

قصه درمانی

(گستره تربیتی و درمانی تمثیل)

نالیف

دکتر علی صاحبی

روانشناس بالینی

عضو هیئت علمی انستیتو واقعیت درمانی گلابه، استرالیا



انتشارات ارجمند

۹۳۸۹

سرسامه	صاحبی، علی، ۱۳۴۳ -
عنوان و نام پدیدآور	قصه درمانی: گستره تربیتی و درمانی تمثیل / علی صاحبی.
مشخصات نشر	تهران: ارجمند؛ نسل فردا؛ کتاب ارجمند، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری	۲۰۸ ص.
شابک	9784964496-243-1
وضعیت فهرست نویسی	نییا
موضوع	استعاره - مصارف درمانی
موضوع	روان درمانی
رده بندی کنگره	۱۳۸۸ - ۲۲ ص الف RC۴۸۹/
رده بندی دیویی	۶۱۶/۸۹۱۴:
شماره کتابشناسی ملی	۱۸۴۲۳۳۳:



انتشارات ارجمند

قصه درمانی

مؤلف: دکتر علی صاحبی

ناشر: انتشارات ارجمند

چاپ اول، ۱۱۰۰ نسخه، ۱۳۸۹

صفحه آرا: قدیم خانی

طراح جلد: احسان ارجمند

چاپ: سمارنگ

بها: ۴۵۰۰ تومان

www.arjmandpub.com

arjmandpress@gmail.com

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است. این کتاب مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان می باشد. هیچ بخشی از کتاب به هیچ شکلی اعم از فتوکپی، بازنویسی مطالب در هرگونه رسانه ای من جمله کتاب، لوح فشرده، مجلات، بدون اجازه کتبی ناشر قابل استفاده نیست و موجب پیگرد قانونی می شود.

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

- دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، نبش ۱۶ آذر، پلاک ۲۹۲ تلفن ۸۸۹۷۷۰۰۲
- شعبه اصفهان: دروازه شیراز، خیابان چهارباغ بالا، پاساژ هزارچریب تلفن ۶۳۱۱-۳۱۱-۶۳۸۱۵۷۴
- شعبه مشهد: خ. تقی آباد، خ. احمدآباد، پاساژ امیر، کتاب دانشجو تلفن ۵۱۱-۸۴۴۱۰۱۶
- شعبه بابل: خیابان گنج افروز، پاساژ گنج افروز تلفن ۲۲۲۷۷۶۲-۱۱۱۰
- شعبه رشت: خیابان نامجو، رویروی ورزشگاه عضدی تلفن ۳۲۳۲۸۷۶-۱۳۱۰

۷	مقدمه
۱۱	فصل ۱: کاربرد درمانی قصه‌ها
۲۲	فصل ۲: کاربردهای ویژه تمثیل
۳۳	فصل ۳: گستره تمثیل‌های خاص
۳۳	سرنوشت شفقت و دلسوزی در زندگی
۴۲	بهشت و جهنم
۴۴	چگونه باورها ساخته می‌شود؟
۴۹	چگونه باورها نگهداری می‌شوند؟
۵۱	احترام و قدردانسی از توانمندی‌های یکدیگر
۵۵	همزادی و همزیستی شادی و عشق
۶۱	قضایات‌های بی‌اساس
۶۴	دست‌کم گرفتن خطر
۶۷	عوامل خطرزا را جدی بگیریم
۶۹	سنت نیروبخشی به ذهن و جسم
۷۵	غلبه بر ترس و صعود به قله‌های رفیع آزادی
۸۵	سه پند سرنوشت‌ساز
۸۷	ما همان چیزی هستیم که باور داریم هستیم
۹۰	بر گذشته حسرت آوردن خطاست
۹۲	راز شاد زیستن
۱۰۱	تفسیر به رأی در نفع خویش
۱۰۳	باورهای افسانه‌ای
۱۱۰	واقعیت جنبه‌های مختلف دارد
۱۱۹	الگوهای یادگیری: آموزگاران دوس زندگی
۱۲۱	خود را نیز محترم بشماریم
۱۲۵	رفتم شهر کورها دیدم همه کور، من هم کور
۱۲۷	ناکارآمدی دانش بدون بصیرت

