

یکی بود یکی نبود آموزش قصه‌درمانی خلاق

همراه با ۱۵ قصه‌درمانی

برای درمانگران، دانشجویان، مربیان و قابل استفاده برای اولیاء

تألیف

شهرروز حمیدی



فهرست مطالب

۷	مقدمه.....
۹	پیشگفتار.....
۱۱	فصل اول: مبانی و تعاریف.....
۲۲	فصل دوم: قصه‌درمانی برای کودکان، اهمیت، اهداف، فواید و چگونگی کاربرد.....
۳۳	فصل سوم: روش‌های قصه‌گویی در قصه‌درمانی.....
۴۴	فصل چهارم: خلق قصه و تمثیل (چگونه قصه بنویسیم).....
۵۸	فصل پنجم: قصه‌های درمانی.....
۱۳۰	منتخب چند نقاشی، داستان و کاردستی کودکان بعد از خواندن قصه‌ها.....
۱۴۵	دو نمونه از داستان‌های کوتاه و نیمه تمام.....
۱۴۶	منابع و مأخذ.....
۱۴۹	منابع.....

مقدمه

یکی از حوزه‌های نوین در دانش امروز که بیش از یک زمینه محض دانش را مورد مطالعه و استفاده قرار می‌دهد، قصه‌درمانی است. قصه‌درمانی پیوند دو حوزه ادبیات و روانشناسی است، مفاهیم روانکاوانه از دیرباز تا به امروز چه در فهم متون ادبی و چه در آفرینش آن نقش موثر داشته‌اند، روانکاوی شخصیت‌های آثار ادبی را نخست فروید آغاز کرد و بسیاری از نویسندگان و شاعران با تاثیر از مفاهیم روان‌شناختی آثاری خلق کرده‌اند، همچنین این مفاهیم در حوزه نقد ادبی نیز مورد استفاده قرار گرفته‌اند، قصه‌ها نیز زمینه مناسبی برای پژوهش و ابزاری سودمند جهت استفاده روان‌شناسان و مشاوران هستند و همواره مورد توجه بوده‌اند.

در گذشته قصه‌ها منبع مهمی برای انتقال مفاهیم و تعلم و تربیت بوده‌اند، اکثر آثار مهم ادبیات ما سرشار از حکایت و تمثیل هستند، مثنوی مولانا، منطق الطیر، گلستان سعدی و دیگر آثار برجسته فارسی برای انتقال بهتر مفاهیم از قصه سود جستند. ذهن اغلب ما ایرانیان با قصه‌های مادربزرگ‌ها آشناست و قصه یکی از ملازمات شب نشینی‌های زمستان بوده است به عنوان مثال «قصه‌های مشدی گلین خانوم» را زنی به همین نام برای کودکان در شب‌های زمستان روایت می‌کرده است.

از آنجا که خواننده با شخصیت قصه همذات‌پنداری می‌کند و خودش را در نقش قهرمان قصه همانندسازی می‌کند، پس از پایان داستان همچون شخصیت اصلی قصه از ماجرا عبور می‌کند و قصه پلی می‌شود به سوی تجربه‌های جدید، حل مساله و دریافت پاسخ‌هایی بیشتر برای حل مشکلات. با قصه‌ها کودک در می‌یابد که تنها نیست. قصه‌ها نگاه ما را به زندگی تغییر می‌دهند.

کتاب «یکی بود یکی نبود: آموزش قصه‌درمانی خلاق»، پژوهشی میان‌رشته‌ای است. وجه تمایز این کتاب با کتاب‌های پیشین در دو ویژگی است، یکی آموزش خلق قصه برای قصه‌درمانی و دیگری ضمیمه کردن تعدادی از قصه‌هایی که به همین منظور نوشته شده است و بیش از توجه به بعد ادبی آنها به کاربرد آنها برای اهداف خاص

توجه شده است و در آنها تمرکز بر حل مسأله‌ای خاص است. انتخاب قصه درین شیوه اهمیت زیادی دارد، اغلب یا از قصه‌های ترجمه استفاده می‌شود که با فرهنگ ما سازگاری ندارند یا از قصه‌های کهن استفاده می‌شود که به شکل کارشناسانه بازنویسی نشده‌اند. امید آنکه این کتاب راهنما و کمکی باشد برای دانشجویان، کارآموزان و علاقمندان این حوزه و با آرزوی موفقیت و سربلندی برای مولف کتاب که با عشق و انگیزه مدتی را وقف این کار کرده‌اند و پس از پژوهش و خلق قصه‌ها به صورت تئوری، به صورت عملی نیز اثربخشی آنها را مورد مطالعه قرار داده و تلاش کرده‌اند کار درخور توجهی را ارائه دهند.

