

در روانشناسی و روانپزشکی عقیده بر این است که بنای اصلی شخصیت انسان تا سن ۷ سالگی شکل می‌گیرد، و از سن ۷ سالگی به بعد رو بنای شخصیت ساخته می‌شود. در دوران رشد روانی و قصه‌هایی که برای کودکان گفته می‌شود به گونه‌ای غیرقابل توصیف می‌تواند در سازندگی شخصیتی محکم و آگاه نقش داشته باشد. در روند رشد روانی - شخصیتی با بیان قصه‌ها می‌توان بسیاری از نکات مثبت و سازنده را در روان کودکان نهادینه ساخت و آن را طوری پرورش داد که در آینده فرد بتواند هم دارای خصوصیات اخلاقی محکم باشد و هم اینکه در روند زندگی فردی پایدار، سالم و موفق باشد. از سویی دیگر با توجه به حالات روانی کودکان می‌توان قصه‌هایی را انتخاب نمود که بعضی از حالات بازدارنده‌ی روانی را در آنها از بین ببرد. به عنوان مثال برای کودکی که دچار حالات ترس و اضطراب است قصه‌ها و یا داستان‌هایی را بیان کرد که نه تنها ترس و اضطراب را در وی از بین ببرد بلکه در وی شهامت و شجاعت را پایه‌ریزی نماید.

سردبیر

اکنون این شما و مقاله‌ی استاد دکتر جابر عنصری

هست اندر باطن هر قصه‌ای
خرده بنیان را ز معنی حصه‌ای

از کودکی، ما - دنیا را با قصه‌گویی پدران و مادران و آشنایان خود آغاز می‌کنیم و با آن انس و الفت خاص داریم. «قصه»، مجموعه‌ای از حواس ما را به کار می‌گیرد. اما در **قصه درمانی**، یک **روان درمانگر** آگاه، هوشمند و خلاق به دلیل آشنایی با ساختار قصه با دقت علمی بیشتری موضوع را پی‌گیری می‌کند و قصه‌ای مناسب برای نقل برمی‌گزیند و بیماران نیازمند آرامش را مداوا می‌نماید. یک درمانگر ماهر می‌تواند از طریق قصه‌ی خوب، بر کلمه‌ها

قصه، جان‌مایه تخیل فعال است. در **روان شناسی قصه** این مطلب روشن است که قصه در خودآگاه و ناخودآگاه انسان تاثیر عمیقی می‌گذارد. به همین دلیل - شخصیت‌های متنوع، نویسندگان موفق و سخنرانان زبده، در تنظیم برنامه‌های نمایشی، نطق، خطابه و نمایشنامه از قصه استفاده می‌کنند.

قصه درمانی

تسلط یابد و از ارزش آنها و اینکه چگونه قادر است روی شنونده اثر بگذارد، باخبر است. قصه گو، تصویرگری است که به جای رنگ از کلمه‌ها استفاده می‌کند و تصویرهای او با به کارگرفتن هنرمندانه‌ی کلمه‌ها، همان رنگ‌آمیزی را دارد که همکار نقاش او به وسیله رنگ به وجود می‌آورد.

در هر قصه‌ای ماجرای پی‌گیری می‌شود. ماجرای که نقاط مجهولی دارد و می‌تواند حس کنجکاوی درمان‌جوها را برانگیزد و قدرت تخیل آنها را پرورش دهد. پیوستگی منطقی صحنه‌های قصه، عامل مهمی جهت نظم منطقی به فکر و خیال آنها است. قصه‌هایی که از گذشت و فداکاری و دوستی در برابر دوستان دیگر، سخن می‌گویند، در درمان‌جو ایمنی عاطفی به وجود می‌آورد. او با شنیدن این قصه‌ها، ارتباط دو انسان با یکدیگر و مهرورزی و مورد محبت قرار گرفتن را باور می‌کند. این امید - در اوج افسردگی - به او وعده می‌دهد که روزی دوست و دوستانی خواهد یافت و از آنها، محبت خواهد دید. قصه می‌تواند سرگذشت انسانی باشد که از جمع خسته شده است و از آن دوری می‌کند. ولی همین دوری، نیاز او را برای برگشتن و پیوستن به جمع، برای خود او روشن می‌کند و فرد گریزان از جمع را به جمع بازمی‌گرداند.

ارزش‌های روانی - تربیتی قصه‌گویی از سوی درمانگر، جهت درمان‌جو را می‌توان چنین خلاصه کرد:

۱- سرگرمی.

۲- افزایش تجارب درمان‌جو.

۳- توسعه تفکر و تخیل و تمرکز.

۴- آشنایی با مشکلات و حل آنها.

۵- افزایش معلومات و توسعه اطلاعات عمومی.

۶- پرورش عزت نفس، جرات ورزی و شهامت.

۷- قدرت بیان و تکلم.

۸- پرورش ذوق هنری و....

