

مقدمه

اگرچه تحصیلات اساسی‌ام در خارج از کشور بوده و اکنون در غربت زندگی می‌کنم، اما برای من یکی از مواهب مهم و برجسته ایرانی بودن، زاده و پرورده شدن در سرزمینی است که قصه، مثل، تمثیل و امثال و حکم به عنوان عصاره تجربه انسانی بر روی کره خاک یکی از غنی‌ترین ابزارهای انتقال مفاهیم و تعلیم و تربیت بوده است. شاید بزرگان، دانشوران، فلاسفه، حکما و اندیشمندان کمتر قومی به اندازه متفکران ایرانی، تمثیل و داستان را به عنوان خودروی انتقال آموزه‌های خود به دیگران انتخاب کرده‌اند. این را از مقایسه گذرای آثار ارسطو، افلاطون و سقراط (سه اندیشمند بزرگ یونانی) با فرودسی و مولوی و سعدی (سه قلّه بزرگ تفکر در فرهنگ ایرانی) می‌گوییم. بنابراین با قدمت و نفوذ و گستردگی تمثیل و قصه در فرهنگ ایرانی، در گستره زندگی شخصی‌ام، بخش جدایی‌ناپذیر از دوران رشد و بالندگی من شنیدن قصه، مثل و تمثیلات و افسانه‌های مردمی بوده است که در شب‌های طولانی زمستان زیر کرسی از قول پدر، مادر، مادربزرگ و دیگر اقوامی که در شب‌چره‌ها برای کاستن از طول شب و سرگرم ساختن یکدیگر نقل می‌کردند. در دوران کودکی من اگرچه رادیو و تلویزیون وارد زندگی مردم شده بود، اما تا قبل از انقلاب ۵۷ آن قدر فراگیر نشده بود که در همه خانه‌ها وجود داشته باشد، لذا من این فرصت را داشتم که به دور از برنامه‌های سرگرم‌کننده و بعضاً بی‌محتوای تلویزیون به قصه‌ها گوش فرا دهم و درون مایه داستان‌ها را در ذهنم مجسم سازم. بعدها که بزرگتر شدم در دوره راهنمایی، معلم ادبیات خوش اخلاقی که همواره لبخند زیبایی بر لب داشت، خانم منیژه سلیمانی، کلاس انشاء را در کتابخانه مدرسه تشکیل می‌داد و در آنجا برای اولین بار با مجموعه "قصه‌های خوب برای بچه‌های خوب" آشنا شدم. بعدها در سال دوم دبیرستان آقای شیرنکی معلم انشاء ما شد. برای همه ما که عادت داشتیم موضوعات تکراری «فایده فصل بهار را توضیح دهیم» یا «علم بهتر است یا ثروت» یا «توانا بود هر که دانا بود» و یا «ادب مرد به از دولت اوست» را از روی یکدیگر رونویسی کنیم، و با ذهن خالی، از پدر، مادر یا برادر و خواهر بزرگترمان کمک بگیریم و آنان نیز از تجربه سال‌های قبل، کلیشه‌ای را به ما دیکته کنند، آقای شیرنکی بسیار متفاوت می‌نمود. او برایمان قصه می‌خواند و لحن بیانش چنان جذاب بود که تمام کلاس یکپارچه گوش می‌شدیم. او ما را با مجموعه "کتاب‌های پرستو" که از سوی انتشارات

امیرکبیر چاپ می‌شد، آشنا کرد و ذهنیت من به سمت قصه بیشتر جذب شد تا آنکه در سال‌های پایانی دبیرستان توسط دوست عزیزم محمد غلامرضایی (که اکنون به حکیمی تغییر نام داده است) با مثنوی مولوی آشنا شدم. مثنوی آتش‌زنه طلب بود و وادی حیرت. چنان محو‌کشش‌های درونی قصه‌های مولانا شدم که در تمام دوران تحصیل به عنوان دانشجوی روان‌شناسی و پس از آن آغاز کار حرفه‌ای بعنوان روان‌درمانگر، مثنوی و آموزه‌های مولانا، همواره بخش جدایی‌ناپذیر از ساختار ذهنی‌ام بوده‌اند. از طریق آشنایی با مثنوی و به‌کارگیری مفاهیمی که او به زیبایی و با تسلط تمام در قالب قصه و تمثیل بیان می‌دارد، در جلسات درمان و کلاس‌ها و حتی کارگاه‌های آموزشی، کم‌کم اثرات تمثیل را در شناخت درمانی آزمودم.

درمان به شیوه رفتاردرمانی‌شناختی یا رویکرد رفتاری - شناختی روشی استاندارد، ساختارمند و برنامه‌ریزی شده است. در این روش، اصول و فنون کار با مراجع گام به گام تعریف و تعیین می‌شود و پس از ضابطه‌بندی مشکل بیمار، طرح درمان نگاشته و با بیمار در میان گذارده می‌شود. اصول و فنون و روش‌هایی را که قرار است در این مسیر به کار گرفته شوند، رویکرد شناختی - رفتاری مشخص کرده است: (۱) یافتن متغیرهای دخیل در مشکل، (۲) متغیرهای آشکار ساز؛ (۳) متغیرهای زمینه‌ساز، (۴) متغیرهای نگهدارنده و (۵) متغیرهای تعدیل‌گر. هدف اصلی در این رویکرد، حذف یا تعدیل متغیرهای نگهدارنده است. از دیدگاه شناختی - رفتاری، متغیرهای نگهدارنده همواره یک «فکر» و یا «باور» نادرست است. چیزی که به آن «خطاهای فکری» و «باورهای غیرمنطقی» گفته می‌شود.

