

## فصل‌نامه‌ی علمی زبان و ادبیات فارسی

دانشگاه آزاد اسلامی واحد فسا

س ۱۴، ش ۲ (پیاپی ۳۴)، تابستان ۱۴۰۲

صص: ۳۷-۱۱

شاپا: ۸۴۸۷-۲۲۵۱

### مؤلفه‌های ذهن آگاهی در اشعار سهراب سپهری

#### فرناز ثامنی کیوانی

دانشجوی دکتری زبان و ادبیات فارسی، واحد چالوس، دانشگاه آزاد اسلامی، چالوس، ایران

#### دکتر وجیهه ترکمانی باراندوز (نویسنده‌ی مسئول)

استادیار گروه زبان و ادبیات فارسی، واحد چالوس، دانشگاه آزاد اسلامی، چالوس، ایران

#### دکتر احمد کریمی

استادیار گروه زبان و ادبیات فارسی، واحد چالوس، دانشگاه آزاد اسلامی، چالوس، ایران

#### دکتر فهیمه مشایخ

استادیار گروه زبان و ادبیات فارسی، واحد چالوس، دانشگاه آزاد اسلامی، چالوس، ایران

#### چکیده

استفاده از روش‌های مرتبط با ذهن آگاهی در دهه اخیر به طور چشمگیری افزایش یافته است. این مقاله اشعار سهراب سپهری را با تمرکز بر ذهن آگاهی بررسی می‌کند. سبک شخصی او و استفاده از ابزارهای مختلف شعری، خواننده را قادر می‌سازد تا ذهن آگاهی را در شعر او کشف کند. ذهن آگاهی یک موضوع گسترده در بودیسم را تشکیل می‌دهد و نیاز روزافزون به حمایت از سلامت روان در سراسر جهان سبب می‌شود تا از پیامدهای خاص ذهن آگاهی استفاده کنیم. هدف مقاله حاضر برجسته کردن اشتراک‌های مبتنی بر ذهن آگاهی و اشعار سهراب سپهری است. پرسش اصلی نیز این است که ارتباط بین مؤلفه‌های ذهن آگاهی و اشعار سهراب سپهری به چه شکلی است؟ بعلاوه در این پژوهش به روش توصیفی-تحلیلی هر کدام از مؤلفه‌های ذهن آگاهی در شعر سپهری را به شکل جداگانه مورد بحث قرار خواهیم داد تا به درک چگونگی عملکرد خاص هر کدام در شعر او کمک کنیم. بررسی و معرفی مفاهیم و تصاویر شعری جهان سپهری، نشان دهنده شگفتی سپهری و رابطه مبتنی بر ذهن آگاهی با جهان طبیعی است، که عنصر اصلی کار او را تشکیل می‌دهند.

#### واژگان کلیدی: ذهن آگاهی، کابات زین، سهراب سپهری

Email: sameni.farnaz.64@gmail.com

torkamani.vajihe@gmail.com

a.karimio49@gmail.com

f-mashaykh7894@yahoo.com

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۱/۱۰/۰۶

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۲/۰۲/۰۲

## ۱- مقدمه

ذهن آگاهی اخیراً به یک موضوع پرطرفدار تبدیل شده است. با این حال، ذهن آگاهی به دوران باستان برمی‌گردد و ریشه‌های آن در آموزه‌های فلسفه‌های شرقی بودیسم نهفته است. از طریق تمرین ذهن آگاهی، بهتر می‌توانیم با چالش‌های عاطفی‌ای که روزانه با آن روبرو هستیم مقابله کنیم.

به نقل از کابات زین (۱۹۹۰) که روش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی را حدود ۲۵ سال پیش معرفی کرد: "ذهن آگاهی، آگاهی است که از طریق توجه عمدی، در لحظه حال و بدون قضاوت به آشکار شدن لحظه به لحظه تجربه منجر می‌شود" (Zinn, ۲۰۰۳: ۱۴۷).

ذهن آگاهی مبتنی بر نگرش‌های کلیدی خاصی است: قضاوت نکردن و پذیرش یا مشاهده بدون ارزیابی. صبور بودن؛ داشتن "ذهن مبتدی"، یعنی ملاقات با هر موقعیتی که انگار برای اولین بار است. اعتماد به شهود خود؛ عدم تلاش و تجربه لحظه حال بدون تمرکز بر اهداف آینده؛ و رها کردن، به معنای نه گرفتن و نه هل دادن.

از آنجایی که هدف همه تقریباً از ذهن آگاهی، بهبود رنج، پریشانی و تضعیف روحیه است، طبیعی است که تکنیک‌های مشابهی در فرهنگ‌های مختلف یافت می‌شود. این تکنیک‌ها به‌طور کلی شامل چهارچوب بندی مجدد و روشی جدید برای نگرستن به مشکلات زندگی است که در نهایت، اعتقاد و امیدواری را ایجاد می‌کنند که این "یک زندگی خوب" است که آرامش را بازیابی می‌کند. در دنیای ادبیات؛ شعر نیز راهی قدرتمند برای ارتباط نزدیک با تجربه ذهن آگاهی است. صرف نظر از اینکه شناخت کاملی داشته باشیم، ذهن آگاهی شعر می‌تواند به ما کمک کند تا درون خود را در دنیای پر از تحول بازیابی کنیم. همچنین ذهن آگاهی شعر می‌تواند به ما الهام بخشد و مارا به لذت زندگی آگاهانه و دلسوزانه نزدیکتر کند.

نکته قابل توجه در مورد شعر این است که ما اغلب لذت تجربه شعر را دور می‌زنیم و مستقیماً به کار تفسیر آن می‌رویم، به امید اینکه معنای آن را بفهمیم. وقتی شعری را می‌خوانیم، به جای تفسیر و توضیح، می‌توانیم بر توجه و احساس تمرکز کنیم و خود را در فضای شعر، لحن‌ها، صداها و تصاویر آن غرق کنیم. ریتم‌ها، نحوه حرکت و احساس آن، همچنین جزئیات نحوه ساخت آن. انجام این کار نیازی به آموزش ادبی خاصی ندارد. آنچه عمدتاً مورد نیاز است هوشیاری و کنجکاو است، تمایل به بودن با آنچه در شعر اتفاق می‌افتد بدون نگرانی زیاد در مورد آن. شعرها ایده‌ها را منتقل می‌کنند، ما از آن لذت می‌بریم و آن را به صورت حسی و همچنین مفهومی تجربه می‌کنیم. هر چه بیشتر

بتوانیم در سطح توجه و احساس به جای تفکر و توضیح با شعر بمانیم، بیشتر از آن لذت خواهیم برد.

شعر معاصر، در آثار شاعری مانند سهراب سپهری، همه چیزهایی را ارائه می‌دهد که ذهن آگاهی موجود در آن را جلوه‌گر می‌نماید: خرد، شفقت، آرامش و توانایی جذب و بیان عمیق‌ترین احساسات انسانی غم و شادی؛ همه کمک می‌کنند تا شعرها را از نگاه احساسی و غیر تحلیلی ببینیم و با این نوع خوانش به نوعی تجربه ذهن آگاهی وارد شویم. در همین چهارچوب است که در این مقاله به معرفی ذهن آگاهی و شعر سهراب سپهری می‌پردازیم که به عنوان منبع الهام متفاوتی از نظر تحقیق در مورد آگاهی و نیز روش‌های ادبی، امیدوارکننده به نظر می‌رسد.

### پیشینه پژوهش

ذهن آگاهی یکی از روش‌های مدرن و تعیین‌کننده آرامش در جریان مستمر زندگی است. تاکنون تحقیقات بسیاری درباره ذهن آگاهی و روانشناسی صورت گرفته اما در ادبیات چه در شعر و چه در داستان، تحقیقات درباره ذهن آگاهی قابل توجه نیست که به دو مورد از آن اشاره می‌کنیم. در بررسی پیشینه تحقیق، مطالعات در حوزه ذهن آگاهی در آثار سهراب سپهری صورت نگرفته است. آنچه در این زمینه به آن اشاره می‌شود، مطالعات مربوط به زمینه روانشناسی در آثار سهراب است که بسیار محدود می‌باشد.

- قاسم زاده، سید علی، نیکو بخت، ناصر (۱۳۸۲)، "روانشناسی رنگ در اشعار سهراب سپهری"، مجله پژوهش‌های ادبی، دوره ۱، شماره ۲. در این مقاله کوشیده شده است تا با توجه به بسامد رنگ‌ها از راهی علمی‌تر به پاره‌ای از ویژگی‌های رفتاری، اخلاقی سهراب دست یابیم.

- سرامی، قدمعلی، کمالی بانیانی، مهدی رضا (۱۳۹۱)، "پیکره نگارین آنیما در هشت کتاب سهراب سپهری" مجله ادبیات فارسی (دانشگاه آزاد مشهد)، دوره ۲، شماره ۳۳. در این مقاله به بررسی و تفسیر صور مثالی آنیما در هشت کتاب سهراب سپهری پرداخته می‌شود.

- رضایی، محمد امین (۱۳۹۷)، "مولانا و روان درمانی بر اساس ذهن آگاهی"، نخستین همایش ملی تحقیقات ادبی با رویکرد مطالعات تطبیقی، تهران، دانشگاه علامه طباطبایی. تلاش و بحث مقاله این است که ضمن روشن کردن شباهت‌های مولانا و این روش روان درمانی، راه برای کارآمدی آن در فرهنگ و حافظه ایرانی هموار شود.

- اصلاحی، فاطمه، ابوالمعالی الحسینی، خدیجه، اصغر نژاد علی اصغر و خلعتبری، جواد (۱۳۹۹)، "بررسی استعاره‌های مبتنی بر ذهن آگاهی در ابیات مولانا"، نشریه پژوهش‌های

مشاوره، دوره ۱۹، شماره ۷۳. این پژوهش به مطالعه و شناسایی استعاره‌های بومی و فرهنگی مبتنی بر ذهن آگاهی در سه دفتر اول مثنوی معنوی می‌پردازد و نتیجه می‌گیرد که به منظور انتقال بهتر مفاهیم و آسان‌سازی آموزش و درمان ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت، می‌توان از استعاره‌های بومی و فرهنگی مبتنی بر ابیات مولانا استفاده کرد.

### روش تحقیق

روش تحقیق در این پژوهش تحلیلی "توصیفی است. هدف از این تحقیق بررسی تأثیر ذهن آگاهی بر شعر سهراب سپهری و همچنین بررسی مؤلفه‌های ذهن آگاهی در شعر سهراب سپهری با توجه به تئوری کابات زین است. این پژوهش نیز با بررسی ذهن آگاهی در شعر سهراب سپهری، بودن و زندگی در لحظه را پیش زمینه می‌کند که در آن عادات فکری محدود کننده از میان رفته و خلاقیت را ارائه می‌کند. شیوه‌ی گردآوری این تحقیق به صورت کتابخانه‌ای است.

