

فصل‌نامه بین‌المللی علمی - تخصصی مطالعات زبان فارسی (شفای دل سابق)

سال هشتم، شماره بیست و دوم، تابستان ۱۴۰۴ (صص ۶۵-۹۳)

مقاله پژوهشی

Doi: [10.22034/jmzf.2026.582749.1271](https://doi.org/10.22034/jmzf.2026.582749.1271)

خردورزی و فضیلت‌های آن در شعر پروین اعتصامی با استفاده از نظریهٔ روانشناسی مثبت‌نگر

مسروره مختاری، نگین عزیزیان^۲

چکیده

روانشناسی مثبت‌گرا، به‌عنوان رویکردی نوین در حوزهٔ علوم انسانی، بر توانمندی‌ها، فضیلت‌ها و نقاط قوت انسان تأکید دارد و بر آن است تا به‌جای تمرکز صرف بر آسیب‌ها، به ظرفیت‌های رشد و شکوفایی فردی و اجتماعی توجه کند. در جستار حاضر با بهره‌گیری از روش توصیفی - تحلیلی و رویکرد کتابخانه‌ای، اشعار پروین اعتصامی را براساس یکی از مؤلفه‌های مهم در طبقه‌بندی سلیگمن (خرد و دانش) مطالعه کرده‌ایم. یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که در اشعار پروین، خردورزی و دوراندیشی در قالب تمثیل‌ها و اندرزهای شاعرانه بازتاب چشمگیری داشته است. اشعار پروین، علاوه بر ارزش‌های ادبی و زیبایی‌شناختی، حامل پیام‌های اخلاقی و روان‌شناختی است که با مبانی روانشناسی مثبت‌گرا هم‌سویی دارد و می‌تواند در ارتقای بهزیستی فردی و اجتماعی به‌کار گرفته شود. براساس این نتایج، دیوان پروین اعتصامی را می‌توان منبعی غنی برای مطالعات میان‌رشته‌ای میان ادبیات فارسی و روانشناسی دانست؛ منبعی که قابلیت استفاده در آموزش، مشاوره و تقویت مهارت‌های مثبت‌نگر در زندگی فردی و جمعی را دارد.

واژه‌های کلیدی: پروین اعتصامی، روانشناسی مثبت‌گرا، خردورزی، هوش اجتماعی.

^۱ -استاد گروه زبان و ادبیات فارسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران (نویسندهٔ مسئول).

mmokhtari@uma.ac.ir

^۲ -دانشجوی کارشناسی ارشد زبان و ادبیات فارسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.

azizianegin31@gmail.com

تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۴/۰۳ - تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۶/۲۵

۱. مقدمه

رخشنده اعتصامی با نام هنری پروین اعتصامی یکی از شاعران برجسته ایرانی بود. او با استفاده از زبان ساده، موضوعات روزمره و اجتماعی را به تصویر کشید و با انتقاد از مشکلات عصر خود به نقد و تحول در جامعه پرداخت. اشعار پروین در زمره ژانر ادبیات تعلیمی قرار می‌گیرد. مضامین شعر پروین مشتمل بر: وطن، مسائل اجتماعی و محفلی، روابط انسانی و طبیعت است و در غالب اوقات با نوعی خشم اخلاقی، مردم را به اصلاح و تأدیب دعوت می‌کند. از خصوصیات اشعار پروین «صفا و خلوص و جودت فوق‌العاده، تصویر زنده طبیعت، تنوع و تجدد در اندیشه و وارستگی از عقاید رایج و حاکم بر جامعه است و همین صفات است که شعر او را با وجود تتبع از سبک و روش پیشینیان، یک نوع اصالت و استقلال بخشیده و به هر زبانی قابل ترجمه ساخته است» (آرین‌پور، ۱۳۷۹: ۵۴۱).

آثار ادبی، همواره نقش مهمی در تأثیر بر زندگی انسان‌ها ایفا کرده‌اند. تأثیر این آثار بر بهبود کیفیت زندگی و توسعه ارزش‌های انسانی یکی از موضوعات مورد توجه در زمینه ادبیات و روانشناسی است. روانشناسی مثبت‌گرا در سال‌های پایانی دهه ۱۹۹۰ به‌دست سلیگمن، هنگامی که وی رئیس انجمن روانشناسی امریکا بود، شکل گرفت. سلیگمن به ترویج ایده‌هایی از جمله اهمیت خوشبختی مثبت، معنا و هدف در زندگی، توانمندی‌های روان‌شناختی در مواجهه با چالش‌ها معتقد است (حسینی صدیقی، ۱۳۹۵: ۱۳).

روانشناسی مثبت‌نگر، روشی برای کشف و به‌کارگیری توانایی‌های انسان برای برقراری ارتباط کامل با زندگی است و بر تجربه رضایت واقعی در زندگی تمرکز دارد. که در نهایت موجب زندگی خوب برای انسان و نسل بشر می‌شود. مارتین سلیگمن (Martin Seligman) به همراه کریستوفر پیترسون (Christopher Peterson)

دریافت که شش فضیلت: خرد، شجاعت، عشق، میانه‌روی عدالت و استعلا وجود دارد که در تمامی مذاهب عمده و سنت‌های فرهنگی مورد تأیید هستند.

در روانشناسی مثبت‌گرا گفته می‌شود شناخت توانایی‌ها و پتانسیل درونی آدمی و کاربرد ویژگی‌های مثبت افراد و خانواده‌ها می‌تواند اثربخشی فنون و درمان‌های روان‌شناختی را بیش از پیش کند و افزون بر درمان مشکلات روان‌شناختی و ناهنجاری‌های رفتاری به بالا بردن کیفیت زندگی و به‌باشی افراد و جوامع بینجامد. در حوزه روانشناسی، به‌ویژه روانشناسی انسان‌گرا، مفاهیم مربوط به بهزیستی و شکوفایی فردی همواره مورد توجه پژوهشگران و نظریه‌پردازان بوده‌اند (سلیگمن، ۱۳۹۹: ۱۴).

۱-۱. بیان مسئله و سؤالات تحقیق

پروین اعتصامی یکی از سرآمدان ادب فارسی است که سروده‌هایش به مخاطب این امکان را می‌دهد که به درک بهتری از خود و دنیای پیرامونش برسد. شعر پروین دارای جنبه‌های اجتماعی قابل توجهی است. اشعار این بانوی خردورز به شناسایی و تقویت ویژگی‌های مثبت انسانی، امید و انگیزه برای تغییر و پیشرفت اشاره دارند. پروین با تأکید بر ارزش‌های اخلاقی و انسانی، به مخاطب کمک می‌کند تا به‌جای تمرکز بر مشکلات، به نقاط قوت و زیبایی‌های زندگی توجه کند. یکی از قابلیت‌های مهم اشعار پروین در این است که با رویکرد بینارشته‌ای (ادبیات و روانشناسی)، قابل مطالعه است. بر این اساس پژوهش حاضر با استفاده از رویکرد توصیفی-تحلیلی و بهره‌گیری منابع کتابخانه‌ای و استفاده از نظریه روانشناسی مثبت‌نگر فضیلت خرد و مؤلفه‌های مرتبط با آن: خرد و دانش، قضاوت، هوش اجتماعی، هوش شخصی و هیجانی و روشن‌بینی را در اشعار این بانوی خردمدار مطالعه کرده است تا از این

رهگذر ناگفته‌ها و زوایای مغفول سروده‌های این شاعر را برای بهره‌مندی از آن آموزه‌ها در زندگی فردی و اجتماعی به مخاطبان خود بنمایاند.

