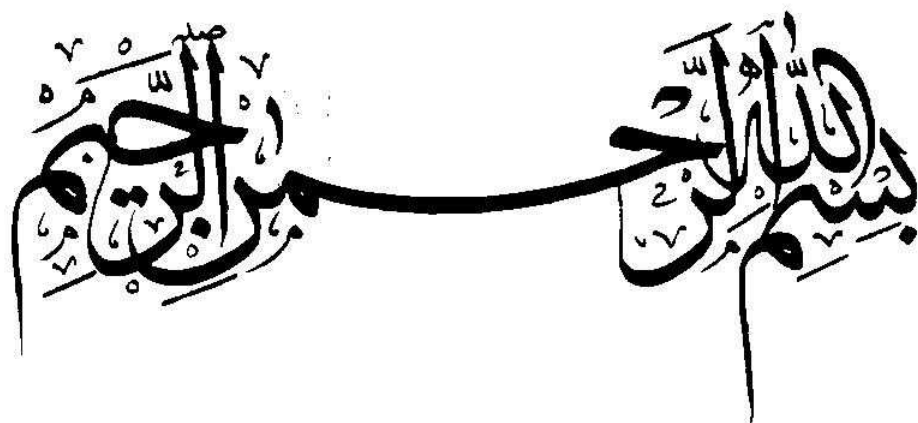




صدای پای والدین ۱

راهنمای گام به گام روان درمانی (ویژه مراجعین)

تالیف

بهنام شریف آرا
(روانشناس بالینی)

سرشناسه : شریف‌آرا، بهنام، ۱۳۶۰ -
 عنوان و نام پدیدآور : راهنمای گام به گام روان درمانی (ویژه مراجعین)
 مشخصات نشر : تهران : تایماز، ۱۳۹۴.
 مشخصات ظاهری : ۳۴۱ ص. : مصور، جدول، نمودار.
 فروست : صدای پای والدین : ۱.
 شابک : 978-600-403-001-4
 وضعیت فهرست‌دهی : فیکای مختصر
 یادداشت : فهرست‌نویسی کامل این اثر در نشانی: <http://opac.nli.ir> قابل دسترسی است
 یادداشت : کتابخانه: ص. ۱۹۸-۱۹۹؛ همچنین به صورت زیرنویس.
 شماره کتابت‌سی ملی : ۲۸۰۳۵۲۴

انتشارات تایماز

صدای پای والدین ۱ راهنمای گام به گام روان درمانی (ویژه مراجعین)

ناشر :	تایماز
مؤلف :	بهنام شریف‌آرا
طراحی روی جلد :	گروه فنی تایماز
مدیر اجرایی :	مجید باشعور
چاپ و صحافی :	تایماز
نوبت چاپ :	اول - ۱۳۹۴
شمارگان :	۳۰۰
قیمت :	۱۸۰۰۰ تومان
شابک :	۹۷۸-۶۰۰-۴۰۳-۰۰۱-۴

حق چاپ محفوظ و متعلق به مؤلف می باشد.

TB

آدرس: تهران - خیابان کارگر جنوبی - خیابان روانمهر - پلاک ۱۵۸ - طبقه ۳ صندوق پستی: تهران ۱۳۱۴۵-۶۴۸
 ایمیل: taymazpub@yahoo.com موبایل: ۰۹۱۲۷۲۴۴۵۳۵ تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۰۲۷۴۴

فهرست

پیشگفتار.....	۸
مقدمه.....	۱۳
قانون ها.....	۱۷
خودگویی دینی.....	۱۸
باورهای رکن چگونه تداوم می یابند؟.....	۲۰
پرسشنامه سرگذشت زندگی.....	۲۳
۲) مشکلات فعلی.....	۲۴
۳) سابقه شخصی و اجتماعی.....	۲۷
۴) رفتار.....	۳۳
۵) احساسات.....	۳۷
۶) احساسهای بدنی.....	۴۴
۷) تصاویر ذهنی.....	۴۵
۸) افکار.....	۴۷
۹) روابط بین فردی.....	۵۴
۱۰) عوامل زیستی:.....	۶۷
۱۱) تاریخچه زندگی.....	۶۹