کار شناخت درمانگر، کمک به مراجع برای اصلاح خطاهای فکری و چالش با باورهای غیرمنطقی به منظور بی‌اعتبارسازی آنها و جایگزین کردن آنها با باورهای سالم و منطقی است. من در کارهای درمانی‌ام به‌طور نه‌چندان منظم و پیگیر ولی گهگاه برای نشان دادن خطاهای فکری مراجع به او از قصه یا تمثیل استفاده می‌کردم. روش کار من بدین صورت بود که طبق اصول درمان شناختی - رفتاری، درمانگر باید در یک جلسه، مفهوم «خطاهای فکری» را در قالب فرمول ABC به مراجع بیاموزد. آنگاه، خطاهای فکری معمول و رایج را به او معرفی کرده و سپس از او بخواهد که افکارش را برای هفته آینده روی برگه ثبت کند به جلسه درمان بیاورد. آنگاه افکار را با یکدیگر مرور کرده تا مشخص شود آیا در این افکار هیچ خطایی از خطاهایی که هر دو از آن آگاهند (خطاهای فکری رایج) وجود دارد و یا نه و اگر وجود دارد کدام خطاست؟ من در این مرحله برای راحت‌تر کردن فهم مراجع از نوع خطایی که در فکرش وجود دارد به قصه و تمثیلی از مثنوی متوسل می‌شدم و یک قصه برای مراجع تعریف کرده و از او می‌خواستم که خطاهای فکری قهرمان قصه را با توجه به دانش خود نسبت به این خطاها، تعیین کند. پس از بحث و گفتگو درباره خطای فکری موجود در

تمثیل، از مراجع می‌خواستیم ببیند آیا هیچ شباهتی بین الگوی فکری موجود در تمثیل و فکری که خود او در یکی از موقعیت‌های هفته گذشته گزارش نموده، وجود دارد یا خیر؟ در این فرآیند متوجه شدم که قصه کار چالش با مراجع را به حداقل می‌رساند.

از آنجایی که بعضی مردم خطاهای فکری دیگران را زودتر تشخیص می‌دهند، لذا قصه می‌تواند مسیر چالش را هموارتر سازد. قرین شدن این تجربه مشخص با موفقیت به جایی رسید که در درس درمان، رفتار درمانی، خانواده‌درمانی و زوج‌درمانی دوره‌های تحصیلات تکمیلی، کارگاه‌ها و گروه درمانی شناختی، استفاده از تمثیل‌های خاصی را برای توضیح خطاهای فکری معین و چالش با باورهای بخصوصی به دانشجویانم توصیه کردم.

به هنگام نظارت بر کار دانشجویان در دوره‌های کارورزی، متوجه شدم که دانشجویان از تمثیل به خوبی و بجا در فرآیند و محتوای^۱ درمان استفاده می‌کنند. لذا این گام مشوق من شد تا تمثیل‌های فارسی را به جد و به دقت مورد مطالعه و بررسی قرار دهم و تمثیلاتی را که به نظرم اثرات درمانی منطبق با نظریه شناختی-رفتاری دارد، برگزینم. با این فکر بالغ بر سه سال تلاش کردم تا اکثر آثار داستانی و تمثیل در زبان و فرهنگ‌های مختلفی که به فارسی یا انگلیسی بوده را از کتابخانه شخصی دوستان گرفته تا کتابخانه‌های دانشگاهی جستجو نموده، مورد مطالعه و گزینش قرار دهم. طی سه سال، داستان‌ها و قصه‌های بسیاری را مرور کردم و آنچه را که از نظر خودم مفید و قابل کار بست در چارچوب نظریه شناختی یافتیم، در این کتاب و کتاب دیگری به عنوان "تمثیل درمانگری: کاربرد تمثیل در بازسازی شناختی" آورده‌ام. فروتنانه اقرار می‌کنم که قصه‌ها و تمثیلات و داستان‌های زیبا، دلربا و درمانگرانه بسیاری وجود دارد که در دسترس من نبوده یا از چشم من افتاده و یا ممکن است ذهن من آنها را مفید نیافته است. حتم دارم کسان دیگری چنانچه بخواهند این کار را ادامه دهند، با خزانه غنی تمثیل‌ها، کار بهتری از کار من ارائه خواهند کرد. امیدوارم این اثر در زمره اولین کوشش‌ها در این مسیر تلقی شده و کارهایی با کیفیت، کمیت و غنای برتر، ضعف‌های کار مرا بپوشد و زمینه بهره‌گیری بهتر از منابع فرهنگی ایرانی در گستره روان‌شناسی علمی را شکوفا سازد.

علی صاحبی

فهرست

۱۳	فصل ۱: کاربرد درمانی قصه‌ها
۲۵	فصل ۲: کاربردهای ویژه تمثیل
۳۶	فصل ۳: گستره تمثیل‌های خاص
۳۶	سرنوشت شفقت و دلسوزی در زندگی
۴۰	استفاده خردمندانه از عقل
۴۲	در جستجوی خرد زندگی
۴۵	بهشت و جهنم
۴۷	چگونه باورها ساخته می‌شود؟
۵۲	چگونه باورها نگهداری می‌شوند؟
۵۴	احترام و قدرشناسی از توانمندی‌های یکدیگر
۵۸	همزادی و همزیستی شادی و عشق
۶۰	خویشترداری و فروتنی متناسب با موقعیت
۶۲	از مکافات عمل غافل مباش
۶۴	قضاوت‌های بی‌اساس
۶۷	دست‌کم گرفتن خطر
۷۰	عوامل خطرزا را جدی بگیریم
۷۲	سنت نیروبخشی به ذهن و جسم
۷۶	برداشت نادرست از عدالت و انصاف
۷۸	غلبه بر ترس و صعود به قله‌های رفیع آزادی
۸۳	مزیت‌های خوش‌بینی
۸۵	انتخاب الگو
۸۷	در گذشته زندگی کردن خطاست
۸۹	سه پند سرنوشت‌ساز
۹۱	ما همان چیزی هستیم که باور داریم هستیم
۹۴	بر گذشته حسرت آوردن خطاست

