معتقد است مابین مؤلفه‌های مثبت‌نگر سلیگمن و آثار منظوم یادشده ارتباط معناداری وجود دارد؛

- سمانه اسماعیل‌زاده در پایان‌نامه‌ی «بررسی مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر در مثنوی مولوی بر اساس نظریه مارتین سلیگمن»، شش دفتر مثنوی مولوی و شرح و تفاسیر آن را از منظر مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر تحلیل کرده و به

این نتیجه رسیده که بین مفاهیم دیدگاه روان‌شناسی مثبت‌نگر سلیگمن و این مفاهیم در مثنوی معنوی تا حد زیادی همسویی وجود دارد.

حسینی صدیقی (۱۳۹۴) در مقاله‌ای به بررسی «روان‌شناسی مثبت‌نگر در شعر حافظ با توجه به رویکرد مارتین سلیگمن» می‌پردازد و

- منصور پیرانی (۱۳۹۲) در مقاله‌ی «نگاهی به شعر حافظ با رویکرد روانشناسی مثبت‌نگر مارتین سلیگمن» به بررسی چند مورد یعنی خرد و دانایی، و تعالی از فضیلت‌ها؛ و شادی، امید، رضایتمندی و سعادت از قابلیت‌ها در شعر حافظ پرداخته و معتقد است که بسیاری از این دیدگاه‌ها قرن‌ها پیش با شواهد و مصداق‌های دل‌کش‌تر در آثار و کلام فرزنانگان سرزمین خودمان بیان شده‌است.

- نائل صالحی (۱۳۹۱) در پایان‌نامه‌ای با عنوان «کار تطبیقی بین بررسی فضایل اساسی انسان در روان‌شناسی مثبت و مقایسه‌ی آن با سعدی (آثار و اندیشه)» به این نتیجه می‌رسد که بین روانشناسی مثبت‌نگر و آثار و اندیشه‌ی سعدی در فضایل اساسی انسان (فضیلت خرد و دانش، فضیلت جرأت و شجاعت، فضیلت انسانیت، فضیلت عدالت، فضیلت اعتدال و فضیلت تعالی) مطابقت وجود دارد.

۲- مبانی نظری پژوهش

آنچه سلیگمن به آن باور دارد، تغییر اندیشه، سبک توصیفی و تغییر در بافت تفکر برای دستیابی به یک زندگی به‌هنگار است. وی برای دستیابی به این مکتب علمی - کاربردی، سایر تلاش‌های روان‌شناسی را زیر سوال نبرده؛ بلکه آن را ناکافی می‌داند. (کریمی، ۱۳۸۹، ۵۲)

۱-۲- درماندگی آموخته‌شده و سبک‌های تبیین اسنادی

ساختار رویکرد روان‌شناسی مثبت از دیدگاه سلیگمن: ۱- سبک تفکرت را عوض کن تا زندگی‌ات تغییر کند. ۲- مثبت‌نگر باش. ۳- تفسیر تو از رویدادها بسیار مهم است و به علاوه سبک توصیفی قابل تغییر است. (سلیگمن، ۱۳۸۹، ۴۰)

یکی از جالب‌ترین کارهای سلیگمن، آزمایشی است که روی سگ‌ها انجام داده. او دو گروه از سگ‌ها را در شرایط مختلف قرار داد. در گروه اول، سگ‌ها در جعبه‌ی دوطرفه‌ای قرار داشتند که به یک طرفش شوک الکتریکی وارد می‌شد و طرف دیگرش نه. بین دو طرف جعبه، دری بود و اهرم‌هایی؛ ولی اهرم‌ها هیچ کدام ربطی به در نداشتند. در گروه دوم همان نوع جعبه‌ها وجود داشت، اما با فشار دادن اهرم‌ها سگ‌ها می‌توانستند در را باز کنند. او بعد از این که چند بار این آزمایش را روی دو گروه انجام داد، دید که سگ‌های گروه اول بعد از چند بار تقلا دیگر هیچ تلاشی برای نجات خودشان انجام نمی‌دهند و شوک الکتریکی را تحمل می‌کنند. سلیگمن در مرحله بعد، جعبه‌ها را عوض کرد، اما سگ‌های گروه اول حتی وقتی که در جعبه‌های گروه دوم قرار می‌گرفتند، باز هم هیچ تلاشی انجام نمی‌دادند. اگر آن‌ها فقط کمی می‌جنبیدند و اهرم را فشار می‌دادند، از شوک نجات پیدا می‌کردند، اما آن‌ها «آموخته بودند که درمانده باشند». ذهن خلاق سلیگمن، این پدیده را که به آن «درماندگی آموخته‌شده» می‌گفت، به افسردگی در انسان‌ها ربط داد. او همین آزمایش را انسانی‌تر کرد و مسائل غیرقابل حل را به آزمودنی‌هایش داد. آن‌ها بعد از چند بار شکست، دیگر مسائل ریاضی قابل حل را هم بی‌خیال می‌شدند. انگار آن‌ها آموخته بودند که درمانده باشند و به همین خاطر، غمگین می‌شدند.

خوش‌بینی آموختنی است: آزمایش‌های سلیگمن برای این که باز هم انسانی‌تر شود، به چیزهای بیشتری نیاز داشت. او به سراغ روان‌شناسی اجتماعی رفت و در آنجا نظریه‌هایی پیدا کرد و به کمک آن‌ها پلی بین درماندگی آموخته‌شده و آموزش خوش‌بینی زد. کامل‌ترین نظریه‌ای که سلیگمن از آن استفاده کرد، نظریه‌ی «واینر» بود. او سال‌ها قبل از سلیگمن «سبک‌های اسنادی» افراد را معلوم کرده بود. واینر معتقد بود وقتی رویدادی در زندگی رخ می‌دهد، ما به سه شیوه آن را تبیین می‌کنیم:

۱-۱-۲- استمرار (دائمی/موقتی): افرادی که به آسانی تسلیم می‌شوند، علت رویدادهای بدی را که برای‌شان اتفاق می‌افتد، دائمی می‌دانند. یعنی این که رویدادهای بد استمرار خواهند یافت و همیشه بر زندگی آن‌ها تأثیر می‌گذارند. برعکس کسانی که در مقابل درماندگی مقاومت می‌کنند، اعتقاد دارند که علل رویدادهای بد، موقتی هستند. سبک خوش‌بینانه برای رویدادهای خوب، عکس سبک بدبینانه برای رویدادهای بد است. کسانی که اعتقاد دارند رویدادهای خوب علل پایدار دارند، خوشبین‌تر از افرادی هستند که علت این رویدادها را موقتی می‌دانند. (سلیگمن، ۱۳۸۹، ۱۱۹)

۲-۱-۲- فراگیر بودن (خاص در مقابل عام): برخی از افراد این توانایی را دارند که مشکلات خود را در یک جعبه قرار داده و به زندگی بپردازند، حتی زمانی که یک جنبه مهم آن مانند شغل یا زندگی عاطفی آنان از هم پاشیده است. برخی دیگر، به یک مشکل اجازه می‌دهند که به کلی آن‌ها را از زندگی ساقط کند. آن‌ها فاجعه‌سازی می‌کنند. وقتی که یکی از رشته‌های زندگی این افراد باز می‌شود، کل بافت آن از هم می‌گسلد. نتیجه اینکه افرادی که تبیین‌های عام در مورد شکست‌های‌شان ارائه می‌دهند، در هنگام شکست در یک جنبه، به کلی تسلیم می‌شوند، اما کسانی که تبیین خاص برای مشکلات دارند، ممکن است در بخشی از زندگی خود درمانده شوند، اما در سایر بخش‌ها، محکم و استوار قدم برمی‌دارند.

۲-۱-۳- درونی/بیرونی بودن: این گونه است که علت این رویداد یا ما هستیم (سبک اسناد درونی) یا محیط (سبک اسناد بیرونی). مثلاً وقتی در امتحانی شکست می‌خوریم؛ یا آن را ربط می‌دهیم به سؤال‌ها، استاد یا شرایط بد امتحان و یا ربطش می‌دهیم به ناتوانایی‌های خودمان.

سلیگمن توانست عمده‌ترین مفاهیم روان‌شناسی مثبت را از تلفیق نظریه «درماندگی آموخته‌شده» و «نظریه اسنادها» به دست آورد. او می‌گفت اگر درماندگی آموختنی است، پس به وسیله تغییر سبک‌های اسنادی می‌توان خوش‌بینی را هم آموخت. در واقع درماندگی آموخته‌شده، شکل بدبینانه و اولیه واکنش به اتفاق‌های بد زندگی است. فرض کنید شما در موقعیتی قرار می‌گیرید که چندان کنترلی روی آن ندارید. شما قبل از آن که بیاموزید درمانده شوید، از سبک‌های اسنادی استفاده می‌کنید.

پس در یک کلام: «خوش‌بینی آموختنی است». اگر ما یاد بگیریم که در مقابل رویدادهای ناخوشایند، سبک اسنادی بیرونی، خاص و گذرا داشته باشیم و در مقابل رویدادهای خوشایند، سبک اسنادی درونی، کلی و دائمی، آن وقت خوش‌بین هستیم. سلیگمن و همکارانش دریافتند که آموزش تغییر در سبک‌های اسنادی باعث می‌شود افراد نشانه‌های افسردگی را کنار بگذارند. سلیگمن زمان درماندگی آموخته‌شده، با سلیگمن زمان خوشبینی آموخته‌شده یک تفاوت اساسی با هم دارند. و آن هم یک تغییر نگاه به پدیده‌ای یکسان است. در واقع سلیگمن به یک مهندسی معکوس رسیده و از نگرستن به یک پیامد منفی مثل افسردگی به یک راهکار پیش‌گیرانه به نام خوش‌بینی آموخته‌شده دست یافته است. وی بر این باور است که افراد بر اساس سبک توصیفی‌شان دست به تغییر رویدادها می‌زنند و بر همین اساس به هیجان و رفتاری مشخص می‌رسند.

۳- تحلیل داده‌ها

در این بخش، داده‌هایی از هشت کتاب سهراب که قابلیت انطباق با نظرات سلیگمن دارند، مورد بررسی و تحلیل قرار می‌گیرند.