۱۳۲.....	اتحاد پیروزی می‌آورد
۱۳۳.....	اثرات و مواهب نیکو سخن گفتن
۱۳۶.....	تصمیم یا بی‌تصمیمی
۱۴۴.....	شهامت دست زدن به آزمایشی مخاطره‌آمیز
۱۴۶.....	قدردانی از یکدیگر
۱۴۸.....	بلکه من کاشته بودم، بلکه شتر تو هم چریده بود
۱۵۴.....	زندگی متعادل
۱۵۸.....	دیده یا شنیده، کدام معتبر است؟
۱۶۰.....	رهرو آن است که آهسته و پیوسته رود
۱۶۷.....	شک و دودلی
۱۶۸.....	ما مسئول خوب یا بدی شرایط زندگی خود هستیم
۱۷۶.....	خود: میان‌بینی ما در مراودات اجتماعی
۱۸۰.....	اهمیت دانستن نام‌ها
۱۸۶.....	از دست رفتن زندگی در میان شعله‌های حرص و آز
۱۸۸.....	مقاومت افکار ناخواسته
۱۹۶.....	قدرت کلمات در سرنوشت ما
۱۹۸.....	سایبان برای ساعت آفتابی
۲۰۰.....	من همانی هستم که باور دارم
۲۰۵.....	آنچه که دارم لااقل دارمش
۲۰۶.....	علاج واقعه قبل از وقوع باید کرد
۲۰۷.....	منابع

اگرچه تحصیلات اساسی‌ام در خارج از کشور بوده و اکنون در غربت زندگی می‌کنم، اما برای من یکی از مواهب مهم و برجسته ایرانی بودن، زاده و پرورده شدن در سرزمینی است که قصه، مثل، تمثیل و امثال و حکم به عنوان عصاره تجربه انسانی بر روی کره خاک یکی از غنی‌ترین ابزارهای انتقال مفاهیم و تعلیم و تربیت بوده است. شاید بزرگان، دانشوران، فلاسفه، حکما و اندیشمندان کمتر قومی به اندازه متفکران ایرانی، تمثیل و داستان را به عنوان خودروی انتقال آموزه‌های خود به دیگران انتخاب کرده‌اند. این را از مقایسه‌گذاری آثار ارسطو، افلاطون و سقراط (سه اندیشمند بزرگ یونانی) با فرودسی و مولوی و سعدی (سه قلعه بزرگ تفکر در فرهنگ ایرانی) می‌گوییم. بنابراین با قدمت و نفوذ و گستردگی تمثیل و قصه در فرهنگ ایرانی، در گستره زندگی شخصی‌ام، بخش جدایی‌ناپذیر از دوران رشد و بالندگی من شنیدن قصه، مثل و تمثیلات و افسانه‌های مردمی بوده است که در شب‌های طولانی زمستان زیر کرسی از قول پدر، مادر، مادربزرگ و دیگر اقوامی که در شب‌چره‌ها برای کاستن از طول شب و سرگرم ساختن یکدیگر نقل می‌کردند، در دوران کودکی من اگرچه رادیو و تلویزیون وارد زندگی مردم شده بود، اما تا قبل از انقلاب ۵۷ آن قدر فراگیر نشده بود که در همه خانه‌ها وجود داشته باشد، لذا من این فرصت را داشتم که به دور از برنامه‌های سرگرم‌کننده و بعضاً بی‌محتوای تلویزیون به قصه‌ها گوش فرا دهم و درون‌مایه داستانها را در ذهنم مجسم سازم. بعدها که بزرگتر شدم در دوره راهنمایی، معلم ادبیات خوش اخلاقی که همواره لیخندزیبایی بر لب داشت، خانم منیژه سلیمانی، کلاس انشاء را در کتابخانه مدرسه تشکیل می‌داد و در آنجا برای اولین بار با مجموعه "قصه‌های خوب برای بچه‌های خوب" آشنا شدم. بعدها در سال دوم دبیرستان آقای شیرنکی معلم انشاء ما شد.

