

تفسیر و تحلیل متون زبان و ادبیات فارسی (دهخدا)

دوره ۱۵، شماره ۵۶، تابستان ۱۴۰۲، صص ۵۸۷-۶۰۹

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۱۱/۲۸، تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۵/۱۳

(مقاله پژوهشی)

DOI: [10.30495/dk.2021.1923765.2205](https://doi.org/10.30495/dk.2021.1923765.2205)

## بررسی خوش‌بینی و امید در قصاید بهار بر اساس روان‌شناسی مثبت‌نگر

فرشته غلامرضایی نژاداناری<sup>۱</sup>، دکتر محمود صادق‌زاده<sup>۲</sup>، دکتر هادی حیدری‌نیا<sup>۳</sup>

### چکیده

روان‌شناسی مثبت‌گرا یکی از شاخه‌های جدید دانش روان‌شناسی است. این علم سه ستون دارد: نخست مطالعه هیجان‌های مثبت، دوم مطالعه خصوصیات مثبت و سوم مطالعه نهادهای مثبت. مارتین سلیگمن، بنیان‌گذار این نظریه، زندگی هدفمند و بامعنا را درگوشش قابلیت مثبت خرد و دانایی، شجاعت، نوع‌دوستی، عدالت، اعتدال و تعالی و هیجان‌ات مثبت را، در سه مسیر رضایت و افتخار و آرامش از گذشته، شادمانی و اشتیاق و لذت پایدار از حال و خوش‌بینی و امیدواری و اعتماد به آینده می‌داند. این پژوهش، قصاید ملک‌الشعرا بهار را به شیوه توصیفی، اسنادی، تحلیلی و ارزیابی کمی، در عنصر خوش‌بینی و امید از منظر روان‌شناسی مثبت‌نگر بررسی کرده است. با استخراج و بررسی شواهدی از یک‌صد قصیده دیوان بهار مشخص شد که ۸۳ قصیده موضوعی مثبت دارد که حدود نیمی از آنها به خوش‌بینی و امیدواری اختصاص یافته که نسبت به یأس و ناامیدی از بسامد بسیار بالاتری برخوردار است؛ در این میان شاعر تنها در هفده قصیده به موضوع شکوه و گلایه پرداخته است. بهار با وجود همه رنج‌ها و دردهای شخصی و اجتماعی، شاعری مثبت‌نگر، خودشکوفای و خوش‌بین است. وی نمونه دیگری از بزرگ‌مردان عرصه فرهنگ و ادب فارسی است که در راه اصلاح محیط و پدیدآوردن اجتماعی بهتر و شادتر قلم می‌زد و شعر می‌سرود. هنر و رسالت او در سال‌ها قبل مصداق دانش جدیدی است که مدعی ارائه راه‌کارهای نو برای زندگی بهتر انسان‌ها است.

**واژه‌های کلیدی:** مثبت‌اندیشی، خوش‌بینی، سلیگمن، قصاید بهار.

<sup>۱</sup> دانشجوی دکتری گروه زبان و ادبیات فارسی، واحد یزد، دانشگاه آزاد اسلامی، یزد، ایران.

fereshtehgholamrezaie1351@gmail.com

<sup>۲</sup> دانشیار گروه زبان و ادبیات فارسی، واحد یزد، دانشگاه آزاد اسلامی، یزد، ایران. (نویسنده مسؤول)

sadeghzadeh@iauyazd.ac.ir

<sup>۳</sup> استادیار گروه زبان و ادبیات فارسی، واحد یزد، دانشگاه آزاد اسلامی، یزد، ایران.

heidari\_hadi\_pnuk@yahoo.com



## مقدمه

روان‌شناسی، دانش مطالعه رفتار و تبیین چگونگی شکل‌گیری فرایندهای ذهنی و اندیشه انسان است. پیوند این علم با آفرینش‌های ادبی که مخلوق ذهن شاعر و نویسنده است، غیر قابل انکار است. شعر و ادب هم از جهت شاعر و نویسنده و هم خواننده، با روان‌شناسی ارتباط دارد. بنابراین توجه به جنبه روان‌شناسانه آثار ادبی در فهم و درک محتوای اثر اهمیت اساسی دارد و از این رهگذر نقد روان‌شناسی را کلید سایر اقسام نقد می‌دانند. از نظر منتقد ادبی، شعر و ادب، شور و احساس و تخیل شاعر را بیان می‌کند و از طریق آن می‌توان به حالات روحی او و معاصرانش پی برد. هر اثر ادبی و هنری، برخاسته از اندیشه‌های مثبت یا منفی صاحب هنر است. اندیشیدن به جنبه‌های مثبت و کم‌تر فکر کردن درباره مسائل منفی، در فرایند زندگی انسان بسیار تاثیرگذار خواهد بود. احساس آرامش، شادی و سلامتی در زندگی در گرو نوع بینش فرد و تفسیر و شناخت او از رویدادها و واقعیت‌های زندگی است. تلاش برای یک زندگی سالم و رسیدن به ملاک‌های منطقی و علمی در این زمینه، دغدغه دیرینه انسان بوده است.

روان‌شناسی مثبت رویکرد اصلی روان‌شناسی جدید است که حدود دو دهه از پیدایش آن می‌گذرد. این دانش بر بنا نهادن و گسترش هیجان‌های مثبت به منظور ایجاد مانعی در برابر مشکلات و افزایش شادکامی تاکید دارد. نظریه‌پردازان این بخش از روان‌شناسی معتقدند که شادی شامل زندگی لذتمند، متعهدانه و معنادار است. مطالعات مثبت‌گرایی سه حوزه اصلی دارد: هیجان‌های مثبت، خصیصه‌های مثبت و نهادها و سازمان‌های مثبت. هیجان‌های مثبت شامل مطالعه در باره بهزیستی، رضایت و خرسندی از گذشته، سالم بودن در حال و امید و خوش‌بینی نسبت به آینده است. خصیصه‌های مثبت افراد شامل مطالعه توانمندی‌ها و فضیلت‌ها، مانند: خرد، عشق، خلاقیت و... است. سازمان‌های مثبت، مطالعه ویژگی‌هایی است برای پرورش و گسترش جامعه‌ای بهتر که در نهایت به رستگاری انسان ختم می‌شود.

از دیدگاه روان‌شناسان مثبت‌گرا، این حوزه از میان دیگر حوزه‌های روان‌شناسی، زمینه فرهنگی بیشتری دارد، زیرا عارفان، فیلسوفان، شاعران و هنرمندان همواره به توصیف و تبیین هیجان‌ها و فضایل مثبت انسانی پرداخته‌اند. شش فضیلت خرد و دانش، شجاعت، رافت و عشق، عدالت، میان‌رویی، معنویت و تعالی، تقریباً مورد تایید تمام سنت‌های مذهبی و فلسفی

هستند. قابلیت‌های مثبت‌نگری در دوره‌های مختلف ادبی در آثار شاعران پارسی‌زبان نمود فراوان یافته است. شاعران همواره مخاطبان خود را به فضایی که راه نجات آن‌ها از افسردگی و ناکامی‌ها است، فراخوانده‌اند.

۵۸۹

این نوشته پژوهشی میان‌رشته‌ای است که قصاید ملک‌الشعرا بهار را از دیدگاه مثبت‌اندیشی مورد بررسی قرار داده و با کشف، تحلیل و روانکاوی خوش‌بینی و امید در یک‌صد قصیده دیوان بهار به نتایج مفیدی دست یافته است. نگارنده ضمن ارائه یک کار نسبتاً جدید در حیطه شعر و اندیشه بهار، به دنبال آن است تا خوانندگان به درک ساختار منسجم‌تری از افکار و اندیشه‌های این شاعر بزرگ معاصر دست یابند؛ زیرا شناخت بهار در شناخت یک دوره خاص از تاریخ زبان و ادبیات فارسی، مؤثر است. بهار شاعری است که با وجود دردها و رنج‌های فراوان شخصی و اجتماعی، همواره با ایمان و خوش‌بینی و امیدواری، در راه رسیدن به آرمان‌هایش یعنی آزادی و آزادگی انسان‌ها و ترقی و پیشرفت و رهایی جامعه از ظلم و بیداد می‌کوشید. او با جهت‌دهی فکری خوانندگان به سمت نگاه مثبت به گذشته پرافتخار کشور و با یادآوری قابلیت‌های مثبت آنان در پی ارائه راه‌حلی‌هایی خردمندانه برای رسیدن به بهزیستی معنادار و جامعه‌ای سالم و سرشار از آرامش و شادکامی بود. این‌ها همه نشانه‌های یک انسان مثبت‌اندیش، خوش‌بین و امیدوار است.

