



## درمانگری، کاربردی دیگرگونه برای شعر

شبنم حاتم پور

عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی شوشتر

تاریخ پذیرش: ۹۵/۰۳/۲۵

تاریخ دریافت: ۹۵/۰۱/۱۲

### چکیده

بشر از هزاران سال پیش در مراسم آیینی خود از سرودهایی بهره می‌برد که روان او را آرامش می‌بخشید و سرشت خوش‌ذوق او را ارضا می‌کرد. ایرانیان هم از جادوی کلمات در جشن‌های مذهبی، لالایی‌ها، کتاب‌ها و هنگام شادی‌ها استفاده می‌کردند. گرچه جایگاه شعر در میان هنرهای هفتگانه باعث شده تصور شود بزرگترین کاربرد شعر خط هنری آن است؛ ولی در عصر حاضر با گذشت زمان به تکرار دیگرگونه‌ای از همان کاربردهای ابتدایی رسیده‌ایم. هنوز لالایی‌ها جایگاه ویژه‌ای در پرورش کودکان دارند و محققان زبان‌شناس درباره اهمیت این نوع شعر پژوهش می‌کنند یا برای زدودن اضطراب‌های درونی تغالی به دیوان حافظ می‌زنیم تا با غزلی آرامش یابیم یا در جشن‌های نوروز و یلدا به خوانش دیوان بزرگان شعر و ادب می‌پردازیم و یا حتی در

پرورش فرزندانمان مفاهیم آموزشی را در قالب شعر به آنها می‌آموزیم. اما بزرگ‌ترین و دیگرگونه‌ترین کاربرد شعر در عصر حاضر، استفاده از آن در درمان رفتارهای روانی است. البته شرط بهره‌گیری از شعر در درمان بیماران، آشنایی درمانگر با هنر شعر، مضامین، پیشینه ادبیات منظوم و خوانش صحیح و تأثیرگذار آن است. لرنر معتقد است که هنر داستان‌سرایی در میان درمانگران شعر باید پرورش پیدا کند (Lerner, ۱۹۹۷, ۸۷). پیشینه شعردرمانی (Poetry therapy) به سال ۱۷۵۱ م باز می‌گردد. بنجامین فرانکلین<sup>۱</sup> در آمریکا بیماران خود را با روش‌هایی چون خواندن شعر، سرودخوانی و سرودن شعر درمان می‌کرد. نتایج مثبت این تحقیق باعث شد که الی گریف<sup>۲</sup>، جک رچی لی دی<sup>۳</sup>، آرتور لرنر<sup>۴</sup> و دیگران تلاش‌هایی برای معرفی این شیوه درمان انجام دهند و سرانجام در سال ۱۹۹۷ م انجمن ملی شعردرمانی در آمریکا تأسیس شد. پس از آن نیز پژوهش‌های زیادی در این زمینه صورت گرفت و اثر مثبت شعر بر آشفتگی‌های روانی تأیید شد از جمله Ross (۱۹۷۷)، Piniaker (۱۹۸۸)، Galden (۱۹۹۴)، Bolton و همکاران (۱۹۹۸)، Tamura (۲۰۰۱) و کمیل (۲۰۰۷) و تنگر و همکاران (۲۰۰۹) و تعدادی دیگر که به تأثیر شعردرمانی بر افزایش عزت نفس، خودآشنایی و خودآگاهی و خوداظهاری و کاهش میزان سرکوب هیجان و اضطراب پرداختند. در آمریکا با شعردرمانی به بیماران سرطانی و افرادی که در وضعیت نزدیک به مرگ قرار دارند کمک می‌کنند تا به آرامش دست پیدا کنند و در روند درمان خود وضعیت مطلوبی را تجربه کنند.<sup>۱</sup> شعردرمانی تنها در زمینه پزشکی سودمند نیست، این شیوه همچنین در زمینه خدمات اجتماعی اثرگذار است.<sup>۲</sup> در زمینه پژوهش، یک تحقیق نشان می‌دهد از ۲۰۳ مقاله پژوهشی حذف‌شده سال‌های ۱۹۶۹ تا ۲۰۱۰، ۱۵۴ مقاله (۷۵/۹٪) در آمریکا، ۱۹ مقاله (۹/۴٪) در آلمان، ۱۳ مقاله (۶/۴٪) در انگلستان، ۴ مقاله (۲٪) در استرالیا، ۳ مقاله (۱/۵٪) در ژاپن و سایر کشورها اعم از برزیل، ونزوئلا، کانادا، سوئیس و ایتالیا (۴/۹٪) درباره موضوع شعردرمانی در کشور خود پژوهش کرده‌اند (همیز، ۲۰۱۱: ۶). در پژوهش دیگر دکتر مازا با معرفی یک مدل چندبعدی در شعردرمانی نشان داد، شعر نسبت به کتاب‌درمانی، نمایش‌درمانی، هنردرمانی و رقص-

۱. Benjamin Franklin

۲. Eli Greife

۳. Jack. J. Leedy

۴. Arthur Lerner

درمانی قدرت اثرگذاری بهتری دارد و می‌تواند در کنار روایت‌درمانی، مجله‌درمانی و... بسیار اثرگذار باشد (Mazza & H, ۲۰۱۳: ۵۵). در کشور ما، با وجود پیشینه غنی ادبیات منظوم، شعر هیچ‌گاه کاربرد درمانی نداشته است و حتی این موضوع در کشور ما مسبوق به سابقه پژوهش نیست. تنها در سال ۱۳۸۹ یوخابه محمدیان و دیگران به بررسی اثر شعردرمانی گروهی بر کاهش نشانه‌های افسردگی در دانشجویان پرداختند. جامعه آماری در این پژوهش ۲۹ دانشجوی دختر خوابگاهی است و درمانگر طی ۷ جلسه، اشعاری از شاعران معاصر را به صورت گروهی برای آنان خوانده و ثابت کرده است که پس از این دوره شعرخوانی، نشانه‌های افسردگی در دانشجویان کمتر شده است. به نظر می‌رسد با افزایش رو به رشد اختلالات روانی و بخصوص افسردگی و هزینه‌های گزافی که دولت‌ها برای تأمین داروهای ضد افسردگی می‌پردازند، پژوهش بیشتر درباره شعردرمانی بسیار راهگشاست. به همین دلیل این پژوهش با هدف بررسی تأثیر شعر و گونه‌های مختلف آن بر زنان و مردان بزرگسال که دچار افسردگی متوسط و بالا بودند انجام شده است. تفاوت عمده این پژوهش با تحقیق یوخابه محمدیان و دیگران در این است که در پژوهش آنان شرکت‌کنندگان الزاماً به نوشتن شعر، تحلیل آن و ویرایش اشعار به عنوان تکلیف می‌پرداختند. در حالی که در پژوهش حاضر هدف خوانش شعر و شنیدن آن و دریافت عاطفه شعری بوده است. تفاوت دیگر این پژوهش انتخاب جامعه آماری متشکل از زنان و مردان و بررسی تفاوت‌های نتایج به دست آمده است. ویژگی دیگر این پژوهش، انتخاب اشعار کلاسیک است، در ۶ جلسه از ۸ جلسه برگزار شده اشعار انتخابی از ادبیات منظوم کلاسیک و در دو جلسه دیگر از ادبیات منظوم معاصر بوده است. علاوه بر این در انتخاب مضامین اشعار، توجه به چالش‌برانگیز بودن شعر، شرط انتخاب پژوهشگران بوده است. پرسش اصلی تحقیق این است: چگونه شعر می‌تواند کاربرد درمانگری داشته باشد؟ پرسش‌های فرعی شامل: ۱- آیا زنان و مردان افسرده نسبت به شعر، رفتار اثربخشی از خود نشان می‌دهند؟ ۲- آیا مضامین چالش‌برانگیز در شعر برای افراد افسرده قدرت تنش‌زدایی دارند؟ ۳- کدام دسته از زنان یا مردان نسبت به شعردرمانی واکنش بهتری نشان می‌دهند؟ ۴- آیا شعر در افزایش خوش‌بینی زنان و مردان مؤثر است؟ براساس این پرسش‌ها فرضیه‌های زیر مورد بررسی قرار خواهند گرفت: ۱- به نظر می‌رسد زنان و مردان افسرده نسبت به شعر رفتار اثربخشی از خود نشان می‌دهند. ۲- به نظر می‌رسد مضامین چالش‌برانگیز در شعر قدرت تنش‌زدایی از افراد افسرده دارند. ۳- به نظر می‌-