### مبانی نظری

امروزه بدن، ذهن و روح ما به گونه‌ای به چالش کشیده است که اجداد ما هرگز تصور نمی‌کردند. تعداد زیادی از مردم اکنون برای پیشرفت در این زمان پرتحول، ذهن آگاهی را تمرین می‌کنند. در مورد تئوری و عمل ذهن آگاهی مطالب زیادی نوشته شده است. بنیانگذار جنبش ذهن آگاهی مدرن، جان کابات زین، ذهن آگاهی را اینگونه تعریف می‌کند: "توجه به شیوه‌ای خاص، عمداً، در لحظه‌ی حال و بدون قضاوت." (Zinn، ۱۹۹۰: ۱۴۷). یعنی حفظ آگاهی لحظه به لحظه از افکار، احساسات؛ بدون انتقاد درونی. اساساً تمرکز حواس، تمرین آگاه شدن عمدی از لحظه‌ی حال است.

ذهن آگاهی معادل کلمه sati در زبان مقدس بوداییان است، قدمتی ۲۵۰۰ ساله دارد و با آگاهی، توجه (که همان آگاهی تمرکز یافته است) و یادآوری (که به معنی زندگی کردن در خاطرات نیست. بلکه شامل جهت‌دهی مجدد آگاهی و توجه‌مان به تجربه‌ی جاری به روش پذیرنده و همه‌جانبه است) مرتبط است، و این نیازمند آن است که اراده کنیم تا از خیال پردازی‌هایمان رها شویم و تجربه‌ی در لحظه بودن را به طور کامل داشته باشیم (گرمر، سیگل و فولتن، ۲۰۰۵). در حقیقت آگاهی و توجه در هم تنیده شده‌اند. به این معنی که توجه در زمینه و بافت آگاهی سنجیده می‌شود (گرمر، سگل و فولتن، ۲۰۰۵).

بر این اساس ذهن آگاهی می‌تواند به عنوان "توجه به شیوه‌ی خاص، با هدف، در زمان حاضر و بدون قضاوت تعریف شود" (موری و مالینووسکی، ۲۰۰۹).

بنابراین ذهن آگاهی یک عامل زیر بنایی مهم برای رسیدن به رهایی است؛ زیرا روش موثر و قوی برای خاموش کردن و توقف فشارهای دنیا و یا فشارهای ذهنی خود فرد

می‌باشد. حضور ذهن صحیح بدان معناست که شخص آگاهی خود را از گذشته و آینده به حال حاضر معطوف کند. تمرین ذهن این توانایی را به فرد می‌دهد که دریابد "افکار، صرفاً افکار هستند و زمانی که می‌فهمد افکارش ممکن است حقیقت نداشته باشند، راحت‌تر می‌تواند آن‌ها را رها کند" (سگال، ویلیامز و تیزدل، ۲۰۰۲).

### سهراب و زندگی در لحظه اکنون (عامل ذهن آگاهی)

سهراب سپهری بی‌شک یکی از بزرگ‌ترین شاعران معاصر ایران و نقاشی ماهر است. نقاشی او رنگ شعر و اشعار او تصاویری شاعرانه دارند و این به گفته غالب منتقدان از رابطه عرفانی او با طبیعت ناشی می‌شود. سپهری همان‌گونه که در زندگی تنها بود، در شیوه شاعری نیز منحصر به فرد بود. شعر او همواره به دور از جریانات و جهت‌گیری‌های هنری و سیاسی بود و به همین خاطر است که نگاه وی همواره به لحظه است که چگونگی حضور در هر لحظه جهان ما را متحول می‌کند.

لحظه و اکنون در شعر و ذهن سهراب همان مفهومی است که در میان گذشتگان بوده است؛ یعنی لحظاتی که شخص در آن زندگی می‌کند بدون دخالت گذشته و آینده و تنها در زمان حال بودن. همان تعبیری که سهراب سپهری در دفتر "صدای پای آب" آورده: زندگی تر شدن پی در پی / زندگی آب تنی در حوضچه اکنون است (سپهری، ۱۳۷۶، ۲۹۱). زیستن آگاهانه در اینجا و اکنون، از جمله دل‌مشغولی‌های سهراب بوده است. اشاره به برخی دیگر از اشعار سپهری نشان می‌دهد که او زندگی کردن در این جا و اکنون و بیداری و حضور را همواره به تصویر کشیده است.

بیا زندگی را بدزدیم، آن وقت / میان دو دیدار قسمت کنیم / بیا با هم از حالت سنگ چیزی بفهمیم / بیا زودتر چیزها را ببینیم / بین، عقربک‌های فواره در صفحه ساعت حوض / زمان را به گردی بدل می‌کنند / بیا آب شو مثل یک واژه در سطر خاموشی‌ام / بیا ذوب کن در کف دست من، جرم نورانی عشق را (همان، ۳۹)

تمام شعر سهراب تصویری از یک ذهن آگاهی و آرامش است: در فرودست گفتی از آب زلال می‌خورد، و درجایی این آب روان در پای سپیداری، اندوه دلی را فرو می‌نشاند، یا در آبادی، کوزه‌ای برای آشامیدن آب پر می‌شود. و جایی درویشی، نان خشکیده‌اش را برای میل کردن در آب فرو برده و ... (همان: ۳۴۵).

با بررسی اشعار سهراب می‌توان فهمید که او به درون آرام و بی‌دغدغه‌ای دست یافته و از ذهن آشفته، خود را نجات داده است. این درون آرام، حقیقت وی را در اشعارش به خوبی نشان داده است.

## اصول ذهن آگاهی در روانشناسی سپهری

بررسی و مطالعه اشعار سپهری نشان می‌دهد که مفاهیم کلیدی که در آموزه‌های سپهری به آن می‌پردازد، به شرح زیر است: پذیرش و تصدیق تجربیات مثبت و منفی، فراموش کردن عادات قدیمی و نگاه کردن به جهان با چشمان جدید. تمرکززدایی، تغییر تمرکز از خود به دیگری. اعتراف به زوایای تاریک هستی و پذیرش تماس با حالات، افکار، احساسات و عواطف ناخوشایند و دردناک درونی، مضمونی است که در شعرسپهری تکرار می‌شود. پذیرفتن و دربر داشتن آنچه به دست ما می‌رسد برای سپهری اقدامی آگاهانه و وسیله‌ای برای کسب دانایی و تجربه است. درچنین شرایطی است که آموزه‌ها و اندیشه سپهری با مؤلفه‌های ذهن آگاهی قابل بررسی است که در این پژوهش به آن می‌پردازیم. کابات زین نه مؤلفه اساسی ذهن آگاهی را بیان می‌کند که در شکل ذیل نشان داده می‌شود:

### ذهن مبتدی

پدیرش	اعتماد و اطمینان
عدم قضاوت	بردباری و صبر
رها کردن و نجسبیدن	قدرشناسی و سپاسگزاری
عدم واکنش	بخشنده‌گی و مهربانی

## ۲- بحث و بررسی

اکنون به بررسی هریک از این مؤلفه‌های ذهن آگاهی بر ادبیات سهراب سپهری می‌پردازیم:

### ذهن مبتدی

ذهن مبتدی به معنی داشتن نگاهی نو و شگفت‌آور به زندگی است که تاکید بر لحظه حال و تازگی امور دارد. ذهن مبتدی قادر است بدون توجه و اتکاء به باورها و اعتقادات و نظرات قبلی به بررسی مسائل بپردازد، که در این میان با بررسی اشعار سهراب سپهری درمی‌یابیم که او هم از این مؤلفه برخوردار بود. او در شعر "سایبان آرامش ما، ماییم" همه انسان‌هایی را مورد خطاب قرار می‌دهد که در جستجوی حقیقت و دچار شک و دو دلی هستند. او به این افراد می‌گوید که شک و تردید را کنار بگذارند، ترسی از تجربه‌های نو

نداشته باشند و در رسیدن به هدف و مقصود خود، نگریزند. او از همه می‌خواهد که شوق و اشتیاق رسیدن به حقیقت را داشته باشند و آن را در درون و ضمیر خود جست‌وجو کنند، و اعتقاد دارد که انسان‌ها باید با کنار زدن قضاوت‌ها و تردیدهای مخرب و نگاه‌های سطحی، گوهر مقصود درونی خود را پیدا کنند. (واتس، ۱۳۶۶: ۸۶)

"در هوای دو گانگی، تازگی چهره‌ها پژمرد/ بیایید از سایه - روشن برویم/ بر لب شب‌نم بایستیم، دربرگ فرود آییم.../ نیاویزیم، نه به بند گریز، نه به دامان پناه/ نشتاییم، نه به سوی روشن نزدیک، نه به سمت مبهم دور/ عطش را بنشانیم/ پس به چشمه روییم" (سپهری، ۱۳۷۶: ۱۶۳-۱۶۲).

او با یک ذهن باز به دنیا نگاه می‌کند و زندگی را به سادگی پریدن یک سار تعریف می‌کند. یعنی حادثه‌ای به این کوچکی مفهوم بلند زندگی را در خود دارد. او معتقد است تولد یک کودک، پریدن یک پرنده، طلوع خورشید و ... همه وهمه معنای واقعی زندگی و حیات را در خود دارند.

"زندگی یعنی: یک سار پرید/ از چه دلتنگ شدی؟! دلخوشی هاکم نیست: مثلا این خورشید/کودک پس فردا/ کفتر آن هفته" (همان: ۳۸۶).

به اعتقاد سهراب سپهری، سادگی در عین زیبایی و مساوی با حقیقت است. ساده زیستن، ساده نگاه کردن، ساده بودن ... که همه این‌ها یک ذهن باز و مبتدی را می‌طلبد که تنها کافی است در انجام کارهای روزمره بتوانیم آگاهی و درک درستی از آن داشته باشیم. او در دفتر "حجم سبز" زندگی معمول و روزمره خود را توضیح می‌دهد که این نشان از میزان اهمیت این موضوع برای شاعر است:

"می‌پرد در چشمم آب انار/ اشک می‌ریزم/ مادرم می‌خندد/ رعنا هم... " (همان، ۳۴۴)

همچنین او در بخشی از منظومه "صدای پای آب" نگاهی متفاوت و نو به زندگی دارد: "زندگی" هندسه "ساده و یکسان نفس‌هاست" (همان، ۲۹۱). که بیانگر ذهن مبتدی و بدون اتکاء به نظرات قبلی است. همان‌طور که همه مردم می‌دانند، هندسه علمی دشوار و پیچیده است اما سهراب سپهری مغلق بودن آن را به چالش می‌کشد و حقیقت و واقعیت زندگی را در سادگی آن می‌بیند. برای سهراب سپهری، اطاعت و پیروی از هنجارها و قراردادهای ثابت اجتماعی مفهومی ندارند. درواقع او در اشعارش تمام باید‌ها و نباید‌های منطقی را شکسته است و خواهان نگاهی نو و متفاوت به هستی است. او مانند بقیه مردم به زندگی نگاهی عادی و معمولی ندارد زیرا از مفاهیم کلیشه‌ای و تکراری بیزار است و در زمینه فکری به نوعی به ساختارشکنی دست زده است.