۷۹	پرسش نامه باورهای مرکزی
۸۵	نمره گذاری
۹۰	تفسیر نمره ها
۹۱	افکار و مفروضه ها
۹۵	افکار بگونه احساسات را بوجود می آورند
۹۸	تکلیف خانگی
۹۹	مقوله بندی تحریف های شناختی
۹۹	انواع تحریفهای شناختی
۱۰۴	تکنیک پیکان رو به پائین
۱۰۷	حوزه های نگرانی - قانونها - پیامد
۱۱۶	شناسایی قانون هایی که از باورهای مرکزی ناشت می شوند
۱۱۷	فهرست قانون های اصلی
۱۱۹	تعریف و تدوین طرحواره
۱۲۸	شناسایی ریشه های تحولی طرحواره ها
۱۲۸	نیازهای هیجانی اساسی
۱۳۳	تجارب اولیه زندگی
۱۳۸	شناسایی حوزه های طرحواره
۱۳۹	حوزه اول؛ بریدگی و طرد

- حوزه دوم؛ خود گردانی و عملکرد مختل ۱۴۱
- حوزه سوم؛ محدودیتهای مختل ۱۴۳
- حوزه چهارم؛ دیگر جهت بندی ۱۴۴
- حوزه پنجم؛ گوش به زنگی بیش از حد و بازداري ۱۴۶
- سبکها و پاسخهای مقابله ای ناسازگار ۱۴۸
- سه سبک مقابله ای ناسازگار ۱۴۹
- سبک مقابله ای تسلیم / حواره ۱۵۰
- سبک مقابله ای اجتناب / طر حواره ۱۵۱
- سبک مقابله ای جبران افراطی / طر حواره ۱۵۲
- پاسخهای مقابله ای طر حواره ۱۵۵
- عملکرد های طر حواره ۱۵۶
- تداوم طر حواره ۱۵۶
- بهبود طر حواره ۱۵۷
- مدلهای طر حواره و سبکهای مقابلهای ۱۶۱
- طر حواره های ناسازگار ۱۶۸
- حوزه اول؛ قطع ارتباط / طرد و ریشه های تحولی آن؛ ۱۷۰
- طر حواره رها شدگی / بی ثباتی و ریشه های تحولی آن؛ ۱۷۱
- طر حواره محرومیت هیجانی ۱۷۳

- نشانه شناسی..... ۱۷۴
- طرحواره بی اعتمادی/ بد رفتاری..... ۱۷۶
- طرحواره نقص و شرم..... ۱۸۰
- طرحواره انزوای اجتماعی؛..... ۱۸۴
- حوزه سوم، خودمختاری و عملکرد مختل و ریشه های تحولی آن..... ۱۸۶
- طرحواره وابستگی/ بی کفایتی؛..... ۱۸۸
- طرحواره آسیب پذیری نسبت به خطر/ ضرر/ بیماری..... ۱۹۱
- طرحواره خود تشکیف نیافتگی/ گرفتار؛..... ۱۹۴
- طرحواره شکست؛..... ۱۹۸
- طرحواره استحقاق/ بزرگ منشی..... ۲۰۴
- طرحواره خویشتن داری/ خود انضباطی منفی..... ۲۰۸
- حوزه چهارم، جهت گیری بر مبنای دیگران و ریشه های تحولی آن..... ۲۱۰
- طرحواره اطاعت؛..... ۲۱۱
- طرحواره ایثار؛..... ۲۱۵
- طرحواره پذیرش جویی/ جلب توجه؛..... ۲۱۸
- حوزه پنجم؛ حوزه گوش بزنگی بیش از حد و بازداری افراطی و ریشه های تحولی..... ۲۲۱
- طرحواره منفی گرایی/ بدبینی..... ۲۲۲
- طرحواره بازداری هیجانی؛..... ۲۲۴

- ۲۲۶..... طرحواره معیارهای سرسختانه و عیب جویی افراطی
- ۲۲۸..... طرحواره تنبیه:
- ۲۳۸..... منابع فارسی:
- ۲۳۸..... منابع لاتین:

www.ketab.ir

به نام خدا

پیشگفتار

باورش مشکل است که ۶ سال از دوره تخصصی که در این نوع درمان گذرانده ام، می‌گذرد و در طی این مدت، علاقه من به این رویکرد فزونی یافته است و نهایتاً در بعد از چندین سال کار فشرده، این کتاب را ویژه مراجعین نوشتم که امیدوارم برای انجام طرح درمانی وسیع به یک کتاب مرجع تبدیل شود. در این کتاب سعی شده تمام تجدید نظرها و مفاهیم جدیدی که در طی یک دهه گذشته وارد حوزه این طرح درمانی (طرحواره درمانی)^۱ شده است را در این کتاب جای دهم.