۹۶	راز شاد زیستن
۹۹	ضرورت هدف داشتن و تمرکز بر هدف
۱۰۱	توجیه، شاهراه فرار از تغییر مثبت
۱۰۳	نتایج وفاداری
۱۰۵	تفسیر به رأی در نفع خویش
۱۰۷	باورهای افسانه‌ای
۱۰۸	ذات بخشایش
۱۰۹	روش درست زندگی: در نظر گرفتن اولویت‌های شخصی
۱۱۱	آواز دهل شنیدن از دور خوش است
۱۱۴	واقعیت جنبه‌های مختلف دارد
۱۱۶	وقتی که منطق بر هیجان غلبه می‌کند
۱۱۸	به هوش باش که می در قبح نمی‌ماند
۱۲۱	عقل و دانش بی عمل
۱۲۳	الگوهای یادگیری: آموزگاران درس زندگی
۱۲۵	خود را نیز محترم بشماریم
۱۲۷	از تو حرکت از خدا برکت
۱۲۸	از مکافات عمل غافل مباش
۱۲۹	رفتم شهر کورها دیدم همه کور، من هم کور
۱۳۱	ناکارآمدی دانش بدون بصیرت
۱۳۳	ادعای جاهلانه
۱۳۴	ایمنی از سیاست شاه
۱۳۶	اتحاد پیروزی می‌آورد
۱۳۷	اثرات و مواهب نیکو سخن گفتن
۱۴۰	تصمیم یا بی‌تصمیمی
۱۴۲	بد مکن و بد میندیش
۱۴۴	بقچه‌های غم و غصه
۱۴۶	ما مسئول خُلق خود هستیم
۱۴۸	شهامت دست زدن به آزمایشی مخاطره‌آمیز
۱۵۰	قدردانی از یکدیگر
۱۵۲	بلکه من کاشته بودم، بلکه شتر تو هم چریده بود
۱۵۳	معامله منصفانه

۱۵۴	فیل شناسی در شب: تفسیر بدون اطلاعات کافی
۱۵۶	تقلید کورکورانه
۱۵۸	زندگی متعادل
۱۶۲	دیده یا شنیده، کدام معتبر است؟
۱۶۵	رهرو آن است که آهسته و پیوسته رود
۱۶۷	فیل و طناب
۱۶۹	مضرات تعمیم موقعیت‌های خاص به تمام موارد
۱۷۱	مشغولیت ذهنی، بی‌دقتی و گم شدن فرصت‌های ناب
۱۷۳	شک و دودلی
۱۷۵	ما مسئول خوب یا بد شرایط زندگی خود هستیم
۱۷۶	نتیجه‌گیری شتاب‌زده
۱۷۹	معیار درستی و فضیلت
۱۸۱	باید خودت را تغییر دهی، تغییر دیگری امکان ندارد
۱۸۳	خود میان‌بینی ما در مراودات اجتماعی
۱۸۷	اهمیت دانستن نام‌ها
۱۸۹	لزوم گفت‌وگو و درک نیازهای کنونی طرف مقابل
۱۹۱	زاهد پاک باش و اطلس پوش
۱۹۳	از دست رفتن زندگی در میان شعله‌های حرص و آز
۱۹۵	مقاومت افکار ناخواسته
۱۹۷	خطر اطلاع‌رسانی ناقص
۱۹۹	احترام به خواسته‌های دیگری
۲۰۱	خویشتن را آدمی ارزان فروخت
۲۰۳	قدرت کلمات در سرنوشت ما
۲۰۵	سایبان برای ساعت آفتابی
۲۰۷	من همانی هستم که باور دارم
۲۰۸	راز خوشبختی: توجه به تمام جنبه‌های هستی
۲۱۰	لزوم میانه‌روی در زندگی
۲۱۲	آنچه که دارم لااقل دارمش
۲۱۳	علاج واقعه قبل از وقوع باید کرد
۲۰۷	منابع :

فصل ۱

کاربرد درمانی قصه‌ها

بطور کلی حکایت و قصه در فرآیند درمان عرصه‌ای را فراهم می‌آورد که مراجع یا مددجو می‌تواند قصه زندگی خودش را به آن فرا افکند و به مضمون قصه، معنای واقعی ببخشد. قدرتمندترین مکانیسمی که در اینجا عمل می‌کند، شاید «هماندسازی» باشد. به این معنی که مراجع خودش را در جایگاه و نقش شخصیت اصلی قصه قرار داده و سعی می‌کند که آنچه شخصیت داستان انجام داده یا از انجام آن سر باز زده را تقلید کند. چنانچه قصه سر بسته بوده و به اندازه مناسب مبهم باقی بماند، ممکن است مراجع فرافکنی نموده و برای یافتن راه‌حلی برای تعارض خاصی که در قصه نقل شده است تلاش کند.

شاید مهمترین نقشی که قصه یا اسطوره در درمان ایفا می‌کند، همگانی و جهانی جلوه دادن مشکلاتی است که مراجع با آنها دست و پنجه نرم می‌کند. بنابراین مراجع احساس نمی‌کند که تنها است و مشکلش خاص، منحصر بفرد و غیر قابل حل است. این همان پدیده‌ای است که در فرآیند گروه درمانی بخوبی شناخته شده و یکی از مزیت‌های گروه درمانی محسوب می‌شود. چرا که همگانی دیدن مشکل و شریک شدن تجارب فردی، همواره یکی از عوامل درمانی بسیار مؤثر گزارش شده است (یالوم، ۱۹۷۵).

حکایت یا قصه در وهله اول به مراجع می‌گوید که او تنها نیست که اینگونه مشکلات را تجربه کرده است و چنین احساسی دارد، بلکه دیگران هم قبل از او چنین مشکلاتی داشته‌اند. فهم این نکته اغلب درد و ناراحتی را به طور معناداری کاهش داده و به فرد کمک می‌کند تا همانند دیگران برای یافتن راه‌حلی برای مشکل خود تلاش نماید.

