

فصل‌نامه تحقیقات تعلیمی و غنایی زبان و ادب فارسی

دانشگاه آزاد اسلامی - واحد بوشهر

شماره پیاپی: بیست و نهم - پاییز ۱۳۹۵

از صفحه ۱۳۳ تا ۱۵۰

تمثیل و کارکرد آن در شعر درمانی*

صغری مرداسی سردارآبادی

مدرس گروه زبان و ادبیات فارسی، واحد اهواز، آموزشکده فنی و حرفه‌ای سما اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران

چکیده

در هنر درمانی، کلامی‌ساختن هر چیز غیر کلامی یا هوشیارسازی آنچه ناهوشیار است یکی از جالب‌ترین و بدیع‌ترین فعالیت‌های هنر درمان‌گر محسوب می‌شود. شعر درمانی، یکی از جنبه‌های هنر درمانی است. هر گاه کاربرد توصیفی و قاعده‌مندی علمی پدیده‌ها مد نظر باشد از زبان توصیفی، و زمانی که نگرش نمادین پدیده‌ها مورد نظر قرار می‌گیرد، از زبان تمثیلی استفاده می‌شود. بهترین زبانی که می‌تواند معارف عقلی و مفاهیم معنوی را برای مردم تبیین کند، زبان تمثیل است. مقاله حاضر به موضوع شعر درمانی با تکیه بر کارکرد تمثیل، به شیوه علمی - استنباطی با روش کتاب‌خانه‌ای و رویکرد توصیفی پرداخته است.

کلید واژه‌ها: تمثیل، هنر، شعر درمانی.

*تاریخ دریافت: ۱۳۹۵/۲/۲۷ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۵/۶/۱۱

پست الکترونیکی نویسنده مسؤول: nati.merdasi@yahoo.com

«تمثیل راه استدلال را کوتاه می‌کند.»

(امانوئل‌کانانت)

مقدمه

دکترم تجویز کرده شعر درمانی کنم
شعر فروردینی و اردیبهشتی منع کرد
او خودش تأکید کرده محضر چشمان تو
تا که من بهره برم از گرمی آغوش تو...
گفت باید سرزده راهی شوی در خانه‌ام
یک غزل کافیهست آن را سر ببرم بهر تو
گفت باید روبه‌روی تو بریزد خون او؟!
پس بیا ای قبله من تا بخوانم یک دعا

روبه‌روی چشم‌های تو غزل خوانی کنم
گفت باید نسخه را پاییز و آبانی کنم
دیده را وقت سرودن خیس و بارانی کنم
برخی از قافیه‌ها را من زمستانی کنم
من تورا بی‌دعوتی دعوت به مهمانی کنم
من همان یک‌رأس را پای تو قربانی کنم
قبله‌ام یعنی شوی تو، نامسلمانی کنم
روبه‌روی چشم‌های تو غزل خوانی کنم

(آبائی، ۱۳۹۴: ۲۳)

هنر، مفهوم وسیع و پر رمز و رازی دارد. جنبه‌ای از تعریف هنر، آسمانی و ذهنی است مانند: احساسات و افکار خوب داشتن، عاشق بودن و...؛ و جنبه‌ای از آن نیز عینی و قابل لمس است مانند: مهارت در ساختن چیزی، خوب شعر سرودن، صدای دلنوازی داشتن، و ... اما مهم‌تر آن‌که از طریق زبان هنر می‌توان دیگران را درک کرد.

در هنر درمانی، کلامی ساختن چیزی که غیر کلامی است یا هوشیارسازی آنچه ناهوشیار است یکی از جالب‌ترین و بدیع‌ترین فعالیت‌های هنر درمان‌گر محسوب می‌شود. هنر درمانی جنبه‌های مختلفی دارد: موسیقی درمانی، نقاشی درمانی، دراماتراپی، قصه درمانی، شعر درمانی، شن درمانی و....

از روزگاران قدیم مردم به ارزش شعر نه تنها به عنوان یک تسکین دهنده روح و روان و تلطیف عواطف انسانی بلکه به عنوان یک روش برای درمان دردها و آلام بشر و جوامع بشری توجه داشته‌اند. چنان‌که «در مصر باستان یاوث هم رب‌النوع شعر بوده و هم رب‌النوع طب و

اتفاقی نیست که یکی از قدیمی‌ترین اشعار قاره اروپا شعری است که تقدیم آپالو خدای شعر و طب شده است.» (فروردین، ۱۳۸۷: ۶)

اولین کسی که در این باره اظهار نظر کرده یک پزشک رومی است به نام «سوراتئوس» که در قرن اول میلادی می‌زیست او تراژدی را برای درمان افراد شیدا و آشفته؛ و کمدی را برای درمان افراد افسرده پیشنهاد می‌کرد. «شعر درمانی دو حوزه متفاوت را شامل می‌شود:

الف: شعر درمانی

ب: طب روحانی

در مورد اول شعر و یا به طور کلی هر نوع کلام ادبی برای تسریع در روش درمان بیماران روان‌پریش مورد استفاده قرار می‌گیرد. در این مورد کلام ادبی می‌تواند به ضمیر ناخودآگاه فرد نفوذ کرده علل آشفتگی او را فریادش آورد و راه درمان را به روان‌کاو نشان دهد. و اما نوع دوم شعر درمانی یعنی طب روحانی.» (همان: ۸) عرفای بنام ایران زمین خود را «اطبای روحانی جامعه خویشتن» می‌شناختند. چنان‌که مولانا فرموده است:

| | |
|------------------------------|-----------------------------|
| ما طبیبانیم شاگردان حق | بحر قلزم دید ما را فانلق |
| آن طبیبان طبیعت دیگرند | که به دل از راه نبضی بنگرند |
| ما به دل بی واسطه خوش بنگریم | کز فراست ما به عالی منظریم |
| آن طبیبان غذا اند و ثمار | جان حیوانی بدیشان استوار |
| ما طبیبان فعالیم و مقال | ملهم ما پرتو نور جلال |
| دست‌مزدی می‌نخواهیم از کسی | دست‌مزد ما رسد از حق بسی |

(مولوی، مثنوی: ۶/۳ - ۲۷۰۱)

و فردوسی با شعر درد بی‌هویتی جامعه آن روزگار را، سعدی درد حرص و آزار، و حافظ درد دورویی و نفاق روزگار و جامعه خود را درمان کردند.

حافظ از آب زندگی شعر تو داد شربتم ترک طبیب کن بیا نسخه شربتم بخوان

(حافظ، دیوان: ۵۲۱)

پیشینه پژوهش

پیشینه موضوع این مقاله را در مقاله «کاربرد تمثیل در بازسازی شناختی» در حوزه مشاوره و بهداشت روان از حسن سلیمی بيجستاني می‌بینیم اما مقاله حاضر اشتراکی با کار ایشان ندارد. سلیمی در پایان نشان داده است که خطاهای شناختی و باورهای غیر منطقی در چارچوب ساختمان یک قصه رسا و پرمایه می‌تواند خطاها و باورهای ناکارآمد را در ارتباط با یک بافت و متن مشخص که قابل لمس و تجربه عینی است درونی سازی نموده و در شرایط مشابه برون سازی نماید. مقاله «نگاهی به تاریخچه شعر درمانی، هنر معناگرا درمان‌گر» از آمنه فرخی مقاله دیگری در این موضوع است.

پرسش‌های پژوهش

شعر درمانی چیست و چه وجه اشتراکی و افتراقی با نظریه‌های روان‌درمانی رایج دارد؟ آیا می‌توان شعر درمانی را نیز مانند سایر روی‌کردهای درمان‌گری در علم روان‌شناسی به صورت عملیاتی و شاخص‌های عینی تعریف کرد؟

بحث و بررسی

زبان، جانشین حقایق و ترجمان معناهاست. «وقتی کاربرد توصیفی پدیده‌ها مد نظر باشد زبان توصیفی، وقتی قاعده‌مندی علمی مد نظر باشد، زبان علمی، و زمانی که نگرش نمادین پدیده‌ها مورد نظر قرار می‌گیرد، از زبان تمثیلی استفاده می‌شود.» (سعیدی روشن، ۱۳۸۵: ۲۵)

بهترین زبانی که می‌تواند معارف عقلی و مفاهیم معنوی را برای مردم تبیین کند، زبان تمثیل است؛ به نحوی که معارف حیات بخش قرآن کریم در شیوه تربیتی خود، ضمن بهره برداری از سایر شیوه‌ها، از مثال‌های نغز و شیرین نیز استفاده کرده است تا احساسات شنونده را برانگیزد و باوری را اصلاح کند.

شعر درمانی از تکنیک‌های «هنر درمانی خلاق» است که از قدیم و حتی قبل از تاریخ خط در شکل اوراد و اذکار و دعا برای شفا و درمان استفاده می‌شد. و امروزه ابزاری برای بیان و

بینش است. تا واژه‌ها بیان نشوند و در شکلی موزون جاری نگردند احساساتی که ریشه در خشم، ناکامی، افسردگی و نگرانی است، برون نمی‌ریزند و التیام پیدا نمی‌کند. شعر درمانی چه فردی و چه گروهی برای خوداکتشافی و خوداظهاری و ایجاد نیرو و اعتماد به نفس مؤثر است. فرهنگ ایران به شعر و ادبیات تجلی دارد. شعر و شاعری در تاریخ ایران ابزاری سترگ در بیان سرکوبی هیجان‌ها، اضطراب‌ها و اندوه‌ها و از طرفی مولد الهام و امید و شهود بوده است. کودکان با ترانه‌های کودکانه و بزرگسالان با اشعار به راحتی بر نگرش و باورهای خود تأثیر می‌گذارند و راه اصلاح و تغییر رفتار را می‌آموزند. نوشتن شعر، خواندن شعر، مشارکت در ساختن شعر روش‌هایی برای پرورش تخیل فعال و خلاقیت کودکان و بزرگسالان است.

