

Nature Metaphors in Poetry Therapy: Emotional Well-Being in Autobiographical Writing

Farzaneh Haratyan¹, Fariborz Dartaj², Mohammad Hatami³, Fariborz Bagheri⁴, Abutaleb Seadati⁵

Abstract

This qualitative research examines the role of nature metaphors in the autobiographical writings of the author in the book *A Lantern High to the Seventh Heaven*. The aim of this study is to identify and analyze how nature metaphors are used as a means to facilitate emotional well-being. In the modern world, individuals face numerous emotional and psychological challenges arising from social, economic, and personal pressures that impact mental health and emotional welfare. Therefore, there is a need for innovative and effective methods to manage these challenges. Nature metaphors, as symbols of beauty, tranquility, and connection to the natural world, can serve as a bridge between individuals and their emotions. The primary objective of this research is to investigate and analyze the nature metaphors in the autobiographical writings in *A Lantern High to the Seventh Heaven* and their effects on emotional well-being. This research seeks to answer the question of how nature metaphors can help individuals better understand and articulate their experiences. The study employs qualitative content analysis methods, with the researcher examining texts to identify patterns, themes, and meanings embedded within nature metaphors, analyzing their impact on mental health and emotional well-being. Findings indicate that utilizing nature metaphors can serve as a therapeutic method, helping individuals easily express and manage complex thoughts and feelings. It is recommended that nature metaphors be used as effective tools for improving mental health and emotional well-being in therapeutic and counseling programs.

Keywords : Nature metaphors, poetry therapy, emotional well-being, autobiographical writings, content analysis

1-Faculty of Psychology, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran. haratyan@gmail.com

2-Faculty of Psychology, Allameh Tabatabaei University, Tehran, Iran. f_dortaj@yahoo.com

3-Faculty of Psychology, Kharazmi University, Islamic Azad University, Tehran, Iran hatami513@gmail.com

4-Faculty of Psychology, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran. f.bagheri@srbiau.ac.ir

5-Faculty of Psychology, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran. seadatee@yahoo.com

Please cite this article as (APA): Haratyan, Farzaneh, Dartaj, Fariborz, Hatami, Mohammad, Bagheri, Fariborz, seadati, Abutaleb. (2025). Nature Metaphors in Poetry Therapy: Emotional Well-Being in Autobiographical Writing. *Journal of Research Allegory in Persian Language and Literature*, 17(63), 57-78.



Creative Commons: CC BY-SA 4.0



Publisher: Islamic Azad University Bushehr Branch / No. 63/ Spring 2025

Receive Date: 18-02-2025

Accept Date: 30-04-2025

First Publish Date: 10-05-2025

مقاله پژوهشی: تمثیل‌های طبیعت در شعر درمانی: بهزیستی عاطفی در

دلنوشته‌های اتوبیوگرافی

فرزانه هراتیان^۱، فریبرز درتاج^۲، محمد حاتمی^۳، فریبرز باقری^۴، ابوطالب سعادت^۵

چکیده

این تحقیق کیفی به بررسی نقش تمثیل‌های طبیعت در دلنوشته‌های اتوبیوگرافی نویسنده در کتاب فانوسی به ارتفاع آسمان هفتم می‌پردازد. هدف این مطالعه شناسایی و تحلیل تمثیل‌های طبیعت به عنوان وسیله‌ای برای تسهیل بهزیستی عاطفی است. در دنیای مدرن، افراد با چالش‌های عاطفی و روانی متعددی مواجه هستند که ناشی از فشارهای اجتماعی، اقتصادی و فردی هستند و بر سلامت روان و بهزیستی عاطفی تأثیر می‌گذارند. بنابراین، نیاز به روش‌های نوین و مؤثر برای مدیریت این چالش‌ها احساس می‌شود. تمثیل‌های طبیعت به عنوان نمادهایی از زیبایی، آرامش و ارتباط با دنیای طبیعی می‌توانند به عنوان پل ارتباطی میان فرد و احساساتش عمل کنند. هدف اصلی این تحقیق، بررسی و تحلیل تمثیل‌های طبیعت در دلنوشته‌های اتوبیوگرافی در کتاب فانوسی به ارتفاع آسمان هفتم و تأثیر آن‌ها بر بهزیستی عاطفی است. این تحقیق به دنبال پاسخ به این سوال است که چگونه تمثیل‌های طبیعت می‌توانند به افراد کمک کنند تا تجربیات خود را بهتر درک و بیان کنند. این مطالعه از روش کیفی تحلیل محتوا بهره می‌برد و محقق با بررسی متون و شناسایی الگوها، تم‌ها و معانی نهفته در تمثیل‌های طبیعت، به تحلیل تأثیر این تمثیل‌ها بر سلامت روان و بهزیستی عاطفی می‌پردازد. یافته‌ها نشان می‌دهد که بهره‌گیری از تمثیل‌های طبیعت می‌تواند به عنوان یک روش درمانی به افراد کمک کند تا افکار و احساسات پیچیده خود را به آسانی بیان و مدیریت کنند. این مقاله پیشنهاد می‌کند که در برنامه‌های درمانی و مشاوره‌ای، از تمثیل‌های طبیعت به عنوان ابزاری مؤثر برای بهبود سلامت روان و بهزیستی عاطفی استفاده شود.

کلیدواژه‌ها: تمثیل‌های طبیعت، شعر درمانی، بهزیستی عاطفی، دلنوشته‌های اتوبیوگرافی، تحلیل محتوایی

۱- دانشکده روان‌شناسی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران haratyan@gmail.com

۲- دانشکده روان‌شناسی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران f_dortaj@yahoo.com

۳- دانشکده روان‌شناسی، دانشگاه خوارزمی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران hatami513@gmail.com

۴- دانشکده روان‌شناسی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران f.bagheri@srbiau.ac.ir

۵- دانشکده روان‌شناسی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران seadatee@yahoo.com

لطفاً به این مقاله استناد کنید: هراتیان، فرزانه، درتاج، فریبرز، حاتمی، محمد، باقری، فریبرز، سعادت، ابوطالب. (۲۰۲۵). تمثیل‌های طبیعت در شعر درمانی: بهزیستی عاطفی در دلنوشته‌های اتوبیوگرافی. *تحقیقات تمثیلی در زبان و ادب فارسی*. ۷۸-۵۷، ۱۷(۶۳).



حق مؤلف © نویسندگان.



ناشر: دانشگاه آزاد اسلامی واحد بوشهر / شماره شصت و سوم / بهار ۱۴۰۴ / از صفحه ۵۷-۷۸.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۱۱/۳۰ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۲/۱۰ تاریخ انتشار بر روی اینترنت: ۱۴۰۴/۰۲/۲۰

مقدمه

در زندگی مدرن امروز، ارتباط انسان با طبیعت به یک نیاز اساسی تبدیل شده است. طبیعت، با زیبایی‌های شگفت‌انگیز خود، می‌تواند منبعی از آرامش و الهام باشد. در این رابطه، شعر و ادبیات به عنوان دو ابزار مؤثر برای بیان عواطف و احساسات انسانی شناخته می‌شوند. یکی از روش‌های جالب و تأثیرگذار در این زمینه، استفاده از تمثیل‌های طبیعت است. این تمثیل‌ها، نظیر گل‌ها، درختان و آب، می‌توانند نمادهایی از امید، تحول و تجدید حیات باشند و عمیق‌ترین احساسات و تجربیات زندگی را به تصویر کشند. تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که ارتباط با طبیعت نه تنها به بهبود وضعیت روحی و عاطفی افراد کمک می‌کند بلکه می‌تواند به عنوان یک ابزار درمانی نیز مورد استفاده قرار گیرد. در این راستا، پژوهش حاضر به بررسی تأثیر تمثیل‌های طبیعت در دلنوشته‌های اتوبیوگرافی می‌پردازد و نشان می‌دهد که چگونه این تمثیل‌ها می‌توانند افکار و احساسات پیچیده را به شیوه‌ای قابل فهم و ساده بیان کنند. از طریق روش تحلیل محتوایی، محقق در این تحقیق به بررسی عمیق متون پرداخته و الگوها و معانی نهفته در این تمثیل‌ها را شناسایی می‌کند. هدف این پژوهش علاوه بر شناسایی تأثیر این تمثیل‌ها بر سلامت روان و بهزیستی عاطفی، تبیین اهمیت آن‌ها در شعر درمانی و گسترش ادبیات مرتبط با آن است. در این راستا، این تحقیق می‌تواند به عنوان یک سنگ بنا برای پژوهش‌های آینده مورد استفاده قرار گیرد و به ما کمک کند تا درک عمیق‌تری از نقش طبیعت در سلامت روان و رشد عاطفی داشته باشیم. در نهایت، با توجه به اهمیت روزافزون مسئله سلامت روان در جامعه کنونی، نیاز به کاوش در ابعاد مختلف روابط انسانی و طبیعت بیش از پیش احساس می‌شود. پژوهش حاضر تلاش می‌کند تا دریچه‌ای نو به روی این موضوع بگشاید و نشان دهد که چگونه می‌توان با تکیه بر زیبایی‌های طبیعی و تمثیل‌های مرتبط، به بهبود کیفیت زندگی و سلامت عاطفی دست یافت.

