

چکیده

نویسنده در این مقاله به بررسی نقش ادبیات در اصلاح اختلالات فردی و اجتماعی پرداخته است. «نوشتن شما را قادر می‌سازد به بخش‌های عمیق‌تر وجودتان دست یابید. هر گاه افکار و احساسات خود را روی کاغذ می‌آوردید، دریچه‌ای برای ورود سلامتی روانی می‌گشاید.» (برنتلی، ۱۳۸۵: ۱۲۳)

ادبیات درمانی در فرهنگ ایران موردی است که بیشتر مردم با آن خو گرفته‌اند. بیشتر ایرانیان که به دیوان حافظ تفأل می‌زنند، در واقع در پی یافتن آرامشی هستند که با خواندن شعر حافظ آن را به‌دست می‌آورند و قدرت تصمیم‌گیری پیدا می‌کنند. بعضی هم روز خود را با خواندن شعر یا متنی روحیه بخش آغاز می‌کنند و با آنچه قدرت تغییر آن را ندارند، کنار می‌آیند.

چو قسمت ازلی بی حضور ما کردند

گر اندکی نه به وفق رضاست خرده مگیر
حافظ گاهی شعری این مفهوم را یادآوری می‌کند که نباید به‌خاطر گذشته اندوهگین بود:

زندگی تر شدن پی در پی

زندگی آب تنی کردن در حوضچهٔ اکنون است (سپهری، ۱۳۷۷: ۲۹۱)
یا «صبح‌ها وقتی خورشید درمی‌آید، متولد بشویم» (همان: ۲۹۸)
گاهی شعر به فرد جسارت می‌دهد تا بتواند از حق خود دفاع کند.

چرخ بر هم زخم ارجز به مرادم گردد

من نه آنم که زبونی کشم از چرخ و فلک
حافظ گاهی ادبیات به‌خاطر تأثیرگذاری به‌وجود آمده و گاهی بدون برنامه‌ریزی قبلی، خود عامل درمان است یا عامل پیشگیری. در این پژوهش سعی شده است به این موارد اشاره شود.

کلیدواژه‌ها: ادبیات، روح، روان، قصه.

مقدمه

از دیر باز بشر اندیشه‌ها، احساسات و عواطف خویش را در دامنهٔ کوه‌ها، دشت‌ها، بیابان و به‌طور کلی همه‌جا با خود زمزمه یا برای همراهانش بیان می‌کرده است. خاطرات اولین شعرهای باز مانده در ادبیات ایران با داستان‌هایی عجیب و همراه شده است که شاید دلیل اصلی ماندگاری همین اشعار باشد.

در روان‌شناسی وقتی فردی می‌خواهد آرامش یابد، دست به قلم می‌برد و از مشکلات، ناراحتی‌ها و اندوه‌های درونی خود می‌نویسد تا آن‌ها را کاهش دهد، خواندن این آثار اگرچه ذهن را متأثر می‌کند، هنگام آفرینش اثر به پدیدآورندهٔ آن آرامش می‌بخشد. آنچه در ادبیات آن را حدیث نفس می‌نامیم، در واقع بازتاب مستقیم روح است که نشان می‌دهد گوینده در چه وضعیتی به‌سر می‌برده است. در روان‌شناسی این‌گونه سخنان را اعتراف شخصی و در مواردی فرافکنی می‌گویند. ادبیات از احساس و خیال سرچشمه می‌گیرد و در روان آدمی ریشه دارد. پس، محتوای آن همانند ذهن و روان گوینده است. «از کوزه همان برون تراود که در اوست.» اگر گوینده فردی متعالی باشد، بی‌شک سخن او هم نشانی از وارستگی دارد و می‌تواند موجب رشد و تعالی دیگران شود.

ادبیات درمانی و نقش آن در اصلاح اختلالات فردی و اجتماعی از دیرباز وجود داشته و امروزه ضرورت آن بارزتر است. در این مقاله سعی شده است تأثیر ادبیات، پیشینهٔ ادبیات درمانی و شیوه‌های مختلف آن به صورت گذرا بیان شود. گفتنی است که در مورد هر موضوع می‌توان بررسی‌های بیشتری انجام داد.

