

کاربرد تمثیل و قصه

شیوه‌های قدرشناسی از توانمندی‌ها

مهدی حاجی اسماعیلی
کارشناس ارشد روان‌شناسی

اشاره

در این شماره، به یکی از مهارت‌های اجتماعی مؤثر و ضروری در تعاملات اجتماعی، یعنی احترام به حقوق دیگران می‌پردازیم و افکار و باورهای غیرمنطقی و منطقی در آگاهی از حقوق خود و دیگران را بررسی می‌کنیم.

کلیدواژه‌ها: احترام، دریافت و بخشش، زندگی پویا، آرام‌سازی، خرد

در زندگی فعال و پویا، دریافت کردن و بخشش با هم لازم‌اند. توقف کنیم و زندگی جاری را یک‌بار دیگر مورد سنجش قرار دهیم زمانی را به پرورش خویش و مراقبت از خود اختصاص دهیم زمانی را به استراحت و آرام‌سازی اختصاص دهیم دانش به اضافه احترام عملی، خرد را تشکیل می‌دهد

ناگهان با صدایی پرید. اطرافش کاملاً تاریک بود؛ «چه اتفاقی افتاده است؟ من کجایم؟» آرام خود را روی تنه درخت جمع و جور کرد و دید که در زیر درخت صدها چشم می‌درخشد؛ چشم حیواناتی که در آنجا اجتماع کرده بودند. او به آرامی خود را به روی شاخه بالاتر کشاند تا چشم‌انداز بهتری داشته باشد و از خودش نیز محافظت کند. رهگذر کم‌کم متوجه شد که آنجا جلسه شوری حیوانات است و هر نوع حیوان نماینده‌ای به این نشست فرستاده است. در ادامه، دستگیرش شد که این شورا به‌طور منظم هر سه ماه یک‌بار در همان مکان برگزار می‌شود تا به مسائل حیوانات رسیدگی کند. شکایت از انسان‌ها و بدرفتاری آن‌ها با حیوانات موضوع اصلی جلسه بود. حیوانات یکی پس از دیگری حکایت می‌کردند که انسان‌ها چگونه داشته‌های آن‌ها را می‌برند؛ بدون آنکه در عوض به حیوانات چیزی بدهند.

مرغ گفت: «آدم‌ها تخم‌های مرا برمی‌دارند. من به این امید که بتوانم برای خود خانواده‌ای تشکیل دهم تخم می‌گذارم، اما قبل از آنکه فرصت پیدا کنم روی آن‌ها بخوابم تا جوجه شوند، آدم‌ها تخم‌ها را برمی‌دارند و مصرف می‌کنند.»

گاو با او ابراز همدردی کرد و گفت: «هی دانم چه می‌گویید! من با هزار زحمت گوساله‌ای می‌زایم تا از وجود او لذت ببرم، ولی نه‌تنها او را از من دور می‌کنند، بلکه شیری را هم که او باید بخورد، از من می‌دوشند و خود و بچه‌هایشان آن را می‌خورند.»

گوسفند گفت: «آن‌ها پشم مرا از تنم جدا می‌کنند و برای خود می‌برند. من یک سال تمام زحمت می‌کشم، غذای تلخ و شور و بی‌مزه می‌خورم، زیر آفتاب چرا می‌کنم تا پشمم چند سانتی‌متر بلند شود و در زمستان گرم بمانم ولی تا اندکی بلند می‌شود، آن را از ته می‌تراشند، آن وقت زمستان‌ها با پوشیدن پشم من خود را گرم نگه می‌دارند، ولی من باید از سرما بلرزم.»
فیل گفت: «بابا شما خیلی سعادتمندید که خودتان را سالم می‌گذارند! من و هم‌نوعانم را بگویید؛ آن‌ها ما را شکار می‌کنند و می‌کشند تا عاچه‌ایمان را تصاحب کنند و با آن‌ها کلید پیانو و یا دست‌بند و زیورآلات

۱. قلمرو تمثیل

نیاز به دریافت بدون بخشش احترام نگذاشتن به دیگران زندگی استرس‌زا و عجولانه فقدان زمان و فرصت کافی فقدان تغذیه و پرورش خویش

۲. زمینه‌سازی برای اینکه

یاد بگیریم که روش زندگی خود و آنچه را طبق عادت انجام می‌دهیم، زیر سؤال ببریم. یاد بگیریم که از وجود استرس و استرس‌زها آگاه شویم. ارزش دادن و گرفتن (دریافت و بخشش) را کشف کنیم. آنچه را داریم و از آن برخورداریم،

۳. اثر مورد انتظار

در زندگی فعال و پویا، دریافت کردن و بخشش با هم لازم‌اند. توقف کنیم و زندگی جاری را یک‌بار دیگر مورد سنجش قرار دهیم. زمانی را به پرورش خویش و مراقبت از خود اختصاص دهیم. زمانی را به استراحت و آرام‌سازی اختصاص دهیم. دانش به اضافه احترام عملی، خرد را تشکیل می‌دهد.

در غروب یک روز تابستانی، رهگذری با پای پیاده راه می‌پیمود. او قصد داشت فاصله دو شهر کوچک در شمال ایران را پیاده طی کند.

