



جستاری بر شعردرمانی: واکاوی کارکرد و ظرفیت‌های شعر فارسی

منیژه فیروزی^۱، الهه کریمی ریابی^۲

چکیده

مقاله حاضر به بررسی کاربردهای شعردرمانی به عنوان روشی مؤثر در بهبود سلامت روانی و جسمی می‌پردازد و ظرفیت‌های منحصر به فرد اشعار ایرانی در این زمینه را مورد ارزیابی قرار می‌دهد. با وجود هم‌پوشانی ظاهری بین ادبیات و روان‌شناسی، چالش‌های متعددی در به‌کارگیری کامل ظرفیت هم‌افزایی این دو حوزه وجود دارد که شامل تفاوت در روش‌شناسی، ماهیت ذهنی ادبیات و نیاز به گفت‌وگوی بین‌رشته‌ای است. این مطالعه یک پژوهش مروری سیستماتیک در حوزه شعردرمانی است. مطالعه ادبیات پژوهشی نشان داد که شعردرمانی ریشه‌ای قدیمی دارد و در سال‌های اخیر با ورود حوزه‌هایی مانند علوم اعصاب و توجه به بهبود کیفیت زندگی بیماران، مقبولیت بیشتری پیدا کرده است. این نوشتار ابتدا به بررسی ساختارهای شعردرمانی در ادبیات پژوهشی می‌پردازد و سپس ظرفیت‌ها و قابلیت‌های شعر پارسی را برای بازکردن دریچه‌های تازه‌ای به این حوزه، مورد بررسی قرار می‌دهد. نتایج مطالعه حاضر بیانگر آن است که با وجود محدودیت‌ها و وابستگی‌های فرهنگی، شعردرمانی می‌تواند به عنوان روشی انعطاف‌پذیر و کارآمد در روان‌درمانی و طب مکمل مورد استفاده قرار گیرد. پژوهش‌های انجام‌شده در این زمینه شامل مطالعات کمی، کیفی و آمیخته است و نشان می‌دهد که این روش نه تنها در حوزه‌های روان‌شناختی؛ بلکه در حوزه سلامت و علوم اعصاب نیز مورد توجه قرار گرفته است. پیشنهاد می‌شود تکنیک‌های جدیدی براساس ظرفیت‌های شعر پارسی برای این روش درمانی توسعه یابد.

واژه‌های کلیدی: شعر، شعردرمانی، گروه درمانی، شعر پارسی

mfiroozy@ut.ac.ir

ekarimi@ut.ac.ir

۱. دانشیار روان‌شناسی، گروه روان‌شناسی، دانشگاه تهران، تهران، ایران (نویسنده مسئول)

۲. استادیار مطالعات روسیه، گروه مطالعات روسیه، دانشگاه تهران، تهران، ایران



مقدمه

ادبیات با روایت‌ها و تصویرسازی‌های متنوع، درک عمیقی از تجربیات، احساسات و انگیزه‌های انسانی ارائه و حالات روان‌شناختی را منعکس می‌کند. نویسندگان دنیای روانی خود را در اثر ادبی بازنمایی می‌کند و خواننده نیز آن اثر را با توجه به تجربه‌های شخصی خود تفسیر می‌کند. این تفسیر ممکن است با برداشت نویسنده هم‌گرا یا واگرا باشد. روان‌شناسی به‌عنوان مطالعه علمی ذهن و رفتار، ابزارهایی برای فهم و تفسیر این روایات فراهم می‌کند و تعامل بین این دو رشته درک ما از متون ادبی و مفاهیم روان‌شناختی را غنی‌تر می‌کند. این رابطه نه تنها آکادمیک است و در تحلیل‌های روان‌شناختی آثار ادبی به‌کار می‌رود؛ بلکه در درمان، آموزش و گفتمان فرهنگی نیز تأثیر دارد (Oatley 2016: 620).

ادبیات و روان‌شناسی در چندین بعد کلیدی مرتبط هستند. یکی از محورهای مهم، تحلیل روان‌شناختی شخصیت‌ها و طرح‌های ادبی است و بینش‌هایی در مورد روان‌شناسی انسان ارائه می‌دهد که از طریق روش‌های تجربی سنتی غیرقابل دسترس هستند. پژوهش‌گرانی مانند نورمن هالند و دیوید بلیچ بر نقش نظریه پاسخ خواننده تأکید دارند و بررسی می‌کنند که چگونه افراد مختلف با متون ادبی درگیر می‌شوند و واکنش‌های روان‌شناختی و عاطفی را آشکار می‌کنند. این دیدگاه با نقد ادبی روان‌کاوانه همسو است؛ جایی که محققانی مانند زیگموند فروید و ژاک لاکان، امیال، ترس‌ها و تعارض‌های ناخودآگاه را در ادبیات تحلیل می‌کنند و دریچه‌ای منحصر به فرد به روان انسان ارائه می‌دهند (Gorgievski & Stephan 2016: 451).

یکی دیگر از محورها، استفاده درمانی از ادبیات است که با نام کتاب‌درمانی شناخته می‌شود؛ جایی که ادبیات برای حمایت از سلامت روان به کار می‌رود. این رویکرد مبتنی بر این ایده است که خواندن می‌تواند با ارائه دیدگاه‌هایی در مورد چالش‌ها و پیچیدگی‌های زندگی، همدلی و هوش هیجانی را تقویت و رشد شخصی را تسهیل کند؛ به‌عنوان مثال، در درمان اختلالات دلبستگی کودکان، از کتاب‌های داستانی برای ایجاد احساس امنیت و پیوستگی به جمع استفاده می‌شود. مطالعات نشان داده‌اند که مواجهه با روایت‌ها می‌تواند به افراد کمک کند تا تجربیات خود را پردازش کرده و با آن کنار بیایند. این مفهوم که انسان‌ها جهان را از طریق داستان‌ها می‌اندیشند و درک می‌کنند، در روان‌شناسی روایت، جایگاه محوری دارد (Emir 2017: 324). رویکرد شناختی به ادبیات نیز به چگونگی درک و تفسیر متون می‌پردازد و نظریه‌های روان‌شناختی در مورد ادراک، حافظه و فرایندهای عصبی را درگیر می‌کند. مطالعات ادبی شناختی بررسی می‌کنند که چگونه خوانندگان حالات ذهنی شخصیت‌ها را شبیه‌سازی می‌کنند و نظریه ذهن را به کار می‌گیرند که در

درک احساسات و مقاصد دیگران مهم است. این درگیری شناختی نه تنها درک ما را از ساختارهای روایی عمیق‌تر می‌کند؛ بلکه فرایندهای مرکزی درمان‌های رفتاری شناختی را نیز منعکس می‌کند، جایی که بازسازی روایت‌های فرد می‌تواند منجر به تغییر ادراک و رفتار شود (Aras 2015: 254).

تلاقی علوم اعصاب و ادبیات که با عنوان «علوم اعصاب ادبی» شناخته می‌شود، حوزه جذاب دیگری است که مرتبط با روان‌شناسی متون ادبی است. این حوزه به بررسی اثرات خواندن ادبیات بر قسمت‌های مختلف مغز می‌پردازد و نشان می‌دهد که ادبیات توانایی تقویت همدلی، خیال‌پردازی، حل مسئله و تصویرسازی‌های ذهنی را دارد. علوم اعصاب نشان می‌دهند که این فعالیت‌ها در کدام قسمت‌های مغز اتفاق می‌افتد (Lehmann & Brinkmann 2020: 430).

تصویربرداری تشدید مغناطیسی عملکردی (fMRI) و سایر تکنیک‌های تصویربرداری مغز نشان داده‌اند که درگیر شدن با ادبیات، مناطقی از مغز مرتبط با شناخت اجتماعی و پردازش عاطفی را فعال و تجربیات زندگی واقعی را در ذهن خواننده شبیه‌سازی می‌کند؛ به عنوان مثال، تحقیقات نشان داده است که خواندن داستان می‌تواند ارتباط را در شبکه حالت پیش فرض، که درگیر افکار خودارجاعی و همدلی است، افزایش دهد (Petur & Miu 2022: 49). این مسئله بیانگر آن است که ادبیات نه تنها به عنوان آینه‌ای عمل می‌کند که مسائل فردی و اجتماعی را بازتاب می‌دهد؛ بلکه به عنوان نوعی تمرین ذهنی برای هدایت روابط انسانی و معضلات اخلاقی نیز عمل می‌کند. علاوه بر این، مطالعات نشان می‌دهند که استعاره‌ها و روایت‌های پیچیده بر عملکرد مغز تأثیر می‌گذارند و ابزارهای ادبی ممکن است در انعطاف‌پذیری عصبی و شناختی نقش داشته باشند. با ترکیب نقد ادبی با علوم اعصاب، محققان راه‌های پیچیده‌ای را ترسیم می‌کنند که در آن ادبیات می‌تواند عملکرد ذهن را شکل دهد و منعکس کند و یک رویکرد بین‌رشته‌ای منحصربه‌فرد ارائه می‌دهد که هر دو زمینه را غنی می‌کند (Freiherr von Fircks 2022: 484).