مسئله اساسی این تحقیق پاسخ به این پرسش است که: اندیشه‌ها و اشعار بهار تا چه میزان با مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا هم‌خوانی و هم‌سویی دارد و آیا می‌توان بهار را شاعری خوش‌بین و امیدوار دانست؟

### پیشینه تحقیق

در موضوع مثبت‌گرایی در آثار ادبی، تحقیقاتی انجام گرفته است. یکی از این مقالات «تحلیل داستان اعرابی درویش و همسر او در مثنوی مولوی بر اساس نظریه مثبت‌گرای مارتین سلیگمن» از عباس تابان‌فرد و سکینه رسمی، منتشر شده در فصل‌نامه پژوهش‌های ادبیات تطبیقی است. در این نوشته می‌بینیم، مولانا همچون یک روان‌درمان مثبت‌گرا، با پیگیری اختلال رفتاری و شخصیتی همسر اعرابی به تدریج و مرحله به مرحله، نکته‌های روشن و امیدوارکننده زندگی او را برجسته می‌کند. نویسنده معتقد است که آراء و اندیشه‌های مولوی علاوه بر ظرافت‌های ادبی، دارای ظرفیت‌های بالای روان‌شناختی است. همچنین مقاله دیگر «نگاهی به

شعر حافظ با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌نگر مارتین سلیگمن» از منصور پیرانی ارائه شده در همایش پژوهش‌های ادبیات فارسی دانشگاه هرمزگان است که در این نوشته به صورت گزینشی از میان شش فضیلت مثبت‌گرایی، به خردورزی و دانایی و تعالی و از قابلیت‌ها به امید و رضایت و شادی و سعادت پرداخته و به این نتیجه رسیده است که هیجان‌های مثبت در شعر حافظ با تمام فضیلت‌ها و قابلیت‌های نگاه مثبت‌نگر سلیگمن قابل انطباق است. «تحلیل اندیشه‌های مثبت‌گرایانه در مثنوی معنوی از منظر علم روان‌شناسی» از پروین گلی زاده، محمد یزدانجو و مینا مساعد، منتشر شده در فصلنامه پژوهش‌های ادب عرفانی (گوهرگویا) مقاله دیگری است که نویسنده در آن با تعریف روان‌شناسی مثبت و بیان اهداف آن، به سیر افکار عارفانه مثبت‌گرا و زندگی‌بخش و همچنین ویژگی‌های انسان‌های آرمانی و هدفمند از دیدگاه عرفانی مولانا در مثنوی پرداخته است. همچنین پایان‌نامه‌هایی در بررسی اشعار حافظ و سعدی و مولانا از منظر روان‌شناسی مثبت نوشته شده است که در تمام آن‌ها نویسندگان تلاش کرده‌اند با تعریف و تبیین دانش روان‌شناسی مثبت‌گرا و تحلیل اشعار و اندیشه شاعران مورد بحث، هم‌سویی و هم‌خوانی مؤلفه‌های مثبت‌نگری را با اندیشه آن بزرگان نشان دهند؛ اما با توجه به بررسی‌های نگارنده، در شعر بهار از منظر روان‌شناسی مثبت‌گرا، تحقیق و پژوهش مستقلی انجام نگرفته است.

### روش تحقیق

این پژوهش، به شیوه توصیفی، اسنادی، تحلیلی و ارزیابی کمی، خوش‌بینی و امید را در یک صد قصیده دیوان بهار از منظر روان‌شناسی مثبت‌نگر بررسی کرده است. از آن‌جا که بررسی همه مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت در تمام اشعار (بیست و چند هزار بیت) بهار مجال بسیار بیشتر از یک مقاله می‌طلبد و می‌دانیم که دریچه شناخت بهار قصاید اوست، نگارنده بدون توجه به موضوع قصاید و تنها با انتخاب صد قصیده اول دیوان بهار به ترتیب حرف پایانی مطلع، این پژوهش را به انجام رسانده است.

### مبانی تحقیق

#### روان‌شناسی مثبت‌گرا

«مارتین سلیگمن» (Martin E.P. Seligman) استاد روان‌شناسی دانشگاه پنسیلوانیا و بنیان‌گذار مثبت‌گرایی است. روان‌شناسی مثبت (positive psychology)، مطالعه علمی عمل‌کرد

آرامانی انسان است؛ مطالعه آنچه که زندگی را برای زیستن ارزشمندتر می‌کند و هدف آن کشف و ترویج عواملی است که رشد و شکوفایی افراد و جوامع را امکان‌پذیر می‌سازد (ر.ک: گلزاری، ۱۳۹۸: ۶). در این شیوه به جای تمرکز بر ناتوانایی‌ها و تلاش برای کنترل آن‌ها بر توانایی‌ها و نکته‌های مثبت شخصیت انسان‌ها تکیه شده است. این دانش جهت بهبود کیفیت زندگی انسان‌ها، با نگاهی علمی و توصیفی به تحقیقات ارزشمند در این زمینه، می‌کوشد تا بسترهای خوشحالی و رشد و موفقیت مردم را فراهم کند. دانش مثبت‌اندیشی در صدد درک هیجان مثبت، ایجاد قابلیت و فضیلت و ارائه رهنمود برای یافتن آن چیزی است که ارسطو آن را زندگی خوب نامیده است (ر.ک: سلیگمن، ۱۳۸۹: ۵). آراء فلسفی و اخلاقی ارسطو و نظریه‌های انسان‌گرایی مزلو تاثیر بیشتری در شکل‌گیری این علم داشته‌اند. ارسطو بر این باور است که هر فعل انسان، هنرها، کنجاوی‌های علمی و نظری و انتخاب‌های او به سوی «خیر» گرایش دارد. همچنین تعبیر «روانشناسی مثبت» اولین بار در کتاب «انگیزش و شخصیت» مزلو منتشر شده است. مزلو به مفاهیم مثبت از جمله خودشکوفایی (Actualization-self) تاکید می‌کرد و پرورش و هدایت این استعدادها و شکوفایی توانایی‌های درونی بشر را مهم‌ترین راهکار رهایی او از مشکلات گسترده روحی می‌دانست (ر.ک: مزلو، ۱۳۷۲: ۳۳۷). در روان‌شناسی مثبت‌گرا نیز به گونه‌ای خاص بر توانمندی‌ها و استعدادهای درونی و شکوفایی آنها تأکید شده است. آنان معتقدند، زمانی که شادی از درگیر ساختن قابلیت‌ها و فضیلت‌ها حاصل شود، زندگی سرشار از اصالت می‌شود (ر.ک: سلیگمن، ۱۳۸۹: ۱۹). بنابراین درک و شفاف‌سازی شادمانی و احساس ذهنی بهزیستی موضوع محوری روان‌شناسی مثبت‌گراست.

### خوش‌بینی

خوش‌بینی به عنوان یک صفت شخصیتی گسترده و یک سبک تبیینی مفهوم سازی شده است که در آن علل رویدادها، به جای عوامل درونی، ثابت و کلی، به عوامل بیرونی، گذرا و خاص نسبت داده می‌شوند (ر.ک: آلن کار، ۱۳۸۷: ۲۰۵). خوش‌بینی تنها مثبت‌بودن سطحی نیست، بلکه افراد خوش‌بین بیشتر افرادی مشکل‌گشا و اجتماعی هستند که از مهارت‌های بین فردی مطلوب‌تری برخوردارند و به راحتی می‌توانند در اطراف خود یک شبکه اجتماعی حمایتگر ایجاد کنند. افراد خوش‌بین گرایش دارند که مشکلات خود را موقتی، قابل کنترل، و مختص به یک موقعیت خاص بدانند (ر.ک: سلیگمن، ۱۹۱۳۸۹). در واقع هدف مثبت‌گرایان

تربیت انسان‌هایی است که زندگی همراه با عشق و رفتارهای والا داشته باشند، در برابر آنچه به دست می‌آورند حق‌شناس باشند، با اعتماد به آینده و با احساس عدالت‌خواهی و شجاعت بزرگ شوند و در برابر شکست‌ها آرام باشند. ویکتور فرانکل (دانشجوی سابق فروید) در کتاب «انسان در جستجوی معنا» درباره نگاه مثبت به رنج‌های زندگی، می‌گوید که مخاطب خود کمک کند تا به این شایستگی بشری برسد که خود را مسئول زندگی خویش بداند و در سخت‌ترین شرایط نسبت به آینده امیدوار باشد. «هرگونه تلاشی برای حفظ نیروی درونی زندانی در اردوگاه باید در جهت نشان دادن هدفی در آینده انجام می‌شد، من به جرأت می‌گویم که در دنیا چیزی وجود ندارد که به انسان بیشتر از یافتن معنی و جودی خود در زندگی یاری دهد. در این گفته نیچه حکمت عظیمی نهفته است که: کسی که چرایی برای زیستن داشته باشد، از پس هر چگونگی‌ای نیز برمی‌آید» (فرانکل، ۱۳۸۳: ۱۵۵).

