

## بازتاب مؤلفه‌های نظریه سلیگمن در آثار فروغ فرخزاد

سپیده سپهری<sup>۱</sup>

چکیده

از تحولات مهم روان‌شناسی، جنبش روان‌شناسی مثبت به رهبری سلیگمن است که موجب شد تمرکز این علم به موضوعات مثبت مانند شادی، عواطف و معنویات کشیده شود؛ علمی که به جای توجه به ضعف‌ها، بر قوت‌ها و فضایل توجه می‌کند. از زمان طرح این مسئله، رد پای مؤلفه‌های آن را می‌توان در آموزه‌های ادبی جستجو کرد. این گفتار با استفاده از روش توصیفی-تحلیلی، در پی استخراج این مؤلفه‌ها از آثار فرخزاد است؛ شاعری که با داشتن نگرش‌های چندگانه، در قالب نگاهی به ظاهر یاس آلود، خود را به سمت مثبت‌نگری‌ها سوق می‌دهد. در این مقاله بر اساس ذکر شواهد و مصداق‌ها بر آنیم شعر معاصر را از منظری دیگر بررسی کنیم.

کلیدواژه‌ها: روان‌شناسی - سلیگمن - شعر معاصر - فروغ فرخزاد - مثبت‌نگری.

## مقدمه

دنیای ذهن و عالم روح، مقوله‌ای است که از دیرباز بسیاری از شاعران و عارفان و روان‌شناسان قرون اخیر بدان پرداخته‌اند. پیروان نقد روان‌شناختی، اثر ادبی را در درجه اول، بیان حالت ذهنی شخصیت و فردی نویسنده آن می‌دانند. شعر و ادب مثل همه اقسام هنر قبل از هر چیز عبارت از ایجاد دنیای تازه‌ای است که روح و قلب انسان در آن شکفته می‌شود و در ایجاد و ابداع چنین دنیایی تمام قوای نفسانی هنرمند مداخله دارد. بدین ترتیب شعر و ادب نمودی نفسانی است، هم از جهت شاعر یا نویسنده‌ای که آن را ابداع می‌کند و هم از جهت خواننده‌ای که از آن محفوظ می‌شود. از این جهت توجه به نظریات روان‌شناسانه و بررسی مؤلفه‌های آن در متون ادبی در راستای فهم آثار و شناخت خالقان آن‌ها بسیار ضروری و ارزشمند است. یکی از این دیدگاه‌ها، نظریه سلینگمن (Seligman) و توجه او به روان‌شناسی مثبت‌گرا است. مثبت‌نگری همان تصورات در ست و خوب همچون عشق، صبر، ایمان، امید، دوران‌دیشی و غیره است که در ذهن داریم و جاذب انرژی مثبت در زندگی می‌شود.

شادی و مثبت‌نگری حالتی عاطفی و یکی از نیازمندی‌های انسان معاصر است که از دشواری‌های زندگی در جهان ما شینی در رنج است. انسان امروزی دریافته است که مطلق‌گرایی او درباره مطلوب بودن همه‌جانبه زندگی نادرست بوده است؛ بنابراین پژوهش‌هایی که روان‌شناسان و به‌ویژه بنا بر پژوهش‌های مارتین سلینگمن (رئیس انجمن روان‌شناسی آمریکا و پدر روان‌شناسی مثبت)، شادی نقش قابل‌توجهی در رسیدن به موفقیت دارد. توجه با این مسائل باعث شد با بررسی مؤلفه‌ها و اصول روان‌شناسی مثبت‌نگر و بازتاب آن در شعر فروغ فرخزاد، به عنوان نمونه‌ای خاص از زن متجدد شاعر جامعه معاصر گرفتار به دستاوردها و آگاهی‌های نوینی از فکر، اندیشه، عواطف و روحیات این شاعر دست یابیم. به ویژه که مطالعه و بررسی آثار او به نگاه متناقض و چندگانه فروغ به مفاهیمی چون امید، آرمان‌گرایی، شادی، لذت‌جویی، باور و ایمان و دیگر عناصر موجودی در نظریه سلینگمن پی می‌بریم و همین ضرورت پژوهش و میزان اهمیت تحقیق در باب شعر فروغ را بیشتر آشکار می‌کند. صحبت از زن است که در جامعه مردسالار گرفتار بی‌عدالتی‌های جنسیتی شده و عواطف با ابعاد و عناصر مختلف در شعرش به هم آمیخته و در ظاهر چهره‌ای یأس‌آلود، غمگین، ناامید و سرخورده از تعصبات اجتماعی، بی‌عدالتی‌ها و جهالت‌های اعتقادی را از او در اذهان خوانندگان ترسیم می‌کند. ولی با غور و تعمق در کلامش ظرفیت‌های تازه و بی‌سابقه عاطفی و مثبت‌گرای فکر و سخن و کشف می‌شود. شخصیت فروغ، پارادوکس خشم و عاطفه، امید و ناامیدی، شادی و غم و مرگ و زندگی است و این ویژگی متناقض، ساخته و محتوای دوگانه به شعر او بخشیده است.

هدف مهم این گفتار بازنمایی و کشف وجوهی از شخصیت درونی و شعر فروغ در سایه دیدگاه روان‌شناسانه سلیگمن به دنیای ادب معاصر فارسی است. به گونه‌ای که در پایان بتوان به نتایج تازه‌ای از این جهات دست یافت. درگذشته مختصری در باب شعر مولانا، حافظ و خیام و حضور ردپای نظریه مثبت را در آثار آنان به صورت مقالات و یک مورد پایان‌نامه نگاشته شده است. نمونه چنین کاری در شعر شاعران معاصر صورت نگرفته و بخصوص با شرایطی که در جوامع معاصر از دید مثبت نگری وجود دارد جای چنین پژوهش‌هایی خالی است.

