



۱۲

دوره ۴  
شماره ۱  
پاییز ۱۳۸۷

# روایت درمانی

رساله جامع علوم انسانی

علیرضا غلامی

کارشناس ارشد روان‌شناسی عمومی

## روایت‌درمانی ۱

«ما به ندرت به روایت‌ها فکر می‌کنیم، اما زندگی‌مان به‌طور عمیقی، در آن‌ها غوطه‌ور است. هر روزه، از نخستین روزهای عمر تا واپسین دم زندگی‌مان، در دریایی از داستان‌ها و قصه‌هایی غوطه‌وریم که می‌شنویم، می‌خوانیم یا می‌بینیم. مرگ ما نیز در روایت ثبت می‌شود، چرا که آگهی‌های ترحیم چنین هستند.»  
(آسابرگر<sup>۲</sup> ۱۳۸۰)

## مقدمه

نظریه‌ی روایت که در نقد ادبی معاصر، مشهور است بخشی از نهضت گسترده‌تری در حیطه‌ی علوم انسانی و علوم اجتماعی می‌باشد که «تامس کوهن» آن را تغییر پارادایم می‌نامد. از سده‌ی نوزده به این سو روش علوم طبیعی الگویی برای عقلانی ساختن دیگر دانش‌ها بوده است، ولی در دو دهه‌ی گذشته این الگو برای درک جامعه و فرهنگ کارایی بسنده نداشته است. مثلاً رفتارگرایی که تا همین اواخر بر حیطه‌ی روان‌شناسی حاکم بود، اینک جای خود را به کندوکاو در فرایندهای شناختی و عمل هدفمند داده است. همان‌گونه که فلاسفه نشان داده‌اند که روایت فقط جایگزینی احساسی برای آمار و ارقام موثق نیست بلکه روشی است برای شناخت گذشته و این روش بر اصول عقلانی ویژه‌ای متکی می‌باشد. زیست‌شناسان، مردم‌شناسان و جامعه‌شناسان به این نتیجه رسیده‌اند که در تبیین تکامل جانوری و تبادل اجتماعی، بررسی رفتار تقلیدی همان اندازه اهمیت دارد که بررسی کمی. در فلسفه‌ی «نظریه‌ی عمل» که مبتنی بر نیت، طرح و هدف است؛ به پیدایش دانش‌هایی مانند تحلیل گفتمان و هوش مصنوعی یاری رسانده است. (مارتین، والاس<sup>۳</sup> ۱۳۸۲)

بنا به نظر مک لود<sup>۴</sup> (۲۰۰۰) یکی از ویژگی‌های صریح رویکردهای فلسفه‌ی قاره‌ای، تلاش جهت ارائه‌ی جایگزینی برای درمان‌های عمل‌گرایانه، تجربی و ابزارزی و نظام‌های بهداشتی و مراقبتی در سال‌های اخیر بوده است.

در زمینه‌ی درمان نیز ریشه‌های درمان روایتی را به هیچ‌وجه نمی‌توان تنها در فلسفه جست‌وجو کرد. روایت‌درمانی بخشی از تغییر روایتی است که در فلسفه، علوم انسانی و علوم اجتماعی رخ داد. فلاسفه با تغییر بحث به فرا سطح، با مطالعه‌ی زبان روزمره، اهمیت زبان و معنی را در فرایند فهم آدمی نشان دادند و تا زمانی که روایت‌درمانی ظهور نکرد، اهمیت این نکته بر درمان‌گران آشکار نشد.

در بیان علت اهمیت زبان و معنی، گفته شده است که زبان نه

تنها روی چگونگی ترکیب کردن و ساختن تصورات ما از خویشتن و هویت تأثیر می‌گذارد، بلکه هم‌چنین روی چگونگی برخورد ما با افراد و احساسشان از معنای جهانی که در آن زندگی می‌کنند، تأثیرگذار است. از اواخر دهه‌ی ۱۹۸۰ به این سو، رشته‌های گوناگون روایت‌درمانی در استرالیا، امریکا و اروپا همراه با پیشینه‌ی تحقیقاتی تازه (برای مثال نگاه کنید به وایت<sup>۵</sup> و اپستون<sup>۶</sup> ۱۹۹۰، ۱۹۸۹؛ پری<sup>۷</sup> و دوان<sup>۸</sup>؛ فریدمن<sup>۹</sup> و وینس لید<sup>۱۰</sup> و مانک<sup>۱۱</sup> ۱۹۹۰؛ پاین<sup>۱۲</sup> ۲۰۰۰؛ اسپیدی<sup>۱۳</sup> ۲۰۰۰) گسترش یافته است. شکل اولیه‌ی روایت‌درمانی با تأثیرپذیری از فوکو، مرهون تلاش‌های وایت و اپستون می‌باشد. فوکو در کارهای اولیه‌اش (در کتاب دیوانگی و تمدن)، علاقه حرفه‌ایش را به روان‌شناسی و آسیب‌شناسی روانی نشان داده است.

