

Research Article

Poetry Therapy in Contemporary Psychology: Conceptual Definition, Historical Developments, and Introduction of Applied Patterns

Authors

Farideh Davoudimoghadam^{1*}

 1. Associate Professor, Department of Persian Language and Literature, Faculty of Humanities, Shahed University, Tehran, Iran. (Corresponding Author)

Abstract

Receive Date:
22/06/2025

Accept Date:
23/09/2025



Introduction: Poetry therapy has a special place as a creative and interdisciplinary method in contemporary psychotherapy worldwide. This significance underscores the need to focus on this method, especially given the rich potential of Persian poetry and literature.

Research Objective: This study aims to familiarize researchers and specialists in psychology and literature with poetry therapy. Specifically, it seeks to define poetry therapy and state its history, introduce its patterns and applications, and ultimately provide precise definitions of poetry and therapy within this context.

Method: This research employs a systematic review of library resources and an analysis of research documents related to poetry therapy. It aims to provide a comprehensive and up-to-date overview of the field's status globally and in Iran, primarily utilizing reliable English and Persian sources.

Findings: Findings from a review of books and research articles worldwide indicate that poetry therapy, beyond its effectiveness in treating mental disorders, is a valuable tool for fostering emotional openness, enhancing self-awareness, increasing psychological resilience, and promoting connection and empathy.

Discussion and conclusion: This study concludes that poetry therapy can play an effective role as an interdisciplinary and complementary approach within the national health and psychotherapy system. To optimize the potential of poetry therapy, it is essential to develop specialized training programs, promote interdisciplinary research, and enhance collaboration between the fields of literature and psychology.

Keywords

Poetry therapy, Creative psychotherapy, Artistic expression, Symbolism, Metaphor, Cognitive-behavioral therapy.

Corresponding Author's E-mail

davoudy@shahed.ac.ir

Extended Abstract

Introduction

Poetry therapy has gained a prominent position as a creative and interdisciplinary method in contemporary psychotherapy and has gradually received serious attention from psychologists, therapists, and writers both nationally and globally. This article introduces the concepts, developments, applied models, and the status of poetry therapy globally and in Iran through a comprehensive and systematic review of research sources. Drawing on theoretical foundations and scientific evidence, it highlights the value and necessity of this field. The primary objective of this research is to familiarize researchers and specialists in the fields of psychology and literature in Iran with the emerging approach of poetry therapy, as well as to clarify its significance, role, and potential. In this regard, the definition of poetry therapy, its history and developments, the introduction of new models and applications, and finally, a detailed analysis of the concepts of "poetry" and "therapy" within this field have been addressed. The present study seeks to address the following questions: What is the definition and history of poetry therapy, and how has it evolved? What do the terms of therapy and poetry mean in this field? What are the components, patterns, and techniques employed in poetry therapy? How can poetry therapy be effectively applied in the scientific and cultural space of Iran?

Method

This study was conducted using a systematic review of library resources and an analysis of research documents. The sources used include books, reputable Persian and English scientific articles, and research documents related to poetry therapy worldwide and in Iran, providing a comprehensive, analytical, and up-to-date picture of the current status of this field. The data were collected and analyzed with careful attention to scientific and interdisciplinary aspects, allowing for the shortcomings of domestic resources, the lack of specialized training, and the insufficient integration between literature and psychology.

Results

Definition and Theoretical Foundations of Poetry Therapy: Poetry therapy is the systematic use of poetry's capacity to express, interpret, and process feelings and thoughts, which can lead to positive cognitive, emotional, and even biological changes. In this approach, "poetry" includes a wide range of speech or writing that conveys deep emotions, while "therapy" aims to promote mental health, peace, and both individual and social growth. The process of poetry therapy involves reading, writing, and analyzing poetry within a safe, nonjudgmental environment. This process is facilitated through the use of metaphor, symbolism, imagination, and the active participation of the client, fostering motivation and emotional awareness.

History and Global Developments of Poetry Therapy: Poetry therapy has a long history in human civilization. It ranges from mythical beliefs—such as catharsis in Aristotle's works and the healing power of poetry among the ancient Greeks—to practical applications in psychotherapy

in more recent centuries. For example, poetry was prescribed to patients in the 19th century, and the field was further developed through the contributions of Schaffler and other pioneers of modern poetry therapy, as well as the establishment of specialized institutions. The formation of the National Poetry Therapy Association and the publication of specialized journals have contributed to the scientific development and accreditation of this field. Today, poetry therapy is being researched and implemented in many countries through models such as RES (acceptance, expression, symbolic) and applied within healthcare, education, and the arts.

Applied Patterns and Techniques of Poetry Therapy: The RES model of poetry therapy comprises three main axes: The receptive/prescriptive aspect (reading and responding to poetry), the expressive/creative aspect (writing and creating poetry or narratives), and the symbolic aspect (using metaphor and mental imagery to express and analyze issues and emotions). These components are employed based on the client's needs, either in individual or group processes, and play a key role in enhancing emotional expression, self-awareness, and cognitive correction. Poetry therapy can lead to emotional release and facilitate expression, promote self-reflection and insight, improve resilience and cope with trauma or loss, and create deep connection and empathy within target groups and populations.

Conclusion

Poetry therapy is an innovative, evidence-based approach that plays a significant role not only in treating mental disorders but also in promoting mental health, fostering individual and social growth, and enhancing self-awareness and empathy. In recent years, digital technologies and artificial intelligence have significantly influenced the field of poetry therapy. Research on young users' interactions with poetry on social networks such as TikTok, along with the use of chatbots to treat depression through co-creating poetry and images, indicates the evolution of poetry therapy. These advancements have expanded access, enhanced user agency, and provided greater emotional support for individuals and groups. Neuroscience studies have also proven that poetry activates brain areas related to empathy and emotional processing, and it synergizes with the mechanisms of psychotherapy.

The expansion of research, education, and creative interventions within the context of Iranian culture and literature paints a promising future for this field and provides valuable guidance for therapists, psychologists, and interested researchers. Challenges in this field include the lack of interdisciplinary educational structures, weak domestic scientific resources, and insufficient collaborative networks between writers and psychologists. Developing interdisciplinary research, improving the level of therapist training, and optimally utilizing Persian literature in collaboration with experts from both fields are essential for the success of poetry therapy in the country.

Keywords: Poetry therapy, Creative psychotherapy, Historical developments, Applied patterns, Metaphor, Cognitive-behavioral therapy.

شعردرمانی در روان‌شناسی معاصر: تعریف مفهومی، تحولات تاریخی و معرفی الگوهای کاربردی

نویسندگان

فریده داودی مقدم^{*۱}

۱. دانشجویار گروه زبان و ادبیات فارسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه شاهد، تهران، ایران. (نویسنده مسئول)

چکیده

مقدمه: شعردرمانی به عنوان روشی خلاقانه و میان‌رشته‌ای در روان‌درمانی معاصر جایگاه ویژه‌ای دارد. این جایگاه ضرورت توجه به این رویکرد را با در نظر گرفتن ظرفیت‌های فراوان شعر و ادبیات فارسی آشکار می‌کند. هدف پژوهش حاضر، آشنایی بیشتر پژوهشگران و متخصصان روان‌شناسی و ادبیات با شعردرمانی است. در این راستا به تعریف شعردرمانی و تاریخچه آن، معرفی الگوها و کاربردها و همچنین تعریف دقیق شعر و درمان در این رویکرد پرداخته پرداخته می‌شود.

تاریخ دریافت:

۱۴۰۴/۰۴/۰۱

تاریخ پذیرش:

۱۴۰۴/۰۷/۰۱



روش: روش پژوهش، مرور نظام‌مند منابع کتابخانه‌ای و تحلیل اسناد پژوهشی مرتبط با شعردرمانی است. تلاش شد با بهره‌گیری از منابع معتبر انگلیسی و فارسی، تصویری جامع و روزآمد از وضعیت این حوزه در جهان و ایران ارائه شود.

نتایج: بررسی کتاب‌ها و مقاله‌های پژوهشی نشان می‌دهد شعردرمانی علاوه بر تأثیر در درمان اختلالات روانی، ابزاری مؤثر برای گشایش عاطفی، خودآگاهی، افزایش تاب‌آوری روانی و ایجاد ارتباط و همدلی است. در این حوزه، «شعر» علاوه بر اشعار موزون، شامل هر نوع گفتار یا نوشتاری است که بتواند عواطف عمیق و سرکوب‌شده را بیان کند و «درمان» به معنای بهبود، آرامش و رشد شناختی و عاطفی در نظر گرفته می‌شود. همچنین، شعردرمانی با ورود فناوری‌های دیجیتال و هوش مصنوعی گسترش یافته و به توسعه روش‌های درمانی نوین کمک کرده است.

بحث و نتیجه‌گیری: نتایج نشان می‌دهد شعردرمانی به عنوان رویکردی میان‌رشته‌ای و مکمل در نظام سلامت و روان‌درمانی کشور می‌تواند نقش مؤثری ایفا کند. توسعه آموزش‌های تخصصی، پژوهش‌های میان‌رشته‌ای و افزایش تعامل میان ادبیات و روان‌شناسی برای بهره‌برداری بهتر از ظرفیت‌های شعردرمانی ضروری است.

کلیدواژه‌ها

شعردرمانی، روان‌درمانی خلاق، تحولات تاریخی، الگوهای کاربردی، استعاره، درمان شناختی - رفتاری.

پست الکترونیکی
نویسنده مسئول

davoudy@shahed.ac.ir

مقدمه

در سال‌های اخیر، روش‌های خلاق در حوزه روان‌درمانی توجه گسترده متخصصان روان‌شناسی را به خود جلب کرده است که شعردرمانی^۱ یکی از شاخه‌های مهم و رو به گسترش این رویکردهاست. این روش از ظرفیت‌های بیانی و هنری شعر بهره می‌برد تا به افراد کمک کند احساسات پیچیده و ناخودآگاه خود را بیان کنند، به شناخت عمیق‌تری از خویش دست یابند و در مسیر تغییر و بهبود سلامت روان گام بردارند. به‌رغم پیشرفت‌های چشمگیر جهانی در این عرصه، شعردرمانی در ایران هنوز به شکل کامل و منسجمی مورد پژوهش قرار نگرفته است و اغلب مطالعات انجام شده، در قالب مقالات پراکنده و بدون تعامل میان رشته‌ای بوده است. همچنین فقدان منابع علمی جامع و آموزشی مناسب، نیازمند توجه و گسترش پژوهش‌های دقیق در این حوزه است.

این پژوهش با هدف معرفی و روشن‌سازی تاریخچه و مبانی نظری شعردرمانی، تحلیل مؤلفه‌ها، الگوها و برخی کارکردهای بالینی آن و بررسی جایگاه شعردرمانی در روان‌شناسی معاصر طراحی شده است. ضرورت انجام این مطالعه از آن جهت است که شعردرمانی، به عنوان رویکردی میان رشته‌ای، می‌تواند به تکمیل روش‌های درمانی متداول کمک کند و راهکارهایی نوین برای ارتقای سلامت روان و حمایت از افراد در برابر آسیب‌ها و مشکلات روانی ارائه دهد. همچنین، چالش‌های موجود در کاربردهای شعردرمانی و نیاز به بهبود آموزش و بهره‌گیری میان رشته‌ای از ادبیات و روان‌شناسی، ضرورت مهم برای انجام این پژوهش به شمار می‌آید.

پرسش‌های پژوهش

- تعریف و تاریخچه شعردرمانی چیست و به چه صورت تا به امروز، گسترش یافته است؟
- منظور از درمان و شعر در حوزه شعردرمانی چیست؟
- مؤلفه‌ها، الگوها و تکنیک‌های شعردرمانی شامل چه مواردی هستند؟
- چگونه می‌توان شعردرمانی را در فضای علمی و ادبی ایران به نحو مؤثری به کار گرفت؟

روش پژوهش

روش‌شناسی این پژوهش، مبتنی بر مرور نظام‌مند منابع کتابخانه‌ای، تحلیل اسناد پژوهشی شامل کتاب‌ها و مقالات علمی مرتبط با شعر درمانی است و سعی شده است با بهره‌گیری از منابع اصیل، تصویری جامع و روزآمد از وضعیت این حوزه ترسیم شود.

پیشینه پژوهش

در مورد شعردرمانی، بیشتر در دیگر کشورها و کمتر در ایران، کتاب‌ها و مقالاتی نوشته شده است. می‌توان گفت که اشعار تعلیمی، انگیزشی و حماسی، عاشقانه و عاطفی که سبب تلقین باورها، تغییر شناخت افراد، تحریض به سوی زندگی بهتر، تخلیه هیجانی و برون‌ریزی عواطف می‌شوند، در ادبیات کلاسیک ایران بسیار هستند که در بخشی از این جستار به آن‌ها اشاراتی مختصر خواهد شد. اما آنچه که امروزه در جهان با اصطلاح شعردرمانی کاربرد یافته است و حلقه ارتباط میان روان‌شناسی و ادبیات است؛ در ایران، از دهه پنجاه شمسی با نخستین نمونه‌های پژوهش روان‌شناسان و ادیبان ایرانی در مجلاتی چون سخن منتشر شده است و کتاب *از شعر تا شعردرمانی* دکتر پرویز فروردین نخستین کتاب حاصل از چنین پژوهش‌های است. این کتاب دربرگیرنده سلسله مقالاتی است که در سال ۱۳۵۰ در مجله تازه‌های روان‌پزشکی چاپ شدند. در واقع این اثر دربرگیرنده تجربیاتی است که نویسنده در جلسات روان‌کاوی به دست آورده است [۱]. در این سال‌ها، رویکرد شعردرمانی توسط متخصصان روان‌شناسی بیشتر از استادان ادبیات مورد توجه قرار گرفته است؛ به این دلیل که لازمه ورود به چنین مباحث تخصصی، تسلط به شیوه‌های درمانی روان‌شناسانه است. پروفیسور جلال نریمانی، احمد پدram، مرتضی جباری و تنی چند از پژوهشگران روان‌شناسی دیگر، این حوزه درمانی را با شیوه‌ها و آزمون‌ها در دانشگاه‌ها سنجیده و نتایج آن را در کتاب‌هایی به همین عنوان منتشر کرده‌اند [۲]. آسیب‌شناسی عمده این کتاب‌ها، اشراف اندک روان‌شناسان بر مقوله ادبیات، شعر و شگردهای بلاغی و تمثیلی آن است و اینکه اغلب فراموش می‌شود که این رویکرد کاملاً میان‌رشته‌ای است و شعردرمانگران باید با تسلط نسبی به هر دو حوزه با همکاری متخصصان و ادیبان تربیت شوند. در پژوهش‌های جهانی، کتاب‌ها و مقالات

1 . Poetry Therapy.

شگردهای ادبی دریافت کرده باشند.

تعریف شعردرمانی و تاریخچه آن

به طور خلاصه شعردرمانی «استفاده از زبان، نماد و داستان در ظرفیت‌های درمانی، آموزشی و ایجاد رابطه جمعی» تعریف شده است. «شعردرمانی که زمانی یک شاخه از کتاب‌درمانی تلقی می‌شد، امروزه به عنوان رشته‌ای مستقل پدیدار شده که کتاب‌درمانی، روایت‌درمانی و مجله‌درمانی را در بر می‌گیرد» [۳].

در اغلب تعاریف شعردرمانی از ارتباط عمیق میان شعر و روان‌شناسی یاد شده است. «شعردرمانی از جمله وجوه پیوند ادبیات و روان‌شناسی و هنر درمانی خلاقانه‌ایست که شعر و دیگر شکل‌های برانگیزنده ادبیات را برای رسیدن به اهداف درمانی و رشد شخصی به کار می‌گیرد» [۴].

به نظر شعردرمانگران، بسیاری از اشعار در برقراری یک رابطه این همانی در ما با شنیدن و احساس کردن صدایی که از ژرفای وجود شاعر برخاسته است و بیان عواطف به واسطه سرودن شعر شگفت‌انگیز عمل می‌کنند. بنابر باور آنان «تجربه حسی از حیرت، انجماد ذهن و تردید را کنار می‌زند و به ما توانایی می‌بخشد تا صدایی را که در ما سرکوب شده است، بشنویم. با نوشتن شعر، صدای درونمان را فریاد می‌زنیم. این همان وسعت بخشیدن به ظرفیت شفاف‌بخشی خود و دیگران می‌تواند باشد. آنچه که بیشتر از درمان یا حل مشکلات در لابه‌لای ابیات یک شعر اهمیت دارد، تبادل حقیقت است که به روح سلامت می‌بخشد» [۵].

تاریخچه شعردرمانی در جهان

شاید بتوان گفت، تاریخچه شعردرمانی در جهان، به اصطلاحی بازمی‌گردد که ارسطو آن را به «روان درمانی رهنمودی» تعبیر کرد که به طور مسلم، مقدم بر نظر فروید درباره تصعید است. بنابر دیدگاه ارسطو، از طریق فرآیند سرودن شعر افراد می‌توانند، مشکلاتشان را به قدرت و اندوهشان را به توانایی تبدیل کنند [۶].

آپولو^۳، خدای دوگانه پزشکی و شعر، اغلب به عنوان نقطه شروعی برای پایه‌های تاریخی شعردرمانی شناخته می‌شود [۷]. یونانیان باستان به عنوان یکی از نخستین اقوامی که به طور شهودی به اهمیت کلمات و احساسات در

بسیاری به شکل کاملاً تخصصی در باره شعردرمانی نوشته شده است که در بخش تاریخچه به طور مفصل به معرفی آن‌ها و سیر رشدشان پرداخته خواهد شد. یکی از این کتاب‌ها، شعردرمانی از نیکلاس مازا^۱ است که آخرین نسخه آن مربوط به سال ۲۰۲۲م است. اثر دیگر، کتاب شعردرمانی اثر جان فاکس^۲ است که سال‌های بسیاری است در این حوزه تدریس و فعالیت می‌کند و شعردرمانگران بسیاری را تربیت کرده است. از این رو، کتاب شعردرمانی او، منعکس‌کننده تجربیات عینی وی از افراد مختلف در کارگاه‌های شعردرمانی است. در حوزه مقالات علمی، مقاله‌های نوشته شده با عناوین صریح شعردرمانی به زبان انگلیسی فراوان است که در این پژوهش به مناسبت مقال معرفی خواهند شد. در ایران، مقاله‌های علمی شعردرمانی، بیشتر در حوزه مقالات روان‌شناسی، پزشکی و پرستاری است. مانند تأثیر شعردرمانی گروهی بر وضعیت شناختی سالمندان مقیم در سرای سالمندان که در فصلنامه علمی-پژوهشی طب مکمل، شماره ۴، زمستان ۱۳۹۱ به وسیله جمشید فرجی، مسعود فلاحتی خشک‌ناب و حمیدرضا خانکه نوشته شده است. نتیجه پژوهش آنان، اثر شعردرمانی گروهی را برافزایش وضعیت شناختی سالمندان تأیید می‌کند. مقاله دیگر، اثر شعردرمانی گروهی بر کاهش نشانه‌های افسردگی در دانشجویان از محمدیان یوخابه و همکاران است که در سال ۱۳۸۹ در مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی/ایلام به چاپ رسیده است. بر اساس نتایج به دست آمده، دانشجویان گروه آزمایش، پس از مداخله، در مقایسه با گروه کنترل نشانه‌های افسردگی کمتری نشان دادند. این مطالعه، پژوهش‌هایی را که پیش از این سودمندی شعردرمانی بر آشفتگی‌های روانی را گزارش کرده‌اند، حمایت و به طور خاص تأثیر آن را بر کاهش نشانه‌های افسردگی تأیید می‌کند. برخی از نقص‌های این‌گونه مقالات، ذکر نکردن منابع ادبی و اشعار منتخب و بیان چرایی و چگونگی گزینش شعرها در جلسات شعردرمانی است که به نظر می‌رسد باید به شکل میان‌رشته‌ای و با نظارت و یاری متخصصان حوزه شعر و ادب و روان‌شناسان انجام شود یا اینکه شعر درمانگران آموزش‌های لازم را در زمینه متون ادبی و آشنایی با کارکردهای شناختی نماد، استعاره، تمثیل و دیگر

1 . Mazza, Nicholas.

2 . Fox, John.

3 . Apollo.

درمان استفاده شود [۱۸]. او با این سخنان بر اهمیت شعردرمانی تأکید و از عملکرد درمانی اشعار حمایت کرد. در سال ۱۹۲۵م، رابرت هاون شافلر^{۱۲} کتاب شعردرمانی: جعبه کمک‌های اولیه شعری^{۱۳} را نوشت. قالب این کتاب تجویزی است و اشعار برای حالات و مشکلات خاصی ارائه شده‌اند. به‌عنوان مثال، یکی از فصل‌های کتاب؛ مجموعه‌ای از اشعار با عنوان آرام‌بخش‌هایی برای بی‌قراری‌ها (اشعار اطمینان‌بخش) نام‌گذاری شده است. شافلر در این اثر، بخشی به نام دستورالعمل‌ها (قبل از استفاده به‌خوبی مطالعه شود) نیز ارائه می‌دهد و به خوانندگان هشدار می‌دهد که اشعار بر همه افراد به یک شکل تأثیر نمی‌گذارند و باید با دقت از آن‌ها استفاده کرد. یکی دیگر از نکات جالبی که در این کتاب مطرح شده این است که هر شعری که واقعاً در خود خاصیت درمانی داشته باشد، معمولاً بلافاصله پس از سروده شدن، کار درمانی خود را با درمان سراینده آن آغاز می‌کند. نکات کلیدی این کتاب که توسط شافلر مطرح می‌شود شامل ارزش خواندن و نوشتن شعر، و همچنین اشاره به خطرات احتمالی استفاده بی‌رویه و ناآگاهانه از شعر است [۱۹].

شافلر همچنین پیشرو در ارائه طبقه‌بندی اشعار بر اساس ۱۴ مشکل رایج بیمارانش بود. در سال ۱۹۳۱م، کتاب شعردرمانی برای جوانان: یک جعبه کمک‌های اولیه شعری برای تمام سنین^{۱۴} نیز از شافلر منتشر شد [۲۰]. روند تأثیرگذاری شعردرمانی و ارتباط آن با اشعار منتخب به گونه‌ای بود که جولیا دارلینگ^{۱۵} و سینتیا فولر^{۱۶} در سال ۲۰۰۵م کتاب شعردرمانی را که مجموعه‌ای از اشعار مرتبط با مسائل روانی و بهزیستی است را پدید آوردند [۲۱].

در کتاب ذهن شاعرانه^{۱۷}، فردریک کلارک پرسکات^{۱۸} در سال ۱۹۲۲م، به ارزش شعر به‌عنوان نقطه اتکا و اطمینان برای افراد مضطرب اشاره کرده است. پرسکات، که استاد ادبیات انگلیسی بود، دو مقاله مرتبط با شعر و رؤیاها در

شعر و شفا پی‌برده‌اند، شناخته می‌شوند [۸]. بلیندرمن^۱ استفاده از شعر برای مقابله با مشکلات عاطفی را به دوران ماقبل تاریخ که در آن از افسون‌ها و دعاها استفاده می‌شد، ردیابی کرده است. هدف از کلمات خوانده‌شده، ایجاد تغییر در خود، دیگران یا محیط بود [۹]. آستروف^۲ در بحث خود درباره سرخپوستان آمریکایی به قدرت کلمه اشاره کرد: این گیاه نیست که به عنوان بخش اصلی درمان به بیمار داده می‌شود، بلکه کلماتی است که قبل از استفاده از گیاه بر آن خوانده می‌شود [۱۰]. در کتاب فن شعر^۳، ارسطو به نقش کاتارسیس^۴ در ایجاد شفاف‌سازی عاطفی اشاره کرده است و ارزش شعر را در ایجاد بینش و ارائه حقایق جهان‌شمول مورد توجه قرار داده است [۱۱]. امروزه، کاتارسیس به عنوان یکی از جنبه‌های مهم روان‌درمانی در نظر گرفته می‌شود [۱۲] که یکی از عوامل درمانی در روان‌درمانی گروهی [۱۳] و یک جزء بنیادی در نمایش درمانی^۵ است [۱۴]. شناسایی احساسی و عاطفی افراد، عامل اصلی در کاتارسیس، در استفاده از شعر در محیط‌های درمانی از اهمیت بالایی برخوردار است [۱۵]. کتاب درمانگران^۶ به این مطلب اشاره کرده‌اند که بنجامین راش^۷ نخستین آمریکایی بود که در اوایل دهه ۱۸۰۰م خواندن و نوشتن شعر را برای بیماران جسمی و روانی تجویز کرد [۱۶].

تحقیقات اخیر نشان می‌دهد، شعر برای اهداف بهداشت روانی در اوایل سده نوزدهم به شکل جدی مورد استفاده قرار گرفته است. جونز^۸ در سال ۱۹۶۹م مطرح کرد که بیماران روان‌پزشکی در سال ۱۸۴۳م شعرهایی برای روزنامه بیمارستان پنسیلوانیا، با عنوان «روشنگر»^۹، می‌نوشتند [۱۷]. موریسون^{۱۰} در سال ۱۹۷۳م، با اشاره به شعرهای رابرت گریوز^{۱۱}، نوشت: گلچینی خوب از اشعاری که با دقت انتخاب شده باشد، یک داروخانه کامل برای اختلالات روانی شایع‌تر است و می‌تواند به همان اندازه برای پیشگیری و

12 . Robert Haven Schauffler.

13 . The Poetry Cure: A Pocket Medicine Chest of Verse.

14 . The Junior Poetry Cure: A First-Aid Kit of Verse for the Young of All Ages.

15 . Julia Darling.

16 . Cynthia Fuller.

17 . The Poetic Mind.

18 . Frederick Clarke Prescott.

1 . Blinderman.

2 . Astrov.

3 . Poetics.

4 . Catharsis.

5 . Psychodrama.

6 . Bibliotherapists.

7 . Benjamin Rush.

8 . Jones.

9 . The Illuminator.

10 . Morrison.

11 . Robert Graves.

مجله روان‌شناسی غیرعادی^۱ در سال‌های ۱۹۱۲ و ۱۹۱۹ م منتشر کرد. کتاب ذهن شاعرانه، در چارچوب ادبی و با در نظر گرفتن زمینه تاریخی، سهم مهمی در پیوند دادن اندیشه‌های شاعرانه با اصول روان‌شناختی داشت [۲۲].

در ادامه این تأثیرات و پژوهش‌ها می‌توان از کتاب قدرت درمانی شعر^۲، نوشته اسمایلی بلانتون^۳ در سال ۱۹۶۰ م نام برد. این کتاب یکی دیگر از تلاش‌ها برای طبقه‌بندی اشعار بر اساس مشکلات و حالات خاص روانی افراد بود. بلانتون، که یک روان‌پزشک بود، در اثر خویش در مورد ارزش درمانی شعر بحث و رویکردی تجویزی اتخاذ می‌کند که در آن اغلب از اشعار الهام‌بخش استفاده می‌شود. [۲۳]

پیدایش اصطلاح شعردرمانی

الی گریفر^۴ به عنوان کسی که اصطلاح «شعر درمانی» درمانی را ابداع کرده است، شناخته می‌شود. او شاعر، وکیل و داروسازی بود که به صورت داوطلبانه در بیمارستان دولتی کریدمور در نیویورک فعالیت می‌کرد. در سال ۱۹۷۶ م، گریفر با جک جی. لیدی^۵، روان‌پزشک، ملاقات کرد و با هم یک گروه شعر درمانی راه‌اندازی کردند. آن‌ها همچنین حمایت و تشویق مورنو^۶ را دریافت کردند و توانستند در انجمن آمریکایی، روان‌درمانی گروهی و نمایش درمانی ارائه‌هایی داشته باشند. مورنو به استفاده از شعر در درمان علاقه‌مند بود و از اصطلاح «سایکو شعر»^۷ (شعر با رویکرد روان‌شناسانه یا متأثر از حالات روانی) استفاده می‌کرد که بعدها توسط گیلبرت شلس^۸ توسعه یافت [۳].

گیلبرت شلس^۹ با کار خود در زمینه سایکوشعر سهم قابل توجهی در شعر درمانی داشت. شلس که دارای پیشینه‌ای در سایکودراما بود، در نیویورک و در مؤسسه روان‌درمانی اجتماعی^{۱۰} فعالیت می‌کرد و کارگاه‌ها و تجربیات آموزشی را ارائه می‌داد. در سال ۱۹۷۶ م،

کتاب سایکوشعر از وی منتشر شد. [۲۴].

در سال ۱۹۶۳ م، گریفر کتاب اصول شعردرمانی^{۱۱} را نوشت. لیدی، کار گریفر را ادامه داد و در سال ۱۹۶۹ م یک مجموعه بین‌رشته‌ای از فصل‌ها را در کتاب شعردرمانی: استفاده از شعر در درمان اختلالات عاطفی^{۱۲} نوشت [۲۵].

چهار سال بعد، لیدی کتاب دوم خود را با عنوان شعر، شفادهنده^{۱۳} منتشر کرد [۲۶]. فصل‌هایی از هر دو کتاب در سال ۱۹۸۵ م در کتابی با عنوان شعر، شفادهنده: ترمیم ذهن ناآرام^{۱۴} منتشر شد [۲۷]. جایگاه رسمی شعر درمانی با تأسیس انجمن شعر درمانی^{۱۵} در سال ۱۹۶۹ م در حال شکل‌گرفتن بود. از سال ۱۹۷۱ م، کنفرانس‌های سالانه شعردرمانی در نیویورک برگزار شدند. در سال ۱۹۸۱ م، انجمن شعر درمانی به طور رسمی به عنوان انجمن ملی شعر درمانی^{۱۶} ثبت شد. از آن زمان تاکنون، کنفرانس‌های سالانه در نقاط مختلف ایالات متحده و در اروپا برگزار می‌شوند.

آرتور لرنر^{۱۷}، شاعر و روان‌شناس، در سال ۱۹۷۳ م مؤسسه شعر درمانی^{۱۸} را در لس آنجلس تأسیس کرد. [۳]. این مؤسسه نخستین سازمان غیرانتفاعی قانونی بود که به مطالعه و تمرین شعر درمانی اختصاص داشت. لرنر همچنین کتاب «شعر در تجربه درمانی»^{۱۹} را در سال ۱۹۷۸ م منتشر کرد که مجموعه‌ای از مقالات درباره تمرین، نظریه و تحقیق در این زمینه ارائه داده است [۲۸]. یکی از بخش‌های جالب توجه این اثر در ویرایش دوم آن در سال ۱۹۹۴ م مقاله‌ای تحت عنوان «شعر درمانی از دیدگاه علمی»^{۲۰} بود که یکی از نخستین مطالعات آماری را در این حوزه ارائه کرده است [۲۹]. همچنین تجارب و پژوهش‌های لرنر و باوری که به تأثیر شعردرمانی پیدا کرده بود، موجب شد تا کتاب راهنمای زندگی از طریق ادبیات^{۲۱} را با

11 . Principles of Poetry Therapy.

12 . Poetry Therapy: The Use of Poetry in the Treatment of Emotional Disorders.

13 . Poetry the Healer.

14 . Poetry the Healer: Mending the Troubled Mind .

15 . APT.

16 . NAPT.

17 . Arthur Lerner.

18 . Poetry Therapy Institute.

19 . Poetry in the Therapeutic Experience.

20 . Approaching Poetry Therapy from a Scientific Orientation.

21 . Life Guidance Through Literature.

1 . Journal of Abnormal Psychology.

2 . The Healing Power of Poetry.

3 . Smiley Blanton.

4 . Griefner, E.

5 . Leedy, J. J.

6 . Moreno.

7 . Psychopoetry.

8 . Gilbert Schloss.

9 . Schloss, G.

10 . Socioterapy.

همکاری مالدنورف^۱ بنویسد [۳۰].

همچنین در این زمینه، کتاب *شعردرمانی* نوشته هاروئر^۲ در سال ۱۹۷۲م، به دلیل توجه به شعر به عنوان یک روش درمانی و بخشی از رشد طبیعی اهمیت پیدا کرد. هاروئر در این کتاب، به مرور دفترچه‌های یادداشت و اشعار خود در چارچوب گسترش یافته‌ای می‌پردازد و گاهی به مراحل رشد اریکسون^۳ اشاره می‌کند. اثر او از این جهت مهم است که دلیلی برای در نظر گرفتن شعر به عنوان رویکردی مبتنی بر سلامت در محیط‌های فردی یا گروهی ارائه می‌دهد [۳۱].

پس از این اقدامات و پژوهش‌ها، شعردرمانی به شکل علمی و کاربردی پذیرفته شد. در سال ۲۰۱۳م، مازا و هیتون^۴ در یک نظرسنجی به بررسی این موضوع پرداختند که چگونه و تا چه حد متخصصان از رشته‌های مختلف از نوعی شعر درمانی استفاده می‌کنند. این مطالعه مقدماتی، ساختار مدل یکپارچه RES (پذیرش/بیان/نمادین) مازا از شعردرمانی را تأیید کرد [۳۲].

در سال‌های اخیر، چندین کتاب مهم در زمینه شعر درمانی منتشر شده‌اند که از جمله آن‌ها می‌توان به کتاب شعر و داستان درمانی: قدرت شفابخش بیان خلاقانه^۵ [۳۳]، کلاژ هنرهای واژگانی: خاطراتی از شعر درمانی [۳۳]، نوشتن برای رهایی از شیاطین: داستان‌های مقابله خلاقانه از طریق نوشتن تحول آفرین^۶ [۳۴]، و تحقیقات در مورد رویکردهای نوشتاری در سلامت روان^۷ [۳۵]، اشاره کرد. کتاب آخر، مطالب برجسته‌ای در زمینه تحقیقات مربوط به شعر درمانی و کتاب‌درمانی ارائه می‌دهد.

امروزه شعر درمانی به طور رسمی در این کتاب‌های مرجع به رسمیت شناخته شده است: *دانشنامه شعر و بلاغت* پرینستون، ویرایش چهارم^۸، *فرهنگ لغت کار/اجتماعی*

ویرایش ششم^۹ و *فرهنگ لغت APA*^{۱۰}، ویرایش دوم. [۳۷]. نشانه دیگری از رشد و شناخت شعر درمانی این است که اکثر پایگاه‌های داده تحقیقاتی بزرگ، «مجله شعر درمانی»^{۱۱} را فهرست کرده‌اند که اکنون در سی و چهارمین سال انتشار خود قرار دارد. باید بر این نکته پای فشرده که توسعه شعر درمانی در مقیاس جهانی صورت گرفته است و پایه‌های بین‌المللی شعر درمانی همچنان در حال رشد است و نویسندگان یا برنامه‌هایی از کشورهای مختلفی مانند استرالیا، کانادا، فنلاند، فرانسه، آلمان، ایران، ایرلند، اسرائیل، ایتالیا، ژاپن، کره، لیتوانی، هلند، لهستان، پرتغال، روسیه، نیجریه، بریتانیا، ایالات متحده و ونزوئلا به آن افزوده می‌شوند. استفاده بین‌المللی از کتاب‌درمانی در مطالعه‌ای توسط کارپووا، گلزیتسکایا، چرنیانین، چاتزپنتیدیس و مازا^{۱۲} که استفاده از آن در روسیه، لهستان و ایالات متحده را بررسی کردند، کاملاً برجسته و مشهود است. در تمام این کشورها، کتاب‌درمانی به عنوان یک ابزار بالینی به صورت فردی و گروهی مورد استفاده قرار گرفته است. [۳۸].

