Shiraz University
Journal of Children's Literature Studies
Semiannual, ISSN: 2783-0616
Spring - Summer 2026

OPEN ACCESS

Extended Abstract

DOI: 10.22099/JCLS.2025.53403.2108

A Look at the Components of Positive Psychology in Selected Poems for Young Adults

Yasaman Zandiyeh
Sajad Najafi Behzadi* (Corresponding Author)
Zabihollah Kaveh Farsani

Introduction

Positive psychology is a scientific approach that studies and examines human thoughts, behaviors, and emotions. Instead of focusing on weaknesses, it seeks positive aspects and human strengths. In other words, positive psychology is the empirical study of the actions that ordinary people perform in their daily lives to foster personal growth and success. One of the most influential and effective means of conveying the components of positive psychology to adolescents is through poetry. Delivering significant life concepts and psychological components in rhythmic and appealing verse is one of the major tasks of literature, particularly in children's and adolescent literature. Adolescent poetry contains ideas and meanings that, beyond mere entertainment, can shape thought and create a distinct and influential personality in the individual. Through poetry, many essential concepts of adolescent development can be conveyed indirectly to readers. In today's world, adolescents spend most of their time in virtual spaces and playing various

* Assistant Prof of Persian Language and Literature, Shahrekord University, Shahrekord, Iran.
najafi@sku.ac.ir

Article Info: Received: 2025-06-11, **Accepted:** 2025-10-06

COPYRIGHTS ©2026 The author(s). This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution (CC BY-NC 4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, as long as the Original authors and source are cited. No permission is required from the authors or the publisher.

computer games, a fact that worries many parents. The imaginative and enchanting world of poetry can greatly help adolescents learn important life principles and distance themselves from the virtual world. Without adult intervention, and by identifying with the characters of poems and stories, adolescents can overcome some of their problems to a certain extent. Considering the significance of these points, the present study aims to investigate the components of positive psychology in selected poems for young adults, to determine the extent to which poets have paid attention to vital life issues such as joy, hope and optimism, resilience, and self-efficacy. The main research questions are as follows: How are the components of positive psychology—hope, self-efficacy, optimism, happiness, and resilience—used in selected adolescent poems? Which of these mentioned components appears most frequently in adolescent poetry?

Research Method

The research method used in this study is descriptive-analytical, and the data collection process was conducted through a library-based document analysis. After reviewing and defining the principles and components of positive psychology, these components were extracted, categorized, and analyzed within adolescent poetry. Approximately 400 poems were selected for the analysis of these components. Nineteen poets were randomly chosen from among contemporary adolescent poets. Table 1 presents the names of the poets, the number of poems analyzed, and the frequency of each component's use. The works examined in this study were selected from the collection *Adolescent Poetry of Today* (2010s), published by the Institute for the Intellectual Development of Children and Young Adults in Iran.

Discussion

In this section, the components of positive psychology are examined and analyzed within selected adolescent poems. Each component is individually studied with examples from the chosen poems and the findings are later summarized in a table. The tendency of each poet toward specific positive psychology components are analyzed separately. Alongside happiness, sadness and melancholy are also apparent in several poems, highlighting the emotional duality experienced during adolescence. Another influential component in adolescent poetry is resilience. Resilience is a crucial factor for adolescents, as human beings inevitably face pressures and adverse conditions throughout life, which can threaten their mental and physical well-being. Nevertheless, people possess the ability to cope with such challenges and to continue living effectively. Optimism and pessimism are natural aspects of life, and adolescents should develop awareness that life contains a blend of both. The relatively low frequency of optimism found in the analyzed poems is noteworthy and calls for deeper reflection. A higher representation of optimism in poetry can considerably impact adolescents' attitudes toward their environment and relationships. Optimistic individuals maintain happiness across situations, trust in their future, and have confidence in themselves.

They tend to focus on the beauty and positivity of life rather than its bitterness—an attitude that can play a transformative role in the emotional and psychological growth of young readers.

Conclusion

Based on the analysis of positive psychology components across approximately 400 poems from the *Adolescent Poetry of Today* collection (spanning the 2010s), the following results were obtained: The components of Hope/Optimism and Happiness showed the highest frequency of use. Conversely, the components of Resilience, Self-Efficacy, and Optimism had the lowest frequencies, in that order. It is worth noting that themes of sadness, hopelessness, and lack of resilience were also observed frequently in the poems analyzed, although they were not detailed here due to the article's length constraints.

Examining the positive psychology components across the 400 selected poetic samples from the 19 poets of the 2010s collection yields the following specific frequencies: Hope and Optimism: 57 instances (Highest frequency); Happiness: 43 instances; Resilience: 15 instances; Self-Efficacy: 13 instances; Optimism (General): 11 instances (Lowest frequency among positive components).

A significant finding is the notable non-use or low frequency of crucial components such as Self-Efficacy and Resilience in the works of these poets. Regarding specific poets, the component of Hope and Optimism was most frequently used in the poems of Mahdieh Nazari (9 instances), Davoud Lotfollah (7 instances), and Afsane Shabannejad (6 instances). The components of Resilience and Optimism were not observed at all in the poems of poets such as Mehdi Moradi, Mahmoud Pour-Vahab, Kamal Shafiei, Hamed Mohaghegh, Davoud Lotfollah, and Monireh Hashemi.

Keywords: Hope and optimism, resilience and self-efficacy, positive psychology, happiness, young adult poetry

References

Ahmari, H., & Gholamhossein Nejad, M. (2015). The effect of hope in God on the worldly and hereafter happiness of an individual and the factors for achieving it. *Islamic Insight and Education, 12*(33), 55–74. https://www.noormags.ir/view/fa/articlepage/1102809 [in Persian]

Akrami, J. (2015). *A poet in the zoo*. Institute for the Intellectual Development of Children and Young Adults. [in Persian]

Allen, K. (2008). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths* (Sharifi, Trans.). Sokhan. [in Persian]

Amiri, M., & Alimohammadi, D. (2019). Investigating the relationship between life skills and life expectancy in adolescents. In *Proceedings of the International Conference on Law, Psychology, Educational and Behavioral Sciences*. https://civilica.com/doc/1118958 [in Persian]

Arabian, A. (2016). Resilience. *Quarterly Journal of Educational Research and Information*, (37–38), 31–36. https://www.sid.ir/search/journal/paper [in Persian]

Bahadori Khosrowshahi, J., & Hashemi Nosratabad, T. (2011). The relationship between hope and resilience with psychological well-being in students. *Thought and Behavior in Clinical Psychology, 6*(22), 41–50. https://www.magiran.com/paper/1023330/ [in Persian]

Barzegar Khaleghi, M. R. (2010). Grief and joy from the perspective of Rumi. *Nameye Farhangestan, 11*(4), 41. https://ensani.ir/fa/article/191755 [in Persian]

Ebrahimi, J. (2015). *The bird is my sister*. Institute for the Intellectual Development of Children and Young Adults. [in Persian]

Hamedi-Nasab, S., Asgari, A., & Pourshafiei, H. (2018). Investigating the mediating role of students' scientific optimism in the relationship between school scientific optimism and students' self-efficacy. *Positive Psychology Research Journal, 3*(3), 47–60. https://doi.org/10.22108/PPLS.2018.100361.1000 [in Persian]

Hamzeh, R. (2015). *Harmony of breeze and leaf*. Institute for the Intellectual Development of Children and Young Adults. [in Persian]

Hashemi, M. (2015b). *Wednesday train*. Institute for the Intellectual Development of Children and Young Adults. [in Persian]

Hashemi, S. (2015a). *Flowers dripping from the tip of my pen*. Institute for the Intellectual Development of Children and Young Adults. [in Persian]

Lotfollah, D. (2008). *Someone is shaking the clouds*. Institute for the Intellectual Development of Children and Young Adults. [in Persian]

Mehrparvar, M. (2015). *When the stars fall*. Institute for the Intellectual Development of Children and Young Adults. [in Persian]

Mousavian, A. (2015). *Ice cream Wednesdays*. Institute for the Intellectual Development of Children and Young Adults. [in Persian]

Nazari, M. (2015). *Trees for you, birds for me*. Institute for the Intellectual Development of Children and Young Adults. [in Persian]

Niktalab, B. (2015). *Spin the wind with spinners to the joy of the wind*. Institute for the Intellectual Development of Children and Young Adults. [in Persian]

Poursardar, F. (2012). The effect of happiness on mental health and life satisfaction: A psychological model of well-being. *Journal of Kermanshah University of Medical Sciences, 16*(2), 139–147. https://brieflands.com/journals/jkums/articles [in Persian]

Pourvahhab, M. (2015). *The wet silence of trees*. Institute for the Intellectual Development of Children and Young Adults. [in Persian]

Reshvanloo, F., et al. (2012). Optimism and self-esteem in female adolescents: The role of identity styles. *Journal of Applied Psychology, 6*(3), 73–90. [in Persian]

Rezaei, M., & Golestaneh, S. M. (2013). Investigating the relationship between resilience and psychological needs of adolescents. In *Proceedings of the National Congress of Child and Adolescent Psychology*. https://sid.ir/paper/829508/fa [in Persian]

Sadeghi Nayeri, R., & Allahyari Nejad, M. (2013). Positive thinking and optimism in *Nahj al-Balagha*. *Quarterly Journal of Nahj al-Balagha Research, 1*(1), 63–73. https://www.sid.ir/paper/478407 [in Persian]

Shabannejad, A. (2015). *A poem of irreverence*. Institute for the Intellectual Development of Children and Young Adults. [in Persian]

Shahbazi Hesabi, S. (2015). *Wet letters*. Institute for the Intellectual Development of Children and Young Adults. [in Persian]

Tasmanian, K., & Ansari, A. (2009). The relationship between dimensions of self-efficacy and depression in adolescents. *Applied Psychology, 3*(1), 83–93. https://apsy.sbu.ac.ir/article-94809 [in Persian]

Torkman, F. (2015). *No new love is new*. Institute for the Intellectual Development of Children and Young Adults. [in Persian]

COPYRIGHTS ©2021 The author(s). This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution (CC BY-NC 4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, as long as the Original authors and source are cited. No permission is required from the authors or the publisher.

