

## تحلیل احساسات در ادبیات غنایی و کارکرد آن در تقویت هوش هیجانی

مریم کریمیان<sup>۱</sup>، دکتر جواد مهربان قزل حصار<sup>۲</sup>، دکتر رضا اشرف زاده<sup>۳</sup>

<sup>۱</sup> دانشجوی دکتری گروه زبان و ادبیات فارسی، واحد مشهد، دانشگاه آزاد اسلامی، مشهد، ایران  
<sup>۲</sup> استادیار گروه زبان و ادبیات فارسی، واحد مشهد، دانشگاه آزاد اسلامی، مشهد، ایران (نویسنده مسئول)  
<sup>۳</sup> استاد گروه زبان و ادبیات فارسی، واحد مشهد، دانشگاه آزاد اسلامی، مشهد، ایران

نویسنده مسئول: drjavadmehraban@gmail.com

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۵/۰۵ / تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۹/۲۰

### چکیده

انسان، موجودی سرشار از احساس است و این احساسات می تواند به شیوه های گوناگون بروز داده شود. تقریباً محال است، شخصی از نظر فکری و جسمی، سالم باشد و دستخوش احساس بلکه احساس های مختلف و متناوب نگردد. محور و اساس «ادبیات غنایی»؛ احساسات انسانی است که توسط شاعر و نویسنده به صورت ادبی و زیبا بیان می شود. منظور از «هوش هیجانی» شناخت احساسات و مدیریت آن در هیجانات است که با تقویت آن می توان رفتار های خردمندانه انسانی داشت. این مقاله پس از تحلیل ادبیات غنایی و هوش هیجانی به بررسی تاثیر استفاده از ادبیات غنایی در تقویت هوش هیجانی پرداخته است. گونه های مختلف ادبیات غنایی مانند غزل های عاشقانه، مدح، هجو و ... از احساسات مختلف انسانی مانند عشق، نفرت، خشم و ... ناشی می شوند. با توجه به نظریات روان شناسان و راه های پیشنهادی برای افزایش و کاربردی کردن هوش هیجانی، می توان به این نتیجه رسید که ادبیات غنایی در شناخت و بازگو کردن احساسات ما، ایجاد روابط فردی و اجتماعی و نیز تعدیل احساسات و هیجانات مخرب، نقشی کاربردی و تاثیر گذار دارد. این عوامل سبب تقویت هوش هیجانی می شوند و در نهایت منجر به رفتار صحیح و کاهش اختلالات روانی می گردند. عنصر عشق در ادبیات غنایی، عنصری شفا بخش است که در ارتباط با خود، دیگران، خدا و طبیعت می تواند در افزایش هوش هیجانی و پیشبرد اهداف سازنده ما بسیار مؤثر باشد.

**کلیدواژه:** انسان، احساس، ادبیات غنایی، هوش هیجانی.

### مقدمه

محور و اساس در «ادبیات غنایی» احساس و عاطفه است؛ یعنی شاعر شعر را برای آن می گوید که احساسی از احساسات و عواطف شخصی خود را بیان کند. اشعار غنایی اشعاری است که شاعر در آن به توصیف احساسات، هیجان ها و اندیشه های شخصی خود می پردازد. این احساسات و اندیشه ها می تواند عاشقانه، مذهبی، فلسفی یا اجتماعی باشد. لذت ها و شادی های شاعر و یأس و ناامیدی از دست نیافتن به آرزوها و دنیای آرمانی، تمام اندیشه هایی است که فحوای شعر غنایی را می سازد.

«ذبیح الله صفا» در این مورد می گوید: «میزان و ملاک حقیقت در این نوع شعر، عواطف و روح شاعر است. غرض و غایت شعر غنایی توصیف عواطف و نفسانیات فرد است و تمام عواطف نفسانی بشر از هر نوع که باشد موضوع آن.» (صفا، ۱۳۸۷: ۳)

احساس، امری است همگانی، حتی مراتب ضعیف و گنگ و مبهم آن در بی ذوق ترین افراد نیز وجود دارد. تقریباً محال است، شخصی از نظر فکری و جسمی، سالم باشد و دستخوش احساس بلکه احساس های مختلف و متناوب نگردد.

«احساس، نخستین گامی است که باید پس از بیرون آمدن از قلمرو جسم (بدن) و ماده در عالم مجرد نفسانی برداشت. دیگر نفسانیات از دگرگونی احساس یا آمیختگی با آن پدید می آیند. احساس همواره با مادیات و عوامل جسمانی که عملاً پیش نیاز آن به شمار می روند، سر و کار دارد؛ بنابراین هر احساس، نیازمند دو مؤلفه است: یکی تحریک بیرونی و دیگری اثرپذیری جسمی (عضوی)» (انوشه، ۱۳۷۶: ۲۶) احساسات مختلف سبب بروز هیجانات مختلف روحی و روانی در انسان می شوند. هیجان ها بخش اعظمی از زندگی را در بر می گیرند.

یکی از پدیده هایی که در دهه های اخیر در جهان مورد استقبال فراوانی قرار گرفته، پدیده «هوش هیجانی» است. «دلیل این امر توانایی بالای هوش هیجانی در حل بهتر مسائل و کاستن از میزان تعارضات بین دریافت های فکری و احساسی است. هوش هیجانی، توانایی اداره مطلوب خلق و خوی، وضع

روانی، کنترل تکانه ها و عاملی است که هنگام شکست ناشی از دست نیافتن به هدف، در شخص انگیزه و امید ایجاد می کند. این نوع هوش، همچنین حاکی از همدلی، یعنی آگاهی یافتن از احساسات افراد پیرامون ماست» (جمال آبادی، ۱۳۹۵: ۱)

هوش هیجانی، تحول جدیدی در فهم رابطه بین عقل و هیجان است و به ما کمک می کند تا با شناخت و مدیریت هیجانات خود به تکامل انسانی نزدیک تر شویم و موفقیت های بیشتری را کسب نماییم.

با توجه به اهمیت و تأثیر گذاری هوش هیجانی در بروز رفتارهای انسانی، نگارنده در این مقاله در پی آن است تا تأثیرگذاری ادبیات غنایی بر هوش هیجانی را تحلیل نماید. (در این مقاله ادبیات غنایی با تکیه بر نظم بیان شده است.)

### ۱-۱ بیان مسئله

حواس درونی و بیرونی انسان با قرار گرفتن در فضاهای مختلف روانی تحریک می گردد و این احساسات به شکل های مختلف بروز می نماید. شاعران و نویسندگان این احساسات را به شیوه ای هنرمندانه و ادبی بیان می کنند. ادبیات غنایی با عواطف شخصی ارتباط مستقیم دارد. این پژوهش در پی آن است تا به تحلیل احساسات در گونه های مختلف ادبیات غنایی بپردازد و شیوه های استفاده از آن را در تقویت هوش هیجانی بررسی نماید.

### ۱-۲ سوالات تحقیق

مهم ترین سوالات این مقاله پژوهشی:

چه ارتباطی بین احساسات شخصی و انواع ادبیات غنایی وجود دارد؟

چگونه می توان از ادبیات غنایی در جهت تقویت هوش هیجانی بهره گرفت؟

### ۱-۳ اهداف و ضرورت تحقیق

انسان موجودی سرشار از احساس هست و هر یک از این احساسات در مناسبت و مواقع مختلف بروز می نماید. شناخت، بیان و هدایت صحیح احساسات در متعالی ساختن «انسان و انسانیت» یک هدف و ضرورت مهم است. هدف نگارنده از این تحقیق این است که با استفاده از جنبه های کاربردی ادبیات غنایی، رفتارهای صحیح انسانی را ارتقا بخشد.

### ۱-۴ روش تفصیلی تحقیق

روش گرد آوری اطلاعات به روش کتاب خانه ای، از طریق مطالعه کتب، مقالات و پژوهش های مربوط، توجه به تقریرات اهل فن، بیان شواهد و مصادیق برای نمونه، تجزیه و تحلیل و طبقه بندی داده ها و در صورت لزوم استفاده از سایت های معتبر رایانه ای است.