اگرچه روایت‌درمانی اساساً برای کاربرد در خانواده‌درمانی گسترش یافته است، با این حال روایت‌درمانی با استفاده از استعاره روایت در دیگر حوزه‌ها نیز به کار می‌رود. روایت‌درمانی نه تنها شکل جدیدی از درمان را که توسط درمان‌گران قابل کاربرد می‌باشد ارائه می‌کند، بلکه هم‌چنین روش متفاوتی از برخورد با انسان را تدارک می‌بیند و طریق متفاوتی از مشارکت در ساختار و فرایند قدرت را در روابط تنظیم می‌کند. به‌طوری که می‌تواند جامعه را تحت تأثیر جو مثبت خود قرار دهد.

**روایت‌درمانی** شاخه‌ای از رویکرد درمانی **استنباط‌گرا**<sup>۱۴</sup> است که در دهه‌ی اخیر مورد توجه بیشتر روان‌شناسان قرار گرفته است. در ساختار این نظریه:

۱. علم به واقعیت را نمی‌توان تحت هیچ شرایطی به صورت عینی و مستقل از خود به‌دست آورد.

۲. واقعیت را نیز نمی‌توان به‌طور عینی کشف کرد. واقعیت در درون هر یک از ما ساخته می‌شود و در پس داستان‌های ما واقعیت عینی وجود ندارد.

۳. همه‌ی دانش‌ها به ساختار فرهنگ، زبان یا نظریه‌ای که ما در مورد پدیده‌ی خاصی به کار می‌بریم وابسته هستند. هلد<sup>۱۵</sup> (۱۹۹۵)، (پروچسکا<sup>۱۶</sup> - نورکراس<sup>۱۷</sup> ۱۳۸۴).

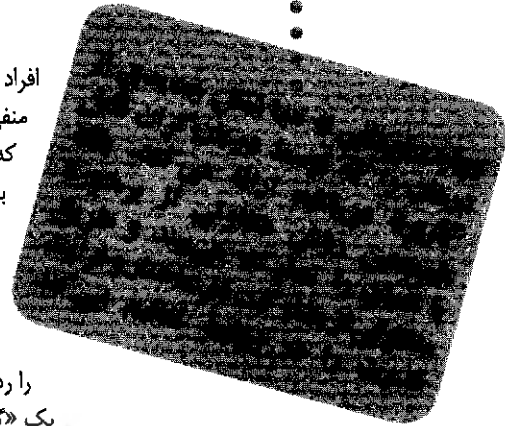
بنا به نظر لیندا تواین<sup>۱۸</sup>، (به نقل از اسماعیل نسب) افراد تمایل دارند واقعیت‌ها و نیز تمام زندگی خود را در قالب داستان یا روایت در نظر گیرند و دستیابی به این داستان منحصر به فرد تنها به واسطه‌ی استخراج روایت‌ها (اظهارات افراد در مورد خودشان و زندگیشان) و استعاره‌های افراد امکان‌پذیر است.

این نظریه معتقد است آنچه بیش از خود وقایع و رویدادها در زندگی انسان مهم است، مواجهه‌ی معنایی افراد، با این وقایع است، انسان‌ها باید به‌عنوان خلق‌کننده‌های معنی در نظر گرفته شوند و روایت، فرایندی است که به واسطه‌ی آن، معنی شکل می‌گیرد، و تحول و



