



هنر درمانی و نقش آن در بهداشت روان

دکتر جابر عناصری

استاد روان شناسی هنری (تهران)

در دانه های کلامی مولانا

جلال الدین والدینیا

در خدمت:

بهداشت روان

گر بگویم آنچه دارم در درون

بس جگرها گردد اندر حال، خون

در برخورد با آثار گرانسنگ ادبا و عرفا بسیار هنگام برداشت جزئی و در نهایت عدم آگاهی از جوانب متعدد اثر جزئی و گاهی تنگ نظری و تعصب شاعر یا نویسنده ای داریم و این، جای بسی تاسف است و... در حالی که اگر به منقش ذوق، به بررسی ظرایف و دقایق آثار صاحب نظران بپردازیم، هر آنچه در سینه داریم و به اشتیاق به دنبال مطلبی متفاوت از برداشت پهنانگرو سطحی دیگران بگردیم، به مقصد و مقصود دلخواه خواهیم رسید.

از قیل و قال مدرسه حالی دلم گرفت

یک چند خدمت معشوق و می کنم

و یا دلسوخته ای دیگر بانگ بر می دارد که:

بنده ی طلعت آنیم که "آنی" دارد

و این "آن" و "آنات" همان لحظات دل آگاهی و حق القین و توجه به درون و پرهیز از قاذورات برون و توسل به دامن پالایش و آرامش است:

توجه به درون و روان انسان در بسیاری از موارد در مد نظر شعرای گرانپایه بوده و آشکارا فریاد زده اند که:

ما، درون را بنگریم و حال را

ما، برون را ننگریم و قال را

هم اینان به بلندای اندیشه دست می یازند و دلشان از رفتار مردم کالا نعام می گیرد و در قالب تمثیل و رمز و استعاره، به سخنوری و سخن سنجی، احوال درون را باز می گویند:



تا رفتار بقاعده‌ی "حکیمی درد آشنا"، به خود نهیب می‌زند که:

مستمع خفته است، کوته کن خطاب

ای خطیب این نقش کم کن تو بر آب

مستمع چون نیست، خاموشی به است

نکته از نا اهل گر پوشی به است

شاید تا کنون ده‌ها و ده‌ها تقسیم بندی از هنر به عمل آمده است و هر چند واژه‌ی "استتیک" آرا به عنوان "زیبایی شناسی" ترجمه کرده اند اما حقیقت این است که در لاتین و یونانی، استتیک به معنی عواطف و احساسات است. و این صلابت عواطف زیبای ماست که در قلمرو بهداشت روان، با تکیه به کلام موزون و خوش بیان، یارفتار دلنشین و کردار پسندیده، جان خسته‌ای به سکون و آرامش دست می‌یابد.

یکی از تقسیم بندی‌های هنری هنر را به سه بخش منقسم می‌نمایند:

۱- هنرهای فونتیک (= آوایی و موسیقایی - سمعی و شنیداری)

۲- هنرهای پلاستیک (= بصری و دیداری)

۳- هنرهای دراماتیک (= سمعی و بصری)

در بخش هنرهای سمعی و شنیداری، قدرت کلام و ضخامت بیان و ظرافت موسیقایی مطرح می‌گردد. گفتار درمانی و تاثیر پذیری از قوت کلام و التذاذ از موسیقی و آهنگ زیبا در این قسمت قرار می‌گیرد.

مولانا، الحق از آغازین کلام خود و از ناله‌ی نی و بریده شدن از نیستان ازل و شکوه و گلایه‌ی نی و حکایت فراق از دیاری که در آنجا همه چیز در نهایت هارمونی ورامش و آرامش بود، ما را متوجه حرکت به سوی خاستگاه زندگی و هدف زندگی و ارزش انسجام فکری و رفتاری باز می‌خواند.

