

هو العليم

نمایش درمانی و تئوری شخصیت

تألیف:

دکتر مجید امرایی

سرشناسه: امرانی، مجید، ۱۳۴۸ -
عنوان و نام پدیدآور: نمایش درمانی و تئوری شخصیت/تألیف مجید امرانی.
مشخصات نشر: تهران: دانژه، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری: ۵۹۶ ص.
شابک: ۷-۳۳۶-۲۵۰-۶۰۰-۹۷۸
موضوع: نمایش درمانی -- Therapeutic use -- Drama
نمایش درمانی -- Iran -- Therapeutic use -- Drama
اختلالات شخصیتی -- درمان Personality disorders -- Treatment
شخصیت Personality
رده بندی کنگره: RC۴۸۹
رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۵۲۳
شماره کتابشناسی ملی: ۹۰۵۴۴۳۶



نشر دانژه

نمایش درمانی و تئوری شخصیت

تألیف: دکتر مجید امرانی

مدیر تولید: داریوش سازمند

صفحه آرا: فرزانه هاشملو

ناشر: دانژه

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: مهر/الوان

شمارگان: ۵۵۰ نسخه

قطع: رقعی

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۲

شابک: ۷-۳۳۶-۲۵۰-۶۰۰-۹۷۸

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

تهران: خیابان استاد مطهری - خیابان سلیمان خاطر (امیر اتابک) - کوچه اسلامی - شماره ۴/۲

کد پستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۳۱ تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸-۸۸۸۱۲۰۸۳-۸۸۸۴۲۵۴۳ تلفکس:

تلفن دفتر پخش: ۶۶۴۷۶۳۷۵ - ۶۶۴۶۲۰۶۱ فکس: ۶۶۴۷۶۳۸۹

قیمت: ۳۶۰۰۰۰ تومان

فهرست

۱۱	 مقدمه
۱۷	 فصل اول: دراماترایی چیست؟
۲۵	 شخصیت چیست:
۲۷	 دراماترایی و آشنایی با الگوی رفتار شخصیت آدلر:
۳۴	 دراماترایی و شخصیت از نگاه "آپورت" :
۴۰	 نمایش درمانی تفاوت صفات با عادت‌ها و نگرش‌ها:
۴۱	 انگیزش از نگاه آپورت:
۴۵	 پنج بعد جهانی شخصیت کدام‌اند؟
۵۸	 چهار وضعیت هویتی شخصیت از نگاه مارس:
۶۰	 نمایش درمانی و ذهن آگاهی:
۶۱	 مزایای ذهن آگاهی چیست؟
۶۲	 ذهن آگاهی چه کمکی به سلامتی فرد می‌کند؟
۶۴	 نمایش درمانی و بررسی دیدگاه آپورت:
۶۸	 گروه‌های شخصیتی آپورت:
۷۰	 هفت معیار شخصیت سالم از دیدگاه آپورت:
۷۰	 ویژگی‌های شخصیت بالغ از نگاه آپورت:
۷۱	 شخصیت سالم چه ویژگی‌هایی دارد؟
۷۵	 اهمیت شناخت نظام‌های ارزشی از نگاه آپورت:
۷۸	 دراماترایی آشنایی باشخصیت از دیدگاه "اریک فروم" و "مزلو":
۸۰	 شخصیت و سلسله‌مراتب نیازها از نگاه مزلو:
۸۳	 مهم‌ترین پرسش‌های نظریه رشد:

۸۶		شخصیت انسان از دیدگاه "وین دایر" :
۸۶		راز خوشبختی از نگاه وین دایر :
۹۲		شخصیت در نگرش "کارل راجرز" :
۹۸		معیارهای سلامت روانی از نگاه سازمان بهداشت جهانی :
۱۰۶		دراماترایی / آشنایی با آزمون‌های شخصیت :
۱۰۷		دراماترایی / ویژگی‌های شخصیتی نظریه "زیک رایین" :
۱۱۰		نظریه مدل رنگی عشق "جان آلن لی" :
۱۲۶		چه زمانی آرمانی سازی عشق خوب است؟
۱۲۸		"عشق رفاقتی" چگونه است؟
۱۲۹		عشق ابلهانه را بشناسیم :
۱۳۰		گام‌هایی برای شناخت عشق واقعی :
۱۳۱		تمرین خودشناسی :
۱۳۶		دراماترایی / شخصیت و بررسی تئوری استربرگ :
۱۳۷		انواع عشق در تئوری استربرگ :
۱۴۲		دراماترایی راه‌های مواجهه با طلاق عاطفی :