در اروپا، نخستین انجمن کتاب/شعردرمانی در سال ۱۹۸۱م در فنلاند تأسیس شد. از آن زمان، یک چارچوب سازمانی، آموزشی و خدماتی برای کتاب/شعردرمانی در بسیاری از کشورهای دیگر ایجاد شد و اکنون نیز با شتاب فراوانی در حال توسعه است. مجله کتاب/شعردرمانی^{۱۳} دانشگاه هلسینکی فنلاند با همکاران مجارستانی، فنلاندی، بریتانیایی، ایتالیایی، لیتوانیایی، کرواتی و اسلواکی سال‌هاست که در زمینه شعردرمانی فعالیت می‌کنند. آن‌ها پروژه‌های مشترک و دوره‌های آموزشی متعدد دارند و در رویدادهای حرفه‌ای مختلف به صورت برخط^{۱۴} و برون خط^{۱۵} به تبادل نظر می‌پردازند. [۳۹].

شعردرمانی در ایران و ادبیات فارسی

مفاهیم و اهداف نهفته در بطن شعر درمانی در ادبیات

Poetics.

10 . The Social Work Dictionary.

11 . The APA Dictionary.

12 . Journal of Poetry Therapy.

13 . Karpova, Golzitskaya, Czernianin, Chatzipentidis & Mazza.

14 . European Journal for Biblio/Poetry Therapy.

15 . Online.

16. Offline.

1 . Mahlendorf, U.R.

2 . Harrower, M.

3 . Erik Erikson.

4 . Mazza, Hayton.

5 . Poetry and Story Therapy: The Healing Power of Creative Expression.

6 . Word Arts Collage: A Poetry Therapy Memoir.

7 . Writing Away the Demons: Stories of Creative Coping through Transformative Writing.

8 . Research on Writing Approaches in Mental Health.

9 . The Princeton Encyclopedia of Poetry and

به وسیلهٔ گوسانان در ادبیات باستان [۴۲]، خنیاگران و در ادوار بعدی به وسیلهٔ نقالان می‌تواند مثال‌های خوبی از اجرای شعردرمانی گروهی باشد. در دورهٔ رواج عرفان، توجه به ژرف‌ترین مفاهیم خودآگاهی در اشعار شاعران، پارادوکس‌های عرفانی و هنجارگریزانۀ عارفان و رواج اصطلاحات خلاقانه و گاه برگزاری مراسم شعر و رقص صوفیانه در خانقاه‌ها، بهترین نمونه‌های شعردرمانی فردی و گروهی است. یکی از جنبه‌های با اهمیت و تأثیرگذار خانقاه‌ها در ارتباط با فرهنگ مردم، خواندن اشعار توسط قوالان در مجالس عمومی صوفیان و دیوارنوشته‌های این مکان‌هاست. [۴۳]

در دورهٔ معاصر نیز، وجود انجمن‌ها و محافل ادبی، چنین کارکردهایی دارند. این جلسات به افراد اجازه می‌دهند تا با خواندن اشعار خود، احساسات و چالش‌های ذهنی خویش را با افراد دیگر به اشتراک بگذارند و حس حمایت‌گری و دیده شدن داشته باشند. مخاطبان و شنوندگان نیز با کلمات و تصاویر روایان و شاعران درگیر می‌شوند و آن‌ها را با تجربیات و احساسات خود منطبق می‌کنند و از طریق فرآیند تحلیل و تعمق در مضامین این آثار، افراد می‌توانند درک عمیق‌تری از ناگفته‌های خود به دست آورند، همدلی ایجاد کنند و دیدگاه‌های جدیدی در مورد مسائل و مشکلات خود بیابند. شعردرمانی در ادبیات فارسی همواره حاوی تجاربی دگرگون‌کننده و شگفت بوده است که ترکیبی بی‌نظیر از میراث فرهنگی، بیان هنری و بهبودی عاطفی ارائه می‌کند. در شعر معاصر ایران، بسیاری از مواضع شناختی و ذهن آگاهی انعکاس یافته است که کمابیش مورد توجه محققان بوده است. به عنوان نمونه، اشعار سهراب سپهری از ما توجهی می‌خواهد که دنیای بیرون، نگرانی‌های پیش پا افتاده و پیچیدهٔ زندگی در این سده را حذف می‌کند و به دنیایی از حس زیبایی و امیدواری دعوت می‌کنند. دلداری می‌دهند یا به چالش می‌کشند [۴۴].

تعریف «شعر» و «درمان» در شعردرمانی

آنچه که در این پژوهش باید مورد توجه قرار بگیرد، مفهوم شعر و درمان در حیطه شعردرمانی است. زیرا وقتی از این دو مقوله در اصطلاح شعردرمانی سخن گفته می‌شود، ممکن است به ذهن مخاطب ناآشنا با این عرصه، موضوع درمان از منظر پزشکی متبادر و مفهوم شعر نیز به عنوان

فارسی، پیشینهٔ دیرینه و پرباری دارد. جهان افسانه‌ها و اسطوره‌های کهن ایرانی با مقاصد و اهداف گوناگون پردازش شده است. این آثار ارزشمند، همواره درصدد آفرینش روایت‌هایی برای انگیزش، ایجاد تغییرات شناختی، تعلیم و تربیت و آرامش مردم و پاسخ به دغدغه‌ها، هراس‌ها و آرزوهای ایشان بوده و استعاره‌ها و شاعرانگی‌های ژرفی را در خود می‌پرورانده است. همان مفاهیم و حوزه‌هایی که امروزه در شعردرمانی از آن سخن گفته می‌شود. نمونه‌های بارز آن، در نخستین اشعار زبان فارسی موجود است. به عنوان نمونه می‌توان از تأثیر شعر حنظلهٔ بادغیسی بر احمدبن عبدالله الخجستانی از امرای آل طاهر یاد کرد. شعری که احمدبن عبدالله را از خربندگی به فرمانروایی رسانید. یا از شعر زیبای بوی جوی مولیان رودکی که امیرنصر سامانی را به بخارا بازگرداند [۴۰].

در دورهٔ تسلط اعراب بر زبان و فرهنگ ایرانی، شاهنامهٔ فردوسی پاسخی به درد و اندوه شکست و نابودی هویت ایرانی بوده است تا التیام‌بخش آلام جمعی و رشد شخصی و اجتماعی ایشان باشد. در ادوار بعد هم کسانی چون خیام، عطار نیشابوری، مولوی، حافظ و بسیاری از شاعران معاصر، هر کدام متناسب با منظومهٔ فکری خویش آثاری را آفریده‌اند که اگر از منظر شعردرمانی امروز واکاوی شود، بسیار برجسته و شاخص خواهد بود. به عنوان نمونه، «خیام از طریق روایت‌گری شاعرانه دربارهٔ گذرا بودن زندگی، بیان تناقض‌ها، نمایش کنش‌های اجتناب‌ناپذیر هستی چون چیرگی سرنوشت و مرگ، می‌خواهد موجب ذهن‌آگاهی، انگیزش به سوی غنیمت شمردن فرصت‌ها، آشکارشدن عواطف و احساسات قدرتمند سرکوب و نادیده گرفته شده، شود و در نهایت، القاگر شفا، رشد و تغییر فردی و فرهنگی و درک عمیق‌تر از انسان و جهان باشد که در شیوهٔ کلی، بسیار شبیه روش درمان شناختی- رفتاری در روان‌شناسی است [۴۱].

شعر فارسی، در بیشتر موارد مضامینی چون عشق، همدلی، عادت‌گریزی، معنویت و شرایط انسانی را با تصاویر و روایت‌های گوناگون می‌آفریند و آن را به ابزاری قدرتمند برای بیان عاطفی و تأمل در خود تبدیل می‌کند. زیبایی موسیقایی و مفاهیم متعالی شعر فارسی می‌تواند عواطف قوی را برانگیزد و حس ارتباط و تفاهم ایجاد کند. اجرای مراسم خوانش حماسه‌های ملی در قالب داستان‌ها و اشعار،

مختصری درباره شعر

شاید بتوان گفت، شعر عمری به درازای عمر زبان در تاریخ حیات بشر دارد. زمانی که تخیلات بشر در قالب‌های گوناگون، صورت کلامی به خود گرفت، وقتی که انسان برای توصیف و توضیح ناشناخته‌های پیرامون خویش به استعاره‌سازی روی آورد؛ شعر زاده شد. این آفرینش بنابر نظر اغلب متخصصان ادبیات و روان‌شناسی و حتی برخی شاعران، برآمده از ناخودآگاه فردی یا جمعی است. فروید، شاعران را روان‌شناسان بزرگی می‌دانست که به ژرفای ذهن بشر و ضمیر ناخودآگاه نفوذ پیدا می‌کنند. بنابر گفته وی: شاعران در دانش ذهن و روان، استادان ما مردم معمولی هستند. زیرا آن‌ها از نهرها می‌نوشند؛ درحالی‌که ما هنوز به علم دسترسی پیدا نکرده‌ایم [۴۶].

حافظ، در ابیاتی از غزلیات خویش به ویژگی ناخودآگاهی شعر اشاره دارد:

بارها گفته‌ام و بار دگر می‌گویم
که من دلشده این ره نه به خود می‌پیوم
در پس آینه طوطی صفتم داشته‌اند
آن چه استاد ازل گفت بگو می‌گویم [۴۷].

در این ابیات، حافظ به بیان وضعیت پیچیده درونی خود می‌پردازد که نوعی ناخودآگاهی روان‌شناختی را به تصویر می‌کشد و اشاره به تجربه‌ای دارد که از کنترل خودآگاه بیرون است. طوطی صفت بودن در آینه، نمایانگر آن بخشی از شخصیت است که در خودآگاه فردی ظهور و بروز ندارد و همانند طوطی که به تقلید می‌پردازد، صدای حقیقت ازلی را در خود دارد. او براین باور است که این حقیقت از لایه‌های عمیق‌تر ذهن وی پدید می‌آید و به نوعی ادراک درونی و تجربه‌ای روان‌شناختی اشاره می‌کند که در ناخودآگاه او جاری است و از خلال زبان شعر، به شکلی رمزگونه و غریب بروز می‌کند. همین مفهوم در دیدگاه مولوی هم وجود دارد:

تو مپندار که من شعر به خود می‌گویم
تا که هشیارم و بیدار یکی دم نزنم [۴۸].

در این بیت مولوی به شکلی عمیق به تجربه ذهنی خویش هنگام سرودن شعر اشاره می‌کند که همخوانی نزدیکی با نظریه فروید درباره نقش ناخودآگاه در شعر دارد. مولوی تأکید می‌کند که شعر را «به خود نمی‌گوید» و

شعر کلاسیک فارسی که نبوغ، مهارت و آمادگی‌های پیشین را می‌طلبد، تلقی شود. لذا در این مجال کوشش بر آن است تا این دو مفهوم به شکل روشنی توضیح داده شوند.

از مجموع آنچه که در بخش‌های پیشین این جستار آورده شد و دریافت دقیق از محتوای کتاب‌ها و مقالات مختلف شعردرمانی می‌توان نتیجه گرفت که «درمان» در شعر درمانی به معنای التیام، آرامش و رشدی است که از طریق تعامل با شعر، چه از طریق خواندن، نوشتن یا به اشتراک‌گذاری گروهی، با هدف بهبود سلامت روانی و عاطفی، حاصل می‌شود.

در این روش، درمان به معنای ارتقای بهزیستی، رشد شخصی و شناختی، آرامش روانی و رفاه عاطفی با استفاده از اشعار، استعاره‌ها و سایر اشکال بیانی است که به عنوان ابزاری مکمل و یاری رسان در این حوزه به کار گرفته می‌شود. در این زمینه، استفاده از شعر به عنوان واسطه‌ای برای افراد است تا احساساتی را که سخن گفتن از آن‌ها به زبان عادی دشوار است، بیان کنند، احساسات خود را کشف و تأیید کنند و خوداندیشی و بینش خویش را وسعت دهند. فرآیند شعردرمانی می‌تواند شامل خواندن شعر، بحث در مورد واکنش‌های عاطفی به اشعار و نوشتن شعر تحت هدایت یک درمانگر باشد. این روش اغلب در سایر اشکال درمانی، مانند درمان شناختی رفتاری^۱ نیز دیده می‌شود. ایده اصلی این روش آن است که شعر با اتصال شرکت‌کنندگان به دنیای درونی خود و تشویق به برقراری ارتباط، ابراز وجود و کاوش عاطفی در یک محیط امن و بدون قضاوت، به عنوان یک ابزار درمانی عمل کند.