و زود هنگام به تمثیل و قصه متوسل می‌شود. "قصه درمانی" از

اینچ می‌گوییم به حد فهم توست

مردم اندر حسرت فهم درست

خلاصه آنکه: به قول مولانا،

گر بگویم، شرح آن بی حد شود

مثنوی هفتاد من کاغذ شود

اینک به تورق مثنوی معنوی می‌پردازیم و مولانا را حکیمی روان شناس و روان کاو در می‌یابیم که همواره در سرودن اشعار به فیزیولوژی کلام (= مضمون و معنی شناسی)

توجه داشته و اگر از مورفولوژی کلام نیز شواهدی آورده (= ریخت شناسی و صورت شناسی و ظاهر شناسی) به قصد عبور از تصویر به تصور و نگرش عمیق از سوی برون به درون انسان بوده است. مولانا در قلمرو "بهداشت روان" همواره نقش "من کمکی" آرا به عهده می‌گیرد. در تعبیر این لفظ به بیان امروزی باید گفت که در اوایل جلسات روانکاوی، روانکاو به عنوان من کمکی در جهت حل مشکلات بیمار و ایجاد اعتماد به نفس در وی، این نقش را به عهده می‌گیرد.

آنجا که می‌گوید:

بشنو این تمثیل و قدر خود بدان

از بلاها، رو مگردان ای جوان

و هنگامی که در می‌یابد، روان پریشی به فکر آرامش خود نیست و گفتار سخیف و یاوه‌ی هر "مار کشی" بیشتر به دل اومی نشیند



درمانگری خبیر باشد و خام اندیشان را به حریم حقیقت و واقعیت بینی هدایت نماید. داستان کبودی زدن آن نوحاسته که با وجود عدم صلاحیت بفر پهلوانی بود و استحقاق و استعداد خود را در نظر نمی‌گرفت، مولانا را به توصیف حال او و دار می‌سازد تا حکیمی درمانگر باشد و آن جوان ناپخته را به کسب صلاحیت دعوت نماید و جان متانت و پالایش روانی را به او ارزانی نماید:

شیر بی یال و دم و اشکم که دید؟
این چنین شیری، خدا هم نافرید

یا داستان آن فیلی که هر خام‌نگری در تاریکی اندام‌های فیل نگون بخت را به شیئی یا موجودی شبیه نمودند و پس از رویت حقیقت از این شباهت‌ها شرمند شدند، قصه‌ی زیبای بازگو شده از زبان طبیبی در شناس است و بلافاصله پس از نقل این داستان می‌گویند:

ای برادر قصه چون پیمان‌ه ای است
معنی اندروی به سان دانه ای است
دانه‌ی معنی بگیرد مرد عقل



شاهکارهای مولانا است و مستمع را از این جهت راحت حاصل می‌شود و در برابر سختی‌های زندگی، مولانا به طنز و هجو و هجا و لطیفه، در قالب قصه ما را از یاس و ناامیدی می‌رهاند:

بازگو آن قصه کان شادی فرا است

روح ما را قوت و دل را دواست

در زمینه‌ی آوا درمانی و موسیقی درمانی و صدا درمانی، مولانا استاد مسلم است و به این نواهای جانبخش و زخمه‌های نواخته شده بر تارهای مویین سینه‌ی انسان، حالت روحانی و رحمانی (نه فرعون‌ی و شیطانی و...) قایل می‌شود:

پس حکیمان گفته‌اند این لحن‌ها

از دوار چرخ بگرفتیم،

بانگ گردش‌های چرخ است این که خلق

می‌سرایندش به طنبور و به حلق

او به قدرت کلام، خیره‌اندیشان مست، از سر خود بی‌خبر را به طنز وجد به فروتنی و خودشناسی و احترام به دیگران و پرهیز از غرور بی‌جا و آزار دهنده و حسد کشنده باز می‌دارد:

گر کنی تف، سوی روی خود کنی

ورزنی بر آینه، بر خود زنی

ور ببینی روی زشت، آن هم تویی

ور ببینی عیسی مریم، تویی

در حیطة‌ی هنرهای بصری، مولانا به نقاشی چیره دست و نگارگری، ماهر نقش می‌ماند تا بیاری کلام تصویری،