فصل دوم: دراماترایی تئوری شخصیت ۱۴۶

۱۵۰		دراماترایی و تعاریف شخصیت :
۱۵۳		دراماترایی / شخصیت و مفهوم "فردیت" :
۱۵۳		دراماترایی و آشنایی با انواع نشانه :
۱۶۱		دراماترایی و آشنایی با نظریه یونگ :
۱۶۶		آیا بیماری‌های روانی محصول شخصیت هستند؟
۱۶۸		استعمار دیجیتال و شخصیت :
۱۷۰		دراماترایی تفاوت‌های فردیت و شخصیت :
۱۷۳		چگونه فردیت خود را بشناسیم؟
۱۷۶		ریشه‌یابی کلمه "شخصیت" در زبان :

- ۱۸۱..... شخصیت مبتنی بر فردیت و خودآگاهی در دراماترایی:
- ۱۸۲..... ریتم آگاهی یا کوک کردن:
- ۱۸۲..... مسئولیت تعالی خود را بپذیریم:
- ۱۸۳..... پرورش شخصیت «انسان خوش بین»:
- ۱۸۴..... خودآگاهی چیست؟
- ۱۸۶..... دراماترایی و شناخت خودآگاهی از نگاه بوعلی سینا:
- ۱۸۷..... انسان و باور کمال در نگاه بوعلی سینا:
- ۱۸۸..... شخصیت (مبتنی بر فردیت) و قوای نفس ناطقه از نگاه بوعلی:
- ۱۸۹..... "شخصیت" مبتنی بر "فردیت" و "عقل" از نگاه بوعلی سینا:
- ۱۹۰..... شخصیت و سیستم روان در دیدگاه شناختی رفتاری:
- ۱۹۴..... دراماترایی و آشنایی با برخی از انواع خطاهای شناختی:
- ۱۹۶..... دراماترایی آشنایی با عوامل به وجودآورنده شخصیت مبتنی بر فردیت:
- ۱۹۸..... دراماترایی و برخی از عوامل منجر بر شخصیت:
- ۱۹۹..... عوامل زیستی شخصیت به چه معنی است:
- ۲۰۴..... عوامل اجتماعی شخصیت:
- ۲۰۷..... دراماترایی و بررسی ساختار شخصیت از نگاه "تئوری فرویدی":
- ۲۱۴..... دراماترایی آشنایی با تیپ‌های شخصیتی:
- ۲۲۲..... دراماترایی و روش‌های ارزشیابی شخصیت:
- ۲۳۰..... دراماترایی رفتارگرا و الهام از نظریه یادگیری اجتماعی "آلبرت بندورا":
- ۲۳۱..... علت اهمیت نگاه بندورا در دراماترایی:
- ۲۳۲..... دراماترایی و "خودکارآمدی" در دیدگاه بندورا:
- ۲۳۶..... تقویت‌کننده‌های یادگیری از نگاه بندورا:
- ۲۳۹..... تقلید رفتاری از نگاه بندورا:
- ۲۴۰..... انگیزه‌های منفی در تقلید رفتاری از نگاه بندورا:
- ۲۴۰..... دراماترایی نظریه بندورا، آشنایی با سه مرحله خود تنظیمی:

مقدمه

شخصیت موضوعی گسترده است که تقریباً وابستگی آن به همه جنبه‌هایی که باعث می‌شود افراد به کسی که اکنون هستند تبدیل شوند را همگان قبول دارند. روش‌های مختلفی برای فکرکردن در مورد شخصیت وجود دارد، از جمله تمرکز بر صفات فردی یا نگاه کردن به مراحل مختلف رشدی که با ظهور شخصیت اتفاق می‌افتد و یا گاهی باگذشت زمان تغییر می‌کند.

