



طرح‌واره و طرح‌واره درمانی به زبان ساده

www.ketab.ir

تألیف:

شهرام مقصودی

ندا احمدی

نشر آقای کتاب

۱۴۰۰

سرشناسه	:	مقصودی، شهرام، ۱۳۵۳ -
عنوان و نام پدیدآور	:	طرح‌واره و طرح‌واره‌درمانی به زبان ساده/ تالیف شهرام مقصودی، ندا احمدی.
مشخصات نشر	:	تهران: آقای کتاب، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	:	۹۰ص: مصور، نمودار.
شابک	:	۹۷۸-622-217-220-6
وضعیت فهرست نویسی	:	فیفا
موضوع	:	طرح‌واره (روان‌شناسی)
موضوع	:	Schemas (Psychology)
موضوع	:	شناخت‌درمانی طرح‌واره
موضوع	:	Schema-focused cognitive therapy
شناسه افزوده	:	احمدی، ندا، ۱۳۵۶ -
رده بندی کنگره	:	BF۳۱۳
رده بندی دیویی	:	۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	:	۶۴۱۲۸۲۷
وضعیت رکورد	:	فیفا

www.ketab.ir

ناشر	:	آقای کتاب
عنوان	:	طرح‌واره و طرح‌واره‌درمانی به زبان ساده
مؤلف	:	شهرام مقصودی - ندا احمدی
نوبت چاپ	:	اول / ۱۴۰۰
تیراژ	:	۱۰۰ جلد
قیمت	:	۲۰ هزار تومان
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۲۱۷-۲۲۰-۶

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

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به ناشر می‌باشد.

آدرس نشر و محل توزیع: تهران، میدان انقلاب، ابتدای خ وحید نظری، بن‌بست بختیاری، پلاک ۷، واحد ۱

تلفن و دورنگار: ۶۶۱۷۶۸۹۱

سایت: www.aghayeketab.ir ایمیل: Info@aghayeketab.com

"مسئولیت صحت مطالب کتاب با مؤلف می‌باشد"

فهرست مطالب

۲۶.....	باورها و ارزش‌ها.....	۶.....	پیشگفتار.....
۲۶.....	هویت.....	۷.....	فصل اول طرح‌واره در یک نگاه
۲۶.....	معنویت.....	۷.....	مقدمه.....
۲۷.....	منشا باورها در کجا قرار دارد؟.....	۸.....	طرح‌واره چیست؟.....
۲۷.....	باورها از چه زمانی در ما شکل می‌گیرند؟.....	۹.....	تاریخچه.....
۲۷.....	نقش اصلی باورها در زندگی انسان چیست؟.....	۹.....	نظریه طرح‌واره‌های اولیه.....
۲۷.....	باور به چه مدل‌هایی در زندگی انسان نمود پیدا می‌کند؟.....	۱۰.....	پردازش طرح‌واره‌ای.....
۲۸.....	باورهای محدود کننده.....	۱۱.....	تحقیقات پیشین.....
۲۸.....	شکل‌گیری باورهای محدود کننده.....	۱۲.....	اصلاحات.....
۲۸.....	ارتباط باور با توانمندی و یا ناتوانی انسان در چیست؟.....	۱۳.....	طرح‌واره؛ هسته اصلی باورهای انسان.....
۲۹.....	آیا تغییر باور امکان پذیر است؟.....	۱۳.....	باورها و طرح‌واره‌ها.....
۲۹.....	دقیق‌تر کردن باورها.....	۱۳.....	۳ سطح تفکر.....
۲۹.....	باورهای خودساخته.....	۱۴.....	ریشه طرح‌واره‌ها.....
۲۹.....	تجربه.....	۱۴.....	سبک مقابله‌ای.....
۳۰.....	آزمایش.....	۱۵.....	کاربرد طرح‌واره‌ها.....
۳۰.....	تعمق.....	۱۵.....	نقش طرح‌واره‌ها در زوج درمانی.....
۳۰.....	تعمیم‌دهی.....	۱۵.....	باورهای مرکزی.....
۳۰.....	باوری که به صورت بیرونی ساخته می‌شود.....	۱۶.....	تله‌های روانی و عوامل به وجود آورنده آن.....
۳۰.....	متخصصین.....	۱۷.....	تله‌های روانی چگونه شکل می‌گیرند؟.....
۳۱.....	تغییر باورها.....	۱۷.....	عامل وراثت.....
۳۱.....	باورهای مرکزی (هسته‌ای).....	۱۷.....	عامل محیط.....
۳۱.....	باورهای مرکزی یا باورهای هسته‌ای.....	۱۷.....	تأثیر پدر و مادر و کودکی بر رفتار انسان در بزرگسالی.....
۳۱.....	باورهای هسته‌ای نامتعادل چطور زندگی شما را تحت تأثیر قرار می‌دهند؟.....	۱۸.....	عامل سوم.....
۳۱.....	تأثیر باورها.....	۱۸.....	نیاز به امنیت بنیادین.....
۳۱.....	باورهای مرکزی یا باورهای هسته‌ای.....	۱۸.....	نمونه‌هایی از محیط‌های مستعد تله‌های روانی.....
۳۱.....	باورهای هسته‌ای نامتعادل چطور زندگی شما را تحت تأثیر قرار می‌دهند؟.....	۱۸.....	سواد روانشناختی پایین والدین و طرح‌واره درمان نشده آن‌ها.....
۳۱.....	باورهای هسته‌ای نامتعادل چطور زندگی شما را تحت تأثیر قرار می‌دهند؟.....	۱۹.....	بلای جان کودکان بی‌گناه.....
۳۱.....	باورهای هسته‌ای نامتعادل چطور زندگی شما را تحت تأثیر قرار می‌دهند؟.....	۲۰.....	چگونگی ازدواج تله‌های شخصیتی با هم.....
۳۱.....	باورهای هسته‌ای نامتعادل چطور زندگی شما را تحت تأثیر قرار می‌دهند؟.....	۲۲.....	ویژگی‌های طرح‌واره.....
۳۱.....	باورهای هسته‌ای نامتعادل چطور زندگی شما را تحت تأثیر قرار می‌دهند؟.....	۲۲.....	طرح‌واره‌ی فردی.....
۳۱.....	باورهای هسته‌ای نامتعادل چطور زندگی شما را تحت تأثیر قرار می‌دهند؟.....	۲۳.....	عوامل مؤثر در ایجاد طرح‌واره‌ها.....
۳۱.....	باورهای هسته‌ای نامتعادل چطور زندگی شما را تحت تأثیر قرار می‌دهند؟.....	۲۴.....	دسته‌بندی طرح‌واره‌های اولیه.....
۳۱.....	باورهای هسته‌ای نامتعادل چطور زندگی شما را تحت تأثیر قرار می‌دهند؟.....	۲۵.....	فصل ۲ باورها و نقش آن‌ها در زندگی
۳۱.....	باورهای هسته‌ای نامتعادل چطور زندگی شما را تحت تأثیر قرار می‌دهند؟.....	۲۵.....	باور چیست؟.....
۳۱.....	باورهای هسته‌ای نامتعادل چطور زندگی شما را تحت تأثیر قرار می‌دهند؟.....	۲۶.....	محیط.....
۳۱.....	باورهای هسته‌ای نامتعادل چطور زندگی شما را تحت تأثیر قرار می‌دهند؟.....	۲۶.....	رفتار.....
۳۱.....	باورهای هسته‌ای نامتعادل چطور زندگی شما را تحت تأثیر قرار می‌دهند؟.....	۲۶.....	توانایی و استعدادها.....
۳۱.....	باورهای هسته‌ای نامتعادل چطور زندگی شما را تحت تأثیر قرار می‌دهند؟.....	۲۶.....	توانایی و استعدادها.....

