

# قصه در مانی

نقش قصه در تغییر زندگی و شخصیت

نویسنده: میلتون اریکسون

مترجم: مهدی قزاقچیان



نشر دایره

سرشناسه	اریکسون، میلتن، ۱۹۰۱ - ۱۹۸۰ م
عنوان و نام پدیدآور	<i>Erickson, Milton H.</i> نشر قصه در تفسیر زندگی و شخصیت قصه درمانی / نویسنده میلتن اریکسون؛ مهدی قراچه‌داهی.
مشخصات نشر	تهران: دایره، ۱۳۸۲.
مشخصات ظاهری	۲۷۱ ص.
شابک	978-964-6839-52-6
یادداشت	عنوان اصلی: My voice will go with you
یادداشت	عنوان دیگر: قصه درمانی.
موضوع	روان درمانی
شناسه افزوده	قراچه‌داهی، مهدی، ۱۳۲۶ - ۱۳۹۹ م
رده‌بندی کنفره	۱۳۸۲ ن ۷ الف ۴ / ۵ / ۲۸۰ / ۲۸۰
رده‌بندی دیوپی	۶۱۶ / ۸۹۱۴
شماره کتابشناسی ملی	۸۱-۳۶۷۳۷ م

نام کتاب : قصه‌درمانی  
 نویسنده : میلتن اریکسون  
 مترجم : مهدی قراچه‌داهی  
 ناشر : دایره  
 چاپ هشتم : زمستان ۱۳۹۹  
 شمارگان : ۷۵۰ جلد  
 چاپ : میران  
 صحافی : میران  
 شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۶۸۳۹-۵۲-۶


۵۵۰۰۰ تومان

نشر دایره: تهران، خیابان ولیعصر، ایستگاه توانیر، کوچه پله هفتم، پلاک ۱

تلفن ۸۸۷۹۲۴۰ و ۹۱۲۱۲۲۱۴۴۲

صندوق پستی ۳۹۶ - ۱۵۷۴۵

[www.dayerehgroup.com](http://www.dayerehgroup.com)

به اینستاگرام ما بپیوندید:  nashredayereh

## فهرست

سر آغاز

پیشگفتار

### فصل ۱- تغییر دادن ذهن ناهشیار

تغییر دوران / تفسیر شیوه‌های درمانی اریکسون / استفاده از داستان‌های آموزنده در روان‌درمانی /

### فصل ۲- داستان‌های انگیزه‌بخش

آموختن ایستادن / کودک تا صبح مرده است / به مادر حرفی نزدم او هم به من حرفی نزد / انبساط / مشاجره

### فصل ۳- اعتماد به ذهن ناهشیار - زیاد آموخته بودم

برف سبک / نهنگ ناروال / او حرف می‌خواست / خوار شدن پشت خوک‌ها / هفت نشان ستاره / پروکتور رودریگوس / اردک هوی، اردک دیوی، اردک لوی / قدم زدن در خیابان / نوشتن خود به خود / خلسه در بالی /

### فصل ۴- تلقین غیرمستقیم

هیپنوتیسم شونده تحت‌اللفظی می‌شوند / پرتقال / قدم زدن در حول مقاومت / رقابت / ظاهر و خلسه / آیا می‌شنوی / جوش پوست / هیپنوتیسم کردن خود / کاتالین درمان فریبا /

### فصل ۵- غلبه بر محدودیت‌های عادت شده

سنگ‌ها و مکانیک کوانتومی / از این اتاق به آن اتاق / من همیشه فهرمان المپیک می‌شوم / دونالد لارنس و مدال طلا / آموزش تیم تیراندازی / برق رنگ / راه رفتن روی یخ رخشان / بومیان تاراهومارا /

بستر خشک / کراوات بدقواره / گناه / کاهش - افزایش - کاهش / رژیم غذایی / گردش / به حرکت درآوردن توپ / کلسترول فویا (توس) از مکان‌های بسته / تا حد ستاره‌ها / خون روی شاسی‌های پیانو

#### فصل ۶- تغییر قالب‌های ذهنی

بزرگ کردن / مد جدید / دختر ساده‌لوح / یک مایل پیاده‌روی / صحنه دارچینی / دانه‌الصف (پوریازیس) / شازاپ، شازاپ، شازاپ.

