[Downloaded from jpll.khu.ac.ir on 2024-04-25]

[DOR: 20.1001.1.24766925.1397.26.84.3.5]

[DOI: 10.29252/jpll.26.84.53]

بررسی تأثیر شعر بر کاهش افسردگی و افزایش خوش‌بینی

شبنم حاتم‌پور *

خاطره پورحسن **

چکیده

شعر ازجمله هنرهای هفت‌گانه است و منتقدان همواره به جایگاه زیباشناختی آن توجه نشان داده‌اند. در حوزهٔ شعر، درمانگری بزرگ‌ترین دستاورد علمی ادبیات در عصر جدید است. شعردرمانی به‌مثابهٔ درمانی نوپا برای بیماران افسرده در امریکا آغاز شد و به نتایج مفیدی دست پیدا کرد. در پژوهشی که این مقاله دستاورد آن است، به‌شیوه‌ای متفاوت، به شعردرمانی پرداخته شده است. جامعهٔ آماری ۳۰ نفر از بزرگسالانی هستند که در هشت جلسهٔ درمانی حضور یافتند. انتخاب اشعار با توجه به مضامین بحث‌برانگیز صورت گرفت. با انجام پیش‌آزمون و پس‌آزمون افسردگی بک مشخص شد که: ۱. زنان و مردان افسرده دربرابر شعر رفتار اثربخشی از خود نشان می‌دهند. ۲. اشعاری که مضامین چالش‌برانگیز دارند قدرت تنش‌زدایی از افراد افسرده دارند. ۳. مردان نسبت به زنان واکنش بهتری به درمانِ با شعر نشان می‌دهند. ۴. شعر در افزایش میزان خوش‌بینی زنان و مردان تأثیرگذار است. به‌نظر می‌رسد پژوهش بیشتر دربارهٔ شیوهٔ خوانش و هنر بیانِ‌شعر فارسی و معرفی این گونهٔ درمانی مهم در جهان به نهادینه‌ساختن آن در مراکز درمانی‌ـبهداشتی کشور کمک خواهد کرد.

کلیدواژه‌ها: شعر، مضمون، شعردرمانی، افسردگی، خوش‌بینی.

* استادیار دانشگاه آزاد اسلامی، واحد شوشتر shahatampour@yahoo.com

** دانشجوی کارشناسی‌ارشد زبان و ادبیات فارسی، دانشگاه آزاداسلامی، واحد شوشتر Khatere1408@gmail.com

تاریخ دریافت: ۹۵/۱۲/۱۶ تاریخ پذیرش: ۹۶/۳/۲۲

دوفصلنامهٔ زبان و ادبیات فارسی، سال ۲۶، شمارهٔ ۸۴، بهار و تابستان ۱۳۹۷

۱. مقدمه

بشر از هزاران سال پیش در مراسم آیینی خود از سرودهایی بهره می‌برد که روان او را آرامش می‌بخشید و سرشت خوش‌ذوق او را ارضا می‌کرد. ایرانیان هم از جادوی کلمات در جشن‌های مذهبی، لالایی‌ها، کتاب‌ها و هنگام شادی و غم‌ها استفاده می‌کردند. گرچه جایگاه شعر درمیان هنرهای هفت‌گانه باعث شده است که تصور شود بزرگ‌ترین کاربرد شعر خطّ هنری آن است، در عصر حاضر با وجود گذشت زمان به تکرار دیگرگونه‌ای از همان کاربردهای ابتدایی رسیده‌ایم. هنوز لالایی‌ها جایگاه ویژه‌ای در پرورش کودکان دارند و محققان زبان‌شناس دربارهٔ اهمیت این نوع شعر پژوهش می‌کنند. گاهی برای زدودن اضطراب‌های درونی تفألی به دیوان حافظ می‌زنیم تا با غزلی آرامش یابیم یا در جشن‌های نوروز و یلدا به خوانش دیوان بزرگان شعر و ادب می‌پردازیم یا حتی در پرورش فرزندانمان مفاهیم آموزشی را درقالب شعر به آنها می‌آموزیم. اما بزرگ‌ترین و دیگرگونه‌ترین کاربرد شعر در عصر حاضر، استفاده از آن در درمان رفتارهای روانی است. البته، شرط بهره‌گیری از شعر در درمان بیماران، آشنایی درمانگر با هنر شعر، مضامین، پیشینهٔ ادبیات منظوم و خوانش صحیح و تأثیرگذار آن است. لرنر،[۱] از محققان بنام شعردرمانی معتقد است که هنر داستان‌سرایی درمیان درمانگران شعر باید پرورش پیدا کند (لرنر، ۱۹۹۷: ۸۷). پیشینهٔ شعردرمانی[۲] به سال ۱۷۵۱م بازمی‌گردد. بنجامین فرانکلین[۳] در امریکا بیماران خود را با روش‌هایی چون خواندن شعر، سرودخوانی و سرودن شعر درمان می‌کرد. نتایج مثبت این تحقیق باعث شد که الی گریفر،[۴] جک جی لی دی،[۵] آرتور لرنر[۶] و دیگران تلاش‌هایی برای معرفی این شیوهٔ درمان انجام دهند و سرانجام در سال ۱۹۹۷م انجمن ملی شعردرمانی در امریکا تأسیس شد. پس از آن نیز پژوهش‌های زیادی در این‌زمینه صورت گرفت و اثر مثبت شعر بر آشفتگی‌های روانی تأیید شد؛ ازجمله هالی، ادگار و لِویت (۱۹۶۹)، رز (۱۹۷۷)، پنبیکر (۱۹۸۸)، گلدن[۷] (۱۹۹۴)، بولتون[۸] و همکاران (۱۹۹۸)، تامورا (۲۰۰۱)، کمبل[۹] (۲۰۰۷)، و تنگر[۱۰] و همکاران (۲۰۰۹) و تعدادی دیگر به تأثیر شعردرمانی بر افزایش عزت‌نفس، خوداکتشافی و خوداظهاری و کاهش میزان سرکوب هیجان و اضطراب پرداختند. در امریکا، با شعردرمانی به بیماران سرطانی و افرادی که در وضعیت نزدیک به مرگ قرار دارند کمک می‌کنند تا به آرامش دست پیدا کنند و در روند درمان خود وضعیت مطلوبی را تجربه کنند.[۱۱] شعردرمانی فقط در زمینهٔ پزشکی سودمند نیست، بلکه این شیوه در زمینهٔ خدمات اجتماعی نیز اثرگذار است.[۱۲] در زمینهٔ پژوهش‌های شعردرمانی یک تحقیق نشان می‌دهد از ۲۰۳ مقالهٔ پژوهشی حدفاصل سال‌های ۱۹۶۹ تا ۲۰۱۰، ۱۵۴

[Downloaded from jpll.khu.ac.ir on 2024-04-25]
[DOR: 20.1001.1.24766925.1397.26.84.3.5]
[DOI: 10.29252/jpll.26.84.53]

مقاله (۷۵/۹درصد) در امریکا، ۱۹ مقاله (۹/۴درصد) در آلمان، ۱۳ مقاله (۶/۴درصد) در انگلستان، ۴ مقاله (۲درصد) در استرالیا، ۳ مقاله (۱/۵درصد) در ژاپن و کشورهای دیگر اعم از برزیل، ونزوئلا، کانادا، سوییس و ایتالیا (۴/۹درصد) دربارهٔ موضوع شعردرمانی در کشور خود پژوهش کرده‌اند (هیمز، ۲۰۱۱: ۶). در پژوهشی دیگر، مازا با معرفی الگویی چندبعدی در شعردرمانی نشان داد شعر نسبت به کتاب‌درمانی، نمایش‌درمانی، هنردرمانی و رقص‌درمانی قدرت اثرگذاری بهتری دارد و می‌تواند درکنار روایت‌درمانی و مجله‌درمانی بسیار اثرگذار باشد (مازا و هیتون، ۲۰۱۳: ۵۵).

