

گیتایاکوب / هانی ون جندرن / لوراسیبوئر



«شکستن الگوهای فکری منفی»

کتاب خودیاب، وکمکی طرح‌واره درمانی

مترجمان:

دکتر مصطفی نورنی

دکترای روان‌شناسی بالینی، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی اراک

سید مرتضی نظری

دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی





انتشارات نسل آفتاب

دفتر انتشارات: خیابان انقلاب، خ فجر رازی، کوچه فاتحی داریان، پلاک ۱۴، طبقه دوم، واحد ۳
تلفن: ۷-۶۶۹۷۷۹۶۴ همراه: ۰۹۱۲۱۷۲۵۸۰۰

* www.sababook.ir

سکستن الگوهای فکری منفی

- ◆ نویسنده: گیتا یاکوب، هانی ون جندرن و لورا سیبوتر
- ◆ مترجمان: دکتر مصطفی نوکنی - سید مرتضی نظری
- ◆ ناشر: نسل آفتاب
- ◆ چاپ اول: ۱۳۹۷
- ◆ چاپ و صحافی: نورو
- ◆ شابک: ۹۴-۹۳۷-۰۰۰-۹۱۲۱۷۲۵۸۰۰
- ◆ طراحي و صفحه‌آرایی: ثلثه
- ◆ کلیه حقوق مادی و معنوی برای نسل آفتاب محفوظ است.

سرشناسه	: جاکوب، گیتا، Jacob, Gitta
عنوان و نام پدیدآور	: کتاب خود-یاری و کمکی طرحوا، درمان گیتا یاکوب، هانی ون جندرن و لورا سیبوتر؛ مترجمان مصطفی نوکنی، سید مرتضی نظری
مشخصات نشر	: تهران: نسل آفتاب، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۲۸۳ ص: مصور، جدول، ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	: 978-600-5847-94-9
یادداشت	: عنوان اصلی: Breaking negative thinking patterns : a schema therapy
عنوان دیگر	: غلبه بر افکار منفی، احساس حقارت و بی ارزشی.
موضوع	: شناخت درمانی طرحواره، Schema-focused cognitive therapy
موضوع	: منفی گرایی -- درمان، Negativism -- Treatment
موضوع	: خود یاری، Self-help techniques، روان درمانی، Psychotherapy
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۶ ج ۱۶ م ۳۵/۶۹۸BF
رده بندی دیویی	: ۱/۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۹۹۵۴۷۰

فهرست

پیشگفتار.....	۹
فصل ۱: مقدمه.....	۱۲
۱.۱. طرح حواره در دانه ای.....	۱۴
۱.۲. درک منشأ الکوهایتان.....	۱۶
۱.۲.۱. بازشناسی یا تشخیص وضعیت های تان.....	۱۹
۱.۲.۲. تغییر وضعیت های تان.....	۱۹
فصل ۲: وضعیت های کودک.....	۲۲
۲.۱. وضعیت کودک آسیب پذیر.....	۲۷
۲.۱.۱. در تماس بودن با وضعیت کودک آسیب پذیر.....	۳۴
۲.۱.۲. شناسایی وضعیت کودک آسیب پذیر در دیگران.....	۳۹
۲.۲. وضعیت کودک خشمگین و تکانشگر.....	۴۰
۲.۲.۱. با وضعیت کودک خشمگین یا تکانهای ارتباط برقرار کنید.....	۴۸
۲.۲.۲. ردیابی «وضعیت کودک خشمگین یا کودک تکانهای» در دیگران.....	۵۵
۲.۳. وضعیت کودک شاد.....	۵۸
۲.۳.۱. با «وضعیت کودک شاد» خودتان در تماس باشید.....	۶۱
۲.۳.۲. تشخیص ردیابی کودک شاد در دیگران.....	۶۴
۲.۴. خلاصه.....	۶۵

