

## رقص کردی و رواندرمانی

احمد امانی<sup>۱</sup>

### چکیده:

با توجه به وجود مشکلات روانی ناشی از عصر انفجار اطلاعات و تکنولوژی غول آسای نوین، هم چنین استرسهای ناشی از قرن اضطراب، بشر امروزی روز به روز گرایش بیشتری را به چکاب روانی پیدا کرده است. یک مراجع خود با حضور در مرکز مشاوره مخزنی است از استعداد ها، باورها و تواناییهایی که در لابه لای استرسهای روزمره زندگی سرپوش گرفته است. استفاده از ظرفیتهای بالقوه مراجع توسط یک درمانگر ماهر مستلزم بکارگیری تمامی ظرفیتهای شخصی، اجتماعی، تاریخی، فرهنگی و زیستی مراجع بعنوان یک انسان است. امروز در رویکردهای مختلف مشاوره و رواندرمانی از تکنیکهای متعددی استفاده می کنند که رقص درمانی، موسیقی درمانی، ضرب المثل درمانی و روان نمایشگری از جمله متدهایی است که به یاری بشر امروزی با نگرشی علمی آمده است. مقاله حاضر نیز با توجه به ظرفیتهای به لقوه و کلی مراجع به چگونگی تأثیر رقص کردی در کاتارسیس، امنیت روانی، مشارکت گروهی با همبستگی، همصدایی و همنوایی گروهی، ایجاد ارتباط، شادابی، نشاط و خلق بالا و به دنبال آن تغییر نگرش، حرکت و استواری بدن که به پیامد آن بر کم خلقی، کمرویی، انزوا طلبی، افسردگی و اضطراب در مراجعان نیز مؤثر واقع می شود، می پردازد.

واژه های کلیدی: رقص درمانی، (هلپرکی (رقص))، موسیقی درمانی، ضرب المثل درمانی ساپکودراما (روان نمایشگری)

### Abstract:

Regarding the mental problems of information age recent huge technology and the stress of anxiety century, human beings try earnestly to check their mental and psychological problems. A client who attends a clinic, has a personality full of abilities, aptitude and ideas. This client's different abilities have been hidden

<sup>۱</sup>کارشناس ارشد مشاوره خانواده

*by stress of life. A skillful therapist considers all of the personal, cultural, social, historical and biological abilities of the client as a human being. Nowadays different counseling and psychotherapy approaches apply various techniques such as dance therapy, music therapy metaphor therapy and psychodrama that help human beings scientifically. This paper, regarding The client's potential abilities, investigates The influence of dance Therapy on catharsis, mental security, group cooperation, correlation, congruence, communication, happiness, good mood, movement, body stability, so Kurdish dance has some effects on bad mood, self - consciousness, exclusiveness, depression and anxiety The paper focuses attention on such matters.*

*Keyword: Dance therapy, music therapy, metaphor therapy, psychodrama.*

ریشه های نژاد کرد به کهن ترین ملت های خاورمیانه که از میان کهن ترین تمدنها بوده برمی گردد. امروز ثابت شده است که کرد از نژاد ایبل های زاگرس می باشد (گوتی، لولویی و ...) که در روزگاران کهن در پیرامون رشته کوه های زاگرس ساکن بوده اند، به هم پیوسته اند. واژه ی کرد برخی آنرا از ریشه واژه ی (کردخوی) کهن که گزنفون چهارصد سال پیش از تولد مسیح در کتاب مشهور خود (آناباس = بازگشت) از آن استفاده کرده است قلمداد می کنند و برخی آن را از کورتی ها که نزدیک دریاچه ارومیه زندگی کرده اند می دانند. با مطالعه برحاطه تاریخی فرهنگ کردها ظرفی پر محتوای و غنی را از باورها، اعتقادات، ارزشها و ... درک می کنیم. قوم کرد بعنوان قومی اصیل در دنیا دارای فرهنگی غنی بوده که از گذشته های دور تا بحال برای متدلوژیهای علوم مختلف پاسخ های تاریخی، اجتماعی و فرهنگی خود را به همراه داشته است. بالغ بر ۴۵ میلیون کرد در منطقه ای بنام کردستان زندگی می کنند که یکی از اصیل ترین اقوام آریایی (ایرانی) بوده که به استناد مدارک و منابع پژوهشهای تاریخی، کردها از نوادگان ماد می باشند که تاریخ و قدمتی ۲۷۰۰ ساله دارند. همچنین با مساحتی در حدود ۲۰۰۰۰۰ مایل مناطق شمال عراق، غرب ایران، شمال شرقی روسیه و جنوب شرقی ترکیه را در برمی گیرد.

با تأملی بر فرآیند زندگی انسانهای نخستین بی می بریم که جذابیتهای طبیعت، صداها، آبشارها و پرندگان همواره انسان را بسوی خود سوق داده است تا جائیکه انسانهای نخستین با استفاده از مکانیسم تقلید به تقلید صداها، حرکات حیوانات و محیط پیرامون خود می پرداختند و یادگیریهای اولیه نیز در قالب آزمایش و خطا و کسب تجربه میسر بوده است.

نژاد انسان به تحلیل دیدگاه روان تحلیلیگری یونگ دارای ناخودآگاه جمعی بوده که با آرکی تایپهای موجود در این ناخودآگاه جمعی می توان به نحوه برخورد انسان نخستین با محیط پیرامون و نهادینه شدن احساسات، عواطف، ترسها، هیجانها، پرستشها و ..... پی برد. گروهی از دانشمندان علوم اجتماعی معتقدند که اجتماع همین جنبش ها و جست و خیزهای انفرادی ناشی از غرایز فطری به پایکوبی و دست افشانیهای موزون انسان بصورت دسته جمعی و فریاد های ناشی از نشاط تبدیل به آواز و سرود شده است.

