

فصل‌نامه‌ی علمی زبان و ادبیات فارسی

دانشگاه آزاد اسلامی واحد فسا

س ۱۵، ش ۳ (پیاپی ۳۹)، پاییز ۱۴۰۳

صص: ۲۹-۵۳

شاپا: ۲۲۵۱-۸۴۸۷

بررسی مفهوم عشق در اشعار حمیدی شیرازی و شمس لنگرودی بر اساس نظریه تنظیم هیجان، تاب آوری و کارکرد مقابله‌ای

صدیقه رودکی

دانشجوی دکتری زبان و ادبیات فارسی، واحد چالوس، دانشگاه آزاد اسلامی، چالوس، ایران
دکتر احمد کریمی

استادیار گروه زبان و ادبیات فارسی، واحد چالوس، دانشگاه آزاد اسلامی، چالوس، ایران
دکتر کورس کریم‌پسندی

استادیار گروه زبان و ادبیات فارسی، واحد چالوس، دانشگاه آزاد اسلامی، چالوس، ایران
دکتر محمدتقی بیگلر

استادیار گروه زبان و ادبیات فارسی، واحد چالوس، دانشگاه آزاد اسلامی، چالوس، ایران
چکیده

نیاز بشر به عشق و ذات زیبایی او بی شک یکی از دلایل متقن و اساسی برای به کارگیری مضمون عشق در اشعار پارسی بوده است. در این میان نمی توانیم از بن مایه های روان‌شناختی در گرایش انسان به این مبحث غافل باشیم؛ هدف از این پژوهش بررسی عشق در اشعار حمیدی شیرازی و شمس لنگرودی بر اساس رویکردهای تنظیم هیجان تاب آوری و کارکرد مقابله ای است. این پژوهش به شیوه توصیفی و از نوع تحلیل محتوا بر اساس نظریه های مرتبط با هویت، اعتماد به نفس و کارکرد مقابله ای بوده است که در جای جای این جستار و در تحلیل اشعار مرتبط با عشق مورد استفاده قرار گرفته است. یافته های پژوهش بیان گر آن است که شعر حمیدی تحت سیطره جریان دنباله دار عشقی قرار داشته که تا آخر عمر هم او را رها نکرده است و اشعار شمس لنگرودی نیز پیوند ناگسستنی با جامعه، عشق، طبیعت و زمان دارد. عشق در اشعار هر دو شاعر سبب درد و تالم بسیاری معرفی شده است. حمیدی با سرودن ابیات عاشقانه سعی دارد تاب آوری خود را در برابر اندوه و ماتم ناشی از عشق، افزایش دهد. شمس لنگرودی نیز درون‌مایه شعرش در خصوص عشق ورزی توأم است با اندوه؛ گویی او هم برای تاب آوری بیشتر و رهایی از غم و اندوه ناشی از عشق به شعر پناه آورده است؛ حمیدی گاه در تنظیم هیجانات عاطفی خود ناموفق است تا حدی که ناامیدی بر او چیره می گردد و لکن شمس لنگرودی در این وادی، پیروزمندانه عمل می کند و بر هیجانات ناشی از عشق چنان چیره می گردد که به خرسندی و رضایت مندی از عشق با وجود اندوه ناشی از آن می رسد. حمیدی در شعرش و در فراق از معشوق، از راهبرد مقابله ای با رویکرد پذیرش، توجه و آگاهی بهره می جوید. در شعر شمس لنگرودی تاب آوری روان تحلیلا نه در شعر او بسیار به چشم میخورد. شمس لنگرودی نیز در راهبردهای مقابله ای به درجه ای ارتقا می یابد که برای سازگاری با پیامدهای عشق، آن چنان با آن در هم آمیخته و یکی می گردد که با تمام اندوه و سختی ها، عشق را می ستاید.

واژگان کلیدی: عشق، شعر معاصر، حمیدی شیرازی، شمس لنگرودی، رویکرد روان‌شناختی

Email: sedighehroodaki@gmail.com

a.karimi.49@gmail.com

koroskarimipassandi1349@gmail.com

m.tbiglar2@gmail.com

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۳/۰۳/۲۴

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۳/۰۷/۳۰

۱- مقدمه

یکی از لطیف‌ترین پدیده‌های روحانی عشق است که خداوند آن را در وجود تمامی ارکان و عناصر عالم به نحوی قرار داده است. عشق نموده‌ها و تجلی‌های متفاوتی دارد که هر کدام به نوبه خود موجب پیدایش آثار دل‌انگیزی در ادب ایران و جهان شده و در واقع همین‌ها است که شعر غنایی را وجود آورده است. تا قرن پنج موضوع عشق مجازی بود اما از اواخر قرن پنج و با سقوط غزنویان شعر درباری تا حدودی از رونق می‌افتد و عرفان و توصیف به گونه‌ی دامنه‌داری در ایران گسترش می‌یابد که همه این‌ها موجب پیدایش موجی نو در زمینه عشق مطرح در اشعار غنایی می‌گردد. در شعر غنایی عشق دو مسیر گوناگون پیدا می‌کند که یکی عشق عرفانی است و دیگری عشق مجازی، اما همین عشق مجازی هم نسبت به عشق دوران قبل متفاوت است و معشوق در آن وجهه خاصی دارد و دست‌نیافتنی‌تر می‌باشد و این باعث می‌شود که عاشق پیوسته در سوز و گداز باشد و این موضوع به شعر غنایی لطافت خاصی داده است.

در شعر معاصر و در اشعار شاعرانی چون حمیدی شیرازی و شمس لنگرودی و در بین روایت‌های منظوم آن‌ها، بارها شاهد توصیف عشق و کارکردهای آن بر احوال انسان بوده‌ایم که لزوم بررسی عشق در اشعار این دو شاعر از منظر روان‌شناختی و بر پایه نظریات هویت و کارکرد مقابله‌ای را دو چندان می‌کند؛ با وجود این، تاکنون پژوهشی جامع که به بررسی موضوع عشق مبتنی بر اساس نظریه‌های هویت و کارکرد مقابله‌ای در اشعار این شاعران پردازد و از طریق آن بتوان به چگونگی کارکرد عشق و مضامین آن پی برد، صورت نگرفته است که این امر نشان‌دهنده اهمیت موضوع و ضرورت انجام این پژوهش می‌باشد. در این پژوهش سعی بر آن بوده است تا ابعاد پردازش به مضمون عشق و با نگاهی انتقادی در اشعار شاعران از منظر روان‌شناسی بر مبنای نظریه‌های مرتبط با هویت، اعتماد به نفس و کارکرد مقابله‌ای مورد مطالعه قرار گیرد و نتایج این پژوهش سعی در پاسخ به این سوال باشد که جایگاه عشق در اشعار حمیدی شیرازی و شمس لنگرودی بر اساس نظریه‌های هویت و کارکرد مقابله‌ای چگونه است؟

پیشینه تحقیق

تا جایی که نگارنده جستجو کرده است، تا کنون در خصوص عشق در اشعار حمیدی شیرازی و شمس لنگرودی بر اساس نظریه‌های تنظیم هیجان، تاب‌آوری و کارکرد مقابله‌ای، تحقیق و پژوهشی صورت نگرفته و تنها منبع، اشعار شاعران و کتاب‌های مربوط به عشق است. برخی از محققان پژوهش‌هایی در خصوص عشق در شعر معاصر و گاه اشعار یکی از شاعران این پژوهش انجام داده‌اند که بسیار سودمند بوده و سبب ارتقای سطح

پژوهش در ادب فارسی گردیده است و لکن بررسی جامعی در پیرامون عشق در اشعار دو شاعر به صورت هم‌زمان و بر پایه نظریات روان‌شناختی و مرتبط با نظریه های هویت و کار کرد مقابله ای صورت نگرفته و پژوهش از این حیث بدیع و واجد شرایط نوآوری است.

۲- بحث و بررسی

ادبیات فارسی سرشار از سروده های غنایی هست. گویا شاعری نیست که در این زمینه طبع آزمایی نکرده باشد.