#### بحث

#### مثبت‌نگری و خوش‌بینی در شعر بهار

محمدتقی صبوری ملقب به ملک‌الشعرای بهار (۱۲۶۵-۱۳۳۰ ه.ش) فرزند محمدکاظم صبوری یکی از شاعران بزرگ دوره مشروطه است. «بی‌شک می‌توان او را خاتم استادان بزرگ پیشین و در همان حال مبدأ تحول و تجدیدی بارآور و سودمند در سخن پارسی دانست» (صفاء، ۱۳۳۹: ۳۲۸). او از سویی واپسین نماینده بزرگ شعر کلاسیک فارسی است و از سوی دیگر نخستین مبلغ شعر نو محسوب می‌شود؛ شاعر بزرگی که ادبیات معاصر قصیده‌سرایی به اهمیت او ندارد. «مردی که زندگی‌ای بارور داشت بدان معنی که نرمی‌ها و درشتی‌های روزگار را آزمود؛ برای آزادی و سربلندی وطن خود تلاش کرد؛ به زندان رفت، خانه نشین شد، به نمایندگی ملت انتخاب گردید، به اوج شهرت رسید، در کشمکش‌های سیاسی زورآزمایی نمود، مقام وزارت یافت و سرانجام بیماری‌ای دراز او را چون شمعی کاهید و اندک اندک خاموش کرد» (اسلامی ندوشن، ۱۳۴۰: ۱۴۵). این مقدار فراز و نشیب و حوادث تلخ و شیرین در زندگی و این اندازه تلاش و استقامت و مبارزه، تنها از یک انسان مثبت‌نگر و امیدوار برمی‌آید که همواره به افق روشن فردا چشم دارد. عبدالحسین زرین‌کوب در کتاب **با کاروان حله** درباره بهار می‌نویسد: «اما آنچه مخصوصاً تعالیم و عقاید اخلاقی او را، تا حد زیادی عظمت می‌بخشد خوش‌بینی و امیدواری اوست. آن بدبینی و نفرت که سخن اکثر شاعران را از رایحه اندوه و

ملال می‌آگند در سخن بهار نیست. وی در جمال طبیعت هرچه می‌بیند، نقش خوش می‌بیند و هر جا می‌گذرد، جز شادی و زیبایی نمی‌یابد. همه چیز را در این جهان درست و استوار می‌بیند و همه نقشی را بدیع و مناسب و به‌جا می‌یابد و کژی‌ها و ناهنجاری‌هایی را که دیگران درین کارگاه شگرف نشان می‌دهند به حکمت و صنعت نسبت می‌دهد. این خوش‌بینی او را به امید و عمل رهنمون می‌شود» (زرین‌کوب، ۱۳۷۳: ۳۳۰).

به گفته بزرگان ادبیات فارسی، ایران پس از حافظ، شاعری به بزرگی بهار به خود ندیده است. وظیفه ادبای معاصر است که از روی حوصله و دقت با تفحص در شعر و اندیشه وی، ارزش مقام ادبی این مرد بزرگ را برای همگان مشخص سازند (ر.ک: بزرگ بیگدلی، ۱۳۸۶: ۹۲). این نوشته با پژوهش در قصاید بهار، مولفه امید و خوش‌بینی را از سه رویکرد: نگاه زیبا به طبیعت و جهان، نگاه مثبت به درد و رنج زندگی و نگاه خوش‌بینانه به آینده، مورد بررسی قرار داده است.

### نگاه زیبا به طبیعت و جهان

شیرینی، سادگی، سرزندگی و عشق و شور و عاطفه همه از ویژگی‌های فکری یک انسان مثبت‌گرا است. از چنین انسانی اشعاری پدید می‌آید پراز حلاوت و شور و شادابی؛ شعر بهار هم شیرینی و سادگی بیان فرخی را دارد و هم شکوه و استواری زبان و سرزندگی و شادابی اندیشه بخردانه رودکی؛ هم روح کلام منوچهری و خیام در آن موج می‌زند و هم سرشار از شور و عواطف وطنی فردوسی است (ر.ک: یاحقی، ۱۳۸۵: ۱۶۶).

بهار در جواب به قصیده سید احمد ادیب پیشاوری قصیده‌ای سرود که موضوع اساسی آن خوش‌بینی و زیبانگری به طبیعت و عالم هستی است. در این قصیده شاعر کسانی را که به نكوهش جهان و سرزنش زمین و آسمان می‌پردازند، مورد عتاب قرار می‌دهد و معتقد است جهان از روی حکمت و هندسه و با نهایت استادی آفرینش یافته و با عدل و راستی بنیاد شده است.

جهان جز که نقش جهاندار نیست	جهان را نکوهش سزاوار نیست
سراسر جمال است و فر و شکوه	بر آن هیچ آهو پدیدار نیست
جهان را جهاندار بنگاشته است	به نقشی کزان خوب‌تر کار نیست

(بهار، ۱۳۸۰: ۵۰۴)

در ادامه، بهار به توصیف زیبایی‌های آسمان و کوه و دشت و طبیعت می‌پردازد و شادی و شادمانی را ارمغان این همه زیبایی می‌داند. درک زیبایی و کمال از زیرشاخه‌های قابلیت تعالی در مثبت‌اندیشی است. افراد دارای این قابلیت در طبیعت توقف می‌کنند، گل‌ها را می‌بویند و کمال و مهارت را در تمام زمینه‌ها درک می‌کنند. این درک در حالات شدید با شکوه و حیرت همراه است (ر.ک: سلیگمن، ۱۳۸۹: ۲۰۰). دلیل این درک بالای بهار روح لطیف و حساس و پرشور و ذهن شاداب اوست. اختلاف طبایع درقبال تاثیر و جاذبه هنر و زیبایی، در اختلاف وضع مزاجی و عصبی و چگونگی مغز آنهاست. هرچه از نرمی و شادابی مغز کاسته می‌شود، از التذاذ از جمال و هنر نقصان پدید می‌آید (ر.ک: زرین‌کوب، ۱۳۷۲: ۹۴).

گذر کن بر آن بام افراشته      که از برف لختی سبکبار نیست  
برآورده قصری است کاندازه‌اش      در اندیشه هیچ معمار نیست  
(بهار، ۱۳۸۰: ۵۰۵)

دید منعطف و سازگارانه بهار منجر به رضایت او از وضع موجود جهان می‌شود. رضایت او به این معنی نیست که هیچ مشکلی وجود ندارد بلکه به این معناست که در کنار فراز و نشیب‌های دنیا، می‌توان به جنبه‌های مثبت نیز نگاه کرد و خشنود بود. می‌توان زیبایی‌ها را درک کرد و به تعالی رسید. این درک اگر به درجه کمال برسد به بیرون از انسان و فراتر از او و با پیوند دادن او به چیزی بزرگ‌تر و جاودان‌تر مانند جامعه، آینده، تکامل، ذات الهی یا کائنات بسط پیدا می‌کند (ر.ک: سلیگمن، ۱۳۸۹: ۲۰۰).

به نقش نگارنده چیره‌دست      کس از خرده‌گیرد بهنجار نیست  
پس آن بد که بینی هم از چشم توست      که ات آینه ناخورده زنگار نیست  
(بهار، ۱۳۸۰: ۵۰۶)

اعتقاد و نگاه حکیمانه بهار به درد و رنج و بلا، بیانگر این است که اگر زندگی دارای مفهومی باشد، پس رنج هم باید معنایی داشته باشد. فرانکل می‌گوید: رنج، بخش جدایی‌ناپذیر زندگی است، گرچه به شکل سرنوشت و مرگ باشد. زندگی بشر بدون رنج کامل نخواهد شد. او معتقد است در برابر سختی‌ها به جای بدبینی و انزوا باید به تلاش و فعالیت پرداخت. انسان آفریده‌ای مسئول است که باید به معنی بالقوه زندگی خود تحقق بخشد. معنای حقیقی زندگی



را در جهان پیرامون خود باید یافت نه در جهان درون و ذهن. معنای زندگی پیوسته در حال دگرگونی است اما هرگز محو نمی‌شود (ر.ک: فرانکل، ۱۳۸۳:۱۶۷).

گر آزادمردی بلاجوی از آنک  
بلا جز که در خورد احرار نیست  
کی آسایش و رامش جان برد  
کسی کز بلا جانش افگار نیست  
(بهار، ۱۳۸۰:۵۰۷)

نظیر این مفهوم را در قصیده دیگری به نام «غم» نیز مشاهده می‌کنیم. بهار، غم را جزء جدانشدنی حیات می‌داند.

