



تجلی هنر درمانی و بهداشت روان در آثار: شعرا و نویسندگان ایران

دکتر جابر عناصری
استاد روان شناسی هنری (تهران)

به نام چاشنی بخش زبانها
حلاوت بخش معنی در بیانها

یاران من بیاید
با دردهایتان
و بار دردتان را
در زخم قلب من بتکانید
(هوای تازه احمد شاملو)

پزشکان و دانشوران و دانشمندان ارجمند، به این محفل عشق و الفت خوش آمدید. امروز در این ساعت میهمان خوان گسترده‌ای به مهر آمیخته‌ی شعرا و نویسندگان در نشان دادن گل واژه‌های کلام و جاری ساختن احساس در شریان جان هستیم و سرود خوانان بر دامان پر عطوفت آنان چنگ تمنا می‌زنیم که:

اینک رخصت می‌خواهم تا از نگارستان و گلستان و بوستان و بهارستان ادیبان و شاعران به یاری تیغ مژگان، گلغنچه‌هایی از بستر مرغزار سخن به چینم و پیشکش حضور شما مشتاقان تاثیر گفتار نغز در روح و روان انسان بنمایم. همه آمیخته به سر و آغشته به عطر رمز و راز. هر چند گلچین همه‌ی این گل‌ها نه سهل است و نه زمان برای بازنمایی و بازگویی همه‌ی ظرایف و دقایق کلامی و گفتاری و رفتاری و کرداری نازک‌دلان کفایت

تو آمدی ز دورها و دورها
ز سرزمین عطرها و نورها
نشانه‌ای مرا کنون به زورقی
ز عاج‌ها، ز ابرها، بلورها
مرا به بر، امید دلنواز من
به بر، به شهر شعرها و شورها
(مجموعه‌ی اشعار فروغ فرخ‌زاد)



می‌کند. ناچار شیوه‌ی سخن گفتن به روش اجمال خواهد بود و من به ذوق و شوق، راوی این مباحث در لحظات کوتاه هستم. آری:

بر لبانم سایه ای از پرسشی مرموز
در دلم درد یست بی آرام و هستی سوز
راز سرگردانی این روح عاصی را
با توجه در میان بگذار دن امروز

"فروغ"

سخن گفتن بقاعده و به مناسبت، همواره موجب تسکین دردهای انسان دردمند می‌شود. این گونه سخن گفتن، مسلماً در قلمرو هنر قرار می‌گیرد و از اثر پذیری درمانجویان از لطافت کلام و خلاقیت گوینده‌ی آن سخن پرده بر می‌دارد.

تورق متون ارزنده، شواهد بسیاری در این زمینه به همراه دارد. عنصر المعالی کیکاووس بن اسکندر در باب ششم قابوسنامه به

آرامش و فرزانیگی دست می‌یازد و پیوند "هنر و سخن" و جنبه‌های شفا بخش آشنایی به این دو مقوله را آشکار می‌سازد. "... بدان که مردم بی هنر، مادام بی سود باشد.

چون (خار) مغیلان که تن دارد و سایه ندارد. نه خود را سود کند و نه غیر خود را.

و بدان که از همه‌ی هنرها بهترین هنری سخن گفتن است که آفریدگار ما جل جلاله از همه‌ی آفریده‌های خویش آدمی را بهتر آفرید و آدمی فزون یافت بر دیگر جانواران (به قدرت نطق و سخن گفتن)..."

هر سخن و واژه‌ای که از دل بر می‌آید، لاجرم بر دل نشیند. سخن ارزشمند، آن گفتمانی است که "موجب قبول دلها" باشد. و این مطلب دلنشین جمله‌ای است بیادگار مانده از مولا حسین واعظ کاشفی سبزواری در کتاب بسیار گرانمایه‌ی "فتوت نامه‌ی سلطانی" و تداعی کننده‌ی گفتار حکیم یونانی ارسطو است که:





طیبیان جسم و جان در حریم دردمندی دیگران است و محمد بن منور بن ابی سعد بن ابی طاهر بن ابوسعید میهن در کتاب نفیس اسرار التوحید فی مقامات الشیخ ابو سعید، در هیات تمثیل، مطلب را به عالی‌ترین وجه بیان داشته است:

"... روزی یکی نزدک شیخ ابوسعید آمد و گفت: ای شیخ آمده‌ام تا از اسرار حق چیزی با من (آشکار) نمایی. شیخ گفت:

باز گرد تا فردا (بامداد و فردا باز آی). آن مرد بازگشت (برفت) شیخ بفرمود تا آنروز موشی بگرفتند و در حقه کردند و سر حقه محکم کردند. دیگر روز آن مرد باز آمد و گفت: ای شیخ آنچه (آنچه) وعده کرده‌ای بگوی. شیخ بفرمود تا آن حقه را به وی دادند و گفت: زینهار تا سر (درب) این حقه باز نکنی، مرد حقه را بر گرفت و به خانه رفت و سودای آتش بگرفت که آیا درین حقه، چه سر است؟ هر چند صبر کرد، نتوانست، سر (درب) حقه باز کرد و موش بیرون جست و برفت، مرد پیش شیخ آمد و گفت: ای شیخ من از تو سرخدای تعالی طلب کردم، تو موشی (در حقه) به من دادی؟

هنر وسیله‌ی تذهیب و پالایش نفس است و ارسطو، واژه‌ی "کتارسیس" را معادل آرامش و آسایش روان می‌شناسد و گل نقش بوستان کتاب او: یعنی "فن شعر" همین جمله است. اینک نوبرانه‌ی هنر سخن گفتن و آرامش یافتن و تامل کردن و... را از رامشگر سخن در آیینیه‌ی قلب‌ها یعنی از دیوان استاد محمد حسین شهریار، پیشانی گفتار سازیم که در چند بیت زیبا، احساس مهر، جاذبه‌ی انسان بودن، قدرت دل‌سپاری و... را نشان می‌دهد:

مادری بود و دختر و پسرش
پسرک از می‌محبت مست
دختر از غصه‌ی پدر مسلول
پدرش تازه رفته بود از دست
یک شب آهسته با کنایه، طبیب
گفت با مادر: این نخواهد رست
ماه دیگر که از سموم خزان
برگه‌ها را بود به خاک نشست
صبری ای باغبان که برگ امید
خواهد از شاخه‌ی حیات گسست
پسر این حال را مگر دریافت
بنگر اینجا چه مایه رقت هست:
صبح فردا دو دست کوچک طفل
برگه‌ها را به شاخه‌ها می‌بست

بسیاری از شعرا و ادبا و نویسندگان ایران، با آگاهی کامل در قالب مباحث عرفانی و ادبیات تعلیمی و تمثیلی و حماسی، مطالب در خور توجهی در باب بهداشت روان و کاربرد قصه‌های عبرت آموز از دیدگاه هنر درمانی و تاثیر گفتار، در سرودها و نوشته‌های خود به نظم و نثر به یادگار گذاشته‌اند. آنان به دقت نظر، عدم دخالت هر نامحرم و نادانی را در دفع مشکل روحی و روانی و جسمی مردم سفارش نموده‌اند. لسان الغیب حافظ در این مورد می‌فرماید:

در کارخانه‌ای که ره علم و عقل نیست
و هم ضعف‌رای فضولی چرا کند؟

در بیت نغز بیاد ماندنی از آن شاعر آسمانی چنین آمده است:
پیر میخانه چه خوش گفت به دردی کش خویش
که مگو حال دل سوخته با خامی چند
می‌دانیم که راز داری و پرده پوشی خصلت هر انسان عاقل، بویژه

والایی از نظر درمان برخوردار بوده است. در اینگونه از درمان، برای مداوای درمانجویان، درمانگران آگاه از نتیجه‌ی پندار و اندرز و راهنمایی و مشاوره و نیکو سخن گفتن و دل به دست آوردن و... از دعاها و کلام مقدس استفاده می‌کردند. در "ادریب‌هشت یشت" به این روش پزشکی اشاره شده و حکیم توس، آگاهانه از این موضوع بهره گرفته و در قالب ادبیات زیبا، فرموده است:

تو بیماری و پند داروی توست
 بگویم که تا تو شوی تندرست
 وگر چیره شد بردلت کام ورشک
 سخن گوی تا دیگر آرام پزشک
 پزشک تو پند است و دارو خرد
 مگر آژ، تاج از دلت بسترد

گاتاهای معروف اوستا، حاوی مواعظ موزونی است که یکرشته خواهد اخلاقی و درمانی را بیان می‌کند. گاتاهای مهم‌ترین اجزای اوستا می‌باشد و تقریباً بالغ بر ۵۵۶۰ کلمه دارد. گاتاهای آرامی توان قدیم‌ترین اثر منظوم ایران باستان شمرد. دو کتاب معروف "خدای نامک" و "هزار افسانک" و اندرزنامه‌هایی گرا نسنگی از آن زمان به یادگار مانده است که در اوراق این کتب بی نظیر مطالب قلیل اما پر دلیل در هنر درمانی و بهداشت روان وجود دارد، همین مباحث بعداً در سرودن ابیات پر مغز یا تحریر یادداشت‌های سودمند از سوی شاعران و نویسندگان، موثر بوده است. کنجکاوای در شان و منزلت انسان و بررسی فلسفه‌ی وجودی او در این جهان از مضامین زیبای این کهن سرودها و دیرینه نوشته‌ها بوده است.

شاید حجه الحق ابوعلی سینا تحت تاثیر این گونه مسایل دوبیت پر معنی سروده است:



شیخ گفت: ای مرد، ما موشی در حقه بتو دادیم تو پنهان نتوانستی داشت، سر خدای را با تو بگوئیم چگونه نگاه خواهی داشت؟"

البته توجه به نکات پند آموز و ارشاد و راهنمایی بیمار با کلام سنجیده، از دیرگاه از ایران باستان تا کنون در بند بند بیانات شاعران و عارفان و نویسندگان و... وجود داشته است. "ما نتره‌ی پزشکی" نوعی روان درمانی و رعایت بهداشت روان، مرسوم عامه‌ی مردم ایران باستان بوده و در آن زمان از جایگاه

ایکاش به دانمی که من کیستمی؟
سر گشته به عالم از پی چیستمی؟
گر مقبلم آسوده و خوش زیستمی
ورنه به هزار دیده بگریستمی

یکی از سنت‌های خوبی که دانشمندان در ورزگار گذشته به کار می‌بردند، سرودن منظومه‌های آموزشی در زمینه‌های گوناگون بود. هدف از این سنت که تقریباً در قرن چهارم هجری به اوج رسید، این بود که طالبان هر علم (از جمله علم النفس) از طریق به خاطر سپردن ابیات شعری که درباره‌ی آن علم سروده شده است، بتوانند یک دوره از آن علم را که مبتنی بر آهنگ و ریتم بوده، از برداشته باشند و فقط برای دانستن ریزه کاری‌ها به کتب تفضیلی مراجعه کنند. صاحب‌دلان می‌دانند که به خاطر سپردن و از بر کردن شعر به مراتب آسان‌تر از به خاطر سپردن ریزه کاری‌های متون نثر است، با توجه به این ویژگی شعر، دانشمندان برای ترویج علوم مختلف به سرودن منظومه‌های تعلیمی پرداخته‌اند. از جمله می‌توان به "ارجوزه"^۱ ابن سینا به عربی اشاره کرد.

متاسفانه تحقیقات بسیار اندکی در زمینه‌ی علم النفس ابن سینا انجام گرفته است. هر چند گاهی کتابهایی هم در این مورد برشته‌ی تحریر در آمده است و ما می‌شناسیم. با وجود این او در شاهکارهای ادبی طبی خود و در "ارجوزه" مذکور علم طب نفسانی و جسمانی را از منظرهای متعدد در مدنظر داشته و از یک لحاظ می‌گوید: علم طب (به معنای وسیع هم جسمانی و هم روانی) به شش بخش تقسیم می‌شود:

- ۱- شناخت طبیعت صحت.
 - ۲- شناخت علامات صحت.
 - ۳- شناخت طبیعت بیماری‌ها.
 - ۴- شناخت علامات بیماری‌ها.
 - ۵- شناخت زایل ساختن بیماری‌ها.
 - ۶- شناخت چگونگی حفاظت از صحت^۲.
- و او جدا در تمام این شش بخش حاذق بود و شاید محرک او در سرودن دو بیت عبرت انگیز، همین شناخت صحیح او از موارد مذکور در فوق بوده است:

از قعر گل سیاه تا اوج زحل
کردم همه مشکلات گیتی را حل
بیرون جستم ز قید هر مکرو حیل

هر بندگشاده شد، مگر بند اجل

کلام نرم و لطیف و هدایتگر بسیاری از شعرا و ادبا، حتی دل سنگ اهل ظلم و جفا را همچون موم نرم کرده است و آسودگی روان و دوری از دغدغه‌ی ترس و ستم را به همراه داشته است.

راوندی در *راحه الصدور می‌نویسد:*

"... شنیدم که چون سلطان طغرل بیگ (سلجوقی به سال ۴۴۷ هجری) به همدان آمد، از اولیاسه پیر بودند، باباطاهر، بابا جعفر و شیخ حمشا. کوهی است بر در همدان آن را خضر خوانند (آن سه تن بر آنجا ایستاده بودند) نظر سلطان برایشان آمد (افتاد) کوکبه‌ی لشکر به داشت و پیاده شد و با وزیر ابونصر الکنندی پیش ایشان آمد و دستهایشان ببوسید. باباطاهر پاره‌ای شیفته گونه بودی. (باباطاهر) او را (سلطان طغرل را) گفت: ای امیر با خلق خدای چه خواهی کرد؟ سلطان گفت: آنچه تو فرمایی. باباطاهر گفت:





در مقابل، طبیب هم باید محرم و راز نگهدار و سر پوش باشد و خدای نکرده گفته‌ی ابوسلیک گرگانی، شاعر دوره‌ی صفاریان تکرار نشود که:

"... ای به لب قاضی و به مژگان دزد"

چرا که هر جان خسته‌ای به امید شفا و نجات به محکمه و سرای طبیب مراجعه می‌کند و ورود زبانش همواره این است که:

ما به دین در نه پی حشمت و جاه آمده ایم

از بد حادثه، اینجا به پناه آمده ایم

ما هم می‌دانیم که:

"... چو دزدی با چراغ آید، گزیده‌تر برد کالا"

شعار معروف مندرج در دوبیت شعر دلپسند نیز به گرفتن بازوی ناتوان از سوی جوانمردان همواره آذین بخش سر در جوانمرد خانه (زورخانه) ها بوده است:

گر بر سر نفس خود امیری مردی

بر کور و کر ار نکته‌نگیری مردی

مردی نبود فتاده را پای زدن

گر دست فتاده‌ای بگیری مردی

احترام به سالمندان و شیوه‌ی گفتار با آنان، مکرر در قلمرو سرودها و نوشته‌های صاحبان قلم به چشم می‌خورد. بسیاری از مردم متاسفانه در گفتار خود با سالمندان مانند گفت و گو با کودکان از کلمات ساده و محدود استفاده می‌کنند. و تصور می‌نمایند که این قالب کلامی برای آنان قابل فهم‌تر است. بویژه کردار و رفتار برخی از جوانان اصلا در شان این فرزندان نیست و هدیه‌ی آنان برای کهنسالان جز افسردگی و مرور خاطرات و افسوس بر گذشته و اندیشه درباره‌ی گذر عمر چیز دیگری نیست.

من شمع دلفروز سخن بودم

اکنون زبان بریده و خاموشم

ترسم که شعر نیز کند آخر

مانند روزگار، فراموشم

گویند مردی سالمند به جبر زمان کمان قامت آشکار ساخته و آهسته آهسته عصا زنان راه می‌رفت. جوانی قلاش (= شوخ و شنگ) به شوخ طبعی و مزاح به او گفت: "عمو، این کمان را به چند خریده‌ای؟" پیرمرد باطمینان و به حالت جد پاسخ داد: "... فرزندم، این کمان را روزگار به رایگان به من بخشیده است. در انتظار باش که برای تو نیز کمانی می‌سازد."

ان الله یا مرو بالعدل و الاحسان

سلطان گفت: همان کنم که تو می‌گویی."