### ۱-۵ پیشینه تحقیق

درباره ادبیات غنایی و هوش هیجانی به صورت جداگانه تحقیقات بسیاری در حوزه ادبیات فارسی و روان شناسی صورت گرفته و کتاب هایی نیز به نگارش در آمده است. لازم به ذکر است که تحقیق درباره «هوش هیجانی» دانش جدیدی در جهان است و کتب و مقاله هایی که تا کنون توسط نویسندگان ایرانی در این باره نوشته شده اند، کمتر است. برخی از کتب و مقالاتی که در ارتباط با این مقاله می تواند اشاره نمود، عبارتند از: انواع ادبی و آثار آن در زبان فارسی: حسین رزمجو (۱۳۷۴)؛ مقایسه زبان حماسی و غنایی: زهرا پارسا پور (۱۳۸۳)؛ ادبیات غنایی در ایران: اسماعیل حاکمی (۱۳۸۶) هوش هیجانی: سید محسن فاطمی (۱۳۸۸) مقالات:

مروری بر تاریخچه ادبیات غنایی در ایران: فرشته ناصری (۱۳۹۴)؛ هوش معنوی و هوش هیجانی با رفتار شهروندی سازمانی دبیران: سیروس حدادنیا و ناصر جوکار (۱۳۹۲)

هوش هیجانی و جایگاه آن در ارتباطات اثر بخش: پریسا جمال آبادی (۱۳۹۵)

## ۲. بحث و بررسی

### ۲-۱ گونه های ادبیات غنایی

شعر غنایی با احساسات و عواطف شخصی و به طور کلی "من شاعر" مربوط است و بدین گونه طیف وسیعی از معانی و مضامین شاعرانه را به خود اختصاص می‌دهد. «انواع متداول شعر غنایی و موضوعات آن در شعر فارسی عبارت است از سوگ‌نامه یا مرثیه، شادی‌نامه، مدیحه، اشعار مذهبی، وصف طبیعت و شعرهای عاشقانه که در قالب‌های متفاوت مثنوی، تک بیت، رباعی، مستزاد و غزل سروده شده است.» (فرشید ورد، ۱۳۶۳: ۲۰)

اقسام شعر غنایی حتی می‌تواند بسیار فراتر و بیشتر از این باشد؛ زیرا در شعر غنایی ابتدا شاعر از یکی از تجلیات جهان آفرینش متأثر می‌گردد و آن را با لطف کلام و دقت نظر توصیف می‌کند و سرانجام به عالم معنا و اندیشه می‌کشد. در ادبیات فارسی وسیع‌ترین افق معنایی، افق اشعار غنایی است. «در یک نگاه اجمالی، شعرهای عاشقانه، فلسفی، عرفانی، مذهبی، هجو، مدح، وصف طبیعت همه مصادیق شعر غنایی هستند» (شفیعی کدکنی، ۱۳۷۲: ۷)

«بسیاری از محققان منشاء اشعار غنایی را «ادبیات فولکلور» دانسته‌اند. در این صورت شاعر با نگاهی عاطفی و احساسی و درونی، به مسائل و مشکلات خود رنگ فلسفی و گاه جامعه‌شناختی می‌دهد و انسان را در ارتباط با حیات و ممات، خوش‌بختی و بدبختی، عشق و نفرت توصیف می‌کند.» (رزمجو، ۱۳۷۴: ۶۸) از آن جا که دامنه شعر غنایی بسیار وسیع است، می‌توان گفت هر شاعر دست کم بیت یا ابیاتی با مضامین غنایی دارد.

### ۲-۲ ادبیات غنایی و احساسات انسانی

شناسایی دقیق هیجان‌ها و احساساتی که تجربه می‌کنیم و ابراز احساسات با کلمات دقیق و مناسب، یک توانمندی به ظاهر ساده، اما بسیار ظریف و مهم است. ما به کمک واژه‌ها فکر می‌کنیم. دامنه‌ی واژگان ما هر چقدر گسترده تر باشد، توانایی ما در درک و تحلیل احساسات و هیجان‌ها خود و اطرافیانمان نیز به همان نسبت بیشتر می‌شود. بهترین احساسات، حالت شادی، عشق، آزادی و آگاهی است و بدترین احساسات، افسردگی، ناامیدی، ترس و غم و اندوه است. بر اساس قانون جذب زمانی که ما بهترین احساسات ممکن را تجربه می‌کنیم، در حد اعلا ی ارتباط با مبدا اصلی خود یعنی خدا قرار داریم و در مقابل، زمانی که گرفتار احساسات منفی و بد هستیم، ارتباطمان با مبدا در شرایط بدی قرار دارد.

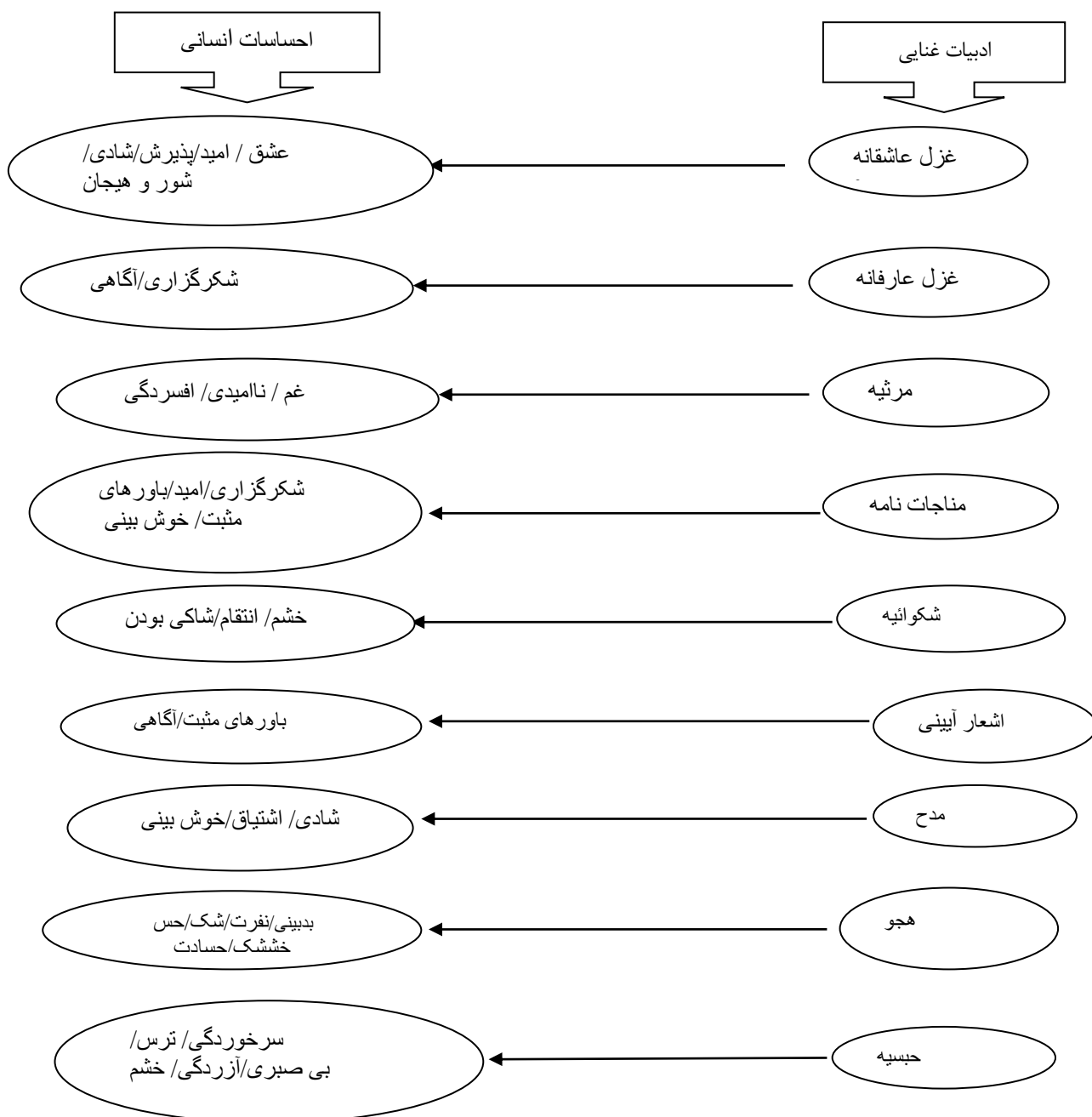
«استر هیکس» (با نام خانوادگی سابق ویور **Esther weaver**) در کتاب «بخواید تا به شما داده شود»، احساسات مختلف افراد را به ترتیب از بهترین حالت که شماره‌ی ۱ است تا بدترین حالت یعنی شماره‌ی ۲۲ به این صورت درجه بندی می‌کند:

- ۱) نشاط / آگاهی / پذیرش / عشق / شکرگزاری
- ۲) شور و هیجان
- ۳) اشتیاق / شادی
- ۴) داشتن باورهای مثبت
- ۵) خوش بینی
- ۶) امیدواری
- ۷) احساس رضایت
- ۸) آزردهی و رنجش
- ۹) بدبینی
- ۱۰) سرخوردگی / بی‌صبری
- ۱۱) آشفتگی
- ۱۲) امید به آینده نداشتن
- ۱۳) شک و تردید
- ۱۴) نگرانی
- ۱۵) شاکی بودن و سرزنش کردن
- ۱۶) ناامیدی
- ۱۷) خشم و عصبانیت
- ۱۸) حس انتقام و تلافی
- ۱۹) نفرت (خشم بیش از حد)
- ۲۰) حسادت

(۲۱) احساس گناه / عدم امنیت / احساس عدم شایستگی

(۲۲) افسردگی / ترس / ناامیدی / غم (هیکس، ۱۳۹۸: ۱۰۶)

با توجه به این درجه بندی می توان ارتباطی بین احساسات انسانی و گونه های مختلف شعر غنایی برقرار کرد. شعر غنایی بیانگر احساسات و عواطف شاعر است و اگر حاوی معانی و اندیشه های مختلفی هم باشد، این معانی و اندیشه ها در خدمت بیان عواطف شاعر، خواهد بود. این احساس می تواند به طور مثال ناشی از غم و اندوه و ناامیدی و افسردگی باشد؛ مانند حس یک پدر نسبت به فرزند از دست رفته ی خویش باشد که مرثیه را تشکیل می دهد و یا پر از شادمانی و شور و عشق باشد مانند بسیاری از غزلیات شمس مولانا. در واقع این تنوع احساسات خود باعث ایجاد اقسام متنوعی از شعر غنایی شده است؛ از مرثیه و حبسیه گرفته تا احساس خود بزرگ بینی که مفاخره را پدید می آورد و یا احساس عاطفی که غزل را پدید می آورد.