در کشور ما، با وجود پیشینهٔ غنی ادبیات منظوم، شعر هیچ‌گاه کاربرد درمانی نداشته است. در سال ۱۳۵۱ کتاب *از شعر تا شعردرمانی* از پرویز فروردین به چاپ رسید. در این کتاب نویسنده که پزشکی روان‌کاو است توضیح می‌دهد که چگونه از شعر (قطعه‌های کوتاه، تک‌بیت‌ها و محتوای اشعار) در درمان گروهی و انفرادی بیماران خود استفاده می‌کند. از مقدمه‌ای که جک لیدی ـسرپرست مرکز شعردرمانی نیویورکـ بر این کتاب نوشته است مشخص می‌شود که این شیوه‌های درمانی در امریکا انجام شده‌اند و فروردین تجربه‌های خود را در شعردرمانی در این کتاب گرد آورده است. باوجوداین، شعردرمانی در کشور ما مسبوق به سابقهٔ پژوهش نیست و تنها در سال ۱۳۸۹ یوخابه محمدیان و همکاران به بررسی اثر شعردرمانی گروهی بر کاهش نشانه‌های افسردگی در دانشجویان پرداختند.

جامعهٔ آماری پژوهش محمدیان ۲۹ دانشجوی دختر خوابگاهی است و درمانگر طی هفت جلسه، اشعاری از شاعران معاصر را به‌صورت گروهی برای آنان خوانده و ثابت کرده است که پس از این دورهٔ شعرخوانی، نشانه‌های افسردگی در دانشجویان کمتر شده است. به‌نظر می‌رسد با افزایش روبه‌رشد اختلالات روانی و به‌خصوص افسردگی و هزینه‌های گزافی که دولت‌ها برای تأمین داروهای ضدافسردگی می‌پردازند، پژوهش بیشتر دربارهٔ شعردرمانی بسیار راه‌گشا باشد. به‌همین‌دلیل، این پژوهش با هدف بررسی تأثیر شعر بر زنان و مردان بزرگسالی که دچار افسردگی متوسط و شدید بودند انجام شده است. تفاوت اصلی این پژوهش با تحقیق یوخابه محمدیان و همکاران در این است که در پژوهش آنان مشارکت‌کنندگان الزاماً به نوشتن شعر، تحلیل آن و ویرایش اشعار به‌منزلهٔ تکلیف می‌پرداختند، درحالی‌که در پژوهش حاضر هدف خوانش شعر و شنیدن آن و دریافت عاطفهٔ شعری بوده است. تفاوت دیگر این پژوهش انتخاب جامعهٔ آماری متشکل از زنان و مردان و

[Downloaded from jpll.khu.ac.ir on 2024-04-25]
[DOR: 20.1001.1.24766925.1397.26.84.3.5]
[DOI: 10.29252/jpll.26.84.53]

بررسی تفاوت‌های نتایج است. ویژگی دیگر این پژوهش، انتخاب اشعار کلاسیک است. در شش جلسه از هشت جلسهٔ برگزارشده، اشعار انتخابی از ادبیات منظوم کلاسیک و در دو جلسهٔ دیگر از ادبیات منظوم معاصر بوده است. علاوه‌براین، در انتخاب مضامینِ اشعار، چالش‌برانگیزبودن شعر شرط انتخاب پژوهشگران بوده است. پرسش اصلی تحقیق این است: چگونه شعر می‌تواند کاربرد درمانگری داشته باشد؟ پرسش‌های فرعی از این قرارند: ۱. زنان و مردان افسرده دربرابر شعر چه رفتاری از خود نشان می‌دهند؟ ۲. کدام مضامین در شعر برای افراد افسرده قدرت تنش‌زدایی دارند؟ ۳. کدام دسته از زنان یا مردان به شعردرمانی واکنش بهتری نشان می‌دهند؟ ۴. آیا شعر در افزایش خوش‌بینی زنان و مردان مؤثر است؟ با توجه به این پرسش‌ها فرضیه‌های ذیل بررسی خواهند شد: ۱. به‌نظر می‌رسد زنان و مردان افسرده دربرابر شعر رفتار اثربخشی از خود نشان می‌دهند. ۲. به‌نظر می‌رسد مضامین چالش‌برانگیز در شعر قدرت تنش‌زدایی از افراد افسرده دارند. ۳. به‌نظر می‌رسد زنان نسبت به مردان واکنش بهتری به درمان با شعر نشان دهند. ۴. به‌نظر می‌رسد شعر در افزایش خوش‌بینی زنان و مردان مؤثر است.

۱. ۱. روش تحقیق

پژوهش حاضر، از نوع آزمایشی میدانی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه یا کنترل است. جامعهٔ آماری را ۳۰ نفر از مردان و زنان بزرگسال ۳۰ تا ۵۰ ساله تشکیل داده‌اند که دارای مدرک تحصیلی دیپلم به بالا بوده‌اند. این افراد از گروهی ۸۰ نفری با پاسخ به آزمون افسردگی بک انتخاب شدند و به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند. گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. گروه آزمایش شامل ۱۵ زن و ۱۵ مرد با درجهٔ افسردگی متوسط و شدید بود که به دو گروه زنان و مردان تقسیم شدند و هر گروه جداگانه در هشت جلسهٔ آموزشی با روش مداخله تحت پژوهش قرار گرفتند. هشت جلسهٔ آموزشی طی یک‌ماه به‌صورت هر هفته دو جلسهٔ ۹۰دقیقه‌ای برگزار شد. برگزاری جلسات با انتخاب هشت شعر در قالب‌های مختلف، عمدتاً از شاعران ادبیات کلاسیک و شامل مضامینی چون آفرینش، گذر عمر، ناپایداری جهان، غنیمت‌شمردن دم، خیانت و بی‌وفایی و خودبینی بود. در هر جلسه، پژوهشگر یک شعر را با توجه به مضمونی چالش‌برانگیز انتخاب می‌کرد و در جلسات می‌خواند و پس از چندبار خوانش، با پرسش‌های پژوهشگر، اعضا دربارهٔ مضمون شعر بحث می‌کردند. پس از پایان بحث و تبادل‌نظر، زیباترین و اثرگذارترین بیت یا ابیات به انتخاب مشارکت‌کنندگان بازخوانی می‌شد. پس از پایان هشت جلسه، گروه آزمایش و کنترل دوباره تحت آزمون افسردگی بک و خوش‌بینی قرار گرفتند.

[Downloaded from jpll.khu.ac.ir on 2024-04-25]
[DOR: 20.1001.1.24766925.1397.26.84.3.5]
[DOI: 10.29252/jpll.26.84.53]

ابزار پژوهش، چنان‌که ذکر شد، آزمون افسردگی بک (ویرایش دوم) و آزمون خوش‌بینی بوده است. پرسش‌نامهٔ بک شامل ۲۱ سؤال چهارگزینه‌ای است و به گزینه‌ها نمره‌ای بین صفر تا ۳ تعلق می‌گیرد. حداکثر نمرهٔ آزمون ۶۳ است. طبقه‌های آن به این قرار است: ۰-۱۳ افسردگی جزئی، ۱۴-۱۹ افسردگی خفیف، ۲۵-۲۸ افسردگی متوسط، ۲۹-۶۳ افسردگی شدید.

در این پژوهش، پیش‌آزمون‌های افسردگی و خوش‌بینی متغیرهای کمکی و پس‌آزمون‌های آنها متغیرهای وابسته تلقی می‌شوند.

روش‌های آماری این پژوهش عبارت‌اند از: الف. روش‌های آمار توصیفی (میانگین، حداقل و حداکثر نمره‌ها) ب. روش‌های محاسبه‌ای پایایی و روایی آزمون‌ها (آلفای کرونباخ) ج. روش آمار استنباطی و. داده‌ها به‌وسیلهٔ نرم‌افزار اس.پی.اس.اس.۲۰ تحلیل شد و سطح معنی‌داری برای آزمون فرضیه‌ها ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

۱. ۲.ملاحظات اخلاقی

۱. از مشارکت‌کنندگان رضایت‌نامهٔ کتبی آگاهانه اخذ شد.

۲. به مشارکت‌کنندگان اطمینان داده شد که اطلاعات آنها کاملاً محرمانه است و جز پژوهشگران کسی به آنها دسترسی نخواهد داشت.

۳. مشارکت در پژوهش کاملاً اختیاری بود و در هر مرحله از پژوهش، افراد می‌توانستند از ادامهٔ حضور انصراف دهند.