بطور کلی قصه و تمثیل چهار قلمرو از وجود انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهند:

۱. **قلمرو شناختی:** توانایی قصه در انتقال دانش و کمک به فرآیند حل مسئله.
 ۲. **قلمرو عاطفی:** قصه باعث پالایش عاطفی - هیجانی و امیدآفرینی می‌شود.
 ۳. **قلمرو بین فردی:** قصه باعث ایجاد و خلق پیوستگی و رابطه انسانی - اجتماعی افراد با یکدیگر می‌شود «من تنها نیستم، کسان دیگری نیز با مشکلی مثل من سروکار دارند.» (پیوند اجتماعی).
 ۴. **قلمرو شخصی:** قصه باعث بصیرت و بینش می‌شود، چراکه فرد خودش و مسائل مبتلا به زندگیش را در روایت دیگران ملاحظه و مشاهده کرده و درک بهتری از خود و مشکل‌اش پیدا می‌کند.
- در شناخت درمانی، قصه و تمثیل می‌تواند در انتقال مفاهیم بنیادی و مؤلفه‌های اصلی درمان به مراجع کمک کند. مثلاً با یک قصه خوب می‌توان برای مراجع به روشنی توضیح داد که افکار ناسازگار (خطاهای فکری) اساساً چگونه ایجاد می‌شوند، چگونه تعمیم یافته و به طور انتخابی انتزاع شده و مورد تحریف قرار می‌گیرند و چگونه در یک رویداد یا واقعه جدید، الگوی واکنشی آشنا (عادت‌تی) را برمی‌انگیزند.
- از آنجایی که هر فردی تجارب منحصر به فردی را با خود حمل می‌کند، قصه‌ها و تمثیل‌ها احتمالات چندگانه‌ای را فراهم می‌سازند تا هر فرد با توجه به شرایط خود به قصه‌ها معنا داده و با آنها رابطه برقرار کند و بعضاً چنین پیش می‌آید که شنیدن یک قصه، قصه‌های دیگری را به ذهن متبادر می‌سازد. قصه‌ها ابزار منحصر به فرد و ویژه‌ای برای استفاده در روان‌درمانی‌اند، چراکه آنها با همه مردم در هر سن و سالی ارتباط برقرار می‌کنند و دلیل دیگر آن که ما انسانها غالباً به شکل قصه و داستان می‌اندیشیم.
- در یک نگاه کلی، معنی هر واقعه بستگی به چارچوب و قالبی دارد که ما آنرا دریافت می‌کنیم. مثلاً یک قصه چینی قدیمی از پیر مردی حکایت می‌کند که سال‌ها قبل، در دهکده‌ای فقیر، با پسرش زندگی می‌کرد. داروندارش تکه‌ای زمین، کلبه‌ای پوشالی و اسبی بود که از پدرش به او رسیده بود. روزی، اسب گریخت و مرد ماند که چگونه زمینش را شخم بزند. همسایه‌ها که به خاطر صداقت و شرافتش، احترام زیادی به او می‌گذاشتند به خانه‌اش آمدند تا به او تسلی بدهند. دهقان از همه تشکر کرد، اما بعد پرسید:
- ”از کجا می‌دانید این اتفاق برای من یک بدبختی بود؟“
- کسی به بغل دستی‌اش گفت: ”نمی‌تواند حقیقت را بپذیرد، بگذار هر طور دلش می‌خواهد فکر کند. این طوری کمتر غصه می‌خورد.“
- و بعد در حالی که وانمود می‌کردند حق با اوست، از آنجا رفتند.

یک هفته بعد، اسب به طویله برگشت، اما تنها نبود؛ مادریان زیبایی هم با خود آورده بود. همسایه‌ها دوباره به خانه‌ی او رفتند تا به او تبریک بگویند:

”قبلاً فقط یک اسب داشتی، اما حالا دو تا داری! تبریک!“

دهقان پاسخ داد: ”از همه‌تان متشکرم. اما از کجا می‌دانید این اتفاق در زندگی من خیر است؟“

همه فکر کردند دیوانه شده و از آنجا رفتند و با خود گفتند: ”واقعاً نمی‌فهمد که خدا برای او هدیه‌ای فرستاده؟“

یک ماه بعد، پسر دهقان خواست مادریان را رام کند. اما مادریان لگدی به پسرک زد. پسرک افتاد و پایش شکست. همسایه‌ها به عیادت پسر دهقان آمدند. کدخدان نیز همدردی زیادی با مرد دهقان کرد. مرد از همه تشکر کرد، اما پرسید: ”از کجا می‌دانید این اتفاق در زندگی من، یک بدبختی بوده؟“

همه تعجب کردند. همه فکر می‌کردند بلایی که سر پسرک آمده، یک بدبختی بزرگ است.

راستی راستی دیوانه شده؛ شاید پسرش تا آخر عمر لنگ بشود، و هنوز فکر می‌کند که شاید این یک بدبختی نباشد. ”چند ماه گذشت، کشور همسایه به آنها اعلام جنگ داد. دولت در تمام کشور اعلام کرد که مردان جوان باید به ارتش ملحق شوند. تمام پسران جوان آن ده نیز مجبور شدند به جنگ بروند، به جز پسر آن دهقان، که پایش شکسته بود. بزودی جنگ درگرفت و هیچ کدام از پسران جوان روستا زنده برنگشتند. پای پسر خوب شد، اسب‌ها زاد و ولد کردند و کره اسب‌ها را به قیمت خوبی فروختند. دهقان به دیدار همسایه‌ها رفت تا به آن‌ها تسلیت بگوید و کمک‌شان کند. اما هر کدام از همسایه‌ها که شکایت می‌کرد، دهقان می‌گفت: ”از کجا می‌دانی که این یک بدبختی است؟“ و اگر کسی خیلی خوشحال می‌شد، می‌گفت: ”از کجا می‌دانی این اتفاق خیر است؟“ و اهالی ده دیگر می‌دانستند که زندگی چهره‌های گوناگون و معانی مختلفی دارد.

همانطور که دیدیم معنای هر رویداد را چارچوب فکری ما تعیین می‌کند. وقتی که ما چارچوب را تغییر می‌دهیم معنای واقعه نیز به تبع آن تغییر می‌کند. داشتن یک اسب وحشی اضافی چیز خوبی به نظر می‌رسد، اما تا زمانی که آن را در متن پای شکسته تنها پسر یاری‌کننده ببینیم. در این شرایط، رفتارها و واکنش‌های فرد به واقعه نیز تغییر خواهد کرد.

