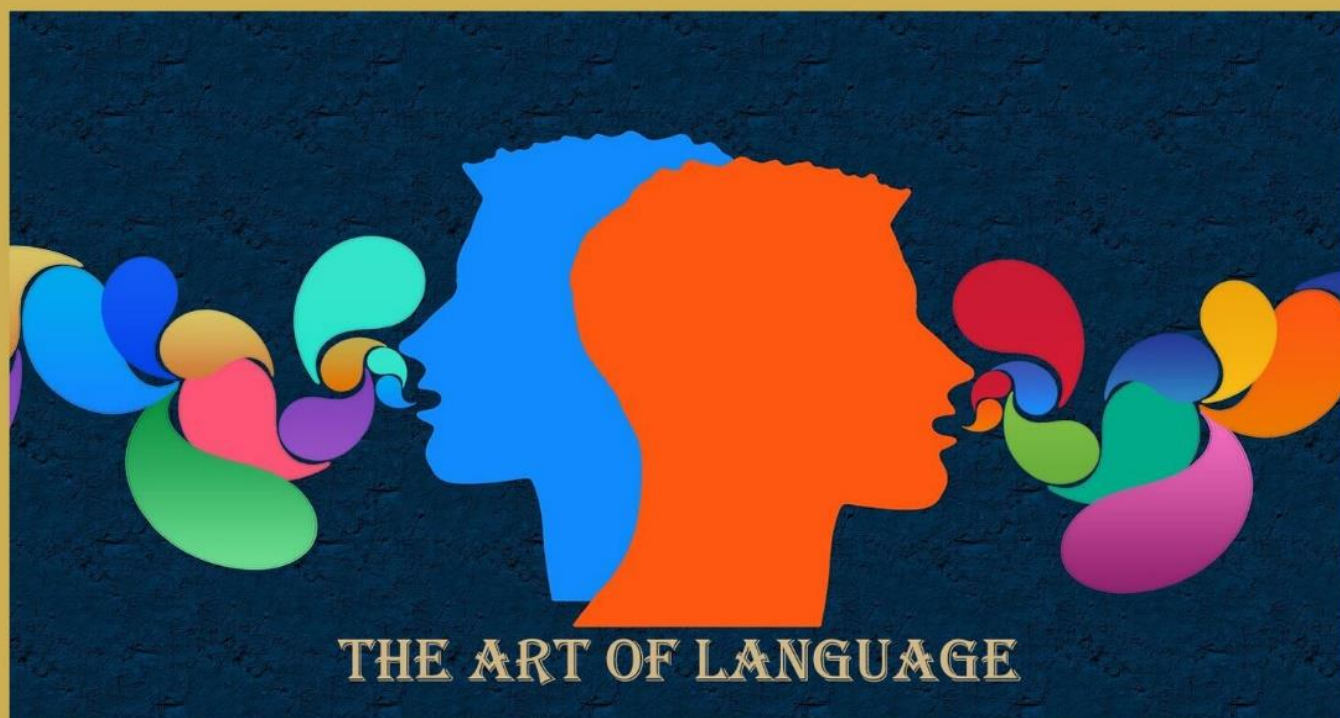




هسز زبان:
اهمیت و نقش زبان در برخی از جنبه های روان شناختی



رژوئش نامه
درس روان شناسی شناختی



هنر زبان؛

اهمیت و نقش زبان در برخی از جنبه‌های روان‌شناختی

فاطمه شفیعی^۱

زهرا پشنگ‌پور^۲

سارا عزیززاده^۳

فاطمه مینایی^۴

چکیده

ما انسان‌ها موجوداتی اجتماعی هستیم که دایم در حال حرف‌زدن هستیم. ما از همان آغاز تولد یاد می‌گیریم با محیط پیرامونمان ارتباط برقرار کنیم. در بزرگسالی، دوست داریم با خانواده، دوستان و اطرافیان صحبت کنیم و افکار و احساسات خودمان را ردّ و بدل نماییم. به نظر می‌رسد زبان در همه جنبه‌های زندگی ما نقش بسیار پر رنگی داشته باشد. در پژوهش حاضر، به بررسی برخی از مهم‌ترین نقش‌های زبان، از جمله نقش فرهنگی آن و نیز نقش در هوش هیجانی پرداخته‌ایم و سپس، با اشاره به پژوهش‌هایی که در زمینه تأثیر داستان در روان‌درمانی و شناخت‌درمانی انجام گرفته‌اند، نشان داده‌ایم که چگونه می‌توان از ادبیات کهن و غنی فارسی در روان‌درمانی بهره گرفت.

