

۱۲۸۰

۱۴۰۰



اصول و فنون طرحواره درمانی

www.ketab.ir

تألیف:

محمد حسن شهلائی

زهرا ملکی لک

نشر آقای کتاب

۱۴۰۰

سرشناسه	: شهلائی، محمدحسن، ۱۳۶۰-
عنوان و نام پدیدآور	: اصول و فنون طرحواره درمانی / تالیف محمدحسن شهلائی، زهرا ملکی لک.
مشخصات نشر	: تهران: آقای کتاب، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: [۱۱۶]ص: جدول، نمودار.
شابک	: ۹۷۸-622-217-251-0
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: شناخت درمانی طرحواره
موضوع	: Schema-focused cognitive therapy
موضوع	: طرحواره (روان شناسی)
موضوع	: Schemas (Psychology)
موضوع	: اختلالات شخصیتی -- بیماران -- درمان
موضوع	: Personality disorders -- Patients -- Treatment
شناسه افزوده	: ملکی لک، زهرا، ۱۳۷۱-
رده بندی کنگره	: ۴/RC۴۵۵
رده بندی دیویی	: ۸۱۳.۲۵/۶۱۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۵۲۶۱۳۰
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیپا

www.ketab.ir

ناشر	: آقای کتاب
عنوان	: اصول و فنون طرحواره درمانی
مؤلف	: محمدحسن شهلائی - زهرا ملکی لک
نوبت چاپ	: اول / ۱۴۰۰
تیراژ	: ۱۰۰ جلد
قیمت	: ۳۰ هزار تومان
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۷-۲۵۱-۰

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 و مؤلف می باشد.

آدرس نشر و محل توزیع: تهران، میدان انقلاب، ابتدای خ وحید نظری، بن بست بختیاری، پلاک ۷، واحد ۱
تلفن و دورنگار: ۶۶۱۷۶۸۹۱

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

"مسئولیت صحت مطالب کتاب با مؤلف می باشد"

فهرست مطالب

۴۷.....	نام طرحواره: بازداری هیجانی.....	۴.....	مقدمه.....
۴۸.....	نام طرحواره: معیارهای سرسختانه/عیب‌جویی افراطی.....	۴.....	الف: مدل روان‌درمانی محتوا محور.....
۴۹.....	نام طرحواره: تنبیه (یا مجازات).....	۴.....	ب: مدل روان‌درمانی فرآیند محور.....
۵۱.....	تعریف طرحواره.....	۶.....	ضرورت و اهمیت طرحواره درمانی.....
۵۲.....	تعریف ذهنیت طرحواره ای.....	۹.....	مفهوم طرحواره.....
۵۳.....	انواع ذهنیت‌های طرحواره ای.....	۱۰.....	طرحواره چیست؟.....
۵۳.....	ذهنیت‌های کودکانه:.....	۱۱.....	پنج نیاز هیجانی پایه.....
۵۳.....	ذهنیت‌های همسو یا سبک مقابله.....	۲۳.....	هیجانات فعال‌ساز.....
۵۳.....	ذهنیت‌های والدانه.....	۲۳.....	هیجانات بازدارنده.....
۵۶.....	تعریف سبک مقابله.....	۲۶.....	مکانیسم‌های ناکامی.....
۵۶.....	انواع سبک مقابله.....	نام طرحواره: رهاشدگی/بی‌ثباتی (این‌ها همه ساختارهای	
۵۷.....	تعریف پاسخ مقابله.....	۳۰.....	عمدتاً عاطفی هستند پس حس رهاشدگی/بی‌ثباتی).....
۵۷.....	تعریف عملکرد طرحواره ای.....	۳۲.....	نام طرحواره: بی‌اعتمادی/بدرفتاری.....
۵۸.....	مدل طرحواره ای.....	۳۳.....	نام طرحواره: محرومیت هیجانی.....
۶۳.....	فرایند طرحواره درمانی.....	نام طرحواره: نقص/شرم (حس نقص و شرم ناشی از این	
۶۵.....	طرحواره برانگیزان چیست؟.....	۳۴.....	نقص).....
۶۵.....	مراحل شناسایی طرحواره برانگیزان‌ها.....	۳۵.....	نام طرحواره: انزوای اجتماعی.....
۷۲.....	روش‌های کشف طرحواره.....	۳۶.....	نام طرحواره: وابستگی/بی‌کفایتی.....
۷۲.....	۱) پرسش‌نامه طرحواره (۷۵ سوالی).....	۳۷.....	نام طرحواره: آسیب‌پذیری به ضرر یا بیماری.....
۷۳.....	۲) تکنیک تصویرسازی ذهنی.....	۳۸.....	نام طرحواره: خود تحول نیافته/گرفتار.....
۷۳.....	مراحل تصویرسازی ذهنی.....	۳۹.....	نام طرحواره: شکست.....
۸۵.....	راهنم‌ها و فنون طرحواره درمانی.....	نام طرحواره: استحقاق/بزرگ‌منشی (حس محق بودن، حس	
۸۵.....	۱) راهنم‌های تجربی یا (هیجانی).....	۴۱.....	اینکه من خاصم).....
۹۳.....	۲) راهنم‌های شناختی.....	۴۲.....	نام طرحواره: خویش‌ن‌داری/خودانضباطی ناکافی.....
۹۷.....	خطاهای شناختی.....	۴۳.....	نام طرحواره: اطاعت.....
۱۰۷.....	کارت آموزشی.....	۴۴.....	نام طرحواره: ایثار (یا ایثارگری).....
۱۱۲.....	۳) راهنم‌د الگو شکنی رفتاری.....	۴۵.....	نام طرحواره: پذیرش جویی/جلب توجه.....
۱۱۴.....	منابع.....	۴۶.....	نام طرحواره: منفی‌گرایی/بدبینی.....