بیان مساله

بررسی تمثیل‌های طبیعت در ادبیات، به ویژه در زمینه دلنوشته‌های اتوبیوگرافی، توجه زیادی را به خود جلب کرده است. این تحقیق به بررسی نقش تمثیل‌های طبیعت در دلنوشته‌های کتاب "فانوسی به ارتفاع آسمان هفتم" می‌پردازد و استفاده از این تمثیل‌ها را به عنوان ابزارهای اساسی برای بیان احساسات، تجربیات انسانی و بهزیستی عاطفی شناسایی می‌کند. در دنیای امروز، که افراد با چالش‌های عاطفی و روانی متعددی مواجه هستند، ادبیات می‌تواند به عنوان یک وسیله مؤثر برای تسهیل فرآیند درک و بیان احساسات عمل کند. تمثیل‌های طبیعت به عنوان نمادهایی از زیبایی، آرامش

و ارتباط با دنیای طبیعی، می‌توانند به افراد کمک کنند تا تجربیات خود را بهتر درک کنند و احساسات پیچیده خود را به زبان بیاورند. تحقیق حاضر بر اهمیت تمثیل‌های طبیعت در شعر درمانی و تأثیر آن بر افزایش بهزیستی عاطفی و سلامت روانی تأکید می‌کند. این تمثیل‌ها می‌توانند به عنوان یک پل ارتباطی میان فرد و احساساتش عمل کنند و به او این امکان را بدهند که با دنیای درونی خود ارتباط برقرار کند. علاوه بر این، تمثیل‌های طبیعت می‌توانند به عنوان ابزاری برای تسهیل فرآیند خودآگاهی و رشد شخصی عمل کنند. با استفاده از این تمثیل‌ها، افراد می‌توانند به درک بهتری از احساسات و تجربیات خود دست یابند و به این ترتیب، به بهبود کیفیت زندگی و افزایش رضایت عاطفی خود کمک کنند. این تحقیق با طرح این سوالها به دنبال شناسایی و تحلیل چگونگی تأثیر تمثیل‌های طبیعت بر بهزیستی عاطفی و سلامت روانی افراد است:

تمثیل‌های طبیعت چگونه در دلنوشته‌های نویسنده تجلی می‌یابند؟

این تمثیل‌ها چگونه فرآیند بهزیستی عاطفی را تسهیل می‌کنند؟

چه الگوها و تم‌هایی از تحلیل تمثیل‌های طبیعت در متون اتوبیوگرافی به دست می‌آید؟

با توجه به اهمیت روزافزون سلامت روان در جامعه معاصر، نتایج این تحقیق می‌تواند به ایجاد راهکارهای مؤثر برای بهبود کیفیت زندگی افراد و ارتقاء بهزیستی عاطفی آن‌ها منجر شود.

اهداف تحقیق

هدف اصلی این تحقیق بررسی نقش تمثیل‌های طبیعت در دلنوشته‌های اتوبیوگرافی نویسنده در کتاب فانوسی به ارتفاع اسمان هفتم است. این مطالعه به دنبال پاسخ به موارد زیر است: ۱- شناسایی تجلی تمثیل‌های طبیعت: نقش تمثیل‌های طبیعت و مولفه‌های آن در دلنوشته‌های کتاب فانوسی به ارتفاع بررسی می‌شود. ۲- تحلیل فرآیند بهزیستی عاطفی: کشف این که چگونه تمثیل‌های طبیعت می‌توانند به تسهیل فرآیند بهزیستی عاطفی کمک کنند. ۳- شناسایی الگوها و تم‌ها: تحلیل الگوها و تم‌هایی که از بررسی تمثیل‌های طبیعت در متون اتوبیوگرافی و تبیین معانی آن‌ها به دست می‌آید.

ضرورت تحقیق

در دنیای مدرن، با چالش‌هایی که افراد با آن‌ها مواجه‌اند، مشکلات عاطفی و روانی در جامعه شایع شده است. لذا نیاز به روش‌های نوین و مؤثر برای مدیریت این چالش‌ها ضروری به نظر می‌رسد. تمثیل‌های طبیعت به عنوان نمادهایی از زیبایی و آرامش می‌توانند به عنوان پلی بین فرد و احساساتش عمل کنند و به او کمک کنند تا تجربیات خود را بهتر درک و بیان کند. ضرورت این تحقیق از

تقاضای فزاینده برای رویکردهای درمانی که عناصر ادبی و هنری را در بر می‌گیرد، ناشی می‌شود، به ویژه در شرایطی که افراد به دنبال راه‌هایی برای بهبود بهزیستی عاطفی خود هستند.

پیشینه تحقیق

با توجه به جستجو در سایتهای داخلی و خارجی نتیجه ای مبنی بر یافت نشد و موضوعی بکرمیباشد. ولی میتوان به پیشینه هایی از جمله موارد زیر اشاره کرد: حسینی کازرونی، سید احمد (۱۳۹۴) در مقاله ی خود با عنوان «تمثیل وادبیات تمثیلی» به بررسی تاریخ تمثیل وتعریف این شگرد ادبی پرداخته است. شفیعی کدکنی، محمدرضا (۱۳۸۰) تمثیلهای را تجسم و تجلی عواطف و دیدگاه‌های انسانی در قالب تصویرهای طبیعی و اجتماعی می داند که می‌توانند معانی عمیق و تأثیرگذاری را انتقال دهند وعمق احساسات و تجربیات انسانی را به تصویر بکشند. صاحبی،علی (۱۳۸۵) در کتاب‌های خود با عنوان‌های "کاربست تمثیل در شناخت درمانی افسردگی" و "تمثیل درمانگری" به اهمیت تمثیل در فرآیند درمان اشاره می‌کند. وی تأکید دارد که هنر درمان‌گر باید قابلیت تحلیل و بررسی احساسات بیمار را از طریق تمثیل داشته باشد. مرداسی سردارآبادی، صغری (۱۳۹۵) در مقاله‌ای با عنوان "تمثیل و کارکرد آن در شعر درمانی" به بررسی علمی و استنباطی این موضوع پرداخته و به اهمیت تمثیل در شعر درمانی توجه ویژه‌ای دارد. فروردین، پرویز (۱۳۵۱) در کتاب خود با عنوان "از شعر تا شعر درمانی" به چگونگی استفاده ازتمثیل شعر ها در درمان بیماری‌های روانی ارائه می‌دهد. خمیرکار، مینا (۱۳۹۵) در کتاب "شعردرمانی، رویکردی نوین به روان‌درمانی" به بررسی تأثیر تمثیل ها در شعر درمانی بر بهزیستی عاطفی و سلامت روان پرداخته و نقش تمثیل‌ها در این فرآیند را به عنوان ابزاری مؤثر در درمان معرفی می‌کند. حاتم پور، شبنم (۱۳۹۵) در مقاله‌ای با عنوان "درمانگری: کاربردی دیگرگونه برای شعر" تحلیل تمثیل در شعر درمانی را روشی خلاقانه برای دستیابی به رشد فردی و رسیدن به شادکامی می‌داند. در مقاله ی دیگری پورحاتم، شبنم (۱۳۹۷) با بررسی تأثیر تمثیل ها در شعر بر کاهش افسردگی و افزایش خوش‌بینی در مقاله خود به تاثیر مثبت ان در بهبود حال روحی و افزایش احساسات مثبت اشاره می‌کند. وفایی فرد و همکاران (۱۳۹۶) در مقاله‌ای به بررسی این موضوع پرداخته‌اند که تمثیل‌ها می‌توانند زمینه‌ای فراهم آورند تا فرد بدون مقاومت به یادگیری و تجربه تغییرات ضروری بپردازد.

