

به نام خدا

زوج درمانی طرحواره محور

تالیف و گردآوری:

سید احمد احمدی - لیلا بی بی

۱۴۰۰

موسسه آموزشی تالیفی ارشدان

سرشناسه	: احمدی، سید احمد، ۱۳۶۳-
عنوان و نام پدیدآور	: زوج درمانی طرحواره محور / گردآوری و تالیف سیداحمد احمدی، لیلا بی باک.
مشخصات نشر	: تهران: آموزشی تالیفی ارشدان، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۲ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۰۸-۲۰۸۲-۶
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۱۱۹ - ۱۲۱.
موضوع	: زوج درمانی Couples therapy شناخت درمانی طرحواره Schema-focused cognitive therapy
شناسه افزوده	: بی باک، لیلا، ۱۳۵۵-
رده بندی کنگره	: RC۴۸۸/۵
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۸۹۱۵۶۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۶۸۶۱۵۱
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیپا

www.ketab.ir
ارشدان

مؤسسه آموزشی تألیفی ارشدان

زوج درمانی طرحواره محور	■ نام کتاب:
سیداحمد احمدی - لیلا بی باک	■ گردآوری و تألیف:
آموزشی تالیفی ارشدان	■ ناشر:
اول	■ ویرایش:
اول ۱۴۰۰	■ نوبت چاپ:
www.irantypist.com	■ حروفچینی و صفحه آرایی:
www.irantypist.com	■ طراح و گرافیکست:
۹۷۸-۶۲۲-۰۸-۲۰۸۲-۶	■ شابک:
۱۰۰۰	■ شمارگان:
www.arshadan.com	■ مرکز خرید آنلاین:
www.arshadan.net	■ مرکز پخش و توزیع:
۰۲۱۴۷۶۲۵۵۰۰	■ قیمت:
۵۵۰۰۰ تومان	

فهرست مطالب

مقدمه	۵
فصل اول: طرح‌واره درمانی	۹
فصل دوم: ارزیابی و سنجش رابطه زوج	۱۷
فصل سوم: تاریخچه و مبانی طرح‌واره درمانی	۲۱
فصل چهارم: شرح تکنیک‌های طرح‌واره درمانی	۵۷
فصل پنجم: جلسات زوج درمانی مبتنی بر طرح‌واره	۶۷
منابع	۱۱۹

مقدمه

کیفیت روابط زناشویی به عنوان عملکرد اصلی یک ازدواج و موفقیت آمیز بودن آن نقش اساسی در ارزیابی کلی ارتباطات خانوادگی دارد و مفهومی چندبعدی است. رضایت زناشویی یکی از پیش بینی کننده های اصلی و مهم تداوم، ثبات و پایداری در روابط زناشویی است.

اختلال در برآورده شدن نیازهای زناشویی به طرق مستقیم و غیر مستقیم آثار زیان باری را بر دوش زوجها، فرزندان و نیز جامعه قرار می دهد. هر گونه کنش و واکنش نامطلوب زوجین که ناشی از عدم تفاهم آنان در زمینه های رفتاری، عاطفی و ادراکی است تعارض نامیده می شود. تعارض و اختلاف زناشویی یک امر طبیعی و اجتناب ناپذیر است و در مواردی می تواند نقش مثبت و مؤثری در تثبیت و تداوم رابطه داشته باشد. ناتوانی در مدیریت و کنترل تعارض می تواند منجر به ناکامی و نارضایتی در رابطه شده و به روابط صمیمانه در ازدواج صدمات جدی وارد کند.

فرایند زوج درمانی توسط یک فرد آموزش دیده و متخصص انجام می شود و در طی جلسات به زوج کمک می شود که در خصوص احساسات و افکار خود بحث و گفتگو نموده و به درک بهتری از یکدیگر برسند. معمولاً مشکلات بین زوجین متفاوت است. ولی بیشترین شکایات رایج عبارتند از: کاهش ارتباطات کلامی، بحث و جدل های روزمره، برآورده نشدن نیازهای عاطفی و جنسی، جنگ قدرت، بحث بر سر مسائل مالی، اختلاف نظر در خصوص تربیت فرزندان و....

طرحواره درمانی یا درمان مبتنی بر طرحواره یک درمان ابتکاری و تلفیقی است که توسط یانگ و همکاران، بر اساس درمان ها و مفهومی های سنتی درمان شناختی رفتاری بی ریزی شده است. این روش درمانی، به منظور درمان اختلالات روانی مزمن که در برابر درمان های متعارف مقاوم هستند، طراحی شده است. هدف این روش، درمان مشکلاتی است که ریشه

عمیق در دوران رشد کودکی و نوجوانی دارند. مدل طرحواره درمانی، علاوه بر بینش به تغییر شناختی، هیجانی، بین فردی و رفتاری نیز اهمیت می‌دهد. هدف درمان این است که بیماران به جای سبک‌های مقابله‌ای ناسازگار، از سبک‌های مقابله‌ای سازگارتر استفاده کنند تا از این طریق بتوانند نیازهای هیجانی اساسی خود را ارضا نمایند.

تمرکز عمده طرح‌واره‌درمانی، تغییر طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه است که در دوران کودکی و نوجوانی شکل گرفته و تا دوران بزرگسالی تداوم دارند. طرح‌واره‌های ناسازگار الگوهای فکری، احساسی و رفتاری پایدار ما هستند. و نوع نگاه ما به خودمان، دیگران و دنیا را تعیین می‌کنند. بنابراین هر کسی بر اساس طرح‌واره‌هایی که دارد با دنیا و دیگران وارد تعامل می‌شود.

زوج درمان‌گران در قالب رابطه درمانی، تلاش می‌کنند نیازهای ناکامل زوج را شناسایی کنند. بدین منظور بر نقش عواطف در فرایند تغییر، به‌کارگیری تکنیک‌های تجربی، دل‌بستگی‌های اولیه و رفتارهای بین فردی تأکید می‌شود. زوج‌درمان‌گر طرح‌واره محور به زوجها آموزش می‌دهد تا به ذهنیت بالغانه روی بیاورند و به آن‌ها کمک می‌کند تا راهی برای رهایی از تله‌های زندگی مشترکشان بیابند. در این مسیر، هدف تعدیل، تغییر و خاتمه دادن به تیرد بین طرح‌واره‌ها است.

در طرح‌واره درمانی برای زوجها، گذشته افراد نادیده گرفته نمی‌شود و طیفی از تکنیک‌های شناختی، تجربی و رفتاری، به‌منظور تعدیل مشکلات هیجانی فرد در گذشته، تجربه‌های آسیب‌زا و الگوهای رفتاری آن‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرند. برای مثال، رفتارهای افراطی مانند بیش‌ازحد کنترل‌گر بودن یا بیش‌ازحد بی‌نظم و آشفتن بودن که ریشه در کودکی فرد دارند. ممکن است در چارچوب رابطه زوجی بسیار مخمل و برهم زننده رابطه باشد.

در این کتاب به بررسی و تحلیل طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و تأثیر آن‌ها بر روابط زناشویی پرداخته و تکنیک‌هایی در جهت تغییر و تعدیل طرح‌واره‌ها معرفی نموده‌ایم.