

کتاب تمرین و کار

قصه درمانی

با محوریت کاهش اضطراب اجتماعی و افزایش عزت نفس
(ویژه کودک و نوجوان)

دکتر جها بخش، اورک

عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ایذه



۱۳۹۸

سرشناسه اورک، جهانبخش، ۱۳۵۳ -

عنوان و نام پدیدآور قصه‌درمانی با محوریت کاهش اضطراب اجتماعی و افزایش عزت نفس (ویژه کودک و نوجوان) کتاب تمرین و کار/جهانبخش اورک.

مشخصات نشر کاشف علم، ۱۳۹۸

مشخصات ظاهری ۸۴ص: جدول، نمودار.

شابک 978-622-95395-6-9

وضعیت فهرست نویسی فیفا

داده‌ها: کتابنامه

موضوع قصه‌درمانی -- ایران

Narrative therapy -- Iran موضوع

موضوع جمع‌های -- ایران -- درمان

Social phobia-- Treatment -- Iran موضوع

موضوع عزت نفس -- ایران

Self-esteem -- Iran موضوع

موضوع داستان‌های کوتاه فلسفی -- مجموعه‌ها

Short stories, Persian -- Collections موضوع

رده بندی کنگره PIR۲۸۵۳

[RC۴۸۹]

رده بندی دیویی ۸۴۳/۰۰۹۳۵۳

شماره کتابشناسی ملی ۵۶۹۴۵۰۴

قصه درمانی

دکتر جهانبخش اورک

نشر کاشف علم



ویراستار: فاطمه ذوالفقاری کره

گرافیکست: حامد شاه مرادی

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

شابک: 978-622-95395-6-9

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۳۶۵۶۲۸۸

فهرست مطالب

۹	مقدمه
۱۳	تعریف قصه و قصه‌گویی
۱۴	فرایند قصه‌گویی
۱۵	انواع قصه‌گویی
۱۷	قصه درمانی
۱۷	انواع روش‌های قصه درمانی
۲۰	زمان، مکان و فضای قصه‌گویی
۲۲	روش‌های مختلف برای شروع قصه
۲۴	مهمترین وظایف گفتار در قصه
۲۵	اضطراب اجتماعی
۲۷	تشخیص اضطراب اجتماعی
۲۸	جنبه‌های مختلف اضطراب اجتماعی
۳۱	همه گیر شناسی

۳۳	قصه درمانی و اضطراب اجتماعی
۳۵	عزت نفس
۳۶	ابعاد عزت نفس
۴۱	قصه درمانی و عزت نفس
۴۳	قصه‌های درمانی
۴۵	قصه خرس و اژدها
۴۷	قصه مرگ لادن زن
۴۹	قصه گوهر پنهان
۵۱	قصه پیدایش عید نوروز
۵۳	قصه کاوه آهنگر
۵۶	قصه زال و سیمرغ
۶۰	قصه پادشاه و شاهزاده خانم
۶۸	قصه خرگوش کوچولو
۷۱	قصه جوجه اردک زشت
۷۶	قصه جک ترسو
۷۹	منابع و مأخذ

مقدمه

بیشتر ویژگی‌های شخصیت ما از دوران کودکی شکل می‌گیرد. بنابراین از جمله عوامل شکل دهنده شخصیت ما باید‌ها، نباید‌ها، ناپید و یا عدم تایید رفتارهای ما، تنبیه‌ها و تشویق‌ها، تحسین و تمجید، تعریف و تحقیر، ... می‌باشد که توسط اطرافیان از جمله خانواده و والدین بر ما اعمال می‌گردد. بنابراین عدم اعتماد به نفس یا اعتماد نفس کاذب ریشه در دوران کودکی و تربیت گذشته فرد دارد. ترس پنهانی از عدم موفقیت، احساس داه بعضی از افراد بابت هر موضوعی خودشان را سرزنش می‌کنند و این سرزنش‌های همیشگی قاتل اعتماد به نفس آنهاست. دلیل شایع دیگر عدم اعتماد به نفس، انتظارات غیرواقعی است. اگر از خودتان بیش از توانایی‌ها و فرصت‌هایی که در اختیارتان است انتظار داشته باشید محققان می‌گویند با این کار ضربه بزرگی به اعتماد به نفس‌تان می‌زنید. پیامدهای عدم اعتماد به نفس بسیار است.

شخصی که فاقد اعتماد به نفس می‌باشد در واقع قدرت ابراز وجود، توانایی احقاق حق، توانایی در ابراز علاقه و بیان احساسات و غیره را ندارد. در نتیجه احساس سر خوردگی، عدم اطمینان و احساس پریشانی می‌نماید، که این همان افسردگی است. در واقع یکی از عوامل اصلی و درجه یک اختلالات افسردگی، اضطراب، وسواس، و غیره که درمانگران در طول دوران کاری در بیماران خود مشاهده می‌کند عدم اعتماد به نفس می‌باشد. فردی که دچار اضطراب اجتماعی است هیچ گونه تمایلی به آغاز ارتباط با دیگران ندارد و با احساسی از ترس از هر موقعیتی که ممکن است او را در معرض داوری دیگران قرار دهد، اجتناب می‌ورزد.