تأثیر ادبیات

ادبیات سرشار از شعرها و نثرهایی است که می‌خواهند بر روح خواننده تأثیر بگذارند و زمانی در رسالت خویش موفق می‌شوند که بتوانند خواننده را به اعجاب وادارند و با خود همراه سازند. گاهی سخنی به روح و روان ما نزدیک است و حرف دل ماست؛ حرف نگفته‌ای که در ضمیر ناخودآگاه داریم و شاعر با خلاقیت همان حس را برای ما بازگو می‌کند و آن زمان است که ما به شیوهٔ بیان او «آفرین» می‌گوییم.

تأثیر سخن را همگان پذیرفته‌اند و حضرت مولانا این مطلب را چه زیبا بیان می‌کند:

عالمی را یک سخن ویران کند

روبهان مرده را شیران کند (مولوی، دفتر اول: ۱۵۹۷)

البته برای تأثیرگذاری و تأثیرپذیری سخن، میزان آمادگی خواننده یا شنونده بسیار مهم است. این تأثیر در افراد مختلف متفاوت است. شیخ اجل، سعدی، این مطلب را در حکایتی مطرح می‌کند:

«در بعلبک وقتی کلمه‌ای همی گفتم به‌طریق و عظم... دیدم که نفسم در نمی‌گیرد و آنشم در هیزم تر اثر نمی‌کند...»

در معنای این آیت که نحن اقرب الیه من حبل الوریث سخن به‌جایی رسانیده گفتم:

دوست نزدیک‌تر از من به من است و بنت مشکل که من از وی دورم چه کنم با که توان گفت که او در کنار من و من مهجورم من از شراب این سخن مست و فضالاً قدح در دست که رونده‌ای بر کنار مجلس گذر کرد و دور آخر در او اثر کرد و نعره‌ای زد که دیگران به موافقت او در خروش آمدند و خامان مجلس به جوش...» (سعدی، ۶۴-۱۶۲)

نمونه‌هایی از تأثیرگذاری ادبیات

در این بخش نمونه‌هایی از شعر شاعران پیشین مطرح می‌شود که به‌دلیل تأثیرگذاری در افراد خاصی ماندگار شده و شهرت عام یافته است. چنان‌که امیری از امرای آل طاهر- در زمان از دست دادن قدرت با شنیدن شعری متحول شده است.

«احمد بن عبدالله روزی در بادغیس این دو بیت را در دیوان حنظله بادغیسی خواند:

مهرتری گر به کام شیر دراست شو خطر کن ز کام شیر بجوی
یا بزرگی و عز و نعمت و جاه یا چو مردانت مرگ رویاروی
این احمد بن عبدالله از امرای آل طاهر بود که بعد از انقراض آن سلسله به خدمت امرای صفاری رفت و در خراسان مقامات عالییه یافت...» (صفا، ۱۳۶۸: ۱۸۰)

داستان تأثیر شعر رودکی بر امیر نصر سامانی مشهور است. رودکی «دانست که با نثر در نگیرد، روی به نظم آورد و قصیده‌های بگفت و به وقتی که امیر صبح کرده بود، درآمد و به‌جای خویش بنشست. چون مطربان فرو داشتند، او چنگ برگرفت و در پرده عشاق این قصیده آغاز کرد:

بوی جوی مولیان آید همی یاد یار مهربان آید همی...»

میر سرو است و بخارا بوستان سرو سوی بوستان آید همی چون رودکی به این بیت رسید، امیر منفعل گشت که از تخت فرود آمد و بی موزه پای در رکاب خنگ نوبتی نهاد...» (نظامی عروضی، ۱۳۳۳: ۴-۵۳)

محمد بهمن بیگی در تهران نامه‌ای از برادرش می‌خواند و این نامه چنان تأثیری در او می‌گذارد که می‌گوید:

«نامه برادر با من همان کرد که شعر و چنگ رودکی با امیر سامانی... فردای همان روز ترقی را رها کردم؛ پا به رکابم گذاشتم و به‌سوی زندگی روان شدم...» (بیگی، ۱۳۷۰: ۱۹)

