

زندگی سراسر قصه گویی است

کاربست درمانی، آموزشی و انگیزشی از تمثيل و قصه

نویسنده

علی صاحبی

روان‌شناس بالینی

سرشناسه: صاحبی، علی، ۱۳۴۳ - Sahebi, Ali

عنوان و نام پدیدآور: زندگی سراسر قصه‌گویی است: کاربرد درمانی، آموزشی و انگیزشی از تمثیل و قصه/ نویسنده: علی صاحبی.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات اسبار، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۲۴۰ ص؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۷۵۳۶۸-۲

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان دیگر: زندگی سراسر قصه‌گویی است: استفاده درمانگرانه، آموزشی و انگیزشی از تمثیل و قصه.

یادداشت: کتابنامه.

عنوان دیگر: زندگی سراسر قصه‌گویی است: استفاده درمانگرانه، آموزشی و انگیزشی از تمثیل و قصه.

موضوع: قصه‌درمانی

موضوع: Narrative therapy

موضوع: تمثیل‌ها

موضوع: Allegories

موضوع: قصه‌گویی - جنبه‌های روانشناسی

موضوع: Storytelling - Psychological aspects

رده‌بندی کنگره: RC۴۸۹

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۶۵

شماره کتابشناسی ملی: ۷۴۴۶۱۲۳

وضعیت رکورد: فیبا

تاریخ درخواست: ۱۳۹۹/۱۰/۲۶

کد پیگیری: ۷۴۴۵۵۳۳



نشر اسبار

زندگی سراسر قصه‌گویی است

کاربرد درمانی، آموزشی و انگیزشی از تمثیل و قصه

ناشر: اسبار

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

چاپ سوم: تابستان ۱۴۰۲

ناظر چاپ: کریم افروزمش

صفحه‌آرا: رقیه اسدیان

طراح جلد: احمد علیزاده

چاپ و صحافی: پردیس دانش

فروشگاه و دفتر مرکزی: خیابان سهروردی شمالی، خیابان شهید قندی، کوچه دوم، پلاک ۹

تلفن: ۸۶۰۴۵۶۲۵-۸۸۵۱۲۶۸۸

فروش اینترنتی: Dr.hamidpour.asbar.pub

پیشکش به:

فیلسوف شجاع و خردمند دوران ما

«دکتر عبدالکریم سروش»

فهرست

مقدمه	۹
فصل ۱: جایگاه قصه و تمثیل در زندگی ما	۱۵
فصل ۲: جایگاه قصه در ساختار و عملکرد مغز	۳۵
فصل ۳: شیوه استفاده از قصه و داستان در خانواده درمانی و با کودک و نوجوان	۴۳
فصل ۴: کنش و عملکرد تمثیل و قصه	۶۱
فصل ۵: روش‌های پیشرفته استفاده از قصه و تمثیل در جلسه مشاوره و	
روان‌درمانی	۶۷
فصل ۶: به سوی تغییر: مجموعه تمثیل‌ها و داستان‌ها برای استفاده در جلسه	
مشاوره و روان‌درمانی	۹۳
منابع فارسی	۲۳۷
منابع انگلیسی	۲۳۹

مقدمه

همان‌گونه که هنرمندان برای آن‌که اثرشان قدرت و نفوذ داشته باشد، نیازمند دو مؤلفه اساسی، یعنی «مهارت» و «هنر» هستند، روان‌شناسان، مشاوران و کوچ‌های تمثیل‌پرداز نیز به همان دو مؤلفه مهارت و هنر نیاز دارند. مهارت برای نقاش یعنی آگاهی و استفاده از قوانین پرسپکتیو، رنگ‌ها و شدت طول موج‌ها. برای گوینده تمثیل، این مهارت در اصول ساخت قصه، به گونه‌ای است که مراجع را با خود درگیر کند، همانندسازی او را با مسئله تسهیل کند و مراجع را ترغیب کند تا به جستجوی راه‌حل بپردازد.

