

ده قدم با نمایش درمانی

«نمایش درمانی در ترک عادت‌های مریضی»

نوشته: مجید امرایی

سرشناسنامه: امرایی، مجید، ۱۳۴۸

عنوان و نام پدید آورنده: ده قدم با نمایش درمانی، نمایش درمانی در ترک عادت‌های مرضی / نوشته مجید امرایی.

مشخصات نشر: تهران، انتشارات طهورا، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری: ۱۴۰ صفحه

شابک: ۵-۵-۹۴۶۰۷-۹۷۸-۶۰۰

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: نمایه

موضوع: نمایش درمانی

رده بندی کنگره: ۱۳۹۳ ۷۷ الف ۲۸۹RC

رده بندی دیویی: ۶۱۶ / ۸۹۱۵۳۳

شماره کتابشناسی ملی: ۳۵۶۳۴۷۵



انتشارات طهورا

ده قدم با نمایش درمانی

«نمایش درمانی در ترک عادت‌های مرضی»

ناشر: طهورا

نویسنده: مجید امرایی

طراح جلد: گروه تبلیغاتی پرستونگار

شمارگان: سه هزار نسخه

لیتوگرافی و چاپ: سبحان

سال انتشار: ۱۳۹۳

نوبت چاپ: اول

شابک: ۵-۵-۹۴۶۰۷-۹۷۸-۶۰۰

قیمت: ۱۲۰۰۰ هزار تومان

فهرست

۱۳	مقدمه
	فصل اول (تعاریف)
۲۰	- نمایش چیست
۲۰	- نمایش درمانی چیست
۲۱	- عمل در نمایش درمانی به چه معنی است
۲۱	- شخصیت چیست
۲۱	- نوع شخصیت
۲۲	- آشنایی با نه تیپ شخصیت
۲۸	- عوامل تشکیل دهنده شخصیت فرد کدام است
۲۸	- چه مواردی موجب رشد متوالی شخصیت افراد می شود
۳۱	- راهکارهای رسیدن به رشد هماهنگی شخصیت کدام است
۳۱	- آفت ها و خطرات نگاه تک بعدی در شخصیت انسان کدام است
۳۲	- نمایش درمانی و خود مشاهده گری
۳۵	- شانزده ویژگی شخصیتی اصلی
۳۵	آگاهی از: «فرانشانت» به چه معنی است
۳۶	- نمایش درمانی و مراحل مختلف در فرایند یادگیری
۳۷	- نمایش درمانگر چیست و چه ویژگی هایی دارد
۳۸	- تفاوت های نمایش درمانی با تئاتر رسمی چیست
۳۸	- نمایش درمانی در مداوای کدام عارضه ها موثر است
۳۹	- عادات مرضی چیست
۴۰	- نمایش درمانی و «خودباوری»
۴۱	- عقیده چیست
۴۲	- نگرش چیست
۴۳	- سه ویژگی مهم نگرش ها
۴۴	- دید قائلی چیست
۴۵	- «پیشدوری» یا تعصب چیست
	فصل دوم:
۵۰	- ده قدم با نمایش درمانی
۵۰	- قدم اول: «خود آگاهی» یا خود شناسی
۵۱	- برخی از راهکار رسیدن به خود آگاهی
۵۲	- نمایش درمانی، خود آگاهی و چند سوال شناسی

- ۵۴ - فده دوم؛ ریشه پایی دلایل عادت
- ۵۵ - فده سوم؛ مقصود بردن و آمادگی ذهنی
- ۵۶ - قدم چهارم؛ انکوبدیری
- ۵۸ - قدم پنجم؛ آرام سازی
- ۵۹ - رفتارهای آرام سازی
- ۶۰ - فده ششم؛ پذیرفتن دستاویزها
- ۶۱ - فده هفتم؛ ترجیح به آگاهی و کمک اطرافیان
- ۶۱ - قدم هشتم؛ احاطه پوشی
- ۶۳ - قدم نهم؛ اگر شکست خوردید دوباره شروع کنید
- ۶۵ - قدم دهم؛ مشورت
- ۶۵ - یک نمونه برای ترک عادت

فصل سوم

- ۷۱ - آشنایی با برخی تکنیک های نمایش درمانی
- ۷۱ - کلمات کوتاه
- ۷۲ - گفت و گوهای تک کلمه ای
- ۷۲ - بازی بی کلام
- ۷۳ - بازی خیال
- ۷۳ - بازی غروسکی
- ۷۵ - بازی حیوانات
- ۷۶ - مراحل نمایش درمانی
- ۷۶ - تشخیص مسئله
- ۷۷ - شناخت دقیق عناصر و مؤلفه های مسئله مورد نظر
- ۷۷ - ارزیابی راه حل های احتمالی
- ۷۷ - انتخاب مناسب ترین تکنیک
- ۷۷ - اجرای راهبرد و تکنیک انتخاب شده
- ۷۷ - ارزیابی کارایی راه حل و در صورت لزوم اصلاح آن
- ۷۸ - تمرینات روزانه
- ۷۸ - پرورش بدن و بیان
- ۷۸ - تمرینات تمرکز
- ۷۸ - تمرینات ریتمی
- ۷۸ - تمرینات کلامی
- ۷۸ - روانگرایی نمایشی
- ۷۸ - تمرینات درک فضا و موقعیت های نمایشی

