

شعر درمانی

(رویکردی نوین به روان درمانی)

مینا خمیرکار

www.ketab.ir



سازمان اسناد و کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران

سرشناسه : خمیر کار، مینا، ۱۳۶۴ -

عنوان و نام پدید آور : شعر درمانی (رویکردی نوین به روان درمانی) / مینا خمیر کار.

مشخصات نشر : خراسان رضوی: انتشارات جالیز، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری : ۱۵۲ ص.

شابک : 978-622-263326-4

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

موضوع : شعر درمانی

موضوع : Poetry -- Therapeutic use

رده بندی کنگره : ۴۸۹RC

رده بندی دیویی : ۸۹۱۶۵/۶۱۶

شماره کتابشناسی ملی : ۷۳۷۳۲۴۷

وضعیت رکورد : فیبا

www.ketab.ir



شعر درمانی
(رویکرد نوین به روان درمانی)

مینا خمیر کار

ناشر: انتشارات جالیز

چاپ: اول، پاییز ۱۳۹۹ / ۵۰۰ نسخه

قطع: وزیری / تعداد صفحه: ۱۵۲

قیمت: ۳۰۰۰۰۰ ریال

شابک: ۴-۳۲۶-۲۶۳-۶۲۲-۹۷۸

طراح جلد: صالح مقدم

صفحه آرایی: زهرا مهدیزاده

حق چاپ محفوظ است

آدرس: مشهد بلوار شهید رضوی روبروی درب دانشکده روانشناسی دانشگاه فردوسی
تلفن تماس: ۰۹۱۵۹۳۰۹۹۶۳-۰۹۱۵۸۳۱۹۵۳۵-۰۵۱۳۸۷۹۵۲۸۸

فهرست مطالب

۱۱..... پیشگفتار

فصل اول: شعر به عنوان رویکرد درمانی

۱۳..... شعر به عنوان رویکرد درمانی

۱۷..... شعر به مثابه درمان

۱۷..... شعر چیست؟

۱۸..... تاریخچه سرایش شعر

۲۱..... تاریخچه شعر پارسی

۲۳..... جوشش شعر

۲۵..... شاعران باورمندان به اثربخشی شعر

۲۶..... شعر و مسائل عاطفی

۲۷..... مقدمه ای بر شعر درمانی

۲۸..... شعر به مثابه درمان

۳۰..... طب مدرن و به رسمیت شناختن نیروی شعر

۳۱..... طبیبانگی روانکاوانه شعر

فصل دوم: «درمان»؛ چالش نوین شعر ایرانی

۳۳..... «درمان»؛ چالش نوین شعر ایرانی

۳۴..... شعر درمانی و سابقه ادبی آن در ایران

۳۵..... پژوهش‌های نو متاخر

۳۶..... شیوه‌های عملی و ناهمگونی‌های وطنی

۳۸	 نمونه های عملی شعر درمانی
۳۸	 روان درمانی در مثنوی مولانا
۴۰	 درمان شعری سعدی
۴۲	 درمان شعری منوچهری دامغانی
۴۳	 امید
۴۳	 باورها
۴۳	 پند و اندرز
۴۴	 شادی

فصل سوم: رویکردهای نظری و روان درمانی ادبیات

۴۵	 رویکردهای نظری و روان درمانی ادبیات
----	---

فصل چهارم: مفاهیم و مولفه های شعر درمانی

۶۱	 شعر درمانی
۶۶	 تاریخچه شعر درمانی
۶۸	 اهمیت شعر درمانی

فصل پنجم: پروتکل روان درمانی شعر درمانی

۷۱	 پروتکل روان درمانی شعر درمانی
۷۴	 خلاصه پروتکل شعر درمانی
۸۰	 شرح جلسات درمانی
۸۰	 جلسه یکم
۸۲	 جلسه دوم

۸۳.....	جلسه سوم:
۸۵.....	جلسه چهارم
۸۷.....	جلسه پنجم
۸۹.....	جلسه ششم
۹۲.....	جلسه هفتم
۹۳.....	جلسه هشتم