روان‌شناسی اخلاق و ادبیات نیز حوزه‌ای مرتبط هستند که اثرات دوطرفه‌ای را نشان می‌دهند. در روان‌شناسی اخلاق، روند تحول اخلاق و ویژگی‌های اخلاقی در افراد مطالعه می‌شود. در متون ادبی، اخلاق آموخته می‌شود (مانند آنچه در آثار شاعرانی مانند سعدی شاهد هستیم)؛ افرادی که معضلات اخلاقی دارند به تصویر کشیده می‌شوند و اخلاق به عنوان اثر جانبی مطالعه متون ادبی در اغلب موارد حضور دارد. داستان‌های ادبی با استدلال و رشد اخلاقی درگیر می‌شوند و بر آن تأثیر می‌گذارند. ادبیات به عنوان یک سطح بازتابی عمل می‌کند که در آن، معضلات و تعارضات اخلاقی، نه تنها نشان داده می‌شوند؛ بلکه به طور عمیق نیز بررسی

می‌شوند و به خوانندگان امکان می‌دهد تا با دیدگاه‌ها و پیامدهای مختلف در یک محیط شبیه‌سازی‌شده و کم‌خطر درگیر شوند. ادبیات به خوانندگان این امکان را می‌دهد تا در شرایط مختلف، خود را جای شخصیت‌های داستانی بگذارند و واکنش‌های خود را ارزیابی کنند. این تعامل، پاسخ‌های همدلانه را فعال می‌کند و توانایی خواننده را برای درک و سنجش موقعیت‌های اخلاقی پیچیده افزایش می‌دهد و آگاهی اخلاقی عمیق‌تری را پرورش می‌دهد. نظریه‌های روان‌شناختی، مانند نظریه‌های رشد اخلاقی لارنس کولبرگ^۱ و کارول گیلیگان^۲ نشان می‌دهند که مواجهه با تعارض‌ها و راه‌حل‌های اخلاقی متنوع در ادبیات، می‌تواند پیشرفت فرد را در مراحل مختلف استدلال اخلاقی تسهیل کند (Mohiuddin, G., & Sharma 2024: 14).

ساختار روایت نیز به‌عنوان ابزاری برای تحقق اخلاقی عمل می‌کند. توسعه شخصیت و پیشرفت طرح، چهارچوبی پویا برای خوانندگان فراهم می‌آورد تا باورها و ارزش‌های اخلاقی خود را زیر سؤال ببرند و اصلاح کنند. این درگیری شناختی و عاطفی، تخیل اخلاقی را تقویت می‌کند، مهارت حیاتی در تصمیم‌گیری اخلاقی را گسترش می‌دهد و به افراد اجازه می‌دهد طیفی از نتایج را تصور کنند و با دیدگاه‌های متعدد همدلی کنند؛ بنابراین، ادبیات نه تنها منعکس‌کننده مناظر اخلاقی جوامع است؛ بلکه به‌طور فعال در شکل‌گیری چهارچوب‌های اخلاقی و تصمیمات خوانندگان خود مشارکت می‌کند و آن را به ابزاری قدرتمند در مطالعه و ارتقای روان‌شناسی اخلاقی تبدیل می‌کند (Raile 2024: 38).

تلاقی پزشکی تسکینی، روان‌شناسی و ادبیات، بینش عمیقی در مورد پیچیدگی‌های احساسی و وجودی مراقبت‌های پایان زندگی ارائه می‌دهد. ادبیات در این زمینه به‌عنوان رسانه‌ای حیاتی عمل می‌کند که تجربیات بیماران، خانواده‌ها و مراقبان را بیان و درک می‌کند. روایت‌ها، در قالب خاطرات، رمان یا شعر، به کسانی که با مشکلات عمیق زندگی و مرگ مواجه هستند، کمک می‌کند تا هیجان‌اتشان را درک و بهبود ببخشند و نوعی برون‌ریزی عاطفی و درک را فراهم می‌آورد؛ به‌عنوان مثال، خواندن و بحث در مورد ادبیات می‌تواند بینش مراقبین را نسبت به مسائل روان‌شناختی و اضطراب وجودی بهبود بخشد، که در ارائه مراقبت دلسوزانه و بیمارمحور بسیار اهمیت دارد. ادبیات نه تنها احساسات پیچیده انسانی مرتبط با پایان زندگی را منعکس می‌کند؛ بلکه روش‌های کنارآمدن با دردهای وجودی را نیز امکان‌پذیر می‌کند و به مراقبان و بیماران ابزارهایی برای معنابخشیدن به مرگ، مدیریت بهتر عاطفی و درک متقابل ارائه می‌دهد (Sklar 2020: 45).

1. Lawrence Kohlberg
2. Carol Gilligan

هنردرمانی، ارتباط بین موقعیت‌های بالینی و انواع هنر است که شیوه‌های بیان هنری را برای ارتقای سلامت جسمی و ذهنی و بهبود کارکردهای ادراکی و شناختی به کار می‌گیرد (شجاعی و دیگران ۱۳۹۸: ۳۳). از طریق هنردرمانی، درمان‌جو می‌تواند درون خود را آشکار کند. استفاده از هنر در روان‌درمانی افراد را قادر می‌کند تا از زبان، تصاویر، نمادها و استعارات استفاده کنند تا احساسات و افکارشان را بیان کنند (Evangelista 2023: 116). به‌کارگیری هنر در گروه می‌تواند با برانگیختن هماهنگی عصبی، پرورش پاسخ‌های زیبایی‌شناختی مشترک، تمرکز بر تخیل و تقویت تعاملات بین‌فردی اثرات پایداری ایجاد کند (Blatt-Gross 2017: 55). علاوه بر این، هنر دارای خواص شفابخش است و گفت‌وگوهای مبتنی بر هنر با بهره‌گیری از ویژگی‌های فرایند خلاقانه مانند استعاره، تأمل، پذیرش ابهام، ارتباط عاطفی و تشویق دیدگاه‌های جایگزین، از نقاط قوت هنر برای مشارکت هدفمند استفاده می‌کنند (Aksenova & Rieff 2020: 506).

یکی از وجوه پیوند ادبیات و روان‌شناسی، شعردرمانی است. شعردرمانی یک هنر درمانی خلاق است که شعر و دیگر شکل‌های برانگیزنده ادبیات را برای رسیدن به اهداف درمانی و رشد شخصی به کار می‌گیرد (Evangelista 2023: 111). نخستین پیوند بین ادبیات و درمان، توسط آریستوتل^۱ ایجاد شد که با معرفی مفهوم تخلیه هیجانی این امر را معرفی کرد (محمدیان و دیگران ۲۰۱۱: ۳۹). شعردرمانی یک ابزار است، نه یک مکتب؛ این ابزار می‌تواند جایگزین درمان‌های سنتی شود یا به‌عنوان مکمل شیوه‌های دیگر روان‌درمانی مورد استفاده قرار گیرد (Alfrey et al 2021: 75). شعردرمانی روشی برای خواندن متون موزون در گروه یا به‌تنهایی است که هدف آن تمرکز بر تصویرهای استعاری در شعر و دریافت عمیق معنا در متن شعر است (Evangelista 2023: 114).

شعر به افراد کمک می‌کند تا ناگفته‌های ذهنی خود را با واسطه بیان شاعر، بیان کنند (محمدیان و دیگران ۱۳۹۸: ۴۲). در شعردرمانی، کلامی کردن چیزی که غیرکلامی است یا هشیارسازی آنچه ناهشیار است، مکانیسمی برای اثربخشی آن است (مرداسی سردارآبادی ۱۳۹۵: ۳۳). در شعردرمانی به فرد کمک می‌شود تا احساسات و اندیشه‌های آزاردهنده خود را در قالب کلمات بیان کند و تجربه‌های آسیب‌زا و ناکامی‌های خود را در قالب خیال‌پردازی به زبان آورد. او فرصت می‌کند خشم خود را بدون بیان اسم کسی ابراز دارد و به این شکل به آرامش برسد (Aksenova & Rieff 2020: 501).

تأثیر شعردرمانی، چه به‌صورت فردی و چه به‌صورت گروهی، در درمان،

اثبات شده است. اگرچه درمان یا کاهش فشارهای روانی در شعردرمانی گروهی مؤثرتر است؛ اما فردی که به‌تنهایی از شعر متناسب با وضعیت روحی خود استفاده کند نیز به نتیجه مطلوب خواهد رسید؛ البته میزان اثربخشی این شیوه درمانی به وجود بسترهای مناسب فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی، فکری و ذوقی در درمانگر و درمان‌جو بستگی دارد (حسین‌آبادی ۱۳۹۴: ۶۶۵).

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که شعردرمانی علاوه بر لذت‌بخش‌بودن، از نظر جسمی و روانی نیز سودمند است (Alfrey et al 2018: 75). براساس مطالعات آزمایشگاهی، خواندن و تأمل در شعر باعث تغییر در روند بیوشیمیایی و ناقل‌های عصبی مغز می‌شود. ناقل‌های عصبی، مواد شیمیایی‌ای هستند که اطلاعات را بین سلول‌های عصبی منتقل می‌کنند و عامل اصلی همه فعالیت‌های انسان هستند. استفاده از اشعار بدیع، تغییراتی مشابه تغییرات دارویی ایجاد می‌کند و ناقل‌های شیمیایی سیستم ارتباطی عصبی قشری و تحت‌قشری را تحریک می‌کند (Sharma 2019: 32). پاسخ مغز به اشکال ادبیات، شبیه پاسخ مغز به موسیقی است و نواحی مغزی مرتبط با پاداش و لذت را فعال می‌کند. وقتی فرد یک جمله ادبی را می‌شنود، ناحیه حسی حرکتی مغز حدود ۲۰۰ میلی‌ثانیه فعال می‌شود تا به استعارات موجود در کلام واکنش نشان دهد. اشعار بر عواطف تأثیر می‌گذارند؛ تجارب گذشته را زنده می‌کنند و ادراک ما را شکل می‌دهند. زمانی که ادراک فرد از واژه‌ها منفی باشد، آمیگدال^۱ بسیار فعال‌تر می‌شود. همچنین، اشعار می‌توانند بر سیستم عصبی مرکزی و چگونگی احساس ما اثر بگذارند (Shewell 2020: 27).