### پیشینه تحقیق

فروغ فرخزاد شاعری نام‌آشنا در ایران است؛ در مورد این شاعر و انتقادات، احساسات و اندیشه‌های فردی و اجتماعی او پژوهش‌هایی در قالب کتاب، مقاله و پایان‌نامه به زبان‌های فارسی و انگلیسی به رشته تحریر در آمده است. از جمله: مقاله «بررسی افکار و اندیشه‌های فروغ» از سیده زهرا نبیسی که در شماره ۱۵ فصلنامه ادبیات فارسی خوی به چاپ رسیده است. همچنین کارهای معتابهی در این زمینه روی شعر شاعران سنتی از جمله مولانا و خیام نگارش یافته مانند مقاله شادکامی از دیدگاه مارتین سلیگمن و خیام نیشابوری که در زمستان ۱۳۸۹، توسط امیر عسگری در خبرنامه انجمن روان‌شناسی ایران به طبع رسیده است. همین‌طور مقاله «تحلیل اندیشه‌های مثبت-گرایانه در مثنوی معنوی از منظر علم روان‌شناسی» که توسط نویسندگان پروین گلی‌زاده، محمد یزدان‌جو و مینا سعید در شماره ۱۲ مجله پژوهش‌های ادبی عرفانی به چاپ رسیده است اما در حوزه بررسی مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر در شعر فروغ کاری صورت نگرفته و یا حداقل نگارنده آن را ندیده است.

### روش تحقیق

در این پژوهش، روش تحقیق از طریق مطالعات کتابخانه‌ای و تحلیلی - توصیفی است. پس از مطالعه آثار روان‌شناسی مربوط به مثبت‌نگری و از جمله دیدگاه‌های مارتین سلیگمن در این مورد و نیز کتاب‌ها و مقالاتی در باب اندیشه و عواطف و اعتقادات فروغ فرخزاد و همچنین مطالعه مجموعه اشعار او به بررسی مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر در این اشعار پرداخته و پس از فیش‌برداری به شیوه الفبایی در بخش بحث و بررسی، این مؤلفه‌ها به همراه برخی نمونه‌های استخراج شده آمده است.

### مبانی تحقیق

فروغ فرخزاد (زاده ۸ دی ۱۳۱۳، تهران- درگذشته ۲۴ بهمن ۱۳۴۵، تهران) شاعر معاصر ایران است. پنج دفتر شعر با نام‌های اسیر، دیوار، عصیان، تولدی دیگر و ایمان بیابوریم به آغاز فصل سرد از او به جا مانده است. «او زنی بود که آشکارا به بیان حرف‌های ضد سنت ادامه داد و جز بر محور «من» که خاص خود اوست نگشت، «من» فردی و شخصی که بعدها در دوره دوم شاعری او توسعه یافته و به

«من» اجتماعی و عمومی و جهانی مبدل گردید» (حقوقی؛ ۱۳۷۹: ۴۳) مارتین سلینگمن (*Martin Seligman*) (متولد ۱۲ اوت ۱۹۴۲) روانشناس آمریکایی، استاد دانشگاه و نویسنده کتاب‌های «خودپاری» است. نظریه او با نام «درماندگی آموخته شده» به طور گسترده‌ای میان دانشمندان و روان‌شناسان بالینی مطرح است.

### روان‌شناسی مثبت

این زمینه خاص از روان‌شناسی بر موفقیت انسان تمرکز دارد. روان‌شناسی مثبت تمرکزش بر کمک به افراد برای شاد شدن بیشتر است. «روان‌شنا سان این مکتب، در مقابل *DSM* که نظام طبقه‌بندی اختلالات روان‌شناختی بیماران است، یک نظام طبقه‌بندی به نام *CSR* را به وجود آورده‌اند که توانایی‌های آدم را گروه‌بندی می‌کند» (کار؛ ۱۳۸۵: ۶۶).

روان‌شناسان مثبت گرا ۶ گروه از توانایی آدمی را در این نظام مشخص کرده‌اند:

«۱- خرد و دانایی ۲- شجاعت ۳- تنوع دوستی (عشق، مهرورزی، هوش اجتماعی) ۴- عدالت جویی ۵- اعتدال (بخشش و دلسوزی، فروتنی، نظم و...) ۶- تعالی (قدرشناسی، امیدواری، شوخ‌طبعی، معنویت و...)» (همان: ۷۴). نوع تفکر و اندیشه، یکی از مسائلی است که بزرگی و محیط اطراف فرد تأثیر مستقیم دارد. سلینگمن درباره هدف این نوع روان‌شناسی می‌گوید: «فهم، درک و شفاف‌سازی، شادمانی و احساس ذهنی بهزیستی، موضوع محوری روانشناسی نگر است» (سلینگمن؛ ۱۳۷۹: ۱۴) پیشینه نظریات سلینگمن و دیگر روان‌شنا سان غربی حداکثر دو دهه را شامل می‌شود؛ در حالی که شعر و ادب فارسی از ابتدا تاکنون در قالب‌ها، سبک‌ها و اهداف مختلف، در دوره‌های حکومتی و سیاسی و اجتماعی متفاوت مشحون است از مؤلفه‌هایی که برای روان‌شناسی مثبت نگر شمرده می‌شود. مولانا خود به عنوان عارفی اندیشمند به طبابت روح و روان می‌پردازد.

### آن طبیبان طبیعت دیگرند

که به دل از راه نبضی بنگرند

ما به دل بی واسطه خوش بنگریم

کز فراست ما به عالم منظریم

(مولوی؛ ۱۳۸۴: ۱۵۳/۳)

او معنای شکست را نیک تعبیر می‌کند و ماحصل هر شکست و ناکامی را پیروزی می‌داند:

چون نشان مؤمنان مغلوبی است

لیک در اشکست مؤمن خوبی است

(همان: ۲۵۷)

و یا آنجا که حضرت حافظ در پرتو ذهن وقاد و هوشمند خود زیبایی‌ها و امور نیک و مطلوب زندگی را چنان ساختار می‌دهد که شیرینی و گیرایی آن از ذهنی به ذهنی انتقال یافته و کیفیت نگاه به جهان هستی را ارتقاء بخشد.