انسانهای قبل از تاریخ به شکرانه جمع آوری محصول و تهیه مواد غذایی با به چنگ آوردن شکار آنچنان وجد و سروری به افراد قبیله دست می داد که همگی بی اختیار به جست و خیز برخاسته دست به دست یکدیگر داده، دایره وار به دور آنچه که به دست آورده بودند به پایکوبی می پرداختند. در همین جست و خیز ها و پایکوبیهای همگانی بود که از یکتواختی حرکات آنان ضرب و وزن و ریتم بوجود آمده است. ضرب و وزن و ابتدا با چپه زدن (کف زدن) و نواختن دستها به بدن و رانها و کوبیدن دو چوب به یکدیگر و بالاخره با زدن کنده های تو خالی و طبل خلق شده و سپس توالی و توازن حرکات را بدنبال داشته است (ذکاء یحیی، ۱۳۴۲).

رقص را می توان بر ون ریزی روانی هیجانی انسانها با استفاده از زبان بدن قلمداد نمود که در برخورد با محرکها، تعاملات و پردازش های محیط پیرامون میسر می گردد، که امروزه نظریه پردازانی رقص را به عنوان یک شیوه درمانی استفاده می کنند و اعتقاد دارند که رقص نوعی ابزار درمانی است و حرکات بدن منعکس کننده حالت های درونی است و وقتی رابطه کامل بین ذهن و بدن برقرار می شود این ارتباط باعث وحدت و یکپارچگی فکر و بدن می شود و خلاقیت، ابتکار و هنرمندی شکوفا می گردد.

هم چنین پگی پپ (۱۹۷۶) در تکنیکهای خانواده درمانی خود به طراحی رقص خانواده پرداخت که رقص از دیدگاه خانواده درمانی روشی است برای مداخله فعال در خانواده، بازسازی رابطه، خلق الگوهای جدید و تغییر نظام خانواده. این روش درمانی روشی عمل گراست که علاوه بر تغییر نظام خانواده به کشف سایر الگو های تبادلی، حرکات بدنی و تغییر و وضعیت اندامی اعضا می پردازد.

صاحب نظران دیگر که رقص را به عنوان یک ابزار درمانی استفاده کرده اند (رقص کلاسیک) *Doris Hum phrey* و *Is adora* می باشند که مبنای نظریه آنان

ظاهر شدن تعارضات درونی و خروج آنها از ضمیر ناهشیار به ضمیر هشیار است. تجربه و تحلیل روانی حرکات راهنمایی است برای دست یابی به عناصر فیزیکی، هیجانی، روانی و معنوی افراد. آنها با تاثیرپذیری از مکتب روانکاوی فروید و شاگردانش از روش تجزیه و تحلیل و حرکات استفاده کرده اند و از رقص به عنوان نمائی از شخصیت نام برده اند. آنها با تغییر حرکات معنادار و برقراری وحدت فکر و بدن به مزایای این وحدت که باعث بروز خود جوشی، خلاقیت و ویژگی های فردی می شود اشاره کردند (کاپلان و سادوک، ۲۰۰۳).

اکنون که بررسی پایه های علمی رقص در درمان و دید گاه صاحب نظران در این خصوص پرداختیم، در می یابیم که یک مشاور پارواند مانگر خوب فردی است که بتواند از تمامی ظرفیتهای فردی، فرهنگی، تاریخی و اجتماعی مراجع خود بعنوان مخزنساز مهارت و فنون استفاده نماید تا مراجع خود را به سوی تغییر در مسیر و چهارچوب اهداف درمانی سوق دهد. به جرات می توان گفت که هیچ مراجعی مشکلش را از خلاء به همراه خود به جلسه درمان نیاورده است بلکه در فرآیند شکل گیری یک مشکل سیستمی مداخله کرده اند که فرد، خانواده، جامعه و..... را در بگیرند.

در ارزیابی تاریخچه مراجع و تاثیر گذشته او بر رفتارهای کنونی اش می توان ردهای باورهای کهنی را مبرهن ساخت که در مانگر می تواند بنابه تکنیکهای مختلف به جهت دهی آنها بپردازد، اما چنگ انداختن در مانگر به آلترناتیوهای فردی، فرهنگی، تاریخی و اجتماعی مراجع به راحتی می تواند به تبدیل بالفعل کردن استعدادهای درونی مراجع کمک نماید. رقص، و موسیقی نیز در طول تاریخ بشر همواره به عنوان دو مقوله مهم در تاثیرگذاری در دنیای پدید آری روانی انسان قلمداد شده است. در فرهنگ غنی کردها این دو مقوله تاثیرات فراوانی را بررنج ها، شادیاها، روابط میان فردی، ارتباط های قبیله ای، صمیمیت و همدلی، همخوانی و هم بستگی گروهی، احساس حماسی و شجاعت، امنیت روانی و شکرگزاری از معبود به جای گذاشته است.

کردها به جای رقص از واژه ای به عنوان «هلپرکی» استفاده می کنند که به معنای جست و خیز فعالیت می باشد. با اندکی تأمل در واژه «هلپرکی» می توان به فلسفه ای از سکون به تغییر این مقوله پی برد چون فرد در حین اجرای هلپرکی همواره در حال شدن و تغییر است و حالات روحی و روانی او در سیلان پردازش های ذهنی فرد با دنیای درون و محیط پیرامون در قالب یک گشالت منسجم از هماهنگی ذهن و بدن قرار می گیرد.

در ریشه تاریخی رقص، از آنجا که مردم برای خدایان خود قدرت گفتار تصور نبودند، خود برای انجام نمایشی از حرکات پانتومیم و بی صدا استفاده می کردند و به این وسیله به تسکین درد ها و آلام می پرداختند، در واقع نیایشی کلامی بعد از ظهور دین زرتشت و آیین اهورایی بوجود آمد و تا قبل از آن نیایشی و دستیابی به آرامش و امنیت روانی به صورت حرکاتی تقریباً موزون انجام می شد و همانطوریکه قبلاً ذکر گردید کردها از اقوام کهنسال آریایی بوده و رقص خود (هلپرکی) منتصب به آیین نیایش عهد میترا و خورشید پرستی می دانند.