برخلاف روش‌های درمانی دیگر، شعردرمانی بر نشانه‌های آسیب روانی متمرکز نیست؛ بلکه هدف، ایجاد تغییراتی عمیق‌تر در سطح شخصیت است (Ahme-di 2023: 86). در این روش درمانی، اهداف مداخله متفاوت هستند؛ افراد می‌توانند احساسات مبهمی را که دارند و نمی‌توانند نام یا توصیفی برای آن پیدا کنند، شناسایی کنند؛ با کمک پندهای حکیمانه و شیوه‌های ظریف بیان، تغییر نگرش نسبت به موضوعی خاص و حتی جهان‌بینی ساده‌تر امکان‌پذیر می‌شود. شرکت‌کنندگان در گروه‌های شعردرمانی دوباره خود را ارزیابی کرده و مهارت‌هایشان را در هنر مدیریت خود پرورش می‌دهند (Evangelista 2023: 110). این روند درمان نه‌تنها به تخلیه هیجانی می‌انجامد؛ بلکه باعث کاهش آشفتگی هیجانی (امیرزداری و کریمی ثانی ۱۳۹۵: ۱۴۹) و افزایش مقاومت هیجانی در برابر تغییرات ناسازگارانه می‌شود (Matalon 2023: 10). این رویکرد می‌تواند به‌عنوان روشی برای برقراری ارتباط بین درمانگر و درمان‌جو نیز مورد استفاده قرار گیرد.

ایران که از دیرباز گستره وسیع شعر و ادب و هنر بوده است، به دلیل اینکه مردم آن با شعر مأنوس هستند و شعر به عنوان قسمتی از سبک زندگی آن‌ها تلقی می‌شود، می‌تواند یکی از بهترین جایگاه‌های شعردرمانی باشد (حسین‌آبادی ۱۳۹۴: ۶۶۷). اشعار فارسی تأثیر زیادی در زندگی مردم ایران داشته است و این امر به درمانگران امکان می‌دهد که با استفاده از اشعار غنی فارسی، شعردرمانی را به عنوان ابزاری در درمان مورد استفاده قرار دهند. به همین دلیل، در این پژوهش تلاش شده است رویکردهای مختلف شعردرمانی و مکانیسم‌های اثرگذاری آن مورد بررسی قرار گیرند و مؤلفه‌هایی از اشعار پارسی که توان بالایی در تغییر رفتار و تعدیل هیجان دارند، ارائه شوند.

روش‌شناسی

در این مطالعه مرور سیستماتیک، جامعه آماری، شامل مقالات شعردرمانی به زبان‌های فارسی و انگلیسی بود. به عنوان استراتژی اصلی در مرور سیستماتیک، جست‌وجویی گسترده در پایگاه‌های اطلاعاتی معتبر، نظیر PubMed، Tandfonline، ScienceDirect، ensani.ir و noormags انجام شد. واژه‌های کلیدی انگلیسی "poetry art therapy"، "poem therapy"، "therapy" و معادل‌های فارسی آن‌ها به صورت جداگانه و ترکیبی با واژه‌های "disorder"، "neural system" و "psychotherapy" با اپراتورهای AND/OR در عنوان و چکیده به منظور بازیابی دقیق استفاده شدند.

در جست‌وجوی اولیه، ۴۵۰ مورد با واژه‌های اصلی به دست آمد. بعد از بازبینی، مشخص شد که برخی از این واژه‌ها نام دستگاهی در علم پزشکی هستند؛ بنابراین غربال‌گری اولیه انجام شد و از آن میان، ۲۸۰ مقاله مرتبط با شعردرمانی یافت شد که همه آن‌ها به طور مستقیم به جلسات شعردرمانی به عنوان شیوه آزمایشی و نیمه آزمایشی پرداخته بودند. بیشتر این پژوهش‌ها به طور نظری به قابلیت‌های شعر در درمان، مانند تمثیل‌ها، شعر برای تمرین وجودی و شعردرمانی برای تقویت توانمندی‌ها پرداخته بودند و به طور تجربی روی گروه‌هایی از افراد مطالعه نشده بود. همچنین یک مورد بر نقش شعردرمانی در هویت جنسیتی تأکید کرده بود. به همین دلیل، این قسمت از پژوهش‌ها نیز از دامنه تحقیق حذف شدند. در غربال‌گری اولیه، موارد تکراری که به دلیل نمایه‌شدن یک مقاله در پایگاه‌های مختلف بود نیز حذف شدند. در این پژوهش تنها از مقالات منتشر شده در مجلات استفاده شد و منابع دیگر مانند کتاب‌ها، فصولی از کتاب‌ها و مقالات منتشر شده در کنفرانس‌ها بررسی نشدند.

تحلیل نهایی

در غربال‌گری اولیه، حدود ۹۸ مقاله در پایگاه‌ها یافت شد که با توجه به ملاک‌های ورود و خروج مقالات و حذف مقالات تکراری، تعداد ۷۵ مقاله برای بازبینی باقی ماند. ابتدا چکیده مقالات مطالعه شد و آن دسته از مقالاتی که با هدف پژوهش سازگارتر بودند، انتخاب شدند که در نهایت ۵۸ مقاله وارد پژوهش شدند. ملاک‌های ورود، شامل انتخاب مقاله از پایگاه‌های معتبر ایرانی یا بین‌المللی مرتبط با حوزه روان‌درمانی، تبعیت از روش کارآزمایی بالینی و در دسترس بودن متن کامل مقالات بود. برای انتخاب پژوهش‌های باکیفیت‌تر، معیارهایی مانند تصادفی‌سازی، داشتن پیگیری و دوسوکور بودن مورد توجه قرار گرفت. براساس ملاک‌های خروج، مانند مقالات مروری یا تحلیلی در زمینه شعردرمانی، مقالاتی غیر از زبان فارسی و انگلیسی، خلاصه مقالات و مقالات ارائه‌شده در کنفرانس‌ها، برخی مقالات حذف شدند. لازم به ذکر است که “poem therapy” علاوه بر استفاده از اشعار در روان‌درمانی، نام دستگاهی پزشکی است که هرجا محتوای مقاله با آن منطبق بود، حذف شد.

شعر درمانی در طول زمان

اولین مقاله در مورد شعردرمانی در سال ۱۹۴۷ منتشر شد و سپس تا سال ۱۹۶۹ هیچ مقاله‌ای در این زمینه نشر نیافت (Heimes 2011: 6). پس از یک دوره طولانی، این حوزه به تدریج مورد توجه قرار گرفت و بین سال‌های ۱۹۹۹ تا ۲۰۱۰ تعداد مقالات منتشرشده در این حوزه، افزایش یافت. در این دوره، بیشتر مقالات مربوط به آمریکا بود و کشورهای دیگر، از جمله آلمان، انگلیس، استرالیا و ژاپن، سهم کمتری داشتند. پس از سال ۲۰۱۰، این حوزه مورد توجه کشورهای بیشتری قرار گرفت. باید توجه داشت که شعردرمانی وابسته به فرهنگ است و ممکن است مقالات در این زمینه به زبان‌های مختلف منتشر شده باشند و به راحتی در دسترس نباشند، که این موضوع می‌تواند دلیلی برای عدم مشاهده دقیق حضور کشورهای غیرغربی در این زمینه باشد.

حوزه‌های مورد استفاده از شعردرمانی

شعردرمانی برای مشکلات روان‌شناختی، پزشکی و علوم اعصاب استفاده می‌شود. در روان‌درمانی، شعردرمانی برای بیماران مبتلا به اسکیزوفرنی (Freire et al 2005: 219)، ایجاد هماهنگی در ضربان قلب (Bettermann et al 2002: 77)، سلامت نوجوانان (Thwaite et al 2003: 76)، کاهش افسردگی (Carr 2018: 100)، بهبود کیفیت زندگی بیماران مبتلا به سرطان سینه (Gardner 2006: 244)، کمک به افراد درگیر با

افکار خودکشی (Stepakoff 2009: 106) و موارد دیگر مورد استفاده قرار گرفته است. همچنین در موارد اولیه اعتیاد به الکل در زنان نیز مؤثر بوده است (Duncan 2018: 211).

در حوزه پزشکی، آزمایش‌های کنترل‌شده نشان داده‌اند که شعرخوانی تأثیر مثبتی بر تنظیم ریتم قلب دارد (Cysarz et al 2004: 580) و برای بهبود رابطه کلامی مراقبین سلامت و بیماران، از شعر و نوشتن شعر استفاده می‌شود (Johnson 2017: 55). امروزه پزشکان از شعردرمانی برای برقراری تعامل با بیماران سخت‌علاج استفاده می‌کنند (Campo & Doty 2018: 1523). این رویکرد، طبابت را به حکمت نزدیک می‌کند و باعث ایجاد امید در بیماران و حس اطمینان به پزشکان می‌شود. در حوزه علوم اعصاب نیز در سال‌های اخیر به اثرات شعردرمانی در رشد توانمندی‌های مغزی پرداخته شده است (Andrews & Dalyan 2020: 150؛ Stiles 2018: 12438).

درمجموع، این بررسی نشان می‌دهد که شعردرمانی در حوزه‌های مختلفی ازجمله روان‌شناسی، پزشکی و علوم اعصاب کاربرد دارد و توانسته است به‌عنوان یک روش مؤثر در بهبود وضعیت روانی و جسمی بیماران، نقش ایفا کند. با توجه به تنوع کاربردها و اثربخشی‌های شعردرمانی، پژوهش‌ها و مطالعات بیشتری در این زمینه می‌تواند به درک بهتر و توسعه بیشتر این روش کمک کند.

