

## یک درخت ترسیم کن

پی بردن به شخصیت از طریق تعبیر و تفسیر ترسیم درخت،

راهنمای روانکاوی تفریحی برای افراد غیر متخصص

## فهرست مطالب

- پیشگفتار مترجم..... ۱۱
- ۱- شما چه کسی هستید؟..... ۱۵
- ۲- چرا ترسیم درخت؟..... ۱۷
- ۳- ضمیر نیمه آگاه یا ناخودآگاه..... ۲۴
- ۴- روان‌درمانی، روان‌تحلیلی‌گری و آزمون‌های فرافکن..... ۲۷
- ۵- تجزیه و تحلیل ترسیم درخت..... ۳۴
- ۶- راهنمای گام به گام..... ۷۷
- واژه‌نامه انگلیسی به فارسی..... ۹۰
- واژه‌نامه فارسی به انگلیسی..... ۹۳

## مقدمه

اکثر روان‌شناسان، مشکلات کودکان را به دو طبقه تقسیم‌بندی می‌کنند: ۱- مشکلات رفتاری بیرونی شده مانند: لجبازی، پرخاشگری، نافرمانی، بیش‌فعالی و... ۲- مشکلات رفتاری درونی شده (مشکلات هیجانی) اعم از ترس، اضطراب، افسردگی و... ولی مشکلی که برای روان‌شناسان و مشاوران کودک وجود دارد شناسایی و تشخیص دقیق مشکلات فوق بخصوص مشکلات هیجانی کودکان می‌باشد.

زیرا کودکان از طرفی به دلیل عدم رشد کامل زبان و دایره لغات محدود و از طرف دیگر به دلیل اینکه خودشان به جلسه درمان نیامده‌اند و توسط والدین برای مشاوره و درمان آورده می‌شوند، توانایی بیان مشکل خود را در جلسات درمان ندارند یعنی نمی‌توانند هیجان‌اتی چون ترس، اضطراب، غم و خشم ... را بیان کنند.

در این راستا درمانگران کودک برای تشخیص مشکلات کودکان نیازمند هستند علاوه بر مصاحبه بالینی با والدین و کودک از ابزارهای دیگر نیز بهره ببرند که یکی از ابزارهای قدرتمند برای ورود به دنیای کودکان استفاده از نقاشی است. کودک می‌تواند از طریق آزمون‌های ترسیمی چون نقاشی خانه، درخت، آدم و ... جلوه‌ای از دنیای درونی خود را در مقابل چشمان درمانگر قرار دهد.

کتاب «یک درخت ترسیم کن» که توسط خانم زهره اسحق دواتگر ترجمه شده است اختصاصاً به تحلیل ترسیم درخت پرداخته است و کتاب سودمند و کاربردی برای آن‌هایی است که به کار در حوزه کودک علاقمند هستند. روان‌شناسان، مشاوران، درمانگران کودک و حتی والدین، مربی‌ها و معلمان می‌توانند از این کتاب بهره ببرند. به علاوه مطالعه این کتاب را به سایر درمانگران بزرگسال نیز که مراجعین‌شان به نحوی در بیان کلامی مسائل هیجانی خود مشکل دارند و احساس راحتی بیشتری نسبت به آزمون‌های فرافکن دارند پیشنهاد می‌کنم. به امید اینکه شاهد رشد و شکوفایی بیشتر مترجم باشیم و به مدارج علمی بالاتر در حوزه روان‌شناسی به ویژه روان‌شناسی کودک نائل آیند.

**دکتر احمد عابدی**

عضو هیأت علمی دانشگاه اصفهان

## پیشگفتار مترجم

با نگاهی اجمالی به مطالب کتاب یک درخت ترسیم کن، چنین به نظر می‌آید که این کتاب جنبه تفریحی داشته باشد و هدفش «فقط» ترسیم درختان باشد.

با توجه به «اعتماد نهفته درونی» نویسنده محترم به اینکه کتاب می‌تواند همچون ابزاری برای فراقنی جهت پی بردن به شخصیت درونی فرد به کار رود، به لحاظ احتیاط با تواضع اظهار می‌دارد که کتاب جنبه تفریحی دارد. با اینکه هنوز شواهد علمی عینی در مورد صحت و سقم مطالب کتاب در دسترس نیست و نیاز به پژوهش بیشتری دارد، مترجم کتاب حاضر در جریان ترجمه آن به نکات بسیار مهمی پی برد که با بسیاری از شواهد موجود در آزمون‌های فراقن همخوانی دارد. در تأیید احتمالی این ادعا، بسیاری از نقاشی‌ها و سنگ‌نوشته‌های بشر در طول قرن‌ها که به‌گونه‌ای در صدد بیان و ابراز شخصیت می‌باشند، گویای آن هستند.