دکتر نرگس باقری

پیشگفتار

قصه‌ها از دیرباز تا کنون اهمیت و کارکرد روان‌شناختی داشته‌اند. امروزه قصه‌درمانی یکی از شاخه‌های روان‌درمانی است که قصه‌ها را برای حل مشکلات روان‌شناختی مراجعان به کار می‌گیرد. قصه‌درمانی همچنین می‌تواند به بازشناسی مشکلات رفتاری کودکان کمک کند. کودک می‌تواند به کمک قصه، به کشف موضوعات زندگی و درک احساسات و عواطف مختلف پرداخته و با دیدن خود در آینه دیگری که همانا قهرمان داستان است و با همذات‌پنداری با شخصیت‌های قصه به سمت حل مسئله حرکت کند.

کتاب حاضر به شکل تخصصی به این موضوع می‌پردازد و از پنج فصل تشکیل شده است. فصل نخست کتاب، مبانی، تعاریف و اصطلاحات است و از آنجا که قصه درمانی اشتراکات و همانندی‌ها و همپوشانی‌هایی با روایت‌درمانی و تمثیل‌درمانی دارد، در این فصل علاوه بر پرداختن به تفاوت قصه و داستان، این مهم مورد بررسی قرار گرفته است و وجوه تفاوت قصه‌درمانی مشخص شده است.

فصل دوم به نقش قصه‌درمانی در حل مشکلات روان‌شناختی کودکان اشاره می‌کند، همچنین در این فصل اهداف و فواید این شیوه شرح داده می‌شود.

فصل سوم شیوه‌های قصه‌گویی در قصه‌درمانی نام دارد و علاوه بر پرداختن به تکنیک‌ها و فنون موثر برای داشتن یک جلسه درمانی موثر و مبتنی بر این روش، به بررسی مزایا و معایب قصه‌درمانی فردی و گروهی می‌پردازد و در پایان نیز جدولی برای ترتیب جلسات قصه‌درمانی پیشنهاد می‌دهد.

در فصل چهارم کتاب به آموزش خلق قصه پرداخته‌ایم و اینکه چگونه می‌توان یک قصه درمانی مناسب نوشت. ضرورت نوشتن این فصل از آنجاست که اغلب قصه‌هایی که در ایران به این منظور استفاده می‌شوند، ترجمه‌اند و لزوم خلق قصه بومی، مناسب با مشکل مراجع و متناسب با سن و دیگر شرایطی چون محیط جغرافیایی محل زندگی کودک، احساس می‌شود. در این فصل به طور مختصر به فانتزی نیز پرداخته شده است.

فصل پنجم و آخرین فصل کتاب نیز شامل قصه‌های مولف است. در این فصل، قصه‌هایی که مناسب جهت برخی از مشکلات رفتاری تشخیص داده شده و موثر عمل کرده‌اند به عنوان پیشنهاد و نمونه کار و برای استفاده علاقمندان به استفاده از این شیوه در دسترس قرار گرفته است.

فصل اول

مبانی و تعاریف

تعریف قصه، داستان کوتاه و استعاره:

تعاریف مختلفی برای قصه ارائه شده است. «قصه در لغت به معنی حکایت و سرگذشت است و در اصطلاح به آثاری اطلاق می‌شود که در آن‌ها تأکید بر حوادث خارق‌العاده بیشتر از تحول و تکوین آدم‌ها و شخصیت‌ها است. در قصه یا حکایت، محور ماجرا بر حوادث خلق‌الساعه قرار دارد. حوادث قصه‌ها را به وجود می‌آورد و در واقع رکن اساسی بنیادی آن را تشکیل می‌دهند بی‌آنکه در گسترش و بازسازی قهرمان‌ها و آدم‌های قصه، نقشی داشته باشند.» (داد، ۱۳۹۳). همچنین قصه یا داستان «به نوشته‌ای گفته می‌شود که فکر نویسنده آن در قالب حکایتی به خواننده عرضه می‌شود، خواه داستان جنبه تخیلی و غیر واقعی داشته باشد خواه واقعیات زندگی با جامه تخیل مزین شده باشد» (نور احمر، ۱۳۵۸).