۲. بحث

۲. ۱. شعر کلامی ماورائی و اثرگذار

قدما دربارهٔ جوششی‌بودن شعر معتقد بودند که هم‌زاد شاعر شعر را به او الهام می‌کند. این هم‌زاد در فرهنگ‌های مختلف با اصطلاحات گوناگونی معرفی شده است:

> در اساطیر یونان و روم، آپولون فرزند زئوس، رب‌النوع هنر و شعر به‌شمار می‌آید و موزها که الهه‌های نه‌گانهٔ هنر هستند، الهام‌کنندهٔ شعر به شاعران محسوب می‌شوند. در ایران باستان، مانی بر این باور بود که فرشته‌ای به نام توم یا هم‌زاد سخنانی را به او الهام می‌کند و اعراب دورهٔ جاهلی باور داشتند که هر شاعر، جن یا شیطانی مخصوص به خود دارد که شعر را به زبان شاعر تلقین می‌کند (آقاحسینی، ۱۳۸۱: ۷۳).

آنها معتقد بودند شعر دو شیطان دارد: یکی هوبر و دیگری هوجل. کسی که هوبر سراغش بیاید شعر خوب خواهد گفت و آنکه هوجل بر او اثر بگذارد سخن ناپسند خواهد گفت

[Downloaded from jpll.khu.ac.ir on 2024-04-25]
[DOR: 20.1001.1.24766925.1397.26.84.3.5]
[DOI: 10.29252/jpll.26.84.53]

(علوی‌نژاد، ۱۳۸۲: ۱۸۵). شاعران پارسی‌گو نیز بارها در شعر خود به تابعه اشاره کرده‌اند. رودکی، جمال اصفهانی و نظامی از تابعهٔ شعر یاد می‌کنند. رودکی دراین‌باره می‌گوید:

گرچه دو صد تابعه فریشته داری — نیز پری باز و هرچه جنی و شیطان
گفت ندانی سزاش خیز و فراز آر — آنکه بگفتی چنانک گفتی نتوان
(همایی، ۱۳۳۹: ۴۳۴)

در متون نظم، فرشتهٔ الهام شاعر را، تابعه، جن، شیطان، سروش، هاتف یا روح‌القدس خوانده‌اند. این اعتقاد که شعر کلام برتر و ماورائی[۱۳] است، باعث شد که شاعران به تأثیرات جادویی شعر ایمان داشته باشند. جادوی شعر چنان اثربخش است که حتی خود شاعر به‌دنبال منبعی غیرانسانی برای آن می‌گردد. مولانا معتقد است شعر او توسط معشوق بر زبانش جاری می‌شود و منبعی الهی دارد:

بی‌تو نظم و قافیه شام و سحر — زهره کی دارد که آید در نظر...
(مولوی، ۱۳۷۸: ۲۰۵)
چه جویم برای غزل قافیه — به خاطر بود قافیه‌گستر او
(مولوی، ۱۳۷۸: ۱۳۵)

ماهیت پیچیدهٔ شعر باعث شده نظر دانشمندان بلاغت و فلاسفه دربارهٔ شعر و مسائل آن متفاوت باشد. نظامی عروضی می‌گوید: «باید که شعر او بدان درجه رسیده باشد که در صحیفهٔ روزگار مسطور باشد و بر السنهٔ احرار مقروء... و چون شعر بدین درجه نباشد، تأثیر او را اثر نبود و پیش از خداوند خود بمیرد» (نظامی عروضی، ۱۳۴۴: ۱۹). در *چهارمقاله* حکایت رودکی و نصربن‌احمد سامانی به‌تفصیل بیان شده تا تأثیر سخن منظوم و قدرت حرکت‌بخشی آن با استناد به تاریخ گفته شود. همچنین، داستان احمدبن‌عبدلله خجستانی در *چهارمقاله*، که با خواندن شعر بادغیسی: مهتری گر به کام شیر در است/ شو خطر کن ز کام شیر بجوی، و رسیدن از مقام خربندگی به امارت، اهمیت تأثیر شعر را تصدیق می‌کند. در *قابوس‌نامه* نیز درباب «آیین و رسم شاعری» به تأثیر شعر بر مخاطب پرداخته شده است.[۱۴]

شاید بتوان اولین سخن مکتوب دربارهٔ این تأثیر را در *رسالهٔ ایون* جست‌وجو کرد. افلاطون پرسش و پاسخ میان سقراط و ایون، مفسر شعرهای هومر، را چنین شرح می‌دهد که شاعران نیروی کلام خود را از خدایان می‌گیرند و شاعر صرفاً واسطه‌ای است که شعرِ خدایی را برای مخاطب می‌خواند و این نیروی مغناطیسی و الهی شعر است که باعث می‌شود ترس و وحشت یا غم موجود در شعر به شنونده منتقل شود، بدون آنکه موقعیتی وحشت‌زا یا غم‌انگیز یا ترسناک بر او چیره شده باشد (افلاطون، ۱۳۷۲: ۱۵-۱۶). بعدها، فلاسفهٔ اسلامی نیز دربارهٔ شعر و کارکردهای آن نظرهایی ارائه دادند.

[Downloaded from jpll.khu.ac.ir on 2024-04-25]
[DOR: 20.1001.1.24766925.1397.26.84.3.5]
[DOI: 10.29252/jpll.26.84.53]

نشانه‌های زیادی در آثار ابن‌سینا و خواجه‌نصیر نشان می‌دهد که یکی از کارکردهای شعر ازنظر آنها معرفت‌بخشی است. ایشان معتقدند پدیدهٔ مادی برای درک‌شدن باید ازطریق حواس دریافت شود. پس، شعر که به‌مثابهٔ یک کنش فکری- عاطفی زادهٔ مستقیم حواس نیست، می‌تواند ازطریق موسیقی و حتی بخشی از آنچه زمینهٔ عاطفی-معنایی شعر را تشکیل می‌دهد توسط همین حواس وارد دستگاه ادراکی شود (زرقانی، ۱۳۹۱: ۲۱). در نظر خواجه‌نصیر، کلام خیال‌انگیز یا شاعرانه آن است که "انفعالی" ایجاد کند و تفاوتی هم ندارد که مقتضی تصدیق باشد یا نباشد. ممکن است کلامی از جهتی اقتضای تصدیق کند و از جهت دیگر اقتضای تخییل. اذعان به گزاره‌های دووجهی که رویی در تصدیق دارند و سویی در تخییل و نیز اشاره به ایجاد انفعال به‌مثابهٔ شاخصهٔ صناعت شعر در نوشتارهای دیگر فیلسوفان هم دیده می‌شود (همان، ۱۸).

فلاسفهٔ عصر جدید نیز، از دانشمندان صورتگرا مانند ارنست کاسیرر[۱۵] و سوسور[۱۶] گرفته تا گادامر، نظریات متفاوتی دربارهٔ شعر دارند.[۱۷] کاسیرر معتقد است صورت‌های سمبلیک موجود در جهان شاعرانه کارکرد معرفتی دارند. سوسور زبان را ابزار نشانه و نماد می‌داند. ازنظر گادامر، نشانه‌دانستن زبان، محروم‌کردن آن از قدرت سابق کلمات و ابزار صرف دانستن آن است. از نگاه او، بین زبان، تفکر و هستی رابطه‌ای تنگاتنگ است که از آن به نوعی اتحاد می‌توان یاد کرد. در هرمنوتیک فلسفی گادامر، زبان بر انسان‌ها احاطه دارد. انسان زبان را می‌آموزد تا از واقعیت‌ها و موقعیت‌ها سخن بگوید؛ بنابراین، واژه متعلق به انسان نیست، بلکه متعلق به موقعیت‌هاست (زواریان و عبدالکریمی، ۱۳۹۳: ۲۸). گادامر زبان را دارای خاصیت بازتابی می‌داند و معتقد است رابطهٔ زبان با نشان‌دادن اشیا مانند رابطهٔ آینه با تصویر است. وقتی ما به آیینه نگاه می‌کنیم و اشیا را در آن می‌بینیم، به وجود آینه توجهی نداریم (گادامر، ۱۹۸۹: ۴۶۶)؛ بنابراین، ازنظر گادامر، شعر نحوه‌ای انکشاف هستی است که در آن حقیقت خود را نمایان می‌کند، تأویل‌کنندهٔ شعر در گشودگی‌اش نسبت به متن در ارتباط بی‌واسطه اجازه می‌دهد واقعهٔ فهم[۱۸] برای او رخ دهد.

