

گفتگویی با شکوفه تقی در باب روان درمانی از راه قصه

معرفی

دکتر شکوفه تقی فارغ‌التحصیل رشته‌های حقوق قضایی، روان‌شناسی شناخت، مردم‌شناسی و ایران‌شناسی از دانشگاه‌های تهران، گلاسگو و اوپسالا می‌باشد. او فوق‌دکترای خود را در رشته مذهب‌شناسی از دانشگاه ییل دریافت کرده است.

دکتر تقی از سال ۱۹۹۰ میلادی از بریتانیا به سوئد نقل مکان کرد و در آنجا تا سال ۱۹۹۶ در دانشگاه گوتنبورگ مشغول تدریس بود و سپس به دانشگاه اوپسالا منتقل گردید.

شکوفه تقی ۱۹۹۷-۱۹۹۸ بعنوان استاد و محقق میهمان در دانشگاه کلمبیا در نیویورک مشغول خدمت بوده و طی سال‌های ۲۰۰۱ تا ۲۰۰۳ در دانشگاه ییل مشغول گذراندن دوره فوق‌دکترای خود بوده است.

او دوره‌های مختلفی را در زمینه رشد حافظه، بازی کردن نقش‌ها، غلبه بر ترس، شرایط روانی زنان در دوران عادت ماهانه و نحوه مهار کردن عادات و وسواس در سراسر دنیا برگزار کرده که نتایج بسیار موفقی در رشد روانی شرکت‌کنندگان به دنبال داشته است. یکی از این دوره‌ها در سال ۱۹۹۸ در تهران برگزار شده است. او دارای آثاری در زمینه‌های ادبی و علمی بوده و مخاطبین آثار ادبی او کودکان و نوجوانان و بزرگسالان می‌باشند. در این زمینه از او بیش از بیست عنوان کتاب چاپ شده برای کودکان و نوجوانان دارد. آثار او به سه زبان فارسی، سوئدی و انگلیسی به چاپ رسیده است. دکتر تقی جوایز متعددی را برای آثار خود دریافت کرده که از آن جمله می‌توان به جایزه کتاب سال ایران اشاره کرد.

آخرین اثر چاپ شده او «در جستجوی حقیقت» است که در ماه می ۲۰۰۷ در تهران به کوشش نشر فراروان به چاپ رسید. مجموعه اشعار او به نام «آیه‌های زمینی عشق» را نشر ثالث زیر چاپ برده و کتاب «زن آزاری در قصه‌ها و تاریخ» در ماه دسامبر در استکهلم از چاپ خارج خواهد شد.

زنگنه: خانم دکتر تقی خیلی خوشحالیم که در این سفر فرصتی در اختیار ما گذاشتید تا در جمع خانوادگی به یکی از مباحث مهم و نو، یعنی قصه درمانی بپردازیم. پیش از هر چیز بفرمائید که دوران کودکی را چگونه سپری کردید؟

□ نمی‌دانم که در مورد کودکی خود چه باید بگویم، این طور که مادر بزرگ من می‌گوید من از سن هفت ماهگی حرف زدن را شروع کردم. ظاهراً بر خلاف بچه‌ها که از اصوات و حروف ساختن واژه‌ها را شروع می‌کنند من حرف زدن را از ساختن کلمات شروع کردم. می‌گویند یکروز مادر بزرگم مرا بغل کرد و به پشت بام برد. من یک کلاغی به او نشان داده بودم و گفته بودم اون چیه؟ مادر بزرگم هراسان می‌آید پایین و به مادرم می‌گوید: ننه معصوم، این بچه نمی‌مونه!

مادرم می‌گوید چطور؟ او می‌گوید بچه‌ای که به این سن کم، حرف بزنه نمی‌مونه، مال اجنه است. این بچه یا امروز می‌میره یا فردا! ولی خوب ظاهراً این اتفاق نمی‌افتد. این ظاهراً اول داستان بوده و تا آنجایی که من یادم می‌آید و خیلی هم خوب به یاد دارم همیشه قصه را دوست داشتم و چون ما بچه‌های شیطونی بودیم و مادرم خیلی پرکار بود، مجبور شد برایمان دایه بگیرد.