در شعر درمانی فرد سعی می‌کند تمام احساسات و اندیشه‌های آزردهنده خود را در قالب کلمات و به شکل شعر مطرح کند در این شیوه فرد به طور ناخودآگاه تمام اوصاف و رفتارها و علل ناکامی‌های خود را که حالا مسبب بروز نشانه‌هایی از بیماری روانی در او شده است؛ در قالب واژگان و از طریق توصیف و خیال‌پردازی‌های آزادانه مطرح می‌کند او می‌تواند فردی را توصیف کند و تمام گله‌گذاری‌های خود را از او بکند و شعرش را هم بدون پیش‌آمد مشکلی در جمع بخواند این شیوه، اثرگذاری غیرمستقیم دیگری هم دارد شنیدن اشعاری که به این شیوه سروده شده‌اند کم‌کم به مخاطبان مورد روان‌درمانی کمک می‌کند که چگونه خود را از بار غم‌ها تخلیه و حتی چگونه با مشکلات خود برخورد کنند و چون در این شیوه فرد، شخص خاصی را به عنوان مسبب ناراحتی‌اش معرفی نمی‌کند قطعاً مشکلی هم گریبان اطرافیان بیمار را نمی‌گیرد. در نهایت موزون بودن شعر نیز به کمک می‌آید و تلاش برای حفظ فرم و رعایت قافیه و بازی با کلمات برای زیباتر ساختن در فرد، نوعی تعالی و بزرگان‌اندیشی ایجاد می‌کند. او تمام حرف‌هایش را به میل خود، اعتراف می‌کند؛ تجربیات تلخ خودش را، بدون آنکه مجبور باشد انگشت اتهام به سوی کسی که او را رنجانده، نشانه رود؛ با صدای بلند و در جمع مطرح می‌کند و این‌گونه خود را تخلیه می‌کند و به حس خوشایندی از سلامت روانی دست می‌یابد.

شعر درمانی یک رویه درمانی است که در آن شعر به قصد رشد شخصی و سلامتی هیجانی مورد استفاده قرار می‌گیرد. پس می‌توان گفت شعر درمانی با اهداف زیر انجام می‌شود:

«- تخلیه احساسات - شعر ابزاری است برای ابراز شور عشق و شادی و تعالی روح و هم‌چنین بیان ناکامی‌ها و آزاردهنده‌ترین ملالت‌ها.

- کاهش تنش و استرس و فشارهای روانی.
- تلطیف روح و کاهش حالت‌های عصبی و تخلیه هیجانات منفی خشم و اضطراب و ترس می‌شود.
- ایجاد دقت عمل و درک و فهم درادراک خویش و دیگران.
- ایجاد خلاقیت، بیان حال خود، و عزت نفس بیشتر.
- تقویت مهارت‌های بین فردی و مهارت‌های برقراری ارتباط.
- یافتن معانی جدید از طریق عقاید، بینش‌ها و اطلاعات جدید.
- باعث راهنمایی و هدایت و معرفت می‌شود (مخصوصاً شعرهای حکمی).
- تلاش برای موزون کردن شعر باعث تعالی و وسعت نظر شاعر می‌شود.» (فرمن، ۲۰۰۳:

(۴۴)

رشد کردن و به تعالی و تکامل رسیدن، بدون مواجهه با چالش‌های دردناک امکان‌پذیر نیست و بیش‌ترین دردها هنگامی ظاهر می‌شود که انسان در پی خروج از مراتب پایین‌تر تکامل و ورود به مراحل بالاتر باشد. هنر شاعر به عنوان درمان‌گر در این است که سالک را از این دالان‌های دردناک عبور دهد تا به سر منزل کمال و آرامش پویا دست یابد.

شعر و موسیقی امروزه توانسته است بسیاری از سرخوردگی‌های انسان را آرام بخشد. سرخوردگی‌های عشقی، اجتماعی، سیاسی، اقتصادی و ... با خواندن شعر یا گوش دادن به آن تسکین می‌یابد.

انسان عاشق وقتی با خود زمزمه می‌کند:

اتفاق تازه منی

خدا هم اگر خواست نیفتی

بیفت...! (رضا کاظمی، ۱۳۹۴: ۲۵)

خود را برای مقابله و مواجهه با تمام سختی‌ها و رنج‌های عشق آماده می‌نماید. در شعر درمانی، همه هنر درمان‌جو، هنر میراندن عشق‌های مجازی، نیازهای کاذب و خواسته‌های نفسانی است تا از این میرندگی به بالندگی دست یابد. اما بلافاصله باید گفت که میراندن به معنی حذف کردن یک خواست نیست بلکه فراتر از آن، گذر کردن و برتر آمدن از آن است.

