

رهایه از الگوهای منفی روابط

شناخت و رهایه از ذهنیت‌های طرحواره‌ای در روابط بین فردی

تألیف: د.وس استیونس و اکهارد رویدیگر

ترجمه: احمدعلی ناجی



۱۳۹۸

سرشناسه	استیونز، بروس، ۱۹۵۰ - م.
عنوان و نام پدیدآور	Stevens, Bruce رهایی از الگوهای روابط منفی: شناخت و رهایی از ذهنیت‌های طرح‌و‌ارای در روابط بین فردی / تألیف بروس استیونز، اکهارد رویدیگر، ترجمه احمدعلی ناجی.
مشخصات نشر	تهران: نشر بید، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	۳۹۶ ص، ۱۶/۵۱ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۶۵۹۲-۴۴-۴
وضعیت فهرست‌نویسی	فیا
یادداشت	Breaking negative relationship patterns : a schema therapy self-help and book support عنوان اصلی:
یادداشت	ترجمه دیگری از کتاب حاضر تحت عنوان "شکستن الگوی ناکارآمد روابط" توسط هامون منتشر شده است.
عنوان دیگر	شناخت و رهایی از ذهنیت‌های طرح‌و‌ارای در روابط بین فردی
موضوع	زوج درمانی
موضوع	Couples therapy
موضوع	زوج‌ها--روانشناسی
موضوع	Couples--Psychology
موضوع	شناخت‌درمانی طرح‌واره
موضوع	Schema-focused cognitive ther...
موضوع	اختلاف بین اشخاص
موضوع	Interpersonal...
موضوع	روابط بین اشخاص
موضوع	Interpersonal relations
موضوع	اکهارد
موضوع	edige, Richard
موضوع	ناجی، احمدعلی، ۱۳۷۱- مترجم
موضوع	۱۳۹۸، ۵ ش ۵الف، ۱۳۹۸، ۱۳۷۱
موضوع	۶۱۶/۸۹۱۵۶۲
موضوع	۵۶۲۶۲۹



انتشارات بید

تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر، پلاک ۱۰۰، کوچه

مهدی‌زاده، شماره ۲۷، واحد ۱۲

تلفن: ۰۹۰۲۴۸۶۸۹۵۶ - ۶۶۴۷۹۶۱۵ - ۶۶۳۵۶۰۰

رهایی از الگوهای روابط منفی

شناخت و رهایی از ذهنیت‌های طرح‌و‌ارای در روابط بین فردی

تألیف بروس استیونز، اکهارد رویدیگر؛ ترجمه احمدعلی ناجی

طراح جلد: فاطمه زلفی

• چاپ اول: ۱۳۹۸ • شمارگان: ۵۰۰ نسخه • ناشر: بید

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۹۲-۴۴-۴

قیمت: ۵۵,۰۰۰ تومان

هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق چاپ و برداشت تمام یا قسمتی از اثر را به صورت چاپ،

فوتوکپی و ... را ندارد و متخلفین به موجب بند ۵ از ماده ۲ قانون حمایت از ناشرین تحت

پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

پیشگفتار مترجم

یکی از دلایل مهم تداوم طرحواره‌ها (Schema) و به تبع آن مشکلات افراد، انتخاب همسر است. در رویکرد طرحواره‌درمانی این مفروضه وجود دارد که افراد بر اساس طرحواره‌هایشان دست به انتخاب همسر می‌زنند. به عبارتی طرحواره‌ها باعث می‌شوند که افراد معیارهای خاصی برای انتخاب همسر در نظر بگیرند. فرد طبق این طرحواره‌ها برای رفتارها، ظاهر و شیوه‌ی برخورد همسرش ملاک‌ها و معیارهایی در نظر می‌گیرد. اگر همسرش طبق این معیارها عمل کند، اوضاع بر وفق مراد است. اما اگر همسرش طبق این معیارها عمل نکند مسائل و مشکلات ارتباطی شروع می‌شود. از دیگر سو، طرحواره‌ها از طریق شش سازوکار مشخص باعث می‌شوند که حال و هوای عاطفی حاکم بر رابطه‌ی افراد با والدینشان رابطه‌ی فعلی با همسرشان نیز منتقل شود. این شش سازوکار عبارت‌اند از:

(۱) معیارها: برای انتخاب همسر، (۲) معیارهایی برای رفتارهای همسر (۳) تعیین مرز بین خود با همسر (۴) تعیین مرز بین خانواده‌ی فعلی با خانواده‌ی خود (۵) تعیین مرز بین خانواده‌ی فعلی با خانواده‌ی همسر (۶) شیوه‌ی مقابله با مشکلات متداول زندگی مشترک.

بنابراین، طرحواره‌درمانی به عنوان روشی که برای درمان مسائل ارتباطی و هیجانی تدوین شده، چهارچوبی برای فهم و رسیدگی به رفتارها، روانی زوجین پیشنهاد می‌کند. اگر نخواهیم بگوییم بیشترین، باید بگوییم بسیاری از مشکلات خانوادگی از روابط نزدیک می‌تواند از طریق منشور نیازها، طرحواره‌ها، سبک‌های مقابله‌ای و ذهنیت‌های مشترک زندگی و یا از طریق توجه به چرخه‌های راه‌انداز متقابلی که اغلب در روابط روی می‌دهد، فهمیده می‌شود. در نتیجه، ارزیابی و ایده‌های مداخله‌ای طرحواره‌درمانی، روشی نظام‌یافته برای رسیدگی به این رخداد در الگوهای زندگی مشترک زوجین و زندگی انفرادی آن‌ها، فراهم می‌کند. هدف نهایی طرحواره‌درمانی برای اصلاح روابط، در ادامه‌ی هدف درمان فردی است؛ یعنی کاهش ناراحتی‌ها و تعارضات از طریق برآورده کردن نیازهای هر فرد. در بستر روابط، شناخت و برآورده کردن نیازها یک مسئولیت مشترک به حساب می‌آید.

اما باید گفت که کتاب حاضر جهت خودیاری زوجین و نیز ایجاد چارچوب‌هایی برای مداخلات درمانگران نگاشته شده است و هرگز نمی‌تواند جایگزین درمان مدون طرحواره‌درمانی به هدایت درمانگر شود.

در پایان جا دارد اثر حاضر را به تمامی افرادی که در پی اصلاح روابط خود هستند، تقدیم کنم و با تمام وجود سر تعظیم در برابر معلمی فرود آورم که مرا الفبای عاشقی آموخت.

فهرست

۱۳	آیا می‌خواهید رنو شروع کنید؟
۱۴	معرفی ما
۱۴	انتخاب درمان‌ها؟
۱۶	اختیار با شماست
۲۱	یک مرور کلی

۱. طرحواره درمانی: به سوی علمی شدن از روابط ۲۳

۲۴	اختلال شخصیت
۲۵	طرحواره درمانی: به سوی علمی از روابط
۲۶	طرحواره درمانی: نقشه برداری از زمینه ای بد
۲۸	طرحواره های مورد توجه
۳۱	شناسایی و درک طرحواره ها
۳۲	اولین حوزه: قطع ارتباط و رد کردن
۳۳	حوزه دوم: خودگردانی و عملکرد ناقص
۳۵	حوزه سوم: محدودیت های ناقص
۳۶	حوزه چهارم: دیگر جهت مندی
۳۷	حوزه پنجم: گوش به زنگی بیش از حد و بازداري
۴۱	پاسخ به طرحواره ها
۴۴	چالش هماهنگ کردن طرحواره
۴۷	یادگیری هیجانی

۵۱	الگوهای طرحواره
۵۲	ظرفیت شخصیتان را تجسم کنید.
۵۳	ظرفیتان را به عنوان یک زوج تجسم کنید.
۵۸	خلاصه

۲. الگوهای درک خانواده در زمان گذشته و حال ۵۹

۶۰	ژنوگرام
۶۵	انتقال طرحواره ها از طریق نسل ها
۶۷	زبان روابط
۶۹	سبکهای دلبستگی
۷۴	یادداشتی در مورد نظر
۷۵	خلاصه