پژوهش حاضر کوشش کرده است به سؤالات زیر پاسخ گوید:

(۱) اشعار پروین اعتصامی در حوزه خرد و خردورزی تا چه میزان با مؤلفه‌های روانشناسی مثبت‌گرا قابل تحلیل و بررسی است؟

(۲) کدام سطح از سطوح خردورزی در اشعار پروین اعتصامی نمود و بروز بیشتری دارد و چرا؟

(۳) استفاده از نظریه روانشناسی مثبت‌نگر در تحلیل اشعار پروین چه نتایج و برایندهای مفید فردی و اجتماعی می‌تواند داشته باشد؟

۲-۱. هدف و ضرورت تحقیق

ضرورت پژوهش حاضر از اینجا شکل می‌گیرد که تا به حال با استفاده از رویکرد روانشناسی مثبت‌گرا در اشعار پروین اعتصامی پژوهشی صورت نگرفته است. همچنین روی آوردن به خرد و خردورزی، یکی از راه‌های مهم برای برون‌رفت از بسیاری از مشکلات و معضلات فردی و اجتماعی است. اشعار پروین اعتصامی از بن‌مایه‌های اخلاقی و اجتماعی خاصی برخوردار است. شاعر توانسته است بسیاری از آموزه‌های اخلاقی، بایدها و نبایدها را با فصاحت و بهره‌گیری از قالب حکایت، تمثیل و گاه مناظره، به شیوه‌ای مخاطب‌محور و مستدل و اقناع‌کننده بیان کند و در نوع خود آرمان‌شهری مبتنی بر اخلاق، خرد و حکمت و انسانیت ارائه دهد. این شاعر چنان روانشناسی اجتماعی دردها و آلام جامعه خود را شناسایی کرده و برای بهبود آن دردها راه خرد و خردورزی را با زبان شعر و با استفاده از عواطف و احساسات شاعرانه خاص خود معرفی کرده است.

۳-۱. پیشینه تحقیق

مقالات، کتاب‌ها و تحقیقات بسیاری دربارهٔ پروین اعتصامی نوشته شده است؛ اما بیشتر این تحقیقات او را از نظر اجتماعی و اخلاقی مورد بررسی قرار داده و کمتر به بُعد روان‌کاوی آثار و اشعار او توجه کرده‌اند. از جمله تحقیقاتی که دربارهٔ ارتباط و تطبیق علم روانشناسی و آثار پروین اعتصامی نگاشته شده‌اند، می‌توان به موارد ذیل می‌توان اشاره کرد:

۱) صادقی، فریبا و جهانیان، سوزان (۱۴۰۰) «تحلیل سروده‌های پروین اعتصامی با رویکردی بر مؤلفه‌های روانشناسی اجتماعی». این پژوهش به بررسی روانشناسی اجتماعی در سروده‌های پروین اعتصامی پرداخته است و دو مفهوم پیش‌داوری و جاذبه را مورد مطالعه و تحقیق موردی قرار داده است و در پایان نتیجه گرفته است که در سروده‌های پروین، انسان موجودی اجتماعی می‌باشد و طبیعی است که از دیگران متأثر باشد و تحت تأثیر حضور دیگران واقع شود.

۲) قاسمی، محمدهاشم و مظفری، سولماز (۱۴۰۰) «نقد روان‌شناختی قطعهٔ «مست و محتسب» پروین اعتصامی براساس مبانی روان‌کاوی فروید». در این مقاله مناظرهٔ محتسب و مست تحلیل شده و نویسندگان نتیجه گرفته‌اند که: محتسب به تعارضات درونی دچار شده است؛ همچنین این قطعه، آرزوهای پنهان شدهٔ خالق اثر را ذکر می‌کند و دلیل رشد ضد ارزش‌ها در این قطعه، دلایل روان‌شناختی دارد که با استفاده از نظریهٔ فروید بیان می‌شوند.

۳) اسلامی مؤخر، موسی (۱۳۹۸) «تأملی در ساز و کار پدافندی فرافکنی و شاخصه‌های آن با تکیه بر اشعار پروین اعتصامی». در این مقاله نیز مانند مقالات پیشین، پژوهشگر به گره‌خوردگی ادبیات و روانشناسی اشاره می‌کند؛ سپس مفهوم «فرافکنی» که نخستین بار در آثار فروید دیده شده را تعریف می‌کند. دستاورد این

پژوهش حاکی از آن است که شاخصه‌های فرافکنی از جمله نفی فرافکنی بر تقدیر یا دیگران و یکسان شمردن خود با دیگران در اشعار پروین فراوان است.

۴) پوراسکندر، مریم (۱۳۹۸) «بازتاب علاقه اجتماعی در اشعار پروین اعتصامی با رویکرد روانشناسی فردنگر آلفرد آدلر»، نویسنده در این مقاله دیدگاه آلفرد آدلر، روان‌شناس حوزه اجتماعی را درباره علاقه اجتماعی بیان می‌کند. او در این پژوهش نشان می‌دهد که مضامین اجتماعی و علاقه به مصلحت اجتماعی در اشعار پروین با نظریه علاقه اجتماعی آدلر مطابقت زیادی دارد.

۵) مختاری، مسروره (۱۳۹۵) «تحلیل اندیشه‌های اجتماعی پروین اعتصامی با استفاده از نظریه لوکاچ و گلدمن». در این مقاله نویسنده، اندیشه‌های اجتماعی مانند: آزادی، اندرز به جوانان، توجه به حال ایتم و حقوق آن‌ها، توصیه به سعی، تلاش و کار، حمایت از اقشار زحمتکش و انتقاد از فقر و محرومیت، انتقاد از بی‌عدالتی، نابرابری اجتماعی و فاصله طبقاتی در جامعه، انتقاد از تجمل و رشوه‌خواری، تبیین منزلت زن و انتقاد از بی‌مهری مردم زمان نسبت به همدیگر را تحلیل کرده است.

۶) کراچی، روح‌انگیز (۱۳۷۲) «پروین از دیدگاه روان‌شناختی». نگارنده در این مقاله ابتدا براساس نظریه یونگ که افراد را به دو دسته برون‌گرا و درون‌گرا تقسیم می‌کند، او را در زمره درون‌گرایان جای می‌دهد؛ بیان می‌کند که پروین شخصی انزواطلب، نوع‌دوست، گوشه‌گیر، بامحبت و کمال‌جو بود که در برابر فرهنگ مدرن مقاومت می‌کرد.

۲. بحث و یافته‌های تحقیق

یکی از مؤلفه‌های مهم در روانشناسی مثبت‌نگر، خردورزی است. خردورزی به‌عنوان دانشی ژرف و عمل‌گرا معرفی می‌شود که دستیابی به آن مستلزم تلاش و مجاهدتی خستگی‌ناپذیر است، و سپس خود به‌عنوان ابزاری کارآمد برای کسب فضایل و امور

پسندیده به کار گرفته می‌شود. خرد، هوشی ناب و ذاتی است که حضورش مایه رنجش هیچکس نمی‌شود و همگان را به سپاس و امید دارد. توانمندی‌های متجلی‌کننده خرد، آن دسته از قابلیت‌هایی هستند که شامل فرایند اکتساب و به کارگیری دانش در حوزه امور انسانی می‌شوند؛ قابلیت‌هایی چون خلاقیت، کنجکاوی ژرف‌نگر، قضاوت عادلانه و آینده‌نگری آگاهانه (پیترسون و سلیگمن، ۲۰۰۴).

سلیگمن به همراه کریستوفر بر داشتن شش فضیلت تأکید دارند:

۱. خرد و دانش (توانایی‌های شناخت مانند: عشق به یادگیری، قضاوت، هوش اجتماعی و روشن‌بینی)؛
 ۲. شجاعت (دلیری، ایستادگی، راستی و صداقت)؛
 ۳. عدالت (انصاف، رهبری، شهروندی و کار گروهی)؛
 ۴. انسانیت (عشق و مهرورزی و سخاوت و بخشندگی)؛
 ۵. اعتدال و میانه‌روی (ایثار، گذشت، فروتنی، احتیاط و کنترل خود)؛
 ۶. استعلا (شگفتی، تشکر، امید، معنویت، بخشودگی، شوخ‌طبعی، هیجان‌پذیری و یافتن دیدی وسیع نسبت به جهان).
- در جستار حاضر اولین مؤلفه از مؤلفه‌های روانشناسی مثبت‌گرا را در اشعار پروین اعتصامی مطالعه کرده‌ایم.