در هر قصه، ماجراهایی پی‌گیری می‌شود که نقاط و نکات مجهولی دارد و می‌تواند حس کنجکاوی درمان‌جو را برانگیزد. پیوستگی منطقی صحنه‌های قصه، درمان‌جو را سرگرم می‌کند و به ذهن او نظم منطقی می‌دهد. ضمن اینکه درمان‌جو به کمک قوه تخیل، خود را جایگزین یکی از شخصیت‌های قصه می‌کند و به این ترتیب شادمانی و لذت را نصیب خود می‌سازد. درمان‌جو، از طریق قصه‌های مناسب با مشکلات و مسایل زندگی آشنا می‌شود و مهارت اجتماعی بیشتری به دست می‌آورد.

در زمینه «قصه‌درمانی» کتاب ارزنده‌ای تحت عنوان: قصه‌درمانی «نقش قصه در تغییر زندگی و شخصیت»، اثر میلتون اریکسون و دکتر سیدنی روزن به سال ۱۳۷۵ (چاپ اول) توسط مترجم محترم آقای مهدی قراچه داغی به فارسی ترجمه شده و شاید نخستین اثری باشد که از میلتون اریکسون - نابغه

دکتر جابر عناصری استاد روان‌شناسی هنری (تهران)

شیوه‌های از روان‌درمانی (۱)





و عبارات خوش می‌آمیزد
و به قول سعدی علیه الرحمه:
چراغی تابان از معنی و حقیقت و هدایت فرا راه

مردمان قرار می‌دهد.

تاثیر قصه‌های شهرزاد زبان آور در هزار و یک شب
- در روحیه امیر مخطب - را بارها در کتاب طرفه هزار و یک شب خوانده‌ایم و قدرت زیبانمایی کلام و طغیان تخیل فعال و ارزش سخنوری او را استوده‌ایم. تاثیر روانی این قصه‌ها در عالم رمز و راز موجب بازخوانی مکرر قصه‌های شهرزاد شده است. اوج و فرود و چالش و اهداف تعیین شده برای قصه‌گویی، شهرزاد را روان‌درمانی چیره معرفی می‌نماید. در بسیاری از متون ایرانی، هم‌چنین در قصه‌های عامیانه، پیوستن به شخصیت محبوب موجب هم‌دردی با او و در نهایت رسیدن به تسکین و آرامش است و دورباش دادن از شخصیتی منفور، آسودگی خیال برای درمانجو از طریق قصه‌گویی و قصه‌درمانی به وجود می‌آورد.

کنکاش در شیوه روان‌درمانی اریکسون توسط قصه‌گویی فعال، نشان می‌دهد که او نخست از طریق قصه‌های مناسب موانع ذهنی درمانجو را از بین می‌برد و بسیاری از هراس‌های روانی و محدودیت‌های ذهنی مخاطب را مرتفع می‌سازد. او ابتدا به نشانه‌هایی از محدودیت، بی‌انعطافی و کوتاه‌بینی اشاره می‌کند و بعد با استفاده از باورهای بیمار، در مقام رفع این محدودیت‌ها برمی‌آید. مسلماً بعید است که تنها از طریق شنیدن داستانی توأم با استفاده از کنایه، درمانجو به تحولی کامل دست یابد. تحول به احتمال بیشتر، زمانی ایجاد می‌شود که **شنونده = درمانجو** و **گوینده = درمانگر** در شرایط پذیرش قرار گرفته باشند.

گاه بیمار = درمانجویان می‌گویند:

در مطب درمانگر، جلسه‌ی هیجان‌بخشی را تجربه می‌کنند و به راه‌حل‌های خوبی برای رفع بیماری و وسواس و تلقین به خود

روان‌پزشکی و روان‌شناسی و به قولی هیپنوتیزم درمانی - به فارسی برگردانده شده است. از جمله شیوه‌های میلتنون اریکسون استفاده از قصه و قصه‌سازی و قصه‌گویی در جلسات روان‌درمانی و تدریس است. در واقع این شیوه اریکسون را می‌توان «قصه‌درمانی» نامید. قصه و قصه‌درمانی ابزار بسیار نیرومندی در روابط انسانی، روان‌درمانی، آموزش و پرورش، خانواده، هنر و... و به طور کلی زندگی است و به بیانی «**زندگی قصه و قصه، زندگی است**». زندگی میلتنون اریکسون نیز آمیخته به قصه بود و روز پنج‌شنبه، ۲۷ مارس ۱۹۸۰ چشم از جهان فرو بست. در حالی که میراث ارزشمندی از فرضیه قصه‌درمانی به یادگار گذاشته بود. بعد از فوت، پیروان بسیاری پیدا کرد و راه او را تعقیب نمودند. اریکسون، از طریق قصه‌درمانی - قصد نداشت که همه مشکلات بیماران روان‌پزشک را یک‌جا حل و فصل کند. به جای آن تلاش می‌کرد که در هر مرحله تغییری جزئی در آنها ایجاد نماید تا متعاقب آن تغییرات وسیع‌تری به وجود آید. نخستین تجربه‌های روان‌درمانی اریکسون (تحت عنوان: قصه‌درمانی) در بیمارستان‌های روانی به دست آمد و احتمالاً بخش قابل ملاحظه‌ای از تجارب او ناشی از درمان بیماران روان‌پزشک است.