#### فصل ۷- آموختن به کمک تجربه

شش ساله بودن / خواب دیدن / شنا کردن / مزه کردن

#### فصل ۸- به دست گرفتن سررشته امور زندگی

در باب مرگ و مردن / یک همسر می‌خواهد / اختلاف / تلاش برای رفتن به کالج / اجر پیرسون / پینه

#### فصل ۹- گشودن چشم‌ها

مثل بچه‌ها فکر کردن / چرا عصا حمل می‌کنید / شعبده‌بازی

#### فصل ۱۰- توجه به تفاوت‌ها

روانپزشک مناسب / آزمون کودک در خانه / تغذیه / چند راه - سایه‌های متفاوت سبز / عطسه کردن / جادو، حقوق طبیعی و ادراک فراحسی / فالگیرها / ذهن خوانی / تودستی / تودستی با جی بی رابین

#### فصل ۱۱- درمان بیماران پریش

بشت و رو کردن / بیماری که ایستاد / دو عیسی مسیح / هربرت

#### فصل ۱۲- ترفند بازی و روند آتی

ترفند / برت و کاکالو / اجازه‌نامه / دولورس / اگر به تو بزنم چه می‌کنی / سنگ گوجولو و سنگ گرگ / از خط خارج کردن ما / معلولان / کاغذ سفید / روت / سلام / احساس خفقان / جو / رشد

#### فصل ۱۳- آموزش ارزش‌ها و نظم و ترتیب

من مجبور نیستم / کیسه زباله / هدیه هو. شش ساله عاشق دزدی / روبرت. پسر خوب / کلاس یکشنبه به جای شنبه / به سبک جیل

## سرآغاز

تا آنچه که من اطلاع دارم این نخستین کتابی است که از میلتون اریکسون نابغه روان‌پزشکی و روان‌شناسی و به قولی هیپنوتیسم‌درمانی به فارسی ترجمه می‌شود. دکتر ریچارد بندلر و دکتر جان گریندر و جان دیلت دانشمندان اطلاعات، روان‌شناسی، علم اعصاب و زبان‌شناسی جهت یافتن ساختارها و الگوهای شخصیت‌های برجسته و مقتصد به دنبال پژوهش در احوال آن‌ها بودند. میان معاصران اینان کسانی بوده‌اند که به مطالعه ساختار روان‌درمانی و روان‌شناسی میلتون اریکسون روان‌پزشک ویرجینیا ستون خانواده درمانگر پرداختند که در روابط بسیار موفق، خلاق و اثرگذار بودند. علت انتخاب این دو شخصیت کارآیی حیرت‌آور آنها در روان‌درمانی، ایجاد رابطه و مشاوره با بیماران و مراجعان بود.

بدحال‌ترین بیماران روانی در نقاط مختلف دنیا پس از تماس با میلتون اریکسون در مدت کوتاهی درمان می‌شدند. از جمله شیوه‌های میلتون اریکسون، استفاده از قصه و قصه‌سازی در

جلسات روان‌درمانی و تدریس است. در واقع این شیوه اریکسون را می‌توان «قصه‌درمانی» نامید.

در روان‌شناسی قصه، خواننده، شنیده یا تجربه کرده‌ایم که این پدیده اثر عمیقی در خودآگاه و ناخودآگاه انسان می‌گذارد و به همین دلیل شخصیت‌های متنوع، نویسندگان موفق و سخنرانان معروف، در برنامه‌سازی‌های نمایش، نطق، خطابه و نمایشنامه از قصه استفاده می‌کنند، در ادیان و کتب آسمانی نیز از قصه بسیار استفاده شده است.