۱-۲. خردورزی (Wisdom)

سلیگمن و همکارانش با استفاده از روش‌های علمی و طبقه‌بندی مفاهیم توانستند مجموعه کاملی از مفاهیمی چون خردورزی، عدالت، شجاعت، شادی، امید،

خوش‌بینی، رضایت، نوع‌دوستی، سعادت، عشق و مدارا و... را در قالب یک مکتب جدید فکری با عنوان رویکرد مثبت‌نگر معرفی می‌کنند.

«خردورزی» ستون فقرات اندیشه این شاعر فرزانه را تشکیل می‌دهد. پروین، خرد را مجموعه‌ای از دانش و همچنین چراغی راهنما برای تمییز حق از باطل و نیک از بد می‌داند. از دیدگاه وی، خردورزی تنها راه رستگاری انسان و رمز گشایش مشکلات فردی و اجتماعی است. شاعر با بهره‌گیری از تمثیل‌های نغز و مناظر زیبا، نادانی را ریشه همه شرارت‌ها و خرد را نجات‌بخش آدمی می‌شمارد.

از فراز و نشیب آگاهم می‌شناسم چه راه، راه خطاست
(اعتصامی، ۱۳۸۲: ۷۱)

این بیت، گویای رسیدن به خردی عملی و ژرف از راه تجربه است. گوینده با بیان «از فراز و نشیب آگاهم» نشان می‌دهد که نه تنها گذرگاه‌های دشوار زندگی را پیموده، بلکه از هر بالا و پایینی پندی آموخته و آن را به بینشی بدل کرده است. سپس در فراز دوم، «می‌شناسم چه راه، راه خطاست» نمودار این حقیقت است که او اکنون به چنان کمال تشخیصی دست یافته که می‌تواند مسیر درست را از بیراهه بازشناسد. این شناخت، برآمده از آزمودن راه‌ها و سنجیدن پیامدهای آن‌هاست. در حقیقت، بیت بر این پایه استوار است که خردورزی راستین، از دل تجربه‌های زیسته و آگاهی از پیچ و خم‌های زندگی سر بر می‌آورد و سرانجام به بصیرتی می‌انجامد که روشنی‌بخش راه‌های پیش روست.

صرف باطل نکند عمر گرامی پروین آنکه چون پیر خرد راهنمایی دارد
(همان: ۱۱۳).

این بیت بر ارزشمندی خرد در مسیر زندگی تأکید می‌ورزد. پروین با اشاره به «صرف باطل نکردن عمر گرامی» توسط کسی که «پیر خرد» راهنمای اوست، نشان می‌دهد که خردورزی، سرمایه‌ای است که انسان را از تباهی عمر و رفتن به راه‌های

نادرست بازمی‌دارد. در نگاه او، خرد همچون راهنمایی کارآزموده، مسیر درست زندگی را روشن می‌سازد و از هدررفتن سرمایه ارزشمند عمر در بیراهه‌ها جلوگیری می‌کند. برای پرورش تن به دام بدنامی نیوفتند کسانی که بخرد و رادند (همان: ۱۲۱).

در این بیت، پروین خرد و شرافت را مانعی در برابر پلیدی می‌داند. او با بیان اینکه افراد «بخرد و راد» هرگز تن به «بدنامی» نمی‌دهند، بر پیوند ناگسستنی بین خردمندی و عزت نفس پای می‌فشارد. از نگاه او، خرد تنها به شناخت محدود نمی‌شود، بلکه توانایی تشخیص ارزش‌های اخلاقی و پاسداری از کرامت انسانی را نیز دربرمی‌گیرد.

به معمار عقل و خرد تیشه ده که تا خانهٔ جهل ویران کنند
(همان: ۱۲۳)

این بیت، خرد را به «معمار»ی توانمند تشبیه می‌کند که می‌تواند بنای جهل را ویران سازد. پروین با فراخوان «تیشه به دست دادن» به خرد، بر کنشگری و نقش فعال خرد در نبرد با نادانی تأکید می‌ورزد. در اندیشهٔ او، خرد تنها یک ابزار شناختی نیست، بلکه سلاحی برای براندازی جهل و ساختن جامعه‌ای روشن است.

به لشکر خرد و رای و عدل و علم گرای سپاه اهرمن اندیشه زین سپاه کنند
(همان: ۱۲۴)

در این بیت، پروین نبرد همیشگی بین خرد و جهل را به تصویر می‌کشد. او با «لشکر خرد» و «سپاه اهرمن اندیشه»، نشان می‌دهد که تنها با تکیه بر خرد، عدالت و دانش می‌توان بر نیروهای پلید و ویرانگر چیره شد. این نبرد نمادین، بازتابی از باور او به کارکرد اجتماعی خرد است که می‌تواند زمینه‌ساز نظم و دادگری در جامعه باشد.

۲-۲. قضاوت

در ادامه بررسی مؤلفه‌های روانشناسی مثبت‌نگر در اشعار پروین اعتصامی، به تحلیل مفهوم «قضاوت» می‌پردازیم که طبق روانشناسی مثبت‌نگر از سطوح خردورزی به‌شمار می‌آید. پروین با بینشی عمیق، قضاوت شتابزده و بر پایه ظواهر را ریشه اصلی بسیاری از خطاها و نابسامانی‌های انسانی می‌داند. از منظر او، حقیقت درون، در پشت پرده ظاهر پنهان است و قاضی واقعی باید از زنگار پیش‌داوری و جهل به‌دور باشد. شاعر با بهره‌گیری از حکایات نمادین و گفت‌وگوهای دقیق، پیامدهای خطرناک قضاوت‌های ناروا را به تصویر می‌کشد و بر ضرورت توقف در کنش قضاوت و نیل به شناخت حقیقی تأکید می‌ورزد.

شناس فرق دوست از دشمن بچشم عقل مفتون مشو که در پس هر چهره چهره‌هاست
(همان: ۶۹)

قضاوت درست، به عبور از سطح ظواهر و رسوخ به عمق حقایق نیازمند است. پروین در این بیت بر این اصل کلیدی تأکید می‌کند که یک داوری صحیح، هرگز نباید بر پایه اولین تظاهر بیرونی افراد صورت گیرد. او هشدار می‌دهد که پشت هر چهره آرام یا دوستانه، ممکن است نیت و هویت پنهانی نهفته باشد که تنها با «چشم عقل» یعنی تفکر عمیق، مشاهده دقیق و ارزیابی بی‌طرفانه، می‌توان آن را دریافت. بنابراین، قضاوت شایسته، فرایندی هوشمندانه است که شتاب‌زدگی و فریب‌خوردگی در آن جایی ندارد.

گفت تیری با کمان روز نبرد کاین ستمکاری تو کردی کس نکرد
تیرها بودت قرین ای بوالهوس در فکندی جمله را در یک‌نفس
ما ز بیداد تو سرگردان شدیم همچو کاه اندر هوا رقصان شدیم

خوش به کار دوستان پرداختی برگرفتی یک‌یک و انداختی
من دمی چند است کاینجا مانده‌ام دیگران رفتند و تنها مانده‌ام
(همان: ۲۸۴).

این گفت‌وگوی نمادین میان تیر و کمان، روایتی تکان‌دهنده از رابطه‌ای ناعادلانه و خودکامه است. تیر با بیان شکایت خود، کمان را به ستمکاری و بی‌مسئولیتی متهم می‌کند. او اشاره می‌کند که کمان چگونه همه تیرها را بی‌درنگ و بی‌سنجش رها کرده و آنان را همچون کاهی در معرض باد، سرگردان و بی‌پناه گذاشته است. این کنش، نه تنها نشان از بی‌خردی و هوس‌بازی کمان دارد، که آشکارا اصول بنیادین قضاوت عادلانه از جمله مسئولیت‌پذیری، حفظ کرامت افراد و پرهیز از خودرأیی را نقض می‌کند. تیر که اینک تنها مانده، با ترسی عمیق از آینده سخن می‌گوید؛ ترسی که ریشه در بی‌اعتمادی به رفتار ناپایدار کمان دارد. در حقیقت، این ابیات هشداري اخلاقی درباره ویرانی‌هایی است که قدرت بی‌قید و قضاوت نابه‌جا در روابط انسانی به بار می‌آورد.