واژگان کلیدی

زبان، تمثیل، روان‌درمانی، شناخت‌درمانی، داستان، هوش هیجانی.

¹ s.shafiee@alumni.ut.ac.ir

² z.p9731@gmail.com

³ sara.azizzade00@gmail.com

⁴ fatemeh.minaee1999@gmail.com

زبان خانه هستی است. واژه بذر فکر است، و عمل فرزند سخن... (مارتین هایدگر ۱۹۷۶-۱۸۸۹)

امروزه، دیگر این نظریه که رشد، مجموعه‌ای از عادت‌های ساده و امری معلوم و طبیعی است، خیلی مورد پذیرش نیست و نظر غالب آن است که فرآیندهای ذهنی کودک، بر اثر تعامل با محیط و در نتیجه کسب تجربه‌های مختلف در ارتباط با دیگران است که شکل می‌گیرند (لوریا، ۱۹۷۵). در این راستا، به نظر می‌رسد یکی از مهم‌ترین و کارآمدترین ابزارها در کسب تجربه و ارتباط با دیگران زبان باشد. بر اساس دیدگاه ویگوتسکی^۵، روان‌شناس قرن بیستم، فراگیری زبان، تنها این نیست که کودک در معرض واژگان قرار گیرد، بلکه علاوه بر آن، فراگیری زبان فرآیند رشد به‌هم‌پیوسته تفکر و زبان را نیز در بر می‌گیرد.

ما انسان‌ها موجوداتی اجتماعی هستیم که دایم در حال حرف‌زدن هستیم. ما از همان آغاز تولد یاد می‌گیریم با محیط پیرامونمان ارتباط برقرار کنیم. در بزرگسالی، دوست داریم با خانواده، دوستان و اطرافیان صحبت کنیم و افکار و احساسات خودمان را ردّ و بدل نماییم. دکتر باطنی در کتاب *مسائل زبان‌شناسی نوین* چنین نوشته‌اند که اگر زبان از جامعه انسانی گرفته شود، چرخ اجتماع از حرکت باز می‌ایستد، جامعه انسانی از هم گسیخته می‌شود، تمدن و فرهنگ بشری نابود می‌گردد، جامعه پرتکاپو و تلاش، از جوش و خروش می‌افتد و پژمرده می‌شود و سرانجام، زندگی انسان به صورت ابتدایی خود باز می‌گردد (باطنی، ۱۳۹۴: ۱۲). زبان به عنوان عنصری برجسته در زندگی اجتماعی که بر سایر ابعاد فکری و فرهنگی انسان‌ها تأثیر می‌گذارد، پدیده‌ای بسیار پیچیده و پویا است. زبان آینه تمام‌نمای فرهنگ هر جامعه است، افکار و آداب و رسوم یک ملت را در خود متبلور می‌کند و به این طریق، موجب انتقال ارزش‌ها و اندیشه‌ها می‌گردد و حسّ تعلق اجتماعی و گرایش به هم‌بستگی گروهی را در افراد بر می‌انگیزاند. قرآن کریم نیز در سوره روم، یکی از نشانه‌های الهی را زبان و اختلاف زبان‌ها در کنار آفرینش آسمان و زمین معرفی می‌کند و می‌گوید پیامبران الهی با زبان و استفاده از بیان و مهارت‌های متناسب زبانی، مردم را به سوی حق پرستی فرا خوانده‌اند و در حقیقت، این نقش شگرف زبان به عنوان ابزار اصلی تبلیغ انبیا برشمرده شده است (ابراهیمی‌نیا، ۱۳۹۴).

⁵ Vygotsky

بر اساس مقدمه‌ای که ذکر شد، به نظر می‌رسد پرداختن به زبان و مسایل مرتبط به آن از جای‌گاه بسیار ویژه‌ای برخوردار است.