۱۳

دوره‌ی ۴  
شماره‌ی ۱  
پاییز ۱۳۸۷



افراد مسلط می‌شوند، داستان‌هایی که آن‌ها درباره‌ی خودشان می‌گویند منفی و سرشار از مشکل می‌شود. آن‌ها به «مکالماتی» اشاره کرده‌اند که به منظور حمایت از مردم در برابر مشکلات طراحی شده است و به آنان در منظم کردن منابع خود علیه مشکلات کمک می‌نماید. در طی «مکالمات سودمند» طیف وسیعی از تجارب زندگی، مواقعی که مردم تحت نفوذ مشکلات قرار گرفته‌اند و مواقعی که چنین نیست، به هم می‌آمیزند. **هارلن اندرسون**<sup>۲۱</sup> و **هارولد گویشان**<sup>۲۲</sup> در نظر گرفتن درمانگر در نقش کارشناس را رد کرده‌اند و در عوض این ایده را پیشنهاد کرده‌اند که درمان باید یک «گفت‌وگوی مشارکتی» باشد.

هم‌چنین افرادی که تحت روان‌درمانی قرار می‌گیرند، درگیر انواع منحصر به فردی از گفت‌وگوهای شفاهی با دیگران می‌شوند. کسانی که می‌کوشند به آن‌ها یاری دهند تا از پس مشکلاتشان بآیند. فروید این را درمان «مبتنی بر گفتگو» می‌نامد. این تجربه‌ی درمانی، از دیدگاهی ساختاری، به روایت‌های داستانی شباهت دارد (آسایرگر ۱۳۸۰). هر دوی آن‌ها، اغلب امر خطیری برای انجام دادن یا گرافکنی‌ها، بازگشت به گذشته، بحران‌ها، چهره‌های اصلی یا شخصیت‌های مثبت و منفی دارند.

مکالمات رد بدل شده در این‌جا شباهت به داستان‌های پلیسی دارد، چرا که با کشف یا افشای یک ضد قهرمان و درک انگیزه‌های آن شخص با انگیزه‌های فرد مورد درمان روبه‌رو می‌شویم. روان‌درمانی از جهات دیگر نیز شبیه داستان‌های جاسوسی است. در روند داستان ما به دنبال پیدا کردن فرد خرابکار هستیم، فردی که به سیستم، اطلاعات غلط می‌دهد. هم‌چنین به مجموعه‌های تلویزیونی بی‌پایان نیز شبیه است با این تفاوت که درمان، با توافقی که بین درمانگر و مراجع حاصل می‌شود پایان می‌پذیرد. (آسایرگر، ۱۳۸۰)

### راه‌حل درمانی:

یکی از زیرمجموعه‌های روایت‌درمانی، دیدگاه راه‌حل‌های روایی است. اساس این دیدگاه بر این است که افراد دارای ترجیحاتی قوی هستند مبتنی بر این‌که دوست دارند خوششان را در نظر بگیرند. این که چگونه عمل می‌کنند و چه‌طور توسط دیگران دیده می‌شوند. این منظومه ترجیحات «دیدگاه برگزیده» نامیده می‌شود. قدرتمندی دیدگاه برگزیده، بر سادگی و در عین حال تماس عمیق با ماهیت مسائل انسانی تکیه دارد. مردم وقتی در بهترین شرایط خود هستند که مطابق با آن‌چه که آرزو دارند باشند، عمل کنند، فکر کنند و خود را از دیدگاه دیگران ببینند. مردم وقتی در بدترین شرایط خود هستند که در روشی متناقض با دیدگاه برگزیده‌ی خودشان، عمل می‌کنند، خود را می‌بینند و تصور می‌کنند دیگران آنان را درمی‌نگرند.

تفسیر می‌یابد. در روایت با واقعیت‌هایی روبه‌رو هستیم که افراد مختلف به شیوه‌های خاص خود، آن‌ها را روایت می‌کنند حاصل تفسیر افراد از تجارب زندگی‌شان است. روایت دربرگیرنده‌ی شناخت، نگرش، هیجان و احساسات افراد نسبت به زندگی‌شان است. (امینی‌خو، ۱۳۸۵)

از طریق روایت‌های افراد می‌توان به احساسات، هیجانات و نگرش‌های آنان دست یافت. انسان‌ها براساس روایت‌هایی که ساخته‌اند دست به کنش و عمل می‌زنند و این فرایند سبب می‌شود احساس کنند قادر به پیش‌بینی و کنترل زندگی خود هستند.