۱-۳- حزن و اندوه در شعر سهراب

اندوه یکی از بن‌مایه‌های اصلی آثار سهراب، و احساسی تکرارشونده در آن‌هاست و با نمادهایی مانند تاریکی، غم، شب، سیاهی، دوزخ و ... به دفعات در اشعارش تداومی می‌شود. به نظر می‌رسد برای این حزن نهفته در وجود و به تبع آن اشعار سهراب، می‌توان دو علت اصلی را عنوان کرد. نخست عرفان وی و جایگاهی که اندوه در مسیر سلوک و برخی از مکاتب عرفانی دارد و دیگری شرایط سیاسی و اجتماعی حاکم بر روزگار که سپهری خود را دربند و گرفتار آن می‌داند و امید نجات و آزادی در دل او نیست.

این حقیقت که سپهری شاعری عارف بوده است، بر کسی پوشیده نیست و روند سیر و سلوک عرفانی او در آثارش به خوبی نمایان است؛ اما صاحب‌نظران در این باره که آبشخور این عرفان از کجا است، نظرات ضد و نقیضی دارند. او از عارف مسلکی و صوفی‌منشی در صورت متداول خود فاصله دارد؛ چرا که رهاشدگی و خلسه، ناشی از عزلت‌گزینی خودخواسته است و این در حالی است که عرفان سهراب، عرفان منبعث از درد است، در دغدغه‌های انسانی‌اش ریشه دارد و اصلاح و اصلاح‌گری را هدف گرفته است. اگر بخواهیم این ترنم محزون وجود سهراب را از منظر عرفان خاص او بررسی کنیم، شاید یکی از دلایل آن عدم فاصله‌ای است که سهراب پیوسته بین خود و حقیقت می‌بیند. این که از نظر او هیچ‌گاه وصل امکان نمی‌پذیرد، تأثیر اندیشه‌های عرفان شرق است زیرا در عرفان اسلامی وصال وجود دارد و عدم وصل معنایی ندارد. نه، وصل ممکن نیست. / همیشه فاصله‌ای هست. (سپهری، ۱۳۸۹: ۱۵۵)

دلم گرفته. / دلم عجیب گرفته است. / و هیچ چیز، نه، هیچ چیز مرا از هجوم خالی اطراف نمی‌رهاند / و فکر می‌کنم / که این ترنم موزون حزن تا به ابد شنیده خواهد شد. (سپهری، ۱۳۸۹: ۱۵۴)؛ باز هم از همان حزنی سخن می‌گویند که حاصل عدم دستیابی به حقیقت محض است. علاوه بر آن، سبک اسنادی دائمی در این شعر کاملاً مشهود است و امیدی به بهبود وضع موجود ندارد.

ماهی زنجیر آب است، و من زنجیری رنج / با تو برخورد، به راز پرستش پیوستم. / از تو به راه افتادم، به جلوه‌ی رنج رسیدم. (سپهری، ۱۳۸۹: ۹۵)؛ در این ابیات سبک اسنادی بیرونی سپهری را مشاهده می‌کنیم که خود را اسیر اندوه میدانند و توان خود را برای رهایی از رنج نادیده می‌گیرد.

دیرگاهی است در این تنهایی / رنگ خاموشی در طرح لب است. / بانگی از دور مرا می‌خواند، / لیک پاهایم در قیر شب است. (سپهری، ۱۳۸۹: ۸)؛ این موضوع که سهراب صدایی نویدبخش و امیدآفرین می‌شنود، ولی قادر به حرکت و نجات خود نیست، حاکی از این است که او این شب خفقان و عدم آزادی را تغییرناپذیر و همیشگی می‌داند؛ امیدی به رهایی ندارد و نوعی سستی و انفعال بر شخصیت او و به تبع آن اشعارش مستولی است. سبک این اشعار دائمی و درونی است. از آن جهت که خود را ناتوان از تلاش می‌داند.

رنج‌های نیست در این تاریکی: / در و دیوار به هم پیوسته. / سایه‌ای لغزد اگر روی زمین، / نقش وهمی است ز بندی رسته. (سپهری، ۱۳۸۹: ۸)؛ ناامیدی و بدبینی در تمام ابیات و لایه‌های معنایی این شعر جریان دارد. سهراب حتی کورسوی امیدی هم در این ظلمت نمی‌بیند و از دریچه نگاه وی، جهان پیرامون، تماماً سیاهی است. هیچ تکاپو و حرکت نجات‌بخشی در کار نیست و اگر هم حس شود، زائیده توهم و خیال است و این خیال آن‌گونه هم قدرتمند نیست که جان و جانی برای تغییر وضعیت موجود داشته و گامی مؤثر در مسیر عبور از این شب ظلمانی باشد.

نفس آدم‌ها / سر به سر افسرده است. / روزگاری است در این گوشه‌ی پژمرده هوا / هر نشاطی مرده است. (سپهری، ۱۳۸۹: ۸)؛ یکی از ویژگی‌های افرادی که دچار درماندگی آموخته‌شده هستند، این است که رویدادهای بد را دائمی می‌دانند و عقیده دارند که راه نجاتی از آن‌ها نیست. اینکه روزگار درازبست که یأس و ناامیدی جای نشاط و شادی را گرفته است، نشان‌گر سبک اسنادی بدبینانه سهراب در آن مقطع از زندگی است که وضعیت موجود را پایدار می‌بیند و امیدی به تغییر ندارد. غلبه‌ی این رویکرد بدبینانه، سهراب را از انگیزه تغییر تهی می‌سازد؛ موضوعی که ردپای آن در بسیاری از اشعار و ابیات این دوره از زندگی پرفراز و فرود او قابل مشاهده است.

دست جادویی شب، / در به روی من و غم می‌بندد. / می‌کنم هر چه او به من می‌خندد. (همان)؛ شب به مانند ساحری، روح شاعر را با غم و اندوه طلسم کرده است و تلاش و تکاپوی او برای رهایی، بیهوده است و راه به جایی نمی‌برد. در این جا سهراب معتقد است راهی برای نجات روح او که با غم قرین شده است، وجود ندارد و این سیاهی تا به ابد با وجود او

پیوند خورده است. این دیدگاه از آن‌جا می‌آید که او باور به تغییر وضع موجود توسط خود را ندارد و بدینی در وجود او رخنه کرده است.

نیست رنگی که بگوید با من / اندکی صبر، سحر نزدیک است. / هر دم این بانگ برآرم از دل: / وای، این شب چه قدر تاریک است. / خنده‌ای کو که به دل انگیزم؟ / قطره‌ای کو که به دریا ریزم؟ / صخره‌ای کو که بدان آویزم؟ (همان)؛ شاعر که در بدینی و دلمردگی خود غرق شده است، حتی امید یی به تغییر وضعیت ندارد و تنها از ظلم و سیاهی موجود شکوه می‌کند. سهراب باور ندارد که در درون خود توانایی تحوّل و دگرگونی دارد. خود را اسیر و دربند شرایط می‌بیند و از نبودن شادی و نشاط گله دارد و به دنبال آن می‌گردد. حال آن که در نهایت درمی‌یابد که شادی را باید در خود بیافریند.

از مرور مثال‌های فوق دریافتیم که سهراب در دورانی از زندگی خود دچار افسردگی و رنج روحی و روانی بوده است. از منظر سلیگمن، افسردگی ناشی از انحراف ذهن از موازین عقلی و افتادن در دام طرز فکر غیرمنطقی است. بنابراین او معتقد است با تغییر طرز نگرش و اصلاح اندیشه فرد می‌توان از این بیماری رهایی یافت. سلیگمن معتقد است که چگونگی تفسیر ما از رویدادها است که شادمانی و آرامش یا بالعکس احساسات منفی را در وجود آدمی برمی‌انگیزد. آن زمان که او از لحاظ فکری و روحی به بلوغ رسید و نگاهی تازه به زندگی پیدا کرد، توانست بر اندوه و رنج وجودی خود چیره شود و از بند آن‌ها بگریزد. در ادامه با توجّه به آراء مارتین سلیگمن و نظریات او درباره‌ی درماندگی آموخته‌شده و خوش‌بینی آموختنی و تحولاتی که می‌تواند در اندیشه و نوع تفکر فرد اتفاق بیافتد و منجر به سبک زندگی جدیدی در انسان شود، به بررسی نمونه‌هایی از اشعار سهراب سپهری می‌پردازیم و روند تغییرات روحی و سیر تغییر بدینی آموخته‌شده به خوش‌بینی را در آثار این شاعر را تحلیل می‌کنیم.

۲-۳- بررسی قابلیت‌های بیست و چهارگانه‌ی سلیگمن در هشت کتاب سپهری

ذکر شد که سلیگمن با مطرح کردن دو اصطلاح بدینی آموخته‌شده و خوش‌بینی آموخته‌شده بر این باور است که افراد با تغییر سبک‌های تبیین اسنادی و پرورش فضیلت‌های بیست و چهارگانه مورد نظر، می‌توانند از بدینی آموخته‌شده رهایی یابند و با آموختن خوش‌بینی از منظر جدیدی به پدیده‌های جهان و رویدادهای زندگی نگاه کنند. در ادامه، به بررسی این قابلیت-ها در هشت کتاب سهراب پرداخته خواهد شد.

۱-۲-۳- خرد و دانش

در تقسیم‌بندی سلیگمن نخستین قابلیت را خرد تشکیل می‌دهد. از نظر او خرد به شش صورت نمایان می‌شود؛ از ابتدایی‌ترین آن‌ها یعنی کنجکاوی تا بالغانه‌ترین آن‌ها که روشن‌بینی است.

۱-۲-۳-۱- کنجکاوی / علاقه به جهان

لازمه‌ی کنجکاوی و علاقه به جهان، قدرت پذیرش و انعطاف فرد در رویارویی با رویدادهای تازه و مجهول زندگی است. کنجکاوی می‌تواند خاص یا کلی و به صورت رویکردی مشتاقانه در مورد هر چیزی باشد. کنجکاوی، درگیر شدن فعالانه با تازگی‌هاست و جذب شدن منفعلانه به اطلاعات، نشانه‌ی این قابلیت نیست. انتهای مخالف بُعد کنجکاوی، کسل شدن سریع می‌باشد. (سلیگمن، ۱۳۸۹: ۱۸۳)؛ کنجکاوی اولین قدم در مسیر دستیابی به خرد است. سلیگمن کنجکاوی را درگیر شدن فعالانه با تازگی‌ها تعریف می‌کند و گشودگی ذهن در برابر جهان اطراف. عنصر علاقه و انگیزه، مستلزم کندوکاو در پدیده‌ها و رویدادها است. زمانی که این انگیزه و نیروی درونی در انسان وجود داشته باشد، در پی یافتن مجهولات قدم برمی‌دارد و به سوی کشف حقیقت زندگی پیش می‌رود.

