

کلیدواژه‌ها: تمثیل، شناخت در مانگرو، رویکرد شناختی، روان درمانگر، باورهای
ناکارآمد، خطاهای شناختی،
دکتر حسین سلیمی بجنستانی
استاد مشاور مراکز تربیت معلم تهران

کاربرد تمثیل در بازسازی شناختی

تمثیل راه استدلال را کوتاه می‌کند

امانوئل کانت

مقدمه

زبان، جانشین حقایق و ترجمان معناهاست. وقتی کاربرد توصیفی پدیده‌ها مدنظر باشد زبان توصیفی، وقتی قاعده‌مندی علمی مدنظر باشد زبان علمی و زمانی که نگرش نمادین پدیده‌ها مورد نظر قرار می‌گیرد از زبان تمثیلی استفاده می‌شود (سعیدی روشن، ۱۳۸۵). بهترین زبانی که می‌تواند معارف عقلی و مفاهیم معنوی را برای مردم تبیین کند، زبان تمثیل است به نحوی که معارف حیات‌بخش قرآن کریم در شیوه‌ی تربیتی خود، ضمن بهره‌برداری از سایر شیوه‌ها از مثال‌های نغز و شیرین نیز استفاده کرده است تا احساسات شنونده را برانگیزد و باورهای وی را اصلاح کند. همان‌گونه که می‌فرماید:

(و لقد ضربنا للناس فی هذا القرآن

من کل مثل لعلهم یتذکرون)^۱

همانا ما در این قرآن برای هدایت مردم از هر گونه مثل‌های روشن آوردیم، باشد که خلق متذکر آن شوند.

تفاوت تمثیلات قرآنی با سایر تمثیلات این است که مثال‌های قرآنی مبتنی بر یک واقعه‌ی مشخص یا امری خیالی نیست که بر اثر تکرار در میان مردم رواج یافته و آن‌گاه در وقایع مشابه به کار می‌رود، بلکه طرحی است نو که قبلاً وجود نداشته است. با نگاهی به کتب

عهد قدیم (تورات) و عهد جدید

(انجیل)، همچنین در سخنان پیامبر گرامی اسلام (ص) و ائمه‌ی اطهار (ع) می‌بینیم که این آثار و سخنان در بردارنده‌ی تمثیلات و حکمت‌های اخلاقی فراوانی است و هر یک واقعیت‌های زندگی روزانه‌ی آدمی را جلوه‌گر می‌سازد (محمد قاسمی، ۱۳۸۶) همه‌ی این

شواهد نشانگر این است که مدت‌ها پیش از شروع روان‌درمانگری به شکل فعلی، که با فروید آغاز می‌شود، داستان‌ها، اساطیر و تمثیل‌ها به منزله‌ی یک عامل اصلاح، بازسازی و درمان عامیانه، در کمک به حل تعارضات درونی انسان‌ها نقش عمده‌ای داشته‌اند.

با نگاهی به کتب و متون کهن فارسی نیز، از قبیل، سندهادنامه، مرزبان‌نامه، کلیله و دمنه، مثنوی معنوی، فیه‌ما‌فیه، مقالات شمس، مثنوی‌های عطار، گلستان، شاهنامه‌ی فردوسی و ... درمی‌یابیم که افسانه‌ها، داستان‌ها و تمثیل‌های فارسی برای مقاصد خاص آموزشی و تربیتی طراحی شده‌اند.

تمثیل با ظرافت خاص خود از طریق تجسم بخشیدن به مفاهیم پیچیده، به شنونده یا خواننده می‌آموزد که هر چیز واحد یک ساخت است و در درون هر ساختی تغییر همواره امکان‌پذیر است و این که همواره بیش از یک منظر یا دیدگاه وجود دارد (صاحبی، ۱۳۸۷).

قدرت تمثیل

تمثیل‌ها داستان‌های آموزشی هستند که به صورت غیر مستقیم اما بسیار با قدرت، معانی متفاوتی را برای بازسازی تجارب فرد و ارائه‌ی نگاهی نو از منظری غیر منتظره و یا غیر عادی ارائه می‌کنند. آلیگوری^۲ نوعی تمثیل رمزی است که شامل داستان‌ها یا حکایت‌هایی می‌شود که در آن‌ها غرض و مقصود اصلی گوینده از ایراد آن‌ها به‌طور واضح بیان نشده است (پورنامداریان، ۱۳۸۳).