۲. ۲. شاعران باورمندان به اثربخشی شعر

در کتاب *از شعر تا شعردرمانی* علل درمانی‌بودنِ شعر این‌گونه بیان شده است: ۱. ایجاد حالت رجعت و حس هم‌بستگی با جهان‌بینی شاعر. ۲. متبلوربودن شعر و مجسم‌کردن حالت مشترک بین خوانندهٔ شعر و شنوندهٔ آن. ۳. خاصیت تحلیلی‌بودن برخی اشعار مانند

[Downloaded from jpll.khu.ac.ir on 2024-04-25]
[DOR: 20.1001.1.24766925.1397.26.84.3.5]
[DOI: 10.29252/jpll.26.84.53]

مثنوی معنوی ۴. خاصیت تصفیه‌کنندگی شعر که با اجرای شعر[۱۹] و نه‌تنها خواندن آن به‌وجود می‌آید (فروردین، ۱۳۶۶: ۱۳-۱۴).

ازنظر شاعرانی بزرگ چون فردوسی، نظامی، مولوی، عطار، سنایی و انوری، شعر گوهری شریف است که خداوند با الطاف خود این گوهر خدادادی را با دانش و حکمت در دل شاعران ودیعه می‌نهد. فردوسی گرچه در اواخر عمر در تهی‌دستی و تنهایی زندگی می‌کرد، به‌خوبی از موفقیت کار خود آگاه بود و دربارهٔ شهرت عالم‌گیر و اثرگذاری شعرش چنین پیش‌بینی می‌کرد:

چو این نامورنامه آمد به بن — ز من روی کشور شود پرسخن
از آن پس نمیرم که من زنده‌ام — که تخم سخن را پراکنده‌ام
هر آنکس که دارد هش و رای و دین — پس از مرگ بر من کند آفرین
(فردوسی، ۱۳۹۰/۷: ۲۵۲)

انوری شعر خود را «نوباوهٔ وحی» و «فرزند جان» معرفی می‌کند و آن را «سِحر» می‌خواند:

کسی را که نوباوهٔ وحی دارد — بقایای وسواس شیطان فرستم
سخن هست فرزند جانم ولیکن — خلف می‌نیاید مگر جان فرستم
نه شعر است سحر است از آن می‌نیارم — که نزدیک موسی عمران فرستم
(انوری، ۱۳۷۶/۱: ۶۰۷)

در نظریات عطار نیز نکته‌های شگفت‌انگیزی از کلام موزون مؤثر وجود دارد. عطار شعر را، چون شرع و عرش، روشن‌کنندهٔ دو جهان می‌داند[۲۰] و در *مصیبت‌نامه* می‌گوید:

شعر و شرع و عرش از هم خاستند — تا دو عالم زین سه حرف آراستند
نور گیرد چون زمین از آسمان — زین سه حرف یک صفت هر دو جهان
(عطار، ۱۳۸۸: ۱۲۳)

اما دربارهٔ شعر خود معتقد است خاص و عام از آن بهره می‌گیرند، بر مخاطبان بی‌اعتنا اثر می‌گذارد و خاصیتی عجیب دارد:

این کتاب آرایش است ایام را — خاص را داده نصیب و عام را
گر چو یخ افسرده‌ای دید این کتاب — خوش برون آمد جوابش از حجاب
نظم من خاصیتی دارد عجیب — زانک هر دم بیشتر بخشد نصیب
(عطار، ۱۳۷۴: ۲۴۸)

نظامی، شاعر پرآوازه، برای شاعر جایگاهی ملکوتی قائل می‌شود:

بلبل عرش‌اند سخن‌پروران — باز چه مانند به آن دیگران
زآتش فکرت چو پریشان شوند — با ملک از جملهٔ خویشان شوند
(نظامی، ۱۳۸۶/۱: ۲۲)

[Downloaded from jpll.khu.ac.ir on 2024-04-25]
[DOR: 20.1001.1.24766925.1397.26.84.3.5]
[DOI: 10.29252/jpll.26.84.53]

گرچه نظامی معتقد است که «میوهٔ جان» را نباید خرج آب و نان کرد، ایمان دارد که اگر شاعری آسان‌پسند نباشد به شعری تأثیرگذار و همه‌گیر دست پیدا می‌کند:

هم نفسش راحت جان‌ها شود — هم سخنش مهر زبان‌ها شود
(همان، ۲۳)

سعدی نیز چون دیگر بزرگان به تأثیر سخن خود اشاره می‌کند و از سرایت سخن خود به دیگران می‌گوید:

فراق‌نامهٔ سعدی به هیچ گوش نیامد — که دردی از سخنانش در او نکرد سرایت
(سعدی، ۱۳۸۶: ۴۶۷)

شیخ شیراز به شیرین‌سخنی خود واقف است، چنان‌که خود بارها به شیرینی و تربودن سخنان خود اشاره فرموده است، ازجمله:

سعدیا خوش‌تر از حدیث تو نیست — تحفهٔ روزگار اهل شناخت
آفرین بر زبان شیرینت — کاین‌همه شور در جهان انداخت
(صیادکوه، ۱۳۸۶: ۲۹۷)

سنایی هم به نوبودن سخن و اثرگذاری آن اشاره می‌کند:

زود پیش آر خوب و تازه سخن — که خلق شد کتاب‌های کهن
زین سپس تا همی سخن رانند — حکمای زمانه این خوانند
(سنایی، ۱۳۷۴: ۷۱۱)

دریغا آن سخن‌هایی که دائم گفت نتوانم — وگر گویم از آن حرفی جهانی کی توان دارد
(سنایی، ۱۳۵۴: ۱۱۶)

زین نکوتر سخن نگوید کس — تا به حشر این جهانیان را بس
کس نگفت این چنین سخن به جهان — ور کسی گفت گو بیا و بخوان
(همان، ۷۱۲)

سنایی شعرش را شفای درد عاشقان می‌داند. شعرش چنان جذاب و تأثیرگذار است که او را خبری از خود نمی‌ماند. چنان ارزشمند است که نسخ آن را در چین نمی‌توان یافت. سخنانی چون آب زلال که گردشگاه فضلاست. هر بیت این شعر یک جهان علم است و یک آسمان معنا دارد (نبی‌لو، ۱۳۸۶: ۶۴).

روح را سال و ماه همچو غذاست — دل مجروح را بسان شفاست
(سنایی، ۱۳۷۴: ۷۴۵)

... با روان و خرد بیامیزش — بر در کعبهٔ دل آویزش
تن ز نقشش همی بیابد جان — جان ز مغزش همی ببندد کان
(همان، ۷۴۸)

[Downloaded from jpll.khu.ac.ir on 2024-04-25]
[DOR: 20.1001.1.24766925.1397.26.84.3.5]
[DOI: 10.29252/jpll.26.84.53]

۲. ۳. شعر و مسائل عاطفی

عاطفه اصلی‌ترین عنصر شعر است. «عاطفه یا احساس زمینهٔ درونی و معنوی شعر است، به‌اعتبار کیفیت برخورد شاعر با جهان خارج و حوادث پیرامونش» (شفیعی‌کدکنی، ۱۳۸۸: ۸۷). در شعر عاطفهٔ سیالی که با کلام شاعر شکل گرفته باید به مخاطب منتقل شود تا مخاطب احساس درونی شاعر را دریابد و به لذت ناشی از این دریافت دست پیدا کند؛ بنابراین، در شعر نیز مانند بقیهٔ هنرها، انتقال عاطفه اساسی است. تولستوی دربارهٔ دریافت عاطفهٔ شاعر توسط مخاطب می‌گوید: «فعالیت هنر بر بنیاد این استعداد آدمی قرار دارد که انسان با گرفتن شرح احساسات انسان دیگر از راه شنیدن یا دیدن، می‌تواند همان احساسی را که شخصِ بیان‌کننده و شرح‌دهنده تجربه کرده بود، وی نیز همان احساس را تجربه نماید» (تولستوی، ۱۳۸۸: ۵۵).

