

۲۰۹ ۱۵۱۲
بنام خداوند جان و خرد



بازآفرینی ساختار تفکر در زندگی

(درهم شکستن الگوی تفکر منفی)

کتاب خودیاری و حمایتی ذهنیت طرحواره

مؤلفان

گیتا جاکوب، هانی فال گندرن، لورا سیبویر

مترجمان

دکتر جواد خلعتبری، الهام شفیعی، مریم عبداللهی، علیرضا کاربخش

فهرست نویسی فیبا

سرشناسه

جاکوبه گیتا Jacob, Gitta

عنوان و نام پدیدآوران

بازآفرینی ساختار تفکر در زندگی (درهم شکستن الگوی تفکر منفی): کتاب خودیاری و حمایتی ذهنیت طرحواره / مولفان گیتا جاکوب، هانی فان گندرن، لورا سیبویر؛ مترجمان جواد خلعتبری... [و دیگران].

مشخصات نشر

تهران، رشد فرهنگ، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری

۱۷۴ ص.

شابک

۹۷۸-۶۲۲-۲۰۵-۱۶۴-۸

وضعیت فهرست نویسی

فیبا

یادداشت

عنوان اصلی: Breaking negative thinking patterns : a schema therapy self-help and support book, c2015.

یادداشت

مترجمان جواد خلعتبری، الهام شفیعی، مریم عبداللهی، علیرضا کاربخش.

یادداشت

کتاب حاضر تحت عناوین مختلف توسط ناشران و مترجمان متفاوت در سالهای مختلف منتشر شده است.

عنوان دیگر

کتاب خودیاری و حمایتی ذهنیت طرحواره.

موضوع

منفی گرایی Negativism

موضوع

شناخت درمانی طرحواره Schema-focused cognitive therapy

موضوع

خودیاری Self-help techniques

شناسه افزوده

گندرن، هانی وان Genderen, Hannie van

شناسه افزوده

سیبایر، لورا Seebauer, Laura

شناسه افزوده

خلعتبری... ۱۳۳۹ - مترجم

ردمبندی کنگره

BR۸۳۵

ردمبندی دیویی

۱۵۰

شماره کتیشناسی ملی

۱۴۰۰

نام کتاب: بازآفرینی ساختار تفکر در زندگی (درهم شکستن الگوی تفکر منفی): کتاب خودیاری و حمایتی ذهنیت طرحواره