روش تحقیق و شیوه گردآوری

در این تحقیق، روش کیفی تحلیل محتوا به عنوان رویکرد اصلی برای بررسی و تحلیل تمثیل‌های طبیعت در دلنوشته‌های اتوبیوگرافی نویسنده در کتاب "فانوسی به ارتفاع آسمان هفتم" انتخاب شده است. این روش به محقق این امکان را می‌دهد که به بررسی تمثیل‌ها بپردازد و الگوهای موجود را شناسایی کند. در مرحله اول، متن کامل کتاب "فانوسی به ارتفاع آسمان هفتم" به عنوان منبع اصلی استفاده شد. سپس، با تعیین معیارهایی از جمله تمرکز بر فصل‌ها و بخش‌هایی که بیشترین استفاده از تمثیل‌های طبیعت در آن‌ها وجود دارد، گزینش متن‌های مورد بررسی انجام شد. پس از انتخاب متون، محقق به صورت سیستماتیک به تحلیل محتوای متون پرداخت. این تحلیل شامل شناسایی تمثیل‌های مختلف طبیعت، تفسیر معانی و احساسات مرتبط با آن‌ها، و شناخت الگوهای تکرارشونده است. برای این منظور، از روش کدگذاری استفاده شد که شامل دو مرحله کدگذاری باز و کدگذاری محوری بود. در کدگذاری باز، تمثیل‌های مختلف و معانی آن‌ها شناسایی و علامت‌گذاری شد و در کدگذاری محوری، روابط و ارتباطات میان تمثیل‌ها و پیام‌های عاطفی استخراج شد. با استفاده از نرم‌افزارهای تحلیل کیفی داده‌ها مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. از این طریق، الگوهای موجود در تمثیل‌های طبیعت و نقش آن‌ها در آشکارسازی تجربیات عاطفی نویسنده بررسی شد. برای افزایش اعتبار یافته‌ها، از دیدگاه‌های دیگر محققان و متخصصان حوزه روانشناسی و ادبیات استفاده شد. با هدف بررسی دقت و قابلیت اعتماد تحلیل‌ها، بازخوردهایی از افرادی که با متن آشنا بودند، جمع‌آوری شد. این تحقیق نشان‌دهنده این است که تمثیل‌های طبیعت در دلنوشته‌های اتوبیوگرافی می‌توانند به عنوان ابزاری مؤثر در بیان و مدیریت احساسات پیچیده عمل کنند. این نتایج می‌توانند به توسعه برنامه‌های درمانی و مشاوره‌ای جدید کمک کنند که به وسیله آن‌ها بتوان به بهبود سلامت روان و بهزیستی عاطفی افراد کمک کرد. در نهایت، پیشنهاد می‌شود که در جلسات مشاوره و درمانی، از تمثیل‌های طبیعت به عنوان یک ابزار کارآمد جهت بهبود وضعیت عاطفی و روانی مراجعه‌کنندگان بهره‌برداری کرد.

تمثیل‌های طبیعت در شعر درمانی و بهزیستی عاطفی

در تاریخ ادبیات ایران، طبیعت همواره جایگاهی ویژه داشته است. از اشعار شاعران سنت‌گرا مانند فردوسی و پروین تا آثار نوگرایانی چون نیما یوشیج و شاملو، جلوه‌های مختلف طبیعت در شعرها به تصویر کشیده شده است. اما این اشعار را نمی‌توان به عنوان شعر طبیعی تلقی کرد. ارتباط با طبیعت می‌تواند به عنوان یک منبع درمانی برای بهبود وضعیت روانی افراد عمل کند. این یافته‌ها در مقالات

دیگر نیز تأیید شده است. رادنیا و جلالی (۱۳۹۴) در ارتباط با کارکردهای تمثیلی طبیعت در شعر منوچهر آتشی، به تأثیر مثبت ارتباط با طبیعت و ادبیات بر روحیه و کیفیت زندگی اشاره دارند. امجدیان (۱۴۰۱) در پژوهشی به تفاوت‌های تمثیلی شعر طبیعی و شعر درباره طبیعت می‌پردازد و به خوانش مانیفست شعر سبز اشاره می‌کند. این مطالعه به درک عمیق‌تری از مضامین و تأثیرات تمثیل‌های طبیعت که در شعر درمانی استفاده می‌شود، منجر می‌شود. توجه به طبیعت و احاطه بر آن، می‌تواند به عنوان منبعی درمانی برای بهبود وضعیت روانی افراد قلمداد شود. این مباحث نشان‌دهنده ارتباط تنگاتنگ بین شعر، تمثیل و سلامت روان هستند و می‌توانند پایه‌گذار رویکردهای نوینی در شعر درمانی باشند.

اسنایدر (۱۹۹۶) در مقاله‌ی خود به بررسی تفاوت‌های خاصی بین روایت و شعر به عنوان تمثیل‌هایی برای زندگی تألیفی آگاهانه می‌پردازد. نویسنده پیشنهاد می‌کند که پدیده‌هایی مانند «خود»، «تألیف»، «دانش» و «زمان» در گفتمان داستانی و گفتمان مرتبط با شعر به شکلی متفاوت تجربه می‌شوند. این مقاله به پنج جنبه از «دانش شاعرانه» می‌پردازد: فرم (یا نگهداری)، شناخت زیبایی‌شناسی، عدم هویت با خود (خلق مشارکتی)، پوچ‌گرایی (و ندانستن) و درخشش. وی به دو نمونه درمان افراد با نشان دادن این جنبه‌ها و تعامل بین این نوع شناخت و زندگی واقعی اشاره می‌کند. مون (۲۰۰۷) به نقش تمثیل در درمان هنری می‌پردازد و به تئوری، روش و تجربه‌های مرتبط با این حوزه می‌نگرد. نویسنده نشان می‌دهد که چگونه تمثیل‌ها به عنوان ابزارهایی می‌توانند در فرآیند درمانی به افراد کمک کنند و به تعامل و تجربیات عاطفی آن‌ها عمق بیشتری ببخشند. هولمز، (۲۰۰۸) در مقاله خود به تجزیه و تحلیل و مقایسه‌ی تمثیل‌ها در شعر و روان‌درمانی در شرایط عاطفی شدید مانند عشق، شادی، ناامیدی، مرگ و از دست دادن می‌پردازد. این مقاله نشان می‌دهد که شباهت‌های رسمی بین شعر و روان‌درمانی وجود دارد که روش‌های کار روان‌درمانی را روشن می‌کند. یکی از مسائل اصلی این شباهت‌ها، ظرفیت «ذهن‌ورزی» است که به معناشناسی عواطف کمک کرده و به ترمیم الیاف تجربیات انسانی و ارتباطی کمک می‌کند.

مانمیلی و یانوس (۲۰۲۱) به پتانسیل درمانی تمثیل در درمان گروهی شعر برای افراد مبتلا به اسکیزوفرنی می‌پردازند. نتایج مقاله‌ی آنها نشان می‌دهد که عوامل درمانی مهم در این فرآیند شامل تعامل اجتماعی، امنیت و خودبیانی نوشتاری بود. نوشتن در یک محیط گروهی، به ویژه از طریق نوشتن مشترک، تأثیرات مثبتی بر روی مشتریان داشته و امکان بحث در مورد تجربیات شخصی دشوار را فراهم کرده است. شاتل ورث (۱۹۸۵) به بررسی نقش تمثیل در درمان می‌پردازد و تأکید می‌کند که

تمثیل‌ها می‌توانند به عنوان ابزارهای مؤثری در فرآیند درمان عمل کنند. نویسنده به تحلیل چگونگی استفاده از تمثیل‌ها در ایجاد ارتباط عمیق‌تر با مراجعین و تسهیل فرآیند درمان می‌پردازد. شاتل‌ورث نشان می‌دهد که تمثیل‌ها می‌توانند به مراجعین کمک کنند تا احساسات و تجربیات خود را بهتر درک کنند و به بیان آن‌ها بپردازند.

