

یکی بود یکی نبود

آموزش قصه‌درمانی خلاق

همراه با ۱۵ قصه درمانی

برای درمانگران، دانشجویان، مرییان 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.
۳۲	فصل سوم: روش‌های قصه‌گویی در قصه‌درمانی
۴۴	فصل چهارم: خلق قصه و تمثیل (چگونه قصه بنویسیم)
۵۸	فصل پنجم: قصه‌های درمانی
۱۲۹	منتخب چند نقاشی، داستان و کاردستی کودکان بعد از خواندن قصه‌ها
۱۴۵	دو نمونه از داستان‌های کوتاه و نیمه تمام
۱۴۷	منابع و مأخذ
۱۵۱	منابع

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 غیرواقعی 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. به عنوان مثال یونسی (۱۳۹۲) در کتاب «هنر داستان‌نویسی» قصه را روایت ساده و بدون طرحی می‌داند که اتکای آن به طور 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 فروود مشخصی برنمی‌خورد. 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 ضرب المثل‌های عامیانه است (میرصادقی، ۱۳۸۶، ص. ۳۵۴).

حچوانی هم در کتاب «قصه چیست؟» می‌گوید: «قصه یک قالب هنری است که از خیال و احساس نویسنده مایه می‌گیرد و قصداش بیشتر «تأثیرگذاری بر عاطفه و احساس خواننده» است تا بر اندیشه او، قصه جزئی نگر است و لحظه‌پردازی، صحنه‌پردازی و شخصیت‌پردازی دارد.» (حچوانی، 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. واقعی قصه بازگو نمی‌شوند جز بدین معناست 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 می‌پردازنند، 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 مدنظر ما است در تعریف داستان کوتاه بیشتر قابل مشاهده است.

در روان‌شناسی به قصه‌درمانی، تمثیل‌درمانی^۱ نیز می‌گویند. پس لازم است در اینجا مختصراً 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، توجّهی 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

1. Metaphor Therapy

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 به نامی از نوع دیگر یا انتقال نام یک شیء به شیء دیگری، تلقی می‌کند. این عمل می‌تواند از طریق به کارگیری جنس به جای گونه، گونه به جای جنس، گونه به جای 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 بر حسب چیز دیگر (لیکاف و جانسون، ۱۹۸۰، ص۵). 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، ص۴).

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 به عنوان ابزار تبیینی قابل توجهی بهره می‌گیرند. به عنوان 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، کتترل 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 تجارت کودک در محیط بعد از تولد چیزهایی بر لوح سفید حک می‌کند، و به‌این‌ترتیب تأکید بیش از حدّ خود بر محیط را در مقابل وراثت نشان می‌داد. در علم فیزیک، استعاره منظومه شمسی به خوبی 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 به‌طورکلی در ساخته و پرداخته شدن ذهن اثر می‌گذارد.» (قاسم زاده، ۱۳۷۹، ص ۵۶).

تمثیل در لغت به معنی مثال آوردن و تشییه کردن است (دهخدا، ۱۳۷۷). ولی در اینجا منظور قصه‌های تمثیلی است. عبدالحسین زرین‌کوب (۱۳۷۶) در کتاب بحر در کوزه درباره تمثیل می‌نویسد: «در این گونه 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 می‌باشد و یا از خود ابداع می‌کند، تا آنچه مجھول 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 بهوفور استفاده شده.» همچنین می‌نویسد: «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 تصوّر سازد (زرین‌کوب، ۱۳۷۶، ص ۱۶۵).

ما هم در این کتاب صرف نظر از این تفاوت‌ها، قصه را در معنای عام آن به کار می‌گیریم و هر کجا از این لفظ استفاده می‌کنیم منظور تنها قصه به معنای سنتی آن نیست بلکه داستان و تمثیل را هم در بر می‌گیرد.

قصه‌گویی و تعریف آن

برخی قصه‌گویی را هنر نقل قصه به نثر یا به نظم، توسط شخصی و برای یک یا چند شنونده تعریف کرده‌اند. آن‌ها معتقدند این هنر - که اصلی‌ترین هدف آن سرگرمی است - می‌تواند با حرکات قصه‌گو، تغییر صدا، موسیقی، نمایش عکس و ... همراه باشد.

شمایری از نمونه‌های کهن قصه‌ها یا قطعه‌های داستانی در متون مصری، چینی، سومری باستان و سانسکریت یافت می‌شود. هر چند در بسیاری از آن‌ها هیچ اشاره‌ای به این نکته نشده که قصه‌ها را چه کسی برای چه کسانی یا چگونه و چرا می‌گفت. نخستین تعریف مکتوب از کاری که به شکل مبهم شبیه قصه‌گویی است، در پاپیروس مصری معروف به "پاپیروس وستکار" است که در فاصله میان سلسله دوازدهم و هجدهم ثبت شده است (پلووسکی، ۱۳۶۴).