این تلقی از درمان بارها در آثار شعردرمانگران آمده است. مک‌کینی^۲ اذعان دارد که دانشجویان می‌توانند از نوشتن به عنوان نوعی خوددرمانی استفاده کنند یا حداقل از آن به عنوان تلاشی برای حل مشکلات از طریق جابجایی و تصعید در قالبی اجتماعی و قابل قبول از خیال‌پردازی بهره ببرند. او نیز بر این باور است که نوشتن می‌تواند اثر کاتارسیک داشته باشد، به این معنی که با فراهم کردن فرصتی برای تخلیه احساسات قوی در شرایط فشار، به کاهش تنش کمک کند [۴۵].

1 . CBT.

2 . McKinney.

نگاهی آگاهانه و هشیارانه به آن ندارد، بلکه این ابیات برخاسته از لایه‌های نهفته و پنهان ذهن است که زیر سطح هوشیاری قرار دارند. «تا که هشیارم و بیدار یکی دم نزنم» نشان می‌دهد که شاعر در حالت عادی و هوشیاری ممکن است نتواند یا نخواهد چنین احساسات ژرفی را بیان کند، اما در جریان شعر، آن ناخودآگاه جان می‌گیرد و زبان باز می‌کند. به این ترتیب، بیت مولوی با بیان ظریف خود، همسویی ملموسی با دیدگاه فروید دارد که شعر را آینه‌ای از ناخودآگاه و فرآیندی نهفته و ناآشکار در ذهن شاعر می‌داند. بسیاری از ادیبان، عنصر اصلی شعربودن کلام را تخیل می‌دانند که جنبه‌ای حیاتی از شناخت و خلاقیت انسان است. در لغت‌نامهٔ دهخدا در تعریف شعر از قول نفایس الفنون آمده است: «شعر صنعتی است که قادر شوند بدان بر ایقاع تخیلاتی که مبادی انفعالات نفسانی گردد. پس مبادی آن تخیلات باشد. به عبارت دیگر موضوع شعر در احساس انگیز و مبین تأثیرات بی‌شائبه شاعر بودن خلاصه می‌شود» [۴۹].

در تعریف فوق، ویژگی انگیزش، انفعالات نفسانی بر اساس ایجاد تخیل، خودبه‌خود شعر را وارد عرصهٔ روان‌شناسی می‌کند. بنابر نظر لرد بایرون^۱ «شعر گدازه‌های تخیل است که فوران و جوشش آن‌ها مانع زمین لرزه می‌شود» [۵۰]. این تعریف هم به نوعی حاوی کارکرد روان‌شناسانه شعر است. شفیع کدکنی شعر را گره‌خوردگی عاطفه و تخیل می‌داند که در زبان آهنگین شکل گرفته است [۵۱]. جایگاه تخیل در شعر و علم روان‌شناسی بسیار مهم و کلیدی است. تخیل به معنای توانایی ذهن برای ساختن تصاویر و صحنه‌های ذهنی از اشیاء، رویدادها یا مفاهیمی است که در واقعیت وجود ندارند. این توانمندی فراتر رفتن از مرزهای واقعیت را ممکن می‌سازد و منجر به ایجاد خلاقیت، نوآوری، و بهبود مهارت‌های حل مسئله و تصمیم‌گیری می‌شود؛ بنابراین خیال‌انگیزی که مهم‌ترین عنصر شعریت کلام است، در شعردرمانی با اهداف خاص آن پیوند استواری دارد. کانت می‌گوید: «موسیقی لذت‌بخش‌ترین هنرهاست، اما شعر در میان اقسام هنرهای زیبا، مقام اول را داراست؛ زیرا هوش را گسترش می‌دهد و نیروی تخیل را آزاد می‌کند» [۵۲].

در منظری دیگر، جبران خلیل جبران، تجربه‌های انسانی و عاطفی شعر را هسته و اساس آن می‌داند. به نظر وی، «شعر عبارت است از: مقدار زیادی شادی، رنج و سرگشتگی به اضافهٔ مقدار کمی لفظ و لغت» [۵۳]. بنابر باور فراست، «شعر عقده‌ای در گلو، دلتنگی یا دلیلی شاعرانه است. حرکتی به سوی بیان درون و تلاشی برای درک فرجام است. شعر کامل، شعری است که عاطفه، اندیشه‌اش را و اندیشه، واژه‌ها را دریافته است» [۵۴]. برهنی، شعر را واقعه‌ای ناگهانی می‌داند که از سکوت برمی‌آید [۵۵].

یکی از اصلی‌ترین ویژگی‌های شعر، ابعاد زیبایی‌شناسانه آن است که موجب تلذذ روحی و اقناع احساسی و عاطفی می‌شود. همین عامل لذت بردن از شعر که موجب عملکردهای انگیزشی در مغز و تغییرات شناختی می‌شود، ابزار مهمی است که شعر درمانگر می‌تواند از آن برای تغییرات شناختی - رفتاری مراجعان خویش بهره ببرد. به نظر شلی، «شعر، برکشیدن نقاب از روی زیبایی‌های پنهان جهان است و آشنا شدن با چیزهایی است که پیش از این ناشناخته بودند» [۵۶]. همین خصوصیات شعر است که به قول موریسون؛ به عنوان کاتالیزوری عمل می‌کند که سبب تخلیهٔ عاطفی و هیجانی در فرد می‌شود و همچنین باعث حرکت فرد به سمت آزادی روان‌شناختی می‌شود [۵۷].

مجموعهٔ این ویژگی‌ها در تلقین باورها و تغییرات شناختی افراد مؤثر واقع می‌شوند. چنانکه زرین کوب می‌گوید: «وقتی کلام گوینده با مقتضای حال باشد، در اذهان و عقول تصرف می‌کند و بر عواطف و خیالات شنوندگان غلبه می‌یابد. آنچه که سحر بیان خوانده می‌شود، حاصل تأثیر در نفوس است» [۵۸]. هم او اظهار می‌دارد که از سروده‌های دینی کاهنان مصر و بابل تا گائاهای زرتشت و منظومه‌های عهد قدیم، همه جا هدف و غایت گویندگان آن بوده است که شعر را وسیله‌ای برای تهییج و تحریک مردم به کار برند [۵۹].

در نگاهی ژرف، عین القضاات همدانی شعر را همانند آینه‌ای می‌داند که هرکس خود را در آن می‌بیند و متناسب با احوال خویش دریافتی از آن دارد [۶۰]. این تلقی از شعر، قرابت زیادی با دیدگاه شعردرمانگران در جلسات تعامل با مخاطبان دارد. از دیدگاه بالینی، لرنر^۲

پاره‌های پریشان و از هم گسیخته زندگی خود انسجام دهند. گوهر و ماهیت ذاتی شعر، همچون آوا، استعاره، صور خیال، عاطفه، وزن و آهنگ همانند نوش دارویی است که به آرامی، نظام جسمانی، ذهنی و روانی ما را استحکام و قدرت می‌بخشد. وقتی هیچ چیز ما را آرام نمی‌کند، شعر با ما سخن می‌گوید. شعر به ما کمک می‌کند تا زندگی را حس کنیم. شعر جایگاهی برای بیان، کشف و انتقال احساسات دردناک می‌شود» [۵].

در جمع بندی نهایی می‌توان گفت که منظور از شعر در شعردرمانی، لزوماً شعر به مفهوم کلام موزون و مقفی که سرودن آن مستلزم مقدمات و معلوماتی است، نمی‌باشد؛ بلکه گفتار یا نوشتاری است که بتواند از قلب و ژرفای وجود فرد بدون هیچ‌گونه سانسور، سرکوب، استرس و اضطراب یا حساسگری از پیش اندیشیده برآید و موجب تخلیه عاطفی و هیجانی فرد شود. این امر باید در فضایی امن، به دور از قضاوت و برچسب زدن صورت بگیرد.

معرفی الگوها، کاربردها و تکنیک‌های شعردرمانی

پیش از این گفته شد که شعردرمانی با تأسیس سازمان‌هایی مانند انجمن ملی شعردرمانی در آمریکا، شهرت پیدا کرد. این سازمان‌ها نقش مهمی در ترویج پژوهش، آموزش و توسعه رهنمودهای اخلاقی برای شعر درمانگران ایفا کردند. در طول سال‌های متمادی، شعردرمانی تکامل یافت، دامنه خود را گسترش داد و در محیط‌های درمانی و آموزشی مختلف از جمله بیمارستان‌ها، مدارس، مراکز توانبخشی و بهداشتی روان ارائه شده است. امروزه، شعردرمانگران آموزش دیده در کنار سایر متخصصان، برای مراقبت و حمایت از افرادی که به دنبال بهبود عاطفی و رشد شخصی هستند، کار می‌کنند. در طول تمام این سال‌ها شعردرمانی به عنوان عنصر پیوندی میان ادبیات و روان‌شناسی به کار گرفته شده است؛ گاهی تحت عنوان هنردرمانی خلاقانه‌ای که از شعر و دیگر شکل‌های برانگیزنده ادبیات برای رسیدن به اهداف درمانی و رشد شخصی به کار گرفته شده است.

یکی از شناخته شده‌ترین و مهم‌ترین الگوهای شعردرمانی مدل RES (پذیرش/بیان/نمادین) که در بخش تاریخچه به آن اشاره شد و اکنون درباره آن توضیح داده خواهد شد:

بیان می‌کند که در شعردرمانی، تمرکز بر روی فرد است، نه بر روی شعر. از مراجعان خواسته نمی‌شود که معنای حقیقی یک شعر را شناسایی کنند، بلکه دریافت و معنای شخصی شعر برای آن‌ها مهم است [۶۱]. زینکر^۱ در کتاب *فرآیند خلاق در گشتالت درمانی*^۲، خلاقیت را به عنوان یک عمل شخصی و همچنین یک عمل اجتماعی مورد بحث قرار داده است. به نظر او، زندگی یک فرآیند خلاق است. زینکر به ساختار و جریان هر جلسه درمانی اشاره می‌کند که با اشتراک‌گذاری متقابل آگاهی آغاز می‌شود و در نهایت به یک موضوع معنادار می‌رسد. سپس این موضوع توسعه یافته و در نهایت به یک روش جدید تفکر یا رفتار تبدیل می‌شود. وی درباره جنبه ناتمام شعر اینگونه می‌نویسد: «یک شعر می‌تواند هزار بار بازنویسی شود، هر تلاش راهی جدید برای تجربه کردن فرآیند افکار فرد است. کلمات جدید خود، تجربه فرد، کلمات و تصاویر او را تغییر می‌دهند. قیاس‌ها و استعاره‌ها به شکلی روان به یکدیگر تبدیل می‌شوند، مانند گفت‌وگوی دوستان خوب. هر شعر بازنویسی شده، مانند هر واحدی از یک رابطه جاری، دارای اعتبار درونی خاص خود است» [۶۲].

موضوع نمادپردازی و ساخت استعاره که در ادبیات به طور عام و در ادبیات فارسی به شکل گسترده، استفاده می‌شود از بحث‌های مهم روان‌درمانگران عرصه شعر درمانی است که محققان از سال‌های گذشته بر این امر تأکید می‌کردند. چنانکه پاتیسون در سال ۱۹۷۳م، می‌گوید: «از آنجا که نمادسازی ابزار ارتباطی برای سازماندهی، ترکیب و بازنمایی خویش است، شعر به عنوان وسیله نمادین یک شیوه قدرتمند از مناسبات و ارتباط‌های روان‌درمانی است» [۶۳].