تغییر چارچوب^۱، مفهوم جدیدی نیست. بسیاری از تمثیل‌ها، حکایات، قصه‌های جن و پری، رفتارها و حوادثی را در متن خود حکایت و روایت می‌کنند که وقتی چارچوب و قالب آنها را تغییر می‌دهیم، معنای آنها نیز تغییر می‌کند. مثلاً یک جوچه اردک که از دیگران متفاوت به نظر می‌رسد، تبدیل می‌شود به جوچه اردک زشت. اما در قالب و چارچوب دیگری همین جوچه اردک زشت به یک قوی زیبا تبدیل می‌شود، بسیار زیباتر از اردک‌های دیگری که او همواره خودش را با آنها مقایسه می‌کرده است.

قصه و تغییر شناخت

به قول امانوئل کانت، برای اذهان غیر منطقی، استدلال‌ها شبیه ماهی‌اند، هرچند هم منطقی باشند، باز هم ممکن است از چنگ ذهن ضعیف بگریزند. مگر این‌که به کمک تصویر ذهنی و تمثیل در ذهن جایگزین شوند. از این‌رو ما به استعاره و تمثیل نیاز داریم تا چیزی را که قابل دیدن یا لمس کردن نیست، خوب درک کنیم، در غیر این صورت آن را فراموش می‌کنیم. یکی از مهمترین کاربردهای بالینی قصه‌ها این است که قصه و تمثیل به طور طبیعی باعث می‌شود فرد (یا خانواده و یا گروه) شنونده، قصه‌های شخصی (یا روایت) زندگی خصوصی خود را بیان کند. مراجعین در مفصل بندی قصه‌هایشان، اغلب توالی معنادار حوادث زندگی خود را کشف نموده و نسبت به پیام خاص حکایتی که شنیده‌اید بینش و بصیرت پیدا کرده و با آن پیوند می‌یابند. به بیان دیگر هنگامی که ما چیزی را گم می‌کنیم، برای یافتن آن سعی می‌کنیم در ذهن و در عمل تمام جاهایی را که رفته‌ایم و عبور کرده‌ایم، بررسی کنیم (ردپای خود را بازنگری می‌کنیم). به همین صورت وقتی که ما "احساس فردی" خود را گم می‌کنیم یا مطمئن نیستیم که چگونه در زمان حرکت کنیم (که اکثر مراجعین روانشناسی و روان‌درمانی کم و بیش با چنین مشکلاتی روبرویند)، برای این‌که بدانیم کجا هستیم، باید بدانیم چگونه به اینجا آمده‌ایم، و قصه این فرایند را به خوبی تسهیل می‌کند. براساس نظریه شناختی - رفتاری، پردازش‌های شناختی نقش بسیار مهمی در به راه‌اندازی، نگهداری و مدیریت احساسات و هیجانات (مثل افسردگی، خشم، پرخاشگری و عصبانیت) در افراد ایفای می‌کنند. مثلاً در مشکلی همانند خشم، فرایندهای شناختی‌اند که معنای خاصی را به وقایع و اتفاقات پیرامونی الحاق می‌کنند. و همین "معنابخشی" یا "معنای دریافتی" است که

1. Reframing

محرك و ماشه اصلی خشم و پرخاشگری می‌شود. افکار اتوماتیک، خودگویی‌های شخصی و سیستم باورهای ما نقش مهمی در تغییر و استنباط چیزهایی که انجام می‌دهیم، ایفای نقش و وقایع و موقعیتهایی که خشم را برمی‌انگیزند، چنانچه به گونه‌ای متفاوت تعبیر و تفسیر شوند، ممکن است احساسی غیر از خشم در ما ایجاد کنند. برخی از افکار رایجی که ممکن است موجب تولید خشم در ما شوند عبارتند از:

- اوضاع داره خیلی وحشتناک می‌شه.
 - همین الانش هم خیلی افتضاح است.
 - نمی‌توانم این جور ولش کنم بره.
 - من همیشه با جواب منفی روبرو می‌شوم یا همیشه دست رد به سینه من می‌خورد.
 - آنها همواره مرا خوار و خفیف می‌کنند.
- بنابراین در یک نمونه مشخص، شناخت درمانی برای مدیریت خشم، گام‌های زیر را اعمال می‌کند:

۱. شناسایی محرك‌های مختلفی که خشم را به راه می‌اندازند (تحریک می‌کنند).
۲. شناسایی افکار عاداتی، احساسات، اقدامات و پیامدهای گوناگون مرتبط با این محرکات و تهیه یک طرح برای جایگزینی آنها با افکار و اندیشه‌های مفید و سودمند.
۳. ثبت وقایع و شرایطی که خشم در آن رخ داده است. بدین‌گونه که فرد در دفترچه یا فرم مخصوص به روشنی موقعیت و شرایطی را که خشم رخ داده و جزئیات آنچه اتفاق افتاده یا یادداشت می‌کند: کی؟ کجا؟ فرد دقیقاً چه احساسی را تجربه نموده است؟ چه افکاری از ذهنش گذشته؟ تا چه میزان برانگیخته یا خشمگین شده است؟ (بین صفر و صد)، (دست به چه عملی زده است؟) (مثلاً خشم خود را بروز نداده، به طور کلامی عصبانی شده یا به طور فیزیکی خشم خود را نشان داده، موقعیت را ترک کرده و همانند آن).

بنابراین کوشش می‌شود تا تمام افکار غیرمولد و غیرسودمند همانند افکاری که در بالا اشاره شده را فهرست نموده و سپس سعی می‌شود افکار سودمند و کارآمد جایگزین این‌گونه افکار ناکارآمد شوند. همانند: "من نباید به سمت تله بروم". "من نیازی به اثبات خود ندارم"، "ضرورتی ندارد که از کوره در بروم"، "احتمالاً" آنها به دنبال آن هستند که من را عصبانی کنند، اما من آنها را با آرامش خود متعجب خواهم کرد"، "عضلاتم دارند سفت می‌شوند، حالا زمان آن است که یک تنفس عمیق بگیرم"، "وقتی عصبانی‌ام یعنی نیاز دارم خودم را به کاری مشغول کنم"، "شرایط دارد بدتر می‌شود، من برای کنترل و مدیریت آن

طرح و برنامه روشنی دارم"، "باید به خاطر داشته باشم که فقط به این موضوع متمرکز شوم و برداشت شخصی نکنم".