به هر حال هر قدر هم که خواننده محترم کتاب را، ابزاری تفریحی در نظر گیرد، می‌تواند با توجه به شناختی که شخصاً یا با کمک مشاور از افراد خانواده، دوستان، فرزندان یا دانش‌آموزانش کسب کرده، نظرات خود را با نتیجه‌ای که از طریق ترسیم درخت فرد به دست می‌آید، مقایسه نماید. احتمالاً در اینجاست که می‌توان مشاهده نمود که تا چه اندازه میان این دو موضوع رابطه وجود دارد.

در همین راستا، در پایان‌نامه کارشناسی ارشد زهره اسحق دواتگر و به راهنمایی دکتر مختار ملک‌پور، به تشخیص اضطراب کودکان از طریق همگرایی آزمون CSI4 و آزمون ترسیم درخت در میان ۲۴۷ دانش‌آموز دختر ۶ تا ۱۲ ساله شهر اصفهان پراخته شد. به‌طور خلاصه نتایج تحقیق انجام‌شده در این پایان‌نامه نشان داد که میان تشخیص اضطراب از طریق آزمون CSI4 و آزمون ترسیم درخت رابطه معناداری وجود دارد. یافته‌های این تحقیق شاهی بر این مدعا شد که از آزمون ترسیم درخت می‌توان برای تشخیص اضطراب به‌رمند شد. علاوه بر آن در این پژوهش نشانه‌هایی از وجود اختلال افسردگی و سواس و.. نمایان شد و محقق توانست اطلاعاتی از ویژگی‌های شخصیتی

کودکان نیز در اختیار والدین قرار دهد که همچنین مورد تایید والدین قرار گرفت. آزمون ترسیم درخت، از آنجا که همچون آزمون‌های فرافکن دارای مزیت بیان ویژگی‌های غیرکلامی است، سیستم امتیازدهی آن برای کسانی که تمایل ندارند یا قادر به برقراری ارتباط کلامی نیستند بسیار مفید است. در این پژوهش نیز نقاشی درخت به دلیل همین ضعف در صحبت کردن و کم بودن دایره لغات کودک در بیان احساسات، توانست بدون هیچ قید و بندی به جای او لب به سخن بگشاید و رمز و رازهای درونی او را فاش سازد.

بنابراین پیشنهاد می‌شود از نقاشی درخت به‌عنوان وسیله‌ای ساده و ارزشمند برای شناخت ویژگی‌های افرادی که در برقراری ارتباط کلامی ضعف دارند و نیز شناخت ویژگی‌های کودکان، تعارضات، گرایش‌های پنهان و مشکلات افراد بهره ببرند همچنین می‌توان آزمون ترسیم درخت را در دستورالعمل‌های علمی و آموزشی آینده کودکان نیز بکار گرفت. ولی در تحلیل و تفسیر نقاشی‌ها می‌بایست جوانب مختلف در نظر گرفته شود. لذا، پیشنهاد می‌گردد که همه درمانگران، مربیان و مشاوران بزرگسال، نوجوان و کودک ضمن استفاده از این کتاب جهت پی بردن به شخصیت فرد، با رعایت جوانب و احتیاط‌های لازم در تفسیر، حداکثر بهره را ببرند و داده‌های نقاشی را بر اساس مشاهدات بالینی و مصاحبه تفسیر کنند.

با تشکر

زهره اسحق دواتگر

پاییز ۱۴۰۰

«توقف کنید»

قبل از اینکه ادامه دهید، این بخش را بخوانید:

درک خودتان درست به اندازه تلاش برای درک اطرافیان اهمیت دارد. همین حالا و پیش از آنکه با خواندن مطالب کتاب نسبت به خودتان سوگیری پیدا کنید، فرصت مناسبی است که خود را بشناسید.

کاغذ و قلمی آماده کنید و یک درخت بکشید.

برای کشیدن درخت از ذهن‌تان استفاده کنید - نباید برای ایده گرفتن از پنجره بیرون را نگاه کنید یا از روی تصویر درختی بکشید. در هنگام کشیدن درخت، درست و غلط وجود ندارد. عجله نکنید، اما بیش از ده یا پانزده دقیقه را صرف تکمیل نقاشی‌تان نکنید - فقط یک نقاشی ساده لازم دارید، نه اثری هنری. سپس، در حین مطالعه کتاب، می‌توانید به نقاشی‌تان بازگردید.

بله، می‌توانید این نقاشی را نکشید و به خواندن کتاب ادامه دهید. اما در این صورت فقط خودتان را گول زده‌اید.»