گزنقون در کتاب خود (آناپاس سبازگشت) به شناخت آیین نیایش مادها و یونانی ها اشاره می کند و این شباهت تا حدودی در حرکات موزون رقص کردی و یونانی امروزه هنوز به چشم می خورد.

من (نویسنده مقاله) در این مقاله از بعد مشاوره و رواندرمانی به بررسی رقص کردی فرایند تاثیر درمانی آن بر افراد می پردازم.

در رقص کردی (هلپرکی) از آلات موسیقی متعدد استفاده می شود که ساز اصیل آن دهل و سرنا می باشد. اگر چه به تناسب مجالس خاص از آلات موسیقی دیگری نیز استفاده می گردد.

رقص (هلپرکی) کردی حرکاتی ریتمیک و موزون می باشد که اغلب شیوه گروهی داشته و بصورت یک فعالیتی منسجم با همخوانی گروهی صورت می گیرد در هر یک از رقص های گروهی یک نفر که پیش از همه به حرکات رقص های کردی آشنا می باشد و بهتر از دیگران می رقصد نقش رهبر گروه را ایفا می کند. او نخستین نفری است که در صف رقصندگان می ایستد و دیگران در کنار او به ردیف قرار می گیرند و دست در دست هم به شیوه ای متحد گونی که بار روانی هیجانانگیز خود را به همدیگر منتقل می کنند. رهبر گروه نقش اساسی را در میان گروه بازی می کند او دو دستمال را در دست دارد که وی را تحت عنوان (سه ر چوبی کیش) می خوانند و در کلمه چوبی (چو) یعنی رفتن و حرکت کردن است و (پی) به معنای (پا) می باشد که در کل معنای حرکات پا را می دهد. سه ر چوبی کیش (رهبر گروه) با دو دستمال خود یکی را در دست راست خود بصورت آزادانه در هوا با حرکات جالبی می چرخاند و دیگری را به دست نفر بغل دستی خود می دهد که بطریق ارتباط خود را با پویایی های حاکم بر فرایند روانی - ذهنی سایر اعضا حفظ می کند. تمامی افراد گروه بدون دستمال

دست همدیگر را می گیرند و از حرکات رتیمیک رهبر گروه (سه رچویی کیش) تقلید و پیروی می کنند.

در رقص کردی حرکات پا و بدن چنان ظرافت و ریزه کاریهایی دارد که انجام آن نیازمند به آشنایی و تمرین است و گوئی که ترجمه ذهن به عمل و حرکات است که باورها و پندارهای دنیای شناختی فرد بصورت حرکاتی غیر کلامی و با زبان بدن ترجمه می شود. از دیدگاه مشاوره و رواندرمانی گروهی نیز رهبر گروه نقش های هماهنگ کننده و تسهیلگری را در گروه بر عهده دارد و خود او نیز عضوی از اعضای گروه است که از قوانین و مقررات گروه تبعیت می کند و به شکل دهی حرکات و رفتارها و باورهای اعضا با متدهای مختلف جهت می دهد.

اگر از دیدگاه نقش درمان گروهی به رقص کردی تأمل بیشتری را داشته باشیم می توان دریافت که *role play* کاتارسیس، خود آگاهی، ابراز وجود، اعتماد به نفس، مشارکت و حتی به راحتی می توان تکنیک های سایکو در اما را در حالات مختلف رقص کردی استخراج نمود (خود ابراز نمایی . خود محقق سازی . تخلیه روانی و ...).

اگر چه در گذشت بیشتر به جنبه حماسی رقص کردی توجه شده است اما با مشاهد حرکات رقص کردی می توان با نگرش درمانی به پایه های تأثیرگذار آن در کارهای کلینیکی و دادن تکلیف به مراجعان در مسیر درمان استفاده کرد.

رقص کردی (هلپرکی) در فرد احساس و هیجانی مثبت را ایجاد می کند و فرد با این هیجانات خود دست به برون ریزی می زند و با تخلیه روان - هیجانی خود گوئی انباشته های ذهن و استرس بر انگیز ناشی از فشار های روزمره زندگی را از سیستم شناختی خود برداشته و به حرکاتی موزون ترجمه و آنرا تخلیه می سازد، که در این میان این کاتارسیس به نحوی سازمان یافته تر می باشد و اینگونه نیست که فرد در گروه به هر نحوی که بخواهد به پالایش روان بپردازد، بلکه هیجانات درون خود را طی یک فرایند آغاز و پایان می بخشد که آنها را بانظم خاصی و به تقلید از گروه و رهبر آن سازمان یافته پالایش می کند. رهبر گروه (سه رچویی کیش) خود را بعنوان نفر اول در کانون توجه قرار می دهد و با حرکات ظریف خود نظر اعضای گروه و مشاهدهگران را به خود جلب کرده و گوئی در مسیر فرایند نیاز به تأیید و ابراز وجود گام برمی دارد.

