



## هنر درمانی و بهداشت روان

روان‌شناسی هنری و قاب آینه‌ی "شعر"  
پند نامه‌ی:  
شیخ فریدالدین عطار نیشابوری<sup>۱</sup>

دکتر جابر عناصری

استاد روان‌شناسی هنری (تهران)

زهر دارد در درون دنیا چومار  
گر چه بینی ظاهرش نقش و نگار  
می‌نماید خوب و زیبا در نظر  
لیک از زهرش بود جان را خطر

"عطار"

رعایت بهداشت روان و التفات به سلامتی جسم و جان، در طی دوران در گفتار نغز شاعران و نویسندگان، شاه بیت کلام دلپذیر و بر خاسته از حرمخانه‌ی جان بوده و در قالب پندها، وصیت نامه‌ها، سفارش نامه‌ها، حتی کهن یادگارهایی از سخن (=ایاتکار)، همواره به سلامتی نفس و پرهیز از سفاهت و حماقت و بلاهت (بویژه اگر رفتار عمدی باشد) توصیه شده است.

بهداشت روان را از دیدگاه علم النفس منوط به توجه به این نکات نموده است. همو بقاعده و در قالب "نظم" با توجه به دقایق "شعر" از منظر روان‌شناسی، به عنوان حکیم و درمانگر،

شیخ فریدالدین عطار، آن شاعر جان شیفته، در آثار متعدد خود با تکیه به گلوژه‌های عرفان و پیوند آن باروان، به اهل دوران و فرزندان زمان سفارش‌های ظریف بیان کرده و رعایت



وقتی درمانجو در حین مشاوره با این حکیم به ناله در می‌آید که حکیم: چه کنم با کسی که ظاهر ادوست و در باطن شقی است؟ عرض خود می‌برد و زحمت ما دارد... حکیم درمانگر با پاییدن دقایق و ثانیه‌های ساعت زمان، در بیان علامت شقی به او سفارش‌ها می‌کند و او را از همنشینی با چنین کسان دور باش می‌دهد تا روانش آسوده و جانش در آرامش و آرامش باشد. این همه از لطف و ملاحظت زیبایی شناسی کلام درمانگر است که درمانجو را آسوده خاطر می‌کند:

هست ظاهر سه علامت در شقی  
می‌خورد دایم حرام از احمقی  
بی طهارت باشد و بی گاه خیز  
هم از اهل علم باشد در گریز  
ای پسر مگریز از اهل علوم  
تا نسوزد مر، ترا نارسموم

عطار وقت را مغتنم می‌شمارد و به درمانگر سفارش می‌کند که خود نیز از اهل غیبت و ناسزاگویی و بخل و حسد نباشد و این "پیش درمان" هر آشفته حال است و خوش به حال کسی که در چنبره‌ی نفس اماره بالسوء گرفتار نشود.

عاقل آن باشد که او شاکر بود  
و آنگهی بر نفس خود قادر بود

مراجعان به محکمه‌ی (= مطب) خود و شفا خواهان آزرده از رنج روح و روان را که درمانجویان خسته جان باشند، به مدد گفتار درمانی از سنخ ملاحظت کلام و ظرافت عقیده و بیان و نتایج بر آمده از تجربه و... معالجه می‌نماید.

چرا که گفته‌اند: گاهی تاثیر حتی یک کلمه در روان یک انسان آشفته حال، موجب آرامش خاطر و تسکین و پالایش نفس او می‌گردد.