من که ره بردم به گنج حسن بی پایان دوست

صد گدای همچو خود را بعد از این قارون کنم

(حافظ؛ ۱۳۷۹: ۴۱۱)

و یا تعریف زیبایی که خیام از شادکامی دارد:

برخیز و مخور غم جهان گذران

بنشین و دمی به شادمانی گذران

در طبع جهان اگر فایی بودی

نوبت به تو خود نیا مدی از دگران

(خیام؛ ۱۳۸۹: ۷۶)

که با اشاره به مشکلات و سختی‌ها در زندگی و مبارزه با افسردگی، آرامش و صبوری را توصیه می‌کند. بنابراین آنچه امروز در نظریه‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر غرب، در صورت شادکامی، امید، خوش‌بینی، رضایت‌مندی، نوع‌دوستی، آرمان‌گرایی، سعادت و عشق می‌بینیم، پدیده‌ها و کلمات جدیدی نیستند که در ادبیات و فلسفه اصیل ایرانی نوظهور باشند. ولی به پیروی سلیگمن و همکارانش با استفاده از روش علمی و طبقه‌بندی مفاهیم توانستند مجموعه کاملی از این کلمات را در یک مکتب جدید فکری با عنوان رویکرد مثبت‌نگر معرفی نمایند. البته مثبت‌نگری و گرایش به شادی و امید از ابتدا در دیوان شاعران منعکس شده است. فردوسی می‌گوید:

جهان چون گذاری همین بگذرد

خردمند مردم چرا غم خورد

(فردوسی؛ ۱۳۹۴: ۶۵۰)

## عاطفه

فروغ فرخزاد در شعر، از حساسیت‌ها و قابلیت‌های زنانه خود، کمال بهره را می‌برد. او توانسته است احوال، عواطف و سرنوشت خود را با عنوان یک زن، با سرگذشت همه زنان سرزمین خویش به یگانگی برساند. فروغ از محدود شاعران زن ایرانی است که توانسته زن بودن خود را در شعر حفظ کند و در سایه ذهنیت مردانه، آن را از دست ندهد. عواطف زنانه او در شعر با نگاهی انسانی و اجتماعی گره می‌خورد. او توانسته در «من» فردی و معترض خود، آمل و خشم زنان جامعه خویش را جای دهد و فردیت خود را تا سطح یک من انسانی و عمومی ارتقاء بخشد. همان‌گونه که در صفحات پیمین نیز اشاره شد شخصیت فروغ پارادوکس معناداری از خشم و عاطفه است:

«تتهاتر از یک برگ / با بار شادی‌های مهجورم... آرام می‌رانم / تا سرزمین گرگ / تا ساحل غم-های پاییزی / ... شب‌ها که تنهایی / با ریشه‌های روحمان، تنها... / خاموشی ویرانه‌ها زیباست / این را زنی در آب‌ها می‌خواند... / افسوس ما خوشبخت و آرامیم / افسوس ما دل‌تنگ و خاموشیم...» (فرخزاد؛ ۱۳۷۷: ۷۸)

## عشق

فروغ همواره نشان داده شاعری عاشق است. وجود عشق در دنیای فروغ، وی را به درکی تازه و ظریف از زندگی می‌رساند و همین مسئله ناخودآگاه حس مثبت‌نگری را هم در خود و هم در خوانندگانش القاء می‌کند. عشق زیبایی‌های نادیده زندگی را به او نشان می‌دهد. عاشقانه‌های او زیبایی ویژه‌ای دارند. «شعرهای عاشقانه فروغ جلوه‌ای از تجلیات عاطفی او هستند. او در عاشقی سیری کمالی طی کرده و از عاشقی کودکانه به تفسیری از عشق رسیده است» («و زخم‌های من همه از عشق است / از عشق، عشق، عشق / من این جزیره سرگردان را / از انقلاب اقیانوس / و انفجار کوه گذر داده‌ام / و تکه‌تکه شدن، راز آن وجود متحدی بود / که از حقیرترین ذره‌هایش آفتاب به دنیا آمد...») (همان: ۱۳۶) او قدرت و پیشرفت خود را در عشق یافته، تفریح خود را با عشق خواسته، بقای خود را در گرو عشق دانسته است. یکی از دستاوردهای مثبت عشق این است که با ایثاری که به همراه دارد، احساسات منفی چون خودخواهی و نفس‌پرستی را از بین می‌برد: این تأثیر و تأثر را در فروغ و شعرش به‌وضوح می‌توان یافت؛ «عشق محور اندیشه‌ها و عواطف او است که در دو شکل نمود دارد؛ در دوره اول زندگی، عشق مجازی، در دوره دوم، عشق جاودانی و کمال‌گرا تا آنجا که با عشق به مرحله وحدت و یگانگی می‌رسد و این اکسیر اندک‌اندک به معبود تبدیل شده و وی را برای عبادت آماده می‌کند و تنها همین محبوب است که او را از ناامیدی نجات می‌دهد» (حقوقی؛ ۱۳۸۴: ۲۳) او با وحشی‌گری، شهوت‌رانی و حقارت‌های عشق کاذب مخالفت می‌کند:

«مرا به زوزه دراز توحش / در... چه کار؟ / مرا تبار خونی گل‌ها به زیستن متعهد کرده است...»  
(فرخزاد؛ ۱۳۷۷: ۱۴۲)

هرچند شعر فروغ مملو از واژه‌هایی است که به یأس و افسردگی و جدایی اشاره دارد، ولی در لابه‌لای شعر او می‌توان روزنه‌هایی از امید به یافتن عشقی جاودان (در دوره دوم زندگی) مشاهده کرد:

«بی‌گمان زان جهان رؤیایی / زهده بر من فکنده دیدی عشق / می‌نویسم به روی دفتر خویش / جاودان باش ای سپیده عشق /» (همان: ۵۴)

پاره‌ای از روان‌شناختان معتقدند جذابیت جسمانی، محرک بسیار قدرتمندی در بروز شیدایی است چشم‌انداز عاشقان، نوعی آرمان‌گرایی و تنها توجه به جنبه‌های مثبت است که بدین لحاظ می‌توان آن را با چشم‌انداز منفی‌نگری به هنگام گسستن مهر و الفت قیاس کرد. در شعر فروغ نیز عشق ۳ کارکرد اصلی دارد: (۱) لذت بخشی (۲) حیات بخشی (۳) هدایتگری.