زبان چیست؟

واقعیتی که به نام زبان در زندگی روانی و فرهنگی انسان وجود دارد، مفهومی بسیار چند پهلوی و مبهم است و به‌علت همین تنوع معنی و مصداق، موضوع علوم مختلف و از دیدگاه‌های گوناگون واقع شده است. در ساده‌ترین حالت، می‌توان گفت زبان چیزی است که به افراد این امکان را می‌دهد تا افکار و احساساتشان را بروز بدهند، با دیگران ارتباط برقرار کنند، و دانش و اطلاعاتشان را با یکدیگر به اشتراک بگذارند. بر این اساس، به نظر می‌رسد زبان دارای کنش دوگانه‌ای باشد؛ هم می‌توان آن را وسیله شناخت، یعنی ابزار تفکر در نظر گرفت و هم آن را نوعی وسیله ارتباطی، یعنی ابزار زندگی اجتماعی تلقی کرد. هم‌چنان که رفتارها و گفتارها می‌توانند از اندیشه برآمده باشند، به همان نسبت می‌توانند اندیشه را نیز تحت تاثیر قرار بدهند. ما در جریان زندگی، به وضوح زبان و اندیشه، هر دو را می‌بینیم؛ هم در رایه سلیقه‌ها و بیان ایده‌ها و عقیده‌ها، و هم در انتخاب‌ها و تصمیم‌گیری‌ها. این به آن معنا است که زبان و مهارت‌های زبانی که بیان‌کننده اندیشه افراد نیز هستند، می‌توانند نقش برجسته‌ای در زندگی ایفا کنند (ابراهیمی‌نیا، ۱۳۹۴). در واقع، زبان و اندیشه در همه فعالیت‌های بشر نقشی محوری دارند، چرا که این دو، واسطه زندگی روانی و اجتماعی ما هستند. زبان هم در برقراری ارتباط با دیگران و هم در تنظیم افکار درونی ما نقش ایفا می‌کند (لانند، ۱۳۹۲).

در ساده‌ترین تعریف خودش، زبان، عبارت از مجموعه‌ای از کلمات و قواعد دستوری قراردادی در ذهن جهت اندیشیدن یا برای برقراری ارتباط با دیگران است. زبان از سه دستگاه صوتی یا فونولوژی، دستوری یا گرامر و واژگان تشکیل شده است. آنچه زبانی را از زبان دیگر متمایز می‌سازد، در درجه اول، ساختمان صوتی و دستوری آن است. دستگاه صوتی عبارت است از نظامی که بین عناصر آوایی زبان وجود دارد. گرامر یا دستور، نظامی است که بین عناصر معنی‌دار زبان وجود دارد و واژگان زبان مجموعه لغاتی است که اهل زبان در ذهن و در دسترس دارند و رابطه‌ای بین آن‌ها برقرار می‌کنند. برای مطالعه جنبه‌های مختلف و معانی متنوع زبان،

دو دیدگاه کلی وجود دارد. این دو دیدگاه در زبان یونانی آرگون^۶ و انرگییا^۷ نامیده می‌شوند. بر اساس دیدگاه آرگون، زبان دستگاهی از نشانه‌ها و علائم است که به محتویات و مفاهیم و معانی ذهن انسان اشاره دارد. از سوی دیگر، دیدگاه انرگییا زبان را عمل و استعدادی برای به‌کارگیری مفاهیم مختلف به منظور دستیابی به هدف‌های معین در نظر می‌گیرد. در این راستا جالب است بدانیم که روان‌شناسی زبان هدفش مطالعه زبان از دیدگاه انرگییا است، در حالی‌که زبان‌شناسی و دستور زبان، زبان را از دیدگاه آرگون بررسی می‌کنند. روان‌شناسی زبان بیش‌تر از زبان‌شناسی جنبه علوم طبیعی دارد و به جنبه‌های فیزیولوژیکی زبان بیش‌تر توجه می‌کند (مهرگان، ۱۳۴۷).

زبان انسان، مهارتی پیچیده است و به همین دلیل، ارایه تعریفی ساده از آن، با دشواری‌هایی روبه‌رو است. یکی از راه‌های تعریف کردن مفاهیم پیچیده، بر شمردن ویژگی‌ها و مشخصه‌های آن‌هاست. زبان نیز از این قاعده مستثنی نیست و اندیش‌مندان مختلف، ویژگی‌های بسیار زیادی برای آن برشمرده‌اند. از جمله مهم‌ترین این ویژگی‌ها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

ا. زبان جابه‌جایی‌پذیر است؛ یعنی ما می‌توانیم درباره چیزهایی که از لحاظ زمانی و مکانی با ما فاصله دارند، صحبت کنیم.

ب. زبان اختیاری است. یعنی ما از اصوات و نمادهای اختیاری برای اشاره به چیزها و مفهوم‌ها استفاده می‌کنیم.

ج. زبان معناپذیر است. ما به نمادهایی که ساخته‌ایم، معنی می‌بخشیم.

د. زبان دارای ویژگی بازآفرینی است. یعنی زبان دارای خلاقیت است و ما می‌توانیم بی‌نهایت جمله‌ای را که تا کنون نه دیده‌ایم و نه شنیده‌ایم، تولید کنیم.