پس تصمیم گرفت از راه جنگلی برود. پس از مدتی راهپیمایی به یک درخت کهن‌سال بزرگ و زیبا رسید. چون خسته شده بود، بهتر آن دید که روی تنه بزرگ، خمیده و تخت مانند این درخت کمی استراحت کند و بعد به راهش ادامه دهد. روی تنه بزرگ و پهن درخت دراز کشید؛ جایی که شاخه‌های بلند و انبوه مکان راحتی برای دراز کشیدن فراهم کرده بودند. رهگذر پاهایش را روی هم انداخته بود و از لابه‌لای شاخه‌های کهن و برگ‌های تازه و پرتراوت درخت به آسمان آبی زیبا نگاه می‌کرد و از هوای مرطوب و مطبوع جنگل لذت می‌برد که کم‌کم چشم‌هایش سنگین شد و به خواب فرو رفت. شب به‌زودی فرا رسید و رهگذر همچنان در خواب بود که

زنانه بسازند.»

حلزون منتظر ماند تا همه حرفشان را بزنند. او هیچ عجله‌ای نداشت. می‌دانست که برای حرف زدن زمان کافی خواهد داشت و همه به حرف‌هایش گوش خواهند داد. حلزون بر این باور بود که در زندگی نیازی به تعجیل نیست. رهگذر مات و متحیر با دقت به صحبت‌های حیوانات گوش می‌داد ولی از صبر و نگرش متفاوت حلزون متعجب شده بود. او دیده بود که در اجتماعات انسانی بسیاری از هم‌نوعانش تا چه اندازه تعجیل به خرج می‌دهند و شتاب‌زده عمل می‌کنند. دیده بود که بسیاری از انسان‌ها فکر می‌کنند زندگی یعنی اینکه نامه‌ای چند ساعت زودتر امضا شود و از میز به میز دیگر برود یا اینکه چراغ قرمز را با عجله رد کنند تا ده ثانیه در زمان صرفه‌جویی شود. دیده بود که آدم‌ها موقع غذا خوردن، یا به تلفن جواب می‌دهند یا چشمشان به اخبار تلویزیون است. گویی تمام زندگی بستگی به این دارد که در جاهای دیگر چه اتفاق‌هایی دارد می‌افتد.

او با خود اندیشید که زندگی خیلی راحت می‌تواند پیچیده و درهم و برهم و شلوغ شود؛ مثل همین که ما از صبح تا شام مشغول و درگیریم و در متن زندگی نیستیم؛ یعنی، هستیم ولی حضور نداریم. در زندگی ما کارهایی اولویت دارند که نیاز داریم انجامشان دهیم و این به قیمت از دست رفتن فرصت کارهایی است که واقعاً دوست داریم انجام دهیم. هر روز وظایف و نیازهای بیشتری را در زندگی خود می‌گنجانیم و فرصت و زمان کمتری را به رشد و تغذیه و تقویت خود و محافظت از خویشتن اختصاص می‌دهیم. نکته‌هایی که حیوانات مطرح کرده بودند، او را تحت تأثیر قرار داده بود. او می‌دانست آنچه آن‌ها می‌گویند حقیقت دارد. همچنین می‌دانست که خرد برتر از دانش و اطلاعات است. اطلاعات ذهنی ضرورتاً برای ایجاد تغییر در زندگی کافی نیست. دانستن اولویت پرداختن به نیازهای شخصی و خانوادگی به خودی خود باعث تغییر در رویه رفتاری ما نمی‌شود. این که بدانیم در ساعات شلوغ ترافیک استرس زیادی به ما وارد می‌شود، تغییری در الگوهای رفتاری ما نمی‌دهد؛ حتی اگر این آگاهی ضرورت آسان‌گیری و آرامش را به ما بنمایاند. خرد یعنی دانستن و عمل کردن، یعنی آموختن اطلاعات و کاربست عملی آن در فعالیت‌های روزانه، یعنی قابلیت استفاده از آموخته‌های شفاهی؛ به‌گونه‌ای که برای ما سودمند و یاری‌رسان باشند. رهگذر مشغول تفکر دربارهٔ این مسائل بود که متوجه شد حلزون با طمأنینه و آرامش قصد دارد اظهار نظر کند. او با تسلط و در کمال آرامی شروع به صحبت کرد:

«من چیزی دارم که تمام انسان‌ها به آن نیاز دارند و خواهان آن‌اند. چیزی دارم که اگر آدم‌ها بتوانند، آن را از من خواهند گرفت، اما خوشبختانه نمی‌توانند این کار را بکنند. من توان آن را دارم که از زمان و وقت لذت ببرم. نکته مهم و برجسته این است که تنها عدهٔ قلیلی از آن‌ها می‌دانند که خودشان هم این توانمندی را دارند، ولی نمی‌دانم چرا هیچ‌گاه از این موهبت، که بیشتر از شیر و تخم‌مرغ و پشم و عاج فیل برایشان سعادت و خشنودی و لذت به ارمغان می‌آورد، استفاده نمی‌کنند.»

