

دکتر دین و روشهای درمان گروهی

مؤلف:

دکتر نعمت‌اله قاسمی

۱۳۹۶

سرشناسه	: قاسمی، نعمت‌اله، ۱۳۴۷ -
عنوان و نام پدیدآور	: کمرویی و روشهای درمان گروهی / مولف
نعمت‌اله قاسمی.	
مشخصات نشر	: قم: نشر ائمه (علیهم‌السلام)، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۸۰ ص.
شابک	: ۷۰/۰۰۰ ریال: ۹۷۸۶۰۰۸۵۲۶۱۸۶
وضعیت فهرست نویسی:	فیا
داداش	: کتابنامه: ص. ۷۹.
موضوع	: خجالت
موضوع	: Bashfulness
رده بندی کنگره	: ۵۷۵BF ۱۳۹۶ ۱۳۹۶ / ۳
رده بندی دیویی	: ۴/۱۵۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۹۲۴۵۳۷

نام کتاب:	کمرویی و روشهای درمان گروهی
تهیه و تألیف:	نعمت‌اله قاسمی
چاپخانه:	گنج معرفت
ناشر:	ائمه (ع)
شمارگان:	۱۰۰۰ نسخه
شابک:	ISBN 978-600-8526-18-6
قیمت:	۷۰۰۰ تومان

دفتر فروش: قم، خیابان ارم، پاساژ قدس، طبقه آخر، پلاک ۱۶۲
 انتشارات ائمه (ع)
 همراه: ۰۹۱۲۳۵۳۰۲۶۴
 تلفن: ۳۷۷۳۷۹۱۸
 نمابر: ۳۷۷۴۷۲۳۴

فهرست مطالب

۱۳	مقدمه
۱۵	تعریف کمرویی
۱۶	حقایق درباره کمرویی
۱۹	تأثیر کمرویی بر جسم و روان
۲۰	۱- اثرات جسمانی
۲۰	الف) اشکال در بیان
۲۱	ب) انقباض‌های عضلانی
۲۱	ج) خستگی و کسالت
۲۱	د) اختلالات عروقی
۲۲	۲- اثرات روانی
۲۲	الف) احساس نگرانی و ترس
۲۳	ب) اتکا به دیگران
۲۴	کمرویی و اضطراب اجتماعی
۲۵	کمرویی و تنهایی
۲۶	عزت نفس و کمرویی
۲۸	ویژگی‌های افراد کمرو
۲۹	نشانه‌های کمرویی
۳۰	۱- نشانه‌های شناختی
۳۰	الف) داشتن افکار منفی درباره خود، موقعیت و دیگران

- ۳۰..... (ب) خودپردازی
- ۳۱..... (ج) منبع کنترل
- ۳۲..... (د) عقاید منحصر به فرد
- ۳۲..... (ه) خودافشایی کمتر
- ۳۲..... (و) سرزنش و رنجش
- ۳۳..... (ز) کمال گرایی
- ۳۳..... ۲- نشانه های عاطفی
- ۳۳..... (الف) روابط عاطفی سرد
- ۳۳..... (ب) تنهایی
- ۳۴..... (ج) اضطراب (روانی، جسمانی، اجتماعی)
- ۳۴..... ۳- نشانه های فیزیولوژیک
- ۳۶..... ۴- نشانه های رفتاری
- ۳۶..... (الف) انفعال و بازداری رفتار
- ۳۶..... (ب) رفتارهای ایمنی بخش
- ۳۷..... (ج) وضعیت کلامی و گفتاری
- ۳۷..... (د) کمک نخواستن
- ۳۸..... (ه) محدود بودن مهارت های حرکتی
- ۳۸..... (و) رفتارهای عصبی
- ۳۹..... علل کمرویی
- ۳۹..... ۱- ترس و کمرویی
- ۴۰..... ۲- خانواده و فرزندان کمرو
- ۴۳..... ۳- تک فرزندی و کمرویی
- ۴۴..... ۴- ضعف مهارت های اجتماعی
- ۴۴..... ۵- نقش مدرسه در تقویت کمرویی

- ۶- افکار غیرمنطقی و کمروبی ۴۶
- ۷- طرد، تنبیه و کمروبی ۴۶
- ۸- تجربیات شخصی و کمروبی ۴۶
- بررسی کمروبی از منظر رویکردهای مشاوره و روان درمانی ۴۸
- ۱- طرح واره درمانی و کمروبی ۴۸
- الف) حوزه بریدگی و طرد ۵۰
- ب) حوزه خودگردانی و عملکرد مختل ۵۱
- ج) حوزه همبستگی به زنگی بیش از حد و بازداری ۵۱
- ۲- نظریه رفتار درمانی عقلانی-هیجانی ۵۲
- ۳- گشتالت درمانی و کمروبی ۵۴
- ۴- نظریه رفتارگرایی و کمروبی ۵۷
- الف) فرض محیط گرایی ۵۷
- ب) فرض آزمایشگری ۵۸
- ج) فرض خوش بینی ۵۹
- ۵- کمروبی بر اساس نظریه شناخت اجتماعی (social cognition) ۶۰
- الف) ویگوتسکی (نظریه‌ی اجتماعی-فرهنگی رشد) ۶۰
- ب) تئوری یادگیری اجتماعی (آلبرت بندورا) ۶۱
- ج) تئوری اخلاق مراقبت (کارول گیلگان) (ethics of care) ۶۲
- ۶- نظریه‌ی درماندگی آموخته شده (سلیگمن) ۶۲
- درمان کمروبی (درمانهای گروهی) ۶۴
- ۱- کاهش اضطراب (خرده هدف اول) ۶۵
- الف) ریلکس شکمی یا دیافراگمی (Relaxiton) ۶۵
- ب) تکنیک تجسم سازی استعاری ۶۶
- ج) تکنیک ماندن با مشکل ۶۶