مثلاً وقتی پریشان حالی از رفتار بشر فاسقی که موجب یاس و افسردگی و اضطراب اساسی<sup>۲</sup> او شده و روح و روانش را مشوش ساخته و عنان صبر از کف او ریخته و به اصطلاح: او را به خاک سیاه نشانده، عطار درمانگر، که هم طبیب جسم بوده و در شارع عام نیشابور هر روز در شفاخانه‌ی خود پانصد نبض می‌گرفته... و هم به اعتبار نفس مقرر.. به او می‌گوید آزرده دل مباش و به پند من که بند اول نسخه‌ی تو باشد گوش فرابده (در صفت علامت‌های فاسق):

هست «فاسق» را سه خصلت در نهاد  
باشد اول در دلش حب فساد  
حرفه‌اش آزدن خلق خداست  
دور دارد خویش را از راه راست





سالم و رخنش گل انداخته و شکم اش فربه باشد. وزمانی مرض کشنده‌ی او برطرف می شود که اندرون را آسوده به دارد چرا که بیماری روانی هالک تر و مهلک تر از ناسلامتی جسمانی است و اگر هر کسی بر عیوب خود آگاه باشد از رنج درون برهد:

**هر که او بر عیب خود بینا شود**

**روح او را قوتی پیدا شود**

«ریاکاری» از امراض روانی مهیب است و ریا کار در پوشاندن افکار خود ماهر، اما جاننش در رنج و درونش ناسالم است:

**پاک اگر داری عمل را از ریا**

**شمع ایمان ترا باشد ضیا**

عطار به خبرگی تمام، از درمانجو یان، خواستار آرامش روان می خواهد که با مردم به ملامت و ملاطفت سخن بگویند و از گفتار ناهنجار و موجب آزار دیگران پرهیزند:

**ای برادر گر خرد داری تمام**

**نرم و شیرین گوی با مردم کلام**

**هر که باشد ترش روی تلخ گوی**

**دوستان از وی به گردانند روی**

انسان عاقل، کسی است که از دشمن بر خدر باشد چرا که:

**«عاقبت بینند از و رنج و ضرر»**

از قربت ناهلان و خودخواهان و از الفت بابدکاران که در حکم هلاک جان هستند دوری گزین و از دنیا داری توام با غفلت دست بردار:

**هر که خشم خود فرو خورد ای جوان**

**باشد او از رستگاران جهان**

**هر که او را نفس سرکش رام شد**

**از خردمندان نیکو نام شد**

عطار مردی عمر آزموده و دقایق عمر پاییده، به درمانجو دستور می دهد که:

هان خیره مباش و هر آنگاه که اندرون را به کژ خواهی و کثراندیشی راغب دیدی، نفس بدرا گوشمالی بده تا ترا به گرفتاری و، وبال نیاندازد بدان و آگاه باش که:

**از ستم هر کس دلی را ریش کرد**

**آن جراحت بر وجود خویش کرد**

**هر که در بند دل آزاری بود**

**در عقوبت کاراوزاری بود**

**خاطر کس را مرنجان ای پسر**

**ورنه خوردی زخم بر جان ای پسر**

و همو به درمانجو می گوید که بهوش باش و سخن من به جان بنیوش که:

**هر که را گفتار بیهوده بود**

**دل درون سینه بیمارش بود**

خود آگاهی و دل آگاهی افزون بر آگاهی، شرط لازمی هر کسی است که از بیماری درون رنج می برد. هر چند ظاهرش

با دل فارغ چو باشی تندرست

دیگر از دنیا نباید هیچ جست

عطار، چند صفت دیگر را هم، قرین بانفس مطمئنه می داند:

■ پاک ساختن کبر از سینه

■ زندگی بدون تکلف

■ دوری از هوسهای هالک

■ موصوف بودن و اشتها را به نیک نامی

و: پرهیز از فریبکاری.