درون مایه که ادبیات بدون آن خالی از شور و احساس می‌شود. « شعر فارسی هیچ‌گاه از حضور عشق خالی نبوده و لاجرم نخواهد بود و در شعر معاصر نیز عشق هم چنان حضور خود را حفظ کرده است؛ البته شاعران معاصر در پرداختن به آن، راه تازه ای یافته اند و عشقی ارائه داده اند که نه جسمانی و زمینی صرف است نه عرفانی صرف ، بلکه زاینده تعامل انسان و اجتماع و فرهنگ معاصر است.» (جوکار، شهبازی، ۱۳۸۹: ۶۷)

۲-۱- مفهوم عشق

عشق لذتی اغلب مثبت است که موضوع آن زیبایی است. (احمدی، ۱۳۸۶: ۷۸) هم‌چنین احساسی عمیق، علاقه ای لطیف و یا جاذبه ای شدید است که محدودیتی در موجودات و مفاهیم ندارد و می تواند در حوزه های غیر قابل تصور ظهور کند. (فروم، ۱۳۷۸: ۲)

عشق و احساس شدید دوست داشتن، می تواند بسیار متنوع باشد و علایق بسیاری را شامل شود. « در بعضی از مواقع ، عشق بیش از حد به چیزی می تواند شکلی تند و غیر عادی به خود گیرد که گاه زیان آور و خطرناک است و گاهی احساس شادی و خوش‌بختی به همراه دارد. اما در کل عشق ، باور و احساسی عمیق و لطیف است که با حس صلح و دوستی و انسانیت در تطابق است.» (کلکوتی، شبستری ، ۱۳۸۰: ۱۰)

عشق نوعی احساس عمیق و عاطفه در مورد دیگران یا جذابیت بی انتها برای دیگران است. در واقع آن را می توان یک احساس ژرف و غیر قابل توصیف انسانی دانست که فرد آن را در یک رابطه ی دو طرفه با دیگری تقسیم می کند. با این وجود کلمه ی «عشق» در شرایط مختلف معانی مختلفی را بازگو می کند؛ و علاوه بر عشق رمانتیک که آمیخته ای از احساسات و میل جنسی است ، انواع دیگر عشق، مانند عشق عرفانی ، عشق افلاطونی، عشق مذهبی ، عشق به خانواده را نیز می توان متصور شد. در واقع این کلمه را می توان در مورد علاقه به هر چیز دوست داشتنی و فرح بخش مانند فعالیت‌های مختلف و انواع غذا به کار برد. (بالا رستمی، ۱۳۸۵: ۲۴)

- عشق کیفیتی است نفسانی که دارای سه جنبه‌ی ادراک، انفعال و فعل است. در فرهنگ لغت، معادل انگلیسی این واژه را love - passion نوشته‌اند و در مقابل برای واژه‌ی انگلیسی passion معادل‌های فارسی: شور و شوریدگی، شوق و اشتیاق، آتش درون، شهوت، رنج و درد، عاطفه و خشم و خروش را آورده‌اند. در نتیجه می‌توان گفت که عشق دوستی و محبتی است که با همه‌ی این معادل‌های passion آمیخته است. (انوشه، ج ۲، ۱۳۸۱: ۱۰۰۲) با این وجود، تعریف عشق که پر بسامدترین واژه در ادب فارسی و در ادبیات دیگر زبان‌ها است به این سادگی نیست و با همه‌ی مطالبی که در این باره گفته و نوشته شده هنوز هم از آن سخن گفت.

- در رساله‌ی مهمانی افلاطون، از سه نوع عشق انسانی سخن گفته شده است: عشق مرد و زن به یکدیگر که آن را ناشی از شهوت می‌داند و به نظر وی عشق مطلوب و ارزشمندی نیست؛ دیگر عشق زن به زن، که عشقی مطلوب به شمار می‌آید و نوع سوم عشق مرد به مرد؛ که او این عشق را می‌ستاید و می‌گوید: «این دسته از مردان در مردانگی از دیگران برترند، چون نمی‌خواهند جز با مرد پیوند داشته باشند اینانند که وقتی بزرگ می‌شوند فرمان‌روایان ما می‌شوند و این خود دلیل برتری آنهاست.» (مدی، ۱۳۷۱: ۱۳۲)

- عشق را از جهت مقصد و هدف به انواعی تقسیم کرده‌اند:

- عشق مجازی: عشق در این مفهوم، همان عشق انسانی نسبت به انسان دیگر است که هدف آن رسیدن به وصال محبوب و تمتع و لذت جسمانی است.

- عشق حقیقی: عشق در این مفهوم، عشق انسان نسبت به خداوند است که هدف عاشق در آن رسیدن به خداوند است. (امان‌پور، ۱۳۸۵: ۱۳)

در ادب فارسی و در شعر و نثر درباری و غیر عرفانی، عشق به انواع زیر تقسیم می‌شود:

- «عشق مبهم و دروغین»: عشقی است که چهره‌ی معشوق در آن به علت جامعه‌ی مرد سالار و عشق ورزی به غلامان و کنیزان از نوعی دوگانگی برخوردار است.

- «عشق طبیعی»: عشق و محبت مرد به زن و زن به مرد است.

- «عشق مذکر»: که چهره‌ی معشوق در آن مشخص است و این معشوق همواره مذکر است. (مدی، ۱۳۷۱: ۱۶۸ - ۱۶۳)

- «عشق عذری»: این نوع عشق را باید از نوع عشق طبیعی دانست که در آن تمتع و لذت جسمانی ممنوع بوده و بنای عشق بر عفت و پاک‌دامنی استوار بوده است. (ستاری، ۱۳۶۶: ۱۶).

۲-۲- عشق در نظریات روان‌شناسی

روان‌شناسان عشق را یک هیجان اساسی و مثبت معرفی می‌کنند. اما در مورد

مفهوم عشق و انواع آن اتفاق نظر وجود ندارد. آنها همواره بین دوستی و عشق تفاوت قائل می‌شوند.

۲-۲-۱- عشق ورزی و تنظیم هیجان

تا کنون توافقی بر تعریف «تنظیم هیجان» وجود ندارد. به واقع بحث و مشاجره‌ی زیادی درباره‌ی آن وجود دارد، تا حدی که چالش‌ها درباره‌ی مؤثر بودن آن به عنوان یک سازه‌ی علمی رو به افزایش است (کول، مارتین و دنیس، ۲۰۰۴). کول و همکاران (۲۰۰۴) تنظیم هیجان را به عنوان تغییراتی که مرتبط با هیجانات هستند و به وسیله‌ی بعضی رخدادها یا موقعیت‌ها فعال می‌شوند تعریف می‌کنند. گراس و تامپسون (۲۰۰۷) نوشته‌اند که اصطلاح تنظیم هیجان می‌تواند تنظیم به وسیله‌ی هیجان معنی شود یا می‌تواند اشاره به چگونگی کنترل هیجانات داشته باشد.

عشق و احساسات عاطفی پیرامون آن با تنظیم هیجان که شامل کنترل هیجان و توانایی تنظیم حالات روانی و روان‌زیستی فرد است رابطه‌ی معناداری دارد (استرنبرگ و همکاران، ۲۰۰۷). برخی محققین ارتباط مستحکمی گسترده‌ای بین پیامدهای عشق‌ورزی و تنظیم هیجان قائل شدند. (این محققین تنظیم هیجان را به صورت مجموعه‌ی گسترده‌ای از مهارت‌ها و توانایی‌ها که به حفظ سلامت و کارکرد سیستم هیجانی و توازن پیامدهای عشق‌ورزی کمک می‌کند می‌بینند). تنظیم هیجان درست در کنترل پیامدهای عشق‌ورزی، شامل توانایی برای:

- پذیرفتن پاسخ هیجانی در عشق‌ورزی (به جای رد کردن آن یا ترسیدن از آن‌ها)
- به کار بردن راهبردهایی که اجازه می‌دهد که شدت هیجان را در اندوه ناشی از عشق زمانی که نیاز است کم شود.

- درگیر شدن در رفتارهای هدفمند هنگام اندوه و ماتم ناشی از عشق.
- کنترل رفتارهای تکانشی موقع ناراحتی و یا شادی در عشق‌ورزی (سالترز - پدنولت، ۲۰۰۹؛ به نقل از محمدی، ۱۳۸۹).

