



کاربرد تمثیل و قصه در شناخت درمانی

مهدی حاجی اسماعیلی
کارشناس ارشد روان‌شناسی

قدرت تمثیل (Metaphor)

در زبان انگلیسی، متافور^۱ یا تمثیل، استعاره، قصه‌های کوتاه و حکایت‌ها را نیز شامل می‌شود اما در زبان فارسی استعاره با تمثیل متفاوت است. تمثیل نوعی خیال‌پردازی شاعرانه یا لفاظی تزیینی یا ادبی نیست بلکه وسیله‌ای قدرتمند برای شکل‌دهی به ادراک و تجربه انسان شنونده است (آوون^۲، ۲۰۰۱). هر تمثیل واجد قدرت خاص خود است و می‌توان از آن به عنوان یک ابزار ضروری برای انتقال مفاهیم استفاده کرد. در واقع، تمثیل‌ها به عنوان مدل‌ها یا الگوهایی که شکاف بین تجربه «من»، به عنوان یک فرد آدمی، و تئوری یا نظریه‌ای را که من می‌توانم برای تبیین و توضیح تجربه‌ام خلق کنم، پر می‌کنند.

هماندسازی

قدرتمندترین مکانیسمی که در اینجا عمل می‌کند، شاید «هماندسازی» باشد؛ به این معنی که مراجع خود را در جایگاه و نقش شخصیت اصلی قصه قرار می‌دهد و سعی می‌کند آنچه را شخصیت داستان انجام داده یا از انجام دادن آن سرباز زده است، تقلید کند. چنانچه قصه سر بسته باشد و به اندازه مناسب مبهم باقی بماند، ممکن است مراجع فرافکنی کند و برای یافتن راه‌حلی برای تعارض خاصی که در قصه نقل شده است، بکوشد.

تشبیه معقول به محسوس (ذهنی به عینی)

یکی از جنبه‌های بسیار مهم تمثیل که آن را به ابزاری قدرتمند برای روان‌درمانگری مبتدل می‌سازد، این است که به روان‌درمانگر این امکان را

در فرهنگ شرقی، به ویژه فرهنگ ایرانی، همواره داستان‌ها، افسانه‌ها، قصه‌های جن و پری، حکایات و تمثیل‌ها به منزله ابزار روان‌درمانگری و تعلیم و تربیت غیرمستقیم به‌طور روزمره به کار می‌رفته‌اند، حتی هنوز هم در مشرق‌زمین، داستان‌ها و تمثیل‌های عامیانه، وسایل کمک‌آموزشی مهمی هستند که به عنوان وسیله سرگرمی و تفریح در فرآیند آموزش سبک‌های فکری، شیوه‌های مختلف پاسخ‌گویی به مسائل، نگرش‌های متنوع، شیوه‌های متفاوت و گوناگون زندگی، برداشت از وقایع و راهکارهای مقابله‌ای با چالش‌های زندگی، مورد استفاده قرار می‌گیرند.

فراسوی هزار و یک شب و افسانه‌هایی که به درست یا غلط پیرامون آن ساخته و پرداخته شده است، در گستره ادبیات فارسی، نقش قصه، داستان و تمثیل کمک به مردم برای ایجاد تغییرات مفید و سودمند در زندگی بوده است. شاید به همین خاطر است که شاهکارهای نثر و نظم در ادب فارسی آموزه‌های خود را در قالب قصه و تمثیل ارائه کرده‌اند.

متون کهن ادب فارسی بمنابه منابع قصه و تمثیل

با نگاهی به کتب و متون کهن فارسی از قبیل سندبادنامه، مرزبان‌نامه، کلیله و دمنه، مثنوی معنوی، فیه‌ما‌فیه، مقالات شمس، مثنوی‌های عطار، گلستان و شاهنامه فردوسی در می‌یابیم که افسانه‌ها، داستان‌ها، اساطیر و تمثیل‌های فارسی همچون پارچه‌های زربفت اصلی هستند که با دقت تمام برای مقاصد خاص آموزشی - تربیتی، طراحي و بافته شده‌اند.