این فرآیند را تغییر یا جابجایی شناختی می‌نامند.

قصه زیر، قدرت قصه و حکایت در ایجاد چنین تغییر یا جابجایی شناختی را به خوبی نشان می‌دهد:

۲۵۰۰ سال پیش یک برهمن بسیار مؤمن و متعصب به نام بهاراواج در هند زندگی می‌کرد. او سه پسر داشت. در فرهنگ هندی - برهمن، انتخاب همسر برای فرزندان و عروسی آنها جزئی از مسئولیت‌های والدین محسوب می‌شد. بهاراواج پس از عروسی کوچکترین و آخرین پسرش بسیار خوشحال بود که توانسته است آخرین مسئولیت پدرانه خود را در کمال خوشی و سلامت به انجام رساند. اما او به زودی متوجه شد که کوچکترین عروس، در مراسم و آئین مذهبی - خانوادگی شرکت نکرده و گویا اعتقادی به آئین برهمن ندارد. بهاراواج بسیار ناراحت شد. از آن بدتر که فهمید عروسش به سبک مراقبه‌های بودا نیاپش می‌کند.

بنابراین از پسر کوچک خود خواست که به منزل بودا رفته و به او درس عبرتی بدهد که دیگر از کارش دست بکشد و نسل جوان را از دین آباء و اجدادی خود منحرف نکند. اما پسر جوان وقتی از نزد بودا بازگشت، او نیز آیین برهمن را ترک گفته و به شیوه بودا شروع به مراقبه نمود. بهاراواج خشمگین‌تر شده و پسر میانی را برای تنبیه بودا مأمور کرد.

پسر دوم نیز با همان نتیجه بازگشت؛ ایمان به دین نوین و سبک و الگوی رفتاری بودا. پدر با خشم بیشتر پسر ارشد را سفارش نموده و او را به مأموریت فرستاد. اما پسر ارشد نیز پس از رویارویی و تعامل با بودا به او ایمان آورد.

بهاراواج با خشمی غیرقابل تصور تصمیم گرفت خودش این مأموریت را انجام دهد و به بودا، این گمراه‌کننده نسل جوان، درس عبرتی در خور بدهد. او فکر می‌کرد که شاید بودا قدرت هیپنوتیزم و نفوذ در دیگران دارد، بنابراین فکر کرد باید خشمش را نسبت به او تقویت کند تا به محض دیدن او بتواند با چماق دستی‌اش جزای او را کف دستش بگذارد. از این رو همین که به نزدیکی‌های منزل بودا رسید، شروع به دشنام و فحاشی و بد و بیراه گفتن به بودا نمود تا خشم خود را تقویت کرده و از قدرت هیپنوتیک بودا در امان بماند.

اما بودا به محض این که دید مرد خشمگین و عصبانی است و با فریاد فحاشی می‌کند، به آرامی رو به بهاراواج کرده و گفت: آقا آیا شما هیچ‌گاه میهمان یا باز دیده‌کننده‌ای را در منزل خود می‌پذیرید؟ بهاراواج جواب داد: بله که می‌پذیرم. اصلاً به توجه ربطی دارد؟ و دوباره به

فحاشی و دشنام ادامه داد.

بودا دوباره بدون آن که به واژه‌هایی که از دهان مرد بیرون می‌آمد، گوش فرا دهد، پرسید: آیا هیچ‌گاه شده که میهمانان یا بازدیدکنندگان با خود هدیه‌ای برای شما بیاورند؟ بهار اواج جواب داد: بله که هدیه آورده و می‌آورند. آنها آدمهای محترمی هستند و به سنت‌ها و آیین پدری خود احترام می‌گذارند. همانند توی فلان، فلان شده و... نیستند و باز به فحاشی خود ادامه داد.

بودا مجدد پرسید: آقا، اگر شما هدیه‌های آنها را نپذیرید، چه اتفاقی می‌افتد؟ بهار اواج پاسخ داد: آنها به خود میهمانان تعلق خواهد داشت و وقت رفتن اموال خود را با خود خواهند برد.

بودا آنگاه تبسمی کرد و گفت: قربان من هم به همین رسم هدایای شما را نمی‌خواهم بپذیرم. تمام بدگویی‌ها و فحش‌ها و دشنام‌ها جزء اموال و دارایی خودتان خواهند ماند. بهار اواج آدم زیرک و هوشمندی بود و چون مفهوم بنیادی آنچه بین بودا و او رد و بدل شده بود را به فراست دریافت، او نیز فهمید که برداشتش نسبت به بودا و این که او نسل جوان را منحرف و گمراه می‌کند، اشتباه بوده است. او دریافت که آموزه‌های بودا، الگویی است نوین برای زندگی بهتر. بنابراین خشمش به راحتی فرو نشست و همانند دیگر اعضای خانواده به آئین بودا پیوست.

قصه‌هایی توانند به شنونده نگرش و نظام باورهای جدیدی ارائه کنند و بواسطه همین ویژگی، تمثیل و قصه جایگاه ممتازی در شناخت درمانی دارند. همانطور که می‌دانیم جنبه غالب در شناخت درمانی تغییر نظام باورهای فرد به منظور تغییر واقعیت‌های زندگی اوست. به طور سنتی شناخت درمانگران از رویکردهای منطقی برای دستیابی به این هدف استفاده می‌کرده‌اند. اما اکنون اقبال رو به رشدی در خصوص ارزش و اثر روایت‌ها و حکایات در آموزش اهداف وجود دارد و این احساس که مطالعات بیشتر بر روی فرآیندهای حکایتی - روایتی در شناخت درمانی، می‌تواند فهم ما را از فرایند، "بازنمایی"^۱ از عوامل زیرساز تغییر و سازگاری، عمیق‌تر و روشن‌تر سازد.

