

۱۶۳۱۵۸

السلامة للجميع

اثر بخشی رویکرد ACT در تعدیل طرحواره‌ها

مؤلفان :

نگار باقرزاده ، غلامرضا دلیر

سرشناسه	: باقرزاده، نگار، ۱۳۶۰ -
عنوان و نام پدیدآور	: اثربخشی رویکرد ACT در تعدیل طرحواره‌ها/ مولفان نگار باقرزاده، غلامرضا دلیر.
مشخصات نشر	: تهران : گروه آموزشی مدرس: سنجش و دانش، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۱۴۳ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۸۳۹-۴۱-۵
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد-- ایران-- نمونه پژوهی
موضوع	: Acceptance and commitment therapy-- Iran-- Case studies
موضوع	: زنان-- ایران-- نمونه پژوهی
موضوع	: Women-- Iran-- Case studies
موضوع	: طرحواره (روان‌شناسی) -- ایران -- نمونه پژوهی
موضوع	: Schemas (Psychology) -- Iran -- Case studies
موضوع	: زنی -- ایران -- اختلاف -- نمونه پژوهی
موضوع	: Marital conflict -- Iran -- Case studies
شناسه افزوده	: دلیر غلامرضا، ۵۳ -
رده بندی کنگره	: RC۴۸۹ ۳۹۶ ۳۶۵ ۵۴۳۶/۵
رده بندی دیویی	: ۸۹۱۴۲۵/۶۱۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۰۷۱۳۱۱

عنوان: اثربخشی رویکرد ACT در تعدیل طرحواره‌ها

مولفان: نگار باقرزاده، غلامرضا دلیر

ناشر: گروه آموزشی مدرس، سنجش و دانش

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۶

صفحه آرای: مهتاب دوستی

طراح جلد: مهتاب دوستی

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۱۸۰.۰۰۰ ریال

کلیه حقوق مادی و معنوی برای مولف محفوظ می‌باشد

www.rezomephd.ir

www.sanjesh.ir



فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	مقدمه مؤلف
۵	فصل اول: کلیات
۶	مقدمه
۱۴	فصل دوم: آشنایی با ATC
۱۵	درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT):
۱۷	اثر بخشی و کاربردی رفتاری مبتنی بر پذیرش و تعهد
۱۷	هدف ACT
۱۸	دیدگاه ACT مبتنی بر ذهن آگاهی
۲۱	انعطاف روانی و شش پردازش هسته‌ای ACT
۲۱	(۱) ارتباط با لحظه حال:
۲۳	(۲) گسلش:
۲۶	(۳) پذیرش:
۳۰	(۴) توجه:
۳۳	(۵) ارزش‌ها:
۳۶	(۶) عمل متعهدانه:
۳۹	مؤلفه‌های مرکزی درمان و راهبردهای مشاور:
۳۹	۱- آنچه را نمیتوانید تغییر دهید، بپذیرید:
۴۳	۲. انتخاب مسیرهای ارزشمند برای زندگی:
۴۴	۳. عمل کردن
۴۵	پروتکل ۸ مرحله‌ای ATC
۴۵	مرحله اول
۴۶	مرحله دوم
۴۶	مرحله سوم
۴۶	مرحله چهارم

۴۷	مرحله پنجم
۴۷	مرحله ششم
۴۸	مرحله هفتم
۴۹	مرحله هشتم
۴۹	فرایندهای اصلی
۵۱	فصل سوم: آشنایی با طرح واره ها
۵۲	تعریف طرح واره
۵۲	تعریف طرح واره های ناسازگار اولیه
۵۳	سلسله مراتب طرحواره ها
۵۴	ویژگی های طرح واره های سازگار اولیه
۵۵	ریشه های تحولی طرحواره ها
۵۶	نیازهای هیجانی اساسی
۵۷	تجارب اولیه زندگی
۵۸	خلق و خوی هیجانی
۶۰	بیولوژی طرحواره های ناسازگار اولیه
۶۱	پیدایش نظریه ی طرحواره ی یانگ
۶۱	(۱) ارائه گنگ و مبهم
۶۱	(۲) مشکلات میان فردی
۶۲	(۳) انعطاف پذیری
۶۲	(۴) رویگردانی (اجتناب)
۶۲	فرآیندهای طرحواره
۶۳	(۱) تداوم طرحواره
۶۳	(۲) اجتناب طرحواره
۶۴	(۳) جبران طرحواره
۶۴	حیطه های طرحواره ی یانگ
۶۴	(۱) حیطه بریدگی و طرد
۶۷	(۲) حیطه ی خودگردانی و عملکرد مختل
۶۹	(۳) حیطه ی محدودیت های مختل