بیم آن دارم کز این جور و عناد بر من افتد آنچه بر آنان فتاد
ترسم آخر بگذرد بر جان من آنچه بگذشته‌ست بر یاران من
زان همی لرزد دل من در نهان که دراندازی مرا هم ناگهان
از تو می‌خواهم که با من خو کنی بعد از این کردار خود نیکو کنی
زان گروه رفته نشماری مرا مهربان باشی نگه‌داری مرا
(همان: ۲۸۴)

این ابیات، فریاد روحی آزردہ و هراسان را باز می‌تاباند که در میانه رابطه‌ای ناامن و خودکامه گرفتار آمده است. گوینده که می‌تواند نماد هر انسانی در موقعیت نابرابر باشد، با ترسی آشکار از تکرار سرنوشت تلخ دیگران (بر من افتد آنچه بر آنان فتاد) سخن می‌گوید و از لرزش نهان دلش پرده برمی‌دارد. این هراس، تنها ترس از رها

شدن نیست، بلکه وحشت از «جور و عناد» و رفتار ناگهانی طرف مقابل است که پیش از این دیگران را قربانی کرده است. سپس، او پا از شکایت فراتر می‌نهد و خواهان تغییر می‌شود: «با من خو کنی» و «کردار خود نیکو کنی». این درخواست، خواستِ رابطه‌ای مبتنی بر آشنایی، اعتماد و پایداری است. آنگاه آرزوی نهایی خود را بر زبان می‌آورد: «مهربان باشی نگهداری مرا». این جمله، چکیده نیاز هر موجود زنده به امنیت، مراقبت و مهرورزی است.

یکدل ار گردیم در سود و زیان	این شکایت‌ها نیاید در میان
گر تو از کردار بد باشی بری	کس نخواهد با تو کردن بدسری
گر به یک پیکان وفا بینم ز تو	یک نفس آزرده ننشینم ز تو
گفت با تیر از سر مهر آن کمان	در کمان کی تیر ماند جاودان؟
شد کمان را پیشه تیر انداختن	تیر را شد چاره با وی ساختن

(همان: ۲۸۴).

این ابیات، نقطهٔ اوج تحول در رابطهٔ نمادین تیر و کمان را نشان می‌دهند، جایی که شکایت نخستین به درکی متقابل و پذیرش مسئولیت می‌گراید. تیر با پیشنهاد «یکدل ار گردیم در سود و زیان»، آرمان رابطه‌ای مبتنی بر همبستگی و اشتراک سرنوشت را بیان می‌کند، رابطه‌ای که در آن شکایت‌ها جای خود را به فهم متقابل می‌دهد. او شرط این همدلی را تغییر رفتار کمان می‌گذارد: «گر تو از کردار بد باشی بری / کس نخواهد با تو کردن بدسری». این نشان از هوشمندی عاطفی تیر دارد که به جای تقاضای محض، به صورت فعالانه شرایطی برای اعتماد مجدد طرح می‌ریزد. در برابر این درخواست، پاسخ کمان (در کمان کی تیر ماند جاودان؟) اگرچه بر گذرا بودن همراهی تیرها دلالت دارد، اما به صورت ضمنی ماهیت رابطه را می‌پذیرد. سپس با تبدیل «پیشه» کمان به «تیرانداختن» و «چاره» تیر به «ساختن با وی»، شاعر به زیبایی به یک سازش وجودی اشاره می‌کند: پذیرش نقش‌ها و محدودیت‌های یکدیگر.

این دیگر تسلیم نیست، بلکه درک این حقیقت است که رابطه سالم نه با حذف تفاوت‌ها، که با ساختن در کنار یکدیگر و با وجود آن تفاوت‌ها شکل می‌گیرد. در اینجا است که رابطه از حالت ستمگرانه-قربانی خارج شده و به‌سوی همکاری متوازن و مسئولانه حرکت می‌کند.

۲-۳. هوش اجتماعی

هوش اجتماعی به توانایی درک و مدیریت مؤثر روابط بین‌فردی اشاره دارد. این ویژگی شامل مهارت‌هایی مانند همدلی، درک احساسات دیگران، ارتباط مؤثر و توانایی ایجاد روابط مثبت است. افراد با هوش اجتماعی بالا می‌توانند با دیگران تعامل کنند و در موقعیت‌های اجتماعی به شیوه‌ای مناسب رفتار کنند (هفرن، ۱۳۹۳: ۲۸۲).

«افراد دارای هوش اجتماعی بالا (که شامل هوش هیجانی و هوش شخصی نیز می‌شود)، از هیجان‌ها و اهداف خود و دیگران آگاه هستند. اگر این یکی از توانمندی‌های برتر شماسست، به احتمال زیاد از هیجان‌ها، انگیزه‌ها و واکنش‌های خود آگاهی دارید (هوش شخصی) و از هیجان‌ها و واکنش‌های دیگران نیز آگاه هستید (هوش اجتماعی). شما توانایی فوق‌العاده توجه به تغییر در هیجان‌های دیگران را دارید و قادرید اصلاحات لازم را برای اطمینان از وجود فضای ارتباطی دوستانه انجام دهید» (همان: ۲۶۳).

مارتین سلیگمن به‌عنوان یک پیشوای روانشناسی مثبت، مؤلفه‌های زندگی خوب را از دیدگاه خود به سه بخش اصلی تقسیم کرده است: خوشبختی مثبت، معنا و هدف در زندگی و توانمندی در مواجهه باچالش‌ها. این مؤلفه‌ها به‌عنوان ستون‌های اساسی زندگی خوب توسط سلیگمن مطرح شده‌اند و به‌عنوان یک چارچوب برای ارزیابی و تحقق زندگی خوب مورد استفاده قرار می‌گیرند (کامپتون و هافمن، ۱۳۹۷: ۲۰-).

قطعه‌ای که در ادامه می‌آید سرشار از بینش اجتماعی و انسانی است و اگر از منظر «هوش اجتماعی» به آن بنگریم، پیامی ژرف دربارهٔ خودآگاهی، تعامل سازنده با جامعه و مسئولیت‌پذیری فردی در برابر زندگی دارد. پروین در این سروده با لحنی حکیمانه به انسان یادآور می‌شود که بخت و سرنوشت چیزی بیرونی و تصادفی نیست، بلکه حاصل بیداری، تلاش و تدبیر درونی است. او می‌گوید: وقتی بخت بیدار نیست، تو باید بیدار باشی؛ یعنی آگاهی و اقدام آگاهانه جایگزین انتظار از شانس شود. این رویکرد نوعی درک اجتماعی از نقش انسان در ساختن سرنوشت خویش است، زیرا فرد را عامل تغییر می‌داند نه قربانی شرایط.

به صحرای سرود این‌چنین خارکن	که از کندن خار کس خوار نیست
جوانی و تدبیر و نیروت هست	به دست تو این کارها کار نیست
به بیداری و هوشیاری گرای	چو دیدی که بخت تو بیدار نیست
چو بفروختی از که خواهی خرید	متاع جوانی به بازار نیست

(اعتصامی، ۱۳۸۲: ۹۴)

در پایان، شاعر انسان را به خودنگری و بصیرت فرا می‌خواند: «به چشم بصیرت به خود در نگر». این خودشناسی نتیجهٔ بلوغ هوش اجتماعی است؛ یعنی درک جایگاه خود در شبکهٔ روابط انسانی و در مسیر زندگی. همان‌گونه که سلیگمن در نظریهٔ «یادگیری خوش‌بینی» می‌گوید، انسان فرزانه از تجربه‌ها و ناکامی‌ها برای رشد درونی بهره می‌گیرد و از نگاه منفی به نگاه سازنده می‌رسد. در حقیقت، پروین در این شعر چکیده‌ای از آموزه‌های هوش اجتماعی را با زبان شعر بیان کرده است: خودآگاهی، خوداتکایی، تاب‌آوری، خوش‌بینی واقع‌نگر، معناجویی و اخلاق در رفتار اجتماعی. این شعر دعوت به بیداری و مسئولیت است و تجسمی از همان چیزی است که سلیگمن آن را «زیستن آگاهانه با احساس معنا و فضیلت در تعامل با دیگران» می‌نامد؛ جایی

که فرد نه تنها در پی نجات خود، بلکه در پی رشد و توازن در جهان پیرامون خویش است.