نگاه سهراب به زندگی، نگاهی متفاوت، جدید و تازه است. او درصدد برداشتن غبار عادت

از دید انسان‌ها نسبت به زندگی است و همه انسان‌ها را به این نگرش جدید فرا می‌خواند، از همین رو است که می‌گوید: "چشم‌ها را باید شست، جور دیگر باید دید" (همان، ۲۹۱) باید در طرز نگاه و نگرش خود نسبت به زندگی تجدیدنظر کنیم و نگذاریم زندگی به امری عادی و مبتذل تبدیل شود:

"زندگی چیزی نیست که لب طاقچه عادت از یاد من و تو برود" (همان، ۲۹۰)

و این‌که برای دستیابی به خوشبختی و سعادت و درک زیبایی واقعی هستی و دوری از پلیدی‌ها و پلشتی‌های زندگی شهری و تمدن بشری، بهترین راه، رفتن به سوی سرچشمه حیات و همان "آب زندگی" است. آبی که به قول سپهری در "حوضچه اکنون" جریان دارد.

"زندگی تر شدن پی در پی/ زندگی آب تنی کردن در حوضچه اکنون است" (همان، ۲۹۲). "سپهری با کنار هم گزاردن اشیاء، کلمات و مفاهیم نامتجانس و بخشیدن خصلتی تازه به آنها قادر شده است که هم به بینش عرفانی و شاعرانه، بعد تازه و امروزی بدهد و هم واژگان و کلمات مستعمل را از نو خلق کند. آنچه به تکنیک سپهری قدرت می‌بخشد نگاه تازه او به جهان و کلمات است" (نفیسی، ۱۳۶۹: ۴).

در اشعار سپهری، هیچ جزئی در جهان، تکراری و عادی و دور از شگفتی نیست. آن‌گونه که با دیدن هر پدیده‌ای شگفت‌زده می‌شود و به وجد می‌آید، گویی که اولین بار است که آن را می‌بیند. این حیرت و شگفتی خصلت ذاتی کلام سپهری و وجه مهمی از تفکر و نگرش شاعر است که با بیانی ملموس و نمادهایی ساده "که اکثراً اشیا و پدیده‌های معمول و شناخته شده هستند" بازگفته می‌شود. در دید سپهری کوه، دشت، آب، برگ، نور و هر پدیده‌ای مظهر و جلوه‌ای از تازگی آفرینش است و دیدن آن، موجب شگفتی است. "دشت‌هایی چه فراخ! کوه‌هایی چه بلند/ در گلستانه چه بوی علفی می‌آمد!" (سپهری، ۱۳۷۶: ۳۴۸)

"...به! چه هوایی! / در ریه‌هایم وضوح بال تمام پرنده‌های جهان بود/ آن روز/ آب چه تر بود!" (همان: ۴۱۲)

سهراب سپهری شرط رسیدن به چنین شگفتی و حیرتی را در گذر از مرز پیش داوری، ندانستگی و پیراسته شدن از دانستگی‌ها می‌داند. ندانستگی، اصلی از اصول فکری سهراب سپهری است که در آیین بودایی، آن را "خویشتن‌داری در حواس" (ر.ک: لوکا، ۱۳۶۲: ۱۲۶) می‌گویند و آن، حضوری همه‌جانبه در "لحظه" و دوری از وابستگی و تعلق از گذشته و آینده است.

"باید کتاب را بست/ باید بلندشد/ در امتداد وقت قدم زد/ گل را نگاه کرد/ ابهام را شنید/



باید دوید تا ته بودن/ باید به بوی خاک فنا رفت/ باید به ملتقای درخت و خدا رسید/ باید نشست نزدیک انبساط/ جایی میان بی خودی و کشف ... " (سپهری ، ۱۳۷۶ : ۴۲۸).

### عدم قضاوت

ذهن آگاهی در عدم قضاوت به این معنی است که فرد متوجه می‌شود که ذهن مدام در حالت تفسیر و تغییر است و این توانایی را به فرد می‌دهد که به افکار خود بیشتر دقت و تمرکز کند تا از قضاوت‌ها به دور باشد و او آگاه می‌شود که این افکار فقط افکار هستند و حقیقت ندارند و سعی می‌کند بدون قضاوت و پیش داوری به امور توجه کند. این عدم قضاوت در واقع شکل ظریفی از بصیرت و روشن بینی است که در آن ارتباط پدیده‌ها همان گونه که هستند، درک و دریافت می‌شود.

وقتی انسان بدون علم به چیزی نگاه می‌کند، بدون آنکه آن را قبلاً دیده باشد و از ماهیت و چگونگی آن آگاهی داشته باشد، با نگاهی سوال برانگیز به آن نگاه می‌کند و تمایل دارد که وجود و هستی و چیستی آن را شناسایی کند، در اینجاست که آن را بدون قضاوت و پیش داوری، بدون دانایی قبلی، تجربه و شناخت گذشته، همانطور که هست می‌بیند. (برنشتاین ، ۱۳۹۸ : ۱۲۳)

سهراب از دفتر سوم "سایبان آرامش ما، ماییم" سعی می‌کند بدون قضاوت به بررسی شناخت درون خود برسد.

"در هوای دو گانگی، تازگی چهره‌ها پژمرد/ بیایید از سایه "روشن برویم/ بربل شب‌نم بایستیم، در برگ فرود آییم و اگر جا پایی دیدیم/ مسافر کهن را از پی برویم..." (سپهری ، ۱۳۷۶ : ۱۷۲)

سهراب از همه انسان‌ها می‌خواهد که با تمام احترامی که هر فرد به هر دینی دارد، شوق و اشتیاق و درد رسیدن به حقیقت را داشته باشد و آن را در درون خود پیدا کند. او معتقد است که انسان باید با کنار گذاشتن قضاوت‌ها و نگاه‌های سطحی و شک و تردیدهای مخرب، گوهر مقصود درونی خود را پیدا کنند. اما در دفتر چهارم "شرق اندوه" دوباره قضاوت و پیش داوری می‌کند و می‌خواهد برحسب علم و دانش گذشته به بررسی شک و تردید خود بپردازد که این امر باعث می‌شود هنوز شک و تردید او دوام داشته باشد.

"زنجره رابشنو/ چه جهان غمناک است/ و خدایی نیست و خدایی هست و خدایی..." (همان: ۲۱۸).

سهراب همانند ادیان شرقی، خدا را در چهارچوب خاصی تعریف نمی‌کند. و او به همه اعتقادات و مذاهب احترام می‌گذارد. و دلیل احترام او به همه مذاهب هم همین بی‌قضاوتی او شامل می‌شود. او خدا را اختصاص به افراد یا دین خاصی نمی‌داند.

انسان باید خالی‌الذهن به شناخت موجودات بپردازد تا هر چیزی را بلافاصله پس از دیدن درک کند و بشناسد. ما وقتی به چیزی نگاه می‌کنیم برای شناخت آن قبل از هر کاری به سراغ فکر می‌رویم، حتی قبل از آنکه اجازه دهیم چشم ما آن را دقیق ببیند و بشناسد، چون فکر ما مانند مخزنی است که دریافت‌ها و شناخت‌های گذشتگان از هر موجودی در آن ذخیره شده و به راحتی و به سرعت زیاد و در دسترس است.

اگر دقت کنید متوجه می‌شوید که هنگامی که با پدیده جدیدی روبه‌رو می‌شویم، پدیده‌ای که هرگز وجود نداشته و ندیده‌ایم و نمی‌شناسیم، تا زمانی که نامی بر آن نگذاشته باشیم، فقط به آن خیره می‌شویم و با دقت بسیار نگاهش می‌کنیم، تا بتوانیم به درستی آن را بشناسیم. تا قبل از آنکه نامی برای آن بگذاریم آن پدیده نو است، اما بلافاصله پس از واژه‌گزینی دیگر کهنه و قدیمی می‌شود و مربوط به گذشته است و ما با توجه به نگاه دریافت و قضاوت قبلی به آن پدیده از این به بعد نگاه می‌کنیم. بنابراین ما با توجه به نگاه و دریافت خود به آن پدیده نامی مناسب از دیدگاه خود گذاشته‌ایم و استفاده سایر افراد از این واژه ساخته شده توسط ما یعنی پیروی کورکورانه از تجربیات ما. یعنی برحسب دانایی و علم گذشته به بررسی پرداختن است. (برنشتاین، ۱۳۹۸: ۱۲۳)

"واژه هارا باید شست/ واژه باید خود باد/ واژه باید خود باران باشد" (سپهری، ۱۳۷۶: ۲۹۲).

همچنین سهراب از موجوداتی نام می‌برد که به اعتقاد مردم زشت و بی‌فایده آفریده شده هستند و بود و نبودشان هیچ تأثیری در روند هستی ندارد. اما او این قضاوت عجولانه را رد می‌کند و به ضرس قاطع بیان می‌کند که اگر هرکدام از این موجودات آفریده شده نبودند، کار خلقت با مشکل و معضل روبرو می‌شد.

"و نخواهیم مگس از سرانگشت طبیعت بپرد/ و نخواهیم پلنگ از در خلقت برود بیرون/ و بدانیم اگر کرم نبود/ زندگی چیزی کم داشت/ و اگر خنج نبود، لطمه‌ای می‌خورد به قانون درخت/ و اگر مرگ نبود/ دست ما در پی چیزی می‌گشت" (همان، ۲۹۴).

هدف سهراب از شمردن موجودات به ظاهر کریه و زیبا و بیان فایده آنها، نشان دادن همانندی و یکسانی آنهاست یعنی نیک و بد وجود ندارد، و هر چه هست از قضاوت‌های عجولانه و نادرست ما انسان‌ها است. به باور سهراب خوب و بد در طبیعت وجود ندارد و همه چیز به جا و درست و صحیح آفریده شده است. و این ما انسان‌ها هستیم که با نگاه سطحی و خام خود دست به قبول یا رد این پدیده‌ها می‌زنیم. اگر بدانیم که هرچیز در طبیعت، در جای مناسب خود قرار دارد، آن‌گاه می‌توان به دیدگاه و دنیای سهراب نزدیک شویم، دنیایی که در آن از تبعیض و خوب و بد کرن خبری نیست.