آن‌ها با داستان‌هایی که در زمان حال می‌گویند، گذشته‌ی خود را می‌سازند. گذشته‌ای را که می‌توان با ساختن داستان‌های جدید تغییر داد. بنا به نظر لی<sup>۲۳</sup> (۲۰۰۴)، فرد نقش فعالی در ساخت روایت دارد که تحت عنوان عاملیت مطرح می‌شود. عاملیت که **مگ آدامز**<sup>۲۴</sup> (۲۰۰۱) آن را همراه با مشارکت هم‌دلانه از عناصر مهم در روایات زندگی افراد می‌داند.

احساس تعلق به خود و اعتماد به نفس، داشتن تجربه موفقیت در یک مسئله یا مرحله‌ای از زندگی، تجربه انجام کاری به نفع سایرین و داشتن یک احساس ارتباط معنوی عمیق با یک قدرت برتر؛ از ویژگی‌های عاملیت می‌باشد (اسماعیلی نسب و همکاران، ۱۳۸۴). وایت و اپسون (۱۹۹۰) یک داستان یا روایت خود را به این صورت تعریف کرده‌اند: «افراد در مسیر خلق مفهوم زندگی، با تکلیف تنظیم تجارب‌شان از رویدادها در توالی زمان مواجه می‌شوند. این تنظیم باید به نحوی باشد که به شرح منسجمی از خود و دنیای اطرافشان دست یابند. باید تجارب خاص گذشته، حال و تجاربی که پیش‌بینی شده در آینده رخ خواهند داد؛ در یک سلسله خطی که گسترش‌دهنده‌ی این شرح است به هم بپیوندند. این شرح را می‌توان داستان یا روایت خود نامید.»

این دو نفر درباره‌ی مشکلات به طریقی اساساً متفاوت از پیشینیان خود صحبت می‌کردند. آن‌ها مشاهده کردند وقتی که مشکلات بر زندگی

واقع یک جنبه‌ی بی‌همتای دیدگاه راه‌حل‌های روایی، ادغام داستان‌گویی مجدد و تنظیم دوباره است.

تنظیم دوباره به‌عنوان راهی برای تغییر دادن زمینه‌ی هیجانی (restoring)، مفهومی (reframing) یا دیدگاهی در ارتباط با موقعیت‌هایی که تجربه می‌شوند، تعریف شده است. در تنظیم دوباره، موقعیت تجربه شده در چهارچوبی دیگر قرار می‌گیرد که داده‌های آن موقعیت را به همان خوبی یا حتی بهتر از چارچوب قبلی تنظیم می‌کند. در واقع درمانگر و مراجع توضیحی جایگزین از تکامل تدریجی شکل را بسط می‌دهند که اجازه می‌دهد رفتارهای نگه‌دارنده مشکل کنونی reframe شوند. این توضیح اختیاری جدید با دیدگاه‌های برگزیده‌ی افراد هماهنگ است.

تغییرات درمانی هنگامی رخ می‌دهند که مردم شروع به تعدیل رفتارهای خود می‌نمایند تا پذیرای چهارچوب روایتی جدیدی شوند. در واقع می‌توان گفت reframing در مورد مشکلات فوری‌تر به کار می‌رود اما restoring در مورد زمینه‌ای وسیع‌تر از معنا (meaning) به کار می‌رود که تجارب گذشته، اکنون و آینده را در بر می‌گیرد.

دیدگاه راه‌حل‌های روایی بر پایه‌ی مکالمات سودمند قرار گرفته است که به افراد اختیار تحت تسلط قرار دادن زندگی‌شان را می‌دهد و راه‌هایی را جست‌وجو می‌کند که با روش‌های برگزیده بودن و رفتار کردن هماهنگ است. افراد در هنگام پریشانی و مواجه شدن با مشکلات، شکاف‌هایی را بین آنچه دوست دارند باشند و آنچه هستند، بین آنچه دوست دارند به نظر بیایند و نحوه‌ای که توسط دیگران دیده می‌شوند، تجربه می‌نمایند، و در واقع هدف درمان، در این حالت روایت افراد از وضع کنونی و واقعی آن‌ها به روایتی که از وضع ایده‌آل خود در ذهن دارند، نزدیک می‌شود. (امینی خو ۱۳۸۵)