- ۷۸ - بازی نمایشی دو یا چند نفره
- ۷۹ - نقش‌گزاری روانی
- ۷۸ - تاثیر نمایش درمانی بر تقویت فواید یادگیری
- ۸۰ - نمایش درمانی و جوهرهای یادگیری
- ۸۰ - نمایش درمانی و مهارت مشاهده کردن
- ۸۲ - پرورش در نمایش درمانی
- ۸۲ - مهمترین اهداف پرورشی در نمایش درمانی
- ۸۴ - نمایش درمانی و تقویت حافظه
- ۹۲ - برخی راهکارهای تقویت حافظه
- ۹۳ - نمایش درمانی و بر خوردی

فصل چهارم

- ۹۸ - آشنایی با برخی از وضعیت‌های نمایشی
- ۱۰۱ - چند موقعیت در اجرای نمایش درمانی
- ۱۰۲ - نمایش درمانی نمایش کاربردی
- ۱۰۵ - نمایش درمانی در بهداشت مناسبات
- ۱۰۶ - نمایش درمانی با کودکان و نوجوانان
- ۱۰۶ - نمایش درمانی و آموزش‌های حرفه‌ای
- ۱۰۷ - کاربرد نمایش درمانی در تحصیلات ابتدایی و متوسطه
- ۱۰۸ - کاربرد نمایش درمانی در صنعت
- ۱۱۰ - کاربرد نمایش درمانی در گروه درمانی
- ۱۱۰ - آشنایی با اعضا تیم نمایش درمانی
- ۱۱۱ - کاربرد نمایش درمانی در گروه درمانی
- ۱۱۲ - ویژگی‌های عمومی تیم نمایش درمانی
- ۱۱۲ - الف) تیم نمایش درمانی و وجدان کاری
- ۱۱۲ - ب) تیم نمایش درمانی و رازداری
- ۱۱۳ - ج) تیم نمایش درمانی و دانش
- ۱۱۳ - د) تیم نمایش درمانی و مهارت
- ۱۱۴ - فرایند کلی نمایش درمانی
- ۱۱۴ - نمایش درمانی و توجه به اخلاق گروهی
- ۱۱۴ - ویژگی‌های اختصاصی تیم نمایش درمانی
- ۱۱۵ - برخی شاخص‌های انتخاب اعضای تیم نمایش درمانی
- ۱۱۷ - ویژه وارثان

آیا می‌دانید نمایش درمانی چیست؟ نمایش درمانگر کیست؟ تفاوت‌های نمایش درمانی با تئاتر رسمی کدام است؟ نمایش درمانی در درمان کدام عارضه‌ها موثر است؟ عادت مرضی چیست؟ آیا نمایش درمانی در ترک عادت‌های مرضی هم تاثیری دارد؟ آیا شما می‌توانید نمایش درمانگر خود باشید؟ تکنیک‌های اجرایی در نمایش درمانی کدامند؟ اینها تنها بخشی از ده‌ها سوالی است که ما پوشیده ایم در این کتاب به شیوه‌ای کاربردی به آن‌ها پاسخ دهیم.

در تعریف نمایش درمانی می‌توان گفت: نمایش درمانی شاخه‌ای از هنر درمانی است که گردانندگان آن به مدد هنر نمایش و همچنین عنصر خلاقیت و بازی بداهه

رفتار^۴ دو عنصر پایه ای اصلی تلقی می‌شوند، عمل به معنی مواجهه مستقیم با موقعیت مورد نظر در اجرا و بازی است و مشاهده فعالانه به معنی «کنش»^۵ های خود را مشاهده کردن و مشارکت و همراهی در شناخت موثر «خود» در روند درمان با به تعبیری کوشش بر فهم و درک لازم رفتار و عملکردهای انسان است. (امرایی ۱۳۸۸).

همچنین نمایش درمانی تلاشی است در مسیر ایجاد رابطه منطقی بین «احساس ها»، «عمل ها» و «بیان یا گفتارها»؛ در نمایش درمانی «ملاحظه خود» (مشاهده)، تکراری غرض و بدون تعصب اعمال و «خلق موقعیت های بازی محور» به نحوی که مراجع بتواند از افکار غلط خود صرف نظر کند هدفی است که به شناخت و هم افزایی^۶ در افراد می انجامد (امرایی ۱۳۹۰).

اغلب ما تمایل داریم واکنشهای خود را به موقعیتهای بیرونی و خارج از کنترل خود اعمال و رفتار دیگران را به عوامل درونی آنان نسبت دهیم، مثلاً وقتی ما می بینیم کسی روی زمین می افتد تمایل داریم این اتفاق را به طرز راه رفتن وی نسبت دهیم، اما اگر همین اتفاق برای خود ما رخ دهد تلاش میکنیم آن را به عوامل بیرونی نظیر یخ زدگی یا دهرو، لیز بودن زمین، ناهمواری و چیزهایی از این دست نسبت دهیم.