روان‌شناسان و پژوهشگران شعردرمانگر، معتقدند که شعر به عنوان دارویی طبیعی همسو با دیگر نیروهای شفابخش در بدن انسان می‌تواند سبب افزایش ایمنی و کاهش استرس‌های بیماری‌زا شود. چنانکه به نظر جان فاکس «شعر دارویی طبیعی است، درمانی که برگرفته از خود زندگی و برخاسته از تجارب انسانی است. از آنجایی که تجارب شخصی ما برآمده از زمینه‌های مشترکمان با دیگران است، تجربه‌های منعکس شده در شعر به بنیان‌های اساسی زندگی تبدیل می‌شوند. شعر به مردم یاری می‌رساند تا به

1 . Zinker.

2 . Creative Process in Gestalt Therapy.

این مدل شامل سه محور می‌شود:

۱. پذیرشی / تجویزی (R/P):^۱ در این روش شعر یا توسط درمانگر یا مراجع بلند خوانده می‌شود و یا توسط مراجع به آهستگی خوانده می‌شود. سپس واکنش‌های مراجع نسبت به شعر خواسته شده و مورد بررسی قرار می‌گیرد [۳]، [۶۴].

مازا پیشنهاد می‌کند، این بررسی با پرسیدن پرسش‌هایی از این قبیل انجام شود: «این شعر برای شما چه معنایی دارد؟ یا آیا قسمتی در این شعر وجود دارد که شما را تحت‌تأثیر قرار داده باشد یا توانسته باشد شما را مورد خطاب قرار دهد؟» [۶۵].

با تأمل در پرسش‌های فوق، می‌توان دریافت که بین مراجع و درمانگر یا در درمان‌های گروهی میان مراجعان امکان تبادل نظر فراهم می‌شود تا از طریق شعر شناسایی عاطفی انجام دهند و فضایی فراهم شود تا مراجعان به راحتی بتوانند دربارهٔ عواطف و احساساتشان سخن بگویند. در این روش در جلسات درمان، گاهی از مراجع خواسته می‌شود که شعری را انتخاب کند و جنبهٔ خاصی از آن را که منعکس‌کنندهٔ احساسات و تجارب اوست، برای خودش یا دیگران بخواند. استپاکف^۲ این شیوه را روش خودرهنمونی یا مراجع رهنمونی می‌نامد [۶۶].

درواقع در روش پذیرشی، شعردرمانگر شعری را معرفی می‌کند که دارای پیغام نامحدود (باز) است که به مراجعان امکان خودکاوی و خودافشایی می‌دهد و به افراد اجازه می‌دهد طیف گسترده‌ای از واکنش‌ها را نسبت به معنای شعر بروز دهند و نتایج گوناگونی دریافت شود. اغلب اشعار و نقاشی‌های سهراب سپهری اینگونه هستند. اما باید با نظرات متخصصان و به شیوهٔ تعاملی انتخاب شوند.

لیدی می‌گوید که شعردرمانگر نباید اشعاری را انتخاب کند که ناامید کننده باشد یا سبب افزایش افسردگی شود و احساس گناه را افزایش دهد. اشعار منتخب نباید گیج کننده، خوارکننده و بی‌ادبانه باشد و به عشق خود ویرانگر یا نفرت از زندگی اشاراتی داشته باشد [۶۴]. با این وجود، مازا تأکید می‌کند که انتخاب اشعار با پایان مثبت، همیشه سودمند نیست. اگر سبب شود که مراجعان آن پایان را در جایگاه بی‌اعتباری احساساتشان درک کنند یا عدم

حساسیت درمانگر را به عمق ناامیدی مراجع منعکس کند [۶۵].

یکی از الگوهای خوب برای اشعار منتخب این است که گفتگو محور یا مشتمل بر عناصر گفتگوی بین فردی باشد که اغلب در جلسات گروهی مورد استفاده قرار می‌گیرد یا روان‌نمایشی^۳ باشد [۶۶].

۲. بیانگر / خلاق (E/C):^۴ این روش شامل نوشتن شعر، داستان یا دیگر مواد نوشتاری از سوی مراجع یا سرودن شعر و نوشتار مشترک بین مراجع و درمانگر است. در این الگو، ساختن شعر به صورت شفاهی و بداهه‌گویی^۵ نیز رایج است. اشعار خلق شده به جای نوشته شدن با صدای بلند خوانده می‌شوند [۶۸]. این شیوه در میان گروه‌ها هم رایج است. به این صورت که هر فرد گروه در نوشتن یک بیت یا یک عبارت مشارکت می‌کند. مبنای نظری این شیوه تخلیهٔ روانی و برون‌سازی^۶ است که عواطف یا تصاویر درونی افراد به شکل عینی و بیرونی بیان می‌شود.

فاکس در کتاب شعردرمانی خود از موارد متعددی از اشعار خلق شده با این شیوه در کارگاه‌های شعردرمانی یاد می‌کند که اثرات بسیاری در بهبودی روانی مراجعان داشته است [۵]. البته به کارگیری این روش نیز شرایط واقتضائاتی دارد که از همه مهم‌تر علاقهٔ مراجع و نقش تسهیلگری و غیر مستقیم شعردرمانگر است. این نقش باید بیشتر بر اساس همدلی باشد تا موعظه‌گری.

۳. سمبولیک: در این شیوه، مراجع ترغیب می‌شود تا با استفاده از استعاره‌ها و تصاویر ذهنی وضعیت احساسی خود با چالش‌هایی را که با آن روبه‌رو است بیان کند. استعاره‌ها، رسوم و کلیشه‌ها به عنوان ابزاری در فرآیند درمان مورد استفاده قرار می‌گیرند. نکتهٔ قابل توجه اینکه در شعردرمانی استعاره اینگونه تعریف می‌شود: «چیزهایی که نشان‌دهندهٔ چیزهای دیگری هستند. استعاره‌ها، نمادها و تصاویری از عواطف، عملکردها یا باورها هستند» [۳]، [۶۵].

3 . Psychodrama.

4 . Expressive/creative.

5 . Improvisational.

6 . Externalization.

1 . Receptive/Prescriptive.

2 . Stepakoff.

شخصیت یعنی ناخودآگاه وجود دارد؛ آشکار می‌کند. ارتباط با آرزوهای ناهشیار باعث می‌شود که اندوخته‌های عاطفی در خواننده آزاد شوند که انرژی زیادی دارند. این کار به دو صورت انجام می‌گیرد: نخست اینکه شاعر از طریق اثر هنری خویش، ویژگی‌های خودخواهانه را تعدیل می‌کند و آن‌ها را به شکل موضوعاتی بیان می‌کند که با نگاهی زیبایی‌شناسانه تجربه شوند. دیگر آنکه شاعر، موضوعات را به گونه‌ای بیان می‌کند که از طریق آن شنونده قادر می‌شود از رؤیاهای شخصی خود بدون احساس شرم یا گناه لذت ببرد [۷۱].

با جمع‌بندی الگوهای فوق و دیگر نظریات شعردرمانگران می‌توان به کارکردهای زیر در شعردرمانی اشاره کرد:

رهاسازی عاطفی و ابراز خود: شعر درمانی به افراد فضای امن و بدون قضاوت را برای بیان عمیق‌ترین احساسات، افکار و تجربیات خود ارائه می‌دهد. از طریق نوشتن، افراد می‌توانند احساسات فروخورده را رها کنند، شفافیت و صراحت به دست آورند و به وسیله کلمات خود آرامش پیدا کنند.

خوداندیشی و بینش: پرداختن به شعردرمانی، درون‌نگری و اندیشیدن درباره خویشتن را تشویق می‌کند. با کاوش در فرآیند خلاقیت در این عرصه، افراد می‌توانند بینش‌های ارزشمندی در مورد افکار، احساسات و تجربیات زندگی خود به دست آورند. این خودآگاهی می‌تواند به رشد شخصی و درک عمیق‌تر از خود منجر شود.

بهبودی و مقابله با چالش‌های عاطفی: نتایج پژوهش‌های متعدد نشان می‌دهد که شعردرمانی به ویژه در کمک به افراد برای مقابله با تروما، غم و اندوه و سایر چالش‌های عاطفی مؤثر است. عمل نوشتن و به اشتراک گذاشتن تجربیات خود از طریق شعر می‌تواند شفا را تسهیل کند، احساس توانمندی ایجاد کند و انعطاف‌پذیری را تقویت کند.

ایجاد ارتباط و همدلی: شعر توانایی منحصر به فردی برای عبور از موانع ارتباطی افراد در سطح عاطفی عمیق دارد. در محیط‌های گروهی، شعر درمانی می‌تواند ارتباط، همدلی و احساس اجتماعی را در میان شرکت‌کنندگان تسهیل کند. همچنین می‌تواند به عنوان ابزاری برای تقویت

کالینز^۱ و همکاران به سازگاری‌های شعردرمانی و درمان شناختی اشاره کرده‌اند، به‌ویژه اینکه شناخت‌ها، نقطه ورود برای مقابله با تعاملات میان احساسات و رفتارها هستند که در نهایت منجر به تغییر می‌شوند. برخی از تمرینات خاص برای تمرین شناختی شامل موارد زیر است:

الف. مجال بروز به یک باور غیرمنطقی، به طوری که فرد مراجع از دیدگاه آن باور، داستانی بنویسد.

ب. نوشتن شعری که قدرت باور غیرمنطقی را اغراق کند، سپس آن باور را به چالش بکشد.

ج. شفاف‌سازی اهداف با بیان شعری که به بحث تصمیم‌گیری کمک کند. [۶۹].

الکینز^۲ در سال ۲۰۱۷ م درباره تحول الگوهای درمانی اعلام می‌کند که در حال حاضر یک تغییر الگو در روان‌درمانی در حال رخ دادن است و شامل: فاصله گرفتن از مدل پزشکی، مانند راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی (DSM^۳) و رده‌بندی بین‌المللی بیماری‌ها (ICD^۴) می‌شود. در این رویکرد، نیاز واضحی به یک رویکرد غیرپزشکی و جهت‌گیری به سمت روش‌های انسانی و رابطه‌ای وجود دارد. باید اذعان کرد که کار با مراجعان صرفاً تشخیص و درمان نیست. شعردرمانی پیشرو در پیش‌برد دیدگاهی مبتنی بر نقاط قوت که به زبان، فرهنگ و فرآیندهای بین‌فردی مراجعان احترام می‌گذارد، تلاش می‌کند. این روش به شفایی عاطفی اشاره می‌کند که با شفای جسمی مرتبط است. به‌طور کلی، شعردرمانی جایگاه DSM را می‌پذیرد اما اجازه نمی‌دهد که بر عمل بالینی حکمفرما باشد. شعردرمانی یک رویکرد جامع است که به مراجع به‌عنوان «بیمار» نگاه نمی‌کند [۷۰].

در تمام این رویکردها، از کلام مکتوب، به ویژه شعر، به عنوان وسیله‌ای برای خودکاوی و بهبود روان استفاده می‌شود. این منظر، اعتقاد دارد که شعر، زبان و بیان خلاقانه می‌تواند بر رشد شخصی و آرامش فرد تأثیر به‌سزایی داشته باشد. درباره تأثیر شعر بر روان افراد، فروید معتقد است که شاعر با شعرش آرزوهای پنهانی را که در تاریک‌ترین قسمت

1 . Collins.

2 . Elkins.

3 . Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders.

4 . International Classification of Diseases.

روابط بین فردی و پرورش تفاهم میان مردم استفاده شود. [۳]. [۵].