مشکلات وقتی ظاهر می‌شوند و شدت می‌یابند که مردم فاصله (شکاف)‌هایی بین دیدگاه برگزیده‌ی خود با اعمال و افکارشان درباره‌ی این که دیگران چه قدر به آنان اهمیت می‌دهند، تجربه می‌نمایند. راه‌حل‌ها و حل مسائل به‌عنوان گم کردن این فواصل ظاهر می‌شوند. فرض‌های روایت‌درمانی از این قرارند که مردم، متخصصان اصلی زندگی خودشان هستند. مردم، عادت‌ها، ارزش‌ها و توانایی‌هایی دارند که به آن‌ها کمک می‌کند تا اثرات مشکلاتشان را در زندگی کاهش دهند. در این درمان‌ها با تأکید بر قدرت و شایستگی مردم، آن‌ها به اعتراض علیه مشکلات متمایل می‌شوند. درمانگران راه‌حل‌های روایی، این راهنمایی‌ها را طی مکالمات یاری‌رسان به کار می‌برند:

- درمانگر توجه ویژه‌ای به داستان‌ها و تجاربی از گذشته و حال نشان می‌دهد که بازتاب حالتی است که افراد ترجیح می‌دهند خودشان را نبینند، عمل نمایند و توسط افراد مهم دیگر دیده شوند.

- درمانگران توجه می‌کنند که مشکلات چه‌طور با عمل کردن مردم، طبق ترجیحات خود تداخل می‌یابد.

- درمانگر و مراجع درباره‌ی این که آینده در هنگام حل مشکل چگونه خواهد بود، بحث می‌نمایند.

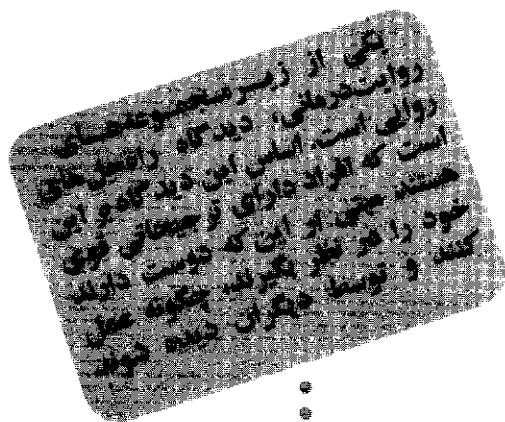
- درمانگر، روایت‌هایی از گذشته و حال را معین می‌کند که با دیدگاه‌های برگزیده تطابق دارد و با اعمال و دیدگاه‌های پر زحمت که نگه‌دارنده‌ی مشکلات و مسائل هستند، متناقض است.

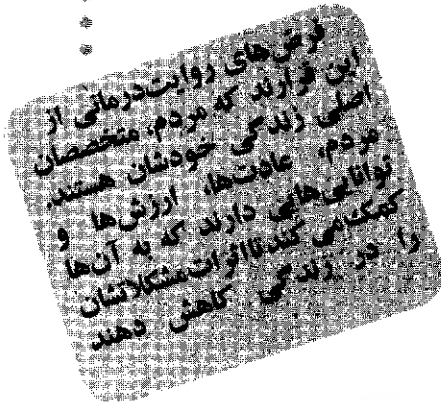
- درمانگر از مراجع «پرسش‌هایی رمزی» می‌پرسد، برای مثال از او می‌پرسد که چه‌طور فردی پرکار و با صفات برگزیده و سودمند، به احساس افسردگی و بی‌علاقگی به عمل، رسیده است.

- درمانگر و مراجع توضیحاتی جانشین را درباره‌ی بسط مشکلات، ایجاد می‌نمایند که با نحوه‌ای که مردم دوست دارند دیده شوند هماهنگ و الهام‌بخش اعمال جدید است.

- درمانگران مراجعان را تشویق می‌کنند تا درباره‌ی ترجیحات، امیدها و مقاصدشان با افراد دیگری که برایشان مهم هستند صحبت کنند. مکالمات مفید درون اتاق درمان، مکالمات یاری‌ساز بیرون از اتاق درمان را تولید می‌کند.

