

# فصل اول: نوشتن درمانی



((مامانی تموم کرد. بدبخت شدیم.)) این پیامی بود که برادرم در ساعت ۷:۴۵ دقیقه روز چهارشنبه بیستم اسفندماه سال ۱۳۹۹ برایم فرستاد. فوت ناگهانی مادر بزرگم بدون هیچ بیماری زمینه‌ای قلبی، شوک بزرگی به من وارد کرد. روز قبل از فوتش خبردار شدیم که مادر بزرگم سکته‌ی قلبی کرده و در بیمارستان بستری است. اما دکترها گفتند: چیز مهمی نیست و خطر رفع شده است. اما ساعت سه نیمه‌شب مادر بزرگم در خواب چشم از جهان فرو بست و ما راتنها گذاشت. آن زمان اوج کرونا بود. مادر بزرگ و پدر بزرگم در شهر مشهد زندگی می‌کردند و به خاطر کرونا مدت‌ها بود که آن‌ها را ندیده بودم. من حتا فرصت خدا حافظی با مامانی عزیزم را پیدا نکرده بودم و این موضوع به شدت مرا عذاب می‌داد. در ظاهر چیزی بروز نمی‌دادم. شاید چون نمی‌خواستم اندوه مادرم را بیشتر کنم اما از درون در حال فروپاشی بودم.

به شدت کم خواب شده بودم. ساعت‌ها به خاطر اتم با مادر بزرگم فکر می‌کردم و اشک‌هایی که در طول روز در دلم تلنبار شده بود؛ در این ساعات از چشم‌هایم سرازیر می‌شد. حدود ساعت سه نیمه‌شب به خواب می‌رفتم اما

چه خوابی! مدام کابوس می‌دیدم و از خواب می‌پریدم. من به واسطه‌ی تحصیل در رشته‌ی پزشکی، مرگ‌های بسیاری را دیده بودم و با مرگ بیگانه نبودم. اما در برابر مرگ مادربزرگم کم آوردم. تازه متوجه شدم که موضوع مرگ را از زندگی‌ام کنار گذاشته‌ام. انگار که مرگ از من و عزیزانم بسیار دور است و فقط برای دیگران اتفاق می‌افتد. نمی‌توانستم با این موضوع کنار بیایم. همیشه بغض در گلویم بود و با کوچکترین یادآوری، اشک‌هایم سرازیر می‌شد. فقط مثل یک ربات سرکار می‌رفتم اما چون کارم را دوست نداشتم و از انجام آن لذت نمی‌بردم، کمکی به بهبود وضعیتم نمی‌کرد. اهل درددل با دوستانم هم نبودم. هیچ وقت نتوانستم با کسی به حدی صمیمی شوم که بتوانم از عمیق‌ترین احساساتم با او سخن بگویم. تنها چیزی که کمی اوضاع را برایم قابل تحمل می‌کرد، خواندن کتاب بود. سعی می‌کردم با خواندن کتاب‌های جنایی، ذهنم را درگیر ماجرای کتاب و حل مسئله‌ی آن کنم تا به رخداد تلخ مرگ مادربزرگم کمتر فکر کنم. اما این کار یک راه حل موقتی بود. چون به محض اینکه کتاب را کنار می‌گذاشتم، فکر کردن به موضوع با شدت بیشتری برمی‌گشت. تا اینکه در یک کارگاه با عنوان «بداهه‌نویسی» شرکت کردم. در این کارگاه دو ساعت با هم نوشتیم.

### نوشتن درباره‌ی حوادث دردناک

از مدت‌ها پیش مشخص شده که تمام حوادث دردناک به شدت استرس‌زا هستند. بعد از یک واقعه‌ی دردناک احتمال اینکه افراد افسرده شوند، بیمار شوند یا وزنشان کم و زیاد شود و حتا به دلیل بیماری قلبی و سرطان فوت

کنند بیشتر می‌شود. البته توجه به یک نکته‌ی مهم ضروری است. داشتن تجربه‌ی دردناک از بسیاری جهات برای افراد بد است اما افرادی که حادثه‌ی دلخراشی را تجربه کرده و آن را مخفی نگه داشته‌اند، وضعیت به مراتب بدتری دارند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند افرادی که درباره‌ی حادثه‌ی دردناک خود با کسی حرف نمی‌زنند بیشتر از کسانی که راجع به آن با کسی حرف زده‌اند، احتمال دارد به بیماری‌های خفیف و شدید مبتلا شوند.