رسد زنان نسبت به مردان واکنش بهتری به درمان با شعر نشان دهند. ۴- به نظر می‌رسد شعر در افزایش خوش‌بینی زنان و مردان مؤثر است.

### ۱-۱- روش تحقیق

پژوهش حاضر، از نوع آزمایشی میدانی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه گواه است. جامعه آماری ۳۰ نفر از مردان و زنان بزرگسال ۵۰-۳۰ سال است که دارای مدرک تحصیلی دیپلم به بالا بوده‌اند. این افراد از گروه ۸۰ نفری با پاسخ به آزمون افسردگی بک انتخاب شدند و به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند. گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکردند. گروه آزمایش شامل ۱۵ زن و ۱۵ مرد با درجه افسردگی متوسط و بالا بودند که به دو گروه زنان و مردان تقسیم شدند. که هر گروه جداگانه در ۸ جلسه آموزشی با روش مداخله مورد پژوهش قرار گرفتند. ۸ جلسه آموزشی، طی یک ماه به صورت هر هفته ۲ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای برگزار شد. برگزاری جلسات با انتخاب ۸ شعر در قالب‌های مختلف، از شاعران عمدتاً ادبیات کلاسیک بود که اشعار شامل مضامینی چون آفرینش، گذر عمر، ناپایداری جهان، غنیمت دم، خیانت و بی‌وفایی و خودبینی بودند. در هر جلسه یک شعر توسط پژوهشگران با توجه به مضمونی چالش‌برانگیز انتخاب و در جلسات توسط پژوهشگران و اعضا خوانده می‌شد و پس از چند بار خوانش با پرسش‌های پژوهشگران اعضا به چالشی درباره مضمون شعر کشیده می‌شدند. پس از پایان بحث و تبادل نظر، زیباترین و اثرگذارترین بیت یا ابیات توسط شرکت‌کنندگان انتخاب و بازخوانی می‌شد. پس از پایان ۸ جلسه، گروه آزمایش و کنترل دوباره تحت آزمون تست افسردگی بک قرار گرفتند.

ابزار پژوهش چنان که ذکر گردید، آزمون تست افسردگی بک (ویرایش دوم) بوده است. پرسشنامه شامل ۲۱ سؤال است. که دارای پاسخ‌های ۴ گزینه‌ای است و به گزینه‌ها نمره‌ای بین ۰-۳ تعلق می‌گیرد. حداکثر نمره آزمون ۶۳ می‌باشد. طبقه‌های آن به این قرار است: ۱۳-۰ افسردگی جزئی، ۱۹-۱۴ افسردگی خفیف، ۲۸-۲۰ افسردگی متوسط، ۶۳-۲۹ افسردگی شدید. در این پژوهش، پیش‌آزمون‌های افسردگی و خوش‌بینی به عنوان متغیرهای کمکی و پس-آزمون‌های آن‌ها به عنوان متغیرهای وابسته تلقی می‌شوند.

روش‌های آماری مورد استفاده در این پژوهش عبارتند از: الف) روش‌های آمار توصیفی (میانگین، حداقل و حداکثر نمره‌ها) ب) روش‌های محاسبه‌ای پایایی و روایی آزمون‌ها (آلفای کرونباخ) می‌باشد ج) روش آمار استنباطی و) داده‌ها به وسیله نرم‌افزار spss-۲۰ مورد تحلیل قرار گرفت و سطح معنی‌داری برای آزمون فرضیه‌ها ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

## ۱-۲- ملاحظات اخلاقی

- ۱- از شرکت‌کنندگان رضایت‌نامه کتبی آگاهانه اخذ شد.
- ۲- به شرکت‌کنندگان اطمینان داده شد که اطلاعات به دست آمده از آنها کاملاً محرمانه بوده و جز پژوهشگران کسی به آنها دسترسی نخواهد داشت.
- ۳- مشارکت در پژوهش کاملاً اختیاری است و در هر مرحله از پژوهش می‌توانند از ادامه شرکت انصراف دهند.

## ۲- بحث

### ۲-۱- شعر کلامی ماورائی و اثرگذار

قدما معتقد بودند که شعر توسط همزاد شاعر به او الهام می‌شود. این همزاد در فرهنگ‌های مختلف با واژه‌های گوناگونی معرفی شده. «در اساطیر یونان و روم آپولون فرزند زئوس، رب-النوع هنر و شعر به شمار می‌آید و موزها که الهه‌ها نه‌گانه هنر هستند، الهام‌کننده شعر به شاعران محسوب می‌شوند. در ایران باستان، مانی بر این باور بود که فرشته‌ای به نام توم یا همزاد سخنانی را به او الهام می‌کند و اعراب دوره جاهلی باور داشتند که هر شاعر، جن یا شیطانی مخصوص به خود دارد که شعر را به زبان شاعر تلقین می‌کند» (آقاحسینی، ۱۳۸۱: ۷۳). شاعران پارسی‌گو نیز بارها در شعر خود به تابعه اشاره کرده‌اند رودکی، جمال اصفهانی و نظامی از تابعه شعر یاد می‌کنند. رودکی در این باره می‌گوید:

گرچه دو صد تابعه فریخته داری      نیز پری باز و هر چه جنی و شیطان  
گفت ندانی سزاش خیز و فراز آر      آنکه بگفتی چنانک گفتی نتوان

(همایی، ۱۳۳۹: ۴۳۴)

در متون نظم، فرشته الهام‌کننده به شاعر، تابعه، جن، شیطان، سروش، هاتف یا روح القدس خوانده شده. این اعتقاد که شعر کلام برتر و ماورائی است، باعث شد که شاعران به تأثیرات جادویی شعر ایمان داشته باشند. جادوی شعر چنان اثربخش است که حتی خود شاعر به دنبال منبعی غیرانسانی برای آن می‌گردد. مولانا معتقد است شعر او توسط معشوق بر زبانش جاری می‌شود و منبعی الهی دارد:

بی تو نظم و قافیه شام و سحر      زهره کی دارد که آید در نظر

.....