۲-۲-۲- عشق ورزی و تاب‌آوری

تاب‌آوری به فرآیند پویایی انطباق مثبت با تجربه‌های آسیب‌زای زندگی اطلاق می‌شود (لاتار و چیچتی، ۲۰۰۰) که «مقاومت در برابر استرس» (گارمزی، ۱۹۸۵)، یا «رشد پس‌ضربه‌ای» (شاو، جوزف و لینلی، ۳، ۲۰۰۵؛ سنول دوراک و آیواسیک، ۲۰۱۰) هم نامیده شده است. پس تاب‌آوری پدیده‌ای بیشتر از زنده ماندن در مقابل استرس‌ها و تلخی‌های زندگی است (بونانو، ۴، ۲۰۰۴). بنا به تعریفی از اولسون و همکاران (۲۰۰۳) تاب‌آوری به انطباق موفقی گفته می‌شود که در مصائب ناتوان‌ساز آشکار می‌شود. این

تعریف بیان‌گر این است که (تاب آوری مستلزم این است که فرد بین عوامل مشکل‌ساز و مثبت محافظت‌کننده تعامل برقرار کند) آریه‌پارت ۵ (۲۰۰۵) در خصوص عشق‌ورزی و پیامدهای ناشی از آن و تاب‌آوری بیان داشت که ماهیت تاب‌آوری توانایی برای برگشت از استرس‌های ناشی از عشق‌ورزی به طور مؤثر و به دست آوردن عملکرد خوب با وجود مشکل، غم و ماتم است. از نظر والش (۲۰۰۶)، تاب‌آوری شامل تعامل بین عوامل فردی، خانوادگی و اجتماعی است که اغلب تأثیر چالش‌های استرس‌زای زندگی را تعدیل می‌کند. کروگر و پرینسلو (۲۰۰۸) اظهار کردند که تاب‌آوری در مقوله‌ی عشق‌ورزی سازه‌ای پیچیده است و توسط محققان به صورت فرآیند رشدی پویا، آمادگی یا ظرفیت یا پیامد مثبت حفظ شده، تعریف شده است. تاب‌آوری در عشق‌ورزی به یکی از مفاهیم مهم در تحقیقات و نظریه‌های سلامت روانی در دهه‌های گذشته تبدیل شده است. در حالی که بعضی افراد به‌طور طبیعی در اندوه و تنش‌های ناشی از عشق، تاب آور هستند برخی دیگر برای داشتن آن باید تلاش کنند (گرفیت ۸، ۲۰۰۷).

۲-۲-۳- عشق و کارکرد مقابله‌ای

مطالعات متعددی رابطه بین مهارت‌های مقابله‌ای و عشق را مورد بررسی قرار داده‌اند. نتایج این بررسی‌ها نشان می‌دهد که مقابله هیجان‌مدار با پریشانی و نگرانی (ماتئوس، ۲۰۰۰)، بیماری‌های مزمن (موس، ۱۹۹۶)، درد مزمن (کاتز، ۱۹۹۶) افسردگی و علائم جسمی مرتبط است ولی مقابله مسئله‌مدار رابطه منفی با پریشانی روان‌شناختی و رابطه مثبت با رفتارهای ارتقا‌دهنده سلامت در مسئله عشق‌ورزی دارد (کریستن سن، ۱۹۹۵).

در دهه‌های اخیر در مدل‌های روان‌شناختی متعددی این امر پذیرفته شده که طیفی از باورها و ویژگی‌ها، زمینه‌ساز و پیش‌درآمد رفتارهای عاطفی و از جمله استراتژی‌های مقابله با تنش‌های ناشی از شکست‌های عاطفی هستند. طبق تعریف استراتژی‌های مقابله آن دسته از تلاش‌های شناختی و رفتاری را در بر می‌گیرند که به منظور کاهش استرس‌های درونی یا بیرونی صورت می‌گیرند (به بیان دیگر مقابله تلاشی است که با هدف کنترل و غلبه بر مقتضیات و وقایع بحرانی صورت می‌گیرد). این مقتضیات مبین چالش، تهدید، خطر، صدمه یا منفعتی برای فرد هستند (لازاروس ۱، ۱۹۹۱؛ به نقل از مسعودنیا، ۱۳۸۶). توانایی خوب حل مسئله، داشتن تجربیات کافی، در دسترس بودن سیستم حمایتی مناسب، داشتن خواب و بهداشت فردی مناسب و برخورداری از سبک زندگی متعادل از عوامل مؤثر بر استفاده از سبک مقابله‌ای مؤثر هستند. افرادی که قادر به مقابله

موثر نیستند استرس و در نتیجه تنش های عاطفی بیشتری در عشق ورزی تجربه می کنند و عدم سازگاری ایجاد شده باعث بروز اختلالات و مشکلات روانی می گردند. علت اصلی بسیاری از مشکلات روانی روش های مقابله غیر موثر هستند (باری و فارمر، ۲۰۰۲؛ به نقل از اینانلو، ۱۳۹۱).

روش تحقیق

روش انجام تحقیق از نوع توصیفی - تحلیلی است و از روش گردآوری کتابخانه ای و فیش برداری استفاده شده و جهت تجزیه و تحلیل اطلاعات، روش تجزیه و تحلیل نظری و طبقه بندی موضوعی به کار برده شده است و نیز در این پژوهش با مطالعه کتاب های متفاوت و مربوط و هم چنین فیش برداری و استناد به مندرجات منابع دسته اول و مختلف در حوزه اشعار حمیدی شیرازی و شمس لنگرودی و نیز منابع روان شناسی صورت پذیرفته است.

تحلیل روانکاوانه عشق در اشعار حمیدی شیرازی و شمس لنگرودی

حمیدی شیرازی جزو شاعران معاصر است که در اشعارش بسیار به مضمون عشق، توجه داشته است و باید گفت که چون زندگی و شعر حمیدی تحت سیطره جریان دنباله دار عشقی قرار داشته که تا آخر عمر هم او را رها نکرده است بنابراین از لحاظ بسامد مضمون عشق در حد بسیار بالایی در اشعار او مطرح می شود.

«از سر انصاف و به دور از هر گونه غرض باید گفت که شعر حمیدی از جهت محتوا رنگ غنایی و پایگاه اجتماعی و سیاسی دارد و از اغراض شعر بیشتر به عشق توجه دارد.» (هنر، ۱۳۶۵: ۵۳۵) و چون کتاب اشک معشوق وی که بیشتر اشعار او در آن گرد آوری شده بیان کننده داستان عشق و عاشقی اوست، بنابراین در تمام شعرهایش مضمون عشق وجود دارد و این عشق به صورت یک داستان عشقی مطرح می شود و حتی علت نام گذاری کتاب را به نام «اشک معشوق» این گونه بیان می کند:

برون جست از چشمه ای گوهری	بلرزید دریای پهنآوری
سرشکی فروریخت از دیده ای	بجنبد اندیشه شاعری
از آن ریزش و جنبش آمد دیده ای	بدینسان که بینی نکو دفتری
ز اشکی کتابی پدیدار شد	پدیدار شد بحری از گوهری
منش اشک معشوق خواندم از آن	که پیدا شد از اشک سیمین بری

(حمیدی، ۱۳۴۹: ۱)

در تمام اشعار دیگر این کتاب حمیدی از عشق فردی خود صحبت کرده و به صراحت آن را به صورت یک داستان عشقی همچون عشق بیژن و منیژه بیان کرده است. در در شعر «مرغ پریده» می‌گوید:

بیای گل نسترونا! یاداز دومه‌زین پیشتر کن
و آن قسمت‌هایی که هر دم پیش نسترون در آیم
گر چه همتایی منیژه‌استی و در چاهم فکنندی
صبر کن آخر بمان تا از چه بیژن در آیم
سوی من راند خدا آخر دلیر سیستانی
بیژنی در چه نماند تا ابد در داستانی
گفته بودم پیش از این شمع شب تار منی تو
روز تنهایی دل‌زینده دل‌دار منی تو
(همان: ۱۰۸ و ۱۰۹)

شمس لنگرودی معمار اشعاری است که پیوند ناگستنی با جامعه، عشق، طبیعت و زمان دارد. او شهری می‌سازد و در آن زوایای مختلف و پنهان عشق را که به دست فراموشی سپرده شده‌اند، دوباره برای خواننده یادآوری می‌کند. گویا شاعر رنج عشق را بیش از شادی آن می‌داند که می‌گوید: «عشق دشنام و بدنامی بیش نیست.» و انسان را پالوده نمی‌کند بلکه او را آلوده می‌سازد:

گفتم

سخن به یاهو سراییدم

چرا که عشق

دشنامی بیش نبود. (شمس لنگرودی، ۱۳۹۰: ۹۳)

با عشق

پارسایی تن را آلودیم. (همان: ۴۰)

عشق در اشعار هر دو شاعر سبب درد و تألم بسیاری معرفی شده است؛ حمیدی در شعر «بازگشته‌ی من» بعد از آن که معشوق حمیدی (منیژه)، عشق او را رد می‌کند و با پس‌فرستادن حلقه انگشتری حمیدی را دچار تأثر روحی شدید می‌کند، می‌سراید:

سوی من باز آمدی ای حلقه انگشتری
خوب کردی در بر دیوان نمی‌پاید پری
حلقه عشق تو از انگشت دیوان تنگ بود
در خور انگشت باید حلقه انگشتری
(حمیدی، ۱۳۴۹: ۸۲)

گویی حمیدی با سرودن این ابیات سعی دارد تاب آوری خود را در برابر اندوه و ماتم ناشی از عشق، افزایش دهد. شمس لنگرودی نیز درون‌مایه‌ی شعرش در خصوص عشق‌ورزی توأم است با اندوه؛ گفته می‌شود که درون‌مایه شعر، نشان‌گر جهت‌گیری فکری و روحی

آفریننده اثر است. (روزبه ، (۱۳۸۱: ۳۲) بر این اساس شمس لنگرودی صریح عنوان می‌کند که عشق به معشوق مایه‌ی رنج و تألم و باعث کاستن روح انسان است این صراحت سخن زاویه دید شاعر را نسبت به عشق به وضوح مشخص می‌نماید. انتخاب واژه‌ای چون «رنج‌آبه» نشان دهنده‌ی همان نگاه عصیان‌گری است:

رنج آبه ای

که مایه اش همه از عشق توست

جان مرا می‌کاهد

رودخانه ای است.