در گستره ادبیات فارسی، افسانه، مثل، قصه و تمثیل برای ایجاد آگاهی، اصلاح نظام فکری، بسترسازی برای آموزش و نشان دادن شیوه‌های صحیح تفکر و عمل به طرق متفاوت به کار گرفته شده است.

شاید مهم‌ترین نقشی که قصه یا اسطوره در درمان به عهده دارد، همگانی و جهانی جلوه دادن مشکلاتی است که مراجع با آنها دست و پنجه نرم می‌کند

یا روایت‌کننده، ذهن و نظام اندیشگی خواننده یا شنونده را به چالش فرا می‌خواند تا محدودیت و نقص موجود در نقشه‌ها یا برداشت‌های شخصی خود را ببیند و به بصیرت جدیدی دست یابد. (صاحبی، ۸۸: ۸)

امروز با استفاده از چارچوب نظری رویکردهای درمانی و در فرایند ضابطه‌بندی مشکل مراجع، می‌توان به‌طور دقیق‌تری از تمثیل در فرایند بازسازی شناختی (شناخت درمانگری) و روان‌درمانگری به‌طور کلی، استفاده کرد.

داستان‌های رسا و پرمایه، اساساً نوعی بازنگری و بازسازی را در دل خود دارند. همانند عینکی که به چشم می‌گذاریم، هر تمثیل نیز به ما اجازه می‌دهد تا به زندگی و تجارب آن به گونه‌ای متفاوت بنگریم که می‌تواند منظر، طیف نگاه و نقطه تمرکز یا کانون دیدها را تغییر دهد. تمثیل‌ها همانند لنزهای مختلف در قاب عینک به شنونده اجازه می‌دهند تا برای درک بهتر یک موضوع، بر مسئله مورد نظر متمرکز شوند، دقیق‌تر بنگرند یا اینکه از زوایای متفاوت و خلاف عادت همیشه خود یا با کمی فاصله به آن نگاه کنند.

تمثیل بمشابه معیار زندگی

تمثیل‌ها در سطح بسیار کارآمد و جادویی‌شان، می‌توانند چارچوب و معیارهای سنجش و ارزیابی و نقشه و برداشت‌های برخاسته از عادات ما از جهان را به چالش فراخوانند یا ما را از شیوه فکری محدود شده همیشگی مان دور کنند و به سوی یادگیری و کشف‌های جدید رهنمون شوند.

قلمروهای تحت پوشش

به‌طور کلی، قصه و تمثیل چهار قلمرو وجود انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهند:

۱. قلمرو شناختی: توانایی قصه در انتقال دانش و کمک به فرایند حل مسئله.
۲. قلمرو عاطفی: قصه باعث پالایش عاطفی - هیجانی و استقرار امید می‌شود.
۳. در قلمرو بین فردی: قصه باعث ایجاد و خلق پیوستگی و رابطه انسانی - اجتماعی افراد یا یکدیگر می‌شود. [من تنها نیستم؛ کسان دیگری نیز با همین مشکلی که من دارم، سر و کار دارند («پیوند اجتماعی»)].
۴. در قلمرو شخصی: قصه باعث بصیرت و بینش می‌شود؛ چرا که فرد خود و مسائل مبتلا به زندگی‌اش را در روایت دیگران ملاحظه و مشاهده می‌کند و بر این اساس، به درک بهتری از خود و مشکلش دست می‌یابد (صاحبی، ۱۳۸۹: ۱۲).