اسم دایه «خانم» بود و صدای خیلی قوی داشت و توانایی خوبی برای قصه گفتن. «خانم» از اندام درشتی برخوردار بود، هر وقت من سرم را روی پاهای او می‌گذاشتم آسمان را نمی‌دیدم و همین باعث می‌شد که همیشه به او اعتراض کنم. این خانم مثل مشدی گلین خانم برای قصه گفتن به خانه‌های زیادی دعوت می‌شد و کار او اصلاً قصه‌گویی بود. به هر حال من به قصه‌های او خیلی علاقه‌مند بودم. ولی برادران من توجهی به او و قصه‌های او نداشتند. «خانم» همیشه یک کاسه آب و یک شانه می‌گذاشت کنارش و موهای مرا چل‌گیس می‌بافت و همزمان قصه دختر چهل‌گیس و خیلی قصه‌های دیگر برایم تعریف می‌کرد.

شاید یکی از دلایلی که من خیلی به قصه علاقه‌مند شدم وجود «خانم» بود. تقریباً تا سن دوازده سالگی من، مرتب می‌آمد خانه ما و قصه تعریف می‌کرد. این اول آشنایی من با قصه بود، ولی من خودم از چهار سالگی خواندن را خود بخود یاد گرفتم و نوشتن را در مدرسه آموختم و از همان موقع کتاب می‌خواندم.

«خانم» به سحر و جادوگری هم علاقه بسیاری داشت هر موقع که مادر بیرون می‌رفت و دیر می‌کرد به ما می‌گفت یک مشت نمک بریزید توی کفشهای مادرتان هر کجا که باشد می‌آید و یا می‌گفت سیر و سرکه را بجوشانید آن موقع مادر شما دلش شور می‌افتد و می‌آید و خیلی از باورهای دیگر، مثلاً وقتی که ما امتحان داشتیم و خیلی برایمان مشکل بود از «خانم» می‌خواستیم که ما را دعا کند و او دعایی می‌خواند و به قند فوت می‌کرد و می‌خوردیم و می‌رفتیم امتحان می‌دادیم.

یکی از دلایل دیگر گرایش من به قصه وجود پدر بزرگم بود. هر وقت به منزل ما می‌آمد یک دست نوشته‌ای داشت که پر از قصه نظامی، سعدی و بزرگان بود و برای ما تعریف می‌کرد.

بیشتر پندهای اخلاقی ما از این کتابها بود و کار دیگر پدر بزرگ این بود که وقتی به منزل ما می آمد درختها را قلمه می زد و برای اینکه از شیطنت من کم کند یک شعر از مثنوی یا بوستان سعدی می خواند و مرا به حفظ آن تشویق می کرد. فرد دیگر، پدرم بود که قصه انبیاء و اولیاء را تعریف می کرد. من از ابتدای دبستان به خواندن کتاب پرداختم تا جایی که در ۷ سالگی کتابهای برادر بزرگترم را می خواندم و در ۹ سالگی در بوذرجمهری از یک کتابفروشی قدیمی کتاب می گرفتم و ظرف چند روز آنها را برمی گرداندم.