که ما را با خود خواهد برد. (شمس لنگرودی ، ۱۳۹۰: ۱۰۳)

همان‌گونه که در اشعار فوق مشخص است ، شمس لنگرودی عشق را رنج‌آبه ای بیش نمی‌داند گویی او هم برای تاب آوری بیشتر و رهایی از غم و اندوه ناشی از عشق به شعر پناه آورده است؛ تاب‌آوری، خط سیر رشد را از رفتارهای مشکل‌زا و آسیب‌روان شناختی قطع کرده و با وجود مشکلات و شرایط ناگوار به پیامدهای سازگارانه منتهی می‌کند. برخی از ویژگی‌های مرتبط با تاب آوری را می‌توان تقویت نمود. تاب آوری، حفظ آرامش در هنگام رویارویی با فشار، انعطاف‌پذیری در مقابل موانع ، حفظ خوش بینی و احساسات مثبت در دشواری‌ها ، اجتناب از راهبردهای فرسایشی. علاوه بر آن افراد تاب آور به طور عادی قادر به تفکر خلاقانه و منعطف درباره حل مشکلات می‌باشند و هر وقت نیاز باشد از عوامل مختلفی چون مطالعه و نویسندگی کمک می‌گیرند. این افراد دارای درجاتی از سلامتی و استقلال هستند. آنها به توانایی‌های‌شان برای تغییر محیط باور دارند (بوگار و هولس - کیلاکی ۱، ۲۰۰۶).

در خصوص حمیدی شیرازی باید گفت که در مجموع تمام اشعار کتاب اشک معشوق او که ۵۴۸ شعر می‌باشد مضمون عشق در آنها وجود دارد و علاوه بر این در کتاب (پس از یکسال حمیدی) نیز در بیشتر اشعار مضمون عشق وجود دارد. این شعر «آرامگاه عشق» را با توصیف خزان آغاز می‌کند که با زنده شدن جهان و آمدن بهار ادامه می‌یابد حمیدی در گذر آب روان جوی ، گذر عمر خویش را مرور می‌کند. آب برای او همچون جام گیتی نمایی است که معشوق و دوران عاشقی را به یاد او می‌آورد:

دیدمش بامداد مهر پگاه	مست افسون‌گری وطن‌سازی
و آن دو خنجر کشیده چشم سیاه	کرده بت‌خون عاشقان‌سازی
سیم‌گون ساق فتنه‌انگیزش	با تنک و دیبه سپید به جنگ

ابرو و مژگان خون‌ریزش خسرو عشق را کمان و خدنگ
(حمیدی، ۱۳۷۷: ۳)

و در غزل «میعادگاه دیرین» تمام هستی را از عشق می‌داند و باز ارتقای تاب‌آوری خود را در برابر عشق به رخ می‌کشد:

در گلشن حیات کز آنم بری نبود برگ‌گی نیافتم که در آن دلبری نبود
کردم هزار بار در این برگ‌ها نظر یک‌برگ‌بی‌نشانه ز چشم‌تری نبود
شامی در آن نداشت که شور و شری نداشت روزی در آن نبود که درد سوری نبود
من عمر شب سپردم و شب عمر من سپرد او ماند و من گذشتم و جز این درد می‌نمود
(حمیدی (۱۳۳۷: ۱۴۸)

والش (۲۰۰۹) یکی از فرایندهای کلیدی را که در تاب‌آوری مهم است را سازگاری و غرقه‌سازی با سختی مطرح می‌سازد مثل باورهای شخص پیرامون سختی‌های پیش‌آمده در مهرورزی و این‌که چه روشی را برای تفسیر و معنای سختی‌ها در عشق انتخاب می‌کند و در واقع سیستم باورها، رویکرد عاشق را در مواجهه با بحران معین می‌کند.

در شعر شمس لنگرودی نیز این باورپذیری از عشق که به تاب‌آوری می‌انجامد به وضوح دیده می‌شود، شمس لنگرودی گاه شکنجه عشق و فریب آن زاویه جدیدی بر شاعر می‌گشاید که تمام سپیدی‌ها را مبدل به سیاهی می‌کند و به واسطه امید بیمار شاعر را در دام نیرنگ و فسون عشق گرفتار می‌کند. در این هنگامه است که شاعر مشکلات را بیش از شادکامی‌ها ببیند در نتیجه از عشق بی‌زاری می‌جوید:

عشق تو

شکنجه ام می‌کند

چون بر درگاه جلوه می‌کنی

می‌بینم آسمانی که از آن من است

چیزی نیست

جز سیاهی شبا هنگامی

که برف پوش امید بیمار

سپیدش می‌نمایاند. (شمس لنگرودی، ۱۳۹۰: ۴۱)

عشق حمیدی نسبت به معشوق اگرچه عشق جسمانی و زمینی است اما خود وی چند جا بیان کرده است که این عشق، عشقی پاک است و بهتر است برای آن «عشق پاک» را به کار ببریم

گر به شیدایی سمر گشتم نظر بازی ندانم

تهمت این داستان خیزد داستانی

بخردان دانند کاین ناگفتنی ها از چه زاید

وین همه تیر خطاب بر من نریزد جز کمانی

(حمیدی، ۱۳۴۹: ۲۳۱)

در این خصوص و در در مقایسه دیدگاه شمس لنگرودی با حمیدی باید گفت که شمس لنگرودی با سروده های طنز عشق را به سخره می گیرد. او عشق را حاصل نادانی و ناآگاهی می داند که سبب می شود انسان به لجن کشانده شود. البته این نگرش، در شعر اغلب شعرا دیده می شود. آن ها معتقد هستند که ننگ و آلودگی عشق های زمینی همواره گریبان گیر انسان می شود و او را ناپاک می سازد. شمس لنگرودی نیز با این اعتقاد عشق را مایه پلشتی و ناپاکی معرفی می کند:

عشقم اگر بزرگ و شگرف است

همه

از سر نادانیست

می دانی

زیبایی تو عقابی است

که مرا به لجن می کشد. لنگرودی، ۱۳۹۰: ۶۶)

شمس به تقابل عشق و نفرت معتقد است. کسی که نفرت را شناسد بی گمان عشق را هم نمی شناسد:

آن کس که نفرت را نمی شناسد

دیر عاشق می شود. (همان: ۴۰)

زرقانی معتقد است انقلاب ادبی نیما دارای جنبه های مختلفی بود از جمله تحوّل در

فرم بیرونی شعر و تحوّل در فرم درونی یا

صورت ذهنی و هم چنین تغییر شیوه معنا پردازی (زرقانی: ۱۹۸-۲۱۰) مواردی که در

شعر شمس لنگرودی کاملاً محسوس است

و در معنا پردازی او به چشم می خورد.

حمیدی شیرازی در تاب آوری و تحلیل روان شناختی از عشق به مرحله و درجه ای از

شناخت از عشق رسیده است که در جواب

سرزنش دوستان برای عشق در شعر «دو کبوتر» چنین می گوید:

گل ز هر گلبنی بچینم من
دست از جان عشق بردارید
من کیم عشق و عشق کیست منم
خود سخن از دهان عشق شنید
همه را یار برگزینم من!
آخر ای دوستان! همینم من!
جان من عشق و عشق، جان و تنم!
هر که حرفی شنید از دهنم!
(همان: ۶۱)

شمس لنگرودی نیز معتقد است چون عشق را نمی‌شناسیم از آن دوری می‌کنیم. اگر عشق را می‌شناختیم نیازی به این دوری نبود و خودمان را در معرض آن قرار می‌دادیم.