کمک و یاری خدا به هنگام مصیبت

۱- قلمرو تمثیل انتظارات غیرمنطقی اجتناب از سنجش واقعیت باورهای ناکارآمد تصمیم‌گیری نادرست	واقعیت‌سنجی انتظارات منطقی
۲- زمینه‌سازی برای کاهش تعصب نابجا است.	۳- اثر مورد انتظار لزوم آموختن باورهای نادرست کشف توانمندی‌های درونی خود آموختن اینکه زندگی پویا نیازمند کاهش تعصب نابجا است.

از صبح باران شدیدی شروع شده بود و یک‌ریز و یکدم می‌بارید. آب تمام جوی‌ها و کانال‌های شهر را پر کرده بود و هر دم بالاتر می‌آمد. تمام سطح خیابان‌ها و پیاده‌روها را آب گرفته بود. مرد مؤمنی که جبری بود، در چارچوب در خانه‌اش ایستاده بود و با تحیر به اطراف نگاه می‌کرد. او با خود می‌اندیشید که باران نعمت خدا و از جانب اوست و حتماً حکمتی در آن هست. در حالی که دیگران با نگرانی و عجله برای نجات خود و زندگی‌شان در جنب‌وجوش بودند، آن مرد مطمئن بود که خدا او را حفظ می‌کند، چراکه سال‌های سال در راه خدا مجاهده کرده بود. سطح آب به تدریج بالا و بالاتر می‌آمد و او در حالی که روی پله‌های جلوی منزلش ایستاده بود، خیابان را تماشا می‌کرد. در این حال متوجه مردی شد که با قایق پارویی کوچکی به سمتش می‌آمد. مرد به او نزدیک شد و گفت: حاج‌آقا، خودتان را نجات دهید. تشریف بیاورید توی قایق تا شما را به نقطهٔ امنی ببرم. باران حالا حالا ادامه دارد.» مرد جبری گفت: «من برای خدا کار می‌کنم؛ بندهٔ مخلص خدایم و او بنده‌اش را هیچ‌گاه بی‌پناه نمی‌گذارد. برو به کسانی که به کمک تو نیاز دارند کمک کن؛ هر چه خدا بخواهد همان می‌شود.» مرد قایق‌ران از او دور شد و پاروئزان به کمک دیگران شتافت. باران بی‌درنگ و توقف می‌آمد. حالا آب به طبقهٔ اول خانهٔ مردم مؤمن رسیده و تا سطح پنجره‌ها بالا آمده بود. حاج‌آقا برای محافظت از خود به طبقهٔ دوم رفته بود و از بالکن منزل بالا آمدن آب و رفت و آمد مردم را تماشا می‌کرد. در همین لحظه یک قایق‌ران دیگر با قایق موتوری به منزل او نزدیک شد و گفت: «حاج‌آقا، باران تا سقف طبقهٔ اول آمده و بند بیا هم نیست. لطفاً تشریف بیاورید توی قایق من تا شما را به یک نقطهٔ امن ببرم.» مرد گفت: «من بندهٔ مخلص خدایم و او بندگانش را تنها نمی‌گذارد. برو و به مردم محتاج دیگر کمک کن.» قایق‌ران دور شد.

پس از مدتی آب بالاتر آمد و از پنجرهٔ طبقهٔ دوم نیز گذشت. مرد برای فرار از آب به بالای بام ساختمان رفت. در همان زمان یک هلی‌کوپتر نجات آمد. امدادگران با بلندگو از داخل هلی‌کوپتر خطاب به او گفتند: «حاج‌آقا، یک طناب برایتان می‌فرستیم. آن را به کمرتان ببندید و گیره‌اش را سفت کنید تا شما را بالا بکشیم.» او در جواب آنان نیز گفت: «من بندهٔ خدایم و او اگر لازم ببیند، خودش مرا نجات می‌دهد. من نیاز به کمک ندارم.»

هلی‌کوپتر دور شد. باران ادامه یافت تا آنجا که از سقف خانه نیز فراتر رفت و مرد در آب غرق شد.

وقتی در عالم برزخ مرد جبری با خدا روبه‌رو شد، به او گفت: «خداوندگارا، چرا اجازه دادی من غرق شوم؛ آیا واقعاً بعد از این همه خدمت لیافت آن را نداشتی که به من کمک کنی؟ آیا سزاوار لطف و مرحمت شما نبودم؟» و چنین پاسخ شنید: «ای آدم ظاهربین، آیا قایق پارویی برایت نفرستادم و تو آن را نپذیرفتی؟ بعد از آن قایق موتوری سریع برایت فرستادم که آن را نیز با توهم از دست دادی. در آخرین لحظات هم هلی‌کوپتر نجات برایت فرستادم که آن را هم قبول نکردی. دیگر از چه راهی می‌خواستی به تو کمک کنم؟»

منابع

۱. صاحبی، علی. قصه درمانی: گستره تربیتی و درمانی تمثیل؛ تهران، انتشارات ارجمند، ۱۳۸۹.
۲. صاحبی، علی؛ تمثیل درمان‌گری، کاربرد تمثیل و بازسازی شناختی، تهران، انتشارات سمت، ۱۳۸۸.