نموداری که با توجه به احساسات مختلف انسانی رسم نموده ام، نشان می دهد که هر گروه از احساسات انسانی می تواند منشا ایجاد گونه ای از ادبیات غنایی شود. به طور مثال احساس عشق و امید همراه با پذیرش و شور و هیجان می تواند یک شاعر را تحریک به سرایش یک غزل عاشقانه نماید که در آن این مضامین به خوبی نمایان است.

پر از هراس و امیدم که هیچ حادثه ای  
شبیه آمدن عشق ناگهانی نیست  
ز دست عشق به جز خیر بر نمی آید  
و گرنه پاسخ دشنام مهربانی نیست!  
درخت ها به من آموختند: فاصله ای  
میان عشق زمینی و آسمانی نیست  
به روی آینه پر غبار من بنویس  
بدون عشق، جهان جای زندگانی نیست

(نظری، ۱۳۹۶: ۶۰)

و یا خشم و انتقام و شکایت که سبب سرایش شکواییه می شود:  
من از جهان بی تفاوتی فکرها، حرف ها و صداها می آیم  
و این جهان به لانه‌ی ماران، مانند است  
و این جهان پر از صدای حرکت پاهای مردمی است  
که همچنان که تو را می بوسند  
در ذهن خود، طناب دار تو را می بافند

(فرخزاد، ۱۳۸۴: ۴۵)

یا این شکواییه هوشنگ ابتهاج که از تغییر رفتار مردم جامعه‌ی خود در رنج است و از جامعه‌ی شکایت می کند که جواب خوبی و مهرورزی در آن دشمنی و کینه است:

تو همه عمر غم دل خورده  
مردمی کرده به نامردم ها  
دوستی کردی و دشمن گشتند  
با همه خلق جهان یار شدند  
خسته و سوخته و افسرده  
نیش ها خورده ازین کژدمها  
همه بر چشم تو سوزن گشتند  
چون رسیدند به تو مار شدند

(ابتهاج، ۱۳۸۸: ۲۶۵)

سرخوردگی، ترس، بی صبری، آزدگی و خشم در زندان شاعر را به سرودن حبسیه وا می دارد:  
شادی نماند و شور نماند و هوس نماند  
فریاد از آن کننده که فریاد رس رسد  
سهل ست این سخن که مجال نفس نماند  
فریاد را چه سود، چو فریاد رس نماند؟

ارغنون (اخوان ثالث، ۱۳۷۱: ۳۳)

و یا غم و ناامیدی و افسردگی پس از مرگ عزیزان که مرثیه را به شاعر الهام می کند؛ به عنوان مثال، غم و ناامیدی و تلاش بیهوده برای یافتن در این اشعار که شاملو در سوگ فروغ، سروده است، موج می زند:

به انتظار تصویر تو/ این دفتر خالی/ تا چند تا چند / ورق خواهد خورد؟ (شاملو، ۱۳۷۵: ۱۱)

او با کنار هم قرار دادن کلمات تصویر و ورق خوردن و توجه به تناسب آن ها، گذشتن روزها از پی هم برای یافتن او را به نظر می آورد و با آوردن صفت «خالی» برای دفتر، مفهوم روزهای بی او را به ذهن متبادر می کند و این مفهوم را در بند آخر شعر خود آنجا که می گوید:

و ما همچنان / دوره می کنیم/ شب را و روز را، هنوز را... (همان) با آوردن کلمه‌ی «دوره کردن» که در نهایت تناسب با دفتر خالی است، کامل می کند. یا در مدح که شادی و اشتیاق و خوش بینی نسبت به ممدوح، او را به ستایشی اینگونه وا می دارد:

علی ای همای رحمت تو چه آیتی خدا را  
دل اگر خدا شناسی همه در رخ علی بین  
که به ما سوا فکندی همه سایه هما را  
به علی شناختم من به خدا قسم خدا را

(شهریار، ۱۳۹۶: ۲۸)

و بر عکس بدبینی، نفرت، شک و حسادت که عناصر احساسی تحریک کننده در سرودن یک هجو هستند:

گر تویی یوسف زمانه چــــرا	دل من ز انتظــــار در چاه است
حاش الله! مباد یعنی هجو	راستی جای حاش الله است
دوش بیــــتی دو مــــیتراشیدم	خردم گفت: خیز بی گاه است
این یک امشب مکن به قول هوا	کیست کاو را هوا نکوخواه است
هان و هان بیش از این نمی گویم	شیر در خشم و رشسته یک تاه است

(انوری، ۱۳۴۰: ۵۶۰)

آن چه مشخص است در گونه های مختلف ادبیات غنایی احساساتی تحریک کننده با توجه به زمان و مکان، موقعیت فرد و فضای جامعه به وجود می آید که شاعران این احساسات را به صورت غزلی عاشقانه، هجو، مرثیه، مفاخره، حبسیه و ... بروز می دهند.

## ۲-۲ هوش هیجانی و اهمیت آن

«سالووی و مایر» (salovey & mayer) (۱۹۹۰) نخستین افرادی بودند که هوش هیجانی را زیر مجموعه ای از هوش اجتماعی تعریف کردند که شامل «توانایی کنترل احساس ها و هیجان های خویش و دیگران، تشخیص احساس ها و هیجان ها در خود و دیگران و استفاده از این داده ها برای هدایت، تفکر و اقدام های خود فرد است».

(salovey & mayer 1990:185-212) این تعریف نشان می دهد عواطف و هیجانات را می توان برای راهنمایی تفکر منطقی و اعمال هدفمند مورد استفاده قرار داد. در واقع عواطف و هیجانات می توانند خردمندی و منطق فرد را تقویت نمایند.

«شناخت هیجان ها نوعی خود آگاهی است؛ تشخیص هیجان ها زیر بنای هوش هیجانی را تشکیل می دهد. کنترل هیجان ها استعداد شخص برای انطباق احساسات خود با موقعیت های مختلف است. برانگیختن خود، به تأخیر انداختن ارضای امیال و یا سرکوب کردن سابق ها، تعریف شده است که اساس تکامل و موفقیت فرد در آینده است. همدلی درک هیجان های دیگران است که قرینه شناخت هیجان های خود، محسوب می شود. کنترل روابط انسانی به معنی توانایی حفظ روابط حسنه با دیگران است که مستلزم مدیریت هیجان های دیگران بر اساس انگیزه و هیجان های خود است.» (گیتونی، ۱۳۸۹: ۵۵)

«سالووی و مایر» هوش هیجانی عاطفی را به سه شاخه اصلی تقسیم کردند: ارزشیابی احساس و هیجان، تنظیم احساس و هیجان، استفاده از احساس و هیجان. بنابراین کسی که از هوش هیجانی- عاطفی خوبی برخوردار باشد به روشی شایسته می تواند احساس خود را ارزشیابی کند، آن را تنظیم نماید و بالاخره مورد استفاده قرار دهد.

«تحقیقات نشان می دهد موفقیت های زندگی حرفه ای ۲۰ درصد به بهره هوشی (IQ) و ۸۰ درصد به هوش هیجانی (EQ) بستگی دارد. به همین علت دانیل گلمن معتقد است هوش هیجانی- عاطفی از هوش علمی مهم تر است. هوش هیجانی به ما کمک می کند تا بتوانیم احساسات و عواطف خود را بشناسیم و آن را به شکل مطلوبی، کنترل و ابراز کنیم.» (بلوچ، ۱۳۹۲: ۳)

به عقیده جامعه شناسان، نقش اساسی احساسات و هیجانات در تکامل انسان و حفظ بقای او این است که در چنین لحظات حساس و حیاتی، قلب (احساس) جلوتر از سر (عقل و منطق) عمل می کند. به گفته آن ها انسان در موقعیت های دشوار و هنگام انجام وظایف بسیار مهم که در اداره آن ها فقط نیروی عقل عمل نمی کند، توسط نیروی هیجان های خود هدایت می شود.