روش‌های پژوهش و ساختارهای پژوهشی در شعردرمانی

یکی از چالش‌های بزرگ در پژوهش شعردرمانی، کمبود شواهد تجربی نسبت به سایر روش‌های هنردرمانی، مانند موسیقی و درمان‌های مبتنی بر هنرهای تجسمی است. عوامل متعددی باعث بروز این مشکل می‌شوند. بسیاری از مقالات شامل مطالعات موردی و غیرسیستماتیک هستند که امکان تعمیم‌یافته‌ها را محدود می‌کند. همچنین فقدان شفافیت در مورد نحوه عملکرد شعردرمانی به ساختارمند شدن آن در چهارچوب روش‌شناسی صدمه می‌زند. در یک برنامه درمانی لازم است متغیرها به‌دقت کنترل، تغییر، دست‌کاری و اندازه‌گیری شوند که این موضوع در شعردرمانی به‌دلیل ماهیت آن به‌طور کامل اجرایی نمی‌شود.

دستورالعمل‌های شورای تحقیقات پزشکی (۲۰۱۹) برای توسعه مداخلات پیچیده، تأکید دارد که یک نظریه منسجم از فرایند پژوهش حمایت کند. مقالات نظری و توجیهی بسیاری وجود دارند که تلاش می‌کنند مکانیسم‌های شعردرمانی و شیوه تأثیرگذاری آن را توضیح دهند (به‌عنوان مثال آفری و دیگران ۲۰۲۱)؛ اما تحقیقات تجربی کمی وجود دارند تا این ایده‌ها را در مدل‌های منسجم و قابل آزمایش بررسی کنند. درحالی‌که تعداد نسبتاً زیادی از مطالعات در مقیاس کوچک و مقالات

توجهی در مورد شعردرمانی وجود دارد، نیاز است تا نظریه‌های منسجم و جلسات کنترل‌شده از این درمان حمایت کنند تا پژوهشگران و متخصصان به آن اعتماد کافی پیدا کنند.

روش پژوهش

روش‌های پژوهشی در این حوزه بیشتر مبتنی بر شواهد آزمایشی و شبه‌آزمایشی بوده‌اند؛ اما انواع دیگری از پژوهش نیز مشاهده شده است. پژوهش‌های کیفی و آمیخته نیز وجود داشته‌اند؛ به‌عنوان مثال، در سه مورد از پژوهش‌ها، از مطالعه موردی استفاده شده که با حضور ۲ تا ۷ نفر شرکت‌کننده صورت گرفته بود. در پژوهش‌های دیگر (Shim et al 2021: 117)، در طرحی آمیخته، هم محتوای شعر نوجوانان در مجله مدرسه مورد تحلیل مضمون قرار گرفته بود (مطالعه کیفی) و هم نوجوانان همان مدرسه در گروه‌هایی ساختارمند مورد مطالعه قرار گرفته بودند (مطالعه کمی).

درمان‌های فردی - گروهی

شواهد نشان می‌دهد که بیشتر مطالعات بر گروه‌درمانی تأکید داشتند و کمتر آزمودنی‌ها به‌طور جداگانه مطالعه شده‌اند. مطالعات فردبه‌فرد تنها در ۳ مورد مشاهده شد.

تعداد جلسات درمانی

تعداد جلسات درمانی نیز تنوع بسیاری داشت. به‌طور معمول، این جلسات از ۸ تا ۲۵ جلسه تنظیم شده بودند؛ ۸ جلسه، بیشتر برای موارد بسیار ساختارمند و ۲۵ جلسه، برای مدیریت انعطاف‌پذیر جلسات به کار می‌رفتند.

انتخاب نمونه

مانند هر روش درمانی دیگری، شعردرمانی نیز برای همه افراد مناسب نیست و برای گروه خاصی اثرگذاری بیشتری دارد. متأسفانه در پژوهش‌ها کمتر به این نکته پرداخته شده است. اینکه روش نمونه‌گیری در دسترس بوده یا داوطلبانه انجام شده است، می‌تواند اطلاعات خوبی از میزان اثربخشی درمان در اختیار ما بگذارد. نمونه‌های در دسترس به‌خوبی انتخاب نشده‌اند؛ اما نمونه‌های داوطلب خودشان به‌عمد و متناسب با علاقه خود، این روش را برگزیده‌اند که احتمال بیشتری دارد به اصل درمانی پایبند باشند. با این حال، شواهدی که نشان دهد ویژگی‌هایی برای

ورود به حوزه شعردرمانی مورد توجه پژوهشگران بوده، وجود نداشته است.

روایی و پایایی جلسات شعردرمانی

در پژوهش‌های اندکی، این موضوع دغدغه اصلی پژوهشگران بوده است. شاید به دلیل اینکه شعر فراتر از پارادایم‌های پژوهشی قرار دارد و برای پژوهش ساخته نشده است. با این حال، برای اینکه این روش تکرارپذیر باشد و فقط در اسم بین پژوهش‌ها مشترک نباشد، نیاز است تا ساختار قابل توافقی بین پژوهش‌ها وجود داشته باشد. با وجود این، تعدادی روش ساختارمند برای جلسات طراحی شده است که دارای روایی خوبی هستند. در ادامه، به تعدادی از رویکردهای مطرح در شعردرمانی اشاره می‌شود.

رویکردهای مطرح در شعردرمانی

رویکردهای شعردرمانی، شامل استفاده از اشعار برای بیان و تخلیه هیجانی، تقویت توانمندی‌های ذهنی و احساسی و بهبود روابط اجتماعی و کلامی بین افراد است. این رویکردها شامل جلسات ساختارمند و برنامه‌ریزی‌شده‌ای هستند که به منظور دستیابی به اهداف درمانی خاص طراحی شده‌اند. استفاده از اشعار بدیع و متنوع، تعامل فعال با متون و مشارکت گروهی، از ویژگی‌های اصلی این رویکردهاست. با توجه به نیازهای خاص هر فرد یا گروه، جلسات شعردرمانی می‌توانند به صورت فردی یا گروهی برگزار شوند و به تعداد جلسات و مدت زمان متفاوتی تنظیم شوند.

مدل تلفیقی شعردرمانی (RES)

براساس شواهد موجود، مازا^۱ (2017: 2) یک مدل تلفیقی شعردرمانی (RES) طراحی کرده است که شامل سه جزء اصلی است. این مدل سه بعدی شامل دریافت اطلاعات از دیگران، بیان خود و استفاده از نمادها یا مراسم است که در فرایند شعردرمانی پدیدار می‌شوند. این مدل به طور سنتی در قالب گروهی ۹۰ دقیقه‌ای ارائه می‌شود؛ اما ممکن است به صورت فردی، زوجی، خانوادگی و اجتماعی نیز ارائه شود. مطالعات متعدد در مورد استفاده از این مدل، نتایج مثبتی را گزارش کرده‌اند و پزشکان نیز نظرات مثبتی درباره آن داشتند (Mazza & Hayton 2013: 55). به طور خلاصه، سه بعد مازا عبارتند از:

۱. پذیرا/ دریافتی

- شامل معرفی شعرهای از قبل موجود (یا دیگر اشکال ادبیات) در یک بافت درمانی

است.

- روش‌های پذیرش به‌طور کلی به دو دسته تقسیم می‌شوند: انتخاب و قرائت شعر توسط درمان‌جو یا انتخاب شعر توسط درمانگر که به‌عنوان سکوی پرشی برای صحبت در مورد نگرانی‌ها در نظر گرفته می‌شود.

۲. بیانگر / خلاق

- ترغیب درمان‌جو به شرح‌دادن از طریق یک سری روش‌های نوشتن.
- روش‌های دریافتی شعردرمانی معمولاً با روش‌های بیانی ترکیب می‌شوند که نوشتن بیانی یا شعرسازی نامیده می‌شوند. این روش می‌تواند فرایندی مشابه حساسیت‌زدایی را رقم بزند و با هدف تخلیه هیجانی انجام می‌شود.

۳. نمادین / آیینی

- استفاده از استعارات، تشریفات، نمادها و قصه‌سرایی.
- استعارات یکی از عناصر کلیدی درمان در نوشتن اشعار است که می‌توان از آن‌ها برای تسهیل تغییرات شناختی و گذر از سطوح شناختی و فراشناختی استفاده کرد (یعقوبی عسگرآبادی و دیگران ۲۰۱۸: ۸۱).

مدل شعر درمانی تعاملی خلاق (CIPT)

این روش مبتنی بر نگارش شعر خلاق است. در این روش، افراد با نگارش احساسات، نگرانی‌ها و خاطرات در قالب شعر، نسبت به دنیای درونی خود بینش و آگاهی پیدا می‌کنند. نظریه‌پردازان پویشی مانند لورنز^۱ (۲۰۲۰) معتقدند که مکانیسم خودترمیم‌گر، توانایی ذاتی بدن برای التیام زخم‌ها را دارد. با نوشتن احساسات در قالب شعر، مکانیسم‌های خودترمیم‌گر فعال می‌شوند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که نسبت به گروه‌های کنترل، شرکت‌کنندگانی که در مورد تجربیات آسیب‌زای خود نوشته‌اند، پیشرفت‌های قابل توجهی در معیارهای مختلف سلامت جسمی و کاهش مراجعه به پزشک نشان داده‌اند (Lorenz 2020: 260).

در روش CIPT، کاوش شاعرانه، شیوه اصلی شعرپژوهی است. کاوش شاعرانه در پژوهش، روشی تحلیلی برای یادگیری آنچه افراد بیان می‌دارند، به شمار می‌رود و این فرصت را به پژوهشگر می‌دهد تا هم فردیت و هم جهانی‌بودن (داشتن وجوه مشترکی با همه انسان‌های دیگر) افراد را از طریق تحلیل محتوای شعر آن‌ها بررسی کند.