«در نمایش درمانی این ماییم که با عمل و بازی سازی و توجه به جنبه خود مشاهده گری

Treatment رفتار

Action کنش

هدف از بازی معمولاً سکینه تعریف می‌شود زمانی که دو یا چند عنصر، حرکات یا عمل یا مدلهای در هم کنش تعریف شده است. سواد بازی وجود می‌آید که بر اثر مجموعه تریهائی که هر کدام را دو عنصر جداگانه می‌توانستند خود و در بیشتر موارد در بصورت پدید آمدن بر رخ داده است. از قدیم گفته اند «مکثری نتیجه بهتری می‌دهد» از نحوه بهتر هس هم فرایست ملاحظه هم فرایست می‌تواند ملاحظه شد کار گروهی و از سوی دیگر ملاحظه مجموع نتیجه کار تک نفره در حالت کار جدا و تکی از سبب کسب کردی نحوه ملاحظه توان زدود است «دوره سبزی با هم انرا می‌توان در طبیعت مشاهده کرد حرکات دسته جمعی و شکل خارجی و بخشی خصوصی بازی از سبزی سبب مسابقات دو چرخه سواری تیمی که دو چرخه سواران هر تیم پشت سر هم در یک خط درست حرکت می‌کنند و با هم جای نفر اول تعویض می‌شوند و کافکن هر دو در کل گروه انجام شود و بازده یا بازمان کل تیم بالا رود.

در سادترین نوعی می‌توان گفت که برآیند نیروی جمعی از جمع تک تک نیروها بیشتر است.

به این مفهوم که رابطه ای اجزا یا یکدیگر حولی جداگانه تلقی می‌شود انرژی آزاد شده توسط افرادی که دارای روحیه ای بی مسئولیتی فکلی به نام انرژی در ایجاد می‌کنند.

علاقه‌هایی از نیروی جمعی را در همه جای طبیعت می‌توان یافت برای مثال اگر در گیاه را از یک هم بکارید ریشه‌های آنها در هم می‌آید و کیفیت خای را و می‌بخشد و در برتری این تعاون و همبستگی هر دو بهتر رشد میکنند یا وزنی که دو قطعه چوب تحمل میکنند بسیار بیشتر از مجامع وزنی است که هر یک تنهایی تاب می‌آورند روحیه ای تیمی معادلات ریاضی را به هم می‌زنند یا دیگر در بحث نیروی جمعی ۱+۱=۲ یا بیشتر.

در شرایط مشابه نسبت به واکنش‌ها و پیشینه و عوامل درونی و بیرونی که بر اعمال و رفتارمان اثر می‌گذارند آگاه می‌شویم» (امریبی ۱۳۹۰).

نگارنده در این کتاب بر آن است تا با نگاهی کاربردی به نمایش درمانی به عنوان درمانی کمکی در رفع نارساییهای رفتاری، هیجانی و بین فردی، راهکارهای مناسبی را برای علاقه‌مندان و تلاشگران این عرصه برای تغییر و یا ترک عادت‌های مرضی در افراد مبتلا ارائه کند به همین منظور کتاب با رویکردی عمل‌گرایانه تدوین و نگاشته شده است.

تعاریف کاربردی، مقایسه‌ها، شناخت عناصر عاداتی و راهکارهای مناسب مواجهه با عادت‌های مرضی، آشنایی با تکنیک‌های نمایش درمانی و ارائه برنامه‌های کاربردی از جمله بخش‌های مختلف این نوشتار است که امیدوارم برای علاقه‌مندان، این رشته، ملموس و دست‌یافتنی باشد.

برای نگارش این کتاب زحمات بسیاری کشیده شده است که این تلاش‌ها در درجه اول مرهون توجه ویژه و تخصصی مرکز ملی اسیتز ایران به مقولات علمی و پژوهشی در این زمینه است که جا دارد از مدیریت این مرکز ملی سرکار خانم «صدیقه حسن زاده» تشکر و قدردانی نمایم، همچنین جا دارد از گروه روانشناسی دانشگاه علامه طباطبائی تهران که زمینه برپایی کارگاه‌های متعدد عملی و تخصصی در این حوزه را با حضور دانشجویان مقاطع کارشناسی ارشد مهیا کرده تشکر و قدردانی نمایم، همچنین از همکاری سرکار خانم دکتر «اکرم قاسم پور» که افتخار حضور در چند کارگاه مشترک را به اینجانب دادند تشکر و قدردانی می‌کنم، از همفکری‌های موردی دکتر «قطب الدین صادقی» که همواره و در همه حال همراه و همگام تلاش‌هایی از این دست است هم تشکر و قدردانی دارم، همچنین از دکتر «محمد جعفر محمد زاده» مدیر انتشارات طهورا که زمینه نشر این کتاب را مهیا کرده است کمال تشکر و قدردانی را می‌نمایم، از «مسعود فرج الهی» عزیز که پیگیر انتشار این کتاب بود هم تشکر می‌نمایم، امید که کتاب حاضر بتواند در مسیر معرفی هر چه بهتر شیوه نمایش درمانی به عنوان درمانی کمکی و غیر دارویی موثر واقع شود.