عشق کلاهی است

که بر سر می‌گذاریم

بی آن که

رگباری

آزارمان دهد

عشق جاده‌ای است

که در می‌نوردیم

بی آن که ایمانمان

با کعب‌های دور رفته باشد

چرا که رگبار را نمی‌شناسیم

و راه را نمی‌شناسیم

و عشق را نمی‌شناسیم. (لنگرودی، ۱۳۹۰: ۶۷)

در برخی از تعاریف، شاهد ارتباط دو سویه اندیشه شاعر و تعارضات درونی او هستیم. مثلاً هنگامی که شاعر اعتراف می‌کند که بدون عشق نمی‌توان زیست و با آن هم نمی‌توان زندگی کرد:

عشق چیزی نیست

که بتوان

با آن زندگی کرد

و زندگی چیزی نیست

که بتوان

بی عشق گذراند. (همان: ۳۴)

البته گاهی حمیدی شیرازی اشعاری با مضمون عشق ورزی با معشوق حقیقی که همان

خداوند متعال است دارد و لکن این اشعار بیشتر از آنکه رنگ و بوی عاشقانه داشته باشد به مضمون مناجات نزدیک است؛ تعدادی از اشعار او ناظر بر آثار خلقت و مسائل مربوط به آفرینش است و گروه دیگر از صفات خداوند اعم از حکومت و فضل و بخشایش سخن می گوید:

ای خدا، ای جهان راهمه فرمان از تو است ای خدا، ای که تو را دستگهی پهنه و راست
ای خدا، ای که به افتاده ترحم داری ای خدا، ای که به بیچاره کسانت نظر است
(حمیدی، ۱۳۲۵: ۵۵)

و اشعاری نیز در زمینه مناجات با خداوند دارد که ناظر بر بیان گوشه ای از احساسات و عواطف درونی انسان است. شمسیا در رابطه با اشعار مناجاتی می گوید: «ماهیت مناجات از دیدگاه انواع ادبی غنایی است زیرا راز و نیاز با خداوند، مایه ای احساسی و عاطفی دارد معادل مناجات در ادب فرنگی (hyme) است. هییم در اصل سروده هایی در مدح و ستایش ارباب انواع و خدایان بود و در مراسم مذهبی خوانده می شد. هییم را از کهن ترین صورت شعری دانسته اند و در همه کتب مقدس قدیم نمونه ای از آن هست و مزامیر داوود و تورات به عنوان نمونه معروف است» (شمیسا، ۱۳۸۱: ۲۵۳-۲۵۲)

منت خدای را که دگر باره ای امید! جان تو زین عذاب که ماییم رسته شد
یعنی به دست عقل تو؛ آن عقل بوالهوس بر من دری که عشق تو بگشود بسته شد
راهی مخوف بود و پراز گل ولی دریغ کان ره بسر نیامده پای تو خسته شد
(حمیدی، ۱۳۴۹: ۵۳۳)

در کتاب اشک معشوق، حمیدی شعری دارد با عنوان «مناجات» که ضمن این که نیایش و مناجات است از معشوق خود گله مند است.

چه می سوزیم؟ جانم آتش گرفت دلم سیر از ناله زار شد
برای از سر کوه ای آفتاب! خدارا، که شب زشت کردار شد
مرا کشت این زنگی قیرگون تنم خسته چشم گهر بار شد
(همان: ۲۴۰)

در خصوص عشق به معشوق حقیقی (خداوند متعال)، شمس لنگرودی ناگواری های راه عشق، شکست ها و حوادث آن را مقدمه ای می داند برای رسیدن به هدف غایی که عشق بی کران به منبع هستی است:

پروردگارا
سپاس می گزارم

کشتی‌هایم را شکستی
قطب‌نمایم را گم کردی
و کاشف سرگردان را

به قاره‌ی بی‌پایانش رساندی. (لنگرودی، ۱۳۹۰: ۶۳۷)

گاه حمیدی شیرازی در برابر عشق، تاب نمی‌آورد گویی که این هیجان به پا خواسته او را آن‌گونه به مرز ناامیدی و اندوه می‌کشاند که به استقبال مرگ می‌رود و مرگ را برای خود موجب آرامش و تسکین می‌بیند که از دست معشوق رنج و خسته و دل‌شکسته است :

مرگ! ای سنگ‌مزار! اگر سنگینی وی خواب‌دراز! اگر چه بس تلخی وی خانه‌قبر! اگر چه تاریکی وی سنگ‌لحد! اگر چه خارائی ای مرگ! شبی بی‌با و مردی کن	بر درد دل شکسته تسکینی در چشم بلا رسیده شیرینی در دیده‌مرد خسته بالینی زیر سر من ستبرق چینی ما را فارغ ز رهنمودی کن (حمیدی، ۱۳۴۹: ۲۳۹)
--	---

و یا در جای دیگر زندگی و حیات خود را با مرگ یکی می‌داند و از این رو نیز دوست دارد مرگ وی هر چه زودتر برسد:

اگر مرگ امشبم آید به بالین حیات و مرگ من رنگی است در هم دل من بر بطی‌اندوه ساز است هوای مرگ من دارد شب و روز فری‌زان شب که چون دامن‌فشاند	خدای صبح‌داند، نا‌روا نیست که مرگ و زندگی در وی سوا نیست بجز آهنگ غم در وی نوا نیست مرا هم روز و شب جز این هوا نیست سپاهی بر مزار من فشاندا! (همان: ۴۷۶)
---	---

تشبیه مرگ به عروس نیز نشان‌دهنده این است که حمیدی به علت بی‌وفایی معشوق آرزوی آن را می‌کند.

ای عروس مرگ، ای زیبا عروس خسته جانان جای آن گلبن بیا یک امشبی اندر بر من (همان: ۱۰۴) گویی حمیدی گاه در تنظیم هیجان‌ات عاطفی خود ناموفق است تا حدی که ناامیدی بر او چیره می‌گردد و لکن شمس لنگرودی در این وادی، پیروزمندانه عمل می‌کند و بر هیجان‌ات ناشی از عشق چنان چیره می‌گردد که به خرسندی و رضایت مندی

از عشقی با وجد اندوه ناشی از آن می رسد؛ شمس لنگرودی مفهومی از عشق می سازد که باور تصاویر تلخ اندوه عشق را از ذهن خواننده دور می شود و گاه خواننده باور نمی کند که او همان شاعری است که عشق را با واژگانی چون رنجابه به تصویر می کشید. وسعت عشق در نظر شمس آنقدر زیاد است که پنهان شدنی نیست.

دوستت دارم

و پنهان کردن آسمان

پشت میله های قفس

آسان نیست. (لنگرودی، ۱۳۹۰: ۶۱۷)

و بالاخره نتیجه عشق بی کران شعری می شود که سر جوشش درونش در آن آشکار است و زندگی را سرشار از سپیدی عشق می کند.

از آتش من جز دودی برنخاست

دودی که زغال نوشتن شعرهای من شد

اشعاری سپید، که از آسمان تو بر من بارید اشعاری سپید

و دره ها و کوره های اتاقم را پوشانید. (همان: ۶۵۲)

هر دو شاعر در شعر خود سعی در تنظیم هیجانان ناشی از عشق دارند که گاه موفق و گاه ناموفق هستند. بریدج، مارچی و زف (۲۰۰۱) تنظیم هیجان در عشق ورزی را به عنوان مجموعه ای از فرایندهایی در نظر گرفته اند که یک شخص ممکن است از آنها برای فراخوانی یک هیجان مثبت یا منفی ناشی از عشق، حفظ آن هیجان، کنترل یا تغییر آن استفاده کند و آنها بین هیجان و نوع ابراز آن هیجان تفاوت قائل شده اند (به نقل از مک لم، ۱۳۹۰). تنظیم هیجان به عنوان فرایندهایی که از طریق آنها، افراد هیجانانشان را برای پاسخ به توقعات محیطی هشیارانه و نا هشیارانه تعدیل می کنند، در نظر گرفته می شود (آلداو و همکاران، ۲۰۱۰). (دال ۲۰۰۱؛ به نقل از مک لم، ۱۳۹۰). تنظیم هیجان در عشق را به عنوان تلاش فرد برای مدیریت هیجان در نظر گرفته است، که در آن هیجان خاصی برای یک هدف مورد استفاده قرار می گیرد.

حمیدی در قصیده «رحیل غم انگیز» وقتی معشوق قصد رفتن را دارد این گونه او را از رفتن باز می دارد: از استراتژی مقابله ای با رویکرد پذیرش، توجه و آگاهی بهره می جوید:

در مسیر سیل خوابیدن طریق عقل نیست

تیره می بینم از این دیوانگی اختر ترا

ورز بیم کاک من رای سفر کردی چنین

من به یاد دوستی بخشیدم ای دختر ترا

آفتابی شو! از این پس با توام پیکار نیست

نیست کاک من دگر آن کلک کین گستر ترا

چون شنیدی حرف من در خانه ماندی لایزال تنگ از این پس ندارد کوجه و معبر ترا
(حمیدی، ۱۳۴۹: ۲۲۵)

در خصوص رویکرد پذیرش، توجه و آگاهی در عشق ورزی باید گفت که منظور از پذیرش که اغلب شکلی از توجه آگاهی در نظر گرفته می‌شود، آگاهی و توجه بر هر یک از فکرها به صورت ساده و بدون جزئیات، بدون قضاوت و حال محور است و در این روش فکرها و احساس‌ها همان‌گونه که هستند پذیرفته می‌شوند (کابات - زین، ۱۹۹۴؛ به نقل از باطبی، ۱۳۹۱). در کل توجه آگاهی، نوعی هشیاری و آگاهی همراه با حس همدلی، شفقت به خود و فاقد قضاوت، برای تجربه‌های هیجانی فرد فراهم می‌آورد که این امر باعث تسهیل درگیری سالم فرد با هیجان‌هایش می‌شود (اندامی خشک، ۱۳۹۲).