طرح‌واره در حقیقت یک ساختار عمیق عاطفی، شناختی و انگیزشی است که در اثر عدم پاسخ دهی مناسب به نیازهای هیجانی اولیه حاصل می‌شود. همه انسان‌ها طرح‌واره دارند تفاوت آن به شدت و نوع ناکامی آن نیاز بر می‌گردد. اگر طرح‌واره‌ای در اثر رویارویی با طرح‌واره برانگیزان‌ها فعال شود قدرت واقع بینی از فرد گرفته می‌شود. طرح‌واره متعادل منبع رشد است و عدم تعادل طرح‌واره منبع آسیب روانی. سه سبک مقابله‌ای اجتناب، جبران افراطی و تسلیم در واکنش به ذهنیت‌های طرح‌واره‌ای اتخاذ می‌شود. بالا بردن بینش و کشف و شناسایی مدل طرح‌واره هدف اسکیماترایی است.

اگر بخواهیم فقط به یکی از مشکلات اصلی جامعه امروز ایران که منشاء بسیاری از اختلالات، گرفتاری‌ها و چالش‌های اساسی است، بپردازیم همانا ناکارآمدی روابط انسانی است. این که افراد یاد ندارند چطور با یکدیگر ارتباط برقرار کنند، چگونه با گفت و گو مسائل خود را مطرح و در تعامل با دیگران آن را حل کنند. یکی از ریشه‌های اصلی این مشکل موضوعی است که این کتاب به بررسی آن پرداخته است.

در کتاب پیش رو، در هفت فصل به شرح زیر، تمامی ابعاد طرح‌واره بصورت کاربردی و عملیاتی بررسی شده است:

- طرح‌واره در یک نگاه
- باورها و نقش آن در زندگی
- طرح‌واره‌ها و دوران حساس کودکی
- اصول و مبانی طرح‌واره درمانی
- راهنمای عملی طرح‌واره درمانی
- راهنمای عملی رفتار درمانی شناختی
- آزمون طرح‌واره

این کتاب برای فهم بهتر مفاهیم پیچیده طرح‌واره، از تصاویر و نمودارهای به روز ترجمه شده، موضوعات کتاب، به خوبی استفاده گردیده است.

در کتاب حاضر مفاهیم پایه طرح‌واره درمانی به زبان ساده توضیح داده شده و تمرین‌هایی نیز داده شده که می‌توان از آن به عنوان مکمل (و نه جایگزین) طرح‌واره درمانی استفاده کرد. ناگفته پیداست که هیچ تالیفی خالی از اشتباه نیست بر اهل علم و دانش است که با یادآوری اشتباهات نگارندگان را رهین منت خود سازند.