زنگنه: درست است که در گذشته، شما اعتقاد داشتید که

با قصه می توان روان درمانی کرد؟

□ بله من ۱۶ ساله بودم که اولین کتابم «چهار فصل» در کانون پرورش فکری به چاپ رسید. کتاب کوچکی بود به شعر که چهارفصل را به بچه ها معرفی می کرد و فکر می کنم تاکنون ششصد، هفتصد هزار نسخه از آن چاپ شده باشد و برنامه کودک روزهای جمعه را می نوشتم. قصه نویسی و داستان نویسی همیشه با من بود. وقتی که لیسانس حقوق قضایی را گرفتم و رفتم لندن در آنجا رشته «مردم شناسی آموزشی» خواندم که ادامه آن را با «روان شناسی شناخت» کامل کردم و موضوع پایان نامه من هم قصه درمانی است و پیش از اینکه از ایران بروم من در مدارس جنوب تهران ادبیات فارسی درس می دادم و تعدادی از بچه ها در آن زمان مشکل روانی داشتند و من در آن زمان هنوز به علم روان شناسی آشنایی چندانی نداشتم. بعد از کلاس، بچه ها را جمع می کردم و از مثنوی و تمثیل هایش می گفتم و بعد از نقل این داستانها شروع می کردم به حل کردن مشکل بچه ها و در اکثر موارد موفق هم بودم. در سال ۱۳۵۹ مدیر مدرسه مهر فروزان شدم که یک مدرسه کوچکی بود و چهار تا اتاق داشت، در دو شیفت. این مدرسه در سه راه آذری بود و من در آن زمان دو یا سه کتاب چاپ کرده بودم و دیدم به این بچه ها نمی شود حرف زد و کمک کرد. تنها راه این بود که یک قصه تعریف کنم و مشکل بچه ها را به قهرمان قصه نسبت بدهم و از این طریق با بچه ها صحبت کنم. این شیوه بسیار موثر افتاد و این مدرسه در مدتی کوتاه تبدیل به یکی از بهترین مدرسه های منطقه ۱۳ آموزش و پرورش شد. در یک روز که به ناحیه رفتم که آن موقع در خیابان قزوین بود، دیدم صحبت از یک مدرسه بسیار خرابی می کنند، در خیابان استخر به نام مدرسه «مستوره». تصمیم داشتند مدرسه را تعطیل کنند. علت را سؤال کردم، گفتند دانش آموزان این دبستان از آن گروهی هستند که از داشتن پدر و مادر سالم برخوردار نیستند و اینها دارای ناهنجاری های زیادی هستند. من پیشنهاد کردم، حاضرم بروم و ببینم در این مدرسه چه خبر است.

وقتی رفتم دیدم یک مدرسه بسیار بزرگی است با هزار دانش آموز. در همان لحظه‌ای که وارد مدرسه شدم، دیدم یک بچه‌ای آمد با یک مشت مو و پوست سر بچه‌ای دیگر که توی دستش بود و یکی دیگه میچ دست او را گرفته بود. گفتم چیه؟ اون دانش آموز گفت که این موی سر این راکنده و اون بچه داد و فریادش بالا رفته و خون از سر و صورتش جاری بود. حالا من آمده بودم که مدرسه را ببینم ولی وقتی با این صحنه روبرو شدم، گفتم در این مدرسه می‌مانم. در این مدرسه ناهنجاری به نهایت خودش بود. هرکس برای خود سازی کودک می‌کرد و به شیوه‌ای از کار بزرگتر خود که اون هم آدم درستی نبود، تقلید می‌کرد. هفته اول مدرسه به این صورت گذشت. تمام مدارک این مدرسه در اداره آموزش و پرورش منطقه ۱۳ ثبت است. من در آن زمان دانشجوی سال دوم حقوق بودم. رفتم دانشکده با چندتن از دوستانم صحبت کردم و گفتم این مدرسه بودجه ندارد، هرکس دوست دارد بیاید برای کمک. دو سه نفری قبول زحمت کردند و به اتفاق رفتیم بازار تهران. در آن زمان ده هزار تومان پول جمع کردیم سیفون دستشویی مدرسه خراب بود. تعمیر کردیم و از کسانی که حاضر بودند کمک گرفتم و مقداری هم کتاب از کانون پرورش کودکان گرفتم و یک کتابخانه برای آن مدرسه درست کردیم. ظرف مدت سه ماه اون مدرسه به مدرسه دیگری تبدیل شد و مشکل زد و خورد و دزدی مدرسه هم حل شد. شیوه کار در مدرسه به این صورت بود که با معلمان جلسه می‌گذاشتم و آنها مشکل خودشان را با دانش آموزان می‌گفتند. بعد از ساعت مدرسه برای دانش آموزان مشکل دار، وقت می‌گذاشتم و با گفتن قصه‌های مناسب آن روز و مشکلات آن روز این کلاس قصه‌گویی ادامه پیدا کرد. بچه‌ها مریض بودند قصه می‌گفتم، شاد بودند، غمگین بودند، دعوا می‌کردند، حرفهای زشت می‌نوشتند روی دیوار، دزدی می‌کردند. سر هر کاری چه خوب و چه بد در مدرسه انجام می‌شد، مناسب با آن قصه تعریف می‌کردیم.