لورنز (۱۹۹۸) این مدل را براساس پژوهش‌هایی که انجام داده بود، رشد داد. پژوهش وی شامل ۳۳۰ شعرنوشته از گروه سنی ۹ سال تا بزرگسالی می‌شد. او

گروه‌های سنی را تعریف کرد و در هر گروه ۱۵ تا ۲۰ شرکت‌کننده وجود داشت. ۲۷۵ شعر در حال نگارش و ۵۵ شعر تمام شده بودند. او دریافت که نیازهای اساسی، مانند احساس عشق و تعلق، قدردانی و خودشکوفایی در نگارش اشعار برآورده می‌شوند. در قسمت کمی او دریافت که نوشتن اشعار سبب شده بود ۹۸ درصد شرکت‌کنندگان افزایش اعتماد به نفس، ۷۶ درصد احساس تخلیه هیجانی و کاتارسیس، ۷۳ درصد یادگیری در مورد خود و ۵۲ درصد تغییرات مثبت اجتماعی را تجربه کنند.

در این مدل، فرایند طبیعی و خودانگیخته سرودن شعر خلاق انجام می‌شود. به شرکت‌کنندگان در این برنامه، کلماتی مانند «بال»، «یک نخ»، «نقاب»، «نور» و «آتش» برای تداعی ارائه می‌شود. در طول جلسه، یک مدل گل دنبال می‌شود. ابرها شرایط اساسی برای موفقیت فرایند هستند؛ مانند پذیرش و یک مکان گرم، امن و مطمئن. مسئولیت تسهیل‌گر این است که این «ابرها» را در طول جلسه حفظ کند. برگ‌ها نیازهای اساسی روانی هستند که در اشعار نوشته‌شده، خود را نشان می‌دهند. گل و گلبزرگ از ویژگی‌های شاعرانه است. باران که از ابرهای حمایت و ایجاد حس امنیت توسط تسهیل‌گر آمده، ریشه‌های فرد را پرورش می‌دهد و شرکت‌کننده را تشویق می‌کند تا گل را خلق و آن را شکوفا کند. این مدل، یک مدل ساختاریافته است و می‌تواند تکرار شود و برای طیف وسیعی از جمعیت‌ها اعمال شود. در این مدل نویسنده، شنونده و خود شعر مورد توجه هستند. در این مدل، سه فرایند دنبال می‌شود: کاتارسیس، بینش و توانمندسازی.

کاتارسیس یا برون‌ریزی عاطفی: با نوشتن احساسات خود، کاتارسیس اتفاق می‌افتد. هیجان‌هایی که ناهشیار و سرکوب‌شده بودند، فرصت بیان پیدا می‌کنند. کاتارسیس منشأ لذت شغف‌برانگیزی است. برای همین است که خواندن شعر و نوشتن آن لذت‌بخش است.

بینش: فرد می‌تواند در قالب تمثیل‌ها، استعاره‌ها و دیگر ابزار شعر، متوجه مسائل درونی خود شود و نسبت به آن‌ها آگاهی پیدا کند. گاهی احساسات در قالب کلمات روزانه فرصت بیان ندارند و فرد به آن‌ها آگاه نیست. با شنیدن اشعار شرکت‌کنندگان دیگر در برنامه، فرد می‌تواند متوجه شود که او هم احساسات مشابهی را تجربه کرده است. این بینش خود، آغازی بر ایجاد تغییر است.

توانمندسازی: با بینش، فرد متوجه می‌شود که نیاز به چه تغییراتی دارد و در بافت گروهی جلسه فرصتی برای تغییرات و گرفتن بازخورد از دیگران پیدا می‌کند.

مدل‌های تلفیقی شعردرمانی، مانند RES و CIPT، ابزارهای قدرتمندی برای درک و تغییر احساسات، نگرش‌ها و رفتارهای افراد ارائه می‌دهند. این مدل‌ها با ترکیب روش‌های پذیرش، بیان و استفاده از نمادها، فرصتی برای تعامل و رشد فراهم

می‌کنند. شعردرمانی با استفاده از شعر به‌عنوان وسیله‌ای برای بیان احساسات و تجربه‌های درونی، می‌تواند در بهبود سلامت روانی و جسمی افراد مؤثر باشد و به‌عنوان یک روش مکمل در روان‌درمانی و مراقبت‌های بهداشتی مورد استفاده قرار گیرد.

خرده‌مدل‌ها در شعردرمانی

اشعار مورد استفاده در شعردرمانی انواع مختلفی دارند که هر کدام به‌نحوی به درمان‌جویان کمک می‌کنند تا با احساسات و تجارب خود بهتر ارتباط برقرار کنند. در اینجا به برخی از این خرده‌مدل‌ها و روش‌های کاربردی در شعردرمانی پرداخته می‌شود:

۱. شعر حسی

در این نوع شعر، نویسنده از هر پنج حس خود استفاده می‌کند تا تجربه‌ای جامع‌تر و واقع‌گرایانه‌تر از احساسات و خاطرات خود ایجاد کند.

۲. شعر معجزه‌ای

در این روش، از افراد پرسیده می‌شود که اگر موضوع X از بین برود، چه اتفاقی می‌افتد؟ پاسخ‌های مراجعان به این سؤال، اهداف بالقوه آنان را آشکار می‌کند (Floyd 2019: 156).

۳. نوشتن مشارکتی

این روش توسط لورل ریچاردسون^۱ در سال ۱۹۹۴ مطرح شد. درمانگر ابتدا یک شعر را می‌خواند و از درمان‌جویان می‌خواهد تا ادامه شعر را با احساسات و تجارب خودشان بنویسند؛ سپس جمله‌ها را ترکیب می‌کند و اعضا برای آن شعر، نامی انتخاب می‌کنند (محمدیان و دیگران ۲۰۱۱: ۶۰).

۴. نوشتن خودکار

در این نوع نوشتن، از مراجعان خواسته می‌شود که به مدت پنج دقیقه یا بیشتر، بدون زمین‌گذاشتن خودکار، بنویسند. این تمرین در رویکردهای وجودی، بسیار مورد استفاده قرار می‌گیرد و به درمانگر فرصت می‌دهد تا به قدرت‌ها و منابع داخلی مراجع اعتبار ببخشد (Furman 2002: 347).

۵. شعردرمانی شناختی

در این روش، درمانگر از مراجعه‌کننده می‌خواهد شعری بنویسد که به‌طور خاص باورهای غیرمنطقی یا غیرمفید او را نشان دهد و پس از تکمیل شعر، عقاید خود را با جزئیات بیشتری بررسی کند. این تمرین به درمانگر و درمان‌جو اجازه می‌دهد

تا درک فعلی مراجعه‌کننده از مشکل خود را از منظر شناختی بررسی کنند (Kähmi 2022: 40).

۶. تکنیک‌های برانگیزاننده عاطفی

این تکنیک‌ها به مراجعان کمک می‌کنند تا باورهای جدید را در طرحواره و باورهای اصلی خود ادغام کنند. نوشتن شعر می‌تواند در این زمینه مفید باشد؛ زیرا زبان هیجان‌انگیز به مراجعان کمک می‌کند تا حس عمیق‌تری از باور را ایجاد کنند.

استفاده از شعر برای اهداف خاص

کاوش و تغییر: در درمان وجودی، از شعر برای بیان هدف زندگی و نوشتن در مورد مرگ استفاده می‌شود که انگیزه خوبی جهت کاوش و تغییر ایجاد می‌کند. غلبه بر موانع: از درمان‌جویان خواسته می‌شود تا در مورد هدفی که دارند و موانع رسیدن به آن بنویسند؛ سپس راه‌های غلبه بر موانع را در شعر دیگری بنویسند. این تمرین به روشن‌شدن اهداف مراجعه‌کننده و مشخص شدن اهداف درمانی کمک می‌کند (Furman 2020: 154).

مدل‌های مختلف شعردرمانی با استفاده از روش‌های متنوع، به مراجعان کمک می‌کنند تا با احساسات و تجارب خود بهتر ارتباط برقرار کنند و فرایندهای درمانی را به شکلی مؤثرتر تجربه کنند. این روش‌ها، از جمله شعر حسی، شعر معجزه‌ای، نوشتن مشارکتی، نوشتن خودکار و شعردرمانی شناختی، ابزارهایی کارآمد برای درک و تغییر باورها و احساسات مراجعان ارائه می‌دهند. به‌کارگیری این خرده‌مدل‌ها و تکنیک‌ها در جلسات درمانی می‌تواند به بهبود وضعیت روانی و عاطفی افراد کمک کند و به‌عنوان یک روش مکمل در روان‌درمانی مورد استفاده قرار گیرد.

شعردرمانی در ایران

پیشینه شعردرمانی در ایران به سال ۱۳۵۱ با انتشار کتاب *از شعر تا شعردرمانی* اثر پرویز فروردین برمی‌گردد. او در این کتاب در مورد نحوه استفاده از شعر در درمان‌های گروهی و انفرادی توضیح می‌دهد؛ البته با توجه به مقدمه‌ای که جک لیدی^۱، سرپرست مرکز شعردرمانی نیویورک، بر این کتاب نوشته است، می‌توان فهمید که این شیوه‌های درمانی در آمریکا مورد استفاده قرار گرفته و فروردین تجربیات خود را در این کتاب نوشته است (فروردین ۱۳۶۶: ۶).