جوان عاشق شرایط اجتماعی و جامعه روزگار خود را برای عشق ورزیدن فراهم نمی‌یابد این درد خویش را با شعر نه تنها تسکین می‌دهد بلکه خود را نزد معشوق عزیزتر نیز می‌نماید:

چشم مخصوص تماشا است اگر بگذارند و تماشای تو زیباست اگر بگذارند
 من از اظهار نظرهای دلم فهمیدم عشق هم صاحب فتواست اگر بگذارند
 سند عقل مشاع است همه می‌دانند عشق اما فقط از ماست اگر بگذارند
 دل‌درنایی من این همه بیهوده مگرد خانه دوست همین جاست اگر بگذارند
 غضب آلوده نگاهم می‌کنید ای مردم! دل من مال شماهاست اگر بگذارند
 (محمود اکرامی فر، ۱۳۹۱: ۵۵)

و ردیف بلند جمله‌ای و فعلی شعر، و «اگر بگذارند» آن، عمق درد را نشان می‌دهد.

کیست که بتواند این پاره از شعر حمید مصدق را بخواند و دل‌بسته خاک وطن نشود؟
 دل‌بسته‌ام به خاک وطن،

من

و پایدار

تا

پای

دار

(حمید مصدق، ۱۳۸۹: ۷۳۳)

یا با خواندن این شعر او، خشم و شرم را به هم نیامیزد؟:

بسیار شعرهای مرا
آبِ جویبار
با خویش برده است
آن شعرها که از سرِ خشم آفریده‌ام
و جز من و نسیم
کس آن را نخوانده است
آن شعرهای حاصلِ خشم و خروش را
وقتی سروده‌ام
کز شدتِ غرورِ تو بی‌تاب می‌شدم
آن شعرها اگر به دست تو می‌افتاد
از شرم پیش چشم تو من
آب می‌شدم.

(حمید مصدق: ۱۳۸۹: ۵۹۵)

افراد وقتی گرفتار ناراحتی می‌شوند، با مشکلاتی رو به رو هستند که نمی‌توانند بیان کنند. کسانی که قدرت بیان مشکلشان را ندارند، می‌توانند با استفاده از شعر، آنچه در درون دارند بیرون ریخته و ما فی الضمیر خود را ارائه دهند. آن‌ها به کمک شعر عقده‌گشایی می‌کنند، این یک برنامه عقده‌گشایی است که شعر می‌تواند در سطح مسائل روانی کمک کند. شاعر غم از دست دادن معشوق را در تمثیل پرنده می‌گنجاند و در پایان نیشی از موضوعات و معضلات روز جامعه را چاشنی شعر خود می‌سازد و این‌گونه خود را تسکین می‌دهد.

پرنده بودی و از بام من پَرت دادند تو ساک بستی و نام مسافرت دادند
قَدت خمید، نگاهت شکست، روح مُرد کلاغ‌های مزاحم چه بر سرت دادند؟
تو نیمِ دیگرِ من بودی و ندانستی چه داغ‌ها که به این نیمِ دیگرت دادند
خدا نخواست من و تو کنار هم باشیم سه - چار هفته به کنکور شوهرت دادند!

(حامد عسکری، ۱۳۸۹: ۴۳)

سیمین بهبهانی می‌گوید: «هر شعر خوب، به طور قطع با اعصاب انسان تماس دارد و می‌تواند احساس‌های گوناگون را در بستر ایجاد کند. می‌تواند امید و یاس، شادی و غم، جنبش و سکون، دوستی و دشمنی ایجاد کند. شعر، نه تنها به خودی خود برانگیزنده عواطف است، بلکه می‌تواند مقالات و ادبیات منشور را نیز با حضور خود مؤثرتر و مقبول‌تر کند. چنین است که نظریه پردازان، شعر را از مقوله علوم انسانی جدا می‌دانند و در مبحث هنر جای می‌دهند؛ یعنی هنرهای کلامی.» (خدیری، ۱۳۹۲: ۱۴)

درد «نمی‌ماند...» را شاعر چه زیبا در تمثیل‌های شعر زیر نشان می‌دهد:

| | |
|---------------------------------|------------------------------------|
| پرنده تا به ابد در قفس نمی‌ماند | و عمر شیشه عطر است، پس نمی‌ماند |
| که روی آینه جای نفس نمی‌ماند | مگو که خاطرت از حرف من مکدر شد |
| که عشق جز به هوای هوس نمی‌ماند | طلای اصل و بدل آن‌چنان یکی شده‌اند |
| که این طیب به فریادرس نمی‌ماند | مرا چه دوست چه دشمن ز دست او برهان |
| قطار منتظر هیچ کس نمی‌ماند | من و تو در سفر عشق دیر فهمیدیم |