که هر سه این موارد می‌تواند در ایجاد نگاه مثبت به زندگی و القای آن به خوانندگان مؤثر افتد. البته او در کنار کام‌جویی جسمانی به لذت معنوی پدید آمده از عشق نیز توجه دارد و معتقد است عشق موجب آرامش روح و جان آدمی می‌شود و افق‌های تازه‌ای از زندگی از پیش چشم او می‌گشاید و این همان تأثیری است که از ذهن و ضمیر و اندیشه روان‌شناسانی چون مارتین سلیگمن نیز می‌گذرد. گویی عشق موجب می‌شود عاشق از نابودی رهایی یابد و امید تازه‌ای به زندگی در کالبدش جان گیرد:

«آه، ای به جان من آمیخته / ای مرا از گور من انگیخته / چون ستاره با دو بال زر نشان / آمده از دوردست آسمان» (همان: ۱۳۳)

در شعر فروغ وجهه هدایتگری عشق با نمادهایی چون چراغ، آفتاب، مهتاب و باران به تصویر کشیده می‌شود:

«عشق تو همچو پرتو مهتاب است / تائیده بی‌خبر به لجنزاری / باران رحمتی ست که می‌بارد / بر سنگلاخ قلب گندکاری» (همان: ۸)

### آرمان‌خواهی

از دیرباز انسان در آرزوی دستیابی به مکانی است که در آن بتواند همه زوایای وجود خود را شکوفا کند. در راستای همین آرمان‌طلبی‌هاست که تلخی‌ها، ناکامی‌ها، سختی‌ها و بن‌بست‌های مسیر زندگی رنگ می‌بازند و در پی وصول به آرمان‌ها دید تازه و مثبت و مطلوبی نسبت به دنیای پیرامون ایجاد می‌

شود. شاعران نوگرا نیز در ورای اندیشه‌ها و اوهام خود به دنبال تحقق چنین موقعیتی هستند. سخن از مدینه فاضله (*utopia*) و ترسیم ویژگی‌های آن در واقع انتقادی است بر اوضاع اجتماعی تا از رهگذر آن به خلاءهای موجود اشاره شود.

تصویر آرمان‌شهر، در شعر فروغ با آن دید اجتماعی وسیع، پررنگ است؛ اندیشه آرمانی وی در شعرهای «رؤیا»، «دیوار»، «به علی گفت مادرش روزی» و «کسی که مثل هیچ‌کس نیست» انعکاس بیشتری یافته است. در شعر «رؤیا» در فضایی تخیلی منتظر کسی است که بیاید و او را به شهر آرزوهایش ببرد که همان شهزاده رؤیای دختر قصه‌اش با شد و امید به ناجی و در پی آن نگاه مثبت به آینده را به ارمغان می‌آورد. در شعر «دیوار» شاعر خود را همچون زندانی‌ای می‌بیند و در پی رهایی و رسیدن به آرامش جاوید است:

«عاقبت یک روز / می‌گریم از افسون دیده تردید / می‌تراوم همچو عطری / از گل رنگین رؤیاها / می‌روم تا ساحل خورشید / در جهانی خفته در آرامشی جاوید...» (همان: ۵۴)

در شعر «به علی گفت مادرش روزی» از مجموعه «تولد دیگر» شاعر از زبان کودکی قصد آفرینش زیبایی با شکوه و آرمانی به شیوه‌ای نمادین دارد و در شعر «کسی که مثل هیچ‌کس نیست» به گونه‌ای دیگر از معنی و مدینه فاضله خویش سخن می‌گوید. آنچه در تمامی این نمونه‌ها مشهود است اینکه شهر آرزوهای فروغ با از راه رسیدن یک منجی محقق می‌شود.

#### روشن‌بینی

بدون شک حاصل دید آگاهانه به پیرامون و مسائل چیزی جز پویایی، حرکت و سرزندگی و مثبت‌نگری نخواهد بود. منفی‌نگرها محصول رکود، جهل و سکون است. فروغ مردم را به روشن‌بینی و آگاهی دعوت می‌کند و هشدار می‌دهد که گول ظاهر را نخورند سخنش گاه مستقیم و زمانی به کنایه بیان می‌شود. شعر و عشق هر دو نیرویی است که آدمی را به خودآگاهی می‌رساند و او این خودآگاهی را به حرکت می‌طلبد:

«می‌توان همچون عروسک‌های کوکی / با دو چشم شیشه‌ای دنیای خود را دید / با تکی انباشته از کاه / سال‌ها در لابه‌لای تور و پولک خفت / می‌توان با هر فشار هرزه دستی / بی‌سبب فریاد کرد و گفت / آن من بسیار خوشبختم...» (همان: ۴۷)

و یا در شعر زیر که بی‌باکی دید آگاهانه و بیان حقیقت از زبان فروغ را می‌رساند:



«شب سیاهی کرد و بیماری گرفت / دیده را طغیان بیداری گرفت / دیده از دیدن نمی‌ماند، دریغ / دیده پوشیده نمی‌داند، دریغ / رفت و در من مرگ‌زاری کهنه یافت / هستیم را انتظاری کهنه یافت / آن بیابان دید و تنهائیم را / ماه و خورشید مقوایی را...» (همان: ۶۲)

### امید و امیدواری و اعتقاد به منجی

امیدوار بودن یعنی فرد در سرا سر زندگی خود به وجود پیامدهای مثبت در جریان زندگی اعتقاد داشته باشند. طبق نظریه سلیگمن انسان با امید به آینده روشن، احساسی نیکو و حالتی شاد کسب می‌کند. «از دیدگاه هوش هیجانی، امیدوار بودن به این معناست که فرد در مقابل اضطراب فشارآور، در رویارویی با چالش‌ها یا موانع دشوار، تسلیم نخواهد شد» (نظری منتظر، ۱۳۸۶: ۱۰) یکی از راه‌های درمان در روان‌شناسی، امید درمانی است. امید درمانی «در پی آن است به جریان درمان کمک کند تا هدف‌های روشنی را مشخص و طبقه‌بندی و مسیرهای متعددی را برای این اهداف ایجاد کند» (کار؛ ۱۳۸۵: ۴۵۷) همان‌گونه که در صفحات پیشین نیز اشاره شد فروغ همواره میان تردید و هراس می‌زیست و حالات دوگانه در شعر او از همین تردیدها مایه می‌گیرند. گاه خود را امیدوار و زمانی نومید نشان می‌دهد. گاه احساس خوشبختی می‌کند و گاه شوربختی خود را به نمایش می‌گذارد. روحیه متناقض فروغ چنان است که در عین دیدن فجایع انسانی در عصر مدرن هنوز امید به حیات و حرکت و شروع دوباره را دارد:

«آه ای زندگی منم که هنوز / با همه پوچی از تو لبریزم / نه بر آنم رشته پاره کنم / نه بر آنم که از تو بگریزم» (فرخزاد؛ ۱۳۷۷: ۶۶)

با بررسی سروده‌های فروغ با اندیشه‌های یاس‌آور یا امیدبخش او روبرو می‌شویم. فروغ در مجموعه «اسیر» در شعر «شعله رمیده» چنان از امید و آرزو می‌سراید که آمیخته با حسرت و ناکامی و بیهودگی است:

«ای آرزوی تشنه به گرد او / بیهوده تار عمر چه می‌بندی / روزی رسد که خسته و امانده / بر این تلاش بیهوده می‌خند...» (همان: ۶)

در شعر «یادی از گذشته» از اسارت در چنگال مردی پر غرور آغاز می‌کند و در اواسط شعر از اشک شوق و در ادامه از «نگاه سپید ستارگان» و در آخرین جمله امیدوارانه از شاد کردن دل خود سخن می‌گوید.

«شهری است در کناره آن شط و قلب من / آنجا اسیر پنجه یک مرد پر غرور / شهری است در کناره آن شط و سال‌هاست / آغوش خور به روی من و او گشوده است. . . / آن ماه دیده است که لرزیده اشک شوق / در آن دو چشم وحشی و بیگانه رنگ او / . . . بشکفته در سکوت پریشان نیمه شب / بریزم ما نگاه سپید ستارگان / . . . دل بسته‌ام به او و تو او را عزیز دار / من با خیال او دل خود شاد می‌کنم /» (همان: ۱۰)

تضاد روحی و عاطفی فروغ در شعر «پاییز» خودنمایی می‌کند؛ در این شعر حسرت و ماتم و سردی و ملال در کار است، در ادامه از آرزوی گمشده در پرده مبهم پندار می‌گوید و در نهایت از تبسم سخن می‌راند که خواننده با دیدن واژه‌هایی چون «آرزو» و «تبسم» که از شاخص‌های امید است در کنار واژه‌های «افسرده» و «گمشده» که از شاخص‌های نومیدی است، تضاد را لمس می‌کند.

«از چهره طبیعت افسون کاری بر بسته‌ام دو چشم پر از غم را...» (همان: ۱۱)

فروغ در شعر «عصیان» از همین مجموعه، مرد را زندانبان و زن را در قفس اسیر می‌سراید، ولی در ادامه از رشد و نمود درونی زن و امیدواری به بخشایش خداوند سخن می‌گوید. این شعر علاوه بر این که نماد نابرابری جنسیتی در دوران زندگی فروغ است، توأم با حسرت و ناله و امید نیز هست. همه این نمونه‌ها حاکی از آن است که درگیر و دار تلخی‌ها و ناکامی‌های زندگی و در بحبوحه یأس و ملال و ناامیدی، شاعر دنبال روزه‌ای برای رشد، حرکت و امیدواری می‌گردد و در پی آن است خواننده خود را در دنیای تاریک یاس و شکست‌ها متوقف نکرده آن‌ها را با خود به سمت روشنی امیدواری‌ها سوق دهد. در مجموعه دیوار، فروغ در شعر «رؤیا» از امید سخن گفته است:

«با امیدی گرم و شادی‌بخش / با نگاهی مست و رؤیایی» (همان: ۳۸)

او در شعرهای «سپیده عشق»، «بر گور لیلی»، «بلور رؤیا»، «کسی که مثل هیچ‌کس نیست»، «یک شب» و «شوق» نوید عشق و امید را به خوانندگان خود سر داده است. اوج قدرت فروغ را در امیدواری و آرمان‌گرایی و اعتقاد به منجی و در نتیجه گرایش به تفکرات مثبت، در شعر «کسی که مثل هیچ‌کس نیست» در مجموعه «ایمان بیاوریم به آغاز فصل سرد» در امیدش به آمدن یک نفر، یک مبشر، یا یک آفریننده فردا می‌شود احساس کرد. این سخن اسطوره‌ای نیست، ماورایی نیست، از میان خود مردم است که با آمدنش می‌خواهد عدالت را بین همه تقسیم کند، بلکه وجودش و تصور آمدنش، از اینجا نشأت می‌گیرد که آدمی هرچند گرفتار باشد به همدلی، همرنگی و هم‌زمانی با او بیندیشد. آرزو و امید رهایی هیچ‌گاه فروغ را رها نکرده است و در آخر به این نتیجه رسیده است که:

«کسی می‌آید / کسی که در دلش با ما ست / در نفسش با ما ست، در صدایش با ما ست / کسی که آمدنش را / نمی‌شود گرفت / و دستبند زد و به زندان انداخت / کسی که سفره را می‌اندازد / نان را قسمت می‌کند / پپسی را قسمت می‌کند / باغ ملی را قسمت می‌کند /...» (همان: ۱۴۹)

### طنز و ریشخند

نگاه طنزانه به مسائل از شدت وخامت و خشونت آن کاسته و به میزان زیاد به تلطیف فضا کمک می‌کند؛ بنابراین در روان‌شناسی طنز و حتی تمسخر و ریشخند موجب می‌شود از بار فشارهای عصبی کاسته و هضم اندوه پیش آمده آسان‌تر گردد. شعرهای طنزآلود در دفتر «تولد دیگر» و «ایمان بیاوریم به آغاز فصل سرد» اکثراً تحت تأثیر تناقض عاطفی موجود در این اشعار پدید آمده‌اند. این طنزها آشکار است و خواننده با اندکی تأمل می‌تواند حضور آن و اهداف انتقادی و اجتماعی آن را در شعر دریابد؛ مانند شعر مرز پر گهر از مجموعه «تولد دیگر»