مولفان: گیتا جاکوبه هانی فان گندرن، لورا سیبویر

مترجمان: دکتر جواد خلعتبری، الهام شفیعی، مریم عبداللهی، علیرضا کاربخش

ناشر: رشد فرهنگ

طراح جلد: ریحانه رحیمی

صفحه آرای: انتشارات رشد فرهنگ

لیتوگرافی: چاپ و صحافی: واصل

نوبت چاپ: اول - پاییز ۱۳۹۸

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۴۰۰۰۰ تومان

فروش اینترنتی: roshdefarhang.ir



انتشارات رشد فرهنگ

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۰۵-۱۶۴-۸

ISBN: 978-622-205-164-8

کلیه حقوق این اثر برای مؤلف محفوظ است

آدرس: تهران، خیابان مرتضوی، بعد از تقاطع جیحون، پلاک ۷۰۶

تلفن: ۰۲۱-۶۶۳۷۷۵۷۰

Email: roshdefarhang@yahoo.com

فهرست مطالب

۷	پیشگفتار.....
۹	فصل یکم: مقدمه.....
۱۰	طرحواره درمانی چیست؟.....
۱۱	شناخت منشأ الگوهای شما.....
۱۲	شناسایی ذهنیت‌های خود.....
۱۳	تغییر ذهنیت‌های شما.....
۱۷	فصل دوم: ذهنیت‌های کودک.....
۲۰	ذهنیت کودک آسیب‌پذیر.....
۲۵	ذهنیت کودک آسیب‌پذیر خود تماس یابید.....
۲۸	ذهنیت‌های کودک: عصائی و تکانشی.....
۳۳	در تماس با کودک ششمگین یا تکانشی خود قرار بگیرید.....
۳۵	کشف ذهنیت‌های کودک ششمگین یا تکانشی در دیگران.....
۳۸	ذهنیت کودک شاد.....
۳۹	با ذهنیت کودک شاد خود تماس یابید.....
۴۱	شناسایی کودک شاد در دیگران.....
۴۲	خلاصه.....
۴۳	فصل سوم: ذهنیت‌های والد آسیب‌زا.....
۴۸	ذهنیت‌های والد پرتوقع.....
۵۲	چگونه ذهنیت والد پرتوقع خود را کشف کنم.....
۵۳	چگونه می‌توانم ذهنیت والد پرتوقع را در دیگران شناسایی کنم.....
۵۴	ذهنیت‌های والد القاکر - احساس گناه.....
۵۷	چگونه می‌توانم ذهنیت والد القاکر - احساس گناه را شناسایی کرد.....
۵۹	ذهنیت والد تنبیه‌گر.....
۶۲	چگونه می‌توانم ذهنیت والد تنبیه‌گر را در خودم شناسایی کنم.....
۶۳	چگونه می‌توانم ذهنیت والد تنبیه‌گر در دیگران را شناسایی کنم؟.....
۶۴	خلاصه.....
۶۷	فصل چهارم: ذهنیت‌های مقابله‌ای.....
۶۷	انواع ذهنیت مقابله‌ای.....
۷۴	ذهنیت تسلیم اجابت‌کننده.....
۸۰	چگونه می‌توانم ذهنیت تسلیم اجابت‌گر را در دیگران شناسایی کنم؟.....
۸۱	ذهنیت مقابله‌ای اجتناب.....

۸۳	چگونه می‌توانم ذهنیت مقابله‌ای اجتناب را در خودم شناسایی کنم؟
۸۴	چگونه می‌توانم ذهنیت مقابله‌ای اجتناب را در دیگران شناسایی کنم؟
۸۶	ذهنیت مقابله‌ای جبران افراطی
۸۸	چگونه می‌توانم ذهنیت مقابله‌ای جبران افراطی خودم را شناسایی کنم؟
۹۰	چگونه می‌توانم ذهنیت مقابله‌ای جبران افراطی را در دیگران شناسایی کنم؟
۹۲	خلاصه
۹۵	فصل پنجم: ذهنیت بزرگسال سالم
۹۷	چگونه می‌توانم ذهنیت بزرگسال سالم خود را شناسایی کنم؟
۹۸	چگونه می‌توانم ذهنیت بزرگسال سالم را در دیگران شناسایی کنم؟
۹۹	چگونه می‌توانم ذهنیت بزرگسال سالم را از دیگر ذهنیت‌ها متمایز کنم؟
۱۰۲	خلاصه
۱۰۵	فصل ششم: شفا، ذهنیت کودک آسیب‌پذیر
۱۰۵	با ذهنیت کودک آسیب‌پذیر خود آشنا شوید
۱۰۹	مراقبت از ذهنیت کودک آسیب‌پذیر خودتان
۱۱۵	فصل هفتم: کنترل روی ذهنیت‌های کودک خشمگین و تکانشی
۱۱۷	با ذهنیت کودک خشمگین یا تکانشی خود آشنا شوید
۱۱۹	اهداف و نیازها
۱۲۰	گفتگو با صندلی
۱۲۱	بیماموزید که رفتار خود را مدیریت کنید
۱۲۴	چگونه می‌توانم بیماموزم که خشم خود را کنترل کنم
۱۲۹	فصل هشتم: تقویت ذهنیت کودک شاد
۱۲۹	با ذهنیت کودک شادتان آشنا شوید
۱۳۵	فصل نهم: ذهنیت‌های والد آسیب‌زا را محدود کنید
۱۳۵	با ذهنیت والد آسیب‌زا خود تماس پیدا کنید
۱۴۲	خاموش‌سازی ذهنیت والد آسیب‌زا
۱۴۷	فصل دهم: تغییر ذهنیت‌های مقابله‌ای
۱۴۸	با ذهنیت مقابله‌ای خود تماس پیدا کنید
۱۴۸	کاهش ذهنیت‌های مقابله‌ای
۱۵۳	کاهش ذهنیت فروتن اجابت‌گر (تسلیم)
۱۵۴	کاهش اجتناب
۱۵۶	کاهش جبران افراطی