نخستین پژوهش در ایران، مربوط به یوخابه محمدیان و دیگران است که در سال ۱۳۸۹ انجام شده است و اثر شعردرمانی گروهی بر کاهش نشانه‌های افسردگی

در دانشجویان را بررسی می‌کند. پس از آن نیز پژوهش‌های دیگری صورت گرفته است که طبق آخرین جست‌وجوی انجام‌شده، ۱۴ مقاله به زبان فارسی و ۶ مقاله به زبان انگلیسی منتشر شده که ۳ مقاله بین این دو دسته مشترک است (مانند محمدیان و دیگران ۲۰۱۱؛ حسین‌آبادی ۱۳۹۴؛ امیررزداری و کریمی ثانی ۱۳۹۵؛ میرزایی و دیگران ۱۳۹۵؛ حاتم‌پور ۱۳۹۶؛ جهان‌پور و دیگران ۲۰۱۹). این تعداد نشان‌دهنده آن است که در کشور ما پژوهشگران با احتیاط وارد این حوزه می‌شوند و اعتماد کاملی به این دسته از پژوهش‌ها وجود ندارد. یکی از عللی را که می‌توان برشمرد، آن است که پژوهشگران، شعر را با موضوعات غیرعلمی و احساسی مرتبط می‌دانند و از برچسب غیرعلمی بودن پژوهش مرتبط با این حوزه نگران هستند.

در پژوهش‌های انجام‌شده، شعرخوانی به‌عنوان روشی ثابت مورد استفاده قرار گرفته؛ اما در برخی از آن‌ها از روش‌های مکمل دیگری نیز استفاده شده است. این روش‌ها شامل تکمیل اشعار (نوریان‌فر ۱۳۹۹: ۲۴)، پرکردن قسمت‌های خالی در اشعار ناتمام و نوشتن مشارکتی است. نحوه برگزاری جلسات شعردرمانی با استفاده از این روش‌ها، بین ۴ تا ۱۲ جلسه و در زمانی بین ۴۵ تا ۹۰ دقیقه در پژوهش‌ها متغیر است و غالب پژوهش‌ها به‌صورت گروهی انجام شده است.

با توجه به پیوند عمیق ایرانیان با ادبیات، می‌توان از شعردرمانی در مورد طیف وسیعی از آشفتگی‌های روانی استفاده کرد؛ اما شعر درمانی در ایران حجم اندکی از پژوهش‌ها را به خود اختصاص داده که امید می‌رود با وجود ادبیات غنی در این سرزمین، این حوزه از هنردرمانی به‌طور ویژه‌ای مورد توجه قرار گیرد. با توجه به سابقه کوتاه شعردرمانی در ایران، بیشتر فعالیت‌ها مشابه نمونه‌های خارجی انجام شده است که در همین فعالیت‌های اندک نیز شاهد پیدایش روش‌های جدیدی در شعردرمانی هستیم که در نمونه‌های خارجی موجود نبوده است؛ ازجمله این روش‌ها می‌توان به تکمیل اشعار ناتمام یا پرکردن قسمت‌های خالی اشعار اشاره کرد (محمدیان و دیگران ۲۰۱۱: ۳۹). از طرفی با توجه به اینکه بخشی از ادبیات فارسی را اشعار عرفانی تشکیل داده‌اند، می‌توان با ایجاد پیوند بین شعردرمانی و معنویت‌درمانی^۱، به‌شکل جدیدی از درمان دست یافت. ایجاد ساختارهای درمانی بومی‌شده، راهکاری برای ترغیب پژوهشگران علاقه‌مند به این حیطه است. در ادامه به برخی از ظرفیت‌های شعر فارسی برای ورود به عرصه هنردرمانی پرداخته می‌شود.

ظرفیت اشعار ایرانی در بهبود و التیام زخم‌ها

1. Spirituality therapy

در فرهنگ ایرانی، شعر جایگاه والایی دارد و مردمان به شعر به‌عنوان بخشی از زندگی خو کرده‌اند. این مسئله فرصتی مغتنم برای کاربردهای روان‌شناختی و تربیتی فراهم می‌کند. شعر ایرانی توانایی دارد که در فرایندهای درمان روان‌شناختی وارد شود. برخی از ظرفیت‌های موجود در ادبیات فارسی عبارتند از: دارا بودن مفاهیم تربیتی و اصول زندگی در اشعار سعدی؛ اشعار حماسی فردوسی؛ زندگی در لحظه حال خیام؛ تصویرسازی ذهنی یا نقاشی با کلمات در اشعار حافظ؛ مولانا و عرفان.

اهداف درمانی برای طراحی پروتکل‌های شعردرمانی متناسب با فرهنگ ایرانی

با توجه به ظرفیت‌های منحصر به فرد اشعار ایرانی، می‌توان پروتکل‌های شعردرمانی را با اهداف درمانی خاص طراحی کرد. برخی از این اهداف عبارتند از:

- بالابردن پذیرش: استفاده از اشعار سعدی برای تقویت پذیرش و تحمل دشواری‌ها.
- معناگرایی: بهره‌گیری از فلسفه خیام برای کمک به مراجعان در پیدا کردن معنا در زندگی.

- تسهیل بیان هیجانی: استفاده از اشعار مولانا برای بیان عواطف و احساسات عمیق.
- راه‌حل‌محور بودن و حکمت‌آمیز بودن: بهره‌گیری از حکمت موجود در اشعار سعدی و مولانا برای یافتن راه‌حل‌های عملی.
- ریتمیک بودن و تنظیم هیجان مستقیم: استفاده از اشعار حماسی فردوسی برای تنظیم هیجانات و تقویت حس قدرت و شجاعت.
- تصویرسازی ذهنی و مدیتیشن: استفاده از اشعار حافظ برای تقویت تصویرسازی ذهنی و مدیتیشن.

- عشق شفابخش: اشعار مولانا و حافظ برای تقویت حس عشق و شفای عاطفی.
- معنویت‌گرایی و پیوند عمیق با قرآن و احادیث: استفاده از اشعار مولانا برای تقویت معنویت و ارتباط با آموزه‌های دینی.
- شعر به‌عنوان رسانه‌ای چندحسی: اشعار فارسی همه حواس را درگیر می‌کنند؛ به‌گونه‌ای که خواننده با خواندن اشعار می‌شنود، می‌بیند، بو می‌کند و مانند باد در حرکت است. تجربه بی‌واسطه چندحسی در بین عناصر هنری، تنها از طریق شعر امکان‌پذیر است.

- خیال‌پردازی و تسهیل خلاقیت: عناصر خیال‌پردازانه در اشعار پارسی بسیار پررنگ هستند و توانایی خلاقیت را در خواننده افزایش می‌دهند.
- تقویت اصول اخلاقی: اشعار سعدی و مولانا برای تقویت اصول اخلاقی و ارزش‌های انسانی.

- طبیعت‌گرایی و قیاس انسان با طبیعت: استفاده از اشعار فردوسی و حافظ برای بازگشت به طبیعت و درک رابطه انسان با طبیعت.

- مدیریت روابط بین‌فردی: اشعار سعدی و حافظ برای بهبود روابط بین‌فردی و تعاملات اجتماعی.

- داستان‌سرایی: استفاده از اشعار حماسی و عرفانی برای بیان داستان‌های الهام‌بخش و آموزنده.

ساختارمندی جلسات شعردرمانی

باتوجه به ظرفیت‌های ذکرشده، جلسات شعردرمانی می‌تواند به‌صورت

ساختارمند طراحی و اجرا شود. این جلسات می‌توانند شامل موارد زیر باشند:

۱. انتخاب شعر مناسب: براساس نیاز و هدف درمانی مراجعان، اشعار مناسبی از شاعران بزرگ ایرانی انتخاب می‌شود.

۲. خواندن و تحلیل شعر: اشعار خوانده‌شده و مفاهیم و پیام‌های آن‌ها مورد تحلیل و بحث قرار می‌گیرد.

۳. نوشتن و بیان احساسات: مراجعان تشویق می‌شوند تا با الهام از اشعار، احساسات و تجربیات خود را بنویسند و بیان کنند.

۴. استفاده از استعاره‌ها و تصاویر: استفاده از استعاره‌ها و تصاویر موجود در اشعار برای تسهیل تغییرات شناختی و هیجانی.

۵. تمرینات عملی: انجام تمرینات عملی، مانند نوشتن خودکار، شعرسازی و نوشتن مشارکتی برای تقویت فرایندهای درمانی.

۶. بحث و بازخورد: مراجعان می‌توانند تجربیات خود را با گروه به اشتراک بگذارند و بازخورد دریافت کنند.

۷. مدیتیشن و آرامش: استفاده از اشعار برای تقویت تصویرسازی ذهنی و مدیتیشن به‌منظور کاهش استرس و افزایش آرامش.

اشعار فارسی با ظرفیت‌های منحصر به فرد خود می‌توانند به‌عنوان ابزاری قدرتمند در شعردرمانی مورد استفاده قرار گیرند. با طراحی پروتکل‌های مناسب و استفاده از ظرفیت‌های فرهنگی و ادبی ایران، می‌توان به بهبود و التیام زخم‌های روانی و عاطفی مراجعان کمک کرد. شعردرمانی می‌تواند به‌عنوان روشی مکمل در روان‌درمانی و درمان‌های تربیتی مورد استفاده قرار گیرد و اثرات مثبتی بر سلامت روانی و عاطفی افراد داشته باشد.

نتیجه

با وجود هم‌پوشانی ظاهری بین ادبیات و روان‌شناسی، چندین چالش در به‌کارگیری کامل ظرفیت هم‌افزایی آن‌ها وجود دارد؛ نخست آنکه موضوع روش‌شناسی

وجود دارد؛ تحلیل‌های ادبی و تحقیقات روان‌شناختی از رویکردها و چهارچوب‌های کاملاً متفاوتی استفاده می‌کنند که می‌تواند منجر به واگرایی در تفسیر و کاربرد شود. دوم آنکه ماهیت ذهنی ادبیات گاه می‌تواند با خواسته‌های تجربی روان‌شناسی در تضاد باشد و پرسش‌هایی درباره اعتبار و پایایی ایجاد کند. همچنین، نیاز به گفت‌وگوی ساختارمندتر بین محققان ادبی و روان‌شناسان برای تقویت پژوهش و یادگیری بین‌رشته‌ای وجود دارد. پرداختن به این چالش‌ها برای پیشبرد درک ما از اینکه چگونه ادبیات می‌تواند به نظریه روان‌شناختی استحکام بخشد و بالعکس و نیز برای بررسی اینکه چگونه این رابطه می‌تواند برای پرداختن به مسائل دنیای واقعی مرتبط با هویت، احساسات و فرایندهای شناختی، به کار گرفته شود، بسیار مهم است.