"در جنگل من از درندگی نام و نشان نیست/ در سایه - آفتاب دیارت/ قصه "خیر و شر" می‌شوی/ من شکفتن‌ها را می‌شنوم/ و جویبار از آن سوی زمان می‌گذرد" (همان، ۱۶۴). سهراب گله‌مندی خود را از قضاوت کردن و برتری دادن به یک موجود و نپذیرفتن موجود دیگری را این‌گونه بیان می‌کند:

"به گل جایزه می‌دهند، به نقاش جایزه می‌دهند، به میمون در باغ وحش دیدیم که جایزه داده اند، زیباترین گل، بهترین نقاش، قشنگ‌ترین میمون و کاری چه ناپسند! چه در این گل دیدی و در گل‌های دیگر .... نه؟!...عرعر چه کم از سرو داشت و دیده‌ای که هر دو در خاکی و هوایی یکسان می‌روید" (سپهری، ۱۳۸۲: ۵۲).

سهراب معتقد است که هنگامی که غبارهای عادت و تجربه و قضاوت‌ها از نگاه پاک شود، می‌توان یک سرو را آنچنان که وجود دارد دید، بنابراین سهراب سعی دارد که با کنار زدن بایدها و نبایدهای عقلی و تجربی چشم و نگاه انسان را به روی ماهیت حقیقی موجودات و پدیده‌ها بگشاید تا از این رهگذر و با قبول هدفمندی و نظم جهان هستی، همه چیز را در جای خود بپذیرند و با چوب قضاوت سطحی و منحط دربارهٔ موجودات رأی ندهند.

"درآ، که کران را برچیدم، خاک زمان رفتم، آب "نگر" پاشیدم/ در سفالینه چشم "صدبرگ" بنشاندم، بنشستم" (سپهری، ۱۳۷۶: ۲۵۲).

### پذیرش

پذیرش اوضاع، یعنی اینکه اتفاقات و شرایط زندگی خود را همانگونه که هستند، بپذیریم. در این صورت فرد پیرو آزادی است. یعنی ذهن و فکر خود را از هرچه تعلق پذیر است خالی می‌کند. اگر فکر و روح انسان از دانش، آگاهی، آرزو، میل و تجربه خالی گردد آن وقت تمام حواس او از نو آمادهٔ شناخت هستی و پیرامون آن می‌شود. در واقع انسان با دور انداختن زواید زیستی خود، ذهن و جان خود را برای گرفتن اطلاعات تازه خالی می‌کند. (بنت و ای . الیور ، ۱۳۹۸ : ۳۳)

با بررسی اشعار سهراب درمی‌یابیم که او در بعضی مواقع نسبت به کائنات، خدا، هستی، زندگی، مرگ و... به یک پذیرش رسیده است. او در واقع نمونهٔ حقیقی فرزانه است. کسی است که به هدفمندی ارکان خلقت ایمان کامل دارد و هرگز سعی نمی‌کند که در آن دست ببرد و تلاش می‌کند که شرایط را همان‌گونه که رخ می‌دهد بپذیرد:

"و نپرسیم کجاییم/ بو کنیم اطلسی تازه بیمارستان را" (سپهری ، ۱۳۷۶ : ۲۹۴). سهراب سپهری عاشق طبیعت است و آن را به همان صورت که خلق شده است می‌پذیرد. بسیار ناراضی است که چرا گاهی از وضع طبیعی موجود راضی نیستند و سعی می‌کنند که در آن تغییر و حتی تخریب کنند. سپهری به خوبی می‌داند که سراسر کائنات و هستی با

نظم فوق‌العاده‌ای آفریده شده است و حتی آفرینش ذره‌ای ناچیز، نابه‌جا و بیهوده و عبث نیست.

"هستی مهربان‌تراز آن است که پنداشته‌ایم ... نگاه می‌کنم، زندگی را جور دیگر نمی‌خواهم، چنان سرشار است که دیوانه‌ام می‌کند. دست به پیرایش جهان نزنیم ... اگر من نبودم هستی چیزی کم داشت، اگر این شاخهٔ بید خانهٔ ما هم اکنون نمی‌جنبید، جهان در چشم به راهی می‌سوخت. همه چیز چنان است که می‌باید. آموخته‌ام که خرده نگیرم. شکفتگی را دوست دارم و پژمردگی را هم" (سپهری، ۱۳۸۲: ۱۰۱). اگر درک کنیم که هر چیزی در طبیعت وجود دارد، در جای مناسب خود قرار دارد، یعنی به پذیرش طبیعت و هستی دست زده‌ایم. دنیایی که در آن هیچ خبری از خوب و بد و تبعیض وجود ندارد:

"در جنگل من، از درندگی نام و نشان نیست/ در سایه آفتاب دیارت، قصه خیر و شر می‌شنوی/ من شکفتن‌ها را می‌شنوم/ و جویبار از آن سوی زمان می‌گذرد" (سپهری، ۱۳۷۶: ۱۶۴).

بنابراین به اعتقاد سهراب باید غبار عادت‌ها را از دیده‌ها پاک کرد و پلک‌ها را تکان داد تا بتوان به دیدی متفاوت و شناسایی شهودی دست پیدا کرد. او معتقد است که زمانی که نگاه‌هایمان بی غبار و نو شوند، می‌توان یک سرو را آنچنان که هست دید، واژهٔ سلامت ابتکار شاعرانه سهراب سپهری در توصیف نگاه بی غش و صحیح است. شاعر در شعر "هم سطر، هم سپید" تعبیر ساده و جالبی از دیدن دارد. او برای درک گل، تنها یک پیشنهاد دارد: "باید بلندشد/ در امتداد وقت قدم زد/ گل را نگاه کرد" (همان، ۴۲۸). شاعر نگفته است که باید گل را چید یا پرپر کرد تا به شناخت آن رسید، منظور او این است گل هر جور که هست باید آن را بپذیریم.

سهراب سپهری در نگرش به هستی و پیرامون آن، تمام موانع و حصارهای عقلی و منطقی را کنار زده و به همه چیز با دید دیگر و جدیدی نگاه می‌کند. موضوع مرگ یکی از اساسی‌ترین موضوعاتی است که شاعر با نگرش تازه نه تنها هراسی از آن ندارد بلکه مرگ را پذیرفته است و آن را برای معنا یافتن حیات لازم می‌داند.

"ونترسیم از مرگ / مرگ پایان کبوتر نیست / مرگ وارونه یک زنجره نیست / مرگ در ذهن آفاقی جاری است / مرگ در آب و هوای خوش اندیشه نشیمن دارد / مرگ در ذات شب دهکده از صبح سخن می‌گوید / مرگ با خوشه انگور می‌آید به دهان / مرگ گاهی ریحان می‌چیند / مرگ گاهی ودکا می‌نوشد / گاه در سایه نشسته و به ما می‌نگرد / و همه می‌دانیم / ریه‌های لذت پر از اکسیژن مرگ است" (همان، ۲۹۶).

همین دلیل است که سهراب از روبه‌رو شدن با مرگ هیچ ترسی ندارد و به نیکی آن

را به عنوان بخشی از زندگی پذیرفته است: «نه تو می پایی و نه من، دیده‌تر بگشا، مرگ آمد، دربگشا» (همان، ۲۳۴).

سهراب سپهری در مشهورترین سروده خود "صدای پای آب" که این شعر را به بهانه مرگ پدرش سروده است می‌گوید:

"پدرم وقتی مرد آسمان آبی بود/ مادرم بی خبر از خواب پرید ، خواهرم زیبا شد/ پدرم وقتی مرد پاسبان‌ها همه شاعر بودند" (همان، ۲۷۴).

بنابراین این، نوشته سهراب سپهری نشان دهنده تن سپاری و پذیرش کامل او به مقدرات است که عقیده دارد هرچه که پیش آید را باید پذیرفت و نباید بر خلاف جریان هستی قدمی برداشت. مرگ هم یکی از این مقدرات است که به طور یکسان همه افراد را دربر می‌گیرد و نمی‌توان مانع آن شد. پس چه زیباست که با دید و نگرش زیبا بتوانیم آن را بپذیریم.

سهراب سپهری بر این باور است که زندگی را باید آن‌گونه که هست پذیرفت و کامیابی‌ها و خوشی‌ها و ناخوشی‌ها و ناکامی‌های آن را نیز از جان و دل پذیرفت و گلایه و شکوه از روزگار را باید به کنار گذاشت:

"مادرم صبحی می‌گفت: موسم دلگیری است/ من به او گفتم: زندگانی سیب است گاز باید زد با پوست." (همان: ۲۴۳)

"سپهری، زندگی را به سیب مانند می‌کند و مشکلات و سختی‌های زندگی را به پوست سیب تشبیه می‌کند. او می‌گوید: اگرچه امروز هوا پاییزی و دلگیر است اما باید با تمام خوبی‌ها و بدی‌های زندگی و تمام مشکلات و ناراحتی‌های حیات ساخت و زندگی نمود." (عماد، ۱۳۷۸: ۳۴۴).

بنابراین باید وجود هرچیزی را حتی اگر بر طبق میل و خواسته ما نباشد، پذیرفت. زندگی گاهی تلخ و رنج آور است و گاهی شیرین و شادی بخش است. "زندگی یافتن سکه دهشاهی در جوی خیابان است" (سپهری ، ۱۳۷۶ : ۲۹۰)

سهراب گاهی زندگی خود را آلوده به لحظه‌های تلخ می‌خواند: "سرگذشت من به زهر لحظه‌های تلخ آلوده است." (همان، ۳۷)

اما با این حال او با تمام وجود، دردها و رنج‌های زندگی را می‌پذیرد و با آرامشی فارغ از هرگونه شکوه و گلایه آن را با لذت درمی‌آمیزد: "درد را با لذت آمیزد/ در تپش‌هایت فرو ریزد." (همان ، ۳۷)

به طور کلی ، یکی از عواملی که باعث شد تا در سروده سهراب سپهری وجود زشتی‌های طبیعی نفی شوند و این عامل در چهره ای دوست داشتنی و دیگرگون ظاهر شوند همان

نگاه ویژه و خاص سهراب به زندگی و هستی است.

"در جهان سپهری، آنچه هست، اگر نیک در آن بنگری همان است که باید باشد و نیازی به تغییر ندارد. کافی است زیباشناسی سپهری را بپذیریم، حجاب عادت را کناری بنهیم و از دیدگاه سپهری به جهان بنگریم، تا همه چیز رنگی دیگر به خود بگیرد. دیگر از بدی و شر نشانی نمی‌ماند در این صورت نه شب بد است و نه کرکس چیزی کمتر از هزار دستان دارد. اگر زیباشناسی سپهری را بپذیریم، جهان با همه ارکان هستی و کائنات پذیرفتنی است" (سیاهپوش، ۱۳۸۵: ۱۰۲-۱۰۱، با تصرف و تلخیص).

"و نگوییم که شب چیز بدی است/ و نگوییم که شب تاب ندارد خیر از بینش باغ" (سپهری، ۱۳۷۶: ۱۳۳).

### رها کردن و نچسبیدن

رها کردن و نچسبیدن بیانگر این است که بگذارید که بگذرد، یعنی به هیچ چیز نچسبید و دل نبندید. خود را با هیچ چیز دیگری در این عالم یکی ندانید. مانند دم و بازدم در نفس کشیدن، دریافت کنید و رها کنید. این بخش طبیعی از زندگی ما است.