«بررسی طبیعت انسان بدون در نظر گرفتن قدرت احساسات و هیجانات نگرشی بسیار کوتاه بینانه است. با توجه به یافته ها و دیدگاه های دانش جدید درباره جایگاه احساسات در زندگی ما، نام هوموساپین (Homosapine) (به معنای نژاد متفکر) برای نژاد انسانی، نامی انحرافی به نظر می رسد. همه ی ما بنا به تجربه دریافته ایم که وقتی پای شکل گیری تصمیم ها و اقدامات ما پیش می آید، احساسات هم به اندازه ی تفکر و گاهی بیش از آن در لحظه لحظه ی رفتار و کردار ما مؤثر است.» (گلمن، ۱۳۸۵: ۱۷)

هوش هیجانی یک آرایه ی چند عاملی از توانایی های هیجانی، شخصی و اجتماعی به هم مرتبط است که به ما کمک می کند با توقعات هر روزی کنار بیاییم. توانایی های اصلی هیجانی، شخصی و اجتماعی که ساختار عاملی این سازه را تشکیل می دهند عبارتند از:

- خود حرمتی: توانایی ادراک و ارزیابی خودمان
- خودآگاهی هیجانی: توانایی آگاه بودن و فهمیدن هیجانات خودمان
- جسارت: توانایی ابراز هیجانانگیز و خودمان به نحو سازنده
- تحمل فشار روانی: توانایی اداره مؤثر هیجانانگیز
- کنترل تکانه: توانایی کنترل هیجانانگیز
- واقعیت آزمایی: توانایی ارزیابی عینی احساسات و افکارمان
- انعطاف پذیری: توانایی ارزیابی عینی احساسات و افکارمان با شرایط جدید
- مسئله گشایی: توانایی حل مسائل فردی و بین فردیمان
- همدردی: توانایی آگاه بودن و فهمیدن هیجانات دیگران
- رابطه بین فردی: توانایی برقراری ارتباط خوب با دیگران

علاوه بر این ۱۰ مؤلفه اصلی هوش هیجانی، پنج آسان ساز، رفتار هوش هیجانی و اجتماعی را در بر می گیرد که عبارتند از: خوش بینی، خودشکوفایی، شادمانی، استقلال، مسئولیت اجتماعی. (کیاروچی، فورگاس و میبیر، ۱۳۸۵: ۱۴۳-۱۴۲)

هوش هیجانی مقوله ای فطری نیست و در زمان تولد انسان شکل نمی گیرد، بلکه در طول دوران بزرگسالی ما پرورش یافته و تقویت می شود و تأثیرات مثبت مستقیمی برای تندرستی، روابط و کار و حرفه ی ما داشته باشد.

«ضریب هوشی و هوش هیجانی نه دو استعداد و شایستگی متضاد، بلکه دو استعداد جداگانه اند. همه ما ترکیبی از عقل و هوش هیجانی را در اختیار داریم؛ افرادی که دارای ضریب هوشی بالا ولی هوش هیجانی پایین (یا ضریب هوشی پایین و هوش هیجانی بالا) باشند، نادر و کمیابند. در واقع پیوند و ارتباط متقابل ظریفی بین ضریب هوشی و بعضی از جنبه های هوش هیجانی وجود دارد که بسیار ناچیز است و خدشه ای در وجود آن ها به عنوان دو مقوله مستقل و جدا از هم ایجاد نمی کند.» (گلمن، ۱۳۹۳: ۷۲)

درک هیجان هایی که ما احساس می کنیم به خاطر تناقض های ظاهری و پیچیدگی آن ها مشکل است؛ با این حال توانایی رمز خوانی و نامگذاری هیجان هایی که احساس و تجربه می شوند، توانایی درک و ارتباط آن ها با نیاز ها، امیال، آرزوها و اعتقادات برای کسی که می خواهد زندگی سالم و متعادل داشته باشد، امری اساسی است.

### ۳. کارکرد های ادبیات غنایی در تقویت هوش هیجانی

زندگی بدون هیجان و احساس، بیابان خشک و کشت ناپذیر عاطفی است که از غنا و حاصلخیزی خاص زندگی بی بهره است؛ ولی به گفته ارسطو، موضوع بر سر احساس و هیجان مناسب است؛ به این معنا که احساس ما باید با شرایط و اوضاع و احوال پیش آمده متناسب باشد. احساسات و هیجان های آرام و بی صدا موجب گنگی و دوری می شوند. بر عکس، زمانی که احساسات خارج از کنترل و افراطی، انسان را مرتب و مداوم فرا می گیرد، به صورت بیماری هایی نظیر افسردگی فلج کننده، اضطراب شدید، خشم و عصبانیت دیوانه کننده و سرآسیمگی جنون آمیز در می آید. در واقع بررسی و کنترل هیجان های ناراحت کننده، کلید سلامت عاطفی و هیجانی ماست. (گلمن، ۱۳۹۳: ۹۱-۹۰)

«شعر گره خوردگی عاطفه و تخیل است که در زبان آهنگین شکل گرفته باشد.» (شفیعی کدکنی، ۱۳۸۶: ۸۶) بیان احساسات شخصی با زبان ادبی و یا استفاده از متن های و شعر های احساسی متناسب با هیجانانگیز روحی ما می تواند تأثیر به سزایی در بهبود و کاهش اختلالات روانی گردد و سبب کنترل احساسات مخرب گردد. توسعه دایره لغات کلمات مربوط به عواطف را می توان از ابزارهای مؤثر برای تقویت هوش هیجانی دانست.

مهم ترین کاربردهای ادبیات غنایی در تقویت هوش هیجانی عبارتند از

### ۱-۳ ادبیات غنایی، شناخت و بیان احساسات شخصی و اجتماعی

«اشعار غنایی درونی است یعنی بر خلاف اشعار حماسی که به جنبه‌ی بیرونی و آفاقی (Objective) می پردازد، جنبه‌ی انفسی (Subjective) دارد.» (حاکمی، ۱۳۸۶: ۴)

در این نوع ادبی شاعر یا نویسنده، ذهنیات و درونیات شخصی یا اجتماعی خود را به صورت ادبی بیان می کند. «عاطفه شعری، نسبت احساسی است که در یک لحظه خاص میان «شاعر با یک پدیده دیگر» برقرار شود. مثلاً ممکن است شاعر با دیدن پدیده ای نسبتی شاد برقرار کند و با دیدن پدیده ای دیگر نسبتی غمگین» (زرقانی، ۱۳۸۸: ۳۰). عواطف هنری و شاعرانه به سه دسته تقسیم می شود:

الف) عواطف فردی: در این نوع عاطفه، شاعر من فردی را محور قرار می دهد و از احساسات شخصی خود سخن می گوید (مانند شاعران رمانتیک).

ب) عواطف جمعی: شاعر بر اساس «من» جمعی از زبان مردم سخن می گوید (مانند شاعران اجتماعی مشروطه و معاصر).

ج) عواطف نوعی (بشری): شاعر بر اساس «من» بشری، فراتر از زمان و مکان، از زبان انسان به طور مطلق سخن می گوید (مانند شاعران فیلسوف و عارفی چون خیام، مولوی، حافظ و...) (روزبه، ۱۳۸۱: ۱۷).

«تی اس الیوت» (Thomas Stearns Eliot) در مقاله خود با عنوان «سه صدای شعر» ساختار سه بخشی موجود در دیدگاه «فلاطون» را به گونه ای باز می تاباند و تعدیل می کند:

«نخستین صدا، صدای شاعری است که با خود سخن می گوید یا با هیچ کس، سخن نمی گوید. صدای دوم، صدای شاعری است که با شنوندگانی

سخن می گوید؛ خواه تعداد آن ها کم باشد، خواه زیاد. صدای سوم، صدای شاعری است که تلاش می کند، یک شخصیت نمایشی بیافریند که به زبان شعر سخن می گوید. آنچه بر زبان می راند، سخن خود او نیست، بلکه چیزی است که شاعر می تواند در چهارچوب محدودیت های موجود در یک شخصیت خیالی، در برخورد با شخصیت خیالی دیگری بیان کند.» «الیوت» می گوید در هر شعری، از شعری که اندیشه شخصی شاعر را بیان می کند، گرفته تا شعر حماسی و شعر نمایشی، بیش از یک صدا شنیده می شود. با وجود این او در مرحله نخست شعر غنایی را با نخستین صدا می شناسد. از دیدگاه او شعر غنایی نوعی سخن گفتن ناخود آگاه یا غیرارادی است که در آن شاعر برای دست یابی به آسودگی باری را که بر جانش نهاده شده است، بر زمین می نهد. شعر غنایی لحظه طرد و از خود راندن یک روح پلید و اهریمنی است؛ لحظه رهایی از خستگی و فرسودگی، لحظه تسکین و دستیابی به آرامش، لحظه بخشش و تبرئه و چیزی بسیار نزدیک به نابودی که به خودی خود توصیف ناپذیر است.» (بروستر، ۱۳۹۵: ۵۸-۶۰ به نقل از الیوت، ۱۹۹۰: ۱۰۰-۸۹)

همانطور که گفتیم شاعران و نویسندگان ادبیات غنایی احساسات شخصی و یا اجتماعی خود را در قالب های مختلف (غزل، مدح، هجو، مرثیه و...)