جهان تیغ، بهروز و همکاران (۱۳۹۴) در مقاله‌ای تحت عنوان "روانشناسی شعر و تأثیر آن در بهزیستی عاطفی" به تأثیرات مثبت شعرو تمثیلها بر احساسات انسانی و بهبود سلامت روان اشاره کرده‌اند. این مقاله نشان می‌دهد که استفاده از شعر به عنوان یک وسیله درمانی می‌تواند نقش مؤثری در کاهش سطح اضطراب و تقویت احساس تنهایی داشته باشد. گذشتی و همکاران (۱۳۹۵) نتایج مثبتی را در تحقیقی در مورد اثربخشی شعرو تمثیلها درمانی گروهی در کاهش مشکلات روان‌شناختی و بهبود کیفیت زندگی بیماران مبتلا به سرطان سینه گزارش کرده‌اند. این یافته‌ها بر اهمیت شعر درمانی به عنوان ابزاری کارآمد در روند درمان تأکید دارند. حسین آبادی (۱۳۹۴) در مقاله‌ای تحت عنوان "ویژگی شعر درمانی و بازتاب آن در اشعار رهی معیری" به این نکته اشاره کرده است که استفاده از تمثیل‌های شعر می‌تواند به ارتقاء کیفیت زندگی و کاهش نشانه‌های افسردگی به ویژه در بیماران مبتلا به بیماری‌های جدی کمک کند. نتایج این تحقیق نشان می‌دهد که شعر درمانی تأثیرات مثبتی در فرآیند بهبودی بیماران دارد.

کانلون (۲۰۱۵) به معرفی روش‌هایی برای استفاده از شعر به منظور آموزش تمثیل به دانشجویان تحصیلات تکمیلی بالینی می‌پردازد. نویسنده بیان می‌کند که تمثیل‌ها در ارتباطات درمانی نقش مهمی دارند و درک و پاسخ به آن‌ها نیازمند فراتر رفتن از آنچه که مراجع بیان کرده است، می‌باشد. مقاله به ارائه روشی می‌پردازد که از طریق شعر، دانشجویان را در درک بهتر مفهوم "فراتر رفتن" یاری می‌کند و به آن‌ها کمک می‌کند تا احساسات و معانی نهفته در تمثیل‌ها را شناسایی کنند.

روزن‌فیلد (۲۰۰۷) در مقاله‌ی خود به گسترش استفاده از تمثیل در درمان شعر می‌پردازد و تأکید می‌کند که این رویکرد می‌تواند فراتر از کاربردهای معمول آن در درمان فردی باشد. نویسنده با بررسی تأثیر شعر "جوانی" اثر ساموئل اولمن و نقش آن در احیای ژاپن پس از جنگ، عناصر خاصی را شناسایی می‌کند که نشان‌دهنده تبدیل این شعر از کلمات نوشته شده به نماد و سپس به مراسمی است که به بهبود یک ملت کمک کرده است. روزن‌فیلد پیشنهاد می‌کند که درمان شعر می‌تواند به کشف شباهت‌ها و تفاوت‌ها در احساسات و ادراکات بین گروه‌های متضاد کمک کند و به ایجاد گفت‌وگو و حل تعارضات بین‌گروهی منجر شود.

در مقاله‌ای دیگر با عنوان "جایگاه ادبیات درمانی در ارتباطات زنانه" به قلم دکتر ربابه رضانی و امیر مسگر (۱۳۹۸)، به تأثیر ادبیات بر روان‌شناسی زنان و جایگاه ادبیات درمانی در برقراری ارتباطات اجتماعی پرداخته شده است. در این مقاله تأکید می‌شود که ادبیات می‌تواند به‌عنوان ابزاری مؤثر در بهبود وضعیت روانی و اجتماعی زنان عمل کند و نقش مهمی در فرآیند درمانی ایفا نماید. به علاوه، در یادداشت سردبیر مجله "رشد آموزش زبان و ادب فارسی" به قلم محمدرضا سنگری (۱۳۸۶)، ضرورت استفاده از ادبیات درمانی برای بهبود وضعیت اجتماعی و روانی افراد مورد بحث قرار گرفته است. این یادداشت به هنجارها و مشکلات جامعه معاصر اشاره کرده و بیان می‌کند که ادبیات و شعر می‌توانند به‌عنوان نیروی درمانی و آرامش‌بخش عمل کنند. تحقیقات دیگر نیز در این حوزه وجود دارد، از جمله مقاله "توسعه اخلاق هیجان‌مدار از طریق ادبیات داستانی" نوشته دکتر داود امینی (۱۳۹۸) که به نقش ادبیات در شکل‌گیری هیجانات مثبت و ایجاد توازن هیجانی در افراد پرداخته است. این مقاله بیان می‌کند که ادبیات می‌تواند به افراد کمک کند تا احساسات خود را بهتر درک کرده و به ابراز آنها بپردازند. این تحقیقات به‌وضوح نشان‌دهنده این هستند که تمثیل‌ها و ابزارهای ادبی در شعر می‌توانند به‌عنوان وسایلی برای بیان عواطف و تجربیات انسانی عمل کرده و در نتیجه به بهزیستی عاطفی و سلامت روان کمک کنند. همچنین، این مطالعات به درک عمیق‌تری از ارتباط میان ادبیات و روان‌شناسی کمک کرده و زمینه‌های جدیدی را برای پژوهش‌های آینده فراهم می‌آورند.

تمثیل‌های طبیعت از اهمیت ویژه‌ای برخوردارند، زیرا آن‌ها نه تنها زیبایی شعر را افزایش می‌دهند، بلکه توانایی انتقال معانی عمیق و لایه‌های مختلف احساسات را نیز دارا هستند. در حقیقت، تمثیل‌ها می‌توانند به مخاطب کمک کنند تا با تجربیات انسانی و تصاویر طبیعی، ارتباط برقرار کند و از این طریق به دنیای عواطف و احساسات عمیق‌تری دست یابد. در جدول زیر انواع تعاریف، مؤلفه‌ها و موارد مربوط به تمثیل طبیعت در ادبیات و روان‌شناسی ارائه شده است:

مؤلفه	تعریف ادبی	تعریف روانشناختی	موارد مرتبط
تمثیل طبیعت	نسبت دادن ویژگی‌های انسانی به عناصر طبیعی، مانند درختان، آب و کوه‌ها	تعامل انسان با طبیعت و تأثیر آن بر احساسات و روان‌شناسی فرد	شعر معاصر، فنون نوشتاری، نمادگرایی، عناصر طبیعی در تصویرسازی
عواطف و احساسات	بیان حوادث و حالات انسانی از طریق توصیف عناصر طبیعی	تأثیر طبیعت بر کاهش استرس و اضطراب، ایجاد آرامش	آرامش بخشی مکان‌های طبیعی، پیاده‌روی در طبیعت

نقاشی طبیعت، عکاسی از فضاهاى طبیعى، ادبیات تجسمی	استفاده از عناصر طبیعى به عنوان نمادهایی برای نمایان ساختن احساسات	استفاده از تمثیل‌ها برای تجسم احساسات، مانند طوفان برای نشان دادن خشم	تصویری‌سازی
درمان‌های طبیعت‌محور، رویکردهای موجود در روان‌درمانی	ایجاد احساس سازگاری و همبستگی با طبیعت	نمایش ظرفیت‌های انسانی برای سازگاری با بدل‌های طبیعی	سازگاری
یادگیری تجربی، تمرین‌های طبیعت‌محور	تأثیر نوسانات طبیعی بر روان فرد و ایجاد تغییرات در شخصیت	نمایش تحولات درونی شخصیت از طریق تغییرات در طبیعت	تحولات شخصیتی
احساس تعلق به مکان، فنون درمانی مبتنی بر طبیعت	تجربیات عاطفی مثبت از ارتباط با طبیعت	ایجاد ارتباط عاطفی بین شخصیت و عناصر طبیعی	پیوند عاطفی
ادبیات نمادگرا، بررسی نمادهای طبیعی در شعر	تأثیرات مثبتی بر احساسات و رفتار انسان به واسطه نمادهای طبیعی	استفاده از عناصر طبیعی به عنوان نمادهایی برای مفاهیم انسانی	نمادگرایی
روش‌های تفکر و مدیتیشن در طبیعت، برنامه‌های خودآگاهی	استفاده از عناصر طبیعی برای تسهیل فرآیندهای روانی خودشناسی	شناخت خود از طریق توجه به طبیعت و بُعدهای مختلف آن	خودشناسی
برنامه‌های آموزشی در خصوص محیط زیست و آثار آن بر روان	افزایش آگاهی فرد از محیط زیست و تأثیر آن بر روان و احساسات	شناخت و درک عناصر طبیعی و پیامدهای آن‌ها در زندگی بشر	آگاهی محیطی

جدول به بررسی ابعاد مختلف تمثیل طبیعت از منظرهای ادبی و روانشناختی می‌پردازد و نشان می‌دهد که چگونه این دو حوزه می‌توانند در فهم بهتر طبیعت و تأثیرات آن بر انسان‌ها مؤثر باشند. تأثیر مثبت تمثیل‌های طبیعت در دلنویسه‌ها بر بهزیستی عاطفی افراد تأیید گردیده است. مطالعات گسترده‌ای نشان داده‌اند که افرادی که زمان بیشتری را در طبیعت می‌گذرانند، دچار سطح کمتری از استرس و اضطراب می‌شوند. تأثیر آرامش‌بخش طبیعت بر سلامت روان نیز به‌خوبی مستند شده است. اولریخ (۱۹۸۴) دریافته است که قرار گرفتن در معرض عناصر طبیعی یا استفاده از تمثیلهای طبیعت در ادبیات می‌تواند استرس را کاهش دهد و بهزیستی عاطفی را افزایش دهد. تمثیلهایی که تصاویری از

طبیعت را فراخوانی می‌کنند، می‌توانند به خوانندگان هم لذت زیبایی‌شناختی و هم مزایای درمانی ارائه دهند.

