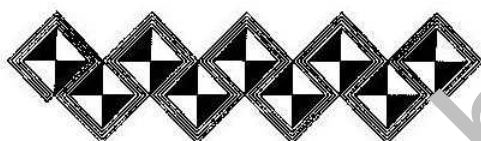


# غلبه بر کمروبی با تئاتر درمانی



مؤلفین:

زهرا جرجندی رحمت آبادی

علیرضا جرجندی رحمت آبادی



نازلان نارین پبلشرز  
بمبئی، ممبئی، بنگلہ دیش

سرشناسه

: جرجندی رحمت آبادی، زهرا، ۱۳۶۳

عنوان و نام پدیدآور : غلبه بر کمرویی با تئاتر درمانی / مولفین زهرا جرجندی رحمت آبادی،

علیرضا جرجندی رحمت آبادی

مشخصات نشر : کرج: نارین رسانه، ۱۳۹۵ .

مشخصات ظاهری : ۱۱۴ صفحه : ۱۷/۵× ۲۴ س م .

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۸۰-۷۷-۴

وضعیت فهرست نویسی : فیفا

موضوع : بحالت

موضوع : Bashfullness :

موضوع : نمایش درمانی

موضوع : Drama — Therapeutic use :

شماره پروانه : ۷۷۷۷

شماره ثبت : ۱۴۱۵۱۱۲

شناسه افزوده : جرجندی رحمت آبادی، علیرضا

رده بندی کنگره : ۱۳۹۵ ج ۳ / ۵۷۵ Br

رده بندی دیویی : ۱۵۲/۴

شماره کتابشناسی : ۴۳۳۰۳۸۴



www.narein.com

عنوان کتاب

: غلبه بر کمرویی با تئاتر درمانی

نوبت چاپ

: اول

سال انتشار

: ۱۳۹۵

تیراژ

: ۱۰۰۰

قیمت

: ۹۰۰۰۰ ریال

حروفچینی

: نارین رسانه

طراح جلد

: نارین رسانه ۰۲۶۳ ۲۲۲۲۰۶۰ - ۰۹۱۲۱۶۷۴۵۷۰

www.narein.com

: انتشارات نارین رسانه

توزیع و پخش

حق چاپ برای انتشارات نارین رسانه محفوظ می باشد

|         |                                 |
|---------|---------------------------------|
| ۱.....  | پیشگفتار                        |
| ۴.....  | فصل اول: کم رویی چیست           |
| ۵.....  | مقدمه                           |
| ۸.....  | مساله کمرویی                    |
| ۱۰..... | چند اصطلاح مهم                  |
| ۱۲..... | فصل دوم: شناخت کم رویی          |
| ۱۳..... | مقدمه:                          |
| ۱۴..... | کم رویی                         |
| ۱۸..... | علائم کم رویی                   |
| ۲۰..... | علل کم رویی                     |
| ۲۱..... | وراثه                           |
| ۲۲..... | فرهنگ جامعه:                    |
| ۲۲..... | محبت و محافظت افراد والدین:     |
| ۲۲..... | محرومیت های مادرانه:            |
| ۲۲..... | خلق و خو:                       |
| ۲۳..... | طرد شدن از سوی همسالان:         |
| ۲۳..... | رشد و بلوغ:                     |
| ۲۳..... | هیجان و احساسات:                |
| ۲۴..... | احساس حقارت:                    |
| ۲۳..... | دیدگاه های کم رویی              |
| ۲۳..... | دیدگاه مازلو:                   |
| ۲۳..... | نظریه دلبستگی بالبی:            |
| ۲۴..... | نظریه روانکاوی:                 |
| ۲۴..... | نظر ولی:                        |
| ۲۴..... | دیدگاه هورنای:                  |
| ۲۵..... | دیدگاه آدلر:                    |
| ۲۵..... | دیدگاه شناختی:                  |
| ۲۵..... | نظریه آیزنک:                    |
| ۲۶..... | دیدگاه رفتاری:                  |
| ۲۷..... | پیامد های کم رویی:              |
| ۲۷..... | نشانه های کم رویی               |
| ۳۷..... | نشانه های روانی:                |
| ۳۸..... | نشانه های جسمی:                 |
| ۳۸..... | روش های درمان کم رویی:          |
| ۳۹..... | روش های درمانی دیگر برای کمرویی |
| ۴۱..... | فصل سوم: شناخت تاثیر درمانی     |

|          |                                                |
|----------|------------------------------------------------|
| ۵۹.....  | والدمیر آیلجین.....                            |
| ۶۰.....  | ژاکوب مورنو (۱۸۸۹-۱۹۷۴).....                   |
| ۶۶.....  | تثاثر درمانی در ایران.....                     |
| ۶۷.....  | تثاثر درمانی برای چه کسانی به کار می رود؟..... |
| ۶۸.....  | مراحل و قالب فعالیت های تثاثر درمانی:.....     |
| ۷۲.....  | تثاثر و شخصیت ها (کاراکتر)، و ارکان اصلی.....  |
| ۸۰.....  | اهداف تثاثر درمانی:.....                       |
| ۸۲.....  | پیشینه کم رویی:.....                           |
| ۸۳.....  | مطالعات داخلی:.....                            |
| ۸۸.....  | مطالعات خارجی:.....                            |
| ۹۶.....  | فصل چهارم: سخن آخر.....                        |
| ۹۷.....  | مقدمه.....                                     |
| ۹۷.....  | نتیجه گیر.....                                 |
| ۱۰۱..... | استفاده از تثاثر درمانی در غلبه بر کمرویی..... |
| ۱۰۳..... | منابع:.....                                    |