کاربرد تمثیل و قصه در فرایند شناخت‌درمانگری و بازسازی شناختی در رویکرد شناختی، همه مشکلات عاطفی و روان‌شناختی افراد از شناخت‌واره‌ها^۱، خطاهای فکری^{۱۱}، تحریف‌های شناختی^{۱۲} و باورهای ناکارآمد^{۱۳} (غیرمنطقی) ناشی می‌شود. از دیدگاه شناختی، افراد در مرادفات اجتماعی و آنچه برایشان اتفاق می‌افتد، اغلب به هنگام ادراک و تفسیر وقایع دچار خطاهای فکری از قبیل اغراق، فاجعه‌پنداری، تحریف، نتیجه‌گیری شتاب‌زده و تعمیم مبالغه‌آمیز می‌شوند و از این رو، وقایع را عامل اصلی ناراحتی‌ها و مشکلات خود می‌پندارند. این در حالی است که وقایع و رویدادها به‌خودی خود نمی‌توانند باعث ایجاد مشکلات

می‌دهد که مفاهیم پیچیده را که تبیین آنها برای مراجع بسیار دشوار است، به شکلی کاملاً عینی و ساده بازآفرینی کند. تمثیل به ما اجازه می‌دهد تا تفکر انتزاعی را برون‌سازی^۳ و به شکل مفاهیم قابل لمس ترجمه کنیم. شاید از این روست که لئونارد شلین^۴ (۲۰۰۰) معتقد است تمثیل مشارکت و یاری منحصربه‌فرد نیم‌کره راست مغز به توانمندی‌های زبانی نیم‌کره چپ آن است. درواقع، با مطالعه هر تمثیل به خوبی درمی‌یابیم که آن جهان بافتاری خاص خود را دارد. در تمثیل، منطق (خرد) درونی هر داستان و زنجیره روایتی آن که در قالب کلمات بیان شده است. (ترجیح نیم‌کره چپ) - با جنبه‌های خلاق و الگودهی، از طریق طنین صدا و عواطف موجود در داستان (ترجیح نیم‌کره راست) با یکدیگر ترکیب شده‌اند.

قدرتمندترین مکانیسمی که در تمثیل وجود دارد، شاید «هماندسازی» باشد؛ به این معنی که مراجع خود را در جایگاه و نقش شخصیت اصلی قصه قرار می‌دهد و سعی می‌کند آنچه را شخصیت داستان انجام داده یا از انجام دادن آن سرباز زده است، تقلید کند



کهن‌الگو

در یک نگاه عمیق‌تر، داستان‌ها و تمثیل‌ها، نوعی دیرینه ریخت یا کهن‌الگو هستند. داستان‌ها، تمثیل‌ها و اسطوره‌های هر قومی، تاریخ، فرهنگ، ارزش‌ها و سنت‌های مردم آن قوم را حمل می‌کنند. آنها همچون یک ملاط اجتماعی عمل می‌کنند؛ بدین‌گونه که خواننده یا شنونده را به چالش فرا می‌خوانند، گاهی به او آموزش می‌دهند و گاهی او را سرگرم می‌کنند. تمثیل‌ها خاصیت سرگرم‌کنندگی، چالش فکری - ذهنی و آموزش و تفویض تجربه‌های اجتماعی دارند.

تمثیل‌ها به گونه‌ای فرا زمانی - مکانی عمل می‌کنند. آنها گذشته را به حال ربط می‌دهند و آنگاه، هر دو زمان گذشته و حال را به آینده فرا می‌افکنند. در واقع، تمثیل با ایجاد رابطه بین زمان‌ها و بافتارهای (موقعیت - شرایط) مختلف و بین ایده‌ها و مفاهیم و بین رفتارها و ارزش‌ها، شنونده را قادر می‌سازد که فکر و عملش را بازنگری و پیش‌بینی کند.