- ۶۶ (د) تمرین (worry Box)
- ۶۷ (هـ) خنده‌ی گروهی اجباری
- ۶۷ ۲- تقویت خود و تقویت عزت نفس (خرده هدف دوم)
- ۶۸ (الف) استعاره درمانی با تاکید بر جوانب مثبت
- ۶۹ (ب) صندلی نوازش
- ۶۹ (ج) تکنیک روایت مثبت
- ۶۹ (د) تکنیک خرد کردن احساس منفی
- ۶۹ نکته مهم
- ۷۰ ۳- رشد و توسعه‌ی مهارتهای اجتماعی (خرده هدف سوم)
- ۷۰ (الف) بازیگران باید بازی کنند
- ۷۱ (ب) تمرین حمله کردن احساس شرم
- ۷۱ (ج) تمرین به سراغ رفتن و دور چرخیدن
- ۷۲ (د) فن تک درمانی
- ۷۲ (هـ) قراردادی با خود ببندید
- ۷۳ ۱- تغییراتی که می‌خواهید ایجاد کنید
- ۷۳ ۲- پیشرفت خود را به تصویر بکشید
- ۷۳ ۳- پس از هر موفقیتی برای خود پاداش تعیین کنید
- ۷۳ ۴- در صورت عدم اجرای قرار داد، خود را تنبیه کنید
- ۷۴ (و) تمرین گفتگو با افراد ناشناس
- ۷۴ ۴- تغییر شناخت‌ها و باورها (خرده هدف چهارم)
- ۷۵ برخی از راهبردهای شناختی
- ۷۵ ۱- تکنیک وارونه کردن افکار اتوماتیک منفی
- ۷۵ ۲- تکنیک تناقضی
- ۷۵ ۳- فن تغییر دادن نحوه بیان خویش

۴- بازسازی عقاید منفی و تحریف شده از طریقی به چالش	
۷۶..... طلبیدن عقاید اعضای گروه.....	۷۶
۵- تکنیک خود هیپنوتیزمی مثبت.....	۷۶
۶- غنی سازی خزانه روشها.....	۷۷
منابع.....	۷۸

مقدمه

کمرویی یکی از مسائل و مشکلات کودکان و نوجوانان در جوامع کنونی است. مسأله‌ای که حتی آن را عامل عمده‌ی عقب‌ماندگی و سکونت و ناکامی در مراحل مختلف زندگی به شمار آورده‌اند.

هرکسی ممکن است با موقعیت‌های ناخواسته و ناخوشایندی روبرو شود. آن‌گروه که شایسته است نتواند در موقعیت‌های جدید رفتار مناسبی نشان داده و آن‌ها را مقایسه کند.

هریک از ماها وقتی به گذشته می‌اندیشیم، روزهایی را به خاطر می‌آوریم که از رویارویی با مردم اطراف حتی آشنایان خود نیز اجتناب می‌کردیم و برای دوری بردن از آن‌ها، کارها و رفتارهای مختلفی انجام می‌دادیم. مثلاً به مادر می‌چسبیدیم و از او دور نمی‌شدیم. به هنگام صدا کردن مهمانان، خود را پشت مادر یا پدر یا یک کمد یا جاهای دیگر پنهان می‌کردیم و همه این موضوع هر روز وضعیت روابط اجتماعی را بدتر از گذشته می‌کرد. کمرویی نوعی ناتوانی در فراگرد اجتماعی است که درصد قابل توجهی از کودکان و نوجوانان و حتی بزرگسالان نیز از آن رنج می‌برند.

همان گونه که لنگیدن یک ناتوانی جسمانی است، کمرویی را می‌توان یک ناتوانی ذهنی دانست که نتایج آن می‌تواند ویرانگر باشد (زیمباردو، ۱۹۸۲).

- کمرویی ملاقات با افراد جدید، دوستیابی یا کسب لذت واقعی از تجربیات خوب را دشوار می‌سازد.
- کمرویی مانع دفاع از حقوق حقه‌ی خویش و ابراز عقیده و بیان ارزش‌های فردی می‌گردد.
- کمرویی ارزیابی مثبت از نقاط قوت شخصیت فرد را محدود می‌سازد.
- کمرویی اشتغال شدید فکری را در فرد تقویت کرده و برقراری ارتباط ثمربخش را دشوار می‌سازد.

افروز، (۳۷۴) به نقل از «زیمباردو، ۱۹۸۲» معتقد است: «پیامدهای منفی کمرویی از حیطه‌ی فردی خارج هستند و تمام افرادی را که فرد خجالتی در تعامل با آنهاست، در بر می‌گیرد.» کمرویی می‌تواند در بروز محله‌ی پایین شغلی، اختلال جنسی، اعتیاد، ابتلا به مصرف الکل، انسردگی و حتی پرخاشگری غیر منطقی خطرناک، نقش داشته باشد. (زیمباردو، ۱۹۸۲)

هدف از نگارش این کتاب ایجاد آشنایی مختصر با این مشکل و نیز تبیین روش‌های درمان گروهی جهت کاهش این اختلال ذهنی و روانی است که می‌تواند مورد استفاده والدین، مشاوران و روان درمانگران قرار گیرد.

سعی شده است در نگارش کتاب، سادگی مفاهیم و روش‌های درمان گروهی رعایت شود و درعین حال جایگاهی علمی روش‌ها و مفاهیم مدنظر قرار گیرد.

مهرماه ۱۳۹۶

نعمت اله قاسمی