با وجود این چالش‌ها، روان‌شناسان سال‌هاست از ظرفیت داستان‌ها و اشعار در التیام زخم‌های بشری استفاده می‌کنند؛ به‌عنوان مثال، اروین یالوم^۱ از طریق داستان‌های شفابخش، دردهای وجودی را به‌خصوص در ترس‌های پیش از مرگ تسکین می‌داد. برای اینکه شعردرمانی به‌عنوان شیوه‌ای انعطاف‌پذیر و کارآمد از هنردرمانی بتواند بین درمان‌های روان‌شناختی و طب مکمل جایگاهی پیدا کند، لازم است تا ابعاد این روش به‌خوبی مورد بررسی قرار گیرد.

مطالعات صورت‌گرفته نشان داد که این شیوه درمانی ریشه‌ای قدیمی دارد و کاربرد آن به اوایل قرن گذشته بازمی‌گردد. مرور گسترده پیشینه پژوهشی در این حوزه نشان داد که این شیوه در طول سال‌ها در میان روش‌های مختلف روان‌درمانی جایگاهی به خود اختصاص داده است. یکی از محدودیت‌های این سبک درمانی، وابستگی شدید آن به بافت فرهنگی است. با توجه به زبان و فرهنگ، هر کشوری می‌تواند از قابلیت‌های شعر در درمان روان‌شناختی بهره‌مند شود. با تأکید بر این نکته، هدف اصلی پژوهش حاضر آن بود که ابتدا ساختارهای شعردرمانی در پیشینه پژوهشی مطالعه شود و سپس نگاهی اجمالی به ظرفیت‌ها و قابلیت‌های شعر پارسی برای بازکردن دریچه‌ای تازه‌ای به این حوزه صورت گیرد. به‌دلیل محدودیت‌هایی در دسترسی گسترده به پیشینه واقعی در این حوزه (مانند تحریم‌ها)، احتمال اینکه نتوانسته باشیم به همه منابع دسترسی پیدا کنیم، وجود دارد.

مطالعه شعردرمانی در طول زمان نشان داد که با گذر زمان اقبال عمومی نسبت به این شیوه درمانی افزایش یافته است. در قرن گذشته به‌دلیل اینکه روش‌هایی مانند شعردرمانی، غیرعلمی در نظر گرفته می‌شدند، حتی اگر کسی علاقه‌ای به این حوزه از علم داشت، موفق به اجرایی کردن آن نمی‌شد. در اواخر

قرن گذشته و اوایل قرن حاضر، موج بزرگی از پژوهش‌ها در این زمینه صورت گرفت و در دومین دهه از قرن پیش‌رو، شاهد گسترش آن در کشورهای غیرغربی بودیم. ورود حوزه‌های جدید، مانند علوم اعصاب، سبب شد تا این روش سریع‌تر مقبولیت پیدا کند. همچنین شعردرمانی در بهبود کیفیت زندگی بیماران، مورد مطالعه قرار گرفت و اثربخشی آن تأیید شد. به همین دلیل این روش به‌عنوان شیوه‌ای در طب مکمل مورد توجه قرار گرفت.

نتایج نشان می‌دهد که شعردرمانی، نه تنها در حوزه‌های روان‌شناختی؛ بلکه در حوزه سلامت و علوم اعصاب نیز مورد توجه بوده است. این روند در طول زمان گسترش داشته و امید است در سال‌های آینده شاهد تغییراتی در روند اجرایی شدن و ورود آن به حوزه‌های متفاوت دیگر، مانند آموزش باشیم. پژوهش‌ها از نظر روش اجرا نیز مطالعه شدند. مطالعات در سه حوزه کمی، کیفی و آمیخته انجام شده بود و همین امر باعث شد تا درک بهتری از ظرفیت‌ها و محدودیت‌های پژوهشی در این زمینه به دست آید. پژوهش‌های کمی به‌تنهایی قادر نیستند همه آنچه را که ما باید از شعردرمانی بدانیم، آشکار کنند. به‌علاوه، مشخص شد سلیقه‌های شخصی در چیدمان جلسات اعمال می‌شود. تعداد جلسات بر مبنایی صحیح انتخاب نشده است و مشخص نیست اندازه بهینه برای اینکه شعردرمانی گروهی انجام شود، چند نفر است. نمونه‌ها براساس ویژگی‌های خاصی انتخاب نشده‌اند؛ ریزش آزمودنی‌ها اگر بوده، گزارش نشده و نقص‌هایی از این قبیل در متودولوژی درمان وجود دارد که باید در آینده مرتفع شود.

لازم به ذکر است محدودیت‌هایی در حوزه شعردرمانی وجود دارد که چالش‌برانگیز هستند، برای نمونه، اشعار وابسته به فرهنگ هستند و براساس ظرفیت‌های ادبی هر کشور باید تنظیم شوند. عوامل فرهنگی در تشکیل گروه‌های شعردرمانی و استفاده از تکنیک‌های مختلف نقش دارند.

این مقاله از حمایت مالی هیچ نهاد یا مرکز آموزشی و پژوهشی استفاده نکرده است.

منابع

حاتم‌پور، شبنم (۱۳۹۶). درمانگری، کاربردی دیگرگونه برای شعر. فصلنامه زبان و ادب فارسی، ۲۶:۲۷، صص: ۱۵۱-۱۷۰.

URL: <http://jgn.medilam.ac.ir/article-1-99-fa.html>

فروردین، پرویز (۱۳۶۶). از شعر تا شعردرمانی. چاپ دوم. تهران: نشر پرویز فروردین.

URL: <http://jmums.mazums.ac.ir/article-1-9247-fa.html>

محمدیان، یوخابه (۱۳۸۹). اثر شعردرمانی گروهی بر کاهش نشانه‌های افسردگی در دانشجویان. مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی ایلام، ۱۸:۲، صص: ۹-۱۶.

URL: <http://sjimu.medilam.ac.ir/article-1-288-fa.html>

نوریان فر، صدکرم و دلبر ناصری (۱۳۹۸). تاثیر شعردرمانی بر عملکرد حافظه فعال دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهر سرابله. پویش در آموزش علوم انسانی، ۴:۱۶، صص: ۲۶-۲۲.

Ahmedi (2023). "Dadaism in poetry therapy: The heart of words and the freedom of nonsense. " *The Arts in Psychotherapy*, 86, 102091. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2023.102091>

Aksenova, Rieff (2020). "Setting the scene: The use of art to promote reconciliation in international criminal justice". *Leiden Journal of International Law*, 33:2, pp. 495-516. <https://doi.org/10.1017/S0922156520000011>

Alfrey, and et al. (2021). "Identifying the mechanisms of poetry therapy and associated effects on participants: A synthesised review of empirical literature. " *The Arts in Psychotherapy*, 86, pp. 75. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2021.101832>

Amirrezdari, Karimi Sani (2016). "The Effectiveness of Poetry Therapy Training on Reducing Irrational Beliefs in Female Students." *Journal of Sabzevar University of Medical Sciences*, 23:1, pp. 143-150. (In Persian)

Andrews, Dalyan (2020). "Poetry, Culture, Neuroscience, Emotions, and the Case of Bonding, Separation, and Separation Anxiety in Sixteenth-Century Ottoman Culture: a Theoretical Preface." *Journal of the Ottoman and Turkish Studies Association*, 7:2, pp. 147-174. <https://doi.org/10.2979/jottturstuass.7.2.10>

Aras (2015). "Personality and individual differences: Literature in psychology-psychology in literature." *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 185, pp. 250-257. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.03.452>

Asgarabad, and et al. (2018). "The effectiveness of detached mindfulness techniques-

- oriented poetry therapy on cognitive attentional syndrome.” *The Arts in Psychotherapy*, 61, pp. 33-37. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2018.09.002>
- Bettermann, and et al. (2002). “Effects of speech therapy with poetry on heart rate rhythmicity and cardiorespiratory coordination.” *International Journal of Cardiology*, 84, pp.77–88. [https://doi.org/10.1016/S0167-5273\(02\)00137-7](https://doi.org/10.1016/S0167-5273(02)00137-7)
- Blatt-Gross (2017). “Creating community from the inside out: A concentric perspective on collective artmaking.” *Arts Education Policy Review*, 118:1, pp.51–59. <https://doi.org/10.1080/10632913.2016.1244781>
- Campo, Doty (2018). “Teaching physicians not to be afraid of poetry.” *JAMA*, 320:15, pp.1520-1521.[doi:10.1001/jama.2018.13760](https://doi.org/10.1001/jama.2018.13760)
- Carr (2018). “Meditation: Meditation and medication in a personal tale of clinical depression.” *Perspectives in Biology and Medicine*, 43:1, pp.98–102. <https://doi.org/10.1080/08893675.2020.1776973>
- Cysarz, and et al. (2004). “Oscillations of heart rate and respiration synchronize during poetry recitation.” *American Journal of Physiology*, 287, pp. H579–H587. <https://doi.org/10.1152/ajpheart.01131.2003>
- Duncan (2018). “Taking Art Therapy Outside of the Studio: Bringing Creativity and Care to Women with in a Boston” *Homeless Shelter*. 43(1), pp.98–102. https://digitalcommons.lesley.edu/expressive_theses/103
- Emir (2016). “Literature and Psychology in the Context of the Interaction of Social Sciences.” *Journal of Poetry Therapy*, 30:1, pp.1-2. <http://hdl.handle.net/20.500.12323/3467>
- Evangelista, S. (2023). “Clothed with Poetry”: Lafcadio Hearn’s Decadent Aesthetics of Translation.” *Modern Philology*, 121:1, pp. 104-123. . <https://doi.org/10.1086/725415>
- Farvardin (1987). «From Poetry to Poetry Therapy: The Application of Poetry in Psychotherapy». Tehran: Parviz Farvardin. (In Persian)
- Floyd (2019). “The use of poetry therapy in sex therapy.” *Sexual and Relationship Therapy*. 2, pp. 146-157. <https://doi.org/10.1080/14681994.2019.1658865>
- Furman (2020). “The role of the question in writing the self: implications for poetry therapy.” *Journal of Poetry Therapy*, 33:3, pp.194-202. <https://doi.org/10.1080/08893675.2020.1776973>
- Freiherr von Fircks (2022). “Culture in the seminar room of poetry: Poetic insights for cultural psychology.” *Culture & Psychology*, 28:4, pp. 475-490. <https://doi.org/10.1080/14681994.2022.2088865>