وکیلان: این را از جایی الگو گرفته بودید؟

□ خیر خودجوش این کار را انجام می‌دادم.

تمام قصه‌ها فی‌البداهه بود. هرگاه اوضاع مدرسه به هم می‌ریخت، می‌گفتند تقی بیا قصه بگو و من متوجه شده بودم وقتی قصه می‌گویم نفس از کسی بیرون نمی‌آید. به یک ابزار خیلی قوی دست یافتم و این را متوجه شدم که چگونه جهان اطرافم را کنترل و هدایت کنم. در مدرسه مهرروزان هم با تعریف قصص قرآن، تذکرة اولیاء و گلستان و بوستان سعیدی متوجه شدم اثر آنها بسیار زیاد است. اما در مدرسه مستوره براساس موقعیتی که پیش می‌آمد قصه می‌گفتم، از جمله در کلاس اول دختری بود بسیار شیرین و دوست‌داشتنی. این بچه عادت داشت وسایل دوستان خودش را بردارد که من به هیچ وجه نمی‌توانستم راه‌حلی پیدا کنم. یک روز او را دعوت کردم به صورت همکار به دفتر بیاید و از او کمک خواستم. در خلال

کار شروع کرم به گفتن قصه. شخصیت داستان، بچه‌ای بود که لوازم‌تحریر خیلی دوست می‌داشت و هرچه دوستانش داشتند او یواشکی برمی‌داشت. آن وقت از او سوال کردم نمی‌دانم اون بچه چرا اینقدر لوازم تحریر دوست داره؟ او جواب داد؛ برای اینکه اون بچه مامانش نمی‌تواند برای خواهر و برادرهایش لوازم تحریر بخرد، مدادهای قشنگ بخرد. از او سوال کردم خوب چرا نرفته مشکل خودش را به خانم مدیر بگوید تا خانم مدیر به او حتی جایزه بدهد. گفت: خوب، خانم مدیر جایزه چی می‌ده؟ گفتم اگر تو دیگه این کار را تا هفته آینده نکردی یک جایزه خیلی خوب

بهت می‌دم. در آن موقع یک باشگاه معلمان داشتیم در خیابان دخانیات. من این دانش‌آموز را به عنوان مهمان افتخاری دعوت کردم و با گروهی از معلمان رفتیم باشگاه که نتیجه‌اش بسیار عالی بود و بعد از آن اون دانش‌آموز از این کارش دست برداشت.

و همین تجربه مدرسه به من یاد داد که قصه می‌تواند معجزه‌های عجیب و غریبی بکند. چون در پای کرسی و نشانیدن پنج شش بچه شیطان، تنها همین قصه بود که می‌توانست آنها را آرام کند. از زمانی که به یاد دارم قصه یکی از بزرگترین بخش‌های زندگی من است. هم در درمان مریض‌ها و هم در راهنمایی و کمک به دانشجویانی که در این راه نیاز به کمک داشتند. از دید من قصه ظرف کاملی است که بسیاری حرف‌های غیرمستقیم را می‌توان توسط آن گفت. بنخاطر همان زبان سمبلیکی که دارد، زبان ناخودآگاهی که نیاز ندارد به مخاطب بگوید این کار و آن کار را بکن تا موفق شوی. بلکه یک قصه مناسب مخاطب را هدایت می‌کند و اجازه می‌دهد خود او راهش را بیابد. در برخی از مریض‌ها قصه معجزه می‌کند.

وکیلان: ممکن است یکی از خاطراتتان را در مورد قصه درمانی بگویید.

□ یکی از شیوه‌های درمانی من استفاده از قصه است. این قصه‌ها یا براساس تمثیل است یا قصه‌های عامیانه. به یاد دارم خانمی از تگزاس به من زنگ می‌زد و با من از ناراحتی‌هایش صحبت می‌کرد. این خانم خیلی قُرُقُرو بود، از همه چیز ایراد می‌گرفت. در نظر او همه چیز کج و نادرست بود. هرچه به او می‌گفتم که دختر خودت را عوض کن مؤثر نمی‌افتاد. تا قصه‌ای برای او تعریف کردم. قصه فاطمه قُرُقُرو، مثل اینکه در کتاب تمثیل و مثل آمده است. این قصه درباره زنی است که برای همه چیز قُر می‌زند و ایراد می‌گیرد، تا جایی که شوهرش از دست او به ستوه آمد و او را در چاه انداخت و ماری هم که در چاه بود از قُرُقُرو او فرار کرد. مثل اینکه در قدیم رسم بود زنهای قُرُقُرو را در چاه و گودالی زندانی می‌کردند!