گویی علامت بشر اندر جهان غم است  
آن کس که غم نداشت نه فرزند عالم است  
هستم فدای طرفه خدایی که بر قلوب  
الهام‌ها فرستد و جبریل او غم است  
(همان: ۵۳۵)

«سرچشمه فین» قصیده دیگری است که بهار آن را با موضوع سفر به فین کاشان و وصف زیبایی‌های آن سروده است. نگاه شاعر به جلوه‌های طبیعت نگاه ساده و از سر تفریح و لذت نیست. نگاه او همان است که سلیگمن از آن با عنوان «توجه» یاد می‌کند. لذت بردن واقعی، آگاهی از توجه هوشیارانه حساب شده، برای درک و دریافت لذت است (ر.ک: سلیگمن، ۱۳۸۹:۱۴۲). مثبت‌گرایان معتقدند، بی‌توجهی در بسیاری از فعالیت‌های ما باعث شده است که ما تجربه‌های عظیم خود را نادیده بگیریم. اساس افزایش توجه، تغییر دیدگاه برای تازگی بخشیدن به یک موقعیت کهنه است. آنگاه که در نگاه، توجه و عظمت باشد، سرو دیگر یک درخت سبز ساده نیست. بهار سرو را می‌بیند و از آزادگی سخن می‌گوید و به شادی و خرمی سرو می‌اندیشد که حتی در خزان، سبز و خرم است.

آزادگی و خرمی از سرو بیاموز  
کازاده و خرم به بهار و به خزان است  
ای سرو تو ثابت قدم و عالی شانی  
هر مرد که ثابت قدم، او عالی شأن است  
(بهار، ۱۳۸۰:۶۳۴)

### نگاه مثبت به درد و رنج زندگی

جنبش مثبت‌گرایی بر این باور است که اگر انسان خود را در زندگی با خوشی‌های ناچیز و بی‌دوام، رضایت‌مندی اندک و فقدان معنی و هدف گرفتار بیابد، راهی برای رهایی وجود دارد؛ راهی که انسان را به سمت قابلیت و فضیلت سوق می‌دهد و در نهایت به سوی یک زندگی

سرشار از معنا و هدف، هدایت می‌کند (ر.ک: سلیگمن، ۱۳۸۵: ۸). بهار نیز از پیش‌آمدهای سخت زندگی، در بیان اندیشه‌های مثبت از جمله خوش‌بینی و امید بهره می‌جوید. او در قصیده‌ای در موضوع شکستن دستش چنین می‌سراید:

ز رنج دستم، گر آسمان نزار آورد      به دست رنجم صد گنج در کنار آورد  
میان گنجم و نندیشم از گزند سپهر      پی گزند من از هر کرانه مار آورد  
(بهار، ۱۳۸۰: ۳۰۴)

از آن‌جا که این قصیده را در جواب قصیده دلجویانه ادیب الممالک سروده است به او خطاب می‌کند که:

بیا که روح من و تو قوی است گرچه جهان      به خاطر تو و دست من انکسار آورد  
(همان: ۳۰۵)

سلیگمن معتقد است، گرچه از دیدگاه مثبت‌اندیشی، خوش‌بینی مستلزم تکرار عبارتهای تقویت‌کننده با خود است اما مبنای آن در تکرار این عبارتهای و تجسم موفقیت نیست بلکه در نحوه تفکر افراد درباره علت‌ها ریشه دارد (ر.ک: سلیگمن، ۱۳۸۳: ۷۲). چنانکه بهار نیز دلیل این‌گونه خوش‌نگریستن به آینده را وجود خدایی می‌داند که صلاح بندگان خویش را بهتر از خودشان می‌داند و همه حوادث دنیا بر مدار راستی و کمالی است که او اراده می‌کند.

مدار عزت ما را هرگز کج نکند      کسی که شمس و قمر را بر این مدار آورد  
(بهار، ۱۳۸۰: ۳۰۵)

به گفته دانشمندان مثبت‌گرا انسان‌های خوش‌بین و امیدوار در زندگی خود به اندازه سایرین شکست‌هایی را تجربه کرده‌اند، اما بر این باورند که می‌توانند با چالش‌ها سازش کنند و با ناملازمات کنار بیایند. آنان وقتی در رسیدن به هدف‌های ارزشمند با موانعی روبرو می‌شوند، برای دستیابی به آن اهداف، مسیرهای جایگزین ایجاد می‌کنند و تمایل دارند که مسائل مهم و بزرگ را به مسائل کوچک و روشن و قابل‌اداره تجزیه کنند (ر.ک: آلن کار، ۱۳۸۷: ۱۸۷). بهار به دلیل برخورداری از نگاه مثبت و خوش‌بینانه، عواطف مثبت روشن‌بینی و امید را جای‌گزین عواطف منفی ناشی از درد و سختی می‌کند که پیامد این دیدگاه شادی و آرامش درونی اوست. شاعر همچنین قصیده دیگری در موضوع شکستن دستش سروده است. او در مواجهه با این

حادثه با خوش‌بینی از اندیشه‌های والایی چون عشق به آرمان‌ها و دادن هستی در راه دوست سخن می‌گوید.

اندر ره عشق ار برود دست چه حاصل  
گر سر برود در قدم یار درست است  
(بهار، ۱۳۸۰: ۳۰۵)

۵۹۷

قصیده «ضمیران» از دیگر قصایدی است که موضوع محوری آن امیدواری و دوری از یأس است. مطلع این قصیده چنین است:

ضمیرانی در بن بید معلق جا گرفت  
پنجه نازک به خاک افشرد و کم‌کم پا گرفت  
(همان: ۶۵۲)

بهار این داستان را دقیقاً در مبارزه با یأس و ناامیدی سروده است. او در زندگی سراسر درد و رنج خود سختی‌های بسیار کشیده است اما همواره از استقامت و صبر و امید می‌گوید. داستان این شعر زیبا داستان نیلوفر کوچکی است که در آرزوی بزرگ شدن و رسیدن به نور و خورشید است. او گرچه ضعیف و در میان خس و خارها گرفتار است اما هرگز ناامید نمی‌شود و با توکل به لطف پروردگار به بالاترین مراتب می‌رسد. شاعر در قالب این داستان به امیدواران مژده پیروزی می‌دهد. انسان برای یک زندگی سرشار از حیات و سرزندگی در تمام عمر نیاز به امید دارد. آنگاه که ناامیدی به انسان روی می‌آورد کارآیی را از او سلب می‌کند؛ تفکر همراه با امید و خوش‌بینی روح انسان را به سطحی از آرامش ارتقا می‌دهد که هیچ اتفاقی نمی‌تواند او را از تصمیم و هدف خود باز دارد و در اوج تاریکی به دنبال روزه‌های روشن امید است. به عبارتی می‌توان گفت، «خوش‌بینی به معنای نگاه کردن به جنبه‌های روشن امور حتی در شرایط مصیبت‌بار است» (آلن کار، ۱۳۸۵: ۲۲۳). شاخه نیلوفر در حالی که به ضعف خود آگاه است، با نگرش مثبت، نور خورشید را دریافت می‌کند و با پایداری و تاب‌آوری، آرزوی رسیدن به آن جایگاه بالا را دارد.

گرچه از فیض حضورش جفت حرمانیم لیک  
لطف او خواهد همی از دور دست ما گرفت  
(بهار، ۱۳۸۰: ۶۵۲)

تفکر مثبت، اغلب شامل تلاشی است برای باور کردن عبارت‌های خوش‌بینانه. افرادی که در تفکر شکاکانه آموزش می‌بینند، نمی‌توانند از این نوع تقویت‌گرایی استفاده کنند. خوش‌بینی آموخته شده در مورد سنجش صحت و درستی باور است (ر.ک: سلیگمن، ۱۳۸۹: ۱۲۸). آنکه

خود را با نگاه والا بنگرد قطعا به مقام والا هم می‌رسد؛ این دیدگاه مثبت‌گرایانه بهار است که به آینده، نیکو می‌نگرد. از نظر او موفقیت هر کس به سطح اندیشه او بستگی بسیار دارد؛ هر چقدر فرد بیشتر بزرگان‌اندیش باشد از کامیابی بیشتری برخوردار می‌شود.