۷۰	 (۴) حیطه‌ی دیگر جهت مندی
۷۳	 (۵) حیطه‌ی گوش به زنگی بیش از حد و بازداری
۸۰	 فصل چهارم: طرح واره‌ها و زوجین
۸۱	 طرح‌واره‌های شایع همسر انتقادگر:
۸۱	 طرح واره همسر انتقادگر: نقص / شرم:
۸۱	 طرح واره همسر انتقادگر: استحقاق
۸۲	 طرح واره همسر انتقادگر: بی اعتمادی / پدرفتاری
۸۲	 طرح واره همسر انتقادگر: رها شدگی
۸۲	 طرح واره همسر انتقادگر: محرومیت هیجانی
۸۳	 طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه: ارتباط آن با صمیمیت و انتخاب همسر
۸۶	 رویکرد پذیرش و تعهد و طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه
۹۸	 ترکیب درمان اکت و طرح‌واره‌ها
۱۰۱	 حمایت تجربی از زوج درمانی مبتنی بر اکت
۱۰۲	 فصل پنجم: طرح واره درمانی
۱۰۳	 مدل نظری
۱۰۸	 اهداف و مراحل طرح واره درمانی
۱۱۰	 بازوالدینی حد و مرزدار
۱۲۳	 خلاصه و جمع بندی
۱۲۵	 منابع و مآخذ

مقدمه مؤلف

سپاس بیکران خداوند را، به وسعت همه آن سپاسی که ملائکه مقرب و خلائق مکرم و ستاینندگان پسندیده او را شکر گفته‌اند.

درود بی پایان بر روان پاک منبع کمالات احدی و مظهر صفات سرمدی صدر جریده انبیاء محمد مصطفی صلی الله علیه و آله و سلام و صلوات به ساحت مقدس آقا امام زمان و نائب بر حقش حضرت آیت الله العظمی خامنه‌ای مد ظله العالی.

ایمان داریم که هر تغییر و تحولی بزرگ در مسیر پر پیچ و خم زندگی بدون معرفت و تحول و نگرش مدرن باشد بود. برآنیم که با توکل، تفکر، تعقل، تلاش، تحمل، تغییر و تحول در توسعه‌ی بنیاد حیرمان برای نیل به آرامش و پیشرفت توأمان نخستین گام را برداریم، چون یقین داریم نتایج توانایی می‌آورد.

کتابی که اکنون در دست شماست با این نکته اشاره دارد که کودکی ما از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و حتی ازدواج ما را نیز ممکن است تحت الشعاع قرار دهد.

زندگی پر از رنج و محنت‌هایی است که برای رفخ خورده است. از جمله آیاتی که پیرامون این موضوع در قرآن آمده، "یه سرفه" "لقد خلقنا الانسان فی کبد" است.

"همانا ما انسان را در رنج و زحمت آفریدیم".

در جهان هستی همه چیز با تضادش معنا پیدا می‌کند. هنگامی که هر چیزی حتی یک اصل خوب یک جنبه شود و متضاد خود را کنار بزند معنای خود را از دست می‌دهد.

ویکتور فرانکل روان شناس معناگرا برای معنا بخشیدن به زندگی سه راه را پیشنهاد می‌دهد:

۱. اگر انسان چیزی خلق کند زندگی اش می‌تواند بامعنا باشد(در اینجا انسان از خود سؤال می‌کند من برای چه زنده هستم؟)

۲. انسان معنا را در شیوه تجربه کردن زندگی، یا کسی را دوست داشتن می‌بیند (در اینجا انسان از خود می‌پرسد: من برای چه کسی زنده هستم؟)

۳. انسان معنا را در بحبوحه‌ی مشکلات درمی‌یابد، طرز برخوردی که ما نسبت به رنج انتخاب می‌کنیم.

در جایی که ما با یک سرنوشت غیرقابل تغییر روبرو می‌شویم (مثلا یک بیماری غیرقابل علاج، مرگ یک عزیز، یک موقعیت ناامید کننده و ...) در اینجا است که زندگی را معنا می‌کنیم. (در اینجا انسان از خود می‌پرسد: چرا نگرش مثبت در برابر سرنوشت غیرقابل تغییر و اجتناب ناپذیر نداشته باشم؟)

ویکتور فرانکل معتقد است، درست در جایی که ما با یک واقعیت روبرو می‌شویم که به هیچ روی نمی‌توانیم آن را تغییر دهیم از ما انتظار می‌رود که خود را تغییر دهیم، رشد کنیم، بالغ شویم و از خود فراتر رویم.