آنچه در ادبیات آن را حدیث نفس می‌نامیم، در واقع بازتاب مستقیم روح است که نشان می‌دهد گوینده در چه وضعیتی به‌سر می‌برده است. در روان‌شناسی این‌گونه سخنان را اعتراف شخصی و در مواردی فراق‌گویی می‌گویند

یکی از کتاب‌هایی که در آن به نقش ادبیات در بهبود بیماری روحی اشاره شده، کتاب هزارویک‌شب است. دلیل اصلی بهبود شهریار، استفاده مناسب از شیوه قصه‌گویی (نوعی ادبیات درمانی) بوده است.

در جایی دیگر چنین می‌گوید: «بیش از هشت ساعت سواری در هوای سرد، کارم را ساخته بود... قدرت تکلم نداشتم نمی‌توانستم بایستم یا بنشینم... خاطرمد از کلیه‌هایم ناجمع بود... خیال می‌کردم هر چه زودتر باید به ماشین و شهر می‌رسیدم و خودم را به پزشکی و بیمارستانی برسانم. غافل بودم که شفایم در همین جا به سادگی صورت پذیر بود. معالجه‌ام با بستر گرم و اتاق گرم نبود؛ با آب و نان و دارو و درمان نبود. معلم با ذوق طایفه دو تا بچه معجزه گر به بالینم آورد؛ یکی آواز می‌خواند و دیگری نای می‌زد. ... هیچ‌گاه به توانایی شعر و موسیقی تا این حد پی نبرده بودم. چیزی نگذشت که جان و توان یافتم و از جای برخاستم. گویی بر بال موسیقی به پرواز درآمدم. موسیقی و شعر از زبان و دهان این دو کودک دبستان با من همان کرد که ابر و باران با تشنه بیابان» (همان: ۴-۳۲۳)

ادبیات درمانی (قصه درمانی)

یکی از کتاب‌هایی که در آن به نقش ادبیات در بهبود بیماری روحی اشاره شده، کتاب هزارویک‌شب است. در این کتاب، شهریار در پی خیانت همسرش دچار بدبینی مفرط می‌شود؛ به طوری که «هر شب با کراهی را به زنی آورده، بامدادانش همی کشت تا سه سال حال بدین منوال گذشت. مردم به ستوه آمده دختران خود برداشته هر یک به سویی رفتند و در شهر دختری نماند» (تسوجی، ۱۳۸۳: ۸). وزیر دختر دیگری برای شهریار پیدا نکرد و چون ناامید شد، دخترش به او گفت: «مرا به ملک کابین کن یا من نیز کشته شوم یا زنده مانم و بلا از دختران مردم بگردانم.» (همان: ۸) شهرزاد به شیوه قصه‌گویی شهریار را سرگرم می‌کرد و هر شب قصه را در جایی متوقف می‌کرد که او شایسته شنیدن ادامه قصه می‌شد و کشتن او را به روز دیگر می‌انداخت. شهرزاد با گفتن داستان‌هایی از خیانت زنان و مردان به شاه یادآوری می‌کرد که افراد دیگری نیز دچار این مشکل شده‌اند و به آنها خیانت شده است و خیانت کاران نتیجه خیانت خود را دیده‌اند. او در همه داستان‌ها با عبارت «ای ملک جوان بخت» که عبارتی مثبت است، شاه را خطاب می‌کند. شهرزاد در شب چهارصدویکم داستانی مطرح می‌کند که پاک‌دامنی و عفاف‌زنی را نشان می‌دهد و به این شیوه می‌گوید که همه زنان خیانت‌کار نیستند. (تسوجی، ۱۳۸۳: ۱۰۴۲) شهرزاد در طول هزارویک‌شب با مطرح کردن حکایت‌ها و موعظه‌های فراوان به شهریار آرامش می‌دهد؛ تا آنجا که شهریار در پایان به وزیر خود، پدر شهرزاد، می‌گوید: «خدای تعالی بر تو بخشاید که کریمه خود را به من تزویج کردی و سبب منع من از کشتن دختران مردم شدی.» (همان، ج ۲: ۲۳۲۹)

دلیل اصلی بهبود شهریار، استفاده مناسب از شیوه قصه‌گویی (نوعی ادبیات درمانی) بوده است.