مثنوی معنوی مولوی راهنمای عملی تمثیل درمانی

قصه، تمثیل و حکایت یکی از کهن‌ترین روش‌های انسان برای انتقال معرفت به نسل‌ها بوده

است. اگر ادبیات را عصاره تجربه و خرد برآمده از گذر عمر بشر بر روی کره خاک بدانیم، تمثیل و قصه، ناب‌ترین و خالص‌ترین بخش ادبیات است، چرا که ما را به مرحله پیش از پیدایش تفسیر و تعبیر امروزی مان می‌برد. قصه‌ها شادند، سرگرم‌کننده‌اند، نمایشی‌اند، اما فراتر از همه معرفت را به شکلی دلپذیر از ذهنی به ذهن دیگر منتقل می‌سازند (پائولو کوللیو، ۱۳۸۱).

تمثیل راهی است برای خلق تجربه‌های آموزنده که هر مراجع (فرد) ممکن است خودش با آنها روبرو نشده باشد. به بیان دیگر تمثیل تکرار یک تجربه گذشته برای کمک به تغییر آموخته‌های به دست آمده از آن تجربه است. اگر تجربه بهترین معلم است بنابراین ما هر چه بیشتر از تجربه برخوردار شویم، بهتری می‌توانیم بیاموزیم. در طول تاریخ، قصه‌ها راهی برای سهیم شدن و مرادده تجارب بنیادین زندگی و چگونگی استفاده از این تجارب برای سلامتی و بهزیستی آینده افراد بوده است.

استاد عبدالحسین زرین‌کوب (۱۳۷۱) در خصوص جایگاه تمثیل در مثنوی مولوی چنین آورده است:

قصه و تمثیل جزء و جوهر اصلی مثنوی مولوی است و آن را نباید عنصری فرعی و بی‌اهمیت تلقی کرد و شاید با نفوذ در آن بتوان به جوهر عرفان مثنوی دست یافت. داستان و قصه که در مثنوی از آن‌گاه به عنوان مثل یا مثال هم یاد می‌شود در آنچه از مقوله لطایف و حکایت‌عامیانه یا قصه‌های تاریخی و دینی و احوال‌مشایخ و اکابر نیست. صورت قصه تمثیلی یا امثال حیوانات را دارد که مثل تمام انواع تمثیلات مبنی بر واقعیات، چنانکه ارسطو خاطر نشان می‌کند، از آن‌گونه حجت‌ها محسوب است که در همه انواع استدلال به کار می‌آید و به نوع خاصی از آن جمله اختصاص ندارد.

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. این که 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 به وفور استفاده

شده و هم‌اکنون نیز در مواعظ و سنن دینی و اخلاقی از آن به وفور استفاده می‌شود. در هر حال بیان قصه برای آن است که مدعای گوینده قصه را به هر صورت ممکن به صورت رمز یا استعاره برای شنونده قابل تصدیق یا قابل تصور سازد.

(بحر در کوزه، ص ۱۶۵)

همان‌طور که در مقدمه کتاب آورده‌ام، نطفه اولیه کار با تمثیل در فرایند درمان را از مثنوی و مولانا به عاریت گرفته‌ام. در اینجا لازم می‌بینم که به کسانی که قصد استفاده از داستان، حکایت و تمثیل در فرایند روان‌درمانی، مشاوره و هدایت شغلی - حرفه‌ای، آموزشی و تربیتی دارند، توصیه کنم که تمثیل به خودی خود و فارغ از "متن" و "بستر" مورد نیاز خود و بدون توجه به "فرایند" و "محتوای" طرح مداخله، کارآمدی نخواهد داشت. بهترین الگو راهنمای چگونگی به کارگیری تمثیل در فرایند مداخله، دقت به ساختار تمثیل و پیش‌بینی زمان ارائه و شکل ارائه آن است.

مثنوی معنوی از این لحاظ جایگاهی ویژه دارد که خواندن آن و توجه به نکات ظریف چگونگی ارائه تمثیل در "متن" و "فرایند" مفاهیم مورد آموزش به منظور یکپارچه‌سازی اطلاعات و همچنین ماندگار ساختن آموزه‌ها از طریق پیوند دادن مفاهیم نظری و انتزاعی با تصویری روشن و پویا، می‌تواند به کارگیری تمثیل را برای ما آسانتر سازد.

با خواندن مثنوی به راز جاودانگی این اثر بهتر می‌توان پی برد و آن به نحوه به کارگیری تصویرها و ایماژها به شکل تمثیل در یک ساختار خلاق برمی‌گردد. داستانهای مثنوی اکثراً نه جدیدند و نه ساخته ذهن مولانا. خلاقیت اصلی مولانا چگونگی به کارگیری آنها در فرایند انتقال مفاهیم به شنونده است. بسیاری از قصه‌هایی که مولانا روایت نموده قبلاً در کتابهای دیگری چون کلیله و دمنه، جوامع الحکایات عوفی و مثنوی‌های عطار آمده است. اما مولانا با حفظ محتوای قصه‌ها آنها را در ساختاری جدید و در بستری که قبلاً آماده نموده است، ارائه می‌کند. درست همانند باغبانی که برای پرورش گلی قبلاً زمین را آماده می‌کند و سپس بذر راکاشته برای محافظت و تقویت بذر آن را با کود قرین کرده و برای از بین نرفتن بذر آن را به خوبی پوشش می‌دهد.

مولانا نیز مفاهیم مورد نظر خود را همانند بذری می‌بیند که تمثیل به رشد، شکوفایی و 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.