«فاتح شدم / بله فاتح شدم / اکنون به شادمانی این فتح / در پای آیند، با افتخار، شش صد و هفتاد و هشت شمع نسیم می‌افروزم / و می‌پریم به روی طاقچه تا با اجازه، چند کلامی / درباره فواید قانونی حیات، به عرض حضورتان برسانم / و اولین کلنگ ساختمان رفیع زندگی ام را / همراه با طنین کف زدن پر شور / بر فرق فرق خویش بکوبیم...» (همان: ۱۲۸)

این شعر آمیزه‌ای از طنز و ریشخند است که گاه نیز به هزل و هجو کشانده می‌شود و کل فرهنگ و تاریخ و تمدن پدرسالار را بی‌رحمانه به نقد می‌کشاند. راوی ظاهراً پس از دوندگی‌های پیش از آغاز شعر، سرانجام موفق به گرفتن شناسنامه می‌شود و شعر با روایتی آغاز می‌گردد، پس از تبدیل شدن به خطابه تا دو بند آخر از مزایای شناسنامه داد سخن می‌دهد. در این جا شعر یادآور مصادیق سخن کارناوالی باختین است که برخی از این مصادیق عبارتند از: ریشخند و طنز و تمسخر، اهمیت به تن و جسم، رد تفکر استبدادی، توجه به امور غیرمتعارف. فروغ به عنوان یک شاعر اجتماعی، نسبت به مسائل عصر خود دیدگاهی حساس و انتقادی دارد و همین انتقادهای اجتماعی بسیاری از شعرهای او را همچون شعر مزبور به سخن کارناوالی نزدیک ساخته است. او نیز دریافته بود تنها راه پایان بخشیدن به حاکمیت تک‌صدایی و فرهنگ رسمی، روی آوردن به گفتمان غیررسمی است و تنها از طریق شوخی، ریشخند و عکس‌العمل‌های انعطاف‌پذیری چون عشق است که می‌توان فریادهای پنهانی را به گوش مردم رساند و از طرف دیگر مانع از ایجاد فضای رعب‌آور و تلخ و مأیوس‌کننده شد.

شاعران متعهد می‌کوشند نوع دوستی و همدلی را در دیگران برانگیزانند و نسبت به تمام موجودات عالم مهربان باشند، شاعران متعهد در سرودن شعر و ایجاد یک اثر هنری، هدفی جز پیشرفت بشری ندارند و طبق نظر «اونامونو» (*unamono*) «دوست داشتن آفریدگان خدا و شفقت بر آن‌ها در حکم این است که خدا را در آنان دوست می‌داریم و به او شفقت می‌ورزیم» (اونامونو؛ ۱۳۸۵: ۲۷۲)

فروغ در زمینه انعکاس عواطف و روحیه مهرورزی پیش‌تاز زنان شاعر است. (زندگی او با جذامیان تبریز و محبت به آن‌ها شاهدی صادق بر این ادعاست)، او شاعر بودن را مترادف با انسان بودن می‌داند. در نامه‌ای به پدر خود چنین می‌نویسد: «پدر گرامی!.. هرگز نمی‌گویم آن‌چه که تا به حال انجام داده‌ام صحیح بوده و کسی نمی‌تواند به من اعتراضی کند، نه من خودم میدانم که خیلی اشتباه کرده‌ام... ولی هرگز نخواستم مهر و عطفتم را از کسانی که دوستشان دارم دریغ کنم...» (جلالی پندری؛ ۱۳۹۴: ۱۳۲)

او با همه انسان‌ها اعم از خانواده، معشوق و مردم، حتی بدترین آن‌ها، احساس یگانگی دارد. مثلاً از اینکه ذهن باغچه (خانواده) از خاطرات سبز خالی شده، متأسف است و نسبت به گل‌های باغچه احساس ترحم می‌کند. دوست داشتن را زیبا می‌داند و برای آن عاقبت‌اندیشی نمی‌کند:

«آری آغاز دوست داشتن است / گرچه پایان راه ناپیداست / من به پایان دگر نیندیشم / که همین دوست داشتن زیباست» (فرخزاد؛ ۱۳۷۷: ۷۷)

### عدالت‌خواهی

فروغ نیز همچون بسیاری از شاعران نوگرای عصر حاضر از نابرابری‌ها فریاد برمی‌آورد و در سایه نوع زندگی شخصی خود و برخورد جامعه با او به عنوان یک زن به دنبال عدالت گمشده است.

او از وضع نامساعد و بی‌عدالتی جامعه خود دلگیر است و همین تا حدودی در نگاهش به زندگی تأثیر گذاشته است:

«وقتی که اعتماد من از ریسمان سست عدالت آویزان بود / و در تمام شهر / قلب چراغ‌های مرا تکه تکه می‌کردند / وقتی چشم‌های کودکانه عشق مرا / با دستمال تیره قانون می‌بستند...» (همان؛ ۱۳۷۷: ۳۲)

### برتری‌جویی

«برتری‌جویی شامل نظری اغراق‌آمیز درباره توانایی‌ها و موفقیت‌های فرد است، چنین شخصی ممکن است از درون، احساس برتری و رضایت از خود کند و نیازی به نشان دادن برتری همراه با پیشرفت و موفقیت نداشته باشد...» (شولتز؛ ۱۳۷۹: ۱۴۶)

عقدۀ برتری در فروغ، نوعی تلاش و تکاپو برای رسیدن به رشد و کمال است نه خودبزرگ‌بینی و عجب کاذب و همین مطابق نظریه سلیگمن می‌تواند خوش‌بینی و مثبت‌نگری را در پی داشته باشد:

«کتابی، خلوتی، شعری، سکوتی / مرا مستی و سکر زندگانی است / چه غم گر در بهشتی ره ندارم / که در قلبم بهشتی جاودانی ست...» (فرخزاد؛ ۱۳۷۷: ۱۶)

«این ترانه من است / دلپذیر و دل‌نشین / پیش از این نبوده بیش از این...» (همان: ۸۶)

### علاقه اجتماعی

نوعی تلاش برای آینده‌ای بهتر را برای بشریت به همراه دارد، یافتن جایگاهی در جامعه و کسب احساس تعلق‌پذیری و همکاری که ماحصل آن داشتن حس خوب و دید مثبت به دنیای پیرامون است.