ادبیات، راه پیشگیری از اختلالات فردی و اجتماعی

ادبیات به‌عنوان یک عامل سازنده شخصیت یا بازدارنده می‌تواند

بررسی شود. به همین دلیل، این بررسی باید از ادبیات کودکان باشد. «هدف ادبیات کودکان، ساختن انسان و جامعه است؛ لذا ادبیات با تکیه بر گذشته، آینده‌نگر است و نقش بزرگی برعهده دارد که هدف‌های مختلف زیر را دربرمی‌گیرد:

۱. آماده کردن طفل برای شناختن، دوست داشتن و ساختن محیط؛ از طریق ادبیات است که کودکان و نوجوانان مسائل مختلف را می‌شناسند و راه‌های گوناگون روبه‌رو شدن با آن‌ها را می‌بینند و تجربه می‌کنند و در نتیجه این گسترش دید و تخیل، قدرت تفکر و سازندگی بیشتری به‌دست آورند.

۲. شناساندن طفل به خویشتن، ایجاد احترام به اصالت انسانی و میل به اعتدالی مداوم. ادبیات کودکان و نوجوانان باید بتواند انواع نیازهای روانی آنها را بشکافد، بیرواند و تا حد امکان ارضا کند.

۳. سرگرم‌کننده و لذت‌بخش بودن...

۴. علاقه‌مند کردن طفل به مطالعه و ایجاد عادت به آن

۵. ایجاد و تقویت صلح در جهان. اگر دو هدف اول ادبیات کودکان منجر به شناساندن طفل به خویشتن و شناسایی مسائل مختلف محیطش شود، به شناساندن مردم جهان و مسائلشان بپردازد و به کودکان هر سرزمین شباهت‌ها و اختلاف‌های مردم سایر نقاط جهان را نشان دهد، در آنها قدرت تحمل و پذیرش اختلاف‌های ظاهری و تفاوت راه روشن زندگی و نظرگاه‌ها را ایجاد می‌کند. از این راه، صلح و دوستی جایگزین کج‌نگری‌ها، اختلافات و خصومت‌ها می‌شود و هر چه این شناسایی افزایش یابد، درگیری عاطفی و امکان ایجاد حسن تفاهم واقعی نیز بیشتر می‌شود» (حجازی، ۱۳۷۹: ۲-۲۱) هرچه ما در تنظیم ادبیات کودکان با دقت بیشتری رفتار کنیم و سعی داشته باشیم به اهداف ادبیات کودکان نزدیک شویم، بهتر می‌توانیم کودکانی را برای زندگی آینده آماده کنیم که اختلالات رفتاری و اجتماعی کمتری داشته باشند. به نظر من، نقش ادبیات به‌عنوان یک اصل مهم سازندگی و بازدارندگی بسیار مهم است. باید داستان‌های متناسب با نیازهای کودکان تنظیم شود تا آنها را به تعادل روحی و رفتاری برساند.

«قصه نمی‌تواند جانشین زندگی شود ولی می‌تواند زندگی را پر بارتر و شیرین‌تر کند. وقتی ناملایمات به زندگی ما معنی و هدفی ببخشند و وقتی که زندگی تلخ است و سختی فراوان، دست‌کم ساعتی، تلخی‌ها و سختی‌ها را از یاد ما ببرد یا به ما کمک کند که بتوانیم راه‌حلی برای آنها بیابیم. قصه، از زمان‌های بسیار دور سرچشمه بعضی دانش‌های بشری بوده و همیشه به مردمی که آن را شنیده یا خوانده‌اند، لذت بخشیده است؛ چه شنونده یا خواننده قصه بزرگسال بوده است و چه کودکی خردسال... باید نیازهای معنوی کودک را بررسی کنیم و بپذیریم که اگر داستان یک یا چند نیاز معنوی یک کودک را برآورده کند، قصه‌ای مطلوب است.» (حکیمی، ۱۳۸۲: ۷۰-۱۶۹)

«روان‌شناسان معتقدند که نیازهای معنوی کودکان از این قرارند: شایستگی، یا نیاز به پیروزی و لیاقت...