هنر به مقوله‌ای فراتر از کاربرد اصول می‌پردازد. این همان چیزی است که باعث می‌شود یک نقاشی از میان خیل نقاشی‌ها به چشم بیاید یا به یک داستان قدرتی خاص و تأثیرگذار برای نفوذ بر شنونده می‌دهد. هنر ساخت هر قصه، به شکلی است که به‌طور اختصاصی برای هر مراجع و نیازهایش به‌کار بیاید و به شیوه‌ای ارائه شود تا هم مراجع را به خود جذب کند و هم با معنا و مفهوم باشد.

قصه‌گویی فهری یکی از هنرهای عامیانه و مردمی و قدیمی‌ترین ابزار تعلیم و تربیت است. قصه‌ها هم برای کودکان و هم بزرگسالان، واقعیتی مجازی فراهم می‌کند تا بدون مواجه شدن با خطر و پیامدهای آسیب‌زا، بتوانند دانش‌ها، باورها، احساسات، تردیدها و دلمشغولی‌هایشان را مورد آزمون قرار دهند.

در این کتاب تا جای ممکن و به‌طور کامل به مهارت‌ها و هنرهای پرداخته‌ام تا شما را به گونه‌ای قادر و توانمند کند که به‌طور شایسته و مؤثر داستان‌های التیام‌بخش را به انواع مراجعان در سنین مختلف ارائه کنید. در این جا سعی کرده‌ام به سؤال‌هایی پاسخ دهم که اغلب در کارگاه‌هایی که درباره تمثیل داشته‌ام، از من پرسیده می‌شد؛ مانند:

۱. شما چگونه به ایده‌های داستانتان می‌رسید؟
۲. چگونه می‌توانم مراجع را به گوش دادن قصه ترغیب کنم؟
۳. مواد و منابع شما برای خلق داستان‌های مناسب در چه جاهایی پیدا می‌شود؟
۴. چگونه می‌توانم یک داستان التیام‌بخش را به‌طور مؤثر تعریف کنم؟

خوشبختانه گام‌هایی عملی و قابل یادگیری برای پاسخ به این پرسش‌ها وجود دارد و هدف من در این کتاب، ارائه روشن این گام‌ها و مراحل، به صورت گام‌به‌گام است تا نشان دهم چگونه می‌توان یک داستان را به طور مؤثر تعریف کرد، چطور داستان‌های مناسب با شرایط و احوالات مراجع تعریف کنیم و منابع لازم برای داستان‌های التیام‌بخش را در کجا می‌توانیم پیدا کنیم.

می‌توان قصه‌ها را به طور متنوع و مؤثری تعریف کرد. می‌توان صدای گوینده داستان را به شکل مؤثرتری در خدمت جذب شنونده جهت داد و سفری را در مسیر التیام‌بخشی آغاز کرد. در این اثر تلاش کرده‌ام فصول را به گونه‌ای تنظیم کنم تا شما را در گذراندن این مراحل کاربردی هدایت کند و روش‌هایی را برای خلق داستان‌های تمثیلی، از میان تجربه‌ایتان و دیگر منابع آموزشی به شما ارائه کند. اگر می‌خواهید با داستان و قصه کار کنید، توصیه می‌کنم از هم‌اکنون و در همه‌جا گوش‌به‌زنگ قصه‌های خوب باشید و به جمع‌آوری آن‌ها بپردازید؛ در کتابفروشی‌ها، فیلم‌های سینمایی، انیمیشن یا فیلم‌های کارتونی، سریال‌ها، کتاب‌های ادبیات و حتی داستان‌های کودکان به دنبال قصه‌های اثربخش و جذاب باشید. از تعاملات با معنا و حتی طنزگونه که در کار با مراجع داشته‌اید، یادداشت بردارید، زیرا می‌تواند در کمک به مراجع بعدی به کارتان آید. در هنگام مسافرت نیز به دنبال داستان‌های آموزنده و چالشی باشید و به کتابخانه‌های دوستان نگاه سریعی بیندازید. در کنار این‌ها، به آنچه خود مراجعان گاهی برایتان نقل می‌کنند نیز توجه کنید. گوش‌سپردن به داستان‌های تراژیک یا قهرمانانه‌ای که افراد در محل کارتان تعریف می‌کنند، به شما در آشنایی با نقاط قوت، تاب‌آوری و توانایی برگشت به وضع عادی و ظرفیت آن‌ها در سازگاری کمک می‌کند.