برای همه ما که عادت داشتیم موضوعات تکراری «فایده فصل بهار را توضیح دهیم» یا «علم بهتر است یا ثروت» یا «توانا بود هر که دانا بود» و یا «ادب مرد به از دولت اوست» را از روی یکدیگر رونویسی کنیم، و با ذهن خالی، از پدر، مادر یا برادر و خواهر بزرگترمان کمک بگیریم و آنان نیز از تجربه سالهای قبل، کلیشه‌ای را به ما دیکته کنند، آقای شیرنکی بسیار متفاوت می‌نمود. او برایمان قصه می‌خواند و لحن بیانش چنان جذاب بود که تمام کلاس یکپارچه گوش می‌شدیم. او ما را با مجموعه «کتابهای پرستو» که از سوی انتشارات امیرکبیر چاپ می‌شد، آشنا کرد و ذهنیت من به سمت قصه بیشتر جذب شد تا آنکه در سالهای پایانی دبیرستان توسط دوست عزیزم محمد غلامرضا (که اکنون به حکیمی تغییر نام داده است) با مثنوی مولوی آشنا شدم. مثنوی آتش‌زنه طلب بود و وادی حیرت. چنان محو‌کشش‌های درونی قصه‌های مولانا شدم که در تمام دوران تحصیل به عنوان دانشجوی روانشناسی و پس از آن آغاز کار حرفه‌ای به عنوان دانشجوی روانشناسی و پس از آن از آغاز کار حرفه‌ای بعنوان روان درمانگر، مثنوی و آموزه‌های مولانا، همواره بخش جدایی‌ناپذیر از ساختار ذهنی‌ام بوده‌اند. از طریق آشنایی با مثنوی و بکارگیری مفاهیمی که او به زیبایی و با تسلط تمام در قالب قصه و تمثیل بیان می‌دارد، در جلسات درمان و کلاس‌ها و حتی کارگاههای آموزشی، کم‌کم اثرات تمثیل را در شناخت درمانی آزمودم.

درمان به شیوه رفتار درمانی شناختی یا رویکرد رفتاری - شناختی روشی استاندارد، ساختارمند و برنامه‌ریزی شده است. در این روش، اصول و فنون کار با مراجع گام به گام تعریف و تعیین می‌شود و پس از ضابطه‌بندی مشکل بیمار، طرح درمان نگاشته و با بیمار در میان گذاشته می‌شود. اصول و فنون و روشهایی را که قرار است در این مسیر به کار گرفته شوند، رویکرد شناختی - رفتاری مشخص کرده است: (۱) یافتن متغیرهای دخیل در مشکل، (۲) متغیرهای آشکار ساز؛ (۳) متغیرهای زمینه ساز، (۴) متغیرهای نگهدارنده و (۵) متغیرهای تعدیل‌گر. هدف اصلی در این رویکرد، حذف یا تعدیل متغیرهای نگهدارنده است. از دیدگاه شناختی - رفتاری، متغیرهای نگهدارنده «هماره» یک «فکر» و یا «باور» نادرست است. چیزی که به آن «خطاهای فکری» و «باورهای غیرمنطقی» گفته می‌شود.

کار شناخت درمانگر، کمک به مراجع برای اصلاح خطاهای فکری و چالش با باورهای غیرمنطقی به منظور بی‌اعتبارسازی آنها و جایگزین کردن آن‌ها با باورهای سالم و منطقی

