

راهنمای کاربرد اصول طرحواره درمانی برای درمانگران

چگونه شکست عشقی مراجعان را درمان کنیم؟

شیوا خاندانی
دکتر گلستان نظری
معصومه رنجبر کلاگری



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

راهنمای کاربرد

اصول طرحواره درمانی برای درمانگران

چگونه شکست عشقی مراجعان را درمان کنیم؟

تالیف:

شیوا خاندانی

دکتر گلستان نظری

معصومه رنجبر کلاگری



انتشارات موجک



سرشناسه: خاندانی، شیوا، ۱۳۶۸-

عنوان و نام پدیدآور: راهنمای کاربرد اصول طرحواره‌درمانی برای درمانگران: چگونه شکست عشقی مراجعان را درمان کنیم؟/تالیف شیوا خاندانی، گلستان نظری، معصومه رنجبر کلاگری.

مشخصات نشر: تهران: موجک، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۱۰۳ص.: مصور.

شابک: ۲-۳۸۵-۹۹۴-۶۰۰-۹۷۸، ۴۷۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: کتابنامه.

عنوان دیگر: چگونه شکست عشقی مراجعان را درمان کنیم؟.

موضوع: شناخت‌درمانی طرحواره

موضوع: Schema-focused cognitive therapy

موضوع: طرحواره (روان‌شناسی)

موضوع: Schemas (Psychology)

موضوع: عشق -- جنبه‌های روان‌شناسی

موضوع: Love -- Psychological aspects

شناسه افزوده: نظری، گلستان، ۱۳۵۶-

شناسه افزوده: رنجبر کلاگری، معصومه، ۱۳۵۶-

رده بندی کنگره: RC ۴۵۵/۴

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۴۲۵

شماره کتابشناسی ملی: ۸۵۱۱۱۷۶

انتشارات موجک

واتساپ: ۰۹۳۶۳۰۳۱۲۵۸ کانال: telegram.me/mojak1

تلفن مرکز پخش: ۰۲۶۳۲۷۰۵۳۱۸ - ۰۲۶۳۲۷۲۱۸۱۹ - ۰۲۱۶۶۱۲۷۵۹۳ - ۰۲۱۶۶۴۲۹۷۳۳

ایمیل: mojakpublication@yahoo.com

سایت: www.mojak.ir



عنوان: راهنمای کاربرد اصول طرحواره‌درمانی برای درمانگران: چگونه شکست عشقی مراجعان را درمان کنیم؟

تالیف: شیوا خاندانی، دکتر گلستان نظری، معصومه رنجبر کلاگری

مشخصات ظاهری: ۱۰۳ صفحه، قطع وزیری

چاپ اول: پاییز ۱۴۰۰، تیراژ: ۵۰۰ جلد

قیمت: ۴۷۰۰۰۰ ریال، شابک: ۲-۳۸۵-۹۹۴-۶۰۰-۹۷۸

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای انتشارات موجک محفوظ است. هیچ شخص حقیقی و حقوقی حق چاپ و تکثیر این اثر را به هر شکل و صورت اعم از فتوکپی، چاپ کتاب و ... را ندارد. متخلفین به موجب بند ۵ ماده قانون حمایت از ناشرین تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۱	پیش‌گفتار.....
۳	فصل اول: مفهوم عشق و شکست عشقی.....
۳	۱-۱ عشق و مفهوم آن.....
۵	۲-۱ شکست عاطفی (ضربه عشقی).....
۶	۳-۱ نشانگان ضربه عشق.....
۹	۴-۱ نظریه‌های روانشناسان در مورد عشق.....
۱۴	۵-۱ نشانگان ضربه عشق.....
۱۵	۶-۱ چهار ویژگی کلیدی نشانگان ضربه‌ی عشق.....
۱۷	۷-۱ انواع متفاوت نشانگان ضربه‌ی عشق.....
۱۷	۱-۷-۱ نشانگان حاد ضربه عشق.....
۱۸	۲-۷-۱ نشانگان ضربه‌ی عشق مزمن.....
۲۱	۸-۱ طیف بهنجار سوگواری و آسیب‌شناسی.....
۲۵	فصل دوم: طر حواره و طر حواره‌های ناسازگار.....
۲۵	۱-۲ طر حواره.....
۲۷	۲-۲ تعریف طر حواره‌های ناسازگار اولیه.....
۲۹	۳-۲ تاریخچه طر حواره.....
۳۱	۴-۲ شیوه شکل‌گیری طر حواره.....