مجله‌ی مطالعات ادبیات کودک دانشگاه شیراز
بهار و تابستان ۱۴۰۵
شاپا الکترونیکی: ۲۷۸۳-۰۶۱۶
مقاله‌ی علمی پژوهشی، دوفصلنامه، سال ۱۷، شماره‌ی اول
بهار و تابستان ۱۴۰۵، پیاپی ۳۱، صص ۱۰۵-۱۲۰
OPEN ACCESS
DOI:10.22099/JCLS.2025.53403.2108

نگاهی به مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا در اشعار منتخب نوجوان

یاسمین زندیه*
سجاد نجفی بهزادی**
ذبیح‌الله کاوه فارسانی***

چکیده

سلیگمن (Seligman) بنیان‌گذار روان‌شناسی مثبت‌گرا، مؤلفه‌های مختلفی از جمله شادی، امید، خوش‌بینی، تاب‌آوری و خودکارآمدی را به‌عنوان عناصر کلیدی خوشبختی و رفاه روان‌شناختی معرفی کرده است. توجه به مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا و انعکاس آن‌ها در آثار کودکان و نوجوانان، نقش مهم و تعیین‌کننده‌ای در زندگی آن‌ها دارد. در این پژوهش، با استفاده از روش توصیفی‌تحلیلی، اشعار منتخب نوجوان براساس مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا بررسی و تحلیل شده است. اشعار بررسی‌شده از مجموعه اشعار نوجوان امروز، انتشارات کانون پرورش فکری کودک و نوجوان است. نتایج پژوهش نشان داد که از میان مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا در میان حدود چهارصد نمونه شعری از مجموعه اشعار نوجوان، مولفه‌ی امید و امیدواری با ۵۷ نمونه، شادی با ۴۳ نمونه و تاب‌آوری با پانزده نمونه، بیشترین و خودکارآمدی با سیزده و خوش‌بینی با یازده نمونه، کمترین استفاده و کاربرد را داشته است. در مجموعه اشعار شاعرانی چون: مهدیه نظری (نه نمونه)، داود لطف‌الله (هفت نمونه) و افسانه شعبان نژاد (شش نمونه)، مؤلفه‌ی امید و امیدواری بیشترین کاربرد و بسامد را داشته است و در شعر شاعرانی چون مهدی مرادی، محمود پوروهاب، کمال شفیعی، حامد محقق، داود لطف‌الله و منیره هاشمی مؤلفه‌های تاب‌آوری و خوش‌بینی مشاهده نشده است. فاضل ترکمن (سه نمونه) و جمال‌الدین اکرمی (سه نمونه) در مقایسه با دیگر شاعران از مؤلفه‌ی خودکارآمدی بیشتر استفاده کرده‌اند.

واژه‌های کلیدی: امید و خوش‌بینی، تاب‌آوری و خودکارآمدی، روان‌شناسی‌مثبت‌گرا، شادی، شعرنوجوان.

* دانشجوی کارشناسی ارشد زبان و ادبیات فارسی دانشگاه شهرکرد، ایران yasaminzandiye9@gmail.com
** استادیار زبان و ادبیات فارسی دانشگاه شهرکرد، شهرکرد، ایران najafi@sku.ac.ir (نویسنده‌ی مسئول)
*** دانشیار مشاوره و راهنمایی دانشگاه شهرکرد، شهرکرد، ایران kavehfarsani@sku.ac.ir

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۴/۳/۲۱، تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۴/۷/۱۴

COPYRIGHTS ©2026 The author(s). This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution (CC BY-NC 4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, as long as the Original authors and source are cited. No permission is required from the authors or the publisher.

۱. مقدمه

روان‌شناسی مثبت‌گرا[1] رویکردی علمی است که افکار، رفتار و احساسات انسان را مطالعه و بررسی می‌کند و به جای ضعف‌ها، به‌دنبال نکات مثبت و توانمندی‌هاست؛ به عبارتی دیگر روان‌شناسی مثبت‌گرا، مطالعه‌ی تجربی اعمالی است که مردم عادی در زندگی خود انجام می‌دهند تا به شکوفایی و موفقیت خود کمک کنند (وانگ و همکاران،۲۰۲۱). پژوهشگران روان‌شناسی مثبت‌گرا به وجود مشکلات در کنار مؤلفه‌های مثبتی مانند: شادی، امید، خودکارآمدی، خوش‌بینی، تاب‌آوری، خرد و... باور دارند؛ ولی آنان بیشتر بر جنبه‌های مثبت به‌جای جنبه‌های منفی در زندگی تمرکز و تأکید می‌کنند. به‌عنوان شاخه‌ای از روان‌شناسی، روان‌شناسی مثبت‌گرا ویژگی‌هایی را معرفی کرده است که ارزش‌های فردی و نقاط قوت را برجسته می‌کند و از شکوفایی و رضایت از زندگی افراد حمایت می‌کند. سلیگمن[2] استدلال می‌کند که بنیان روان‌شناسی مثبت‌نگر بر سه عنصر اصلی ازجمله نهادهای مثبت، ویژگی‌های فردی مثبت و تجربیات شخصی و ذهنی مثبت استوار است. پژوهشگرانی که از مطالعه و بررسی صرف هیجانات منفی (مانند غم، افسردگی) خرسند نبودند، با الهام از روان‌شناسی مثبت‌نگر به بررسی هیجانات مثبت مانند بهزیستی در بافت زندگی ترغیب شدند. سلیگمن با اعتقاد به اینکه بهزیستی پایه‌ی شکوفایی است، مدلی را معرفی می‌کند که شامل پنج مؤلفه‌ی اصلی است که عبارت‌اند از: احساسات مثبت، درگیری در فعالیت‌هایی که از نقاط قوت فرد استفاده می‌کنند، روابط سازنده، یافتن معنا و دستاورد Seligman, 2018:334). در نتیجه وقتی افراد در چنین شرایطی قرار می‌گیرند، رشد می‌کنند، انرژی می‌گیرند و در زندگی موفق می‌شوند. به گفته‌ی سلیگمن، روان‌شناسی مثبت‌نگر بر قدرت، شادی، رشد، موفقیت وتاب‌آوری افراد در تمام جنبه‌های زندگی تمرکز دارد؛ بنابراین می‌توان گفت روان‌شناسی مثبت‌گرا اصرار دارد که از روش علمی برای بررسی‌های خود استفاده کند و جنبه‌ی نصیحت و موعظه نداشته باشد و همچنین به بررسی بیماری‌ها، آسیب‌ها و ضعف‌ها محدود نیست؛ بلکه وظیفه‌ی بررسی قوت‌ها و صفات مثبت را نیز بر عهده دارد (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000:11).

۱. ۱. بیان مسأله

یکی از راه‌های تاثیرگذار و مهم برای انتقال مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا در نوجوانان، قالب ادبی شعر است. انتقال مفاهیم مهم زندگی و مؤلفه‌های روان‌شناسی در قالب شعرهای آهنگین و جذاب، یکی از وظایف مهم ادبیات و به‌طور خاص ادبیات کودک و نوجوان است. در اشعار نوجوان معانی و مفاهیمی گنجانده می‌شود که علاوه‌بر سرگرمی می‌تواند فکر، شخصیتی متفاوت و مؤثر در فرد شکل دهد. از طریق شعر می‌توان به‌صورت غیرمستقیم بسیاری از مفاهیم مهم رشد دوره‌ی نوجوانی را به مخاطبان انتقال داد. در دنیای امروز، بیشتر وقت نوجوان صرف فضای مجازی و بازی‌های رایانه‌ای مختلف می‌شود. به‌گونه‌ای که باعث نگرانی بسیاری از والدین شده است. دنیای جذاب و تخیلی شعر کمکی زیادی به نوجوان برای آموزش مفاهیم مهم و کلیدی زندگی و دورشدن از فضای مجازی می‌کند. نوجوان بدون دخالت بزرگ‌سالان و از طریق دنیای شعر و همذات‌پنداری با شخصیت‌های شعر و داستان می‌تواند برخی از مشکلات خود را تاحدودی برطرف کند. باتوجه‌به اهمیت مطالب بالا، هدف پژوهش حاضر، بررسی مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا در اشعار منتخب

---

[1]. positive psychology
[2]. Seligman

نوجوان است تا مشخص شود که شاعران تا چه اندازه به مسائل مهم زندگی از جمله شادی، امید و امیدواری، تاب‌آوری، خوش‌بینی و خودکارآمدی توجه کرده‌اند. مهم‌ترین سؤالات پژوهش عبارتند از: ۱. میزان استفاده از مؤلفه‌های مثبت‌گرای امید، خودکارآمدی، خوش‌بینی، شادی و تاب‌آوری در اشعار منتخب نوجوان چگونه است؟ ۲. کدام یک ازمؤلفه‌های ذکرشده، در اشعار نوجوانان کاربرد بیشتری دارد؟

۱. ۲. پیشینه‌ی پژوهش

بیشتر پژوهش‌های انجام‌شده درباره‌ی بررسی مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا (خوش‌بینی، شادی، امیدواری، تاب‌آوری و خودکارآمدی) مربوط به آثار بزرگ‌سالان است که بیشتر به بررسی آثاری از سبک خراسانی، داستان‌های مثنوی و اشعار حافظ و غیره پرداخته شده است. بعضی از مهم‌ترین پژوهش‌های صورت‌گرفته در این حوزه عبارت‌اند از: آصف‌نیا و همکاران (۱۳۹۵) در مقاله‌ی «مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت در داستان‌های مثنوی و کاربرد آن در تربیت نوجوانان» به این نتیجه رسیده‌اند که روان‌شناسی مثبت، تأثیر بسیاری در تربیت نوجوان دارد؛ از آن‌رو کـه برهه‌ای حساس در زندگی فرد گذرانده می‌شود و همان‌طور که می‌دانید داستان‌ها هم نقش اساسی در انتقال مفاهیم تربیتـی بـه کودکـان، بازی می‌کنند. حصارکی و خطیب‌نیا (۱۴۰۱) در مقاله‌ی «بررسی مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا در اشعار سبک خراسانی» به این نتیجه رسیده‌اند که بیشترین مؤلفه‌ی روان‌شناسی مثبت‌گرا در اشعار خیام، تعالی و خرد و کمترین درصد، مربوط به مؤلفه شجاعت احسینعلی‌زاده (۱۳۹۹) در مقاله‌ای با عنوان «تحلیل و بررسی مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر در بوستان سعدی براساس نظریه مارتین سلیگمن» به این نتیجه رسیده است که باتوجه‌به نظریه‌ی مارتین سلیگمن و سخن‌های همه‌جا حاضر او، سعدی در بوستان به تعالی و کمال‌طلبی انسان با بهره‌گیری از احساسات و عواطف انسانی توجه نشان داده و آموزه‌های اجتماعی بر تعالیم فردی غلبه دارد. پیرانی (۱۳۹۲) هم در مقاله‌ای با عنوان «نگاهی به شعر حافظ با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌نگر سلیگمن به این نتیجه رسیده است که مؤلفه‌های مثبت‌گرای سلیگمن در آثار حافظ موجود بوده و آموزه‌های زیادی در آن نهفته است. ترکمانی (۱۳۹۸) درمقاله‌ای با عنوان «بررسی ویژگی‌های شخصیتی قهرمانان داستان‌های تراژیک شاهنامه بر اساس نظریه مثبت‌نگری سلیگمن» به این نتیجه رسیده است که مثبت‌نگری، مثبت‌بینی و مثبت‌اندیشی گاهی هم مانع از وقوع داستان‌های تراژدی نمی‌شود. باتوجه‌به پژوهش‌های مطرح‌شده، می‌توان گفت که بیشتر تحقیقات در زمینه‌ی روان‌شناسی مثبت‌گرا در آثار بزرگ‌سالان بوده و در حوزه‌ی شعر نوجوان و روان‌شناسی مثبت‌گرا پژوهشی صورت نگرفته است. بنابراین، این پژوهش با پژوهش‌های قبلی متفاوت و تا حدودی تازه است.