۱۶۱.....	فصل یازدهم: ارتقای ذهنیت بزرگسال سالم
۱۷۱.....	واژه‌نامه
۱۷۴.....	فهرست منابع

www.ketab.ir

پیشگفتار

آیا شما تاکنون الگوهای فکری منفی را تجربه کرده‌اید؟ آیا با این نوع قالب‌های فکری که مانع رسیدن شما به اهداف‌تان می‌شوند، آشنایی دارید؟ ما نویسندگان در این کتاب قصد داریم که به شما کمک کنیم که خودتان، احساسات‌تان و الگوهای شخصی خودتان را بهتر بشناسید. الگوهای فکری منفی شما مسیرهای کهنه و فرسوده‌ای هستند که شما بارها در آن پای می‌گذارید. اگر شما خواهان یافتن راه‌های نوینی هستید، باید در ابتدا به منشأ این مسیرهای کهنه و فرسوده پی ببرید و بدانید که چرا بارها و بارها پای در این مسیرهای پر درد و رنج می‌گذارید. همه بخش اول این کتاب به درک الگوهای فکری منفی و احساسات و رفتارهای مربوط به آن اختصاص دارد و در بخش دوم، ذکر جزئیات توضیح می‌دهیم که چگونه می‌توانید این نوع الگوهای فکری را تغییر دهید. البته این در صورتی است که شما ضرورت تغییری بنیادین را در خود و زندگی خود احساس کرده باشید.

اساس توضیحات ما در این کتاب در چهارچوب آنچه به نام رویکرد ذهنیت طرحواره نام دارد، انجام می‌گیرد. این رویکرد آخرین مرحله از سیر تحولات طرحواره‌درمانی به شمار می‌رود که توسط جفری یانگ و همکارانش (۲۰۰۲) به وجود آمد و به سرعت جای خود را در دنیای روان درمانی در سراسر جهان باز کرد. چنانچه طریقه، راه، مانی با تلفیق بسیار مؤثر تجربه‌ها و تکنیک‌های رویکردهای درمانی مختلف، در میان درمانگران سراسر جهان علاقمندان زیادی برای خود پیدا کرد. در این رویکرد نه تنها به افکار بلکه به احساسات نیز پرداخته می‌شود و مشکلات کنونی نیز با توجه به منشأ آنها در دوران کودکی در مرکز توجه درمان قرار می‌گیرند. این نوع درمان که به شیوه‌ای آسان و قابل فهم به کار روی هسته مشکلات می‌پردازد، غالباً تأثیر زیادی روی مراجعین باقی می‌گذارد. مراجعین و درمانگران در کار با ذهنیت‌های طرحواره، هم سطح یکدیگر قرار دارند و هر دو در جستجوی راه‌های بهتری برای رفع نیازهای مراجعین هستند.

ما در این کتاب تلاش زیادی کرده‌ایم که رویکرد ذهنیت‌های طرحواره را برای علاقمندان آن به شیوه‌ای قابل فهم ارائه دهیم. هدف ما این است که شما را ترغیب کنیم که قالب‌های فکری خود را تغییر دهید؛ به گونه‌ای که احساسات منفی شما تضعیف شده و احساسات مثبت جای بیشتری در زندگی شما داشته باشد. برای دستیابی به این هدف، لازم است که شما زبان‌های ناشی از راهبردهای مقابله با احساسات منفی خود را کاهش دهید. از این کتاب می‌توانید هم به عنوان کتاب خودیاری در زندگی شخصی و هم به عنوان راهنمای خود در کار طرحواره‌درمانی استفاده کنید. در این کتاب اصطلاحات فنی روان‌شناختی که ممکن است برای شما آشنا نباشد به صورت پررنگ نوشته شده و توضیح بیشتر پیرامون آن را می‌توانید در فرهنگنامه کتاب پیدا کنید.