گویی عطار هم چون یک روانکاو تیزبین شخصیت بیمار خود را می شناسد و در همدمی با او به مراقبه<sup>۲</sup> می پردازد تا از نظر هنر روان سنجی<sup>۴</sup> به ساختار شخصیت<sup>۵</sup> او پی ببرد. و در پرده به صفات منتسب به بدبختی اشاره نماید:

چار چیز آثار بدبختی بود

جاهلی و کاهلی سختی بود

بی کسی و ناکسی هر چار شد

بخت بد را این همه آثار شد

آنگاه که درمانجوی شیفته‌ی نفس خود و بی خبر از عیب و کاستی‌های درون به محکمه‌ی عطار مراجعه می‌کند... فریدالدین میزان هوش او را بررسی می‌نماید و در این آزمون

زهر دارد در درون دنیا چو مار

گر چه بینی ظاهرش نقش و نگار

می‌نماید خوب و زیبا در نظر

لیک از زهرش بود جان را خطر

زهر این مار منقش قاتلست

باشد از وی دور هر کو عاقلست

عطار این حکیم شفا بخش خیر خواه در بیان نیک بختی بیماران و دست یافتن به پالایش و تهذیب روان، چهار صفت را لازمه‌ی زندگی آرام انسان‌ها می داند:

■ اصل پاک

■ قلب پاک

■ رای پاک

و: نفس پاک

و در این میان نفس آمر به ناپاکی، بدتر از هر صفتی است:

از تنت چون جان روان خواهد شدن

خاکت اندر استخوان خواهد شدن

مر ترا از دادن جان، چاره نیست

ره زنت جز نفسک اماره نیست



هر که از گفتار خود باشد ملول  
قول او را دیگران نکنند قبول

عطار در بیان چهار خصلت روانی پسندیده، درمانجویان را مورد خطاب قرار می‌دهد:

بر همه کس نیک باشد چار چیز  
با تو گویم یادگیرش ای عزیز  
اول آن باشد که باشی دادگر  
هم ز عقل خویش باشی باخبر  
با شکیبایی تقرب کرد نست  
حرمت مردم، به جای آورد نست

«عطار» هنگام مشاوره با درمانجویانش آشکارا، آنها را از انجام عملی که ناشایست است و آبروی آدمی را بر باد می‌دهد و پریشانی خاطر و روان پریشی ایجاد می‌نماید، باز می‌دارد. اول اینکه، با مردم به راستی سخن گویند و از دروغ‌گویان دغل ودنی نباشند که مورد وثوق مردم نخواهند شد. دوم اینکه: با مهتران و عمر کردگان و خردمندان و فرزندانگن، ستیزه نکنند که موجب طیره عقل است. و بی گمان اگر چنین کنند، آبروی خود می‌برند.

علامت‌هایی از غفلت و خود بینی و عیب دیگران را عیان ساختن و از فسادهای نفس خود غافل بودن و... می‌بیند و در بیان علامت‌های ابله‌ی به درمانجو اشاره می‌کند که اگر می‌خواهی شفایابی، نسخه‌ای می‌پیچم از درایت و راستی تا به حب نبات آگاهی بیاموزی و جان داروی خویش بازیابی که بسیار از این مفسده‌ها از بلاهت باشد:

چار چیز آمدنشان ابله‌ی  
با تو گویم تا بیابی آگهی  
عیب خود، ابله نبیند در جهان  
باشد اندر جستن عیب کسان  
تخم بخل اندر دل خود کاشتن  
و انگه امید سخاوت داشتن  
هر که او را پیشه بد خوئی بود  
کار او پیوسته بد روی بود  
باش از بخل بخیلان بر کران  
تا نباشی از شمار ابلهان

لازم است که هر کس با اطمینان خاطر و طمانینه و سکینه‌ی درون و اعتماد به نفس از خود و زندگی خود راه کارهایی برای دیگران نشان دهد والا:





در میان بگذارند و هیچ نکته‌ای را از او پنهان نسازند. کما اینکه باید  
بارفیک شفیق نیز چنین رفتاری داشته باشند که حتما سود برند:

حال خود را از دو کس پنهان مدار  
از طبیب حاذق و از یار غار

دهم:

دل زغل و غش همیشه پاک دار

تا توانی در درون کینه مدار

یازدهم: خلق نیک را دوست مدار، اسیر پنجه‌ی شهوت مشو، از  
ناکس حاجت مخواه، بر در ناکس هرگز قدم منه که تا آبرویت  
ببرد. با ابله دمساز مشو با مردم درشت مگوی:

ای پسر کم گوی با مردم درشت

ور بگویی بر تو گردانند پشت

از ملامت تا بمانی در امان

باش دایم همنشین صالحان

دوازدهم: مهمان ناخوانده‌ی خانه‌ی کسی نباش. حاجت از  
دشمنان مخواه، از فرومایه مراد مجوی.