به طور کلی، مرور ادبیات موجود نشان می‌دهد که تمثیل‌ها، به ویژه تمثیل‌های طبیعت، نقشی کلیدی در فرآیند شعر درمانی ایفا می‌کنند و می‌توانند به عنوان ابزاری مؤثر برای افزایش بهزیستی عاطفی و سلامت روان شناخته شوند. این پیوند میان تمثیل، طبیعت و شعر درمانی فرصتی را برای گسترش دانش و درک ما از نقش ادبیات در زندگی عاطفی و روانی انسان فراهم می‌کند. از خصوصیات آن می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

اصالت عاطفی

تمثیل‌های طبیعت به عنوان ابزارهای ادبی در دلنوشته‌های اتوبیوگرافی نقش حیاتی را در تجسم احساسات و حقیقت‌های شخصی ایفا می‌کنند. این تمثیل‌ها به نویسندگان امکان می‌دهند تا دیدگاه‌های عمیق‌تری را نسبت به افکار و تجربیات خود بیان کنند. بر اساس تحقیقات اخیر، اصالت عاطفی در نوشتار خلاقانه به طور قابل توجهی به بهزیستی عاطفی و تنظیم هیجانی کمک می‌کند. به عنوان مثال، پنبیکر و چونگ (۲۰۲۱) در مطالعه‌ای نشان داده‌اند که «نوشتن با اصالت عاطفی می‌تواند منجر به افزایش سلامت روان و کاهش علائم اضطراب و افسردگی شود.» در واقع، هر دلنوشته تبدیل به یک فصل حیاتی در زندگی شاعر می‌شود که خاطرات و تأملات او را به هم می‌پیونداند. این جنبه داستان‌گویی به افراد کمک می‌کند تا گذشته‌ی خود را بیان کنند، رشد خود را شناسایی کنند و لحظات تحول‌آفرین در زندگی‌شان را درک نمایند. مک آدامز (۲۰۲۰) بیان می‌کند: «انسجام روایتی در داستان‌گویی شخصی نه تنها به درک بهتر از خود کمک می‌کند بلکه با نتایج مثبت در سلامت روان و بهزیستی عاطفی مرتبط است.»

تمثیل‌ها، نمادگرایی و تصویرسازی

استفاده خلاقانه از تمثیل‌ها، استعاره‌ها و تصویرهای زنده در دلنوشته‌های ادبی می‌تواند احساسات تجربیات پیچیده‌ای را منتقل کند. این تکنیک‌های ادبی، با به کارگیری کلمات و عناصر بصری به دقت انتخاب شده، به شاعران این امکان را می‌دهند که لایه‌های معنایی و بینش‌های عاطفی را در روایات خود نمایان کنند. کلنر (۲۰۲۲) اشاره می‌کند که «این تکنیک‌ها به تسهیل پردازش عاطفی عمیق‌تر و تنظیم عواطف کمک می‌کنند»، و در نتیجه، نویسندگان می‌توانند احساسات خود را به شکلی موثرتر و غنی‌تر ابراز کنند.

پردازش و تنظیم هیجان

استفاده از تمثیل‌های طبیعت در دلنوشته‌های ادبی به عنوان یک راهبرد مهم برای پردازش و تنظیم هیجان عمل می‌کند. با روایت تمثیلی تجربیات دردناک، افراد می‌توانند کنترل بر روایت‌های خود را بازسازی کنند و به این ترتیب، احساسات خود را به‌طور مؤثری مدیریت کنند. این فرآیند می‌تواند به بهبود سلامت روان و احساس کلی بهزیستی منجر شود.

حقیقت‌های چندلایه

تمثیل‌های طبیعی در دلنوشته‌های ادبی اتوبیوگرافی، حقیقت‌های پیچیده‌ای را منتقل می‌کنند که تجربیات شخصی را با تخیل و دستگاه‌های ادبی در هم می‌آمیزند. ترکیب عناصر تمثیلی و استعاره، روایت را غنی‌تر کرده و به نمایندگی خود شاعر عمق می‌بخشد. تحلیل‌ها به مخاطبان این امکان را می‌دهد که با نویسنده و احساسات او ارتباط بیشتری برقرار کنند و از تجربیات او الهام بگیرند. به طور کلی، تمثیل‌های طبیعت در دلنوشته‌های اتوبیوگرافی نه تنها ابزاری برای بیان تجربیات شخصی هستند بلکه می‌توانند تأثیرات مهمی بر بهزیستی عاطفی افراد داشته باشند. از طریق فراهم‌آوری فضایی برای ابراز احساسات، پردازش تجربیات، تقویت ارتباطات اجتماعی و استفاده از نوشتن به عنوان یک ابزار درمانی، این نوشته‌ها می‌توانند به بهبود کیفیت زندگی و احساس رضایت از آن کمک کنند. به زبانی دیگر، دلنوشته‌ها می‌توانند به فرد کمک کنند تا در دنیای پیچیده احساسات خود سیر کند و به بهزیستی عاطفی دست یابد.

روش تحقیق، تجزیه و تحلیل کیفی محتوا

متون انتخاب‌شده از طریق روش تحلیل محتوای کیفی بررسی شد. ابتدا، کلید واژه‌های مربوط به تمثیل‌های طبیعت (مانند "گل"، "درخت"، "آب"، "آسمان" و ...) شناسایی و کدگذاری شد. سپس، مضامین اصلی و فرعی استخراج و نحوه تأثیر این تمثیل‌ها بر بیان احساسی و عاطفی نویسنده بررسی گردید. برای نمایش نتایج تحلیل، جدولی برای کدگذاری و دسته‌بندی تمثیل‌های طبیعت طراحی شد که شامل عناصر تمثیلی به همراه مثال‌هایی از متون انتخاب شده است. این جدول رابطه هر تمثیل با مفاهیم کلیدی مانند امید، تحول، و آرامش را نشان می‌دهد که در بهزیستی عاطفی نقش دارد. در زیرچند دلنوشته ادبی اتوبیوگرافی با تمثیلهایی بر گرفته از طبیعت جهت تحلیل و بررسی از کتاب فانوسی به ارتفاع آسمان هفتم انتخاب شده است.

هوای خنک شب‌های تابستان شیراز
 آدمی را به اوج می‌رساند
 شب از نیمه گذشته است
 یک لیوان بزرگ آب پر از تکه‌های یخ برمی‌دارم
 در تراس می‌نشینم
 آرامشی عجیب روی شن‌های ساحل دل‌لم داده است
 همین که می‌دانی خداوندگاری هست، رحمن و رحیم
 دلت کودکانه ذوق می‌کند
 انگار رفته دیزنی لند شانگهای، سوار بر چرخ‌وفلک و ترن هوایی در اوج
 یکهو کودک می‌شوی، یکهو شاعر
 ماه لابه‌لای شاخه‌های کاج هی قایم می‌شود
 نمی‌گذارد یک دل سیر تماشا کنم در قنوت نیایش
 زیباترین آفریده خداوندگار را در شب‌های مخملی زادگاهم شیراز
 راستی کتاب مناجات من کو؟
 نامه‌های عشق من کو؟
 بردارم ببینم خداوند مهربانی
 امشب در این اقیانوس آرام و شاعرانه‌ی خیال پر از تسبیح
 برایم چه سهمی کنار گذاشته است
 هم خودت را دوست دارم ای خالق هستی،
 هم سهم نامه‌ها و فانوس‌های نور را
 من به فدای تو ای تمام من
 در تراس عمارت صدای جیرجیرک‌ها هم هست
 در سرود نیمه شبانه سمفونی نیایش آغاز می‌شود
 ساعت ۱:۴۸ شب ۷ اگوست شیراز

جدول تحلیلی

تمثیل	توضیح
هوای خنک شب‌های تابستان	نماد آرامش و لطافت؛ توصیف حس خوشایند و راحتی در نتیجه زیبایی‌های طبیعی که روح را آرام می‌کند
ساحل و شن‌ها	نمایانگر مکان‌های آرامش‌بخش؛ احساس رهایی و سکونی را منتقل می‌کند و نشان‌دهنده پیوند انسان با طبیعت هستند
ماه و شاخه‌های کاج	نماد زیبایی و رازآلودگی؛ ماه که درختان را می‌پوشاند به نمایش احساس تنهایی و زیبایی آن می‌پردازد
تسبیح	نماد نیایش و یاد خدا؛ نشان‌دهنده ارتباط معنوی عمیق و اعتقاد به رحمت الهی و زیبایی‌های زندگی است.
دیزنی‌لند شانگهای	نشانه‌ای از شادی و لذت؛ مقایسه تجربه‌های روحی و کودکانه با شادی‌های دنیوی به توصیف شادی درونی منتهی می‌شود
سمفونی نیایش	نماد هماهنگی و زیبایی؛ به نمایش وضعی است که در آن انسان با طبیعت و خداوند در ارتباط است و زیبایی‌های آن را به سمع می‌افکند.