"درام در مانگران" فقط به درک شخصیت سالم و طبیعی انسان علاقه‌مند نیستند، بلکه در پی شناخت اختلالات احتمالی شخصیت نیز هستند که ممکن است به پریشانی یا بروز مشکل در مدرسه، محل کار، روابط بین فردی و سایر زمینه‌های مهم زندگی نیز منجر شود. اینان با قابلیت شناسایی چنین مشکلاتی، بهتر می‌توانند به توسعه مهارت‌های افراد در مقابله با علائم اختلالات شخصیتی و مدیریتی پی ببرند.

در این زمینه "الگوی رفتاری به معنی بهره‌بردن از تجربه موفق گذشتن از یک مسیر توسط دیگران است، به مفهوم بینش یافتن طی طریق است، یافتن راه‌حل مسئله، به مدد تجربه خود و دیگران است". اما الگوی رفتاری چه رابطه‌ای با شخصیت ما دارد، شخصیت ما عموماً از طریق "رفتارها"، "گفتارها" و "پندارهای" ما تعیین می‌شود که در این بین رفتارها از همه ملموس‌تر است زیرا این رفتارها هستند

که در صورت پذیرش جمعی و تأثیر مثبت "الگوی رفتاری" دیگران نیز می‌شوند. با این توضیح شخصیت هرکس مختص به خود اوست و شامل^۱ ادراکات^۲، "احساسات"^۳، "رفتارها"^۴، "نظرات"^۵ و "طرز تفکر و اندیشه"های او نیز می‌شود. اما بسیاری از این موارد با چشم قابل مشاهده نیستند. زیرا انسان بسیاری از ادراکات و اندیشه‌های خود را در قالب رفتار هویدا نمی‌کند و به نوعی رفتار غیر حرکتی نیز دارد که ما به آنها "رفتارهای حسی" می‌گوییم. از جمله احساس‌هایی که از طریق چشم‌ها به دیگران منتقل می‌شوند. پس با این حساب "شخصیت شناسی" کار ساده‌ای نیست و به دانش گسترده‌ای در این زمینه نیاز دارد. شخصیت شناسی یکی از مباحث مهم در رشته روان‌شناسی و همچنین در علم^۶ "دراماتراپی" است که مورد توجه بسیاری از صاحب‌نظران و علاقه‌مندان این عرصه‌ها است. امروزه رشته "روان‌شناسی شخصیت" که به ابعاد مختلف شخصیت، جنبه‌های "درکی"، "هیجانی" و "ویژگی‌های انادی" و "بدنی" افراد و همچنین چگونگی سازگاری انسان با محیط می‌پردازد به عنوان یکی از مهم‌ترین و پرمعناترین رشته‌های دانشگاهی برای علاقه‌مندان تبدیل شده است که گاه به صورت مجزا در دانشگاه‌ها تدریس می‌شود و این اهمیت شخصیت شناسی را نشان می‌دهد. موضوع شخصیت شناسی و خودشناسی از مفاهیمی است که همیشه تازگی دارد و برای همه جذاب است، اما آیا تابه حال فکر کرده‌اید که چرا همه ما نسبت به این مباحث اشتیاق داریم؟ حتی بسیاری از افراد که حوصله مطالعه ندارند بازهم نسبت به خواندن این مطالب اشتیاق نشان می‌دهند و نمی‌توانند بی‌تفاوت از کنارش بگذرند.

۱. ادراک یا دریافتن	Perception
۲. احساسات	Emotions
۳. رفتار	Treatment
۴. نظرات	Comments
۵. طرز فکر	Mindset
۶. دراماتراپی درمانی کمکی، غیر دارویی، بازی محور و گروهی است که به مدد بازی بداهه و با هدف تخلیه روانی و حل تعارضات درونی افراد مورد استفاده قرار می‌گیرد (امریابو همکاران ۲۰۰۲)	Dramatherapy