سیزدهم: صدق زبان در ادای کلام داشته باش. حفظ امانت را  
وظیفه بشمار. بر دولت ناپایدار تکیه مکن که به یک پلک زدن از

پیش مردم هر که را نبود ادب

گر بریزد آب رو، نبود عجب

سوم آنکه: از خلاف و از خیانت دور باشند تا نکو نام گردند:

گر همی خواهی که گویند ت نکو

ای برادر هیچ کس را بدمگو

چهارم آنکه:

در سخاوت کوشند و از خست دور باشند.

پنجم آنکه: راز دار باشند و اسرار مردم در جایی نگویند.

ششم آنکه: قدر دان باشند و قناعت پیشه سازند.

هفتم آنکه: با تواضع رفتار کنند. و بردباری و بی آزاری و صبر و

حلم و علم تکیه زنند:

صبر و حلم و علم، تریاق دلند

حرص و بغض و کینه، زهر قاتلند

هشتم آنکه: دانا باشند و اهل هنر و رعایت حال نادان را بکنند

که نادان از سر خود خبر ندارد و هنرمندان ظریف اندیش و با

احساس و زبانشان گویا و دستانشان تواناست و در خلق اثر

هنری، از جان مایه می‌گذرانند.

نهم آنکه: طبیب خبره و ماهر را محرم بدانند و احوال خود را با او

دست رود و عاقل به این متاع دل نبندد:

کم کند با کس وفا این روزگار

جور دارد نیست اش با مهر کار

چهاردهم: با سخت دل نشست و بر خاست مکن. وقتی از حکیم می‌پرسی که: بزرگوار علامت‌های سخت دلان را به لطف اندر بازگویی تا از آنها بگریزییم و روح و روان را آسوده بداریم، می‌فرماید: سخت دل را سه علامت یافتیم:

جو بدیدم، روی از و بر تافتم

بر ضعیفان باشدش جور و ستم

هم قناعت نبودش باییش و کم

موعظت هر چند گویی بیشتر

در دل سختش نباشد کارگر

هفت شهر عشق را عطار گشت

ما هنوز اندر خم یک کوچه ایم

عطار هم آشنای طبله‌ی عطاران بوده و هزار گونه گیاه جان بخش می‌شناخته و هم در شناخت ظرایف و دقایق روان، آشنای هر پریشان حال محسوب گشته و در خاتمه‌الکتاب و انجمله‌ی "پند نامه" می‌فرماید:

هر که آرد این نصیحت‌ها بجای

در دو عالم رحمتش بخشد خدای

رحمت حق باد بر روح کسی

کاین نصایح را بخواند او بسی

#### پانوشته‌ها:

۱- تاریخ ولادت عطار: روزگار سلطان سنجر سلجوقی. روز شهادت: ایام حکمرانی مغول (به نقل از کتاب تذکر الشعرا دولتشاه غازی سمرقندی).

۲- اضطراب اساسی (زیر بنایی) 2-Basic Anxiety

۳- مراقبه 3- Meditation

۴- روان سنجی 4-Psycho-metry

۵- ساختار شخصیت 5-Character Structure

عطار، نسخه‌های بسیار می‌پیچد و برای در هر دردی، داروی مخصوص تجویز می‌نماید. همه در قالب پند و اندرز. و باور دارد اگر روح از بند کژی‌های تن امان یابد، روان انسان مصفی گردد. گرفتاری در تخته بند تن را شایسته‌ی انسان نمی‌داند از آن روست که مولانا جلال‌الدین و الدنیادر بیان شان عطار، به اخلاص تمام می‌گوید:

