

بررسی مولفه‌های روانشناسی مثبت گرا در اشعار سبک خراسانی

Investigating the components of positive psychology in Khorasani style poems

Mohammadreza Hearaki (Corresponding author)

Assistant Professor, Department of Persian Language and Literature, Shahr-e-Quds Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

Email: m.r.hesaraki@gmail.com

Mahin Khatibnia

Department of Persian Language and Literature, Isfahan Branch (Khorasgan), Islamic Azad University, Isfahan, Iran.

Abstract

Aim: The aim of this study was to determine the components of positive psychology based on the csv classification system with a focus on human capabilities. **Method:** The research method was analytical, descriptive and quantitative. The Population of study and sample was 178 quatrains of Khayyam Neyshabouri and library research tools using authoritative scientific articles and sites. In this study, after selecting the statistical population including Khayyam's poems, first, the description and study of positivist psychology, its six virtues and its subsets and goals, and by analyzing the quatrains, its meanings are matched and extracted with Martin Seligman csv system. Also, for data analysis, a semiotic table of components and a pie chart were used. **Results:** The results showed that the most positive psychology component in Khayyam's poems, excellence and wisdom and the lowest percentage related to the component and the most important feature of Khayyam's poems, The instability of life has been the emphasis on this world, the seizure of opportunity, and the emphasis on the present. **Conclusion:** Based on the findings of the present study, it can be concluded that what Western thinkers have presented today under the title of positive psychology, can be seen in Iranian literary works with more interesting and beautiful evidence, which is consistent with the daily use of its meanings. It is possible to benefit from its spiritual and psychological effects in a practical way.

Keywords: Sociological, Psychology, Positive, Khorasani style

محمد رضا حصارکی (نویسنده مسئول)

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

Email: m.r.hesaraki@gmail.com

مهین خطیب نیا

گروه زبان و ادبیات فارسی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران.

چکیده

هدف: این پژوهش با هدف تعیین مولفه های روانشناسی مثبت گرا بر محور نظام طبقه بندی CSV با تمرکز بر توانمندی های انسان انجام شد. روش: روش پژوهش تحلیلی و توصیفی از نوع کمی بود. جامعه مورد مطالعه و نمونه ۱۷۸ مورد رباعی از خیام نیشابوری و ابزار تحقیق کتابخانه ای و با استفاده از مقالات و سایت های معتبر علمی بوده است. در این پژوهش پس از انتخاب جامعه آماری شامل اشعار خیام، نخست به شرح و بررسی روانشناسی مثبت گرا، فضیلت های شش گانه و زیر مجموعه ها و اهداف آن و با تحلیل رباعیات، مفاهیم آن را با نظام CSV مارتن سلینگمن مطابقت و به استخراج داده ها پرداخته شد. همچنین برای تجزیه و تحلیل داده ها از جدول نشانه شناسی مولفه ها و نمودار دایره ای استفاده شد. یافته ها: نتایج نشان داد بیشترین مولفه روانشناسی مثبت گرا در اشعار خیام، تعالی و خرد و کمترین درصد مربوط به مولفه و مهمترین ویژگی اشعار خیام، ناپایداری زندگی، تاکید بر این جهان، اغتمام فرصت و تاکید بر زمان حال بوده است. نتیجه گیری: براساس یافته های پژوهش حاضر می توان نتیجه گرفت آنچه امروزه اندیشمندان غرب تحت عنوان روانشناسی مثبت گرا ارائه کرده اند، در آثار ادبی ایران زمین با شواهدی دلکش تر و زیباتر دیده می شود، که با انسجام و استفاده روزمره از مفاهیم آن اشعار می توان، به صورت کاربردی از آثار روحی و روانی آن بهره مند شد.

کلمات کلیدی: روانشناسی، مثبت گرا، اشعار، سبک خراسانی.

مقدمه

روان‌شناسی مثبت‌گرا، رشته‌جدیدی در علم روان‌شناسی است، که بیش از دو دهه از عمر آن نمی‌گذرد؛ البته فلاسفه و بزرگان ادبی هند، یونان و ایران، از صدها سال پیش افکار و هیجانات مثبت را مورد بحث و چالش قرار داده‌اند؛ اما مارتین سلیگمن و همکارانش با استفاده از روش علمی و طبقه‌بندی توانمندی‌های انسان، مکتب جدید فکری با عنوان روان‌شناسی مثبت‌گرا، مطرح و هیجانات مثبت انسان را در سه مسیر حال، آینده و گذشته ترسیم نمودند. تلاش روان‌شناسی مثبت‌نگر مطالعه و پژوهش در سه حوزه هیجانات، صفات و نهاد‌های مثبت و در نهایت رضایت از وضعیت کنونی خویش در جهت جلوگیری از مشکلات روانی است (پیرانی، ۱۳۹۲). روان‌شناسان به شخصیت خوشبخت با عناوین مختلف، بر حسب سلامتی ذهنی یا رضایت از زندگی اشاره کرد‌اند و آن را به صورت ارزیابی شناختی از کیفیت تجربه زندگی فرد و برخوردار بودن از عاطفه مثبت تعریف کرده‌اند (شولتز، ۱۳۹۶). پیوند میان ادبیات و روان‌انسان، نیازی به اثبات ندارد و این پیوند همواره از کیفیتی متقابل برخوردار است. روان‌انسان، ادبیات را می‌سازد و ادبیات روان‌انسان را می‌پروراند، دریافت‌های روانی انسان از حیات طبیعی و انسانی، مایه‌ی آفرینش‌های ادبی را فراهم می‌سازد و از سوی دیگر، ادبیات هم به حقایق زندگی نظر می‌کند تا روشنگر جنبه‌هایی از روان‌انسانی باشد و در همین رهگذر است که نقد ادبی و روان‌شناسی علایق مشترکی پیدا می‌کنند (بدری، ۱۳۹۰). ادبیات، شاخه‌ای از هنر است که با زبان، کلمات و گفتار بیان می‌شود و «روان‌شناسی ادبیات» به کار بردن نظریه‌های روان‌شناسی در توصیف منش‌ها، تفسیر انگیزه‌ها و ساخت قطعات ادبی می‌باشد. (شعاری نژاد، ۱۳۶۴). آثار ادبی بیان افراد از تفکرات، احساسات، تجربیات، اشتیاق و ایده‌هاست (بارنت، ۱۹۸۵). شعر به عنوان یک اثر ادبی، نوعی موهبت زبانی است، که به انسان هدیه شده و شاعر از آن بهره می‌برد (گاث وریکو، ۱۹۹۷). شاعران ایرانی، چون خیام به تشویق شادی و شمع و لذت بردن از لحظه حال در زندگی، پرداخته و مفاهیم اشعارش، زیر بنای اصول اولیه روان‌شناسی مثبت‌گرا است. خیام نماینده یک مکتب فکری و جهان‌بینی ویژه و صدای متفکران و شاعران خاموشی است، که به اضطراب سکوت کرده‌اند و پناهگاه کسانی است که در میانه راه طلب، دم فرو بستند و جسارت گزارش حال خویش را نیافتند (فاضلی، ۱۳۸۷). شاعران پس از خیام نیز، تحت تاثیر خیام با اقتداری وصف ناشدنی در سخنوری، مبلغ مضامین و هیجانات مثبتی چون عشق: خرد، اصول اخلاقی و اجتماعی است که حاکی از دریافت‌های واقع‌گرایانه و احساسی اوست (نوروزی و محسنی، ۱۳۹۳). عربها نجف آبادی، سال ۱۳۹۶، در پژوهشی با عنوان «ویژگی‌های روان‌شناسی مثبت در الهی‌نامه عطار» و عینی به سال ۱۳۵۹ در پژوهشی با «عنوان مولفه‌های شادمانی در اشعار عروء بن الورد» و اسماعیل زاده قندهاری به سال ۱۳۹۴ در پژوهشی با عنوان مولفه‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر در مثنوی مولوی، به بیان نظریات مارتین سلیگمن و مطابقت با شعر شاعران پرداخته‌اند؛ اما با تمام سوابق مذکور، تا بحال کسی بررسی و تحلیل نظام طبقه‌بندی CSV سلیگمن را به صورت دقیق همراه با بررسی کیفی و بسامد آماری ارائه نکرده است؛ در این مطالعه تلاش می‌شود، دو فرضیه پژوهشی مورد بررسی و اثبات قرار گیرد: «اغلب سروده‌های خیام در قالب مفاهیم مثبت‌گرا در نظام طبقه‌بندی CSV جای می‌گیرد.» «آنچه امروزه روان‌شناسان در غرب تحت