این قابلیت به طور بارز در سهراب وجود دارد. علاقه به طبیعت و غرقگی در آن موجب انس و پیوندی بین آن‌ها شده است که در پی آن سهراب خود را آگاه از احوال مظاهر طبیعی می‌داند و نزدیکی خود را با جهان طبیعت در اشعار خود هم منعکس می‌کند؛ انعکاسی که شفاف، بی‌واسطه و قابل لمس است: «من در این خانه به گمنامی نم‌ناک علف نزدیکم / من

صدای نفس باغچه را می‌شنوم / ... / نبض گل‌ها را می‌گیرم / آشنا هستم با سرنوشت تر آب / عادت سبز درخت.» (سپهری، ۱۳۸۹: ۱۴۴)

«مثل یک گلدان، می‌دهم گوش به موسیقی رویدن.» (همان: ۱۴۵)

سپهری آن‌چنان کنجکاوانه به رویدادهای طبیعی توجّه می‌کند که گویی در وجود خود او گیاهی می‌روید و او تماماً متوجّه چگونه رویدن آن است و سرخوشانه به تماشای رویش آن می‌نشیند تا رشد و بالندگی آن را شاهد باشد: «مثل زنبیل پر از میوه، تب تند رسیدن دارم.» (همان)

این تب تند رسیدن می‌تواند تلاش برای دستیابی به معرفت و شناخت صحیح از جهان اطراف شاعر باشد؛ تقلّایی که از عطش او برای فهم جهان حکایت دارد: «دشتهایی چه فراخ / کوههایی چه بلند / در گلستانه چه بوی علفی می‌آمد!» (همان: ۱۷۴)

بهترین شیوه برای دستیابی به معرفت و حقیقت زندگی در این جهان، مواجهه با طبیعت و کندوکاو در خود این دنیا است؛ زیرا اجزای طبیعت، یعنی موجودات، هستی خود را آشکار می‌کنند و با مشاهده و تفکّر در باب این پدیده‌ها می‌توان به درک عمیقی از زوایای پنهان زندگی دست یافت.

دشت‌ها با وسعت خود و کوه‌ها با بلندی خویش، روح لطیف شاعر را به آرامش می‌رسانند. گویی همه‌ی هستی، تازگی و طراوت را برای او به ارمغان می‌آورند؛ حتی کوه‌ها که در نگاه نخست برای ما نماد سرسختی هستند، در جهان شعری سهراب کارکردی دیگر دارند. شگفتی سهراب از وسعت دشت‌ها، بلندی کوه‌ها و بوی علف، بیان‌گر نگاه ناب و ژرف او به هستی است: «من در این آبادی، پی چیزی می‌گشتم: «پی خوابی شاید / پی نوری، ریگی، لبخندی.» (همان: ۱۷۴)

سهراب مانند دیگر شاعران در متن طبیعت قرار می‌گیرد، اما وجه تمایز او با دیگران در شیوه‌ی نگرش و بیان اوست. کنجکاوی در هستی برای درک حقیقت، ذهن او را به خود مشغول کرده است. او در زندگی عادی خویش در آبادی که به دور از غوغای شهر است، به دنبال چیزهای ساده‌ای مانند نور یا ریگ حتی لبخندی می‌گردد. از دید سهراب همین موضوعاتی که برای دیگران پیش پا افتاده هستند و بر حسب عادت از یادها رفته‌اند، دلیل اتصال او با هستی مطلق می‌شوند و دریچه‌ای رو به جهان‌های ناشناخته که می‌توانند روح جستجوگر او را سیراب کنند: «زندگی تجربه‌ی شب‌پره در تاریکی است.» (همان: ۱۴۶)

ماهیت زندگی ممکن است مانند شب تاریک در چشم کور خفاش از دسترس آگاهی ما دور باشد، اما نباید از یاد برد که خفاش در همین تاریکی و با همین کوری مسیر خود را می‌یابد. زندگی هر چقدر هم که برای ما مجهول باشد، ما باید خود را در جریان لمس و تجربه عینی آن قرار دهیم و عبور از جهان ماده و حرکت به سوی عالم معنا، مستلزم مواجهه‌ای عینی و بی‌واسطه با طبیعت پیرامون است.

به عقیده‌ی سپهری، این طبیعت است که می‌تواند ذهن ما را باور کند، روح ما را مهذب سازد و جانمان را شایسته کند. سپهری بر این باور است که کمال و تعالی روح انسان در درک زیبایی معصومانه موجودات طبیعت، آزادی فردی و عشق‌ورزیدن است و در جای جای زندگی سهراب، این باور قابل ردیابی است که: کسی که طبیعت را می‌ستاید، مرگ را هم با آغوش باز پذیرا خواهد شد، چون مرگ پایان کبوتر نیست و آغاز تولد دیگر به صورتی دیگر است. (مقدادی، ۱۳۷۸: ۱۲۱)

۱-۲-۳- عشق به یادگیری

از نظر سلیگمن اگر فردی انگیزه و علاقه به یادگیری مطالب جدید و دانش‌های گوناگون داشته باشد، دارای فضیلتی بسیار مهم است که در کنار دیگر قابلیت‌ها می‌تواند راه‌گشای شخص در زندگی باشند. (سلیگمن، ۱۳۸۹: ۲۰۱)؛ سپهری زمان زیادی از زندگی خود را وقف مطالعه و یادگیری کرده است. از مطالعه‌ی مکاتب عرفانی و فلسفی گوناگون گرفته تا

یادگیری هنرهایی از جمله نقاشی، خطاطی، قالی‌بافی مجسمه‌سازی و ... همگی نشان از عشق و انگیزه او به آموختن دارد. او این آموخته‌ها را مسیرهایی برای کشف حقیقت عالم و دریچه‌هایی برای فهم جهان پیرامون می‌داند. هرچند تأثیر این آموزه‌ها در خط سیر شعری او نیز قابل مشاهده است و کارکردهای خود را در گذارهای فکری و دوره‌های انتقالی اشعار وی به نمایش گذاشته است: «من به مهمانی دنیا رفتم / ... / من به باغ عرفان / من به ایوان چراغانی دانش رفتم.» (سپهری، ۱۳۸۹: ۱۳۹)

۳-۱-۲-۳- قضاوت / تفکر انتقادی / روشن‌فکری

به عقیده‌ی سلینگمن، منظور از قضاوت، بررسی عینی و معقول اطلاعات به مصلحت خود و دیگران است. قضاوت در این معنی با تفکر انتقادی مترادف است. این متضمن واقعیت‌مداری و در تضاد با خطاهای منطقی است که بسیاری از افراد افسرده از آن‌ها رنج می‌برند. خطاهایی از قبیل شخصی‌سازی مفرط «همیشه تقصیر من است» یا تفکر سیاه و سفید. عکس این قابلیت، تفکر به شیوه‌هایی است که از باورهای موجود جانب‌داری کرده و بر آن‌ها اصرار می‌ورزد. این بخش مهمی از خصیصه سالم عدم اشتباه گرفتن خواست‌ها و نیازهای خود با واقعیت‌های جهان می‌باشد. (سلینگمن، ۱۳۸۹: ۱۸۵)

«من که از بازترین پنجره با مردم این ناحیه صحبت کردم / حرفی از جنس زمان نشنیدم / هیچ چشمی، عاشقانه به زمین خیره نبود / کسی از دیدن یک باغچه مجذوب نشد / هیچ کس زاغچه‌ای را سر یک مزرعه جدی نگرفت.» (سپهری، ۱۳۸۹: ۱۹۴)؛ سهراب که شیوه‌ی تفکر نوین و افکار تازه‌ای نسبت به بسیاری از شاعران معاصر خود دارد، تنها به ایجاد تغییر و تحول در خود اکتفا نمی‌کند و همواره در صدد انتقال این اندیشه‌ی عادت‌ستیز به دیگران و جریان‌سازی به منظور شکستن جو حاکم نیز است و با رویکرد انتقادی سعی در اصلاح شیوه‌ی زندگی آن‌ها دارد.

او که از بازترین پنجره یعنی بی‌پرده و روشن با مردم سخن می‌گوید و تلاش دارد بت‌های ذهنی آن‌ها را از میان ببرد، باز هم تغییر و تحولی را در آن‌ها نمی‌بیند. اشتباه انسان‌ها پای‌بندی به عادات گذشته و نشستن چشم‌ها از غبار مکررات است. سهراب می‌گوید: من با زبانی روشن و بدون ابهام با مردم سخن گفتم، از آنان خواستم چشم‌هایشان را بشویند و با دیدی جدید به اطراف خود بنگرند، از عادت‌های موروثی خود دست بردارند، سخنان تازه بگویند، اما آنان آن قدر در غفلت‌اند و به روزمرگی عادت کرده‌اند که حرف و سخنی از جنس زمان برای گفتن ندارند. گویی هیچ کس از اهالی امروز نبوده است و درک درستی از زمانه و مصائب و اقتضائات آن ندارد. نگاه هیچ یک از انسان‌ها نگاهی توأم با لطف و مهر به زمین و پدیده‌ها و طبیعت زیبای آن نبود. آدمیان در زندگی پر از شتاب و صنعتی خود، هیچ‌گاه در کنار باغچه‌ای توقف نکردند و زیبایی آن را درک نکردند. هرگز به وجود زاغچه‌ای در مزرعه توجهی نداشتند و تنها از روی عادت دیرین دیدند و گذر کردند. دیدگان اینان چنان مشغول ظواهر دنیا است که برای طبیعت پیرامون جایگاهی قائل نیستند؛ گاه آن را فراموش می‌کنند و هم چون پیشینیان به همه چیز بر اساس عادت و اندیشه‌ی مرسوم خویش می‌نگرند: «من به اندازه‌ی یک ابر دلم می‌گیرد / وقتی از پنجره می‌بینم حوری - دختر بالغ همسایه - / پای کمیاب‌ترین نارون روی زمین / فقه می‌خواند.» (همان: ۱۹۴)

۳-۱-۲-۴- ابتکار / نوآوری / هوش عملی / کارکشتگی

این طبقه از قابلیت‌ها مستلزم داشتن ذهن پویا و خلاق و نگاه متفاوت فرد است. این افراد معمولاً از انجام کار به شیوه‌ی متعارف و مرسوم آن راضی نیستند و همواره در پی یافتن راهی نوین هستند تا به خرسندی خاطر دست یابند، اما از نظر سلینگمن این قابلیت‌ها فراتر از خلاقیت معمول هستند. فضایل موجود در این دسته، شامل آن چیزی است که مردم از آن با عنوان خلاقیت یاد می‌کنند، اما سلینگمن آن را به تلاش‌های سنتی در هنرهای زیبا محدود نمی‌کند. این قابلیت، هوش عملی، عقل سلیم یا کارکشتگی هم نامیده می‌شود. (سلینگمن، ۱۳۸۹: ۱۸۶)