رومر و همکاران (۲۰۰۵) نشان دادند که بین توجه آگاهی و تنظیم هیجان به هنگام کنترل نشانه‌های افسردگی، اضطراب و استرس، همبستگی مثبت وجود دارد. آنها همچنین نشان دادند که توجه آگاهی با تنظیم هیجان، کنترل تکانه و مشکل معطوف کردن توجه به مسئله در زمان پریشانی و استرس رابطه معنادار و منحصر به فردی وجود دارد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که مراقبه توجه آگاهی خلق را بهبود بخشیده و آموزش کوتاه مدت آن باعث کاهش نشانه‌های افسردگی و همچنین کاهش اضطراب در افراد مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر می‌گردد (ایوانس و همکاران، ۲۰۰۸؛ به نقل از باطبی، ۱۳۹۱). حمیدی در شعر «جنیش قهرمان» که مضمون آن وصف پاییز است خواننده را به دم غنیمت شمردن و لذت بردن از عمر فرا می‌خواند و به رویکرد «فرونشانه» از کارکردهای استراتژی مقابله‌ای متوسل می‌گردد:

بانگ آن گلبن بزن امشب اطاق من بساز

تا در آغوش گلی خسیم به کوری دشمنان

ساقی گل چهره اینک قهرمان آمد پدید

از گلوی بریبط بیجانم ریز خون پا زنا

تا بهار دلستان گردد پدید از خرمنی

گردن مینا بگیر ای شوخ سیمین گردنا

سرد شد جان جهان گرمی زمی باید گرفت

قم الایا ایها الساقی ادر کاسا لنا

(حمیدی، ۱۳۳۷: ۷۰)

در حقیقت در اشعار فوق، حمیدی سعی دارد با پیش کشیدن موضوع دم غنیمت شمردن و لذت بردن از غم به اندوه و پیامدهای عشق فکر نکند. وقتی که افراد سعی می‌کنند در مورد چیزی که آنها را برآشفته می‌کند، فکر نکنند، تلاش برای فرو نشانی افکار و احساسات ناخوشایند، باعث افزایش شدت و فراوانی تجربه‌ی این افکار می‌شود (رسین ۱، ۲۰۰۳؛ اسلون ۲، ۲۰۰۴؛ به نقل از مک لم، ۱۳۹۰)

شعر «آوای عشق» دارای محتوای اندوه و بدبینی از اوضاع و روزگار سخت عشق و عاشقی حمیدی است.

نیست روزی که دل و چشم گهر بارم نیست نیست سالی که غمی تازه تر از یارم نیست
تاسحر هیچ شبی سیر نخفتم همه عمر بگذرای عمر دگر طاق آزارم نیست
سیر از این عمر چو عمر گل، کوتاه شدم بروای عمر برو کز توبه جز خارم نیست
(حمیدی، ۱۳۴۹: ۱۰)

شمس لنگرودی نیز در وادی عشق به چنان زبندگی و تجربه ای می‌رسد که مهارت‌های مقابل‌ه‌ای اش در برابر پیامدهای عشق تقویت می‌گردد و به مرحله پذیرش عشق و سازگاری می‌رسد:

ای عشق

اگر تو نبودی

کلاه بوقی بچه‌ها بود «روز» و «شب»

که زندگی سرمان می‌گذاشت (شمس لنگرودی، ۱۳۹۰: ۱۲۲)

زمستان سیاه برای او جلوه‌ای از زندگی بدون عشق است که با ورود آفتاب عشق، دوباره گرمی خود را به دست می‌آورد:

عشق

از زمستان‌های سیاهم گذشت

و هیزم آفتاب را گرد آورد. (همان: ۶۹۴)

و در تمام زمان‌ها مترصد است که از کاروان عشق باز نماند و به دیگران نیز یادآور می‌شود:

همواره گوش به زنگ باید بوده باشی

عشق

خانه به خانه به در می‌کوبد

دور می‌شود. (همان ۵۶)

عشق در شعر همواره جزء جدایی ناپذیر با مضمون غم و فراق بوده است؛ این غم و فراق غالباً غم عشق است و فراق یار که غم و فراقی شیرین و همراه با امیدواری است و گاه شاعران آن را طلب کرده و بر شادی ترجیح می‌دهند. هرچند که گاهی در ابتدای قصاید و مقطعات گنجانده شده ولی این مورد بسیار نادر است و از آنجا که این مضمون با صفات معشوق در ارتباط است اکثر موارد در غزلیات گنجانده شده است.

حمیدی در شعر «پیکار شاعر» هم ضمن وصف طبیعت نوعی فراق یار را به تصویر می‌کشد:

باغبان‌وای چه شد آن سمن‌روشن‌تر
سنبل‌ویاسمنی‌ولاله‌ونسرین‌تو کو
کو بهار تو کجا رفت گلی لادن تو
کو چراغ شب تو آن سمن‌روشن تو
(حمیدی، ۱۳۴۹: ۲۲۶)

و در شعر «هجرت ده ساله» می‌گوید:

باز هم رفتی و بر جا ماندی
لیک این بار بدنبال تو رفت
چون ز مژگان ترت یاد کنم
وای از این چشم تو و دیده من
آتشی سوزان در سینه من
خشم ده ساله از دیرینه من
اشکم از دیده بر می‌ریزد
کاین همه خون ترم می‌ریزد
(حمیدی، ۱۳۴۹: ۴۴۴)

حمیدی در شعر «دریا» از کتاب اشک معشوق نیز به سبب تاب‌آوری در برابر سختی‌های عشق به شعر پناه می‌برد و ابتدا از شکایت روزگار و بعد هم از فراق یار می‌نالند سپس در جواب مردمانی که گفته‌اند آیا از نیرنگ‌ها و بی‌وفایی‌های معشوق سیر شده یا خیر می‌گوید آب دریا شور است اما آیا ماهی از دریا سیر می‌شود؟

کاش گیرد کسی ز من یادم
بود بنیاد عمر من بر باد
یا بگیرد شبی زیاد مرا
خلق گویند بلبل گویا!
که من از یاد خود به فریادم
کیست تا برکند از بنیادم
یا بگیرد شبی ز من یادم
باز هم بانگ گل زنی که بیا
سیر شد جان از فریب و ریا
سیر شد هیچ ماهی از دریا؟
(حمیدی، ۱۳۴۹: ۵۳۷ و ۵۳۸)

حمیدی بعد از مدتی که می‌خواهد معشوق را کلاً فراموش کند دست به باغبانی می‌زند

و به کاشتن گل و گیاه می پردازد اما وقتی بعد از مدت ها یکی از دوستانش به نزد او می رود تا هم احوالی از او بپرسد و هم ببیند که آیا یاد معشوق از ذهنش پاک شده است یا خیر؟ دوباره عشق معشوق در وجود حمیدی شعله ور میگردد و در فراق یار خود شعر «باغبانی شاعر» را می سراید:

کار عمر و زندگی پایان گرفت
آخرین روز جوانی مرد و رفت
باز تا بیکار کردم لمحه ای
دست در هر کاری از بیمش زخم
قهر کردم چند که با کلک خویش
گرد دل از این بر کنم؛ برکنده ام
کار من پایان نمی گیرد هنوز
عشق او در من نمی میرد هنوز
خیره در چشم من حیران شده
در میان کارها پنهان شده
گفتم این یاد آور یار من است
دل از آن یاری که او مار من است
(همان: ۴۶۰)

همان گونه که در شعر فوق مشخص است حمیدی برای تنظیم هیجانات و اندوه ناشی از فراق معشوق به باغبانی روی می آورد و سعی در مقابله و اجتناب دارد؛ یکی از روش های تنظیم هیجانی مشکل ساز مرتبط با بسیاری از پیامدهای روانی ناشی از عشق ورزی، اجتناب می باشد که به دوری گزینی فعالانه و آگاهانه از موقعیت ها و تجربه ها اشاره دارد و شامل کنش وری فعال نسبت به دوری کردن از تجربه ی آزارنده یا کاهش ارتباط با آن می شود (باطبی، ۱۳۹۱). هم اکنون شواهد محکمی وجود دارد که اجتناب و یا اشتغال بیش از اندازه با هیجان ها، با شرایط سازگاری روانی و جسمانی در مهرورزی ارتباط معنادار دارد (گراس ۲۰۰۲؛ به نقل از باطبی، ۱۳۹۱).