عنوان روانشناسی مثبت گرا مطرح نموده اند، صدها سال پیش توسط شاعران سبک خراسانی (قرن ۶-۳) بیان و به آن پرداخته شده است».

روش: این تحقیق از نظر هدف جزء تحقیقات کاربردی و از نظر نوع داده ها، یک پژوهش کمی بود که به روش توصیفی و تحلیلی انجام شد. جامعه آماری پژوهش رباعیات خیام نیشابوری دارای ویژگی های روانشناسی مثبت گرا و فضیلت های شش گانه (خردورزی و دانایی؛ شجاعت؛ انسانیت؛ عدالت؛ میانه روی و تعالی) بود که از بین آن ۱۷۸ مورد به عنوان نمونه انتخاب و طی روش تخصیص تصادفی به مطالعه وارد شدند.

ابزار تحقیق: در این تحقیق پرسشنامه ساختار یافته دربرگیرنده مولفه های روانشناسی مثبت گرا و فضیلت های شش گانه (خردورزی و دانایی؛ شجاعت؛ انسانیت؛ عدالت؛ میانه روی و تعالی) توسط محقق ساخته شد و با استفاده از تحقیق کتابخانه ای برای گردآوری داده ها و اطلاعات از پیش آماده، استفاده شد. بنابراین برای دستیابی به اهداف و فرضیه های تحقیق، اغلب مقالات، پژوهش ها، یافته ها و منابع موجود و همچنین وب سایت های معتبر علمی مورد مطالعه، بررسی و مشاهده قرار گرفت.

شیوه اجرای پژوهش: شیوه اجرای این پژوهش به این صورت بود که پس از انتخاب جامعه آماری یعنی ۱۷۸ رباعی از اشعار خیام، نخست به شرح و بررسی روانشناسی مثبت گرا، فضیلت های شش گانه و زیر مجموعه ها و اهداف آن و با تحلیل رباعیات، مفاهیم آن را با نظام CSV مارتین سلینگمن مطابقت و به استخراج داده ها پرداخته شد. در این پژوهش برای تجزیه و تحلیل داده ها از جدول نشانه شناسی مولفه ها و نمودار دایره ای استفاده شد.

یافته ها: روانشناسی مثبت گرا، در مقابل dsm که نظام طبقه بندی اختلالات روانشناختی بیماران است، نظام طبقه بندی دیگری به نام CSV مطرح کرد که بر توانمندیهای انسان متمرکز است. هدف روانشناسی مثبت نگر، عمیق تر کردن فهم مردم نسبت به شادی، کامروایی، رضایتمندی، بازآفرینی، تعهد، پرهیزگاری و ارزش و معنا بخشیدن به زندگی انسان می باشد (Sligman, csikszentmihaly, 2000) روانشناسی مثبت نگر به بررسی چگونگی کمک به مردم برای دستیابی به بهزیستی جسمی و روانی می پردازد تا روانشناسان را به سمت بررسی جنبه های مثبت تر زندگی سوق دهد (خدایاری فرد و همکاران، ۱۳۹۳) پترسون و سلینگمن پیشنهاد می کنند، برای رسیدن به هدفمندی، خوش بینی و معنا بخشیدن در زندگی، مردم نیازمند کار رشد یافته، ارتباط های اجتماعی گسترده و فعالیت هایی که باعث نیرومندی و گسترش فضایل کلیدی می شوند، هستند (سلینگمن، ۱۳۸۸) فضیلت های مذکور به شرح زیر می باشند:

خردورزی و دانایی (wisdom and knowledge) :

دارای ویژگی هایی چون کنجکاوی (رغبت، جستوی نوآورانه، گشادگی نسبت به تجارب)، تمایل به یادگیری، تسلط در مهارت های جدید یا نمونه ها)، قضاوت (باز بودن ذهن، تفکر انتقادی)، ابتکار (حقیقت طلبی، صداقت)، هوش اجتماعی (هوش هیجانی، هوش شخصی)، دیدگاه (خردمندی)