با توجه به این موضوع این سوال مطرح شد که اگر حرف‌نزدن به صورت بالقوه برای سلامتی مضر است، اگر از افراد خواسته شود در مورد وقایع دردناک حرف بزنند یا بنویسند، در سلامتی‌شان بهبودی حاصل می‌شود؟

در کارگاه بداهه‌نویسی با تمرین‌های مختلفی نوشتن را تمرین کردیم. در هر تمرین، استاد برای ما متنی را می‌خواند و بعد ما هم با توجه به حس و حالی که از آن متن گرفته بودیم، متن خودمان را می‌نوشتیم. در یکی از تمرین‌ها استاد متنی از یدالله رویایی از کتاب دفترهای شسته برای مان خواند:

«زن من بودی. بودنِ من بودی. من بودنِ تو بودم، در بودن تو هستی من دلیلی داشت، و وقت رفتنِ تو آلوده با دلیلِ خودش می‌رفت. حالا که من بی‌آن‌که تو باشی می‌خواهم با تو باشم. ترکِ تو وقتی که با من بودی تنها ترکِ تو بود. حالا اینجا که نیستی ترکِ تو ترکی بیشتر از ترک است. بیشتر از تبعید. امروز در خانه نیستی که ترکِ خانه کنم، اینجا ترکِ تو می‌کنم بی‌آن‌که اینجا باشی. بی‌آن‌که زنی باشی اینجا. از کجا می‌دانستم زنِ من می‌مُرد وقتی

که تو می‌مُردی. بیشتر از باخت، بیشتر از گم.»  
وقتی قرار شد ما هم متن خود را بنویسیم، من درباره‌ی  
مادربزرگم و غم از دست دادن او نوشتم:

«نمی‌دانستم تو همه‌چیز من بودی. همه‌چیز،  
همه‌چیز، همه‌چیز. وقتی که تو رفتی، خورشید  
رنگ باخت. رنگ باخت، رنگ باخت، رنگ باخت.  
گنجشک‌های کوچک، کوچک، کوچک دست از  
آوازخواندن کشیدند. در بهت فرو رفتم، بهت،  
بهت، بهت. رفتنت را باور نمی‌کردم. باور نمی‌کردم.  
اشک‌هایم مثل باران بهار تندتند می‌ریختند.  
می‌ریختند. می‌ریختند. و من نمی‌توانستم حتا  
برای لحظه‌ای متوقفشان کنم. تو که رفتی، رفتی،  
رفتی. غم عالم در دلم نشست، نشست، نشست.  
هیچ وقت نفهمیده بودم که بودنت در زندگی‌ام  
چه نعمتی بود. هنوز هم وقتی به یادت می‌افتم،  
اشک‌هایم فرو می‌ریزد، فرو می‌ریزد، فرو می‌ریزد.  
دلم برای لبخند مهربانت تنگ شده، تنگ شده،  
تنگ شده و این دلتنگی با هیچ شادی‌ئی از یادم  
نمی‌رود، از یادم نمی‌رود. می‌دانی که دلتنگتم اما  
حتا به خوابم هم نمی‌آیی و من در حسرتم. در  
حسرتی ابدی، ابدی، ابدی که چرا زودتر به دیدنت  
نیامدم، نیامدم، نیامدم و فرصت خدا حافظی با تو  
را از دست دادم، از دست دادم، از دست دادم...»

من می‌نوشتم و گریه می‌کردم. ویژگی این تمرین استفاده  
از تکرار بود و انگار مناسب‌ترین راه برای من. تمام غم و  
احساساتم را روی کاغذ ریختم. در پایان حالم بهتر شد.

سبک تر شدم و بار سنگینی از روی شانه‌هایم برداشته شد. ادعا نمی‌کنم غمم فراموش شد اما تبدیل به اندوهی قابل تحمل شد. نوشتن از این اتفاق تلخ تحمل فقدان مادر بزرگم را برایم راحت‌تر کرد.