در شعردرمانی می‌توان از این ظرفیت استفاده کرد. اشعاری که دارای عاطفه‌ای محرک و سرشارند بر مخاطب تأثیر بیشتری می‌گذارند. در یک پژوهش به بررسی ظرفیت‌های شعر «زمستان» شکسپیر پرداخته شده است و مضامین غزل‌های این مجموعه برای درمان بیماری-هایی چون حسادت سنجیده شده‌اند (رید، ۱۹۹۹: ۱۰۳). ادبیات منظوم ما نیز سرشار از نمونه-هایی است که مضامین حماسی، تعلیمی و اخلاقی نابی دارند. ازآنجاکه در انتخاب جامعهٔ نمونهٔ این پژوهش، شرط گزینش، تحصیلات ادبی یا حتی علاقه‌مندی به ادبیات یا شعر نبوده است، برگزیدن اشعاری که بار عاطفی قوی داشته باشند برای پژوهشگران ملاک مهمی بوده است؛ ازاین‌رو، اشعار زیر برای ایجاد بحث در جلسه‌ها برگزیده شدند:

۲. ۳. ۱. آفرینش

سعدی در قصیدهٔ ۲۵ با مطلع:

بامدادی که تفاوت نکند لیل و نهار خوش بود دامن صحرا و تماشای بهار

(سعدی، ۱۳۸۶: ۶۶۲)

با وصف بهار به موضوع آفرینش و نشانه‌های قدرت خداوند در زمین و برشمردن نعمت‌های پروردگار، به بیان لطف و کرم حق پرداخته است. قصیده با وصف زیبایی‌های طبیعت در فصل بهار آغاز می‌شود و شاعر زمین را در این فصل بهشتی می‌داند پر از میوه‌های گوناگون و جوی‌های روان و می‌گوید اگر بنده به هر سو بنگرد به قدرت و بخشندگی حق پی می‌برد. در پایان قصیده، شاعر با بیان پرده‌پوشی حق استغفار می‌کند و از خدا یاری می‌طلبد. ابیات دشوار این قصیده برای خوانش حذف شد و ۲۲ بیت از قصیده برای جلسهٔ اول انتخاب در نظر گرفته شد. پژوهشگر پس از خواندن این قصیده با طرح پرسش‌های ذیل،

[Downloaded from jpll.khu.ac.ir on 2024-04-25]
[DOR: 20.1001.1.24766925.1397.26.84.3.5]
[DOI: 10.29252/jpll.26.84.53]

مشارکت‌کنندگان را به چالشی تأمل‌برانگیز دعوت کرد: ۱. آیا آنها نیز مانند شاعر به آفرینش حساب‌شدهٔ خالق معتقدند؟ ۲. آیا تاکنون به نشانه‌های خداوند در طبیعت فکر کرده‌اند؟ ۳. کدام‌یک از مظاهر آفرینش آنها را به تحسین خالق واداشته است؟ ۴. با کدام‌یک از اظهارات شاعر در قصیده مخالف‌اند؟

۲. ۳. ۲. رباعیات خیام با مضامین غنیمت‌شمردن دم و بی‌اعتباری دنیا

در جلسهٔ دوم، هشت رباعی از خیام برگزیده شد. بعضی از مشارکت‌کنندگان با موضوع غنیمت‌شمردن دم مخالفت کردند و معتقد بودند که درحال زندگی‌کردن و آینده را رهاکردن با زندگی امروزی مغایرت دارد. این گروه غنیمت‌شمردن دم را با اصل آینده‌نگری در تضاد می‌دیدند و حتی رهاکردن گذشته را مخالف اصل تجربه‌اندوزی می‌دانستند. عده‌ای دیگر معتقد بودند اصرار انسان به تأمین آینده، نشانهٔ ترس و اضطراب اوست؛ چراکه معمولاً تدابیری که درباب آینده‌نگری مطرح می‌شود به مسائل اقتصادی منتهی می‌شود و معمولاً توجه به جنبه‌های عاطفی و روانی در آینده‌نگری افراد لحاظ نمی‌شود.

۲. ۳. ۳. شادباشی و ترک اندوه

برای پرداختن به این مضمون، قصیدهٔ رودکی با مطلع:

ای آنکه غمگنی و سزاواری اندر نهان سرشک همی باری

رودکی، ۱۳۸۲: ۵۱۱)

برگزیده شد و مشارکت‌کنندگان با پرسش‌های ذیل به بحث دعوت شدند:

۱. میزان تجربهٔ انسان از شادی و اندوه به چه چیزهایی وابسته است. ۲. چگونه می‌توان اندوه را ترک کرد و شاد زندگی کرد؟ سپس، با شرح این بیت از قصیده:

آزار بیش زین گردون بینی گر تو به هر بهانه بیازاری

(همان)

این پرسش مطرح شد که تا چه اندازه با سخن رودکی موافق‌اید؟

۲. ۳. ٤. یک‌رنگی

ترجیع‌بند عبید زاکانی با مطلع:

وقت آن شد که کار دریابیم در شتاب است عمر بشتابیم

(زاکانی، ۱۳۴۳: ۱۲۴)

شعر منتخب جلسهٔ چهارم بود. در این شعر، عبید زاکانی مسائل اجتماع و نقد حاکمان و صوفیان را مطرح می‌کند و «از اهمیت غنیمت‌شمردن دم و بهره‌بردن از عمری که به‌شتاب

[Downloaded from jpll.khu.ac.ir on 2024-04-25]
[DOR: 20.1001.1.24766925.1397.26.84.3.5]
[DOI: 10.29252/jpll.26.84.53]

می‌گذرد سخن می‌گوید» (محجوب، ۱۳۷۳: ۴۹۴). درواقع، ترجیع‌بند از چهاربند تشکیل شده است که موضوعات گوناگونی دارند. در بند اول، علاوه‌بر گذر عمر، به یک‌رنگی و نفی وابستگی اشاره می‌کند. در بندهای دیگر نیز، علاوه‌بر موضوع عشق، تقابل عقل و عشق و شادباشی، به صوفیان ریاکار نیز پرداخته است. در حیطهٔ ساختار شعر نیز قالب ترجیع‌بند و وزن شعر موسیقی آن را اعتلا می‌بخشد که البته این موضوع به تأثیرگذاری بیشتر شعر کمک شایانی می‌کند. پس از خوانش شعر، مشارکت‌کنندگان با این پرسش‌ها به تفکر دعوت شدند: ۱. آیا یک‌رنگی در لذت‌بردن از عمر مؤثر است؟ ۲. روحیهٔ شادباشی چگونه انسان را به جامعه متعهد می‌سازد؟

۲. ۳. ۵. بی‌وفایی و خیانت

یکی از موضوعات همیشگی اشعار فارسی در دوره‌های گوناگون، بی‌وفایی معشوق، ترک عاشق و به‌تعبیر امروزی خیانت است. در ادبیات کهن، پرداختن به این موضوع با اظهار عجز شاعر (عاشق)، شکوه از روزگار، بیان درد فراق و سرانجام، تلاش جهت جلب رضایت معشوق صورت می‌گیرد، درحالی‌که در شعر امروز بی‌وفایی معشوق به‌صراحت به خیانت تعبیر می‌شود که با اظهار خشم عاشق، خرسندنبودن از عشق و گاه بیان رفتارهای جنون‌آمیز همراه است. به‌همین‌سبب، موضوع خیانت در دو جلسه ارزیابی شد: در جلسهٔ اول، با شعر کلاسیک و در جلسهٔ دوم، با شعر معاصر. اشعار جلسهٔ اول از غزلیات سعدی برگزیده شدند:

بازت ندانم از سر پیمان ما که برد　　باز از نگین عهد تو نقش وفا که برد

(سعدی، ۱۳۸۶: ۴۲۳)

غزل دوم با مطلع:

اگر آن عهدشکن با سر میثاق آید　　جان رفته است که با قالب مشتاق آید

(همان، ۴۶۲)

سعدی یکی از زیباترین توجیهات برای بی‌وفایی معشوق را بازگو کرده است. در تمام غزل کوچک‌ترین نشانه‌ای از خشم و انزجار یا حتی ناراحتی از معشوق بی‌وفا نیست، بلکه شاعر خود را برای به‌جانیاوردن آداب بندگی متهم می‌کند و با بیانی لطیف و با نهایت آرزو، معشوق را به بازگشت دعوت می‌کند.

در جلسهٔ بعد (ششم) اشعاری از دو شاعر معاصر، رؤیا ابراهیمی و یاسین بهمنی، خوانده شد. انتخاب این دو شاعر به‌دلیل پرداخت دقیق به موضوع خیانت و تأثیر جنسیت شاعر در پرداخت موضوع بود. رؤیا ابراهیمی در شعری با مطلع:

دلتنگ یعنی سیب سرخ خانه‌ات بودم　　از خانهٔ بیگانه اما سیب می‌چیدی

(ابراهیمی، ۹۴/۳/۲۸)

[Downloaded from jpll.khu.ac.ir on 2024-04-25]
[DOR: 20.1001.1.24766925.1397.26.84.3.5]
[DOI: 10.29252/jpll.26.84.53]

به دغدغه‌های زنی پرداخته که به او خیانت شده است و از بی‌مهری مرد خانه رنج می‌برد.