شجاعت (courage) :

شامل اقتدار (مبارزه جویی)، ثبات (پایداری، سخت کوشی)، اخلاقیات (زیبایی دوستی، صداقت)

انسانیت (Humanity) :

شامل نوع دوستی (آزادگی، مهرورزی، مراقبت، همدردی)، دوست داشتن (روابط نزدیک و ارزشمند با دیگران، مراقبت و مشارکت متقابل)

عدالت (Justice) :

دارای ویژگی هایی چون شهروندی (مسئولیت پذیری اجتماعی، وفاداری، کارگروهي)، انصاف (تربیت یکسان دیگران بر اساس اعتقاد به انصاف و عدالت)، رهبری (سازماندهی فعالیتهای گروهی و نظارت بر انجام کار آنها)

میانه روی (Temperance) :

شامل کنترل رفتار، خود تنظیمی (خویشتنداری، داشتن انضباط)، آینده نگری (قبول نکردن خطرها، انجام ندادن یا نگفتن چیزهایی که بعداً ممکن است موجب زیان شود)، فروتنی (اعتدال، فرصت دادن به دیگران و همراهی کردن در صحبت)

تعالی (positive Relation With others): شامل تناسبی از زیبایی و عالی بودن (حیرت، شگفتی، برافراشتگی)، تشکر (داشتن آگاهی از چیزها و قدردانی برای چیزهای خوبی که اتفاق می افتند)، امید (خوش بینی، روبه آینده داشتن)، معنویت (مذهب، ایمان، هدف)، بخشودگی (دادن فرصت دیگری به مردم، نداشتن تمایل به آزارگری)، شوخ طبعی (بازی گوشی، خنده و مزه، دیدن قسمت روشن)، هیجان پذیری (سرزندگی، اشتیاق، قدرت و انرژی) یافتن دیدی وسیع نسبت به جهان درون و بیرون (Allan carr, 2004)

البته راف نیز یک مقیاس خوش زیستی بر اساس واقع گرایی حقیقی ارائه کرده است که درشش حیطه زیر قرار می گیرد :

- خویشتن پذیری (self-Acceptance)

- ارتباطات مثبت با دیگران (Positive Relation With Others)

- خود کارآمدی (Autonomy)

- تسلط بر محیط (Environmental Mastery)

- هدفمندی در زندگی (purpose in life)

- رشد شخصی (Personal Growth)

توانمندیها و قابلیت ها

به زعم روانشناسان، بین توانمندی ها و قابلیت ها، تمایز ظریفی وجود دارد که چندان هم قطعی و قابل تفکیک نیست؛ به طور مثال قابلیت ها از خصیصه های اخلاقی هستند؛ در حالی که توانمندی و استعداد، ماهیت اخلاقی ندارند و بیشتر ذاتی و درونی هستند که می توانند با تمرین و پشتکار و آموزش مناسب و تعهد ریشه گرفته، شکوفا شوند (سلیگمن، ۱۳۸۸) نکته دیگر اینکه قابلیت ها، ایجاد کردنی هستند؛ اما استعدادها و توانمندیها، به دلیل ذاتی بودن، قابلیت ایجاد ندارند. در اینجا به توضیح مختصری در باب فضیلت های کلیدی که بر اساس تاریخ جهانی، مذاهب، فرهنگها و مکتب های فلسفی بزرگ، تدوین گشته، می پردازیم.

- خرد و دانش

یکی از فضائل بزرگ اخلاقی و مورد ستایش بشر در همه اعصار و مکان‌ها، خرد است که از دیدگاه روانشناسی مثبت‌گرا به معنای « توانایی بهره‌گیری بلند مدت از زندگی به طوری که هم برای خود فرد و هم برای دیگران مفید باشد، اشاره دارد. خرد محصول دانش و تجربه و به معنای هماهنگ ساختن اطلاعات موجود و استفاده بهینه از آنها جهت افزایش بهزیستی فردی است. روانشناسی مثبت‌گرا حکمت یا خرد را مرکب از چند نیروی درونی به شرح زیر می‌داند:

- **کنجکاوی:** به معنای علاقه، به تمام جنبه‌های موضوعی است، که به آن می‌پردازیم. کنجکاوی به سه عنصر علاقه، جستجوی چیزهای نو و گشودگی به تجارب تازه تقسیم می‌شود. کنجکاوی نیروی محرک دانشمند برای اختراعات و اکتشافات جدید و غلبه بر محدودیت‌های بشری است

- **خلاقیت:** به معنای استفاده از ابتکار فردی برای دستیابی به راه‌های جدید و کمک به پیشرفت زندگی خود فرد یا دیگران است که طیف گسترده‌ای از مسائل و فعالیت‌های روزانه را در بر می‌گیرد. انسانهای خلاق در مواجهه با مشکلات قادرند، تصورات خود را به شیوه‌هایی جدید و اعجاب‌انگیز به کار گیرند.

روش فکری: یعنی فکر کردن در مورد همه ابعاد یک موضوع و آزمایش کردن آنها و تمایل برای دستیابی به شواهدی مخالف باورها، برنامه‌ها، اهداف فرد و تغییر آنها در مواقع ضروری نیز می‌شود روشن‌فکران معتقدند، ممکن است عقایدشان نادرست باشد؛ پس نسبت به آن تعصبی ندارند و قادرند، از دید دیگران به موضوع نگاه کنند.