## چگونه با حوادث دردناک کنار بیاییم؟

همه‌ی ما خاطرات تلخی داریم که دوست داریم آن‌ها را فراموش کنیم. خاطراتی مانند از دست دادن عزیزان، جدایی، شکست عاطفی، ورشکستگی و... اما آیا فراموش کردن خاطرات تلخ امکان‌پذیر است؟ آیا ما می‌توانیم این خاطرات را کاملن از ذهن خود پاک کنیم؟ حتمن شما هم در زندگی خود درگیر این نوع خاطرات شده‌اید و می‌دانید چقدر اثرات منفی آنها زیاد است و می‌تواند همه‌ی ابعاد زندگی‌تان را دچار اختلال کند.

وقتی درباره‌ی یک رخداد تلخ نشخوار ذهنی دارید، مدام به آن فکر می‌کنید و این خاطره‌ی تلخ را در ذهن‌تان یادآوری می‌کنید. با خود می‌گویید: «چرا از بین این همه آدم این اتفاق باید برای من رخ دهد؟ چرا من باید شکست عاطفی را تجربه کنم؟ چرا من باید در سن کم پدر و مادرم را از دست بدهم؟» حتماً ممکن است دچار احساس گناه و خودسرزنی شوید. مدام در ذهن خود تکرار کنید: «اگر بهتر عمل می‌کردم الان شغلم را داشتم. اگر خوش‌اخلاق‌تر بودم، همسرم مرا ترک نمی‌کرد. کاش وقت بیشتری را با پدر و مادرم می‌گذراندم.» و این افکار تمامی ندارد. نشخوار ذهنی تمام جنبه‌های زندگی شما را تحت تاثیر قرار می‌دهد. شما حساس و زودرنج می‌شوید. زود از کوره در می‌روید. نمی‌تونید تمرکز کنید، در نتیجه فعالیت‌های



روزانه و فعالیت‌های شغلی‌تان را هم نمی‌توانید خوب انجام دهید و ممکن است موقعیت شغلی‌تان به خطر بیفتد. روابط‌تان با همسر، فرزند، دوستان و همکاران‌تان دچار اختلال می‌شود چون احساس می‌کنید آن‌ها درکی از مشکل شما ندارند و راه حل‌های‌شان هم دردی از شما دوانمی‌کند.

فکرکردن مدام باعث اختلال در چرخه‌ی خواب‌تان می‌شود. ممکن است تا دیروقت بیدار بمانید و به حادثه‌ی تلخی که اتفاق افتاده فکر کنید. در طول شب خواب راحتی ندارید. مدام بیدار می‌شوید و خواب‌های آشفته می‌بینید. در نتیجه صبح روز بعد خسته هستید و انرژی کافی ندارید. ممکن است بی‌اشتها شوید، میل به غذا خوردن نداشته باشید و وزن کم کنید یا برعکس دچار افزایش اشتها و افزایش وزن شوید. انگیزه‌ی شما برای زندگی و ادامه‌دادن کم می‌شود. مدام غمگین هستید و حوصله‌ی انجام کاری را ندارید. حتماً ممکن است به سوی افسردگی بروید. پس یک اتفاق تلخ می‌تواند کل زندگی شما را مختل کند.

اما برای کنار آمدن با یک حادثه‌ی تلخ که گذشته و دیگر نمی‌توان آن را تغییر داد چه باید کرد؟ آیا دارویی برای فراموش کردن این نوع خاطرات وجود دارد؟ باید بدانید که منظور از فراموش کردن گذشته، پاک کردن خاطرات نیست بلکه پذیرش و کنار آمدن با آن‌ها است. در واقع ما باید سعی کنیم اثرات منفی خاطرات تلخ را از زندگی خود پاک کنیم. برای رفع این مشکل راه‌کارهای زیادی وجود دارد از جمله: تغییر نگرش و تمرکز روی موارد مثبت زندگی،

بخشیدن فردی که به شما بدی کرده، تعیین هدف برای آینده، یادگرفتن مهارت‌های جدید، تمرکز روی زمان حال، مشاوره گرفتن از متخصص، شروع کردن فعالیت‌های جدید، نقاشی کشیدن و ...