بازگویی درست اوضاع روحی و روانی از سوی درمانجو، حقیقت‌گویی پرهیز از اختفای مطالب واقعی، روشنگری ذهن درمانگر، ایجاد زمینه‌ی مساعد برای تشخیص بیماری، پرهیز از اتلاف وقت، محرم دانستن طبیب و... هم در آثار برگزیدگان علم و سخن و اهل تحریر و قلم، بسیار هنگام به نظم و نثر بیان شده است.

حکیم توس فردوسی در تاکید بر دادن شرح حال درست از سوی بیمار به پزشک، می‌گوید:

هر آنکس که پوشید درد از پزشک

زمژگان فرور بخت، خونین سرشک

خواجه شمس‌الدین حافظ می‌فرماید:

طبیب عشق مسیحا دمست و مشفق لیک

چو درد در تو نبیند، که را دوا بکند؟



در میان امثال و حکایات مردم صاحب‌دل، تمثیل‌های دلنشینی در این زمینه می‌یابیم:

"... پی‌مرد سالخورده‌ای با پسر و عروس خود زندگی می‌کرد. آن‌ها با این پدر سالخورده ناسازگار بودند. تا اینکه روزی طرف غذا از دست لرزان پیر سالخورده به زمین افتاد و چند لکه‌ی کوچک روی لباس عروس و فرزند آن کهنسال افتاد. ناگهان هر دو خروشیده و به یکبار از پدر کناره‌گیری کردند. از آن پس هنگام غذا خوردن، پیر مرد را کنار سفره‌ای جداگانه در گوشه‌ای از اتاق می‌نشاندند و خود بر جای دیگر سفره می‌نشستند. پیدا است که ای حرکت برای یک پدر علاقه‌مند به خانواده تا چه حد ناگوار و تحمل آن دشوار بود. اما برای رضایت خاطر پسر و عروسش هیچ نمی‌گفت و در کاسه‌ی چوبین مخصوص خود غذای خود را خانواده‌اش را دعای می‌کرد.

تا اینکه یکی از نوه‌های باهوش پیرمرد، روزی از پدر جوان و بی‌عاطفه‌ی خود پرسید:

چرا چند روزی است سفره‌ی غذای پدر بزرگ را جدا کرده‌اید؟ پدر گفت: به خاطر این که پدر بزرگ پیر و کثیف شده است! کودک با تعجب بسیار گفت همین؟! پدر پاسخ داد آری. چند روز گذشت. روزی به هنگام خوردن غذا، کودک را صدا

زدند که بر سر سفره حاضر شود. کودک گفت: الان می‌آیم. دقایقی طول کشید.

پدر و مادر گفتند: پس چرا نمی‌آیی؟ کودک گفت: مشغول هستم. پدر و مادر تاکید کردند که غذایت سرد می‌شود زودتر بیا. باز هم طفل نیامد. بالاخره به تندی و عتاب گفتند: پس چرا نمی‌آیی؟ "کودک گفت دارم کاسه می‌سازم" صبر کنید تا تمام شود، بعد می‌آیم. پدر و مادر با تعجب گفتند: کاسه برای چه؟! کودک پاسخ داد: مثل همان کاسه که شما برای پدر بزرگ ساختید، من دارم برای شمامی سازم تا هر وقت به سن پدر بزرگ رسیدید و پیر و کثیف شدید سفره‌ی غذای شما را جدا کنم و در آن کاسه به شما غذا بدهم!

با این کلام تکان دهنده‌ی کودک، پدر و مادر از خواب سنگین غفلت بیدار شده و از عمل خود بی‌نهایت شرمسار گردیدند. بعد هم سروروی پدر را بوسیده و عذرخواهی کردند و با هم دور یک سفره نشستند.