خود من عاشق جمع کردن داستان‌ها هستم. داستان و تمثیل برای مدت‌های طولانی یاری‌ام کرده‌اند که از قدرت و ظرافت بالای آن‌ها در جلسات مشاوره و روان‌درمانی برای یادگیری، انگیزه‌مندی، به چالش کشیدن و ارائه راه‌حل‌های احتمالی و در نهایت بهبودی مراجع‌انم سود ببرم.

برای تمثیل درمانگران تازه‌کار - که به تازگی در حال کشف قدرت درمانی تمثیل‌ها هستند - در این کتاب راهکارهای مرحله به مرحله، مثال‌ها و نمونه‌های گوناگون و منبعی غنی از داستان‌های درمانی فراهم کرده‌ام که می‌توان آن‌ها را بلافاصله و بدون توجه به رویکرد تئوریک مشاور یا درمانگر، در کارشان استفاده کنند.

چند کلمه‌ای درباره کلمات

در سراسر این کتاب، منظور من از اصطلاح تمثیل یا متافور، شکل و حالتی از ارتباط (شامل داستان‌ها، قصه‌ها و حکایات کوتاه و مثل‌ها) است که جزو نوع ادبی داستان محسوب می‌شود و از طریق آن، یک حوزه از تجربه به عرصه بیان می‌آید تا در ضمن آن، درباره حوزه دیگری از تجربه صحبت شود. در ادبیات از «تمثیل»، گاه به‌عنوان گونه‌ای «استدلال»، برای مؤثر بودن کلام استفاده می‌کردند. تمثیل‌ها در آموزش و درمان، به عنوان روش ارتباطی طراحی می‌شود که حالت غیرمستقیم و ضمنی و تخیلی دارد و در ارتباط با مراجع، به تجربه‌ها، اقدامات درمانی، فرایند تغییر و بهبودی و نتایج آن می‌پردازد و کمک می‌کند تا با به‌کارگیری راه‌حل‌ها یا بیش به‌دست‌آمده از تمثیل، مراجع برای حل مسائل واقعی‌اش اقدامی مؤثر انجام دهد یا راه تازه‌ای برای مقابله با مشکلاتش بیابد.

به عنوان نمونه، مراجعی را در نظر بگیرید که با شکایت «وسواس فکری» مراجعه کرده است و در بیان مشکلش می‌گوید که تا به حال با چندین نفر تا مرحله ازدواج پیش رفته، ولی در هیچ‌کدام کامیاب نبوده است. الآن در دوران آشنایی و نامزدی با خانمی بسیار خوب و از هر نظر مناسب است، ولی شدیداً فکرش مشغول گذشته فرد است و مدام از او سؤالاتی درباره روابط گذشته‌اش می‌کند. یا وقتی در گذرگاه یا خیابان، مردی خوشتیپ با نامزدش رودررو می‌شود، سریعاً نگران می‌شود و شروع به بازپرسی از او می‌کند: «آیا این آقا به نظرت آدم حسابی و خوشتیپ بود؟ آیا نامزد قبلی‌ات خوشتیپ‌تر از این آقا بود؟ چرا ره‌ایش کردی؟ ...» مدام گوشی او را چک می‌کند و با توجه به این‌که هیچ‌گاه مورد مشکوکی هم از او نیافته است، ولی هر وقت که با هم هستند، آن‌قدر سؤال می‌کند که او و خودش را کلافه می‌کند و الآن می‌ترسد او نیز مانند نامزد قبلی‌اش ره‌ایش کند. در چنین شرایطی درمانگر می‌تواند از او بخواهد تا به داستان «پسرک تیله‌باز» گوش کند:

روزی دخترخانم کوچولویی در کار شیرینی‌پزی به مادرش کمک می‌کرد. در پایان کار، مادر تمام شیرینی‌های ناجور یا شکسته‌شده را به دخترخانم می‌بخشد تا از خودش پذیرایی کند. دخترخانم تمام شیرینی‌ها را در یک ظرف پلاستیکی می‌گذارد و با خودش به کوچه می‌برد تا با بقیه بچه‌ها بازی کند. در آن‌جا یکی از پسرهای همسایه را در حال تیله‌بازی می‌بیند. او متوجه می‌شود که پسر

همسایه یک کیسه دارد که حدود بیست تیله در آن قرار دارد. از پسر می‌خواهد که یکی از تیله‌هایش را با یکی از شیرینی‌های او معاوضه کند. پسر نگاهی به ظرف پلاستیکی مملو از شیرینی می‌کند و می‌گوید: «اگه بخوای، تمام تیله‌هام رو با تمام شیرینی‌هاش معامله می‌کنم.»

دختر کمی فکر می‌کند و سپس موافقت می‌کند و ظرف شیرینی را به سمت پسر همسایه می‌گیرد و می‌گوید که حاضر است با تمام تیله‌های او تاخت بزند. پسر کمی تأمل می‌کند و می‌گوید باید بروم منزل و از مادرش اجازه بگیرم. دختر موافقت می‌کند و همان‌جا منتظر پسر می‌ماند. پسر به خانه می‌رود و تمام تیله‌ها را روی زمین پهن می‌کند و به واریسی تک‌تک آن‌ها می‌پردازد. آن‌گاه دو تیله زیبا را که خیلی برایش جذاب و عزیز بود، از مجموع تیله‌ها جدا می‌کند و در کشوی میز قرار می‌دهد و بقیه را در کیسه می‌ریزد و به سمت دخترخانم می‌آید و می‌گوید که مادرم موافقت کرد. آن‌ها کیسه‌ها را باهم معاوضه می‌کنند و هرکدام به منزل خود می‌رود.

دخترخانم پیکراست سراغ دستشویی می‌رود تا تیله‌ها را در دستشویی بشوید. مادر متوجه می‌شود و قضیه را می‌پرسد و او نیز پاسخ می‌دهد: «تمام شیرینی‌ها رو با تمام تیله‌های پرویز عوض کردم.» مادر می‌پرسد: «مگه شیرینی‌ها رو دوست نداشتی؟» دختر جواب می‌دهد: «شیرینی‌ها خورده می‌شه و باز هفته بعد کمکت می‌کنم و شیرینی درست می‌کنیم، ولی با این تیله‌ها مدت‌ها می‌تونم بازی کنم و تموم نمی‌شه.»

دختر پس از شستن تیله‌ها، مدتی با آن‌ها بازی می‌کند و بعد به درخواست مادر، آن‌ها را جمع می‌کند و برای شام سر سفره می‌رود. بعد از شام، دوباره مدتی با آن‌ها بازی می‌کند و بعد به رختخواب می‌رود و با خشنودی تمام به خواب می‌رود و بسیار خوشحال است که یک معامله خوب انجام داده است. و اما پسر همسایه که در معامله صادق نبوده و دوتا از تیله‌ها را برای خودش نگه داشته است، تمام شیرینی‌ها را در دیس می‌چیند و از دیدنشان لذت می‌برد. درحالی‌که قصد دارد یکی از آن‌ها را بخورد، ناگهان این فکر به ذهنش می‌رسد: «مبادا وقتی او مدم داخل منزل، اونم دوتا از شیرینی‌های بزرگ رو خورده باشه؟ اگه چند تا از این‌ها رو لیس زده باشه چی؟ اگه یکی از شیرینی‌ها رو در جیبش قایم کرده باشه چی؟...» خلاصه تمام شب از این‌رو به آن‌رو می‌شد و خوابش نمی‌برد.