براساس این دیدگاه وقتی مراجعان ملاحظه می‌نمایند که درمانگرانشان آنان را براساس شیوه‌های برگزیده خودشان می‌نگرند، آماده‌اند تا با گشودگی بیشتری درباره‌ی مشکلات خود صحبت کنند و احساس توانایی می‌نمایند تا راه‌حل‌های جانشین را در نظر بگیرند. آنان با احتمال بیشتری به منابع و نیرویشان توجه می‌کنند و مشکلات جاری خود را به‌عنوان رازهایی در نظر می‌گیرند که مستلزم توضیح بیشتری برای نشان دادن حقایق هویت آن‌ها است. مردم اغلب دوباره مشکلات خود را مورد بازبینی قرار می‌دهند و یا روایت‌های جدیدی می‌سازند. در





راه حل درمانی و روایت‌درمانی ویژگی‌های مشترکی نیز دارند:

۱. هر دو کوتاه‌مدت هستند.
۲. تمرکز روی تغییر و چاره‌جویی برای مشکل است و به علت آن کاری ندارند.
۳. هر کدام روی دیدگاه منحصر به فرد و ذهنی درمان‌جو یا داستان خودساخته‌ی او، در مقابل واقعیت عینی تأکید می‌کنند. (پروچسکا - نورکراس ۱۳۸۴)

## استعاره و نقش آن در درمان

بخش مهمی از ارتباط کلامی ما را استعاره تشکیل می‌دهد. استعاره‌ها به قدری طبیعی و خودانگیزه وارد زندگی ما می‌شوند که ممکن است در عمل، توجهی را به خود جلب نکنند و مانند بسیاری از پدیده‌ها و فرایندهای زیستی، روانی و ارتباطی دیگر، ساده و بی‌نیاز از توصیف و تبیین جلوه کنند. اما کافی است حتی ساده‌ترین استعاره‌ها را مورد بررسی و مطالعه قرار دهیم تا متوجه پیچیدگی‌ها و شاید اهمیت و ضرورت آن‌ها بشویم. استعاره کلمه‌ای است یونانی، مرکب از Meta به معنی فرا یا ورا، و pherein (Metaphor) به معنای حمل یا انتقال (قاسم‌زاده، ۱۳۷۹). از استعاره تعاریف زیادی به عمل آمده است. از جمله تعاریف اولیه، مربوط به ارسطو می‌شود که استعاره را توسل جستن به نامی از نوع دیگر یا انتقال نام یک شیء به شیء دیگری، تلقی می‌کند. این عمل می‌تواند از طریق به‌کارگیری جنس به جای گونه، گونه به جای جنس، گونه به جای گونه یا با قیاس انجام پذیرد (ساسانی ۱۳۸۳).

لیکاف<sup>۳۳</sup> و جانسون<sup>۳۴</sup> (۱۹۸۰) در تعریف استعاره آورده‌اند که درون‌مایه استعاره عبارتست از درک و تجربه‌ی چیزی بر حسب چیز دیگر. لیری<sup>۳۵</sup> (۱۹۹۰) تعریف نسبتاً جامع‌تری ارائه می‌دهد، مبنی بر این‌که استعاره عبارتست از دادن نامی به چیزی یا ارائه‌ی توصیفی درباره‌ی چیزی، به نحوی که آن نام یا توصیف به‌طور قراردادی یا متعارف به چیز دیگری متعلق باشد (به نقل از قاسم‌زاده، ۱۳۷۹).

در نظریه‌های کلاسیک زبان، استعاره موضوعی زبانی تلقی می‌شود، نه موضوعی مربوط به اندیشه. فرض بر این است که بیان استعاری و قلمروی زبان روزمره و معمول، مربوط به دو دنیای کاملاً متفاوت است. زبان روزمره، عاری از استعاره است و از ساز و کارهای بیرون از قلمروی خود بهره می‌گیرد. اما در دیدگاه معاصر این نظر رد شده است و ردی (۲۹۹۱) بیان می‌دارد که زبان و استعاره بخشی مهم و جدایی‌ناپذیر از شیوه‌ی متعارف و معمول مفهوم‌سازی جهان، توسط ماست؛ و همچنین، ما بازتاب درک استعاری ما از تجربه است. (ساسانی ۱۳۸۳) در استعاره از چیزی که شناخته‌تر است برای توضیح چیزی که کم‌تر شناخته شده،