نگرد پیمانه را گر گشت نقل

مولانا - در درمانگری - انصاف را رعایت می نماید و هر کسی را در معرض وسوسه و وسواس می داند، رطب خورده ای نیست که منع رطب کند. او به نقد حال خود نیز می پردازد و بروز خطا و ناهنجاری از خود را هم قبول دارد:

بشنوید ای دوستان، این داستان
خود حکایت نقد حال، است آن
نقد حال خویش را گر پی بریم
هم ز دنیا، هم ز عقبی بر خوریم

برای توصیف روان درمانی از طریق هنرهای فونتیک (= آوایی و موسیقایی)

و هنرهای پلاستیک (= بصری و دیداری) مثال های گلچین شده ای آورده شد اما در زمینه ی هنرهای دراماتیک (سمعی و بصری) و نمایشی مولانا در ترتیب حرکات موزون شاهکاری می آفریند و "سماع" صوفیه به معنی منزه و آسمانی "رقص" هم نحوه ی درمان را ارایه می نماید تا توازن اجزاء بدن و تمرکز حواس و از خودرها شدن و برون افکنی و رمز و ایما و اشاره، نحوه ای از درمان و گونه ای از دستیابی به تمرکز حواس و تمدد اعصاب و

دوری از جهان خاکی و نگرش به جهان افلاکی و گذر از خارستان تن و نیل به نگارستان جان را در پیش رو داشته باشد و هم هر حرکت بقاعده ی خدا آفریده را مقدس به شمارند و از قیل و قال و کینه ورزی دست بردارند:

روی نفس مطمئنه در جسد
زخم ناخن های فکرت می کشد
فکرت بد ناخن پر زهر دان
می خراشد در تعمق روی جان

در حالت سماع یا رقص عرفانی، روح متوجه جهان قدسی می شود و این کاری است که از هر حس و بیمقداری ساخته نیست:

بر سماع راست هر تن چیر نیست
طعمه ی هر مرغی، انجیر نیست
خاصه مرغی، مرده ی پوسیده ای
پر خیالی، اعمی بی دیده ای

در طرح مباحث مربوط به "پسیکودرام" و نمایش درمانی، مولانا کارگردان ماهر و بازی گردان خبره است که با هر اپیزود^۵ و واقعه و حادثه، نمایشی ارایه می دهد و صحنه ی زیبایی می آراید.

تمثیلات مولانا شواهد فراوانی ارایه می‌دهد و هر گوشه از صدف‌خانه‌ی قصه‌های مولوی از هر سخنوری و صفحه‌آرایی و نمایش و... بهره می‌گیرد. موسیقی و رقص و سماع در نظر مولوی نفس‌آماره‌ی بالسوء را از حریم زندگی انسان دورباش می‌دهد:

ای برادر صبر کن بر درد نیش

تارهی از نیش نفس‌گیر (گمراه‌کننده) خویش

تعرق و تورق افزون‌تر در بند بند گفتار مولانا، او را طبیعی‌راز آشنا قلمداد می‌کند:

چون رسید اینجا سخن، لب در بیست

چون رسید اینجا، قلم در هم شکست



پانوشت‌ها :

- | | |
|-------------------|-----------------------------------|
| 1- Narrow- minded | ۱- متعصب - تنگ نظر |
| 2- Extensive | ۲- وسیع |
| 3- Aesthetics | ۳- زیبایی‌شناسی - احساسات و عواطف |
| 4- Psycho- Drama | ۴- نمایش درمانی |
| 5- Episode | ۵- مرحله |
| 6- Auxilary - Ego | ۶- من‌کمکی |

داستان آن مکتب‌دار و شاگردانش به یاری تلقین از مردی سالم، خسته‌جانی ناسالم ساختند و او را به اندرون فرستادند تا دمی به آساید و... صحنه‌ی تماشایی است تا ماجرای پیر جنگی که برای ابریشم بهار در قبرستان زخمه بر ساز می‌زد، فراموش نشدنی است.

در مورد برداشتهایی از مثنوی در چهار چوب روان‌درمانی مطالب بقاعده‌ای مطرح شده است و در کتابی در همین زمینه از آقای محمد صادق مومنی زاده نیز مباحثی بازگو کرده‌اند. اما

