

قند پارسی و شعر درمانی

گلچین در مجموعی اشعار زیبای پارسی سرایان
بر اساس موضوعات ۱۶۷ گانه اخلاقی و اجتماعی

تألیف

حسام‌الدین امامی



انتشارات اطلاعات

تهران - ۱۳۹۶

سرشناسه: امامی، حسام‌الدین، ۱۳۰۲-
عنوان و نام پدیدآور: قند پارسی و شعردرمانی: گلچین موضوعی اشعار زیبای پارسی سرایان
براساس موضوعات ۱۶۷ گانه اخلاقی و اجتماعی / تألیف حسام‌الدین امامی
مشخصات نشر: تهران: اطلاعات، ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری: ۱۶۸ ص.
شابک: 978-600-435-034-1

وخت بیت فهرست نویسی: فیبا
عنوان دیگر: گلچین موضوعی اشعار زیبای پارسی سرایان براساس موضوعات ۱۶۷ گانه
اخلاقی و اجتماعی
موضوع: شعر فارسی - مجموعه‌ها
موضوع: Persian poetry - Collections
موضوع: شعردرمانی
موضوع: poetry - Therapeutic use
شناسه افزوده: رسته اطلاعات
رده‌بندی کنگره: ۴۹۶ ق ۹۰۳۲ / PIR
رده‌بندی دیویی: ۸۸۴ / ۰۰۸
شماره کتابشناسی ملی: ۴۰۴۶۶۹



انتشارات اطلاعات
تهران: خیابان میرداماد، خیابان نفت جنوبی، روزنامه اطلاعات، شماره پستی ۱۱۱۴۹۹۵۳۱۱
تلفن: ۲۹۹۹۳۳۵۵-۶
فروشگاه مرکزی: بزرگراه حقانی، رویروی ایستگاه مترو، ساختمان روزنامه اطلاعات، تلفن: ۲۹۹۹۳۶۸۶
فروشگاه شماره (۱): خیابان انقلاب اسلامی، رویروی دانشگاه تهران، تلفن: ۶۶۴۶۰۷۳۳

قند پارسی و شعر درمانی

نوشته حسام‌الدین امامی

حروف نگار: وحید ارژین
طراح جلد: رضا گنجی
صفحه آرا: رحیم رضانی
حروف نگاری، چاپ و صحافی: مؤسسه اطلاعات

چاپ اول: ۱۳۹۶
قیمت: ۷۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۳۵-۰۳۴-۱ ISBN: 978-600-435-034-1

Printed in Iran همه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.

فهرست

۴۰.....	محمد (ص).....	۱۱.....	پیشگفتار.....
۴۰.....	جوانی.....	۱۱.....	درباره شعر و درباره این کتاب.....
۴۱.....	پیر.....	۱۶.....	شعر ما، فرهنگ ما؛ شعر ما، ملیت ما.....
۴۳.....	۴.....		چگونه شعر درمانی روحیه ما را.....
۴۵.....	دانش (علم) / علم - عمل.....	۲۰.....	عوض می‌کند.....
۴۶.....	ده - شهر.....	۲۴.....	شعر چیست؟.....
۴۷.....	راز.....	۲۶.....	زاده طبیعت.....
۴۷.....	تجربه.....	۲۷.....	شاعر کیست؟.....
۴۸.....	عادت.....	۲۹.....	شاعر - پیامبر.....
۴۹.....	خلاف عادت.....	۳۱.....	برتری شعر بر نثر.....
۵۰.....	تنهانشینی / گوشه‌گیری.....	۳۳.....	شعر در زندگی روزانه.....
۵۰.....	دوران و انفسا / بحرانی.....	۳۶.....	حکایت.....
۵۳.....	وارونگی روزگار.....	۳۹.....	خدا.....