زندگی هنر است. کمال مطلوب این دیدگاه زیبازیستن در غایت آن است. هنرمندان در اصل، زندگی را رسالت هنری می‌دانند و رسالت هنری در خلق و ابداع معنا پیدا می‌کند. این ایماژ از زندگی بیش از همه در آثار سهراب سپهری دیده می‌شود و موضوعیت پیدا می‌کند. (محقق نیشابوری، ۱۳۹۷: ۹۴)؛ سپهری که زاده‌ی محیطی هنری است، همین راه را دنبال می‌کند و در نگرشی غایت‌گرایانه، هنر را ابزاری برای فهم معنایی تازه می‌داند: «پدرم نقاشی می‌کرد، تار هم می‌ساخت، تار هم می‌زد، خط خوبی هم داشت.» (سپهری، ۱۳۸۹: ۱۳۸)؛ علاوه بر محیط خانوادگی، محیط شهری او یعنی کاشان هم چنین حال و هوایی داشت. در اطاق آبی آمده است: «شهر ما شهر قالی بود. دار قالی در خانه‌ها به پا بود. قالی نقشه می‌خواست و نقشه را نقاش می‌کشید. و شمار نقاشان زیاد بود.» (همان ۳۲)؛ بنابراین سهراب با توجه به علاقه و استعداد ذاتی خود و آمادگی محیط خانوادگی و شهری، به هنر نقاشی و سپس دیگر هنرهای تجسمی روی آورد و تمام زندگی خود را صرف آن کرد: «پیشه‌ام نقاشی است / گاه گاهی قفسی می‌سازم با رنگ، می‌فروشم به شما / تا به آواز شقایق که در آن زندانی است / دل تنهایی‌تان تازه شود. (همان: ۱۳۷)

سهراب سپهری در حقیقت یک نقاش شاعر بود. او در طول حیات نه چندان دراز خود حدود هزار تابلو نقاشی ترسیم کرده است. اشعار او به نوعی نقاشی‌های اوست با ماده کلمه و نقاشی‌های او نیز اشعار وی است با متریال رنگ. بی‌تردید هنر، مهم‌ترین ایماژ زندگی سهراب سپهری است که غایت و نهایت آن، زیبادیدن حیات است. (محقق نیشابوری، ۱۳۹۷: ۹۵)

۵-۱-۲-۳-روشن‌بینی

بالغانه‌ترین فضیلت که از نظر مفهومی، نزدیکی بیشتری به خرد دارد، روشن‌بینی است. افراد روشن‌بین معمولاً نگاه متفاوتی از دیگران دارند و جهان‌بینی منحصر به فرد آن‌ها این امکان را مهیا می‌سازد تا در حل مسائل و مشکلات زندگی یاری‌رسان دیگر افراد باشند. (سلیگمن، ۱۳۸۹: ۱۸۷)؛ روشن‌بینی در رأس هرم خرد جای دارد و به عقیده‌ی سلیگمن آن است که فردی که به دریافت و درک صحیحی در باب موضوعی رسیده است، بتواند آن را به دیگران هم انتقال دهد و روشنی‌بخش باشد. روشن‌بینی، معبر گشا و بازکننده‌ی افق‌هایی نو، فراتر از نگاه‌های مرسوم به زندگی است و آدمی را در مسیر نیل به فهمی صحیح از جهان یاری می‌کند: «من نمی‌دانم / که چرا می‌گویند: اسب حیوان نجیبی است / کبوتر زیباست. / و چرا در قفس هیچ کسی کرکس نیست. / گل شبدر چه کم از لاله‌ی قرمز دارد؟» (سپهری، ۱۳۸۹: ۱۴۶)

سهراب در این شعر هم همان تفکر انتقادی خود را نمایان می‌کند و به نگاه سنتی انسان و تقسیم‌بندی پدیده‌ها به خوب یا بد و زشت یا زیبا معترض است و تلاش می‌کند تا این مرزبندی‌ها را که حاصل پیش‌فرض‌های ذهنی انسان‌ها هستند از میان بردارد و آن‌ها را به نگاهی تازه و مبرا از داوری‌ها و قضاوت‌های شتابزده دعوت کند. دیده‌ای که بین کبوتر و کرکس تفاوتی نمی‌بیند و گل شبدر را هم سنگ لاله قرمز می‌داند، فراتر از نگاه‌های عادت‌زده است.

نگاه ما به غبار عادات آغشته است و همه چیز را از دریچه آموخته‌ها و شنیده‌ها و به اصطلاح مسبوق به فرهنگ و معارف سنتی و موروثی به نظاره می‌نشینیم و از پس این حجاب‌ها می‌بینیم. به ما آموخته‌اند که کبوتر زیبا و کلاغ زشت است. اسب نجیب و سگ نجس است. در نتیجه برخورد ما با محیط پیرامون ما زایا و تر و تازه نیست و به قول سپهری صبح‌ها وقتی که خورشید طلوع می‌کند، متولد نمی‌شویم و همان انسان دیروزی هستیم. حال آن که باید آگاهی و شناخت ما بدون تعمد و گزینش و بد و خوب کردن باشد. (شمیسا، ۱۴۰۱: ۱۱۸)؛ «چشم‌ها را باید شست، جور دیگر باید دید. / واژه‌ها را باید شست / واژه باید خود باد، واژه باید خود باران باشد. (همان)

واژه‌ها هستند که در مقام صفت، اشیا را به بد و خوب تقسیم می‌کنند و یا اسم‌هایی هستند که به حقیقت مسمای خود دلالت ندارند (همان: ۱۱۹).

۳-۲-۲- شجاعت

شجاعت فضیلتی است که در سراسر دنیا پسندیده است و هر فرهنگی آن را ستایش می‌کند. دلیری و پشتکار و راستی سه فضیلتی هستند که در کنار هم شجاعت را می‌سازند. قابلیت‌هایی که شجاعت را تشکیل می‌دهند، منعکس‌کننده اعمال هوشمندانه اراده در جهت تحقق اهداف ارزش‌مندی هستند که حصول آن‌ها قطعی نیست. این اقدامات برای آن‌که شجاعت به حساب آیند، باید در شرایط رویارویی با مشکلات شدید صورت گیرند. (سلیگمن، ۱۳۸۹: ۱۸۸)

۱-۲-۲-۳- پشتکار / کوشایی / کوشش پیوسته

«روزی خواهم آمد، و پیامی خواهم آورد. / در رگها، نور خواهم ریخت. / و صدا خواهم در داد: ای سبدتان پر خواب / سیب آوردم، سیب سرخ خورشید.» (سپهری، ۱۳۸۹: ۱۷۰)

سهرابی که گوشه عزلت اختیار کرده بود و امیدی به تغییر نداشت، حال درمی‌یابد که منجی خود را باید در آینه بیابد و برای بهبودی شرایط، قدم بردارد. او می‌خواهد پیام‌آور رهایی و نور و روشنی باشد و همگان را از خواب غفلت بیدار کند: «خواهم آمد، گل یاسی به گدا خواهم داد / زن زیبای جذامی را گوشواری دیگر خواهم بخشید / هرچه دشنام، از لب‌ها خواهم برچید.» (همان)

سهراب که درگیر زندگی منفعلانه‌ی خود بود و از هر گونه تلاش و کوشش برای تغییر در وضعیت جهان و حتی دگرگونی احوال خود دست شسته بود، اکنون که نگاه بدبینانه و درگیر پیش‌فرض‌های موروثی را در خود از بین برده و امید و خوش‌بینی را جایگزین کرده است، پویا و کوشا سعی در تغییر جهان پیرامون خود و اثرگذاری بر جهان پیرامون را دارد: «هرچه دیوار، از جا خواهم برکند.» (همان)

دیوار، نماد فاصله و دوری انسان‌ها از یکدیگر است. او با از میان برکندن دیوارهای دوری، خواستار ایجاد صلح و محبت، اتحاد و هم‌بستگی در بین انسان‌ها است. او که حالا در فکر از بین بردن این دیوارهاست، زمانی می‌خواست به گرد خود دیواری سخت بکشد تا به‌طور کامل از همگان فاصله بگیرد و در لاک تنهایی خود فرو رود. این کناره‌گیری واکنشی بود در برابر عدم توانایی او برای تغییر وضعیت نابه‌سامان جامعه. در این دوره که به واسطه‌ی فضای سرد و خفقان‌آلود حاکم بر جامعه، انفعال و دلمردگی بر زندگی و اشعار سهراب سایه افکنده، عزلت‌گزینی و تنهایی به عنوان یک سازوکار دفاعی، بیش از هر دوره‌ی دیگر زندگی وی نمود دارد: «تا بسازم گرد خود دیواره‌ای سرسخت و پا برجای. / با خود آوردم ز راهی دور سنگ‌های سخت و سنگین را برهنه‌پای.» (سپهری، ۱۳۸۹: ۲۶)

۳-۲-۲- راستی / صداقت / درستکاری

از نگاه سلیگمن درستکاری تنها به گفتن حقیقت خلاصه نمی‌شود و زندگی به روشی صادقانه و اصیل را هم در برمی‌گیرد. افرادی که اهل تظاهر و بزرگ‌نمایی در کارها نیستند، از نظر سلیگمن یک شخص (واقعی) هستند. سلیگمن در این باره این‌طور می‌گوید: منظور من نشان دادن خودتان، مقاصد و تعهداتان به خود و دیگران به شیوه‌ای بی‌ریا و خالصانه است و این هم حرف و هم عمل را دربرمی‌گیرد: «با خودتان صادق باشید، آن‌گاه نمی‌توانید با دیگران صادق نباشید.» (سلیگمن، ۱۳۸۹: ۱۹۱)؛ سهراب کاملاً زندگی به شیوه‌ای صادقانه و اصیل را سر لوحه‌ی کار خود قرار داده بود و بر صداقت و راستی تأکید می‌ورزید: «من اناری را می‌کنم دانه، به دل می‌گویم: / خوب بود این مردم، / دانه‌های دلشان پیدا بود. (سپهری، ۱۳۸۹: ۱۷۲)؛ سپهری آرزو می‌کند که ای کاش هیچ دورویی و دروغ و نفاق بین انسان‌ها نبود و دل‌هایشان مانند دانه‌های انار صمیمی و صادق و مهربان در کنار هم قرار داشت و راستی و یک‌رویی و یک‌رنگی، سکه‌ی رایج در بازار روزگار بود.