(فاضل نظری، ۱۳۹۲: ۴۲)

قیصر شعر ایران، درد «زردی و پژمردگی» را در «دلیل دل» و «زخم‌های نشمرده» از «خاطرات ترک خورده» در شعر زیر به گونه تمثیل نشان می‌دهد:

| | |
|----------------------------|--------------------------------|
| سراپا اگر زرد و پژمرده‌ایم | ولی دل به پاییز نسپردیم |
| چو گلدان خالی لب پنجره | پراز خاطرات ترک خورده‌ایم |
| اگر داغ دل بود ما دیده‌ایم | اگر خون دل بود ما خورده‌ایم |
| اگر دل دلیل است آورده‌ایم | اگر داغ شرط است ما برده‌ایم |
| اگر دشمنه دشمنان، گردنیم! | اگر خنجر دوستان، گرده‌ایم! |
| گواهی بخواهید، اینک گواه: | همین زخم‌هایی که نشمرده‌ایم |
| دلی سربلند و سری سربه‌زیر | از این دست عمری به سر برده‌ایم |

(قیصر امین‌پور، ۱۳۸۶: ۱۰۲)

در شعر درمانی، شاعر ذهن را با قلب پیوند می‌زند تا زبان عشق را دریابد آن‌گاه با نیروی معجزه‌گر، جهان هستی و هستی جهان به گونه‌ای دیگر حس می‌شود. حسی که خود منشأ نشاط، سرزندگی، خلاقیت و امیدواری به آینده است.

«امیدواری» در شعرهای زیر، درد ناامیدی را ریشه‌کن می‌کند:

ابری بشارت داد

فتح تمام باغ‌ها با ماست (جلال سرافراز، ۱۳۹۰: ۲۳)

این روزها گذرانند

روزی تو باز خواهی گشت

سرافراز (علی میرفطروس، ۱۳۵۷: ۳۲)

ای آشنای من!

برخیز و با بهار سفر کرده بازگرد

تا چون به شوق دیدن من بال و پر زنی

تا با نشاط خویش مرا آشنا کنی

تا با امید خویش مرا آشتی دهی (نادر نادرپور، ۱۳۸۹: ۱۲۷)

بیمار سرخورده جامعه را هیچ نسخه، شربت و داروی پولی، هم‌چنین پزشک و دکتر درمان نمی‌کند بلکه شعر و موسیقی او را بهبود می‌بخشد و امیدوار می‌سازد. بزرگانی هستند که با شعر و شعرخوانی حتی توانسته‌اند با بیماری سرطان مبارزه کنند.

از دیدگاه روان‌درمانی شاعرانه، هیچ چیزی در وجود انسان به خودی خود بد نیست بلکه نحوه استفاده و نوع کاربست و جهت‌دهی آن در مسیر زندگی است که می‌تواند منشأ خیر یا شر گردد.

روان‌کاوان می‌توانند از شعرهایی که هست، استفاده کنند. حتی پیش پا افتاده‌ترین شعرها هم می‌توانند برای درمان به روان‌شناسان کمک کنند و چون این نوع شعرهای سطحی و

احساساتی، زودتر وضعیت روحی بیمار را به پزشک ارائه می‌دهد؛ آن‌ها می‌توانند متوجه بیماری شوند و ممکن است گاه روان‌پزشکان و روان‌کاوان با شعرهای عمیقی که قابل توجه و تأویل باشند، رو به رو شوند.

در بخشی از شعر «نامه‌ها» از سیدعلی صالحی هم درد به خوبی تشخیص داده شده است و هم درمان تجویز شده است.

سلام!

- حال همه ما خوب است

ملالی نیست جز گم شدن گاه به گاه خیالی دور،

که مردم به آن شادمانی بی‌سبب می‌گویند...

با این همه عمری اگر باقی بود؛

طوری از کنار زندگی می‌گذرم

که زانوی آهوی بی‌جفت بلرزد و

نه این دل نامانندگار بی‌درمان! ...

تا یادم نرفته است بنویسم:

حوالی خواب‌های ما سال پربارانی بود

می‌دانم همیشه حیاط آن‌جا پر از هوای تازه باز نیامدن است...

نامه‌ام باید کوتاه باشد، ساده باشد

بی‌حرفی از ابهام و آینه؛

از نو برایت می‌نویسم:

- حال همه ما خوب است

اما تو باور نکن!...