- **عشق به یادگیری:** به معنای علاقه به فرا گرفتن مهارت‌ها و انواع دانش است. این قابلیت موجب می‌شود که افراد هنگام مواجه شدن با موانع و ناکامی‌های آموزشی به راه خود ادامه دهند و تحصیل را رها نکنند. وقتی که تحقیق کردن روی عشق یکی از موضوعات اصلی روانشناسی مثبت‌نگر است و با توجه به تاکید متخصصان بر آموختنی بودن روانشناسی مثبت‌نگر، می‌توان انتظار داشت که با آموزش مفاهیم مثبت‌گرا می‌توان عشق به یادگیری را افزایش داد. (قدم پور، ادواری، ۱۳۹۶)

- **ژرف‌اندیشی:** که اغلب مترادف خرد به کار می‌رود و دربرگیرنده توانایی دادن نصایح خردمندانه به دیگران است. افراد ژرف‌اندیش به اخلاقیات معتقدند و زندگی هدفمندی دارند. (پترسون و سلیگمن، ۲۰۰۴)

- شجاعت:

به معنای اعمال اراده برای رسیدن به اهداف برغم بر خورد با مخالفت‌های بیرونی و درونی. فضیلت شجاعت از دیدگاه روانشناسان دارای چهار توانایی به شرح ذیل می‌باشد:

- **دلیری:** یعنی داشتن توانایی دست به عمل زدن و کمک به دیگران. افراد دلیر برای ارزشها و اخلاقیات بیشترین اهمیت را قائلند و به نتیجه عملشان فکر نمی‌کنند.

- **پشتکار:** همان نیرومندی لازم برای ادامه دادن مسیر به سمت اهداف در مواجهه با موانع و فشارها است که مستلزم صرف وقت، تمرکز و صبر است.

- **صداقت:** به معنای راست گویی و درگیر نبودن با خود است. و صادق بر احساسات درونی خود تسلط دارد و خود را به صورت یک کل یکپارچه در نظر می‌گیرد.

- **سرزندگی:** که معمولاً با انرژی زیاد، زنده دلی و هیجان همراه است و به فرد کمک می‌کند که هم ابعاد روان شناختی و هم جسمانی رویدادها را تجربه کند و بدین صورت استرس کاهش یافته و به سلامتی انسان افزوده می‌شود. نقطه برابر این فضیلت، افسردگی، یاس و ناامیدی است که به سرعت در جامعه انسانی، در حال گسترش است. برخی روانشناسان معتقدند که مداخله‌های روان‌شناسی مثبت و ارضای نیازهای اساسی افراد مثل خودمختاری، عشق و تعلق خاطر و ارتباط، باعث کاهش افسردگی و افزایش شادکامی و احساس بهزیستی ذهنی در افراد می‌شود. (لایوس و همکاران، ۲۰۱۱) روان‌درمانی مثبت‌گرا بر این فرض استوار است که افسردگی می‌تواند به طور موثر نه فقط با کاهش علائم منفی بلکه به طور مستقیم با ساختن هیجان مثبت و تقویت توانمندی‌های فرد و ایجاد معنا، درمان شود. ساختن این منابع مثبت ممکن است از وقوع اختلال جلوگیری کرده و یا با علائم منفی مقابله و سدی برای عود مجدد اختلال باشد. علائم افسردگی اغلب شامل فقدان هیجان مثبت، فقدان جذابیت و فقدان احساس معنا در زندگی است که معمولاً به عنوان پیامدها یا همبسته‌های افسردگی در نظر گرفته می‌شود؛ در حالیکه سلیگمن این علائم را علت افسردگی می‌داند و معتقد است، ساختن هیجانهای مثبت، جذابیت و معنا می‌تواند، افسردگی را کاهش دهد. (Igman, Rashid, Park, 2006)

- **مهربانی و عشق:** مهر و بخشش که بیشترین ارتباط را با عرفان دارد، در تعاملات اجتماعی مثبت با دیگران نشان داده می‌شود.

- **عدالت:** که با موضوع عرفان اجتماعی در هم آمیخته و با نوع دوستی و ایثار در عرفان ارتباط دارد؛ یعنی در مقابل آنچه در اجتماع می‌گذرد، حساس‌اند و یاری‌رسان مردم در حوادث‌اند و رفاه و آرامش مردم بیش از رفاه شخصی خودشان ارزش دارد. (سلیگمن، ۱۳۸۹)

- **اعتدال و میانه روی:** به معنای توانمندی خودکنترلی است که از عوامل موفقیت در زندگی و در ارتباطات اجتماعی است. در باور عارفان، خودکنترلی، صبر در مقابل ستم دیگران، کشیدن بار مردم، گذشت و شکیبایی در برابر اهانت و سخنان تحقیرآمیز، و جلوه «ارحموا تُرحموا و اغفر یغفر لکم» (ابن ابی بکر، ۱۹۵۴) است.

- **تعالی:** نوعی توانمندی هیجانی است که بیرون از فرد و فراتر از او برای پیوند زدن شخص به چیزی بزرگ‌تر و جاودان‌تر مانند کائنات، تکامل و یا ذات الهی است. (سلیگمن، ۱۳۸۹). تعالی، توانمندی بخشش و گذشت را در بردارد که ما را از خشم و ترسی که وجودمان را مسموم می‌کند، نجات می‌دهد و نظرات و احساسات منفی را از ذهن پاک می‌کند و فضایی برای افکار مثبت می‌سازد. (ری، ۱۳۷۹)

اهداف روانشناسی مثبت‌گرا

مارتین سلیگمن با بازگشت به ارزشهای اصیل و فطری، نگرشی جدید در روانشناسی ایجاد کرد که با تکیه بر توانمندیهای درونی و مثبت، اهداف مختلفی را برای پیشرفت سلامتی دنبال می‌کرد از جمله:

- ایجاد معنا در زندگی
- رسیدن به شادمانی پایدار
- شخصیت مثبت اجتماعی
- روابط اجتماعی مثبت
- زندگی مولد و پرورش دادن استعدادها (لنلی و ژوزف، ۱۳۸۸)
- درک احساسات مثبت از لذت‌ها
- رضایتمندی بسیار از توانمندی‌های شخصی

اهداف روانشناسی مثبت، شامل اهداف ظاهری و مادی نمی‌شود زیرا این اهداف، ناتوانی خود را در جامعه جهانی به اثبات رسانده است و نیازمندی بشر را به هدفی والا و ارزشمند نشان داده است. اهداف معنوی در زندگی، باعث معنا بخشی به زندگی و جلوگیری از دلزدگی و افسردگی و باعث توانمندی فردی و رسیدن به کمال حقیقی می‌شوند. (یثربی، ۱۳۸۶) سلیگمن شادکامی را موضوع و هدف اصلی رویکرد روانشناسی مثبت گرا دانست و آن را به سه مولفه که از نظر علمب بهتر قابل تعریف هستند، تقسیم کرد: هیجان مثبت (زندگی لذت بخش)، مجذوب شدن (زندگی جذاب) و معنی (زندگی با معنی) بر اساس این رویکرد، راهبردهایی که به مراجعین کمک می‌کند تا یک زندگی لذت بخش، جذاب و با معنا را بسازند، «مولفه‌های مثبت گرا» گفته می‌شود. (Seligman, 2002) روانشناسی مثبت نگر با ارتقای احساس ذهنی بهزیستی و شادمانی، بجای نواقص و اختلالات، با احساسات مثبت سروکار دارد؛ بنابراین روانشناسی مثبت نگر تکمیل کننده روانشناسی بالینی سنتی است. (Seligman, 2005)