فصل ۳: وضعیت‌های والد ناکارآمد ۶۷

۱. وضعیت‌های والد پرتوقع ۷۷

۱.۱ چگونه می‌توان وضعیت والد پرتوقع خودم را شناسایی کنم؟ ۸۳

۲.۱ من چگونه می‌توانم وضعیت والد پرتوقع را در دیگران شناسایی

کنم؟ ۸۴

۲. وضعیت‌های والد ایجادکننده احساس گناه ۸۶

۱.۲ من چگونه می‌توانم وضعیت ایجادکننده احساس گناه را شناسایی

کنم؟ ۹۲

۳. وضعیت والد تنبیه‌گر ۹۴

۱.۳ چگونه می‌توانم وضعیت والد تنبیه‌گر را در خودم شناسایی کنم؟ ۹۹

۲.۳ چگونه می‌توانم وضعیت والد تنبیه‌گر را در دیگران شناسایی

کنم؟ ۱۰۰

۳.۴ خلاصه ۱۰۳

فصل ۴: وضعیت‌های مقابله‌ای ۱۰۵

۱. وضعیت تسلیم‌شونده مطیع ۱۱۸

۱.۴ چگونه می‌توانم وضعیت مقابله‌ای تسلیم‌شونده مطیع را در خودم ردیابی

کنم؟ ۱۲۲

۱.۴ من چگونه می‌توانم وضعیت تسلیم‌شونده مطیع را در دیگران ردیابی

کنم؟ ۱۲۹

۲. وضعیت مقابله‌ای اجتنابی ۱۳۰

۱.۴ من چگونه می‌توانم وضعیت مقابله‌ای اجتنابی را در خودم شناسایی

کنم؟ ۱۳۴

۲.۴ من چگونه می‌توانم وضعیت مقابله‌ای اجتنابی را در دیگران ردیابی

کنم؟ ۱۳۶

۳.۴ وضعیت مقابله‌ای جبران افراطی ۱۴۰

۱.۳.۴	من چگونه می‌توانم وضعیت مقابله‌ای جبران افراطی را در خودم
۱۴۲	شناسایی کنم؟
۲.۳.۴	چگونه می‌توانم وضعیت مقابله‌ای جبران افراطی را در دیگران شناسایی
۱۴۷	کنم؟
۱۵۱	۴.۴ خلاصه

۱۵۳	فصل ۵: وضعیت بزرگسال سالم
۱۵۷	۵. چگونه می‌توانم «وضعیت بزرگسال سالم» را در خودم ردیابی کنم؟
۱۵۸	۵.۲ من چگونه می‌توانم «وضعیت بزرگسال سالم» را در دیگران ردیابی کنم؟
۱۶۰	۵.۳ من چگونه می‌توانم «وضعیت بزرگسال سالم» را از سایر وضعیت‌ها متمایز
۱۶۱	کنم؟
۱۶۱	۵.۴ خلاصه

۱۶۷	فصل ۶: التیام وضعیت‌های کودک آسیب‌پذیر
۱۶۸	۶.۱ با وضعیت کودک آسیب‌پذیرتان آشنا شوید
۱۷۴	۶.۲ از وضعیت کودک آسیب‌پذیرتان حمایت کنید

۱۸۳	فصل ۷: کنترل وضعیت‌های کودک خشمگیر و تکانشگر
۱۸۶	۷.۱ با وضعیت کودک عصبانی یا تکانشگر خود آشنا شوید
۱۸۸	۷.۲ تعیین محدودیت برای وضعیت‌های کودک خشمگیر یا تکانشگر
۱۹۱	۷.۲.۱ اهداف و نیازها
۱۹۳	۷.۲.۲ گفت‌وگوهای با صندلی
۱۹۴	۷.۲.۳ یاد بگیرید چگونه رفتارشان را هدایت کنید
۱۹۸	۷.۲.۴ من چگونه می‌توانم خشمم را کنترل کنم؟