استفاده می‌شود. در این صورت اگرچه عبارت توصیف‌کننده دقیقاً همان عبارت مورد تعریف نیست، اما به شناخت آن کمک بسیار زیادی می‌کند و این ویژگی استعاره منحصر به حوزه‌ی خاصی از دانش نیست. بلکه همه‌ی حوزه‌ها، از آن به عنوان ابزار تبیینی قابل توجهی بهره می‌گیرند. به عنوان مثال، استعاره کوه یخی که فروید در روان‌شناسی برای تبیین ساختارهای ذهن آدمی به کار گرفت، برای همه آشنا و کارکرد آن آشکار است. استعاره‌های دیگر او درباره‌ی ذهن، مثل آستانه، سرکوب، کنترل و غیره نیز برای همگان آشنا است. جان لاک، ذهن را صفحه یا لوح سفید تلقی می‌کرد که در ابتدا بر آن هیچ چیز نوشته نشده است و تجارب کودک در محیط بعد از تولد چیزهایی بر این لوح سفید حک می‌کند، و به این ترتیب تأکید بیش از حد خود بر محیط را در مقابل وراثت نشان می‌داد. در علم فیزیک، استعاره‌ی منظومه‌ی شمسی به خوبی توانست نظریه‌ی دانشمندان فیزیک را در تشریح وضعیت ساختار اتم نشان دهد. نمونه‌هایی از این دست را در روان‌شناسی و سایر علوم به وفور می‌توان یافت.

استعاره بیانگر اهمیت زبان در شکل‌دهی واقعیت‌های محیط است. شاید اگر در نگاه اول از افراد پرسیده شود که کارکرد زبان چیست، خواهند گفت: «کارکرد زبان انتقال اندیشه‌ها میان افراد است». به عبارت ساده‌تر، زبان ابزار ارتباط بین افراد به شمار می‌رود.

اما امروزه و براساس دیدگاه‌های جدید، این امر مورد تبیین قرار می‌گیرد که زبان تنها ابزار انتقال اندیشه نیست بلکه در ساخت اندیشه نیز دخالت می‌کند. قاسم‌زاده (۱۳۷۹) در اشاره به این مطلب می‌گوید: «زبان وسیله‌ای است که مغز با استفاده از آن از جهان درون و بیرون شناخت پیدا می‌کند. اما ماهیت، ساختار و کارکرد این وسیله به گونه‌ای است که خود را وارد ساز و کار شناخت می‌کند. یعنی زبان نه تنها در نقش وسیله عمل می‌کند بلکه در نقش واسطه‌ای فعال نیز وارد کار می‌شود و

1. Narrative therapy
2. Artur Asa, Berger
3. Martin, w
4. Mac leod
5. White
6. Epsom
7. parry
8. doan
9. Fridman
10. Wiensl
11. Monk
12. Pine
13. Espeede
14. Constructionism
15. heald
16. Procheska
17. Norcross
18. Tuyn, Linda
19. Lee
20. Mc Adams
21. Andersson
22. goyshan
23. Lakoff, G
24. Johnson, M
25. Leary
26. Loyet
27. Korman
28. anges
29. Ricoeur, p

## منابع

۱. اسماعیلی‌نسب، مریم. (۱۳۸۵) مقایسه استعاره‌های به‌کار رفته توسط افراد افسرده و مضطرب کلینیک‌های شهر تهران با افراد عادی در مورد مفاهیم خود و زندگی. فصل‌نامه‌ی روان‌شناسی و علوم تربیتی. سال اول شماره‌ی ۲.
۲. اسماعیلی‌نسب و همکاران. (۱۳۸۴) مقایسه‌ی روایت‌های زندگی افراد افسرده و مضطرب با افراد عادی. فصل‌نامه‌ی علوم شناختی. سال هفتم، شماره‌ی ۲۷.
۳. امینی‌خو، معصومه. (بی تا) روایت درمانی. <http://mag.parsiplog.com/Archive 8138.htm>
۴. آسابرگر، ارنور. روایت در فرهنگ عامیانه، رسانه و زندگی روزمره. (ترجمه‌ی محمدرضا لیراوی، ۱۳۸۰) تهران: انتشارات سروش. ص ۱۸۱-۱۸۲
۵. پروچسکا - نورکراس. (بی تا). نظریه‌های روان‌درمانی. (ترجمه‌ی سیدمحمدی، ۱۳۸۱) تهران: انتشارات رشد.
۶. ریکور، پل. زندگی در دنیای متن. شش گفت‌وگو، یک بحث. (ترجمه‌ی احمدی، بابک، ۱۳۷۳) تهران: انتشارات نشر مرکز.
۷. ساسانی، فرهاد (گروه مترجمان). استعاره، مبنای تفکر و ابزار زیبایی‌آفرینی. مقاله‌ی جورج لیکاف. (ترجمه‌ی فرزانه سجودی، ۱۳۸۲) تهران: انتشارات سوره مهر، ص ۱۹۶-۱۹۹.
۸. قاسمی‌زاده، حبیب‌الله (۱۳۷۹). استعاره و شناخت. انتشارات فرهنگان.
۹. مارتین، والاس. نظریه‌های روایت. (ترجمه‌ی شهبا، محمد، ۱۳۸۲) تهران: انتشارات هرمس.

