University of Sistan and Baluchestan

Journal of Lyrical Literature Researches

Print ISSN: 2008 - 5737
Online ISSN: 2538 - 5011

Homepage: https://jllr.usb.ac.ir

Study the Component of Poetry Therapy and Reducing Despair in Nezami's Panj Ganj

Leila Azarnivar[1]✉ Khodabakhsh Asadollahi[2]

1. Corresponding author, Ph.D. Persian language and literature, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran. Email: l.azarnivar@uma.ac.ir
2. Professor of Persian Language and Literature Department University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran. Email: asadollahi@uma.ac.ir

Article Info

Article type:
Research Article

Article history:
Received:
10 April 2024
Received in revised form:
29 June 2024
Accepted:
30 June 2024
Published online:
30 March 2025

Keywords:
Nezami Ganjavi, Panj Ganj, psychotherapy, poetry therapy.

ABSTRACT

Poetry is considered to be the language of the self, the language of the present, and represents the different emotional states of human beings. From this point of view, poetry is considered as an eyelet to the unconscious. For this reason, nowadays psychotherapists try to use poetry as an intervention to improve and solve mental and behavioral problems of humans. Because in the poetry of poets like Nezami, who have expressed their feelings, imaginations and sublime moral and didactic thoughts in the form of anecdotes and stories, there are motives hidden that can be a useful stimulus for Passing through difficulties and increasing the amount of human experience in dealing with disappointment. For this purpose, the present research aims to use descriptive-analytical methods, based on interdisciplinary studies; Also, experimentally, pre-test and post-test with two control and experimental groups, to investigate how the collection of Panj Ganj Nezami poems affects the audience, in order to guide psychotherapists to scientific and principled use of Nezami poems as one of the interventions. Encourage therapy (poetry therapy) and answer the question, what solutions does Nezami suggest to face and reduce disappointment? The findings of the research show that in cases where a person is disappointed due to the adversities of life and cannot bear the bitter realities of life, reading some military poems can act as a medicine and change his way of thinking to some extent and by creating an insinuation on To influence the structure of a person's life and worldview and reduce his sadness and give the audience hope for life.

Cite this article: Azarnivar, leila; Asadollahi, Khodabakhsh. (2025). “Study the component of poetry therapy and reducing despair in Nezami 's panj Ganj”. *Journal of Lyrical Literature Researches*, 23(44), 5-28. http//doi.org/10.22111/jllr.2024.48420.3249

© Azarnivar, leila; Asadollahi, Khodabakhsh.

Publisher: University of Sistan and Baluchestan.

This work is and upon research funded Iran National Science Foundation (INSF) under project No 4014413

1. Introduction

Poetry is considered to be an opening to the subconscious in terms of connection and connection with the mysterious and ambiguous world of the subconscious mind. In fact, in the form of poetry, the poet expresses his inner secrets in the most complex and beautiful way, in this way; he makes human feelings and emotions alive and awake. For this reason, poetry can provide the ground for connection with Persian language and literature is also a comprehensive mirror of the experiences of the tribes, people and intellectuals of the land of Iran in different periods of history, which has reached us in the form of poetry, prose, anecdotes, proverbs and stories. Based on this, each of them has a special history for themselves and informs about philosophy, lifestyle and methods of dealing with individual and collective problems. From this point of view, there is a huge source of psychotherapy teachings in the works of classical and contemporary poets and writers, which can be used as a stimulus to overcome difficulties and increase the amount of human experience in dealing with problems. One of these poets, Nezami Ganjovi, is a poet who has psychotherapy poured his feelings, imaginations and moral and educational thoughts in the form of eloquent words and eloquent phrases in order to increase the impact and attractiveness of his works. Therefore, the current research aims to conceptualize and localize the resources of psychotherapy and lead psychotherapists to use scientific and principled Iranian literary works as one of the interventions of psychotherapy (poetry therapy) to investigate the effect of Panj ganj Nezami has focused on the audience. For this purpose, the following questions will be answered in this research; 1- What solutions does Nezami suggest for dealing with disappointment and its complications? 2- Which characteristics of the five military treasures have caused their influence on despair? 3- How effective are his poems on despair?

2. Research method

The present research first theoretically examines Nezami's "Five Treasures" poems with a descriptive-analytical method based on interdisciplinary studies; then, experimental method (pre-test and post-test) and Beck's frustration questionnaire were used to obtain accurate statistics. The working method is as follows: first; 42 students of different undergraduate courses were randomly selected and divided into two groups of 21 people, control and experimental. Beck's frustration questionnaire was used to measure the frustration of both groups (pre-test). Then, in order to show the effectiveness of poetry with the experimental group, each of the works of Panj ganj Nezami collection was examined as a therapeutic intervention during 6 sessions; each session was one week apart. Thus, a week ago, a book from the “Five Military Treasures” collection was introduced. During one week, they had the opportunity to read parts of the book of their choice. In the meetings, there was a discussion about the relationship between the poem and the soul, despair, and what effect the poem had on their psyche, whether they were able to identify with the poet's words. But no intervention was used for the control group. At the end, the frustration questionnaire was used again for both groups (post-test).

3. Discussion

Emotions are always present in life. "Sometimes they are calm and sleepy and like waves, they don't create any foam, flood or flood, but sometimes in response to the new conditions of life, they overflow and become completely exhausting and unbridled that if become severe, painful and will lead to serious injuries" (Dorzan, 219-217: 2018). In between, there are also a group of emotions that are related to "our passion for a value. Emotions such as; the desire and hope that shows a person's desire for something valuable" (Ibid. 225). Hope; in the dictionary, it means "wanting something or someone, wishing and also expecting" (Dehkhoda; 1998: Dictionary). In psychotherapy books, hope is considered a gift that "makes human life livable, even when everything seems difficult and impossible. This is the hope that allows man to endure and stand against fate" (Yalum, 2011:45). Man has lofty goals in life and tries his best to achieve them, but "sometimes he faces obstacles on the way to achieving these goals and because of this, he gets disappointed in life and feels disillusioned, fatigue and dissatisfaction with life. For such a person, the world loses its charm and everything becomes empty, cold and soulless. As a result, he becomes a depressed, nervous and anxious person who is no longer very eager to try again; because he is afraid of failure again" (Dorzan, 2017: 143). When faced with misfortunes, these people need to regain the courage and enthusiasm to move forward. According to Yalom, an existential psychotherapist, giving hope to such hopeless people is "the minimum goal of a successful treatment" (Yalom, 2010: 73). Now Nezami offers different solutions to such people to

face disappointment. In his opinion, "there are days that smile on a person's face from the very beginning and are in agreement with his nature, but sometimes he falls out with him" (Thervat, 1991: 88), so the basic issue in difficult days is that You should not be afraid of difficulties and stop trying; Also, "one should not see the solution as an eternal closure and realize that many bitternesses are useful. Therefore, it is better for a person to hope with every breath he takes" (Thervat, 1991:88). For example, in Makhzan al-Asrar, by bringing the story of "the king despaired and found his forgiveness"; It reminds us that hope is always a guide even in the worst situations. Or in the allegorical fable of "Good and Evil" which in a way narrates the conflict between the human psyche and the reality of human life today.

4. Conclusion

study Panj Gang's poems with the approach of poetry therapy and using them in psychotherapy sessions and analyzing the average scores of the subjects of the experimental and control groups in the pre-test and post-test based on the T-test showed that the scores of despairs in the experimental group, which in the pre-test They scored high in hopelessness, but at another point in time, using military poems as an intervention, their hopelessness scores decreased. As a result, we can say; Nezami, as a psychotherapist, on the one hand, with poetic language and the use of the power of imagination, visualizing and verbalizing emotions, on the other hand, with the diversity of his poetic stories in the "Panj ganj" collection, has been able to teach through indirect teaching , to create more emotional and moral conflict for readers' identification so that they can learn from life by mentally simulating their situation with poetry and live in a purposeful and creative way. In fact, Nezami in his collection of Panj ganj poems, by taking help from the mental history of the audience and relying on acceptable concepts, makes the patient feel more intimacy and closeness with his poems, and thus the content is better and faster. And be absorbed and recorded more deeply by the listener. Nezami suggests patience, cheerfulness, lack of attachment to the world, etc. as ways to deal with disappointment. Therefore, by prescribing some of his poems, it is possible to console the soul of a hopeless person in the face of despair and strengthen his hope for life.

5. References

Ahmadnezhad, K. (1990). *Tahlil-e Asar-e nezamiy-e ganjavi (neghahi be asar-e nezamiy ba molahezate tatbighiy darbarey-e maaxez-e eslami Va bastaniy-e eskandarname (Analysis of Ganjavi's Nezami works (a look at military works with comparative considerations about the Islamic and ancient source of Iskandar name)*, 1sted, Tehran: elmi, first edition.

Azarnivar, L. Pouralkhas, Sh. Kayani, A. (2022). the study of Saadi love, based on the theory of existential psychotherapy by Ervin Yalom, (barrasiy-e eshgh-e saadi bar asase nazariy-e Existansial Ervin Yalom). *Journal of layrical Literature Research*, Volume 20, Number 39, pp. 22-5.

Borzabadi Farahani, M. (2000). *Zendeghinamey-e nezami (bozorg tarin shaere Va dastansaray-e parsighoy) Nezami Life (the greatest Persian-speaking poet and storyteller)*, Tehran: Ferdwsi, 2nd Ed.

Dehkhoda, A.k. (1998). *Loghat name (Persian dictionary)*, 9th Vol, 9nd Ed, and Tehran: Rozene.

Dorzen, A. (2014). *Moshavere va Ravandarmaniy-e vojoudi (Counseling and Existential Psychotherapy*, translated by Ahmadreza Kiani and Yasmin Jamshidian, Tehran: Arjamand1st ed.

Dorzen, A. (2016). *Ravandarmani va jostojuy-e shadkami (Psychotherapy and the search for happiness based on the existential perspective*, translated by Ahmadreza Kayani, Yasman Jamshidian, Tehran: Arjmand.

Farvardin, P. (1987). *Az shear ta shear darmani (karborde shear dar shear darmani) from poetry to poetry therapy (use of poetry in psychotherapy)*, 2nd Ed, Tehran: moallef.

Hatampour, Sh. (2015). Therapy, another application for poetry, Persian language and literature, *Sanandaj Azad University*, Volume 8, numbers 26 and 27, pp. 151-172.

Karimi Kakavand, P. Heydari, A. Sahrai, Q. (2023). Hiding body matters in the poem of Khosrow and Shirin Nezami (Ghiyab amre badani dar manzumeye khosro va shirin-e Nezami), *Journal of layrical Literature Research*, Volume 21, Number 41, pp. 171-188.

Kashfi, S. M. (1995). *Baztabe shear va Erfan bar ravan adami (the reflection of poetry and mysticism on the soul of a person*, 1st Ed, Shiraz: Rahgosha.

Kohensal, M. (2017). Psychological analysis of Bahram's character in Nezami's Haft peykar based on the process of story therapy, *Poetry Research*, Volume 10, number 2, pp. 109-128.

Landgarten, H. (2016). *Honar darmani-ye balini (Clinical Art Therapy)*, translated by Kianoosh Hashemian and Elham Abu Hamzeh, 2nd Ed: Tehran: Danzhe.

Mazza N. (2003). *Poetry therapy: Theory and practice*. New York: Routledge.

Moazi, M. (2020). *Therapy of Rumi, Daran gariye Molana*, translated by Esra Farashahinejad, Tehran: review plan.

Mohammadian, Y. Shahidi, Sh. Radmohammadi, A. Mohki, B. (2008). Asare shear darmani bar kaheshe neshane ha-ye afsordeghi dar daneshjuoyan (the effect of poetry therapy on reducing symptoms of depression in students, *scientific journal of Ilam University of Medical Sciences*, volume 18, number 2, pp. 16-9.

Nasr Esafhani, Z. Shiri, M. (2013). Seven methods of psychotherapy in the MasnaviHaft shiveye ravanshenasi dar masnavi, *Research Journal of Mystical Literature (Gohar Goya)*, Volume 8, Number 1, pp. 145-168.

Nezami Ganjavi, E. (1997). *Leyli va Majnoon, with corrections and margins by Hassan Vahid Dastgardi*, with the effort of Saeed Hamidian, 1st ed, Tehran: Qatre

Nezami Ganjavi, E. (1998). *Makhzan al-Asrar*, with corrections and margins by Hassan Vahid Dastgardi, with the effort of Saeed Hamidian, Ed1st, Tehran: Qatre.

Nezami Ganjavi, E. (2000). *Sharaf name*, with corrections and margins by Hassan Vahid Dastgardi, with the effort of Saeed Hamidian, Tehran: Qatre, 3rded.

Nezami Ganjavi, E. (2005). *Khosro Va Shirin*, with corrections and margins by Hassan Vahid Dastgardi, with the effort of Saeed Hamidian, first edition, Tehran: Qatre.

Nezami Ganjavi, E. (2008). *Iqbalname*, with corrections and margins by Hassan Vahid Dastgardi, with the effort of Saeed Hamidian, 1st Ed, Tehran: Qatre.

Nezami Ganjavi, E. (2013). *Hafet Peykar*, with corrections and margins by Hassan Vahid Dastgardi, by Saeed Hamidian, 10th edition, Tehran: Qatre.

Perin, L. (1992). *Shear va anasore sheari (poetry and poetic elements*, translated by Gholamreza Selgi, 1sted, Tehran.

Shafi'i Kadkani, M. R. (2023). *Selection of poems (Ghoziney-e ashar)*, 14th edition, Tehran: Marwarid.

Taheri, M. (2019). *Shear darmani (Poetry Therapy)*.

Thervat, M. (1991). *The treasure of wisdom in Nezami's works, (ghanjiney-e hekmat- asar- Nezami)*, Tehran: Amir Kabir.

Vezinpour, N. (1996). *Aftabe Masnavi (forty stories from Masnavi)*, Tehran: Amir Kabir.

Yalom, D. E. (2008). *xire be xorshid (Staring at the Sun (overcoming the fear of death)*, translated by Mehdi Ghobraei, Mashhad: Nikoshahr.

Yalom, D. E. (2011). *Ravan darmani-ye Existansial (Existential Psychotherapy)*, Translated by Sepide Habib, Tehran: Ney.

Yousefi, Gh. (2009). *Cheshme-ye Roshan (a meeting with the poets)*, Tehran: Elmi.

پژوهشنامه ادب غنایی

شاپا چاپی: ۵۷۳۷-۲۰۰۸
شاپا الکترونیکی: ۵۰۱۱-۲۵۳۸

Homepage: https://jllr.usb.ac.ir

بررسی مؤلفهٔ شعردرمانی و کاهش ناامیدی در پنج گنج نظامی

لیلا آذرنیوار[۱]✉ | خدابخش اسداللهی[۲]

۱. نویسنده مسئول، دکتری زبان و ادبیات فارسی، دانشگاه محقق اردبیلی، ایران. رایانامه: L.azarnivar@uma.ac.ir.

۲. استاد گروه زبان و ادبیات فارسی، دانشگاه محقق اردبیلی، ایران. رایانامه: asadollahi@uma.ac.ir

اطلاعات مقاله

نوع مقاله: مقالهٔ پژوهشی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۱/۲۲
تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۴/۰۹
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۴/۱۰
تاریخ انتشار: ۱۴۰۴/۰۱/۱۰

واژه‌های کلیدی:
نظامی گنجوی، پنج گنج، روان‌درمانی، شعردرمانی

چکیده

شعر به‌عنوان زبان حدیث نفس، زبان حال و نمایانگر حالات مختلف عاطفی انسان درنظر گرفته می‌شود. از این منظر، شعر همچون دریچه‌ای است به‌سوی ناخودآگاه انسان. به همین دلیل امروزه روان‌درمانگران سعی دارند از شعر به‌عنوان مداخله‌گری برای بهبود و حل معضلات روحی و رفتاری انسان استفاده کنند. در اشعار شاعرانی مثل نظامی که احساس‌ها، تخیل‌ها و افکار متعالی اخلاقی و تعلیمی خود را در قالب حکایت و داستان‌های منظوم بیان کرده‌اند، انگیزه‌هایی نهفته است که می‌تواند محرکی سودمند برای عبور از سختی‌ها بوده و میزان تجربهٔ آدمی در مقابله با ناامیدی را افزایش دهد. به همین منظور پژوهش حاضر بر آن است تا با به‌کارگیری روش‌های توصیفی-تحلیلی و باتکیه‌بر مطالعات میان‌رشته‌ای، به‌صورت تجربی و با استفاده از پیش‌آزمون و پس‌آزمون در دو گروه، به بررسی چگونگی تأثیرگذاری اشعار پنج گنج نظامی بر مخاطب بپردازد. هدف این پژوهش آن است که روان‌درمانگران را به استفادهٔ علمی و اصولی از شعرهای نظامی به‌عنوان یکی از مداخله‌های درمانی (شعردرمانی) ترغیب کند و به این سؤال پاسخ دهد که نظامی چه راهکارهایی را برای مواجهه با ناامیدی و کاهش آن پیشنهاد می‌دهد. یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد در مواردی که فرد به‌دلیل ناملایمات زندگی، دچار ناامیدی شده و تحمل واقعیات تلخ زندگی را ندارد، خواندن برخی از شعرهای نظامی می‌تواند همچون دارویی عمل کرده و تا حدودی مسیر تفکر او را تغییر دهد و با ایجاد تلقین، بر ساختار زندگی و جهان‌بینی فرد تأثیر گذاشته، از غم او بکاهد و او را به زندگی امیدوار کند.

استناد: آذرنیوار، لیلا؛ اسداللهی، خدابخش. (۱۴۰۴). «بررسی مؤلفهٔ شعردرمانی و کاهش ناامیدی در پنج گنج نظامی». *پژوهشنامهٔ ادب غنایی*، ۲۳(۴۴)، ۲۸-۵.

DOI: 10.22111/jllr.2024.48420.3249

ناشر: دانشگاه سیستان و بلوچستان.

© آذرنیوار، لیلا؛ اسداللهی، خدابخش.

این اثر تحت حمایت مادی صندوق حمایت از پژوهشگران و فناوران (INSF) برگرفته از طرح شماره ۴۰۱۴۴۱۳ انجام شده است.

۱- مقدمه

شعر به‌لحاظ تعلق و ارتباط با دنیای اسرارآمیز و مبهم ضمیر باطنی، به‌عنوان روزنه‌ای به‌سوی دریچهٔ ناخودآگاه به شمار می‌رود. درواقع شاعر در قالب شعر، اسرار درون خود را به پیچیده‌ترین و زیباترین شکل بیان می‌کند و بدین طریق باعث زنده و بیدارساختن احساسات و عواطف انسانی می‌شود؛ ازاین‌رو شاعر می‌تواند زمینهٔ ارتباط روان‌درمانی را فراهم سازد. درحقیقت، هر کار هنری که بتواند میان تجربیات درونی و بیرونی فرد ارتباطی به‌وجود آورد، می‌تواند اثر درمانی داشته باشد.

زبان و ادب فارسی، آیینهٔ تمام‌نمایی از تجارب اقوام، مردم و اندیشمندان سرزمین ایران در ادوار مختلف تاریخ است که به‌صورت شعر، نثر، حکایت، ضرب‌المثل و داستان، برجای مانده و منتقل شده است. بر این اساس، هر مورد یگانه از آن، تاریخچهٔ ویژه و منحصربه‌فردی داشته و خبر از فلسفه، سبک زندگی و روش‌های برخورد با مشکلات فردی و جمعی را می‌دهد.

ازاین‌رو در آثار شاعران و نویسندگان کلاسیک و معاصر، محتوای عظیمی از آموزه‌های روان‌درمانگری نهفته است که می‌تواند به‌عنوان محرکی برای عبور از سختی‌ها و افزایش میزان تجربهٔ آدمی در مقابله با مشکلات، مورد استفاده قرار بگیرد. شفیعی کدکنی در شعری کوتاه اینگونه آورده است که: «هر دم به اشارات، شدم هر سویی/شاید که بیابم از شفایی، بویی/دردا که نیافتم به قانون جز شعر/بیماری روح خویش را دارویی» (شفیعی کدکنی، ١٤٠٢: ٦٧). ازاین‌رو «ادبیات برای زیستن نه‌تنها یک یاری‌رسان، بلکه یک وسیله است» (پرین، ۱۳۷۱: ۱۵) و می‌طلبد ادیب یا روان‌درمانگر حرفه‌ای، این آموزه‌ها را بازشناسد تا بتواند آن‌ها را در حوزه‌های روان‌درمانگری وارد کرده و به زبان علمی مفهوم‌سازی کند.

۱-۱- بیان مسئله و سؤالات تحقیق

مسئلهٔ تحقیق حاضر، چگونگی تأثیرگذاری شعرهای نظامی بر مخاطب است و آن به این سؤالات پاسخ خواهد داد که:

۱- نظامی چه راهکارهایی را برای مواجهه با ناامیدی و عوارض ناشی از آن پیشنهاد می‌دهد؟

۲- کدام ویژگی‌های پنج گنج نظامی باعث تأثیرگذاری آن بر ناامیدی شده است؟

۳- میزان اثربخشی شعرهای نظامی بر ناامیدی تا چه حدی است؟

۱-۲- اهداف و ضرورت تحقیق

هدف اصلی این پژوهش، مفهومی‌سازی و بومی‌سازی منابع روان‌درمانگری و سوق‌دادن روان‌درمانگران به استفادهٔ علمی و اصولی از آثار ادبی ایرانی به‌عنوان یکی از مداخله‌گرهای روان‌درمانی است؛ زیرا استفاده از منابع ادبی متناسب با فرهنگ فرد، ضمن ایجاد تجربهٔ ذهنی و قراردادن او در موقعیتی نزدیک به موقعیت خود، باعث رفع اختلالات رفتاری نیز می‌شود؛ بنابراین بررسی روان‌درمانگری آثار شاعران کلاسیکی مثل نظامی که در اشعارشان به‌شکل داستان‌های منظوم، به بیان مسائل تعلیمی، تربیتی، اخلاقی، عرفانی، عاشقانه و... پرداخته اند، ضروری به‌نظر می‌رسد.

۱-۳- روش تحقیق

در پژوهش حاضر، ابتدا به‌صورت نظری و با روش توصیفی-تحلیلی، باتکیه‌بر مطالعات میان‌رشته‌ای، به بررسی اشعار پنج گنج نظامی پرداخته شده است و سپس برای دستیابی به آمار دقیق، از روش تجربی پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پرسشنامهٔ ناامیدی بک استفاده شده است.

روش کار بدین صورت است که نخست ٤٢ نفر از دانشجویان رشته‌های مختلف مقطع کارشناسی به‌صورت تصادفی انتخاب و به دو گروه ۲۱ نفرهٔ گواه و مداخله تقسیم‌بندی شدند. سپس برای سنجش ناامیدی هردو گروه، از پرسشنامهٔ ناامیدی بک استفاده شد (پیش‌آزمون). پس از آن برای نشان‌دادن تأثیر شعر بر گروه مداخله، در ٦ جلسه که فاصلهٔ هر جلسه یک هفته

بود، به بررسی هریک از آثار مجموعهٔ پنج گنج نظامی به‌عنوان مداخله‌گر درمانی پرداخته شد؛ بدین‌گونه که یک هفته قبل، کتابی از مجموعهٔ پنج گنج نظامی معرفی می‌شد و افراد در طول یک هفته فرصت داشتند بخش‌هایی از کتاب را به انتخاب خود مطالعه کنند. مزیت این روش آن است که خوانندگان آزادی عمل داشتند و می‌توانستند باتوجه‌به تفکرات یا نوع شخصیت خود، مفاهیم یا پیام شاعر را دریافت کنند. همچنین افراد می‌توانستند براساس شرایط خود، برداشت متفاوتی از یک شعر واحد نسبت‌به دیگران داشته باشند و هریک به طریق خود، با شاعر همدلی و هم‌ذات‌پنداری کنند.

علاوه‌بر آن در جلسه‌ها با گروه مداخله دربارهٔ ارتباط شعر با روح و روان و ناامیدی و اینکه شعر مورد نظر چه تأثیری بر روان آن‌ها داشته، بحث و گفت‌وگو می‌شد تا مشخص شود که آیا آن‌ها توانسته‌اند با گفته‌های شاعر هم‌ذات‌پنداری کنند یا نه؛ اما برای گروه گواه، هیچ‌گونه مداخله‌ای (کتاب شعر) استفاده نشد. در پایان، دوباره برای هردو گروه، از پرسشنامهٔ ناامیدی بک استفاده شد (پس‌آزمون).

۱-۳-۱- ابزار پژوهش

ابزارهای به‌کاررفته برای گردآوری داده‌ها شامل دو دسته است. دستهٔ اول از این ابزارها شامل کتاب‌ها، مقاله‌ها و پژوهش‌های موجود دربارهٔ نظامی، روان‌درمانگری، شعردرمانی و سایر منابع مکتوب موجود در این زمینه است. دستهٔ دوم، پرسشنامهٔ ناامیدی بک شامل ۲۱ سؤال بوده است. هر سؤال این پرسشنامه دارای یک طیف پنج‌درجه‌ای (کاملاً موافق= ۵، موافق= ٤، نظری ندارم= ۳، مخالف= ۲، کاملاً مخالف= ۱) است. درنهایت به‌منظور بررسی توزیع نرمال متغیرها، از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف و آزمون شاپیرو استفاده شد.

۱-٤- پیشینهٔ تحقیق

نظامی جزو شاعرانی است که دربارهٔ آثار و اندیشه‌های آنان پژوهش‌های بسیاری در قالب کتاب، پایان‌نامه و طرح‌های پژوهشی انجام شده است. در این جستار تنها به چند مورد از آن‌ها اشاره می‌شود.

اقبالی و قمری‌گیوی در مقالهٔ «بررسی روان‌شناختی سه منظومهٔ غنایی فارسی (خسرو و شیرین، لیلی و مجنون و ویس و رامین)» (۱۳۸۳)، سه منظومه را به‌عنوان منابع اصلی برای تفسیر روان‌شناختی انتخاب کرده‌اند و درجهٔ انطباق مفاهیم روان‌شناختی پنهان در این آثار با رویکرد روان‌کاوی فروید و یونگ را بررسی کرده‌اند.

در کتاب «روان‌شناسی زنان در خسرو و شیرین و هفت پیکر نظامی گنجوی» (۱۳۹۳)، خدیوپور و پارسایی با شاخص‌کردن نقش‌های مهم و اساسی قهرمانان زن در منظومهٔ خسرو و شیرین و هفت پیکر، به تطبیق نظریه‌های روان‌شناسی جدید با اندیشه‌های شاعر پرداخته‌اند.

کهنسال نیز در مقالهٔ «تحلیل روان‌شناختی شخصیت بهرام در هفت پیکر نظامی باتکیه‌بر فرایند قصه‌درمانی» (۱۳۹۷)، ضمن داشتن نگاهی گذرا به داستان هفت پیکر، قصه‌درمانی و کهن‌الگو را در ساختار هفت پیکر بررسی کرده و نشان داده که قصه‌گویی‌ها در تنهٔ روایت اصلی هفت‌پیکر نه برای پیشبرد حادثه و نه درراستای شخصیت‌پردازی بوده، بلکه قصه‌ها به‌طور مستقیم با لایه‌های درونی و بیرونی شخصیت بهرام در ارتباط است.

شعر و استفاده از آن در حیطهٔ درمان، جزو موضوع‌هایی است که امروزه بسیار مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است؛ ازجملهٔ این موارد، کتابی است با عنوان «درمانگری مولانا» (۲۰۲۰/۱٤۰۰). معزی در این کتاب به بیان تغییراتی پرداخته است که به‌واسطهٔ عرفان و شعر مولانا، در زندگی شخصی او، به‌ویژه در هنگام یأس، بلاتکلیفی و... ایجاد شده است.

نصراصفهانی و شیری در مقالهٔ «هفت شیوهٔ روان‌درمانی در مثنوی» (۱۳۹۳)، به‌صورت نظری به بررسی هفت شیوهٔ درمانی شناخته‌شده ازقبیل شعردرمانی، عشق‌درمانی، مذهب‌درمانی، واقعیت‌درمانی، طنزدرمانی و معنادرمانی، در مثنوی مولانا پرداخته‌اند.

محمدیان و همکاران در مقالهٔ «اثر شعردرمانی بر کاهش نشانه‌های افسردگی در دانشجویان» (۱۳۸۸)، اثربخشی هفت جلسهٔ شعردرمانی به‌صورت گروهی را بر کاهش نشانه‌های افسردگی در دانشجویان دختر بررسی کرده‌اند. یافته‌های آن‌ها نشان‌دهندهٔ کاهش افسردگی است.

حاتم‌پور نیز مقالهٔ «درمانگری، کابردی دیگرگونه برای شعر» (۱۳۹۵)، ضمن اشاره به پیشینهٔ شعردرمانی، ماورایی‌بودن شعر و ارتباط آن با عاطفه، به اثربخشی شعرهای شاعران مختلف بر افزایش خوش‌بینی مردان و زنان افسرده پرداخته‌است. او انتقال احساس و عاطفهٔ شعری از گوینده به شنونده را یکی از قابلیت‌های شعر معرفی کرده و آن را برای مداوای بیماران مناسب دانسته است.

۲- مبانی نظری

۲-۱- مختصری دربارهٔ نظامی‌گنجوی و آثار او

حکیم جمال‌الدین ابومحمد الیاس بن یوسف بن زکی بن مؤید، معروف به نظامی گنجه‌ای (گنجوی) (حدود ۵۳۵–۶۱۲ ه.ق)، استاد بزرگ سخن و از نوآوران قرن ششم هجری است. نام این شاعر با «پنج گنج» یا «خمسه» گره خورده است.

نخستین مثنوی او، مخزن‌الاسرار، رنگ‌وبوی تعلیم و عرفان دارد. اثر دوم او، خسرو و شیرین، از حال‌وهوای مخزن‌الاسرار دور شده، اما حکمت و تعلیم را به‌کلی فراموش نکرده است. وی «در داستان لیلی و مجنون، نوع دیگری از عشق را مطرح کرده است. عشق توأم با عفت که از آن به عشق افلاطونی و عشق عذری تعبیر می‌شود» (نظامی، ۱۳۷٦ الف: مقدمه). اثر دیگر، هفت پیکر، اثری است که داستان‌هایش بیشتر از سنّت‌های شفاهی اخذ شده، اما چاشنی حکمت، نجوم و اندیشه‌های اجتماعی و روان‌شناختی، آن را غنی و پربار کرده است. اثر اسکندرنامه (شرفنامه و اقبالنامه) نیز دربارهٔ زندگی و جنگ‌های اسکندر است.

۲-۲- شعردرمانی و تاریخچهٔ آن

امروزه «باتوجه‌به افزایش مشکلات روانی، به‌خصوص ناامیدی و بالارفتن آمار خودکشی، انسان نیازمند شیوه‌ها و روش‌هایی است که با استفاده از آن بتواند گنجایش روانی خود را بالا ببرد و به این طریق بر مشکلات روحی و روانی خود فائق آید» (آذرنیوار و همکاران، ۱٤۰۱: ۹). بر این اساس در دهه‌های اخیر، شیوه‌های نوینی چون هنردرمانی در عرصهٔ روان‌درمانگری جایگاه ویژه‌ای پیدا کرده است؛ یعنی «درمان و شفابخشی آشفتگی‌های روانی ازطریق واسطه‌های هنری ازقبیل موسیقی، نقاشی و...» (لندگارتن، ۱۳۹٦: ۷). شعر نیز ازجملهٔ هنرهای هفت‌گانه محسوب می‌شود که امروزه درمانگران آن را به‌عنوان یکی از مداخله‌گرهای درمانی به‌کار می‌برند.

روان‌درمانگران ادعا می‌کنند در فرایند شعردرمانی، پس از خواندن یا خوانده‌شدن شعر، فضایی احساسی و منطقی به‌وجود می‌آید که به‌نحو مؤثری بر روحیهٔ فرد درمان‌جو تأثیر می‌گذارد. این تأثیر می‌تواند با گریز از حوادث گذشته و کنارآمدن با شرایط کنونی یا با فرافکنی مثبت در آینده همراه باشد. به بیان دیگر، در این فرایند به خواننده فرصت متفاوتی داده می‌شود تا بتواند برای تعریف هویت و نشان‌دادن خود به درمانگر، از صدای درونی خود استفاده کند. این «خودافشانی، رابطه با درمانگر را تقویت می‌کند» (یالوم، ۱۳۸۹: ۱۲۱).

شعردرمانی «به‌صورت رسمی در سال ۱۹٦۹ شناخته شد. تا آن زمان بررسی‌های کمّی در زمینهٔ کاربرد متفاوت و اثربخشی آن انجام شده بود» (Mazza, 2003: 17). البته از گذشته‌های دور نیز اثر شفابخشی کلمات، شناخته شده بود. «٤۰۰۰ سال قبل از میلاد، مسیحیان اولیه کلماتی را روی پاپیروس می‌نوشتند، آن‌ها را در مایع حل می‌کردند و به‌عنوان دارو به افرادی که مرضی داشتند، تجویز می‌کردند» (طاهری، ۱۳۹۹). امروزه نیز خواندن و نوشتن شعر به‌عنوان درمان‌های تکمیلی برای مداوای افراد دچار اختلال‌های روحی یا روانی به‌کار گرفته می‌شود. «اوایل دههٔ ۱۷۰۰، بیمارستان پنسیلوانیا (اولین بیمارستان در ایالات متحده) از این روش استفاده کرده است. انجمن شعردرمانی (APT) در سال ۱۹٦۹تشکیل شد» (همان). جک لیدی، «یکی از پزشکان شعردرمانی شهر نیویورک، معتقد است بین شعر و پزشکی رابطهٔ بسیار نزدیکی وجود دارد. الی‌گریفر (Eli Grifer)، از دیگر پیشکسوتان شعردرمانی، شعر را پیوند دماغی و تصفیهٔ عواطف دانسته است. محققان اخیر انگلستان نیز نقش شعر را در درمان بیماران افسرده بهتر از دارو دانسته‌اند. دکتر رابین فیلی، مسئول روابط و سلامتی دانشجویان و کارکنان دانشگاه، در تحقیقات خود متوجه شد زمانی که پزشکان برای بیماران عصبی شعر می‌خوانند، آن‌ها آرام می‌شوند» (فروردین، ۱۳٦٦: ۲۵).

۲-۳- مؤلفه‌های شعردرمانی

۲-۳-۱- شعر و ارتباط

نگاهی گذرا به پیشینهٔ شعردرمانی نشان می‌دهد که روان‌درمانگران شعر را هم وسیله‌ای برای آرامش و هم وسیلهٔ ارتباطی بین خود و بیمار تلقی می‌کنند. در روان‌درمانی، روان‌درمانگر برای «شناساندن توانایی‌های ذاتی و نقاط قوّت فرد به خود وی، نیازمند برقراری ارتباط مؤثر و شایسته است» (کشفی، ۱۳۷٤: ۲۲۷)؛ زیرا «نتیجهٔ درمان بستگی به شخصیت و اثر متقابل آن دو بر یکدیگر دارد. پس باید رابطهٔ بین این دو به طریقی تقویت شود. تقویت‌کنندهٔ این ارتباط نیز لفظ و سخن است» (دورزن، ۱۳۹٦: ۲۱۸). حال لفظی که ازطریق شعر تقویت شود، می‌تواند به عمق ارتباط کلامی بیفزاید و آن را تشدید کرده و نتیجه‌ای زودرس و مؤثرتر در درمان برخی از بیماری‌ها داشته باشد. درحقیقت شعر به‌عنوان یک اثر هنری، ضمن «تقویت مهارت‌های بین فردی، سبب تقویت مهارت‌های برقراری ارتباط نیز می‌شود» (فرمن، ۱۳۸۳: ٤٤)؛ یعنی بیمار و درمانگر با استفاده از شعر به‌راحتی می‌توانند مفاهیمی را که در ذهن دارند به یکدیگر انتقال دهند.

۲-۳-۲- شعر، وسیله‌ای برای تخلیهٔ احساسات

باتوجه‌به آنچه دربارهٔ ارتباط شعر گفته شد، شعر دو بُعد دارد. اول، «بُعدی که به شاعر برمی‌گردد و بیانگر احساسات، حالات درونی، اندیشه‌ها و تفکرات شاعر است که در قالب سخنانی موزون و خیال‌انگیز ارائه شده است؛ یعنی شاعر تمایلات و اسرار درون خود را به‌شکل ایهام و استعاره بیان کرده است؛ همچون کسی که درد درون خود را بازگو می‌کند تا بدین طریق از سنگینی و فشاری که مشکلات بر او وارد می‌سازد، بکاهد. اما بُعد دیگر به مخاطب و خواننده برمی‌گردد. براساس این بُعد، خواننده گاهی احساس می‌کند که با شاعر، درد مشترکی دارد و این زندگی و تمایلات اوست که از زبان شاعر بیان شده است؛ بنابراین شعر را تصویری از اسرار درون خود می‌داند» (کشفی، ۱۳۷٤: ۱٦٤)؛ ازاین‌رو یک نوع همدردی و همدلی با شاعر در خواننده پدیدار می‌شود و چنین سخنی چون از ضمیری دردمند برآمده است، لاجرم بر دل می‌نشیند و اثر مثبت خود را برجای می‌گذارد. همچنین آرامشی که در کلام شاعر هویداست، باعث تسلی خاطر و تسکین دردهای آدمی می‌شود.

۳- بحث و تحلیل داده‌ها

۳-۱- شعر نظامی و اثربخشی آن

واژهٔ «شعر» در لغت‌نامه به‌معنی «دانش، فهم و ادراک، همچنین نظم، سخن موزون و نیکو سخن‌گفتن» آمده است (دهخدا، ۱۳۷۷: لغت‌نامه). شعر، چهرهٔ واقعی ادبیات است که در آن، احساسات، علایق، تمایلات و حقایق بی‌پرده، عریان و بی‌واهمه، به‌شکلی زیبا در قالب الفاظ بیان شده است. به‌عبارتی «شاعر با بهره‌گیری از ذخیرهٔ احساس، مشاهده و تجربهٔ ذهنی خویش، برای خواننده تجربیات جدید و پرمفهومی خلق و آن‌ها را در آن سهیم می‌کند و با این تجربیات، آدمی را نسبت‌به دنیای اطرافش هوشیارتر و آگاه‌تر می‌سازد» (پرین، ۱۳۷۱: ۱۵). نظامی نیز جزو شاعرانی است که کلام موزون برای آن‌ها اهمیت زیادی دارد؛ تا جایی که کلام منظوم را برتر، قدرتمندتر و تأثیرگذارتر از نثر می‌داند. حتی او در منظومهٔ خسرو و شیرین معتقد است خواندن بیت‌به‌بیت اشعارش همچون روغنی است که مفلوج را شفا می‌دهد:

نه گل دارد بدین ترّی هوایی　　نه بلبل زین نوآیین‌تر نوایی
گشاده خواندن او بیت بر بیت　　رگ مفلوج را چون روغن زیت

(نظامی گنجوی، ۱۳۸٦: ٤۵۲)

درحقیقت نظامی با بهره‌گیری از موسیقی، سجع، قافیه و دیگر صنایع ادبی، به سخنانش شکل، وزن و زیبایی خاصی بخشیده است تا ضمن اثربخشی شعرهایش، پیوند عمیقی نیز بین گوینده و شنونده برقرار کند:

بیانی چنان روشن و دلپذیر　　که در دل نه، در سنگ شد جایگیر

(همان، ۱۳۸۸: ۸۳)

بر این اساس، شعر خود را سحر حلالی می‌داند که می‌تواند به آدمی، حس و ادراکی از زندگی بخشد و ماهیتی برای عمیق و نزدیک‌کردن ارتباط‌های او با هستی باشد و چنان معجزه‌ای در روح آدمی ایجاد کند که شخصیتی را متحول کرده، بیمار افسردهٔ گوشه‌نشین را به تلاش و تکاپو وادار کند و از وی کس دیگری بسازد:

سحر حلالم سحری قوت شد　　نسخ‌کن نسخهٔ هاروت شد

(همان، ۱۳۷٦ب: ٤۵)

براساس تجربیات کارشناسان علوم رفتاری، تعلیم و آموزش و درمان، با استفاده از روش‌های غیرمستقیم و مضمر، تأثیر چشمگیرتری نسبت‌به روش‌های مستقیم دارد. درواقع «تعلیم‌وتربیت، از راه بیان قصه، شعر و ملاحظهٔ احوال و سرگذشت عبرت‌آموز دیگران، آسان‌تر و مؤثرتر انجام می‌پذیرد تااینکه آدمی را به‌طور مستقیم مورد خطاب و اندرز قرار دهند یا دربارهٔ او ستایش یا نکوهش روا دارند و این نکته در دانش روان‌شناسی نیز از دیرباز بررسی و اثبات شده است» (وزین‌پور، ۱۳۷۵: ۱۳).

نظامی نیز با آوردن حکایت‌ها و داستان‌هایش نشان می‌دهد که تعلیم غیرمستقیم بر تعلیم مستقیم ترجیح دارد؛ برای نمونه در داستان تمثیلی «خیر و شر»، یکی از داستان‌های منظوم «هفت پیکر»، شاعر به‌طور غیرمستقیم، انسانیت، معرفت، خیرخواهی و امید به زندگی را به مخاطبان گوشزد می‌کند. این منظومه باوجود غنایی و حماسی‌بودن، دربردارندهٔ مفاهیم اخلاقی و تعلیمی زیادی است که با تأمل در هریک از حکایت‌های آن می‌توان به مفاهیمی دست یافت که قابلیت روان‌درمانگری داشته باشد. حتی شرفنامه ازنظر نظامی همچون گنج‌خانه‌ای سرشار از گنج‌ها (سخنان آموزنده) است:

دریـن گنج‌خانه ز راز جهان　　کلید بی‌گنج کردم نهان
کسی کان کلید زر آرد به دست　　طلسم بسی گنج داند شکست

(نظامی گنجوی، ۱۳۷۸: ٦٦)

۳-۲- شعر نظامی و تخلیهٔ احساسات

باتوجه‌به نقش و کارکرد شعر در ساختار زندگی بشر و آشنایی عامهٔ مردم با شعر، روان‌شناسان سه نقش برای شعر قائل شده‌اند: «۱- شعر به‌عنوان حدیث نفس، زبان حال و نمایانگر حالات مختلف عاطفی، ۲- شعر به‌عنوان محرک و برانگیزندهٔ حالات مختلف عاطفی، ۳- شعر به‌عنوان آرامش‌بخش و درمانگر تأثرات و حالات عاطفی خاص» (کشفی، ۱۳۷٤: ٦٥).

نظامی نیز با کنار هم قراردادن کلمه‌ها، معنا و مفهوم؛ عواطف، احساسات و انگیزه‌های درونی خود را در قالب شعر بیان کرده است؛ شعرهایی که بنابر گفتهٔ خود او خواندن و شنیدن آن‌ها باعث روشنی ذهن، شادی‌بخشی و مشکل‌گشایی می‌شود.

چنان کز خواندنش فرّخ شود رای — ز مشک افشاندش خَلُّخ شود جای
سوادش دیده را پر نور دارد — سماعش مغز را معمور دارد
مفرّح‌نامهٔ دلهاش خوانند — کلید بند مشکل‌هاش دانند

(نظامی گنجوی، ۱۳۸٦: ۲)

از این منظر، شعرهای نظامی شفابخش و تسکین‌دهنده‌ای است که از آن می‌توان برای کاهش تنش، استرس و فشارهای روانی، همچنین کاهش حالت‌های عصبی و تخلیهٔ هیجان‌های منفی همچون خشم، اضطراب، ترس و ناامیدی بهره برد.

او در منظومه‌هایش «روح داستانی را که موضوع شعرش بوده درک [کرده] و چنان در آن غرق شده که احساس، تخیل و اندیشهٔ وی با تاروپود داستان‌هایش درآمیخته است. گویی نظامی همهٔ احوال شخصیت‌ها، فرازونشیب حیات آنان و برخوردها و حوادث ناشی از آن را لمس، تجربه [کرده] و سپس به قلم آورده است؛ به‌خصوص در منظومه‌هایی که اشخاص گوناگون با عواطف و افکار متفاوت مطرح هستند و موضوع، مستلزم شرح جنبه‌های مختلف زندگی آن‌ها است» (احمدنژاد، ۱۳٦۹: ۵۸)؛ مانند مناظرهٔ خسرو با فرهاد که اینگونه آمده:

نخستین بار گفتش کز کجایی — بگفتا: از دار مُلک آشنایی

(نظامی گنجوی، ۱۳۸٦: ۲۳۳)

...بگفتا: در غمش می‌ترسی از کس؟ — بگفت: از محنت هجران او بس

(همان: ۲۳۵)

ازلحاظ شعردرمانی، این مناظره زیباترین گفت‌وگوی روان‌درمانگری محسوب می‌شود. این گفت‌وگو به‌نوعی بیانگر خودافشایی بوده که حاوی نکته‌ها و اشاره‌های ظریف، پوشیده و پرمعنی است. نظامی در این مناظره در گفت‌وگو، اندک‌اندک حرف‌زدن در لفافه دربارهٔ عشق فرهاد به شیرین را کنار گذاشته و آن را به‌صورت آشکار و بی‌پرده بیان کرده و عکس‌العمل فرهاد را نسبت‌به این موضوع مشاهده می‌کند (ر.ک یوسفی، ۱۳۸۸:۱۸۰).

بگفتا عشق شیرین بر تو چون است؟ — بگفت از جان شیرینم فزون است...

(نظامی گنجوی، ۱۳۸٦: ۲۳٤)

نظامی به‌صراحت از عشق فرهاد به شیرین سخن گفته است و برای آزمودن این عشق، چگونگی احوال فرهاد را در شرایط گوناگون جویا می‌شود تا ببیند اگر فلان موقعیت پیش‌آید، او چه خواهد کرد.

چو عاجز گشت خسرو در جوابش — نیامد بیش پرسیدن صوابش
...به زر دیدم که با او برنیایم — چو زرّش نیز بر سنگ آزمایم...

(همان: ۲۳۵)

علاوه‌بر آن شاعر در گفت‌وگو، حالات گوناگونی را که خسرو می‌گذراند و همچنین واکنش‌های فرهاد را در هر مورد به‌خوبی احساس کرده و نمایانده است. این صحنهٔ به‌ظاهر آرام، اما پُرتپش و زنده را می‌توان همچون صحنه‌ای از روان‌درمانگری دانست که از یک سو، چاره‌جویی، خواهش و فروکاستنِ درد را نشان می‌دهد و از سوی دیگر، شیفتگی و از خود بی‌خود شدن را به تصویر می‌کشد.

درحقیقت نظامی سعی کرده است هم شخصیتش محفوظ بماند، هم به‌نوعی خودافشایی کند؛ یعنی مشکلات و انگیزه‌های درونی خود را به‌طریقی بیرون بریزد. او با این روش، یک تخلیهٔ احساس و عاطفی انجام داده است تا مخاطب به‌طور غیرمستقیم، مشکلات درونی خود را درک کرده و بدون مقاومت یا احساس تحقیر، به برطرف‌کردن معضلات خود و بازسازی شخصیت خویش همت گمارد.

به‌عبارتی، نظامی با استفاده از نیروی تصویرسازی و بیان کلامی هیجانات، به تخلیهٔ تنش و رهاسازی استرس، ناراحتی و غم خود پرداخته است. بدین معنا که او با بیان تمایلات، احساسات و خواسته‌هایش در قالب نمادین و با به‌کارگیری شیوه‌های استعاری، تلاش می‌کند ضمن انعطاف‌بخشی به شیوهٔ نگاه و تفکر، احساسات مبهم یا تجربیاتی که بیان آن‌ها دشوار است را برجسته سازد. این برجسته‌سازی باعث می‌شود فرد، خود را با آنچه تجسم کرده، هم‌هویت ببیند و تصویر روشن‌تری از خود داشته باشد.

۳-۳- مواجهه با ناامیدی

هیجان‌ها همواره در زندگی حضور دارند؛ «بعضی مواقع آرام و خفته و مثل امواج، هیچ کف، طغیان و سیلابی به‌پا نمی‌کنند؛ اما گاهی هم در واکنش به شرایط جدید زندگی، طغیان می‌کنند و کاملاً طاقت‌فرسا و افسارگسیخته می‌شوند که اگر شدت یابند، دردناک و منجربه آسیب‌های جدی خواهند شد» (دورزن، ١٣٩٤: ٢١٧-٢١٩). در این بین، یک دسته از هیجان‌ها نیز وجود دارند که به «اشتیاق ما برای یک ارزش، مربوط هستند. هیجان‌هایی ازقبیل تمایل و امید که نشان‌دهندهٔ اشتیاق فرد به چیزی ارزشمند است» (همان: ٢٢٥).

واژهٔ امید در لغت‌نامه به‌معنی «خواهان چیزی یا کسی شدن، آرزو و همچنین انتظارداشتن آمده است» (دهخدا، ۱۳۷۷: لغت‌نامه). در کتاب‌های روان‌درمانگری نیز امید را موهبتی دانسته‌اند که «زندگی انسان را قابل‌زیست می‌سازد، حتی زمانی که همه‌چیز سخت و ناممکن به‌نظر برسد. این امید است که به انسان، اجازهٔ تحمل و ایستادگی دربرابر سرنوشت را می‌دهد» (یالوم، ۱۳۹۰: ٤٥).

انسان در زندگی هدف‌های والایی دارد و برای رسیدن به آن‌ها نهایت تلاش خود را می‌کند؛ اما «گاهی اوقات در راه رسیدن به این هدف‌ها با موانعی مواجه و به همین دلیل از زندگی ناامید می‌شود و احساس سرخوردگی، خستگی و عدم رضایت از زندگی می‌کند. برای چنین فردی جهان جذابیتش را ازدست می‌دهد و همه‌چیز پوچ، سرد و بی‌روح می‌شود. درنتیجه تبدیل به فردی افسرده، روان‌رنجور و مضطرب می‌شود که دیگر چندان مشتاق تلاش دوباره نیست؛ زیرا از شکست دوباره می‌ترسد» (دورزن، ١٣٩٦: ١٤٣). چنین فردی هنگام روبه‌رویی با بدبختی‌ها نیاز دارد تا ازنو جرئت و اشتیاق حرکت به سمت جلو را به‌دست آورد. ازنظر یالوم -روان‌درمانگر وجودی- امیددادن به چنین افراد ناامیدی، «حداقلِ هدف یک درمان موفق است» (یالوم، ۱۳۹۰: ۷۳).

حال در پاسخ به این سؤال که نظامی چه راهکاری را برای مواجهه با ناامیدی پیشنهاد می‌کند، باید گفت به‌نظر نظامی چنین است که «روزهایی است که از همان آغاز، به روی آدمی لبخند می‌زند و موافق طبع اوست؛ اما گاهی نیز با وی کج

می‌افتد» (ثروت، ۱۳۷۰: ۸۸). مسئلهٔ اساسی در روزهای سخت این است که نباید از سختی‌ها ترسید و دست از تلاش برداشت.

به هنگام سختی مشو ناامید — کز ابر سیه بارد آب سپید

(نظامی گنجوی، ۱۳۷۸: ۱۵۱)

همچنین «نباید راه چاره را بستهٔ ابدی دید و متوجه بود که بسیاری از تلخی‌ها سودمندند؛ ازاین‌رو بهتر است که آدمی با هر نفسی که می‌زند، امیدوار باشد» (ثروت، ۱۳۷۰: ۸۸).

درِ چاره‌سازی به خود در مبند — که بسیار تلخی بود سودمند

نفس به کز امید یاری دهد — که ایزد خود امیدواری دهد

(نظامی گنجوی، ۱۳۷۸: ۱۵۲)

نظامی همچون روان‌درمانگری سعی دارد با امیدوارکردن افراد به لطف خدا، دعوت به آرامش و تحمل سختی‌ها کرده و به افراد ناامید و بی‌هدفی که احساس سرگردانی یا پوچی می‌کنند، تذکر دهد که در پس هر ناامیدی، روزنهٔ امیدی است که باعث رشد و ترقی زندگی می‌شود؛ برای مثال در مخزن‌الاسرار با آوردن حکایت پادشاه نومید و آمرزش‌یافتن او، یادآور می‌شود که امید همیشه حتی در بدترین شرایط، راهنمای انسان است.

لرزه درافتاد به من بر چو بید — روی خجل گشته و دل ناامید

...چون خجلم دید ز یاری‌رسان — یاری من کرد کس بی‌کسان

(همان، ۱۳۷٦ب: ۷۵)

یا افسانهٔ تمثیلی «خیر و شر» که به‌نوعی روایتگر کشمکش روان آدمی و واقعیت امروز زندگی انسان است:

گفت: وقتی ز شهر خود دو جوان — سوی شهری دگر شدند روان

...نام این خیر و نام آن شر بود — فعل هر یک به نام درخور بود...

(همان، ۱۳۹۰: ۲٦۹)

«شر»، در این منظومه، انسان خودخواهی است که همه‌چیز را برای خود می‌خواهد و از انسانیت خبری ندارد. او با فریب، چشمان «خیر» را کور کرده و او را تشنه در بیابانی رها می‌کند. «خیر»، انسان ناامیدی است که یک دختر چوپان یاری‌دهندهٔ او می‌شود و به‌همراه پدرش، امید را به او بازمی‌گرداند. «خیر» به‌نوعی طبیب دردهای خود می‌شود و واماندگان و روان‌نژندان را شفا می‌بخشد و سپس سلطان شهر می‌شود و شر را از بین می‌برد. او به مقام آرامش می‌رسد و باعث آرامش جان‌ها نیز می‌شود.

به‌عبارتی نظامی در این حکایت با بهره‌گیری از قوهٔ خیال، مخمصه‌ها و وضعیت دشوار زندگی انسانی را به تصویر کشیده است. درحقیقت وی با استفاده از خوانده‌ها، شنیده‌ها، مشاهدات خویش و همچنین به‌کارگیری تخیل، ضمن تجسم فضای داستان و تقریر صورت برونی و احوال درونی قهرمانان و واکنش‌های آنان دربرابر حوادث، به خواننده فرصت می‌دهد تا به‌صورت تخیلی در آن صحنه شرکت کند. درواقع «شاعران و نویسندگان به‌نوعی زوایای پنهان و ماندگار روح ما را مخاطب قرار می‌دهند. این ویژگی، ادیبان را واداشته است تا سخن خود را در قالب تصاویر و تخیلات ارائه کنند تا بتوانند تأثیر مضاعف بر خوانندگان داشته باشند» (کریمی کاکاوند و همکاران، ۱٤۰۲: ۱۷٦). نظامی نیز از این طریق، راه و رسم زندگی را تعلیم می‌دهد و زمینه‌های اراده و توکل را در ضمیر آدمی تقویت کرده و حرکت و توانایی را در روح و اندیشهٔ او تزریق می‌کند؛ ازاین‌رو نباید به چنین اشعاری به‌عنوان یک افسانه یا حکایت نگریست؛ بلکه لازم است به‌عنوان حقیقت درنظر گرفته

شوند (یوسفی، ۱۳۸۸: ۱۷۳)؛ زیرا «قدرت تخیل، همدلی و پیوند عاطفی با قهرمانان داستان باعث می‌شود که آدمی در خلال وقایع به یاد سرگذشت خویش بیفتد» (بُرزآبادی فراهانی، ۱۳۷۹: ۳۰۹) و بتواند کامل‌تر، عمیق‌تر، هوشیارتر و امیدوارتر به زندگی خود ادامه دهد.

۳-۳-۱- تسلی‌دهنده در غم ازدست‌دادن

عوامل متعددی باعث ناامیدی انسان می‌شود. مهم‌ترین آن با ازدست‌دادن (مرگ) و نرسیدن (عشق ناکام) همراه است.

۳-۳-۱-۱- عشق ناکام

عشق، حالت هیجانی نیرومندی است که باعث ایجاد رابطهٔ عمیق عاطفی بین دو عاشق می‌شود. حال اگر این هیجان نیرومند کامیاب نشود، منجربه جدایی دردناک و تأثیرات هیجانی شدیدی می‌شود و چه‌بسا سالیان سال بر زندگی فرد سایه افکند.

به اعتقاد روان‌درمانگران، تجربهٔ عشق ناکام همانند تجربهٔ مرگ عزیزان است؛ یعنی وابستگی و تعلق خاطر به چیزی یا کسی سبب می‌شود که هنگام ازدست‌دادن این تعلقات، یأس، ناامیدی و افسردگی گریبان‌گیر آدمی شود و حتی شخص به فکر پایان‌دادن به زندگی نیز بیفتد؛ برای مثال، عاشقی همچون مجنون، وقتی در عشق خود ناکام می‌ماند، یکی از غم‌انگیزترین حادثه‌ها برای او رخ می‌دهد و آرزوی مرگ می‌کند.

در گوشه نشست و ساخت توشه　　تا کی رسدش چهارگوشه
...تنگ آمد ازین سراچهٔ تنگ　　شد نای گلوش چون دم چنگ

(نظامی گنجوی، ١٣٧٦الف: ۱۵۰)

نظامی در منظومهٔ لیلی و مجنون، ضمن ابراز شور عشق و نمایاندن شادی و تعالی روح، به بیان ناکامی‌های مجنون در عشق لیلی و بروز آزاردهنده‌ترین ملالت‌ها و ناامیدهای او که منجربه جنون و دیوانگی شده، پرداخته است. در چنین موقعیت‌هایی فقط حس آرمان‌خواهی و امید است که می‌تواند پایه‌های یأس و خودکشی را از ذهن فرد دور کند؛ چنانکه:

نومید مشو ز راه جستن　　کز دانه شگفت نیست رستن
کاری که نه زو امید داری　　باشد سبب امیدواری
در نومیدی بسی امید است　　پایان شب سیه سپید است

(همان، ١٣٧٦ب: ۱۰۵)

نظامی سعی دارد با زبان شعر، سرخوردگی‌های روانی آن فردی را که از زندگی قطع امید کرده، تسکین دهد و نیروهای خفتهٔ اراده، توکل و صبر را به جنبش و حرکتی شگفت‌انگیز وادارد.

۳-۳-۱-۲- مرگ

یکی دیگر از واقعیت‌های سخت، دردناک، تلخ و گریزناپذیری که ترسِ مواجهه با آن، از محرک‌های اصلی مشکلات هیجانی به شمار می‌رود و انسان را شدیداً دچار ناامیدی، افسردگی و اضطراب می‌کند، پدیدهٔ مرگ و ازدست‌دادن نزدیکان و دوستان است.

ز هر دانشی دفتری خوانده‌ام　　چو مرگ آمد، آنجا فرومانده‌ام
گشادم در هر ستمکاره‌ای　　ندانم در مرگ را چاره‌ای
به‌جز مرگ، هر مشکلی را که هست　　به چاره‌گری چاره آمد به دست

(نظامی گنجوی، ۱۳۸۸: ٢٤٥)

به‌عبارتی فقدان عزیز باعث می‌شود فرد تحملش را ازدست دهد و احساس بی‌قراری، بی‌تابی و ناامیدی کند. در این مواقع «همدردی با یک انسان مصیبت‌زده، سبب آرامش او می‌شود؛ اما گاهی اوقات، شدت این مصیبت چنان است که شخص، دچار افسردگی و اضطراب می‌شود. مرگِ عزیز، چیزی نیست که بتوان به‌راحتی از آن گذشت؛ اما درمان این افراد ضروری است و مداوای روان‌درمانگری تجویز می‌شود» (یالوم، ۱۳۸۸: ٦٧). روان‌درمانگر نیز برای تسکین و تسلی غم چنین افرادی نیازمند مداخله‌گری همچون شعر است تا از آن به‌عنوان پناهگاهی مناسب برای کاهش دردها استفاده کند و به او بفهماند که:

نشاید شدن مرگ را چاره‌ساز — درِ چاره بر کس نکردند باز
تب مرگ چون قصد مردم کند — علاج از شناسنده پی گم کند

(نظامی گنجوی، ۱۳۸۸: ۲٤۸)

این دردِ بی‌درمان نه‌تنها برای او، بلکه برای همه وجود دارد. به زبان ساده او را متوجه این موضوع می‌کند که مرگ، شتری است که درِ هر خانه‌ای می‌خوابد.

تو ایمن چون شدی بر ماندن خویش — که داری باد در پس، چاه در پیش
مباش ایمن که این دریای خاموش — نکرده‌ست آدمی‌خوردن فراموش

(همان: ۱۸۰)

به همین دلیل، بهره‌گیری از شعرهای شاعری همچون نظامی که مرگ فرزند، همسر و مادر را تجربه کرده است، باعث می‌شود که مخاطب، بهتر و بیشتر با واقعیت مرگ و زندگی آشنا شود و بتواند چنین مصائبی را به‌راحتی تحمل و سنگینی غم را کمتر احساس کند و تسلیم قضای پیش‌آمده شود و بدین‌گونه تسکین یابد.

چو روزی‌بخشِ ما، روزی چنین کرد — گهی روزی دوا باشد، گهی درد
...تو زی، کو مُرد و هر کو زاد روزی — به مرگش تن بباید داد روزی
به نالیدن مکن بر مرده بیداد — که مرده صابری خواهد، نه فریاد

(همان: ۲٦۹)

نظامی با بیانی نیکو، در قالب واژگان و با بهره‌گیری از صنایع ادبی، به‌مانند یک روان‌درمانگر، ماجرای مرگ مهین‌بانو (عمهٔ شیرین) را برای افرادی که از مقابله با واقعیات زندگی گریزان شده‌اند و از روبه‌روشدن با ناملایمات، همیشه وحشت دارند، تصویرسازی می‌کند و بدین روش، بذر امید را در ذهن آن‌ها می‌کارد تا با اراده‌ای قوی، قادر به تحمل این مصیبت شوند.

چون نامد در جهان پاینده چیزی — همه ملک جهان نَرزَد پشیزی...
...اگر ماندنی شد جهان بر کسی — بمان در غم سوگواری بسی...
...زمانه خود جز این کاری نداند — که اندوهی دهد، جانی ستاند

(نظامی گنجوی، ۱۳۸۸: ۲۵۸)

نظامی با اشاره‌های مکرر به ناپایداری و بی‌وفایی دنیا، درپی مداوای این درد لاعلاج است و هشدار می‌دهد که عمر انسان، کوتاه و دنیا بی‌اعتبار و موقت است.

او در هفت پیکر، مرگ را به‌سانِ مادرِ خاک می‌داند که فرزند را از مادرِ خون گرفته و دیگر پس نمی‌دهد:

هر جسد را که زیر گردون است — مادری خاک و مادری خون است
مادر خون بپرورد در ناز — مادر خاک ازو ستاند باز

(همان، ۱۳۹۰: ۳۵۲)

ازاین‌رو مدام تذکر می‌دهد که نباید زندگی را بر خود سخت گرفت و دلبستهٔ دنیا شد؛ زیرا علاقه و وابستگی به دنیا باعث سختی مرگ می‌شود:

مشو در حساب جهان سخت‌گیر — همه سخت‌گیری بود سخت‌میر
به آسان گذاری دمی می‌شمار — که آسان زید مرد آسان‌گذار
(همان، ۱۳۷۸: ۳۸)

بنابراین انسان تنها زمانی که بتواند بین شناخت موقعیت خود در زندگی و مرگ ارتباطی برقرار و آن را تجزیه‌وتحلیل کند، قادر خواهد بود با کمال آرامش و متانت، مرگ عزیز را به‌عنوان یک اتفاق طبیعی بپذیرد و با آن کنار بیاید.

۳-۳-۲- سبُک‌باری

راهکار دیگر نظامی برای غلبه بر ناامیدی، سبک‌باری و بی‌تعلقی به دنیا است.

ز شغل جهان درکش ای دوست، دست — که ماهی بدین جوشن از تیغ رست
(همان، ۱۳۸۸: ۲٦۱)

جهان تلخ است خوی تلخناکش — به کم‌خوردن توان رست از هلاکش
(همان، ۱۳۸٦: ۱۷۷)

نظامی معتقد است انسان نباید برای رسیدن به خواسته‌ها زیاد تمایل نشان دهد؛ چون وقتی باوجود تلاش زیاد نتواند بدان هدف برسد، دچار ناامیدی و ناراحتی می‌شود:

چنان راغب مشو در جستن کام — که از نایافتن رنجی سرانجام
(همان، ۲۸۷)

البته نباید فراموش کرد که قصد نظامی از این بیت‌ها، تسلی و تسکین نیست؛ بلکه او تلاش می‌کند با برانگیختن و بیدارکردن شخص، او را در جریان زندگی قرار دهد و او را زنده‌تر کند.

۳-۳-۳- خوش‌باشی و شادکامی

از آغاز پیدایش بشر، زیستن، چالش سختی برای او بوده است. هر لحظه آدمی با مشکلات جدیدی در زندگی مواجه می‌شود و مطابق با گفتهٔ نظامی:

جهان یک نواله است، پیچیده سر — درو گاه حلوا بود، گه جگر
(نظامی گنجوی، ۱۳۷۸: ۱۵٦)

همه روز را روزگارست نام — یکی روز دانه‌ست و یک روز دام
(همان، ۱۳۸۸: ۲٦)

یعنی روند دنیا به‌شکلی است که به فرد اجازهٔ تجربهٔ لذت و آسودگی بلافاصله را نمی‌دهد؛ بلکه برای رسیدن به خوشی‌های دنیا باید تلخی‌ها و ناخوشی‌های آن را نیز تجربه و تحمل کرد؛ چنانکه:

تا رسیدن به نوشداروی دهر — خورد باید هزار شربت زهر
(همان، ۱۳۹۰: ٤۵)

بس گره کور کلید پنهانست — بس درشتی که در وی آسانیست
(همان: ۵۲)

«شوپنهاور (۱۷۸۸–۱۸٦۰)، فیلسوف آلمانی، معتقد است ما همچون گوسفندانی هستیم که در مزرعه و پیش چشم قصابی که آن‌ها را یک‌به‌یک طعمهٔ خویش می‌سازد، به جست‌وخیز مشغول‌اند. همین است که در روزهای خوش زندگی، از سختی‌هایی که سرنوشت برای‌مان از بیماری، نقص عضو، تنهایی و ازدست‌دادن مقدر کرده، غافل هستیم» (یالوم، به‌نقل از شوپنهاور، ۱۳۸۸: ۳۸). بر این اساس، درست زندگی‌کردن با چنین تضادی همچنان سخت و دشوار است. به همین منظور برای رهایی از این شرایط به‌دنبال راهی هستیم؛ اما راهکار دقیق دستیابی به آن را نمی‌دانیم. البته عکس‌العمل افراد در مواجهه با این موقعیت‌ها متفاوت است. برخی افراد توانایی و مهارت‌های خاصی برای ایستادگی و مقابله با این شرایط را دارند؛ اما بعضی‌ها در سختی‌ها آسیب‌پذیرتر هستند و این رخدادها آن‌ها را ناامید و برآشفته می‌سازد (ر.ک دورزن، ۱۳۹٦: ۱٤٥–۱٤٤)؛ ازاین‌رو این افراد مجبور هستند زمان زیادی از زندگی خود را در نگرانی، ناامیدی، ترس، افسردگی، ندامت، شک و تردید و اضطراب به‌سر برند. برای رهایی چنین انسان‌هایی از این سختی‌ها باید تصمیم‌های درستی گرفت. روان‌درمانگران که دائماً در جست‌وجوی امنیت، سلامت و رفاه افراد هستند، خوش‌باشی و شادکامی را یکی از راه‌های مواجهه با این نوع ناامیدی می‌دانند.

نظامی، شاعر روزگارانی است که امید از زندگی انسان‌ها رخت بربسته و آسایش از آن‌ها سلب شده است. به همین دلیل او درپی آن است که با دعوت به شادباشی و شادکامی، انگیزهٔ تازه‌ای به انسان‌ها دهد و آن‌ها را به ادامهٔ فعالیت و زندگی امیدوار کند و یاد دهد که چه‌طور در اوج ناامیدی، مشکلات و موانع را نادیده بگیرند و شاد باشند.

شاد برآنم که درین دیر تنگ — شادی و غم هردو ندارد درنگ
...انجم و افلاک به گشتن دَرَند — راحت و محنت به گذشتن دَرَند
شاددلم زآنکه دلِ من غمی‌ست — کامدن غم سبب خرّمی‌ست

(نظامی گنجوی، ۱۳۷٦ب: ۱۰٦)

بنابر عقیدهٔ نظامی، وقتی شادی و غم هردو موقتی و گذرانند، باید تا جایی که ممکن است، بیشترین بهره را از زندگی برد؛ زیرا:

جهان غم نیرزد به شادی گرای — نه کز بهر غم کرده‌اند این سرای
جهان از پی شادی و دلخوشی است — نه از بهر بیداد و محنت‌کشی است

(همان، ۱۳۷۸: ٤۸۳)

از این منظر در شعرهای او هم غم هست، هم شادی. او مدعی است شعرهایش:

نشاط اندر آرد به خوانندگان — مفرح رساند به دانندگان
فسرده‌دلان را درآرد به کار — غم‌آلودگان را شود غمگسار

(نظامی گنجوی، ۱۳۷۸: ۵۷)

درواقع او با ترغیب به شادی که از نشانه‌های امید به زندگی است، می‌خواهد آدمی، راحت‌تر به جنگ مشکلات برود؛ ازاین‌رو در اشعارش لذت و اشتیاق را با عواطف و احساسات در هم آمیخته و معجونی از شادی و غم برای انسان فراهم کرده است. به اعتقاد نظامی اگر در زندگی یک معنی وجود داشته باشد، آن خوش‌بودن و شادبودن است که باعث امیدواری و سرزندگی می‌شود؛ یعنی با افزایش شادی، سرزندگی و امید به زندگی نیز افزایش می‌یابد و به‌موازات آن، افزایش شادی نیز باعث کاهش غم افراد ناامید می‌شود؛ ازاین‌رو مدام به خواننده‌ها سفارش می‌کند که:

چون در بزم شادی نشست آمدی — به ار یار خندان به دست آوری

مکـــن در رخ هـــیچ غمگـــین نگـــاه　　کـــه تـــا بـــر تـــو شـــادی نگـــردد تبـــاه
(همان، ۱۳۸۸: ۱۵۸)

انسان باید در زندگی به‌دنبال کسی باشد که در لحظات اندوه، او را شاد کند، در مواقع ناامیدی تشویقش کرده و در مواقع شک و تردید، امیدوار و مصممش سازد. باید توجه داشت که اندیشه‌های نظامی «گاهی هم تلخ و منفی است؛ اما اغلب رو به اعتلا و روشنی دارد» (احمدنژاد، ١٣٦٩: ١٤).

کـــدامین ســـرو را داد او بلنـــدی　　کـــه بـــازش خـــم نـــداد از دردمنـــدی؟
کـــدامین ســـرخ‌گل را کـــو بپـــرورد　　نـــدادش عاقبـــت رنـــگ گـــل زرد؟
...چـــو شـــادی را و غـــم را جـــای روبنـــد　　بـــه جـــایی ســـر، بـــه جـــایی پـــای کوبنـــد...
(نظامی گنجوی، ١٣٨٦: ١٦٤)

به همین سبب با خواندن یک شعر غمگین یا منظومه‌های تراژیک او، تأثیری همراه با لذت به انسان دست می‌دهد.

۳-۳-٤- صبر

راهکاری که نظامی برای مواجهه با ناامیدی به پیش‌روی مخاطب می‌گذارد، کنارآمدن با سختی‌ها و صبر است. افراد می‌توانند با بهره‌گیری از این راهکارها، سختی‌ها و رنج‌ها را بر خود آسان و قابل‌تحمل کنند؛ زیرا او معتقد است خوشبختی رایگان نیست و باید بهای آن را پرداخت. راه پرداخت آن هم صبر و تحمل است:

رنج‌بُـــرد تـــو ره بـــه گـــنج بَـــرَد　　ببَـــرَد گـــنج هـــر کـــه رنـــج بَـــرَد
(همان، ١٦)

حارســـی اژدرهـــا گـــنج راســـت　　خـــازنی راحـــت‌هـــا رنـــج راســـت
رنـــج ز فریـــاد بـــری ساحتســـت　　در عقـــب رنـــج بســـی راحتســـت
(همان، ١٣٧٦ب: ١٠٤)

همهٔ سختی‌ها موقتی هستند و صبر یکی از کلیدهای آن است.