سبک خراسانی و ویژگی‌های متناسب با روانشناسی مثبت گرا

سبک شعر فارسی دری از آغاز نیمه دوم قرن سوم تا پایان قرن پنجم را سبک خراسانی می‌نامند. و به لحاظ تاریخی در دوره حکومت طاهریان، صفاریان، سامانیان و غزنویان بوده است (عبدالملکیان و کیانی، ۱۳۹۳) اشعار این دوره ساده و ابتدایی و مردم این دوره علاقمند به زبان فارسی و آداب و رسوم و سنت‌های ایرانی بوده و موضوعات شعری متنوع از شعر حماسی گرفته تا شعر عاشقانه و بزمی، زهد، اخلاق، طنز، هزل و هجو و وصف طبیعت است (نوروزی، ۱۳۸۹) از ویژگی‌های شهر این دوره، برخورداری مستقیم از احساسات، تجربیات عینی و تخیلات راستین شاعران چه نیک و چه زشت است. با توجه به آرامش جو سیاسی و اجتماعی، اشعار شاد و پر نشاط و در توصیف محیط‌های اشرافی و گردش و تفریح است. شعر برونگرا، عینی و واقع‌گراست. (ترابی، ۱۳۸۲) توجه به خرد و توصیه به علم آموزی و پند‌های عاقلانه بسیار و لحن عارفانه، ملایم است (نوروزی، ۱۳۹۳) در مقوله میان رشته‌ای، روانشناسی ادبی، به کار بردن نظریه‌های روانشناسی در توصیف منش‌ها، تفسیر انگیزه‌ها و ساخت قطعات ادبی می‌باشد (شعاری نژاد، ۱۳۹۰) دلیل توجه اکثریت عامه مردم به آثار بزرگ ادبیات آن است که شاعران و نویسندگان با آگاهی از لایه‌های پنهان ضمیر انسان، آینه‌ای رو به روی ما قرار می‌دهند و ما با نگرستن در آن، از طریق همانند سازی، با ابعاد نا شناخته و تاریک وجود خویش آشنا می‌شویم. شعر دوره خراسانی دارای ویژگی‌های روانشناسانه خاصی است که معنا داری زندگی را با نگاهی شادی‌گرایانه و به تعبیری با خوشباشی همراه می‌کند. توصیف زیبایی

های طبیعی دربارهای با شکوه، جامه های گرانبها، اسبان تندرو و خیمه های سر به فلک کشیده در دل طبیعتی سرشار از نعمت در کنار معشوق که شاعر از وصالش بهر مند است به گونه ای که سفارش شاعران در بهر مندی از نعمت های دنیوی و از دست ندادن فرصت، اینگونه به ذهن می آورد که نگاه شاعران این دوره به زندگی، خوشبینانه و سرشار از نشاط است؛ البته این نگرش، پوچ و تهی از هدف نیست؛ بلکه شادی گرایی شعر سبک خراسانی با حماسه همراه است و خوش بینی آن با خرد ورزی و اندیشمندی (روضایتان، ۱۳۸۸) روانشناسی مثبت گرا نیز به عنوان رویکردی جدید در روانشناسی، معتقد است گسترش شاد کامی و امیدواری در جامعه، موجب شکوفایی و گرایش به معنویت و نوع دوستی و همدلی می شود و از طرفی با خواندن شعر خواننده به یک حس مشترک با شاعر دست می یابد که سبب رضایت و علاقمندی و الگوگیری از اصول به کار رفته در اشعار می شود.

اشعار خیام و میزان مطابقت با نظام csv

خیام شاعر دانشمندی است که علاوه بر وجود خدا (که با صراحت و قاطعیت از آن یاد می کند)، محبت و شادی را در زندگی، مهم و ارزشمند می شمارد البته این شادی به معنای بی بند و باری و عیاشی مرسوم نیست؛ بلکه خیام می گوید حال که هستیم و آگاهی داریم، از همین دم باید بهره برد و عمر را نباید تلف کرد، بی ثباتی دنیا و زندگی، مسلم و قطعی و مورد قبول خردمندان است، باید با آن به گونه ای بر خورد کرد که بتوان با رنج و درد ناشی از گذران عمر و پیری سازگار شد. خیام منشاء بسیاری از درد ها و رنج های ما را آز و حرص و طمع می داند؛ لذا عاقلانه، نوعی خرد و یا حکمت را معرفی می کند تا با آن بیندیشیم و دل مشغولی های بی ارزش زندگی را رها کنیم و اکنون را قدر بدانیم.

امروز تو را دسترس فردا نیست
ضایع مکن این دم از دلت شیدا نیست
و اندیشه فردات به جز سودا نیست
کاین باقی عمر را بقا پیدا نیست (خیام، ۱۳۹۴: ۱۵)
خیام به زندگی در زمان حال معتقد است. پس می خواهد، بیشترین استفاده و بهره را از آن ببرد.
چون نیست مقام ما در این دهر مقیم
پس بی می و معشوق خطایی است عظیم (همان: ۷۶)

بسیاری از پژوهش های روانشناسی جدید مثبت گرا نظر خیام را تایید و با او همسو هستند « با ارزشترین هدیه ای که هر فرد می تواند به خودش بدهد، زندگی در زمان حال است. وقتی که در زمان حال زندگی می کند و از آن لحظه لذت می برد، وقتی که تمام حواسش به انجام کاری است که بر عهده گرفته است. وقتی که نگران گذشته و آینده نباشد (جانسون، ۱۳۹۱). خیام با صراحت، وجود افراد را آمیخته از نیکی و بدی می داند، به گونه ای که پذیرش زندگی با تمام خوبی ها و بدی هایش، فرد را از بسیاری از مشکلات رها می کند.