## ۱- شما چه کسی هستید؟

آنچه در زندگی انجام می‌دهیم خود درونی‌مان را نشان می‌دهد. نحوه صحبت کردن ما، آنچه می‌گوییم، زبان بدنی که در ارتباط با دیگران به کار می‌بریم، نحوه پوشش ما، موسیقی‌ای که گوش کردن به آن را ترجیح می‌دهیم و نیز افرادی که برای معاشرت انتخاب می‌کنیم. در کل می‌توان گفت، هر آنچه در زندگی انجام می‌دهیم، یا بیان می‌کنیم انعکاسی از روان ما است. به هر حال، همه ما طالب داشتن حریم خصوصی هستیم و در جریان زندگی از آن دفاع می‌کنیم، به طوری که ذهن‌مان فیلترهایی را به کار می‌برد تا کمک کند خود درونی‌مان محرمانه باقی بماند. ما آنچه را بیان می‌کنیم، فیلتر می‌کنیم، نحوه لباس پوشیدن و آراستن خود و روشی را که با دیگران ارتباط برقرار می‌کنیم کنترل می‌کنیم. به استثناء زمانی که ممکن است تحت شرایط اضطراری و بسیار بد باشیم، قادر هستیم لحن، زیر و بم، لحن و شدت صدای خود و نیز کلماتی را که برای بیان مقصودمان به کار می‌بریم، را کنترل کنیم.

فیلترهای دفاعی ما همیشه خیلی ساده نیستند. برای مثال، زبان بدن ما معمولاً رفتاری ناخودآگاهانه است که می‌تواند سرنخ‌هایی را از احساسات یا قصد و نیت ناگفته‌های ما آشکار کند. ژست و حرکات بدون هدف بدنی، مانند گذاشتن دست‌ها روی یکدیگر، درهم کردن انگشتان، لمس کردن بینی، چشم‌ها، گوش‌ها و یا لب‌ها و بسیاری از حرکات دیگر، وضعیت ذهنی فرد را مشخص می‌سازد. حتی اگر در بسیاری از مواقع برعکس چیزی باشد که فرد به‌طور آگاهانه می‌گوید یا انجام می‌دهد. افرادی که پوکر بازی می‌کنند آموخته‌اند که به‌دقت، به زبان بدن یا «تغییر رفتار» غیر ارادی سایر بازیکنان به‌منظور پی بردن به هدف مخالف آن‌ها توجه کنند.

همان‌گونه که زبان بدن به‌طور غیر ارادی می‌تواند افکار و انگیزه‌های فرد را آشکار کند، فرایند نقاشی کردن نیز راه خروج ایده‌آلی برای ذهن ناخودآگاه فراهم می‌کند تا خود درونی واقعی فرد را در قالب جزئیات تصویر نشان دهد. ترسیم درخت به‌ویژه

نکات خاصی را، غیر از آنچه ظاهر فرد نشان می‌دهد، آشکار می‌سازد. این کتاب به شما راه‌حل‌های مهمی را به‌منظور کمک به تعبیر و تفسیر حالات ضمیر ناخودآگاه که ممکن است در جزئیات نقاشی وجود داشته باشد، ارائه می‌دهد.

متخصصان روان‌پزشکی آزمون‌هایی را با عنوان آزمون‌های فرافکن ارائه کرده‌اند که می‌توان از آن‌ها در فرایند درمان به‌منظور پی بردن به آنچه در ذهن ناخودآگاه بیماران می‌گذرد استفاده کرد. آزمون‌های فرافکن با این امکان که عواطف پنهان و تضادهای درونی فرد را در واکنش به محرک‌های مبهم آشکار کنند، طرح‌ریزی شده‌اند. این فرضیه مبتنی بر آن است که بیمار درونی‌ترین افکار، احساسات و هیجانات خود را از طریق این آزمون‌ها «آشکار» خواهد کرد.

تمرینی که در این کتاب انجام می‌شود، یعنی «ترسیم درخت»، نمونه‌ای از آزمون فرافکن است که تنها دستورالعمل آن این است: «یک درخت ترسیم کن.» نحوه‌ای که فرد برای انجام این کار انتخاب می‌کند، موضوع تعبیر و تفسیر است. این تمرین در شرایط کنترل‌شده انجام نمی‌شود و تفسیر نقاشی کاملاً جنبه ذهنی دارد. این کتاب یک کتاب درسی بالینی نیست و مجوز رسمی انجمن روان‌پزشکی آمریکا را ندارد. نمی‌توان هر آنچه را درباره تعبیر و تفسیر درخت انجام می‌شود در مورد هر نوع روش روان‌درمانی‌ای به کار برد. تجزیه و تحلیل ترسیم درخت حالت سرگرمی دارد و گاهی من دوست دارم از آن تحت عنوان روان‌تحلیلگری سرگرم‌کننده یاد کنم. شاید بتوانید با استفاده از این کتاب چیزهایی درباره خود، خانواده، دوستان یا حتی همکاران‌تان بیاموزید.