مثلاً مولانا به هنگام طرح موضوع یادگیری از اعمال اشتباه خود و لزوم تغییر در خود در صورتی که از شرایط کنونی خود راضی نیستی، قصه 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 تا رها شوم، وگرنه تا من رفتارهای همیشگی را پی می‌گیرم، وضع بر همین منوال خواهد بود. یا وقتی می‌خواهد موضوع مهم پیامدهای کوتاه و بلند مدت رفتار ما بخصوص پیامدهای منفی رفتارهای غیرمسئولانه را گوشزد کند، به زیبایی از قصه شخصی که در مسیر رفت و آمد خودش در معبر منزلش خاربن (بته خار) می‌کارد و چون دست و پای مردم را زخمی می‌کند و مردم به حاکم شکایت می‌کنند، او وعده می‌دهد که فردا آن را ریشه کن خواهم نمود ولی باز هم پشت گوش می‌اندازد و نمی‌داند که هر روز که می‌گذرد این بته خار محکم‌تر و قویتر می‌شود و مرد پیر و فرسوده و ناتوان‌تر و ریشه کن کردن آن برایش دشوارتر می‌گردد. و آن‌گاه به عنوان نتیجه اخلاقی در یک جمله ساده بیان می‌کند که هر خصلت یا خوبی یا عادت زشت ما همانند بته خاری است که خود ما در معبر آمد و شد خود و دیگران کاشته‌ایم و خودمان مسئولیت داریم که هر چه زودتر آن را ریشه کن کنیم وگرنه ما و دیگران را آزار داده و هر چه دیرتر اقدام کنیم ریشه کن کردن آن دشوارتر خواهد بود. یا در دفتر دوم هنگامی که می‌خواهد ضررها و معایب یادگیری الگوهای نامناسب رفتار را تعلیم دهد از داستان "دزدیدن 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 نطفه هلاک و نابودی و ضرر را در خود دارد.

و یا در همان دفتر دوم هنگامی که مولانامی خواهد لزوم خود ارزشیابی و خود نظاره‌گری را بیاموزد و مشکل و بلای جدی و "ذهنیت قضاوتی" داشتن نسبت به دیگران و "خود - محقق و درست‌پنداری" را به چالش بکشد، قصه لطیف آن چهار هندو را که از عیب خود بی‌خبر بودند، روایت می‌کند. و پشت‌بند آن وقتی می‌خواهد تعلیم دهد که به جای دقیق شدن به رفتار دیگران برای عیب‌جویی از آنان یا اثبات خود، بهتر است که بر رفتار دیگران دقیق شویم و با مطالعه اشتباهاتی که مرتکب شده‌اند و یا گام‌های درستی که برداشته‌اند و با موفقیت روبرو شده‌اند، داستان "قصد کردن غران به کشتن مردی تا دیگری بترسد" را به زیبایی روایت می‌کند. و آن‌گاه این چشم‌انداز را در برابر ما می‌گشاید که به نسل قبل از خود بنگرید که روزگار چگونه آنها را در زیر پای خود لگدمال کرده و نابود شده‌اند. بنابراین بهتر است اعمالی که منجر به نابودی و ناخرسندی و عدم موفقیت نسل قبل از ما شده را انجام ندهیم، همواره فرصت یادگیری از اشتباهات پیشینیان در برابر ماست و ما نیازی به تکرار اشتباهات آنان نداریم، البته اگر توان یادگیری داشته باشیم. که البته این موضوع یادگیری از اشتباهات و موفقیت‌های دیگران را مولانا با ظرافت تمام در دفتر اول در قصه "رفتن گرگ و

روباه در خدمت شیر به شکار" نیز آورده است که هم الگوی موفق یادگیری از گذشتگان و هم الگوی ناموفق رفتاری محابا را به روشنی ترسیم می‌نماید. و یا وقتی آموزه اصلی مورد نظر مولانا حساسیت و اهمیت ارتباط و برقراری رابطه مبتنی بر "مفاهمه" و "درک متقابل" و گوش فرا دادن به حرفهای طرف مقابل برای فهم منظور اصلی اوست و همچنین برای تعلیم مضرات و زیانهای آدمی در عمل به حدس و گمان و ذهنیت خودمیان‌بینانه خویش، پس از بیان روشن خطر سوء تفاهم و اتکاء به حدس و گمانه زنی، قصد مناظرت آن چهار کس را نقل می‌کند که زبان هم رانمی دانستند و هر یکی خواستند با پول مشترکی که دارند غذای مورد علاقه خود "انگور" را بخرد. از قضا هر چهار نفر یک چیزی طلبیدند و به یک چیز علاقه داشتند ولی چون زبان یکدیگر و منظور نظر دیگری رانمی توانستند بهفهمند و نمی توانستند منظور خود را به دیگری منتقل کنند، لذا میانشان نزاع و ناسازگاری و کشمکش ایجاد شده بود. همین مفهوم را باز در جای دیگر به زیبایی القاء می‌کند: "داستان عیادت کردن کر، از همسایه رنجور خویش". کر چون نمی تواند بشنود، پاسخها و جملات همسایه را حدس می‌زند و براساس گمان خود پاسخ در خوری می‌دهد که نه تنها باعث خرسندی همسایه نمی‌شود که به رنجوری او می‌افزاید.

و یاهنگامی که هسته بنیادی آموزه‌های مولانا اجتناب از غرور و خودبینی و خودشیفتگی‌های بی‌اساس است، پس از بیان مستقیم و رهنمودهای روشن در این خصوص ذهن شنونده را با تصویری روشن، اثربخش و ساختمانند با جزئیات حسی و دیداری غنی روبرو می‌سازد. مولانا برای به چالش فرا خواندن تفکر خودمیان‌بینانه "من مهمترم" و یا "جدی نگرفتن دیگران" از داستان "نحوی و کشتی بان" سود می‌جوید و برای ابطال اندیشه‌های "خود مهم‌پنداری" و "خودشیفتگی" و نگرش قضاوتی و نگاه از بالا به پایین به دیگران قصه طنزآلود شناور شدن مگس بر ادرار الاغ (سوار بر پرگاه) و کشتی بان و موج‌سوار و دریانورد پنداشتن خود را به تصویر می‌کشد که به لحاظ تصویری مملو از جزئیات حسی است و به لحاظ محتوا انتقال‌دهنده‌ای قوی و ماندگار است. اگر خوب دقت کنیم فن "ثبت کردن پیام" در ذهن شنونده و خواننده و امکان بازیابی و بازپخش معنای ضمنی قصه در شرایط و موقعیت‌های آینده، به زیبایی در یکایک قصه‌های مثنوی لحاظ شده است.

بنابراین مثنوی معنوی مولوی یکی از بهترین الگوها و راهنمای عملی بسیار ساخت‌مندی برای تمثیل درمانی است. خواندن مثنوی را به همه کسانی که قصد به کارگیری تمثیل در فعالیت‌های حرفه‌ای خود را دارند، توصیه می‌کنم. با خواندن مثنوی در مانگر یا مرئی