یأس را آواره کرد افرشته عشق و امید قوتی دیگر ز فیض نور جان‌افزا گرفت  
یک دو روزی بیش و کم خود را بدان بالا کشید گشت والا زان کز اول خویش را والا گرفت  
(بهار، ۱۳۸۰: ۶۵۳)

در ابیات پایانی، شاعر شش صفت مثبت از جمله امید را برمی‌شمرد که باعث رسیدن به اوج والایی می‌شود خصیصه‌هایی که همه از مؤلفه‌های یک تفکر مثبت است. طرف‌داران مثبت‌نگری معتقدند که کسانی که نسبت به آینده خود خوش‌بین و امیدوار هستند و باور دارند که رویدادهای زندگیشان را می‌توانند کنترل کنند، بیشتر و جدی‌تر کار می‌کنند و با دیدن موانع، راه‌حل‌های مختلف را به کار می‌گیرند تا موفق شوند (ر.ک: آلن کار، ۱۳۸۵: ۱۶۷).

بود از نیلوفری با آن ضعیفی شش صفت وان شش آمد کارگر چون بختش استعلا گرفت  
جنبش و صبر و لیاقت، همت و عشق و امید و اتفاقی خوش که دستش عروۀ الوثقی گرفت  
(بهار، ۱۳۸۰: ۶۵۳)

قصیده دیگری که بهار مثبت‌نگری و خوش‌بینی خود را به خوبی در آن نشان داده است، «پرده سینما» نام دارد. موضوع این قصیده که با جمله «غم مخور» آغاز شده، درباره عدم آگاهی انسان از اسرار جهان هستی است. او معتقد است انسان بیش از این اجازه دانستن حقایق پشت پرده کارگاه خلقت را ندارد. او مثبت‌گونه به امور و اتفاقات دنیای هستی می‌نگرد و معتقد است خداوند بر اساس نظم کامل به آفرینش هستی پرداخته است پس جای ناله و شکایت نیست. روان‌شناسی مثبت‌گرا در مورد یافتن هدف در زندگی و سپری کردن یک زندگی بامعنی معتقد است، معنی از متصل شدن به چیزی بزرگتر ایجاد می‌شود و آن ماهیتی که انسان به آن متصل می‌شود، هر اندازه بزرگ‌تر باشد معنای بیشتری به زندگی می‌دهد (ر.ک: سلیگمن، ۱۳۸۹: ۲۵).

نیست تو را آگهی از راز پرده‌دار زان که تو را در پس این پرده بار نیست  
صنع خداوند جهان نظم کامل است نیز به جز جبر ز نظم انتظار نیست  
(بهار، ۱۳۸۰: ۴۹۹)

شاعر در پایان از راز شاد زیستن سخن می‌گوید که:

شاد زی و گام زن و نان به دست کن کز حسد و کینه کسی رستگار نیست

غصه بیهوده پی زندگی مخور زندگی و غصه به هم سازگار نیست  
(همان: ۴۹۹)

او در دو بیت پایان قصیده، به مخاطبش سفارش می‌کند که در زندگی باید نگاهی چون بهار داشت که با وجود آن همه رنج و درد، دنیا را زیبا می‌بیند و سخنش به راستی غبار غم از دل هر خواننده‌ای می‌زداید.

رو به جهان درنگر از دیده بهار ای که تو را خادم و خیل و زوار نیست  
(همان: ۴۹۹)

### نگاه خوش‌بینانه به آینده

نگاه بهار به عالم هستی و گذشته و آینده، نگاهی زیبا و حکیمانه است. در این میان به مواردی هم برخورد می‌کنیم که شاعر از نابسامانی اوضاع زمان، زبان به شکوه می‌گشاید؛ اما این شکوائیه‌ها بیشتر مربوط به مسائل سیاسی و اجتماعی است. بهار جزو معدود شاعران معاصر است که به شکوائیه‌های سیاسی بیش از شخصی پرداخته است. او با صراحت خاص خود، شکایاتش را با جدیت و صلابت در شعرش بیان می‌کند که از این نظر در میان شاعران زمان خود شاعری متفاوت به نظر می‌رسد (ر.ک: طالب‌زاده، ۱۳۹۸: ۳۷). بهار حتی در بیان کردن شکوه‌ها، خلاقانه عمل می‌کند و در پی آگاهی و عبرت‌آموزی است؛ خواننده را متأثر می‌کند و او را به تأمل وادار.

قصیده بلند و استوار «دماوندیه» را بهار درباره اوضاع سیاسی و هرج و مرج قلمی و اجتماعی سال ۱۳۰۱ در تهران سروده است. بهار در این شعر، دماوند را مورد خطاب قرار می‌دهد و مقصود او وطن است. شور و حماسه و نگاه مثبت به آینده در این قصیده موج می‌زند. بهار گرچه از اوضاع بد سیاسی می‌گوید اما می‌شود طراوت و حرکت و نشاط را در فریاد او شنید. او با فریادش مردم را به حرکت و همت و شجاعت و بیداری می‌خواند و این نشانه امید به آینده‌ای به از این است. «بی‌تردید عالی‌ترین نمونه اندیشه شعری عصر مشروطه و حتی تا روزگاران معاصر، در شعر بهار یافت می‌شود. در تمام شعر معاصر، شاعری را سراغ نداریم که شعرش به اندازه بهار، در روشنگری و رشد متعادل شخصیت قومی ایرانیان تاثیر داشته باشد» (زرقانی، ۱۳۸۷: ۱۱۲).

او نسبت به اوضاع پیرامون خویش احساس مسئولیت می‌کند. واقعیت‌ها را به خوبی ادراک

کرده و از تعصب و عوامل دیگری که واقعیت را تحریف می‌کند، آزاد است؛ برای مسائل بیرونی، اهمیت بسیار قائل است و در برابر حوادث کشور، رسالت خاصی برای انجام دادن دارد. نیاز به توجه مثبت و حرمت نفس مثبت به فرایند خودشکوفایی وابسته است. وقتی خود به وجود آمد، میل به خلاقیت بیشتر در کارهای هنری، اختراعات، نگارش، راه‌حل‌های ابداعی در تجارت، سیاست و سازمان‌های اجتماعی بروز می‌کند و هرچه شخص تجربه‌های بیشتری داشته باشد، شکوفاتر و خلاق‌تر خواهد بود (ر.ک: لاندین، ۱۳۷۸:۳۱۷). بهار انسانی دارای استقلال رأی است و به دیگران وابسته نیست و عزت نفس بالا، احساس تمام‌عیار کمال و بینش و عشق عمیق به زیبایی و شکوفایی وطن در او موج می‌زند.

خامش منشین سخن همی‌گوی افسرده مباحش خوش همی‌خند  
(بهار، ۱۳۸۰:۳۵۳)

شاعر با وجود آگاهی از اوضاع پریشان کشور از مخاطب می‌خواهد که افسرده نباشد و معتقد است که با سرخوردگی و انزوا، کاری از پیش نمی‌رود، او باید اقدامی انجام دهد، در واقع خوش‌بینی بدون عمل ارزشی ندارد، خوش‌بینی درست، اقدام نکردن در مواجهه با رنج و بی‌عدالتی نیست. صرف خوش‌بین بودن، درمان همه چیز نیست و نمی‌تواند جایگزین ارزش‌های اخلاقی شکوفا در انسان بشود. خوش‌بینی، یک ابزار قدرتمند است؛ در صورتی که هم بلندپروازی و هم ارزش‌های والا موجود باشند، این ابزار می‌تواند به تحقق رشد و شکوفایی شخصی و عدالت اجتماعی کمک کند (ر.ک: سلیگمن، ۱۳۸۳:۳۳۲).

گر آتش دل نهفته‌داری سوزد جانبت به جانست سوگند  
(بهار، ۱۳۸۰:۳۵۳)

خشنودی نتیجه و میوه خوش‌بینی و امیدواری است و بخش جدایی‌ناپذیر از یک عمل درست است که دستیابی به آن فقط از طریق پرداختن به فعالیتی هماهنگ با هدفی متعالی امکان‌پذیر است و با به عمل درآوردن قابلیت‌ها و فضیلت‌ها ارتباط دارد (ر.ک: سلیگمن، ۱۳۸۹:۱۴۸). بهار می‌کوشد تا در ذهن مخاطبان خود، انگیزه و امید به آینده‌ای پرفروغ و پرافتخار ایجاد کند که نتیجه آن عملکرد درست آن‌ها است. او بدون در نظر داشتن کامیابی اطرافیان، در پی بهبودی زندگی خود نیست، بلکه درصدد این است که تعداد بیشتری از افراد

با رضایت‌بخش‌کردن محیط اجتماعی خود به آرامش و شادمانی پایداری برسند (ر.ک: لیمن، مک ماهن، ۱۳۹۹: ۲۸).