(سیدعلی صالحی، ۱۳۷۵: ۱۸)

مدت‌ها پیش از ابداع روان‌درمان‌گری مدرن توسط فروید، داستان‌ها، اساطیر و تمثیل‌ها به منزله یک عامل اصلاح، بازسازی و درمان عامیانه در کمک به حل تعارضات انسان‌ها نقش

عمده‌ای داشته‌اند. در فرهنگ شرقی به ویژه در فرهنگ ایرانی داستان‌ها، حکایات و تمثیل‌ها به منزله ابزار روان درمان‌گری و تعلیم و تربیت غیرمستقیم به طور روزمره به کار گرفته شده‌اند. «تمثیل با ظرافت خاص خود از طریق تصویرسازی عینی، مفاهیم پیچیده را به شنونده یا خواننده می‌آموزد که هر چیز واحد یک ساخت است و در درون هر ساختی تغییر همواره امکان پذیر است.» (صاحبی، ۱۳۸۷: ۸۷).

شعر با کمک تمثیل به مشاور و درمان‌گر این امکان را می‌دهد تا مفاهیم پیچیده و غامض را که توضیح و تبیین آن برای مراجع بسیار دشوار می‌نماید به شکل کاملاً عینی و ساده بازآفرینی کند.

اچ آی وی مثبت هم

این قدر زود بیمارش را

از پا در نمی‌آورد

که عشق تو مرا...! (محبی راد، ۱۳۹۱: ۲۶)

هوشنگ ابتهاج از شاعرانی است که همواره در پی درمان دردهای جامعه روزگار خویش است. حتی زمانی از عشق می‌سراید و درد جامعه را نیز به تصویر می‌کشد.

حکایت از چه کنم سینه سینه درد این جاست

هزار شعله سوزان و آه سرد این جاست

نگاه کن که ز هر بیشه در قفس شیری است

بلوچ و کرد و لر و ترک و گیله‌مرد این جاست

بیا که مسئله بودن و نبودن نیست

حدیث عهد و وفا می‌رود، نبرد این جاست

بهار آن سوی دیوار ماند و باد خوشش

هنوز با غم این برگ‌های زرد این جاست

به روزگار شبی بی سحر نخواهد ماند

چو چشم بازکنی صبح شب‌نورد این جاست

جدایی از زن و فرزند سایه جان! سهل است

تو را ز خویش جدا می‌کنند، درد این جاست

(هوشنگ ابتهاج، ۱۳۹۳: ۱۷۴)

دشنام و ناسزای دوست، برای بیمار عشق هم‌چون تلخی دارو، شیرین و خوش آیند است:

فرقی نمی‌کند چه برایم نوشته دوست دشنام داده است ولی «دست‌خط» اوست

(فاضل نظری، ۱۳۹۲: ۲۵)

پیش از این گفته شد که عشق درمانی یکی از شاخه‌های شعر درمانی است. در دیدگاه عشق درمانی سبب‌شناسی اختلالات با کشف و شهود درونی آغاز و نشانه‌شناسی اختلال با نمادهای غیر کلامی و ناهشیار دنبال می‌شود، و روش‌شناسی درمان اختلال با نیروی درونی بیمار که همان نیروی زاینده عشق زنده است امکان‌پذیر می‌گردد. زیرا اگر عشق زنده باشد همه دردها و رنج‌ها رنگ خوشی و نشاط به خود می‌گیرد و عقده‌ها و کمبودها منشأ رشد و کمال‌جویی می‌شود و همه دل‌بستگی‌ها و وابستگی‌های مجازی به آزادی و رهایی بالنده تبدیل می‌گردد.

مولانا به جای نشان دادن جراحات ظاهری پیکر اجتماع به ریشه‌یابی و آسیب‌شناسی بیماری رفته و دردها را از ریشه درمان کرده است. مولانا در:

چون که سرکه سرکگی افزون کند پس شکر را واجب افزونی بود

(مولوی، مثنوی: ۱۷/۶د)

اشاره به این مطلب دارد که برای این‌که زندگی گوارا و دل‌پذیری داشته باشی تلخی‌ها و ترشی‌هایی را که با آن‌ها رو به رو می‌شوی با شیرینی صبر و مهربانی پاسخ ده تا زندگی برایت دل‌پذیر گردد. اگر پاسخ خشم را با خشم، اهانت را با اهانت و خلاصه تندی را با تندی جواب دهی، زندگی را برای خود تلخ می‌کنی. اگر بخواهی با روی داده‌ها ستیزه کنی سرکه بر سرکه

شربت زندگی اضافه کرده‌ای و بر تلخی آن افزوده‌ای به طوری که نهایتاً جز پریشانی و غم و اندوه، چیزی نصیب نخواهد شد. خود مولانا در دوران حمله مغول زندگی کرده است ولی در اشعارش حتی کلمه‌ای درباره مغول حرف نزده است تنها شکر و شرینی آگاهی را به روزگار خود و روزگاران بعد افزون نموده است چرا که اگر آگاهی و معرفت همه‌گیر شود دیگر جایی برای کینه و دشمنی و جنگ نخواهد بود. آیا اگر مولانا اشعاری بر ضدیت مغول می‌سرود مانند اشعار کنونی مثنوی و غزلیات شمس، چنین جاودانه و اثرگذار می‌بود؟