بروز می دهند. آن گاه که احساسات و هیجان ما مانند عشق و نفرت و غم نام مخصوص به خود را می گیرند و در قالب غزل و هجو و مرثیه با کلامی آهنگین و با با استفاده از آرایه ها و زیبایی های ادبی بیان می شوند، به گونه ای از خود آگاهی و بیان احساسات شخصی که همان ادبیات غنایی است، رسیده ایم و این می تواند پیشرفت و افزایش هوش هیجانی را در یک فرد نشان دهد.

«توانایی پی بردن شخص به هیجان های خود و شناخت چگونگی جریان احساس در دیگران، نیازمند توجه به سرخ های گوناگون داخلی و خارجی و تحلیل ارتباط کلامی و غیر کلامی هر دو در خود و دیگران است. خود آگاهی هیجانی در عین حال می تواند به پیش بینی هیجان ها در شرایط و اوضاع و احوال گوناگون کمک نموده و رفتار شخص را هدایت کند.» (کیاروچی و مایر، ۱۳۸۸: ۳۹)

مطالعات و پژوهش های روان شناسان نشان می دهد که ناتوانی تشخیص و توصیف هیجانات یکی از مشخصه های هوش هیجانی پایین است. «بر اساس مطالعات صورت گرفته، باور رایج این است که افراد مبتلا به ناتوانی تشخیص و توصیف هیجانات نمی توانند با دیگران به خوبی ارتباط برقرار کنند یا این که با چالش ها، خوب کنار بیایند و مستعد بسیاری از بیماری های شایع روانی هستند که پریشانی در تنظیم هیجانات از جمله آنهاست.» (کیاروچی، فورگاس و مییر، ۱۳۸۵: ۱۱۴)

شاعران و نویسندگان ادبیات غنایی عشق و نفرت حسرت ها، غم ها، شادی ها، امید ها و ناامیدی ها و شکوایتی های خود را در لا به لای اشعار و نوشته های خود توصیف می کنند. به طور مثال: سهراب سپهری احساسات مختلف خود را در یک لحظه، این گونه توصیف می کند و می سراید:



کنار مشتی خاک

در دور دست خودم، تنها، نشسته ام.

نوسان ها خاک شد

و خاک ها از میان انگشتانم لغزید و فرو ریخت.

شبییه هیچ شده ای!

چهره ات را به سردی خاک بسپار.

اوج خودم را گم کرده ام.

می ترسم، از لحظه بعد و از این پنجره ای که به روی احساسم گشوده شد! (سپهری، ۱۳۸۹: ۱۲۵)

و یا این اشعار قیصر که حالات و رفتار خود را این گونه توصیف می کند:

رفتار من عادی است

اما نمی دانم چرا

این روزها

از دوستان و آشنایان

هر کس مرا کی ببیند

از دور می گوید:

ای روزها انگار

حال و هوای دیگری داری؟

اما

من مثل هر روزم

با آن نشانی های ساده

و با همان امضا، همان نام

و با همان رفتار معمولی

مثل همیشه ساکت و آرام

این روزها تنها

حس می کنم گاهی کمی گنگم

گاهی کمی گیجم

حس می کنم

از روز های پیش قدری بیشتر

این روزها را دوست دارم...

رفتار من عادی است (امین پور، ۱۳۹۵: ۷۶)

«انسان برای درک کامل خود و دیگران باید بداند که چه چیزهایی موجب بروز هیجان ها می شوند و هنگامی که به تشریح نوع هیجان خود یا دیگران می پردازد، باید قادر به بیان روشن و آشکار محدوده ای کامل از هیجان ها باشد.» (کیاروچی و مایر، ۱۳۸۸: ۴۴) توانایی ادراک ظاهر هیجانی و تبصره در رفتار با دیگران، مطابق واکنش های هیجانی آنهاست. همدلی بر پایه خودآگاهی بنا می شود؛ هر قدر نسبت به احساسات خودمان گشاده تر باشیم، در دریافتن احساسات دیگران ماهرتر خواهیم بود.

## ۲-۳ ادبیات غنایی و انتقال احساسات خود به دیگران و همدلی با آنان

اگر شخصی نتواند یا نخواهد از طریق کانال های کلامی یا غیر کلامی، آن چه می اندیشد یا احساس می کند را ابراز کند، در تعاملات اجتماعی و ارتباط با دیگران دچار مشکل خواهد شد و آسیب خواهد دید.

دانیل گلمن (Goleman Daniel) می گوید: «در واقع همان طور که بیماری های واگیردار از طریق ویروس ها منتقل می شوند، احساسات ما نیز همانند یک ویروس اجتماعی از فردی به فرد دیگر منتقل می شوند. ما در هر برخورد با دیگران علائم هیجانی و عاطفی خاصی می فرستیم که بر افراد دور و بر ما تأثیر می کند؛ هر چه از لحاظ اجتماعی هشیار تر و زیرک تر باشیم، کنترل بیشتری بر علائم ارسالی خود داریم. در واقع اندوخته

جامعه مؤدب، چیزی نیست جز وسیله ای که تضمین می کند، هیچ نوع نشستی هیجانی و عاطفی مزاحمی، موجب ناآرام شدن تعاملات اجتماعی نمی شود. کسانی که قادرند دیگران را آرام کنند، استعداد و کالای اجتماعی بسیار ارزشمندی دارند و در واقع ارواح آرام بخشی هستند که دیگران در زمان نیاز عاطفی شدید به ایشان مراجعه می کنند.» (گلمن، ۱۳۹۳: ۱۷۶)

واضح و مشخص است که ابراز عشق و علاقه به دیگران و یا ابراز هم دردی با غم ها و اندوه هایشان چقدر می تواند در برقراری ارتباطات مثبت انسانی و مدیریت هیجانات منفی مؤثر باشد.

در ادبیات غنایی غزل های عاشقانه، مدح ها، اخوانیات و هر گونه بیانی که احساسات مثبت ما را به دیگران توصیف و تشریح کنند، آثار مثبت روانی و اجتماعی بر جای خواهند گذاشت. مرثیه ها، حبسیه ها، شکوائیه ها نیز تا حد زیادی به تخلیه روانی ما کمک می کنند و مناجات نامه ها و نیایش ها و ستایش های زیبا پرودگار ارتباط ما را با مبدأ هستی محکم تر می کنند.

«عشق» مهم ترین مضمون اشعار غنایی است و در اشعار بسیاری از شاعران کهن و معاصر دیده می شود.

خوب خوب نازنین من!

نام تو مرا همیشه مست می کند

بهتر از شراب

بهتر از شراب های ناب!

نام تو، اگر چه بهترین سرود زندگی ست

من تو را به خلوت خدایی خیال خود:

«بهترین بهترین من» خطاب می کنم،

بهترین بهترین من!

(مشیری، ۱۳۷۴: ۵۸)

عشق را همواره با دیوانگی، پیوندهاست  
ورنه هرگز رنجش معشوق را عاشق نخواست  
لب که بگشایم مرا هم با تو چندان ماجراست  
علت عاشق طبیب من، ز علت ها جداست

نازنینم! رنجش از دیوانگی هایم خطاست  
شاید اینها امتحان ماست با دستور عشق  
چند می گویی که از من شکوهها داری به دل؟  
عشق را ای یار با معیار بی دردی مسنج

(منزوی، ۱۳۸۸: ۳۷)

آیا این اشعار سرشار از عشق و محبت، تأثیر مثبتی در خواننده یا شنونده ایجاد خواهد کرد؟

### ۳-۳ استفاده از ادبیات غنایی محبت آمیز برای ایجاد همدلی و تعدیل هیجانات منفی و ایجاد همدلی

احساسات مخرب مانند خشم و تنفر و غم و اندوه، می توانند منجر به ناراحتی عمیق روحی و جسمی شوند و پیامد های ناگواری را به بار آوردند. استفاده از جملات و واژه های احساسی با بار مثبت یا به عبارت دیگر استفاده از جملات یا اشعاری با تضاد احساسی، می تواند تأثیر خوبی بر روح و روان ما داشته باشد و هیجان های منفی ما را کنترل کند. به طور مثال آن گاه که در هنگام غم و اندوه غربت، این شعر سهراب را خوانیم، چقدر دلمان آرام می گیرد:

هر کجا هستم، باشم

آسمان مال من است

پنجره، فکر، هوا، عشق، زمین، مال من است

چه اهمیت دارد

گاه اگر می رویند

(سپهری، ۱۳۸۹: ۲۵۸)

قارچ های غربت؟

و یا در شعر «سایبان آرامش ما، ماییم» که سهراب همه را به صافی و صداقت برای رسیدن به آرامش، فرا می خواند:

در هوای دوگانگی، تازگی چهره ها پژمرد؛

بیایید از سایه - روشن برویم.

بر لب شبنم بایستیم، در برگ فرود آییم

و اگر جا پایی دیدیم، مسافر کهن را از پی برویم.

برگردیم و نهراسیم؛ در ایوان آن روزگاران؛ نوشابه جادو

سرکشیم..

بیایید از شوره زار خوب و بد برویم.

چون جویبار، آینه روان باشیم: به درخت درخت را

پاسخ دهیم

و دو کران خود را هر لحظه بیافرینیم؛ هر لحظه رها سازیم.