چه جویم برای غزل قافیه      به خاطر بود قافیه گستر او

(نبی‌لو، ۱۳۸۹: ۱۳۵)

شاید بتوان اولین سخن مکتوب دربارهٔ این تأثیر را در رسالهٔ ایوان جستجو کرد. افلاطون پرسش و پاسخ میان سقراط و ایرن، مفسر شعرهای هومر را چنین شرح می‌دهد که شاعران نیروی کلام خود را از خدایان می‌گیرند و شاعر تنها واسطه‌ای است که شعر خدایی را برای مخاطب می‌خواند و این نیروی مغناطیسی و الهی شعر است که باعث می‌شود ترس و وحشت یا غم موجود در شعر به شنونده منتقل شود بدون آن که موقعیتی وحشتناک یا غم‌انگیز یا ترسناک بر او چیره شده باشد (افلاطون، ۱۳۷۲: ۱۶-۱۵).

تولستوی در اثرگذاری هنر می‌گوید: «اگر انسانی به هنگام خواندن و دیدن و شنیدن اثر انسانی دیگر، بی آن که از جانب خود فعالیتی به خرج دهد و بی آن که تغییری در نظرگاه و وضع فکری خویش پدید آورد، حالت روحی خاصی را دریابد که او را با سازندهٔ اثر و افراد دیگری که مانند او موضوع هنر را دریافته‌اند، متحد سازد، موضوعی که چنین حالتی را به وجود می‌آورد، موضوع هنر است... اگر این سرایت وجود نداشته باشد و با سازندهٔ اثر و آن‌ها که یک اثر را درک می‌کنند، اخلاطی دست ندهد هنری وجود ندارد. مهم‌تر از این نه تنها سری بودن، علامت مشخص هنر است بلکه میزان سرایت، تنها معیار ارزش هنر است» (تولستوی، ۱۳۵۰: ۱۶۶). علمای بلاغت ما نیز به تأثیر شعر ماورائی اشاره کرده‌اند. نظامی عروضی سمرقندی می‌گوید: «باید که شعر او بدان درجه رسیده باشد که در صحیفهٔ روزگار مسطور باشد و بر السنهٔ

احرار مقروء... و چون شعر بدین درجه نباشد، تأثیر او را اثر نبود و پیش از خداوند خود بمیرد» (نظامی عروضی، ۱۳۴۴: ۱۹). در چهار مقاله حکایت رودکی و نصر بن احمد سامانی به تفصیل بیان شده تا تأثیر سخن منظوم و قدرت حرکت بخشی آن با استناد به تاریخ گفته شود. در قابوسنامه نیز در باب «آین و رسم شاعری» به تأثیر شعر بر مخاطب پرداخته شده است.<sup>۳</sup> پیشینیان ما چنان به تأثیر این کلام ماورائی معتقد بودند که در تعلیم و آموزش علوم مختلف از زبان شعر بهره می‌جستند تا کلام برای مخاطب زودفهم و آسان گردد. «معروف‌ترین آنها [این کتب] الفیه ابن مالک در علم نحو است و بحر رجز را برای این امر بر می‌گزیدند که روان‌تر است... از این روی است که این منظومه‌های علمی را ارجوزه می‌خواندند... در شعر فارسی نیز منظومه‌های متعددی در علم پزشکی نوشته شده که کهنه‌ترین و مهم‌ترین آنها دانشنامه میسری است.» (میسری، ۱۳۶۶: ۳۰) ابن سینا نیز در ارجوزه خود به تأثیر کلام منظوم در یادگیری مخاطب اشاره می‌کند:<sup>۴</sup>

والشُّعْرَاءُ أُمْرَاءُ الْأَلْسُنِ      الْأَطِبَّاءُ مُلُوكُ الْبَدَنِ  
هَذَا يَسْنُ النَّفْسَ بِالْفَصَاحَةِ      وَذَا يَطِبُّ الْجَسْمَ بِالنَّصَاحَةِ

(ابن سینا، ۱۹۵۶: ۱۲)

## ۲-۲- شاعران، باورمندان اثربخش شعر

از نظر شاعرانی بزرگ چون فردوسی، نظامی، مولوی، عطار، سنایی و انوری، شعر گوهری شریف است که خداوند با الطاف خود این گوهر خدادادی را با دانش و حکمت در دل شاعران به ودیعه می‌نهد. فردوسی گرچه در اواخر عمر در تهیدستی و تنهایی زندگی می‌کرد اما به خوبی از موفقیت کار خود آگاه بود و درباره شهرت عالم‌گیر و اثرگذاری شعرش اینچنین پیش-بینی می‌کند.

چو این نامور نامه آمد به بن      ز من روی کشور شود پر سخن  
از آن پس نمیرم که من زنده‌ام      که تخم سخن من پراکنده‌ام  
هر آنکس که دارد هش و رای و دین      پس از مرگ بر من کند آفرین

(فردوسی، ۱۳۶۳، ج ۷: ۲۵۲)

انوری شعر خود را «نوباوه وحی» و «فرزند جان» معرفی می‌کند و آن را «سحر» می‌خواند:

کسی را که نوباوه وحی دارد      بقایای وسواس شیطان فرستم  
سخن هست فرزند جانم ولیکن      خلف می‌نیاید مگر جان فرستم  
نه شعرست سحرست از آن می‌نیارم      که نزدیک موسی عمران فرستم  
(انوری، ۱۳۷۶، ج ۱: ۶۰۷)

در نظریات عطار نیز نکته‌های شگفت‌انگیزی از کلام موزون مؤثر وجود دارد. عطار شعر را چون شرع و عرش، روشن‌کننده دو جهان می‌داند.<sup>۵</sup> در مصیبت‌نامه می‌گوید:

«شعر و شرع و عرش از هم خاستند      تا دو عالم زین سه حرف آراستند  
نورگیر و چون زمین از آسمان      زین سه حرف یک صفت هر دو جهان  
(پورجوادی، ۱۳۶۶: ۱۷)

اما درباره شعر خود معتقد است خاص و عام از آن بهره می‌گیرند، بر مخاطبان بی تفاوت اثر می‌گذارد و خاصیتی عجیب دارد:

این کتاب آرایش است ایام را      خاص را داده نصیب و عام را  
گر چو یخ افسرده‌ای دید این کتاب      خوش برون آمد جوابش از حجاب  
نظم من خاصیتی دارد عجیب      زانک هر دم بیشتر بخشد نصیب  
(عطار، ۱۳۷۴: ۲۴۸)

نظامی شاعر پرآوازه، تأثیرگذاری شعرش را این چنین بیان می‌کند:

سخن چون گرفت استقامت به من      قیامت کند تا قیامت به من  
(نبی‌لو، ۱۳۸۶: ۵۸)

گرچه نظامی معتقد است که «میوه جان» را نباید خرج آب و نان کرد، اما ایمان دارد که اگر شاعری آسان‌پسند نباشد به شعری تأثیرگذار و همه‌گیر دست پیدا می‌کند:

هم نفسش راحت جانها شود      هم سخنش مهر زبانها شود  
(نظامی، ۱۳۸۶، ج ۱: ۲۳)



سعدی نیز چون دیگر بزرگان به تأثیر سخن خود اشاره می‌کند و از سرایت سخن خود به دیگران می‌گوید:

فراق نامهٔ سعدی به هیچ گوش نیامد      که دردی از سخنانش در او نکرد سرایت  
(سعدی، ۱۳۸۶: ۴۶۷)

«شیخ شیراز به شیرین سخنی خود واقف است، چنانکه خود بارها به شیرینی و تر بودن سخنان خود اشاره فرموده از جمله:

سعدیا خوشتر از حدیث تو نیست      تحفهٔ روزگار اهل شناخت  
آفرین بر زبان شیرینت      کاین همه شور در جهان انداخت  
(صیادکوه، ۱۳۸۶: ۲۹۷)

گرچه غزلیات مولوی به منظور اثرگذاری بر مخاطب و به قولی برای مجالس سماع سروده شده‌اند، در مثنوی هم اشاراتی به اثرگذاری سخن خوب شده است. این تأثیر را مولوی با تقابل سخن تقلیدی و سخن تأثیرگذار بیان می‌کند:

بس کنم گر این سخن افزون شود      خود جگر چه بود که خارا خون شود  
(مولوی، ۱۳۷۸، ج ۱: )

مولانا علاوه بر تأثیر سخن گوینده بر شنونده، در اشعارش به اهمیت مخاطب هم اشاره می‌کند و «معتقد است مخاطب و مستمع در کیفیت کلام و گویندهٔ کلام تأثیر می‌گذارد:

مستمع چون تشنه و جوینده شد      واعظ ار مرده بود گوینده شد  
(نبی‌لو، ۱۳۸۹: ۱۳۰)

سنایی هم به نو بودن سخن و اثرگذاری آن اشاره می‌کند:

زود پیش آر خوب و تازه سخن      که خلق شد کتابهای کهن  
زین پس تا همی سخن رانند      حکمای زمانه این خوانند  
(سنایی، ۱۳۷۴: ۷۱۱)

دریغا آن سخنهایی که دائم گفت نتوانم      وگر گویم از آن حرفی جهانی کی توان

دارد

(سنایی، ۱۳۵۴: ۱۱۶)

زین نکوتر سخن نگوید کس      تا به حشر این جهانیان را بس  
 کس نگفت این چنین سخن به جهان      ور کسی گفت گو بیا و بخوان  
 (همان: ۷۱۲)

«سنایی شعرش را شفای درد عاشقان می‌داند. شعرش چنان جذاب و تأثیرگذار است که او را خبری نمی‌ماند. چنان ارزشمند است که نسخ آن را در چین نمی‌توان یافت. سخنانی چون آب زلال که گردشگاه فضلاست. هر بیت این شعر یک جهان علم است و یک آسمان معنا دارد» (نبی‌لو، ۱۳۸۶: ۶۴)

روح را سال و ماه همچو غذاست      دل مجروح را بسان شفاست  
 (سنایی، ۱۳۷۴: ۷۴۵)

.....

با روان و خرد بیامیزش      بر در کعبه دل آویزش  
 تن ز نقشش همی بیابد جان      جان ز مغزش همی ببندد کان  
 (همان: ۷۴۸)

## ۲-۳- شعر و چالش‌های عاطفی

عاطفه، اصلی‌ترین عنصر شعر است. «عاطفه یا احساس، زمینه درونی و معنوی شعر است، به اعتبار کیفیت برخورد شاعر بر جهان خارج و حوادث پیرامونش» (شفیعی کدکنی، ۱۳۸۳: ۸۷). در شعر، عاطفه سیالی که با کلام شاعر شکل گرفته باید به مخاطب منتقل شود تا مخاطب احساس درونی شاعر را دریابد و به لذت ناشی از این دریافت دست پیدا کند. بنابراین در شعر نیز مانند سایر هنرها، انتقال عاطفه نقش اساسی، تأثیرگذاری است. تولستوی درباره دریافت عاطفه شاعر توسط مخاطب می‌گوید: «فعالیت هنر، بر بنیاد این استعداد آدمی قرار دارد که انسان، با گرفتن شرح احساسات انسان دیگر از راه شنیدن یا دیدن، می‌تواند همان احساسی را

که شخص بیان‌کننده و شرح‌دهنده تجربه کرده بود، وی نیز همان احساس را تجربه نماید» (تولستوی، ۱۳۸۸: ۵۵).

در شعردرمانی می‌توان از این ظرفیت استفاده کرد. اشعاری که دارای عاطفه‌ای محرک و سرشارند می‌توانند بر مخاطب تأثیر بیشتری داشته باشند. در یک پژوهش به بررسی ظرفیت‌های شعر «زمستان» شکسپیر<sup>۵</sup> پرداخته شد، و مضامین غزل‌های این مجموعه برای درمان بیماری‌هایی چون حسادت سنجیده شده‌اند. (Reed, ۱۹۹۹: ۱۰۳) ادبیات منظوم ما نیز سرشار از نمونه‌هایی است که مضامین احساسی، تعلیمی و اخلاقی نابی دارند. از آنجا که در انتخاب جامعه نمونه این پژوهش، شرط گزینش، تحصیلات ادبی یا حتی علاقه‌مندی به ادبیات یا شعر مطرح نبوده است، برگزیدن اشعاری که بار عاطفی بالایی داشته باشند برای پژوهشگران ملاک مهمی در انتخاب بوده است. بر این اساس اشعار زیر برای ایجاد بحث و ایجاد چالش در جلسات، برگزیده شدند:

۲-۳-۱- قصیده ۲۵ سعدی با مطلع: بامدادی که تفاوت نکند لیل و نهار / خوش بود دامن صحرا و تماشای بهار. در این قصیده شاعر با وصف بهار به موضوع آفرینش و نشانه‌های قدرت خداوند در زمین و برشمردن نعمت‌های پروردگار، به بیان لطف و کرم حق پرداخته است. قصیده با وصف زیبایی‌های طبیعت در فصل بهار آغاز می‌شود و شاعر زمین را در این فصل بهشتی می‌داند پر از میوه‌های گوناگون و جوی‌های روان و می‌گوید اگر بنده به هر سو بنگرد به قدرت و بخشندگی حق پی می‌برد. در پایان قصیده شاعر با بیان پرده‌پوشی حق، استغفار می‌کند و از خدا یاری می‌طلبد. ابیات دشوار این قصیده برای خوانش حذف شده بودند و ۲۲ بیت از قصیده برای جلسه اول انتخاب شد. پژوهشگران پس از خواندن این قصیده با طرح پرسش‌های زیر شرکت‌کنندگان را به چالشی تأمل‌برانگیز دعوت نمودند: ۱- آیا آنها نیز مانند شاعر معتقد به آفرینش حساب شده خالق هستند؟ ۲- آیا تاکنون به نشانه‌های خداوند در طبیعت فکر کرده‌اند؟ ۳- کدامیک از مظاهر آفرینش آنها را به تحسین خالق واداشته است؟ ۴- با کدامیک از اظهارات شاعر در قصیده مخالفند؟

۲-۳-۲- رباعیات خیام با مضامین غنیمت دم و بی‌اعتباری دنیا. در جلسه دوم هشت رباعی از خیام برگزیده شد. بعضی از شرکت‌کنندگان با موضوع غنیمت دم مخالفت کردند و معتقد بودند که در حال زندگی کردن و آینده را رها کردن با زندگی امروزی مغایرت دارد. این گروه غنیمت دم را با اصل آینده‌نگری در تضاد می‌دیدند و حتی رها کردن گذشته را مخالف اصل تجربه‌اندوزی می‌دانستند. عده‌ای دیگر معتقد بودند اصرار انسان به تأمین آینده، نشانه ترس و اضطراب اوست. چرا که معمولاً تدابیری که از آینده‌نگری مطرح می‌شود به مسائل اقتصادی منتهی می‌شود و معمولاً توجه به جنبه‌های عاطفی و روانی و در آینده‌نگری توسط افراد لحاظ نمی‌شود.

۲-۳-۳- شادباشی و ترک اندوه. برای پرداختن به این مضمون قصیده رودکی با مطلع: ای آنه غمنی و سزاواری / اندر نهان سرشک همی باری، برگزیده شد و شرکت‌کنندگان با پرسش‌های زیر به بحث دعوت شدند: ۱- میزان تجربه انسان از شادی و اندوه به چه چیزهایی بستگی دارد؟ ۲- چگونه می‌توان اندوه را ترک کرد و شاد زندگی کرد؟ سپس با شرح این بیت از قصیده: آزار بیش زین گردون بینی / گر تو به هر بهانه بیازاری، این پرسش مطرح شد که تا چه اندازه با حرف رودکی موافقید؟

۲-۳-۴- یکرنگی ترجیع‌بند عبید زاکانی با مطلع: وقت آن شد که کار دریابیم / در شتاب است عمر بشتابیم، شعر منتخب جلسه چهارم بود. در این شعر، عبید زاکانی مسائل اجتماع و نقد حاکمان و صوفیان را مطرح می‌کند و «از اهمیت غنیمت دم و بهره بردن از عمری که به شتاب می‌گذرد سخن می‌گوید» (محبوب، ۱۳۷۳: ۴۹۴). در واقع ترجیع‌بند از چهار بند تشکیل شده که موضوعات گوناگونی دارند. در بند اول علاوه بر گذر عمر به یکرنگی و نفی وابستگی اشاره می‌کند. در بندهای دیگر نیز علاوه بر موضوع عشق، تقابل عقل و عشق و شادباشی، به صوفیان ریاکار نیز پرداخته. در حیطه ساختار شعر نیز قالب ترجیع‌بند و وزن شعر موسیقی شعر را اعتلا می‌بخشد که البته این موضوع به تأثیرگذاری بیشتر شعر کمک شایانی می‌کند. پس از خوانش شعر شرکت‌کنندگان به این پرسش‌ها به چالش دعوت شدند: ۱- آیا یکرنگی در لذت بردن از عمر مؤثر است؟ ۲- روحیه شادباشی چگونه انسان را نسبت به جامعه متعهد می‌سازد؟

۲-۳-۵- بی‌وفایی و خیانت. یکی از موضوعات همیشگی اشعار فارسی در دوره‌های گوناگون بی‌وفایی معشوق، ترک عاشق و به تعبیر امروزی خیانت است. در ادبیات کهنه پرداختن به این موضوع با اظهار عجز شاعر (عاشق)، شکوه از روزگار، بیان درد فراق و بالاخره تلاش جهت جلب رضایت معشوق صورت می‌گیرد، در حالی که در شعر امروز بی‌وفایی معشوق به صراحت به خیانت تعبیر می‌شود که با اظهار خشم عاشق، عدم رضایت از عشق و گاه بیان رفتارهای جنون‌آمیز همراه است. به همین سبب موضوع خیانت در دو جلسه مورد ارزیابی قرار گرفت در جلسه اول با شعر کلاسیک و در جلسه دوم با شعر معاصر. اشعار جلسه اول از غزلیات سعدی برگزیده شدند و غزلیاتی با مطلع:

بازت ندانم از سر پیمان ما که برد  
باز از نگیں عهد تو نقش وفا که برد  
(سعدی، ۱۳۸۶: ۴۲۳)

غزل دوم با مطلع:

اگر آن عهدشکن با سر میثاق آید  
جان رفتست که با قالب مشتاق آید  
(همان: ۴۶۲)

سعدی یکی از زیباترین توجیحات برای بی‌وفایی معشوق را بازگو کرده است. در تمام غزل کوچکترین نشانه‌ای از خشم و انزجار یا حتی ناراحتی از معشوق بی‌وفا نیست بلکه شاعر خود را در بجا نیاوردن آداب بندگی متهم می‌کند و با بیانی لطیف و با نهایت آرزو، معشوق را به بازگشت دعوت می‌کند.

در جلسه بعد (ششم) اشعاری از دو شاعر معاصر، رویا ابراهیمی و یاسین بهمنی خوانده شد. انتخاب این دو شاعر به دلیل پرداخت دقیق به موضوع خیانت، تأثیر جنسیت شاعر در پرداخت موضوع بود. در شعر رویا ابراهیمی با مطلع:

دل‌تنگ یعنی سبب سرخ‌خانه‌ات بودم  
از خان بیگانه اما سبب می‌چیدی

به دغدغه‌های زنی پرداخته شده که مورد خیانت قرار گرفته است و از بی‌مهری مرد خانه رنج می‌برد. در شعر یاسین بهمنی نیز این موضوع از زبان یک مرد بیان شده:

وقتی کلید آرام در قفل درت چرخید  
وقتی که عربان توی آغوشی سرت چرخید...