یکی از جنبه‌های بسیار مهم تمثیل که آن را به ابزاری قدرتمند برای روان‌درمانگری مبدل می‌سازد این است که تمثیل به مشاور و درمانگر این امکان را می‌دهد تا مفاهیم پیچیده و غامض را که توضیح و تبیین آن برای مراجع بسیار دشوار می‌نماید به شکل کاملاً عینی و ساده بازآفرینی کند.

فواید تمثیل در آموزش و تغییر رفتار

تمثیل و حکایت به دلیل جذابیت ذاتی خود به شکل‌های گوناگون با خواننده ارتباط برقرار می‌کند. برخی از سودمندی‌های تمثیل عبارت‌اند از:

- تغییر، خلق، و یا افزایش سطح انرژی فرد یا گروه

- نشان دادن یک رفتار یا نگرش از زوایای گوناگون

- آموختن نکات مهم به‌طور غیر مستقیم
- نشان دادن این که هر مسئله یا مشکل، منحصر به فرد و جدید نبوده، بلکه همواره به نوعی وجود داشته است.

- تقویت خلاقیت ذهنی
- تشویق بحث و مناظره
- نشان دادن این نکته‌ی مهم که مردم چگونه به نقشه‌ی ذهنی‌شان از واقعیت پاسخ می‌دهند و نه به خود واقعیت.

- خلق تداعی‌های قدرتمند در ذهن شنونده
- تسهیل ارتباط با استفاده از حواس چندگانه
- ایجاد آرامش و خلسه در شنونده یا خواننده
- فعال‌سازی نیم‌کره‌ی راست مغز
- ذخیره کردن اطلاعات در سطح ناخودآگاه
- ایجاد رابطه بین گذشته و حال و آینده
- پرورش مهارت‌های تصویرسازی ذهنی
- ساده‌سازی ایده‌های پیچیده
-

فرایند بازسازی شناختی

در رویکرد شناختی، تمام مشکلات عاطفی و رفتاری افراد از باورهای ناکارآمد (غیرمنطقی)، خطاهای فکری و تحریف‌های شناختی ناشی می‌شود. از این دیدگاه، بیشتر افراد در مراودات اجتماعی و رخدادهایی که برایشان اتفاق می‌افتد، به‌هنگام ادراک و تفسیر وقایع، دچار خطاهای فکری از قبیل اغراق، فاجعه‌پنداری، تحریف، نتیجه‌گیری شتابزده، تعمیم مبالغه‌آمیز و ... می‌شوند. رویدادها به خودی خود نمی‌توانند باعث ایجاد مشکل شوند، بلکه شیوه‌ی فکری^۲ و سبک پردازش^۳ اطلاعات

و معنادهی به وقایع، یا همان تفسیر روی داده‌است که این‌گونه احساسات و هیجانات منفی را در افراد ایجاد می‌کند. (الیس و هارپر، ۱۹۸۱)

از این رو شناخت درمان‌گران یا روانکاوان شناختی به جای پرداختن به عوامل بیرونی، محیطی، ژنتیکی، وراثت و وقایع دوران کودکی، بر روی فکر و اصلاح شناخت و تفسیر فرد و منطقی و مستدل ساختن طرز تلقی او متمرکز می‌شوند. (مک مولین و اولمن، ۲۰۰۲)

در رویکرد شناخت^۵ درمان‌گری اولین و مهم‌ترین گام، آموزش اهمیت افکار و چگونگی تفسیر به مراجعین است. مراجعین باید متقاعد شوند که باورها و شیوه‌ی فکری‌شان با مشکلات و رفتارهای کنونی‌شان رابطه‌ای تنگاتنگ دارد. روش معمول و متعارف در شناخت درمان‌گری بر این منوال است که پس از جلسات ارزشیابی و تشخیص (که ممکن است بین یک تا چند جلسه باشد) اولین جلسه‌ی مشاوره با آموزش فرمول ABC آغاز می‌شود. معرفی B یا نظام باورها و فکر اتوماتیک و تفسیر ذهنی یکی از مفاهیم مهمی است که درمان‌گر باید با دقت و حوصله‌ی تمام آن را انجام دهد.

پس از اطمینان از فهم درست مراجعین نسبت به عامل B و باورهای غیر منطقی، مشاور با ارائه‌ی فرم سه بخشی وقایع - نوع احساس و شدت آن - افکار و باورهای آن لحظه، از مراجعین می‌خواهد آن را تکمیل نمایند. سپس با بررسی برگه‌ی ثبت افکار، مشاور، باورهای ناکارآمد و تحریف‌های شناختی را به همراه مراجعین شناسایی می‌نماید و آن‌ها را مورد بررسی قرار می‌دهد.