"سهراب سپهری، سخنی ساده با ما دارد. او خواهان این است که به ما یادآوری کند که ما آدم‌ها در بند حصار شهرهای کنونی هستیم و بیشتر از هر زمان دیگری برای لذت بردن از زندگی حرص و جوش می‌خوریم و به تبع آن بیشتر از همیشه از واقعیت و حقیقت زندگی دور شده‌ایم" (آشوری، ۱۳۷۱: ۱۹-۱۸). حقیقت و واقعیت زندگی در زیر جریان پرتلاطم تمدن و صنعت امروزی، پنهان و مخفی شده است و انسان باید از میان این آدم‌ها و آهن‌های این قرن پرهیاهو، راهی به سوی وجود هر پنهان زندگی که همان پاکی، سادگی، عشق، عرفان و خدا است پیدا کند:

"و راه دور سفر، از میان آدم و آهن/ به سمت جوهر پنهان زندگی می‌رفت" (سپهری، ۱۳۷۶: ۳۱۸).

از دیدگاه سپهری، مفهوم زندگی در احساس غربت مرغی مهاجر می‌توان خلاصه شود، چرا که این حس همواره به جستجو، طلب، آزادی و رهایی منجر می‌شود. زندگی سهراب سپهری هم در همین حس غریب خلاصه می‌شود برای اینکه از این حس رها شود به اقصی نقاط جهان سفر می‌کند و همواره به دنبال رهایی و آشنایی است زیرا که زندگی برای سپهری یعنی حرکت.

"کفش‌هایم کو/ چه کسی بود صدا از سهراب؟! آشنا بود صدا مثل هوا با تن برگ/... بوی هجرت می‌آید: بالش من پر از آواز پر چلچله‌هاست" (سپهری، ۱۳۷۶: ۳۹۱).

سهراب مطلع و آگاه است که آدمی باید از هر چیزی دل بکند و فقط به زمان "اکنون"

توجه کند. و می‌داند که تنها آن چیزی که در این لحظه تجربه می‌کند، حقیقی است و این به معنی دم را غنیمت شمردن است و به معنی این است که همه چیز را باید رها کرد و فقط در این لحظه زندگی کرد. گذشته ارزشمند است چرا که گذشته ما را به اینجا رسانده است. آینده هم ارزشمند است اما در رویا و خیال. تنها و تنها این لحظه و اکنون ارزش حقیقی دارد چرا که اینجا است. سهراب با توجه به زمان حال لحظه‌هایش را از جاودانگی لبریز می‌کند و می‌سراید: "تا به دیوار همین لحظه که در آن همه چیز/ رنگ لذت، آویزم" (همان، ۵۳)

سپهری نمی‌خواهد و مایل نیست که به پشت سرش نگاه کند. قطاری که شاعر بر آن به سفر می‌رود، منازل را پیموده است و اکنون از پنجره کوبه خود مناظر را زیبا می‌بیند. او می‌خواهد در همین لحظه، همین منظره را نگاه کند. منازل گذشته و ایستگاه‌های آینده در راه هستند، اما آنچه واقعیت دارد همین منظره اکنون است:

"پشت سر نیست فضایی زنده/ پشت سر مرغ نمی‌خواند/ پشت سر باد نمی‌آید/ پشت سر پنجره سبز صنوبر بسته است" (همان، ۲۹۳).

"تا زمانی که گذشته در ذهن و فکر ما وجود دارد، دنیای واقعی از برابر نگاه‌های ما گریزان است. عشق گذشته، از میان رفته است، عشق آینده، هنوز نیامده است. عشق در زمان حاضر چیزی است که وجود دارد. همین حالا در دستان شماست. آن را شکوفا کنید و به آن ارزش بدهید" (مالکانی، ۱۳۸۴: ۱۴۳).

"لحظه‌ها می‌گذرد/ آنچه بگذشت، نمی‌آید باز/ قصه‌ای هست که هرگز دیگر/ نتواند شد آغاز" (سپهری، ۱۳۷۶: ۵۳)

زندگی کردن در لحظه اکنون، رهایی بخش است و ما را به آرامش و راحتی سوق می‌دهد. به همین خاطر سهراب به صلح و آرامش درونی رسیده است. و این آرامش را نیز به خواننده منتقل می‌کند. او معتقد است که بهتر آن است که در لحظه زندگی کنیم و اجازه دهیم که فردا خود حکایت خود را بگوید: "لحظه باید پی لحظه گذرد/ تا که جان گیرد در فکر دوام" (همان، ۵۳)

سپهری می‌داند و آگاه است که اراده خداوند بر شادی زمان حال ما تعلق دارد. او می‌داند که قادر است در این لحظه، این زمان عشق بورزد. آن هنگام است که ذهنش شادی حاصل از آوردن نور به ظلمت را می‌یابد. راه رهایی از اندوه و غم را حاصل رها شدن از زمان حال و از عادات گذشته و دانش‌های ظاهری پاک کردن می‌داند. "لباس لحظه‌ها پاک است" (همان، ۳۷۵)

همچنین "حضور خداوند، تنها در زمان حال قابل احساس است، لحظه‌ای که همه"

نگاه‌ها به گذشته‌مان بازمی‌گردد یا درگیر آینده می‌شود، به نفس اجازه می‌دهیم راه را بر تجربه عشق الهی در زمان حال سد کند. برای زنده گرداندن و بیدار کردن قابلیت دریافت و درک عشق الهی باید وابستگی به گذشته و دل‌بستگی به آینده را رها کنیم. آن‌گاه می‌توانیم دریابیم ثبات وضعیت یکی از وجوه آرامش، شادی و عشق است" (جامپولسکی ۱۳۸۵ : ۲۱۷).

سهراب سپهری از انسان‌ها می‌خواهد که از بند تعلقات روحی رها شوند او معتقد است که انسانی که از وضعیت موجود خود گله‌مند و ناراضی است باید سعی کند و در راه تعالی روح و در مسیر انسانی خویش، از همه تعلقات بگذرد و خود نیز برای رسیدن به این هدف، قصد دارد از سرزمینی که در آن احساس غربت می‌کند عبور کرده و به آرمان‌شهر خویش سفر کند.

"فایق از تور، تهی/ و دل از آرزوی مروارید/ همچنان خواهم راند/ نه به آبی‌ها دل خواهم بست/ نه به دریا" پریانی که سر از آب به در می‌آرند" (سپهری، ۱۳۷۶ : ۳۶۳).

سپهری معتقد است که دل‌بستگی در این آرمان‌شهر نباید وجود داشته باشد؛ بنابراین شاعر در مسیر رسیدن به آرمان‌شهر از هرگونه تعلق و دل‌بستگی به دور است، نه به مادیات و بهره‌مندی از آنها می‌اندیشد و نه اسیر زیبایی‌های محدود و زودگذر می‌شود.

### اعتماد و اطمینان

اعتماد و اطمینان یعنی اعتماد کردن و اطمینان داشتن به خود و دیگران و به ویژه به قوانین جهان هستی است اگر یاد بگیریم که به خودمان و شهردمان و قوانین اعتماد کنیم، به قدرت عمیقی دست می‌یابیم و این قدرت به ما احساس امنیت می‌دهد. درواقع، تن سپاری به رخدادها و حوادث نشان از این دارد که به علم خالق و نظم کائنات اعتماد و یقین کامل داریم. علم و نظمی که هر چیزی بدون کوچک‌ترین اشتباه و غفلت، در سر جای خود قرار دارد. (فیض آبادی : ۱۳۹۰ : ۸)

"چرا مردم نمی‌دانند/ که لادن اتفاقی نیست" (همان، ۳۸۴).

و یا: "سنگ آرایش کوهستان نیست/ همچنانی که فلز/ زیوری نیست به اندام کلنگ" (همان، ۳۷۴).

البته باید اذعان داشت که سهراب در آغاز جوانی در ابتدای سرودن "هشت کتاب" درباره ماهیت خدا، جهان، هستی، انسان و کائنات دچار سرگشتگی و سرگردانی بود، به همه چیز با دیده شک نگاه می‌کرد و ابهام بر اعتقادات و باورهایش سایه افکنده بود:

"من در پس در تنها مانده بودم/ همیشه خودم را در پس یک در تنها دیده‌ام/ گویی وجودم در پای این در جا مانده بود در گنگی آن ریشه داشت/ آیا زندگی ام صدایی بی پاسخ



نبرد؟/ آیا من سایه گمشده خطایی نبودم" (همان: ۱۲۸-۱۲۹)

این سروده گویای عدم اعتماد شاعر به زندگی است؛ زیرا وی به شدت احساس تنهایی کرده و خود را در پایان راهی می‌بیند که به زندگی بی‌ثمر آینده ختم شد. "هنگامی انسان برای خلق شدن خود هدفی را احساس نکند و به خداوند به عنوان خالق و حاکم بلامنزاع هستی اعتقاد و اطمینان نداشته باشد، بدون شک به انکار معاد و روز رستاخیز هم خواهد پرداخت. عدم اعتقاد به روز قیامت و اعتماد نکردن به خداوند و کائنات و جهان هستی موجب تقویت احساس پوچی و بی‌معنایی زندگی در انسان می‌شود" (ر.کنیگل ۱۳۸۸: ۲۷۵).

عدم اعتماد به زندگی و ترس از نیستی باعث شده که زندگی از دید او مانند سرابی باشد که سراسر پر از فریب است. فرصت کوتاه عمر آدمی در این زندگی بی‌اعتبار نیز، بر بی‌ثباتی آن افزوده است.

"دنگ... دنگ... لحظه‌ها می‌گذرد/ آنچه بگذشت نمی‌آید باز/ قصه‌ای هست که هرگز دیگر/ نتواند شد آغاز" (سپهری، ۱۳۷۶: ۴۵)

اما شاعر کم‌کم به تفکرات خود جهت داده و به شناخت درونی رسیده است و به یک اعتماد و اطمینانی نسبت به خدا، هستی و هر چه در آن است رسیده است. "در هوای دوگانگی/ تازگی چهره‌ها پژمرد/ بیایید از سایه روشن برویم/ بر لب شبنم بایستیم، در برگ فرود آییم/ اگر جا پایی دیدیم/ مسافر کهن را از پی برویم..." (همان، ۱۷۲)

"دنیای سپهری با دنیای دیگر معاصرانش تفاوت‌های بسیار دارد. سپهری روحی لطیف و طبیعتی آرام و سر به زیر دارد و به اقتضای آن زندگی را مجموعه‌ای منظم و پویا از زیبایی و شکوه و عاری از نقصان می‌بیند" (معصومی، ۱۳۷۵: ۲۱۰)

احساس حضور نیروی بی‌کرانه در زندگی، برای هر فردی، باعث اطمینان قلبی و آرامش روحی او می‌شود. سهراب هم حضور خداوند و تجلی او را در زندگی‌اش احساس کرده است و کشش غیبی، راهنما و دلیل او برای طی کردن راه زندگی به حساب می‌آید او همچنین نزول حقیقت و معرفت از سوی خداوند را حاصل رحمت خداوند برای رهایی انسان‌های محصور در بند ناآگاهی و اسیر در تیرگی جهل می‌داند. "زندگی، جذبه دستی است که می‌چیند" (سپهری، ۱۳۷۶: ۲۹۰)

"نور در کاسه مس، چه نوازش‌ها می‌ریزد! نردبان از سر دیوار بلند، صبح را روی زمین می‌آرد/ پشت لبخندی پنهان هر چیز" (همان، ۳۳۶).

سخن از انعکاس تجلی حق در قلب و روح شاعر، همچنین در زندگی او است، زیرا او

نزول معارف و حقایق پنهان را از سوی حق، در کاسه قلب و روح خویش احساس می‌کند و همه چیز را حاصل لطف بیکران خداوند می‌داند که به واسطهٔ رحمت او به ما می‌رسد. "بنابراین افرادی که تصور مثبتی از خداوند دارند و خدا را حمایت‌کننده، مهربان، مراقب، قادر و توانا تصور می‌کنند احساس هدمندی و معنای بیشتری در زندگی دارند." (خاکشور و همکاران. ۱۳۹۲: ۵۳) درواقع اعتماد به خداوند ناشی از ایمان به لطف و رحمت خداوند است و سبب توکل به او می‌شود و این اعتماد به خداوند همانطور که عنوان شد در آثار سهراب موج می‌زند. سپهری همهٔ ما را به توکل و امید به خداوند فرا می‌خواند. او که در زبان شعریش آرام و پر طراوت است وقتی از خدا و خدانشناسی سخن می‌گوید دل‌های آگاه را به وجد و شور و حال می‌آورد و در جستجو، همگان را برمی‌انگیزد تا مانند او "چشم‌ها را بشویند و همانندش جور دیگر ببینند" عرفانی که در شعر سهراب سپهری دیده می‌شود؛ ملموس‌تر از عرفانی است که در شعر بقیهٔ شعرا است؛ مثلاً وقتی می‌سراید:

"من نمازم را وقتی می‌خوانم/ که اذانش را باد گفته باشد/ سر گلدسته سرو/ من نمازم را پی تکبیره الحرام علف می‌خوانم/ پی قد قامت موج" (سپهری، ۱۳۷۶: ۲۱۶).

"بیان عاطفی همراه با دید خوش بینانه و آرمان خواه و اعتقاد به آینده‌ای روشن و سالم و امید به رهایی و خوشبختی و پیوستن به جهان معنوی پاک و زیبا و تلاش برای ارائهٔ جهانی دوست‌داشتنی و به دور از کینه‌ها و بی‌عدالتی‌های اجتماعی و مادی و توجه به جهان معنوی و روحانی و رستگاری روح بشری از جهان مادی همه و همه از ویژگی‌هایی است که از شعر سهراب سپهری، شعری می‌سازد دلنشین و خوشایند که مخاطب خواهان سعادت، رستگاری و آرامش را که از حل و فصل مسائل مادی جهان در شگفت مانده است؛ به سوی خویش می‌خواند و به همین دلیل شعر سپهری، شعری است موفق و همه‌گیر که به راحتی در میان مردم نفوذ کرده و طیف گسترده‌ای از طبقهٔ شعر خوان را به سوی خود می‌کشاند و در نهایت برای شاعر شهرت و محبوبیتی فراهم می‌آورد که در بین معاصرین نصیب کمتر شاعری شده است" (ترابی، ۱۳۷۷: ۱۶-۱۵)

### بردباری و صبر

بردباری و صبر حاکی از حوصله داشتن و شکبیا بودن است. فرد بردبار به اتفاقات حق می‌دهد تا در زمان مناسب خودش آن رخ دهند. بردباری آرامش در لحظه و سلامت روان را به دنبال دارد. (رایان، ۱۳۹۴: ۳)

در نظر سهراب همهٔ اشیاء دارای سیر تکاملی هستند و روی به تعالی دارند. پس با این دید که انسان نیز به عنوان علت غایی هستی، رو به کمال و تعالی دارد و به عروج از خاکدان خاک، عالم ملکوت می‌اندیشد؛ این تفکر و اندیشه به او توان و قدرت را می‌دهد تا دردها

و رنج‌های زندگی را پذیرا باشد و صبوری پیشه کند. هر چند که در مجموعه‌های نخستین وی از حزن، اندوه و غم بسیار سخن می‌گوید، اما طرز تلقی وی از هستی و جهان آفرینش، سرشار از آرامش و تأمل و سکوت است. سپهری آرام و پر طراوت به زندگی نگاه می‌کند و همه چیز در نظر او زیباست. حتی درد و رنج نیز در دیدگاه او پذیرفتنی و لذت‌آفرین است. "سهراب سپهری از انسان زندگی حرف می‌زند و به همین دلیل وسیع است" (سیاه پوش ، ۱۳۸۵: ۲۶۵). فروغ فرخزاد درباره سهراب سپهری می‌گوید: "می‌دانم او به آب و خاکش تعلق داشت و سعی کرد تصویرگر این سرزمین باشد. نیازی نیافت ابروهای کمانی و بته جقه نقاشی کند تا کارش ملّی نما یا محلّی نما شود. آن دیوارهای نرم و کاهگلی و آن خاک مخملی بسیط و ممتد را که می‌بینی؛ درمی‌یابی کجا را می‌گوید. هر هنرمندی اگر هنرمند باشد گواهی است بر زمانه‌اش و دارد حدیث سرزمین و آداب و فرهنگش را نقل می‌کند و معنای وجودش را و حاصل بودنش را منتقل می‌کند... او در نسلی که از میانش برخاسته بود؛ سرفراز ماند. کمتر از هر کس دروغ گفت و ریا ورزید، صبور ماند و کارکرد. حرفی برای گفتن داشت" (همان ، ۲۱۹-۲۱۸).

سهراب گذشت و ایثار و بخشش را عملی بزرگ و شکوهمند می‌داند: "آه، در ایثار سطح‌ها چه شکوهی است!" (سپهری ، ۱۳۷۶ : ۳۹۷). او معتقد است که عفو و بخشش، دنیای اطراف را آرام و دلپذیر می‌کند. گذشت و صبوری، صلح و لذت را برای زندگی به ارمغان می‌آورد و خط بطلانی را بر روی تمامی اغتشاشات که سبب خشم و غضب در روح می‌شود می‌کشد و به ما یاد می‌دهد که با تحمل و صبوری و تفاهم و بردباری با زندگی روبه رو شویم. در مسیر عشق، سپهری آموخته است که عشق، صبور و مهربان است. بنابراین هم درونش آرام است هم آرامش را به دنیا می‌دهد.

### عدم واکنش

عدم واکنش یعنی نجنبیدن با دیگران و تسلیم و سکوت کردن است. عدم واکنش یعنی واکنش نشان ندادن به احساسات در حال وقوع است. حضور داشتن در لحظه کمک می‌کند که فرد بدون واکنش و بدون قضاوت افکار و احساساتش را مشاهده کند. (هورن ، ۱۳۹۴ : ۲۴۵)

سهراب فکر مرگ است. مرگ جزء زندگی است. او مسأله مرگ را با نگاه تازه برای خود حل می‌کند. او سعی می‌کند در لحظه حضور داشته باشد و با تقدیر نمی‌جنگد، او بر این مسأله واکنشی انجام نمی‌دهد و سعی می‌کند تسلیم تقدیر شود:

"و نترسیدیم از مرگ/مرگ پایان کبوتر نیست" (همان ، ۲۹۶).

سهراب با آگاهی از بیماری خود و اینکه مرگ در هر لحظه او را دنبال می‌کند، گاه تسلیم

مرگ می‌شود و خودش را ارزانی می‌کند و در این تسلیم، احساس شکوه و قدرت می‌کند و گاه به اطراف خویش نگاه می‌کند و درختان را می‌بیند و سپس با خود فکر می‌کند که وقتی درخت وجود دارد پس تو هم باید وجود داشته باشی.

"وقتی که درخت هست/ پیداست که باید بود/ باید بود/ و رد روایت را/ تا متن سپید دنبال کرد" (همان، ۴۱۹).

در واقع می‌توان این گونه گفت که سهراب به عنوان فردی آزاد اندیش، مرگ را جز و فصلی از زندگی انسان‌ها می‌داند و معتقد است که انسان آگاه و عاقل، فناپذیری خود را باوردارد و مرگ را می‌پذیرد و نسبت به آن واکنشی انجام نمی‌دهد.

"نه تو می‌پایی، و نه من/ دیده‌تر بگشا/ مرگ آمد/ در بگشا" (همان، ۲۲۰)

او مرگ را چنان با آغوش باز پذیرفته که گویی در مرگ، زندگی را می‌بیند، زیرا او بدون هراس از مرگ، آن را پایان راه نمی‌بیند، بلکه سرآغاز زندگی می‌داند که در همه جا جاری است.

همچنین برحسب پیوند اشعار سهراب سپهری با طبیعت، به جرأت می‌توان او را "عاشق طبیعت" معرفی کرد. با توصیف تخیل‌برانگیز مناظر طبیعی باعث برانگیخته شدن احساسات مخاطب می‌شود و بدین ترتیب به بیان پاکی طبیعت می‌پردازد. "او تسلیم این عشق (عشق به طبیعت) است. تسلیم به معشوقی که حتی عیب‌هایش را زیبا می‌بیند. البته باید یادآور شد او این عشق را فقط برای خود نمی‌خواهد، او آن را برای همه افراد می‌خواهد و خواهان آن است که همه افراد، عریان و برهنه، به دور از جامعه عادت‌های خود، جهان را نگاه کند و همه مفاهیم را از حد تعریض خود درآورد. او می‌خواهد واژه‌ها را بشوید و ذهن خود را از آنچه به آن هیات "عادت" و "قرارداد" بسته است، پاک کند و طبیعت را آنچنان که هست بپذیرد و واکنش انجام ندهد." (حقوقی ۱۳۷۵: ۴۸)

"لب دریا برویم/ تور در آب بیندازیم/ و بگیریم طراوت را از آب/ ریگی از روی زمین برداریم/ وزن بودن را احساس کنیم" (سپهری، ۱۳۷۶: ۲۹۵)

سهراب همیشه از جار و جنجال‌های بیهوده دوری می‌کرد و در اجتماعاتی که بوی هیاهو و بحث و جدل و مشاجرات لفظی و بیهوده می‌داد، حتی الامکان شرکت نمی‌کرد. همیشه محیط پاک و باصفا و دور از همه‌روستا را ترجیح می‌داد. هر وقت از این همه شلوغی خسته و دلگیر می‌شد به کاشان و نهایتاً به روستاهای موردعلاقه‌اش (چنار و گلستانه) پناه می‌برد. او تمام کمالات و خواسته‌هایش را در دیار سکوت و خاموشی و جنگیدن و آرامش می‌جوید و هرگز بحث و جدل و مبارزه با حریف و تلاش برای بیرون راندن او از میدان را نمی‌پسندید و در هر واقعه و پدیده‌ای به دنبال آرامش و تسلیم بود.