است. من در کارهای درمانی‌ام بطور نه چندان منظم و پیگیر ولی گهگاه برای نشان دادن خطاهای فکری مراجع به او از قصه یا تمثیل استفاده می‌کردم. روش کار من بدینصورت بود که طبق اصول درمان شناختی - رفتاری، درمانگر باید در یک جلسه، مفهوم 'خطاهای فکری' را در قالب فرمول ABC به مراجع بیاموزد. آنگاه، خطاهای فکری معمول و رایج را به او معرفی کرده و سپس از او بخواهد که افکارش را برای هفته آینده روی برگه ثبت کند به جلسه درمان بیاورد. آنگاه افکار را با یکدیگر مرور کرده تا مشخص شود آیا در این افکار هیچ خطایی از خطاهایی که هر دو از آن آگاهند (خطاهای فکری رایج) وجود دارد و یا نه و اگر وجود دارد کدام خطاست؟ من در این مرحله برای راحت‌تر کردن فهم مراجع از نوع خطایی که در فکرش وجود دارد به قصه و تمثیلی از مثنوی متوسل می‌شدم و یک قصه برای مراجع تعریف کرد و از او می‌خواستم که خطاهای فکری قهرمان قصه را با توجه به دانش خود نسبت به این خطاها، تعیین کند. پس از بحث و گفتگو درباره خطای فکری موجود در تمثیل، از مراجع می‌خواستم ببیند آیا هیچ شباهتی بین الگوی فکری موجود در تمثیل و فکری که خود او در یکی از موقعیت‌های هفته گذشته گزارش نموده، وجود دارد یا خیر؟ این فرآیند متوجه شدم که قصه کار چالش با مراجع را به حداقل می‌رساند.

از آنجایی که بعضی مردم خطاهای فکری دیگران را زودتر تشخیص می‌دهند، لذا قصه می‌تواند مسیر چالش را هموارتر سازد. قرین شدن این تجربه مشخص با موفقیت به جایی رسید که در درس درمان، رفتار درمانی، خانواده درمانی و زوج درمانی دوره‌های تحصیلات تکمیلی، کارگاه‌ها و گروه درمانی شناختی، استفاده از تمثیل‌های خاصی را برای توضیح خطاهای فکری معین و چالش با باورهای بخصوصی به دانشجویانم توصیه کردم.

به هنگام نظارت بر کار دانشجویان در دوره‌های کارورزی، متوجه شدم که دانشجویان از تمثیل به خوبی و بجای در فرآیند و محتوای^۱ درمان استفاده می‌کنند. لذا این گام مشوق من شد تا تمثیل‌های فارسی را به جد و به دقت مورد مطالعه و بررسی قرار دهم و تمثیلاتی را که بنظرم اثرات درمانی منطبق با نظریه شناختی - رفتاری دارد، برگزینم. با این فکر بالغ بر سه سال تلاش کردم تا اکثر آثار داستانی و تمثیل در زبان و فرهنگ‌های مختلفی که به فارسی یا انگلیسی بوده را از کتابخانه شخصی دوستان گرفته تا کتابخانه‌های دانشگاهی

جستجو نموده، مورد مطالعه و گزینش قرار دهم. طی سه سال، داستانها و قصه‌های بسیاری را مرور کردم و آنچه را که از نظر خودم مفید و قابل کار بست در چارچوب نظریه شناختی یافتم، در این کتاب و کتاب دیگری به عنوان "تمثیل درمانگری: کاربرد تمثیل در بازسازی شناختی" آورده‌ام. فروتنانه اقرار می‌کنم که قصه‌ها و تمثیلات و داستانهای زیبا، دلربا و درمانگرانه بسیاری موجود دارد که در دسترس من نبوده یا از چشم من افتاده و یا ممکن است ذهن من آن‌ها را مفید نیافته است. حتم دارم کسانی دیگری چنانچه بخواهند این کار را ادامه دهند، با خزانه غنی تمثیل‌ها، کار بهتری از کار من ارائه خواهند کرد. امیدوارم این اثر در زمره اولین کوشش‌ها در این مسیر تلقی شده و کارهایی با کیفیت، کمیت و غنای برتر، ضعف‌های کار مرا بپوشد و زمینه بهره‌گیری بهتر از منابع فرهنگی ایرانی در گستره روانشناسی علمی را شکوفا سازد.