«ما یکدیگر را با نفس‌هامان / آلوده می‌سازیم / آلوده تقوای خوشبختی / از صدای باد می‌ترسیم / ما از نفوذ سایه‌های شک / در باغ‌های بوسه‌هامان رنگ می‌بازیم / ما در تمام میهمانی‌های قصر نور / از وحشت آوار می‌لرزیم» (همان: ۹۰)

### والایش / تصعید (sublimation)

فروید معتقد بود غالب هنرمندان، شاهکارهای هنری خود را با تصعید عقده‌ها و امیال و اسیرزده خود، خلق کرده‌اند. فردی که میل به پرخاشگری دارد به ورزش‌های رزمی روی می‌آورد؛ خود وی در این باره آورده است: «والایش سابق‌ها، یکی از جنبه‌های بسیار برجسته تکامل تمدن است و این امکان را به وجود می‌آورد که فعالیت‌های عالی روانی، علمی، هنری و ایدئولوژیک، یک چنین نقش پراهمیتی را در زندگانی ایفا کنند. در نظر اول ممکن است بگوییم که والایش، سرنوشتی ست که فرهنگ به سابق‌های ما تحمیل می‌کند...» (فروید؛ ۱۳۸۳: ۶) در مورد فروغ، هر جا سخن از تعالی فکر و روح است، رد پای از والایش به چشم می‌خورد؛ جایی که ذهن شاعر در افق‌های دوردست سیر می‌کند و خواستار بنیاد نهادن دنیایی دیگر است.

«به لب‌هایم مزن قفل خموشی / که من باید بگویم راز خود را / به گوش مردم عالم رسانم / طنین آتشین آواز خود را / بیا بگشای در تا پرگشایم / به سوی آسمان روشن شعر / اگر بگذاریم پرواز کردن / گلی خواهد شدن در گلشن شعر...» (فرخزاد؛ ۱۳۷۷: ۱۶) فروغ پس از شکست در زندگی زناشویی با جابجایی انرژی خود از خانواده به شعر، به نوعی تصعید و والایش روحی دست یافت.

### عقیده و ایمان

یکی از عوامل مؤثر در ایجاد مثبت‌بینی، مثبت‌اندیشی و شادمانی، ایمان و اعتقادات مذهبی است، از آنجایی که فرد با ایمان دارای ارتباطات و اعتقادات معنوی است، کمتر احساس رهاشدگی، پوچی و تنهایی می‌کند. «مذهب به عنوان مجموعه‌ای از اعتقادات، باورها و نبا‌ها یکی از مؤثرترین تکیه‌گاه‌های روانی به شمار می‌رود که می‌تواند به زندگی معنا بخشد و با ایجاد تکیه‌گاه‌های تبیینی، فرد را از احساس تعلیق و بیهودگی نجات دهد...» (میرشاه جعفری؛ ۱۳۸۱: ۵۳) گروهی گمان می‌کنند فروغ علیه تفکر دینی عصیان ورزیده است؛ حال آنکه او نیز مانند بسیاری از شاعران بزرگ گذشته درد دین دارد و با زهد دروغین و ریا مخالف است و نه با دین و تفکر دینی. خداگرایی، کمال‌جویی، شور و اشتیاق به حرکت، تلاش برای پیوستن به نور و جاودانگی، مرگ‌اندیشی و نوع‌نگرش به خداوند و جهان هستی از نکات برجسته‌ای است که تأمل همه‌جانبه به آن خود به گفتاری مستقل نیاز دارد و به ذکر چند نمونه بسنده می‌شود. یک روی اشعار فروغ نگرش امیدوارانه و ارتباط صمیمانه او با خداست در این میان رابطه‌ای معصومانه میان خود و خدا ایجاد کرده و چنین می‌گوید:

«آیا زنی که در کفن انتظار و عصمت خود خاک شد، جوانی من بود؟ / آیا دوباره من از پله‌های کنجکاوای خود بالا خواهم رفت؟ / تا به خدای خوب که در پشت بام خانه قدم می‌زند سلام بگویم؟» (فرخزاد؛ ۱۳۷۷: ۱۴۴).

در نمونه زیر نگرش مثبتی به فضل و بخشایش خدا دارد:

«مرا می‌بخشد آن پروردگاری / که شاعر را دلی دیوانه داده» (همان: ۱۶)

«بر روی ما نگاه خدا خنده می‌زند / هرچند ره به ساحل لطفش نبرده‌ایم...» (همان: ۸۸)

او در شعر «آیه‌های زمینی» علت اوضاع شوم فرهنگی و اجتماعی زمانه خویش را گریختن کبوتر ایمان از قلب‌ها می‌داند.

«شاید ولی چه خالی بی پایانی / خورشید مرده بود / و هیچ‌کس نمی‌دانست / که نام آن کبوتر غمگین / کز قلب‌ها گریخته ایمان است» (همان: ۱۱۱)

البته ناگفته نماند زندگی شخصی فروغ و پیامدهایی که از عشق ناکام به او وارد شد بر اندیشه و اشعارش تأثیر گذاشته است. گاه به نظر می‌رسد گفتارهای دوگانه گروهی مردم‌فریب و نیز سرخوردگی باعث می‌شود تا در برابر مسائل دینی قرار گیرد و نوعی عصیان و طغیان در برابر دین بروز دهد.