۱. ۳. روش تحقیق

روش تحقیق، توصیفی‌تحلیلی و شیوه‌ی گردآوری اطلاعات به‌صورت بررسی اسناد کتابخانه‌ای است. پس از بررسی و تعریف مبانی و مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا، این مؤلفه‌ها در شعر نوجوان استخراج، دسته‌بندی و تحلیل شده است. حدود چهارصد شعر برای تحلیل مؤلفه‌ها انتخاب شده است. نوزده شاعر به‌صورت تصادفی از بین شاعران نوجوان انتخاب شده‌اند. در جدول شماره‌ی (۱) به نام شاعران، تعداد اشعار و بسامد کاربرد هر مؤلفه اشاره شده است. آثار بررسی‌شده از مجموعه شعر نوجوان امروز (دهه‌ی نود) انتشارات کانون پرورش فکری کودک و نوجوان است.

۲. مبانی پژوهش

۲. ۱. مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا

۲. ۱. ۱. مؤلفه‌ی شادی

شادی با لذت پایداری توصیف می‌شود که افراد هنگام یافتن رضایت در زندگی خود تجربه می‌کنند. این مفهوم به‌عنوان هدف نهایی تمام انسان‌ها در نظر گرفته می‌شود. شادی می‌تواند شامل تجربه‌ی احساسات مثبت، فقدان احساسات منفی و دستیابی به رضایت کلی از زندگی و حتی ابعاد دیگری باشد (yang, 2020: 45). اما شادی در نوجوانان مفهوم ذاتاً وسیع و ذهنی دارد و تعاریف شادی در این گروه شامل «احساسات مثبت»، «رهایی از خشونت»، «معاشرت با دوستان» و «داشتن اوقات فراغت»است (Giacomoni, C.H., de Souza, 2014:148) عوامل متعددی از جمله روابط دوستانه که به‌عنوان یکی از عوامل کلیدی شادی نوجوانان تأکید می‌شود، کیفیت روابط بین‌فردی، وجود محیطی امن و مناسب برای زندگی یا فعالیت‌های نوجوانان، حمایت خانواده، دسترسی به اوقات فراغت و میزان استقلال عمل به‌عنوان پیش‌بینی‌کننده‌های قوی برای شادی نوجوانان ذکر شده است.

۲. ۱. ۲. مولفه‌ی خودکارآمدی

خودکارآمدی[1] به‌عنوان عاملی روان‌شناختی مثبت یا سلامت‌زا توصیف می‌شود. عاملی که به‌طور بالقوه می‌تواند در برابر تأثیرات منفی، نقش محافظتی یا تعدیل‌کننده داشته باشد. این مفهوم، بازتابِ اطمینان فرد به توانایی‌اش در کنترل انگیزه‌ها، رفتارها و محیط اجتماعی خود است. خودکارآمدی به دلیل تأثیرش بر شیوه‌ی تفکر، رفتار و احساس افراد به‌ویژه در موقعیت‌های چالش‌برانگیز به یکی از محورهای مهم روان‌شناسی مثبت‌گرا تبدیل شده است. دوره‌ی نوجوانی که با چالش‌های رشدی متعددی همراه است، مرحله‌ای حساس محسوب می‌شود که در آن، باور فرد به توانایی‌اش در غلبه بر موانع می‌تواند تأثیر چشمگیری بر بهزیستی روان‌شناختی و به‌طور کلی سلامت روان او داشته باشد (Kim, D. H., Bassett, 2019: 129). مطالعات نشان می‌دهد خودکارآمدی هم باعث کم‌شدن رفتارهای پرخطر در نوجوانان می‌شود و هم به آن‌ها کمک می‌کند تصمیمات بهتری درباره‌ی سلامت خود بگیرند. نوجوانانی که خودکارآمدی بالاتری دارند، معمولاً تاب‌آوری بیشتری هم نشان می‌دهند و این مسأله رضایت آن‌ها از زندگی را هم بیشتر می‌کند (همان).

۲. ۱. ۳. مؤلفه‌ی خوش‌بینی

مطالعات زیادی، خوش‌بینی را به‌عنوان یک ویژگی فردی برای تجربیات و رفتارهای انسانی توصیف می‌کنند. نظریه‌های کلاسیک درباره‌ی خوش‌بینی، این سازه را به‌عنوان متغیری شناختی تعریف می‌کنند که منعکس‌کننده‌ی دیدگاهی مطلوب درباره‌ی آینده افراد است؛ اما این لزوماً با اهداف یا مقاصد مشخص مرتبط نیست. به‌طور خاص، خوش‌بینی، ساختاری شناختی در نظر گرفته می‌شود؛ همچنین یک ویژگی شخصیتی پایدار است؛ سازه‌ای آینده‌نگر و مبتنی بر انتظارات است و تعیین‌کننده‌ی کلیدی رفتار محسوب می‌شود (Scheier, M. F., & Carver 2018: 1091) به نظر می‌رسد آنچه این مفهوم را در دوران نوجوانی خیلی مهم می‌کند این است که نتایج پژوهش‌های مختلف نشان داده است، افراد خوش‌بین سطوح پایین‌تری از پریشانی و سطوح بالاتری از بهزیستی روانی را تجربه می‌کنند و نتایج شغلی مطلوب‌تری گزارش

---

[1]. Self-efficacy

می‌دهند. علاوه‌بر این، خوش‌بینی به افراد کمک می‌کند تا بر شرایط استرس‌زای زندگی غلبه کنند؛ همچنین این افراد روابط بین‌فردی بهتر و سلامت جسمانی بالاتری را گزارش می‌کنند (Scheier, M. F., Swanson, 2021: 540).

۲. ۱. ۴. مؤلفه‌ی امید و امیدواری

یکی از وظایف حیاتی برای رشد مثبت در دوره نوجوانی، نیاز به اندیشیدن و «امیدواربودن» به آینده است. امید که حالت انگیزشی مثبت و چندبُعدی است، مستلزم آن است که نوجوان بر اهداف آینده و دستیابی به آن‌ها تمرکز کند (Callina, K. S., Snow, 2017:18). به‌طورخاص، امید هم شامل شناخت‌های مرتبط با انگیزه‌ی درک‌شده‌ی فرد و راهکارهای دستیابی به اهداف مطلوب و هم توانایی نشان‌دادن راهبردهای نظم‌جویی مناسب برای تلاش آشکار به سمت اهداف مدنظر می‌شود. ریشه‌ی امیدواری که یکی از احساسات درونی انسان است، بیشتر از هر چیز به وجود خود انسان بازمی‌گردد؛ اما درنهایت عوامل دیگری نیز به جز عوامل بالا وجود دارند. مثلاً توجه به نقاط قوت، علاقه به فعالیت‌های روزانه، لزوم شمارش موفقیت‌ها ودستاوردهای زندگی، نقش خانواده و دوستان در کسب امیدواری، تأثیر حمایت دیگران، افزایش علم و آگاهی، پیداکردن امیدواری در همدلی با دیگران و باور به خدا هم از عواملی هستند که می‌توانند امید و امیدواری را در فرد افزایش دهند.

۲. ۱. ۵. مؤلفه‌ی تاب‌آوری

تاب‌آوری به جای تمرکز بر ضعف‌ها، بر توانمندی‌ها تأکید می‌کند. از این‌رو نظریه‌های تاب‌آوری به‌دنبال شناسایی عواملی هستند که به نوجوانان کمک می‌کنند با وجود مواجهه با مشکلات، بهزیستی روانی خود را حفظ کنند. این مفهوم فرایندهای محافظتی مختلفی را دربرمی‌گیرد که به جوانان در مواجهه با ناملایمات زندگی کمک می‌کند(Ungar, M, 2011: 13). تاب‌آوری در واقع توانایی بازیابی پس از مشکلات و چالش‌های زندگی است که بر سازگاری تأکید دارد و شباهت زیادی به مفهوم «سرسختی روان‌شناختی» دارد؛ بنابراین نوجوانانی که سطح تاب‌آوری بالاتری دارند، کمتر احتمال دارد که شرایط روانی مانند افسردگی و اضطراب را تجربه کنند. این متغیر به نوجوانان کمک می‌کند تا بهزیستی روانی خود را حفظ کنند، تأثیر منفی اتفاقات استرس‌زا را کاهش می‌دهد، سریع‌تر بهبود یابند و کمتر در معرض مشکلات روانی (Grazzani, I. Agliati, A., 2022: 790)

۳. بحث و بررسی: مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا در اشعار منتخب نوجوان

۳. ۱. مؤلفه‌ی شادی

شادی در افزایش سلامت روانی و رضایت از زندگی بسیار مؤثر است؛ متغیر شادی بر سلامت روان، اثر مستقیم دارد و بر میزان رضایت از زندگی مؤثر است. «به بیان دیگر، شادی با تأثیر بر نوع احساس‌ها و هیجان‌های فرد، نگرش مثبت و در نتیجه رضایت از زندگی را در پی دارد. اما تأثیر از هر نوعی که باشد قطعاً مفید بوده و حائز اهمیت است» (پورسردار و همکاران، ۱۳۹۱: ۱۴۴). «درخت باران/ می‌چرخید و می‌خواند/ می‌چرخید و می‌رقصید/ و مشت‌مشت/ شکوفه‌هایش بر زمین می‌ریخت/ شکوفه‌هایش/ تکرار ترانه‌های کودکی/ در خاطرات نمناک اقاقیای پیر/ و کوچه‌های بن‌بست/ شاخه‌هایش/ قدکشیده در بلندای آسمان/ در افق دست‌نیافتنی دوردست/ درخت باران/ در سماع بود/ و جهان/ با او می‌رقصید» (مهرپرور، ۱۳۹۴: ۱۶).

برزگرخالقی، سماع را حرکتی دورانی شکل و منظم توصیف کرده و موسیقی و سماع را سلاحِ ستیز با افسردگی و غم می‌داند. وی موسیقی و سماع را با شادی مرتبط دانسته و آن را از عوامل ثبات در شادی می‌بیند (رک. برزگرخالقی، ۱۳۸۹: ۱۰۳). شاعر نیز در این شعر با استفاده از فعل‌های کنشی و حرکتی، نوعی رقص و شادمانی را برای مخاطب بیان می‌کند.

سماع‌کردن درختان که عملی انسانی و مربوط به دنیای عرفاست، برای نوجوان جالب و درعین‌حال هیجان‌انگیز است. اینکه یک درخت هم می‌تواند برقصد و سماع کند، نوجوان را به فکر فرو می‌برد که چگونه ممکن است؟ و حال که درخت می‌رقصد، چرا او نرقصد؟ شاعر به‌صورت غیرمستقیم به شادبودن اشاره دارد و برای ارائه‌ی این مفهوم از تصاویر استعاری نیز استفاده می‌کند تا تاثیرگذاری بیشتری داشته باشد.

«باز هم بخند/ مثل یک انار سرخ/ باز هم بخند/ در به روی غصه‌های کوچکت ببند/ با وجود خنده‌های تو/ زندگی دوباره می‌شود شبیه قند» (شهبازی‌حسابی، ۱۳۹۴: ۱۶). شاعر با کمک عناصر خیال و در فضایی هنری، شادی و خنده را به مخاطب توصیه می‌کند. خندیدن؛ خندیدنی به سرخی انار، راه را به روی غصه‌ها بستن و به‌دنبال آن قندشدن زندگی، تأییدی بر این ماجراست.

«یک کاکلی/ از روی سنگی می‌پرد/ در مرتعی شبنم‌زده/ یک اسب زیبا می‌چرد/ نزدیک پرچین‌های ده/ یک گله در حال چرا/ یک‌دست بالا می‌رود/ یعنی سفر خوش بگذرد/ پوشانده پای کوه را/ رنگ شقایق، یک‌سره/ در پیش چشم یک تونل/ پرواز گیج شب‌پره/ یک مزرعه/ با زاغچه/ یک مرد در آن گرم کار/ بال‌وپر پاک هوا/ آغشته از بوی بهار/ هم رود زیبا می دود/ هم باغ و صحرا می‌دود/ هم کوه، در حال گذر/ در کوپه‌ی ما یک نفر/ در قهوه‌ی تلخ خودش/ آرام می‌ریزد شکر» (پوروهاب، ۱۳۹۴: ۴۱).

پریدن کاکلی، چریدن اسب زیبا، دستی که از روی محبت بالا می‌رود، دشت شقایق، آمدن بهار، کنش حرکتی رود و باغ و صحرا که همگی زنده و سرشار از نشاط هستند؛ کوه‌ها که آرام از جلوی چشم می‌گذرند، قهوه‌ای تلخ که شیرین می‌شود؛ همه‌ی این‌ها انتقال‌دهنده‌ی آرامش و به‌دنبال آن، شادی است. آرامش و شادمانی که از دل طبیعت بیرون می‌آید.

«یک‌تکه حصیر و چند سوزن آورد/ با کاغذ سبز و آبی و قرمز و زرد/ کارش که تمام شد پدر، گفت: «بیا/ با فرفره‌ها به شادی باد بگرد» (نیک‌طلب، ۱۳۹۴: ۲۵). در این شعر نیز، پدر فرزند خود را با یک سرگرمی نو، شاد می‌کند. این شعر یادآور تجربه‌های دلنشین کودکی است؛ خاطراتی که حتی بزرگ‌سالان را به خنده وامی‌دارد. تجربه‌ای شیرین و کوچک به اندازه‌ی یک فرفره! شادبودن باد هم نکته‌ای دارد. شاعر عناصر طبیعت را در شادی سهیم می‌کند یا می‌خواهد مثل آن‌ها شاد باشد. گاهی با کمترین امکانات می‌توان شاد بود و شادی را به دیگران و خانواده هدیه کرد. این نکته‌ای آموزنده و مهم برای نوجوان است که از ساده‌ترین وسایل و امکانات زندگی هم می‌توان برای شادبودن استفاده کرد.

«کنار خیابان/ یکی داشت گیتار می‌زد/ یکی دف/ نسیمی وزان بود/ و انبوه برگ درختان/ پر از شادی و کف/ نگاهی درخشید/ لبی خنده‌ای کرد/ یکی آفرین گفت/ یکی اسکناسی در آورد/ من آن جا/ کنار خیابان/ سراپا شدم حس/ دلم شد/ پر از شعر گنجشک/ پر از بوی نرگس/ کنار خیابان/ چه غم‌ها/ که از سینه آزاد می‌شد/ از آن ساز گیتار/ از آن دف/ دل زندگی شاد می شد» (پوروهاب، ۱۳۹۴: ۱۸).

کف‌زدن برای تشویق و تأیید شخص، شادی و خنده‌ی حضار، احساس طراوتی که ایجادشده (گل نرگس نماد عشق، صبر، امید، زیبایی و تجدید حیات است) و غم‌هایی که از دل می‌رود و شادی جایگزین آن می‌شود، همگی جنسی از طرب و شادی دارند. شاعر تصاویر شعری را ابزار کار خود قرار داده و با استفاده از صورت‌های خیال، شادی و شادبودن را غیرمستقیم ارائه می‌کند (غم‌هایی که از سینه آزاد می‌شوند و...).

از میان شاعران بررسی‌شده، سعید هاشمی و داود لطف‌الله به‌ترتیب با هشت و هفت نمونه، نسبت‌به دیگر شاعران از مؤلفه‌ی شادی بیشتر استفاده کرده‌اند. کمال شفیعی و جمال‌الدین اکرمی شاعرانی بودند که در اشعارشان از مؤلفه‌ی شادی استفاده نکرده‌اند. باتوجه‌به اهمیت و تأثیر زیاد مؤلفه‌ی شادی در زندگی نوجوان، انتظار می‌رود شاعران توجه بیشتری به آن داشته باشند. در کنار مؤلفه‌ی شادی، غم و اندوه نیز در شعر شاعران دیده می‌شود. «دوباره با دو چشم غمگین/ نگاه می‌کنم به دنیا/ شدم شبیه کوچه‌ای که/ همیشه خلوت است و تنها/ شدم شبیه آن درختی/ که عاشق پرنده‌ای نیست/ در آن صدای جیک حرفی/ و قارقار خنده‌ای نیست/ دلم که رودخانه‌ای بود/ شده درست مثل مرداب/ چرا دوباره شوق دریا/ دل مرا نمی‌دهد تاب» (هاشمی، ۱۳۹۴ب: ۱۴).

باتوجه‌به محدودبودن حجم مقاله و طولانی‌بودن مطالب، از ذکر توضیحات بیشتر خودداری شده است. در جدول شماره‌ی (۱) بسامد مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا در اشعار شاعران مشخص شده است. در هر بخش و مؤلفه، به تحلیل آمار و بسامد هر کدام از مؤلفه‌ها در شعر شاعران پرداخته شده است.

جدول شماره‌ی (۱). بسامد مؤلفه‌های روان‌شناسی‌مثبت‌گرا به‌تفکیک شعر شاعران

شاعران	تعداد کل اشعار	بسامد مؤلفه‌ی شادی	بسامد مولفه‌ی غم	بسامد مولفه‌ی تاب‌آوری	بسامد نداشتن تاب‌آوری	بسامد مؤلفه‌ی خوش‌بینی	بسامد مؤلفه‌ی بدبینی	بسامد مؤلفه‌ی امیدواری	بسامد ناامیدی	بسامد مؤلفه خودکارآمدی	بسامد ناکارآمدی
افسانه شعبان‌نژاد	۲۱	–	۱۰	۱	۲	۱	–	۶	۳	–	–
بابک نیک‌طلب	۲۴	۳	۳	–	–	۱	–	۴	۱	–	–
مهدی مرادی	۲۴	۳	۶	–	–	–	–	۱	۴	–	–
جعفر ابراهیمی	۲۴	۱	۳	–	–	۱	–	۳	۱	–	–
جمال‌الدین‌اکرمی	۲۳	–	۲	۱	–	–	۵	–	۱	۳	–
محمودپوروهاب	۱۷	۲	۲	–	–	–	۱	۳	۱	–	–
فاضل ترکمن	۲۴	۱	۱۸	۳	۱	۲	۲	۴	۱۰	۲	۱
رودابه حمزه‌ای	۲۳	۲	۷	۳	–	۱	۱	۲	۳	۱	–
بهاره سلمانی	۱۷	۲	۷	۳	۱	۱	–	۱	۲	۱	۱
کمال شفیعی	۱۵	–	۳	–	–	–	–	۱	۳	–	–
حمیدرضاشکارسری	۳۳	۲	۶	–	–	۱	۱	–	۷	۱	–
شهلا شهبازی حسابی	۱۷	۲	۵	۱	۱	۲	۲	۲	۲	–	–
داوود لطف‌الله	۱۳	۷	۱	–	–	–	–	۶	۱	۱	–
حامد محقق	۱۹	۱	۶	–	–	–	۲	۱	۲	–	–
ملیحه مهرپرور	۱۹	۲	۷	۱	۱	۱	–	۴	۳	–	۲
انسیه موسویان	۲۰	۳	۷	۱	–	–	–	۱	۲	۲	–
مهدیه نظری	۳۷	۳	۹	۱	–	–	۵	۹	۴	–	–
سیدسعید هاشمی	۱۵	۸	۷	–	–	–	–	۵	۲	۱	–
منیره هاشمی	۱۵	۱	۵	–	–	–	–	۴	۱	۱	–

۳. ۲. مؤلفه‌ی تاب‌آوری

نوجوانان معمولاً در زندگی با چالش‌های طبیعی مانند درگیری با دوستان، موفقیت‌نبودن در درس یا ورزش و... روبه‌رو می‌شوند. آن‌ها برای گذراندن این موانع و درس‌گرفتن از آن‌ها به تاب‌آوری احتیاج دارند. «تاب‌آوری به ظرفیت بازگشت از چالش‌های اجتماعی، مالی و یا احساسی به تعادل مجدد، اطلاق شده و بیانگر توانایی فرد جهت سازش‌یافتگی مجدد در برابر غم، ضربه، شرایط نامطلوب زندگی است. به عبارت دیگر، تاب‌آوری سازگاری مثبت در واکنش به شرایط نامطلوب است» (رضایی و گلستانه، ۱۳۹۲: ۱-۲).

«من ایستاده‌ام/ نگاه‌کن/ به جسم سرد و سنگی‌ام/ به چشم‌های رنگی‌ام/ هزار سال می‌شود/ که من تکان نخورده‌ام/ که آب‌ونان نخورده‌ام/ به شوق دیدن تو ایستاده‌ام/ میان دود و/ بوق و/ جیغ و/ همهمه/ به من نگو مجسمه» (حمزه‌ای، ۱۳۹۴: ۴۴). اینکه مجسمه چالش سخت انتظار را پشت سر می‌گذارد و با وجود ازدحام، بوق، جیغ و همهمه باز هم مشتاق و منتظر و سرپاست، معنای تاب‌آوری را بازتاب می‌دهد. البته که این مجسمه می‌تواند انسانی باشد در شکل مجسمه؛ انسانی که سرد و سنگی و درعین‌حال منتظر و مشتاق است. حال نوجوان با خوانش این شعر در می‌یابد که کمتر از یک مجسمه نیست و می‌تواند عملکرد بهتری در مقابله با مشکلات داشته باشد. نوجوان با محیط و پدیده‌های پیرامون ارتباط برقرار می‌کند و گاهی با آن‌ها همذات‌پنداری کرده و حرف می‌زند. شعر و تصاویر شعری به‌صورت غیرمستقیم پیام‌های نهفته را به نوجوان انتقال می‌دهد. نوجوان با خوانش شعر و همراهی با موسیقی و عناصر شعر در دنیایی مخصوص به خود و بدون دخالت بزرگ‌سالان احساس خود را بروز می‌دهد و به اتفاقات پیرامون واکنش نشان می‌دهد.

«سال‌های سال رفته است وما هنوز/ انتظار می‌کشیم/ ما به یاد تو/ تا همیشه روی تخته‌ی سیاه مدرسه/ بهار می‌کشیم/ راستی! تو کی طلوع می‌کنی؟!/ اشک‌های چشم‌های ما غروب کرده‌اند/ گرچه زخم دوری تو را کمی/ خوب کرده‌اند/ گوش می دهی؟!/ سال‌هاست/ از صمیم قلب /کوپه، کوپه انتظار/ سمت آسمان تو/ قطار می‌شود/ تو بیا زمین/ بهار می‌شود» (ترکمن، ۱۳۹۴: ۲۸).

تاب‌آوری محصول پذیرش شرایط حاکم بر زندگی است. نوجوان با تصاویر و اشعار ارتباط می‌گیرد و با تکرار پیام‌های تاب‌آوری، این مفهوم را در وجود خویش نهادینه می‌کند. هنر شعر این است که غیرمستقیم و بدون استفاده از پند و نصیحت این کار را انجام می‌دهد. در این شعر نیز شرایط سختی وجود دارد؛ اما تاب‌آوری و عبور از چالش‌ها در آن دیده می‌شود. انسان‌ها در زندگی خود شکست‌هایی را تجربه کرده‌اند، اما بر این باورند که می‌توانند با چالش‌ها سازش کنند و با ناملایمات کنار بیایند. آنان وقتی در رسیدن به اهداف ارزشمند خود با موانعی مواجه می‌شوند، برای دست‌یابی به آن مسیرهای جایگزینی ایجاد می‌کنند و تمایل دارند که مسایل مهم و بزرگ را به مسایل کوچک، روشن و در کنترل تجزیه کنند (رک. آلن،۱۳۸۷: ۱۸۷).

«بی‌شکوفه/ بی‌ترانه/ خشک‌وخالی‌ام ولی/ با بهار/ سبز می‌شوم/ جوانه می‌زنم/ گوش کن/ این که می‌زند تو را صدا، منم/ اعتماد کن به شانه‌های من، بیا/ ای پرنده‌ی رها!» (موسویان، ۱۳۹۴: ۱۴). افراد تاب‌آور همانند دیگر افراد، طوفان‌هایی در زندگی دارند، اما این را هم درک می‌کنند که زندگی در جریان است. در این شعر نیز درخت با وجود نداشتن شکوفه و خشک‌وخالی‌بودن، می‌داند که این چالش نیز گذراست؛ بنابراین تحمل می‌کند تا بالأخره بهار سر برسد و دوباره سبز

شود. این تاب‌آوری و امید به آینده می‌تواند برای نوجوان تأثیرگذار باشد. او با خود فکر می‌کند که وقتی درخت امید به سبزشدن دوباره دارد، او هم می‌تواند.

«باران که می‌بارید/ عکس تو را دیدم/ از پشت کلی ابر/ یک دفعه خندیدم/ تا صبح، آن شب را/ بیدار ماندم من/ با نم‌نم باران/ آواز خواندم من/ من منتظر بودم/ ظاهر شوی کم‌کم/ دیر آمدی اما/ با کوله‌ای از غم/ دیر آمدی اما/ عکس تو آن بالاست/ وقتی نباشی هم/ او جای تو آن جاست/ عکس تو در ماه است/ ماهی که مهتابی‌ست/ گاهی سیاه است و/ گاهی کمی آبی‌ست» (ترکمن، ۱۳۹۴: ۴۴).

در این شعر نیز فرد با وجود غم و دلتنگی و دیررسیدن محبوبش، تاب می‌آورد و آواز می‌خواند! تحمل می‌کند و به‌دنبال راهی برای عبور از این دلتنگی است. درنهایت چهره‌ی محبوب را در ماه جست‌وجو می‌کند و با آن به آرامش می‌رسد. «یکی دیگر از ویژگی‌های افراد تاب‌آور این است که آگاه هستند به اینکه زندگی پر از چالش است. آن‌ها می‌دانند که ما نمی‌توانیم از بسیاری از مشکلات اجتناب کنیم، ولی می‌توانیم در برابر آن‌ها باز و منعطف باشیم و اشتیاق خود را برای سازگارشدن با تغییرات حفظ کنیم» (اعرابیان، ۱۳۹۵: ۳۲).

«کاکتوس‌ها/ کاکتوس‌های مهربان/ کاکتوس‌های سربه‌زیر/ توی دست‌های خشک و خسته‌ی کویر/ با تمام تشنگی/ باز هم نشسته‌اند/ سال‌هاست دل به آفتاب بسته‌اند» (شهبازی‌حسابی، ۱۳۹۴: ۳۰). کاکتوس که نماد مقاومت و تاب‌آوری در مقابل تشنگی است، در مقابل ناملایمی‌ها صبوری پیشه می‌کند. شاعر در این تصویر زیبای شعری، تاب‌آوری را در عناصر طبیعت گنجانده است. این بیت در بخش «با تمام تشنگی بازهم نشسته‌اند» تاب‌آوری و در بخش آخر شعر، (سال‌هاست دل به آفتاب بسته‌اند) به‌نوعی امیدواری را برای نوجوان ترسیم می‌کند؛ شاید بتوان گفت که نتیجه‌ی تاب‌آوری رسیدن به امید و امیدواری است. باید شرایطی فراهم شود تا مخاطب نوجوان با مفهوم مبارزه با سختی‌ها و چالش‌های زندگی آشنا شود. باید به آن‌ها یاد داد که رسیدن به خواسته‌ها، مستلزم فداکاری و تاب‌آوریِ بسیار است. علاوه‌بر تاب‌آوری، مسأله‌ی نداشتن تاب‌آوری هم در اشعار نوجوان دیده می‌شود. از تعداد حدود چهارصد نمونه‌شعر، پانزده نمونه‌ی تاب‌آوری و شش نمونه هم نداشتن تاب‌آوری مشاهده شده است. شاعرانی مانند رودابه حمزه‌ای، فاضل ترکمن و بهاره سلمانی (هر کدام سه نمونه) در مقایسه با دیگر شاعران از مؤلفه‌ی تاب‌آوری بیشتر استفاده کرده‌اند. حمیدرضا شکارسری، بابک نیک‌طلب، کمال شفیعی، مهدی مرادی و منیره هاشمی از شاعرانی بودند که از مؤلفه‌ی تاب‌آوری استفاده نکرده‌اند. تاب‌آوری مؤلفه‌ی مهم و حیاتی برای نوجوانان است.

«انسان‌ها در کلیه‌ی مراحل زندگی خود با فشارها و شرایط ناگوار روبه‌رو می‌شوند که این فشارها می‌تواند سلامت روانی و جسمانی آنان را تهدید نماید. با وجود این، انسان توانایی مقابله با این فشارها را داشته و به زندگی خود ادامه می‌دهد. تاب آوری مواجه‌شدن با شرایط پرخطر است که می‌تواند به انسان کمک کند تا خود را در این وضعیت دشوار حفظ نماید» (اعرابیان، ۱۳۹۵: ۳۲).

۳. ۳. مؤلفه‌ی خودکارآمدی

خودکارآمدی، اعتماد و باور انسان برای رسیدن به شکوفایی و موفقیت است. انعکاس جلوه‌های مختلف این مهارت در شعر می‌تواند برای نوجوان تاثیرگذار باشد. «دانه زیر سنگ فکر کرد/ زندگی همین سکوت سرد نیست/ راه ردشدن از این حصار سنگ چیست؟/ دانه زیر خاک/ آرزوی سبز خویش را/ دوباره بافت/ آرزوی او بزرگ شد/ ریشه کرد/ قلب سنگ سخت را شکافت» (هاشمی، ۱۳۹۴ب: ۳۲). شاعر با هنرمندی، سبزشدن و رویش دانه را به تصویر می‌کشد. دانه برای

شروع زندگی و بیرون‌آمدن از دل خاک، با سختی‌های زیادی روبه‌روست اما با اعتماد و باور قلبی، دوباره آرزوی سبزشدن را در دل خویش زنده نگه می‌دارد و از دل سنگ سخت بیرون‌آمدن را تمرین می‌کند. در این شعر، باور دانه به سبزشدن، نوعی خودکارآمدی است. دانه این شایستگی و کارآمدی را دارد که از دل سنگ سخت بیرون بیاید. پس مخاطب نوجوان هم با خوانش شعر به فکر فرو می‌رود که من هم می‌توانم از سختی‌ها عبور کنم و دوباره جوانه بزنم.

«خرچنگ/ نه چنگ می‌نوازد/ نه بار می‌برد/ ساز خودش را می‌زند/ و بار زندگی‌اش را/ به دوش می‌کشد» (اکرمی، ۱۳۹۴: ۳۸). در این شعر، خرچنگ می‌داند که در چنگ‌زدن و باربردن هیچ مهارتی ندارد؛ پس طبق آنچه خود را در آن کارآمد می‌بیند، حرکت می‌کند تا به نتیجه برسد. ساز خودش را می‌زند و زندگی‌اش را طبق عادت همیشگی پیش می‌برد. شاعر در این تصویر، از خرچنگ برای انتقال مفهوم خودکارآمدی استفاده کرده است. خرچنگ جانوری‌ست که دست‌وپای بزرگ و ناهمواری دارد و نمی‌تواند چنگ بنوازد! هرچند که کلمه‌ی «چنگ» جزئی از نام او نیز هست و ارتباط موسیقایی ایجادشده هم بسیار ملموس است؛ اما این دلیلی بر توانایی خرچنگ، برای چنگ‌زدن نیست. نوجوان باید باتوجه‌به شرایط و امکانات و خصوصیاتی که دارد، هدف‌گذاری کند و برای رسیدن به خودکارآمدی در آن مسأله، نقاط ضعف خود را نیز در نظر بگیرد. «خودکارآمدی جسمانی به معنای ادراک فرد از توانایی جسمی، اطمینان در انجام فعالیت‌ها و مهارت‌های فیزیکی است» (طهماسیان و اناری ۱۳۸۸: ۹۰).

«به آسمان رو کرد: / مرا نبر از یاد/ که می‌شوم یک روز/ از این قفس آزاد» (هاشمی، ۱۳۹۴الف: ۲۹). در این شعر باور فرد برای دست‌یافتن به آزادی تصویر شده است. اینکه فرد برای رسیدن به چیزی و باورداشتن به آن، چقدر مصمم است و در راستای آن چقدر تلاش می‌کند نیز درخور تأمل است. «خودکارآمدی به معنای باور فرد در مورد توانایی مقابله او در موقعیت‌های خاص است و الگوهای فکری، رفتاری و هیجانی را در سطوح مختلف تجربه‌ی انسانی تحت‌تأثیر قرار می‌دهد و تعیین‌کننده این است که آیا رفتاری شروع خواهد شد یا خیر و اگر شروع شد فرد چه مقدار تلاش برای انجام آن خواهد داشت و در رویارویی با مشکل چه مقدار استقامت از خود نشان خواهد داد» (همان :۹۱). «چتر کوچکی برای ما/ وقت گریه‌های بی‌قرار ابر/ سایه‌ای/ سرپناه ساده‌ای/ زیر آفتاب داغ تیر/ دست‌های خالی مرا/ دست‌کم نگیر!» (موسویان، ۱۳۹۴: ۱۲). فرد باور دارد که دست‌های خالی‌اش نیز می‌تواند کارآمد باشد و چتری برای باران و برای آفتابی سوزان باشد. «نگاه من/ پر از جوانه‌های سبز خنده است/ نگاه تو پر از پرنده است/ می‌دانم تصادف نگاه ما/ بهار را دوباره از سر آورد/ طنین خنده‌های ما/ صدای جویبار را درآورد» (حمزه‌ای، ۱۳۹۴: ۴۸). در این شعر، ارتباط نوجوان با همسالان و خانواده و عزیزانش، اتفاقی خوشایندی است که با خود، سرزندگی می‌آورد. فرد می‌داند که نقش او در این ارتباط بسیار مؤثر است. «خودکارآمدی اجتماعی به معنای ادراک فرد از توانمندی خود در رسیدن به معیارهای اجتماعی و ارتباطات اجتماعی است» (طهماسیان و اناری، ۱۳۸۸: ۹۱). مؤلفه‌ی خودکارآمدی در اشعار جمال‌الدین اکرمی (سه نمونه) و فاضل ترکمن (دو نمونه) بیشترین بسامد را داشته است. در اشعار شاعرانی چون شعبان‌نژاد، نیک‌طلب، مرادی، مهرپرور و محقق از مولفه‌ی خودکارآمدی استفاده نشده است. علاوه‌بر خودکارآمدی، چهار نمونه‌ی ناکارآمدی در شعر شاعران دیده شده است. برای نمونه می‌توان به شعر زیر اشاره کرد: «من که نمی‌توانم/ اما آفتاب می‌تواند/ در امتداد حرکتم/ سایه‌ام را طوری نقاشی کند/ که هیچ نقشی/ بر نقش دیگر نیفتد/...» (مهرپرور، ۱۳۹۴: ۲۱). باتوجه‌به اینکه این مقاله بر روی نقاط مثبت تمرکز دارد، از ذکر مؤلفه‌های منفی به‌دلیل محدودبودن حجم مقاله، خودداری شده است.

۳. ۴. مؤلفه‌ی امید و امیدواری

امید، باورداشتن به نتیجه‌ی مثبت در زندگی و آینده است. امید یک مهارت است؛ یعنی می‌توان با آموزش، تمرین و ممارست فنون و روش‌ها آن را یاد گرفت. امیدداشتن، انتظاری مثبت و اراده‌ای قوی برای دستیابی به اهداف زندگی است. «آفتاب خانه‌ای/ می‌روی/ خنده از لبانمان/ می‌رود/ آفتاب مهربان/ می‌رود/ ابرها/ قهرمی‌کنند/ خانه بوی زندگی نمی‌دهد/ پس بمان/ تا صدای خنده/ خانه را/ پر کند/ ناودان.../ باز شُر و شُر کند» (حمزه‌ای، ۱۳۹۴: ۴۶). در این شعر، فرد به ماندن محبوب امیدوار است؛ ماندنی که با آن، زندگی جان دوباره می‌گیرد، خنده بر لب می‌ماند، آفتاب می‌تابد و زندگی جریان خواهد داشت. شاعر برای بیان مؤلفه‌ی امیدواری از تصاویر زنده و ملموسی چون شُرشُر ناودان، نشستن خنده بر لب، بازگشت دوباره‌ی آفتاب استفاده می‌کند. نوجوان علاوه‌بر اینکه از شعر و تصاویر شعری لذت می‌برد، گاهی نیز درباره‌ی محتوا و پیام نهفته در تصویر شعر تأمل می‌کند.

«ناگهان... آسمان سیاه شد/ خط شیری امید/ سرخ شد/ جنگ‌های پرستاره در گرفت/ زهره‌ای/ ناله زد/ سهره‌ای/ رو به سوی خاک پر گرفت/ ناگهان/ آسمان سپید شد/ مملو از/ رنگ‌های شاد و پرامید شد/ وای بوی صلح/ عالی است/ ناگهان/ جای آن/ زهره‌ای که ناله زد/ سهره‌ای که پر گرفت/ در هوای صلح خالی است» (همان: ۵۴-۵۶).

در این شعر، مؤلفه‌ی امید در عناصر طبیعت گنجانده شده است؛ عناصری مثل زهره و سهره؛ اما دنیای معانی بسیار پیچیده‌تر از این مسائل سطحی است. شاید این شعر درباره‌ی دنیای انسان‌ها سخن می‌گوید؛ دنیایی که سیاهی و ناامیدی آن را دربرگرفته است؛ درباره‌ی انسان‌هایی از جنس رهایی که برای رسیدن به نور، جان خود را از دست می‌دهند و به لطف این فداکاری‌ها، صلح، شادی و امید، دنیا را فرا می‌گیرد. گاهی، غمی عمیق، دل را آزرده می‌سازد زیرا جای عزیزان ازخودگذشته، در هوای صلح، عمیقاً خالی است. «یک سار/ جامانده از یک کوچ/ کزکرده توی برف/ بر شاخه‌های ساکت و بی‌حرف/ آیا دوباره / او شاخه‌ها را با صدای بال خواهد دید؟/ این آسمان را / لبریز از پرواز و قیل‌وقال خواهد دید؟» (شعبان‌نژاد، ۱۳۹۴: ۱۲). در این شعر، پرنده‌ی سار با وجود اینکه از کوچ جامانده و روزهای سرد زمستان را به‌تنهایی سپری می‌کند، باز هم به بازگشت پرنده‌ها امیدوار است؛ امید به روزهایی که دوباره قیل‌وقال آن‌ها آسمان را پرکند و در پی آن، تنهایی از میان برود. امید و امیدواری از مؤلفه‌های مثبت و مهم در زندگی نوجوان است. بازتاب این عنصر مهم در شعر و در قالب تصویری هیجان‌انگیز، نقش مهمی در درک و دریافت این مؤلفه از سوی مخاطب نوجوان دارد. «امید نیروی هیجانی است که تخیل را به سمت موارد مثبت هدایت می‌کند» (بهادری‌خسروشاهی و هاشمی‌نصرت‌آباد، ۱۳۹۰: ۴۷).

> «کسی ابرها را تکان می‌دهد/ به یک‌دانه‌ی ریز جان می‌دهد/ کسی راه دریای پر موج را/ به یک رود خسته نشان می‌دهد/ کسی با شروع لطیف بهار/ به شاخه، گلی نوجوان می‌دهد/ کسی در دل باد و باران و برف / به بال کبوتر توان می‌دهد/ کسی بهتر از مادری مهربان/ به نوزاد گنگی زبان می‌دهد/ کسی صبح‌ها، دست خورشید را/ به دستان این آسمان می‌دهد/ کسی بعد باران، به چشمان ما/ پل خوب رنگین‌کمان می‌دهد/ بگو کیست؟ جاری در این بیت‌ها/ کسی که به ما آب و نان می دهد/ کسی که نفس‌های خوش‌بوی او/ امیدی به قلب جهان می‌دهد/ همان کس که با هدیه‌ی خنده‌ای/ خوشی را به ما ارمغان می‌دهد/ کسی نیست جز خالق لحظه‌ها/ که یادش به ما روح و جان می‌دهد» (لطف‌الله، ۱۳۸۷: ۱۸).

پیداکردن شناخت و ایمان‌آوردن به خداوندی که همه‌چیز در دست قدرت اوست، امید می‌آفریند. شعر درباره‌ی خداوندی است که گرداننده‌ی زمین و زمان است؛ خداوندی که در کوچک‌ترین سازوکار دنیا هم نقش دارد؛ خالق بی‌همتایی که در تک‌تک ذرّات، دیدنی است و بدون او هیچ‌چیزی حیات نمی‌یابد. پروردگاری که رحیم است و مهربان؛ خدایی که راه دریا را به جویباری کوچک نشان می‌دهد؛ خدایی که به بال پرنده‌ای کوچک توان می‌بخشد و حواسش به

همه‌چیز و همه‌کس هست و درنهایت چه امیدی از این بالاتر؟ «امید به پروردگار، زمانی حاصل می‌شود که انسان، نسبت‌به مبدأ هستی شناخت پیدا کرده و بدان ایمان بیاورد» (احمری و غلامحسین‌نژاد، ۱۳۹۴: ۱). بهترین و والاترین امید، امید به معبود حقیقی است. «یک عنکبوت/ از تور آویزان/ از خوشه‌ی انگور آویزان/ یک کفشدوزک روبه‌روی اوست/ افتادنش در تور/ اوج آرزوی اوست» (شعبان‌نژاد، ۱۳۹۴: ۳۰). اوج امید و آرزوی یک عنکبوت، همین اتفاق ساده و عجیب است. امیدی بی‌رحمانه برای شکار یک کفشدوزک؛ این نیز امید است، امیدی که در قالب اتفاقات زندگی یک عنکبوت، به نمایش گذاشته شده است.

«تنها نشسته روی سنگی/ در زیر باران، قورباغه/ با قورقورش، قورقورش/ شعر قشنگی می‌سراید/ در چشم‌هایش عشق پیداست/ و انتظاری تلخ و شیرین/ یارش از آن‌سوهای جنگل/ هر لحظه شاید/ بیاید!» (ابراهیمی، ۱۳۹۴: ۴۶) امیدی که در نگاه و زندگی حیوانات به نمایش گذاشته می‌شود، شاید آسان‌تر بتواند مفهوم امیدواری را به نوجوان منتقل کند. قورباغه انتظار می‌کشد و امیدوار است که جفتش از راه برسد و امید تنها چیزی‌ست که او را سر پا نگاه داشته است. «فرد امیدوار، فعالانه به هدف‌های خود می‌اندیشد و موانع را تشخیص می‌دهد. با وجود موانع، انگیزه و اراده‌ی لازم را برای رسیدن به هدف در خود می‌بیند و به‌دنبال آینده خود می‌رود» (عامری و علی‌محمدی، ۱۳۹۹: ۱-۲).