برداشت یا تصور شخص از موقعیت‌های اجتماعی که احتمال دارد شخصیت، و یا توانایی‌های او را مورد سنجش و ارزشیابی دیگران قرار دهد، می‌تواند واقعی یا خیالی باشد. مبتلایان به اضطراب اجتماعی از برداشت‌های دیگران نسبت به خود احساس نگرانی می‌کنند. آن‌ها معمولاً در جمع به رفتارهای خود توجه دارند و معیارهای بالایی برای رفتار و عملکرد خود در نظر می‌گیرند. و تلاش می‌کنند تا تأثیر مثبتی بر دیگران بگذارند و جلوه عادی از خود ارائه دهند.

قصه و قصه‌گویی به قدمت تاریخ بشر ریشه دارد به گونه‌ای که بشر زندگی خود را در چهار چوب قصه‌ها به تصویر کشیده است و قصه‌ها نیز زندگی بشر را شکل داده و متحول نموده‌اند. قصه‌ها بازنمایی از فرد و تجربه‌های اوست. زندگی فرایند پیوسته‌ای از نظم بخشی و سازماندهی تجربه‌هاست. هنگامی که شخص تحت کاملی از جهان وجود ندارد نیاز نسبت دادن معنا به تجارب احساس می‌شود بدین ترتیب، تجربه و رویدادهای عمر طولانی هر یک از افراد به قصه تبدیل می‌شود. افراد هنگام بیان قصه توالی و رابطه‌های دارنده صرف می‌کنند و نسبت به وضعیت خود ینش عمیق‌تری به دست می‌آورند. در واقع قصه‌ها به عنوان سازه‌های تخیلی و فرهنگی از نظر فردی و اجتماعی با معنا و در برگیرنده‌ی نکات برجسته‌ای هستند.^۱

برخی اندیشمندان از جمله جروم برونر، لکس، تیز، بکسون^۲ قصه‌گویی را شیوه‌ای طبیعی برای ساختن جهان می‌دانند. در این دیدگاه ارائه درس‌های اخلاقی، در چهار چوب قصه برای سازمان دادن به یادگیری‌ها در زندگی مطرح شده است. بدین ترتیب که اگر قصه‌ها در برگیرنده‌ی اعمال و پیامدهای آن باشند، موجب رشد اخلاقی می‌شوند. از این نظر اهمیت قصه‌ها در رشد اخلاقی توسط بسیاری از صاحب نظران مورد بحث قرار گرفته است در کتاب‌های مقدس انجیل و قرآن نیز یکی از رویکردهای مهم برای آموزش شیوه‌های درست زندگی و کشف حقایق استفاده از استعاره‌ها، حکایت‌ها و قصه‌های اقوام و مردمان مختلف است.^۳

۱- یوسفی لویه، مجید؛ آذر، متین؛ یوسفی لویه، معصومه. (۱۳۸۷) قصه درمانی و اختلال‌های روان شناختی کودکان. مجله تعلیم و تربیت استثنایی. شماره ۸۴ و ۸۵ صفحات ۱۲ تا ۱۷

2- Jerome Bruner, Lex, Thiz and Jackson

3- Brown, T. A., O'leary, T. A., Barlow, D. H. (2004). Generalized anxiety disorder. Clinical Handbook of psychological disorder. Third Edition. A step by step treatment manual. Guilford pub. Butle.

به همین دلیل همواره یکی از عمده‌ترین و رایج‌ترین راه‌های انتقال تجربه و سرگرمی، قصه‌گویی و گوش سپردن به قصه‌ها بوده است.^۱

قصه و قصه‌گویی از مهمترین ابزارهایی است که می‌تواند تخیل کودکان را پرورش دهد و او را با دنیای اطراف و محیط زندگی اش آشنا کند. در واقع قصه و قصه‌پلی بین کودک و جهان اطرافش است. قصه درمانی یکی از فنون روان درمانی است و در کنار رویکردهای روانشناسی مانند رویکرد تحلیلی، شناختی و رفتاری کودکان را با فقدان‌ها، هراس‌ها و اضطراب‌ها، آماده می‌سازد و به گونه‌ای غیر مستقیم و جذاب نیرو و امید می‌دهد و تغییر ایجاد می‌کند.^۲

۱- زابیس، جک (۱۳۹۰). هنر قصه‌گویی خلاق. ترجمه: مینو پرنیانی، تهران: رشد.

۲- زابیس، جک (۱۳۹۰). هنر قصه‌گویی خلاق. ترجمه: مینو پرنیانی، تهران: رشد.