- ۳۲..... ۵-۲ ویژگی‌های طرحواره‌های ناسازگار اولیه
- ۳۶..... ۶-۲ ریشه‌های تحولی طرحواره‌ها
- ۳۶..... ۱-۶-۲ نیازهای هیجانی اساسی
- ۳۷..... ۲-۶-۲ تجارب اولیه زندگی
- ۳۹..... ۷-۲ خلق و خوی هیجانی
- ۴۱..... ۸-۲ حوزه‌های طرحواره و طرحواره‌های ناسازگار اولیه
- ۴۱..... ۱-۸-۲ حوزه اول: بریدگی و طرد
- ۴۴..... ۲-۸-۲ حوزه دوم: خودگردانی و عملکرد مختل
- ۴۶..... ۳-۸-۲ حوزه سوم: محدودیت‌های مختل
- ۴۹..... ۴-۸-۲ حوزه چهارم: دیگر جهت مندی
- ۵۱..... ۵-۸-۲ حوزه پنجم: گوش به‌زنگی بیش از حد و بازداری
- ۵۶..... ۹-۲ بیولوژی طرحواره‌های ناسازگار اولیه
- ۵۷..... ۱۰-۲ سیستم‌های مغزی درگیر در شرطی شدن ترس و حوادث آسیب‌زا
- ۵۷..... ۱۱-۲ عملکردهای طرحواره
- ۵۸..... ۱-۱۱-۲ تداوم طرحواره
- ۵۹..... ۲-۱۱-۲ بهبود طرحواره
- ۶۰..... ۱۲-۲ ذهنیت‌های طرحواره‌ای ناکارآمد به‌عنوان حالت‌های تجزیه‌ای

۶۳..... فصل سوم: مبانی نظری و اصول طرحواره درمانی

- ۶۳..... ۱-۳ طرحواره درمانی
- ۶۴..... ۲-۳ تأثیر طرحواره‌ها در زندگی افراد
- ۶۵..... ۳-۳ تداوم طرحواره‌ها در زندگی
- ۶۵..... ۴-۳ این درمان برای چه کسانی به کار می‌رود؟
- ۶۶..... ۵-۳ تعریف طرحواره درمانی
- ۶۶..... ۶-۳ طرحواره‌های ناسازگار اولیه

- ۶۶..... ۷-۳ خصوصیات طرحواره‌های ناسازگار اولیه
- ۶۶..... ۸-۳ شیوه شکل‌گیری طرحواره
- ۶۷..... ۹-۳ شرح و توضیح تکنیک‌های طرحواره درمانی
- ۶۷..... ۱-۹-۳ شرح تکنیک تمرکز بر تاریخچه شخصی
- ۶۸..... ۲-۹-۳ شواهد عینی تأییدکننده یا ردکننده طرحواره‌ها
- ۶۸..... ۱۰-۳ مراحل درمانی
- ۶۸..... ۱-۱۰-۳ مرحله سنجش و آموزش
- ۶۹..... ۲-۱۰-۳ مرحله تغییر
- ۶۹..... ۳-۱۰-۳ راهبردهای تجربی برای تغییر گفت‌وگوهای خیالی
- ۷۰..... ۱۱-۳ شرح تکنیک‌ها
- ۷۱..... ۱۲-۳ الگوشکنی رفتاری
- ۷۱..... ۱۳-۳ تکنیک‌ها و محرک‌های برانگیزاننده طرحواره‌ها
- ۷۳..... ۱۴-۳ مراحل الگوشکنی رفتاری
- ۷۳..... ۱۵-۳ چهار گروه تکنیک‌های طرحواره درمانی
- ۷۳..... ۱-۱۵-۳ تکنیک‌های هیجانی
- ۷۳..... ۲-۱۵-۳ تکنیک‌های شناختی
- ۷۴..... ۳-۱۵-۳ تکنیک‌های تجربی
- ۷۴..... ۴-۱۵-۳ تکنیک‌های شناسایی طرحواره‌های ناسازگار
- ۷۶..... ۱۶-۳ تکنیک‌های شناختی
- ۷۶..... ۱۷-۳ ارزیابی و درمان
- ۷۶..... ۱-۱۷-۳ اهداف گسترده طرحواره درمانی
- ۷۶..... ۲-۱۷-۳ مرحله اول: ارزیابی و آموزش
- ۷۷..... ۳-۱۷-۳ مرحله دوم درمان: راهبردهای تغییر

فصل چهارم: فرآیند درمان طرحواره برای شکست عشقی ۷۹

فصل پنجم: ساختار جلسات درمانی..... ۸۵

۸۵..... ۱-۵ جلسه اول

۸۶..... ۲-۵ جلسه دوم

۸۷..... ۳-۵ جلسه سوم

۸۸..... ۴-۵ جلسه چهارم

۸۹..... ۵-۵ جلسه پنجم

۹۰..... ۶-۵ جلسه ششم (ارائه راهبردهای شناختی برای تغییر)

۹۱..... ۷-۵ جلسه هفتم

۹۱..... ۸-۵ جلسه هشتم (معرفی راهبردهای تجربی برای تغییر)

۹۲..... ۹-۵ جلسه نهم (الگوشکنی رفتار)

۹۳..... ۱۰-۵ جلسه دهم (ادامه الگوشکنی رفتار)

منابع..... ۹۷

پیش‌گفتار

طرحواره درمانی، درمانی است ابتکاری و تلفیقی که توسط یانگ و همکارانش پایه‌گذاری شده است. او در این درمان کوشیده است تا با به کارگیری مبانی و راهبردهای روش‌های درمان شناختی-رفتاری و مولفه‌هایی از سایر نظریه‌ها مثل دلبستگی، روابط شیء، ساختار گرایی و روان تحلیل‌گری و تلفیق یکپارچه و منسجم آن‌ها با یکدیگر یک مدل درمانی جدید را برای درمان اختلالات دیرپایی مثل اختلالات شخصیت و اختلالات مزمن محور یک ارائه دهد.