من این کنم و بود که آید      نزدیک تو این عمل خوشایند  
آزاد شوی و برخوردار شوی      مانده دیو جسته از بند  
(بهار، ۱۳۸۰: ۳۵۴)

خوش‌بینی بهار هرگز بر پایه شعارهای امیدوارکننده توخالی نیست؛ او در پی ایجاد یک نوع واقع‌بینی در نگاه مخاطبان خویش است و درصدد آن است که چشم مردم زمانه را به واقعیت‌های پیرامون خودشان بگشاید؛ بنابراین همواره افتخارات ایران و ایرانی را به خوانندگان گوشزد می‌کند. بنیان‌گذاران مثبت‌نگری نیز بر درستی و صحت خوش‌بینی تاکید دارند و با آموزش خوش‌بینی واقع‌گرایانه می‌خواهند به بشر بیاموزند که در جهان موضعی فعال اتخاذ کند و زندگی خود را شخصا شکل دهد نه اینکه هرآنچه بر سرش می‌آید، به گونه‌ای منفعلانه بپذیرد. از این به بعد انسان می‌تواند با بررسی اعتقادات خود و تشخیص درستی و نادرستی آن برای مقابله با دشواری‌ها و تلخی‌ها به تلاشی حساب‌شده دست بزند (ر.ک: سلیگمن، ۱۳۸۳: ۳۳۰). در ادامه این قصیده، می‌بینیم که شاعر با یادآوری افتخارات گذشته کشور از خواننده می‌خواهد که دست از سستی بردارد؛ با ظلم به مبارزه برخیزد و اساس و ریشه تزویر را نابود کند.

برکن زبن این بنا که باید      از ریشه بنای ظلم برکنند  
زین بی‌خردان سفله بستان      داد دل مردم خردمند  
(بهار، ۱۳۸۰: ۳۵۴)

روان‌شناسی مثبت به ساخت جامعه‌ای علاقه‌مند است که افراد را از لحاظ روانی و جسمی تشویق به رشد می‌کند اگر هرکس تغییر اساسی در نحوه زندگی و برخورد با دیگران و اتفاقات پیرامون خود ایجاد کند، این امر در تاثیرگذاری بر دولت و سازمان‌ها و ایجاد روی‌کردی مثبت در اجتماع مثر ثمر خواهد بود (ر.ک: لیمن، مک ماهن: ۱۳۹۹: ۲۸). آزادی، برپایی عدالت، بی‌زاری از ظلم و رسیدن به قله افتخار، رؤیاهایی مثبت‌اندیشانه و دست یافتنی است که بهار به آن ایمان دارد.

از دیگر اشعار زیبای بهار قصیده‌ای است که می‌توان گفت محور و اساس اندیشه او در آن خوش‌بینی و امید به آینده است. مطلع این قصیده چنین است:

بهارا بهل تا گیاهی برآید درخشی ز ابر سیاهی برآید  
(بهار، ۱۳۸۰: ۲۶۹)

این قصیده را که عنوان «پیش‌گویی» گرفته است، بهار در بحبوحه جنگ اول در تهران سروده و در روزنامه نوبهار منتشر کرده است. بهار در آن اوضاع پریشان، وضع کشور را خوش‌بینانه در قالب این قصیده پیش‌بینی و پیش‌گویی می‌کند و با هر بیتش مخاطب را به شور و حماسه و آرامش و صبر دعوت می‌کند.

درین تیرگی صبر کن شام غم را که از دامن شرق ماهی برآید  
بمان تا در این ژرف یخزار تیره به نیروی خورشید راهی برآید  
(همان: ۲۹۶)

بهار گویی نقش یک روان‌شناس مثبت‌اندیش را دارد او در بالابردن روحیه ملی، دور کردن اذهان از وضعیت ناگوار زندگی و مهم‌تر از همه ایجاد حس اعتمادبه‌نفس و عدم انفعال و انزوای مردم تلاش می‌کند. تفکر او تفکری مثبت، سازنده و معنوی است؛ به هدف خود ایمان و اطمینان دارد؛ به موفقیت می‌اندیشد و آن را باور دارد.

به بیداد بدخواه امروز سر کن که روز دگر دادخواهی برآید  
برین خاک تیغ دلیری بجنبند وزین دشت گرد سپاهی برآید  
(همان: ۲۹۶)

بدین‌گونه اوج خوش‌بینی بهار آن هم در اوضاع سخت و ناامیدکننده کشور و نهایت عشق یک انسان آزاده که در آرزوی دیدن لبخند امید و شادی بر لب‌های هم‌وطنان خویش است، بر خواننده آشکار می‌شود. «باید اذعان داشت که هیچ سخنور نامی ایران پس از فرزانه توس، فردوسی گران‌مایه، تا این پایه به ایران و مظاهر آن، چه در دوران پیش از اسلام و چه در دوره اسلامی، عشق نورزیده و با نیروی تخیل و استعداد شگرف، در فضا سازی و صحنه‌پردازی مناسب با موضوع، چهره ایران را زیباتر از بهار به نمایش در نیاورده است» (بزرگ بیگدلی، ۱۳۸۶: ۳۵۴).

از دیگر قصاید استوار بهار که حاکی از تفکرات و اندیشه‌های زیبای مثبت‌گرایانه اوست، قصیده‌ای است با عنوان «ورزش روح» با این مطلع:

دو چیز افزونی دهد بر مردم افزون طلب سرمایه عقل و خرد پیرایه علم و ادب



(بهار، ۱۳۸۰: ۳۷۰)

ابیات پایانی این قصیده بیانگر گلایه بهار از حاسدان و دشمنان است اما نگاه او در رویارویی با آنها، نگاهی صبورانه و خوش‌بینانه است. طبق یافته‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا، در هنگام روبرو شدن با ناهنجاری‌ها می‌توان از دفاع‌های سازشی چون پیوندجویی، نوع‌دوستی، شوخ‌طبعی و ... استفاده کرد. دفاع‌های سازشی مثبت، زندگی ما را غنی می‌سازند. آنها به ما این امکان را می‌دهند تا در یک موقعیت بد، بهترین شرایط را فراهم کنیم (ر.ک: آلن کار، ۱۳۸۵: ۴۳۶). بهار راز قدرت و پیروزی در این گونه عرصه‌ها را سکوت در برابر دشمنان یافته است.

با حاسد ار پنجه زنی آن مرده را زنده کنی در آتش ار چوب افکنی افزون شود او را لهب  
با سفله نستیزم همی وز دون بهرهیزم همی زین قوم بگریزم همی چون مصطفی از بولهب  
(بهار، ۱۳۸۰: ۳۷۲)

بهار بعد از بازگشت از اصفهان به تهران قصیده‌ای سرود و آرزوهای دیرین خود را در آن به تصویر کشید. براعت استهلال ابتدای این قصیده و شروع کلام با فروردین، خود نشان از امیدواری و خوش‌بینی شاعر به اوضاع کشور دارد.

فروردین آمد سپس بهمن و اسفند ای ماه بدین مژده بر آذر فکن اسپند  
غم نیست گر این خانه تهی از همه کالاست عشق است و وفا، نادره کالای خردمند  
(همان: ۵۷۲)

شاعر گرچه به تنگ‌دستی خود اشاره می‌کند اما نگاه او به زندگی و شادمانی، دیگرگونه است. او به داشتن کالای کمیاب عشق، خرسند و مفتخر است.

هرچند گرفتارم آزادم آزاد هرچند تهی‌دستم خرسندم خرسند  
(همان: ۵۷۲)

بهار در ادامه بعد از برشمردن زیبایی‌های طبیعت در قالب تشبیهات و استعارات زیبا و مثبت، با خوش‌بینی از آینده روشن سرزمین ایران سخن می‌گوید؛ از آرمان‌هایی سخن می‌گوید که در سراسر زندگی‌اش برای برآورده شدن آنها تلاش‌ها کرد و رنج‌ها برد. اندیشه‌ی والای او را می‌توان به روشنی از سخنان و اشعارش دریافت او خود می‌گوید: «فکر بشر از شهاب تیزپرت، از هوا نافذتر و از اثر آزادتر و بالاتر است. هیچ دیوار و هیچ مانعی حتی دیوار و پرده‌ی حقایق و

طبیعیات و حتی ظلمات اوهام و نیستی‌ها مانع و ره‌بند خیال و فکر بشر نتوانند شد» (نیکوهمت، ۱۳۶۱: ۲۲). از آن‌جا که او به باورهایش ایمان دارد، از تحقق بلندپروازی‌های خود تا آخرین لحظات عمر دست نمی‌کشد؛ از آبادانی کشور، تبدیل روستاها به شهر و گوه‌رشدن سنگ‌ها می‌گوید؛ صدای بوق قطارها و های‌وهوی قافله‌های تجاری را می‌شنود؛ از صنعت و علم این مرز و بوم می‌گوید و کرامت ایران و ایرانی را به آن‌ها مژده می‌دهد.