در طی ۱۰ سال گذشته تئوریات زیادی در حوزه بهداشت روانی صورت گرفته و بر طرحواره درمانی تأثیر گذاشته اند. در همین المانی رویکردهای مختلف در خصوص محدودیت‌های درمانهای سنتی، اظهار نارضایتی کرده اند و روان درمانی یکپارچه علاقه مند شده اند. یکی از اولین رویکردهای جامع و یکپارچه، طرحواره درمانی است که توجه بسیاری از متخصصان و پژوهشگران بالینی جدید را به خود جلب کرده است.

همچنین دهه گذشته، شاهد گسترش درمان‌های روانشناختی بخصوص در حوزه عمل طرحواره درمانی ویژه اختلالات شخصیت بوده ایم. این رویکرد برای درمان بسیاری از مشکلات افراد نابهنجار و مبتلا به اختلالات روانشناختی با موفقیت بسیار به کار گرفته شده است. از جمله «افسردگی مزمن، آسیب دیدگی‌های دوران کودکی، مجرمان جنایتکار، اختلالات خوردن، زوجین مشکل دار و جلوگیری از عود سوء مصرف مواد» یکی از مزیت‌های طرحواره درمانی که در این کتاب اهتمام به آن داشته ایم، نگارش ساده و قابل فهم بودن مفاهیم و مطالبی

است که مراجعین به راحتی می توانند به هدف و فرایند درمان در خود، آگاه شوند.

معتقدیم که طرحواره درمانی در مقایسه با درمانهای متداول بسیار دلسوزانه^۲ و انسانی^۳ است. طرحواره درمانی به جای آنکه اختلالات روانشناختی را پدیده ای غیر عادی بنگرد، آنها را طبیعی جلوه می دهد. هر فردی، طرحواره ها، سبک های مقابله ای و ذهنیت هایی مختص به خود دارد که این موارد در بیمارانی که برای درمان مراجعه می کنند، حالت افراطی و انعطاف ناپذیری به خود گرفته است. این درمان با بیمارانی، بسیار احترام آمیز و همدلانه برخورد می کند، مخصوصاً نسبت به بیمارانی که شایسته اختلال آنها زیاد است مثل اختلالات شخصیت که اغلب کمترین دلسوزی و بیشترین سرزنش را از اطرافیان دریافت می کنند، با رویارو سازی همدلانه و انسانی برخورد می کند.

یک ضرب المثل آلمانی میگوید:

به خاطر میخی، نعلی افتاد؛ به خاطر نعلی، اسبی افتاد؛ به خاطر اسبی، سواری افتاد؛ به خاطر سواری، جنگی شکست خورد؛ به خاطر شکست، مملکتی نابود شد؛ و همه اینها به خاطر کسی بود که میخ را خوب نکوبیده بود...

یادمان باشد هر کار ما، حتی کوچک، اثری بزرگ دارد که شاید همان لحظه ما آن را نبینیم و یا به آن هوشیار نباشیم و این حکایت اشاره ای بسیار به موضوعی دارد که در این اثر عمیقاً به آن پرداخته ایم.

۲- Compassionate

۳- Humane

این کتاب بر طبق تحولات جدید طرحواره درمانی که توسط جفری یانگ مؤسس رویکرد طرحواره درمانی در طی کسب تجارب وی در روند درمان افراد مبتلا به اختلالات شخصیت و بیماران مقاوم به درمان که در طی دهه گذشته رخ داده، نگاشته شده است.

بر طبق نظر وی تاکنون ۱۸ طرحواره را در ۵ حوزه شناسایی کرده است که بنده افتخار دارم این مفاهیم را به زبانی ساده و قابل درک توضیح داده و در این راه از مثال ها، استعاره ها و کار بالینی با مراجعینم استفاده نموده ام.