نمـــی‌مانـــد کســـی در رنـــج مـــادام　　نباشـــد اعتمـــاد کـــس بـــر ایـــام
(همان، ١٣٨٦: ٢٥٢)

بـــه ســـختی صـــبر ده، تـــا پـــای دارم　　در آســـانی مکـــن فرمـــوش‌کـــارم
(نظامی گنجوی، ١٣٨٦: ٨)

زیرا:

صـــبوری کـــرد بـــا غـــم‌هـــای دوری　　هـــم آخـــر شـــادمان شـــد زان صـــبوری
گرچـــه پیکـــان غـــم جگردوزســـت　　درع صـــبر از بـــرای ایـــن روزســـت
(همان: ١٧٠)

٤- نتیجه و یافته‌های پژوهش

یافته‌های این پژوهش، شامل بخش اطلاعات جمعیت‌شناسی آزمودنی‌ها، به‌صورت زیر ارائه شده است:

٤-١- یافته‌های توصیفی

جدول ۱- تعداد، میانگین، انحراف معیار و خطای استاندارد نمرات آزمودنی‌ها در تفاضل نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون

	تعداد	کمینه	بیشینه	میانگین		انحراف معیار
	آماره	آماره	آماره	آماره	خطای استاندارد	آماره
گروه مداخله	۲۱	-۱۲/۰۰	۲/۰۰	۱/۱٤۲۹	۱/٦٥۲۲٥	۰/٥۷۱٥٦
گروه گواه	۲۱	-۱۰/۰۰	۱/۰۰	-۳/۱۹۰٥	۰/٦۹٥٦۳	۳/۱۸۷۷۷
تعداد معتبر (فهرستی)	۲۱					

مطابق با آمار جدول ۱، تفاوت میانگین واقعی بین نمونه‌های زوجی برابر با صفر نیست؛ به این معنی که بین دو گروه مداخله و گواه، تفاوت معناداری وجود دارد. برای بررسی اثر مداخله و مقایسهٔ آن بین هردو گروه، نمره‌های پس‌آزمون آزمودنی‌ها را از نمره‌های پیش‌آزمون آن‌ها کم کردیم و برای هر آزمودنی، یک نمره به‌دست آوردیم و آن را نمرهٔ تفاضلی نامیدیم. به‌منظور بررسی تفاوت میانگینِ این نمرات در دو گروه مداخله و گواه، از آزمون T مستقل استفاده شده است.

جدول ۲- گروه آماره‌ها

	گروه	تعداد	میانگین	انحراف معیار	خطای استاندارد میانگین
تفاضل نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون	آزمایش	۲۱	۱/۱٤	۷/٥۷۲	۱/٦٥۲
	گواه	۲۱	-۳/۱۹	۳/۱۸۸	۰/٦۹٦

جدول ۲، میانگین، انحراف معیار و خطای استاندارد میانگین‌های نمره‌های تفاضلی دو گروه مداخله و گواه را نشان می‌دهد.

جدول ۳- آزمون نمونه‌های مستقل

		آزمون لوین برای برابری واریانس‌ها		آزمون T برای برابری میانگین‌ها					
		F	Sig	T	df	Sig (2-tailed)	تفاوت میانگین‌ها	تفاوت انحراف معیار	۹۵ درصد فاصلهٔ اطمینان از تفاوت
									پایین‌تر / بالاتر
تفاضل نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون	**واریانس‌های مساوی فرض‌شده**	۱۰/۲٦۱	۰/۰۰۳	۲/٤۱۷	٤۰	۰/۰۲۰	٤/۳۳۳	۱/۷۹۳	۰/۷۱۰ / ۷/۹٥۷
	واریانس‌های مساوی فرض‌نشده			۲/٤۱۷	۲٦/۸۷٤	۰/۰۲۳	٤/۳۳۳	۱/۷۹۳	۰/٦٥٤ / ۸/۰۱۲

جدول ۳ نشان می‌دهد که بین میانگین نمره‌های تفاضلی دو گروه، تفاوت معناداری وجود دارد (t= ۲/٤، P < ۰/۰٥)؛ یعنی دو گروه ازنظر نمره‌های کسب‌شده با یکدیگر تفاوت معناداری دارند. برای بررسی اثر مداخله در هر گروه، از آزمون T نمونه‌های وابسته (یا T جفتی) استفاده شد تا مشخص شود آیا بین میانگین پیش‌آزمون و پس‌آزمون در هر گروه به‌طور مجزا تفاوت معناداری وجود دارد یا خیر.

جدول ٤- آمارهٔ نمونه‌های جفتی

گروه			میانگین	تعداد	انحراف معیار	خطای استاندارد میانگین
آزمایش	جفت ۱	پیش‌آزمون	۵۰/٦۲	۲۱	۱۰/۸٤۷	۲/۳٦۷
		پس‌آزمون	٤۹/٤۸	۲۱	۱۰/۵۱۰	۲/۲۹۳
گواه	جفت ۱	پیش‌آزمون	٤۷/۵۲	۲۱	۱۱/۱٦۵	۲/٤۳٦
		پس‌آزمون	۵۰/۷۱	۲۱	۱۰/٤۷۹	۲/۲۸۷

جدول ٤، میانگین، انحراف معیار و خطای استاندارد نمره‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون را در هردو گروه مداخله و گواه نشان می‌دهد.

جدول ۵- همبستگی نمونه‌های جفتی

گروه			تعداد	همبستگی	Sig.
مداخله	جفت ۱	پیش‌آزمون و پس‌آزمون	۲۱	۰/۷٤۹	۰/۰۰۰
گواه	جفت ۱	پیش‌آزمون و پس‌آزمون	۲۱	۰/۹۵۹	۰/۰۰۰

جدول ۵، همبستگی بین نمره‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون هر گروه را به‌طور مجزا نشان می‌دهد. در گروه مداخله نمره‌های پیش‌آزمون با نمره‌های پس‌آزمون به‌طور معنادار همبستگی دارد (۰/۰۵ > P، ۰/۷٤۹ =r). در گروه گواه نیز پیش‌آزمون با نمره‌های پس‌آزمون به طور معنادار همبستگی دارد (۰/۰۵ > P، ۰/۹۵۹ =r).

جدول ٦- آزمون نمونه‌های جفتی

تفاوت‌های جفتی									
گروه			میانگین	انحراف معیار	خطای استاندارد میانگین	٪۹۵ فاصلهٔ اطمینان از تفاوت		T	Df	Sig.(2-tailed)
						پایین‌تر	بالاتر			
آزمایش	جفت ۱	پیش‌آزمون- پس‌آزمون	۱/۱٤۳	۷/۵۷۲	۱/٦۵۲	-۲/۳۰٤	٤/۵۸۹	۰/٦۹۲	۲۰	۰/٤۹۷
گواه	جفت ۱	پیش‌آزمون- پس‌آزمون	-۳/۱۹۰	۳/۱۸۸	۰/٦۹٦	-٤/٦٤۲	-۱/۷۳۹	-٤/۵۸٦	۲۰	۰/۰۰۰

جدول ٦ نشان می‌دهد اندازهٔ اثر در گروه مداخله، معنادار نبوده و تنها در گروه گواه معنادار است (۰/۰۵ > P، ۰/۵۸٦- =t).

دررابطه‌با گروه مداخله، هنگامی که همبستگی نمونه‌های زوجی معنادار بوده، اما آزمون نمونه‌های زوجی معنادار نیست، دیده می‌شود که یک رابطهٔ خطی قوی بین نمونه‌های زوجی وجود دارد؛ اما تفاوت میانگین بین نمونه‌های زوجی ازنظر آماری معنادار نیست؛ یعنی درحالی‌که ممکن است بین متغیرهای مورد مقایسه رابطه وجود داشته باشد، تفاوت در میانگین، ممکن

است آن‌قدر بزرگ نباشد که ازنظر آماری معنادار درنظر گرفته شود. به‌منظور بررسی میانگین‌های کلی نمره‌های آزمون ناامیدی در مقاطع زمانی مختلف، از مدل‌های خطی تعمیم‌یافته استفاده کردیم.

جدول ۷- عامل‌های درون‌موضوعی و متغیرهای مستقل

اندازه	متغیر وابسته	زمان
اندازهٔ ۱	آزمون ۱	پیش‌آزمون
اندازهٔ ۱	آزمون ۲	پس‌آزمون

جدول ۸- آمار توصیفی

	گروه	میانگین	انحراف معیار	تعداد
پیش‌آزمون	مداخله	۵۰/۶۲	۱۰/۸۴۷	۲۱
	گواه	۴۷/۵۲	۱۱/۱۶۵	۲۱
	کل	۴۹/۰۷	۱۰/۹۸۴	۴۲
پس‌آزمون	مداخله	۴۹/۴۸	۱۰/۵۱۰	۲۱
	گواه	۵۰/۷۱	۱۰/۴۷۹	۲۱
	کل	۵۰/۱۰	۱۰/۳۸۵	۴۲

جدول ۸، تعداد مشاهدات، میانگین و انحراف معیار نمره‌های آزمون ناامیدی که متغیر وابسته است را در هردو دسته (قبل از مداخله و بعد از مداخله) نشان می‌دهد.

جدول ۹- آزمون اثر درون موضوعی

اندازه: اندازهٔ ۱						
Source		*Type III Sum* of *Squares*	Df	Mean Square	F	Sig.
زمان	Sphericity Assumed	۲۲/۰۱۲	۱	۲۲/۰۱۲	۱/۳۰۵	۰/۲۶۰
	Greenhouse-Geisser	۲۲/۰۱۲	۱/۰۰۰	۲۲/۰۱۲	۱/۳۰۵	۰/۲۶۰
	Huynh-Feldt	۲۲/۰۱۲	۱/۰۰۰	۲۲/۰۱۲	۱/۳۰۵	۰/۲۶۰
	Lower-bound	۲۲/۰۱۲	۱/۰۰۰	۲۲/۰۱۲	۱/۳۰۵	۰/۲۶۰
زمان*گروه	Sphericity Assumed	۹۸/۵۸۳	۱	۹۸/۵۸۳	۵/۸۴۳	۰/۰۲۰
	Greenhouse-Geisser	۹۸/۵۸۳	۱/۰۰۰	۹۸/۵۸۳	۵/۸۴۳	۰/۰۲۰
	Huynh-Feldt	۹۸/۵۸۳	۱/۰۰۰	۹۸/۵۸۳	۵/۸۴۳	۰/۰۲۰
	Lower-bound	۹۸/۵۸۳	۱/۰۰۰	۹۸/۵۸۳	۵/۸۴۳	۰/۰۲۰
خطا (زمان)	Sphericity Assumed	۶۷۴/۹۰۵	۴۰	۱۶/۸۷۳		
	Greenhouse-Geisser	۶۷۴/۹۰۵	۴۰/۰۰۰	۱۶/۸۷۳		
	Huynh-Feldt	۶۷۴/۹۰۵	۴۰/۰۰۰	۱۶/۸۷۳		
	Lower-bound	۶۷۴/۹۰۵	۴۰/۰۰۰	۱۶/۸۷۳		

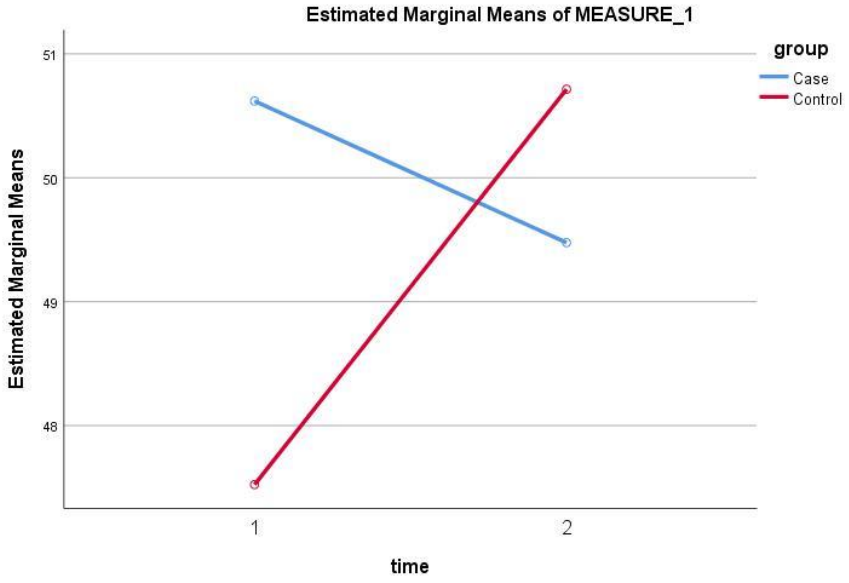
جدول ۹ نشان می‌دهد که اندازهٔ اثر زمان به‌لحاظ آماری معنادار است (P، ۰/۰۵ > F= ۵/۸٤۳)؛ ازاین‌رو به این نتیجه می‌رسیم که بین میانگین نمره‌های آزمون در مقاطع زمانی مختلف (قبل از مداخله و بعد از مداخله)، تفاوت معناداری وجود دارد.

٤-۲- نتیجه‌گیری

بررسی شعرهای نظامی با رویکرد شعردرمانی و به‌کارگیری آن‌ها در جلسه‌های روان‌درمانی نشان داد که نظامی به‌مانند یک روان‌درمانگر، از یک سو با استفاده از زبان شاعرانه، قوهٔ خیال، تصویرسازی و بیان هیجان‌ها و از سوی دیگر با تنوع‌بخشیدن به داستان‌های منظوم در مجموعهٔ پنج گنج، توانسته است ازطریق تعلیم غیرمستقیم، درگیری هیجانی و اخلاقی بیشتری را برای هم‌ذات‌پنداری خوانندگان ایجاد کند. این امر به آنان امکان می‌دهد با شبیه‌سازی ذهنی موقعیت خود با شعر، از زندگی درس بگیرند و به‌شیوه‌ای هدفمند زندگی کنند.

نظامی در مجموعهٔ اشعار پنج گنج، با بهره‌گیری از سابقهٔ ذهنی مخاطب و استفاده از مفاهیم پذیرفته‌شده، باعث می‌شود خواننده احساس صمیمیت و نزدیکی بیشتری با شعرهایش داشته باشد و بدین‌ترتیب مفاهیم ارائه‌شده بهتر، سریع‌تر و عمیق‌تر از طرف شنونده جذب شده و در ذهن او ثبت شود.

صبر، خوش‌باشی، سبُک‌باری، ناوابستگی به دنیا و... ازجمله راهکارهایی است که نظامی در مواجهه با ناامیدی به مخاطبان خود پیشنهاد می‌دهد.



نمودار ۱. میانگین نمره‌های آزمودنی‌های گروه مداخله و گواه، در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

نمودار بالا که نشان‌دهندهٔ میانگین نمره‌های آزمودنی‌های گروه مداخله و گواه، در پیش‌آزمون و پس‌آزمون است، به‌نوعی بیانگر میزان اثربخشی شعرهای نظامی برکاهش ناامیدی است؛ چنانکه در نمودار، آبی نشان‌دهندهٔ تغییر نزولی نمره‌های ناامیدی در گروه مداخله است. این گروه در پیش‌آزمون، نمره‌های بالایی در ناامیدی کسب کرده بود، ولی در مقطع زمانی دیگر، یعنی بعد از استفاده از شعرهای نظامی به‌عنوان مداخله‌گر، این نمره‌ها کمتر شده است؛ به زبان ساده، شعرهای نظامی باعث کاهش ناامیدی شده است. همچنین در نمودار، قرمز نشان‌دهندهٔ تغییر صعودی نمره‌های ناامیدی در گروه گواه است. این گروه در

پیش‌آزمون، نمره‌های پایینی در ناامیدی کسب کرده بود و در مقطع زمانی دیگر، یعنی پس‌آزمون بدون مداخله‌گر، نمره‌های ناامیدی آن‌ها بیشتر شده است.

درنهایت یافته‌های پژوهش نشان داد که در مواردی که فرد به‌دلیل ناملایمات زندگی ناامید است و تحمل واقعیات تلخ زندگی را ندارد، خواندن برخی از شعرهای نظامی می‌تواند همچون دارویی عمل کرده و تا حدودی مسیر تفکر او را تغییر دهد. این رویکرد می‌تواند با ایجاد تلقین، بر ساختار زندگی و جهان‌بینی آدمی تأثیر بگذارد، از غم او بکاهد و او را به زندگی امیدوار کند.

۵- منابع

آذرنیوار، لیلا؛ پورالخاص، شکرالله؛ کیانی، احمدرضا. (۱٤۰۱)، بررسی عشق سعدی براساس نظریهٔ روان‌درمانگری، اگزیستانسیال اروین یالوم، *پژوهشنامهٔ ادب غنایی*، دورهٔ بیستم، شمارهٔ ۳۹، صص ۵-۲۲.

احمدنژاد، کامل. (۱۳٦۹). *تحلیل آثار نظامی گنجوی (نگاهی به آثار نظامی با ملاحظات تطبیقی دربارهٔ مأخذ اسلامی و باستانی اسکندرنامه)*، تهران: علمی.

اقبالی، ابراهیم؛ قمری‌گیوی، حسین. (۱۳۸۳). بررسی روان‌شناختی سه منظومهٔ غنایی فارسی (خسرو و شیرین، لیلی و مجنون و ویس و رامین)، *نشریهٔ پژوهش زبان و ادبیات فارسی*، دورهٔ اول، شمارهٔ ۲،صص ۱-۱٦.

بُرزآبادی‌فراهانی، مجتبی. (۱۳۷۹). *زندگی نظامی (بزرگترین شاعر و داستان‌سرای پارسی‌گوی)*، چاپ دوم، تهران: فردوس.

پرین، لارنس. (۱۳۷۱). *شعر و عناصر شعری*، ترجمهٔ غلامرضا سلگی، تهران: بی‌نا.

ثروت، منصور. (۱۳۷۰). *گنجینهٔ حکمت در آثار نظامی*، تهران: امیرکبیر.

حاتم‌پور، شبنم. (۱۳۹۵). درمانگری، کاربردی دیگرگونه برای شعر، *زبان و ادب فارسی، دانشگاه آزاد سنندج*، سال هشتم، شمارهٔ ۲٦ و ۲۷، صص ۱۵۱-۱۷۲.

خدیوپور، روح‌اللّه؛ پارسایی، فاطمه. (۱۳۹۳). *روان‌شناسی زنان در خسرو و شیرین و هفت پیکر نظامی گنجوی*، تهران: صداقت.

دورزن، امی‌فان. (۱۳۹٤). *مشاوره و روان‌درمانی وجودی*، ترجمهٔ احمدرضا کیانی و یاسمین جمشیدیان، تهران: ارجمند.

دورزن، امی‌فان. (۱۳۹٦). *روان‌درمانی و جست‌وجوی شادکامی برمبنای چشم‌انداز وجودی*، ترجمهٔ احمدرضا کیانی و یاسمن جمشیدیان، تهران: ارجمند.

دهخدا، علی‌اکبر. (۱۳۷۷). *لغت‌نامه*، جلد نهم، چاپ دوم، تهران: روزنه.

شفیعی کدکنی، محمدرضا. (۱٤۰۲). *گزیدهٔ اشعار*، چاپ ۱٤، تهران: مروارید.

طاهری، محمد. شعردرمانی، http://nelearn.ir ، ۰٤/۰۳/ ۱۳۹۹.

فرمن، ریچ. (۱۳۸۳). *شعردرمانی و وجودی تمرین هنر در روان‌درمانی*. ترجمهٔ مریم دریای، تهران: بی‌نا.

فروردین، پرویز. (۱۳٦٦). *از شعر تا شعردرمانی (کاربرد شعر در روان‌درمانی)*، چاپ دوم، تهران: مؤلف.

کریمی‌کاکاوند، پیمان؛ حیدری، علی؛ صحرایی، قاسم. (۱٤۰۲)، غیاب امر بدنی در منظومهٔ خسرو و شیرین نظامی، *پژوهشنامهٔ ادب غنایی*، دورهٔ بیست‌ویکم، شمارهٔ ٤۱، صص ۱۷۱-۱۸۸.

کشفی، سید منصور. (۱۳۷٤). *بازتاب شعر و عرفان بر روان آدمی*، شیراز: راهگشا.

کهنسال، مریم. (۱۳۹۷). تحلیل روان‌شناختی شخصیت بهرام در هفت پیکر نظامی با تکیه بر فرایند قصه‌درمانی. *شعرپژوهی*، سال دهم، شمارهٔ ۲، صص ۱۰۹-۱۲۸.

لندگارتن، هلن. (١٣٩٦). *هنردرمانی بالینی*، ترجمهٔ کیانوش هاشمیان و الهام ابوحمزه، چاپ دوم: تهران: دانژه.

محمدیان، یوخابه؛ شهیدی، شهریار؛ رادمحمدی، علی؛ محکی، بهزاد. (١٣٨٨). اثر شعردرمانی بر کاهش نشانه‌های افسردگی در دانشجویان، *مجلهٔ علمی دانشگاه علوم پزشکی ایلام*، دورهٔ هجدهم، شمارهٔ ۲، صص ۹-١٦.

معزی، ملودی. (١٤٠٠). *درمانگری مولانا*، ترجمهٔ اسرا فراشاهی‌نژاد، تهران: طرح نقد.

نصر اصفهانی، زهرا؛ شیری، مائده. (١٣٩٣). هفت شیوهٔ روان‌درمانی در مثنوی، *پژوهشنامهٔ ادب عرفانی (گوهر گویا)*، دورهٔ هشتم، شمارهٔ ۱، صص ١٤٥-١٦٨.

نظامی گنجوی، الیاس بن یوسف. (١٣٧٦الف). *لیلی و مجنون*، با تصحیح و حواشی حسن وحید دستگردی، به کوشش سعید حمیدیان، تهران: قطره.

نظامی گنجوی، الیاس بن یوسف. (١٣٧٦ب). *مخزن‌الاسرار*، با تصحیح و حواشی حسن وحیددستگردی، به کوشش سعید حمیدیان،تهران: قطره.

نظامی گنجوی، الیاس بن یوسف. (١٣٨٨). *اقبالنامه*، با تصحیح و حواشی حسن وحیددستگردی، به کوشش سعید حمیدیان، تهران: قطره.

نظامی گنجوی، الیاس بن یوسف. (١٣٩٠). *هفت‌پیکر*، با تصحیح و حواشی حسن وحیددستگردی، به کوشش سعید حمیدیان، چاپ دهم، تهران: قطره.

نظامی گنجوی،الیاس بن یوسف. (١٣٧٨). *شرفنامه*، با تصحیح و حواشی حسن وحیددستگردی، به کوشش سعید حمیدیان، چاپ سوم، تهران: قطره.

نظامی گنجوی،الیاس بن یوسف. (١٣٨٦). *خسرو و شیرین*، با تصحیح و حواشی حسن وحیددستگردی، به کوشش سعید حمیدیان،تهران: قطره.

وزین‌پور، نادر. (١٣٧٥). *آفتاب معنوی (چهل داستان از مثنوی)*، تهران: امیرکبیر.

یالوم، دیوید اروین. (١٣٨٩). *خیره به خورشید (غلبه بر هراس از مرگ)*، ترجمهٔ مهدی غبرایی، مشهد: نیکوشهر.

یالوم، دیوید اروین. (١٣٩٠). *روان‌درمانی اگزیستانسیال*، ترجمهٔ سپیده حبیب، تهران: نی.

یوسفی، غلامحسین. (١٣٨٨). *چشمهٔ روشن (دیداری با شاعران)*، تهران: علمی.

Mazza Nicolas. (2003). *Poetry therapy: Theory and practice*. New York: Routledge.