۳-۲-۳- رأفت و عشق

فضیلت‌های این دسته در ارتباطات و تعاملات اجتماعی با دوستان، خانواده و هم‌چنین غریبه‌ها نمایان می‌شود و اهمیت و تأثیر به‌سزایی در روابط میان‌فردی دارد.

۱-۳-۲-۳- مهربانی و سخاوت

سپهری در شعرهایش پیام‌آور عشق است. او می‌خواهد در جهانی که همه چیز تخریب می‌شود، معمار باشد و بسازد. دشنام‌ها را از لب‌ها برچیند و دیوارها را از جا برکند، تا انسان‌ها بدون هیچ قید و شرطی هم‌دیگر را دوست داشته باشند و برای رسیدن به چنین مقامی باید کودک ماند، چون حساب‌گری، فریب‌کاری و ریاکاری از ویژگی‌های جهان بزرگسالی و موانعی برای تحقق این اندیشه‌ی آرمان‌شهری هستند و از همین روست که سهراب سپهری در سروده‌هایش اهمیت فراوانی برای کودک ماندن و کودکانه‌زیستن قائل است. (مقدادی، ۱۳۷۸: ۱۲۱)

مهرورزی و دگردوستی از ویژگی‌های شخصیت و شعر سهراب است. او احسان و نوع‌دوستی و محبت خود را در «هنوز در سفرم» در نامه‌ای که به یکی از دوستان خود به نام «نازی» می‌نویسد، این‌گونه نقل می‌کند: «خرده‌مگیر. روزی خواهد رسید که من بروم خانه‌ی همسایه را آب‌پاشی کنم و تو به کاج‌ها سلام کنی. و ساراها بر خوان ما بنشینند و مردمان مهربان‌تر از درختان شوند. اینک رنجه مشو اگر در مغازه‌ها پای گل‌ها بهای آن را می‌نویسند و خروس را پیش از سپیده‌دم سر می‌برند. و اسب را به گاری می‌بندند و خوراک مانده را به گدا می‌بخشند. چنین نخواهد ماند.» (سپهری، ۱۳۸۸: ۱۰۰)

«دوره‌گردی خواهم شد، / کوچه‌ها را خواهم گشت، / جار خواهم زد: آی شب‌م، شب‌م، شب‌م.» (همان: ۱۷۱)؛ شب‌م مظهر پاکی و لطافت است. سهراب می‌خواهد مانند دوره‌گردها کوچه به کوچه بگردد و روح لطیف و پاک و مهربانی به مردم بفروشد. همگان را به صلح و محبت و جهان را به دوستی و دگرخواهی دعوت کند. باشد که جهانی عاری از منیت و خودخواهی را که ریشه‌ی همه‌ی آلام و فزون‌خواهی‌ها و جنگ‌های خانمان‌سوز بشری است، تحقق بخشد.

«شهر پیدا بود / عشق پیدا بود، موج پیدا بود / برف پیدا بود، دوستی پیدا بود.» (همان: ۱۴۱)؛ تغییر در نگرش سهراب در این جا به وضوح مشاهده می‌شود. او که در گذشته تحت تأثیر فضای فکری و رخداد‌های اجتماعی روزگار خود، چیزی جز تیرگی و ظلم و ناامیدی به چشمش نمی‌آمد، حالا که از فراز آسمان‌ها به جهان می‌نگرد، در این دگردیسی فکری و تجدید نظر در بنیان‌های معرفتی، اولین چیزهایی که نگاهش را جلب می‌کند، عشق و دوستی و روشنی است: «با همه مردم شهر، زیر باران باید رفت / دوست را، زیر باران باید دید. / عشق را، زیر باران باید جست.» (همان: ۱۴۷)

«و عشق، تنها عشق / تو را به گرمی یک سب می‌کند مأنوس.» (همان: ۱۵۴)؛ این تعبیر عاشقانه از عشق است که سبب می‌شود حتی به گرمی سیبی مأنوس شوی. آن را بفهمی و از آن لذت ببری و این از ویژگی‌های شعر سهراب محسوب می‌شود و اشعار او سرشار از این تصویرسازی‌های بدیع و تلاش برای تمرین همزیستی انسان با جهان اطراف است: «و عشق، تنها عشق / مرا رساند به امکان یک پرنده شدن.» (همان)؛ عشق بود که سهراب را مانند پرنده‌ای از بند تعلقات آزاد ساخت و دریچه‌هایی بدیع پیش روی او گشود تا در افق‌هایی تازه طبع آزمایی کند. «خواهم آمد سر هر دیواری، میخکی خواهم کاشت. / پای هر پنجره‌ای، شعری خواهم خواند. / هر کلاغی را کاجی خواهم داد! / آشتی خواهم داد. / آشنا خواهم کرد. / راه خواهم رفت. / نور خواهم خورد. / دوست خواهم داشت.» (همان)

گل میخک نماد عشق است و شاعر با کاشتن آن بر سر هر دیوار، می‌خواهد محبت و دوستی را به آن‌ها یادآوری کند. او در این رسالت و برای حاکم ساختن صلح و آشتی در جهان حتی کلاغ‌ها را از یاد نبرده است و می‌خواهد به هر کدام درخت کاجی بدهد تا با هم به جدال نپردازند و با خیال آسوده بر بلندای آن لانه کنند.

۳-۲-۳- دوست داشتن و اجازه‌دادن به خود برای دوست‌داشته‌شدن توسط دیگران

«صدای کن مرا/ صدای تو خوب است. / صدای تو سبزینه‌ی آن گیاه عجیبی است،/ که در انتهای صمیمیت حزن می‌روید.» (سپهری، ۱۳۸۹: ۱۹۵)؛ عاشق از معشوق خود می‌خواهد تا او را با صدای دل‌نشینش به سوی خود بخواند. صدای معشوق حزن را در وجود او از بین می‌برد و موجب رویدن شادی و تازگی حیات در عاشق می‌شود. از نگاه سپهری عشق، حیات‌بخش و انگیزه‌آفرین است: «پارسایی است در آن‌جا که تو را خواهد گفت: بهترین چیز رسیدن به نگاهی است که از حادثه‌ی عشق، تراست.» (همان: ۱۸۴)

عشق و دوست‌داشتن از دید سهراب بسیار اهمیت دارد و برای نگاهی که از عشق و دوری از معشوق خیس شده باشد، ارزش بالایی قائل است. او عشق را میان‌بری برای رسیدن به نگاهی می‌داند که در بسیاری از اشعارش به مثابه منظری تازه به جهان از آن یاد کرده است: «من به مهمانی دنیا رفتم.../ تا شب خیس محبت رفتم./ من به دیدار کسی رفتم در آن سر عشق.» (همان: ۱۳۹)

سهراب در این ابیات از سیر زندگی‌اش می‌گوید و اذعان دارد که عشق را با تمام وجودش دریافته است: «چیزهایی دیدم در روی زمین.../ نردبانی که از آن، عشق می‌رفت به بام ملکوت.» (همان: ۱۳۹)

صعود عشق به بام ملکوت می‌تواند به معنی متعالی‌شدن عشق و تبدیل آن به عشق حقیقی و الهی باشد و این مهم، محصول طبیعی فهم درست و حقیقی از جهان معنا خواهد بود: «ابرها رفتند/ یک هوای صاف، یک گنجشک، یک پرواز/ دشمنان من کجا هستند؟/ فکر می‌کردم:/ در حضور شمعدانی‌ها شقاوت آب خواهد شد (همان: ۱۸۸)

۴-۲-۳- عدالت

عدالت از نگاه سلیگمن در زمره‌ی فضیلت‌های انسانی است که ۲۴ توان‌مندی منش از آن‌ها نشأت می‌گیرد.

۴-۲-۳- شهروندی / وظیفه / کار گروهی / وفاداری

«آب را گل نکنیم:/ در فرودست انگار، کفتری می‌خورد آب./ یا که در بیشه‌ی دور، سیره‌ای پر می‌شوید/ یا در آبادی، کوزه‌ای پر می‌گردد.» (سپهری، ۱۳۸۹: ۱۷۳)؛ توجه به حقوق شهروندی و مسئولیت‌پذیری و اهمیت دادن به غیر خود، در این ابیات به خوبی نمایان است. سهراب از آبی که حق همه‌ی موجودات است می‌گوید، اما این آب، می‌تواند به تمام مسائل تعمیم پیدا کند و این ابیات به نوعی تمرین همزیستی مسالمت‌آمیز است. در نگاه سهراب، هیچ انسانی حق ندارد به حقوق دیگران تجاوز کند و همه چیز را فدای خودخواهی و زیاده‌طلبی خویش نماید: «یاد من باشد، هر چه پروانه که می‌افتد در آب،/ زود از آب درآرم./ یاد من باشد کاری نکنم، که به قانون زمین بر بخورد.» (همان: ۱۷۶)

او حتی تا این اندازه خود را مسئول و موظف می‌داند که پروانه‌ی گرفتار در آب را دوباره به زندگی برگرداند و همواره مراقب است که کاری مخالف قوانین طبیعت انجام ندهد تا خللی در آن پیدا شود؛ تصویرسازی هوشمندانه و هنرمندانه‌ای که بیانگر دغدغه‌های شاعر در ساحت اجتماع و تلاش او برای حاکمیت دگردوستی و تحقق مسئولیت‌پذیری است.

۴-۲-۳- انصاف و برابری

ویژگی‌های حاضر در فضیلت عدالت با هم هم‌پوشانی دارند. از نظر سلیگمن انصاف و برابری یعنی برای دیگران هم به اندازه خود حق زندگی قائل شویم و به احوال آنان توجه کنیم؛ نگره‌هایی اخلاقی که در اشعار سهراب به وفور دیده می‌شود و شاعر کوشیده است در جای جای دفاتر شعری خود، دوستان و فراتر از آن آدمیان را به یک زیست مسئولانه و عاشقانه دعوت کند. بن‌مایه‌ای که شاخص‌ترین نمونه آن در شعر معروف «آب را گل نکنیم»، تجلی یافته است: «آب را گل نکنیم:/ شاید این آب روان، می‌رود پای سپیداری،/ تا فرو شوید اندوه دلی./ دست درویشی شاید،/ نان خشکیده فرو برده در آب.» (سپهری، ۱۳۸۹: ۱۷۳)

۵-۲-۳- میانه‌روی

میانه‌روی به عنوان یک فضیلت اساسی به ابراز مناسب و معتدل امیال و خواسته‌های خود اشاره دارد. یک شخص میانه‌رو انگیزش‌ها را سرکوب نمی‌کند، بلکه منتظر فرصت‌های مناسب برای ارضای آن‌ها می‌ماند به نحوی که آسیبی متوجه خود او یا دیگران نشود. (سلیگمن، ۱۳۸۹: ۱۹۷)

۱- ۵-۲-۳- خودکنترلی

سلیگمن بر این عقیده است که اگر فردی بتواند در شرایط دشوار تصمیمی مناسب برای رهایی از آن بگیرد، به این معناست که برای خود و احساسات و افکارش کنترل مناسب دارد. یا کسی که بتواند احساسات منفی خود را ترمیم و خنثی کند و در شرایط دشوار هم احساس خوشی داشته باشد. این همان قابلیت است که برای مدت طولانی در سهراب خاموش بود و توانایی کنترل بر احساسات و افکار خود را نداشت، اما با تغییر نگرش و رسیدن به بلوغ فکری توانست این ویژگی را در خود ایجاد کند: «دیدم قدری گرفته‌ام. / انسان وقتی دلش می‌گیرد، / از پی تدبیر می‌رود. / من هم رفتم.» (سپهری، ۱۳۸۹: ۲۰۴)

۲- ۵-۲-۳- دوراندیشی / بصیرت / احتیاط

این گونه افراد بسیار دقیق هستند. سخنان و اعمال آن‌ها حساب‌شده و فکرشده است تا در نهایت پشیمانی به بار نیاورند. انسان‌های محتاط همه جوانب موجود را می‌سنجند و در نهایت بهترین تصمیم را می‌گیرند. افراد دوراندیش، آینده‌نگر و باتأمل هستند. آن‌ها بر خود تسلط کافی دارند و رسیدن به موفقیت‌های بلندمدت را فدای دست‌یابی به اهداف کوتاه‌مدت نمی‌کنند. احتیاط به ویژه در یک دنیای پرخطر، قابلیت است که والدین می‌خواهند فرزندانشان آن را از خود نشان دهند. سهراب معتقد است که بصیرت در میان انسان‌ها کم‌رنگ شده است. از این رو در مناجات خود با خدا از او می‌خواهد که نگاه ما را با نگاه خودش گره بزند تا این گونه بصیرت و بینایی از دست رفته انسان‌ها دوباره به دست بیاید: «بینایی ره گم کرد. / یاری کن و گره زن نگه ما و خودت با هم / باشد که تراود در ما، همه تو.» (سپهری، ۱۳۸۹: ۱۳۰)

۳- ۵-۲-۳- تواضع و فروتنی

افراد متواضع، الهامات، موفقیت‌ها و شکست‌های خود را به یک اندازه بی‌اهمیت می‌دانند. در یک مقیاس وسیع موفقیت‌ها یا ناکامی‌هایتان چندان بااهمیت نیستند. فروتنی ناشی از این باورها فقط یک نمایش نیست، بلکه بیشتر پنجره‌ای به درون وجود شماست. (سلیگمن، ۱۳۸۹: ۱۹۹)؛ این که سهراب با تمام دانسته‌ها و معلومات خود و نگاه و درک منحصر به فردی که از زندگی و حقیقت به دست آورده است، به راحتی اقرار به ناآگاهی از خیلی موضوعات می‌کند و بر خود غره نیست، حاکی از مناعت طبع و فروتنی او است. برای نمونه چند مورد از اشارات او به این خصایص پسندیده به این صورت است: «چیزهایی هست، که نمی‌دانم. / می‌دانم سبزه‌ای را بکنم، خواهم مرد (سپهری، ۱۳۸۹: ۱۶۹)؛ «ساده باشیم. / ساده باشیم چه در باجه بانک، چه در زیر درخت» (همان: ۱۵۰)؛ «این آب روان، ما ساده‌تریم. این سایه، ما افتاده‌تریم. / نه تو می‌پایی نه من.» (همان: ۱۱۷)

۶- ۵-۲-۳- تعالی

تعالی آخرین خوشه از قابلیت‌ها را تشکیل می‌دهد. سلیگمن در رابطه با تعالی چنین می‌گوید: «منظور من از تعالی، قابلیت‌های هیجانی است که به بیرون از شما و برای پیوند دادن با چیزی بزرگ‌تر و جاودان‌تر مانند مردم، آینده، تکامل، ذات الهی یا کائنات بسط پیدا می‌کنند.» (سلیگمن، ۱۳۸۹: ۲۰۰)

۱- ۶-۵-۲- درک زیبایی و کمال

این قابلیت ویژه در هر فردی وجود ندارد و شکوفاشدن آن مستلزم نگاه نوین به هستی و زندگی است. شاید در ظاهر امر، ساده به نظر برسد، اما بسیار عمیق و در نوع زندگی فرد بسیار تأثیرگذار است. این افراد کمال و مهارت را در تمام زمینه‌ها

درک می‌کنند: در طبیعت و در هنر، در ریاضی و در علم و هم‌چنین در امور روزمره. برای مثال آن‌ها توقف کرده و گلی را بو می‌کنند. این درک در حالات شدید، با شکوه و حیرت همراه است. این خصیصه نیز بعد از تحولات روحی سهراب و دستیابی به کمال در او ایجاد شده است. او دیگر از بند بدبینی‌ای که در وجود او رخنه کرده بود، آزاد شده و با نگاه تازه‌ای به اتفاقات نظر و آن‌ها را تحلیل می‌کند: «پدرم وقتی مرد، آسمان آبی بود. / مادرم بی‌خبر از خواب پرید، خواهرم زیبا شد. / پدرم وقتی مرد، پاسبان‌ها همه شاعر بودند.» (سپهری، ۱۳۸۹: ۱۳۸)

سهراب زمان فوت پدر نیز محو دنیای زیبا و لطیف است حتی غم فقدان پدر و درد و ناراحتی حاصل از آن هم نمی‌تواند توجه‌اش را از آبی آسمان و محو شدن در زیبایی افق بازدارد. یا به تعبیری دیگر این که بعد از حادثه مرگ هم روال طبیعی زندگی ادامه دارد و نمی‌توان از زیست دست کشید.

در اوج تراژدی هم می‌توان از دیدن زیبایی لذت برد. او حتی در آن هنگام پاسبان‌ها را که مظهر خشونت هستند، لطیف و پیر از احساس می‌بیند. سهراب صرفاً از دید و نگاه زیبایی‌شناسانه خود که در آن زمان داشت، سخن می‌گوید. وگرنه نه پاسبانی در کار است و نه شاعری. سهراب درک و بینش خود را از زندگی طاقت‌فرسای انسان‌های هم‌عصر خود این‌گونه بیان می‌کند: «دنیا پر از بدی است و من شقایق تماشا می‌کنم. روی زمین میلیون‌ها گرسنه هست. کاش نبود. ولی وجود گرسنگی، شقایق را شدیدتر می‌کند. و تماشای من ابعاد تازه‌ای به خود می‌گیرد. چه قساوتی، یادم هست در بنارس میان مرده‌ها و بیمارها و گداها از تماشای یک بنای قدیمی دچار ستایش ارگانیک شده بودم. پایم در فاجعه بود و سرم در استتیک. در تاریکی آن قدر مانده‌ام که از روشنایی حرف بزنم. وقتی که پدرم مُرد، نوشتم: پاسبان‌ها همه شاعر بودند. حضور فاجعه، آنی دنیا را تلطیف کرده بود. فاجعه آن طرف سکه بود و گرنه من می‌دانستم و می‌دانم که پاسبان‌ها شاعر نیستند.» (سپهری، ۱۳۸۸: ۲۵)

«هزارها گرسنه در خاک هند دیده‌ام و هیچ وقت از گرسنگی حرف نزده‌ام. نه، هیچ وقت. ولی هر وقت رفته‌ام از گلی حرف بزنم، دهانم گس شده است. گرسنگی هندی سبک دهانم را عوض کرده است و من دین خودم را ادا کرده‌ام.» (همان)؛ و در ادامه چنین می‌گوید: «این‌ها فکر نمی‌کنند که درباره‌ی آن چه که نیست و من مایل‌م باشد، صحبت می‌کنم.» (همان)

«زندگی چیزی بود، مثل یک بارش عید، یک چنار پر سار. / زندگی در آن وقت، صفی از نور و عروسک بود.» (سپهری، ۱۳۸۹: ۱۳۸)؛ زندگی برای شاعر همان شور و شوق کودکانه برای رسیدن عید است. شادی که از آمدن بهار و آواز پرندگان بر روی درختان به او دست می‌دهد. زندگی برای او نور و روشنی و شادی‌های کوچک است.

۲-۶-۳- قدردانی

شکرگزاری و رضایت از زندگی با تمام کم و کسری و خوشی و ناخوشی‌اش از دید سلیگمن ویژگی‌ای است که ریشه در نگاه خوش‌بینانه به رویدادهای زندگی دارد: «روزگارم بد نیست. / تکه نانی دارم، خرده هوشی، سر سوزن ذوقی. / مادری دارم، بهتر از برگ درخت. / دوستانی، بهتر از آب روان» (سپهری، ۱۳۸۹: ۱۳۶). «من به سیبی خوشنودم. / و به بوییدن یک بوته‌ی بابونه. / من به یک آینه، یک بستگی پاک قناعت دارم.» (همان: ۱۴۵)؛ سهراب حتی به بدیهی‌ترین امور قانع و از آن‌ها خرسند است و به دل‌خوشی‌های کوچک ارج می‌نهد.

۳-۶-۳- امید / خوش‌بینی / آینده‌نگری

جهان‌فکری سهراب به مرور تغییر یافت و به دنبال آن به دنیای اطراف خود از دریچه تازه‌ای نگریست. در خود نیرو و توانی را پیدا کرد که تا قبل از آن از وجودش بی‌خبر بود. توان رهایی از هر آنچه که به طور ناخودآگاه با وجودش آمیخته شده بود و مانع از درک درست او از پدیده‌ها و رویدادها می‌شد. سهراب جامه‌ی آلوده‌ی پیش‌داوری‌ها و عادات را کند و

روح خود را در چشمه اکنون و اینک شست و شو داد. او دیگر فرزند لحظه حال شده است و از قید و بند گذشته و آینده رها.