۲۰۵	فصل ۸: تقویت وضعیت کودک شاد
۲۰۶	۸.۱ با «وضعیت کودک شادتان» آشنا شوید

۲۸ تمریناتی برای تقویت «وضعیت کودک شاد»..... ۲۰۹

فصل ۹: تعیین محدودیت‌ها برای وضعیت‌های والد ناکارآمد..... ۲۱۵

۹.۱ ارتباط با وضعیت والد ناکارآمد..... ۲۱۶

۹.۲ خاموش کردن وضعیت‌های والد ناکارآمد..... ۲۲۸

فصل ۱۰: تغییر وضعیت‌های مقابله‌ای..... ۲۳۷

۱۰.۱ با وضعیت‌های مقابله‌ایتان ارتباط برقرار کنید..... ۲۳۸

۱۰.۲ کاهش وضعیت‌های مقابله‌ای ناکارآمد..... ۲۳۹

۱۰.۳ آهسته وضعیت تسلیم فرمانبردار..... ۲۴۹

۱۰.۴ آهسته آهسته تسلیم..... ۲۴۹

۱۰.۵ آهسته آهسته تسلیم..... ۲۵۳

فصل ۱۱: بهبود وضعیت بزرگسالان سالم..... ۲۶۱

اصطلاحات تخصصی..... ۲۷۷

منابع..... ۲۸۳

پیشگفتار

آیه با الگوهای فکری منفی که مانع از دستیابی به اهداف شخصی‌تان می‌شوند، آشنا هستید؟^۱ در این کتاب، قصد داریم به شما کمک کنیم خودتان، احساسات و الگوهای شخصی‌تان را بهتر درک کنید. الگوهای فکری منفی شما، "معمولاً شتابانی"^۲ هستند که بارها آن را پیموده‌اید. اگر بخواهید روش‌های جدید را بیابید، باید خاستگاه‌های این مسیر فرسوده را پیدا کنید و بدانید چرا بارها بار آن را طی می‌کنید. اولین بخش این کتاب، در کل مربوط به درک الگوهای فکری منفی و هیجانات و رفتارهای مرتبط با آنها است. در دومین بخش کتاب، بطور مفصل توضیح خواهیم داد چگونه می‌توانید وقتی تغییری را سروری و منطقی می‌دانید، این الگوهای منفی را تغییر دهید.

توضیحات ما، بر اساس رویکرد موسوم به "وضوح ذهنی" یا "وضوح ذهنی" بنا شده است. این رویکرد تازه‌ترین پیشرفت در طرحواره‌های^۳ است که توسط جفری یانگ^۳ و همکارانش در نیویورک

(۲۰۰۶) ایجاد شده و به سرعت در سراسر جهان در حال گسترش است. بسیاری از درمانگران، مشتاق طرحواره‌درمانی هستند، چراکه تجربیات و تکنیک‌های برگرفته از رویکردهای درمانی گوناگون را به طرز بسیار اثربخش با هم تلفیق می‌کند. در این مدل درمانی، نه تنها افکار، بلکه هر پنین احساسات، مشکلات کنونی فرد و نیز مشکلاتی که ریشه در کودکی دارند، مورد توجه قرار می‌گیرند. این رویکرد، معمولاً این تصور را به مراجعان می‌دهد که به روشی آسان و قابل درک روی "ریشه" مشکلاتشان را می‌شود. در کار بر روی وضعیت‌های طرحواره‌ای، مراجعان و درمانگران یک مشابهی پیدا می‌کنند. هر دو طرف، به دنبال روش‌های بهتر برای برآوردن نیازهای مراجعان هستند.

در این کتاب، تلاش می‌کنیم، به روشی قابل درک برای همه افراد علاقه‌مند، یک بررسی اجمالی از مدل وضعیت طرحواره‌ای ارائه دهیم. قصد داریم شما را تشویق کنیم تا الگوهای فکری‌تان را تغییر دهید، به نحوی که احساسات منفی تضعیف شوند و احساسات مثبت فضای بیشتری در زندگی شما پیدا کنند. برای دستیابی به این هدف، لازم است راهبردهای نامطلوب مقابله با احساسات منفی را کاهش دهید. می‌توانید از این کتاب به عنوان کتاب خود-یاری یا ابزاری مکمل برای درمان (در طرحواره‌درمانی) استفاده کنید. اصطلاحات تخصصی روان‌شناختی که ممکن است برایتان ناآشنا باشند با قلم متفاوتی چاپ شده و در فهرست لغات انتهای کتاب توضیح داده شده‌اند.؟؟؟ نسخه زبان اصلی تمام کاربرگ‌های مربوطه را می‌توانید از

وبسایت کتاب (www.wilcy.com/go/Jacob/breakingnegativethoughtpatterns)
دانلود کرده و چاپ کنید. توضیحات بیشتر در پایان کتاب ارائه شده
است.

این کتاب، بخشی از یک برنامه همکاری و تبادلات طولانی مدت میان
دانشگاه فرایبرگ (آلمان)، (RIAGG)^۱ در شهر ماستریخت و دانشگاه
ماستریخت (هلند) می باشد. این همکاری که زمینه ساز بینش های جالب
و پررزه های مشترک بسیاری برای ما شد، همواره برای ما بسیار
لذت بخش بوده است. در اینجا، لازم است از دارن رید و همکارانش، و
نیز از مؤسسه انتشاراتی وایلی بلکول، به خاطر حمایت مؤثر و
متعهدانه شان، تشکر کنیم. لازم است از کلودیا استایراسکای که
نقاشی های کارتونی خیرت انگیز این کتاب را ترسیم کرده است نیز تشکر
ویژه شود! آخرین مورد مهم آنکه از همسران و خانواده هایمان که بسیار
صبوری و تحمل کرده و ما را یاری دادند تا وقت ارزشمند زیادی را
آخر هفته ها صرف این کتاب نماییم، تشکر می نمایم.

هامبورگ، ماستریخت و فرایبرگ، پاییز ۲۰۱۴
گیتا یاکوب، هانی ون - دیندر و لورا سیبوتر

¹ Regionale Instelling voor Ambulante Geestelijke Gezondheidszorg (RIAGG)