زبان بخش عظیمی از زندگی ما را تحت تاثیر قرار می‌دهد و طیف وسیعی از موضوع‌های مختلفی از قبیل

گفتار، خواندن و نوشتن را در بر می‌گیرد (لاند، ۱۳۹۲: ۱۸-۱۶).

⁶ ergon
⁷ energia

در فرهنگ آن جامعه وجود دارد. به علاوه، واژگان زبان هم‌چنین، منعکس‌کنندهٔ دگرگونی‌هایی است که در طول زمان در فرهنگ جامعه ظهور یافته‌اند.

برای درک ارتباط زبان و فرهنگ باید به این نکته دربارهٔ فرهنگ جامعه توجه کنیم که فرهنگ هر جامعه از دو دسته پدیده تشکیل شده است: پدیده‌های مادی مانند وسایلی که مردم جامعه با آن معیشت خود را اداره می‌کنند، و دستهٔ دوم، پدیده‌های غیرمادی مانند ارزش‌های اجتماعی یا نگرش‌ها، افکار و جهان‌بینی‌ها. پدیده‌های مادی جامعه در بسیاری از موارد، اساس و بنیاد پدیده‌های غیرمادی را تشکیل می‌دهد و علاوه بر این، تغییر و تحول در ساختمان و نحوهٔ کارکرد پدیده‌های مادی، دیر یا زود، ساختمان و کارکرد پدیده‌های غیر مادی را نیز دچار تغییر می‌کند.

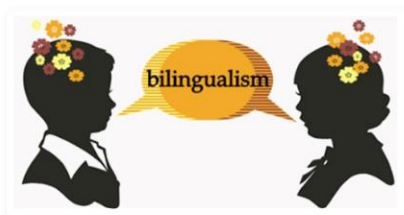
نقش و اهمیت زبان در هوش هیجانی

آن‌چه معمولاً ما به عنوان تعریف هوش هیجانی می‌شنویم و می‌خوانیم، تعریف دانیل گلمن^۸ است. از نظر گلمن، هوش هیجانی شامل توانایی‌هایی مثل انگیزه‌آفرینی، پشت‌کار داشتن در شرایط دشواری و سرخوردگی، کنترل رفتارهای تکانشی، به تأخیر انداختن خواسته‌ها، تنظیم هیجان‌ها، جلوگیری از غلبهٔ استرس بر قدرت تفکر، هم‌دلی با دیگران و امیدواری است. در واقع و به‌طور خلاصه، می‌توان گفت هوش هیجانی مجموعه توانایی‌هایی است که به ما کمک می‌کنند هیجان‌ها را در خود و دیگران، تشخیص بدهیم و تنظیم کنیم.

برای بررسی نقش و اهمیت زبان در هوش هیجانی، شاید یکی از بهترین راه‌ها بررسی هوش هیجانی در افراد دو زبانه باشد. دو زبانی بدین معناست که یک فرد یا مجموعه‌ای از افراد در یک جامعهٔ زبانی از بیش از یک زبان برای برقراری ارتباط استفاده کنند. اصطلاح دو زبانه عموماً به افراد یا گروه‌هایی اطلاق می‌شود که به دو زبان سخن می‌گویند و توانش زبانی آن‌ها در آن دو زبان، به‌ویژه در بُعد کلامی، در حدّ کاربران بومی هر یک از آن دو زبان باشد. دو زبانی رفتار پیچیدهٔ روان‌شناختی، زبانی، اجتماعی و فرهنگی است که ابعاد گوناگونی دارد. از سوی دیگر، همان‌طور که پیش‌تر اشاره شد، هوش هیجانی یعنی توانایی مهار تمایلات عاطفی و هیجانی خود، درک خصوصی‌ترین احساسات دیگران، و دارا بودن رفتار آرام و سنجیده در روابط انسانی، و

^۸ Daniel Goleman

به‌طور خلاصه، همان‌گونه که ارسطو گفته است: «مهارت نادر به حق عصبانی شدن در حدّ و اندازه معقول، در زمان مناسب، با دلیل موجّه و به شیوه شایسته».