با پایان هر دوره رقص رهبر گروه (سه رچویی کیش) نیز عوض می شود و جای

خود را به فرد دیگری از اعضا می دهد که این تغییر را می توان به عامل وجودی در گروه و دادن مسئولیت گروهی به فردی دیگر از اعضا قلمداد کرد و این خود تمرینی برای با هم بودن در رابط میان فردی و در کنار هم زیستن می باشد. و اینکه عضوی از اعضای گروه به این خودپندار برسد که توانایی انجام فعالیتهای درون گروهی را داشته و می تواند نقش ها را تغییر داده و در مسیر ارتقاء به مرتبه رهبری گروه نیز برسد. فضای آزاد و مبتنی بر احترام در تحویل دادن دستمال به نفر بعدی و جای گرفتن رهبر گروه بعنوان عضوی از اعضای گروه را می توان از نکات ظریف و قابل توجه پویایی در هلمپرسی دانست. یکی از روشهای درمان فردی و گروهی در دیدگاههای مختلف مشاوره و رواندرمانی دادن تکلیف است که نگارنده مقاله در این خصوص از شرکت دادن مراجعان خود در رقص کردی در مراسم ها بعنوان تکلیف در بهبود خود کم بینی و اظهار وجود مراجع در نقش سه ر چوبی کیش و کاهش اضطراب (اضطراب اجتماعی) و افسردگی تجارت کلینیکی تجربی و مفیدی را داشته است.

همچنین با توجه به عوامل درمانی از قبیل ایجاد امید، همبستگی، پالایش روانی، نودوستی، تقلید، یادگیری اجتماعی و روابط بین فردی که در فرآیندهای درمان گروهی وجود دارد در پویایی های فردی و گروهی رقص کردی (هلمپرسی) موارد مذکور هر کدام به نحوی خاص به چشم می خورد. در رقص کردی علاوه بر اینکه رفتار و حرکات فرد در زیر نظر اعضای گروه می باشد و تبادل اطلاعات در رفتار های کلامی و غیر کلامی صورت می گیرد، سایر افراد تماشا کننده نیز به نحوی به تحلیل رفتار ها و حرکات رقصندگان می پردازند و چون رابط میان فرد افراد به همدیگر بعلمت خویشاوندی و دوستی نزدیک است باز خوردهایی را جهت اصلاح و تغییر و جهت دهی رفتار ها و هیجانها به همدیگر می دهند.

رقص کردی خود به تناسب اصول و دیدگاههای خانواده درمانی بعنوان یک آیین، نقش شفا دهندگی خانواده را نیز بازی می کند و اقوام و فامیلان نیز بخاطر این مراسم ها و گردهمایی ها به تصحیح روابط خود و ایجاد صمیمت و همدلی و همکاری، تعاون، آشنایی ها، دوستی های تازه و رفع تعارضات میان فردی می پردازند. هم چنین با توجه به اینکه عصر تامل با سیستم تکنولوژی خود حرکت را از انسان امروزی گرفته است و استواری بدن با حرکات و ورزش بدست می آید و روان سالم در گرو جسمی سالم است رقص کردی (هلمپرسی) نیز به تقویت فعالیت های جسمانی و هیجانی کمک کرد و حالات انرژی را در فرد بوجود آورد و از طریق جسم به برون ریزی کشمکش های ناخودآگاه کمک می کند.

جوانان و نوجوانان نیز با توجه به شرایط زیستی، روانی و اجتماعی خود به رقص کردی بعلت شور و هیجانی موجود در آن گرایش زیادی را دارند و به تناسب سن بهران هویت، نوسانات هیجانهای روانی - جنسی در این مرحله با تاملی روانکاوانه می توان با بهره گیری از این فن (هلپرکی) به والایش و کاتارسیس نیروهای ناخودآگاه پرداخت و آنها را جهت داد.

مکانیسم های والایش، جابجایی و کارتارسیس نه فقط برای اعضای گروه صورت می گیرد بلکه مشاهده کنندگان رقص نیز مثل اعضای گروه در مشاوره و رواندرمانی به سبک سایکودراماتی (روان نمایشگری) به اندازه هیجانی و بیرون ریزی ها و نیروهای عاطفی روانی که در ضمیر افراد گروه بیش می آید درون آنان نیز جوش و خروش هیجانی، برون ریزی و مکانیسم جابجایی نیز صورت می گیرد و مشاهده کنندگان رقص در ناخودآگاه خود را به جای اعضای گروه گذاشته و از پویایی ها درون گروهی رقص (هلپرکی) تاثیر می پذیرد.

از قوانین حاکم بر هلپرکی پوشیدن لباس های شاد، رنگارنگ و زیباست که خود فلسفه مثبت اندیشی، احساسات خوشایند، خلق بالا، ایجاد احساس، هیجان و در پی آن نگرشی مثبت در افراد به خود و محیط پیرامون می گردد.

در دیدگاههای مشاوره و رواندرمانی گروهی وقتی اعضای گروه تشکیل جلسه می دهند بهترین نوع حالت نشستن این است که اعضا بصورت چهره به چهره با همدیگر در تکامل باشند و به این خاطر حالت حلقه وار یا دایره ای می نشیند که این ساختار نیز در رقص کردی (هلپرکی) رعایت شد و اعضای گروه در مسیر دایره و از بطوری که همه همدیگر را می بینند و با رفتارهای کلامی و غیرکلامی در پویایی های درون گروهی شرکت دارند. گونی حلقه و دایره در این رقص مظهري از كروي بودن كيان هستي مي باشد و نماد جاودانگي و تماميت است و حاكي از ابدیتی مداوم و فناپذیر است. هستی نیز شکل دایره ای را دارد که مبدا خود را می جوید به آن باز می گردد.

اگر به تاریخچه رقصهای کردی نظری بیندازیم در گذشته صرفاً با هدف آماده سازی و تقویت نیروی جسمانی و روحی مردم مناطق کردنشین با توجه به خشونت طبیعت منطقه کردستان انجام می شد چرا که مردمان این مناطق در گذشته های نه چندان دور همواره شاهد جنگهای قبیله ای بودند و همین امر حفظ آمادگی، اتحاد و همبستگی را طلب می کرد. لذا مردمان این مناطق در وقفه های بین جنگها و به مناسبت های مختلف دست در دست یکدیگر



آمادگی رزمی، شور و همبستگی و غرور حماسی خود را به رخ دشمنان می کشیدند که در این مقوله نیز باز در گذشته از رقص بعنوان ایجاد شور و هیجان، همبستگی گروهی، غرور حماسی، استواری بدن، همنوایی و همصدایی گروهی برای بدست آوردن اهداف فرد و گروه استفاده شده است.