و هم چنین حمیدی شعر «نغمه بر هجران» را با مطلع:

هر که زینده شود آن بتک زیبا نیست

هر لیبی بوسه دهد آن لب شکر زان نیست

(حمیدی شیرازی، ۱۳۴۹: ۱۴۶)

شعر را برای فراق یار سروده است.

در شعر «نغمه تاریکی» که تضمینی از شعر منوچهری است هم یاد دوست دیده می شود:

به یاد دوست امشب هم سحر شد
ز عشقی گونه ای از اشک ترشد

شاهنگ بلا کش بانگ برداشت
که ای بی دادگر گاه سحر شد

نخفتی تا خروس شب بنالید نشستی تا که مه در باختر شد
 دروغی نیست مرغک راست می گفت نهان در کوه ماه سیم‌پر شد
 بنات النعش کرد آهنگ بالا شب تاریک من تاریک‌تر شد
 میان چاه بیدارم چو بیژن منیژه! وای بر من وای بر من
 (همان: ۱۷۱)

و هم‌چنین شعرهای (بوسه‌های گذشته، ص ۱۱۵)، (امید بازگشت، ص ۱۱۳)، (خزان عشق، ص ۱۰۳) و (آهنگ جدایی، ص ۶۸) از کتاب اشک معشوق با مضامین غم و فراق و دوری از یار همراه است و نشان‌دهنده‌ی میزان تاب‌آوری و مقاومت حمیدی در برابر دشواری‌های عشق است.

در شعر شمس لنگرودی نیز تاب‌آوری روان تحلیلا نه در شعر او بسیار به چشم می‌خورد این نوع تاب‌آوری را با تصویرسازی شمس با تقابل واژگان همراه است مثل: «سراب و غرق شدن»، «خواب و بیداری» و در این تضادِ واژگان، مفهوم عشق به وضوح می‌توان مشاهده کرد. «چنین تصاویری از بن‌مایه‌ی آرمانی هر شاعر و از دنیای ناخودآگاه او بر می‌خیزد. او می‌تواند عمل و تصویر آرمانی خود را در فضایی کاملاً نامأنوس، خارج از چهارچوب عقلانی، بر مبنای زیبایی‌های تشنج‌آور مطرح شده در سورئالیسم بر خواننده عرضه کند.» (دلبری و مهری، ۱۳۹۴: ۸۴)

عشق

صحرائی سراب است

در پیاله‌ی نازکی

و شگفتا

غرقت می‌کند. (لنگرودی، ۱۳۹۳: ۴۴۴)

شمس لنگرودی نیز به ناخودآگاهانه به رویکرد پذیرش و حل مسئله در کارکردهای مقابله توجه دارد و سعی در سازگاری با عشق دارد با وجود آن که می‌داند سرابی بیش نیست.

حل مسئله به فرایندی شناختی و رفتار ابتکاری فرد اطلاق می‌شود که فرد از طریق آن می‌خواهد راهبردهای مؤثر و سازش‌یافته‌ی مقابله‌ای خود را در مقابل مشکلات و پیامدهای ناشی از مهرورزی تعیین، کشف یا ابداع کند (آقایوسفی و شریف، ۱۳۹۰). هم‌چنین، حل مسئله تفکر و رفتار فرد برای تضمین رسیدن به پیامدهای مطلوبی است که جست‌وجو می‌کند (ایساکسن و آرت ۲۰۱۱).

بسیاری از منتقدان معتقدند که شمس در مصرع آخر هر پاره انسان را غافل گیر می کند. خوابی در بیداری تصویر پارادوکسی شد است که شمس برای برجسته سازی شعرش از آن بهره می گیرد. خوابی در بیداری اشاره به زیبایی باور نکردنی عشق دارد:

عشق، خوابی است

که در بیداری می کشیم. (لنگرودی ، ۱۳۹۳ : ۴۴۷)

در شعر «خیال او» حمیدی با خیال معشوق زندگی می کند:

دیشب خیال او از سرم دست بردداشت	زیرا که عمر من به از او بار و برداشت
دیدم به خواب ز آنچه که دیدم نکوترش	در کشوری که ایزد از آن خوب تر نداشت
باغ دگر بساط دگر سبزه دگر	باغ بهشت بود که نام دگر نداشت
او در میان باغ روان بود چون پری	هرگز پری هم آن همه سحر و اثر نداشت

(حمیدی ، ۱۳۴۹ : ۳۱۱)

در ترکیب بند «افسانه عشق» هم از خاطرات گذشته خود یاد می کند:

یاد آن رفته یاد آن روزگار بخیر	یاد آن دشت و جویبار بخیر
یاد آن روزهای درس بخیر	یاد آن جمعه و بهار بخیر
یاد آن عهدها که غافل ماند	دل از افسوس گل‌عذار بخیر
یاد آن روزها که می کردیم	هوش آهو و شکار بخیر

(همان: ۲۵۷)

همان گونه که در اشعار فوق مشخص است حمیدی سعی در کنترل هیجانات خود با پناه بردن به خیال و افکار گذشته دارد؛ طبق رویکرد مهارت‌های مقابله‌ای امروزه به رغم ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه زندگی و تجددگرایی، بسیاری از افراد از رویارویی با مسائل زندگی فاقد توانایی‌های لازم و اساسی هستند و همین امر آنان را در مواجهه با مشکلات و مسائل روزمره زندگی ناتوان و آسیب پذیر ساخته است. غرقه سازی در خیال و اوهام در مراحل عشق ورزی، یکی از مهم ترین فرآیندهای تفکر است که به افراد کمک می کند تا مقابله موثری با مشکلات و چالش های زندگی داشته باشند و در سلامت روانی و اجتماعی افراد نقش مهمی بازی می کند. هدف از ارائه این مهارت کمک به افراد در جهت شناخت هر چه بهتر خود برقراری روابط بین فردی مناسب و موثر، کنترل هیجانات، مدیریت داشتن بر شرایط تنش زا و حل کردن مسائل و مشکلات ناشی از عشق در افراد است (امامی نائینی، ۱۳۹۱ : ۴۳).

شمس لنگرودی نیز در استراتژی‌های مقابله‌ای به درجه‌ای ارتقا می‌یابد که برای سازگاری با پیامدهای عشق، آن‌چنان با آن درهم آمیخته و یکی می‌گردد که با تمام اندوه و سختی‌ها، عشق را می‌ستاید.

شمس دیگر عاشق شده و معتقد است که عشق، گرمی بخش وجود یخ زده انسان است. منظور از «اتاق»، «تن» انسان است که

شمس با تشبیه عناصر سازنده آن به یخ اشاره به سرد و بی روح بودن آن دارد:

عشق

بخاری همی‌می در اتاقی است

که چهار دیوارش از یخ است. (لنگرودی، ۱۳۹۰: ۷۸۵)

پارادوکس از ویژگی‌های پست مدرنیست است که گاه در شعر شمس دیده می‌شود. او فقط خنکای عشق را مرهمی می‌داند بر دردهای انسان امروزی، خنکایی که حاصل آتش عشق است و در حین سوختن انسان را به آرامشی مطبوع می‌رساند:

جز عشق

سایه‌ای نیست خنکات کند

سایه‌آتشی

که به سوختن خانه‌ات مشغول است (لنگرودی، ۱۳۹۳: ۵۸۵)

۳- نتیجه‌گیری

هدف از انجام این پژوهش «عشق در اشعار حمیدی شیرازی و شمس لنگرودی بر پایه‌ی بر اساس رویکردهای تنظیم هیجان، تاب‌آوری و کارکرد مقابله‌ای» می‌باشد. پردازش به مضمون عشق در طول ادوار شعر فارسی پیشینه‌ای طولانی داشته است. گاه مضامین مرتبط با عشق و مهرورزی، ریشه در عوامل روان‌شناختی، داشته باشد و یکی از دلایل مهم غم و اندوه، خیالات و اوهام و کلا پردازش به پیامدهای عشق را باید در موضوع اصل روان‌شناختی و تنظیم هیجان، تاب‌آوری و کارکردهای مقابله‌ای جستجو کرد.

با توجه به پژوهش انجام شده، در یک نتیجه‌گیری کلی می‌توان گفت که سرآغاز سرایش شعر حمیدی شیرازی و شمس لنگرودی با تحولات اجتماعی و سیاسی بزرگی همراه شد که این تحولات تأثیر شگرفی بر اندیشه و افکار آن دو نهاد.