بررسی پژوهش‌های انجام شده درباره رابطه هوش هیجانی و دو زبانی نتایج متفاوتی را نشان می‌دهد. اسپول^۹ (۱۹۶۴) براساس پژوهش خود به این نتیجه رسیده است که دو زبانه‌ها از نظر

پیشرفت تحصیلی در مدرسه از افراد عادی جلوتر بوده‌اند. ویلیامز^{۱۰} نیز در استرالیا درباره دانش‌آموزان غیرانگلیسی و انگلیسی زبان مشاهده کرده است که پیشرفت دانش‌آموزان دو زبانه به مراتب از دانش‌آموزان عادی در اتمام دوران تحصیلی دبیرستان بیشتر بوده است. در ایران نیز رابطه میان دو زبانی و پیشرفت تحصیلی مورد پژوهش قرار گرفته است. همان‌گونه که می‌دانیم در ایران به غیر از زبان فارسی که زبان رسمی است، زبان‌های ترکی، عربی، کردی، زرتشتی و ارمنی نیز در شهرهای مختلف مورد استفاده مردم قرار می‌گیرند. در یکی از تحقیقاتی که درباره دو زبانه بودن ترک‌زبان-فارسی‌زبان انجام گرفته است، نتایج نشان‌دهنده اثر منفی دو زبانی بر تطبیق معانی، مفاهیم و به‌طور کلی تجربه‌های دانش‌آموزان و کندی پیشرفت تحصیلی بوده است. در عین حال، بعضی از تحقیقات خلاف این نتیجه‌گیری را نشان می‌دهند؛ بدین معنا که برتری با دو زبانه‌ها بوده است.

نتایج تحقیقات پیشین نشان می‌دهد که ظاهراً افراد دوزبانه نسبت به افراد تک‌زبانه خلاق‌تر، و به تصادفی بودن زبان و رابطه میان واژه‌ها آگاه‌ترند. علاوه بر این، به توانایی‌های فرا زبانی مجهّز هستند و توانایی بیشتری در پردازش درونی کلام دارند. در حقیقت، بررسی دوزبانی حیطه‌ای گسترده و پیچیده است که شامل مطالعه ماهیت دانش زبانی افراد و نحوه به‌کار بردن دو زبان (یا بیش‌تر) می‌شود.

⁹ Spole

¹⁰ Williams

تمثیل؛ سازوکاری زبانی_شناختی و نقش آن در فرآیند روان‌درمانی^{۱۱}

در افسانه‌های مصر باستان آمده است که اسطوره‌ای به نام "آمون"، کلمه را کشف کرد و آن را به نزد توت بُرد تا درمورد آن نظر دهد. توت که خردمندترین الهه‌ها بود، چند روزی تأمل کرد و سپس نظر خود را چنین اعلام کرد:

« کلمه هم داروست و هم زهر! هم به فهم ما کمک می‌کند و هم مانع فهم ما می‌گردد. با دقت و احتیاط باید آن را به کار بُرد!»^{۱۲}

ذهن آدمی همواره با چارچوب سرمشق ذهنی و تفسیر درون‌داده‌های جهان پیرامون، اطلاعات دریافتی را معنایابی می‌کند و بر اساس معنادهی به رخدادها و پدیده‌ها به آن‌ها واکنش نشان می‌دهد. در این راستا، تمثیل به عنوان یکی از ابزارهای قدرت‌مند برای حمل معانی و چهارچوب‌بخشی به ذهنیت انسان، همواره مورد توجه مربیان و آموزگاران بزرگ بشریت بوده است. تمثیل همیشه در ادبیات نیز جایگاه والایی داشته و دارد. امانوئل کانت^{۱۳} زمانی گفته است که تمثیل، راه استدلال را کوتاه می‌کند. تمثیل با ظرافت خاص خود از طریق تصویرسازی عینی مفاهیم پیچیده، به شنونده می‌آموزد که هر چیز واحد، یک ساخت است و در درون هر ساختی، تغییر همواره امکان‌پذیر است و همواره بیش از یک منظر یا دیدگاه وجود دارد. تمثیل وسیله قدرت‌مندی برای شکل‌دهی به ادراک و تجربه انسان شنونده است. این فرآیند فکری را می‌توان به عنوان یک تفکر فراتحلیلی مورد نظر قرار داد. تمثیل به روان‌درمانگر این امکان را می‌دهد تا مفاهیم پیچیده را که توضیح و تبیین آن برای مراجع بسیار دشوار است، به شکل کاملاً عینی و ساده بازآفرینی کند. تمثیل به ما اجازه می‌دهد تا تفکر انتزاعی را برونی‌سازی کرده و به شکل مفاهیم قابل لمس ترجمه کنیم.