در این زمینه اریکسون توصیه می‌کند که:

«**به زبان بیمار حرف بزنید**» و «**به بیمار بپویند**»
وقتی اریکسون می‌گوید: بیمار همیشه به سلام جواب سلام می‌دهد، اشاره‌اش به این است که بیمار به تقلید از رفتار درمانگر علاقه مند است.

یادمان باشد که در برنامه‌ی روان‌درمانی از طریق قصه‌گویی، درمانجوها امکان دخالت و اعتراض را دارند. قصه‌گو را به خودشان نزدیک می‌بینند و به خود اجازه می‌دهند که وسط صحبت او با گفتن خاطره یا طرح سوالی، نظر خود را مطرح کنند. قصه‌گویی، وسیله‌ای است که داروی تلخ نصیحت را به شهد و شیرینی ظرافت



هدفی می‌اندیشید و به انواع مختلف گفتار و رفتار، علاقه و انگیزه‌ای در بیمار به وجود می‌آورد.

از این طریق درمانجویان - با شنیدن تجویزها و یا با توجه کردن به پاسخ‌های خود متحیر می‌شوند. بیمار در آرامش قرار می‌گرفت تا به توصیه‌های درمانی اریکسون گوش فرا دهد.

اریکسون به بیماران خود سفارش می‌کرد که:
افکار تان را آزاد بگذارید تا به همه جا پر و بال بکشد. این داستان‌ها انسان را به آینده و ادامه زندگی امیدوار می‌سازد.

حقیقت این است که نسبت قصه‌گویی برای روان‌درمانی، سابقه بسیار طولانی دارد و در طی زندگی، انسان همواره این روش (هرچند به صورت ساده و سنتی و شاید بدون توجه مستقیم به روان‌درمانی) مورد نظر بوده و کتاب‌های ارزنده‌ای در قالب تمثیل برای ترمیم رفتار و تنبیه و آگاهی مردم عادی و روان‌پریشی به رشته تحریر درآمده است. بازگویی افسانه‌ها، خسته‌جانان شنونده را تا دیروقت شب و تا دیر هنگام روزهای سال به خود مشغول می‌داشت و در بندبند هر قصه‌ای، نکته‌ای و تاملی و اندیشه‌سازنده‌ای وجود داشته است.

اوراق تاریخ ایران عزیز، و زندگی مردم در فلات ایران شاهد خنیاگران و رامش‌گران و قصه‌گویان فراوان بوده است. اما دریغ و افسوس:

**آنان که به حسد زبان سخن می‌گفتند
آیا چه شنیدند که خاموش شدند؟**

پانوشته‌ها:

- 1- Story telling and therapy از روان‌درمانی
- 2-David Gordon دیوید گوردون

می‌رسند، اما این احساس به بیرون از مطب منتقل نمی‌شود.
شکایت می‌کنند که:

تغییری در من ایجاد نشده است. بیرون از این مطب کاری متفاوت از گذشته انجام نمی‌دهم.
جواب این است که این شیوه از درمان ممکن است نتیجه‌آنی نداشته باشد ولی به مرور زمان اثربخش خواهد شد.

برای مداوا، همواره لازم است، استفاده‌های شفابخش، - به قول دیوید گوردون^(۲) - که از قصه‌های درمانی اریکسون پیروی می‌نماید، قصه‌درمانی می‌تواند برای درمانجو منشا خلق استفاده‌های جدید شود تا از طریق دریافت عمیق، معنی زندگی در قالب این کنایه‌ها و اشاره‌ها، حقیقت زندگی را دریابد.

ممکن است بپرسند چگونه گوش دادن به یک داستان، می‌تواند به یک بیمار کمک کند. جواب می‌دهیم که تاثیر یک قصه حداقل اثرش همانند وجدی است که با تماشای یک فیلم خوب سینمایی در بیننده به وجود می‌آید.

ما خود را با یک یا چند شخصیت فیلم همانندسازی می‌کنیم. امکان دارد که این همانندسازی مدت درازی طول نکشد. اما تاثیر قصه‌هایی توأم با رمز و رازهای زیاد همواره ما را به یافتن جواب‌ها و گرفتن پاسخ‌ها و دوام اندیشه و در نهایت رسیدن به یک سکوت و آرامش جدی دعوت می‌نماید.

یادمان باشد که: «یک قرص تلخ را با مایع شیرین، راحت‌تر می‌توان بلعید».

توصیه‌های صریح - به طور سریع - فراموش می‌شوند اما وقتی همین توصیه‌ها در قالب یک داستان جالب و سرگرم‌کننده و تفکربرانگیز ارایه می‌شوند، گیرایی آنها چند برابر می‌شود. تلقین‌های شفابخش در جای‌جای داستان‌ها، توزیع می‌شود. اریکسون در نقش روان‌درمانگر، با مقدمه‌چینی و انواع شیوه‌های جذب‌کننده، به تحقق