برویم، برویم و بی کرانی را زمزمه کنیم.

(سپهری، ۱۳۸۹: ۱۵۷)

ارتباطات اثر بخش و همدلی با افراد جامعه تاثیر زیادی در مدیریت و کنترل هیجانات منفی و افزایش هوش هیجانی دارد. «دقت همدلانه، خواندن» افکار

و احساسات لحظه به لحظه افراد را شامل می شود «کیاروچی و فورکاس، ۱۳۸۵: ۱۷۷» همدلی سبب شناخت دیگران می شود و این شناخت به ما

کمک های بسیاری در زندگی فردی و اجتماعی می کند.

با نگاهی که در آن شوق بر آرد فریاد

با سلامی که در آن نور ببارد لبخند

دست یکدیگر را

بفشاریم به مهر

جام دل هامان را

مالامال از یاری، غمخواری

بسپاریم به هم

بسپاریم به آواز بلند:

شادی روی تو!

ای دیده به دیدار تو شادا!

باغ جاننت همه وقت از اثر صحبت دوست

تازه،

عطرافشان

(مشیری، ۱۳۸۸: ۹۹۷)

گلباران باد.

## ۳-۴ استفاده از ادبیات طنز آمیز، برای کنترل هیجانات مخرب

استفاده از اشعار طنز، یک روش موثر دیگر برای کاهش هیجانات و استرس ها ست.

در طنز هدف اصلی انتقاد و اصلاح در جامعه و افراد آن است و شوخی یک ابزار و وسیله است. «چرنیفسکی» (chernifsky)، منتقد روس، طنزنویسی را بالاترین درجه نقد ادبی می‌داند. (آرین پور، ۱۳۸۲: ۳) انسان هنگامی که ناراحت است، حس شوخ طبعی خود را از دست می‌دهد و مسایل را بیش از حد جدی می‌گیرد و یا حتی دید منفی نسبت به همه چیز دارد، اما با استفاده از هوش هیجانی و نگاهی طنز آمیز به مشکلات که در بسیاری مواقع آنقدر ها هم جدی و مشکل نیست، در جهت آسان کردن آن ها قدم بر می‌دارد.

نخودی گفت لوبیایی را / کز چه من کردم تو این چنین دراز؟  
گفت ما هر دو را ببايد پخت / چاره ای نیست؛ با زمانه بساز

(اعتصامی، ۱۳۸۷: ۱۸۹)

آن روزها یادش به خیر/ تا می‌گفتی ستاره / شب، با شکوه می‌شد / آسمان، نقره پوش / و انبوه سوژه بر سرم می‌ریخت / این روزها تا می‌گویم ستاره / ملیحه ادامه می‌دهد/ ستاره، صد و چهل و یک، ستاره، یک، مربع! (اکسیر، ۱۳۹۵: ۲۱۲)

«آلبرت الیس» (Albert Elis) در کتاب «احساس بهتر، بهتر شدن، بهتر ماندن» به این نکته اشاره نموده است. او از «شوخی» به عنوان راهی برای ایجاد وقفه در جریان اختلال زایی و زیر سؤال بردن آن، یاد می‌کند و طنز و طعنه را از فنونی می‌داند که می‌تواند قدری «شوخی» وارد زندگی کند و انسان را از تفکر نامعقول بسیار جدی رها سازد. این کار فواید چشمگیری دارد. او می‌گوید: «یکی از فنون فکری، احساسی و رفتاری در رفتار درمانی عقلانی - هیجانی، به مسخره گرفتن باورهای خود مخرب و خواندن آوازهای عاقلانه طنز آمیز است که جنبه های طنز آمیز باورها را نشان می‌دهند.» (الیس، ۱۳۸۴: ۱۵۶)

ایشان می‌گویند:

در سال ۱۹۷۶ همکارم از من خواست در گردهمایی «شوخی» در مجمع انجمن روان شناسی آمریکا در واشنگتن شرکت کنم. در این گردهمایی مقاله ای ارائه دادم که نشان می‌داد، چطور در رفتار درمانی عقلانی هیجانی از شوخی استفاده می‌کنم. من سالهاست که به آهنگ های مشهور علاقه مند؛ من اشعار آن ها را بازنویسی می‌کنم و شعر های جدیدی روی آن ها می‌گذارم که گرایش مردم به جدی گرفتن بیش از حد امور را به ریشخند می‌گیرند. از آن به بعد آواز های من معروف شدند؛ چون صرف نظر از صدایم عملا در تمام کارگاه هایم آن ها را می‌خواندم. در عین حال برخی از آن ها را می‌نوشتم و به مراجعان خود می‌دادم تا وقتی در خودشان اضطراب ایجاد می‌کنند، آواز ضد وحشت بخوانند و وقتی خودشان را افسرده می‌کنند، آواز ضد افسردگی بخوانند و ... ما از این آهنگ های طنز آمیز نتایج بسیار خوبی گرفتیم و بسیاری از مراجعانم به من می‌گفتند، وقتی هیچ روشی جواب نمی‌دهد، این آواز ها آنان را از سرخوردگی و یأس بیرون می‌آورد.

به طور مثال اگر کمال گرا هستی - شاید هم قدری خود شیفته و خودتان و امور را خیلی جدی - می‌گیرید، می‌توانید آواز زیر را همراه با آهنگش بخوانید:

برخی می‌پندارند دنیا باید به راه راست برود

**Some think the world must have a right direction**

من هم می‌پندارم! من هم می‌پندارم

**And so do I- and so do I!**

برخی می پندارند با کوچک ترین نقصی از

**Some think that,with the slightest imperfection**

موفقیت باز می مانند- من هم می پندارم!

**They can t get by- and so do I!**

باید ثابت کنم که آبر انسانم

**For I, I have to prove I m superhuman,**

خیلی بهتر از دیگران!

**And better far than people are!**

باید نشان بدهم که زکاوت حیرت آوری دارم-

**To show I have miraculous acumen-**

و همیشه جزء بزرگانم

**And always rate among the Great!**

فقط معقول بودن کامل، کامل

**Perfect, perfect rationality**

برایم مهم است!

**Is of course,the only thing for me!**

چطور می توانم به بودن بیندیشم

**How can I ever think of being**

در حالی که باید جایز الخطا باشم؟

**If I must live fallibly?**

معقول بودنم باید کامل باشد!

**Rationality must be a perfect thing for me!**

آلبرت الیس توصیه می کند، اگر از آدم هایی که تصور می کنید تحمل شان را ندارید، خشمگین می شوید، آواز ضد عصبانیت را بخوانید. اگر غالباً خودتان را مضطرب می کنید، آواز آرام بخش بخوانید. (الیس، ۱۳۸۴: ۲۴۸-۲۴۵)

بنابراین بسیاری اوقات برای غلبه بر مشکلات و کنترل احساسات مخرب لازم است «جور دیگری ببینیم».

بنابراین

### ۵-۳ تأثیر موسیقی بر شعر غنایی و کارکرد آن در تقویت هوش هیجانی

موسیقی می تواند به مسائلی از جهان احساسات انسانی اشاره کند و متناسب با آن فهم شود؛ زیرا هم آهنگساز و مصنف انسان هستند و سرشار از اندیشه، ایده و احساس و هم مخاطبان آن انسان هایی هستند که از آهنگ تاثیر عاطفی خواهند پذیرفت. آهنگساز از ساخت اثر هدف و مقصدی دارد و مخاطب از شنیدن اثر دنبال مقصودی است.

موسیقی می تواند موجب ظهور احساساتی نظیر غم و شادی یا خشم و غرور در افراد شود. موسیقی شاد، مردم را شاد می کند و موسیقی غمگین، مردم را غمگین می کند و انتقال احساس از آهنگساز به شنونده شکل می گیرد. بنابراین، واکنش عمیق احساسی به موسیقی انجام می شود؛ البته در شرایطی که هنگام گوش دادن به موسیقی باید رعایت شوند. (آهی، ۱۳۹۳: ۴۸-۴۷)

موسیقی انسان را به هیجان می آورد. بنابراین احساسات مختلفی با توجه به نوع موسیقی از انسان بروز می نماید؛ حال هر گاه این موسیقی با اشعار و متن های احساسی شاد یا غمگین همراه شود و ریتم و آهنگی متناسب با آن پیدا کند، بسیار بهتر و تاثیر گذارتر، می تواند احساسات را منتقل سازد؛ به همین علت ترانه ها و تصنیف ها، بسیار بیشتر از اشعار و متن های احساسی باعث تحریک احساسات می شوند.

یافته ها نشان می دهد که سادگی بیان، زبان عامیانه، سادگی تصاویر شعری، کاربرد اندک آرایه های ادبی، ریتمیک بودن، احساسی بودن، لحن صمیمی و روایی بودن از مهم ترین خصوصیات ترانه های این دوره است.