نیکی و بدی که در نهاد بشر است
شادی و غمی که در قضا و قدرت است (همان: ۶۰)
خیام، انسان را به داشتن عدل و داد تشویق می کند

گر کار فلک به عدل سنجیده بدی
احوال فلک جمله پسندیده بدی (همان: ۸)
از مشترکات مهم بین افکار خیام و روانشناسی مثبت گرا، نشاط و غم ستیزی است که در بیشتر رباعیات او به چشم می خورد. شاید خیام، منظوری فراتر از شادمانی صرف را مد نظر داشته باشد شاید او از این طریق خواننده را به تفکر

عمیق‌تر نسبت به جهان اطرافش ترغیب می‌کند. ارزش بنیادین شادمانی این است که به ما اجازه می‌دهد از پاسخهای عاطفی متمرکز بر مسائل جزئی و سطحی فراتر برویم و بتوانیم منطقی‌تر فکر و عمل کنیم. (موریل، ۱۳۹۳) در سال ۲۰۰۲ میلادی، مارتین سلیگمن با بیان نظریه شادکامی که به مفهوم «اودایمونیا» ارسطو شباهت بسیاری دارد، گام بزرگی را در جهت تعریف شادکامی برداشت شادکامی حقیقی را رسیدن به فراخنای شناسایی و رشد توانایی در کار و عشق بیان کرده خیام نیز می‌فرماید:

برخیز و مخور غم جهان گذران
بنشین و دمی به شادکامی گذران (همان: ۷۸)

سلیگمن، سه مسیر را برای رسیدن به شادکامی معرفی کرده است اولین مسیر دلپذیر، شامل تجربه هیجانات مثبت نسبت به گذشته (مانند بخشش و قناعت) است و خیام نیز طریقت اولیه و مطبوع را اینگونه بیان نموده است.

هم دانه امید به خرمن ماند
هم باغ و سرای بی تو و من ماند

سیم و زرخویش از درم تا به جوی
با دوست بخور ورنه به دشمن ماند (همان: ۶)

مسیر دوم از دید گاه سلیگمن، گرمی، نشاط و لذت در زمان حال است که خیام به لذت لحظه به لحظه از زندگی تعبیر می‌کند.

گر یک نفست ز زندگانی گذرد
مگذار که جز به شادمانی گذرد

هشدار که سرمایه سودای جهان
عمر است، چنان کش گذرانی گذرد (همان: ۶۸)

سلیگمن، سومین مسیر را خوشبینی و امید درباره آینده می‌داند آنگونه که خیام هم با تاکید بر غیر قابل پیش بینی بودن آینده، سفارش به شادکامی و دوری جستن از غمگینی می‌نماید.

نتوان دل شاد را به غم فرسودن
وقت خوش خود به سنگ محنت سودن

کس غیب چه داند که چه خواهد بودن
می باید و معشوق و به کام آسودن (همان، ۸۰)

در سال ۲۰۰۵ سلیگمن و همکارانش به بررسی ارتباط بین شادکامی و رضایتمندی از زندگی پرداختند آنها شادکامی را دارای اجزای سه گانه زیر می‌داند:

۱- روابط اجتماعی قوی و مطلوب (جزء اجتماعی)

۲- حالتهای خلقی پایدار و شاد (جزء هیجانی)

۳- مثبت اندیشی در تفسیر اطلاعات محیط (جزء شناختی)، (اشنایدر و لویز، ۲۰۰۲)

خیام اجزاء سه گانه مذکور را در قالب رباعی بیان نموده است:

جزء شناختی:

از بودنی ای دوست چه داری تیمار
وز فکرت بیهوده دل و جان افگار

خرم بزی و جهان به شادی گذران
تدبیر نه با تو کرده اند اول کار (خیام، ۱۳۹۴: ۷۰)

خیام در این رباعی با اشاره به جلوگیری از افکار منفی و اعتقادات غیر واقعی، شاد زیستن را توصیه می‌نماید و معتقد است انسان به طور فطری، همیشه در جستجوی حالات خوشایند و لذت بخش است.

جزء هیجانی:

ای دل چو زمانه می کند، غمناکت
بر سبزه نشین و خوش بزی روزی چند
ناگه برود ز تن روان پاکت
زان پیش که سبزه بر دمد از خاکت (همان: ۵۳)

خیام در این رباعی، وجود هیجان‌ات مثبت و فقدان هیجان‌ات منفی مانند اضطراب و افسردگی، هدفمند بودن در زندگی، داشتن رشد شخصیتی و دوست داشتن زندگی را یاد آوری می نماید.

جزء اجتماعی:

ترکیب طبایع چو به کام تو دمی است
با اهل خرد باش که اصل تن تو
روشاد بزی اگر چه بر تو ستمی است
گردی و نسیمی و غباری و دمی است (همان: ۵۵)

شاعر در این رباعی، شاد زیستن و دوستی گزیدن با خرمندان را توصیه می کند.

مولفه های روانشناسی مثبت گرا در اشعار خیام

- شادی

از بودنی ایدوست چه داری تیمار
خرم بزی و جهان بشادی گذران
وزفکرت بیهوده دل و جان افکار
تدبیر نه با تو کرده‌اند اول کار (همان: ۱۰۰)

- شادمانی

حکیم عمر خیام به زیبایی در بیت زیر بیان می دارد که معلوم نیست فردا چه اتفاقی می افتد پس بهتر است که خوش باشیم و این همان زندگی در حال است که روانشناسان بسیاری بر آن تأکید کرده اند.

چون عهده نمی شود کسی فردا را حالی خوش کن تو این دل شیدا را (همان: ۲)

- امید

خیام امیدوار است و آرزو دارد که پس از مرگ یک زندگی دوباره در این جهان را به دست آورد.
کاش از پی صد هزار سال از دل خاک
چون سبزه امید بر دمیدن بودی (همان: ۱۶۳)

- انتخاب

خیام در بیت زیر خواننده را تشویق به انتخاب شادی می کند. چرا که از نظر وی عمر بسیار کوتاه است.
بنابراین انتخاب یک زندگی شاد و دور از اندوه گزینه مناسبی است.