رقص کردی (هلپرکی) انواع مختلفی را دارد که هر کدام فلسفه و معنای خاص خود را داشته که با توجه به نوع حرکت و موسیقی آن می توان بعنوان یک درمانگر از هر کدام از آنها در زمانهای مختلف در قالب شیو دادن تکلیف فردی و گروهی استفاده کرده از جمله رقص های منطقه کردستان عبارتند از: گریان (گریان)، پشت پا، قنچ پاشایی، لب لان، چه پی، زه نگی یا زندگی، شه لان، سی جار و خان امیری می باشد.

وقتی به فرایند آغاز شدن رقص کردی (هلپرکی) توجه می کنیم، اعضای گروه با آغاز آرام دست در دست یکدیگر و هماهنگ به همدیگر و به رهبر گروه نگاه می کنند و در حال گرم شدن خود هستند. آغاز رقص از رقص بنام گه ریان شروع می شود که گه ریان در زبان کردی به معنی گشت و گذار و راه رفتن بوده و حرکات آرام و موزون اعضای در این مرحله نیز فضای گشت و گزار آشنایی را در ذهن تداعی می کند و با فراز و نشیب و بزم هایش زندگی را به تصویر کشیده و بر ضرورت آشنایی، بینایی و کسب و تجربه شناخت تعاملات خود و محیط پیرامون برای رویارویی با مشکلات آینده زندگی تاکید می کند و اعضای گروه را برای حرکات بعدی و نوع های مختلف رقص آماده می سازد.

رقص گریان اعضای گروه به آشنایی با همدیگر اعتماد و کسب شناخت اولیه و امنیت نسبت به همدیگر دعوت می کند.



رقص گریان

نمایی از رقص گریان

رقص پشت پا کمی از گه ریان تندتر است که فلسفه آن گذار از یک مرحله به مرحله

بعدی را در گروه نوید می دهد و از نامش پیدا است که اعضای گروه را به اعتمادسازی و ایجاد امنیت، هوشیاری و بکارگیری تجارب فرا می خوانده تا مبادا شخصی در تعاملات درون گروهی و زندگی از کسی پشت پا بخورده گروه در این رقص از مرحله آشنایی و اعتماد گذشته و به تبادل پیام و تجربه با همدیگر در تعامل می باشند.

رقص هه لگرتن (چپ و راست) نوع دیگری است که هه لگرتن در لغت به معنای بلندکردن چیزی است. این رقص بسیار پر جنب و جوش و شاد بوده که انسان آگاه، هوشیار، هدفدار و هماهنگ را در گروه به نمایش می گذارد. این رقص بر حالات کم خلقی، انزوا طلبی و در خود فرورفتن غلبه کرده و در اعضای گروه حالات نشات و شور و هیجان، خلق بالا، احساس مثبت، کارتاسیس و همبستگی را تقویت می کند.

فتاح پاشایی نیز در پیوستار رقص هه لگرتن ادامه می یابد و معنی فتاح از نظر لغوی جشن و پایکوبی است. این رقص به اتحاد و همبستگی و هماهنگی اعضای گروه بسیار نیاز دارد. علاوه بر تقویت جسمانی بدن بسیار پر جنب و جوش بوده که اعضا دست در دست، شانه به شانه بار هیجانی خود را به همدیگر منتقل کرده و با حرکات سریع و موزون پردازشهای ذهنی و هیجانی خود را به حرکاتی سازمان یافته و هدفمند ترجمه می کنند و به شکرانه کسب موفقیت‌های درون گروهی و زندگی و شکرگزاری از معبود خوشحالی خود را به نمایش می گذارند.

در رقص فتاح پاشایی و هه لگرتن اعضای گروه با حرکات سریع و موزون بدن خلق خود را نیز دستکاری کرده که این عامل باعث احساس و نگرش مثبت و ایجاد خاطره ای مثبت در سیستم شناختی افراد می گردد که در حین وجود افکار اتوماتیک منفی و اضطراب در افراد با دادن تکلیف در راستای رقص فوق الذکر می توان به مراجع های مشاوره و روان درمانی فردی نیز کمک شایانی نمود.



نمایی مشترک از رقص  
هه لگرتن و فتاح پاشا

به اعضای گروه استراحت داده و باز آنها را به تامل و نگریستن در خود و محیط پیرامون فرامی خواند. اعضا تجدید قوا کرده و حرکات این رقص گروه را به غلبه بر احساسات و هیجانات زودگذر نمی کرده و فرایند عقلانی تر را بر سیستم گروه حاکم می کند. سپس از آن شور و هیجان در مرحله رقص هم لگرتن و فتاح پاشایی به قلمرو تفکر و دور اندیشی و بازنگری رهنمون می سازد.



نمایی از رقص لبنان

یکی دیگر از انواع رقصهای کردی (هلپرکی) رقص چه پی (چپی) است همچنانکه از نامش پیداست به معنای چه پی می باشد که چنانکه متذکر شدیم از پیامهای مثبت (هه لپرکی) استواری بدن و تحرک می باشد که فلسفه این رقص قوت بخشیدن به قسمت چه بدن است چرا که قسمت چه بدن در انجام امورات روزمره نقش کمتری را داشته و برای ضعیف نشدن این قسمت و حالت تعادل از تمامیت جسم استفاده می شود. لازم به ذکر است در تمامی نوعهای رقص کردی توجه به تحرک و استواری بدن وجود دارد ولی در نوع چپی بیشتر در قسمت چه بدن توجه و تمرکز می شود.