یکی از مسائل قابل توجه در تعریف قصه، توجه به این نکته است که در ادبیات و در کتاب‌های قصه‌نویسی و داستان‌نویسی بین قصه و داستان تفاوت قائل شده‌اند. به‌عنوان مثال یونسی (۱۳۹۲) در کتاب «هنر داستان‌نویسی» قصه را روایت ساده و بدون طرحی می‌داند که اتکای آن به‌طور عمده بر حوادث و «توصیف» است و خواننده یا شنونده هنگامی که آن را می‌خواند و یا بدان گوش فرا می‌دهد به پیچیدگی خاص و غافلگیری و اوج و فرود مشخصی بر نمی‌خورد. و یا جمال میرصادقی در کتاب خود، قصه را این‌گونه تشریح می‌کند: شخصیت‌ها و قهرمان‌ها، در قصه کم‌تر دگرگونی می‌یابند و بیشتر دستخوش حوادث و ماجراهای گوناگون‌اند. قصه‌ها شکل ساده و ابتدایی دارند و ساختمانی نقلی و روایتی. زبان اغلب آن‌ها نزدیک به گفتار و محاوره عامه مردم و پر از اصطلاح‌ها و لغات و ضرب‌المثل‌های عامیانه است (میرصادقی، ۱۳۸۶، ص. ۳۵۴).

حجوانی هم در کتاب «قصه چیست؟» می‌گوید: «قصه یک قالب هنری است که از خیال و احساس نویسنده مایه می‌گیرد و قصدش بیشتر «تأثیرگذاری بر عاطفه و احساس خواننده» است تا بر اندیشه او، قصه جزئی‌نگر است و لحظه‌پردازی، صحنه‌پردازی و شخصیت‌پردازی دارد.» (حجوانی، ۱۳۷۶) همچنین طاهری مبارکه در کتاب «دریچه‌ای به نظریه‌های ادبی» کارکرد قصه را نخست این می‌داند که توجه برانگیزد و دوم آن که توجه برانگیخته را به سوی غایتی سودمند یا دست‌کم معصومانه سوق دهد. وقایع قصه بازگو نمی‌شوند جز بدین مقصود که عجیب و غریب‌اند تا خواننده را سرگرم کنند. «قصه، رشد و تکامل قهرمان در زمان است.» «قصه‌ها، اغلب پایانی خوش دارند.» (طاهری مبارکه، ۱۳۷۴).

از سوی دیگر برای داستان کوتاه هم تعاریف متعددی آمده است که با تعریف قصه تفاوت‌هایی دارد، از جمله در کتاب «مبانی داستان کوتاه» آمده است: «داستان کوتاه، داستانی است که در آن به‌قصد بیان پیامی واحد، شخصیت یا شخصیت‌های اصلی در واقعه‌ای واحد نشان داده می‌شوند» (مستور، ۱۳۹۲). قصه و داستان هر دو آثار روایی هستند و به نقل رویدادها می‌پردازند، ولی «آنچه داستان را از قصه جدا می‌کند روابط علی است که بین رویدادهای مختلف آن برقرار است. حال آنکه قصه بر اساس حوادث پشت سر هم که ممکن است رابطه علت و معلولی هم بر آن‌ها حاکم نباشد شکل می‌گیرد.» (ایرانی، ۱۳۶۴، ص ۱۶۴)

همان‌طور که مشاهده شد قصه بیشتر بر حوادث خارق‌العاده، پیرنگ ضعیف، شخصیت‌های کلی، بی‌مکانی و بی‌زمانی تکیه دارد و بیشتر مبتنی بر احساس است تا اندیشه و آنچه مد نظر ما است در تعریف داستان کوتاه بیشتر قابل مشاهده است.

در روان‌شناسی به قصه‌درمانی، تمثیل‌درمانی^۱ نیز می‌گویند. پس لازم است در اینجا مختصری هم از تمثیل بگوییم. بخش مهمی از ارتباط کلامی ما را استعاره تشکیل می‌دهد. استعاره‌ها به قدری طبیعی و خودانگیخته 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 (Metaphor) کلمه‌ای است یونانی، مرکب از Meta به معنی فرا یا وراء و Pherein به معنای حمل یا انتقال (قاسم‌زاد، ۱۳۷۹).