آزمندی ۸۴	خوشبینی / بدبینی ۵۴
آزمایش / حسابرسی ۸۴	شعر / سخن / قلم / شاعر ۵۵
پدر / فرزند ۸۵	ریا / تظاهر ۵۷
پول / دارایی ۸۶	هنر ۵۹
صرفه جویی - اسراف ۸۸	تعارف ۶۰
بخشنده گی - خست ۸۸	تاس / حرکت / خواستن ۶۱
ریسک / خطر کردن / توکل ۸۹	تربیت ۶۲
ترس / تهور ۹۰	آدمیت / بخوار ۶۳
همت / اراده / پایداری ۹۱	همدردی / همزمانی ۶۴
تسلیم و رضا ۹۲	نیکی - بدی ۶۶
همنشینی / معاشرت / همجنسی ۹۳	عزت نفس ۶۷
همجنسی ۹۴	صبر / تحمل ۶۸
شتاب - دیر آنی ۹۵	رنج / گنج ۶۸
ساز - بخت / اقبال ۹۴	عمل - عکس العمل / علت - معلول ۶۹
شاد - غم - گریه ۹۶	گذشته - حال - آینده ۷۱
راست - دروغ / راستی - ناراستی ۹۹	عشق ۷۲
گفتار - خاموشی ۱۰۰	عاشق ۷۴
دوست / دوستی ۱۰۲	معشوق ۷۵
وفا - بی وفایی / جفا / بد عهدی ۱۰۴	عاشقانه ۷۶
دشمن / دشمنی ۱۰۶	زن و زیبایی ۷۷
در ارتباط با دوستی ۱۰۷	زن خوب ۷۸
نامه (اول یا آخر) ۱۰۷	زن بد ۷۹
دوست ۱۰۸	زن و زندگی ۸۱
مهجوری ۱۰۸	قناعت / خرسندی ۸۳

۱۳۲..... یادگیری / عبرت اندوزی.....	۱۰۹..... صمیمیت.....
۱۳۲..... انتظار.....	۱۰۹..... سفرکرده.....
۱۳۳..... احتیاج.....	۱۱۰..... فراق.....
۱۳۳..... خودزائی / خودشناسی.....	۱۱۱..... تجلیل.....
۱۳۵..... حرمان / محرومیت.....	۱۱۳..... ارادت / تواضع.....
۱۳۶..... ظاهر - باطن.....	۱۱۳..... کله.....
غرور / خودپسندی - افتادگی /	توقع / منتظر.....
۱۳۷..... تواضع.....	۱۱۵..... پایان نامه / سخنرانی / مقاله / مطلب.....
بداندیشی / عیب جویی / حسادت /	۱۱۶..... امید / خواستن / آرزو / هوس /
۱۳۹..... سخن چینی.....	۱۱۷..... تصور / خیال.....
۱۴۰..... غفلت / اشتباه.....	۱۱۸..... خواستن.....
۱۴۱..... آزادگی.....	۱۱۸..... تصور باطل.....
۱۴۲..... دزد.....	۱۱۸..... هوس.....
۱۴۳..... هر چیز به جای خویش.....	۱۱۹..... دم سازی / سازگاری.....
۱۴۳..... فرصت طلب / ظالم بی زور.....	۱۲۰..... وقت / فرصت / قدر زندگی.....
۱۴۴..... حق.....	۱۲۳..... اتفاق / وحدت - نفاق / دوستگی.....
۱۴۴..... فرج بعد از شدت.....	۱۲۴..... سختگیری - آسانگیری / نرمش.....
۱۴۵..... صلاحیت / شرط نرم.....	۱۲۵..... ستمکاری / مردم آزاری.....
۱۴۶..... راه کج / کاری حاصل.....	۱۲۶..... سفر.....
۱۴۸..... بهار / نوروز.....	۱۲۷..... حضر.....
۱۵۰..... فراز و نشیب.....	۱۲۷..... هجرت / کوچ.....
۱۵۱..... پر خوری - گرسنگی / پرهیز.....	۱۲۸..... غربت.....
۱۵۲..... آینده نگری / مآل اندیشی.....	۱۲۹..... وطن.....
۱۵۳..... زیاده خواهی / خودگم کنی.....	۱۳۱..... ذات / سرشت / طینت.....

۱۰ قندپارسی و شعردرمانی

۱۶۰..... خودبینی / خودخواهی	۱۵۵..... شخصیت / منزلت
۱۶۰..... یک بیش از هزار / جزء برتر از کل	۱۵۶..... قدرشناسی / ارج گذاری
۱۶۲..... سیاست / کشورداری	۱۵۷..... حق شناسی / ناسپاسی
۱۶۵..... تدبیر زندگی / علم معاش	۱۵۸..... مسئولیت
	۱۵۹..... نه نصیر (حاصل تجربه)

www.ketab.ir

پیشگفتار

درباره شعر و درباره این کتاب

هدف این کتاب، چشاندن عموم تهرانی‌ها هزار ساله به شماسست تجربه‌ای از واقعیت‌ها که می‌تواند در مسیر زندگی چراغ راه شما باشد.

در سالهای اخیر، آثار متعددی عمدتاً به عنوان «ترجمه» از منابع بیگانه در زمینه: خودشناسی، روانکاوی، علم زندگی، خیره‌انگار یافته که هر کدام در حد خود حامل پیامی بوده است. در حالی که شعر ما در کسوت متفکر، حکیم، فیلسوف اجتماعی و جهان‌دیده و اندیشمند این حقایق را از قرن‌ها پیش بدین طرف در لباس دلپذیر شعر، بر ما عرضه داشته‌اند.