لئونارد شلین^{۱۴} (۲۰۰۰) معتقد است تمثیل مشارکت و یاری

تمثیل مشارکت و یاری منحصر به فرد

نیم‌کره راست مغز، به توان‌مندی‌های

زبانی نیم‌کره چپ است.

منحصر به فرد نیم‌کره راست مغز به توان‌مندی‌های زبانی نیم‌کره چپ است. از آن‌جا که در تمثیل و داستان، شنونده به‌طور مستقیم مورد خطاب

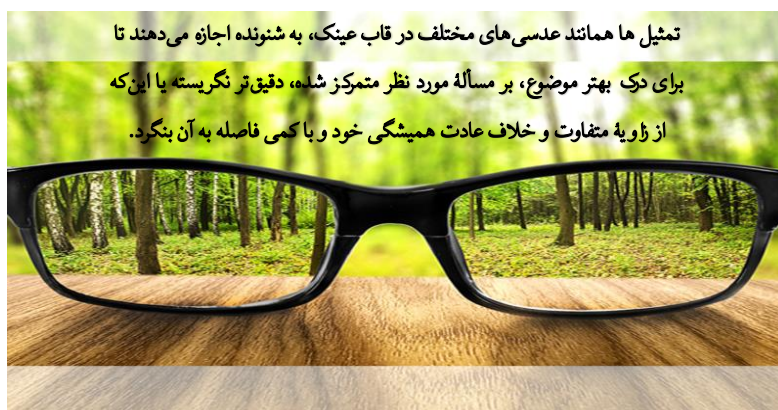
^{۱۱} این بخش، خلاصه و اقتباسی است از مقاله کاربست تمثیل در شناخت درمانی، مجله بازنتاب دانش، شماره ۲.

^{۱۲} سرگلزایی، م. (۱۳۸۷). یادداشت‌های یک روان‌پزشک. تهران: انتشارات قطره.

^{۱۳} Immanuel Kant

^{۱۴} Leonard Shlain

واقع نمی‌شود و با زندگی روزانه فردی شنونده، فاصله بسیار دارد، مراجع با کشف نقاط ضعف خود توسط داستان‌ها، مقاومتی که معمولاً در مقابل روان‌درمانگر و مشاور نشان می‌دهد، از خود بروز نمی‌دهد. بنابراین، تمثیل‌ها، اساطیر و افسانه‌ها هنگامی که آگاهانه به کار می‌روند، می‌توانند به مراجع کمک کنند که طرز تلقی، نگرش و الگوی ذهنی تازه‌ای نسبت به سبک‌های رفتاری و شیوه‌های فکری خودش پیدا کند. در تمثیل، گوینده تمثیل، ذهن شنونده را به چالش فرا می‌خواند تا محدودیت و نقص موجود در نقشه‌ها یا برداشت‌های شخصی خودش را دریابد و رسیدن به بینش و بصیرت جدید را ممکن سازد. تمثیل‌ها همانند عدسی‌های مختلف در قاب عینک، به شنونده اجازه می‌دهند تا برای دیک بهتر موضوع، بر مسأله مورد نظر متمرکز شده، دقیق‌تر نگرسته با این‌که از زاویه متفاوت و خلاف عادت همیشگی خود و با کمی فاصله به آن بنگرد.

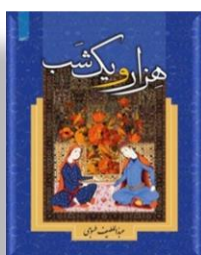


کاربرد تمثیل در فرآیند شناخت درمانی و بازسازی شناختی

در رویکرد شناختی، تمام مشکلات عاطفی و روان‌شناختی افراد از شناخت‌واره‌ها، خطاهای فکری، تحریف‌های شناختی و باورهای ناکارآمد و غیرمنطقی ناشی می‌شود. از دیدگاه شناختی، افراد در مراددهای اجتماعی و رخدادهایی که برای‌شان اتفاق می‌افتد، اکثراً به هنگام ادراک و تفسیر وقایع، دچار خطاهای فکری از قبیل اغراق، فاجعه‌پنداری، تحریف، نتیجه‌گیری شتاب‌زده، تعمیم مبالغه‌آمیز و غیره می‌شوند. از این‌رو، وقایع و اتفاق‌ها را عامل اصلی ناراحتی و مشکلات خودشان می‌پندارند. این در حالی است که وقایع و رویدادها به خودی خود نمی‌توانند باعث ایجاد مشکلات روان‌شناختی در افراد شوند، بلکه الگوی فکری و الگوی پردازش اطلاعات و معنادهی به وقایع یا همان تفسیر رویدادها است که این‌گونه احساسات و هیجان‌های منفی را در افراد ایجاد می‌کند.