تحلیل محتوایی تمثیل‌های طبیعت در شعر درمانی می‌تواند به درک عمیق‌تری از تأثیرات مثبت این تمثیل‌ها بر بهزیستی عاطفی و سلامت روانی افراد کمک کند. در این شعر، هوای خنک شب‌های تابستان شیراز به عنوان نمادی از آرامش و زیبایی طبیعی معرفی می‌شود که می‌تواند به فرد احساس اوج و شادی ببخشد. این تمثیل‌ها به وضوح نشان‌دهنده ارتباط عمیق فرد با طبیعت و تأثیر آن بر احساسات او هستند. توصیف لحظات آرامش‌بخش در تراس و نشستن بر روی شن‌های ساحل، فضایی را ایجاد می‌کند که در آن فرد می‌تواند به تفکر و نیایش بپردازد. این ارتباط با طبیعت و زیبایی‌های آن، به فرد کمک می‌کند تا احساسات پیچیده خود را بهتر درک کند و به آرامش برسد. همچنین، اشاره به خداوند و احساس کودکانه‌ای که در دل شاعر ایجاد می‌شود، نشان‌دهنده تأثیر مثبت این تمثیل‌ها بر سلامت روانی و بهزیستی عاطفی است. ارتباط با طبیعت به عنوان منبعی الهام‌بخش و آرامش‌بخش، فرصت‌های ارزشمندی برای رشد شخصی فراهم می‌آورد و می‌تواند در برنامه‌های درمانی و مشاوره‌ای به کار گرفته شود.

برنامه سفر کوهنوردی به خوانسنگ داشتم در چین
هر چه دیروز با شرایط سخت و گرما بالاتر می‌رفتم

و آسمان و ابرها نزدیک‌تر
 من بی‌قرارت‌تر می‌شدم و پر از سؤال
 که اصلاً لیاقت دارم
 این‌همه زیبایی‌های طبیعت و بهشت بی‌نظیر روی زمین ببینم
 فقط با مهربانی اوست که چنین می‌شود
 و به جای زیر پل‌ها به فقر و اعتیاد در زندان
 یا به اسارت، یا در بیمارستان و هزاران بیماری و مشکل دیگر
 برایم دختری پری‌چهره گذاشته و خانواده‌ای به مهر و عشق
 و شغل بالایی استادی که دوست دارم
 و میزان درآمدی که بتوانم با آن سفر کنم و هزار مورد دیگر
 من که در خود لیاقت این‌همه را نمی‌بینم
 سختی‌های زیادی هم هست ولی آن‌ها را مدت‌هاست انگار نمی‌بینم
 حل شده می‌بینم یا شکیبایی تمرین می‌کنم
 ولی دیدن این طبیعت زیبا و توان بالا رفتن از این کوه برای من بیشتر از حد تصور بود
 اینک سحرگاهان به وقت نیایش در هتل این شهر روی سجاده نشسته‌ام
 سر سجده می‌گذارم به قدردانی و سپاسگزاری.
 چین ساعت ۵ سپیده‌دمان یکشنبه ۱۴ آگوست ۲۰۲۲

جدول تحلیلی

تمثیل	توضیح
آسمان و ابرها	نمایانگر نزدیکی به زیبایی و عظمت طبیعت و در عین حال احساسات روحی. آسمان به عنوان سمبلی از امید و آرزوها در نظر گرفته می‌شود
بهشت بی‌نظیر روی زمین	اشاره به زیبایی‌های طبیعی و احساس شکرگزاری از فرصتی که برای دیدن این زیبایی‌ها فراهم شده است
کوه	نماد تلاش و پشتکار؛ صعود به قله کوه به معنای غلبه بر چالش‌ها و رسیدن به ارتفاعات جدید در زندگی است
سر سجده گذاشتن	نماد روحیه شکرگزاری و احترام؛ نشان‌دهنده عجز انسان در برابر رحمت و زیبایی‌های معنوی و طبیعی

نشان‌دهنده ارتباط احساسی عمیق با طبیعت و درک جایگاه آن در زندگی فرد	دلداگی به طبیعت
نماد چالش‌های زندگی؛ نشان می‌دهد که انسان‌ها با مشکلاتی مواجه هستند، اما در عین حال توانایی عبور از آن را نیز دارند	سختی‌ها

سفر کوهنوردی به خوانشنگ در چین، به عنوان یک تجربه معنوی و روحانی، نماد جستجوی زیبایی و حقیقت در زندگی است. در این شعر، کوه‌ها و آسمان به عنوان نمادهای بلندی و عظمت، نمایانگر آرزوها و خواسته‌های عمیق فرد هستند. هر چه فرد بالاتر می‌رود، احساس بی‌قراری و پرسش‌های وجودی او نیز افزایش می‌یابد، که نشان‌دهنده تلاش برای درک جایگاه خود در این جهان است. تضاد میان زیبایی‌های طبیعت و چالش‌های زندگی، به خوبی در این شعر به تصویر کشیده شده است. فرد در حالی که از زیبایی‌های طبیعت لذت می‌برد، به فقر، اعتیاد و مشکلات دیگر نیز فکر می‌کند. این تضاد، احساس شکرگزاری و قدردانی را در او تقویت می‌کند. او به این نتیجه می‌رسد که این زیبایی‌ها و نعمت‌ها تنها با مهربانی و لطف الهی ممکن است و این احساس، او را به نیایش و سجده در برابر خالقش وادار می‌کند. این شعر به نوعی دعوت به شکرگزاری و قدردانی از زندگی است. فرد با وجود چالش‌ها و سختی‌ها، توانسته است زیبایی‌های زندگی را ببیند و از آن‌ها لذت ببرد. این تمثیل‌ها به فرد کمک می‌کند تا با خود و دنیای اطرافش ارتباط عمیق‌تری برقرار کند و به رشد و تعالی روحی دست یابد.

خیس عرق از خواب بلند شدم

چه خواب تلخی بود

اینهمه بال روی زمین، بال پروانه‌ها، سنجاقک‌ها، شاپرک‌ها

گلبرگهای پرپر مریم و زنبق و نرگس اطلسی و اقاقی و محمدی

چه کابوس دردناکی

همه عزدار بودند

شاخه‌ها شکسته بود، مهساوار

برگی هم بر درختی نمانده بود

دستهای درختان همه پر زخم

وسط میدان دود و آتش،

پرستار شده بودم انگار

چشم‌هایم می سوخت،
 داد می زدم زخم‌ها را پانسمان نمی توانم
 جراح بیاورید دیگر مرهم جواب نم ی‌دهد
 التماس می کردم همه اشک بودم همه درد
 آن طرف تر گفتارها سر میز نشسته بودند
 تن بی جان شیرهای ماده در چنگال
 گله گاو و گوسفندان دور و بر میز در پرسه
 انعکاس صدا بود از کوه‌ها
 جراح بیاورید، جراحی اورژانسی ست!
 ساعت ۵ سپیده دمان ۲۵ نوامبر سوجو چین