پیشگفتار

این کتاب را تنها به دلیل تعهد و احساس مسئولیت خودمان با زبانی سلیس و روان و کاملاً کاربردی و آموزشی برای متخصصان و دانشجویان علم روانشناسی و دستداران شناخت طرحواره های درونی به نگارش درآوردیم. سخن بسیار بود ولی بیان را کوتاه و قضاوت را میسپاریم به بینش و نگاه شما خوانندگان گرامی و امیدوارم عشقمان را در خدمت به علم روانشناسی با حس زیباییاتن دریابید. همچنین از جناب آقای مقصودی-مدیر انتشارات آقای کتاب- که برادرانه همراهان بودند، تشکر و قدردانی می‌نماییم.

مقدمه

براساس گزارش APA انجمن روان‌پزشکی آمریکا که تقریباً معتبرترین نهاد است در زمینه مباحث مربوط به روان‌درمانی ما درحال حاضر ۳۵۰ مدل روان‌درمانی داریم که از دید APA مورد تایید است. مدل‌های روان‌درمانی دیگری هم داریم که مورد تایید APA نیستند.

تمام این مدل‌ها هدف یکسان دارند هدفشان این است که به ارتقای سطح سلامت روانی انسان‌ها کمک کنند اما متدهایشان ممکن است متفاوت باشد اصول و مبانی شان ممکن است متفاوت باشد و حتی آن فلسفه زیربنایی شان ممکن است متفاوت باشد اما هدف یکسان است هدفشان این است که سطح بهداشت روان بالا بیاید فرد از اختلال از مشکل رها شود و به سمت بهبودی بیاید این ۳۵۰ مدل را ما می‌توانیم در یک طبقه‌بندی به دو دسته تقسیم کنیم:

الف: مدل روان‌درمانی محتوا محور

۱- تأکید بر عنصر آموزش است. یعنی پیش‌فرض آن است که مراجعی که به کلینیک رجوع می‌کند یکسری آگاهی‌ها، دانش‌ها، مهارت‌ها، را ندارد. وظیفه درمانگر آموزش است آن آگاهی‌ها، مهارت‌ها را باید به مراجع آموزش بدهیم.

۲- تأکید بر شناخت است.

یعنی اساساً فرض بر این است که انسان موجودی است شناختی، بنابراین اگر آسیب می‌بیند آسیب از قِبل شناخت‌ها است، شناخت‌های او ایراد دارد و ما باید شناخت‌های فرد را درست کنیم یا حال او خوب شود.

۳- تأکید بر عنصر هشیاری است.

یعنی اساساً انسان موجودی هشیار تلقی می‌شود. این مدل‌ها چیزی به عنوان ناهشیاری را قبول ندارند اصولاً بعضی از آن‌ها می‌گویند ناهشیاری توهم است هر کسی از ناهشیاری صحبت می‌کند مثل این است که هذیان می‌گوید. بنابراین اگر اتفاقی هم برای فرد رخ داده به آن آگاه است اگر قرار است به او کمک کنیم باید در درمان روی همان هشیاری فرد تمرکز کنیم.

۴- درمانگر به‌مثابه یک آموزش‌دهنده است، شبیه معلم است، آن بینش‌ها و مهارت‌ها را درمانگر باید آموزش بدهد بنابراین درمانگر باید فعال باشد.

۵- هدف دانش‌افزایی و مهارت‌آموزی است. هدف این است که آن دانش و آگاهی را که ندارد به او بدهیم، آن مهارت‌هایی هم که بلد نیست را به او آموزش بدهیم.

مثلاً درمانگر محتوا محور می‌گوید یکی از مسائل شما این است که مهارتی به نام کنترل خشم نداری یا یکی از مسائل این است که قاطعیت بلد نیستی این‌ها را باید به شما یاد بدهم یا در این زمینه مثلاً باورهای غلط است و باید اصلاح شود برای این که این مشکل حل شود باید این تمرین را انجام بدهی.

ب: مدل روان‌درمانی فرآیند محور

۱- تأکید بر عنصر بینش است.

درمانگر دنبال آموزش نیست دنبال ایجاد بینش است. آموزش آن نوع شناخت آن نوع آگاهی است که از بیرون به فرد داده می‌شود. در کلاس استاد به شما آموزش می‌دهد یکسری اطلاعاتی را به شما انتقال می‌دهد ولی بینش آن نوع