از کودکی ما دنیا را با قصه‌گویی پدران و مادران خود آغاز می‌کنیم و با آن انس و الفت خاص داریم. قصه مجموعه‌ای از حواس ما را به کار می‌گیرد، اما در قصه‌درمانی یک روان‌درمانگر آگاه، هوشمند و خلاق به دلیل آشنایی با ساختار قصه با دقت علمی بیشتری تیر را به هدف می‌زند و قصه متناسب را برای بیمار نقل یا خلق می‌کند. میلتون اریکسون به خاطر باور و اعتماد عمیق به ناخودآگاه انسان و گنجینه‌های سرشار در آن و ارتباط با ناخودآگاهش می‌توانست از قصه و سایر روش‌ها، معجزه‌گونه استفاده کند و جای خوشحالی است که بندلر، گریندر و دیلت، دانشمندان آن-ال-پی الگوی موفقیت میلتون اریکسون را کشف کرده نظریه هماهنگی، هدایت مؤثر و شرایط موجود و شرایط مطلوب و منابع را در زندگی، روان‌درمانی و تدریس کشف کرده‌اند و اینها از نظر روانی ابزار اصلی قصه هستند.

قصه‌های مؤثر بر اساس ساختار اریکسون یک شرایط موجود دارند که نقل می‌شود و بعد یک شرایط مطلوب که باید قصه از شرایط موجود به شرایط مطلوب برود و یک منبع که

عبارت است از آنچه شرایط موجود را به شرایط مطلوب می‌رساند. کتاب حاضر را به همکاران روانپزشک و روان‌شناس توصیه می‌کنم هم به عنوان شیوه‌ای جدید و تکنیکی کارساز و هم به عنوان کمک به آنها در غنی ساختن فرهنگ قصه چه از گذشته و چه برای آینده به عنوان خلاقیت در قصه و ساختن قصه‌های جدید، به فیلمنامه‌نویسان و برنامه‌سازان که در رسانه‌های دیداری، شنیداری مشغولند، و همچنین به نویسندگان، قصه‌نویسان، کودکان، نوجوانان، جوانان، بزرگسالان، سالمندان، توصیه می‌کنم که کتاب حاضر هم در دستیابی به موضوع جدید کمک فراوانی می‌کند، و همچنین در استفاده خلاقه از قصه‌های قدیم، جوانان عزیزی که در راه قصه‌پردازی گام برمی‌دارند از این کتاب می‌توانند راهنمایی‌های مهم و سودمند دریافت کنند.

به دوستان روان‌شناس و دانش‌جویان، این رشته نیز توصیه می‌کنم که از ظرافت‌ها و نکته‌سنجی‌های میلتون اریکسون در روان‌درمانی از نقطه نظر قصه‌درمانی بهره بگیرند. از فواید دیگر این کتاب به قول این مورف من هنر متقاعد کردن است که در قصه‌پردازی میلتون اریکسون آن را به شیوه زیبا و مؤثری می‌بینیم و سرانجام اینکه خواننده عزیز مسلماً در توهم استعداد‌های عظیمی وجود دارد که احتیاج است از قوه به فعل درآیند و شاید یکی از آنها استعداد قصه‌سازی باشد. میلتون اریکسون توصیه می‌کند تا خودآگاه خود را باور کن و با آن در تماس باش و با توجه به ساختار قصه، رابطه خلاق با قصه داشته باش. آرزو می‌کنم گروه‌های مختلف در کار قصه در زمینه بالارفتن فرهنگ قصه و چگونگی آموزش و پرورش آن

در نسل جوانان موفق‌تر کردند و از کتاب حاضر به عنوان یکی از آثار ارزنده‌ای که تحریک خلاقیت، نوآوری، اثرگذاری می‌کند منتفع گردند. قصه و قصه‌درمانی ابزار بسیار نیرومندی در روابط انسانی، روان‌درمانی، آموزش و پرورش خانواده، هنر سازمان و مدیریت و به طور کلی زندگی است. و به بیان زندگی قصه و قصه زندگی است.

عباسی جلالی