آری، فرهنگ ایرانی با پشتوانه چند هزار ساله خود در زمینه فلسفه و حکمت و عرفان، پایگاه اصلی انتشار و تبلیغ خود را در دیوان شعرای ما یافته است. همه آنچه سالهای بعد بر ملتهای دیگر - خصوصاً غربیان - آشکار شده، قبلاً در دیوان شعرای ما با تابندگی فراوانی جلوه‌گر بوده و هست.

سالها پیش «دیل کارنگی» فیلسوف اجتماعی و جامعه‌شناس نامدار آمریکایی کتابی با عنوان «How to stop worrying and start living» را در آن کشور انتشار داده بود که بعداً در سراسر عالم به زبانهای مختلف ترجمه و انتشار یافت و چنان با اقبال عمومی روبرو شد که روزنامه آمریکایی «نیو یورک تایمز» اعلام داشت که پس از «انجیل» پر تیراژترین کتاب بوده است.

نگارنده در سال ۱۳۳۲ مجذوب این کتاب شد و نسخه‌ای از آن را به‌وسیله بست از ناشرش در نیویورک تقاضا کردم و به ترجمه آن همت گماشتم و تحت عنوان: «چگونه تشویش و نگرانی را از خود دور کنیم» از سوی «کانون معرفت» انتشار یافت و به چاپ هجدهم رسید.

حکیم اجتماعی آمریکایی در تمام فصول کتاب خود از فرهنگ و عرفان شرق خصوصاً ایران مدافع بوده و دلبستگی من هم برای ترجمه کتاب او همین بود و سرانجام بدین نتیجه رسیدم که: «آب در کوزه و ما تشنه لبان می‌گردیم!»



از قرن‌ها قبل، این نظریه میان حکمای یونان وجود داشته که شعر را قدرت جادویی خاصی است که به کمک آن می‌توان پاریز بیماری‌های روانی را درمان کرد؛ چرا که از عمیق‌ترین ژرفای جان شاعر برخاسته و پیام طبیعت و صدای طبیعت است.

نویسنده این کتاب که دل و جانش در کوره شعر و ادب فارسی ذوب شده، بر آن شد که گامی در این زمینه بردارد و با مطالعه دهها دیوان شعر و ادب، جوهر و عصاره آنچه را که با زندگی روزانه و گفتگو و نوشتن مربوط است، چون دسته گلی تقدیم مشتاقان کند؛ کسانی که به معیارهای ظاهری گفتار و نوشتار قانع نبوده و پیوسته دنبال کلیدی می‌گشته‌اند تا قفل

را از زبان بسته و قلم شکسته و نارسا برداشته و منظور و مقصود خود را در قالب یک یا دو بیت شعر بیان کنند که اندیشه و تجربه صدها شاعر و ادیب طی هزار سال تکامل شعر فارسی، پشت‌بند آن بوده است:

نشاط اندر آرد به خوانندگان مفرح رساند به دانندگان

فسرده‌دلان را در آرد به کار غم‌آلودگان را شود غمگسار

نوازش کند سینه خسته را گشایش دهد کار سر بسته را

نامه، صنعتی - مصرفی و مسابقه بی‌لگام آدمی برای دستیابی به نعمت و ثروت بیشتر و لذت از مزایای تکنولوژی و مظاهر جهان پیشرفته، موجب آن شده که مراد ظرفیت فطری خود را در بهره‌جویی و لذت از شعر و هنر و آرا در آن است بدهند.

تلاش نگارنده در این کتاب این است که ارزش شعر و نیروی «مددکاری»، «رهاسازی» و «درمان‌ری» و راهبری آن را به یاد شما آورد. نگارنده اشعار را بر اساس انیسه، تجربه و پیامی که در هر کدام نهفته است، تقسیم‌بندی کرده تا خواننده با نگاهی بر «سرفصلها» توانایی دستیابی آسانتر را داشته باشد.

هدف این است که خواننده در آئینه اشعار این کتاب همچون «داوری بی‌طرف» چهره خود و چهره جان و ضمیر خویش را ببیند، با تجربه شاعر و سخن‌بی‌طرفانه او که حاصل عمری جهان‌بینی اوست. همه ما و هم آواز شده و خود، درمانگر خود و رهایی‌بخش خویش از دام زندگی مادی - معنوی شو!

در تنظیم این کتاب، کوشش اصلی نویسنده، بهره‌جویی از اشعاری بوده که برای همگان - چه درس‌خوانندگان و چه دیگران - قابل فهم باشد و از کلمات دور از ذهن پرهیز کند. از همین روست که پس از یادداشت صدها بیت و نیم‌بیت، باز هم در مرحله‌نهایی به «غربالگری» آنها پرداخته

و «گلچینی» از آنها را انتخاب کرده است گامی است که کتاب فضیلت و فرزاندگی خواننده را شیرازه می‌کند.



کار تألیف و تصنیف، به درجات از «ترجمه» دشوارتر است. ترجمه مثل خطی مستقیم است با هدفی روشن که پوینده بر آن مسیر حرکت می‌کند. ولی تألیف و تصنیف شبیه میدانی چندضلعی است که خیابانهای متعددی از آن منشعب شده و نویسندگان در «مرکز» چنان میدانی قرار گرفته است. او باید در هر حرکت کند که وضعیت تمام اضلاع و جهات میدان و خیابانهای مختلف را در نظر بگیرد و همزمان کاری «چندضلعی» را انجام دهد آن هم همراه با ظرافت‌ها و ریزه‌کاریهایی که خاص هنر تألیف و تصنیف است.

منظور این است که این کتاب بیست و یک ماه و یک سال نوشته شده باشد، بلکه مثل کودکی بوده که طی ماه‌ها و سالها، ذره‌ذره بزرگ شده، رشد کرده، و به دوران برومندی و پختگی رسیده است.

۸۰ درصد مطالب کتاب در حافظه مراکت درده که حاصل ۷۰ سال عشق او به مطالعه و بررسی متون ادبی است و ۲۰ درصدش با مراجعه مجدد به دیوانهای مختلف شعرا و منابع گوناگون و پاک‌سازی، نوسازی و بازسازی یادداشتهای گذشته فراهم آمده است.

همیشه کاغذ و قلمی در جیب داشتم و در هر شرایطی و هر محیطی همین که شعری به خاطر می‌رسید و در اندیشه‌ام جرقه می‌زد، چه در تاکسی و اتوبوس، چه در خیابان به هنگام پیاده‌روی یا خرید و چه در پارک و بوستان بلافاصله یادداشت می‌کردم.

در خانه هم، حتی روی میز ناهارخوری و اتاق خواب هم در کنار تختخواب کاغذ و قلم آماده بود و در حال نیمه‌خواب و نیمه‌بیداری،

اگر شعری مناسب در حافظه‌ام جرقه می‌زد، بلافاصله می‌پریدم و آن را یادداشت می‌کردم. بارها اتفاق می‌افتاد که حتی در حمام چیزی به ذهنم می‌رسید، دوش را بسته و بیرون حمام یادداشت کرده و دوباره به حمام برمی‌گشتم!

آری! همه جا خانه عشق است، چه مسجد، چه کنشت.
در این کتاب ۱۶۷ سرفصل یا عنوان فراهم آمده که فهرست آن بر اساس الفبا به دنبال می‌آید و شامل حداقل ۳۰۰۰ بیت و نیم‌بیت است. پاره‌ای از اشعار به خاطر تعدد معنی و مفهومی که دارد، ممکن است در زیر سرفصل دیگری هم آمده باشد.



همراه این کتاب، کتابی هم تدوین شده که پیوست است. سوگنامه، کتابی است که برای اولین بار در ایران منتشر می‌شود و تا امروز هیچ نویسنده و مؤلفی کتابی جامع در این زمینه انتشار نداده است. هر روز در روزنامه‌ها و آگهی‌های مستقل صفحاتی به ترحیم، یادبود، تسلیت، سالمرگ عزیزان در گذشته اختصاص داده می‌شود، این نشانه‌ای از ذوق و ظرافت طبع ایرانی است که از سالها پیش در این طرف برای بیان غم هجران و سوز فراق عزیز از دست رفته از شعر مالدگر و بیتی چند را بر تارک آگهی ترحیم، یادبود، تسلیت، سالگرد، سالمرگ و حتی سنگ آرامگاه او نقش می‌کند که زبان حال داغ‌دیده است؛ زیرا مفهوم شعر به درجات قوی‌تر و گویاتر و سوزنده‌تر از کل مطلب آگهی است و جای صدها کلمه را گرفته و جلوه‌ای است پایدار و به یاد ماندنی از پیوند عاطفی و وفای بازماندگان با عزیز از میان رفته.

سعدی، به روزگاران مهری نشسته بر دل
بیرون نمی‌توان کرد البته روزگاران