از سوی دیگر، تمثیل با معرفی نهادها و شخصیت‌های خیالی می‌تواند فرد را برای درک آنچه می‌خواهد بگوید و مورد بحث قرار دهد، آماده سازد. تار و پودهای فکری - عاطفی و ذهنی و حوادث اجتماعی که در تمثیل‌ها به هم پیوسته‌اند، فرد را در جهت حل مشکلات شخصی‌اش رهبری می‌کنند. از آنجا که این داستان‌ها شنونده را به‌طور مستقیم مخاطب قرار نمی‌دهند و با زندگی روزانه و فردی شنونده ظاهرًا فاصله بسیار دارند، مراجع با کشف نقاط ضعف خود در داستان‌ها مقاومتی را که معمولاً در مقابل روان‌درمانگر - مشاور، نشان می‌دهد، آشکار نمی‌سازد. لذا تمثیل‌ها، اساطیر و افسانه‌ها اگر آگاهانه به کار روند، می‌توانند به مراجع کمک کنند که طرز تلقی، نگرش^۵ و سرمشق ذهنی^۶ تازه‌ای نسبت به سبک‌های رفتاری و شیوه‌های فکری خود پیدا کنند. در تمثیل، گوینده



یکی از جنبه‌های بسیار مهم تمثیل که آن را به ابزاری قدرتمند برای روان‌درمانگری مبدل می‌سازد، این است که به روان‌درمانگر این امکان را می‌دهد که مفاهیم پیچیده را که تبیین آنها برای مراجع بسیار دشوار است، به شکلی کاملاً عینی و ساده بازآفرینی کند

داستان‌های رسا و پرمایه، اساساً نوعی بازنگری و بازسازی را در دل خود دارند. همانند عینکی که به چشم می‌گذاریم، هر تمثیل نیز به ما اجازه می‌دهد تا به زندگی و تجارب آن به گونه‌ای متفاوت بنگریم که می‌تواند منظر، طیف نگاه و نقطه تمرکز یا کانون دیدها را تغییر دهد

آن را ریشه‌کن کنیم و گرنه ما و دیگران را آزار می‌دهد و هرچه دیرتر در این باره اقدام کنیم، ریشه‌کن کردن آن دشوارتر خواهد بود. او در دفتر دوم مثنوی، هنگامی که می‌خواهد ضررها و معایب یادگیری الگوهای نامناسب رفتار را تعلیم دهد، از داستان «دزدیدن مارگیر ماری را از مارگیر دیگر» کمک می‌گیرد و به خوبی نشان می‌دهد که آموختن و تقلید رفتارهای ناشایست، زرنگی و برد و موفقیت نیست بلکه هلاک و نابودی و ضرر را به همراه دارد.

پی‌نوشت

قصه درمانی: شاید مهم‌ترین نقشی که قصه یا اسطوره در درمان به عهده دارد، همگانی و جهانی جلوه دادن مشکلاتی است که مراجع با آنها دست و پنجه نرم می‌کند. بنابراین، مراجع احساس نمی‌کند که تنهاس و مشککش خاص، منحصر به فرد و حل ناشدنی است. این همان پدیده‌ای است که در فرایند گروه‌درمانی به خوبی شناخته شده است و یکی از مزیت‌های آن روش درمانی محسوب می‌شود. چرا که همگانی دیدن مشکل و شریک شدن در تجارب فردی یکدیگر همواره یکی از عوامل درمانی بسیار مؤثر بوده است. (صاحبی، ۱۳۸۹: ۱۱)

1. Metaphor
2. Owen
3. Externalize
4. Leonard Shlain
5. Archetype
6. Harper & Gray
7. Burns
8. Attitude
9. Paradigm
10. Cognitions
11. Thinking Errors
12. Cognitive Distortions
13. Dysfunctional Beliefs
14. Thinking Pattern
15. Processing Patterns

منابع

۱. صاحبی، علی؛ تمثیل درمانگری: کاربرد تمثیل در بازسازی شناختی، تهران، سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها (سمت)، ۱۳۸۸.
۲. صاحبی، علی، قصه درمانی: گستره تربیتی و درمانی تمثیل، تهران، انتشارات ارجمند، ۱۳۸۹.

روان‌شناختی در افراد شوند بلکه «شیوه فکری»^{۱۴} و «سبک پردازش»^{۱۵} اطلاعات و معنادهی به وقایع یا همان تفسیر رویدادهاست که این‌گونه احساسات و هیجانات منفی را در افراد ایجاد می‌کند.