شادی بطلب که حاصل عمر دمی است
هر ذره ز خاک کیقبادی و جمی است (رباعی: ۱۰۹)

- شکر

عمریست مرا تیره و کاریست نه راست
شکر ایزد را که آنچه اسباب بلاست
محنت همه افزوده و راحت کم و کاست
ما را ز کس دگر نمی باید خواست (همان: ۳۸)

- خرد

با اهل خرد باش که اصل تن تو گردی و نسیمی و غباری و دمی است (همان: ۲۳)
چشم خردت باز کن از روی یقین زیر و زبر دو گاو مثنی خر بین (همان: ۱۴۴)

- علم

هرگز دل من ز علم محروم نشد
کم ماند ز اسرار که معلوم نشد
هفتاد و دو سال فکر کردم شب و روز
معلوم شد که هیچ معلوم نشد (همان: ۹۳)

- فردا

ای دوست بیا تا غم فردا نخوریم
وین یکدم عمر را غنیمت شمیریم

فردا که ازین دیر فنا درگذریم
با هفت هزار سالگان سر به سریم (همان: ۱۲۱)

- خوش

خیام در بیت زیر خوش بین است که طراوت و سرسبزی محیط اطرافش از بهشت است:
چندان که نگاه می‌کنم هر سویی
در باغ روان است ز کوثر جویی (همان: ۱۶۹)
بر سبزه نشین و خوش بزی روزی چند
زان پیش که سبزه برمد از خاکت (همان: ۱۳)

- مهر

ترکیب پیاله‌ای که درهم پیوست
بشکستن آن روا نمی‌دارد مست
چندین سر و پای نازنین از سر و دست
از مهر که پیوست و به کین که شکست (همان: ۲۲)

- انصاف

هر صبح که روی لاله شبنم گیرد
انصاف مرا ز غنچه خوش می‌آید
بالای بنفشه در چمن خم گیرد
کو دامن خویشتن فراهم گیرد (همان: ۹۲)

- عدل

گر کار فلک به عدل سنجیده بدی
ور عدل بدی به کارها در گردون
احوال فلک جمله پسندیده بدی
کی خاطر اهل فضل رنجیده بدی (همان: ۱۷۶)

- معنی

در دایره‌ای که آمد و رفتن ماست
کس می‌نزند دمی در این معنی راست
او را نه بدایت نه نهایت پیداست
کاین آمدن از کجا و رفتن به کجاست (همان: ۳۴)

- یاران

یاران موافق همه از دست شدند
خوردیم ز یک شراب در مجلس غم
در پای اجل یکان یکان پست شدند
دوری دو سه پیشتر ز ما مست شدند (همان: ۹۵)

- عاشق

این کوزه چو من عاشق زاری بوده است
در بند سر زلف نگاری بوده‌ست

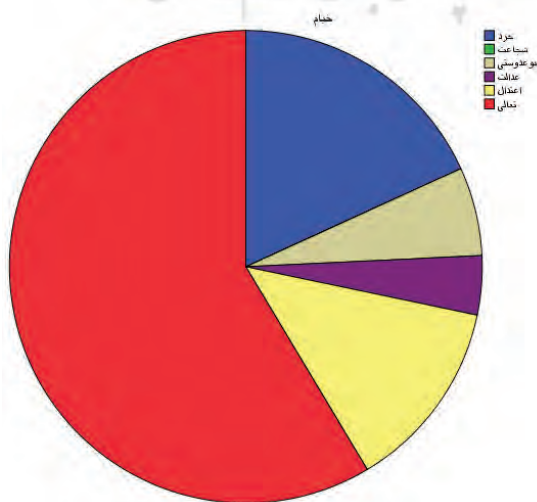
این دسته که بر گردن او می‌بینی دستی‌ست که بر گردن یاری بوده‌ست (همان: ۱۵)

جدول نشانه‌شناسی مولفه‌های سلیگمن در اشعار خیام

در جدول زیر به واژگان و نشانه‌هایی که در رابطه و متناسب با زیرمولفه‌های طبقه‌بندی سلیگمن می‌باشد برحسب فراوانی و تکرار واژه در دیوان خیام اشاره شده است. بعضی از واژه‌ها که مفهوم آن واژه با طبقه‌بندی سلیگمن تطابق نداشت، حذف گردید.

خیام	واژگان
۱۰	خرد
۲	علم
۱	دانا
۱	راستی
۵	احسان
۳	یار و یاران
۴	دوستی
۲	مهر (در رابطه با همزوج)
۱۷	انصاف
۱	عدل
۳	فروتنی
۵	همنشین
۱۰	زمان حال و فردا
۱۰	آینده
۷	شادی
۹	امید
۲	خنده
۱	شکر
۳	سیاس
۲	معنی
۲۲	خوش
۷	عقل

نمودار دایره‌ای نظام طبقه‌بندی CSV در اشعار خیام به عنوان نماینده سبک خراسانی



نتیجه‌گیری

با توجه به نمودار دایره ای مذکور، می‌توان چنین نتیجه‌گیری کرد که بیشترین مولفه روانشناسی مثبت‌گرا در اشعار خیام، تعالی و خرد و کمترین درصد مربوط به مولفه شجاعت است. مهمترین ویژگی اشعار خیام، ناپایداری زندگی، تاکید بر این جهان، اغتمام فرصت و تاکید بر زمان حال است. رباعیات خیام چون بر تفکرات و اندیشه‌های مشخصی استوار است، تنوع مضمون و محتوا در آن کمتر است؛ اما به جرأت می‌توان گفت که از دیدگاه روانشناسی مثبت‌نگر، اکثر سروده‌های خیام در قالب مفاهیم نظام طبقه‌بندی CSV جای می‌گیرند و به درستی می‌توان ذهنیت و فلسفه این ادیب برجسته و ممتاز را مثبت‌اندیش، شاد، امیدوار و نوع دوست بیان کرد. خیام در طول حیات خود شاهد وقایع مهمی از جمله انقلاب سلجوقی و سقوط آل بویه، جنگ‌های صلیبی و سپس جنبش باطنیان بوده است. او زمانی از شادکامی و لذت از زندگی شعر می‌سرود که شیعه و اهل تسنن، اشعری و معتزلی در اوج بحث و مناظره بودند، فیلسوفان به اتهام کفر در زندان به سر می‌بردند و حتی افرادی چون امام محمد غزالی ملحد شناخته می‌شدند در چنین فضای تعصبی و جنگ و بی‌ثباتی، مثبت‌اندیشی و دعوت مردم به شادکامی تنها سلاح ممکن برای مبارزه با افسردگی جامعه و بی‌انگیزگی مردم بوده است. بنابراین با بررسی اشعار سبک خراسانی می‌توان چنین نتیجه‌گیری کرد که آنچه امروزه اندیشمندان غرب تحت عنوان روانشناسی مثبت‌گرا ارائه کرده‌اند، در آثار ادبی ایران زمین با شواهدی دلکش‌تر و زیباتر دیده می‌شود، که با انسجام و استفاده روزمره از مفاهیم آن اشعار می‌توان، به صورت کاربردی از آثار روحی و روانی آن بهره‌مند شد.