نکته قابل توجه اینکه مفهوم طرحواره که هسته اصلی این کتاب به شمار می رود در قالب شناخت خود که از عمیق ترین سطح ذهن محسوب می شود بهره جسته ایم و همین که در این کتاب بر روی مفهوم گفتگر انور زیادی داده شده است به عبارتی طرحواره درمانی ذهن را گفتگرایی در نظر گرفته است. خود این امر حاکی از تسلط نوعی گفتگوی حاکم در ذهن (فرایند عالی ذهن) می باشد. در براینده ما طرحواره به عنوان (صدای پای والدین) مفهوم سازی می شود. در واقع طرحواره ها، حاصل گفتگوی والدین با کودک هستند که به تدریج در ذهن او جای گرفتند و هم اکنون به گونه ای تمام بند، اما ناکارآمد، زندگی فرد را زیر سلطه خود گرفته اند و نامگذاری عنوان کتاب نیز به همین خاطر بوده است.

لذا این اثر با حساسیت زیادی نگارش شده تا مراجعین از آن بهره ای ببرند. افراد حرفه ای در حوزه روان درمانی حداکثر تلاش خود را به کار می گیرند تا بیهوشی را تشویق کنند، قانع سازند و آگاه سازند تا تغییر مناسب در آنها در صورت پذیرد. در حال حاضر بسیاری از مراقبت های بهداشتی و درمانی در بردارنده پروتکل کمک به بیماران در جهت مدیریت و کنترل مشکلات و بیماری های طولانی مدت و مزمن شده ای است که نتایج آن می تواند به نحوه چشمگیری تحت تاثیر تغییر رفتار در سبک زندگی فرد قرار گیرد.

با این حال در اغلب موارد بیماران در برابر تلاش های خوش بینانه و خیرخواهانه به منظور وارد کردن آنان به تغییر، مقاومت می کنند.

یقیناً در خصوص آنچه که یک فرد حرفه ای می تواند انجام دهد، محدودیت هایی وجود دارد ولی به احتمال زیاد، امکان تغییر وجود دارد. مطمئناً بهتر آن است که انگیزه فرد به تغییر، شناسایی شود تا اینکه درمان را به وی تحمیل کنیم.

کتاب حاضر ترکیب جدیدی از درمانهای جدید در حوزه روانشناسی و روان درمانی است، تا بتواند یک ارزیابی و مفهوم پردازی صحیحی از وضعیت (بیمار-مراجع) بدست آورد.

لازم به ذکر است در قسمت هایی از این کتاب گاهی از عنوان (بیمار-مراجع) و (درمانگر-مشاور) استفاده شده است که نویسنده فرض را بر این قرار داده که هر دو این مفاهیم، یک معنا را به طور مجزا انتقال می دهند.

این کتاب را به عنوان کتاب دار ۱ مراجعان در نظر گرفته ایم و انتظار داریم با همکاری شما بتوانیم در ادامه؛ مفهوم سازی و طرح درمان، به صورت گام به گام و پیوسته کتاب کار ۲ و ۳ را تقدیم تان کنیم.

این کتاب فقط و فقط برای شما که تحت درمان، در حواره هستید تنظیم شده و مطالب و مفاهیم آن به طور محرمانه نزد درمانگر شما بهمانت خواهد بود.

در راه چاپ این کتاب از الطاف عالیجنابان؛ آقای مجید، مدیر مسئول انتشارات تایماز و همچنین از آقای داود فروغی همراه، دوست و حامی همیشگی ام، برخوردار بوده ایم، از این بزرگواران تشکر می کنیم و زحمات ایشان را یکدلانه سپاس می گوییم در پایان از همسرم فاطمه عزیزم و پسرمان سینا که همکنون دو سال دارد و مرا در نگارش این اثر با صبر و بردباری تمام یاری نمودند کمال تشکر و امتنان را دارم و امید است متن حاضر، که به ارائه مدلی مفهومی و کاربردی در حوزه روانشناسی و روان درمانی می پردازد، بتواند راهگشای همه عزیزان باشد.