در این جامی خواهم برای شما از یک راه حل بسیار کاربردی بگویم و آن نوشتن در مورد خاطرات تلخ است. تحقیقات گسترده‌ای وجود دارد که نشان می‌دهد نوشتن - عمل ساده‌ی یادداشت کردن عمیق‌ترین افکار و احساسات‌تان روی کاغذ - یکی از قدرتمندترین و موثرترین ابزارها برای رسیدن به آرامش و در نهایت تسکین اندوه است. نوشتن درمانی نوعی از درمان ابرازی است که از فرآیند نوشتن کلمات به عنوان درمان استفاده می‌کند. در این نوع درمان، افکار و احساسات شخص به کمک نوشتن تحلیل و بررسی می‌شود. هدف نوشتن درمانی، التیام شخصی و توسعه‌ی فردی است.

نوشتن، آنچه را که دردناک است می‌گیرد و کمک می‌کند تا شفا پیدا کنید. مایکل گوریان می‌گوید:

«روند نوشتن همچون نیرویی متحول‌کننده است، مثل نوشتن شعری درباره‌ی احساسات، نوشتن یک رویا و نوشتن یک داستان، حتا اگر هرگز چاپ نشود. نوشتن کلمات و شکل دادن به آن‌ها به صورت قصه و داستان، برداشت‌هایت را تغییر می‌دهد و می‌تواند زخم‌هایت را شفا ببخشد.»

ایده‌ی نوشتن در مورد حوادث دردناک برای اولین بار در سال ۱۹۸۱ مستقیم‌آزمایش شد. پنجاه دانش‌جو در این پژوهش شرکت کردند. از برخی دانش‌جویان



خواسته شد در مورد موضوعات دردناک و دلخراش بنویسند و از برخی دیگر خواسته شد درباره‌ی موضوعات غیر دردناک و بی‌اهمیت بنویسند. هفته‌ها و ماه‌ها بعد از نوشتن، شرکت‌کنندگان بررسی شدند. کسانی که در مورد حوادث دردناک شخصی نوشته بودند، ۴۳ درصد کمتر از کسانی که درباره‌ی موضوعات بی‌اهمیت نوشته بودند، به پزشک مراجعه کردند. غالب مراجعات هر دو گروه بابت سرماخوردگی، آنفولانزا، یا سایر عفونت‌های تنفسی فوقانی بود. با وجود این، نوشتن درباره‌ی حوادث دلخراش شخصی منجر شده بود که مراجعات افراد به پزشک نصف شود. نوشتن درباره‌ی تجارب شخصی دردناک در پژوهش‌ها، نوشتن ابرازی نامیده می‌شود. در نتیجه‌ی نوشتن ابرازی تغییرات زیستی رخ می‌دهد، این تغییرات عبارتند از: (چون ما در این مورد آماری نداریم، این آمار را از کتاب «نیروی التیام بخش نوشتن») برای شما نقل می‌کنم)

### اثرات جسمانی:

- بهبود عملکرد سیستم ایمنی: نوشتن درباره‌ی موضوعات دردناک عملکرد کلی سیستم ایمنی را ارتقا می‌دهد (کوشوانز و همکاران، ۲۰۱۳؛ لاملی و همکاران، ۲۰۱۱).

- بهبود عملکرد ریه در مبتلایان به آسم و بهبود حرکت مفصل در مبتلایان به آرترید روماتوئید (اسمیت و آرگو، ۲۰۰۹؛ اسمیت و همکاران، ۱۹۹۹)

- افزایش تعداد گلبولهای سفید در بیماران مبتلا به ایدز

(پتری و همکاران، ۲۰۰۴)

- کاهش چشمگیر شدت بیماری در بیماران مبتلا به سندرم روده‌ی تحریک‌پذیر (هالپرت، ریبین، و دُرس، ۲۰۱۰)
- کاهش نشانه‌های جسمی، کاهش درد، بهتر شدن عملکرد روزهنگام و بهتر شدن خواب در افراد مبتلا به سرطان (هنری و همکاران، ۲۰۱۰؛ لو و همکاران، ۲۰۱۰)
- کاهش متوسط فشار خون زمان استراحت (مگوتایر، ۲۰۰۵)