در رقص زندی یا زه نگی گروه یک قدم به جلو گذاشته و سپس یک قدم به عقب می رود در این رقص ضرورت احتیاط دور اندیشی و تجزیه و تحلیل عملکرد از جانب انسان به نمایش گذاشته می شود. گشتالی از سنجیده گام برداشتن و انسجام گروهی را نشان می دهد. اعضای گروه به پردازش و تحلیل رفتارهای کلامی و غیرکلامی خود می پردازند و فاکتور

احتیاط و اندیشه ورزی را در زندگی به نمایش می گذارند.



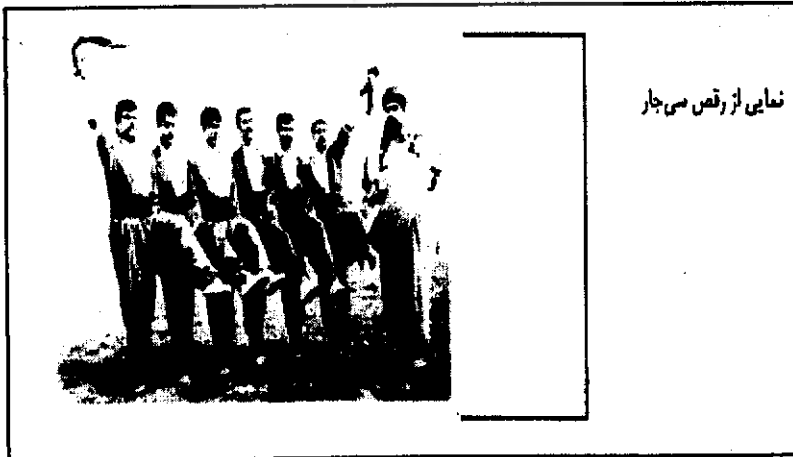
نمایش از رقص زندگی

رقص شلان نیز با قدمهای لنگان لنگان انجام می شود. اعضای گروه با حرکات موزون، کند و لنگان باز پردازشهای ذهنی را به حرکت و پیام ترجمه می نماید قدمهای لنگان لنگان این رقص دال بر تراژدی و ناکاسیهای زندگی است که گروه آنرا نیز در رقص به نمایش میگذارد و با این حالت رقص افراد یاد میگیرند که زندگی همواره شادی و جست و خیز نیست بلکه واقعیتها را باید پذیرفت و هر زندگی تبلوری از غم و شادی است. که پذیرش آنها به عقلانیت فرد کمک می کنند و بهداشت روانی او را تامین می سازد در تمامی رویکردهای و درمانی چه فردی یا گروهی مراجعان به پذیرش واقعیت های زندگی جهت داده می شوند و شاید گفت در رقص شلان به زبان بدن ناکامی های زندگی را پذیرش کرده و این نوع آغاز فلسفه تغییر در انسان برای یادگیری های بعدی است.

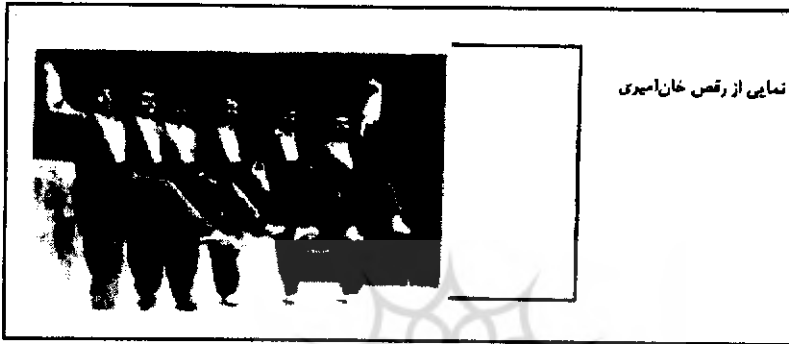


نمایش از رقص شلان  
یا شملایی یا تاروغان

تقلید از رهبر گروه پاهای خود را سه مرتبه بر زمین می زنند و به جلو حرکت می کنند این رقص از لحاظ مفهوم اشاره و تأکیدی به سه اصل کردار نیک، پندار نیک و گفتار نیک زرتشت دارد که این مفاهیم اخلاقی و انسانی خود بعنوان معیارها و استانداردهای گروه که باید از آن تبعیت کنند قلمداد می شود. گروه در رقص سی جار به صورت متحد همنوا و همراستی به مرور قوانین اساسی جامعه خود که به نحوی با گروه در جریان مستمر است عهد می بندند و نگرشی انسانی را نسبت به همدیگر و آرمانها و هدف مشترک در گروه گوشزد می کنند که این معیارها و خنکی را نشان می دهد که هر کدام با گذار از فرایند و پویایی های گروه به مرحله مسئولیت پذیری، کمال، خودنظم بخشی و امنیت روانی رسیده اند. در این مرحله است که رهبر گروه دستمال خود را با کمال احترام و صمیمیت به فردی دیگر از اعضای گروه می دهد که پس از گذر از تمامی مراحل ذکر شده حال عضوی از گروه در پایان رقص خان امیری توان رهبریت گروه را دارد و به درجه ای از کمال و خود رهبری رسیده است سپس از پایان خان امیری مجدداً رقص که ریان آغاز می شود این مراحل بعنوان یک پیوستار همواره اجرایی می گردد. استانداردها را با یادگیری مشاهده ای و شناختی به محیط چیرون و زندگی روزمره خود انتق...