۴-۲. هوش شخصی و هوش هیجانی

تنظیم خویشتن یکی از مؤلفه‌های کلیدی در حوزه خرد و دانش از طبقه‌بندی فضیلت‌های شخصیتی سلیگمن است که به توانایی فرد در مدیریت مؤثر انگیزه‌ها، هیجان‌ها، تمایلات و رفتارهای خود جهت دستیابی به اهداف بلندمدت اشاره دارد. این مهارت که زیرمجموعه‌ای از هوش هیجانی محسوب می‌شود، شامل خودکنترلی، انعطاف‌پذیری، وجدان کاری و توانایی برنامه‌ریزی و بازاندیشی در مسیر رسیدن به هدف است. افرادی که از قابلیت تنظیم خویشتن برخوردارند، به جای واکنش‌های تکانشی، پاسخ‌های خود را آگاهانه انتخاب می‌کنند، در برابر وسوسه‌ها مقاومت می‌نمایند و می‌توانند در مواجهه با موانع و ناملازمات، پایداری و انطباق لازم را از خود نشان دهند. تقویت این توانایی نقش بسزایی در افزایش بهزیستی روان‌شناختی، بهبود عملکرد و دستیابی به یک زندگی رضایت‌بخش و معنادار ایفا می‌کند.

یک هیجان مثبت به دلیل هم‌زمانی و در دسترس بودن در موقعیت خشم، بیشتر از تغییر در شناخت یا رفتار، در دسترس فرد خشمگین قرار دارد. از سوی دیگر، استفاده از هیجان مثبت می‌تواند نوعی حواس‌پرتی هدفمند از هیجان منفی ایجاد کرده و از شدت آن بکاهد (خطیب، ۱۳۹۶: ۱۹۲).

پروین اعتصامی در شعر «شوق پرواز» از کبوترپچه‌ای سخن گفته است که با شوق پرواز، بدون آمادگی کافی، بال و پر باز می‌کند و از شاخه‌ای به شاخه دیگر می‌پرد. این شتاب‌زدگی و ناپختگی به خستگی، وحشت و ناتوانی او در بازگشت به لانه منجر می‌شود: «ز وحشت سست شد بر جای ناگاه / ز رنج خستگی درماند در راه» (اعتصامی، ۱۳۸۲: ۲۸۰). از منظر روانشناسی مثبت‌نگر، این بخش از شعر به اهمیت خودکنترلی

و صبر در تنظیم خویشتن اشاره دارد. تنظیم خویشتن مستلزم آن است که فرد پیش از اقدام، توانایی‌ها و محدودیت‌های خود را ارزیابی کند و از تصمیم‌گیری‌های عجولانه پرهیز نماید. کبوتر بچه در اینجا نمادی از جوانی است که با انگیزه و اشتیاق، اما بدون تجربه و برنامه‌ریزی، در مسیری وارد می‌شود که فراتر از توان اوست. مادر کبوتر با هشدارهایی چون «ترا پرواز بس زودست و دشوار / ز نوکاران که خواهد کار بسیار» (همان). به او یادآوری می‌کند که برای موفقیت، نیاز به آمادگی و صبر است. این پیام با تأکید روانشناسی مثبت بر لزوم تأخیر در ارضای خواسته‌های آنی برای دستیابی به اهداف بلندمدت هم‌خوان است. مادر کبوتر در پاسخ به ناکامی فرزندش، از «رسم خودپسندی» و «مستی» سخن می‌گوید: «کزینسان است رسم خودپسندی / چنین افتند مستان از بلندی». این ابیات به خطرات شتاب‌زدگی و اعتماد به نفس کاذب اشاره دارند، که در روانشناسی مثبت‌نگر به‌عنوان موانعی در مسیر تنظیم خویشتن شناخته می‌شوند. خودپسندی و تصمیم‌گیری‌های عجولانه می‌توانند فرد را از مسیر درست منحرف کنند و به شکست منجر شوند. مادر کبوتر تأکید می‌کند که «پریدن بی‌پر تدبیر، مستی است»، که این پیام به به برنامه‌ریزی و تفکر پیش از اقدام اشاره دارد.

در روانشناسی مثبت، تنظیم خویشتن نیازمند خودآگاهی (Self-Awareness) است که فرد را قادر می‌سازد تا نقاط قوت و ضعف خود را بشناسد و از اقدامات نسنجیده اجتناب کند. این شعر هشدار می‌دهد که شتاب‌زدگی بدون پشتوانه عقل و تجربه، به‌جای پیشرفت، به ناکامی می‌انجامد. بخش مهمی از شعر به نصایح مادر کبوتر اختصاص دارد که با تجربه خود، فرزندش را راهنمایی می‌کند: «هجوم فتنه‌های آسمانی / مرا آموخت علم زندگانی». مادر با شرح سختی‌هایی که خود متحمل شده، از جمله مواجهه با خطرات و آسیب‌ها، به کبوتر بچه می‌آموزد که زندگی نیازمند یادگیری تدریجی و کسب تجربه است. از منظر روانشناسی مثبت‌نگر، تنظیم خویشتن

به معنای استفاده از تجربیات گذشته و هدایت دیگران برای مدیریت رفتارها و تصمیم‌گیری‌هاست. مادر کبوتر نقش یک راهنما را ایفا می‌کند که با ارائه پندهایی مانند «باید هر دو پا محکم نهادن / از آن پس، فکر بر پای ایستادن»، به فرزندش می‌آموزد که پیش از اقدام بزرگ، باید پایه‌های خود را محکم کند. این مفهوم با ایده روانشناسی مثبت درباره یادگیری از تجربه و تقویت تاب‌آوری (Resilience) هم‌راستاست، که به فرد کمک می‌کند تا با چالش‌ها به‌صورت سازنده مواجه شود. مادر کبوتر به فرزندش یادآوری می‌کند که «هنوز دل ضعیف و جثه خرد است» و «ترا توش هنر میباید اندوخت». این ابیات بر اهمیت پذیرش محدودیت‌های کنونی و تمرکز بر رشد تدریجی تأکید دارند. در روانشناسی مثبت‌نگر، تنظیم خویشتن شامل توانایی پذیرش وضعیت فعلی و برنامه‌ریزی برای بهبود تدریجی است. کبوتر بچه به دلیل ناپختگی، قادر به پرواز طولانی یا مواجهه با خطرات نیست، و مادر او را به صبر و کسب مهارت دعوت می‌کند: «بیاموزندت این جرئت مه و سال». این پیام با تأکید روانشناسی مثبت بر رشد شخصی و یادگیری مستمر هم‌خوانی دارد، که در آن فرد از طریق تمرین و صبر، مهارت‌ها و توانایی‌های خود را توسعه می‌دهد. پذیرش محدودیت‌ها به‌عنوان بخشی از فرایند رشد، به فرد کمک می‌کند تا از ناامیدی و سرخوردگی دوری کند و با انگیزه به سوی اهداف خود حرکت نماید.

از نگاه روانشناسی مثبت‌نگر، این فرایند، نمونه‌ای از «تنظیم خویشتن» است. کبوتر بچه در مواجهه با استرس، به‌طور طبیعی از دو راهبرد «مسئله‌محور» (نگاه به اطراف برای یافتن راه‌حل) و «هیجان‌محور» (پنهان کردن سر برای آرام‌سازی موقت) استفاده می‌کند. این رویارویی، اگرچه با ترس و درماندگی همراه است، اما بخشی ضروری از فرایند رشد و «خود-کارآمدی» است. در حقیقت، این تجربه به ظاهر شکست‌خورده، زمینه‌ساز رشد تاب‌آوری و خرد عملی در او خواهد شد و نشان می‌دهد

که تنظیم موفقیت‌آمیز خویشتن، نه به معنای اجتناب از مشکل، بلکه به معنای مدیریت پاسخ‌های درونی و بیرونی در مواجهه با آن است.