از دیدگاه شناختی، مشکلات بسیاری از افراد روان‌رنجور یا روان‌آزرده، ضمیر ناخودآگاه و سرکوب وقایع گذشته یا آمادگی‌های ژنتیکی و مشکلات غدد درون‌ریز نیست، بلکه «نگرش» و «طرز تلقی» آن‌ها از وقایع پیرامون است که خُلق و احساسات آن‌ها را سازمان می‌دهد. از این رو، شناخت‌درمان‌گران به جای پرداختن به عوامل بیرونی و محیطی و ژنتیکی و وراثت و وقایع دوران کودکی، بر روی فکر و اصلاح شناخت و تفسیر فرد و منطقی و مستدل ساختن طرز تلقی او متمرکز می‌شوند. در حقیقت، کانون توجه شناخت‌درمانی، افکار مراجع است. در این رویکرد اگرچه هیجان‌ها، رفتارها و محیط نیز مهم تلقی می‌شوند، اما ویژگی برجسته شناخت‌درمانی، تمرکز بر باورها، نگرش یا طرز تلقی و شناخت‌واره‌های مراجع است. شناخت‌درمان‌گران معتقدند که اگر ما افکارمان را تغییر دهیم خودمان نیز به تبع آن تغییر می‌کنیم. بر این اساس، در رویکرد شناخت‌درمانی، اولین و شاید مهم‌ترین گام، آموزش اهمیت افکار و چه‌گونگی تفسیر وقایع به مراجع است.

در شناخت‌درمانی به چالش فراخواندن خطاهای فکری، باورهای ناکارآمد و افکار غیرمنطقی، شالوده اصلی بازسازی شناختی محسوب می‌شود. مدت‌ها پیش از ابداع روان‌درمانی به معنای امروزی توسط فروید، داستان‌ها، اساطیر و تمثیل‌ها به منزله عامل اصلاح و بازسازی و درمان عامیانه در کمک به حل تعارض‌های درونی انسان‌ها نقش عمده‌ای ایفا می‌کرده است. هنوز هم در مشرق‌زمین، داستان‌ها و تمثیل‌های عامیانه،



وسایل کمک‌آموزشی مهمی هستند که به عنوان وسیله سرگرمی و تفریح در فرآیند آموزش سبک‌های فکری، شیوه‌های مختلف پاسخ‌گویی به مسائل، نگرش‌های متنوع، شیوه‌های متفاوت و گوناگون زندگی، برداشت از وقایع و راه‌کارهای مقابله با چالش‌های زندگی مورد استفاده قرار می‌گیرد. نمونه‌های بی‌شماری وجود دارند که چه‌گونگی اثربخشی داستان‌ها

در حل مسائل زندگی و به طور کلی به جای روان‌درمانی را نشان می‌دهند. معروف‌ترین نمونه آن، "شهرزاد قصه‌گو" است که با مجموعه هزار و یک شب، قصه‌ها را استادانه و با زیرکی تمام برای مداوای پادشاه مبتلا به جنون و بیماری روانی به کار گرفته است. داستان‌های هزار و یک شب را از دو دیدگاه می‌توان مورد تحلیل قرار داد:

۱. درمان موفقیت‌آمیز حاکم بیمار توسط شهرزاد قصه‌گو

۲. نقش درمانی داستان‌ها و اثربخشی آن‌ها در خواننده یا شنونده آن

قصه و فرآیند تغییر شناخت

قصه‌ها و افسانه‌ها و داستان‌ها علاوه بر همه نقش‌های زبان‌شناختی و شناختی‌ای که بر اساس ماهیت‌شان به عهده دارند، می‌توانند به‌عنوان ابزار مهمی در فرآیند شناخت‌درمانی نیز مورد استفاده قرار بگیرند. یکی از مهمترین کاربردهای بالینی قصه‌ها این است که قصه‌ها و تمثیل‌های موجود در قصه‌ها که جزء جدایی‌ناپذیر آن‌ها است، به طور طبیعی باعث می‌شوند که فرد شنونده، قصه‌های شخصی یا روایت زندگی خصوصی خود را بیان کند، در مفصل‌بندی قصه‌هایش، خود مراجع اغلب توالی معنادار حوادث زندگی خودش را کشف نماید و نسبت به پیام خاص حکایتی که شنیده است، بینش و بصیرت پیدا کند و با آن پیوند برقرار نماید.