در لغت‌نامه دهخدا گوینده قصه و داستان‌گوی معنی شده است ولی در بیشتر فرهنگ‌لغت‌های جدید غربی، قصه‌گو را نخست به عنوان کسی که داستان می‌گوید یا می‌نویسد و سپس همچون شخصی که مهمل می‌باشد، تعریف می‌کنند. تا قرن نوزدهم، این واژه به معنای دوم به کاربرده می‌شد و تعریف نخست به طور کلی برای توصیف قصه‌گویان شرق، کشورهای شرق مدیترانه و یا آفریقای شمالی به کار می‌رفت.

قدیمی‌ترین کاربرد عبارت انگلیسی Storyteller (قصه‌گو) که در فرهنگ انگلیسی آکسفورد نقل شده، در سال ۱۷۰۹، توسط استیل، ذیل کلمه taller (یاوه‌گو) آمده اما چنین پیداست که این واژه، پیش از آن تاریخ به گونه‌ای وسیع‌تر به کار رفته است. همین فرهنگ، در توضیح کلمه «قصه» (story)، سط्रی از شعرهای ویلیام دانیار را می‌آورد: «بعضی می‌خوانند، بعضی می‌رقصدند، بعضی قصه می‌گویند» خواه واژه قصه‌گو (یا مترادف آن در زبان‌های دیگر) معمول بوده باشد یا نه، قصه‌گویی مسلم‌آماز دیربارز

به عنوان گونه‌ای سرگرمی، شناخته و متدالوی بوده است (پلووسکی، ۱۳۶۹).

همچنین در تعریف قصه‌گویی آمده است: «قصه‌گویی، عبارت است از نقل یک قصه برای یک یا چند شنونده از طریق صدا و حرکات. قصه‌گویی همانند خواندن یک داستان با صدای بلند و یا از برخواندن یک قطعه ادبی، از طریق حافظه یا بازی کردن نمایش نیست. قصه‌گو به چشمان مخاطبانش نگاه می‌کند و با همراهی آن‌ها قصه را می‌سازد. قصه‌گو با دیدن، شروع می‌کند و از طریق صدا و حرکات، یک سلسله تصورات روانی را بازآفرینی می‌کند» (حنیف، ۱۳۸۲).

حجازی (۱۳۸۴) نیز قصه‌گویی را عبارت است از «هنر یا حرفه نقل داستان به صورت شعر یا نثر که شخص قصه‌گو آن را در برابر شنونده زنده اجرا می‌کند». می‌داند.

تاریخچه قصه‌گویی

شاید شروع قصه‌گویی حتی قبل از ادای اولین کلمات توسط بشر باشد. زمانی که انسان اولیه حوادث زندگی اش (لحظه‌های شکار، رویارویی با حیوانات و ...) را بر دیوار غارها به تصویر می‌کشید و قصه‌ای را با تصاویری روایت می‌کرد که برگرفته از حوادث واقعی و هیجانات و تفکرات خود او بوده است. «قرن‌ها از داستان و تمثیل برای رساندن پیام استفاده شده است. کتاب‌های مذهبی پر از تمثیلات، استعاره‌ها و قصه‌ها هستند. می‌توان به استعارات ذن بودیسم و حکایت‌هایی که در کتاب‌های مقدس است اشاره کرد. همه آن‌ها تعالیم را به صورت غیرمستقیم انتقال می‌دهند یا مفاهیم پیچیده را به گونه‌ای ملموس بیان می‌کنند» (روشن، ۱۳۹۱، ص. ۳۹).

پیش از ادبیات رسمی، ادبیات شفاهی کارکرد ادبیات رسمی را بر عهده داشته است. بخش مهمی از فرهنگ شفاهی قصه‌ها و افسانه‌ها هستند. در روستاهای قرن‌ها از تمثیل و داستان استفاده شده است تا به سؤالی پاسخ‌گویند یا موضوع پیچیده‌ای را توضیح دهند. این بخشی از فرهنگ شفاهی بود و سالمدان با داستان گفتن می‌توانستند خرد و حکمت خود را در اختیار دیگران بگذارند. داستان‌های آن‌ها از نسلی به نسل دیگر منتقل شده است. اکثر داستان‌ها درسی نهفته برای نسل جوان‌تر داشتند که باعث

می‌شد به قصه‌گو ارج بگذارند. همچنین این داستان‌ها مانند رسانه‌ای بود که پیران از طریق آن سنت‌ها، عرف و آداب و رسوم را به جوانان منتقل می‌کردند. قصه گفتن فواید بسیاری دارد از جمله «اممارست کودکان در مهارت‌هایی نظری گوش دادن، تجسم، تصور و خیال‌پردازی» (روشن، ۱۳۹۱، ص ۴۰).