وقتی این قصه را تعریف کردم آن زن خندید و به فکر فرو رفت و بعد از آن خیلی راحت

می توانستیم با او ارتباط برقرار کنیم. آری قصه می تواند در رفتار انسان تغییر ایجاد کند. مخصوصاً قصه های طنزآمیز.

امیر وکیلیان: خانم دکتر بسیاری بر این اعتقادند که «هزارویک شب» علاوه بر مجموعه ای از افسانه ها از نظر روان شناسی نیز حائز اهمیت است. زیرا شهرزاد با تعریف این قصه ها توانسته است شهریار را از بیماری بدبینی برهاند و او را که هر شب مرتکب کشتن زن خود می شود التیام بخشد. گرچه هزارویک شب امروزی نسبت به هزارویک شب اصلی بسیار متفاوت است.

□ همین طور است، خوب است بدانید که کلیله و دمنه یا مثنوی بهترین مثال است. زیرا حرف هایی را که مردم نمی توانند در حالت عادی بزنند و محرمات اجتماعی و اخلاقی سبب عدم بیان آنهاست از راه این قصه ها بیان می شود. این گونه محرمات در قصه ها به گونه ای شکسته شده است. از این رو با شنیدن این قصه ها فشارهای روانی کاسته می شود و رفتارها هنجارتر می گردند. برخی وقت ها انسان ها به دلایلی بیمار می شوند و نمی توانند مسائل درونی خود را باز کنند. از این رو قصه ها از جمله قصه های هزارویک شب یا مثنوی این کار را می کند، یعنی به راحتی موضوع هایی که در حالت عادی تابو محسوب می شود، بسیار واضح بیان می شوند.

در قصه های هزارویک شب خیلی از قصه ها جنبه شوخی و تفریح دارد و به صورت جدی بیان نمی شود. در این قصه ها تابوهای اجتماعی هم وجود دارد که از این نظر می تواند به کمک روان شناس بیاید و مورد استفاده قرار گیرد.

مثالی می آورم، اگر برای یک پسر بچه قصه ای تعریف کنیم که قهرمان آن می تواند شکم یک دیو را با شمشیر پاره کند، برای او بسیار جالب است. زیرا کاری که خود او نمی تواند انجام دهد قهرمان قصه انجام می دهد. از این رو وقتی که یک قصه ترسناکی برای بچه ای تعریف می کنید و پایان آن را طوری ترتیب می دهید که همه چیز در اختیار آن پسر بچه قهرمان قصه درمی آید، او خیلی خوشحال می شود و برای او یک اثر روانی بزرگ دارد. او فکر می کند همان طور که قهرمان قصه می تواند همه چیز را در اختیار داشته باشد، من هم می توانم.

زنگنه: با توجه به اینکه فرهنگ مطالعه و خواندن کم رنگ شده، به نظر شما برای اینکه قصه ها اثر خودشان را داشته باشند بهترین روش «فیلم» است یا «قصه گویی»؟ این در حالی است که هنری که در گفتار قصه گو است بسیار شاخص است.

□ من معتقدم سنت قصه گویی در واقع بیشتر اثر درمانی دارد، زیرا ارتباط بین دو نفر را ایجاد می کند. وقتی این ارتباط ساخته می شود که من مادر قصه ای برای بچه ام نقل کنم. وقتی بچه من به قصه گوش می دهد، به یک اندازه بالایی از ظرفیت مغزی خود استفاده می کند و شنیده هایش به اطلاعات و وقایع روانی او تبدیل می شود. یعنی مغز شروع می کند با ظرفیت بالایی کارکردن تا این اطلاعات را تصویرسازی کند. یعنی اثر قصه گویی، حکاکی در ذهن است و این ذهن است که درگیر می شود و اطلاعات را می گیرد و روی آن کار می کند. در حالی که فیلم

و کتاب به هیچ عنوان نمی‌تواند این اثر را داشته باشند. زیرا قصه‌ای را که مادر برای بچه‌اش از روی کتاب می‌خواند آن اعتمادی که باید بچه پیدا کند، اتفاق نمی‌افتد، چون کتاب واسطه است و مادر حرفهای دیگری را می‌گوید و خود عامل و گوینده نیست.