- کاهش آنزیم‌های کبدی که در هنگام افراط در نوشیدن الکل بالا می‌رود. (فرانسیس و پنه‌بیکر، ۱۹۹۲)
- کاهش ضربان قلب (پنه‌بیکر، هیوز، و اُهرون، ۱۹۸۷)
- تاثیرات روانی

## تاثیر کوتاه‌مدت

معمولن افراد بعد از اینکه درباره‌ی موضوعات دردناک می‌نویسند، بلافاصله حالشان بدتر می‌شود، غمگین می‌شوند و حتا بغض می‌کنند اما این اثرات کوتاه‌مدتند و یک تا دو ساعت بیشتر طول نمی‌کشند. این نوع نوشتن ممکن است شما را غمگین کند اما باعث آگاهی‌تان می‌شود.

## تاثیرات بلندمدت

ممکن است مدت کوتاهی بعد از نوشتن ابرازی غمگین شوید اما تاثیرات بلندمدت آن مثبت است. پژوهش‌های زیادی نشان می‌دهند افرادی که اقدام به نوشتن ابرازی می‌کنند در مقایسه با قبل از آن احساس شادی بیشتری دارند. (لپوره، ۱۹۹۷، بارکلی و اسکارلیکی، ۲۰۰۹) اثرات طولانی‌مدت این نوع نوشتن عبارتند از:

- احساس شادی بیشتر
- احساس منفی کمتر
- کاهش نشانه‌های افسردگی
- کاهش نشخوار فکری
- کاهش اضطراب
- بهبود عملکرد شناختی

## تغییرات رفتاری

- بهتر سازگار شدن با شرایط جدید
- بهبود عملکرد تحصیلی یا کاری (لاملی و پروونزانو، ۲۰۰۳؛ کامرون و نیکلاس، ۱۹۹۸؛ پنه‌بیکر، ۱۹۹۰)
- بهبود کیفیت زندگی اجتماعی: راحت‌تر حرف‌زدن، راحت‌تر خندیدن، استفاده‌ی بیشتر از کلمات هیجانی مثبت (پنه‌بیکر و گریبیئل، ۲۰۰۱؛ بادلی و پنه‌بیکر، ۲۰۱۱)
- کاهش خشم، افسردگی و نشانه‌های اختلال استرس پس از سانحه (اسنایدرو و همکاران، ۲۰۰۴)

## درباره‌ی چه موضوعاتی بنویسید؟

درباره‌ی مسائلی بنویسید که به همین الان مربوط هستند. موضوعات دردناکی که شب‌ها اجازه نمی‌دهند بخوابید. حادثه‌ای که مدام به آن فکرمی‌کنید و باعث شده خواب‌تان به هم بریزد و در طول روز هم مدام به آن فکرمی‌کنید و درباره‌اش نشخوار ذهنی دارید. همه‌ی ما تجارب دردناکی داریم که با آن کنار آمده‌ایم و دیگر به آن‌ها فکرمی‌کنیم. اگر این مسائل ربطی به زندگی‌تان در زمان حال ندارد لزومی ندارد درباره‌ی آن‌ها بنویسید.

شما می‌توانید درباره‌ی موضوعاتی بنویسید که در گذشته اتفاق افتاده‌اند اما در زندگی کنونی شما تاثیرگذارند.

مثلن اگر در کودکی به شما تجاوز شده یا با اینکه سال‌ها از جدایی‌تان گذشته، هنوز با آن درگیر هستید، به آن فکر می‌کنید و درباره‌اش نگرانی دارید، این‌ها می‌تولند موضوعات خوبی برای نوشتن باشند.

شما می‌توانید راجع به حادثه‌ی دلخراشی که به‌تازگی اتفاق افتاده بنویسید اما توجه داشته باشید که خیلی از افراد تا دو سه هفته بعد از حادثه‌ی دردناک احساس گیجی می‌کنند. اگر احساس می‌کنید برای‌تان زود است و هنوز آماده نیستید، فعلاً ننویسید و چند هفته‌ی بعد به سراغ نوشتن بیایید.