۳. تکبیب جاذبه، عاشقی، و طرحواره ۷۷

۷۸	جاذبه: جایی که مخالفان با هم رودررو می شوند
۷۹	جنبه های ناخودآگاه
۹۶	خلاصه

۴. بازگشت به آینه، ۹۷

۱۱۰	خلاصه
-----	-------------

۵. ذهنیتها در زمان حال ۱۱۱

۱۱۲	از طرحواره تا ذهنیتها
۱۲۱	معرفی ذهنیت های فردی
۱۲۸	ذهنیت های دیگر
۱۳۱	یکپارچه سازی طرحواره ها و ذهنیتها
۱۳۲	خلاصه

۶. آگاهی از ذهنیتها ۱۳۳

۱۳۳	معرفی پویایی های ذهنیتها
۱۳۸	از ذهنیت های ناسالم تا ذهنیت های سالم

۱۳۹.....	ترسیم نقشه ذهنیتان
۱۴۴.....	ردیابی تغییرات ذهنیت
۱۴۶.....	عوامل راهانداز
۱۴۸.....	ذهنیت بزرگسال سالم خودآگاه است
۱۴۸.....	فلش کارت طرحواره درمانی
۱۵۳.....	خلاصه

۷. مدیریت ذهنیت‌ها ۱۵۵

۱۵۶.....	دلسوزی (شمت)
۱۵۷.....	شناسایی مؤثر راه‌های راهانداز در رابطتهان
۱۵۹.....	در ابتدا از برخورد خوارکننده شروع کنید
۱۶۱.....	پذیرش
۱۶۲.....	مطالب بیشتر در مورد ذهن آگاهی
۱۶۵.....	خلاصه

۸. زنان گذشته ۱۶۷

۱۶۸.....	ذهنیت والد پرتوقع ..
۱۷۱.....	ذهنیت والد تنبیه‌گر ..
۱۷۴.....	در مورد دسترسی و بیرونی‌سازی ذهنیت‌های والد ..
۱۷۵.....	صندلی گفتگو برای مدیریت ذهنیت‌های والد ..
۱۷۸.....	صحبت کردن با ذهنیت‌های والدتان ..
۱۸۰.....	ذهن آگاهی و صداهای والد ..
	در مورد روابط زوج ۱۸۲
۱۸۴.....	خلاصه

۹. فرار بزرگ ۱۸۵

۱۸۷.....	ذهنیت محافظ بی تفاوت ..
۱۹۰.....	ذهنیت آرام‌کننده بی تفاوت ..
۱۹۲.....	اعتیاد ..
۲۰۸.....	ذهنیت خود بزرگ‌بینی ..

۲۰۹.....	ذهنیت کنترل کننده‌ی افراطی
۲۱۰.....	ذهنیت‌های ضداجتماعی
۲۱۳.....	ذهنیت تسلیم شده‌ی مطیع
۲۱۸.....	نقطه‌های انتخاب
۲۲۰.....	خلاصه

۱۰. نیازهای «کودک درون» ۲۲۱

۲۲۲.....	معرفی ذهنیت «کودک»
۲۲۳.....	اهمیت «کودک» و نگاه داشتن کودک آسیب‌پذیر شما
۲۲۴.....	هیجان‌های اجتماعی
۲۲۵.....	ذهنیت کودک عصبان و خشمگین
۲۲۷.....	ذهنیت کودک تکانشی
۲۲۸.....	ذهنیت کودک نامنظم
۲۲۹.....	ذهنیت کودک نافرمان
۲۳۰.....	در ذهنیت کودک چه کاری باید انجام داد
۲۳۴.....	ذهنیت کودک شاد
۲۳۷.....	ذهنیت‌های کودک و روابط
۲۳۸.....	طرح پیشرفت
۲۴۲.....	خلاصه