"تا چه قبول افتد و چه در نظر آید"

مقدمه

در سال ۱۹۸۵ یک دختر ۱۵ ساله، همکلاسی اش را در اوریندای^۱ کالیفرنیا کشت و جامعه را حیرت زده کرد. او یکی از مقبول ترین و موفق ترین دانش آموزان مدرسه بود، به عبارتی می توان گفت که یک ستاره بود. قاتل ۱۵ ساله در مصاحبه ای که پس از جنایت با او انجام شد، اظهار کرد که به شدت نسبت به قربانی خود احساس حسادت می کرده است. اغلب خانواده های مرفه ساکن این حومه از نظر مالی نسبت به خانواده او وضعیت بهتری داشتند. آنان می توانستند خانه، ماشین، لباس، تعطیلات، باشگاه های تنیس و کلاس های قایقرانی بهتری را برای خانواده هایشان فراهم کنند. او به این دنیا هیچ احساس تعلقی نداشت و به خاطر وضعیت مالی و سطح زندگی خانواده اش، احساس حقارت می نمود. و احساس می کرد در جامعه ای که همه افراد آن دارای اعتبار به تنی هستند و خوشحال و پولدار به نظر می رسند، بسیار ناچیز و بی استوار است.

این باور که بدون داشتن ثروت و موقعیت اجتماعی (هیچ نیست)، در دختر نوجوان رنج و ناراحتی شدیدی ایجاد می کرد. ناراحتی دختر نوجوان روز به روز بیشتر می شد تا جایی که به صورت یک عمل خشونت بار بروز کرد، جنایتی که به راحتی به عنوان یک دفاع در مقابل باور عمیق وی مبنی بر احساس بی ارزشی اش بود.

برعکس، جیمز بالدوین در محله ای فقیر نشین بزرگ شده بود. هارلم^۲ محله ای نکبت بار بود که ساکنان آن با مصرف مواد مخدر، خشونت و رویای فرار با سرخوردگی هایشان دست و پنجه نرم میکردند. بسیاری از مردم به دلیل سلطه اقتصاد نژاد پرستی متقاعد شده بودند که

۱-Orinda

۲-Harlem

هیچ پشتیبانی ندارند و نمی توانند کاری انجام دهند، ولی جیمز دیدگاه متفاوتی نسبت به خودش داشت. او معتقد بود که حرفی برای گفتن دارد و توانایی بیان آن را هم در خودش می دید.

مطمئن بود که عاقبت کسی به حرفهایش گوش می کند. او معتقد بود که توانایی تسلط بر سرنوشت خود را دارد. کتاب بالدوین با عنوان «برو و بر قله ها آن را بگو» سهم بزرگی در شناخت خود و مسئله سیاه پوست بودن در کشور متمدن آمریکا داشت.

چه چیزی انتظاری می کشد؟ جیمز و نوجوان حسود را توجیه می کند؟ چگونه افراد چنین مسیرهای متفاوتی را در پیش می گیرند؟ آیا همین قدر که بگوییم جیمز خیلی باهوش بود یا آن نوجوان جامعه ستیز بود، کافی است؟ یا اینکه به سادگی بگوییم هر دو ماحصل دنیای شرطی شدن بودند؟

ما قصد داریم راجع به این موضوع بحث کنیم که متغیر اصلی و تعیین کننده (باور) می باشد. آن نوجوان به هر دلیل معتقد بود که بی ارزش است و جیمز معتقد بود که حرف مهمی برای گفتن دارد. عملکرد هر دو از باورشان مشتق شده و توسط باورهایشان تعیین شده بود. در نهایت اینکه این باورها هستند که به افراد کمک می کنند احساسات و آسایش می رسانند.

اعتقادات بسیار عمیقتر؛ باورهای مرکزی، اساس شخصیت و درون دنیای شما می باشند. اساس شخصیت شما را باورهای مرکزی تثبیت شده ای تشکیل می دهند. این باورها هستند که شما را به عنوان یک فرد ارزشمند یا بی ارزش، با کفایت یا بی کفایت، قوی یا ضعیف، دوست داشتنی یا حقیر، مستقل یا وابسته، متعلق یا مطرود، قابل اعتماد یا مشکوک، انعطاف پذیر یا خشک، ایمن و یا مورد تهدید توصیف می کنند و به شما تلقین می کنند که آیا دنیا با شما عادلانه رفتار نموده است یا قربانی شرایط زندگی تان شده اید.