ضمناً اهل قلم به سالمندان نیز سفارش می‌کنند که:

نرمی ز حد مبرکه چو دندان ما ریخت

هر طفل نی سوار کند تاز بانه اش

خدارا، تخم یاس و افسردگی و بی‌بزاری از زنده بودن رادر سینه‌ی



تنها مانده باشد اوراق زرنشان خاطرات به گل نم اشک دیدگان
همسر او جاودانه در صندوقچه‌ی سینه‌ی به یادگار خواهد ماند
و به آوا و مویه‌ی نرم یاد روزگاران خوش با هم زیستن را تکرار
خواهد کرد:

کاش ما آن دو پرستو بودیم
که همه‌ی عمر سفر می‌کردیم
ز بهاری
به بهاری دیگر

"فروغ"

دل تنگ می‌سازیم و چاره‌ی درد را از لسان الغیب حافظ
می‌پرسیم و صدای مخملین او از حنجره‌ی حریر نشانش به
گوش ما می‌رسد و علاج ضعف دل ما را به همراه می‌آورد:

علاج ضعف دل ما کرشمه‌ی ساقی است

بر ار سر که طبیب آمد و دوا آورد

دل، پاک می‌سازیم و تفرالی به دیوان حافظ می‌زنیم و به شاخ
نباتش سوگند می‌دهیم که جوابی بما بگوید و آسوده جانمان
سازد. او با همان صدای مخملین خود، پاسخ دلتنگی‌های ما را
می‌دهد:

ای دل صبور باش و غم مخور که عاقبت

این شام، صبح گردد و این شب، سحر شود

به احترام و ادب از ملک الشعرا بهار و همدمی می‌طلبم و
می‌شنویم که به گداز و سوز دل می‌گوید:

من نگویم که مرا از قفس آزاد کنید

قفسم برده به باغی و دلم شاد کنید

مطلب افزونتر از آن است که در این وقت اندک مجال گفتن
نکته‌های بسیار مندرج در دیوان شعرا و برگ نوشته‌های ادبا
بازگو شود. همان نحوه از سخن گفتن آنها هزار هزار شاهد از



شمار خورده از غم دوران، این سالمندان نریزیم. آنها تشنه‌ی
جرعه‌ای از می‌محبت ساغر دوستکامی هستند.

از این لحاظ فرزندان آشنای کلام در قالب رمز و آوا و پژواک
زندگی رابه گوش آنها می‌رسانند:

من تشنه‌ی صدای تو بودم که می‌سرود

در گوشم آن کلام خوش دلنواز را

چون کودکان که رفته ز خود، گوش می‌کنند

افسانه‌های کهنه‌ی لبریز راز را

بویژه آنکه شریک زندگی یکی از سالمندان از دست رفته او و



از اینکه با حوصله‌ی تمام به عرایضم توجه فرمودید، سپاسگزارم.

این متن مجمل و مختصر، خلاصه‌ای از سخنرانی صاحب این قلم (جابر عناصری) در کنفرانس علمی هفتگی بیمارستان پارس (سمینار: تازه‌های روانپزشکی و روان درمانی) است که روز دو شنبه نهم دی ماه ۱۳۸۷ در محل بیمارستان مذکور (کتابخانه‌ی دکتر حسن اهری) ایراد گردید.

1- CATHARSIS

۲- ار جوزه (= به ضم همزه جیم، قصیده از بحر، رجز بیت کوتاه، شعر کوتاه و به معنی رجز خوانی است).

۳- عطار نامه (مجله) سال دوم، شماره ۸، نشریه پزشکی سنتی، تابستان ۱۳۸۷.

تجلی هنر درمانی و بهداشت روان در آثار آنان دارد. امیدوارم گفته‌های امروز من مدخلی و در آمدی بر تفحص بیشتر اما بقاعده باشد. عمق و ژرفای معنی رادر یابیم. پوسته‌ها را یله نماییم و مغز حقیقت را مشاهده کنیم و از این انکشاف دورن، بهجت و شادمانی بیابیم. آنچه در پایان سخن البته سخن ناتمام خود به محضر دانشوران، عرض می‌کنم، آرزویی است که از زبان گهر فشان حضرت حافظ برای شما دارم:

جمال صورت و معنی ز یمن صحت تست

که ظاهر ت دژم و با طنت نژند مباد

در آن بساط که حسن تو جلوه آغازد

مجال طعنه‌ی بدبین و بد پسند مباد

شفا ز گفته‌ی شکر فشان حافظ جوی

که حاجتت به علاج گلاب و قند مباد

.....