ترانه گونه ای شعر است که زبان ساده و صمیمی آن در کنار ریتمیک بودن، قابلیت همراهی آن را با موسیقی فراهم می کند. بنابر این ترانه و آهنگ ممکن است به طور همزمان با یکی بعد یا قبل از دیگری آفریده شوند. امروزه اکثر مردم جامعه علاقه ی خاصی به ترانه نشان می دهند که عوامل متعددی در این امر نقش دارند. گسترش وسایل ارتباط جمعی و پیدایش اجتماعات مجازی در اینترنت، رواج موسیقی پاپ و... از عوامل بیرونی مؤثر بر ترانه سرایی اند. برخی از عوامل نیز به خصوصیات و ویژگی های ترانه مربوط می شود. (رضی، ۱۳۹۲: ۱۱۵)

پیام های ترانه ها به دلیل همراهی با موسیقی و ایجاد فضای عاطفی، معمولاً مورد پذیرش مخاطبان قرار می گیرد. ترانه ها را از جهت درون مایه می توان به گونه های مختلف تقسیم کرد از جمله؛ ترانه های سیاسی، اجتماعی، عاشقانه، ملی- میهنی، مذهبی، وصف طبیعت، سرور و شادی و... برعکس عقیده ی بسیاری که از زبان ساده ی ترانه، انتظار طرح دغدغه ها و مفاهیم عالی را ندارند، این زبان، قابلیت زیادی برای جذب اقشار مختلف دارد. بنابراین از این ویژگی ترانه های می توان برای تعدیل و یا تحریک احساسات مختلف استفاده نمود.

همین که پیش هم باشیم، همین که فرصتی باشه

همین که گاهی چشمامون، تو چشم آسمون واشه

همین که گاهی دنیارو با چشمای تو می بینم

همین که چشم به راه تو، میون آینه می شینم

همین احساس خوبی که

دلت سهم منو داده

همین که اتفاق عشق

برای قلبم افتاده

بازم حس می کنم زنده ام

بازم حس می کنم هستم

بگو با بودند دل رو

به کی غیر تو می بستم (افشین یدالهی، ۱۳۸۷)

ترانه ها و تصنیف ها، گونه ای دیگر از ادبیات غنایی هستند که همراه با موسیقی و صوت و لحن زیبا می توانند احساسات متنوع انسان را آرام می سازند. استفاده از ترانه هایی با آهنگ شاد و محتوایی پر انرژی می تواند در بهبود حالات روحی و روانی یک شخص و با گروه غمگین چاره ساز باشد. استفاده از ترانه هایی با محتوا و آهنگ آرام بخش همانند یک پیاده روی در هوای آزاد، بسیاری از هیجانات منفی مانند ترس و اضطراب را کاهش و روح انسان را آرام می سازد.

مردم هر کشوری با آوای دلکش ترانه های محلی خود از پیچ و خم سالیان گذشته و با آهنگ روح نواز آن به مصاف بسیاری ناملايمات شتافته و فراز و نشیب های فراوانی را پشت سر گذاشته اند. ناامیدی های بسیاری را به امید و غم های فراوانی را به شادی مبدل کرده اند. «در این میان ایرانیان اگر نگوئیم بیشترین، یکی از غنی ترین مجموعه های این ترانه ها را در اختیار داشته اند. ترانه های عامیانه ایران، سرشار از غم ها و شادی های مردم و مملو از مسائلی است که هر روزه با آن درگیر بوده اند. این ترانه ها بوی رندی های حافظ و خیام را دارد که در سنگر غزل ها و رباعیات خود، حتی آتش دوزخ برای آن ها گرما ندارد و بی آرایش ترین آرزوهای انسانی به زیباترین وجهی، خود را در این ترانه ها می نمایانند.» (عمرانی، ۱۳۸۱: ۲۲)

لالایی ها از قدیمی ترین، مرسوم ترین و زیباترین نمونه های ترانه های عامیانه هستند که با آواز حزین برای خواباندن و گاهی نوازش کودکان خوانده می شوند. لالایی اولین موسیقی است؛ اولین کلام است؛ لالایی اولین شکل ادبیات است.

لالایی گفتن برای بچه ها تجربه ای قدیمی است. تجربه ای زیبا و سرشار از عاطفه که ارتباط فرزندان را با والدین عمیق تر می کند و به این هر دو آرامش می بخشد. «آرامشی که سلامت جسم و جان و کودک را تضمین می کند و منشأ حرکتی است سازنده و بالنده، حرکتی که رشد کودکان را در پی دارد و توانایی های یادگیری را به گونه ای روز افزون در کودک بالا می برد.» (عمرانی، ۱۳۸۱: ۲۰۴)

کاهش اضطراب با نوای خوش لالایی هیجانات کودک را کنترل می کند و باعث بهداشت روانی و افزایش توانایی یادگیری او می گردد.

لالایی ناشی از مهر و محبت مادران است و مادر در لالایی اش بهترین آرزوهایش را برای فرزندش با نوای زیبای خود می خواند:

أ لالالا انــــــــــــــــار و به	خدا عمری به طفلم ده
أ لالا خــــــــــــــــدا یارت	علی باشه نگهدارت
خداوندا تــــــــــــــــو ستاری	همه خوابن تو بیداری
به حق خواب و بیــــــــــــــــداری	که طفلم را نگه داری

لالایی های کرمان (عمرانی، ۱۳۸۱: ۳۹)

## ۶-۳ توصیف طبیعت در ادبیات غنایی و تاثیر آن بر تقویت هوش هیجانی

طبیعت نقش مهمی در آرام بخشی به انسان دارد. یکی از راه های مدیریت و کنترل هیجانات مخرب رفتن به طبیعت است. آسمان، خورشید، ماه و ستارگان، جنگل، کوهستان و دریا و کویر هر کدام سرشار از انرژی های مثبتند که روح و ذهن انسان را می آریند. در مقاله ای با عنوان «تأثیرات مدرسه طبیعت بر رشد کودکان از دیدگاه هوش ده گانه EQ» آمده است: «باید محیطی را ایجاد کرد که همه به بیان احساسات خود بپردازند. از کودک خواسته شود احساسات خود را بیان کند. احساس امنیت و فضای حمایتی نیز به این روند کمک خواهد کرد. کودکی که در فضای باز با ذهنی آزاد پرورش یابد به مراتب باهوش تر از کودکان پرورش یافته در محیط بسته از لحاظ فکری و جسمی خواهد بود. برای پرورش هوش کودکان باید بستر تعاملات اجتماعی را در محیط های باز برای آنها فراهم آورد.» (بیات و بهشتی، ۱۳۹۶: ۱)

طبیعت همواره برای شاعران الهام بخش بوده است. آن‌ها با نگاه شاعرانه واحساسات رقیق خویش به تک تک عناصر طبیعت با دقت می‌نگرند و اشعار زیبا می‌سرایند. این اشار روح را نوازش می‌دهد و شعور و آگاهی را در انسان می‌افزایند.

چشم اگر هست به پیدا و به ناپیدا باز  
نیک بیند که چه غوغاست درین چشم انداز:  
مهر، چون مادر می‌تابد، سرشار از مهر  
نور می‌بارد از آینه پاک سپهر  
رود، می‌گرید تا سبزه بخندد شاداب  
آب، می‌خواهد جاری کند از چوب، گلاب!  
مرغ، می‌خواند تا سنگ نباشد دلتنگ  
مهر، می‌خواهد تا لعل بسازد از سنگ!  
تاک صد بوسه ز خورشید رباید از دور  
تا که صد خوشه چو خورشید برآرد انگور!  
سرو، نیلوفر نشکفته نخواستہ را  
می‌دهد یاری کز شاخه بیاید بالا!  
سرخوشانند، ستایشگر خورشید و زمین  
همه مهر است و محبت، نه جدال و نه کین  
اشک می‌جوشد در چشمه چشمم ناگاه  
بغض می‌پیچد در سینه سوزانم، آه!  
پس چرا ما نتوانیم که این سان باشیم؟  
به خود آییم و بخواهیم که:  
انسان باشیم!



## ۷-۳ گونه های مختلف ادبیات غنایی و تاثیرات مثبت آن بر هوش هیجانی

گونه های مختلف ادبیات غنایی هر کدام می توانند کاربست هایی در تقویت هوش هیجانی داشته باشند. به طور مثال ادبیات عرفانی مناجات نامه ها و اشعار آیینی نیز تا حدود زیادی می توانند خواننده را به یک قدت معنوی برتر وصل کنند. «خیلی از انسان ها در قرون گذشته، ناراحتی های هیجانی خود را به کمک روش های دینی و معنوی رفع کرده اند. بعضی از آن ها با فراگیری فلسفه عمیق خودیاری توانسته اند در بحران های شدید به خودشان کمک کنند.» (الیس، ۱۳۸۴: ۱۰۱)

مفاخره ها با ایجاد احترام به نفس و به دنبال آن اعتماد به نفس به نیرومند تر شدن شخصیت انسانی کمک می کنند و شکوائیه و حبسیه و هجو در تخلیه روانی شاعر و خواننده مؤثرند.