## نتیجه‌گیری

برخی از نقادان می‌کشند جریان باطنی و احوال درونی شاعر یا نویسنده را ادراک و بیان کنند. قدرت تألیف و استعداد ترکیب ذوق و قریحه شاعر یا نویسنده را بسنجند، نیروی عواطف و تخیلات او را تعیین کنند و از این راه تأثیری را که محیط و جامعه و سنن و مواریث در تکوین این جریان‌ها دارند، مطالعه کنند و بدین‌گونه نوع فکر و سنجیه روحی و ذوقی شاعر را معین نمایند. از مهم‌ترین تحولات در روان‌شناسی معاصر، جنبش روان‌شناسی مثبت به رهبری مارتین سلیگمن است.

نتیجه پژوهش حاضر در دو جنبه قابل جمع بندی است؛ نخست این که مقوله روان‌شناسی مثبت به عنوان یکی از شاخه‌های علم روان‌شناسی، شامل حوزه‌های مختلف هیجانات، خصیصه‌ها، نهادها و سازمان‌های مثبت است. جنبه دوم این که با تطبیق هر یک از مؤلفه‌های این جنبش روان‌شناسی با سروده‌های فروغ فرخزاد، شاعر معاصر منتقد و نوگرا، به چند نکته اساسی دست می‌یابیم از این قرار:

(۱) با توجه به شکل زندگی فروغ و شکست‌های عاطفی و ناکامی‌ها و نگرشی که به روابط و مناسبات اجتماعی دارد در بادی امر به نظر می‌رسد جستجوی نگاه مثبت در شعر او جولانگاهی نداشته باشد. ولی با ورود به عمق مفاهیم سروده‌های او و توجه به جنبه‌های متفاوت و کلامش می‌توان تجلیات عاطفی، خصایص انسانی، هیجانات روحی و عاشقانه‌های کمال‌گرای بسیاری را در شعرش کشف کرد.

(۲) به نظر می‌رسد «من» شخصی و فردی در شعر فروغ رنگ و جلای بیشتری داشته باشد و او را شاعری بدانیم که به سرخوردگی‌ها، نیازها و شکست‌های عاطفی و فردی خود توجه دارد؛ اینجا نیز با کمی مکث و بذل توجه می‌توان تعهدات او را در برابر خوانندگان احساس کرد. او گونه‌ای نگاه انسانی و اجتماعی را در شعر خویش به نمایش می‌گذارد که البته بی‌ارتباط با زن بودن وی و بی‌تأثیر از عواطف زنانه‌اش نیست. در این راستا گاه برای بیان دیدگاه‌های اجتماعی و اظهار اعتراضات خود به بیانی طنزآمیز، همراه با ریشخند و تمسخر تمسک می‌جوید.

(۳) در شعر فروغ اکثر مؤلفه‌های روان‌شناسی دارای حالات دوگانه، متضاد و همچون دو روی سکه تجلی می‌یابد. امید و ناامیدی، سعادت و شوربختی، مرگ و زندگی، تلخی و شیرینی، احساس‌رهایی و اسارت، حضور در تاریکی و روشنائی، ایمان و بی‌اعتقادی، همه و همه تعارضات عاطفی و دنیای متضاد درون او را باز می‌تاباند.

(۴) همواره ردپای یک منجی که عدالت را به ارمغان می‌آورد و شاعر و همه مردم را به سمت آرمان شهر سوق می‌دهد و تمامی تلخی‌ها را به شادکامی و حلاوت تبدیل می‌کند در بسیاری از سروده‌های فروغ خودنمایی می‌کند.

(۵) در بین تمامی مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر، عشق بیش از سایر نیازها در شعرش جلوه‌گر شده است. بعد از عشق نیاز به آزادی، عدالت و آرمان‌طلبی در مرتبه‌های بعدی نیازهای او در اشعارش به چشم می‌خورد



## منابع

- اوانامونو، میکال د. (۱۳۸۵) در جاودانگی، ترجمه بهاء‌الدین خرمشاهی، چاپ هفتم، تهران: ناهید.
- تودوروف، تزوتان. (۱۳۷۴) باخترین، بزرگ‌ترین نظریه‌پرداز ادبیات در قرن بیستم، ترجمه محمد پوینده، تهران: آرست.
- جلالی پندری، بهروز. (۱۳۹۴) جادوی جاودانگی، تهران: امیرکبیر.
- حافظ، خواجه شمس‌الدین محمد. (۱۳۷۱) دیوان اشعار، به اهتمام محمد قزوینی- دکتر قاسم غنی، تهران: سینا.
- \_\_\_\_\_ (۱۳۸۷) دیوان اشعار، محمد قزوینی، تهران: اساطیر.
- حقوقی، محمد. (۱۳۷۱) شعر نواز آغاز تا امروز، تهران: روایت.
- خیام، حکیم عمر. (۱۳۸۹) رباعیات خیام، به کوشش و تصحیح رینولد البن نیکلسون، تهران: امیرکبیر.
- سلیگمن، مارتین. (۱۳۸۶) خوشبختی آموخته شده، ترجمه قربانعلی خدایی، همدان: چنار.
- شولتز، دوان. (۱۳۷۹) نظریه‌های شخصیت، ترجمه یحیی سید محمدی، چاپ سوم، تهران: مؤسسه نشر و ویرایش.
- فرخزاد، فروغ. (۱۳۷۷) مجموعه اشعار، به کوشش اعظم نوری، چاپ ششم، مشهد، نیکا.
- فردوسی، ابوالقاسم. (۱۳۹۴) شاهنامه، تهران: هرمس.
- کار، آلن. (۱۳۸۵) روانشناسی مثبت علم شادمانی و نیروی انسانی، ترجمه حسن پاشا شریفی و جعفر نجفی زند، تهران: سخن.
- میرشاه جعفری، ابراهیم. (۱۳۶۹). «شادمانی و عوامل مؤثر بر آن». تازه‌های علوم شناختی، سال ۴، شماره ۲، ص. ۵۸-۵۰.
- نظری منتظر، فرشته. (۱۳۸۶). «نیروی تفکر مثبت». رشد معلم، شماره ۲۹۰، ص. ۱۱-۱۰.
- یونگ، کارل گوستاو. (۱۳۸۳) رؤیاها، ترجمه ابوالقاسم اسماعیل‌پور، تهران: کاروان.