نسخه و دکتر و اصطلاحات دیگر، این شعر را چه دل‌نشین و زیبا نموده است:

رفته بودم دکتر / مردک دیوانه / مثل من شاعر بود / گفت حالت خوب است؟! / من از او پرسیدم / دکتری آیا تو؟! / رنگ رخساره من / حالت چهره چطور؟ / برق چشمانم چی؟ / همگی نرمال است؟ / گفت حالت خوش نیست... / دفترش را باز کرد / نسخه را آغاز کرد / صبح‌ها یک غزل ناب بخوان / ظهرها قبل اذان / یک دو بیتی کافی است / عصرها سعدی و حافظ که بخوانی / با دو فنجان چای یا قهوه ترک / قبل تاریکی روز / رنگ رخساره عوض می‌گردد / حالت چهره ولی دست تو نیست / عاشقی آیا مرد؟ / دکتر از من پرسید / من نگاهش کردم / و نمی‌دانستم / پاسخ سخت سؤال ساده را / گفت قبل از خواب باید بنویسی / هرشب / و به موسیقی ایرانی اصل / گوش جان بسپاری / جان مریم خوب است / یا بهار دلکش / کلاً آثار بنان هم عالی است / برق چشمانت هم / ساده درمان می‌شود / دوستانت را ببین / گل بگو گل بشنو / و به اندیشه پنهان درونت / هدیه کن یک گل سرخ / و کمی دورتر از باغچه خانه خود / تک درختی تو بکار / و حواست باشد / که رهایش نکنی / نگذاری که بگیرد آفت / من کمی گیج شدم / دکتر اما خندید / به گمانم فهمید / من دیوانه چو او / شاعری در به درم / که اگر صبح شود / یا نسیمی بوزد / و دعایی نکنم / یا که خورشید سلامم بکند / و جوابی ندهم / بی‌گمان می‌میرم / نسخه را برداشتم / مو به مو و خط به خط / پیش رفتم تا شعر / پیش رفتم تا دوست / پیش رفتم تا گل / دو سه روزی که گذشت / حال من بهتر بود / تو چرا غمگینی؟ / تو مگر شعر نمی‌خوانی دوست؟ / صبح‌ها یک فنجان / غزل تازه سعدی / قبل خواب / شعر نو از سهراب / شک نکن یار عزیز / کمتر از یک هفته / دهد این

نسخه جواب / نسخه باشد از من / از تو یک همّت ناب. (مسعود معظم جزی، ۱۳۹۵: ۱)
 در رویکرد شعر درمانی، تنها بیماری درمان نمی‌شود بلکه فراتر و عمیق‌تر از آن، این بیمار و شخصیت او است که درمان می‌شود.

نتیجه

مدت‌ها پیش از ابداع روان درمان‌گری مدرن توسط فروید، داستان‌ها، اساطیر و تمثیل‌ها به منزله یک عامل اصلاح، بازسازی و درمان عامیانه در کمک به حل تعارضات انسان‌ها نقش عمده‌ای داشته‌اند. در فرهنگ شرقی به ویژه در فرهنگ ایرانی داستان‌ها، حکایات و تمثیل‌ها به منزله ابزار روان درمان‌گری و تعلیم و تربیت غیرمستقیم به طور روزمره به کار گرفته شده‌اند. عشق درمانی یکی از شاخه‌های شعر درمانی است. در دیدگاه عشق درمانی سبب‌شناسی اختلالات با کشف و شهود درونی آغاز و نشانه‌شناسی اختلال با نمادهای غیر کلامی و ناهشیار دنبال می‌شود، و روش‌شناسی درمان اختلال با نیروی درونی بیمار که همان نیروی زاینده عشق زنده است امکان‌پذیر می‌گردد. زیرا اگر عشق زنده باشد همه دردها و رنج‌ها رنگ خوشی و نشاط به خود می‌گیرد و عقده‌ها و کمبودها منشأ رشد و کمال‌جویی می‌شود و همه دل‌بستگی‌ها و وابستگی‌های مجازی به آزادی و رهایی بالنده تبدیل می‌گردد. از دیدگاه روان‌درمانی شاعرانه، هیچ چیزی در وجود انسان به خودی خود بد نیست بلکه نحوه استفاده و نوع کاربرد و جهت‌دهی آن در مسیر زندگی است که می‌تواند منشأ خیر یا شر گردد.

در شعر درمانی، شاعر ذهن را با قلب پیوند می‌زند تا زبان عشق را دریابد آن‌گاه با نیروی معجزه‌گر، جهان هستی و هستی جهان به گونه‌ای دیگر حس می‌شود. حسی که خود منشأ نشاط، سرزندگی، خلاقیت و امیدواری به آینده است.