## قدر شناسی و سپاسگزاری

قدرشناسی و سپاسگزاری بیان می‌کند که ما باید قدر خودمان، زندگی و زنده بودنمان را بدانیم و شاکر و سپاسگزار باشیم. زندگی ما همیشگی نیست و ما باید قدر شناس داشته‌هایمان در هر لحظه باشیم.

سهراب سپهری هم قدردان زندگی خود است و به هرچه دارد قانع است. دنیای خود را به نقاشی می‌کشد و رنگ بی‌نیازی و آرامش را به آن می‌زند، دنیای او دنیای پر از باغ پر میوه و محصول است. او راضی است و آنچه دارد:

"اهل کاشانم/ روزگارم بد نیست/ تکه نانی دارم/ خرده هوشی، سر سوزن ذوقی/ مادری دارم بهتر از برگ درخت دوستانی بهتر از آب روان" (همان، ۲۷۱).

شاعر شکر خدا را می‌کند که تکه نانی، خرده هوشی، سر سوزن ذوقی دارد که برای نفس کشیدن و زنده ماندن و زندگی کردن این سه چیز که کفایت می‌کند. تکه نانی که در واقع همان غذایی است که بخورد تا نمیرد.

سهراب سپهری با نگاه موشکافانه و دقیق به جهان و هستی، در همه جا، حتی در زشتی‌های آفرینش البته از دید دیگران، وجود خداوند را احساس می‌کند و عاشقانه سر به آستان او می‌ساید:

"هر تکه نگاهم را جایی افکندم، پر کردم هستی ز نگاه/ بر لب مردابی، پاره لبخند تو بر روی لجن دیدم/ رفتم به نماز" (همان، ۲۵۶)

سهراب انسان را دارای فطرت و سرشتی الهی می‌داند، در شعر "محراب" حالت نیایش و عبادت آدمی را به حضرت حق، با عباراتی کوتاه اما زیبا و جذاب بیان می‌کند که همه این‌ها نشان از قدرشناسی سهراب به زندگی و هستی و خدا دارد:

"تهی بود و نسیمی/ سیاهی بود و ستاره‌ای/ هستی بود و زمزمه‌ای/ لب بود و نیایشی/ من" بود و "تو"یی/ نماز و محرابی" (همان، ۲۱۲ - ۲۱۱).

"سهراب سپهری مسلمان است و عرفان اسلامی را نیز در ذات خویش احساس می‌کند. نماز می‌خواند، وضو می‌گیرد و آنگاه که به قصد نیایش و ثناء، سر به دامان طبیعت می‌ساید، خود می‌داند که حضرت دوست را آستان بوسیده است" (قدوسی ۱۳۸۷: ۱۳۶).

"من مسلمانم/ قبله ام یک گل سرخ/ جانمازم چشمه/ مهرم نور/ دشت سجاده من/ من وضو با تپش پنجره‌ها می‌گیرم" (سپهری، ۱۳۷۶: ۲۷۲).

در واقع نیایش سهراب سپهری در طبیعت و همراه با خود طبیعت است که به اندیشه سپاس و قدردانی از خداوند به پا می‌خیزد و به خروش در می‌آید: "من نمازم را پی" تکبیره الاحرام" علف می‌خوانم/ پی" قد قامت" موج" (همان، ۲۷۳).

و همچنین خداوند جهان را به سبب پی‌ریزی بنای زندگی برای بشریت، شکرگزار می‌گردد: "ای که با یک پرش از سر شاخه خاک/ حرمت زندگی را/ طرح می‌ریزی" (همان، ۴۳۲).

او زندگی را قدر می‌داند و می‌داند که قدرشناسی باعث می‌شود از زندگی لذت ببرد، به نوعی زندگی را زندگی کند و می‌داند تا زمانی که عشق در وجود انسان نفس می‌کشد و اتحاد و یگانگی آدمی با ارکان هستی و طبیعت ادامه دارد، زندگی معنا دارد و به حیات خود ادامه می‌دهد.

### بخشندگی و مهربانی

بخشندگی و مهربانی حاکی از خوشحال کردن دیگران برای لذت بردن آن‌ها است. بخشندگی یک حس اتصال درونی با افراد دیگر ایجاد می‌کند با بخشندگی، ما نشان می‌دهیم که دیگران با ارزش هستند و ما بخشی از توجه‌مان را صرف فردی غیر از خودمان می‌کنیم و این در ما نیز ایجاد شادی می‌کند. علاوه بر بخشندگی و مهربانی به دیگران، بخشندگی و مهربانی به خود از مؤلفه‌های ذهن آگاهی است. در واقع یکی از ویژگی‌های مثبت در جامعه، مهربانی نسبت به دیگران است که پیامدهای مثبت روحی و جسمی دارد. "مهربان بودن، توانایی ویژه فرد را به کار می‌اندازد و در نتیجه به جای لذتی آنی، رضایتی بلند مدت به شما می‌بخشد" (لیمون و مک ماهون ۱۳۹۱: ۱۲۰).

زیبا دیدن و نیک‌اندیشی، آزار نرساندن، دیده‌وحدت‌بین داشتن، دلسوزی برای هم‌نوع و ... از خصایص بارز و انسانی سپهری است که در شعرش متبلور شده است. یکی از دغدغه‌های سهراب سپهری، مهربانی و همدردی نسبت به همه موجودات است. او، همه مردم را به نوع دوستی و مهربانی فرا می‌خواند و هدف او آن است که با انسان‌سازی، جامعه آرمانی بسازد، جامعه‌ای که در آن مردم در حق هیچ موجودی ظلم و ستم روا نمی‌دارند. نگران صدمه دیدن طبیعت است و حتی از پر پر کردن یک گل هم دوری می‌کند. با ستم و زور میانه‌ای ندارد و اهل مدارا است. او با دیگران رفتاری محترمانه و بدون کوچکترین تعرض و خودخواهی دارد و هرگز به خاطر خود، حق دیگر افراد را پایمال نمی‌کند رفتاری انسانی با همگان دارد:

"خواهم آمد/ گل یاسی به گدا خواهم داد/ زن زیبای جذامی را/ گوشواری دیگر خواهم بخشید/ کور را خواهم گفت: چه تماشا دارد باغ! .../ هرچه دشنام از لب‌ها خواهم برچید/ هرچه دیوار/ از جا خواهم برکنم .../ آشتی خواهم داد/ آشنا خواهم کرد/ راه خواهم رفت/ نور خواهم خورد/ دوست خواهم داشت" (سپهری، ۱۳۷۶: ۳۴۰-۳۳۹)

بدون هیچ توضیحی کاملاً مشخص است که سهراب سپهری چگونه مهربانی خود را نثار

همگان کرده است. او در مهربانی و بخشندگی کردن، به همهٔ افراد فکر می‌کند. از گدا و بیمار جذامی گرفته تا کودکان. او آنقدر مهربان و بخشنده است که همواره درصدد برطرف کردن گرفتاری‌ها و نقصان‌های مردم است. گدا در این شعر، گدای محبت است که سهراب با دادن شاخه گلی به او، او را از عشق و محبت، بی‌نیاز می‌کند. فرد نابینا اگرچه نمی‌تواند زیبایی‌های دنیا را ببیند، اما سهراب با بیان کردن جلوه‌های طبیعت، او را نیز از لذت‌های فراوان بهره‌مند می‌کند. او رایحهٔ تازگی و طراوت را در کوجه‌ها پراکنده می‌کند. او ابرهای تیره ناامیدی و یأس را کنار می‌زند تا حرارت و عشق خورشید همگان را یکسان دربر بگیرد و در نهایت دشمنی‌ها از بین رفته و دوستی و آشتی جایگزین آن شود:

"آب را گل نکنیم/ در فرودست انگار، کفتری می‌خورد آب/ یا در آبادی، کوزه‌ای پر می‌گردد/ آب را گل نکنیم/ شاید این آب روان، می‌رود پای سپیداری/ تا فرو شوید اندوه دلی/ دست درویشی شاید، نان خشکیده فرو برده در آب/ زن زیبایی آمد لب رود، آب را گل نکنیم، روی زیبا دو برابر شده است" (همان، ۳۴۶ - ۳۴۵)

سهراب سپهری در وجود خود بذر محبت و دوست داشتن و مهربانی کاشته است و اگر به دیگران مهربانی و محبت می‌کند بخاطر برداشت محصول بذره‌های دوستی است. وجود سهراب پر از عشق و زیبایی است و این عشق و خوبی را به همه هدیه می‌کند.

بهترین و زیباترین چیزها قابل دیدن هستند و نه قابل لمس کردن، بلکه باید در دل احساس شود. مهربانی و محبت یکی از قشنگ‌ترین چیزهای جهان است که در دل احساس می‌شود که سهراب آن را برای همگان می‌خواهد.

شعر "و پیامی در راه" شعر انتظار است؛ شعر نیکی و خوبی است. شعر شعرهاست، شعری است که صلح و دوستی و صفا را پراکنده می‌کند. در این شعر سهراب در هیئت یک منجی است که به خیر و نیکی و رستگاری بشارت می‌دهد:

"من برای دهان تماشا/ میوهٔ کال الهام می‌بردم" (همان، ۴۳۱)

این شعر حکایت از زندگی دوبارهٔ شاعر و بار رسالتی است که بر دوش خود می‌بیند. رسالت او نور بخشیدن به جامعهٔ انسانی است و او نوشداروی رنج‌های بشری را با خود همراه دارد. شاد نمودن مستمندان و بیچارگان و همراهی حق جویان، از بین بردن خباثت‌های اخلاقی و کم کردن فاصله بین انسان‌ها، خواسته‌های سهراب سپهری است.

او می‌داند که در دست زمین گوهر ناپیدایی (عشق و محبت و حقیقت) است. بنابراین از همهٔ مخاطبان‌ش می‌خواهد که در پی یافتن این گوهر باشند و تمام لحظه‌های خود را سرشار از "محبت عشق ورزیدن" سازند:

"روزی، خواهم آمد و پیامی خواهم آورد / در رگ‌ها، نور خواهم ریخت / و صدا خواهم

در داد: ای سبدهاتان پر از خواب! / سیب آوردم / سیب سرخ خورشید" (همان، ۳۳۶).  
 سهراب معتقد است که انسان مطلق خوب یا بد وجود ندارد. او عشق و مهربانی خود را  
 نثار همه می‌کند. وقتی عشق و محبت بی قید و شرط خود را عرضه می‌کند، در حقیقت  
 اندیشه‌هایش را با دیگران پیوند می‌زند. به جای انتخاب وحشت، درگیری و گناه، آرامش  
 را انتخاب می‌کند: "نور خواهم خورد / دوست خواهم داشت" (همان، ۳۳۸) سهراب برای  
 مردمش صدای قدم پیک امید و شادی را و همچنین آوای گل سرخ عشق و مهربانی را  
 مژده می‌آورد.