سپس رو به مراجع می‌کنم و از او می‌پرسم: «خب آقای تقوی، به نظرت فکریهایی که این آقایسر در ذهنش تجربه می‌کند، پیامد رفتار آن دخترخانمه یا این‌که با توجه به شرایط و رفتار و کردار خودش چنین واکنشی نشان می‌ده؟» این جاست که مراجع برای دیدن شرایط خودش و یافتن راه‌حل، به تأمل در خویشتن و یافتن منبع اصلی نگرانی‌ها و سؤال‌اتش، فرصت خوبی در اختیار دارد.

یا وقتی با مراجعی سروکار داریم که قربانی خودخواهی‌ها و خودمرکزی‌های دیگران است و خود را درمانده و ناتوان می‌بیند؛ مشاور با تعریف داستان «قاطری که در چاه افتاده بود»، می‌تواند بگوید که چطور یک انسان خردمند در مقابل مسائل از خودش حمایت می‌کند و شنونده چطور باید در برابر یک چالش ناخواسته و گاهی قدرناشناسی‌ها و بی‌وفایی دیگران، مراقب خودش باشد. این تمثیل‌ها ممکن است شامل داستان، قصه و مثل، لطیفه، ضرب‌المثل، قیاس و تشبیه یا ابزار زبانی دیگری نیز باشد.

اما آنچه تمثیل‌های درمانی را از بقیه داستان‌ها، مثل‌ها و قصه‌ها متمایز می‌کند، ترکیبی از: الف) طراحی هدفدار و سمبلیک و ب) وجود یک هدف خاص درمانی یا التیام‌بخش است. از این رو در این کتاب، سعی بر این بوده است تا به جای آن‌که به‌طور مفصل به زمینه‌های تحقیقی درمان با تمثیل‌ها بپردازم، راه‌های عملی برای تعریف کردن داستان، چگونگی یافتن ایده‌های تمثیلی و ساخت داستان‌های درمانی خودتان را نشان دهم.

این کتاب در واقع جلد سوم از کارهای من در قلمرو داستان و تمثیل است. اولین کتابی که در این زمینه نوشتم، تمثیل درمانگری: کاربرد تمثیل در بازسازی شناختی است که انتشارات سمت آن را منتشر کرده است. به دنبال آن، کتاب قصه‌درمانی: گستره تربیتی و درمانی تمثیل را به همت انتشارات ارجمند منتشر کردم و حالا پس از گذشت نزدیک به ده سال، جلد سوم آن را تقدیم خوانندگان می‌کنم. بر خود واجب می‌دانم از همه کسانی که مرا در این راه یاری کرده‌اند، تشکر و قدردانی کنم. دوست نازنینم، جناب آقای دکتر ایرج شهبازی، در معرفی منابع خوب کمک‌های شایانی کردند و مرا مثل همیشه مدیون خود کردند؛ از ایشان نهایت سپاسگزاری را دارم. از همکاران خوبم در «مؤسسه انتخاب ایران» که با وظیفه‌شناسی و تعهد خوبشان، چنان خدمات کیفی

ارائه می‌کنند که انجام بسیاری از کارها را از دوش من برمی‌دارند تا فرصت مطالعه و نگارش برای من فراهم آید؛ سرکار خانم سمیرا رعنائی، مهسا یونسی، حجت صاحبی و همکار ارجمندم، جناب آقای دکتر اسکندری، نهایت قدردانی را دارم. همچنین سپاس و قدردانی خودم را نثار خانم فریبا سلیمانی، ویراستار محترم کتاب می‌کنم که با دقت مثال زدنی خود، کتاب را از لحاظ ادبی و فنی ویرایش کرده اند. همکار خوبم، سرکار خانم سمیرا رعنائی، زحمت بازخوانی و غلط‌گیری این کتاب را برعهده داشته است که از صمیم قلب شاکرش هستم. همچنین جای دارد که از همت و تلاش‌های همکار نازنینم، جناب آقای دکتر حسن حمیدپور، جناب آقای کریم افروزمش و همکارانشان در انتشارات اسبار که زحمت نشر این اثر را با روی باز و همت عالی به عهده گرفتند، تشکر و قدردانی کنم.

علی صاحبی

دیماه ۱۳۹۹