نکته دیگر این که همانطور که گفتیم گونه های مختلف ادبیات غنایی نتیجه تحریک احساسات مختلف شاعر مانند عشق، امید، یاس، خشم، شادی، غم و ... است؛ بنابراین با استفاده درست از گونه های مختلف غنایی در مواقع لازم می توانیم احساساتمان را مدیریت و کنترل کنیم و بر توانایی هایمان بیفزاییم.

### ۴. نتیجه گیری

ادبیات زیبایی آفرینی در زبان است و ادبیات غنایی یکی از انواع ادبی است که احساسات شخصی یا اجتماعی شاعر یا نویسنده را به صورت ادبی و هنرمندانه بیان می دارد. هر یک از گونه های مختلف ادبیات غنایی مانند غزل های عاشقانه، مدح، هجو و ... برخاسته از تحریک گروهی از احساسات انسانی مانند عشق، امید خشم، نفرت و .. هستند. هوش هیجانی که توانایی درک، فهم و اداره هیجانات است، دارای اهمیت بسیاری است. از آن جا که ادبیات غنایی ارتباط مستقیمی با احساسات دارد. ما باید بتوانیم عواطف و هیجانات خود و دیگران را مدیریت کنیم؛ یعنی احساسات منفی را در خود و دیگران کاهش دهیم و احساسات مثبت را تقویت نماییم. عنصر عشق در ادبیات غنایی عنصری شفافبخش است که در ارتباط با خود، دیگران، خدا و طبیعت می تواند در تقویت هوش هیجانی و پیشبرد اهداف سازنده ما بسیار مؤثر باشد. موسیقی های شاد و آرام بخش در ترانه ها و لالایی ها آثار بسیار مثبتی در سلامتی روح و روان و به تبع آن جسم انسان دارند. استفاده از این نوع ادبی در گونه های مختلف آن به شناخت و بازگو کردن احساسات ما و دیگران، ایجاد روابط فردی و اجتماعی و نیز تعادل احساسات و هیجانات مخرب کمک می کند. این عوامل سبب تقویت هوش هیجانی می شوند و اختلالات روانی را در فرد و اجتماع کاهش می دهند.

## منابع

- ۱) آرین پور، یحیی (۱۳۸۲). از نیما تا روزگار ما، تهران: زوار.
- ۲) آهی، محدثه (۱۳۹۳)، «موسیقی و احساس از دیدگاه نظریه‌های تجلی، احساس و تحریک»، پژوهش‌های علمی نقش جهان، سال اول، دوره اول، صص ۳۹-۵۰، بهار.
- ۳) ابتهاج، هوشنگ (۱۳۸۸)، گزیده اشعار، تهران: کتابراه.
- ۴) اخوان ثالث، مهدی (۱۳۷۱)، زمستان، تهران: مروارید.
- ۵) اعتصامی، پروین، (۱۳۸۷)، دیوان اشعار، قم: نگارستان قلم.
- ۶) ایلس، آلبرت (۱۳۸۴)، احساس بهتر - بهتر شدن - بهار ماندن، مترجم: مهرداد فیروز بخت، تهران، خدمات فرهنگی رسا.
- ۷) اکسیر، اکبر (۱۳۹۴). گزینه اشعار طنز فرانو اکبر اکسیر، تهران: مروارید.
- ۸) امین پور، قیصر (۱۳۹۵)، گزینه اشعار قیصر امین پور، تهران: مروارید.
- ۹) انوشه، حسن (۱۳۷۶)، فرهنگ‌نامه ادبی فارسی، تهران: انتشارات سازمان چاپ و انتشارات.
- ۱۰) انوری ایبوردی، اوحدالدین علی بن محمد (۱۳۴۰) دیوان انوری، به اهتمام محمدتقی مدرس رضوی، تهران، بنگاه ترجمه و نشر کتاب
- ۱۱) بروستر، اسکات، (۱۳۹۵)، شعر غنایی، ترجمه: رحیم کوشش، تهران: انتشارات سبزان.
- ۱۲) جمال آبادی، پریسا، میرشاهی، فرزاد و بهشتی پور، حسین (۱۳۹۵)، «هوش هیجانی و جایگاه آن در ارتباطات اثر بخش»، برلین آلمان: سومین کنفرانس بین‌المللی پژوهش علم و تکنولوژی، تیرماه.
- ۱۳) بیات، آتوسا و سارا بهشتی (۱۳۹۶)، «تأثیرات مدرسه طبیعت بر رشد کودکان (از دیدگاه هوش دهگانه EQ)» اولین همایش سراسری توسعه پایدار در مهندسی عمران، معماری و شهرسازی، صص ۱۳-۱.
- ۱۴) حاکمی، اسماعیل (۱۳۸۶)، ادبیات غنایی در ایران، تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
- ۱۵) رزمجو، حسین (۱۳۷۴)، انواع ادبی، مشهد: آستان قدس رضوی.
- ۱۶) روزبه، محمد رضا (۱۳۸۱)، ادبیات معاصر ایران: نظم، تهران: انتشارات روزگار.
- ۱۷) سپهری، سهراب (۱۳۸۹) هشت کتاب، تهران: بهزاد.
- ۱۸) شاملو، احمد (۱۳۷۵)، مرثیه‌های خاک، ج چهارم، تهران: امیرکبیر.
- ۱۹) شفیع کدکنی، محمد رضا (۱۳۷۲)، مفلس کیمیا فروش، تهران: سخن.
- ۲۰) شهریار، محمد حسین (۱۳۹۶)، اشعار شهریار در مدح معصومین، جمران: خورشید هدایت.
- ۲۱) صفاء، ذبیح‌الل (۱۳۸۷)، تاریخ ادبیات ایران، ج ۱، تهران: فردوس.
- ۲۲) عمرانی، سید ابراهیم (۱۳۸۱)، لالائی‌های ایران، تهران: انتشارات پیوند نو.
- ۲۳) فاطمی، سید محسن (۱۳۸۸)، هوش هیجانی، چاپ اول، تهران: انتشارات سارگل.
- ۲۴) فرشیدورد، خسرو (۱۳۶۳)، درباره ادبیات و نقد ادبی، ج ۱، تهران: امیرکبیر.
- ۲۵) فرخزاد، فروغ (۱۳۸۴)، مجموعه اشعار فروغ فرخزاد، تهران: آوینا.
- ۲۶) کیاروچی، ژوزف، فورگاس، ژوف پ و جان د، مایر (۱۳۸۵)، هوش هیجانی در زندگی روزمره، ترجمه: جعفر نجفی زند، تهران: سخن.
- ۲۷) کیاروچی، ژوزف و مایر، جان دی (۱۳۸۸)، کاربرد هوش هیجانی، ترجمه ایرج پاد، تهران: شرکت سهامی انتشار، چاپ اول.
- ۲۸) کیاروچی، ژوزف، فورگاس، ژوزف و جان مییر (۱۳۸۵)، هوش هیجانی در زندگی روزمره، ترجمه جعفر نجفی زند، تهران: سخن.
- ۲۹) گلمن، دانیل، (۱۳۹۲)، هوش هیجانی، ترجمه غلامحسین‌خاقانی، تهران: نسل نواندیش، چاپ اول.
- ۳۰) گیتونی، منصف (۱۳۸۹)، هویت و هوش هیجانی، تهران: چاپ آرین.
- ۳۱) مشیری، فریدون (۱۳۸۸)، بازتاب نفس صبحدمان، جلد دوم، تهران: چشمه.
- ۳۲) نظری، فاضل (۱۳۹۶)، گزینه اشعار فاضل نظری، تهران مروارید.
- ۳۳) هیکس، استر و جری (۱۳۹۸)، بخواهید تا به شما داده شود، مترجم: محمد امین جندقیان، تهران: نیک ورزان، چاپ اول.

منابع غیر مستقیم:

34) Eliot, T.S. (1985) Collected Poems, 909-962, London: Faber

35) Salovey, P., & Mayer, J.D., (1990). Emotional intelligence. *Imagination Cognition and Personality*, 9, 185-211.

## **Topic: Analysis of Lyrical literature and its function in strengthening Emotional intelligence**

### Abstract

Human is a creature with enormous feelings and these can be expressed in different ways. It's impossible that a person with healthy mental and body conditions doesn't expose different alternate feelings. The basis of lyric literature is human feeling that is stated beautifully and literary by poet or writer. The aim of emotional intelligence is to recognize feelings and manage them in tensions that we could have wise human behaviors by reinforcing it. This article has studied the effect of usage of lyric literature in reinforcement of emotional intelligence after analysis of lyric literature and Emotional intelligence. Various kinds of lyric literature such as love-poem, praise, satire, and so on result in different human feelings like love, hate, anger... . According to psychologists' opinions and proposed methods to increase and apply emotional intelligence, it could be concluded that lyric literature has an applied and influential role in recognition and reputation of our feelings, creation of personal, social relations and also adjustment of destructive feelings and tensions. The element of love in lyricism is a healing element that in relation to ourselves, others, God and nature can be very focused on strengthening the emotional intelligence of literature and advancing our constructive goals.

**Keywords:** human, emotion, lyrical literature, emotional intelligence.