هر شهر شود کشور و هر قریه شود شهر      هر سنگ شود گوهر و هر زهر شود قند  
از علم و صنعت شود این دوره گرامی      وز مال و بضاعت شود این خطه کرامند  
(بهار، ۱۳۸۰: ۵۷۴)

او انسان خودشکوفایی است که با داشتن ثبات قدم، پای‌مردی، پشتکار، ایمان راسخ و خودباوری، کامروا و پیروز عرصه زندگی است. اسلامی ندوشن درباره او می‌گوید: به رغم مرارت‌ها و محنت‌های فراوانش، من بهار را مردی کامروا می‌دانم؛ زیرا از زندگی نه‌راسید و خود را دلیرانه در دهان او افکند. او معنا و جوهر حیات را شناخت و قدر دانست (ر.ک: اسلامی ندوشن، ۱۳۴۰: ۱۴۶-۱۴۵).

این‌ها تنها ذکر موارد اندکی از اندیشه‌های مثبت‌گرایانه بهار است که در قصیده‌های او مورد بررسی قرار گرفته است. از آن‌جا که آوردن تمام شواهد، در این مقال مجال ندارد، نگارنده به بقیه موارد تنها به صورت ذکر عنوان قصیده و شماره صفحه پرداخته است.

### نتیجه‌گیری

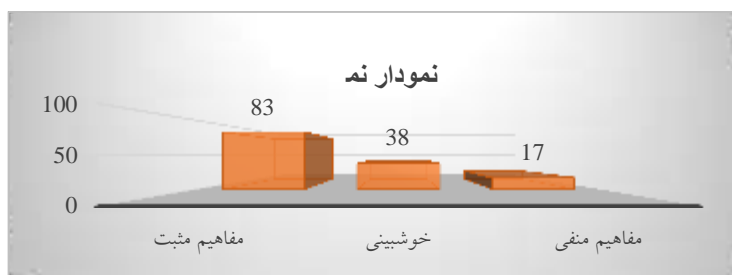
با توجه به مطالعه و بررسی‌های نگارنده در این پژوهش، مشخص شد که اندیشه‌ها و اشعار ملک‌الشعرا بهار با نظریات روان‌شناسی مثبت‌سلیگمن و سایر دانشمندان این علم، همسویی بسیار دارد. او آزادمندی بود با افکار و آرمان‌های بزرگ که با امیدواری و خوش‌بینی، در راه رسیدن به هدفی والا یعنی اعتلای کشور و آگاهی و رهایی مردم از قیود جهل و ظلم و استعمار، از جان، مایه گذاشت و در اشعارش بارها و بارها انسان‌ها را به تلاش و صبر و امید فراخواند. او در زندگی شخصی خود نیز در برابر رنج‌هایی چون تبعید و زندان و سختی معیشت سر تسلیم فرود نیاورد و هرگز یأس و ناامیدی در اراده آهنین او راه نیافت. همچنین از این بررسی می‌توان نتیجه گرفت که ویژگی‌های شخصیتی بهار با ویژگی‌هایی که مزلو به عنوان یکی از پایه‌های مثبت‌گرایی، برای انسان خودشکوفای برمی‌شمارد مطابقت دارد؛ ویژگی‌های

منحصر به فردی چون تمایز دقیق خوب از بد، شناخت انگیزه‌ها و هیجان‌ها و استعدادهای خویش، داشتن رسالت بزرگ، نگرش آزادمنشانه نسبت به کلیه طبقات افراد از تمام گروه‌های نژادی یا قومی و بالاخره خلاقیت بالا.

۶۰۵

در این پژوهش به این دریافت می‌رسیم که از میان صد قصیده اول فهرست الفبایی دیوان بهار، ۸۳ قصیده یا کاملاً در موضوعات مثبت‌گرایی سروده شده است و یا هیجان‌ها و فضیلت‌های زیبای مثبت در خلال ابیات آن به چشم می‌خورد. حدود نیمی از این قصاید مثبت، درباره خوش‌بینی و امید و بقیه در سایر موضوعات مثبت‌گرایی است. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که در میان تمام عناصر مثبت‌اندیشی، امید و خوش‌بینی بیشترین بسامد را داشته است. در مواردی هم گرچه با توجه به عنوان قصیده، شاعر در ابتدا از غم و اندوه و یا درد و رنج خود سخن می‌گوید اما در اثنای سخن و گاهی ابیات پایانی، پنجره امید را به روی خواننده می‌گشاید. برای جلوگیری از اطاله کلام، درباره مواردی که در متن مقاله نیامده است، به ذکر عنوان و صفحه قصیده اکتفا می‌شود: تغزل/۲۲۱- در وصف بهار و مدح نیرالدوله/۷۸- فخریه/۳۹۷- نمایندگی ترشیز/۳۷۳- نفس انسان/۶۵۰- طوفان/۴۷۸- گلستان/۴۵۸- منقبت سید- الشهدا/۲۲۲- ره راست/۶۷۱- انگشتی/۸۲- در وصف ایت الله صدر/۲۴۰- فردوسی/۳۴۰- سرنیزه/۳۵۶- غم/۵۳۵- نوید پیک/۵۴۴- بهار در اسفند/۶۲۰- عدل و داد/۹۱- مرگ پدر/۹۷- پیام ایران/۵۲۹- چه باید کرد/۳۵۵- کیک نامه/۳۱۱- مسجد سلیمان/۴۲۲- بهاریه/۳۲۸- یک شب شوم/۳۸۳- در رثای پدر/۴۵- بهار اگر بگذارد/۲۸۲.

همچنین از این میان تنها ۱۷ قصیده به شرح زیر، محتوایی شکوه‌آمیز و منفی دارند: دل بزه‌کار/۳۱۲- غوکنامه/۵۱۰- پاسخ به شعاع‌الملک/۵۱۲- لایه حکیم/۲۸۳- فتح ورشو/۲۹۴- غضب شاه/۴۶۲- تهران آفتی است/۳۲۴- در تاج‌گذاری رضاشاه/۳۹۶- یا مرگ یا تجدد/۲۹۷- مرغ خموش/۴۷۴- به چه کارید؟/۳۱۷- جهل عوام/۲۸۱- ابر و باد/۳۱۶- یک صفحه از تاریخ/۶۸۹- شهر بند مهر و وفا/۴۸۴- هفت‌شین/۵۳۶- نغثه‌المصدر/۴۰۳.



## منابع

### کتاب‌ها

- آرین پور، یحیی (۱۳۷۲) *از صبا تا نیما*، جلد ۲، تهران: انتشارات زوار.
- آلن، کار (۱۳۸۵) *روان‌شناسی مثبت*، علم شادمانی و نیرومندی‌های انسان، ترجمه شریفی و همکاران، تهران: سخن.
- براتی سده، فریده (۱۳۹۱) *فنون روان‌شناسی مثبت‌گرا*، تهران: رشد.
- بزرگ بیگدلی، سعید (۱۳۸۶) *یادی دوباره از بهار*، تهران: موسسه تحقیقات و توسعه علوم انسانی.
- بهار، محمدتقی (۱۳۸۰) *دیوان اشعار*، به اهتمام چهارزاد بهار، تهران: انتشارات توس.
- زرقانی، سیدمهدی (۱۳۸۷) *چشم‌انداز شعر معاصر ایران*، تهران: ثالث.
- زرین کوب، عبدالحسین (۱۳۷۲) *آشنایی با نقد ادبی*، تهران: انتشارات سخن.
- زرین کوب، عبدالحسین (۱۳۷۳) *با کاروان حله*، تهران: انتشارات علمی.
- سلیگمن، مارتین (۱۳۸۳) *کودک خوش‌بین*، ترجمه فروزنده داورپناه، تهران: رشد.
- سلیگمن، مارتین (۱۳۸۹) *شادمانی درونی روان‌شناسی مثبت‌گرا در خدمت خشنودی پایدار*، ترجمه تبریزی و همکاران، تهران: دانژه.
- شفیعی کدکنی، محمدرضا (۱۳۷۸) *ادبیات فارسی از عصر جامی تا روزگار ما*، تهران: نشر نی.
- صفا، ذبیح‌الله (۱۳۳۹) *گنج سخن*، تهران: انتشارات ابن سینا.
- صفا، ذبیح‌الله (۱۳۷۲) *گنج و گنجینه*، تهران: ققنوس.
- فرانکل، ویکتور (۱۳۸۳) *انسان در جستجوی معنا*، ترجمه مهین میلانی و صالحیان، تهران: درسا.
- لان‌دین، رابرت (۱۳۷۸) *نظریه‌ها و نظام‌های روان‌شناسی*، ترجمه یحیی سیدمحمدی، تهران: نشر ویرایش.
- لیمون آوریل، مک کاهن گلا‌دیانا (۱۳۹۹) *روان‌شناسی مثبت*، ترجمه فریبا مقدم، تهران: آوند دانش.
- مزلو، ابراهام (۱۳۷۲) *انگیزش و شخصیت*، ترجمه احمد رضوانی، مشهد: نشر آستان قدس رضوی.