در شعر درمانی، همه هنر درمان‌جو، هنر میراندن عشق‌های مجازی، نیازهای کاذب و خواسته‌های نفسانی است تا از این میرندگی به بالندگی دست یابد. اما بلافاصله باید گفت که میراندن به معنی حذف کردن یک خواست نیست بلکه فراتر از آن، گذر کردن و برتر آمدن از

آن است.

رشد کردن و به تعالی و تکامل رسیدن، بدون مواجهه با چالش‌های دردناک امکان‌پذیر نیست و بیش‌ترین دردها هنگامی ظاهر می‌شود که انسان در پی خروج از مراتب پایین‌تر تکامل و ورود به مراحل بالاتر باشد. هنر شاعر به عنوان درمان‌گر در این است که سالک را از این دالان‌های دردناک عبور دهد تا به سر منزل کمال و آرامش پویا دست یابد. در رویکرد شعر درمانی، تنها بیماری درمان نمی‌شود بلکه فراتر و عمیق‌تر از آن، این بیمار و شخصیت او است که درمان می‌شود.

پی‌نوشت

[۱] سپاس‌گزاری

- این مقاله برگرفته از یک طرح پژوهشی است که بودجه آن از محل اعتبارات پژوهشی آموزشکده فنی و حرفه‌ای سما، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز تأمین شده است.
- در نگارش مقاله حاضر از راهنمایی‌های اسماعیل عبدی مکوند بهره برده‌ام از ایشان نیز سپاسمندم.

منابع و مآخذ

۱. ابتهاج، هوشنگ. (۱۳۹۳). سیاه مشق. تهران: بی نا
۲. اکرامی‌فر، محمود. (۱۳۹۱). مجموعه اشعار غزلسرا. مشهد: بی نا
۳. امین پور، قیصر. (۱۳۸۶). آینه‌های ناگهان. تهران: نشر افق.
۴. آبائی، بانو. (۱۳۹۴). سایت تاپ لاو. دوشنبه بیست و سوم شهریور.
۵. حافظ، شمس‌الدین محمد. (۱۳۵۹). دیوان حافظ. به تصحیح پرویز ناتل خانلری. تهران: خوارزمی.
۶. خدیری، طاهره. (۱۳۹۲). گفت و گو با چند شاعر معاصر درباره نقش شعر در روان درمانی - شعر و دردهای امروز بشر. روزنامه اطلاعات. شماره ۲۵۶۰۵. پنج‌شنبه نوزدهم خردادماه. تهران.
۷. سرافراز، جلال. (۱۳۹۰). با همه ابرهای ممکن. تهران: نشر ابتکار نو.
۸. سعیدی روشن، محمد باقر. (۱۳۵۸). تحلیل زبان قرآن و روش شناسی فهم آن. تهران: سازمان انتشارات.
۹. صاحبی، علی. (۱۳۸۷). تمثیل درمانگری در باز سازی شناختی. تهران: سمت.

۱۰. صالحی، سیدعلی. (۱۳۷۵). نامه‌ها. تهران: دارینوش.
۱۱. عسکری، حامد. (۱۳۸۹). خانمی که شما باشید. تهران: شانی.
۱۲. فرمن، ریچ. (۲۰۰۳). شعر درمانی و وجودی تمرین / هنر در روان درمانی. ترجمهٔ مریم دریای (۱۳۸۳). تهران.
۱۳. فروردین، پرویز. (۱۳۸۷). از شعر تا شعر درمانی. تهران: ناشر مؤلف.
۱۴. کاظمی، رضا. (۱۳۹۴). شعرهای ممنوعه. لندن.
۱۵. کریمی، عبدالعظیم. (۱۳۸۳). عشق درمانی / روان درمانی عارفانه. تهران: دانژه.
۱۶. محبی راد، رضا. (۱۳۹۱). دفتر شعر کروموزوم‌های دل‌تنگ. تهران: بی نا.
۱۷. مصدق. حمید. (۱۳۸۹). مجموعه اشعار. تهران: نگاه.
۱۸. معظم‌جری، مسعود. (۱۳۹۵). سایت اینترنتی. ۳/۶/۲۰۱۶ ساعت ۹:۲۶.
۱۹. مولوی، جلال الدین. (۱۳۸۱). مثنوی معنوی. به تصحیح توفیق سبحانی. دفترهای سوم و ششم. تهران: بی نا.
۲۰. میرفطروس، علی. (۱۳۵۷). آوازهای تبعیدی. تهران: نگاه.
۲۱. نادرپور، نادر. (۱۳۸۹). مجموعه اشعار. تهران: نگاه.
۲۲. نظری، فاضل. (۱۳۹۲). تهران: کتاب.



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی