



Representation of poetry therapy in Khayyam's quatrains

Farideh Davoudimoghadam*

1-Associate Professor, Department of Persian Language and Literature, Shahed University*

Article Info

Article type:

Research Article

Received:

12/08/2024

Accepted:

22/12/2024

ABSTRACT

Khayyam's personality has various scientific, philosophical and wise dimensions with special and attractive poetry. In order to understand his epistemological, ontological and social approaches, one should do a deeper analysis of the text of his quatrains and understand the poet's existential concerns. The perspective that looks at Khayyam in this research is the analysis of poetry therapy in his famous and universal quatrains. In recent decades, poetry therapy has been used to improve mood, reduce stress, increase awareness, and help people manage their emotions. The method of this research is the analysis of thematic content and the results of this analysis show that poetry therapy in Khayyam's quatrains takes place in two areas: the first is composing poetry for representation and sometimes providing solutions for concerns and anxieties. It is caused by the ontological ambiguities and amazement of the poet himself. The second is reading and hearing poems by the audience of his poems, which affects them a lot. Khayyam's quatrains provide an opportunity for people to think deeply, know themselves and the requirements of the world around them, and start an intellectual and inner journey. Khayyam wants to cause consciousness, motivation, the emergence of repressed and ignored powerful emotions and feelings through skillful narration about the transience of life, the expression of paradoxes, the existence of inevitable actions such as the dominance of fate and death. Finally, it should induce healing, personal growth and a deeper understanding of oneself and the world, which in general is very similar to cognitive-behavioral therapy in psychology.

Keywords: *poetry therapy, Khayyam, quatrains*

Cite this article: Davoudimoghadam, Farideh,. (2024), Representation of poetry therapy in Khayyam's quatrains, *Interdisciplinary research in persian Language and literature*, Vol. 3, New Series, No.1, spring and summer 2024: pages:171-201.

DOI: 10.30479/irpli.2024.20769.1168



© The Author(s).

Publisher: Imam Khomeini International University

* **Corresponding Author:** Farideh Davoudimoghadam

Address: Associate Professor, Department of Persian Language and Literature, Shahed university

E-mail: davoudy@shahed.ac.ir



نمودهای شعردرمانی در رباعیات خیام*

فریده داودی مقدم ^۱ ID

۱-دانشیار، گروه آموزشی زبان و ادبیات فارسی، دانشگاه شاهد

اطلاعات

چکیده

مقاله

نوع مقاله:

مقاله پژوهشی

دریافت:

۱۴۰۳/۰۵/۲۲

پذیرش:

۱۴۰۳/۱۰/۰۲

شخصیت خیام دارای ابعاد گوناگون علمی، فلسفی و حکمی با شاعرانگی خاص و جذاب است. برای دریافت اندیشه‌های معرفت‌شناسانه، هستی‌شناسانه و رویکردهای اجتماعی او، باید به واکاوی ژرف‌تری از متن رباعیاتش پرداخت و دغدغه‌های وجودی شاعر را درک کرد. منظری که در این پژوهش به خیام می‌نگرد، بعد شعردرمانی رباعیات معروف و جهانی اوست. در دهه‌های اخیر، شعردرمانی برای بهبود روحیه، کاهش استرس، افزایش آگاهی و کمک به افراد برای مدیریت احساساتشان به کار می‌رود. امروزه در جهان، شعردرمانی با تاریخ غنی و کاربردهای متنوع خود همچنان ابزاری ارزشمند در قلمرو مداخلات درمانی است. روش این پژوهش، تحلیل محتوای مضمونی است و نتایج این واکاوی نشان می‌دهد که شعردرمانی در رباعیات خیام، در دو ساحت جریان دارد: یکی سرایش شعر برای بازنمایی و گاه ارائه راه‌حلی برای دغدغه‌ها، اضطراب‌های ناشی از ابهامات هستی‌شناسانه و حیرت خود شاعر و دیگری، خواندن و شنیدن اشعار وی از سوی مخاطبان و اثرپذیری آن‌هاست. رباعیات خیام فرصتی را برای افراد فراهم می‌کند تا به ژرف‌اندیشی، شناخت خویشتن و اقتضانات جهان پیرامون خود بپردازند و سفری اندیشگانی و درونی را آغاز کنند. خیام از طریق روایت‌گری ماهرانه درباره گذرا بودن زندگی، بیان تناقض‌ها، وجود کنش‌های اجتناب‌ناپذیر چون چیرگی سرنوشت و مرگ، می‌خواهد موجب ذهن‌آگاهی، انگیزش، پدیداری عواطف و احساسات قدرتمند سرکوب شده و نادیده گرفته شده شود و در نهایت، القاگر شفا، رشد شخصی و درک عمیق‌تر از خود و جهان باشد که در شیوه کلی، بسیار شبیه روش درمان شناختی- رفتاری در روان‌شناسی است.

واژگان کلیدی: شعردرمانی، خیام، رباعیات.

استناد: داودی مقدم، فریده. (۱۴۰۳). نمودهای شعردرمانی در رباعیات خیام، دوفصلنامه پژوهش‌های میان‌رشته‌ای زبان و ادبیات فارسی، سال سوم، دوره جدید، شماره اول، بهار و تابستان ۱۴۰۳: ۱۷۱-۲۰۱.



DOI: 10.30479/IRPLI.2024.20769.1168

حق مؤلف © نویسنده‌گان.

ناشر: دانشگاه بین‌المللی امام خمینی (ره)

۱- مقدمه

در باره خیام، شخصیت، اندیشه‌ها و اعتقادات او سخنان بسیاری گفته شده است. برخی وی را عارفی واصل و گروهی دیگر او را شخصی دهری، خوشباش و منکر معاد می‌دانند. به نظر می‌رسد، هرکدام از این دو گروه بر اساس ظن خویش، یا به استناد برخی دریافت‌های سطحی و ساده‌اندیشانه از رباعیات وی یا برخی رباعیات مجعول، درباره او سخن گفته‌اند. برای شناخت بهتر خیام باید نگاهی ژرف به بستر واژگان و مضامین و مفاهیمی انداخت که خیام آن‌ها را در بافتی شاعرانه؛ همسو با نگاه زیبایی‌شناسانه ذهن ایرانی و عناصر آشنا و مألوف طبیعت طرح می‌کند و هماهنگ با تفکرات بسیاری از حکما در باب ناپایداری هستی و گریزناپذیری برخی اقتضانات حیات و لزوم کام گرفتن از گیتی و دیگر عناصر فرهنگی و اجتماعی روزگار خویش آن‌ها را بال و پر می‌دهد و می‌پروراند. این پژوهش به روش تحلیل محتوای مضمون که از جمله روش‌های تحلیل محتوای کیفی است به واکاوی رباعیات خیام از منظر اصول کلی و تکنیک‌های شعردرمانی می‌پردازد.

۱-۱. بیان مسأله و پرسش‌های پژوهش

اندیشه‌های فلسفی و هستی‌شناسانه خیام در رباعیات وی، به اشکال گوناگون، در قالب گزاره‌ها و پرسش‌های مختلف درباره هستی، خالق، انسان و سرنوشت وی پس از مرگ نمود یافته است که از منظر شعردرمانی، تکنیک‌ها و اهداف آن قابل توجه است. به نظر می‌رسد که خیام در برخی از رباعیاتش به رهاسازی عاطفی و ابراز خود در حوزه موضوعات مبهم هستی و ساحت شناختی انسانی می‌پردازد. او مخاطب را به درون‌نگری و اندیشیدن ژرف درباره جهان و خویشتن تشویق می‌کند و از این رهاورد، سعی دارد افق اندیشگانی وی را گسترده سازد. خیام از طریق تصویرسازی‌ها و بیان موضوعات محوری رباعیات خویش چون زندگی در اکنون و دم را غنیمت شمردن، بسیاری از مقاصد و مطالب شعردرمانی را مستقیم و غیر مستقیم مطرح می‌کند و در نهایت با ایجاد نوعی ارتباط و همدلی، مخاطب را به آرامش درونی می‌رساند.

از جمله کارکردهای رباعیات خیام، می‌توان به افزایش تفکر خلاق و انتقادی به پدیده‌ها در مخاطب اشاره کرد که برخاسته از شیوه نگرش متفاوت او به هستی و جهان است، این تغییر در نگرش از اهداف شاخص شعردرمانی است. از دیگر کارکردهای اندیشه‌های منعکس شده در رباعیات خیام، انگیزش مخاطب در بیان تردیدها و عواطف آزادانه و راستین خود است که در شعردرمانی بر آن

تأکید فراوان می‌شود. در مجموع می‌توان گفت که رباعیات خیام از منظر بازسازی شناختی و تأثیر در ژرفای روان انسان کارکردهایی متمایز دارد که اصل مهم در حوزه شعردرمانی است. این پژوهش در پاسخ به این پرسش‌هاست:

- ۱-۱-۱. اندیشه‌های فلسفی و هستی‌شناسانه خیام در رباعیات وی چگونه نمود یافته است و واکاوی این لایه‌های پنهان و بازنمود آن‌ها از منظر شعردرمانی چه پیام‌ها و ویژگی‌هایی دارد؟
- ۱-۱-۲. رباعیات خیام، در حوزه شعردرمانی چه کارکردهایی می‌تواند داشته باشد؟

۱-۲-۱- روش پژوهش

این پژوهش به روش تحلیل محتوای کیفی از نوع مضمونی با توجه به رویکردها و تکنیک‌های شعردرمانی است. روش‌های گردآوری اطلاعات با استفاده از منابع کتابخانه‌ای مانند مقاله‌ها، کتاب‌ها و مراجعه به کتابخانه‌هاست.

۱-۳-۱- پیشینه پژوهش

اندیشه‌های حکمی، فلسفی و علمی خیام، از دیرباز تاکنون در ادبیات و فرهنگ ایران و جهان جایگاه ویژه‌ای داشته است و به همین دلیل تحقیقات زیادی درباره‌ی وی، بخصوص در حوزه رباعیاتش، انجام گرفته است که چون با موضوع محوری این پژوهش، ارتباطی ندارد، ذکر آن‌ها فقط موجب تطویل این نوشتار خواهد شد، اگرچه در متن مقاله از این پژوهش‌ها به مناسبت بحث بهره برده شده است. در مورد شعردرمانی، بیشتر در دیگر کشورها و کمتر در ایران، کتاب‌ها و مقالاتی نوشته شده است. یکی از این کتاب‌ها، شعردرمانی از نیکلاس مازا است که آخرین نسخه آن مربوط به سال ۲۰۱۷ است. اثر دیگر، کتاب شعردرمانی اثر جان فاکس است که سال‌های بسیاری است در این حوزه تدریس و فعالیت می‌کند و به همراه دکتر ساموئل تی اورتون، از پیشگامان مهم در عرصه شعردرمانی هستند. از این رو، کتاب شعردرمانی وی به زبان انگلیسی، مرور تجربیات وی در سایت شعردرمانی و مجموعه مطالعات چندین ساله نگارنده، مورد توجه این پژوهش است. پژوهش‌های علمی شعردرمانی در ایران، 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 فلاحی 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 کرده 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 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 شعردرمانگران آموزش‌های لازم را در زمینه متون ادبی و شناخت کارکردهای شناختی نماد، استعاره، تمثیل و دیگر شگردهای ادبی را دریافت کرده باشند. پژوهش‌های ارزنده درباره رباعیات خیام، بیشتر در حوزه نسخه‌شناسی، اندیشه‌های فلسفی، مفاهیم حکمی و رویکردهای زیبایی‌شناسانه این اشعار است. تاکنون هیچ پژوهشی به واکاوی مفاهیم اصلی، اهداف و مقاصد شعردرمانی در رباعیات خیام در ایران و جهان نپرداخته است.

۲. مبانی نظری شعردرمانی

شاید بتوان گفت، از آن زمان که انسان برای شناخت جهان پیرامون خویش و چگونگی مواجهه با ابهامات هستی و ناشناخته‌های آن و ایجاد آرامش خود به استعاره‌سازی و اسطوره روی آورد، شعردرمانی متولد شد. از این رو، ریشه‌های شعر درمانی را می‌توان در تمدن‌های باستانی جستجو کرد، جایی که شعر به دلیل ویژگی‌های درمانی‌اش شناخته شده بود. با این حال، توسعه رسمی شعر درمانی به عنوان یک رشته متمایز در دهه ۱۹۶۰ آغاز شد.

در دهه ۱۹۷۰، این رشته با تأسیس سازمان‌هایی مانند انجمن ملی شعردرمانی (NAPT) ^۱ در آمریکا، شهرت بیشتری پیدا کرد. این سازمان‌ها نقش مهمی در ترویج تحقیق، آموزش و توسعه رهنمودهای اخلاقی برای شعر درمانگران ایفا کردند. در طول سال‌های متمادی، شعردرمانی تکامل یافته و دامنه خود را گسترش داده و در محیط‌های درمانی 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. دکتر ساموئل تی اورتون و جان فاکس از جمله پیشگامانی بودند که توانایی شعر را به عنوان یک ابزار درمانی شناختی تشخیص دادند^۲.

به طور خلاصه شعردرمانی «استفاده از زبان، نماد و داستان در ظرفیت‌های درمانی، آموزشی و ایجاد رابطه جمعی» تعریف شده است (Mazza، 2022؛ 13). «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». (Mazza، 2022؛ 6).

۲-۱. کاربردهای شعردرمانی

در این رویکرد درمانی، از کلام مکتوب، به ویژه شعر، به عنوان وسیله‌ای برای خودکامی و بهبود روان استفاده می‌شود. این منظر، اعتقاد دارد که زبان و بیان خلاقانه می‌تواند بر رشد شخصی و آرامش فرد تأثیر بسزایی داشته باشد.

شعردرمانی، در واقع شکل منحصر به فرد و قدرتمندی از بیان‌درمانی است که از پتانسیل شفابخش شعر و نوشتن خلاقانه بهره می‌برد. از جمله کاربردهای آن می‌توان به اجمال به موارد زیر اشاره کرد: ۲-۱-۱. 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.

۲-۱-۲. خوداندیشی و بینش: پرداختن به شعردرمانی، درون‌نگری و اندیشیدن درباره‌ی خویش 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.

۲-۱-۳. شفا و مقابله: 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 انعطاف پذیری را تقویت کند.

۴-۱-۲. 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 شرکت کنندگان تسهیل کند. همچنین می‌تواند به عنوان ابزاری برای تقویت روابط بین فردی و پرورش تفاهم میان مردم استفاده شود.^۳

موضوع نمادپردازی 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 ۱۹۷۳، 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 روان‌درمانیست» (Pattison, 1973: 212).

روان‌شناسان و پژوهشگران شعردرمانگر، حتی 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. بخش هیجان‌انگیز این فرآیند، این است که شعر در قالب شفابخشی به مردم یاری می‌رساند تا به 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. نوشتن و خواندن شعر، راهی است برای دیدن و نامیدن جایی که ما در آن بوده ایم، هستیم و خواهیم رفت» (Fox, 1997: 3).

۲-۲. تکنیک‌های شعردرمانی

شعردرمانی از تعداد زیادی تکنیک‌ها و روش‌ها برای بهبود روحیه و کاهش استرس استفاده می‌کند. اصلی‌ترین این تکنیک‌ها عبارتند از:

۲-۲-۱. **سرودن شعر:** در این تکنیک از فرد درخواست می‌شود که احساسات و درونیات خود را با زبان شعر بازگو کند و آن‌ها را با تمرکز بر روی کلمات و انتخاب‌های زبانی آشکار سازد.

۲-۲-۲. **خواندن و شنیدن شعر:** این تکنیک وابسته به خواندن و شنیدن شعر است و فرد را به تجربه کلامی و همچنین صوتی شعر و اثرات آن بر روی احساسات و تصوراتش می‌کشاند.

۲-۲-۳. **گروه‌های شعردرمانی:** این رویکرد بر مبنای گروه‌مایی افرادی است که با یکدیگر به اشتراک گذاشتن تجربیات و شعرهای سروده شده یا منتخب خویش می‌پردازند و احساسات خود را در قالب‌های شعری بیان می‌کنند. در این بخش نمایش‌گری از طریق شعر روی می‌دهد. این تکنیک از شعر به عنوان وسیله‌ای برای به تصویر کشیدن تجربیات فرد و به اشتراک گذاری آن‌ها با دیگران از طرق مختلف استفاده می‌کند.^۴

نظیر این تکنیک‌ها را به روایتی دیگر، نیکلاس مازا در کتاب شعردرمانی خویش مدل «دریافتی/ بیانگر/ سمبولیک» (Mazza, 2017) نامیده است. این مدل سه محور را شامل می‌شود: الف-دریافتی/ تجویزی: در آن از خوانش شعر استفاده می‌شود. ب-- بیانگر/ خلاق: شامل نوشتار بیانگر از سوی مراجع، شعر و داستان یا دیگر مواد نوشتاری تولید شده از سوی مراجع و نوشتار مشترک مراجع با درمانگر می‌شود. ج- سمبولیک: مراجع ترغیب می‌شود تا با استفاده از استعاره‌ها و تصاویر ذهنی وضعیت احساسی خود با چالش‌هایی را که با آن روبروست بیان کند. جان فاکس نیز در کتاب خویش بسیاری از وقایع تجربی افراد در درمان و بهبود با شعر نقل کرده است. بسیاری از اشعار در برقراری یک رابطه این همانی در ما یا شنیدن و احساس کردن صدایی که از ژرفای وجود شاعر برخاسته است، بسیار شگفت‌انگیز عمل می‌کنند. به نظر شعردرمانگران «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. حس شگفت‌زدگی روزافزون ما، مواجهه ما با زندگی را عمیق‌تر می‌کند. این همان وسعت بخشیدن به ظرفیت شفافبخشی خود و دیگران می‌تواند باشد. آنچه که بیشتر از درمان یا حل مشکلات در لابلای ابیات یک شعر اهمیت دارد، تبادل حقیقت است که به روح سلامت می‌بخشد، روحی که قادر است با شرایط دشوار روبه‌رو شود، روحی که در کمال، سادگی و شفقت ریشه دارد. تلفیق این ویژگی‌های بنیادین به افراد کمک

می‌کند تا در بحبوحه بحران‌ها، بیماری‌ها، تجربه‌های دردآور و مفهوم سخت زندگی پابرجا بمانند». (Fox, 1997: 4)

۳-۲. شعردرمانی در ادبیات فارسی

شعر درمانی در ادبیات فارسی، پیشینه‌ای طولانی و غنی دارد. جهان افسانه‌ها و اسطوره‌های دیرین ایرانی با مقاصد و اهداف گوناگون پردازش شده است. این آثار ارزشمند، همواره درصدد آفرینش روایت‌هایی برای آرامش مردم و پاسخ به دغدغه‌ها، هراس‌ها و آرزوهای ایشان بوده و استعاره‌ها و شاعرانگی‌های بارزی را در خود می‌پرورانده است. به همین دلیل مثال‌های معنادار و قابل توجهی در عرصه شعردرمانی است. همان مفاهیم و حوزه‌هایی که امروزه در شعردرمانی از آن سخن گفته می‌شود. نمونه‌های بارز آن، در اولین اشعار زبان فارسی موجود است. به عنوان نمونه می‌توان از تأثیر شعر حنظله بادغیسی بر احمد بن عبدالله الخجستانی از امرای آل طاهر یاد کرد یا از شعر زیبای بوی جوی مولیان رودکی که امیرنصر سامانی را به بخارا بازگرداند. (ر.ک. صفا، ۱۳۶۹: ۱۷۹ و ۳۷۵)

در دوره بعدی، شاهنامه 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، هرکدام متناسب با منظومه فکری خویش آثاری را آفریده‌اند که اگر از منظر شعردرمانی امروز واکاوی شود، بسیار برجسته و شاخص خواهد بود. به عنوان نمونه، ابیات زیر از مولانا در حوزه امیددرمانی بسیار شاخص است:

هله نومید نباشی که تو را یار براند	گرت امروز براند نه که فردات بخواند؟
در اگر بر تو ببندد مرو و صبر کن آنجا	ز پس صبر، تو را او به سر صدر نشاند
و اگر بر تو ببندد همه ره‌ها و گذرها	ره پنهان بنماید که کس آن راه نداند

(مولوی، ۱۳۸۱: غزل ۷۶۵)

شعر فارسی، در بیشتر موارد مضامینی چون عشق، همدلی، 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. شعردرمانی در ادبیات فارسی از دیرباز در فرهنگ ایرانی، جاری بوده است. اجرای مراسم خوانش حماسه‌های ملی در قالب داستان‌ها و اشعار، به وسیله گوسانان، خنیاگران و در ادوار بعدی، به وسیله نقالان می‌تواند مثال‌های خوبی از اجرای شعردرمانی گروهی باشد. در دوره رواج عرفان،

توجه به ژرف‌ترین مفاهیم خودآگاهی در اشعار شاعران، پارادوکس‌های عرفانی و هنجارگریزانه 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 خانقاه‌ها در ارتباط با فرهنگ مردم، خواندن اشعار توسط قوالان در مجالس عمومی صوفیان و دیوانه‌نوشته‌های این مکان‌هاست. این نوشته‌ها ضمن آنکه از وسایل نشر شعر در میان مردم بوده (ر.ک. شفیع کدکنی، ۱۳۸۳: ۶۰ و ۶۵)، بخشی از باورها، دعاها و سوگندهای مردمی را نیز حفظ می‌کرده‌اند.

در دوره 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.

۳- بحث اصلی

بازنمایی شعردرمانی در رباعیات خیام

در باره رباعیات خیام، اندیشمندان ایرانی و محققان دیگر کشورها، در حوزه ساختار و مفاهیم، سخنان بسیاری گفته و مطالب فراوانی نوشته‌اند که ذکر آن‌ها از ظرفیت این نوشته، خارج است و موضوع این پژوهش نیست. آنچه در اینجا به آن پرداخته می‌شود، بحث درباره فرصت‌های عمیقی است که خیام در رباعیاتش برای مخاطبان فراهم می‌کند تا در مواجهه با ژرفای فلسفی درباره چون و چراهای هستی و ماهیتی متفکرانه در ارائه تکنیک، چشم‌اندازی غنی برای خوداندیشی و کاوش و آرامش بیشتر فراهم کنند. به نظر می‌رسد آنچه خیام در رباعیاتش می‌گوید تجلیات جهان حیرت‌آمیز ذهن او و وجود پرسشگرش درباره هستی، خدا و انسان است. پرسش‌هایی که در ذهن تمام انسان‌ها از دیرباز تاکنون مطرح بوده است و خیام به حکم فیلسوف بودنش درباره آن‌ها چون و چرا می‌کند، با عقلانیت علمی واکاوی می‌کند و چون به جایی نمی‌رسد با اندیشه شاعرانه‌اش به سراغشان می‌رود و در همین منظومه به آن‌ها پاسخ می‌دهد. این دغدغه‌ها و پرسش‌ها از آنجایی که برخاسته از جهان پنهان همه آدم‌هاست با آن‌ها در هر جایی از کره زمین هم‌نواپی می‌کند. در ادامه به برخی از این ویژگی‌ها از منظر خاص شعردرمانی، پرداخته می‌شود:

۳-۱- یافتن معنا در لحظه حال

اشعار خیام اغلب بر اهمیت زندگی در لحظه حال و معنایابی در اینجا و اکنون تأکید می‌کند. در جهانی سرشار از رنج و اندوه‌های نشأت گرفته از گذشته و اضطراب در مورد آینده، سخنان خیام به عنوان یادآوری و نقطه تمرکز برای استقبال از حال و چشیدن لذت‌های ساده زندگی می‌تواند مرهمی شفابخش باشد و حس‌رهایی ناشی از قرار گرفتن در بطن تصاویر، افزایش انگیزه و انرژی کافی را برای طی کردن مسیرهای دشوار زندگی فراهم کند. این تمرکز بر ذهن آگاهی، می‌تواند درمانی باشد و به افراد کمک کند قدردانی از شرایط کنونی خود را در وجودشان پرورش دهند و در لحظه حال شادی را تجربه کنند.

وقتی که خیام می‌گوید:

از دی که گذشت هیچ ازو یاد مکن
فردا که نیامده ست فریاد مکن
بر نامده و گذشته بنیاد منه
حالی خوش باش و عمر بر باد مکن

(خیام، ۱۳۷۲، رباعی ۱۳۶: ۱۰۳)

خیام، زیستن و بهره‌مندی از حال را در مرکز توجه خود قرار می‌دهد. در این رباعی، وی نمی‌گوید که برای فردایت کوشش و برنامه‌ریزی نداشته باش، بلکه می‌گوید که فریاد مکن، یعنی مضطرب و خروشان نباش. بنیاد اندیشه‌هایت را بر حسرت گذشته و اضطراب آینده مگذار، با خوشباشی امروز که در کنش‌گری مثبت نقش مهمی دارد، سعی کن که عمرت را برباد ندهی و وقتت را بیهوده تلف نکنی. خیام می‌داند که غرق بودن در گذشته‌های ناکام و فکر درباره آینده هراس‌انگیز، از دست دادن وقت است. برای همین است که اغتنام فرصت، در مرکز اندیشه‌های خیامی قرار دارد. به نظر می‌رسد آنچه که خیام در رباعیاتش می‌آورد حاصل اندیشه‌ها و تجربه‌های زیسته وی است، او در بعد فردی شناخت و سپس در مواجهه با پندار و کردار مردم، به طور طبیعی، در ناخودآگاه و خودآگاهش به دنبال راه حل است. بسیاری از این راه‌حل‌ها، در ابتدا پاسخی به دغدغه‌های درونی خود اوست. پس می‌توان شیوه شعردرمانی را در دو ساحت در رباعیات خیام، مورد بررسی قرار داد:

الف- شعردرمانی برای خود خیام

با تأمل و تدقیق در رباعیات خیام، دریافت می‌شود که وی نسبت به هستی، جهان پیرامون خویش، اجتماع و مردمی که با آنها زندگی می‌کند، بسیار حساس است و روان و تمامی وجودش درگیر ابهامات و پرسش‌های هستی‌شناسانه، راهکارهای معرفت‌شناسانه، پیدا کردن پاسخ برای رنج‌ها، نقص‌ها و فهم بسیاری از اقتضات روزگار خویش بوده است. شایسته است اشاره‌ای کوتاه داشته

باشیم به «زمانه خیام که روزگار شیوع مردم فریبی، فقدان آزادی فکر، آزادگی ذهن و عصر اختلاف میان فرقه‌های گوناگون و حاکمیت تعصب‌های مخرب و آزاردهنده بوده است». (فیضی، ۱۳۸۹: ۱۷)

سرایش رباعیاتی که در آن از حقیقت وجودی انسان به معنای حقیقی، فارغ از دربندبودن در فرقه‌گری و رهایی از گفتمان‌های متعصبانه سخن می‌گوید، در واقع واکنش ذهنی خود خیام است که به این وسیله می‌خواهد وجود خویش را از مهلکه هراس‌های منفعلانه و چون و چراهای بی‌نتیجه و مبهم برهاند. در برخی از رباعیات، خودش و انسان نوعی‌اش را مخاطب قرار می‌دهد:

تا چند زنم به روی دریاها خشت
بیزار شدم ز بت پرستان کنشت
خیام، که گفت دوزخی خواهد بود
که رفت به دوزخ و که آمد ز بهشت

(خیام، ۱۳۷۲، رباعی ۲۱: ۷۶)

در رباعی بالا، در واقع خیام از اندیشه هراس‌انگیز دوزخ که موجب ناآرامی، پریشانی و عدم عملکرد درست می‌شود می‌گریزد. خیام درمی‌یابد که گفتمان ریاکارانه روزگارش، بیشتر از آنچه که مردم را به سوی فلاح و رستگاری سوق دهد به تظاهر، انفعال و ترسی پنهان و منفی کشانده است. خیام رهایی را می‌خواهد، هم برای خودش و هم مردم عصر خویش و دیگر انسان‌هایی که در زمان‌ها و مکان‌های دیگر مسائل و گره‌های شناختی و درونی دارند.

ب- شعردرمانی برای مخاطبان رباعی‌ها

چنانکه گفته شد، خیام می‌خواهد انسان زمانه خویش را از هراس‌های منفی اندیشیدن به جهان دوزخی پس از مرگ و اندیشه سوداگرانه رفتن به بهشت و متمتع شدن از نعمت‌های آن در نگاهی تاجرانه رها کند. او دریافته است که چگونه شادی و خلاقیت مردم زمانه خویش در پای باورهای غلط ذبح شده است. او اسارت در گذشته را غیرعقلانی و افق آینده را برای چنین منظومه اندیشگانی نابسامانی، اضطراب آور و سرشار از افسردگی و خمودگی می‌بیند؛ پس مردم را به زندگی کردن و شاد بودن در لحظه حال فرامی‌خواند تا با تجربه شادی‌هایی هرچند اندک، قوای روانی و جسمانی خویش را بازیابند:

می خوردن و شاد بودن آیین من است
فارغ بودن ز کفر و دین دین من است
گفتم به عروس دهر کابین تو چیست
گفتا دل خرم تو کابین من است

(همان، رباعی ۴۵ : ۸۲)

فارغ و رها بودن از آنچه گفتمان‌های قدرت درحوزه کفر و دین، انسانیت، عادت‌های ناروا و عرف‌های مبتنی بر خرافه و افکار نادرست می‌سازند و دعوت به دیدن خرمی و احساس نشاط در جهان و به تبع آن‌ها مدیریت مشکلات حوزه زندگی عینی و معیشت روزمره از مقاصد پیدا و پنهان شعر خیام است. از نمونه‌های تجربی و تجلیات بارز خیام درمانی شاخص و مشهور در ایران، که به شکل جمعی اجرا می‌شود، خیام خوانی بوشهری است. خواندن اشعار خیام در بوشهر، یک سنت دیرینه است. دریانوردان، ناخداها، جاشوان و ماهیگیران که زندگی و روزی آن‌ها اغلب به آشفتگی‌ها و آرامش دریا و شرایط بستگی دارد و با رنج‌های طبیعی و به تبع آن، کمبودهای اجتماعی و ناملازمات اقلیمی مواجه هستند، مفاهیم و موسیقی رباعیات خیام برای آن‌ها نوعی درمان است. این درمان هم به دلیل مضامین عمیق شعر خیام است که در آن، انسان را به خوش‌باشی، استفاده از فرصت‌های زندگی و زیستن در لحظه حال دعوت می‌کند و هم بخاطر نوع موسیقی‌ای است که با این اشعار نواخته می‌شود و در آن منطقه به آن یزله می‌گویند.

۲-۳- پذیرش گذرا بودن زندگی و تذکر مرگ برای زیست بهتر

فهم ناپایداری و گذرا بودن این جهان، به طور طبیعی در اندیشه تمام انسان‌ها از همان آغازین روزهای حیات خویش شکل گرفت و به صورت یک کهن الگوی جهانی در متون ملل گوناگون و ادبیات شفاهی و فولکلوریک انعکاس یافته است. مرگ‌اندیشی و هراس ناشی از آن در شکل رویین تنی و اسطوره‌های جاودانگی نمود یافته است. از جمله آموزه‌های مهم و پرتکرار شاهنامه فردوسی و حکمت ایران باستان، تأکید بر ناپایداری جهان گذران و تذکر مرگ است که فردوسی، در پایان مرگ همه پهلوانان و شاهان به آن اشاره می‌کند؛ نتایج اخلاقی و انسانی می‌گیرد و به بهره بردن از زندگی و برجای گذاشتن نام نیک دعوت می‌کند. او هنگام مرگ فریدون می‌سراید:

جهانا چه بد مهر و بد گوهری که خود پرورانی و خود بشکری

(فردوسی، ۱۳۷۹ : ۱۵۶)

خیام نیز دقیقاً، موضوع ناپایداری گیتی و همین معنای پرورده شدن انسان و نابود شدنش در بطن روزگار را در یکی از رباعیاتش، اینگونه می‌آورد:

جامی است که عقل آفرین می‌زندش صد بوسه ز مهر بر جبین می‌زندش

این کوزه‌گر دهر چنین جام لطیف می‌سازد و باز بر زمین می‌زند

(خیام، ۱۳۷۲، رباعی ۱۱۵: ۹۹)

پس روی آوردن به این بن‌مایه‌ی اساسی در رباعیات خیام جدید نیست، آنچه که کلام خیام را مؤثر و گیرا می‌کند، تصویرسازی‌های شاعرانه، استعاره‌ها و ایماژهای عاطفی و عمیق و ارجاع به کهن‌الگوها، تاریخ ملی و اسطوره‌هاست:

آن قصر که جمشید در او جام گرفت آهو بچه کرد و روبه آرام گرفت

بهرام که گور می‌گرفتی همه عمر دیدی که چگونه گور بهرام گرفت

(همان، رباعی ۴۵: ۸۲)

در رباعی فوق، توجه به کهن‌الگوی مرگ و اشاره به اسطوره‌ها، موجب آشکار شدن مفاهیم ناخودآگاهی و تمرکز بر معانی ژرف اسطوره‌ایست. معانی کهن‌الگویی، مفهومی است که کارل گوستاو یونگ (۱۸۷۵-۱۹۶۱ م) آن را مطرح کرد. وی اعتقاد داشت کهن‌الگوها در سطح ناخودآگاه ذهن هر انسانی وجود دارند و رفتارهای او را تحت نفوذ و سلطه‌ی خود قرار می‌دهند و در تحول ناخودآگاه ذهن آدمی از گذشته‌های دور تاکنون از نسلی به نسل دیگر رسیده‌اند (رک، یونگ، ۱۳۸۳:

۱۰۴)

در رباعی زیر، بیان عاطفی خیام در پیوند با فهم کنش خردمندانه‌ی پیر و تقابل آن با رفتار کودکانه‌ی نوع انسان و تصویر کیتباد و خسرو پرویز قدرتمند در بافت اسطوره و تاریخ، روایت مؤثر و آرامش بخشی همراه با قید نرم نرمک آفریده است که دعوتی به سوی بهره‌مندی از حیات با درک آگاهی از ناپایداری آن است:

ای پیر خردمند پگه‌تر بر خیز وان کودک خاک بیز را بنگر تیز

پندش ده گو که نرم نرمک می‌بیز مغز سر کیتباد و چشم پرویز

(همان، رباعی ۱۱۲: ۹۹)

دلیل توجه به رباعیات خیام، علاوه بر تمرکز وی و بیان مکررش درباره‌ی این موضوع، وجود صداها‌ی ناخودآگاه، ایماژهای آشنا و نکته‌سنجانه و ظریف اوست. علاوه بر این نگاه عاطفی و مهرورزانه‌ی وی به انسان، موجب خلق گفتمانی شده است که مخاطب با خواندن آن بشدت تحت تأثیر قرار می‌گیرد:

این کوزه‌چو من عاشق زاری بوده‌ست در بند سر زلف نگاری بوده‌ست

این دسته که بر گردن او می‌بینی

دستی ست که بر گردن یاری بوده ست

(همان، رباعی ۱۵ : ۷۴)

عشق و اشتیاق مضامینی تکراری در شعر خیام است. رباعیات او گاهی به پیچیدگی‌های روابط انسانی، درد عشق و اشتیاق برای ارتباط می‌پردازد. با درگیر شدن با این مضامین، افراد می‌توانند تجربیات خود از عشق و دوستی را کشف کنند و بینش‌هایی را در مورد احساسات و روابط خود به دست آورند. تصویر کوزه‌ای که با معشوق خود عاشق‌انگی داشته است، لطیفه عشق را برمی‌انگیزد تا شنونده این ابیات با مهرورزی و حتی یادآوری فراق و جدایی‌های خود در یک رابطه عاشقانه تصویرسازی کند و در اشتراک با این تجارب، گره‌های فروخورده را بگشاید. جالب اینجاست که مرکز این عقده‌گشایی و درک عواطف انسانی در پیوندی معنادار با گذرا بودن هستی است. اغلب رباعیات خیام، حول محور گذرا بودن زندگی و ناگزیر بودن فنا می‌چرخد. او از طریق ابیات خود، خوانندگان را به مقابله با ناپایداری چرخ و فلک روزگار تشویق می‌کند تا در پذیرش ماهیت زودگذر زمان، آرامش بیابند. او با آوردن تلمیحات فراوان به سرگذشت پادشاهان، پهلوانان، فرشته خویان و دیوسیرتان، زیارویان و... آوردن تمثیل‌ها و استعاره‌هایی ملموس و آشنا با ذهن و ضمیر انسان و مردم ایران، در بافتی شاعرانه و آشنا به بیان ناپایداری هستی و انکارناپذیری مرگ و قبول از دست دادن عزیزان می‌پردازد. گاه بار معنی تمام این تصاویر بر دوش استعاره‌سازی‌های هنرمندانه و درعین حال لطیف و ملموس خیام از کوزه است. کوزه، قهرمان رباعیات خیام است و چنانکه می‌دانیم استعاره از وجود انسانی است که از خاک برآمده و خاک می‌شود. نکته جالب توجه اینکه استفاده از این تصویر به اشکال گوناگون در فرهنگ بشری، سابقه‌ای دیرینه دارد و یک کهن‌الگوی جهانی است. شعر درمانی با بهره‌گیری از قدرت دگرگون‌کننده زبان و نمادگرایی و استفاده از کهن‌الگوهای بشری، فضای امن و همدلانه‌ای را برای افراد فراهم می‌کند تا با درونی‌ترین پیچیدگی‌های خود روبرو شوند و در نهایت راه را برای درمان، انعطاف‌پذیری و رشد شخصی هموار کنند.

در قلمرو شعر درمانی، استفاده درهم تنیده از استعاره و تصویرسازی به عنوان وسیله‌ای قدرتمند برای شفا و خودکاوی عمل می‌کند. از طریق ماهیت برانگیزاننده زبان و نمادگرایی، افراد می‌توانند به لایه‌های عمیق‌تری از احساسات و تجربیات خود دسترسی پیدا کنند و فرآیند درون‌بینی و تغییر نگرش را تسهیل کنند. استعاره‌ها به ویژه، ابزاری برای بیان احساسات پیچیده و اغلب غیرقابل وصف و کشمکش‌های درونی از طریق زبان غیرمستقیم و نمادین ارائه و به افراد اجازه می‌دهند تا تجربیات

خود را به شیوه‌ای بیان کنند که از محدودیت‌های بیان تحت اللفظی فراتر رود و دیدگاه‌ها جدیدتری را ببینند. با استفاده از مخزن غنی استعاره‌ها، افراد می‌توانند پلی بین ضمیر خودآگاه و ناخودآگاه خود بزنند و زمینه مناسبی را برای پردازش و درک درونی‌ترین افکار و احساسات خود فراهم کنند. علاوه بر این، استفاده از تصویرسازی در شعر درمانی نقش مهمی در روند درمان دارد. تصاویر زنده و برانگیزاننده، ظرفیت تحریک حواس و برانگیختن پاسخ‌های عاطفی را دارد و افراد را قادر می‌سازد تا خود را در دنیایی از تجربه حسی و تخیل غوطه‌ور کنند. با درگیر شدن با تصاویر، افراد می‌توانند مناظر درونی خود را بیرونی کنند و به احساسات و تجربیات خود شکل دهند. هم‌افزایی بین استعاره و تصویر، چارچوبی قوی برای افراد ایجاد می‌کند تا در منظرهای خودآگاه و ناخودآگاه سیر و سفری شفابخش را برای خودیابی خویش آغاز کنند.

مرگ‌اندیشی عمیق خیام و راه‌هایی که برای رهایی از اندیشه‌های هراس‌آور آن پیشنهاد می‌کند؛ می‌تواند به افراد کمک کند تا با مرگ و میر خود و عزیزانشان کنار بیایند و آنچه را که واقعاً در زندگی اهمیت دارد اولویت بندی کنند و در اندوه اندوه مرگ و سوگ، به مدت طولانی باقی نمانند.

نتوان دل شاد را به غم فرسودن وقت خوش خود به سنگ محنت سودن
کس غیب چه داند که چه خواهد بودن نتوان دل شاد را به غم فرسودن

(همان، رباعی ۱۴۸: ۱۰۸)

همین بن‌مایه را در رباعی زیر در توصیف قصری سر به فلک کشیده که اکنون فاخته، بر کنگره آن، خاطره زندگی شکوهمند صاحبان قصر را با نوای خویش فریاد می‌زند به زیبایی می‌آورد:

آن قصر که با چرخ همی زد پهلو بر درگه آن شهان نهادندی رو
دیدیم که بر کنگره اش فاخته‌ای بنشسته همی گفت که کوکوکو کو

(همان، رباعی ۱۴۹: ۱۰۸)

تکرار کو به معنای کجاست و این همانی آن با صدای پرنده فاخته، لذتی توأمان در ساختار و مضمون را همراه با دریافت عمیق معنای گذشتن حیات به ذهن می‌رساند و تصویر نوعی پرواز، پرنده و رهایی را ایجاد و فهم دعوت خیام را برای پذیرش مرگ تسهیل می‌کند.

۳-۳- بازنمایی گذرا بودن جهان در توصیه به پرهیز از آفت‌های اخلاقی و توجه به فضایل

از دیگر محورهای مهم در رباعی‌های خیام هشدار به انسان‌ها برای غرقه نشدن در حرص و آز و توجه آن‌ها به پرهیز از غرور و خودمختاری مهلک است. این هشدارها در قالب توصیف عمیق و روشن و ملموس از جهانی است که بر مدار خویش می‌گذرد و نام و نشانی از خودخواهی‌ها و انحصارگری آدمی برجا نمی‌ماند:

ای بس که نباشیم و جهان خواهد بود نی نام زما و نی‌نشان خواهد بود

زین پیش نبودیم و نبد هیچ خلل زین پس چو نباشیم همان خواهد بود

(همان، رباعی ۶۴ : ۸۷)

گاهی عامل برخی اضطراب‌ها و نگرانی‌های ما این است که قدرت و مکتب نداریم و به اندازه کافی به چشم نمی‌آییم. در رباعی فوق، ناچیز بودن انسان و هستی ناپایدار وی را درگستره گیتی با بیان گزاره‌هایی ملموس یادآور می‌شود. ای انسان که خود را محور هستی می‌انگاری، جهان بدون هیچگونه نقصی، بدون تو بوده و بعد از مرگ تو هم خواهد بود. اسارت دربند صورت‌های مادی جهان و نگرانی‌های ناشی از زیاده خواهی تا چند:

تا چند اسیر رنگ و بو خواهی شد چند از پی هر زشت و نکو خواهی شد

گر چشمه زمزمی و گر آب حیات آخر به دل خاک فروخواهی شد

(همان، رباعی ۷۱ : ۸۸)

در رباعی زیر، خیام علاوه بر طرح موتیف اصلی باقی ماندن قصر و باغ و اموال بعد از مرگ اجتناب ناپذیر انسان، توصیه‌ای می‌کند که کارکرد اجتماعی در پی دارد و آن خوردن اموال با دوستان و بخشش و بهره‌مندی سخاوتمندانه و پرهیز از بخل و آزمندیست. حکیمان ایرانی از دیرباز و انسان‌شناسان در عصر معاصر، یکی از عوامل قلق و پریشانی آدمی را حرص و بخل می‌دانند.

هم دانه امید به خرمن ماند هم باغ و سرای بی تو و من ماند

سیم و زر خویش از درمی تا به جوی با دوست بخور گرنه به دشمن ماند

(همان، رباعی ۹۴ : ۹۴)

۴-۳- درمان شناختی رباعیات خیام در مواجهه با رنج‌های جهان و پذیرش آن‌ها

با تأمل در رباعیات خیام و بسیاری از اشعار شاعران حکیم ایرانی، می‌توان گفت که اغلب آن‌ها به اشکال گوناگون به درمان شناختی- رفتاری دست یازیده‌اند. اصل محوری درمان شناختی این است

که تفسیرهای ما از رویدادها، به جای خود رویدادها، واکنش‌های عاطفی ما را شکل می‌دهند. خیام می‌خواهد تفسیر و دیدگاه ما را به عالم تغییر دهد. مسائل و اموری که هیچگاه پاسخی برای آن یافت نمی‌شود. پذیرش اینکه حیات در کرهٔ خاک، همواره با مشکلات و چالش‌ها همراه است و برخی از آن‌ها خارج از کنترل ما هستند:

افلاک که جز غم نفزایند دگر
ننهند به جا تا نربایند دگر
نآمدگان اگر بدانند که ما
از دهر چه می‌کشیم نایند دگر

(همان، رباعی ۱۰۲: ۹۶)

او حتی با گشودن منظری کاملاً عینی و واقعی از تجارب انسانی می‌آورد که غم و رنج، عیش و طرب هیچ‌کدام ماندگار نیست. پس نه باید به عیش و اسباب شادی غره شد و نه بیش از حد از غصه و رنج بیمناک و افسرده گشت:

گرچه غم و رنج من درازی دارد
عیش و طرب تو سرفرازی دارد
بر هر دو مکن تکیه که دوران فلک
در پرده هزار گونه بازی دارد

(همان، رباعی ۸۴: ۹۲)

خیام با بیان اینکه هستی انسان همراه با رنج و اندوه است، با مسافران راه زندگی همراهی می‌کند و در یک همدلی همیشگی با افراد دردمند و رنجور، با بیان اینکه رنج، سرشت هستی است، چنین می‌نماید که باید آن را پذیرفت. در درمان شناختی- رفتاری تکیه بر پذیرش امور با گشودن زوایای دیگر از مسائل است. در رباعی زیر، خیام حاصل رنج انسان را پختگی و آزادگی می‌داند و با تمثیلی رایج در ادب فارسی، نتیجهٔ شکیبایی در مقابل رنج را تبدیل شدن به والایی و ارزشمندی چونان مروارید ذکر می‌کند:

از رنج کشیدن آدمی حر گردد
قطره چو کشد حبس صدف در گردد
گر مال نماند سر بماناد به جای
پیمانه چو شد تهی دگر پر گردد

(همان، رباعی ۶۱: ۸۶)

۵-۳- تأمل در پارادوکس‌های هستی

اشعار خیام مملو از پارادوکس‌ها و تناقضات است و خوانندگان را به تأمل در پیچیدگی‌های وجود انسان دعوت می‌کند. به نظر می‌رسد که انسان‌ها با درگیر شدن با این پارادوکس‌ها، می‌توانند درگیری‌ها و تضادهای درونی خود را کشف کنند و بینش‌هایی را در مورد احساسات، الگوهای فکری یا رفتارهای متناقض خود به دست آورند. این فرآیند تفکر می‌تواند به کشف خود و رشد شخصی منجر شود. در رباعی زیر با طرح تناقض‌آمیز برخی ویژگی‌های انسان نوعی، باز هم آن‌ها را به پذیرش هستی و زندگی دعوت می‌کند و به حیرت و جوانب‌گوناگون وجود خویش نیز می‌پردازد:

ماییم که اصل شادی و کان غمیم سرمایه دادیم و نهاد ستمیم
پستیم و بلندیم و کمالیم و کمیم آئینه زنگ خورده و جام جمیم

(همان، رباعی ۱۳۰: ۱۰۳)

به طور قطع، اگر موضوعات مطروحه در رباعیات، دغدغه حقیقی خیام نبود، نمی‌توانست تا این حد ملموس و مؤثر باشد. در رباعی معروف زیرکوزه‌گویای خموش، با این شکل متناقض دلپذیر، بیان و تعبیری از هزاران حرف ناگفته و ناشنوده در وجود انسان و ذهن و ضمیر اوست. کوزه خیام خروش برمی‌آورد و همونوا با اندیشه او در باب گذران بودن جهان، صحبت می‌کند:

در کارگه کوزه‌گری رستم دوش دیدم دو هزار کوزه گویا و خموش
ناگاه یکی کوزه برآورد خروش کو کوزه‌گر و کوزه‌خر و کوزه‌فروش

(همان، رباعی ۱۱۷: ۱۰۰)

خیام صداهای درون و هیاهوهای نهفته در ژرفای وجودش را به دیگران در رباعیاتش می‌نماید. ما نیازمند این هستیم که به صداهای ناخودآگاه خود مجال حضور داده و اعتماد کنیم. صداهایی که که با ما در رؤیاهایمان یا از طریق بدن‌مان با ما سخن می‌گویند. در عین حال که از تمام مکاتب فکری، علت‌ها و تفاوت‌ها، تمام دانش‌مان، تمام قدرت و ظرافت احساساتمان، تمام حواس‌های کاربردی و خوبمان و زیبایی‌شهود و بصیرت‌هایی که به ما هدیه داده شد، بهره می‌بریم. (1997: 27 Fox، نقل شده از Irene Claremont de Castillejo)

۶-۳- هندسه موزون در رباعی‌های خیام، وجه ساختاری و موسیقایی شعردرمانی

باید بر این نکته تأکید کرد که موسیقی درونی و بیرونی، وجوه زیبایی شناسانه و تصاویر نمایشی شعر خیام، هندسه موزونی را ایجاد کرده که در پیوند با محتوای رباعی‌های خیام، آنها را مؤثرتر و دلپذیرتر می‌نمایاند. چنانکه در این رباعی:

چون نیست ز هرچه هست جز باد به دست چون هست به هر چه هست نقصان و شکست
انگار که هر چه هست در عالم نیست پندار که هر چه نیست در عالم هست

(خیام، ۱۳۷۲، رباعی ۲۹: ۷۸)

خیام با استفاده شایسته و آهنگین و نظم خاص واژگان و آرایه تقابل و تضاد به طرح موضوع چستی عاقبت انسان و جهان در ذهن آدمی می‌پردازد و ناخودآگاه دریچه‌های شناخت را می‌گشاید. از آنجا که در فلسفه، تضاد یکی از اسباب «تداعی معانی» و «انتقال افکار» شمرده می‌شود، خیام از تضاد برای بیان مقاصد مورد نظر خود و همچنین ارائه مفاهیم استفاده می‌کند. در این شگرد، مفاهیم، تصاویر و فضاهای دوگانه منظم در ذهن شکل می‌گیرد و تشکیل همین فضاهای ذهنی دوگانه، خود منجر به شکل گرفتن تصاویری توصیفی و نمایشی در کلام و در نهایت منجر به خلق نوعی زیبایی ملموس در شعر وی می‌شود. در رباعی فوق، خیام با استفاده از تضاد در کلامی هنرمندانه عمیق ترین ذهنیات و ادراکات انسان متفکر را طرح می‌کند. باید تأکید کرد که رباعی‌های خیام در ابعاد زیبایی شناسانه و پیوند میان ساختار و محتوا نیز قابل توجه است و نمونه‌هایی را از این منظر می‌توان ارائه کرد. از جمله در این رباعی:

مرغی دیدم نشسته بر باره‌توس در چنگ گرفته کله کیکاووس
با کله همی گفت که: افسوس، افسوس کو بانگ جرس‌ها و کجا ناله کوس

(همان، رباعی ۱۱۴: ۹۹)

تکرار واج و حرف «س» در کلماتی چون «نشسته»، «توس»، «کیکاووس»، «کوس» و «افسوس»، احساس حسرت و «افسوس» را به مخاطب خویش القا می‌کنند. تکرار واج‌های «ک» نیز، ناخودآگاه معناهای ضمنی ادات پرسشی کو و کجا و کی را تکرار می‌کنند.

۷-۳- منظر زیبایی‌شناسانه خیامی و توجه به طبیعت

خیام زیبایی‌بین است و با تمام گله‌هایی که از رنج‌ها و ناپایداری‌های این جهانی دارد، زیبایی را در هستی حس می‌کند و ارج می‌نهد. درک هندسه موزون جهان در آسمان و زمین و قلمروی ریاضی

در اندیشه‌های علمی وی به خوبی مشهود است. رباعی زیر، یکی از رباعیاتی است که با وصف طبیعت، منظر خویش را نشان می‌دهد:

ای دل همه اسباب جهان خواسته گیر
باغ طربت به سبزه آراسته گیر
و آنگاه بر آن سبزه شبی چون شب‌نم
بنشسته و بامداد برخاسته گیر

(همان، رباعی ۱۰۳: ۹۶)

او با دعوت به نظاره و درک زیبایی انسان و جهان، آدمی را به شادی و رهایی می‌خواند:

برخیز بتا بیا ز بهر دل ما
حل کن به جمال خویشتن مشکل ما
یک کوزه شراب تا به هم نوش کنیم
زان پیش که کوزه‌ها کنند از گل ما

(همان، رباعی ۱: ۷۱)

در رباعی فوق، خیام از حل مشکلاتش با دیدن جمال یک انسان سخن می‌گوید و می‌خواهد با نظر کردن در چهره‌ای زیبا به آرامش برسد. از جمله مشکل مرگ و نیستی را که دغدغه بسیاری از آدم‌هاست. خیام به نبوغ خویش فهمیده است که دریافت زیبایی وسعت و افقی دارد که به شکلی مقطعی یا با عمقی بیشتر می‌تواند انسان را آرام کند. بسیاری از ناآرامی‌های و افسردگی‌ها در ارتباط بی‌واسطه با طبیعت و دریافت زیبایی آن حل خواهد شد. روش‌هایی که امروزه در درمان سبز قابل توجه است و به کار گرفته می‌شود. توجه به زیبایی عناصر طبیعت در نگاه خیام در بسیاری از رباعی‌هایش حضور دارد. در رباعی زیر، خیام می‌نوشی را در پرتو ماهتاب توصیه می‌کند:

چون عهده نمی‌شود کسی فردا را
حالی خوش دار این دل پر سودا را
می‌نوش به ماهتاب ای ماه که ماه
بسیار بتابد و نیابد ما را

(همان، رباعی ۲: ۷۱)

در رباعی زیر با اینکه خیام بزرگترین پرسش خود، یعنی چرایی هستی در این عالم را مطرح می‌کند؛ اما جهان را طربخانه می‌خواند و عناصر گیاهی زیبا چون لاله و سرو را به خودش و نوع انسان نسبت می‌دهد. خیام یکی از علل طربخانه بودن زمین را وجود همین زیبایی‌ها می‌داند:

هر چند که رنگ و بوی زیباست مرا
چون لاله رخ و چو سرو بالاست مرا
معلوم نشد که در طربخانه خاک
نقاش ازل بهر چه آراست مرا

(همان، رباعی ۵: ۷۲)

و در رباعی زیر کاملاً معلوم است که در عین سخن گفتن از حسرت گذشتن از جهان، به تماشای بستان دعوت می‌کند و عناصر باران و باغ و سبزه‌زار را به باده گلرنگ پیوند می‌زند:

ابر آمد و باز بر سر سبزه گریست بی باده گلرنگ نمی‌باید زیست
این سبزه که امروز تماشاگاه ماست تا سبزه خاک ما تماشاگاه کیست

(همان، رباعی ۸: ۱۱)

با اینکه فضای رباعی فوق، حسرت‌آمیز است، اما انسان انگاری ابر و واژه گلرنگ، سبزه و تماشاگاه در درون انسان نشاطی را مبنی بر دم غنیمت شمردن و شادی برمی‌انگیزد و هرگز القای اندوه ناشی از مرگ نمی‌کند.

امروزه حوزه اکوسایکولوژی (روانشناسی محیط طبیعی)، رابطه پیچیده بین انسان و محیط طبیعی را بررسی می‌کند. اکوسایکولوژی که ریشه در این باور دارد که انسان‌ها با طبیعت در ارتباط هستند، تأثیر طبیعت بر سلامت روانی ما را برجسته می‌کند. اکوسایکولوژی اذعان می‌کند که انسان ارتباط ذاتی با جهان طبیعی دارد. در طول تاریخ، انسان‌ها در محیط‌های زیست محیطی تکامل یافته‌اند و عمیقاً با طبیعت درهم آمیخته‌اند و به طور قطع می‌توان گفت سلامت جسمی، روانی و معنوی با ایجاد یک رابطه هماهنگ با زمین ارتباط دارد. جان فاکس در کتاب شعردرمانی به طور مفصل به این رابطه می‌پردازد. وی در این باره می‌آورد که «چگونه درک و آشنایی با مناطق زیستی، فرصتی را برای انسان‌ها فراهم می‌کند تا جایگاه سالم زندگی خودشان را بر روی زمین ببینند. چگونه آگاهی از فرآیندهای طبیعی می‌تواند به ما راه‌هایی را بیاموزد که با درک جنبه‌های دردناک زندگی شخصی خود؛ با آرامش بیشتری زندگی کنیم. مکان‌های طبیعی، جایگاهی را برای ما فراهم می‌کنند که بتوانیم در طول بحران‌های شخصی به آنجا عقب نشینی و بهبود پیدا کنیم. کتاب آرامش چیزهای وحشی اثر وندل بری نشان می‌دهد که چگونه زمین با لطف و زیبایی به ما آرامش می‌دهد». (Fox, 1997: 212).

۸-۳- جهان خیامی، جهان بی‌نیازی

جهان خیامی، جهان بی‌نیازی است از بسیاری از اندیشه‌های آزاردهنده که در طول تاریخ انسانیت آن‌ها را آزار داده است مثل فقدان، خلل، نقص و مرگ. جهان‌رهایی از اندیشه‌های آدم‌هایی که در

تنگنای عرف، ایدئولوژی و عادت، خودشان و دیگران را به بند کشیده اند. خیام با توصیه به می‌نوشی و ایجاد تعقل ورزی در پس این کنش (پارادوکس) این رهایی را به ارمغان می‌آورد:

ماییم و می و مطرب و این کنج خراب جان و دل و جامه پر درد شراب
فارغ ز امید رحمت و بیم عذاب آزاد ز خاک و باد و از آتش و آب

(خیام، ۱۳۷۲، رباعی ۶: ۷۲)

این دنیای بی‌نیازی خیام، مخاطبان را به عزت نفس و آزادگی فرامی‌خواند:

یک نان به دو روز اگر بود حاصل مرد از کوزه شکسته‌ای دمی آبی سرد
مأمور کم از خودی چرا باید بود یا خدمت چون خودی چرا باید کرد

(همان، رباعی ۹۸: ۹۵)

۹-۳- خیام و دغدغه‌های اجتماعی وی، مبارزه با ریاکاری

از آنجا که کار اصلی این پژوهش، ارائه نظریه‌ها و شیوه‌های درمانی روان‌شناسی نیست، به مباحث مشکلات روانی ناشی از ریاکاری و تظاهر در روان انسان، پرداخته نمی‌شود. اگرچه در فهمی ابتدایی و در مراجعه به تجربیات عینی می‌توان دریافت که ریاکاری و راستین نبودن، موجب اضطراب و بسیاری از روان‌نژندی‌ها در شخص ریاکار می‌شود و در سطح وسیع‌تر جامعه را نیز بیمار می‌کند. رباعیات اجتماعی خیام افراد را از پایمال کردن حق دیگران برحذر می‌دارد:

گر می‌نخوری طعنه مزین مستان را بنیاد مکن تو حيله و دستان را
تو غره بدان مشو که می‌می‌نخوری صد لقمه خوری که می‌غلام‌ست آن را

(همان، رباعی ۴: ۷۲)

آنچنانکه خوردن مال دیگران صدها برابر از می‌خوردن حرام‌تر شمرده می‌شود.

۱۰-۳- دنیای بی‌زمان هر زمان

- موضوع مهم در اندیشه خیامی، **حقیقت بی‌زمانی** است. خیام بی‌زمان است. نه در گذشته زندگی می‌کند و نه در آینده و در حال بودن هم زمان نیست که هر لحظه تغییر می‌کند. این بی‌زمانی هم نوعی رهاییست و هم در چهارچوب و قالب نبودن، حتی در زمان و ثانیه‌های زندگی خویش. این همان حالتی است که از حال میان مستی و هشیاری یاد می‌کند:

تا هشیارم طرب ز من پنهان است چون مست شدم، در خردم نقصان ست

حالی است میان مستی و هوشیاری
 من بنده آن که زندگانی این است
 (همان، رباعی ۴۷ : ۸۲)

۱۱-۳- درباره شراب و رند خیامی، وجه درمانی رهایی

شراب خیامی، نمی‌تواند شراب عرفانی باشد که به واسطه نوشیدن آن به تجارب شهودی و ماورایی دست یافت و برخلاف آنچه برخی از مخاطبان و مترجمان رباعی‌های وی گزارش کرده‌اند، در همه رباعیاتش، شراب مسکر و مستی‌آور نیز نیست که تنها به خوشباشی غفلت‌آمیز منجر شود. در بسیاری از موارد شراب خیامی، شرابی است که شاعر با استفاده از نوع کارکرد و ویژگی آن در عالم واقع، گونه‌ای از رهایی و فراموشی را برای نجات از جمود و سختگیری پیشنهاد می‌کند و گاه ذهن انسان را وامی‌دارد که به عمیق‌ترین مسائل و پرسش‌های هستی‌شناسانه بیاندهد؛ ابتدا در حیرت آن غرقه، بعد از تأمل و ژرف‌اندیشی حکیمانه رها شود و آرامشی را تجربه کند که تنها در پرتو شناخت از آنچه که هست و از آن گریزی نیست و آنچه که می‌تواند بهتر باشد، حاصل می‌شود. گاهی هم شراب خیامی و خیام درپشت جام، در مقام یک منتقد اجتماعی ظاهر می‌شود و مشکلات و قشری‌گری‌های جامعه روزگارش را به چالش می‌کشد. گاه خیام با استفاده از می، به طرح یکی از مهم‌ترین موضوع روزگار خویش و ادوار بعدی می‌پردازد و آن موضوع نگاه سطحی به مسأله‌بایدها و نبایدهای ایدئولوژیک و نبود معرفت عمیق و راه‌رهایی از آنهاست. به نظر دکتر دینانی «خیام دین را به سؤال کشیده است تا به پاسخ برسد. او به عنوان یک انسان با بایدها درگیر است و می‌خواهد بداند که بایدها از کجا می‌آیند؟ از درون انسان یا بیرون؟ جایگاه بایدها کجاست؟» (فیضی، به نقل از دینانی، ۱۳۸۹: ۷۹)

در این رباعی:

رندی دیدم نشسته بر خنگ زمین
 نه کفر و نه اسلام و نه دنیا و نه دین
 نی حق، نه حقیقت، نه شریعت نه یقین
 اندر دو جهان که را بود زهره این

(همان، رباعی ۱۴۱ : ۱۴۲)

از رندی آزاده و شجاع سخن می‌گوید که همان دغدغه‌های پیشین را در وجود او به نمایش می‌گذارد. همان شخصیتی که از سنایی، آغازگر شعر شاخص عرفانی، شروع می‌شود و در قرن هشتم در شعر حافظ به کمال می‌رسد. به نظر می‌رسد که اندیشمندانی چون سنایی، مولوی، حافظ، خیام و

دیگر شاعران و حکیمان ایرانی درد زمانه خویش را می‌شناختند و فکر آزادی ذهنی انسان را از قید تعصب و جمود در سر می‌پرورانده‌اند و در قالب شعر عرضه می‌کرده‌اند:

از بند علایق نشود نفس تو آزاد
تا بنده رندان خرابات نگردی

(سنایی، ۱۴۰۲: غزل ۴۰۷)

این رهایی در هر دو ساحت فردی و آزادی اجتماعی بوده است و می‌توان گفت که نظیر اینگونه اشعار، در واقع روایتگر روزگار سرایندگان آن‌هاست که در حکم رسانه‌ای اضطراب و پریشان‌حوالی انسان‌های عصر خویش را می‌نمایانند.

۱۲-۳- رهایی از تسلسل و تکرارهای ملال‌انگیز زندگی

به نظر می‌رسد خیام راه رهایی از تکرارهای ملالت‌بار هستی را رسیدن به شادی اصیل می‌داند که بخشی از آن با یادگیری مهارت چگونگی زیستن حاصل می‌شود. گرفتار نشدن در چنبره بسیاری از تعلقات دست و پاگیر، ترس‌های رایج مبتنی بر عرف و عادت، آرزوهای دور و دراز و آزمندی‌های محقرانه است که از آن می‌توان تعبیر به نوعی مستی کرد. جنبه‌ای از می‌خیامی آگاهی ناب است که با رها شدن حاصل می‌شود. در بسیاری از روش‌های درمانی این رهایی و بهبودی با تغییر نگرش مراجع حاصل می‌شود.

در اختلال‌های سایکوسوماتیک^۵ یا روان‌تنی، دردها و بیماری‌ها منشأ ذهنی دارند و استرس و اضطراب می‌تواند منجر به تشدید آن شود. یکی از راه‌های درمان این اختلال‌ها، درمان شناختی رفتاری (CBT)^۶ است که می‌تواند به فرد کمک کند تا کنترل افکار خود را به دست بگیرد. به این ترتیب افراد می‌توانند تمام موقعیت‌هایی را که سبب ایجاد افکار و احساسات منفی در آن‌ها می‌شود را با موفقیت پشت سر بگذارند. با توجه به اینکه تعارضات بین فردی مفهومی رفتاری شناختی است. بهترین روش‌های درمان در بهبود این ویژگی‌ها، همان درمان شناختی رفتاری است. این درمان دارای ویژگی‌های منحصر به فردی است که هم شامل راهبردهای شناختی از جمله کشف تحریف‌های شناختی و افکار مزاحم، بازسازی شناختی و تقویت راهبردهای مقابله‌ای مؤثر و راهبردهای رفتاری شامل بازسازی شناختی، الگوبرداری، رویارویی، ایفای نقش و آرامش است (Kariotaki et al, 2021). رفتاردرمانی شناختی شکل رایجی از درمان گفتگو محور بر پایه ترکیبی از اصول بنیادی روان‌شناسی شناختی و رفتاری است. این روش در واقع بر پایه صحبت روان‌درمانگر با بیمار و فهمیدن دیدگاه

و طرز تفکر او نسبت به مسائل و وقایع پیرامونش شکل می‌گیرد. خیام نیز با مخاطبانش سخن می‌گوید تا نگاه آن‌ها را به پدیده‌ها دگرگون سازد.

نهایت اینکه می‌توان گفت خیام با رباعیاتش و تمامی مضامینی که در قالب تصاویر ابداعی، تقلیدی یا کهن‌الگویی خویش می‌آورد، می‌خواهد یک تکنیک ارائه دهد و آن تکنیک خوشباشی ناشی از آگاهی است. آگاهی نه تنها به معنای رایج آن که شامل فراگیری علم و دانش است، بلکه به معنای وسیع مهارت خودآگاهی و درک حکمت نهادینه‌شده‌ای که اضطراب‌ها و تعلقات بیهوده را از بین می‌برد.

نتیجه‌گیری

از بررسی رباعی‌های خیام می‌توان به این نتیجه رسید که وی در جایگاه یک فیلسوف بزرگ، حتی در شعر نیز به بیان چون و چراهای هستی‌شناسانه می‌پردازد. اگرچه در مواردی نمی‌تواند به آن‌ها پاسخ بگوید؛ اما طرح این چون و چراها، از آنجا که برآمده از پرسش‌های تمامی انسان‌ها در جهان است، بر ذهن و دل آدمی تأثیری ژرف می‌گذارد و در یک این همانی شفاف و صریح آرامش را برای وی به همراه می‌آورد و همین موضوع یکی از عوامل جذابیت و دلنشین بودن رباعی‌های او است. گاهی نیز حاصل طرح این پرسش‌ها و تأملات تردیدآمیز، ارائه نکته‌های حکمی عمیقی است که در بافتی مؤثر و نمادین، در ساختار و محتوا موجب القای هرچه بیشتر پیام‌های متن رباعی‌های خیام می‌شود. تفکر خلاق و انتقادی خیام و نگاه دگرگونه او به پدیده‌ها که برخاسته از شیوه نگرش متفاوت او به هستی و جهان است، از اهداف شاخص شعردرمانی است. او ساختارشکن و هنجارگریز است و در بیان تردیدها و عواطف خویش آزادانه و راستین رفتار می‌کند.

آنچه به عنوان جمع بندی می‌توان ارائه داد، این است که خیام اندیشه آرامش انسان و شادکامی وی را در ذهن داشته است و زوایایی را نشان می‌دهد که در نهایت به اندیشه‌ورزی و کنشگری می‌انجامد. او سعی دارد در نگرش مخاطبان خویش به مسائل رایج زمانه خود، تغییر ایجاد کند و بسیاری از تحریفات شناختی را بازنمایی کند. خیام با دعوت آدمی به رهایی از هراس‌های منفعلانه و اضطراب‌های بیهوده که در اثر القائات نادرست روزگاران است، به نوعی بازسازی شناختی دست می‌زند که اصل مهم در حوزه درمان شناختی - رفتاری است.

پی‌نوشت:

1-National Association Poetry Therapy

۲- درباره تعاریف، تاریخچه شعردرمانی در گذشته و امروز، مراجعه شود به کتاب شعردرمانی اثر نیکلاس مازا، نسخه ۲۰۲۲، صص ۵-۱۵.

۳. (برآیند مطالعات و جمع بندی نگارنده از مقالات، آثار و مطالب در این حوزه است. برای خواندن نظریه‌ها و نمونه‌های مستند و تجربی رک، Poetic Medicine اثر John Fox/ برای دریافت پروتکل‌های درمانی و نظریات علمی محققان عرصه شعردرمانی رک Poetry therapy اثر Nicholas Mazza، نسخه ۲۰۲۲. هیچکدام از این آثار به فارسی ترجمه نشده است).

۴- برآیند مطالعات نگارنده از منابع گوناگون

5- Psychosomatic

6- Cognitive behavioral therapy

منابع:

کتاب‌ها

-خیام نیشابوری، ابوالفتح عمر بن ابراهیم (۱۳۷۰)، **رباعیات حکیم خیام نیشابوری**، به اهتمام محمدعلی فروغی و قاسم غنی، چاپ اول، تهران: انتشارات عارف.

-سنایی غزنوی، ابوالمجد مجدود بن آدم (۱۴۰۲)، **دیوان حکیم سنایی غزنوی**، بر اساس معتبرترین نسخه‌ها، مقدمه، شرح زندگی و شیوه سخن سنایی به قلم بدیع الزمان فروزانفر، به اهتمام پرویز بابایی، تهران: مؤسسه انتشارات نگاه.

-صفا، ذبیح الله (۱۳۶۹)، **تاریخ ادبیات در ایران**، جلد اول، چاپ دهم، تهران: انتشارات فردوس.

-فردوسی، ابوالقاسم (۱۳۷۹)، **شاهنامه فردوسی**، تصحیح سعید حمیدیان، تهران: قطره.

-فیضی، کریم (۱۳۸۹)، **حکیم عمر خیام نیشابوری به روایت حکیم دکتر دینانی**، تهران: اطلاعات.

-مولوی، جلال الدین محمد (۱۳۸۱)، **کلیات دیوان شمس تبریزی**، بر اساس نسخه تصحیح شده بدیع الزمان فروزانفر، چاپ دوم، تهران: صدای معاصر.

-یونگ، کارل گوستاو (۱۳۷۶)، **انسان و سمبل‌هایش**، ترجمه حسن اکبریان، یاسمن، تهران.

-Fox, John, (1997). Poetic Medicine, *The Healing Art of Poem-Making*, Jeremy P.Tarcher/ Penguin(USA) INC.

-Karyotaki, E, Efthimiou, O, Miguel, C, genannt Bermpohl, F. M, Furukawa, T. A, -Cuijpers, P. & Forsell, Y. (2021). *Internet-based cognitive behavioral therapy for depression: a systematic review and individual patient data network meta-analysis*. International Journal of the American Medical Association Psychiatry, 78(4), 361-371.

- Mazza, N. (2012). *Therapy and poetry*. In R. Greene & S. Cushman (Eds.) The Princeton Encyclopedia of Poetry and Poetics (pp. 1434-35). Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Mazza, N. (2017). *Poetry therapy: Theory and practice* (2nd ed.). New York, NY, US: Routledge/Taylor & Francis Group.
- Mazza, N. (2022). *Poetry therapy: Theory and practice* (3rd ed.). New York, NY10185, US: Routledge/Taylor & Francis Group.
- Pattison, E.M. (1973). *The psychodynamics of poetry by patients*. In J.J. Leedy, Poetry the healer (pp 197-214) Philadelphia, PA: Lippincott.

مقالات

-شفیعی کدکنی، محمدرضا(۱۳۸۳)، راههای انتشار یک شعر در قدیم، بخارا، شماره ۳۶، صص ۴۵-۴۹.

References:

Books

- Faizi, Karim (2010), Hakim Omar Khayyam Neishabouri according to Hakim Dr. Dinani, Tehran: Ettelaat.
- Ferdowsi, Abulqasem (2000), Ferdowsi's Shahnameh, corrected by Saeed Hamidian, Tehran: Ghatre.
- Fox, John,(1997). Poetic Medicine, The Healing Art of Poem-Making, Jeremy P.Tarcher/ Penguin(USA) INC.
- Jung, Carl Gustav (1997), Man and His Symbols, Translated by Hasan Akbarian, Yasaman, Tehran.
- Karyotaki, E, Efthimiou, O, Miguel, C, genannt BERPohl, F. M, Furukawa, T. A, Cuijpers, P. & Forsell, Y.(2021).Internet-based cognitive behavioral therapy for depression: a systematic review and individual patient data network meta-analysis. International Journal of the American Medical Association Psychiatry, 78(4), 361-371.
- Khayyam Neishabouri, Abul-Fath Umar ibn Ibrahim (1991), Robaeiyat of Hakim Khayyam Neishabouri, edited by Mohammad Ali Foroughi and Qasem Ghani, first edition, Tehran: Aref Publications.
- Mazza, N. (2012). Therapy and poetry. In R. Greene & S. Cushman (Eds.) The Princeton Encyclopedia of Poetry and Poetics (pp. 1434-35). Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Mazza, N. (2017). Poetry therapy: Theory and practice (2nd ed.). New York, NY, US: Routledge/Taylor & Francis Group.
- Mazza, N. (2022). Poetry therapy: Theory and practice (3rd ed.). New York, NY10185, US: Routledge/Taylor & Francis Group.
- Molvi, Jalaluddin Mohammad (2001), Kollyate of Diwane Shams Tabrizi, based on the corrected version of Badi- al-zaman Forozanfar, 2nd edition, Tehran: Sedaye Moaser.

Pattison, E.M. (1973).The psychodynamics of poetry by patients. In J.J. Leedy, Poetry the healer (pp 197-214) Philadelphia, PA: Lippincott.

-Safa, Zabihullah (1990), History of Literature in Iran, Volume 1, 10th Edition, Tehran: Ferdos Publications.

-Sana'i Ghaznavi, Abu -al-Majd Majdod ibne Adam (2023), Divane Sana'i Ghaznavi, based on the most authentic versions, introduction, description of Sana'i's life and style of speech written by Badi- al-zaman Forozanfar, under the care of Parviz Babaei, Tehran: Negah Publications Institute.

Articles

-Shafi'i Kodkani, Mohammad Reza (2004), "Ways of Publishing a Poem in Ancient Times", Bokhara, No. 36.