«کلاغ خسته بود/ کنار حوض‌خانه‌مان/ نشسته بود/ دلم برای او گرفت/ خیال می‌کنم/ دلش شکسته بود/ خدا! خدای خوب!/ چرا همیشه در تمام قصه‌ها/ کلاغ را سیاه می‌کنند؟!/ چرا همیشه با دو چشم خشم/ به یک کلاغ مهربان/ نگاه می‌کنند؟! / خدا! خدای خوب من! / کلاغ را ببین! / امید او به توست/ خدای آسمان/خدای این زمین!» (ترکمن، ۱۳۹۴: ۲۰).

شعر، کلاغی درمانده و خسته را که تنها امیدش خداست، توصیف می‌کند؛ کلاغی که طرد شده و جز خدا پناهی ندارد. این شعر تداعی‌گر امید و امیدواری است.

علاوه‌بر مولفه‌ی امید و امیدواری، ناامیدی هم در اشعار نوجوان دیده می‌شود. برای نمونه می‌توان به شعر زیر اشاره کرد: «سر نزن به من/ من در این ترانه خانه مرده است/ پر بزن/ بر دلم / بر دری که جای رنگ/ زنگ خورده است» (حمزه‌ای، ۱۳۹۴: ۴۲). به‌طور کلی می‌توان گفت از تعداد چهارصد شعر، ۵۷ نمونه امیدواری و ۵۳ نمونه ناامیدی دیده شد. شاعرانی چون مهدیه نظری (با نه نمونه) افسانه شعبان‌نژاد و داود لطف‌الله هر کدام (شش نمونه) بیشترین بسامد را در استفاده از مؤلفه‌ی امیدواری داشته‌اند. تنها دو شاعر(شکارسری و اکرمی) از میان نوزده شاعر از مؤلفه‌ی امید و امیدواری استفاده نکرده‌اند.

۳. ۵. مؤلفه‌ی خوش‌بینی

خوش‌بینی، نگرشی مثبت است به دنیای پیرامون و فرد خوش‌بین تلاش می‌کند که دنیا را به شکل بهتری ببیند. «شب،/ درخت ایستاده/ در مدار ماه/ و زمین/ سرشاخه‌هایش /تنهایی مرا قطع می‌کند/ و تنه‌اش آن قدر قطور است/ که می‌تواند/ پدربزرگ کودکی‌هایم باشد/ با هزار فانوس آویخته/ از هزار شاخه/ به دیدنش می‌روم/ و بغلش می‌کنم/ با نگاهی چراغانی/ در تنهایی سکوتی ساده/ و شیرین» (مهرپرور، ۱۳۹۴: ۳۲). افراد خوش‌بین با چیزهای خیلی کوچک هم شاد می‌شوند. آن‌ها با یک تفریح ساده یا سفری کوتاه احساس خوبی پیدا می‌کنند (معدنی‌پور و همکاران،۱۳۹۰: ۱۰۵). در اینجا نیز فرد با وجود تنهایی و غصه، به درختی پناه می‌برد و با همین اقدام ساده، از غم رهایی می‌یابد. او جنبه‌ی مثبت ماجرا را می‌بیند؛ اینکه

دیگر تنها نیست و در آغوش درخت آرام گرفته است و به جنبه‌ی منفی این جریان هیچ ارزشی نمی‌دهد و به معنای واقعی کلمه، خوش‌بین است. «خوش‌بینی باعث دورماندن او از حزن و اندوه می‌شود» (صادقی‌نیری و الهیاری‌نژاد، ۱۳۹۲: ۶۳).

«پرنده روی شاخه‌ای نشست/ و با صدای مهربان خود/ به غنچه‌های نوشکفته گفت: / چرا شما شبیه پسته‌های لال، بسته اید؟! / چرا شما در اوج تازگی/ سکوت کرده‌اید و خسته‌اید؟!/ پرنده گفت و گفت و گفت و گفت/ ولی هنوز بی‌جواب مانده بود/ پرنده راز غنچه‌های نوشکفته را نخوانده بود/ پرنده ناامید/ رو به آسمان دراز شد/ به ابرهای پنبه‌ای نگاه کرد/ تمام باغ پر شد از صدای خیس گریه‌ی خدا/ و بعد/ دل تمام غنچه‌های نوشکفته باز شد» (ترکمن، ۱۳۹۴: ۳۴).

انسان‌های بدبین به‌دنبال اتفاقات و پیامدهای منفی می‌گردند (رک. حامدی‌نسب و همکاران، ۱۳۹۷: ۴۹). اینکه پرنده، غنچه‌های زیبا را به پسته‌های لال سربسته، تشبیه می‌کند و این موضوع را یک ایراد می‌بیند، بدبین است. زیرا این سربسته‌بودن، یکی از رخدادهای رایج طبیعت بوده و درنهایت، غنچه‌ها با بارش باران، سر باز می‌کنند و زیباتر از قبل می‌شوند و درنهایت بدبینی که حاصل ناآگاهی پرنده درباره‌ی زندگی غنچه‌ها بوده، به خوش‌بینی تبدیل می‌شود.

«گنجشک‌ها هر روز/ آوازهای ساده‌ی خود را/ از حفظ می‌خوانند/ اما نمی‌دانند/ آوازشان، یک شعر تکراری ست/ هر روز،جیک‌وجیک/ آوازشان جاری‌ست/ از دور یا نزدیک/ مشغول آوازند/ در لانه‌های خویش/ آوازشان اما/ هر روز زیباتر ز روز پیش!» (ابراهیمی، ۱۳۹۴: ۳۳). نکته‌ی منفی این شعر، تکراری‌بودن آواز گنجشک‌ها و نکته‌ی مثبت آن، زیباتر خوانده‌شدن آوازهاست. «انسان خوش‌بین همیشه در زندگی منتظر اتفاقات مثبت و خوشایند است» (حامدی نسب و همکاران، ۱۳۹۷: ۴۹). خوش‌بینی ارتباط بسیار تنگاتنگی با امید دارد و هرچه نوجوان خوش‌بین‌تر باشد، امیدوارتر هم خواهد بود. در نتیجه خودکارآمدی و شادی نوجوان نیز افزایش پیدا می‌کند. «علاوه‌بر این خوش‌بینی در سطح اعتمادبه‌نفس نوجوان هم تأثیر می‌گذارد» (رشوانلو و همکاران،۱۳۹۱: ۲).

«روی صحنه‌ی زمین/ سازهای کوک شاعر ترانه‌ها/ چلچله/ دست و جیغ و هلهله/ تک‌نوازی خدا/ هم‌نوازی نسیم و برگ/ شور زندگی/ سپس/ رنگ ساکت و قشنگ مرگ» (حمزه‌ای، ۱۳۹۴: ۱۸).در این شعر، شاعر در عین دیدن نکات منفی، بر روی نکات مثبت تمرکز کرده و خوش‌بینی را رقم زده است. شاعر، زندگی لذت‌بخشی را توصیف می‌کند. زندگی همراه با آرامشی را که با وجود و حضور خداوند پیوند خورده و با شادی پیش می‌رود. او درنهایت، مرگ را وصف می‌کند؛ مرگی ساکت و زیبا را، مرگی که اغلب تداعی‌گر غم و ماتم و ترس بوده و در این شعر، رنگ‌وبویی تازه پیدا کرده است. گاهی می‌توان مرگ را قشنگ و زیبا دید و می‌توان گفت که زیبا دیدن مرگ، همان خوش بینی است.

«تنها نشسته روی سنگی/ در زیر باران، قورباغه./ با قورقورش، قورقورش/ شعر قشنگی می‌سراید/ در چشم‌هایش عشق پیداست/ و انتظاری تلخ‌وشیرین/ یارش از آن‌سوهای جنگل/ هر لحظه شاید/ بیاید!» (ابراهیمی، ۱۳۹۴: ۴۶). قورباغه انتظار می‌کشد و امیدوار است که جفتش از راه برسد. امید تنها چیزی‌ست که او را سر پا نگاه‌داشته است. امیدواری خوش‌بینی را به همراه دارد و قورباغه به زندگی خوش‌بین است. این مسأله برای نوجوان درخور تأمل و شاید جذاب باشد که یک قورباغه به زندگی و اتفاقات آن خوش‌بین است.

علاوه‌بر خوش‌بینی، بدبینی هم در شعر نوجوان مشاهده شده است. برای نمونه می‌توان به شعر زیر اشاره کرد: «بیزارم از رنگ ابرو و مویت/ بیزارم از عطر و بویت/ بیزارم از دست دزدت/ وقتی که چیزی/ در سفره‌ی زرد پاییز/ باقی نمی‌ماند از باد بی‌چشم و رویت!» (نظری، ۱۳۹۴: ۲۸). از تعداد چهارصد نمونه‌شعر، یازده نمونه خوش‌بینی و نوزده نمونه بدبینی دیده شد. خوش‌بینی و بدبینی در زندگی وجود دارد و نوجوان باید به این موضوع آگاهی داشته باشد و بداند که زندگی

ترکیبی از خوش‌بینی و بدبینی است. بسامد کم خوش‌بینی در اشعار بررسی‌شده، جای تأمل دارد. استفاده زیاد از این مؤلفه، تأثیر زیادی در نگرش نوجوان به محیط و اطرافیان دارد. افراد خوش‌بین در هر موقعیتی شاد هستند، آن‌ها نسبت‌به آینده خوش‌بین بوده و به خود اعتماد دارند. آن‌ها کسانی هستند که بیشتر زیبایی‌ها را می‌بینند، تا تلخی‌ها.