نمایی از رقص سی جار



نمایی از رقص خان امیری

رقص آخر گروه خان امیری است که به جرات می توان گفت میر کمال گروه از گه ریان تا خان امیری بیانگر آغاز فلسفه حرکت و تغییر بسوی شدن می باشد که انسان فرزند لحظه هاست و انعطاف پذیری و تغییر از رکنهای اساسی هر فرد و گروه است تا بتواند با استرسهای روزمره زندگی مقابله کند. خان امیری رقصی با وقار متین و ساده است گروه در این نوع رقص نمایش می دهند که به مرحله ای از اختتام رسیده و فراز و نشیب های روانی و هیجانی را پشت سر گذاشته و شور و هوس های موجود را سپری کرده اند و بواسطه کمال عقل بعنوان بزرگ و یا امیر گروه و یا خانواده شایسته احترام است.

در این رقص نوعی ریش و پختگی در حرکات گروه دیده می شود که به نحوه این رقص ترکیبی از تمامی رقصهای ذکر شده می باشد گروه برون ریزی لازمه را بعمل آورده هیجانها فروکش کرده و نوع نگاه آخر در گروه عقلانیت و پرقتن کردی (هه لپرکی) در قالب گروههای باز اجرا شده و در هر زمان عضوی می تواند خارج و فردی دیگر نیز به سیستم گروهی اضافه شود پویایی های رقص کردی را می توان در مسیر فرآیند درمانهای گروهی از گرم شدن فعالیت و اختتام جستجو کرد. همواره با تاکید بر رفتارهای غیرکلامی، خود جوشی، خلاقیت، تغییر و حرکت انسان را بسوی موجودی فعال، مسئولیت پذیری، قبول واقعیت، آرامش روانی، احساس هویت و تعلق، رسیدن به خود رهبری همبستگی و - در کلیه مراحل زندگی سوق می دهد. آغاز آرام و نقطه اوج و سرانجامی متین و آهسته گوی از فلسفه سکون به حرکت مراحل زندگی از تولد تا بزرگسالی را بیان می سازد.

حرکت اعضای گروه در هلپرکی حاکی از وجود و ساختار اجتماعی گروه است. جلوه های ساختارهای اجتماعی گروه از طریق حرکت آنها و موفقیت آنان در مکان و ارتباط با دیگری محقق می شود. حرکت محرک انرژی و برانگیزاننده خاطرات جسمانی در هر شخص

است. حرکت مولد انرژی است و منابع فراوانی در آن نهفته است، فعالیت جسمانی موجب تحریک کنش وری سیستم غدد درون ریز می شود و از این طریق فرآیندهای طبیعی بهبودی به راه می افتند.

هلپرکی قبل از هر چیز - یافتن درون افراد و ترجمه افکار و ایده ها به عمل است رقص کردی (هلپرکی) با حرکات و زبان بدن خودگویی پویانی های یک جامعه را به تصویر می کشاند که نیاز به رهبر، وحدت، تکامل و کنش ورزی، ارتباط متقابل، همدلی و صمیمیت، احساس آرمان و هدف مشترک. و رعایت قوانین و استانداردها همبستگی و احساس تعلق که بگونه ای در تمامی جوامع دیده می شود را بعنوان جامعه ای کوچک بیان می شود، جامعه ای منظم و پویا که راه رسیدن به کمال و پیشرفت تمامی اعضای در آن باز است.

دست به دست هم و شانه به شانه اعضای گروه بیانگر اهمیت روابط با هم بودن و تاکید بر ارتباطات میان فردی اعضا با همدیگر در تمامی جست و خیزهای زندگی است و زندگی را چیزی جز رابطه نمیداند اگر قطع رابطه فرد با جهان عینی بیرون باشد به معنی جنون اسکیزوفرن است پس می توان گفت که فرهنگی درون گرا و منقطع نیز یک اسکیزوفرن اجتماعی است و اضطراب جمعی نیز محصول نهایی اختلال ارتباطی می باشد.

اینجاست که جامعه ای کوچک در هلپرکی بر تعامل و پویایی در دوران جامعه و برون جامعه تاکید دارد و دوری گزینی شخصی. فرهنگی و اجتماعی بیانگر پا را نوسا و انفسردگی اجتماعی است. قرن نامگذاری شده امروز بعنوان قرن اضطراب بیش از هر چیز دیگری نیاز به پالایش روانی و انعطاف پذیری در اندیشه ها دارد و عصر تکنولوژی همچنانکه ذکر شد با تامل نگری اغراق آمیز خود حرکت را تنگ تر کرد و انسان امروزی را بسوی شخصیتی رباط گونه سوق می دهد که خود جوشی، تحرک و خود انگینگی را با استرس های جانفرسای خود را از او گرفته است. هلپرکی با اجرای حرکات ظریف و ریتمیک خود تمامی توجه و تمرکز فرد را بر زمان حال و اکنون جهت می دهد. و فرد را بر اصطکاک ذهنی و روزمره زندگی به لحظه های شور و هیجان و ناشی از رقص می برد و او در میان نظم و خودجوش زمان حال گروه غرق می سازد. گروهی بودن هلپرکی مقوله ای است که از اجتماعی بودن انسان ارسطو تا علاقه اجتماعی آدلرو تکامل سلسله مراتب نیازهای مزلو تا دیدگاه های مورینو بنیانگذار روانی درمانی گروهی را در اذهان متبلور می سازند که مورینو می گویند؛ انسان در گروهی متولد می شود، در گروهی رشد می کند، در گروهی زندگی می کند و در گروهی نیز

باید در مال شود.

پس انسان تنها در گروه تحول بهنجار شناختی و عاطفی اش را به دست می آورد. وقتی به درجه انسانی اش ارتقاء می یابد و در دودرمان هر دودر گروه نهفته است. جابه جای نقش ها در رقص کردی (هلپرکی) و رسیدن یک عضو از گروه در طی فرآیندی به رهبری در گروه بیانگر انعطاف پذیری معیار ها و استانداردها، فضای آزاد و صمیمی در جریان دموکراتیک مدار است. که جزمیت ناشی از رسوبات فکری و عاطفی خودمحورانه که قالب های خشک فکری را پدید آورده است را نفی می کند.