۱۱. تغییر ذهنیت ۲۴۳

۲۴۴.....	چالش‌های شناختی
۲۴۷.....	استفاده از تجسم
۲۴۸.....	تجسم مکان امن
۲۵۱.....	تجسم طرحواره‌درمانی
۲۵۳.....	پاک کردن خاطرات
۲۵۷.....	دادن پیام‌های مثبت
۲۵۷.....	تشریح کار تجسمی درمانگر
۲۵۸.....	گفتگوی صدلی

۲۶۲.....	چرا حرکت بدن ذهن را تغییر می‌دهد؟
۲۶۵.....	نقاط انتخاب برای رفع نیازهای کودک آسیب‌پذیر شما
۲۶۶.....	مراسم شب به خیر ...
۲۶۹.....	نقض الگوهای رفتاری
۲۷۲.....	خلاصه

۱۲. بازگشت «سلامتی» به ذهنیت بزرگسال ۲۷۳

۲۷۵.....	تعریف ذهنیت بزرگسال سالم
۲۷۶.....	عملکرد ایمنی
۲۷۹.....	بزرگسال سالم، ذهنیت سالم و سازگار
۲۸۰.....	تقویت بزرگسال سالم به ذهن آگاهی
۲۸۲.....	ایجاد مهارت‌های ذهن آگاهی
۲۸۶.....	بزرگسال سالم، پذیرا است
۲۸۹.....	بزرگسال سالم و ارزش‌ها
۲۹۱.....	شفقت به خود
۲۹۳.....	پیشگیری از عود
۲۹۵.....	به خصوص برای زوج‌ها
۲۹۸.....	به‌طور فردی روی رابطه کار کنید
۳۰۱.....	خلاصه

۱۳. راه روشن ۳

۳۰۷.....	روشنی کاربردی و رو به جلو
۳۰۸.....	به کار بیندید
۳۰۹.....	هفت گام
۳۱۹.....	کارت تعارض چرخه ذهنیت
۳۲۷.....	تیم الف
۳۲۸.....	نکته‌ی درباره تصمیم‌گیری
۳۳۱.....	خلاصه

۱۴. نگاهی به رابطه زناشویی از چشم‌انداز ذهنیت‌ها ۳۳

- ۳۳۵..... ذهنیت‌های کودک دخالت دارند
- ۳۳۶..... چشش صحنه
- ۳۳۸..... اضافه کردن چاشنی به فعالیت جنسی
- ۳۴۲..... برخی نکات

۱۵. خیانت ۳۴۵

- ۳۴۶..... مقدمه‌ای بر این مشکل
- ۳۴۷..... یک نشانه
- ۳۴۹..... ماهیت خیانت
- ۳۵۰..... خیانت ناشی از اجاب از رذیلتی و مناقشه
- ۳۵۱..... رابطه ناشی از اجتناب از صمیمیت
- ۳۵۵..... رابطه ناشی از آشیانه خالی
- ۳۶۱..... برای جلوگیری از خیانت چه کاری می‌توان انجام داد؟
- ۳۶۲..... چه زمانی ببخشید؟
- ۳۶۶..... درمان خیانت با آیین مذهبی
- ۳۶۷..... پس از خیانت
- ۳۶۸..... جدایی یا ماندن؟
- ۳۷۱..... زندگی جداگانه ولی با هم
- ۳۷۲..... پایان دادن به رابطه چگونه؟
- ۳۷۴..... خلاصه

۱۶. یادگیری هیجانی ۳۷۵

- ۳۷۵..... تمرکز عمیق
- ۳۷۶..... کشف سبک‌های یادگیری هیجانی
- ۳۷۸..... جنبه‌های یادگیری هیجانی
- ۳۸۳..... خودآزمایی ریشه‌ای
- ۳۸۵..... تکنیک تکمیل جمله
- ۳۸۷..... نمونه‌هایی از یادگیری هیجانی

- ۳۸۸..... نظارت بر یادگیری هیجانی
- ۳۹۰..... نمونه موردی
- ۳۹۳..... همه چیز در دست شما است: شمارش معکوس را شروع کنید
- ۳۹۴..... نتیجه
- ۳۹۵..... سخن آخر
- ۳۹۵..... همه با هم می آیند
- ۳۹۶..... و نهایتاً

www.ketab.ir