شما می‌توانید در مورد واقعه‌ی دردناکی که در حال حاضر در زندگی‌تان وجود دارد هم بنویسید. وقایعی مثل بیماری مزمن، سرطان، پشت سر گذاشتن جدایی نمونه‌هایی از این نوع حوادث هستند. نوشتن درمورد این نوع رویدادها می‌تواند به شما در اداره کردن احساسات و رسیدن به آرامش کمک کند.

### نوشتن با قلم بهتر است یا تایپ کردن؟

شما می‌توانید از هر روشی که به نظرتان راحت‌تر است و احساس بهتری نسبت به آن دارید استفاده کنید. اما به‌عنوان یک تجربه‌ی شخصی، پیشنهاد من به شما این است که با قلم روی کاغذ بنویسید. وقتی با قلم می‌نویسید سرعت فکر کردن شما کندتر می‌شود و می‌توانید راجع به آن چیزی که می‌نویسید، بیشتر فکر کنید. نوشتن با قلم به درک عمیق‌تر کمک می‌کند و باعث می‌شود بتوانید بهتر استدلال کنید. وقتی قلم روی کاغذ حرکت می‌کند، ارتباطی بین ذهن و قلم ایجاد می‌شود و احساسات راحت‌تر روی

کاغذ منتقل می‌شود. با این حال باز هم شما در انتخاب روش آزاد هستید. روشی را انتخاب کنید که با آن ارتباط بیشتری برقرار می‌کنید.

## برنامه‌ی نوشتن چهارروزه درباره‌ی حوادث دردناک

در کتاب «نیروی التیام بخش نوشتن»، از تکنیک چهارروزه‌ای صحبت شده. در این تکنیک شما باید درباره‌ی واقعه‌ی دردناکی که به شدت بر زندگی شما تاثیر گذاشته بنویسید. در این روش، شما هر روز باید حداقل بیست دقیقه بدون وقفه بنویسید. نگران غلط‌املائی، دستور زبان و علائم نگارشی نباشید. هیچ‌کس نوشته‌های شما را نخواهد دید. این برنامه را در مکانی انجام دهید که در آن کار نمی‌کنید و در این مکان، احساس امنیت و آرامش دارید. اگر در جایی زندگی می‌کنید که حریم خصوصی ندارید به کتابخانه، مکان مذهبی یا پارک بروید. بهتر است زمان مشخصی از روز را به نوشتن اختصاص دهید. مثلن به محض بیدار شدن یا در پایان روز.

**روز اول.** حادثه‌ی مورد نظر را توصیف کنید و افکار و احساسات آن را درباره‌ی آن شرح دهید. بنویسید در زمان حادثه چه احساسی داشتید و الان چه احساسی دارید.

**روز دوم.** هیجانات و افکار خود را واقعن بررسی کنید. امروز سعی کنید حادثه‌ی دردناک را به بخش‌های دیگر زندگی خود وصل کنید. این حادثه چه تاثیری روی زندگی شما، رابطه‌تان با خانواده، دوستان و همکاران‌تان گذاشته است؟ شما بعد از این حادثه چه تغییراتی کرده‌اید؟

**روز سوم.** امروز سعی کنید رویداد مورد نظر را از دیدگاه‌های متفاوتی بررسی کنید. به عنوان مثال از دید سوم شخص



حادثه را تشریح کنید یا از دید دیگران به موضوع نگاه کنید. اطرافیان تان زمان این حادثه چه رفتار و احساسی داشتند؟ این واقعه چه تاثیری روی زندگی آن‌ها گذاشته است؟

**روز چهارم.** امروز تمام تلاش خود را بکنید تا با تمام احساسات و هیجانات خود روبه‌رو شوید و از همه‌ی آنچه که تجربه کرده‌اید، داستان معناداری خلق کنید. داستانی که ابتدا و انتهای مشخص دارد. وقتی خودت را قصه‌گو بدانی، زندگی‌ات را مثل یک داستان می‌بینی و تمام اتفاقات را به عنوان ماده‌ی خامی برای داستانت در نظر می‌گیری. این نوع نگرش باعث می‌شود تلخی اتفاقات کم‌رنگ‌تر شود.