۴. یافته‌ها و نتایج پژوهش

با بررسی مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا در مجموعه شعر نوجوان امروز (حدود چهارصد شعر) نتایج زیر به‌دست آمد. مؤلفه‌های امید و شادی بیشترین کاربرد و به ترتیب مؤلفه‌ی تاب‌آوری، خودکارآمدی و خوش‌بینی کمترین بسامد را داشته‌اند. غم و ناامیدی و نداشتن تاب‌آوری هم در اشعار بررسی‌شده، بسامد بالایی داشته است؛ ولی به‌دلیل محدودیت حجم مقاله به آن پرداخته نشده است. از میان مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا در میان چهارصد نمونه‌ی شعری از مجموعه اشعار نوجوان دهه‌ی نود سروده‌ی نوزده شاعر، مؤلفه‌ی امید و امیدواری با ۵۷ نمونه، شادی با ۴۳ نمونه و تاب‌آوری با پانزده نمونه، بیشترین و خودکارآمدی با سیزده و خوش‌بینی با یازده نمونه، کمترین استفاده و کاربرد را داشته است. استفاده‌نکردن از مؤلفه‌های مهمی چون خودکارآمدی و تاب‌آوری نکته‌ی درخور توجهی است که در شعر شاعران مشاهده شده است. در مجموعه اشعار شاعرانی چون مهدیه نظری (نه نمونه)، داود لطف‌الله (هفت نمونه) و افسانه شعبان‌نژاد (شش نمونه)، مؤلفه‌ی امید و امیدواری بیشترین کاربرد و بسامد را داشته است و در شعر شاعرانی چون مهدی مرادی، محمود پوروهاب، کمال شفیعی، حامد محقق، داود لطف‌الله و منیره هاشمی مؤلفه‌های تاب‌آوری و خوش‌بینی مشاهده نشده است. فاضل ترکمن (سه نمونه) وجمال‌الدین اکرمی (سه نمونه) نسبت‌به دیگر شاعران از مؤلفه‌ی خودکارآمدی استفاده کرده‌اند. از میان نوزده شاعر، ده شاعر به مؤلفه‌ی خودکارآمدی نپرداخته‌اند. بسامد و کاربرد بالای مؤلفه امید و امیدواری در شعر بیشتر شاعران نکته‌ی مثبت و درخور توجهی است که می‌تواند برای نوجوان مهم باشد. مؤلفه ناامیدی (۵۳ نمونه) و غم (۴۷ نمونه) هم بسامد درخور توجهی در اشعار نوجوان داشته است. نتایج نشان می‌دهد که نوجوان باید بداند که زندگی یکسره امید، خوشی و شادی نیست، او می‌آموزد که زندگی پستی‌وبلندی هم دارد و تنهایی، ناامیدی و بدبینی هم جزئی از زندگی بوده و معنایی بدان می‌بخشد. خودکارآمدی و تاب‌آوری هم به‌نوعی به نوجوان می‌آموزد تا به توانایی‌های خود برای رسیدن به اهداف مدنظر باور داشته و با سختی‌های راه نیز مدارا کند.

منابع

آصف‌نیا، اعظم و همکاران. (۱۳۹۵). «مولفه‌های روان‌شناسی مثبت در داستان‌های مثنوی و کاربرد آن در تربیت نوجوانان». *ادیان و عرفان*، ۴۹(۱)، ۲۱-۴۶. DOI:10.22059/jrm.2016.60537

آلن، کار. (۱۳۸۷). *روان‌شناسی مثبت، علم شادمانی و نیرومندی‌های انسان*. ترجمه‌ی شریفی، تهران: سخن.

ابراهیمی، جعفر. (۱۳۹۴). *پرنده خواهر من است*. تهران: کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان.

احمری، حسین؛ غلامحسین‌نژاد، مریم. (۱۳۹۴). «تأثیر امیدواری به خدا در سعادت دنیوی و اخروی فرد و عوامل دستیابی به آن». *بصیرت و تربیت اسلامی*، ۱۲(۳۳)، ۵۵-۷۴.

https://www.noormags.ir/view/fa/articlepage/1102809

اعرابیان، اقدس. (۱۳۹۵). «تاب‌آوری». *اطلاع رسانی آموزشی پژوهشی*، ۱۰(۳۷-۳۸)، ۳۱-۳۶.

اکرمی، جمال‌الدین. (۱۳۹۴). *شاعری در باغ وحش*. تهران: کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان.

برزگرخالقی، محمدرضا. (۱۳۸۹). «غم و شادی از دیدگاه مولانا». *نامه‌ی فرهنگستان*، ۱۱ (۴)،۴۱.
https://ensani.ir/fa/article/191755

بهادری‌خسروشاهی، جعفر؛ هاشمی‌نصرت‌آباد، تورج. (۱۳۹۰). «رابطه‌ی امیدواری و تاب‌آوری با بهزیستی روان‌شناختی در دانشجویان». *اندیشه و رفتار در دوران شناسی بالینی*، ۶ (۲۲)، ۴۱-۵۰.
https://www.magiran.com/paper/1023330

پورسردار، فیض‌الله و همکاران. (۱۳۹۱). «تأثیر شادی بر سلامت روانی و رضایت از زندگی؛ یک مدل روان‌شناختی از بهزیستی». *دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه*، ۱۶ (۲)، ۱۳۹-۱۴۷.
https://brieflands.com/journals/jkums/articles

پوروهاب، محمود. (۱۳۹۴). *سکوت خیس درختان*. تهران: کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان.

پیرنی، منصور. (۱۳۹۲). «نگاهی به شعر حافظ با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌نگر مارتین سلیگمن». *همایش پژوهش‌های زبان و ادبیات فارسی*، دوره‌ی برگزاری ۷.

ترکمن، فاضل. (۱۳۹۴). *هیچ عشق تازه‌ای جدید نیست*. تهران: کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان.

حامدی‌نسب، صادق و همکاران. (۱۳۹۷). «بررسی نقش واسطه‌ای خوش‌بینی علمی دانش‌آموزان در رابطه‌ی بین خوش بینی علمی مدرسه و خودکارآمدی دانش‌آموزان». *پژوهش‌نامه‌ی روان‌شناسی مثبت*، ۳ (۳)، ۴۷-۶۰.
DOI:10.22108/PPLS.2018.100361.1000

حسینعلی‌زاده، آسیه. (۱۳۹۹). «تحلیل و بررسی مولفه‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر در بوستان سعدی بر اساس نظریه‌ی مارتین سلیگمن». *کنفرانس علمی پژوهشی رهیافت‌های نوین در علوم انسانی ایران*، دوره‌ی ۵.

حصارکی، محمدرضا؛ خطیب‌نیا، مهین. (۱۴۰۱). «بررسی مولفه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا در اشعار سبک خراسانی». *روان‌شناسی تحلیلی‌شناختی*، ۱۳ (۴۸)، ۸۳-۹۶. DOI:20.1001.1.28222476.1401.13.48.7.9

حمزه‌ای، رودابه. (۱۳۹۴). *همنوازی نسیم و برگ*. تهران: کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان.

رشوانلو، فرهاد و همکاران. (۱۳۹۱). «خوش‌بینی و عزت‌نفس در نوجوانان دختر: نقش سبک‌های هویت». *روان‌شناسی کاربردی*، ۶ (۳)، ۷۳-۹۰. DOI:20.1001.1.20084331.1391.6.3.3.9

رضایی، مریم؛ گلستانه، سیدموسی. (۱۳۹۲). «بررسی ارتباط تاب‌آوری با نیازهای روان‌شناختی نوجوانان». *کنگره سراسری روانشناسی کودک و نوجوان*. https://sid.ir/paper/829508/fa

شعبان‌نژاد، افسانه. (۱۳۹۴). *یک شعر بی‌طاقت*. تهران: کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان.

شهبازی‌حسابی، شهلا. (۱۳۹۴). *نامه‌های خیس*. تهران: کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان.

صادقی‌نیری، رقیه؛ الهیاری‌نژاد، مریم. (۱۳۹۲). «مثبت‌اندیشی و خوش‌بینی در نهج البلاغه». *پژوهشنامه نهج‌البلاغه*، ۱ (۱)، ۶۳- ۷۳. https://www.sid.ir/paper/478407

طهماسیان، کارینه؛ اناری، آسیه. (۱۳۸۸). «رابطه بین ابعاد خودکارآمدی و افسردگی در نوجوانان». *روان‌شناسی کاربردی*، ۳ (۱)، ۸۳-۹۳. https://apsy.sbu.ac.ir/article-94809

عامری، مهدی؛ علی‌محمدی، داوود. (۱۳۹۹). «بررسی رابطه‌ی بین مهارت‌های زندگی و امید به زندگی در نوجوانان». *کنفرانس بین‌المللی حقوق، روان‌شناسی، علوم تربیتی و رفتاری*. https://civilica.com/doc/1118958

لطف‌الله، داود. (۱۳۸۷). *کسی ابرها را تکان می‌دهد*. تهران: کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان.

معدنی‌پور، کبری و همکاران. (۱۳۹۰). «رابطه سبک دلبستگی با خوش بینی و احساس تنهایی در دانش‌آموزان ۱۲-۹ سال شهر کرج». *سلامت و روان‌شناسی*، ۱ (۱)، ۹۶-۱۱۰.https://www.magiran.com/paper/1152349

مهرپرور، ملیحه. (۱۳۹۴). *ستاره‌ها که بیفتند*. تهران: کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان.

موسویان، انسیه. (۱۳۹۴). *چهارشنبه‌های بستنی*. تهران: کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان

نیک‌طلب، بابک. (۱۳۹۴). *با فرفره‌ها به شادی باد بگرد*. تهران: کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان.

نظری، مهدیه. (۱۳۹۴). درخت‌ها برای تو پرنده‌ها برای من. تهران: کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان.

هاشمی، سیدسعید. (۱۳۹۴الف). *از نوک خودکار من گل می‌چکد*. تهران: کانون پرورش فکری.

هاشمی، منیره. (۱۳۹۴ب). *قطار چهارشنبه*. تهران: کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان.

Callina, K. S., Snow, N., & Murray, E. D. (2017). *The history of philosophical and psychological perspectives on hope: Toward defining hope for the science of positive human development*. In M. W. Gallagher, & S. J. Lopez (Eds.). *The Oxford handbook of hope* (pp. 9–26). New York, NY: Oxford University Press

Giacomoni, C.H., de Souza, L.K., & Hutz, C.S. (2014). O *conceito de felicidade em crianças*. Psico-USF, (19), 143–153.

Grazzani, I., Agliati, A., Cavioni, V., Conte, E., Gandellini, S., Lupica Spagnolo, M., Ornaghi, V., Rossi, F. M., Cefai, C., Bartolo, P., Camilleri, L., & Oriordan, M. R. (2022). Adolescents' Resilience During COVID-19 Pandemic and Its Mediating Role in the Association Between SEL Skills and Mental Health. *Frontiers in psychology*, (13), 801761.

Kim, D. H., Bassett, S. M., So, S., &Voisin, D. R. (2019). "Family stress and youth mental health problems: self-efficacy and future orientation mediation". *American Journal of Orthopsychiatry*, (89), 125–133.

Scheier, M. F., & Carver, C. S. (2018). "Dispositional optimism and physical health: A long look back, a quick look forward". *American Psychologist, 73*(9), 1082–1094.

Scheier, M. F., Swanson, J. D., Barlow, M. A., Greenhouse, J. B., Wrosch, C., & Tindle, H. A. (2021). "Optimism versus pessimism as predictors of physical health: A comprehensive reanalysis of dispositional optimism research". *American Psychologist*, 76(3), 529–548.

Seligman, M. (2018). "PERMA and the building blocks of well-being". *journal of positive psychology*. (13), 333–335.

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). "Positive psychology: An introduction". *American Psychologist*, *55*(1), 5–14.

Ungar, M. (2011). "The social ecology of resilience: addressing contextual and cultural ambiguity of a nascent construct". *American Journal of Orthopsychiatry*, (81), 1–17.

Yang, D., Zheng, G., Wang, H., & Li, M. (2022). "Education, Income, and Happiness: Evidence from China". Front. *Public Health*, (10), 855327.