هلپرکی گونی جویاگیوی برخی از سوالات متفکران عصر پسا مدرن امروزی است که در حرکات خود به با سازی اسطور های شخصی، توجه به تغییر و انعطاف پذیری ذهن، دیدگاه تلفیقی در رواندرمانی و پویاتی گروهی، تأمل و چشم اندازهای بین فردی، تمرکز بر زمان حال با شور و هیجان و اندیشه ورزی و درونگری، هم چنین نوعی دوستی با گذاشتن دست به دست و شانه به شانه با کسانی که دارای هر نوع باور و عقیده ای باشند، مشارکت گروهی احترام به همدیگر و اهمیت ارتباط با با هم بودن را برهن می سازد.

چنانچه که یادآور شدیم یک مشاور روان درمانگر امروزی برای درمان مراجعان خود ضروری است که خود با تفکری به روز مرجع قیاسی درونی مراجع توجه کرد دنیا را از زاویه دید و درک نماید و برای راهبرد های درمانی نیز می توان با کمک گرفتن از مخزن درونی توانایی استعداد و مهارت های مراجع که در وجود خود دارد او را به سوی پیش و بصیرت لازمه جهت دهد و هر تکنیک و باوری بتواند در دنیای پدید آری. مراجع تغییر و تأثیر مثبتی را ایجاد کند و یاری و رسال او باشد می توان از آن بهره گرفت و در کنار پیشرفتهای فارما کولوژی در درمان بیماریهای روانی توجه به اصول و تکنیکهای رواندرمانگری، ارزیابی و جهت دهی به دنیای ذهنی مراجع با توجه به ظرفیت های تاریخی، اجتماعی، فرهنگی او را به سیالی اندیشه و ایجاد روابط میان فردی سالم با هم دیگر سوق میدهد.

پس محتویات ظرف فرهنگی، تاریخی و اجتماعی کردها و یا هر قوم دیگری لبریز از مقوله های است که می توان از آنها متد های رقص درمانی، موسیقی درمانی، ضرب المثل در مانی (متافور تراپی) برای کمک به ممنوع بهره گیری لازم را به عمل آورد.



## منابع:

- فتوی، طاهر، سایکودرام، تهران: سپند هنر، ۱۳۸۰
- کریمیان سردهشتی، نادر، تذکر عرفانی کرهستان، تهران: نگاه سبز، ۱۳۸۱
- نصر اله پور، علی اصغر، سازهای کرد [کرمانشاه]، نشر طاق بستان، ۱۳۷۸
- صفی زاده، فاروق، پژوهشی در باره ترانه های کرده، تهران: ایران جام، ۱۳۷۵
- صفی زاده، فاروق، فرهنگ ماد، تهران: عطایی، ۱۳۶۱
- سیف زاده، سید محمد، پیشینه تاریخی موسیقی لرستان، انتشارات الای، ۱۳۷۷
- تسلطانی، محمود علی، جغرافیای تاریخی کرمانشاهان، تهران، شقایق، ۱۳۷۰
- گلد تهرگ ایرنه و گلد تهرگ هر پرت، محتوایه درمانی، مترجمان، حمید رضا شاهی پراونی - دکتر سیامک نقشبندی، تهران: نشر روان ۱۳۸۲
- ذکاء پعی، رقص در ایران پیش از تاریخ، ۱۳۴۲
- نوایی زاده شکوه، نظریه های مشاوره و رواندروانی گروهی، تهران: سمت، ۱۳۸۳
- ثانی، باقر، مشاور و رواندروانی گروهی، تهران: رشد، ۱۳۸۰
- ضلیح آبادی، عبد الله، مشاوره و پویایی گروهی، تهران: انتشارات رشد، ۱۳۸۱
- ضلیح آبادی، عبد الله و خلایق رضا، ناصری، نظریه های مشاوره و روان درمانی، تهران: رشد، ۱۳۸۳
- کاپلان، هارول و سادوک بر پریچتا (۲۰۰۳) خلاصه روانپزشکی کاپلان، و روانپزشکی پالینی، ویرایش نهم
- نیکتین، با سیل، دوباره کرد یک بررسی جامعه شناسی، ترجمه قاضی محمد، نشر نیلوفر، عمران: ۱۳۶۶.
- پاسمی، رشید، فرهنگ و نژاد کرد، انتشارات امیر کبیر، ویرایش ۲، ۱۳۵۹
- اعمولدر، سیل جان؛ کردها، ترکها، عربها، ترجمه نویسی، ابراهیم، روز جهان ۱۳۷۶ - کوچرا، کریم، جنبش ملی کرد ترجمه پوتس ابراهیم، تهران: نشر نگاه، ۱۳۷۳
- هابوس هولر، صفری گز نفون، ترجمه: امیری، منوچهر، تهران: نشر علمی فرهنگ، ۱۳۷۳
- شرفکنندی، عبدالرحمن، (هه ژار)، فرهنگ لغت کردی-کردی - فارسی، نشر سروش، ۱۳۶۹
- عکسهای مقاله بر گرفته از کتاب سازهای کرد از علی اصغر نصر اله پور
- استفاده از رقص کردی در درمان و بهبود مشکلات مراجعان در کارهای کلینیکی تجربیات شخصی و پالینی توسط نویسنده مقاله

1 Coratni . R. j. and wedding (1981): current psychotherapies.

2-Early .I .(2000) : Interactive Gro up Therapy . P . A

Brunner / mazel pub . co

3- Sharf , R .S .(1996) , Theorise of psychotherapy

-and conseling , N , Y :Brook s / cole pub .co

4-Moreno , j .L .(1940/1980) psychodrama , newyork : beacon house.

5- Minoraki , v . (1997) , kurd , history , language and culture , shohaili publication , Tehran .