جدول تحلیلی

تمثیل	توضیح
خواب تلخ	نماینگر ناامیدی و اضطراب؛ خواب به عنوان نمادی از ترس‌ها و نگرانی‌های درونی است.
بال پروانه‌ها و سنجاقک‌ها	لطافت بال‌ها نشان‌دهنده زندگی و زیبایی و ظرافت است.
گلبرگ‌های پرپر	نماد از دست دادن و غم؛ گلبرگ‌ها به عنوان نشانه‌ای از زیبایی که دیگر وجود ندارد، تعبیر می‌شوند.
درختان زخمی	نماینگر آسیب و درد؛ درختان به عنوان نمادی از زندگی و رشد، حالا در وضعیت آسیب‌دیده قرار دارند.
میدان دود و آتش	نماد جنگ و ویرانی؛ این تصویر نشان‌دهنده هرج و مرج و نابودی است که در نتیجه بیداری به وجود آمده است.
گفتارها	نماد مرگ و فساد؛ گفتارها به عنوان نشانه‌ای از نابودی و بی‌رحمی در طبیعت و زندگی انسان‌ها تعبیر می‌شوند.
جراح و پانسمان	نماد نیاز به درمان و بهبودی؛ جراح به عنوان نمادی از امید به بهبودی و ترمیم زخم‌ها در نظر گرفته می‌شود.
اشک و درد	نماینگر عواطف عمیق و رنج؛ این احساسات به عنوان نشانه‌ای از آسیب‌های روحی و جسمی تعبیر می‌شوند.
ساعت ۵ سپیده دمان	نماد آغاز جدید؛ این زمان به عنوان نشانه‌ای از امید و شروع دوباره در زندگی تعبیر می‌شود.

این شعر یک کابوس تلخ و دردناک را به تصویر می کشد که در آن شاعر به شدت تحت تأثیر ویرانی و آسیب‌های جامعه قرار دارد. این شعر به نوعی تمثیلی از وضعیت بحرانی و نیاز به درمان و نجات است. خواب و بیداری: آغاز شعر با بیدار شدن از خواب، نمادی از آگاهی و مواجهه با واقعیت‌های تلخ است. خواب تلخ به معنای غفلت از مشکلات و دردهاست که با بیداری نمایان می‌شوند. تصاویر طبیعی: بال‌های پروانه‌ها، گلبرگ‌های پرپر و درختان زخمی، نماد زیبایی‌های طبیعت هستند که در اثر آسیب‌ها و ویرانی‌ها به نابودی کشیده شده‌اند. این تصاویر نشان‌دهنده و آسیب‌پذیری زندگی هستند. احساس درد و اضطراب: شاعر به عنوان پرستار، در تلاش برای درمان زخم‌ها و دردهاست، اما احساس ناتوانی و ناامیدی او را در بر می‌گیرد. این احساسات نشان‌دهنده وضعیت بحرانی و نیاز به کمک و درمان است. گفتارها و شیرهای ماده: حضور گفتارها و شیرهای بی‌جان، نماد مرگ و نابودی است. این تصاویر به نوعی به واقعیت‌های تلخ اجتماعی و انسانی اشاره دارند که در آن زندگی و زیبایی به خطر افتاده است. فریاد برای کمک: درخواست برای جراح و درمان، نمادی از نیاز به نجات و بهبود وضعیت است. این فریادها نشان‌دهنده ناامیدی و اضطراب شاعر در مواجهه با درد و رنج است. زمان و مکان: اشاره به ساعت و تاریخ خاص، حس فوریت را به شعر می‌بخشد. این جزئیات به ایجاد حس واقعی و ملموس از بحران کمک می‌کند. شعر به نوعی دعوت به آگاهی و اقدام است. شاعر با استفاده از تمثیل‌ها، وضعیت بحرانی طبیعت و جامعه را به تصویر می‌کشد و نیاز به درمان و نجات را به وضوح بیان می‌کند. این اثر می‌تواند به عنوان یک هشدار درباره آسیب‌های وارده به محیط زیست و جامعه تلقی شود و خواننده را به تفکر و اقدام در جهت بهبود وضعیت موجود ترغیب کند.

بحث و بررسی

تمثیل‌های طبیعت به ویژه در زمینه آشکارسازی عواطف و تجربه‌های انسانی، همواره نقش بسزایی ایفا کرده است. در این راستا، تمثیل‌های طبیعت به عنوان ابزاری مؤثر برای ابراز احساسات و ارتباط با عمق وجودی انسان‌ها شناخته می‌شوند. با توجه به یافته‌های این تحقیق، می‌توان نتیجه گرفت که تمثیل‌های طبیعت نه تنها زیبایی‌های ظاهری طبیعت را به تصویر می‌کشند، بلکه به عمق معانی عاطفی و روحی نیز اشاره دارند و در فرآیند شعر درمانی تأثیر به‌سزایی دارند. تمثیل‌های مرتبط با طبیعت به مثابه نمادهایی از تحول، امید و تجدید حیات در اشعار عمل می‌کنند. به عنوان مثال، باغ‌ها و درختان می‌توانند نمادی از رشد و تغییرات درونی شخص باشند. این نمادها افراد را به تفکر دربارهٔ مراحل مختلف زندگی خود و چالش‌هایی که با آن‌ها مواجه می‌شوند، دعوت می‌کنند. از طریق تجزیه و

تحلیل فرایندهای درونی، نویسنده می‌تواند دامنه وسیعی از احساسات خود را شناسایی و شناخت پیدا کنند. به‌عنوان نمونه، یک دلنوشته که در آن از گل و تغییرات فصل و زیبایی‌های طبیعی صحبت شود، می‌تواند به نویسنده کمک کند تا عواطف خود را در مورد تغییرات مهم زندگی و چگونگی روبرو شدن با آن‌ها بیان کند.

در پاسخ به سؤالاتی که باید گفت که تمثیل‌های طبیعت در دلنوشته‌ها در قالب تصاویری زنده و توصیف‌های دقیق به کار رفته‌اند که احساسات عمیق و پیچیده نویسنده را به تصویر می‌کشند. به عنوان مثال، استفاده از نمادها و تصاویری که به طبیعت مرتبط هستند، به ایجاد یک فضای عاطفی غنی کمک می‌کند. ارتباط با تمثیل‌های طبیعت، به نویسنده کمک می‌کند تا احساسات و افکار خود را به شکل مؤثری بیان کند و با دنیای اطراف خود ارتباط عمیق‌تری برقرار نماید. این ارتباط نه تنها احساس تنهایی را کاهش می‌دهد، بلکه موجب بهبود سلامت روان و بهزیستی عاطفی نیز می‌شود. الگوهای مختلفی از تمثیل‌های طبیعی وجود دارد که شامل مفهوم امید و تجدید حیات هست. این الگوها نشان‌دهنده تاثیر عمیق طبیعت بر روان انسان و فرآیند خودکاوی هستند و در ساختار متن و بیان احساسی آن حضور دارند.

استفاده از تمثیل‌های طبیعت در شعر همچنین می‌تواند به کاهش احساس تنهایی و انزوا منجر شود. زمانی که نویسنده از عناصر و تمثیل‌های طبیعت می‌نویسد، به نوعی به ارتباط عمیق با جهان خارج از خود دست می‌یابد. این ارتباط می‌تواند احساس تعلق و همبستگی با دنیا را تقویت کند، که به نوبه خود تأثیر مثبتی بر بهزیستی عاطفی دارد. احساس تعلق به طبیعت می‌تواند به افراد کمک کند تا احساسات خود را بهتر مدیریت کنند و به ادراک مثبت‌تری از وضعیت روانی خود برسند. بسیاری از پژوهش‌ها تأکید دارند که ارتباط و تعامل با طبیعت به عنوان یک منبع آرامش و الهام در فرآیندهای درمانی مؤثر است. تمثیل‌های طبیعت می‌توانند فراتر از ابراز احساسات عمل کرده و به عنوان ابزاری در جهت بهبود سلامت روانی فرد عمل کنند. این موضوع به ویژه در نویسندگانی که به دنبال درک و بررسی عواطف پیچیده خود هستند، نمود بیشتری خواهد داشت. از آنجا که تمثیل‌های طبیعت به سادگی قادرند احساسات عمیق را به تصویر بکشند، نویسندگان می‌توانند از آن‌ها به‌عنوان وسیله‌ای برای بیان تجربه‌های درونی خود بهره‌برداری کنند. در نتیجه، می‌توان تأکید کرد که تمثیل‌های طبیعت در شعر درمانی نه تنها به‌عنوان ابزار بیان عواطف و احساسات عمل می‌کنند، بلکه به بهزیستی عاطفی و روانی نیز کمک شایانی می‌کنند. این تمثیل‌ها با ایجاد امکان خودکاوی، کاهش احساس تنهایی و ارتقاء ارتباط با طبیعت می‌توانند به فرآیند درمان عاطفی و رشد شخصی یاری رسانند. لذا پژوهش‌های آینده

باید به عمق بیشتری در این زمینه پردازند و تأثیرات متنوع و گسترده تمثیل‌های طبیعت‌مورد بررسی قرار دهند.