کاربردهای نوین شعردرمانی و استمرار آن در جهان

با مروری بر تاریخچه شعردرمانی در جهان، در این بخش با تأکید بر رشد فراگیر و برجسته این حوزه به معرفی پژوهش‌ها و کاربردهای نوین شعردرمانی در دهه‌های اخیر پرداخته می‌شود که اغلب در نشریات روان‌شناسی و مجلات مهم شعردرمانی به چاپ می‌رسند. از جمله مجلات اختصاصی این عرصه، *مجله شعردرمانی*^۲ است که توسط انتشارات تیلور و فرانسیس با حمایت انجمن ملی شعردرمانی در آمریکا منتشر می‌شود. این مجله تحقیقاتی در مورد کاربردهای درمانی، آموزشی و اجتماعی هنرهای ادبی، از جمله شعر، کتاب‌درمانی، روزنامه‌درمانی و نویسندگی خلاق منتشر می‌کند. مقالات منتشر شده در این مجله در سال ۲۰۲۴م افزایش چشمگیری را در تعداد و توجه به رویکردهای نوین نشان می‌دهد. به عنوان نمونه می‌توان از مقاله جرون در^۳ منتشر شده در فوریه ۲۰۲۴م با عنوان «صدای تو به آشوب ذهن من آرامش می‌بخشد، بررسی کاربردهای شعر در تیک‌تاک»^۴ نام برد که واکاوی نوآورانه‌ای در مورد چگونگی استفاده و تجربه مواجهه با شعر را در تیک‌تاک ارائه می‌دهد، پلتفرمی که هشتگ شعر در آن تا اوایل سال ۲۰۲۴م بیش از ۷۰ میلیارد بازدید داشته است. در این پژوهش بررسی می‌شود که شعر در فضای تیک‌تاک فراتر از سرگرمی سطحی، نقش مهمی در ایجاد آرامش، حمایت عاطفی و تقویت سلامت روانی کاربران

جوان ایفا می‌کند. این پلتفرم، با این کارکرد، فضایی برای تعامل عاطفی، شناختی و انتقادی با شعر فراهم می‌کند که موجب ایجاد حس صمیمیت، همدلی و تعلق اجتماعی می‌شود. همچنین، تجربه شعر در تیک‌تاک می‌تواند علاقه پایدار به ادبیات را فراتر از فضای دیجیتال تقویت کند و به نوعی شعردرمانی دیجیتال منجر شود. این مطالعه تصورات رایج درباره سطحی بودن تعاملات ادبی در رسانه‌های اجتماعی را به چالش می‌کشد و بر پتانسیل درمانی و ارتباطی شعر در فضاهاى نوین دیجیتال تأکید می‌کند. [۷۲].

در پژوهشی دیگر، با عنوان «شعردرمانی شخصی برای افسردگی توسط ربات چت و تصویرساز» جانی پرتوریوس^۵ نشان می‌دهد که ادغام هوش مصنوعی و چت‌بات‌ها در شعردرمانی می‌تواند فرآیند بیان و پردازش احساسات مرتبط با افسردگی را با ارائه بازخوردهای شخصی‌سازی شده و خلق مشترک شعر و تصویر تسهیل کند. این روش دسترسی‌پذیر و خلاقانه، حس عاملیت و موفقیت را در کاربران تقویت می‌کند و به ویژه برای کسانی که دسترسی به درمانگر انسانی ندارند، مفید است. با این حال، مقاله به چالش‌های اخلاقی، محدودیت‌های همدلی هوش مصنوعی و نگرانی‌های مربوط به محرمانگی داده‌ها اشاره می‌کند. این پژوهش دریچه‌ای نوین برای توسعه و بررسی اثربخشی درمان‌های هنری مبتنی بر هوش مصنوعی در سلامت روان باز می‌کند. [۷۳].

حوزه شعردرمانی، اکنون در جهان وارد عرصه پزشکی و سلامت جسمانی نیز شده است. به عنوان نمونه، در مقاله‌ای با عنوان «شعردرمانی گروهی در میان بیماران مبتلا به سرطان پیشرفته» منتشر شده در *مجله شعردرمانی*، نیفورس و همکاران نشان می‌دهند که شعردرمانی گروهی به بیماران مبتلا به سرطان پیشرفته کمک می‌کند تا با بیان خلاقانه احساسات پیچیده، معنا و پذیرش مرگ را بیابند و روایت‌های خود را بازسازی کنند. این فرآیند با ایجاد فضای حمایتی و همدلی متقابل، انزوا را کاهش داده و حس کنترل و عاملیت را در بیماران تقویت می‌کند. استعاره‌های شعری به طور همزمان زیبایی و درد زندگی را منعکس کرده و تاب‌آوری را افزایش می‌دهند. همچنین این پژوهش بر

۱. برای خواندن نظریه‌ها و نمونه‌های مستند و تجربی: ر.ک، Poetic Medicine اثر John Fox / برای دریافت پروتکل‌های درمانی و نظریات علمی محققان عرصه شعردرمانی: ر.ک Poetry therapy اثر Nicholas Mazza، نسخه ۲۰۲۲م. کتاب *شعردرمانی* جان فاکس توسط نگارنده مقاله ترجمه و توسط نشر دانژه منتشر شده است.

2. Journal of Poetry Therapy. Publisher: Taylor & Francis. Sponsored by the National Association for Poetry Therapy (NAPT), USA.

3. Jeroen Dera.

4. TikTok.

5. Pretorius, J.

شده در مردمان این سرزمین از عهد باستان تاکنون، همچنین وجود متخصصان کارآمد و توانای روانشناسی و ادیبان فاضل و شاعران باذوق می‌توان گفت که فضا و بستر گسترش شعردرمانی در کشور ایران بیش از دیگر کشورها فراهم است.

نتیجه‌گیری

در این پژوهش تلاش بر این بوده است که به معرفی شعردرمانی به عنوان روشی خلاقانه و نوین در روان‌درمانی معاصر پرداخته شود. روشی که می‌تواند به عنوان پلی میان ادبیات و علم روان‌شناسی، امکان بازنمایی و بیان عمیق‌ترین احساسات و تجربه‌های درونی را در فضایی امن فراهم آورد. پژوهش‌های جهانی و داخلی گویای تأثیر مثبت این روش در ارتقای سلامت روانی، کاهش نشانه‌های افسردگی، بهبود تاب‌آوری روانی و تسهیل روند خودآگاهی هستند. با این حال، موانعی همچون ضعف آموزش میان رشته‌ای، نبود منابع تخصصی فراگیر و عدم توجه به مبانی ادبی و کاربردهای بالینی در برخی پژوهش‌ها، بر لزوم توسعه آموزش‌های تخصصی و همگرایی ادبیات و روانشناسی تأکید می‌ورزد.

تجربه تاریخی شعردرمانی، از فرهنگ‌های دیرپای جهان و ادبیات غنی ایران گرفته تا مطالعات معاصر، نشان می‌دهد که شعر به عنوان یک ابزار نمادین و استعاری، می‌تواند به گونه‌ای قدرتمند فراتر از کلمات سطحی به عمق روان و عواطف نفوذ کند و فرآیند شفابخشی را فعال سازد. رویکردهای نوین شامل استفاده از فناوری‌های دیجیتال و هوش مصنوعی، آمیختن شعر با درمان شناختی و تکنیک‌های گروه درمانی، از گستردگی کاربردها و سازگاری این روش حکایت دارد.

مطالعات شعردرمانی ثابت کرده‌است که این رویکرد، نه تنها در درمان اختلالات روانی بلکه به عنوان ابزاری برای رشد فردی، ارتقاء خودشناسی، تقویت همدلی و ارتباط میان فردی عمل می‌کند. همچنین، جایگاه آن در نظام سلامت روان به تدریج تثبیت شده است و سازمان‌ها و انجمن‌های تخصصی متعددی در سطح بین‌المللی شکل گرفته‌اند که به ترویج پژوهش، آموزش و استانداردسازی این حوزه یاری می‌رسانند.

بر همین اساس، تقویت پژوهش‌های نظری و کاربردی،

اهمیت ترکیب مراقبت‌های تسکینی با شعردرمانی برای مدیریت پریشانی وجودی تأکید دارد [۷۴].

در سال‌های اخیر، اثرات شعردرمانی در سیستم عصبی انسان سنجیده و نتایج آن در مقاله‌های متعددی بیان شده است. در این حوزه به بررسی اثرات خواندن شعر بر قسمت‌های مختلف مغز پرداخته می‌شود. در این حوزه، مطالعه پرکینز و پلیسکو^۱ که نتایج آن در مجله شعردرمانی به شکل مقاله-منتشر شده است نشان می‌دهد که پردازش شعر و روان‌درمانی، شبکه‌های عصبی مشترکی مانند شبکه پیش‌فرض مغز (DMN) و سیستم لیمبیک را فعال می‌کنند که در تنظیم احساسات، تثبیت حافظه و بازسازی شناختی نقش دارند. زبان آهنگین و استعاری شعر نواحی مغزی مرتبط با همدلی، خوداندیشی و پردازش عاطفی را تحریک می‌کند که به مکانیسم‌های درمانی روان‌درمانی شباهت دارد. این مقاله چارچوبی زیربنایی ارائه می‌دهد که ساختار روایی، معناسازی نمادین و تعدیل عواطف را در شعر و روان‌درمانی مقایسه می‌کند و نشان می‌دهد که استعاره‌ها چگونه به بازتعریف تجربه و انسجام روایی کمک می‌کنند. یافته‌ها از رابطه هم‌افزایی بین شعر و روان‌درمانی حمایت می‌کنند. شعر می‌تواند اثربخشی درمان را با دسترسی به محتوای عاطفی ضمنی و تقویت بینش افزایش دهد [۷۵]. این رویکرد ترکیبی، کاربرد مداخلات مبتنی بر شعر را در محیط‌های روان‌درمانی برای تنظیم عاطفی و انعطاف‌پذیری شناختی توصیه می‌کند. مطالعه با تلفیق علوم اعصاب، نظریه ادبی و روان‌درمانی، مبنایی علمی برای استفاده درمانی از شعر فراهم می‌آورد که فراتر از بیان عاطفی، اثرات نوروبیولوژیکی قابل اندازه‌گیری دارد. امثال این پژوهش‌ها مسیرهای نوآورانه‌ای را برای بهره‌گیری از بیان شاعرانه در تسهیل بهبود عاطفی و تحول شناختی باز می‌کند.

با افزایش مراکز و سازمان‌های هنردرمانی و شعردرمانی در جهان و تحقیقات روزافزون و جدید در این عرصه، نمی‌توان انکار کرد که این رویکرد در عرصه روانشناسی و تحقیقات میان‌رشته‌ای به مرحله‌ای از موفقیت از منظر آزمون‌ها و سنجه‌های علمی رسیده است. با توجه به ظرفیت فراوان ادبی و فرهنگی کشور ایران و وجود کهن‌الگوهای قومی و ملی مرتبط با هنر، موسیقی و کلام موزون و عاطفی نهادینه

1. Perkins & Plisco.

- 9- Evangelista, S. Clothed with Poetry: Lafcadio Hearn's Decadent Aesthetics of Translation. *Modern Philol.* 2023; 121(1): 104–23. "Clothed with Poetry": Lafcadio Hearn's Decadent Aesthetics of Translation | *Modern Philology*: Vol 121, No 1
- 10-Astrov, M. American Indian rose and poetry: An anthology. New York: Capricorn; 1962.
- 11-Weller, P. Golden, L. G. Catharsis. In: Preminger A, Brogan T, editors. *The new Princeton encyclopedia of poetry and poetics*. Princeton: Princeton University Press; 1993.
- 12-Nichols, M. P. Zax M. Catharsis in psychotherapy. New York: Gardner; 1977.
- 13-Yalom, I. D. *The theory and practice of group psychotherapy*. 4th ed. New York: Basic Books; 1995.
- 14-Moreno, J. *Psychodrama*. New York: Beacon House; 1969.
- 15-Lessner, J. W. The poem as a catalyst in group counseling. *Pers Guid J.* 1974; 53(1): 33–8. <https://doi.org/10.1002/j.2164-4918.1974.tb04129.x>
- 16-Rubin, R. J. *Using Bibliotherapy: A guide to theory and practice*. Phoenix: Oryx Press; 1978.
- 17-Jones, R. E. Treatment of a psychotic patient by poetry therapy. In: Leedy JJ, editor. *Poetry therapy: The use of poetry in the treatment of emotional disorders*. Philadelphia: Lippincott; 1969. p. 19–25.
- 18-Morrison M. R. editor. A defense of poetry therapy. In: Leedy JJ, editor. *Poetry the healer*. Philadelphia: Lippincott; 1973. p. 77–90.
- 19-Schauffler, R. H. *The poetry cure: A pocket medicine chest of verse*. New York: Dodd, Mead & Co; 1925.
- 20-Schauffler, R. H. *The junior poetry cure: A first-aid kit of verse for the young of all ages*. New York: Dodd, Mead & Co; 1931.
- 21-Darling, J., Fuller, C. editors. *The poetrycure*. Northumberland: Bloodaxe; 2005.