"عشق و مهربانی و بخشندگی که در شعر سهراب دیده می‌شود، اگر آدمی وجود خود  
 را با همه موجودات یکی بداند، خمیر خویش را اندک اندک می‌گسترده و هرچه را در خود  
 جای می‌دهد، دوست دارد، تا آن جا که هر تپش قلب کائنات می‌شود... سرانجام آنچه فردی  
 و شخصی است جای خود را به کل می‌دهد" (عابدی، ۱۳۸۴: ۲۲۰). سهراب از سایه هم  
 افتاده تر است. فروتن است و می‌خواهد که ما هم ساده و فروتن باشیم چه در باجه یک بانک  
 و چه در زیر درخت. سپهری شاعری است به تمام معنای کلمه فروتن. از این رو سخنان  
 او به قدری خوب هستند که گاهی از شدت خوبی آن را افسانه می‌خوانیم. نه از دوستان،  
 که حتی از دشمنان خود خشمی ندارد. به همه یکسان عشق می‌ورزد و خورشید عشق و  
 امید را به همه آنها نشان می‌دهد. او می‌داند که هر شخصی امکان دارد که خطاکار و مقصر  
 باشد. پس به دیده انسان بودن به او نگاه می‌کند و می‌داند که تنها نیرویی که دشمن را به  
 دوست تبدیل می‌کند، مهربانی و محبت است.

### ۳- نتیجه‌گیری

در این مقاله کوشیده‌ایم تا با روش توصیفی-تحلیلی، سازگاری بین یکی از تئوری‌های  
 روانشناسی معاصر غرب، یعنی ذهن آگاهی، و روش شاعرانه سهراب سپهری برای درک و  
 برخورد با زندگی را نشان دهیم. هدف این مقاله تشویق به روان‌درمانی حرفه‌ای نیست؛  
 بلکه توجه به برخی مفاهیم، تصاویر و اصطلاحاتی در اشعار سهراب است که می‌توانند منبع  
 الهام برای رویکردهای مدرن در ناآرامی و رنج باشند.

جنبه مشترک اشکال مختلف مؤلفه‌های ۹ گانه ذهن آگاهی؛ مبتنی بر تئوری کابات  
 زین (ذهن مبتدی، عدم قضاوت، پذیرش، رها کردن و نجسبیدن، اعتماد و اطمینان،  
 بردباری و صبر، عدم واکنش، قدرشناسی و سپاسگزاری، بخشندگی و مهربانی) و ذهن  
 آگاهی موجود در شعر سهراب، قابلیت بررسی این دو را باهم فراهم می‌آورد. دریچه‌ای برای  
 ورود به دنیایی که تصاویری از نگاه نو و ذهن آگاه شاعر به نمایش می‌گذارد.



بررسی ذهن آگاهی سرشار در شعر سهراب با نگاه و اندیشه متفاوت و قابل تأمل شاعر، ذهن کنجکاو و جستجوگر را تحت تأثیر قرار می‌دهد. حضور این ذهن آگاهی، چیزهایی را ارئه می‌دهد که درون انسان را عمیق‌تر می‌کند. بحث مطرح شده بیانگر این است که وقتی شعر سهراب را بدون هیچ تحلیل و یا توضیحی درباره معنای شعر می‌خوانیم در تصاویر غرق می‌شویم، زبان ساده و آهنگین، حسی که کلمات ایجاد می‌کنند همه منحصر به فرد است. شعری طنین انداز می‌شود که نقطه کانونی در هرج و مرج روزانه است که به آرامی مارا در اینجا و اکنون نگه می‌دارد.

در نتیجه با شعر ذهن آگاه سهراب، ما با مکان و زمان دقیق و واقعی زندگی ملاقات می‌کنیم و نشان می‌دهد که خواندن شعر او با توجه کامل به معنای حضور در لحظه حال، بدون قضاوت است. به سادگی از احساس و صدای شاعر در کلمات آگاه می‌شویم و شنیدن آن ذهن و درون را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

شعر سهراب مارا به گونه‌ای در فضای خود به آرامی نگه می‌دارد که سطرهای کوتاه، اندیشه نو و مملو از ذهن آگاه، کلمات موجز و زبان ساده آن، همگی دست به دست هم می‌دهند تا مارا به لحظه‌ای خواندن یا شنیدن بکشانند. شعر او از ما توجهی می‌خواهد که دنیای بیرون، نگرانی‌های پیش پا افتاده و پیچیده زندگی در این قرن را حذف می‌کند. آنها مارا به دنیایی از زیبایی حس و امیدواری دعوت می‌کنند. با زبانی که به دقت انتخاب کرده‌اند، دلداری می‌دهند یا به چالش می‌کشند. اشعاری که چنین تأثیر و ویژگی‌هایی دارند آرامش‌بخش و درمان‌روح هستند.

### منابع

- ۱- آشوری، داریوش / امامی، کریم / همدانی، حسین. (۱۳۷۱). **پیامی در راه**. چاپ چهارم. تهران: انتشارات کتابخانه طهوری
- ۲- برنشتاین، گابریل. (۱۳۹۸). **رهایی از قضاوت**. مترجم: محمد مهدی قاسملو. چاپ اول. تهران: انتشارات البرز.
- ۳- بنت، ریچارد و ای. الیور، جوزف. (۱۳۹۸). **درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد: ۱۰۰ نکته کلیدی و تکنیک‌ها**. مترجم: ابراهیم علیزاده
- ۴- پروهان، مرضیه. (۱۳۷۰). «نشانی از دوست (گفتگو با پروانه سپهری)». **ادبستان فرهنگ و هنر**. سال دوم، شماره نوزدهم. ص: ۱۲ - ۱۰.
- ۵- ترابی، ضیاء الدین. (۱۳۷۷). **سهرابی دیگر (نگاهی تازه به شعرهای سهراب سپهری)**. چاپ سوم. تهران: نشر دنیای نو

- ۶- جامپولسکی، جرالدا. (۱۳۸۵). **عشق یعنی پرهیز از گناه**. ترجمه مهدی افشار. چاپ اول، تهران: چامه .
- ۷- حقوقی، محمد. (۱۳۷۵). **شعر زمان ما، سهراب سپهری**. تهران: انتشارات نگاه
- ۸- خاکشور، فاطمه / غباری بناب، باقر/ شهابی زاده، فاطمه. (۱۳۹۲). «نقش تصور از خدا و هویت مذهبی در معنای زندگی»، **روانشناسی دین**. دوره ی ششم، شماره دوم. صص: ۵۶ - ۵۳.
- ۹- رایان، ام جی. (۱۳۹۴). **قدرت صبر**. مترجم: زهره زاهدی، تهران: نشر میم .
- ۱۰- سپهری، سهراب. (۱۳۷۶). **هشت کتاب**. چاپ هجدهم. تهران: نشر کتابخانه طهوری .
- ۱۱- \_\_\_\_\_ . (۱۳۸۲). **هنوز در سفرم**. به کوشش پریدخت سپهری . چاپ سوم . تهران : نشر و پژوهش فروزان روز .
- ۱۲- سیاهپوش، حمید. (۱۳۸۵). **باغ تنهایی**. چاپ دهم . تهران : نشر نگاه
- ۱۳- شمیسا، سیروس. (۱۳۷۲). **نگاهی به سپهری**. تهران. نشر مروارید .
- ۱۴- عابدی، کامیار. (۱۳۸۴). **از مصاحبت آفتاب**. چاپ اول، تهران: ویستار .
- ۱۵- عماد، حجت. (۱۳۷۸). **به باغ همسفران**. چاپ اول . تهران: نشر کتاب خوب
- ۱۶- فیض آبادی، حمیده. (۱۳۹۰). **اعتماد و اطمینان**. چاپ دوم . تهران: فیض دانش.
- ۱۷- قدوسی، کامران. (۱۳۸۷). «بررسی تطبیقی طبیعت‌گرایی عارفانه در آثار سهراب سپهری و جبران خلیل جبران». **فصلنامه ادبیات تطبیقی**. دانشگاه آزاد واحد جیرفت، سال دوم . شماره ششم . صص: ۴۵- ۲۹.
- ۱۸- لوکا، نیانه تی. (۱۳۶۹). **سخن بودا**. ترجمه ع ، پاشایی. تهران: طهوری
- ۱۹- لیمون، آوریل و مک ماهون، گلا دینا. (۱۳۹۱). **مثبت اندیشی**. ترجمه مهدی دوایی و شیرین کوهپایه. تهران: سخن.
- ۲۰- مالکانی، ویکاس. (۱۳۸۴). **بازگشت به عشق**. ترجمه گیسو ناصری. چاپ اول، تهران: پل.
- ۲۱- معصومی، سحر. (۱۳۷۵). **راز گل سرخ**. چاپ اول تهران: نشر به نگار
- ۲۲- نفیسی، آذر. (۱۳۶۹). **چشم‌ها را باید شست**. ماهنامه کلک . شماره دوم . صص: ۴ .
- ۲۳- نیگل، تامس. (۱۳۸۸). **پوچی، معنای زندگی**. ترجمه ی حمید شهریاری . چاپ اول. قم : پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی.
- ۲۴- واتس، آلن. (۱۳۶۶). **طریقت ذن**. ترجمه دکتر هوشمند ویژه، تهران: انتشارات

کتابخانه بهجت .

۲۵- هورن، سم. (۱۳۹۴). **برخورد با افراد دشوار**. مترجم: نفیسه معتکف. تهران:

انتشارات درسا.

26-Baer, R. A., Hopkins, J., Krietemeyer, J., Smith, G. T., & Toney, L. (2006). «Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness». **Assessment**, 13(1), 27–45.

27-Kabat-Zinn, J. (2003). «Mindfulness-based interventions in context: Past, present and future». *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144–156.

28-Kabat-Zinn, J. (1990). **Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness**. New York: Delacorte.

29-Gutierrez, O., Luciano, C., & Fink, B. C. (2004). «Comparison between an acceptance-based and a cognitivecontrol-based protocol for coping with pain». **Behavior Therapy**, 35, 767–784.

30-Moore , A ., & Malinowski , P . (2009) . «Meditation , mindfulness and cognitive flexibility». **consciousness & cognition** , 18 , 176 – 186.

31-Segal , Z.V ., Williams , J . M . G ., & Teasdale , J . (2002). **Mindfulness – based cognitive therapy for depression : A new approach to preventing relapse**. New York : Guilfordpress.