نتیجه‌گیری

تحقیق حاضر به بررسی نقش تمثیل‌های طبیعت در شعر درمانی و تأثیر آن بر بهزیستی عاطفی در دلنوشته‌های اتوبیوگرافی پرداخته است. یافته‌ها نشان می‌دهند که تمثیل‌های طبیعت، همچون کوه خوانش‌نگ، هوای شبانگاهان شیراز، درختان سروناز و کاج، فراتر از زیبایی ظاهری خود، به عنوان نمادهایی از امید، تحول و تجدید حیات عمل می‌کنند. استفاده از این تمثیل‌ها در نگارش دلنوشته‌ها به نویسنده کمک می‌کند تا احساسات و افکار پیچیده خود را به شکل مؤثری بیان کند و ارتباط عمیق‌تری با خود و دنیای اطراف برقرار کند. این ارتباط به طور قابل توجهی احساس تنهایی را کاهش داده و به بهبود سلامت روان و بهزیستی عاطفی کمک می‌کند.

پیشنهادهای

با توجه به یافته‌ها و محدودیت‌های مطالعه، پیشنهادات زیر برای پژوهش‌های آینده ارائه می‌شود. تحقیقات آینده می‌توانند از نمونه‌های بزرگ‌تر و متنوع‌تری استفاده کنند تا نتایج عمومی‌تری به دست آید. استفاده از روش‌های ترکیبی (کیفی و کمی) می‌تواند به درک بهتری از تأثیر تمثیل‌های طبیعت بر بهزیستی عاطفی کمک کند. بررسی تأثیر تمثیل‌های طبیعت در گروه‌های خاص مانند نوجوانان، سالمندان یا افرادی با شرایط خاص روانی می‌تواند درک عمیق‌تری از این موضوع به ارمغان آورد. برگزاری کارگاه‌های آموزشی در زمینه نگارش دلنوشته‌ها با تمرکز بر تمثیل‌های طبیعت می‌تواند به ارتقای سلامت روان افراد کمک کند.

منابع و مآخذ

- امجدیان، هنگامه. (۱۴۰۱). "تفاوت شعر طبیعی با شعر درباره طبیعت و خوانش مانیفست شعر سبز." پژوهش‌های نوین ادبی، شماره ۱
- امینی، داود. "توسعه اخلاق هیجان‌مدار از طریق ادبیات داستانی." مجله اخلاق در علوم و فناوری، بهار ۱۳۹۸، سال چهاردهم، شماره ۱، صفحات ۱۲ تا ۱۸۱۵۱ تا ۱۶۹
- پورحاتم؛ شبنم. "درمانگری، کاربردی دیگرگونه برای شعر." زبان و ادب فارسی (دانشگاه آزاد اسلامی واحد سنندج) تابستان ۱۳۹۵ - شماره ۲۶ و ۲۷

- پورحسن، خاطره. (۱۳۹۷). "بررسی تأثیر شعر بر کاهش افسردگی و افزایش خوش‌بینی." زبان و ادبیات فارسی، بهار و تابستان ۱۳۹۷، شماره ۸۴، صفحات ۵۳ تا ۷۱
- جهان تیغ، بهروز، عزیز خادم‌لو، افسانه افشین مهر. (۱۳۹۴). روانشناسی شعر و تأثیر آن در درمانگری، همایش ملی روانشناسی و مدیریت آسیب‌های اجتماعی
- حسینی کازرونی، سید احمد (۱۳۹۴). تمثیل و ادبیات تمثیلی، تحقیقات تمثیلی در زبان و ادب فارسی. ۷(۲۳)
- حسین آبادی، سارا. (۱۳۹۴). ویژگی شعر درمانی و بازتاب آن در اشعار رهی معیری. همایش بین المللی انجمن ترویج زبان و ادب فارسی ایران
- خدیری، طاهره. (۱۳۹۲). گفت و گو با چند شاعر معاصر درباره نقش شعر در روان درمانی - شعر و دردهای امروز بشر. روزنامه اطلاعات. شماره ۲۵۶۰۵. پنجشنبه نوزدهم خردادماه. تهران
- خمیرکار، مینا، (۱۳۹۵) در کتاب شعردرمانی، رویکردی نوین به روان‌درمانی، جالیزبان
- رادنیا، مهدی و جلالی، امیر. (۱۳۹۴). کارکردهای طبیعت در شعر منوچهر آتشی. همایش بین المللی انجمن ترویج زبان و ادب فارسی ایران
- رمضانی، ربابه و مسگر، امیر. "جایگاه ادبیات درمانی در ارتباطات زنانه". مجله علوم خبری، پاییز ۱۳۹۸، شماره ۳۱، صفحات ۵۶ تا ۶۹
- سنگری، محمدرضا. "یادداشت سردبیر: ادبیات درمانی". مجله رشد آموزش زبان و ادب فارسی، تابستان ۱۳۸۶، شماره ۸۲، صفحات ۲ تا ۳
- صاحبی، علی. (۱۳۸۵). کاربست تمثیل در شناخت درمانی افسردگی. بازتاب دانش
- (۱۳۹۳). تمثیل درمانگری کاربرد تمثیل در بازسازی شناختی. سازمان سمت
- فروردین، پرویز. (۱۳۵۱). از شعر تا شعردرمانی. انتشارات معین
- گذشتی، م؛ دابویی، پ؛ و مرادی، س. (۱۳۹۵). اثربخشی شعر درمانی گروهی در کاهش مشکلات روانشناختی و بهبود کیفیت زندگی زنان مبتلا به سرطان پستان. مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران (نامه دانشگاه)، ۲۶(۱۴۴)، ۹۸-۱۰۷.
- مرداسی سردارآبادی، صغری. (۱۳۹۵). تمثیل و کارکرد آن در شعر درمانی. تحقیقات تمثیلی در زبان و ادب فارسی، پاییز، ۲۹، ۱۳۳-۱۵۰

وفایی فرد، م.، رحیمی، م.، بهنام فر، م.، خامسان، احمد. (۱۳۹۶). رویکرد شناخت‌درمانی و بررسی دو تحریف شناختی (تعمیم مبالغه‌آمیز و نتیجه‌گیری شتابزده) مبتنی بر تمثیل‌های مثنوی مولوی. مجله: متن‌شناسی ادب فارسی. شماره ۳۴. صفحات ۴۹-۶۶

Conlon, A. (2015). Going beyond: Using poetry to introduce metaphor to clinical graduate students. *Journal of Poetry Therapy*, 28(1), 1-9.

Haratyan, F. (2024). *A lantern high to the seventh heaven*. Noandishan Publication, Iran.

----- & Kamyabizadeh, D. (2024). Souls seeking transcendence:

A collection of poems written by a mother and her daughter on the path of self-discovery toward peace. National Academic Press, India.

Holmes, J. (2008). Mentalisation and metaphor in poetry and psychotherapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 14(3), 167-171.

Kellner, D. (2022). Symbolism and emotion in poetry: A therapeutic perspective. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 16(4), 489-496.

McAdams, D. P. (2020). The art and science of personality development. Guilford Press.

Maanmieli, K., & Ihanus, J. (2021). Therapeutic metaphors and personal meanings in group poetry therapy for people with schizophrenia. *Journal of Poetry Therapy*, 34(4), 213-222.

Moon, B. (2007). The role of metaphor in art therapy: Theory, method, and experience. Charles C Thomas Publisher.

Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2011). Expressive writing: Connections to physical and mental health. In J. W. Pennebaker (Ed.), *The psychology of language: In memory and learning* (pp. 316-340). Boston: Allyn & Bacon.

Rosenfield, R. U. (2007). Expanding the use of the symbolic/ceremonial mode of poetry therapy practice: A cross-cultural metaphor. *Journal of Poetry Therapy*, 20(4), 195-201.

Shuttleworth, R. (1985). Metaphor in therapy. *Dramatherapy*, 8(2), 8-18.

Snyder, M. (1996). Our 'other history': Poetry as a meta-metaphor for narrative therapy. *Journal of Family Therapy*, 18(4), 337-359.

Ulrich, R. S. (1984). *View through a window may influence recovery from surgery*. Science, 224(4647), 420-421.