نه‌اش نیروی زان ره بازگشتن	نه فکرش با قضا دمساز گشتن
نه راه لانه دانستی کدامست	نه گفתי کان حوادث را چه نامست
نه از خواب خوشی نام و نشانی	نه چون هر شب حدیث آب و دانی
ز شاخی مادرش آواز در داد	فتاد از پای و کرد از عجز فریاد
چنین افتند مستان از بلندی	کز این‌سان است رسم خودپسندی

(همان، ۲۸۱).

این ابیات، سرگذشت آموزنده‌ای از پیامدهای شتاب‌زدگی و نادیده گرفتن آمادگی‌های ضروری را روایت می‌کند. کبوتریچه که با شوقی کودکانه و بی‌توجه به خطرهای پیش‌رو به پرواز درآمده، اکنون در چالش بزرگی گرفتار شده است. او نه توانایی «دمساز گشتن با قضا» (سازگاری با شرایط غیرمنتظره) را دارد، نه نیروی بازگشت از راهی که آمده و نه حتی دانش نامیدن حوادث یا یافتن راه لانه. این نشانگر فقدان «خود-کارآمدی» و «مهارت‌های حل مسئله» است که از مؤلفه‌های در روانشناسی مثبت‌نگر به‌شمار می‌روند. در بحران درماندگی، فریاد ناامیدی او پاسخ مادرانه را به همراه دارد. مادر با آوازی دلگرم‌کننده او را راهنمایی می‌کند و با گفتن «کزینسان است رسم خودپسندی»، به او و همه شنوندگان هشدار می‌دهد که غرور نابالغ و عمل نابخردانه چه پیامدهای سختی می‌تواند داشته باشد. این صحنه نمادی از «تاب‌آوری» است که با حمایت عاطفی و راهنمایی خردمندانه تقویت می‌شود. در حقیقت، این ابیات بر اهمیت توازن میان «شهامت» و «تدبیر»، و نیز نقش «راهنمایی آگاهانه» در فرایند رشد و کمال شخصیت تأکید می‌ورزد.

بدن خردی نیاید از تو کاری به پشت عقل باید بردباری
ترا پرواز بس زودست و دشوار ز نوکاران که خواهد کار بسیار؟
بیاموزندت این جرأت مه و سال همت نیرو فزایند، هم پر و بال
هنوزت دل ضعیف و جثه خردست هنوز از چرخ، بیم دستبرد است
هنوزت نیست پای برزن و بام هنوزت نوبت خواب است و آرام
(همان، ۲۸۱).

در ادامه تحلیل قبلی، این ابیات نقش «خویش‌داری» و «تنظیم هیجانی» را به‌عنوان کلیدهای رشد سالم نشان می‌دهند. مادر با گفتن «بدین خردی نیاید از تو کاری / به پشت عقل باید بردباری»، بر اهمیت «تنظیم شناختی» تأکید می‌کند؛ اینکه در مواجهه با محدودیت‌ها، به جای تسلیم هیجانات شدن، باید از خرد و شکیبایی بهره برد. سپس با بیان «ترا پرواز بس زودست و دشوار / ز نوکاران که خواهد کار بسیار»، اصل «خود-کارآمدی واقع‌بینانه» را مطرح می‌کند. مادر به فرزندش کمک می‌کند تا توانایی‌های فعلی خود را به‌درستی ارزیابی کند که این خود از مؤلفه‌های اساسی هوش هیجانی است. در ادامه با اشاره به «بیاموزندت این جرئت مه و سال / همت نیرو فزایند، هم پر و بال»، بر فرایند تدریجی «رشد تاب‌آوری» تأکید می‌ورزد. این بیت نشان می‌دهد که شجاعت واقعی با گذشت زمان و از طریق تجربه و آموزش حاصل می‌شود.

در پایان با تکرار «هنوزت...»، محدودیت‌های طبیعی دوران کودکی را به او یادآور می‌شود و نیاز به «امنیت روانی» و «آرامش» را خاطرنشان می‌کند. این گفت‌وگو نمونه‌ای عالی از «والدگری سخت‌گیرانه-حمایت‌گر» است که هم محدودیت‌ها را مشخص می‌کند و هم محیطی امن برای رشد فراهم می‌سازد.

هنوزت انده بند و قفس نیست	بجز بازیچه، طفلان را هوس نیست
نگردد پخته کس با فکر خامی	نیوید راه هستی را به گامی
ترا توش هنر می‌باید اندوخت	حدیث زندگی می‌باید آموخت
بباید هر دو پا محکم نهادن	از آن پس، فکر بر پای ایستادن
پریدن بی پر تدبیر، مستی است	جهان را گه بلندی، گاه پستی است

(همان، ۲۸۱).

در ادامه تحلیل پیشین، این ابیات با ژرف‌نگری شگفت، گام‌های بنیادین «رشد خود-تنظیمی» و «پختگی روان‌شناختی» را ترسیم می‌کنند. مادر با اشاره به اینکه «هنوزت اندوه بند و قفس نیست»، به فرزندش یادآور می‌شود که او هنوز با محدودیت‌های واقعی زندگی و رنج مسئولیت‌پذیری روبه‌رو نشده و دنیایش در «بازیچه» و «هوس» خلاصه شده است. این سخن، هوشمندانه بر نیاز به «آمادگی روانی» پیش از ورود به میدان تجربه‌های دشوار زندگی تأکید می‌ورزد.

سپس با بیان اینکه «نگردد پخته کس با فکر خامی / نیوید راه هستی را به گامی»، بر پیوند ناگسستنی «بلوغ فکری» و «عمل آگاهانه» پای می‌فشارد. این دو بیت در حقیقت، نقشه راهی برای «رشد تاب‌آوری» ارائه می‌دهند: «توش هنر اندوختن» به معنای توسعه مهارت‌های زندگی، و «آموختن حدیث زندگی» به معنای درک واقعیت‌های جهان است.

در فراز پایانی، مادر با بیانی استعاری، اصل «تعادل» و «عمل سنجیده» را آموزش می‌دهد: «پریدن بی‌پر تدبیر، مستی است». این جمله به زیبایی نشان می‌دهد که شور و شوق بی‌پشتوانه خرد، نه فضیلت، که نوعی بی‌خردی است. همچنین با اشاره به اینکه «جهان را گه بلندی، گاه پستی‌ست»، او را برای نوسان‌های اجتناب‌ناپذیر زندگی آماده می‌سازد. این آموزش‌ها در مجموع، بنیان‌های «خود-کارآمدی» و «انعطاف‌پذیری روانی» را در وجود فرزند پی‌ریزی می‌کند.

به پستی در، دچار گیر و داریم ببالا، چنگ شاهین را شکاریم
 من اینجا چون نگهبانم و تو چون گنج ترا آسودگی باید، مرا رنج
 تو هم روزی روی زین خانه بیرون ببینی سحر بازی‌های گردون
 از این آرامگه وقتی کنی یاد که آتش برده خاک و باد بنیاد
 نه‌ای تا زآشیانِ امن دلتنگ نه از چوبت گزند آید، نه از سنگ
 (همان، ۲۸۱).

در ادامه، مادر با پیش‌بینی روزی که فرزند «زین خانه بیرون» خواهد رفت، به او «امید» و «چشم‌انداز» می‌بخشد، اما هشدار می‌دهد که این پناهگاه امن نیز روزی «آتش برده خاک و باد بنیاد» خواهد شد. این گفت‌وگو در مجموع، زیبایی‌شناسی والایی از والدگری را نمایان می‌سازد: پرورش کودکی که هم از «امنیت کنونی» بهره می‌برد، هم برای «استقلال آینده» آماده می‌شود، و هم «گذرا بودن تمام پناهگاه‌ها» را درک می‌کند.

مرا در دام‌ها بسیار بستند ز بالم کودکان پرها شکستند
 گه از دیوار سنگ آمد گه از در گهم سرپنجه خونین شد گهی سر
 نگشت آسایشم یک لحظه دمساز گهی از گربه ترسیدم، گه از باز
 هجوم فتنه‌های آسمانی مرا آموخت علم زندگانی
 نگردد شاخک بی بن برومند ز تو سعی و عمل باید، ز من پند
 (همان، ۲۸۱-۲۸۲).