برای تعریف و توضیح هر خطا یا تحریف‌شناختی، و یا باورهای ناکارآمدی که مراجعین از خود نشان می‌دهند، مشاور ابتدا نوع خطا یا تحریف را توضیح داده و آنگاه برای روشن شدن بهتر موضوع و فهم دقیق‌تر معنا و نقش خطا در رفتار و واکنش‌های هیجانی از تمثیل کمک می‌گیرد. بدین وسیله مراجع خطای مورد نظر



یکی از جنبه‌های بسیار مهم تمثیل که آن را به ابزاری قدرتمند برای روان‌درمانگری مبدل می‌سازد این است که تمثیل به مشاور و درمانگر این امکان را می‌دهد تا مفاهیم پیچیده و غامض را که توضیح و تبیین آن برای مراجع بسیار دشوار می‌نماید به شکل کاملاً عینی و ساده بازآفرینی کند

را در متن یک رفتار بیرونی یا واکنش هیجانی عینی مشاهده می‌کند و از آن جایی که این رفتار یا واکنش مستقیماً به او مربوط نمی‌شود بهتر قادر می‌شود به زوایای پنهان و آشکار و مضامین نهفته در تمثیل توجه نشان داده و آن را درون‌سازی کند. البته باید توجه داشت که استفاده از تمثیل به خودی خود و فارغ از متن و بستر مورد نیاز و بدون توجه به فرایند و محتوای طرح مداخله، کارآمدی لازم را نخواهد داشت. بهترین الگو و راهنمای چگونگی به‌کارگیری تمثیل در فرایند مداخله، دقت در ساختار تمثیل و پیش‌بینی زمان ارائه و شکل ارائه‌ی آن است (صاحبی، ۱۳۸۷).

مثنوی معنوی از جمله منابعی است که از این لحاظ، جایگاه ویژه‌ای دارد. با خواندن مثنوی به راز جاودانگی این اثر بهتر می‌توان پی برد و آن به نحوی به کارگیری تصویرها و موقعیت‌ها به شکل تمثیل در یک ساختار خلاق برمی‌گردد. داستان‌های مثنوی بعضاً نه جدید هستند و نه ساخته‌ی ذهن مولانا، بلکه خلاقیت اصلی مولانا چگونگی به‌کارگیری آن‌ها در فرایند انتقال مفاهیم به شنونده است. مولانا نیز مفاهیم مورد نظر خود را همانند بذری می‌بیند که تمثیل به رشد، شکوفایی، حفاظت و ماندگاری آن کمک می‌کند. بنابراین تمثیل برای مولانا یک ابزار است و از این ابزار چنان استفاده می‌کند که به آن حالتی منحصر به فرد داده است.

به‌طور مثال، مولانا به هنگام طرح موضوع یادگیری از اعمال اشتباه خود و لزوم تغییر در خود، در صورتی که از شرایط کنونی خود راضی نیستیم «قصه‌ی طوطی و بازرگان» را به ظرافت طرح می‌کند و با ذکاوت می‌گوید که طوطی دیگر با عمل و رفتارش به من آموخت که برای آزادی، باید خودم را تغییر دهم و آنچه می‌کنم را رها کنم تا رها شوم و گرنه تا من رفتارهای همیشگی را پی می‌گیرم، وضعم بر همین منوال خواهد بود.

یا وقتی می‌خواهد موضوع مهم پی‌آمدهای کوتاه مدت و بلندمدت رفتار ما به خصوص پی‌آمدهای منفی رفتارهای غیرمسئولانه را گوشزد کند، به زیبایی از قصه‌ی شخصی حکایت می‌کند

که در مسیر رفت‌وآمد مردم خارین (بوته‌خار) کاشته بود که دست و پای مردم را زخمی می‌کرد. مردم به حاکم شکایت می‌کردند. مرد وعده داد که فردا آن را ریشه‌کن خواهد کرد ولی باز هم پشت گوش انداخت و نمی‌دانست که هر روز که می‌گذرد، این بوته خار قوی‌تر و محکم‌تر می‌شود و خودش پیر و فرسوده و ناتوان‌تر و ریشه‌کن کردن آن برایش دشوارتر می‌گردد. آن‌گاه مولوی به عنوان نتیجه‌ی اخلاقی داستان، در یک جمله‌ی ساده بیان می‌کند که هر خصلت یا خوبی یا عادت زشت ما همانند بوته‌ی خاری است که خود ما در معبر آمد و شد خود و دیگران کاشته‌ایم و خودمان مسئولیت داریم آن را ریشه‌کن کنیم.