نیکوهمت، احمد (۱۳۶۱) *زندگانی و آثار بهار*، چاپ سعیدلو، تهران: گروه انتشاراتی آباد.  
یا حقی، محمدجعفر (۱۳۸۵) *جویبار لحظه‌ها*، تهران: جامی.

### مقالات

اسلامی ندوشن، محمدعلی. (۱۳۴۰). به یادبود دهمین سال مرگ ملک‌الشعرا بهار. یغما، ۱۴(۱۵۶)، ۱۴۵-۱۵۲.

پیرانی، منصور. (۱۳۹۲). نگاهی به شعر حافظ با رویکرد روانشناسی مثبت‌نگر مارتین سلیگمن. هفتمین همایش پژوهش‌های ادب فارسی، هرمزگان، ۳۵۷-۳۳۸.  
تابان‌فرد، عباس، رسمی، سکینه. (۱۳۹۷). تحلیل داستان اعرابی درویش و همسر او» در مثنوی مولوی بر اساس نظریه مثبت‌گرای مارتین سلیگمن. *پژوهش‌های ادبیات تطبیقی*، ۶(۳)، ۴۴-۳۳.

شفیعی کدکنی، محمدرضا. (۱۳۸۵). شعر بهار. *بخارا*، (۵۵)، ۱۴۱-۱۴۹.  
گلزاری، محمود. (۱۳۹۸). روان‌شناسی مثبت از کجا آمده است و به کجا می‌رود؟. *سپیده دانایی*، (۱۳۴-۱۳۳)، ۱۶-۶.

گلی‌زاده، پروین، یزدانجو، محمد، مساعد، مینا. (۱۳۹۵). تحلیل اندیشه‌های مثبت‌گرایانه در مثنوی معنوی از منظر علم روانشناسی. *پژوهش‌های ادب عرفانی*، ۱۰(۱)، ۱۰۱-۱۲۸. Doi:10.2108/jpll.2016.20884

طالب‌زاده، نوشین، حسام‌پور، سعید. (۱۳۹۸). بررسی و تحلیل شکواییه در شعر ملک الشعرا بهار. *تفسیر و تحلیل متون زبان و ادبیات فارسی (دهخدا)*، ۱۱(۳۹)، ۳۱-۵۰.

### References

#### Books

Alan, Kar (2006) *Positive Psychology, the Science of Happiness and Human Strengths*, Trans. Sharifi et al., Tehran: Sokhn.

Aryanpour, Yahya (1993) *From Saba to Nima*, Volume 2, Tehran: Zovar Publications.

Avril Limon, Gladiana McCahne (2019) *Positive Psychology*, Trans. Fariba Moghadam, Tehran: Avand Danesh.

Bahar, Mohammad Taqi (2001) *Anthology of Poems*, by Cheharzad Bahar, Tehran: Tos Publications.

Barati Sadeh, Farideh (2012) *Positive Psychology Techniques*, Tehran: Rushd.

Bozor Begdali, Saeed (2006) *A Remembrance of Spring*, Tehran: Research and Development Institute of Human Sciences.

Frankel, Victor (2004) *Man in Search of Meaning*, Trans. Mahin Milani and Salehian, Tehran: Dersa.

Lundin, Robert (1999) *Psychological Theories and Systems*, Trans. Yahya Seyed-Mohammadi, Tehran: Publishing House.

Maslow, Abraham (1993) *Motivation and Personality*, Trans. Ahmed Razvani, Mashhad: Astan Quds Razavi Publishing House.

Nikohmet, Ahmed (1982) *Bahar's Life and Works*, Saeedlou Press, Tehran: Abad Publishing Group.

Safa, Zabihullah (1960) *Ganj Sokhon (The Treasure of Speech)*, Tehran: Ibn Sina Publications.

Safa, Zabihullah (1993) *Ganj and Ganjineh (Treasure and Treasure House)*, Tehran: Phoenix.

Seligman, Martin (2004) *Optimistic Child*, Trans. Faruzandeh Davrpanah, Tehran: Rashd.

Seligman, Martin (2010) *Inner Happiness of Positive Psychology in the Service of Lasting Satisfaction*, Trans. Tabrizi et al., Tehran: Danje.

Shafi'i Kodkani, Mohammad Reza (1999) *Persian Literature from the Jami Era to OurTime*, Tehran: Nei Publishing.

Yahaghi, Mohammad Jaafar (2006) *Stream of Moments*, Tehran: Jami.

Zarin Koob, Abdul Hossein (1993) *Introduction to Literary Criticism*, Tehran: Sokhon Publications.

Zarin Koob, Abdul Hossein (1994) *With the Caravan of Hella*, Tehran: Scientific Publications.

Zarqani, Seyyed Mehdi (2007) *Iran's Contemporary Poetry Perspective*, Tehran: Third.

#### Articles

Golizadeh, P., Yazdanjo, M., Mosaed, M. (2016). The Analysis of Positive Thoughts in MathnaviMa'navi from the Viewpoint of Psychology. *Research on Mystical Literature*, 10(1), 101-128. doi: 10.22108/jpll.2016.20884.

Golzari, M. (2018). Where did positive psychology come from and where is it going?. *Sepide Danai*, (134-133), 6-16.

Islami Nadushan, Mohammad Ali. (1961). In commemoration of the 10th anniversary of the death of Malik al-Shaara Bahar. *Yaghma*, 14(156), 145-152.

Pirani, M. (2012). A look at Hafez's poetry with Martin Seligman's positive psychology approach. *The 7th Persian Literature Research Conference*, Hormozgan, 338-357.

Shafii Kadkani, M. R. (2006). Spring poetry. *Bukhara*, (55), 141-149.

Taban Fard, A, Rasmi, S. (2017). Analyzing the Arabic story of Dervish and his wife" in Molvi's Masnavi based on Martin Seligman's positivist theory. *Comparative Literature Research*, 6(3), 33-44.

Talebzadeh, N., Hessampor, S. (2019). Review and analysis of the crumbs in the poems of Malek al-ShoaraBahar. *Interpretation and Analysis of Persian Language and Literature Texts (Dehkhoda)*, 11(39), 31-50.

## The Study of Optimism and Hope in Bahar's Odes Based on Positive Psychology

Fereshteh Gholamrezaie Nezad Anari<sup>1</sup>, Dr. Mahmoud Sadeghzadeh<sup>2</sup>, Dr. Hadi Heydariania<sup>3</sup>

### Abstract

Positive psychology is one of the new branches of psychology. This science has three fundamental principles: 1) the study of positive emotions, 2) the study of positive traits, and 3) the study of positive institutions. Martin Seligman, the founder of this theory, believes that a purposeful and meaningful life relies on six positive characteristics of wisdom, courage, altruism, justice, moderation, sublimity, and positive emotions and in three paths of satisfaction, pride, and peace of the past, long-lasting happiness, enthusiasm, and enjoyment from the present, and optimism, hope, and trust in the future. This study examined the poems of Malek osh-Sho'arā Bahār in descriptive, documentary, analytical, and quantitative evaluation manners and in regards to the element of optimism and hope from the positive psychological perspective. By extracting and examining the evidences from one hundred poems of *Divan-e Bahār*, we discovered that 83 of them have positive themes, half of which are devoted to optimism and hope with a higher frequency than despair and disappointment. Meantime, the poet has referred to the subject of complaint and sorrow in only seven poems. Despite all personal and social agonies and pains, Bahār is a positive thinking, self-flourishing, and optimistic poet. He is another example of the great men in Persian culture and literature. He has written and composed poetry to improve the environment and create a better and happier society. His craft and mission many years ago are an instance of new science that claims to provide new strategies for the better living of human beings.

**Keywords:** Positive Thinking, Optimism, Seligman, Bahār poems.

رتال جامع علوم انسانی

<sup>1</sup> . Ph.D. student, Department of Persian Language and Literature, Yazd Branch, Islamic Azad University, Yazd, Iran. fereshtehgholamrezaie1351@gmail.com

<sup>2</sup> . Associate Professor, Department of Persian Language and Literature, Yazd Branch, Islamic Azad University, Yazd, Iran. sadeghzadeh@iauyazd.ac.ir (Corresponding Author)

<sup>3</sup> . Assistant Professor, Department of Persian Language and Literature, Yazd Branch, Islamic Azad University, Yazd, Iran. heidari\_hadi\_pnuk@yahoo.com