در تقطیع آرایش و پردازش اطلاعات و به‌طور کلی در ساخته و پرداخته شدن ذهن اثر می‌گذارد.»

استعاره در حوزه‌ی درمان نیز از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است. ایسون و وایت که بنیان‌گذاران روایت‌درمانی به‌شمار می‌آیند، از استعاره‌ها در فرایند روایت استفاده کرده‌اند. آن‌ها استعاره را ابزار زبانی منحصر به فردی می‌دانند که به مراجع در بیان شفاهی خودش، مشکلاتش و زندگی‌یاری می‌کند و سبب می‌شود که او، هر عامل نمایش داده شده را به شکل کاملاً جدید و متفاوت ببیند و بشنود. (اسماعیل‌نسب، مریم ۱۳۸۵)

براساس پژوهش‌ها، استعاره‌ها نه تنها پیش‌بینی‌کننده‌ی قوی بیماری یا سلامت هستند بلکه به‌عنوان علامت کارآمدی جهت تشخیص میزان بهبودی و نیز به‌کار می‌روند. در پژوهشی که لویت<sup>۲۶</sup>، کورمن<sup>۲۷</sup> و انگس<sup>۲۸</sup> (۲۰۰۰) انجام دادند. هشت مرجع که با تشخیص بالینی و آزمون SCL-۹۰ مبتلا به افسردگی تشخیص داده شده بودند توسط دو درمان‌گر مورد روان‌درمانی قرار گرفتند و برحسب این که نتیجه‌ی درمان آن‌ها قوی یا ضعیف بوده است در دو گروه قرار گرفتند. قبل و بعد از درمان، استعاره‌ای که افراد در مورد حالت افسردگی و حالت خود بعد از درمان به‌کار برده بودند استخراج شد و از آن‌ها تحت عنوان استعاره بار (حس می‌کنم زیر بار سنگینی هستم، حس می‌کنم چیز بزرگی سینه‌ام را می‌فشارد و ...) و استعاره‌ی رهایی (مقداری از آن را بر زمین گذاشتم) نام برده شد.

بررسی این استعاره‌ها برحسب نظام کدگذاری در تحلیل محتوا نشان داد که در درمان‌های با نتیجه‌ی قوی، تفاوت معناداری در چرخش از استعاره بار به استعاره رهایی دیده می‌شود در حالی که این امر در مورد درمان با نتیجه‌ی ضعیف صادق نبود. (همان منبع) روایت و بحث استعاره که در این‌جا مورد ملاحظه قرار گرفت، نوعی نگاه به زندگی است. تلاشی برای درک معنای زندگی و فهم رفتار انسان‌ها. استعاره‌ها جنبه‌هایی از تجربه‌ی ما را آشکار می‌کنند که مشتاق بیان شدن هستند، ولی نمی‌توانند به بیان درآیند، چرا که بیان مناسب آن‌ها در زبان هر روزه یافت نمی‌شود. (ریکور<sup>۲۹</sup>، ۱۳۷۳). استعاره‌ها به دور از آن که هم‌چون پندار نظریه‌ی بیان، زینت کلام باشند؛ آشکارکننده‌ی تجربه‌ی کمیاب هستند.

امید می‌رود با تلاش روان‌شناسان ایرانی، ما نیز در پیش‌برد این رویکرد نقشی ارزنده داشته باشیم. از سرزمینی که در آن ادبیات و شعر در جایگاه رفیعی قرار دارد، در جایی که مثنوی و دیوان حافظ آن مملو از روایت‌ها و استعاره‌های بی‌شمار می‌باشد، انتظاری بیش از این می‌رود. به امید آن که پژوهشگران و روان‌شناسان کشور عزیزمان با تلاشی مضاعف از سرمایه‌های گهربار این مرز و بوم استفاده‌ی بیشتری در جهت رشد و تکامل دانش روان‌شناسی ببرند.