منابع

- Arabs Najaf Abadi, Fahimeh (1991) A Study of the Properties of Positive Psychology in the Divine Letter of Attar Neishabouri, Master's Thesis for Persian Language and Literature, Islamic Azad University, Najaf Abad.
- Badri, B (1390) Identifying and Explaining the Components of Positive Psychology in Bustan and Golestan Saadi, Master Thesis in Clinical Psychology, Allameh Tabatabaei University
- Barent, S. (1985) Short Guide to writing about literature boston: little. Brown and company.
- Carr alen (2004) . Positive psychology ;the science of happiness and human strengths; Routledge; newyork.
- Eynee, N (1395) A Study of the Semiotic Elements of Hope in Ghazalat Hafez and Relying on Positive Psychology, Journal of Farsi Literature, Vol. 8, No. 26, pp. 2-79-311.
- Fazeli, Mohammad (2008) Khayyam's intellectual system, Literary Research Quarterly, No. 20, pp. 61-90.
- Ghadampour, A., Adawi, J., 1396, The Effect of Positive Psychological Education on the Love of Learning, Quarterly Journal of Psychological Applications, 8 (4), pp. 66-51
- Guth, Hans P. Rico Gabriele L. (1997). Discovering poetry pearson.
- Ibn Abi Bakr, Jalal al-Din Abdul Rahman (1954) Jame al-Sghir, Impossible: Maktobeh al-Mustafi al-Babi.
- Johnson, Spencer (2012) Gifts, Pars Book Publishing, Electronic Books.
- Kandahari, Esmaeilzadeh (1394) A Positive Role Analysis in Molavi's Mathnavi Based on Martin Seligman's Theory, Master's Degree in Ferdowsi University of Mashhad.
- Khayyam, Umranan Khayyam (1394) Rubayyat Khayyam, Correction by Mohammad Ali Foroughi, Ghasem Ghani, Tehran: Asrior, p. 51.
- Khodayari Fard, Ghobari Bonab, b, Akbari Zardkhaneh, S, Zamanpour, A. (2015) iranian positive thinking Scale (IPTS): Development and standardization, Applied psychological Research Quarterly, 5, 4, 103-130.
- Layousk, Chgbomirsky J, Lyubomirsky S, Wang L, Doraiswamy M. Delivering happiness: Translating positive psychology intervention research for treating major depression disorder. J Altern complement med 2011, 17(8):75-83.
- Linley, Alex, Joseph, Stephen (2009) Positive Psychology in Practice, translation by Ahmad Barajali and Saeed Abdolmalaki, Tehran: Window, p. 78.

- Lopez, Schneider (2002) Spirituality and Positive Psychology, translated by Mehrdad Kalantari and others, Tehran: Explorers.
- Muriel, John (1393) Comic Philosophy: A Comedy Review from the Perspective of Science and Art and Ethics, translated by Mahmoud Farghami, Daniel Jafari, Tehran: Nayer Rey, Second Edition, p. 136.
- Nowroozi, Zahra, Mohseni, Fahimeh (1393) A Study on the Stylistics of Ghazalit Khaghani, Bahar Adb Quarterly, Seventh Year, No. 4, pp. 163-183.
- Peterson; Christopher; Seligman Martin E.P.(2004) Charater strengths and virtues.Oxford University Press.pp.76-77.
- Pirani, Masoud (2013) A Look at Hafez's Poetry with Positive Negative Psychology, Martin Seligman, Seventh Conference on Farsi Studies and Literature in Tehran, pp. 338-357.
- Pyff; carol D.(1989)Happiness is every thing ; or is it?Exprlations of the meaning of psychological well- being journal of personality and social psychology;vo 157 ;no 6;1069-1081.
- Ravzaatian (2009)meaning in poetry of two famous poets Khorasani style, National Seminar of Life, Isfahan, Department of Cultural Affairs, University of Isfahan.pp45-89.
- Ray, Veronica (1379) Long live happiness, translated by Vida Parvin, Tehran: Dayeh, p. 97.
- Nejad, AS (1390) Children's Literature, 27th Edition, Information Publishing.shoari
- Seligman, Martin (2010) Internal happiness, translated by Mostafa Tabrizi and others, Tehran: Dengeh, p. 20.
- Seligman, Martin (2009) Positive Psychology for Sustainable Satisfaction, Translated by Mostafa Tabrizi and others, Tehran: Dangeh. P. 172.
- Seligman;M and Csikszentmihalyi;M(2000); positive psychology-anintroduction.amerian psychologist.pp54-55.
- Seligman, M,Rashid T,Park Ac.(2006).Positive psychotherapy.Am psychol ,61:pp 74-88.
- Seligman, M (2002).Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize yourpotential for lasting FullFilling.newyork:free,p 64.
- Seligman, M,(2005),positive psychology progress: Empirical validation.American psychologist, 60.pp 410-421.
- Shaarinejad, Ali (1364) Children's Literature, Tehran: Toos Publishing.
- Schultz (1396) Personality Theories, Tehran: Editing Publishing.
- Torabi, Seyed Mahmoud (2003) A Look at Iranian History and Literature from the Pre-Islamic Period to the Early Seventh Century, Tehran: Phoenix.
- Yasribi, Yahya (2007) Research in the relation of religion and mysticism, Qom: Research Center for Islamic Culture and Thought, p. 205.