آموزش تخصصی شعردرمانگران با رویکرد میان رشته‌ای شامل دانش ادبیات و روان‌شناسی و گسترش مداخلات خلاقانه در بسترهای فرهنگی - اجتماعی متناسب، برای بهره‌مندی جامع‌تر و اثربخش‌تر از ظرفیت‌های شعردرمانی، امری ضروری به نظر می‌رسد. این حوزه در کشور ما، نوپا، اما رو به رشد است که با یادگیری و توسعه مستمر، می‌تواند نقش بسزایی در بهبود کیفیت زندگی و سلامت روان افراد ایفا کند و مکمل ارزشمندی برای سامانه‌های درمانی و حمایتی معاصر باشد. یافته‌های این تحقیق می‌تواند به گسترش دانش علمی در زمینه شعردرمانی کمک برساند و راهنمایی اثربخش برای پژوهشگران، درمانگران و دست‌اندرکاران حوزه سلامت روان و هنر درمانی باشد.

منابع

- 1- Farvardin, P. *From Poetry until Poetry Therapy: The Use of Poetry in Psychotherapy*. Tehran: Parviz Farvardin Publishing; 1987. [In Persian]
- 2- Ziaei, V. An Introduction to the History and Methods of Poetry Therapy in Iran and the World. *Iran Newspaper*. 2017 Apr; No. 6469. [In Persian]
- 3- Mazza, N. *Poetry therapy: Theory and practice*. 3rd ed. New York: Routledge/Taylor & Francis Group; 2022.
- 4- Pattison, E. M. The psychodynamics of poetry by patients. In: Leedy JJ, editor. *Poetry the healer*. Philadelphia: Lippincott; 1973. p. 197–214.
- 5- Fox J. *Poetic Medicine: The Healing Art of Poem-Making*. New York: Jeremy P Tarcher/Penguin; 1997.
- 6- Furman R. Poetrytherapy and existential practice. *J Arts Psychotherapy*. 2003; 30: 195–200. [https://doi.org/10.1016/S0197-4556\(03\)00052-2](https://doi.org/10.1016/S0197-4556(03)00052-2)
- 7- Brand, A. G. *Therapy in writing: A psycho-educational enterprise*. Lexington: Heath; 1980.
- 8- Putzel, J. *Toward alternative theories of poetry therapy*. Amherst: University of Massachusetts; 1975.

- 36-L'Abate, L., Sweeney, L. Research on Writing Approaches in Mental Health: 23 (Studies in Writing). Bingley: Emerald Group Publishing Limited; 2011.
- 37-The Princeton Encyclopedia of Poetry and Poetics. 4th ed. Greene R, Cushman S, editors. Princeton: Princeton University Press; 2012.
- 38-Karpova, N. L., Golzitskaya, A. A., Czernianin, W., Chatzipentidis, K., Mazza, N. Bibliotherapy in Russia, in Poland, in USA. Voprosy Psikhologii. 2018: 136-44.
- 39-European Journal for Biblio/Poetry Therapy. [Internet]. Available from: <https://poetrytherapy.eu/ejbpt>
- 40-Davoudimoghadam, F. Manifestations of poetry therapy in Khayyam's quatrains. Journal of Interdisciplinary Research in Persian Language and Literature. 2024; 3:171-201. article_3605_17e0451cd1df2a34b9b718ab6875e 223.pdf **[In Persian]**
- 41-Tafazzoli, A. History of Iranian Literature before Islam. Tehran: Sokhan; 1997. **[In Persian]**
- 42-Shafi'i Kodkani, M. R. Ways of Publishing a Poem in Ancient Times. Bokhara. 2004; (36): 45-60. **[In Persian]**
- 43-Sameni Kayvani, F., Karimi, A., Mashayekh, F., Turkmani Barandoz, V. Components of Mindfulness in Sohrab Sepehri's Poems. Persian Language and Literature Journal (Islamic Azad University, Fasa Branch). 2023; 34: 11-37. <http://adabiatmagazine.iaufasa.ac.ir/Article/14020514285561> **[In Persian]**
- 44-McKinney, F. Free writing as therapy. Psychotherapy: Theory, Research & Practice. 1976; 13(2): 183-7. <https://doi.org/10.1037/h0086483>
- 45-Ferguson, M., Salter, M. J., Stallworthy, J., editors. The Norton Anthology of Poetry. 4th ed. London: Norton & Co; 1996.
- 46-Hafez, Shams al-Din Mohammad. Divan of Hafez. Rastgou, S. M., editor. Tehran: Ney Publications; 2010. **[In Persian]**
- 22-Prescott, F. C. The poetic mind. Ithaca (NY): Cornell University Library; 1922.
- 23-Blanton, S. The healing power of poetry. Literary Licensing, LLC; 2012.
- 24-Schloss, G. A. Psychopoetry: A new approach to self-awareness through poetry therapy. New York: Grosset and Dunlap; 1976.
- 25-Leedy, J. J. Principles of poetry therapy. In: Leedy JJ, editor. Poetry therapy: The use of poetry in the treatment of emotional disorders. Philadelphia: Lippincott; 1969. p. 67-74.
- 26-Leedy, J. J. Poetry the healer. Philadelphia: Lippincott; 1973.
- 27-Leedy, J. J. editor. Poetry as healer: Mending the troubled mind. New York: Vanguard; 1985.
- 28-Lerner, A. Poetry in the Therapeutic Experience. New York: Pergamon Press; 1978.
- 29-Lerner, A. Poetry in the Therapeutic Experience. Mmb Music; 1994.
- 30-Lerner, A, Mahlendorf UR. Life Guidance Through Literature. Chicago: American Library Association; 1992.
- 31-Harrower, M. The therapy of poetry. Springfield (IL): C.C. Thomas; 1972.
- 32-Mazza, N., Haton, Ch. J. Poetry therapy: An investigation of a multidimensional clinical model. The Arts in Psychotherapy. 2013; 40: 53-60. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2012.11.002>
- 33-Chavis, G. G. Poetry and Story Therapy: The Healing Power of Creative Expression. London: Jessica Kingsley Publishers; 2011.
- 34-Heller, P. O. Word Arts Collage (A Poetry Therapy Memoir). Columbus: Pudding House Publications; 2009.
- 35-Reiter, Sh., Johnson, D. R. Writing Away the Demons: Stories of Creative Coping Through Transformative Writing. St. Cloud: North Star Press; 2009.

- 61-Zinker, J. Creative Process in Gestalt Therapy. New York: Vintage; 1978.
- 62-Pattison, E. M. The psychodynamics of poetry by patients. In: Leedy, J. J., editor. Poetry the healer. Philadelphia: Lippincott; 1973. p. 197-214.
- 63-McBride, L. O. Examining the influence of popular music and poetry therapy on the development of therapeutic factors in groups with at-risk adolescents. PhD dissertation. Louisiana State University; 2009.
- 64-Mazza, N. Poetry therapy: Interface of the arts and psychology. Boca Raton (FL): CRC Press; 1999.
- 65-Stepakoff, Sh. From destruction to creation, from silence to speech: poetry therapy principles and practices for working with suicide grief. J Arts Psychother. 2009; 36: 105-13.
<https://doi.org/10.1016/j.aip.2009.01.006>
- 66-Schloss, G. Psychopoetry. New York: Grosset and Dunlap; 1976.
- 67-Spring, J. Therapeutic soulspeak: The use of ancient oral poetry forms in therapy. Journal of Poetry Therapy. 2003; 16(4): 199-219.
<https://doi.org/10.1080/0889367042000204549>
- 68-Collins, K. S., Furman, R. Poetry therapy as a tool of cognitively based practice. The Arts in Psychotherapy. 2006; 33: 180-7.
<https://doi.org/10.1016/j.aip.2005.11.001>
- 69-Elkins, D. N. The paradigm shift in psychotherapy: Implications for DSM. Journal of Humanistic Psychology. 2017; 57(6): 667-74.
<https://doi.org/10.1177/0022167817737415>
- 70-Kidd, D. S. On poetic imagination: Sigmund Freud and Martin Heidegger. [Internet]. Available from:
<http://www.inbetweenness.com/Sunniecontents.htm>
- 71-Dera, J. Your voice brings calmness to the chaos in my mind: Exploring the uses of poetry on TikTok. Journal of Poetry Therapy. 2024; 38(1): 24-37.
<https://doi.org/10.1080/08893675.2024.2323198>
- 47-Molvi, Jalaluddin Mohammad. Kolliyyate of Diwane Shams Tabrizi. Forozanfar, B. Z., editor. 2nd ed. Tehran: Sedaye Moaser Publications; 2001. **[In Persian]**
- 48-Dehkhoda, A. A. Poetry. In: Dehkhoda Dictionary. 10th ed. Tehran: Tehran University Publications; 1999. **[In Persian]**
- 49-Baker, D. Poets on Poetry. New York: Russell Sage Foundation; 1986.
- 50-Shafiei Kadkani, M. R. Persian Poetry Eras. Tehran: Sokhan Publications; 2001. **[In Persian]**
- 51-Kant, I. Critique of the Power of Judgment. Rashidian, A., translator. Tehran: Nay Publications; 2002. **[In Persian]**
- 52-Gibran, K. Bathhouse of the Soul. Hosseini, S. H., translator. Tehran: Soura Mehr Publications; 2006. **[In Persian]**
- 53-Frost, R. The Figure a Poem Makes. In: Collected Poems of Robert Frost. Oxford: Oxford University Press; 1939.
- 54-Barahani, R. Tala dar mes. Tehran: Zaryab Publications; 2001. **[In Persian]**
- 55-Shelley, P. B. A Defence of Poetry. New York: Harvard University; 1904.
- 56-Morrison, M. R. The use of poetry in the treatment of emotional dysfunction. Art Psychother J. 1978; 5:93-8.
- 57-Zarrinkoub, A. Poetry without Lies, Poetry without Masks. Tehran: Elmi Publishing; 1967. **[In Persian]**
- 58-Zarrinkoub, A. Neither Eastern nor Western, Human (collection of articles). Tehran: Amirkabir Publications; 2009. **[In Persian]**
- 59-Ayn al-Qozat Hamedani, A. bin M. Letters of Ayn al-Qozat Hamedani. Monzavi, A., editor. Tehran: Asatir Publications; 2023. **[In Persian]**
- 60-Lerner, A. Poetry Therapy corner. Journal of Poetry Therapy. 1994; 7: 54-6. No direct DOI found for this short piece from 1994 in public sources.

- 74-Perkins, S. A., Plisco, M. K. The nexus of poetics and psychotherapy: A neurobiological and substrative comparative analysis. *Journal of Poetry Therapy*. 2024 Aug 8:1-0.
<https://doi.org/10.1080/08893675.2024.2384469>
- 75-Safa, Z. *History of Literature in Iran*. 10th ed. Tehran: Ferdos Publications; 1990. **[In Persian]**
- 72-Pretorius, J. Personal poetry therapy for depression by the chatbot and image creator. *Journal of Poetry Therapy*. 2024; 38(2): 75-87.
<https://doi.org/10.1080/08893675.2024.2407498>
- 73-Nyfors, M., et al. Writing connections as a source of significance: Group poetry therapy among patients with advanced cancer. *Journal of Poetry Therapy*. 2024 Aug 14:1-13.
<https://doi.org/10.1080/08893675.2024.2391425>