در شعر یاسین بهمنی نیز این موضوع از زبان یک مرد بیان شده است:

وقتی کلید آرام در قفل درت چرخید وقتی که عریان توی آغوشی سرت چرخید...

(بهمنی، ۹۴/۶/۲۰)

این شعر سراسر خشم و خروش و اعتراض و متهم‌شمردن معشوق، اثبات خود و انکار وفاداری اوست. درنهایت، مشارکت‌کنندگان به تفسیر خود از موضوع خیانت و تأثیر جامعهٔ سنتی و صنعتی بر شیوهٔ تفکر جامعه درباب وفاداری یا بی‌وفایی پرداختند. مشارکت‌کنندگان غالباً زنان را در عشق صبورتر دانستند که با مضامین شعر معاصر هم‌خوانی داشت.

۲. ۳. ۶. خودبینی

در جلسهٔ هشتم غزلی از فاضل نظری خوانده شد:

باز در خود خیره شو انگار چشمت سیر نیست درد خودبینی است می‌دانم تو را تقصیر نیست

(نظری، ۱۳۹۲: ۴۵)

پژوهشگر با طرح این پرسش‌ها، مشارکت‌کنندگان را به تفکر دعوت کرد: ۱. به‌نظر شما انسان‌های خودبین چه ویژگی‌هایی دارند؟ ۲. آیا در برخورد با افراد خودبین رفتار متواضعانه سودمند است؟ پس از بحث و تبادل نظر، از مشارکت‌کنندگان خواسته شد بهترین بیت غزل را انتخاب و بازخوانی کنند.

۲. ٤. یافته‌ها

پس از تجزیه و تحلیل آماری با نرم‌افزار اس.پی.اس.اس، نتایج به‌صورت یافته‌های توصیفی و یافته‌های مربوط به فرضیه‌های پژوهش ارائه می‌شود. در قسمت یافته‌های توصیفی، میانگین، کمترین و بیشترین نمره‌های پرسش‌نامهٔ افسردگی برای افراد نمونه آورده شده است. در قسمت یافته‌های مربوط به فرضیه‌های پژوهش به تحلیل فرضیه‌ها پرداخته خواهد شد.

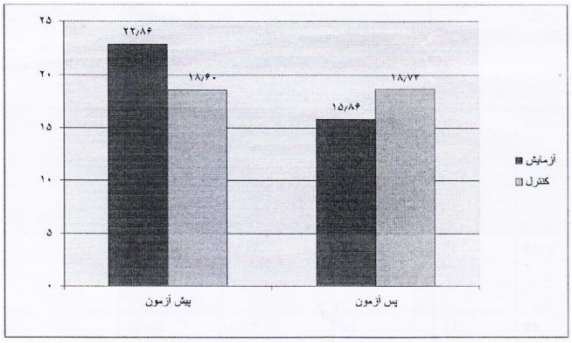
۲. ٤. ۱. یافته‌های توصیفی

یافته‌های این بخش نشان می‌دهد در گروه آزمایش میانگینِ نمره‌های افسردگی پیش‌آزمون ۲۲/۸۶ است که کمترین نمره ۱۶ و بیشترین ۳۹ بوده است. پس از برگزاری جلسه‌ها، میانگین نمرهٔ افسردگی این گروه به ۱۵/۸۶ رسید که کمترین نمره ۱۱ و بیشترین ۳۳ بوده است. در گروه کنترل، میانگین نمرهٔ افسردگی پیش‌آزمون ۱۸/۶۰ بوده که کمترین ۱۴ و بیشترین ۲۴ بوده است و پس از آن در نمرهٔ پس‌آزمون، میانگین افسردگی به ۱۸/۷۳ رسید که کمترین نمره ۱۴ و بیشترین ۲۴ بوده است.

[Downloaded from jpll.khu.ac.ir on 2024-04-25]
[DOR: 20.1001.1.24766925.1397.26.84.3.5]
[DOI: 10.29252/jpll.26.84.53]

جدول ۱. میانگین، انحراف معیار، بیشترین و کمترین نمرهٔ افسردگی در گروه‌های آزمایش و کنترل در مرحلهٔ پیش‌آزمون و پس‌آزمون

مرحله	شاخص‌های آماری / گروه‌ها	میانگین	انحراف معیار	بیشترین	کمترین	تعداد
پیش‌آزمون	آزمایش	۲۲/۸۶	۷/۶۸	۳۹	۱۶	۱۵
	کنترل	۱۸/۶۰	۳/۱۵	۲۴	۱۴	۱۵
پس‌آزمون	آزمایش	۱۵/۸۶	۵/۴۴	۳۳	۱۱	۱۵
	کنترل	۱۸/۷۳	۳/۱۰	۲۴	۱۴	۱۵



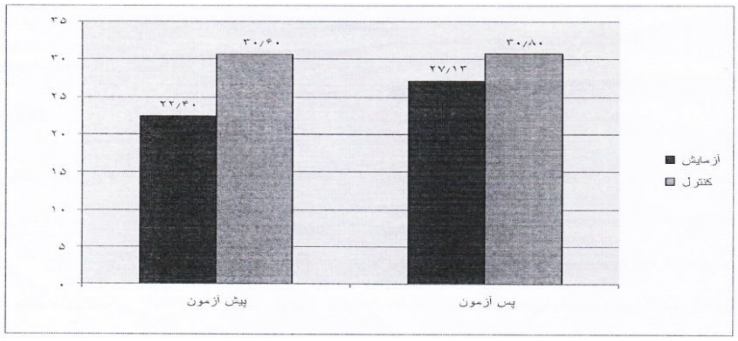
نمودار۱. میانگین گروه آزمایش و کنترل در پیش‌آزمون و پس‌آزمون نمرهٔ افسردگی

در گروه آزمایش، میانگین نمره‌های خوش‌بینی در مرحلهٔ پیش‌آزمون ۲۲/۴۰ و در مرحلهٔ پس‌آزمون ۲۷/۱۳ بود. همچنین، در گروه کنترل، میانگین نمره‌های خوش‌بینی در مرحلهٔ پیش‌آزمون ۳۰/۶۰ و در مرحلهٔ پس‌آزمون ۳۰/۸۰ بوده است.

جدول ۲. میانگین، انحراف معیار، بیشترین و کمترین نمرهٔ خوش‌بینی در گروه‌های آزمایش و کنترل در مرحلهٔ پیش‌آزمون و پس‌آزمون

مرحله	شاخص‌های آماری / گروه‌ها	میانگین	انحراف معیار	بیشترین	کمترین	تعداد
پیش‌آزمون	آزمایش	۲۲/۴۰	۴/۹۵	۳۰	۱۳	۱۵
	کنترل	۳۰/۶۰	۵/۵۵	۴۰	۱۹	۱۵
پس‌آزمون	آزمایش	۲۷/۱۳	۴/۶۵	۳۳	۲۰	۱۵
	کنترل	۳۰/۸۰	۵/۴۴	۴۰	۱۹	۱۵

[Downloaded from jpll.khu.ac.ir on 2024-04-25]
[DOR: 20.1001.1.24766925.1397.26.84.3.5]
[DOI: 10.29252/jpll.26.84.53]



نمودار ۲. میانگین پیش‌آزمون و پس‌آزمون نمرهٔ خوش‌بینی در گروه آزمایش و گروه گواه

۲. ٤. ۲. یافته‌های مربوط به فرضیه‌های پژوهش

در پژوهش حاضر، برای آزمون فرضیه‌ها و تعیین معنی‌داری تفاوت بین نمره‌های گروه آزمایش و کنترل در متغیرهای افسردگی و خوش‌بینی از روش تجزیه و تحلیل کواریانس چندمتغیری استفاده شد. این امر به‌دلیل وجود بیش از یک متغیر وابسته بود که لزوم استفاده از روش‌های چندمتغیری را ایجاب می‌کند. متغیرهای کمکی در این پژوهش، پیش‌آزمون‌های افسردگی و خوش‌بینی و پس‌آزمون‌های آنها متغیرهای وابسته‌اند.