پدر بزرگ من یک قصه تعریف کرده که «سزای نیکی بدی است؟» من هیچ وقت فکر نکردم که این قصه مال دیگری است و همیشه فکر کرده‌ام که صاحب قصه خود اوست. وقتی شما این حس را می‌کنید که با صاحب قصه برخورد می‌کنید، خیلی راحت با واقعیت روبرو می‌شوید و هیچ واسطه‌ای وجود ندارد و اطلاعات به فکر داده می‌شود و مغز شروع می‌کند به تصویرسازی و به رشد فکری بچه‌ها کمک می‌کند. از این رو به نظر من قصه‌گویی بزرگترین نقش را در تربیت و تنظیم اطلاعات و رشد و توانایی فکر بچه‌ها دارد. در حالی که خواندن قصه از روی کتاب نمی‌تواند چنین اثری داشته باشد. زیرا مادر یا شخصی که قصه را می‌خواند آن طنین و اوج لازم را به صدایش نمی‌دهد و حرکت دستها و حالت صورت همه و همه تحت تأثیر قصه نیستند. از این رو تأثیر قصه‌خوانی خیلی کمتر و کم رنگ‌تر از قصه‌گویی است.

اما در مورد فیلم مسأله جالب‌تر است. وقتی انسان خواب هست مغزش فعالیت بیشتری می‌کند، تا وقتی که یک فیلم را تماشا می‌کند. اگر یک الکتروود به مغز انسان در موقع تماشای یک فیلم وصل کنید، می‌بینید درست مثل کامپیوتری است که با کمترین حافظه کار می‌کند. خیلی خیلی پایین کار می‌کند. اصلاً مغز فعالیت آنطور که باید ندارد بلکه تصویر فیلم است که فعال است و همه چیز را قالب‌گیری می‌کند و به شما تحویل می‌دهد. مثل این می‌ماند که کسی گرسنه باشد، بلافاصله به او شکلات بدهید و به گرسنه دیگری یک غذای سالم خوب بدهید. البته شخص دوم نسبت به شخص اول به آن سرعت سیر نمی‌شود، باید بدن روی آن غذا کار کند و قند مفید بدن را بسازد، ولی در پایان این بدن است که ویتامین فراوانی را گرفته است. شما یک هفته کتاب جنگ و صلح را می‌خوانید و با تمام قهرمانان آن زندگی می‌کنید. ادبیات آن را یاد می‌گیرید و این ادبیات در ذهن شما نقش می‌بندد. بعد از خوب خواندن کتاب شما درباره ادبیات آن و روابط مردم صاحب نظر می‌شوید و خیلی از اصطلاحات نو را یاد می‌گیرید، ولی آیا با دیدن دو ساعت فیلم جنگ و صلح می‌توانید این همه اطلاعات را بدست آورید؟

دیدن یک فیلم مانند سبدي در آب است تا زمانی که در سینما یا پای تلویزیون هستید تحت تأثیر فیلم قرار دارید و به محض تمام شدن فیلم مانند آن است که سبد را از آب بیرون آورده باشید. □ باید اشاره کنم که رشد سریع هنرهای بصری یکی از آفتهای بزرگ فرهنگ انسان معاصر است زیرا ما آدمها این طور که در یک روز تغییر می‌کنیم، این ذهنیتی که ما پیدا می‌کنیم، حال یک فرایند چند هزارساله را دارد. تغییر در انسان وقتی توأم با یادگیری است، آرام و درست صورت می‌گیرد و خوب جواب می‌دهد و مثل چوبی است که در آتش می‌گذاریم و به نظر سخت می‌آید و دیر می‌سوزد هر چقدر که این فرایند سوختن طولانی‌تر شود آتش بهتری می‌دهد.