انسانها توسط باورهای منفی و محدود کننده ای که درباره خود و زندگیشان دارند، زندانی می شوند. آنان خود را با میله های اعتقاداتشان محصور می کنند؛ (آن کار را نکن، خطرناک است... او نمی داند که من وجود دارم... من در نظر او هیچم... هیچکس مرا دوست ندارد... دست به هر کاری زدم، اشتباه از آب درمی آید... به هر کس محبت کردم، با بدی جوابم را داد... بهتر است ساکت بمانم، عقیده من اهمیتی ندارد... نمی توانم مسئولیتی را بپذیرم)

کم ترین کاری که این کتاب می کند، این است که به شما آموزش می دهد، افکار و باورهایتان را بشناسید و کمک می کند به تدریج و به آرامی باورهایتان را تغییر دهید، آنها را کنار بگذارید و کم کم فضا و آسایش زندان خود را افزایش دهید.

باورهای مرکزی شما مفاهیم اصلی هستند که بر اساس آنها زندگی می کنید، آنها تصویری از خودتان ارائه می دهند، تصویر از نقاط ضعف و قوت، توانایی ها، ارزشمندی و ارتباطتان با دنیای خارج.

باورهای مرکزی در حقیقت هویت شما و تعیین کننده بعد عاطفی زندگی ثان و چگونگی احساس شما نسبت به خودتان می باشند. آنها همه چیز زندگی شما را تحت تاثیر قرار می دهند. در انتخاب همسر، در حد و حدود چیزهایی که می توانید در زندگی بدست بیاورید. آنها تعیین می کنند که چه کسی شایستگی دارد با شما دوست شود. آنها هستند که انتظارات شما را از زندگی در قالب تغذیه، سلامتی، نظافت و تمیزی تعریف می کنند.

سارا را در نظر بگیرید او از بچگی خود را فردی پر عیب و نقص و بی ارزش می دانسته و برای جبران این وضعیت سخت تلاش می کند تا برای خودش ظاهری مقبول به وجود آورد. لباس های دست دوز، جواهرات گران قیمت، صحبت کردن با صدای ملایم، احوالپرسی خوشایند، دست دادن محکم و لبخند گرم؛ ولی او بر این باور است که اگر کسی با او صمیمی

شود می فهمد که در زیر این ظاهر آراسته، فردی پوچ و ترسو وجود دارد. به دلیل این حس بی ارزشی که نسبت به خودش دارد، خود را یک آدم حیلہ گر احساس می کند. او تصمیم گرفته که با کسی صمیمی نشود. طبیعی است تنهایی و انزوای او ادامه پیدا خواهد کرد. او فکر می کند اگر کسی او را بشناسد، هرگز نمی تواند، دوستش داشته باشد.

حالا فرزانه را در نظر بگیرید. او خود را بی کفایت می داند؛ (من هیچ کاری را درست انجام نمی دهم...) . طور باور نکردنی تصمیم های احمقانه می گیرم. حتی اگر در تصمیم گیری هم اشتباه نکنم، در انجام آن خرابکاری می کنم.) به همین دلیل او یک حالت انفعالی به خودش گرفته است. بی هدفی، بی رود و خودش را به دست حوادث می سپرد. او توجهات نامهربانانه و حتی باطنی به مادر را می پذیرد. در یک شغل کم درآمد و پر تنش مانده، چرا که فکر می کند «شاید جای بهتری را داشته باشم»

تصویری که از خودتان دارید به روشنی پایه و اساس اکثر تصمیم گیری های شما در زندگی است. هدف های شما را تعیین می کند و زیر پای تناس های اصلی را تشکیل می دهد. وقتی تصویر شما از خودتان پر از عیب و نقص باشد، پشیمانی که به شما می دهد این است که لیاقت موفقیت را ندارید و در زندگی باید همیشه منتظر رنج، نقصان و آسیب باشید؛ ولی وقتی تصویری که از خودتان دارید جذاب و سرشار از قدرت و اطمینان باشد، دنیا در نظر شما خوشایندتر و دستیابی به آرزوها امکان پذیر تر خواهد بود.

بسیاری از باورهای مرکزی شما بدون اینکه از وجودشان مطلع باشید، عمل می کنند و حتی شما را با انجام آنچه که به شما دیکته می کند، آن را قوی و قوی تر می کنید و زمانی می شود که سالهای سال طبق دستور آن عمل می کردید و (حتی به صورت نسل به نسل انتقال یافته) چون این باورها با هیچ اطلاعات متناقضی مواجه نشده اند و آنها حتی در ذهنتان به صورت قوانین ارزشمندی درآمده اند.