جدول ۳. نتایج آزمون هم‌گنی واریانس‌های لوین بین متغیرهای کمکی پژوهش در گروه‌های آزمایش و کنترل

اثر	متغیر وابسته	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	اف	سطح معنی‌داری
گروه	افسردگی	۱	۲۸	۰/۱۵	۰/۶۹
	خوش‌بینی	۱	۲۸	۰/۰۵	۰/۸۱

برای بررسی هم‌گنی واریانس متغیرها از آزمون لوین استفاده شد که مشخص شد در متغیر افسردگی (۰/۱۵=اف و ۰/۶۹ =پی) و متغیر خوش‌بینی (۰/۰۵ =اف و ۰/۸۱=پی) معنی‌دار نیست؛ بنابراین، واریانس دو گروه آزمایش و گواه در افسردگی و خوش‌بینی به‌طور معنی‌داری متفاوت نیستند و فرض هم‌گنی واریانس‌ها تأیید می‌شود؛ بنابراین، آزمون هم‌گنی واریانس‌ها روی چهار متغیر وابسته معنی‌دار نیست و به پژوهشگران اجازه می‌دهد که واریانس‌ها را مساوی بگیرند.

۳. نتیجه‌گیری

هرساله کشورهای توسعه‌یافته برای بهبود وضع زندگی انسان و کمک به درمان بیماری‌ها هزینه‌های هنگفت دارو و درمان را تحمل می‌کنند و در جست‌وجوی راهی برای رفع مشکلات انسان و کاهش این هزینه‌ها، پژوهش‌های بسیاری انجام می‌دهند. شعردرمانی

[Downloaded from jpll.khu.ac.ir on 2024-04-25]
[DOR: 20.1001.1.24766925.1397.26.84.3.5]
[DOI: 10.29252/jpll.26.84.53]

یکی از تلاش‌هایی است که به موفقیت‌های چشم‌گیری دست یافته است. این پژوهش‌ها نشان می‌دهند انتقال احساس و عاطفهٔ شعری از گوینده به شنونده یکی از قابلیت‌های شعر برای تأثیر بر مخاطب است که با آن می‌توان به بیماران اختلالات روانی کمک کرد تا روند درمانی مناسب‌تری داشته باشند. در کشور ما متأسفانه با وجود پیشینهٔ غنی ادبیات منظوم و تنوع آن تاکنون این شیوهٔ درمان معرفی نشده و پژوهش‌های لازم دراین‌باره صورت نگرفته است. در این تحقیق، که با هدف بررسی کارآمدی شعر کلاسیک و مضامین متفاوت آن در درمان بیماران افسرده صورت گرفته نتایج ارزشمندی بدین‌شرح به‌دست آمده است:

۱. شعر کلاسیک می‌تواند منبعی بسیار غنی برای درمانگران باشد. آشنایی درمانگر با شعر و ادبیات منظوم، خوانش درست شعر و انتخاب مضامین مناسب می‌تواند در درمان بیماران مؤثر باشد. در این پژوهش، شعرخوانی درمانگر در انتقال عاطفهٔ شعری و برانگیختن احساس مخاطب اثرگذار بود. در هنگام خواندن شعر تأکید بر موسیقی شعر (درونی و بیرونی) و تکیه‌های کلامی شرط خوانش برای پژوهشگران بوده است.

۲. مضامین مختلف شعر باعث افزایش خوش‌بینی مردان و زنان افسرده در این پژوهش شد. برخلاف تصور، مضامین چالش‌برانگیز نه‌تنها در بیمار تنش ایجاد نکرد، بلکه در خلق مباحث عاطفی و منطقی بسیار راه‌گشا بود. این مضامین اعم از موضوعات مثبت مانند شادباشی، مسائل آفرینش، غنیمت‌شمردن دم تا موضوعات منفی مانند خیانت و خودبینی نقش تنش‌زدایی زیادی از افراد افسرده داشتند و خوش‌بینی مشارکت‌کنندگان را افزایش دادند.

۳. به‌دلیل اعتقاد مرسوم دربارهٔ عاطفی‌بودن زنان نسبت به مردان، به‌نظر می‌رسید زنان نسبت به مردان واکنش بهتری به درمان با شعر نشان دهند. اما این فرضیه به اثبات نرسید و درواقع مردان در شعردرمانی واکنش بهتری نسبت به زنان نشان دادند و کاهش افسردگی در مردان نسبت به زنان در این پژوهش بیشتر بوده است.

۴. باتوجه به نتایج، پیشنهاد می‌شود این شیوهٔ درمانی به‌مثابهٔ درمانی کم‌هزینه اما اثرگذار در مراکز بهداشتی مورد استفادهٔ درمانگران قرار گیرد. درمانگران باید با شعر و موضوعات آن آشنایی عمیق داشته باشند. به‌نظر می‌رسد تهیهٔ کتاب‌هایی برای این راهکار به‌کوشش متخصصان فن شعر با توجه به مضامین عالی شعر فارسی و وزن‌های محرک و پرجنب‌وجوش، می‌تواند اولین قدم برای آغاز این شیوهٔ درمانی در کشورمان باشد. البته، پژوهش‌های بیشتر در این‌زمینه به معرفی بیشتر و نهادینه‌ساختن این شیوه در مراکز درمانی کشور کمک خواهد کرد.

[Downloaded from jpll.khu.ac.ir on 2024-04-25]
[DOR: 20.1001.1.24766925.1397.26.84.3.5]
[DOI: 10.29252/jpll.26.84.53]

پی‌نوشت

1. Lerner
2. (Poetry therapy)
3. Benjamin Franklin
4. Eli Greifer
5. Jack.J.Leedy
6. Arthur Lerner
7. Golden
8. Bolton
9. Cambell
10. Tanger

۱۱. ر.ک:

Gardner, C. 2006. Poetry in palliative care. Journal of palliative Medicine, 9(2), 244.

Petzold, H.G. 1982. Gestalt therapy with the dying patient: Integrative work using clay, poetry therapy, and creative media. Death studies, 6(3), 249-264.

Robinson, A. 2004. A personal exploration of the power of poetry in palliative care, loss and bereavement. International Journal of Palliative Narsing, 10(1), 32-39.

۱۲. ر.ک:

Asner-Self, K.K., & Feyissa, A. 2002, The vse of poetry in psychoeducational yroups with multicultural-multilingual clients. The journal for specialists in Group work, 27(2), 136-160.

Mazza, N. 1996. Poetry therapy: A framework and synthesis of techniques of family soeial work.

Journal of family soeial work, 1(3), 3-18.

۱۳. منظور از شعر ماورائی شعری است که سرچشمهٔ آن الهام باشد.

۱۴. علاوه‌بر نظامی عروضی، محمدبن‌عمر رادویانی، رشیدالدین وطواط، شمس قیس رازی و جامی، که در آثار خود به نقد شعر و شاعری پرداخته‌اند، عنصرالمعالی درباب سی‌وپنجم *قابوس‌نامه* به برشمردن ویژگی‌های شعر مانند سهل و ممتنع‌بودن، ساده و روان‌بودن، داشتن صناعات ادبی و تازگی و لطافت آن اشاره کرده است. برای اطلاع بیشتر رجوع کنید به مقالهٔ صیادکوه، اکبر (۱۳۹۰). «سفارش‌های عنصرالمعالی در آیین شعر و شاعری آویزهٔ گوش سعدی»؛ *کاوش‌نامه*، شمارهٔ ۲۲: ۷۹-۱۰۳.

15. Cassirer
16. Saussure
17. Gaddamer

۱۸. در فلسفهٔ گادامر، زبان واسطه‌ای است که فهم در آن تحقق یافته، مسائل بیان زبانی همان مسائل فهم هستند. هر فهمی تأویل است و هر تأویلی توسط زبان صورت می‌گیرد. رابطهٔ ذاتی بین زبان و فهم در این

[Downloaded from jpll.khu.ac.ir on 2024-04-25]
[DOR: 20.1001.1.24766925.1397.26.84.3.5]
[DOI: 10.29252/jpll.26.84.53]

حقیقت نهفته است که ماهیت سنت باید به‌واسطهٔ زبان تجلی یابد. حقیقت امری است که در واقعهٔ فهم بر ما آشکار شده، بیش از آنکه متکی بر روشی سلطه‌جویانه باشد متکی بر حالت گشودگی و گفت‌وگوگرانه است. ر.ک: زواریان، زهرا و بیژن عبدالکریمی (۱۳۹۳) «تأویل و فهم شعر از نظر هرمنوتیک فلسفی». مجلهٔ *حکمت و فلسفه*، شمارهٔ اول:۳۲: ۱۲-۲۱.