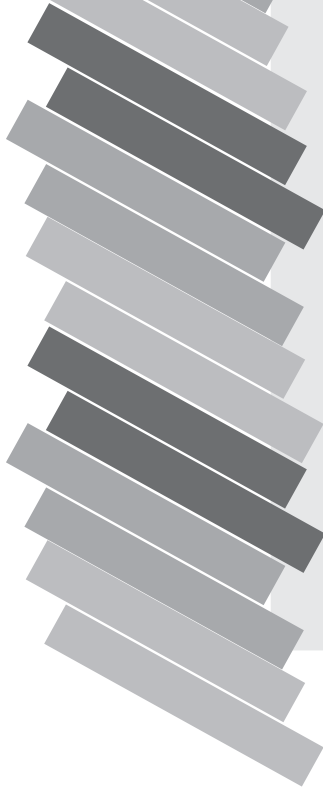
به‌طور کلی در رویکرد شناختی ده تحریف شناختی و سیزده توقع یا باور ناکارآمد به عنوان عوامل اصلی ایجاد و نگهداری اختلالات شناسایی شده‌اند که در فرایند درمان به افراد آموزش داده می‌شود. (مک مولین، ۲۰۰۰)

خطاهای فکری

۱. تفکر دوقطبی یا همه یا هیچ
۲. عوايق (فیلتر) ذهنی
۳. تعمیم مبالغه‌آمیز
۴. نتیجه‌گیری شتابزده (ذهن‌خوانی و پیش‌گویی)
۵. فاجعه‌سازی
۶. شخصی‌سازی و سرزنش خود
۷. استدلال هیجانی
۸. برچسب کلی زدن
۹. استفاده از باید‌ها
۱۰. بی‌توجهی به امر مثبت

توقعات و باورهای ناکارآمد و غیر منطقی

۱. لازم است همه‌ی افراد جامعه مرا دوست بدارند و تأیید کنند؛
۲. برای این که فرد ارزشمند و محبوبی باشم باید در همه‌ی زمینه‌ها فردی توانمند و با لیاقت باشم؛



در رویکرد شناخت درمان‌گری اولین و مهم‌ترین گام، آموزش اهمیت افکار و چگونگی تفسیر به مراجعین است

۳. جهان باید جایگاه عدل و انصاف باشد و همیشه با من خوب رفتار شود؛

۴. افراد خاصی وجود دارند که بد ذات و شرورند و باید به خاطر رفتارهای زشتشان به شدت مذمت و تنبیه شوند؛

۵. اگر از عهده‌ی کاری به خوبی برنیایم نشان‌گر این است که آدم بد و شکست خورده‌ای هستیم؛

۶. زندگی باید آسوده و راحت باشد، من نباید سختی بکشم یا رنج ببرم؛

۷. اگر امور و وقایع زندگی آن‌گونه نباشد که من می‌خواهم نهایت بدبختی و فاجعه است؛

۸. اجتناب از مشکلات آسان‌تر از رویارو شدن و حل و فصل نمودن آن‌هاست.

۹. ناخشنودی و بدبختی من توسط عوامل بیرونی و خارج از کنترل من است.

۱۰. اگر احتمال واقعه‌ی ناگواری در زندگی من وجود دارد، از هم اکنون باید برای جلوگیری یا به تأخیر انداختن آن آماده باشم؛

۱۱. برای هر مشکل و مسئله‌ی همواره یک راه‌حل کامل و درست وجود دارد؛

۱۲. تجارب و وقایع گذشته و تاریخچه‌ی زندگی من تعیین‌کننده‌ی مطلق رفتارها و خصوصیات کنونی من هستند؛

۱۳. باورها و ارزش‌های دیگران باید مشابه باورها و ارزش‌های من باشد. دیگران باید کارها را همان طوری انجام دهند که من انجام می‌دهم.

