

شعر درمانی

ارزوازی احسانت و روان بر اساس مکتب روان پویشی از راه شعر درمانی

دکتر محمد علی راستی

دکترای تخصصی روان شناسی

سرشناسه: راستی، محمدعلی.
عنوان و نام گردآورنده: شعر درمانی: ارزیابی احساسات و روان بر اساس مکتب روان پویشی از راه شعر درمانی/تألیف و ترجمه: محمد علی راستی؛

ویراستار امیرحسین والا

مشخصات نشر: بندرعباس: انتشارات سومیتا، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۱۲۱ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۰۶۵-۸-۳-۲۰۰۰۰ ریال: ۳-۸-۹۹۰۶۵-۹۷۸-۶۲۲

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: انگلیسی - فارسی

عنوان دیگر: ارزیابی احساسات و روان بر اساس مکتب روان پویشی از راه شعر درمانی

موضوع: شعر درمانی

Poetry-Therapeutic use

موضوع: هیجان

emotions

موضوع: شعر فارسی - قرن ۱۴

Persian Poetry - 20th Century

رده بندی کنگره: RC489

رده بندی دیویی: ۸۹۱۶۵ / ۶۱

شماره کتابشناسی ملی: ۰۸۶۷۸

شعر درمانی

ارزیابی احساسات و روان بر اساس مکتب روان پویشی از راه شعر درمانی

شاعر و مولف: دکتر محمد علی راستی

ترجمه شعرها به زبان انگلیسی: دکتر محمد علی راستی

طراحی جلد: احسان خانقاهی

طراحی صفحات داخلی و ویراستاری: امیرحسین والا

ناشر: سومیتا

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۰۶۵-۸-۳-۲۰۰۰۰

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۸

چاپ و صحافی: نیک پیک

شمارگان: ۵۰۰

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

شماره تماس با ناشر: ۰۹۳۴۴۶۷۸۵۷۶

نشانی اینستاگرام مولف: poetrytherapy_drrasti

تماس با مولف: Dr.rasti@gmail.com



نشانی نشر سومیتا: بندرعباس - خیابان دانشگاه ۱۵ - ساختمان چهار طبقه - طبقه دوم

E-mail: Sumita.Pub@gmail.com

* * *

بهره برداری از شعرهای کتاب به هرمنظور و به هر میزان تنها در صورت کسب اجازه از خود مولف، مجاز

می باشد. کلیه حقوق کتاب مادی و معنوی محفوظ و در اختیار ناشر است.

پیش گفتار: شاعر و مولف

شاید نخستین پرسش این باشد که چگونه این عبارات سروده شد؟ از شکل‌گیری احساسات ناهشیر و بسیار مراجعین و ترجمان آن به زبان نوشتاری و ادبی؛ احساس، فصل مشترک شعر، ادبیات و روان‌شناسی است. شعر از احساس بر می‌خیزد. وقتی احساس درونی ریزی می‌شود از طریق شعر؛ احساس‌رهایی و عمیق شدن دست‌نوا می‌شود. انگار انسان به ناخودآگاهش وصل می‌شود سپس ادب بر او عرضه می‌گردد. احساسی که از درون می‌آید او را به لایه‌های عمیق‌تر روان خودش پیوند می‌دهد و نوعی بازسازی ذهنی و شناختی در تماس با فرهنگ و ادبیات پدید می‌آید.

شعر به احساسات درونی انسان نزدیک است و در حقیقت از آن بر می خیزد و این رابطه یعنی نزدیکی احساسات و آن چه از میان توانایی های زبانی و گفتاری به زبانی موزون و شعرگونه، چه سپید یا قافیه مند جاری می شود، رگه های ناخودآگاه را آشکار می سازد. با سرآمدن و شعر به ناخودآگاه خویش نزدیک می شویم. هنگامی که از «حافظ» شنیدم:

«در اندروز من خسته دل ندانم کیست

که من خموشم و او در فغان و در غوغاست»
دانستم او صمد ناخودآگاه و ناهشیار را به درستی شناخته است. «فردوسی» به زبان شاعرانه چه زیبا تاثیر نبودن احساسات مثبت در سیستم «لمبیک» را بر «کرتکس» انسان تبیین می کند آن جا که می سراید:

«چو شادی بکاهد؛ بکاهد روان خرد گردد اندر میان ناتوان»
تفسیر روانکاوانه این بیت این است که وقتی هیجان بیمار می شود منطق و خرد توانایی اش را از دست می دهد. بی دمان هر که احساسی دارد، هر انسانی با خواندن این سروده ها در جایی که به دغدغه هایش برمی گردد، احساسی خاص در او شکل می گیرد و از این جا به مسیرشناخت - خود - در روان شناسی وارد شده است. البته طرح تمام نکات و اصطلاحات روان شناسی در این مقال ممکن نیست.

به طور کلی در شناخت خود یا خودکاوی انگیزه فرد مهم است یعنی چقدر علاقه مند است از رنج و ناراحتی آشکار خود رهایی یابد. این انگیزه هم به قول «فروید» چندان پایا نیست و هر قدر که نشانه های

اختلال از بین برود، از قدرت آن کاسته می شود. این دیدگاه «فروید» یعنی از بین بردن نشانه های اختلال جهتی منفی دارد و روانکاوان بعد از او به بروز استعداد های نهفته و پرورش دادن توانایی هایی تطابقی و سرسختی ذهنی برای پیدا کردن استقامت بیشتر در پیچ و خم های زندگی در جهتی مثبت باور دارند. اعتقاد شخصی من این است که انسان به احساس شادی واقعی نمی رسد مگر آنکه با احساس های خشم، غم و اندوه و ... و به طور کلی هیجانات منفی خود روبرو شود و آنها را لمس کند. در غیر این صورت شادی فرد نوعی رفتار دفاعی است در مقابل تمام آن احساس های منفی مانند فردی که زیاد می خندد یا زیاد می خنداند.

شادی

فرایند متاثر کردن احساسات و آشنا کردن فرد با احساسات خود، دو عامل موثر بودن شعر درمانی است. متاثر کردن احساسات در اینجا به استعاره «خیس کردن نان های خشک برای پرندگان» نامیده شده است. وقتی نان خشکی را برای پرنده ای کوچک می گذاری، فاد، به خوردن آن نیست. آبی که به نان خشک می زنی و قابل خوردنش می دهی مانند جرقه ای است که به خرمن احساسات نهفته می افتد و آن را شعله ور می سازد و برون ریزی احساسی را ممکن می کند. در حقیقت با شعر درمانی فرد را آماده روان درمانی و تغییرات مثبت می کنید.