۱۹. فروردین دراین‌باره می‌گوید: «من معتقدم که شعر را باید مانند نمایش‌نامه اجرا کرد. شعر را هرگز نباید قرائت کرد. باید آن را با تمام وجود خود اجرا کرد اجرای شعر برای اجراکننده مفید است چون باعث نابودی تنش می‌شود. ازطرفی، تحسین و تشویق دیگران باعث ارضای وی می‌شود» (فروردین، ۱۳۶۶: ۱۴). نکتهٔ قابل‌توجه این است که در تجربیاتی که فروردین از جلسات شعردرمانی در کتاب خود یاد می‌کند هیچ اشاره‌ای به اجرای نمایش‌گونهٔ شعر ندارد و به‌احتمال منظور از اجرای شعر، خوانش دقیق شعر با عواطف و احساسات قابل انتقال است نه‌تنها قرائت آن.

۲۰. ر.ک: پورجوادی، نصرالـله (۱۳۶۶) «نقد فلسفی شعر از نظر عطار و عوفی»، مجلهٔ *معارف*. شمارهٔ ۱۲: ۱-۳.

منابع

آقاحسینی، حسین (۱۳۸۱) «فرشتهٔ شعر». *پژوهش‌های فلسفی*. شمارهٔ ۱۸۵: ۷۳-۹۴.

ابراهیمی، رؤیا (۱۳۹۴) در: baraneroya.blogfa.com، تاریخ دسترسی ۹۴/۳/۲۸

افلاطون (۱۳۷۲) «رسالهٔ ایون». ترجمهٔ رضا سیدحسینی. *کلک فلسفه*. شمارهٔ ۴۰: ۹-۲۴.

انوری، اوحدالدین علی‌بن‌محمد (۱۳۷۶) *دیوان انوری*. تصحیح مدرس رضوی. جلد اول. چاپ ششم. تهران: علمی و فرهنگی.

بهمنی، یاسین (۱۳۹۴) در: yasinbahmani.persianblog.ir، تاریخ دسترسی ۹۴/۶/۲۰

تولستوی، لئون (۱۳۸۸) *هنر چیست*. ترجمهٔ کاوه دهان. چاپ چهاردهم. تهران: امیرکبیر.

رودکی، جعفربن‌محمد (۱۳۸۲) *محیط زندگی و احوال و اشعار رودکی*. سعید نفیسی. تهران: امیرکبیر.

زاکانی، عبید (۱۳۴۳) *کلیات*. عباس اقبال آشتیانی. چاپ دوم. تهران: زوّار.

زرقانی، سیدمهدی (۱۳۹۱) «کارکردهای شعر در نظر فیلسوفان مسلمان». *ادب‌پژوهی*. شمارهٔ ۱۹: ۹-۲۷.

زواریان، زهرا و بیژن عبدالکریمی (۱۳۹۳) «تأویل و فهم شعر از نظر هرمنوتیک فلسفی». *حکمت و فلسفه*. شمارهٔ ۱: ۲۵-۴۴.

سعدی (۱۳۸۶) *کلیات*. بهاءالدین خرمشاهی. چاپ پنجم. تهران: دوستان.

سنایی، مجدود (۱۳۷۴) *حدیقةالحقیقه*. مدرس رضوی. چاپ چهارم. تهران: دانشگاه تهران.

ـــــــ (۱۳۵۴) *دیوان اشعار*. مدرس رضوی. چاپ سوم. تهران: کتابخانهٔ سنایی.

شفیعی‌کدکنی، محمدرضا (۱۳۸۸) *ادوار شعر فارسی*. تهران: سخن.

صیادکوه، اکبر (۱۳۸۶) *مقدمه‌ای بر نقد زیباشناسی سعدی*. تهران: روزگار.

عطار، شیخ‌فریدالدین (۱۳۷۴) *منطق‌الطیر*. تصحیح سیدصادق گوهرین. چاپ دهم. تهران: علمی و فرهنگی.

ـــــــ (۱۳۸۸) *مصیبت‌نامه*. تصحیح محمدرضا شفیعی‌کدکنی. چاپ چهارم. تهران: سخن.

علوی‌نژاد، سیدحیدر (۱۳۸۲) «پیامبر شاعر نیست؛ پژوهشی جامعه‌شناختی در یک مفهوم قرآنی». *پژوهش‌های قرآنی*. شمارهٔ ۳۳: ۱۸۲-۲۰۷.

[Downloaded from jpll.khu.ac.ir on 2024-04-25]

[DOR: 20.1001.1.24766925.1397.26.84.3.5]

[DOI: 10.29252/jpll.26.84.53]

فردوسی، ابوالقاسم (۱۳۹۰) *شاهنامه*. تصحیح رستم علی‌یف. بازبینی سعید حمیدیان. چاپ یازدهم. تهران: قطره.

فروردین، پرویز (۱۳۶۶) *از شعر تا شعردرمانی*. چاپ دوم. تهران: پرویز فروردین.

محجوب، محمدجعفر (۱۳۷۳) «بررسی آثار عبید زاکانی». *ایران‌شناسی*. شمارهٔ ۳: ۴۹۱-۵۰۹.

مطهری، مرتضی (۱۳۷۹) «دربارهٔ شعر و موسیقی». *هنر دینی*. شمارهٔ ۶: ۱۴-۱۵.

مولوی، جلال‌الدین محمدبن‌محمد (۱۳۷۸) *کلیات شمس تبریزی*. تصحیح بدیع‌الزمان فروزانفر. چاپ چهارم. تهران: امیرکبیر.

میسری (۱۳۶۶) *دانشنامه در علم پزشکی*. برات زنجانی. تهران: مؤسسهٔ مطالعات اسلامی دانشگاه مک‌گیل.

نبی‌لو، علیرضا (۱۳۸۹) «بررسی دیدگاه‌های زبانی و ادبی مولانا». *پژوهش‌های ادبی*. شمارهٔ ۲۷: ۱۲۱-۱۵۰.

ـــــــ (۱۳۸۶) «بررسی و مقایسهٔ دیدگاه ادبی سنایی و نظامی دربارهٔ شعر شاعر و مخاطب». شمارهٔ ۱۴: ۵۳-۷۶.

نظامی، الیاس‌بن‌یوسف (۱۳۸۶) *کلیات نظامی گنجوی*. تصحیح حسن وحیددستگردی. تهران: زوار.

نظامی عروضی، احمدبن‌عمربن‌علی (۱۳۴۴) *چهارمقاله*. تصحیح محمد قزوینی. چاپ سوم. تهران: زوار.

نظری، فاضل (۱۳۹۲) *ضد*. چاپ بیست‌ودوم. تهران: سورهٔ مهر.

همایی، جلال‌الدین (۱۳۳۹) «تابعه». *مجلهٔ یغما*. شمارهٔ ۱۴۹: ۴۳۲-۴۳۶.

Campell L. (2007) *Poetry for adults developmental disabilities*. PHD Dissertation. University of Rochester.

Gadamer,Hans-Georg (1989) *Truth and Method*. Revised by Joel Weinsheimer and Donald G. Marshall. New York :Seabury.

Heimes, S (2011) "State of poetry therapy research" (review)**.** *Elsevier Science USA***.** 38**:** 1-8.

Lerner, A (1997) "A look at Poetry Therapy*."* *Elsevier Science USA*. 24(1)**:** 81-89

Mazza. N, & Hayton. C. J. (2013) "Poetry Therapy: Aninvestigation of a Multidimensional Clinical Model". *Elsevier Science USA*, 40**:** 53-60.

Reed. M.A. (1999) "Contributions of Shekespears Paulina to the Contempurery Practice of Poetry Therapy**.**" *Elsevier Science*. 26(2)**:** 103-110.

Tegner I,Fox J, Philipp R, Thorne P (2009) "Evaluating the Use of Poetry to Improve Well-being and Emotional Resilience in Cancer Patients". *Poetry Therapy*, Sep. 122:91-100.

[Downloaded from jpll.khu.ac.ir on 2024-04-25]

[DOR: 20.1001.1.24766925.1397.26.84.3.5]

[DOI: 10.29252/jpll.26.84.53]