طرحواره درمانی که توسط یانگ و همکارانش (۱۹۹۹) به وجود آمده، درمانی نوین و یکپارچه است که عمدتاً براساس بسط و گسترش مفاهیم و روش‌های درمان شناختی-رفتاری کلاسیک بنا شده است. طرحواره درمانی، اصول و مبانی مکتب‌های شناختی رفتاری، دلبستگی گشتالت، روابط شیء، سازنده‌گرایی و روان‌کاوی را در قالب یک مدل درمانی و مفهومی ارزشمند تلفیق کرده است. این شیوه درمان، سیستم جدیدی از روان‌درمانی را تدارک می‌بیند که مخصوصاً برای بیماران مبتلا به اختلالات مزمن و مقاوم که تاکنون یک مسئله بغرنج در درمان به شمار می‌آمدند، مناسب است.

در روش متمرکز بر طرحواره تاکید زیادی بر ریشه مشکل می‌شود و در حقیقت علت بسیاری از رفتارهایی که افراد امروز انجام می‌دهند مربوط به دوران کودکی و نوجوانی آنها است. مزیت‌های مهم طرحواره درمانی بر سایر درمان‌های متداول این است که در مقایسه با اغلب رویکردهای دیگر، طرحواره درمانی یکپارچه‌تر است، مخصوصاً با این که جنبه‌هایی از مدل‌های شناختی، رفتاری، روان‌پویایی (مخصوصاً روابط شیء) دلبستگی و گشتالت را در هم می‌آمیزد. طرحواره درمانی اگر چه مولفه‌های شناختی و رفتاری را برای درمان ضروری می‌داند، با این حال به تغییر هیجانی، تکنیک‌های تجربی و رابطه درمانی نیز اهمیت می‌دهد.

این کتاب با هدف آشنایی هر چه بیشتر روان‌شناسان، مشاوران و درمان‌گران با طرحواره درمانی نگارش شده است. در این کتاب سعی شده است در فصل نخست، مفهوم عشق و شکست عشقی به صورت کوتاه و گذرا اشاره شود. در فصل دوم، طرحواره و طرحواره‌های ناسازگار مورد بحث قرار گرفت. فصل سوم به مبانی نظری و اصول طرحواره درمانی پرداخته و در فصل چهارم، فرآیند طرحواره درمانی برای شکست عشقی به طور مفصل مورد بحث و بررسی قرار گرفته است. تمام تلاش‌ها بر آن بوده است که مباحث به طور یکپارچه و عمیق بیان گردیده و تمامی نکات و مباحث مربوط به آن مورد ملاحظه قرار گیرد.

شیوا خاندانی، دکتر گلستان نظری، معصومه رنجبر کلاگری

پاییز ۱۴۰۰

A Guide to Applying the Principles of Schema Therapy to Therapists How to Treat Clients' Love Failure

Shiva Khandani

Dr. Golestan Nazari

Masoumeh Ranjbar Kolagari

طرحواره درمانی که توسط یانگ و همکارانش (۱۹۹۹) به وجود آمده، درمانی نوین و یکپارچه است که عمدتاً براساس بسط و گسترش مفاهیم و روشهای درمان شناختی-رفتاری کلاسیک بنا شده است. طرحواره درمانی، اصول و مبانی مکتبهای شناختی رفتاری، دلبستگی گشتالت، روابط شیء، سازنده گرایی و روان کاوی را در قالب یک مدل درمانی و مفهومی ارزشمند تلفیق کرده است. این شیوه درمان، سیستم جدیدی از روان درمانی را تدارک می بیند که مخصوصاً برای بیماران مبتلا به اختلالات مزمن و مقاوم که تاکنون یک مسئله بغرنج در درمان به شمار می آمدند، مناسب است. در روش متمرکز بر طرحواره تاکید زیادی بر ریشه مشکل می شود و در حقیقت علت بسیاری از رفتارهایی که افراد امروز انجام می دهند مربوط به دوران کودکی و نوجوانی آنها است. مزیت های مهم طرحواره درمانی بر سایر درمان های متداول این است که در مقایسه با اغلب رویکردهای دیگر، طرحواره درمانی یکپارچه تر است، مخصوصاً با این که جنبه هایی از مدل های شناختی، رفتاری، روان پویایی (مخصوصاً روابط شیء) دلبستگی و گشتالت را در هم می آمیزد. طرحواره درمانی اگر چه مولفه های شناختی و رفتاری را برای درمان ضروری می داند، با این حال به تغییر هیجانی، تکنیک های تجربی و رابطه درمانی نیز اهمیت می دهد.



ISBN:978-600-994-385-2