یکی از قدیمی‌ترین گفته‌ها درباره قصه کودکان، سخن افلاطون در کتاب جمهوریت است که این چنین به بیان اهمیت قصه برای کودکان می‌پردازد: «باید پرستاران و مادران را وادار کنیم که فقط حکایت‌هایی را که پذیرفته‌ایم، برای کودکان نقل کنند و متوجه باشند که پرورشی که روح اطفال به‌وسیله حکایات حاصل می‌کنند، به مراتب بیش از تربیتی است که جسم آن‌ها به‌وسیله ورزش پیدا می‌کند (رحمان دوست، ۱۳۷۷، ص).

روزن در کتاب قصه‌درمانی خود می‌گوید: «اریکسون در تعریف داستان از یک روش سنتی پیروی می‌کرد. تا جایی که به یاد داریم از داستان برای انتقال ارزش‌های فرهنگی و اخلاقی استفاده شده است. یک قرص تلخ را با مایع شیرین راحت‌تر می‌توان بلعید. توصیه‌های صریح فراموش می‌شوند، اما وقتی همین توصیه‌ها در قالب یک داستان جالب و سرگرم‌کننده ارائه می‌شوند گیرایی آن‌ها چند برابر می‌شود (روزن، ۱۳۹۰، ص ۲۵).

تعریف قصه‌درمانی و تفاوت آن با روایت درمانی

با بررسی پژوهش‌هایی که در حوزه قصه‌درمانی انجام شده است مشخص می‌شود که در اکثر آن‌ها باشتباه قصه‌درمانی از روایت‌درمانی تفکیک نشده و معادل انگلیسی آن یا به کار برده نشده است و یا Narrative Therapy که به معنی روایت درمانی است استفاده شده است. به همین دلیل بررسی درست منابع انگلیسی با مشکل رو به رو می‌شود. از همین رو بر آن شدیم تا از استادان فن در قصه‌درمانی معادل درست آن را جویا شویم. از میان رایانامه‌های ارسالی، دو تن از استادان پاسخ دادند. دکتر علی صاحبی که کتاب‌هایی در زمینه قصه‌درمانی دارند و سال‌هاست که در این زمینه فعالیت می‌کنند با تأکید بر تمثیل درمانی (Analogy Therapeutic Stories) معادل‌هایی چون Metaphor Therapy،

Alagory را نام برند. همچنین دکتر سیدمحسن اصغری نکاح استاد دانشگاه فردوسی مشهد که در زمینه قصه‌درمانی مقالات زیادی دارند این‌گونه پاسخ دادند: «فرمایش شما صحیح است و برای قصه‌درمانی معادل واحد و جامعی وجود ندارد و شما می‌توانید با کلیدواژه‌های ذیل جستجو کنید:

Storytelling Therapy

Storytelling child Therapy

Storytelling Counseling Technique

Therapeutic Storytelling intervention

Therapeutic Storytelling Training

همان‌طور که گفته شد قصه‌درمانی با روایت‌درمانی متفاوت است. روایت‌درمانی (Narrative Therapy) توسط «مایکل وايت» و «دیوید اپستون» بنیان نهاده شد. در روایت‌درمانی درمان‌جو قصه زندگی خود را نقل کرده، بر اساس آن درمانگر درمان را شروع می‌کند اما در قصه‌درمانی از داستان‌ها و قصه‌ها به عنوان ابزار درمانی استفاده می‌شود. روایت‌درمانی تلاش می‌کند تا چارچوب‌های ذهنی‌ای را که شخص در مسیر تفکر خویش دائمًا به آن‌ها رجوع می‌کند تغییر دهد و این کار را از طریق تفکر انتقادی برفرض‌های ذهنی فرد انجام می‌دهد. در روایت‌درمانی تأکید بر داستانی است که شخص می‌گوید و سعی در فهم این داستان از طریق اشتراک فکری فرد با مراجع است. مراجع درمی‌یابد که داستان مسلط زندگی او داستانی ناشایسته است و باید تغییر کند. او همچنین درمی‌یابد که در لابلای داستان او نتیجه‌های منحصر به فردی وجود دارد، که تابه‌حال به آن‌ها توجه نکرده است. چراکه او داستان خویش را غرق در مشکل می‌بیند و در تعریف داستان زندگی خویش نیز تنها به مشکلات فراوان آن‌ها اشاره دارد. این غرق در مشکل بودن داستان، اجازه فرا رفتن تفکر فرد به سمت نتیجه‌ها، اتفاقات و لحظات ناب و قابل توجه و شایسته‌ای که ارزشمندی او را، خاطرنشان می‌کند را نمی‌دهد. (عابدی، ۱۳۸۵).