فصل ششم: تطبیق شعر و معنادرمانی

۱۰۱.....	تطبیق شعر و معنادرمانی
۱۰۳.....	پالایش روانی در شعر و حکایت سعدی

فصل هفتم: تاثیر شعر درمانی بر روان درمانی

۱۰۹.....	تاثیر شعر درمانی بر روان درمانی
۱۱۰.....	مؤلفه های روان شناسی مثبت نگر
۱۲۳.....	تاریخچه ی افسردگی
۱۲۵.....	ملاک های تشخیص اختلال افسردگی براساس DSM-5
۱۲۶.....	نظریه های تبیین علل افسردگی
۱۲۶.....	نظریه زیستی
۱۲۷.....	نظریه روانکاوی
۱۲۷.....	افراد در معرض خطر افسردگی
۱۲۸.....	تاثیر شعر درمانی بر افسردگی
۱۳۲.....	تاثیر شعر بر استرس پس از سانحه

پیشگفتار

اهمیت شعر و حضور همواره آن در زندگی بشر و مخصوصا ایرانیان بر کمتر کسی پوشیده است. شعر درمانی یک هنر درمانی خلاق است که اشکال مختلف شعر را برای رسیدن به اهداف درمانی و رشد شخص به کار می گیرد. در این شکل منحصر به فرد درمان، خواننده فرصتی متفاوت برای تعریف هویت خود و نشان دادن خود به درمانگر با صدای درونی خود دارد. این خود افشانی رابطه او با درمانگر را تقویت می کند. شعر درمانگران ادعا دارند که شعر چه توسط فرد نوشته شده باشد و چه در جلسات درمانی از آن استفاده شود نسبت به گفتگوهای سنتی توانایی ایجاد سطوح عمیق تری از هیجان را دارد. کلامی نمودن هیجانات، تخلیه تنش و ناراحتی، بیان تمایلات در قالب نمادین و شیوه ای استعاری و قابل پذیرش، پرورش حس خلاقیت و قدرت، افزایش عزت نفس و خود اکتشافی و منعطف ساختن شیوه نگاه و تفکر از مواردی است که به عنوان جوهری درمانی به بهترین شیوه ای در ادبیات شعری تبیین یافته و استفاده از آن را در عرصه درمان توجیه کرده و گاه حتی ضروری می سازد. شعر درمانی به گواهی انجمن ملی شعر درمانی آمریکا برای انواع مشکلات جسمانی و روانی، از مشکلات مربوط به ابتلا به بیماری های صعب العلاج همچون سرطان و ایدز گرفته تا بیماری های روان تنی همچون ضعف عصبی و مشکلات مربوط به معلولیت های جسمانی کاربرد داشته است.

مفاهیم و عبارات در شعر بر خلاف داستان اغلب به صورتی انتخاب می شوند که خواننده بتواند با توجه به تفکرات و یا نوع شخصیت خودش مفاهیم و یا پیام گوینده شعر را دریافت کند. به عبارت دیگر وی در دریافت پیام کتاب از گونه ای آزادی عمل

برخوردار است و با توجه به شرایط خود می تواند برداشتی متفاوت از دیگران از یک شعر واحد داشته باشد.

در فرآیند شعر درمانی می توان با استفاده از فضای احساسی و منطقی پس از خواندن و یا خوانده شدن شعر به وجود آید که به نحو موثری در روحیه فرد درمانجو تاثیر می گذارد. این تاثیر می تواند با گریز از حوادث گذشته و کنار آمدن با شرایط کنونی و فرافکنی مثبت در آینده همراه باشد. به زبانی دیگر در این فرآیند به خواننده فرآیندی روحیه بخش القا می شود، از این روش برای بزرگسالان و جوانان در نبردها و برای کودکان و نوجوانان و حتی افراد بزرگسال در مقاطع مختلف زندگی همچون جشن ها، سوگواری ها و... استفاده می شود.

نظر به اهمیتی که رویکردهای نوین روان درمانی همانند شعر درمانی در بهبود بیماران مبتلا به اضطراب و افسردگی و... دارد، کتاب حاضر به دنبال تبیین مفهوم آن و آرایه جلسات درمانی براساس این رویکرد است.