در ادامه سفر رشد این کبوتر، اکنون با روایتی از تجربه‌های سخت و پندگیری از زندگی روبه‌رو می‌شویم. کبوتر با بیان «مرا در دام‌ها بسیار بستند» و «ز بالم کودکان پرها شکستند»، از آسیب‌پذیری و رنج‌هایی می‌گوید که هر موجود زنده‌ای در مسیر

رشد با آن روبه‌رو می‌شود. این تجربه‌ها اگرچه دردناک هستند، اما همان‌گونه که در بیت «هجوم فتنه‌های آسمانی / مرا آموخت علم زندگانی» می‌بینیم، به منبعی برای یادگیری و خردورزی تبدیل شده‌اند. در این فرایند، فرد می‌آموزد که «تگرده شاخک بی بن برومند» - یعنی هیچ رشدی بدون بنیان‌های استوار ممکن نیست. این بیت به زیبایی رابطه دوسویه «سعی و عمل» از سوی فرزند و «پند» از سوی والد را نشان می‌دهد. در حقیقت، این ابیات تصویر کاملی از «تاب‌آوری» را ترسیم می‌کنند: توانایی تبدیل رنج به خرد، شکست به تجربه، و وابستگی به استقلال. این سفر نمادین به ما می‌آموزد که زندگی، هنر تبدیل تهدید به فرصت و درد به پند است، و رشد واقعی زمانی رخ می‌دهد که فرد بتواند از دل دشواری‌ها، «علم زندگانی» را استخراج کند.

۲-۵. روشن‌بینی

در چارچوب روانشناسی مثبت‌گرا که مارتین سلیگمن آن را بنیان نهاد، روشن‌بینی در دسته فضیلت خرد و دانش قرار می‌گیرد؛ یعنی توانایی به‌کارگیری دانش و تجربه برای تصمیم‌گیری درست و اخلاقی. فرد روشن‌بین کسی است که نه در دام هیجان‌های آنی می‌افتد، نه به بدبینی و قضاوت‌های منفی پناه می‌برد، بلکه با نگاهی متعادل، موقعیت‌ها را می‌سنجد و براساس معنا و ارزش تصمیم می‌گیرد.

از دیدگاه روانشناسی مثبت، روشن‌بینی نوعی هوش ترکیبی است؛ آمیزه‌ای از خودآگاهی، همدلی، واقع‌نگری و امید. چنین فردی توانایی دیدن «کل» را در پس جزئیات دارد؛ می‌تواند در بحران‌ها معنا بیابد و در تعامل با دیگران از مرزهای خودمحوری بگذرد. در نهایت، روشن‌بینی به تعبیر روانشناسی مثبت‌گرا، نوعی نور درونی است که از رشد اخلاقی و شناختی می‌جوشد؛ نوری که انسان را به‌سوی انتخاب‌های متعادل، روابط انسانی سالم و زندگی معنادار هدایت می‌کند. نوری که هم خویشتن را روشن می‌کند و هم جهان را.

ببند این بستر و عبرت گیرد
هر که را چشم حقیقت‌بین است
(اعتصامی، ۱۳۸۲: ۸۷).

بلبل آهسته به گل گفت شبی	که مرا از تو تمنایی هست
من به پیوند تو یک‌رأی شدم	گر تو را نیز چنین رای هست
گفت فردا به گلستان باز آی	تا ببینی چه تماشایی هست
گر که منظور تو زیبایی ماست	هر طرف چهره زیبایی هست
پا به هرجا که نهی برگ گلی ست	همه‌جا شاهد رعنایی هست
باغبانان همگی بیدارند	همه‌جا ساغر و صهبایی هست
قدح از لاله بگیرد نرگس	چمن و جوی مصفایی هست
نه ز مرغان چمن گمشده‌ایست	نه ز زاغ و زغن آوایی هست
نه ز گلچین حوادث خبری ست	نه به گلشن اثر پایی هست
هیچکس را سر بدخویی نیست	همه را میل مدارایی هست
گفت رازی که نهان است ببین	اگر ت دیده بینایی هست

(همان: ۸۹).

این شعر زیبا از پروین اعتصامی گفت‌وگویی نمادین میان «بلبل» و «گل» است؛ اما در عمق معنا، تأملی در باب روشن‌بینی، درک باطنی و شناخت فراتر از ظاهر است. شاعر با زبانی لطیف و تمثیلی، دو سطح از ادراک را در برابر هم می‌نشانند: نگاه سطحی و زیباشناسانه بلبل، و بینش ژرف و آگاهانه گل. بلبل، نماد دل شیفته و احساس‌محور است؛ از گل تمنای وصال دارد و می‌گوید: «من به پیوند تو یک‌رأی شدم». او نگاهی را بر زیبایی بیرونی متمرکز کرده و گمان می‌برد حقیقت در جمال و لذت لحظه‌ای خلاصه است. گل اما با آرامش پاسخ می‌دهد که اگر منظورت زیبایی است، همه‌جا زیبایی هست. در اینجا، گل به مرحله‌ای از روشن‌بینی رسیده است؛ او می‌داند که

زیبایی حقیقی در یک چهره یا جلوه خاص خلاصه نمی‌شود، بلکه در «نگاه بیننده و عمق ادراک او» نهفته است.

گل با این پاسخ، بلبل را به دیدی فراتر دعوت می‌کند: دیدی که ظاهر را می‌بیند، اما در آن متوقف نمی‌شود. می‌گوید: «رازی که نهان است ببین، اگر ت دیده بینایی هست». این بیت نقطه اوج روشن‌بینی است؛ زیرا روشن‌بینی یعنی توانایی دیدن آنچه در ورای ظاهر پنهان است. گل در حقیقت می‌گوید: اگر چشم بصیرت داشته باشی، درمی‌یابی که جهان پر از جلوه و معناست و حقیقت در همه‌جا جاری است، نه فقط در گلِ امروز یا لحظه دل‌فریب عشق. در پرتو روانشناسی مثبت‌گرا و نظریه مارتین سلیگمن، روشن‌بینی در این شعر معادل فضیلت خرد و دانش درونی است؛ فضیلتی که به انسان امکان می‌دهد میان احساس و عقل، میان لذت و معنا تعادل برقرار کند. گل با نگاهی حکیمانه، از سطح شور و هیجان بلبل فراتر می‌رود و او را به نوعی آگاهی معنوی و دید وسیع‌تر نسبت به زندگی فرا می‌خواند همان چیزی که در روانشناسی مثبت‌گرا به آن «دید کلی‌نگر و معناجوی» گفته می‌شود.

«فهم، درک و شفاف‌سازی شادمانی و احساس ذهنی بهزیستی موضوع محوری روانشناسی مثبت‌گراست» (سلیگمن، ۱۳۹۸: ۱۴). اصول اصلی روانشناسی مثبت‌گرا شامل امیدواری، خوش‌بینی، عزت نفس و ارتقاء کیفیت زندگی و توانایی‌های فردی برای رشد و تحول مثبت است. روانشناسی مثبت‌گرا «با غلبه بر احساسات منفی و تغییر دادن آن‌ها و بهبود عواطف مثبت و معنابخشی به زندگی، مشکلات روحی افراد را کاهش می‌دهد و بهزیستی افراد را ارتقا می‌بخشد» (Donaldson, 2015: 190).

در این سروده پروین در سطح نمادین، بلبل نماینده انسانی است که درگیر تمنای بیرونی و احساسات زودگذر است، و گل نماد روح روشن‌بین و آگاه است که زیبایی را در وحدت هستی می‌بیند. گل جهان را عرصه صلح و اعتدال می‌بیند: باغبانان

بیدارند، گل‌ها شکفته‌اند، خبری از زاغ و زغن نیست، و همه چیز در توازن است. این «بیداری و آگاهی از نظم و معنا در هستی» نشانه روشن‌بینی است نوعی آرامش معرفتی که از شناخت درونی می‌جوشد نه از هیجان بیرونی. در نتیجه، این شعر گفت‌وگویی میان دو سطح از آگاهی انسانی است: سطح هیجانی جست‌وجوی لذت و سطح خردمندانه کشف معنا. پروین با زبان شعر، همان آموزه‌ای را باز می‌گوید که روانشناسی مثبت‌گرا نیز بر آن تأکید دارد: انسان زمانی به آرامش و رضایت واقعی می‌رسد که از ظاهر به باطن گذر کند، از میل به معنا، و از خواهش به بینش برسد. روشن‌بینی در این شعر، چشم بیناست که راز پنهان در دل جهان را می‌بیند؛ نگاهی که به جای تمنای تملک، به درک و هماهنگی با هستی می‌رسد.