براساس تئوری شناختی - رفتاری، پردازش‌های شناختی نقش بسیار مهمی در به راه‌اندازی، نگهداری و مدیریت احساسات و هیجانات، همانند افسردگی، خشم، پرخاشگری و عصبانیت، در افراد دارند؛ مثلاً در مشکلی همانند خشم، این فرایندهای شناختی هستند که معنای خاصی را به وقایع و اتفاقات پیرامونی الصاق می‌کنند و همین «معنادهی» یا «معنای دریافتی» است که محرک اصلی خشم و پرخاشگری می‌شود. افکار اتوماتیک، خودگویی‌های شخصی و سیستم باورهای ما در تعبیر و استنباط چیزهایی که با آنها روبه‌رو می‌شویم، نقش مهمی ایفا می‌کنند. قصه زیر، قدرت قصه و حکایت در ایجاد تغییر یا جابه‌جایی شناختی را به خوبی نشان می‌دهد.

«شیخ ابوسعید یکی از مریدان خود به نام خواجه حسن مؤدب را که هنوز از خودخواهی چیزی در باطنش باقی بود، فرمود تا سبدی برداشته، به بازار رود، هر شکنبه و جگر بند که می‌یابد، بخرد و در آن سبد نهاده، در پشت خود گرفته به خانقاه بیاورد. خواجه حسن آن سبد بر دوش نهاده، از اینکه می‌دید در انظار مردم جامه گرانبهایش آلوده به خون و نجاست می‌شود، از شرم و خجالت می‌مرد و می‌رفت. چون نزد شیخ آمد، شیخ او را گفت: به بازار برو و بپرس که آیا مردی را دیده‌اند که سبدی پر از شکنبه و جگر بند بر دوش می‌کشید؟

خواجه حسن به حکم و اشاره شیخ به بازار رفت و از محلی که سبد بر دوش گذاشته بود، از یک‌یک دکان‌داران می‌پرسید و هیچ‌کسی نگفت من چنین کسی را دیده‌ام. چون نزد شیخ آمد، شیخ گفت: ای حسن! آن تویی که خود را می‌بینی، والا هیچ‌کس را پروای دیدن تو نیست. آن ذهن اغواگر توست که تو را در چشم تو می‌آراید. او را قهر می‌باید کرد.»

تمثیل برای مولانا یک ابزار است و او از این ابزار به گونه‌ای منحصر به فرد استفاده می‌کند. مثلاً به هنگام طرح موضوع یادگیری از اعمال اشتباه خود و لزوم ایجاد تغییر در خویش قصه طوطی و بازگان را به ظرافت طرح می‌کند و با ذکاوت می‌گوید که طوطی دیگر با عمل و رفتارش به من آموخت که برای آزاد شدن، باید خودم را تغییر دهم و گرنه تا من رفتارهای همیشگی را پی می‌گیرم، وضع بر همین منوال خواهد بود. همچنین، وقتی می‌خواهد موضوع مهم پیامدهای کوتاه و بلندمدت رفتار ما بخصوص پیامدهای منفی رفتارهای غیرمسئولانه را گوشزد کند، به زیبایی قصه شخصی را می‌گوید که در مسیر رفت و آمد به منزلش خارین (بتة خار) می‌کاشت و دست‌وپای مردم را زخمی می‌کرد. مردم به حاکم شکایت بردند و مرد خطاکار وعده داد که فردا خارها را ریشه‌کن خواهد کرد.

ولی باز هم پشت گوش انداخت و نمی‌دانست که هر روز که می‌گذرد، بته‌های خار محکم‌تر و قوی‌تر و خود او پیرتر و فرسوده‌تر و ناتوان‌تر می‌شود و ریشه‌کن کردن خارها برایش دشوارتر می‌گردد. مولانا به عنوان نتیجه اخلاقی این قصه، در یک جمله ساده می‌گوید که هر خصلت یا خوی یا عادت زشت ما همانند بتة خاری است که خود در معبر آمد و شد خود و دیگران کاشته‌ایم و خودمان مسئولیت داریم که هر چه زودتر