سپهری اساساً شاعری خوش‌بین و عاشق‌پیشه است، وجود فراوان رنگ‌های شاد در هشت کتاب او گلستانی از طبیعت رنگارنگ خدادادی برای ما ترسیم می‌کند. همین 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. به گونه‌ای که حتی مرگ را روشن و کرکس را که سمبل زشتی و بدخوبی است، زیبا ببیند. (قاسم‌زاده، نیکوبخت، ۱۳۸۲: ۱۵۰)؛ «برگ‌ها می‌ریزد. / مادرم صبحی می‌گفت: موسم دلگیری است. / من به او گفتم: زندگانی سیبی است، / گاز باید زد با پوست.» (سپهری، ۱۳۸۹: ۱۷۲)

آرامش سهراب در این شعر و پاسخ او به مادر از قدرت پذیرش او سرچشمه می‌گیرد. او توانسته است به درک درستی از زندگی دست بیابد و زندگی را با تمام جنبه‌های زیست کند. گاز زدن سیب با پوست کنایه از پذیرش زندگی با خوشی‌ها و ناخوشی‌ها، زشتی‌ها و زیبایی‌های آن و لذت‌بردن از آن است. ارزش هر چیز به وسیله ضد آن معلوم می‌شود. اگر خزان و دل‌گیری پاییز نبود، زیبایی و طراوت فصل بهار به چشم نمی‌آمد: «زندگی رسم خوشایندی است. / زندگی چیزی نیست، که لب طاقچه‌ی عادت از یاد من و تو برود.» (همان: ۱۴۵)

برای دستیابی به این واقعیت که زندگی رسم خوشایندی دارد، باید تلاش کرد تا از روزمرگی و ذهنیت‌های کهنه به دور ماند و غبار عادات را از مسیر تماشا شست تا بتوان شیرینی زندگی را چشید. «زندگی نوبر انجیر سیاه، در دهان گس تابستان است.» (همان)؛ زندگی طعم دل‌پذیر انجیر رسیده‌ای را دارد که در هنگام تلخی‌ها می‌تواند کام انسان را شیرین کند: «هر کجا هستم، باشم / آسمان مال من است / پنجره، فکر، هوا، عشق، زمین مال من است. / چه اهمیتی دارد / گاه اگر می‌رویند / قارچ‌های غربت؟» (همان: ۱۴۶)

سهراب معتقد است در هر کجا و هر شرایطی که قرار داشته باشد، اهمیتی ندارد. وقتی می‌تواند از آبی آسمان و هوای خوش و عشق لبریز شود و از این همه دارایی وجودش را غرق لذت کند، دیگر اهمیتی ندارد اگر در برابر شادی و نشاط وافر درویش، قارچ‌های غم و اندوه در وجودش برویند.

۴-۲-۳- معنویت / حس هدف‌مندی / ایمان / مذهبی بودن

این افراد باورهای قوی و منسجمی در مورد هدف بالاتر و معنای جهان دارند. آن‌ها فلسفه‌ی روشنی در مورد زندگی دارند - مذهبی یا غیرمذهبی - که جایگاه شما را در جهان مشخص می‌کند و زندگی‌شان به واسطه پیوند با چیزی بزرگتر از خودشان، معنا پیدا می‌کند. معنویت از نظر سلیگمن داشتن باورهای قوی و منسجم در مورد هدفی والا و معنای زندگی و جهان است. و داشتن فلسفه روشنی در مورد زندگی. در تمام آن‌چه تا به این‌جا در رابطه با جهان‌بینی سهراب مطرح شد، دارا بودن فلسفه‌ی مشخص و معنادار بودن حیات برای او به وضوح نمایان است: «و خدایی که در این نزدیکی است. / لای این شب بوها، پای آن کاج بلند. / روی آگاهی آب، روی قانون گیاه.» (سپهری، ۱۳۸۹: ۱۳۶)؛ خدای سهراب در همه جا حضور دارد. در روشنی آب و طراوت گیاه دیده می‌شود. سهراب به طبیعت نزدیک است، بنابراین خدا را بهتر حس می‌کند: سهراب در شعری این‌گونه خداوند را توصیف می‌کند: «سرچشمه‌ی رویش‌هایی، دریایی، پایان تماشایی. / تو تراویدی: باغ جهان تر شد، دیگر شد.» (همان)

سهراب در مناجات با خدای خود این‌گونه با او سخن می‌گوید: خداوندا پرتو مهربانی و لطف تو بر همه جهان تابیده است. من بنده ضعیف و ناتوان تو هستم که به تو تکیه می‌کنم تا بتوانم در مسیر تو صعود کنم: «پرتو محرابی، می‌تابی. / من هیچم: پیچک خوابی. / بر نرده‌ی اندوه تو می‌پیچم.» (همان)

سهراب اقرار می‌کند که مسلمان است، اما نه به شیوه دیگران. قبله و مهر و سجاده او از جنسی دیگر است. در کنار آب نماز می‌برد و به نور سجده می‌کند. این آشنایی‌زدایی ادامه پیدا می‌کند و جلوه‌های طبیعت هم‌چنان جای مظاهر دینی را برای سهراب گرفته‌اند: «من مسلمانم. / قبله‌ام یک گل سرخ. / جانمازم چشمه، مهرم نور. / دشت سجاده‌ی من. / من وضو با تپش پنجره‌ها می‌گیرم. / در نمازم جریان دارد ماه، جریان دارد طیف. / سنگ از پشت نمازم پیدا است. / همه ذرات نمازم متبلور شده است. / من نمازم را وقتی می‌خوانم، / که اذانش را باد، گفته باشد سر گلدسته‌ی سرو. / من نمازم را، پی «تکبیر الاحرام» علف می‌خوانم، / پی «قد قامت» موج. / کعبه‌ام بر لب آب. / کعبه‌ام زیر اقاقی‌هاست. / کعبه‌ام مثل نسیم، می‌رود باغ به باغ، می‌رود شهر به شهر. / «حجر الاسود» من، روشنی باغچه است.» (سپهری، ۱۳۸۹: ۱۳۷)

۵-۶-۳- بخشش و گذشت

سهراب از وجود این ویژگی‌های اخلاقی مثبت در موجودات دیگر سخن می‌گوید، در واقع تلنگری به انسان‌هایی می‌زند که دشمنی و نفاق و بخل، جای دوستی و بخشش و گذشت را در وجودشان گرفته است: «من ندیدم دو صنوبر را با هم دشمن. / من ندیدم بیدی، سایه‌اش را بفروشد به زمین. / رایگان می‌بخشد، نارون شاخه‌ی خود را به کلاغ.» (همان: ۱۴۴)

۶-۶-۳- نشاط و شوخ‌طبعی

این گونه از افراد خندیدن و نشاط را دوست دارند و لبخند را برای دیگران به ارمغان می‌آورند. آن‌ها به آسانی می‌توانند جنبه مثبت زندگی را ببینند. سهراب این مصرع را به صورت طنز بیان کرده است. گاو که به نفهمیدن و پرخوری شهره است، قاعدتاً نه باید بفهمد و نه سیر شود: «در چراگاه «نصیحت» گاوی دیدم سیر.» (همان: ۱۳۹)؛ یا «قاطر دیدم بارش انشا.» (همان)؛ همه‌جانبه‌نگری و مذاقه در مظاهر عالم از ویژگی‌های هنرمندان پیش‌رو و جریان‌ساز است. سهراب هم خوب را می‌بیند و هم بد را، اما در بد هم لطفی است؛ زیرا آن‌ها را به صورت طنز می‌بیند. در آثار کسانی که به معرفت رسیده‌اند، مثلاً خیام و حافظ طنز فراوان است. (شمیسا، ۱۴۰۱: ۸۰)

۳-۶-۷- جذابیت / شور / اشتیاق

«روح من کم‌سال است. / روح من گاهی از شوق، سرفه‌اش می‌گیرد.» (سپهری، ۱۳۸۹: ۱۴۴)؛ کم‌سال بودن روح، نشانه نهایت سرزندگی و شور و شوق نسبت به زندگی است. اشتیاق برای زیستن و لذت بردن از حیات.

«تا اناری ترکی برمی‌داشت، دست فواره‌ی خواهش می‌شد. / تا چلوبی می‌خواند، / سینه از ذوق شنیدن می‌سوخت.» (همان: ۱۳۸)؛ ذوق و شوق برای اتفاقات کوچکی مانند چیدن انار ترک‌خورده‌ای یا شنیدن آواز پرنده‌ای... بیانگر روح سبک‌بال شاعر و رهاشدگی وی از مظاهر دلفریب روزگار است: «هر کجا برگی هست، شور من می‌شکفت. / بوته خشخاشی، شست‌وشو داده مرا در سیلان بودن.» (همان: ۱۴۵)

سهراب از دیدن مظاهر طبیعت، حتی برگی کوچک و ناچیز که روزانه بارها از کنار آن بی‌توجه عبور می‌کنیم، احساس شور و وجد می‌کند. یا حتی از دیدن بوته خشخاشی که خوردن آن سبب گرفتاری می‌شود نیز بودن و زندگی کردن می‌آموزد. و یا حتی از دیدن درختی... چرا که این نگاه، محصول روشن‌بینی و عادت‌شکنی او در نگرستن به جهان اطراف است. او به پدیده‌های پیرامون، فراتر از کلیشه‌های ذهنی آشنا می‌نگرد و به حقیقت وجودی آن‌ها دست می‌یابد: «دیدم که درخت هست. / وقتی که درخت هست، / پیدا است که باید بود.» (همان: ۲۰۵)

۴- نتیجه‌گیری

مقایسه و تطبیق دیدگاه‌های سلگمن با اشعار سپهری، حکایت از آن دارد که سپهری در سال‌های جوانی و در ابتدای راه شاعری، در گیر اندوه و غمی عمیق در وجود خود بود که او را در بند یأس و افسردگی و بدبینی اسیر کرده بود و جهان شاعر، در سیطره‌ی یک انزوای خودساخته قرار داشت؛ به گونه‌ای که روشنی و امید در لابه‌لای واژگان او جایی نداشت و خاکستری و گاه سیاه، رنگ غالب در آثارش بود. در آثار اولیه سهراب به ویژه دفتر مرگ و رنگ و زندگی خواب‌ها این