doi.org/10.1177/1354067X221097609

- Freire, and et al. (2005). "Reading and writing: Psychoanalytical treatment in a case of paranoia." *American Journal of Psychoanalysis*, 65:3, pp.219–238. DOI: 10.1007/s11231-005-5761-z
- Furman and et al. (2002). "Poetry Therapy as a Tool for Strengths-Based Practice." *Advances in Social Work*, 3"2, pp.146-157. <https://doi.org/10.18060/36>
- Gardner (2006). "Poetry in palliative care." *Journal of Palliative Medicine*, 9:2, pp.244. <https://doi.org/10.1089/jpm.2006.9.244>
- Gorgievski, Stephan (2016). "Advancing the psychology of entrepreneurship: A review of the psychological literature and an introduction." *Applied Psychology*, 65:3, pp.437-468. <https://doi.org/10.1111/apps.12073>
- Heimes. S. (2011). "State of poetry therapy." *The Arts in Psychotherapy*, 38, pp.1-8. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2010.09.006>
- Hatampour (2016). "Therapy, An Alternative Application for Poetry." *Journal of Persian Language and Literature* , 26-27, pp. 151-169. (In Persian)
- Hatampour (2018). "Investigating the Impact of Poetry on Reducing Depression and Increasing Optimism." *Quarterly Journal of Persian Language and Literature*, 26: 84, pp. 76-87. (In Persian)
- Hoseinabadi (2015). "Features of Poetry Therapy and its Reflection in the Poems of Rahi Mo'ayeri." 10th International Conference on Promotion of Persian Language and Literature, pp. 658-769. (In Persian)
- Jahanpour, and et al. (2019). "The comparison of the effect of poetry therapy on anxiety and post-traumatic stress disorders in patients with myocardial infarction." *Journal of Practice, Theory, Research and Education*. 32, pp. 214-222. <https://doi.org/10.1080/08893675.2019.1639884>
- Johnson (2017). "Brief focused poetry therapy in the medical hospital." *Journal of Poetry Therapy*, 30:1, pp. 53-60. <https://doi.org/10.1080/08893675.2016.1256465>
- Kähmi (2022). "Advances in poetry therapy." *Scriptum: Creative Writing Research Journal*, 2:4, pp. 35-42. <https://jyx.jyu.fi › handle>
- Lehmann, O. V., & Brinkmann, S. (2020). "Revisiting the art of being fragile: why cultural psychology needs literature and poetry." *Culture & Psychology*, 26:3, pp.417-433. <https://doi.org/10.1177/1354067X19862183>
- Lorenz (2020). "My unique poem is me: our poems are universal. A creative interactive

- poetry Therapy inquiry.” *Journal of Poetry Therapy*, 33:4, pp.252-264. <https://doi.org/10.1080/08893675.2020.1803617>
- Matalon (2023). “The therapeutic and scientific benefits of psychological poetry: A two-step study.” *Journal of Poetry Therapy*, pp.1-13. <https://doi.org/10.1080/08893675.2023.2259617>
- Mazza (2017). “The evolution of poetic inquiry, practice, education, and evaluation in poetry therapy.” *Journal of Poetry Therapy*, 30:1, pp.1-2. <https://doi.org/10.1080/08893675.2017.1260197>
- Mazza, Hayton (2013). “Poetry therapy: An investigation of multidimensional clinical model.” *The Art in Psychotherapy*, 40, pp.53-60. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2012.10.002>
- Mirzaei et al. (2016). “Investigating the Impact of Poetry Reading on Post-Traumatic Stress in Heart Attack Patients.” *Journal of Psychiatric Nursing*, 4:2, pp. 11-18. (In Persian)
- Mohammadian, and et al. (2011). “Evaluating the use of poetry to reduce signs of depression, anxiety and stress in Iranian female students.” *The Arts in Psychotherapy*, 38, pp. 59-63. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2010.12.002>
- Mordasi Sardarabadi (2016). “The Allegory and its Function in Poetry Therapy.” *Journal of Educational and Epic Research in Persian Language and Literature*, 29, pp. 133-150. (In Persian)
- Nourianfar (2019). “The Impact of Poetry Therapy on the Performance of Active Memory in High School Female Students in Sarableh.” *Journal of Educational Research in Humanities*, 5:16, pp. 22-26. (In Persian)
- Oatley (2016). “Fiction: Simulation of social worlds.” *Trends in Cognitive Sciences*, 20:8, pp. 618-628. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2016.06.002>
- Piṭur, Miu (2022). “Poetry-elicited emotions: Reading experience and psychological mechanisms.” *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*. 6(1) pp. 34-46. <https://doi.org/10.1037/aca0000525>
- Raile (2024). “Poetry therapy and Eco-Anxiety: A case study.” *Journal of Poetry Therapy*, 37:1, pp. 35-48. <https://doi.org/10.1080/08893675.2023.2203833>
- Sharma, D. (2019). “Being alive with poetry: Sustaining the self by writing poetry.” *Journal of Poetry Therapy*, 32:1, pp. 22-36. <https://doi.org/10.1080/08893675.2019.1548728>
- Shim, and et al. (2021). “A Qualitative Study on the Effects of Poetry Therapy

Program in Rural Residents.” *Journal of Agricultural Extension & Community Development*, 28:3, pp.113-126. <https://doi.org/10.1080/08893675.2019.1548728>

- Shojaei, et al. (2019). “Comparison of the Effectiveness of Group Story Therapy and Art-Play Therapy on Anxiety and Depression in Children with Cancer: Based on the Framework, Principles, and Rules of the Cognitive-Behavioral Approach.” *Journal of Rehabilitation Research in Nursing*, 6:1, pp. 34-46. (In Persian)
- Stepakoff (2009). “From destruction to creation, from silence to speech: Poetry therapy principles and practices for working with suicide grief.” *The Arts in Psychotherapy*, 36, pp. 105-113. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2009.01.007>
- Stiles (2018). “Victorian Literature and Neuroscience.” *Literature Compass*, 15:2, pp. 128-139. <https://doi.org/10.1111/lic3.12436>
- Thwaite, and et al. (2003). “Art and ‘the language of well-being’ in adolescent health care.” *Annals of the Academy of Medicine*, 32:1, pp.71–77.
- Yaghoubi Asgarabadi, (2018). “The effectiveness of detached mindfulness techniques (DM) – oriented poetry therapy on the cognitive attentional syndrome (CAS): A single subject study.” *The Arts in Psychotherapy*, 61, 33-37. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2018.09.002>

A Study on Poetry Therapy: Exploring the Functions and Capacities of Persian Poetry

Manijeh Firoozi¹



Elaheh Karimi Riabi²



Abstract

The present paper examines the applications of poetry therapy as an effective method for improving mental and physical health, and evaluates the unique capacities of Iranian poetry in this context. Despite the apparent overlap between literature and psychology, there are several challenges in fully harnessing their synergistic potential, including differences in methodology, the subjective nature of literature, and the need for structured interdisciplinary dialogue. This study is a systematic review of the literature on poetry therapy. The review indicates that poetry therapy has ancient roots and has gained increased acceptance in recent years with the advent of fields such as neuroscience and a focus on improving patients' quality of life. The study first examines the structures of poetry therapy in the scholarly literature and then explores the capacities and potential of Persian poetry for opening new avenues in this field. The findings reveal that Persian poetry, with its educational and ethical principles, vivid imagery, and mysticism, has a high capacity for enhancing acceptance, facilitating emotional expression, promoting meaningfulness, and managing interpersonal relationships. The results of this study show that despite cultural dependencies and limitations, poetry therapy can be a flexible and effective method in psychotherapy and complementary medicine. The research conducted in this area includes quantitative, qualitative, and mixed-method studies, indicating that this approach has been of interest, not only in psychological domains, but also in health and neuroscience. It is suggested that new techniques based on the capacities of Persian poetry be developed for this therapeutic method.

Keywords: Poetry, Poetry Therapy, Group Therapy, Persian Poetry

1. Associate Professor of Psychology, Department of Psychology, University of Tehran, Tehran, Iran (Corresponding Author) mfiroozy@ut.ac.ir

2. Assistant Professor of Russian Studies, Department of Russian Studies, University of Tehran, Tehran, Iran ekarimi@ut.ac.ir

How to cite this article:

Manijeh Firoozi; Elaheh Karimi Riabi. "The research on poetry therapy: analyzing the function and capacities of Persian poetry". *Interdisciplinary Studies of Literature, Arts and Humanities*, 4, 2, 2024, 249-274. doi: 10.22077/islsh.2024.7345.1414



Copyright: © 2023 by the authors. Licensee Journal of *Interdisciplinary Studies of Literature, Arts & Humanities*. This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).