## پیشگفتار

کم رویی یعنی دستپاچه شدن در مقابل افراد و احساس ناراحتی کردن در حضور دیگران. نوجوانان و جوانان گاهی به علت نقایص بدنی یا به علت وجود مسایل و دشواری های خانوادگی، شکست ها، ناکامی های دوران گذشته زندگی، تمسخر و استهزای دوستان و همسالان، سرزنش های مکرر معلمان و شاگردان یا به دلیل طرد شدن و بی توجهی ها یا داشتن مسایل روانی، اعتماد به نفس خود را از دست می دهند، دچار احساس حقارت می شوند و تصور می کنند دیگران برتری هایی دارند که آنها ندارند. در اینجا احساس کم رویی و خجالت به آنها دست داده، احساس می کنند مسئولیت هیچ کاری را به تنهایی نمی توانند بپذیرند (زارع، ۱۳۸۳).

نوجوانان و جوانان را باید تکریم کرد تا احساس منزلت و شان در آنها پرورش یابد و خود را والاتر و منزّه تر از آن باشند که در وادی گناه فرو افتد. خانواده هایی که شخصیت نوجوان را به مسخره می گیرند و احساسات او را جریحه دار می کنند آگاه باشند که در هم شکستن بنیان شخصیتی نوجوان را از رسیدن به اهداف متعالی باز می دارد بلکه علاوه بر آن راه را برای نفوذ ضد ارزش ها، بیماری های اخلاقی، احساس خجالت و کم رویی و انحرافات رفتاری از جمله عدم رعایت فرامه و هموار می کند. این معنا در کلام مولا امام علی (ع) آمده است که فرمود: «مَنْ هَانَتْ عَلَيْهِ نَفْسُهُ، فَلَا تَأْمَنُ شَرَّهُ» کسی که خود را بی شخصیت و فرومایه می پندارد از شر و آزار او کسی در امان نخواهد بود (زارع، ۱۳۸۳).

نوجوانی که احساس حقارت می کند، دفاع روانی و اخلاقی اش در برابر تمایلات زودگذر و شهوات به شدت کاهش می یابد و آسیب پذیر می شود. او به لحاظ احساس فرومایگی و احساس خجالت ناشی از آن از جامعه و همسالان فاصله می گیرد، زیرا شرم و خجالت افراطی چنین نوجوانی را در برخورد با گروه و جامعه خلع سلاح می کند. خانواده ها و مربیان با تاکید بر نقاط مثبت شخصیت نوجوان و پرورش آن جنبه ها

می توانند با موثرترین شیوه، او را در برابر تهاجم تمایلات نفسانی، مصونیت بخشند تا سلامت فرد و جامعه از برآیند آن دو حاصل شود (حسینی، ۱۳۸۲).

می توان گفت که کم رویی یک هیجان پنهان است که نادیده گرفته می شود، در حالی که در زندگی بسیاری از افراد موجب شکست، آشفتگی و هرج و مرج شده است. مطابق تحقیقات انجام شده بیش از ۵۰٪ افراد در زندگی خود کم رویی را در درجات مختلف تجربه کرده اند.

به گفته راسموسن<sup>۱</sup> (۲۰۰۴) کودکان خجول برای بازی با سایر همسن و سالانشان کمتر پیش قدم می شوند. این گروه در مدرسه نیز بسیار منفعل و گوشه گیر هستند و کمتر اظهار دوستی و نزدیکی با بزرگوارانش آموزان می کنند. از آنجا که کودک خجول، کودکی سرد، کسل کننده، منزوی و بی استعداد تلقی می شود از سوی همسالانش نادیده گرفته می شود و به همین دلیل فرصت کم برای پرورش مهارت های اجتماعی پیدا می کند. این کودک دچار احساس تنهایی و کاهش اعتماد به نفس می گردد. ترس و اضطرابی که کودک خجول از روبرو شدن با اجتماع در خود احساس می کند زندگی او را مختل می کند و مانع از رشد انگیزه ها و شکوفایی استعدادهای او می شود.

پرداختن به مسئله کم رویی و مبانی روانشناختی آن از این جهت اهمیت دارد که همه ما به گونه ای تجاربی از کم رویی را در موقعیت های مختلف داشته ایم. اما نکته مهم تر این است که بعضی ها در تمام شرایط و موقعیت های اجتماعی به کم رویی قابل توجهی دچار می شوند و چنانچه مشکل این افراد به موقع تشخیص داده نشود و درمان نگردد، ممکن است آثار نامطلوبی به همراه داشته باشد و رشد شناختی، عاطفی، روانی و اجتماعی افراد را به طور جدی تحت تاثیر قرار دهد. پس باید کم رویی هر چه زودتر شناسایی شده، تا از آن پیشگیری شود، چون در غیر این صورت، کم رویی می تواند به صورت نوعی بیماری در آید (حسینی، ۱۳۸۲).

<sup>۱</sup> Rasmussen

با استفاده از روش تئاتر درمانی یا سایکودراما ضمن کمک به فرد برای شناخت توانایی های بالقوه خود و تبدیل آنها به بالفعل، به خانواده ها نیز برای نحوه برخورد با عضو کمرو، و همچنین مدارس برای شناخت این دانش آموزان و تلاش در جهت کمک به آنها برای مقابله با این مشکل راه کاری ارائه خواهد شد.