بر اساس نظریه شناختی-رفتاری، پردازش‌های شناختی نقش بسیار مهمی در راه‌اندازی، نگهداری و گردانش احساسات و هیجان‌ها مانند افسردگی، خشم، پرخاش‌گری و عصبانیت در افراد ایفا می‌کنند. مثلاً در مشکلی همانند خشم این فرآیندهای شناختی‌اند که معنای خاصی را به وقایع و اتفاق‌های پیرامون الحاق می‌کنند و همین معنادهی و معنای دریافتی است که محرک و ماشه اصلی خشم و پرخاش‌گری می‌شود و افکار خودآیند، خودگویی‌های شخصی و سیستم باورهای ما، نقش مهمی در تعبیر و استنباط چیزهایی که انجام می‌دهیم ایفا می‌کنند. به طور مثال، برخی از افکار رایجی که ممکن است موجب تولید خشم در ما شوند می‌توانند از این قبیل افکار باشند: «وضع داره خیلی وحشتناک می‌شه»، «همین الانشم خیلی افتضاح است»، «همیشه دست رد به سینه من می‌خوره»، «آن‌ها همواره مرا خوار و خفیف می‌کنند» و ...

در یک نمونه مشخص شناخت‌درمانی، برای گردانش خشم گام‌های زیر را اعمال می‌کند:

۱. شناسایی محرک‌های مختلفی که خشم را به راه می‌اندازند و تحریک می‌کنند.

۲. شناسایی افکار عادت‌ی، احساسات، اقدامات و پی‌آمدهای گوناگون مرتبط با این محرک‌ها و تهیه یک

طرح برای جای‌گزینی آن‌ها با افکار سالم و سودمند.

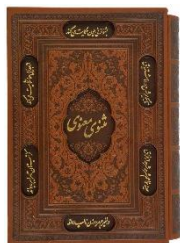
۳. ثبت وقایع و شرایطی که در آن‌ها خشم رخ داده است.

بنابراین کوشش می‌شود تا تمام افکار غیر سودمند، همانند افکاری که در بالا اشاره شد، فهرست گردد و سپس سعی می‌شود تا افکار سودمند و کارآمد جای‌گزین این گونه افکار ناکارآمد شوند. همانند: «من نیازی به اثبات خود ندارم». این فرآیند را تغییر یا جابه‌جایی شناختی می‌نامند.

یکی از بهترین الگوها و راهنمای عملی بسیار ساخت‌مند برای تمثیل درمانی در ادبیات فارسی مثنوی معنوی مولوی است. با خواندن مثنوی، درمان‌گر بهتر می‌تواند ببیند که در فرآیند مداخله یا آموزش کجا، چه‌گونه و با چه نوع تمثیلی می‌توان ذهن مراجع خود را به چالش فراخوانده یا مفهوم مورد تعلیم را آموزش دهد.

منابع

۱. ابراهیمی‌نیا، ع. (۱۳۹۴). کاربرد روان‌شناسی زبان در سبک زندگی. *اولین همایش ملی اسلام و سلامت روان*.



باطنی، م. (۱۳۹۴). *مسائل زبان‌شناسی نوین*. تهران: انتشارات آگاه.

۲. صاحبی، ع. (۱۳۸۵). کاربرد تمثیل در شناخت درمانی، *مجله بازتاب دانش، نشریه‌ای درباره شناخت، مغز و رفتار*. سال اول، شماره ۲.

۳. لاند، ن. (۱۳۹۲). زبان و اندیشه. ترجمه دکتر حبیب‌الله قاسم‌زاده. تهران: انتشارات ارجمند.

۴. مجدی، ه.، و همکاران. (۱۳۹۳). هوش هیجانی و تعداد زبان و بررسی هوش هیجانی در دانش‌آموزان دوزبانه و تک‌زبانه. *رشد آموزشی، دوره نهم، شماره ۴*.

۵. مهرگان، ه. (۱۳۴۷). نگاهی به دانش نوین روان‌شناسی زبان. *نشریه دانشکده ادبیات تبریز*.

6. <https://iranmehrcollege.com/fa/article/315-%D8%B2%D8%A8%D8%A7%D9%86-%D9%88-%D9%81%D8%B1%D9%87%D9%86%DA%AF-%DA%86%D9%87-%D8%B1%D8%A7%D8%A8%D8%B7%D9%87%E2%80%8C%D8%A7%DB%8C-%D8%A8%D8%A7-%D9%87%D9%85-%D8%AF%D8%A7%D8%B1%D9%86%D8%AF>