در زبان انگلیسی، متافور یا تمثیل، استعاره، قصه‌های کوتاه و حکایت‌ها را نیز شامل می‌شود اما در زبان فارسی استعاره با تمثیل متفاوت است (حاجی اسماعیلی، ۱۳۹۱). تعاریف زیادی از استعاره مطرح شده است. از جمله تعاریف اولیه، مربوط به ارسطو می‌شود که استعاره را توسل جستن که آن نام از نوع دیگر یا انتقال نام یک شیء به شیء دیگری، تلقی می‌کند. این عمل می‌تواند از طریق به‌کارگیری جنس به‌جای گونه، گونه به‌جای جنس، گونه به‌جای گونه یا قیاس انجام پذیرد (ساسانی، ۱۳۸۳).

لیکاف و جانسون (۱۹۸۰) در تعریف استعاره آورده‌اند که درون‌مایه استعاره عبارت است از درک و تجربه چیزی برحسب چیز دیگر (لیکاف و جانسون، ۱۹۸۰، ص ۵). لیری تعریف نسبتاً جامع‌تری ارائه می‌دهد، مبنی بر این‌که استعاره عبارت است از دادن نامی به چیزی یا ارائه توصیفی درباره چیزی، به‌نحوی که آن نامی به چیزی یا اراده توصیفی درباره چیز دیگری متعلق باشد (لیری، ۱۹۹۰، ص ۴).

در استعاره از چیزی که شناخته‌شده‌تر است برای توضیح چیزی که کم‌تر شناخته‌شده، 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 حوزه خاصی از دانش نیست. بلکه همه حوزه‌ها، از آن به‌عنوان ابزار تبیینی قابل توجهی بهره می‌گیرند. به‌عنوان 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 درباره ذهن، مثل آستانه، سرکوب، کنترل و غیره نیز برای همگان آشنا است. جان لاک، ذهن را صفحه یا لوحی سفید تلقی می‌کرد که در ابتدا بر آن هیچ چیز نوشته نشده است و تجارب کودک در محیط بعد از تولد چیزهایی بر لوح سفید حک می‌کند، و به‌این ترتیب تأکید بیش از حد خود بر محیط را

در مقابل وراثت نشان می‌داد. در علم فیزیک، استعاره منظومه شمسی به‌خوبی توانست نظریه دانشمندان فیزیک را در تشریح وضعیت ساختار اتم نشان دهد. نمونه‌هایی از این دست را در روان‌شناسی و سایر علوم به‌وفور می‌توان یافت (غلامی، ۱۳۸۷).

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 بر اساس دیدگاه‌های جدید، این امر مورد تبیین قرار می‌گیرد که زبان تنها ابزار انتقال اندیشه نیست بلکه در ساخت اندیشه نیز دخالت می‌کند. در اشاره به این مطلب گفته شده است: «زبان وسیله‌ای است که مغز با استفاده از آن نسبت به جهان درون و بیرون شناخت پیدا می‌کند اما ماهیت، ساختار و کارکرد این وسیله به‌گونه‌ای 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 در تقطیع آرایش و پردازش اطلاعات و به‌طور کلی در ساخته و پرداخته شدن ذهن اثر می‌گذارد.» (قاسم زاده، ۱۳۷۹، ص ۵۶).

تمثیل در لغت به معنی مثال آوردن و تشبیه کردن است (دهخدا، ۱۳۷۷). ولی در اینجا منظور قصه‌های تمثیلی است. عبدالحسین زرین‌کوب (۱۳۷۶) در کتاب بحر در کوزه درباره تمثیل می‌نویسد: «در این‌گونه قصه‌های تمثیلی چنان می‌نماید که آورنده تمثیل از حالت و وضعی که حقیقت آن معلوم نیست تصویری شبیه، در بین حکایات و اقوال و امثال رایج می‌یابد و یا از خود ابداع می‌کند، تا آنچه مجهول است از تصویری که حقیقت و پایان حال آن معلوم است، برای شنونده قابل تصور نماید. این‌که آن را به الفاظی چون مثل یا مثال تعبیر می‌کنند از همین جاست ... تأثیر چنین امثالی، زمانی بیشتر قابل ملاحظه است که گوینده باید عوام را قانع سازد. تمثیل و حکایت این توان را دارد که امر معقول را برای اذهان عامه تا حدی به حس نزدیک سازد و شاید از همین روست که در تمام کتب مذهبی و دینی از روایت و قصه و تمثیل به‌وفور استفاده شده.» همچنین می‌نویسد: «در هر حال بیان قصه برای آن است که مدعای گوینده قصه را به هر صورت ممکن به‌صورت رمز یا استعاره برای شنونده قابل تصدیق یا قابل