موتیف‌ها به دفعات تکرار شده‌اند و رفته‌رفته در دو اثر سوم و چهارم، یعنی آوار آفتاب و شرق اندوه، کمرنگ. بعد از تکامل روحی و یافتن مسیر خود در این جهان، آرام‌آرام وسعت روح سهراب افزایش یافت و به دنبال آن فضیلت‌های اخلاقی در وجودش پرورش پیدا کردند و ویژگی‌های پسندیده‌ای مانند خودباوری، وسعت نظر، روشن‌بینی، کمال و سرزندگی و بسیاری از فضایل نیکو که همگی آن‌ها در نظریات سلیگمن اهمیت فراوانی دارند و از نگاه او برای بهبود عملکرد آدمی و رسیدن به سعادت لازم هستند، مجال بروز یافتند. علت دیگر این درد و رنج را می‌توان شرایط اجتماعی و سیاسی جامعه‌ای دانست که شاعر در آن زندگی می‌کرده است. خفقان و سرکوب شدید بر روزگار شاعر حاکم بوده است و سیاهی و ناامیدی به حدی رسیده بود که سهراب راه نجاتی برای جامعه متصور نبود. در آثار صدای پای آب و مسافر بود که سپهری به معرفت و حقیقت زندگی دست یافت و نگاه متفاوتی به جهان هستی پیدا کرد. در دفتر حجم سبز شاعر دنیای آرمانی خود را ترسیم می‌کند و در اوج نگاه زیبایی‌شناسانه خود قرار دارد. با نگاهی به آثار سهراب می‌توان سیر تحول شخصیتی و روند دگرذیسی فکری وی را به نظاره نشست و در این میان آن‌چه بیش از هر عامل دیگری در این تحول خودخواسته که بیشتر به یک تولد دوباره و نوزایی معرفتی شباهت دارد، نقش آفرین بود، خودیافتگی و میل به تغییر است.

منابع

- سپهری، پریدخت (۱۳۸۸)، «هنوز در سفرم». نشر فرزاد: تهران.
- سپهری، سهراب (۱۳۸۹)، «هشت کتاب». نشر دعوت: تهران.
- سلیگمن، مارتین (۱۳۹۱)، «خوش‌بینی آموخته‌شده: چگونه می‌توان ذهنیت و زندگی خود را تغییر داد؟». ترجمه‌ی فروزنده داورپناه، میترا محمدی. چ اول، نشر دانژه: تهران.
- ————— (۱۳۸۹)، **شادمانی درونی (روان‌شناسی مثبت‌گرا در خدمت خشنودی پایدار)**. ترجمه‌ی مصطفی تبریزی، رامین کریمی، علی نیلوفری. نشر دانژه: تهران.
- شمیسا، سیروس، (۱۴۰۱)، **نگاهی به سپهری**. نشر مروارید: تهران.
- کریمی، رامین، (۱۳۸۹)، **مارتین سلیگمن، نظریه‌ی درماندگی آموخته‌شده و روان‌شناسی مثبت‌نگر**. نشر دانژه: تهران.
- مقدادی، بهرام، (۱۳۷۸)، **هدایت و سپهری**. نشر هاشمی: تهران.
- نولن، فردریکسون، لافنس، وگنار، (۱۳۹۰)، **زمینه‌ی روان‌شناسی اتکینسون و هیلگارد**. ترجمه‌ی مهدی گنجی. نشر ساوالان: تهران.
- اسماعیل‌زاده، سمانه، (۱۳۹۴)، «بررسی مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر در مثنوی معنوی مولوی بر اساس نظریه‌ی مارتین سلیگمن»، **پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد**، استاد راهنما: سیدعلی کیمیایی، دانشگاه فردوسی مشهد، دانشکده‌ی علوم تربیتی.
- پیرانی، منصور، (۱۳۹۲)، «نگاهی به شعر حافظ با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌نگر مارتین سلیگمن»، **مجموعه مقالات هفتمین همایش پژوهش‌های زبان و ادبیات فارسی اسفند**، دانشگاه هرمزگان، صص: ۳۵۷-۳۳۸.
- تابان‌فرد، عباس؛ رسمی، سکینه، (۱۳۹۷)، «تحلیل داستان اعرابی درویش و همسر او در مثنوی معنوی مولوی بر اساس نظریه‌ی مثبت‌گرای مارتین سلیگمن»، **پژوهش‌های ادبیات تطبیقی**، دوره ۶، شماره ۳.
- ترکمانی، وجیهه؛ ثامنی کیوانی، فرنناز، (۱۴۰۱)، «هشت کتاب سهراب سپهری و مثبت‌اندیشی از منظر سلیگمن»، **فصل‌نامه‌ی علمی پژوهشی زبان و ادب فارسی**، دوره‌ی ۱۴، شماره‌ی ۵۳، صص: ۱۰۸-۸۳.

- ترکمانی، وجیهه؛ نیرومند، سمانه، (۱۳۹۸)، «بررسی شخصیت سیاوش با نظریه‌ی مثبت‌اندیشی سلیگمن»، **فصل‌نامه‌ی تخصصی زبان و ادبیات فارسی**، دوره ۱۵، شماره ۱۹، ص ۱-۱۳.
- حسینعلی‌زاده، آسیه، (۱۴۰۱)، «تحلیل و بررسی مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر در بوستان سعدی بر اساس نظریه‌ی مارتین سلیگمن»، **پژوهش‌های معاصر در علوم و تحقیقات**، سال چهارم، اسفند، شماره ۴۴، صص: ۴۷-۲۷.
- حصارکی، محمدرضا و مهین خطیب‌نیا، (۱۴۰۱)، «بررسی مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا در اشعار سبک خراسانی»، **روان‌شناسی تحلیلی شناختی**، سال سیزدهم، بهار، شماره ۴۸، صص: ۹۶-۸۳.
- قاسم‌زاده، سیدعلی؛ نیکویخت، ناصر، (۱۳۸۲)، «روان‌شناسی رنگ در آثار سهراب سپهری»، **نشریه‌ی پژوهش‌های ادبی**، شماره ۲، ص ۱۴۵ تا ۱۵۳.
- گلی‌زاده، پروین؛ یزدان‌جو، محمد؛ مساعد، مینا، (۱۳۹۵)، «تحلیل اندیشه‌های مثبت‌گرایانه در مثنوی معنوی از منظر علم روان‌شناسی»، **پژوهش‌های ادب عرفانی (گوهر گویا)**، دوره ۱۰، شماره ۱.
- محسنی، مرتضی؛ گل‌محمدی، مجید؛ غنی‌پور ملک‌شاه، احمد؛ رضوانیان، قدسیه، (۱۴۰۰)، «تحلیل قابوس‌نامه از منظر روان‌شناسی مثبت»، **نثرپژوهی ادب فارسی**، دوره ۲۴، شماره ۴۹.
- محقق‌نیشابوری، جواد، (۱۳۹۷)، «ایماژهای زندگی در صدای پای آب». **نشریه پاژ**، شماره ۳۱، صص: ۹۴ و ۹۵.
- نائل صالحی (۱۳۹۱)، «کار تطبیقی بین بررسی فضایل اساسی انسان در روان‌شناسی مثبت و مقایسه‌ی آن با سعدی (آثار و اندیشه)»، **پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد**، استاد راهنما: محمود گلزاری، دانشگاه علامه طباطبائی، دانشکده‌ی روان‌شناسی و علوم تربیتی.

References

- Goli Zadeh, Parvin; Yazdanjo, Mohammad; Mosaed, Mina. (2016). "Analysis of Positivist Thoughts in Masnavi Manavi from the Perspective of Psychology." *Research of Mystical Literature (Gohar Goya)*, 10(1). (In Persian)
- Ghasemzadeh, Seyed Ali; Nikbakht, Naser. (2003). "The Psychology of Color in the Works of Sohrab Sepehri." *Journal of Literary Research*, 2, 145-153. (In Persian)
- Hossein Alizadeh, Asieh. (2022). "Analysis and Investigation of the Components of Positive Psychology in Boostan Saadi Based on Martin Seligman's Theory." *Contemporary Research in Science and Research*, Year 4, March, 44, 27-47. (In Persian)
- Hesaraki, Mohammadreza; Khatib-Nia, Mahin. (2022). "Investigating the Components of Positive Psychology in the Poems of Khorasani Style." *Analytical Cognitive Psychology*, Year 13, Spring, 48, 83-96. (In Persian)
- Ismailzadeh, Samaneh. (2015). "Investigating the Components of Positive Psychology in Rumi's Masnavi Manavi Based on Martin Seligman's Theory." Master's Thesis, Advisor: Seyed Ali Kimiaei, Ferdowsi University of Mashhad, Faculty of Educational Sciences. (In Persian)
- Mohaghegh Neyshabouri, Javad. (2018). "Images of Life in The Sound of Water's Footsteps." *Pazhoheshnameh-e Farhangestan-e Honar*, 31, 94-95. (In Persian)
- Mohseni, Morteza; Golmohammadi, Majid; Ghanipour Malekshah, Ahmad; Rezvanian, Ghodsieh. (2021). "Analysis of Qabusnameh from the Perspective of Positive Psychology." *Prose Studies of Persian Literature*, 24(49). (In Persian)
- Na'el Salehi. (2012). "A Comparative Study between Examining the Basic Virtues of Man in Positive Psychology and Comparing it with Saadi (Works and Thoughts)." Master's Thesis, Advisor: Mahmoud Golzari, Allameh Tabatabai University, Faculty of Psychology and Educational Sciences. (In Persian)
- Pirani, Mansour. (2013). "A Look at Hafez's Poetry with a Positive Psychology Approach by Martin Seligman." Collection of Articles of the Seventh Conference on Persian Language and Literature Research, Esfand, Hormozgan University, pp. 338-357. (In Persian)
- Tabanfard, Abbas; Rasmi, Sokineh. (2018). "Analysis of the Story of the Bedouin Dervish and His Wife in Rumi's Masnavi Manavi Based on Martin Seligman's Positive Theory." *Researches in Comparative Literature*, 6(3). (In Persian)
- Torkamani, Vajiheh and Farnaz Sameni-Keyvani. (2022). "Sohrab Sepehri's Hasht Ketab and Positive Thinking from Seligman's Perspective." *Journal of Persian Language and Literature Research*, 14(53), 83-108. (In Persian)
- Torkamani, Vajiheh; Niroomand, Samaneh. (2019). "Investigating the Character of Siavash with Seligman's Positive Thinking Theory." *Journal of Persian Language and Literature*, 15(19), 1-13. (In Persian)