شعر حمیدی تحت سیطره جریان دنباله‌دار عشقی قرار داشته که تا آخر عمر هم او را رها نکرده است بنابراین از لحاظ بسامد مضمون عشق در حد بسیار بالایی در اشعار او مطرح می‌شود. شمس لنگرودی معمار اشعاری است که پیوند ناگسستنی با جامعه، عشق،

طبیعت و زمان دارد. او شهری می سازد و در آن زوایای مختلف و پنهان عشق را که به دست فراموشی سپرده شده اند، دوباره برای خواننده یادآوری می کند. عشق در اشعار هر دو شاعر سبب درد و تألم بسیاری معرفی شده است. حمیدی با سرودن ابیات عاشقانه سعی دارد تاب آوری خود را در برابر اندوه و ماتم ناشی عشق، افزایش دهد. شمس لنگرودی نیز درون‌مایه شعرش در خصوص عشق ورزی توأم است با اندوه؛ گفته می شود که درون‌مایه شعر، نشان‌گر جهت‌گیری فکری و روحی آفریننده اثر است. شمس لنگرودی عشق را رنج‌آبه‌ای بیش نمی داند گویی او هم برای تاب آوری بیشتر و رهایی از غم و اندوه ناشی از عشق به شعر پناه آورده است؛ تاب آوری، خط سیر رشد را از رفتارهای مشکل‌زا و آسیب‌روان شناختی قطع کرده و با وجود مشکلات و شرایط ناگوار به پیامدهای سازگارانه منتهی می کند. حمیدی گاه در تنظیم هیجانانگیز عاطفی خود ناموفق است تا حدی که ناامیدی بر او چیره می گردد و لکن شمس لنگرودی در این وادی، پیروزمندانه عمل می کند و بر هیجانانگیز ناشی از عشق چنان چیره می گردد که به خرسندی و رضایت مندی از عشق با وجود اندوه ناشی از آن می رسد؛ شمس لنگرودی مفهومی از عشق می سازد که باور تصاویر تلخ اندوه عشق را از ذهن خواننده دور می شود و گاه خواننده باور نمی کند که او همان شاعری است که عشق را با واژگانی چون رنجابه به تصویر می کشید. حمیدی در شعر قصیده «رحیل غم انگیز» وقتی معشوق قصد رفتن را دارد این گونه او را از رفتن باز می‌دارد: از استراتژی مقابله‌ای با رویکرد پذیرش، توجه و آگاهی بهره می جوید. حمیدی در شعر «جنبش قهرمان» که مضمون آن وصف پاییز است خواننده را به دم غنیمت شمردن و لذت بردن از عمر فرا می خواند و به رویکرد «فرونشانه» از کارکردهای استراتژی مقابله‌ای متوسل می گردد. حمیدی در اشعارش سعی دارد با پیش کشیدن موضوع دم غنیمت شمردن و لذت بردن از غم و اندوه و پیامدهای عشق فکر نکند.

وقتی که افراد سعی می کنند در مورد چیزی که آنها را بر آشفته می کند، فکر نکنند، تلاش برای فرو نشانی افکار و احساسات ناخوشایند، باعث افزایش شدت و فراوانی تجربه‌ی این افکار می شود. شمس لنگرودی نیز در وادی عشق به چنان زبندگی و تجربه‌ای می‌رسد که مهارت‌های مقابله‌ای اش در برابر پیامدهای عشق تقویت می گردد و به مرحله پذیرش عشق و سازگاری می رسد.

حمیدی برای تنظیم هیجانانگیز و اندوه ناشی از فراق معشوق در شعرش به باغبانی روی می آورد و سعی در مقابله و اجتناب دارد؛ یکی از روش‌های تنظیم هیجانی مشکل‌ساز مرتبط با بسیاری از پیامدهای روانی ناشی از عشق ورزی، اجتناب می باشد که به دوری‌گزینی فعالانه و آگاهانه از موقعیت‌ها و تجربه‌ها اشاره دارد و شامل کنش‌وری فعال نسبت

به دوری کردن از تجربه‌ی آزارنده یا کاهش ارتباط با آن می‌شود. در شعر شمس لنگرودی نیز تاب‌آوری روان تحلیلاً در شعر او بسیار به چشم می‌خورد این نوع تاب‌آوری را با تصویرسازی شمس با تقابل واژگان همراه است مثل: «سراب و غرق شدن»، «خواب و بیداری» و در این تضادِ واژگان، مفهوم عشق به وضوح می‌توان مشاهده کرد. شمس لنگرودی نیز به ناخودآگاهانه به رویکرد پذیرش و حل مسئله در کارکردهای مقابله‌ای توجه دارد و سعی در سازگاری با عشق دارد با وجود آن که می‌داند سرابی پیش نیست.

حل مسئله به فرایندی شناختی و رفتارِ ابتکاری فرد اطلاق می‌شود که فرد از طریق آن می‌خواهد راهبردهای مؤثر و سازش‌یافته‌ی مقابله‌ای خود را در مقابل مشکلات و پیامدهای ناشی از مهرورزی تعیین، کشف یا ابداع کند.

حمیدی در اشعارش سعی در کنترل هیجانات ناشی از عشق با پناه بردن به خیال و افکار گذشته دارد؛ طبق رویکرد مهارت‌های مقابله‌ای، امروزه به رغم ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه زندگی و تجدد‌گرایی، بسیاری از افراد از رویارویی با مسائل زندگی فاقد توانایی‌های لازم و اساسی هستند و همین امر آنان را در مواجهه با مشکلات و مسائل روزمره زندگی ناتوان و آسیب‌پذیر ساخته است. غرقه‌سازی در خیال و اوهم در مراحل عشق ورزی، یکی از مهم‌ترین فرآیندهای تفکر است که به افراد کمک می‌کند تا مقابله موثری با مشکلات و چالش‌های زندگی داشته باشند و شمس لنگرودی نیز در استراتژی‌های مقابله‌ای به درجه‌ای ارتقا می‌یابد که برای سازگاری با پیامدهای عشق، آن چنان با آن در هم آمیخته و یکی می‌گردد که با تمام اندوه و سختی‌ها عشق را می‌ستاید.

منابع فارسی

- ۱- پورنامداریان، تقی و سیاوش جعفری. (۱۳۹۲)، «هرمنوتیک جدید و تعیین معیارهایی در تأویل شعر معاصر»، *نشریه علمی پژوهشی، ادبیات پارسی*، ۴، ۳۹-۵.
- ۲- جوکار، منوچهر و فاطمه شهبازی. (۱۳۸۹)، «عشق متعالی در شعر معاصر فارسی» *نشریه تاریخ ادبیات*، ۶۲ و ۶۳، ۴۲-۶۹.
- ۳- دلبری، حسن و فریبا مهری، (۱۳۹۴)، «سطوح بلاغی خیال در تصویر شعر معاصر»، *نشریه فنون ادبی، علمی - پژوهشی*، (۷)، ۷۳-۸۶.
- ۴- روزبه، محمدرضا. (۱۳۸۱)، *ادبیات معاصر ایران*، تهران: نشر روزگار.
- ۵- زرقانی، مهدی. (۱۳۸۴)، *چشم انداز شعر معاصر ایران*، تهران: ثالث.

- ۶- شریفی، فیض الله. (۱۳۹۲)، **غریقی خاموش در کولاک زمستان**، تهران: ابتکار نو.
- ۷- شفیعی کدکنی، محمدرضا. (۱۳۹۰)، «شاعر شعرهای پرشکوه»، **نشریه بخارا**، ۸۳، (۱۴)، ۲۴۴-۲۶۴.
- ۸- شمیسا، سیروس. (۱۳۷۹)، **سبک شناسی**، تهران: فردوس.
- ۹- فروم، اریک. (۱۳۸۷). **هنر عشق ورزیدن**، ترجمه: پوری سلطانی، تهران: مروارید.
- ۱۰- فلاح، مهرداد. (۱۳۷۷)، «جای دوربین ها عوض شده است، بررسی تحولات شعر در دهه ی اخیر»، **کارنامه**، دوره اول، شماره دوم، ۳۴-۴۱.
- ۱۱- کاظمی، آزاده (۱۳۸۸)، **هیچکس از فردایش با من سخن نگفت**، تهران: نگاه.
- ۱۲- ----- (۱۳۹۳)، **مجموعه اشعار**، تهران: نگاه.
- ۱۳- لنگرودی، شمس. (۱۳۹۰)، **مجموعه اشعار**، تهران: نگاه.
- ۱۴- مک لم، گایل (۲۰۰۷). **تنظیم هیجان کودکان**، ترجمه احمدرضا کیانی و فاطمه بهرامی (۱۳۹۰). تهران: کتاب ارجمند.