نمونه‌هایی از تمثیل‌ها

در این قسمت، تعدادی از باورهای غیرمنطقی و سپس قصه یا تمثیلی که این خطا را به روشنی در خود بازنمایی می‌کند و یا آن خطای شناختی خاص را به چالش فرامی‌خواند، ارائه شده است. چگونگی استفاده از هر تمثیل در متن درمانی به تشخیص درمانگر و ادراکات او وابستگی دارد. هنر این کار ایجاب می‌کند که از هر تمثیل، با توجه به ساختار جلسه و فرایند درمان استفاده شود. لذا در برخی از مواقع دخل و تصرف در تمثیل ضروری است.

باور ۱: «لازم است همه‌ی افراد جامعه مرا دوست بدارند و تأیید کنند.»

مطابق است با ضرب‌المثل به ساز هم نمی‌شود رقصید و تمثیل سفر ملا با پسرش و الاغش برای خرید کالاهای مورد نیاز خود به ده ملانصرالدین به نقل از (صلاحی).

ضرب‌المثل: دروازه‌ی شهر را می‌توان بست اما دهان مردم را نمی‌توان بست. تمثیل ایران‌گردی که قصد کرد به سرزمین پادشاهی برود که بسیار عادل و مدبر بود. (به نقل از امثال و حکم علی‌اکبر دهخدا)

باور ۷: «اگر امور وقایع زندگی آن‌طور نباشد که من می‌خواهم موجب نهایت بدبختی شده و فاجعه‌انگیز خواهد بود.» این باور مبتنی است بر مقایسه براساس مشاهده‌ی ناقص و منطبق بر تمثیل هیزم‌فروش فقیری که منزلش در نزدیکی اصطبل سلطان نمود در مثنوی معنوی.

باور ۹: «ناخشنودی و بدبختی من توسط عوامل بیرونی و خارج از کنترل به وجود می‌آید.» منطبق است بر تمثیل حکایت نابینایی که به حمام عمومی رفت سپس احساس کرد کسی در حمام نیست. سوزنی درآورده و به پای خود فرو می‌کرد و به خود می‌پیچید که چرا این قدر من بدبختم. تو از کرم خودت درد مرا کم کن و مردی که او را می‌پایید و...»

باور ۱۰: «اگر احتمال واقعه‌ی ناگواری در زندگی من وجود دارد از هم اکنون باید آماده باشم و از آن جلوگیری کنم یا آن را به تأخیر اندازم.» تمثیل ۱: «آن قدر از فقر می‌ترسد خلق / که به آب شور رفته تا به حلق»

حکایت گاوی که در یک مرتع سرسبز و خرم به تنهایی زندگی می‌کرد و از صبح تا شام در همه‌جا می‌توانست خوش بچرد. اما هر شب

نگران و دلواپس بود که فردا چه بخورد و اگر کس دیگری چراگاه را قرق کند چه می‌شود، به حدی که هیچ‌گاه از زندگی در آن مرتع لذت نبرد. (به نقل از مثنوی معنوی)

توضیح خطاهای شناختی و باورهای غیرمنطقی در چارچوب ساختمان‌د یک قصه‌ی رسا و پرمایه از نوع قصه‌های پرکشش هزار و یک شب، کلیله و دمنه و یا مثنوی مولوی می‌تواند خطاها و باورهای ناکارآمد را در ارتباط با یک بافت و متن مشخص که قابل لمس و تجربه‌ی عینی است درون‌سازی نموده و در شرایط مشابه برون‌سازی نماید. که امیدواریم استفاده از آن برای همه مشاوران و معلمان ایران زمین راهگشا باشد.

پی‌نوشت
۱. زمهر / ۲۷

2. Allegory
3. thinking pattern
4. processing patterns

منبع

۱. پورنامداریان، نقی. (۱۳۸۶). رمز و داستان‌های رمزی در ادب فارسی. تهران: انتشارات علمی، فرهنگی.
۲. سعیدی روشن، محمد باقر. (۱۳۵۸). تحلیل زبان قرآن و روش‌شناسی فهم آن. تهران: سازمان انتشارات پژوهشگران فرهنگ و اندیشه اسلامی و پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
۳. صاحبی، علی. (۱۳۸۷). تمثیل درمانگری در بازسازی شناختی. تهران: سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها (سمت).
۴. محمد قاسمی، حمید. (۱۳۸۶). تمثیلات قرآن و جلوه‌های

تربیتی آن. تهران: شرکت چاپ و نشر بین‌الملل.

5. McMullin, R.A. (2002). The new handbook of cognitive therapy. www. Norton & company, Inc. London.