این شعر سراسر خشم و خروش و اعتراض و متهم شمردن معشوق، اثبات خود و انکار وفاداری اوست. در نهایت شرکت‌کنندگان به تفسیر خود از موضوع خیانت و تأثیر جامعه سنتی و صنعتی بر شیوه تفکر جامعه نسبت به وفاداری یا بی‌وفایی پرداختند. شرکت‌کنندگان عمدتاً زنان را در عشق صبورتر دانستند که با مضامین شعر معاصر همخوانی داشت.

۲-۳-۶- خودبینی. در جلسه هشتم غزلی با این مطلع خوانده شده: باز در خود خیره شو انگار چشمت سیر نیست / درد خودبینی است می‌دانم تو را تقصیر نیست (نظری، ۱۳۹۲: ۴۵) این غزل از شاعر معاصر فاضل نظری است و پژوهشگران با طرح این پرسش‌ها از ابیات مورد نظر به ایجاد چالش پرداختند: ۱- به نظر شما انسان‌های خودبین چه ویژگی‌هایی دارند؟ ۲- آیا در برخورد با افراد خودبین رفتار متواضعانه سودمند است؟ پس از بحث و تبادل نظر از شرکت‌کنندگان خواسته شد بهترین بیت غزل را انتخاب کنند.

#### ۲-۴- یافته‌ها

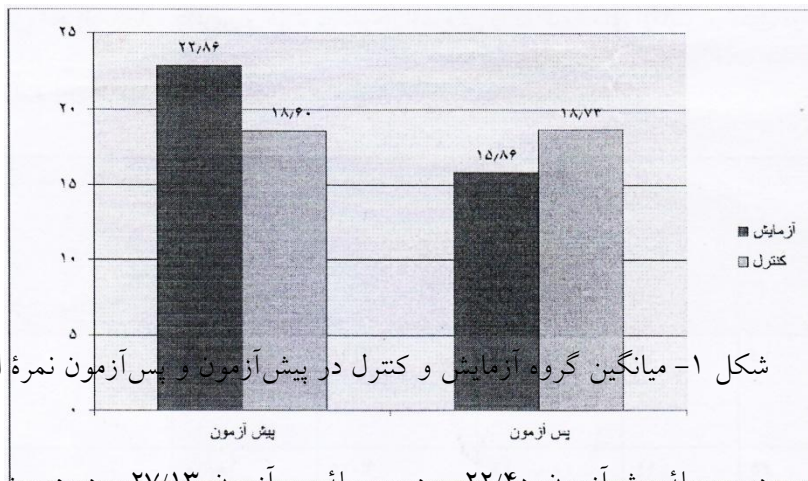
پس از تجزیه و تحلیل آماری توسط نرم‌افزار SPSS، نتایج به صورت یافته‌های توصیفی و یافته‌های مربوط به فرضیه‌های پژوهش ارائه می‌شود. در قسمت یافته‌های توصیفی، میانگین، کمترین و بیشترین نمره‌های پرسشنامه افسردگی برای افراد نمونه آورده شده است. در قسمت یافته‌های مربوط به فرضیه‌های پژوهش، به تحلیل فرضیه‌ها پرداخته می‌شود.

۲-۴-۱- یافته‌های توصیفی: یافته‌های این بخش نشان می‌دهد در گروه آزمایش پیش‌آزمون میانگین نمره‌های افسردگی ۲۲/۸۶ است که کمترین نمره ۱۶ و بیشترین ۳۹ بوده است. پس از انجام جلسات میانگین نمره افسردگی این گروه به ۱۵/۸۶ رسید که کمترین نمره ۱۱ و بیشترین ۳۳ بوده است. در گروه کنترل میانگین نمره افسردگی پیش‌آزمون ۱۸/۶۰ بوده که کمترین ۱۴ و بیشترین ۲۴ بوده است و پس از آن در نمره پس‌آزمون، میانگین افسردگی به ۱۸/۷۳ رسید که کمترین نمره ۱۴ و بیشترین ۲۴ بوده است.

جدول ۱- میانگین، انحراف معیار، بیشترین و کمترین نمره افسردگی را در گروه‌های آزمایش و کنترل در مرحله پیش‌آزمون

و پس آزمون نشان می دهد.

مرحله	شاخص های آماری گروه ها		میانگین	انحراف معیار	بیشترین	کمترین	تعداد
	آزمایش	کنترل					
پیش-آزمون	آزمایش	کنترل	۲۲/۸۶	۷/۶۸	۳۹	۱۶	۱۵
	کنترل	آزمایش	۱۸/۶۰	۳/۱۵	۲۴	۱۴	۱۵
پس-آزمون	آزمایش	کنترل	۱۵/۸۶	۵/۴۴	۳۳	۱۱	۱۵
	کنترل	آزمایش	۱۸/۷۳	۳/۱۰	۲۴	۱۴	۱۵



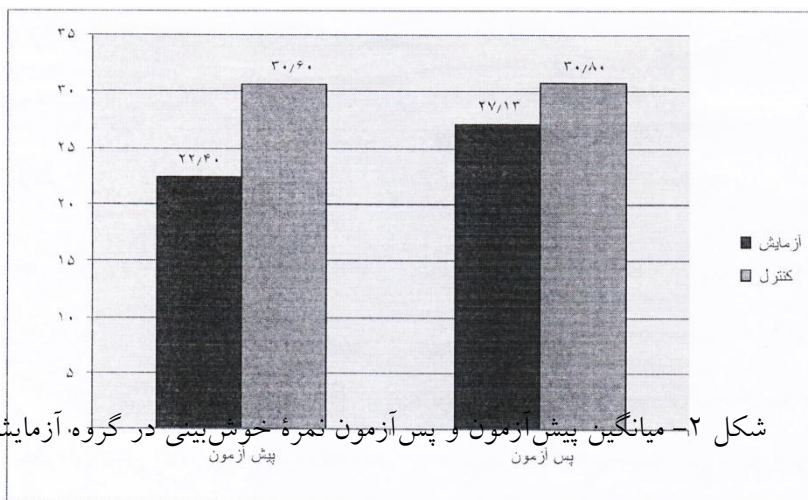
شکل ۱- میانگین گروه آزمایش و کنترل در پیش آزمون و پس آزمون نمره افسردگی

در مرحله پیش آزمون ۲۲/۴۰ و در مرحله پس آزمون ۲۷/۱۳ بود. همچنین در گروه کنترل، میانگین نمره‌های خوش بینی در مرحله پیش آزمون ۳۰/۶۰ و در مرحله پس آزمون ۳۰/۸۰ بوده است.

جدول ۲- میانگین، انحراف معیار، بیشترین و کمترین نمره خوش بینی را در گروه های آزمایش و کنترل در مرحله پیش آزمون و پس آزمون نشان می دهد.

مرحله	شاخص های آماری		میانگین	انحراف معیار	بیشترین	کمترین	تعداد
	آزمایش	کنترل					
پیش آزمون	آزمایش	کنترل	۲۲/۸۶	۷/۶۸	۳۹	۱۶	۱۵
	کنترل	آزمایش	۱۸/۶۰	۳/۱۵	۲۴	۱۴	۱۵
پس آزمون	آزمایش	کنترل	۱۵/۸۶	۵/۴۴	۳۳	۱۱	۱۵
	کنترل	آزمایش	۱۸/۷۳	۳/۱۰	۲۴	۱۴	۱۵

گروه‌ها					
۱۵	۱۳	۳۰	۴/۹۵	۴۰/۲۲	پیش-آزمون
۱۵	۱۹	۴۰	۵/۵۵	۶۰/۳۰	کنترل
۱۵	۲۰	۳۳	۴/۶۵	۱۳/۲۷	پس-آزمون
۱۵	۱۹	۴۰	۵/۴۴	۸۰/۳۰	کنترل



شکل ۲- میانگین پیش‌آزمون و پس‌آزمون نمره خوش‌بینی در گروه آزمایش و گروه گواه

۲-۴-۲- یافته‌های مربوط به فرضیه‌های پژوهش: در پژوهش حاضر جهت آزمون فرضیه‌ها

و تعیین

معنی‌داری تفاوت بین نمره‌های گروه آزمایش و کنترل در متغیرهای افسردگی و خوش‌بینی از روش تجزیه و تحلیل کواریانس چندمتغیری (MANCOVA) استفاده شد. این امر به دلیل وجود بیش از یک متغیر وابسته بود که لزوم استفاده از روش‌های چندمتغیری را ایجاب می‌کند.



متغیرهای کمکی در این پژوهش، پیش‌آزمون‌های افسردگی و خوش‌بینی و پس‌آزمون‌های آن‌ها متغیرهای وابسته‌اند.

جدول ۳- نتایج آزمون همگنی واریانس‌های لوین بین متغیرهای کمکی پژوهش در گروه‌های آزمایش و کنترل

اثر	متغیر وابسته	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	F	سطح معنی‌داری
گروه	افسردگی	۱	۲۸	۰/۱۵	۰/۶۹
	خوش‌بینی	۱	۲۸	۰/۰۵	۰/۸۱

برای بررسی همگنی واریانس متغیرها از آزمون لوین استفاده شد و مشخص شد در متغیر افسردگی ( $F = ۰/۱۵$  و  $p = ۰/۶۹$ ) و متغیر خوش‌بینی ( $F = ۰/۰۵$  و  $p = ۰/۸۱$ ) معنی‌دار نمی‌باشد. بنابراین واریانس دو گروه آزمایش و گواه در افسردگی و خوش‌بینی به طور معنی‌داری متفاوت نیستند و فرض همگنی واریانس‌ها تأیید می‌شود. بنابراین آزمون همگنی واریانس‌ها بر روی چهار متغیر وابسته معنی‌دار نمی‌باشد و به پژوهشگران اجازه می‌دهد که واریانس‌ها را مساوی بگیرند.

### ۳- نتیجه

هر ساله کشورهای توسعه‌یافته برای بهبود وضع زندگی انسان و کمک به درمان بیماری‌ها هزینه‌های هنگفت دارو و درمان را متحمل می‌کند و در جستجوی راهی برای رفع مشکلات انسان و کاهش این هزینه‌ها، پژوهش‌های بسیاری انجام می‌دهند، که شعردرمانی یکی از این تلاش‌هایی است که به موفقیت‌های چشم‌گیری دست یافته است. این پژوهش‌ها نشان می‌دهند انتقال احساس و عاطفه شعری از گوینده به شنونده یکی از قابلیت‌های شعر برای تأثیر بر مخاطب است که با آن می‌توان به بیماران اختلالات روانی کمک کرد تا روند درمانی مناسب‌تری داشته باشند. در کشور ما متأسفانه با وجود پیشینه غنی ادبیات منظوم و تنوع آن تاکنون این

شیوه درمان معرفی نشده و پژوهش‌های لازم در این باره صورت نگرفته است. در این تحقیق که با هدف بررسی کارآمدی شعر کلاسیک و مضامین متفاوت آن در درمان بیماران افسرده صورت گرفته نتایج ارزشمندی بدین شرح به دست آمده است:

۱- شعر کلاسیک می‌تواند منبع بسیار غنی برای درمانگران باشد. آشنایی درمانگر با شعر و ادبیات منظوم، خوانش درست شعر و انتخاب مضامین مناسب می‌تواند در درمان بیماران مؤثر باشد. در این پژوهش خوانش شعر توسط درمانگر در انتقال عاطفه شعری و برانگیختن احساس مخاطب اثرگذار بود، در هنگام خواندن شعر تأکید بر موسیقی شعر (درونی و بیرونی) و تکیه-های کلامی شرط خوانش برای پژوهشگران بوده است.

۲- مضامین مختلف شعر باعث افزایش خوش‌بینی مردان و زنان افسرده در این پژوهش شد. برخلاف تصور، مضامین چالش‌برانگیز نه تنها در بیمار تنش ایجاد نکرد که در خلق مباحث عاطفی و منطقی بسیار راهگشا بود. این مضامین اعم از موضوعات مثبت مانند شادباشی، مسائل آفرینش، غنیمت دم تا موضوعات منفی مانند خیانت و خودبینی نقش تنش‌زدایی زیادی از افراد افسرده داشتند و خوش‌بینی را در شرکت‌کنندگان افزایش دادند.

۳- به دلیل اعتقاد مرسوم درباره عاطفی بودن زنان نسبت به مردان به نظر می‌رسید زنان نسبت به مردان واکنش بهتری به درمان با شعر نشان دهند. اما این فرضیه به اثبات نرسید و در واقع مردان در شعردرمانی واکنش بهتری نسبت به زنان نشان دادند و کاهش افسردگی در مردان شرکت‌کننده نسبت به زنان در این پژوهش بیشتر بوده است.

۴- با توجه به نتایج به دست آمده پیشنهاد می‌شود این شیوه درمانی به عنوان درمانی کم‌هزینه اما اثرگذار در مراکز بهداشتی مورد استفاده درمانگران قرار بگیرد. درمانگران باید با شعر و موضوعات آن آشنایی عمیق داشته باشند.

به نظر می‌رسد تهیه کتاب‌هایی برای این راهکار توسط متخصصان فن شعر با توجه به مضامین عالی شعر فارسی و وزن‌های محرک و پر جنب و جوش، می‌تواند اولین قدم برای آغاز این شیوه درمانی در کشورمان باشد. و البته پژوهش‌های بیشتر در این زمینه به معرفی بیشتر و نهادینه ساختن آن در مراکز درمانی کشور کمک خواهد کرد.



## یادداشت‌ها

۱. ر.ک به این مقالات

- Gardner, C. ۲۰۰۶. Poetry in palliative care. *Journal of palliative Medicine*, ۹(۲), ۲۴۴.
- Petzold, H.G. ۱۹۸۲. Gestalt therapy with the dying patient: Integrative work using clay, poetry therapy, and creative media. *Death studies*, ۶\*(۳), ۲۴۹-۲۶۴.
- Robinson, A. ۲۰۰۴. A personal exploration of the power of poetry in palliative care, loss and bereavement. *International Journal of Palliative Nursing*, ۱۰(۱), ۳۲-۳۹.

۲. ر.ک به این مقالات

- Asner-Self, K.K., & Feyissa, A. ۲۰۰۲, The use of poetry in psychoeducational groups with multicultural-multilingual clients. *The journal for specialists in Group work*, ۲۷(۲), ۱۳۶-۱۶۰.
- Mazza, N. ۱۹۹۶. Poetry therapy: A framework and synthesis of techniques of family social work. *Journal of family social work*, ۱(۳), ۳-۱۸.

۳. علاوه بر نظامی عروضی سمرقندی، محمدبن عمر رادویانی، رشیدالدین وطواط، شمس قیس رازی و جامی، که در آثار خود به نقد شعر و شاعری پرداخته‌اند عنصرالمعالی در باب سی و پنجم قابوس‌نامه به برشمردن ویژگی‌های شعر مانند سهل و ممتنع بودن، ساده و روان بودن، داشتن صناعات ادبی و تازگی و لطافت آن اشاره کرده است. برای اطلاع بیشتر رجوع کنید به مقاله صبادکوه، اکبر «سفارش‌های عنصرالمعالی در آیین شعر و شاعری آویزه گوش سعدی». مجله کاوش‌نامه زبان و ادبیات فارسی. شماره ۲۲، ۱۳۹۰: ۷۹-۱۰۳

۴. ر.ک به مقاله نیمروزی، مجید و دیگران «شعر تعلیمی در پزشکی سنتی: مطالعه موردی ارجوزه پزشکی ابن سینا». مجله اخلاق و تاریخ پزشکی. شماره ۱. ۱۳۸۹: ۱۶-۲۴

۵. ر.ک به مقاله پورجوادی، نصراله «نقد فلسفی شعر از نظر عطار و عوفی». مجله معارف. شماره ۱۲. آذر - اسفند ۱۳۶۶: ۳-۱۸

## منابع:

- آقاحسینی، حسین (۱۳۸۱). «فرشته شعر». مجله پژوهش‌های فلسفی. شماره ۱۸۵. صص ۷۳-۹۴
- ابن سینا، رئیس‌الحسین بن عبدالله (۱۹۵۶). *الارجوزه فی الطب*. پاریس:
- افلاطون. (۱۳۷۲) «رساله ایران». ترجمه رضا سیدحسینی. مجله کلک فلسفه. شماره ۴۰. صص ۹-۲۴
- انوری، اوحدالدین علی بن محمد (۱۳۷۶). *دیوان انوری*. تصحیح مدرس رضوی. ج ۱. چاپ ششم. تهران: علمی

## و فرهنگی

- تولستوی، لئون (۱۳۸۸). هنر چیست. کاوه دهان. چاپ چهاردهم. تهران: امیرکبیر

- رودکی، جعفرین محمد (۱۳۸۱). *محیط زندگی و احوال و اشعار رودکی*. سعید نفیسی، تهران: امیرکبیر
- سعدی (۱۳۸۶). *کلیات*. بهاءالدین خرمشاهی. چاپ پنجم. تهران: انتشارات دوستان
- سنایی، محدود (۱۳۷۴). *حدیقه الحقیقه*. مدرس رضوی، چاپ چهارم. تهران: دانشگاه تهران
- سنایی، محدود (۱۳۵۴). *دیوان اشعار*. مدرس رضوی. چاپ سوم. تهران: کتابخانه سنایی
- شفیعی کدکنی، محمدرضا (۱۳۸۸). *ادوار شعر فارسی*. تهران: سخن
- صیادکوه، اکبر (۱۳۸۶). *مقدمه‌ای بر نقد زیباشناسی سعدی*. تهران: نشر روزگار
- عطار، شیخ فریدالدین (۱۳۷۴). *منطق الطیر*. تصحیح سیدصادق گوهرین. چاپ دهم. تهران: انتشارات علمی و فرهنگی
- فردوسی، ابوالقاسم (۱۳۹۰). *شاهنامه*. تصحیح رستم علی‌یف بازینی سعید حمیدیان. چاپ یازدهم. تهران: نشر قطره
- محجوب، محمدجعفر «بررسی آثار عبید زاکانی». *مجله ایران‌شناسی*. شماره ۳. صص ۴۹۱-۵۰۹
- مطهری، مرتضی (۱۳۷۹). «درباره شعر و موسیقی». *مجله هنر دینی*. شماره ۶. صص ۱۴-۱۵
- مولوی، جلال‌الدین محمدبن محمد (۱۳۷۸). *مثنوی معنوی*. کریم زمانی. ج ۱. چاپ دوم. تهران: انتشارات اطلاعات
- میسری (۱۳۶۶). *دانشنامه در علم پزشکی*. برات زنجانی، تهران: انتشارات مؤسسه مطالعات اسلامی دانشگاه مک‌گیل
- نبی‌لو، علیرضا (۱۳۸۹). «بررسی دیدگاه‌های زبانی و ادبی مولانا». *مجله پژوهش‌های ادبی*. شماره ۲۷. صص ۱۲۱-۱۵۰
- نبی‌لو، علیرضا (۱۳۸۶). «بررسی و مقایسه دیدگاه ادبی سنایی و نظامی درباره شعر شاعر و مخاطب». شماره ۱۴. صص ۵۳-۷۶
- نظامی، الیاس بن یوسف (۱۳۸۶). *کلیات نظامی گنجوی*. تصحیح حسن وحید دستگردی. تهران: انتشارات زوار
- نظامی عروضی سمرقندی، احمدبن عمر بن علی (۱۳۴۴). *چهار مقاله*. محمد قزوینی. چاپ سوم. تهران: نشر زوار
- نظری، فاضل (۱۳۹۲). *ضد*. چاپ ۲۲، تهران: انتشارات سوره مهر
- همایی، جلال‌الدین (۱۳۳۹). «تابعه». *مجله یغما*. شماره ۱۴۹. صص ۴۳۲-۴۳۶
- منابع لاتین
- Lerner, A. (۱۹۹۷). *A look at poetry therapy*, Elsevier Science Ltd USA, ۲۴(۱), ۸۱-۸۹
- Mazza. N, & Hayton. C.J. (۲۰۱۳). *Poetry therapy: An investigation of a multidimensional clinical model*. Elsevier science USA, ۴۰, ۵۳-۶۰.

- Heimes, S. (۲۰۱۱). State of poetry therapy research (review), Elsevier science USA, ۳۸, ۱-۸.
- Reed. M.A. (۱۹۹۹). Contributions of Shekespear]s paulina to the contempurery practice of poetry therapy, Elsevier science ltd, ۲۶(۲), ۱۰۳-۱۱۰.