میچ از ره راست بر راه کج چو در هست حاجت به دیوار نیست
(همان: ۹۵)

خودشکوفایی به عنوان گرایش ذاتی هر فرد برای تحقق توانایی‌های بالقوه است. به این معنی که هر فرد تلاش می‌کند تا این توانایی‌ها را به عینیت درآورد (Maddi, 2002: 102). روانشناسی مثبت‌نگر به عنوان شاخه‌ای جدید در روانشناسی بر شناسایی و پرورش توانایی‌ها و ویژگی‌های مثبت انسان تمرکز دارد. این رویکرد، به جای پرداختن به بیماری‌ها و اختلالات روانی، بر عوامل مؤثر بر شادی، رضایت از زندگی و شکوفایی فردی تأکید می‌کند. در این راستا، پژوهش‌های متعددی انجام شده‌اند که نشان می‌دهند چگونه پرورش توانایی‌های درونی و ایجاد محیطی حمایت‌گر می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی افراد و دستیابی به خودشکوفایی کمک کند (مزلو، ۱۳۷۲: ۲۳۷).

به تعبیر پروین، روشن‌بینی همان بصیرتی است که هدف نهایی را می‌شناسد و راه رسیدن به آن را می‌داند. فرد روشن‌بین هرگز مسیرهای انحرافی و نادرست (کج) را انتخاب نمی‌کند، زیرا با درک درست از شرایط و موانع، می‌داند که وقتی مقصدی

والا در پیش است، نیازی به توقف و تکیه بر پشتیبان‌های بی‌ثمر (دیوار) نیست. او با اتکا به بینش خود، با اطمینان و راست‌قامت در مسیر درست گام برمی‌دارد.

۳. نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر، دیوان پروین اعتصامی را با چارچوب نظری مارتین سلیگمن و طبقه‌بندی فضیلت‌های وی درباره خرد و دانش و سطوح آن: خردورزی، قضاوت، هوش اجتماعی و روشن‌بینی مطالعه کرد. بررسی‌های متنی نشان داد که دیوان پروین اعتصامی بازتاب‌های روشن و مکرری از مؤلفه‌های مرتبط با روانشناسی مثبت‌گرا را داراست؛ به‌طوری‌که مضامین خردورزی و خودکنترلی در بسیاری از قطعات و مثنویات او قابل ردیابی است. خردورزی و دوراندیشی از عناصر ثابت در تصاویر نمادین و تمثیلات پروین است. اشعار پروین، به‌رغم ساختار فنی و زبان ساده، پیامی فعالانه درباره توانمندی‌های اخلاقی و هیجانی انسان ارائه می‌دهند؛ این پیام‌ها با محورهای روانشناسی مثبت‌گرا هم‌سو هستند: تمرکز بر نقاط قوت، امیدآفرینی و ترغیب به فضایل اجتماعی و فردی. تحلیل اشعار پروین با رویکرد یاد شده نشان داد که پروین نه فقط منتقد کاستی‌ها، بلکه آموزگار اخلاقی است که راهکارهای ارزشی برای زیستن بهتر را پیشنهاد می‌دهد؛ تأکید بر اخلاق جمعی و تربیت اجتماعی در اشعارش، این پدیده ادبی را به کارکردهای روان‌درمانی/اجتماعی نزدیک می‌سازد. یافته‌ها نشان می‌دهند که دیوان پروین به‌عنوان منبعی فرهنگی-ادبی در برنامه‌های تربیتی، آموزشی و حتی برخی مداخلات ترویجی سلامت روان قابل استفاده است. اشعار وی حاوی پیام‌های ساده و قابل فهم‌اند که می‌توانند در آموزش مهارت‌های اجتماعی، تقویت همدلی، امید و خودتنظیمی به‌کار روند. پژوهش حاضر نشان داد که برخی از

ادبیات تعلیمی ایران و به‌ویژه آثار پروین ظریف‌پور همکاری با مباحث نوین روان‌شناختی را دارد و می‌تواند پلی میان مطالعات ادبی و کاربردهای بهزیستی روانی و اجتماعی باشد.

کتاب‌شناسی

الف: کتاب‌ها

- (۱) آراین‌پور، یحیی (۱۳۷۹)، *از نیما تا روزگار ما*، تهران: زوآر.
- (۲) اعتصامی، پروین (۱۳۸۲)، *دیوان پروین اعتصامی*، با مقدمه ملک‌الشعراى بهار، به کوشش علیرضا علمى، تهران: بدرقه.
- (۳) پیترسون، کریستوفر؛ سلیگمن، مارتین (۲۰۰۴)، *فضایل و توانمندی‌های شخصیت*، ترجمه کورش نامداری و دیگران، اصفهان: یارمانا.
- (۴) خطیب، سیدمهدی (۱۳۹۶)، *مهارت‌های زندگی*، قم: مؤسسه علمی فرهنگی دارالحديث.
- (۵) سلیگمن، مارتین (۱۳۸۸)، *فرزند مثبت‌گرا*، ترجمه اصغر اندرودی، تهران: دایره.
- (۶) ----- (۱۳۸۹)، *شادمانی درونی* (روانشناسی مثبت‌گرا در خدمت خشنودی پایدار)، ترجمه دکتر مصطفی تبریزی و رامین کریمی و علی نیلوفری، تهران: دانژه.
- (۷) کامپتون، ویلیام؛ سی و هافمن، ادوارد (۱۳۹۷)، *روانشناسی مثبت (علم شادمانی و شکوفایی)*، مترجم: سهراب امیری و همکاران، جلد اول، تهران: آوای نور.
- (۸) مزلو، آبراهام (۱۳۷۱)، *انگیزش و شخصیت*، ترجمه احمد رضوانی، چاپ سوم، مشهد: آستان قدس.
- (۹) هفرن، کیت (۱۳۹۳)، *روانشناسی مثبت‌نگر*، قم: موسسه علمی فرهنگی دارالحديث.

ب) مقاله‌ها

۱۰) پوراسکندر، مریم (۱۳۹۸)، «بازتاب علاقه اجتماعی در اشعار پروین

اعتصامی با رویکرد روانشناسی فردنگر آلفرد آدلر»، هشتمین

همایش ملی متن‌پژوهی ادبی، تهران.

۱۱) مختاری، مسروره، آقایی، مهرداد، نصیری، فرحناز (۱۳۹۵)، «تحلیل

اندیشه‌های اجتماعی پروین اعتصامی»، اولین همایش بین‌المللی

ارتباطات، زبان و ادبیات فارسی و مطالعات زبان‌شناختی، همدان.

ج) پایان‌نامه

۱۲) حسینی صدیقی، سیده نیکو (۱۳۹۵)، «روانشناسی مثبت‌نگر در شعر

حافظ با توجه به رویکرد مارتین سلیگمن»، پایان‌نامه کارشناسی

ارشد، به راهنمایی منصور پیرانی، دانشگاه پیام‌نور، مرکز قزوین.

د) منابع لاتین

- 1) Donaldson, S. I., & Dollwet, M. A. (2015). "Happiness, Excellence, and Optimal Human Functioning Revisited:" Examining the Peer-reviewed Literature Linked to Positive Psychology. "The Journal of Positive Psychology", 10(3), pp. 185-195.
- 2) Maddi, S. R., & et al. (2002). "The Personality Construct Hardiness: Relationships with Comprehensive Test of Personality and Psychopathology". "Journal of Research in Personality", vol. 36, pp. 72-850.