ایمنی یا نیاز به راحت زندگی کردن...
آگاهی یا نیاز به دانستن....

ایمنی عاطفی، نیاز به مهر ورزیدن و مورد محبت قرار گرفتن...
وابستگی به اجتماع یا نیاز به تعلق داشتن به جمع...

بازی، شادی و نیاز به تغییر...
زیباپرستی، نیاز به هماهنگی....

داجویی، نیاز به آزادی... (همان: ۱۸۰-۱۷۰)

اگر ما با داستان بتوانیم پاسخ‌گوی نیازهای یادشده باشیم، می‌توانیم از اختلافات رفتاری و اجتماعی جلوگیری کنیم. در اینجا نقش ادبیات به‌عنوان عامل تربیت‌کنندگی حائز اهمیت است؛ برای مثال، در شعر کودکانه «حسنی با آب بازی نکن» وقتی حسنی در استفاده از آب اسراف می‌کند، آب قطع می‌شود: «هر چی حسن شیرو پیچوند/ آب نیومد از توی اون نشست کنار شیر آب/ ناراحت و دل‌نگرون» (جهانیان، ۱۳۸۶)

ادبیات شفاهی و عامیانه

انواع ادبیات شفاهی و عامیانه- که در بین مردم رایج است و به خاطر موزون بودن در ذهن افراد ماندگاری دارد- به دلایل خاصی به‌وجود آمده‌اند؛ مثلاً لایه‌هایی که مادران برای فرزندان خود می‌خوانده‌اند، یا برای تسکین دردی بوده است یا برای انتقال حسی شاد به کودکان.

مثل‌ها و اشعار گوناگون که به مناسبت‌های مختلف می‌خواندند، ضرب‌المثل‌ها و... می‌تواند در بحث ادبیات درمانی بررسی شود اما پرداختن به این مورد خود مقاله‌ای مفصل و جداگانه را می‌طلبد و در اینجا فقط به آن اشاره‌ای شد؛ به امید آنکه به این بخش بزرگ فرهنگ ایرانی توجه شود.

ادامه مطلب در وبگاه نشریه

نقش ادبیات
به‌عنوان یک اصل
مهم سازندگی و
بازدارندگی بسیار
مهم است. باید
داستان‌های متناسب
با نیازهای کودکان
تنظیم شود تا آنها
را به تعادل روحی و
رفتاری برساند



در این کتاب، قصه با ایجاد فضایی تخیلی، ذهن کودکان را با خطر بی‌آبی آشنا می‌کند تا آنها به این باور برسند که آب مظهر زندگی است. در عین حال، مصرف درست آن را به کودکان آموزش می‌دهد و آنها را با نحوه رفتارهای مختلف و نتیجه کارشان آشنا می‌کند. کتاب «مملی چه وقت خوابه»:

در این کتاب، داستان کودک تنبلی مطرح می‌شود که اهل کتاب و مدرسه نیست. معلم به او می‌گوید: باز که درساتو نخوندی/ نکنه باز خواب موندی؟ کسی که به فکر درس نیست/ تو خواب هم نمی‌گیره بیست مملی سرافکنده شد/ پیشمون و شرمنده شد....

بعد

قول داد که تکرار نشه
دفعه آخر باشه...

مملی دیگه ز رنگ شد

آماده گوش به زنگ شد (سیف، ۱۳۸۶)

در برخورد با این داستان، کودکانی که ویژگی تنبلی را ندارند با رفتارهای گوناگون، نتیجه ناپسند آن و واکنش اطرافیان آشنا می‌شوند و رفتار مثبت خود را تقویت می‌کنند و کسانی که تنبل‌اند، با شخصیت اول همزاد پنداری می‌کنند؛ خود را به‌جای او قرار می‌دهند و همان‌طور که شخصیت داستان تصمیم درستی می‌گیرد و رفتار پسندیده‌ای از خود بروز می‌دهد، درصد اصلاح رفتار خود برمی‌آیند. پس داستان‌های کودکانه می‌توانند هم جنبه پیشگیری داشته باشند و هم درمان.