### تاثیرات مفید نوشتن چهارروزه

- چند روز تا چند هفته بعد از پایان نوشتن چهارروزه، تغییرات زیر را مشاهده خواهید کرد:
- احساسات مثبت بیشتری تجربه می‌کنید و راحت‌تر می‌خندید.
  - زودتر به خواب می‌روید و راحت‌تر می‌خوابید.
  - حال بهتری دارید و درد کمتری احساس می‌کنید.
  - داروی کمتری مصرف می‌کنید و رژیم غذایی سالم‌تری دارید.
  - به حادثه‌ی دردناک مورد نظر کمتر فکر می‌کنید و وقتی هم به آن فکر می‌کنید، مثل قبل دردناک نیست.
  - تمرکز بر کار برای تان راحت‌تر می‌شود.
  - معنای بیشتری در زندگی خود احساس می‌کنید و به درک بهتری از واقعه می‌رسید.

### قدرت شاعرانه نوشتن

فیلیپ لوین می‌گوید: «زندگی‌های ما، هر زندگی‌ای در خور شعر است. تجربه‌ی هر انسانی در خور شعر است.»

درباره‌ی اثر التیام‌بخش شعر، تحقیقات کمی انجام شده است اما در روان‌درمانی به کار می‌رود و یکی از تکنیک‌های



نوشتن درمانی به شمار می‌رود. به نظر می‌رسد اگر احساسات مربوط به رخدادهای دردناک از طریق شعر بیان شوند، به احتمال زیاد تاثیر زیادی بر سلامتی می‌گذارد. شعری را که در ابتدای این فصل نوشتیم، به یاد دارید؟ نوشتن آن شعر توانست حال مرا بهتر کند. اما شاید شما بگویید من که شاعر نیستم و نمی‌توانم شعر بگویم. منظور از شعر در اینجا آن چیزی نیست که نیازمند ذوق و قریحه است یا نیاز به وزن و قافیه دارد. کافی است شعر مورد علاقه‌تان را بردارید و از ساختار آن برای نوشتن شعر خود استفاده کنید. سعی کنید احساسات‌تان را در قالب شعر بیرون بریزید. نگران این نباشید که چیزی که نوشته‌اید، شعر نیست. هیچ‌کس شعر شما را نخواهد خواند. هدف این است که شما تجربه‌تان را در قالب شعر بیان کنید تا به سلامتی خود کمک کنید.

نوشتن شعر به شما اجازه می‌دهد وضعیت را از زاویه‌ی متفاوتی ببینید. اینکه زندگی شامل درد و غم است و اگر دل شما خون است، حتمن زنده هستید. شعر به شما اجازه می‌دهد خشم خود را کنترل کنید و اندوه‌تان را تسکین دهید. اکتاویو پاز برنده‌ی جایزه‌ی نوبل می‌گوید: «من فکر می‌کنم پیام شعر، ایجاد امکان شگفتی، تحسین، شور، راز و این احساس بین مردم است که زندگی چیزی شگفت‌انگیز است. وقتی می‌گویید زندگی شگفت‌انگیز است، یک حرف پیش پا افتاده می‌زنید. اما زندگی را یک اعجاب ساختن وظیفه‌ی شعر است.»

نوشتن شعر مثل نوشتن نثر نیست و پیچیدگی‌های آن را ندارد. شعر چارچوب متفاوتی برای ابراز احساسات در

اختیار شما می‌گذارد. شعر بیشتر از سایر نوشته‌ها به قلب نزدیک است. برای نوشتن شعر نیاز به قافیه ندارید. شما به تخیل احتیاج دارید. نیازمند یک یک احساس قوی مثل خشم، درد یا شادی هستید.

جان فاکس در کتاب «درمان شاعرانه» تمرین جالبی را ارائه می‌کند. عکس‌های دوران کودکی‌تان را بررسی کنید. یکی از آن‌ها را که برای‌تان خاطرات مثبتی تداعی می‌کند بردارید. در آن زمان، چه احساساتی را تجربه کردید؟ چه چیزهایی مشاهده کردید؟ بو کردید؟ شنیدید؟ و مزه کردید؟ همه را به یاد آورید و خاطره‌ی خود را بنویسید. سپس شعری با این جزئیاتی که جمع‌آوری کردید بنویسید.