گوردن آلپورت در مقدمه‌ی کتاب انسان در جستجوی معنی فرانکل می‌نویسد:

اگر زندگی کردن رنج بردن است پس برای زنده ماندن باید ناگزیر معنایی در رنج بردن یافت، اگر اصلا زندگی خود هدفی داشته باشد، رنج و جستجو نیز معنا خواهد یافت.

اما به این نکته توجه داشته باشید که هیچ شخصی نمی‌تواند این معنا را برای دیگری بیابد. هر شخصی باید معنای زندگی خود را، خود جستجو کند و بپذیرد آن را بپذیرد، اگر موفق شود با وجود همه مشکلات به زندگی ادامه می‌دهد.

کتاب مرداب روح اثر دکتر جیمز هولیس، یک پیام اصلی در جمله‌ای که بر روی جلد آن نوشته شده نهفته است.

"رنج‌ها حرف‌های جذابی برای گفتن دارند."

این کتاب بیان می‌دارد تمامی رنج‌هایی که انسان در زندگی با آن مواجه است باعث رشد و تعالی روح می‌شوند اگر حرف و هدف آن رنج را با کاوش دریابیم.

دکتر جیمز هولیس در کتاب مرداب روح به ما می‌گوید: در زندگی به دنبال حالت غیرممکن خوشبختی نگردیم و برای رنج‌هایی که در زندگی نصیبمان می‌شود ارزش قائل باشیم.

وظیفه بی‌چون و چرای ما در این مرداب آن است که به اندازه کافی آگاه شویم تا تفاوت میان آنچه را که در گذشته روی داده و آن کسی که در حال حاضر هستیم تشخیص دهیم. هیچ کس تا زمانی که اذعان نکند "من آنچه بر من رفته است نیستم" "من آنچه انتخاب می‌کنم هستم" از لحاظ روان‌شناسی پیشرفت نمی‌کند. چنین شخصی می‌تواند تشخیص دهد کمبودهای دوران که بر ذاتی نیستند، بلکه نتیجه‌ی شرایطی خارج از کنترل کودک هستند، آنگاه می‌توان انرژی زندگی را که قبلاً مسدود شده است را جاری سازد.

احتمال دارد برخی افراد، گذشته زندگی‌شان را دلیلی بر ادامه مشکلات فعلی بدانند. جفری یانگ در طرح‌واره درمانی معتقد است که چنین نظام فکری موجب تداوم مشکل می‌شود. در رویکرد طرح‌واره درمانی به این نکته تأکید می‌شود که ممکن است افراد در شروع مشکلات خود نقشی نداشته باشند اما در تداوم مشکلات خود حتماً نقش دارند. به همین دلیل او سعی می‌کند برای درد و رنجی که افراد در اثر زندگی گذشته متحمل شده‌اند، هم‌دلی را در پیش بگیرند، اما برای تغییر مشکلات فعلی نیز دست روی گذشته نمی‌گذارند، بلکه با کاهش آسیب‌پذیری، سعی می‌کند دامنه اثرگذاری طرح‌واره‌ها را کم کند.

طرح‌واره‌ها باورهای عمیق و تزلزل‌ناپذیری هستند که در دوران کودکی درباره خود، دیگران و جهان اطراف در ذهن ما شکل گرفته‌اند و خود را در زندگی مشترک (زناشویی) نیز نشان می‌دهند.

ما با به کارگیری رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) قصد داریم باعث تعدیل طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه شویم.

ما در ACT هدفمان کاهش علائم (Symptom reduction) نیست بلکه به دنبال این

هستیم که در حینی که فرد علانم را تجربه می‌کند، Paine & Suffering را تجربه می‌کند به سمت آن مسیری حرکت کند که برایش مهم است!

لحظه‌ها سرمایه‌های واقعی هستی ما هستند، همه ی آن‌ها مثل هم نیستند، گاه تلخند و گاه شیرین، گاهی اشک آلود و گاهی خنده پر لب‌ها هدیه می‌کنند، گاه نه آند و نه این، بلکه فقط هستند.

اغلب با ناآگاهی و بی تفاوتی از کنار لحظه‌های زندگی می‌گذریم و بعدها حسرت شان را می‌خوریم که چرا رود گذشتند! وای کاش تکرار می‌شدند. حال آنکه شاید بارها آرزو کرده بودیم که‌ای کاش زودتر بگذرند، چون احساس می‌کردیم با سختی می‌گذرند.

در هر حال چه بخواهیم چه نخواهیم سختی‌ها بخش جدایی ناپذیر زندگی هستند، اگر سختی‌ها در تار و پود لحظه‌ای عمر رسیده شده اند عواملی هم چون ایمان و امید در باز کردن گره آن‌ها به ما یاری می‌رسانند.

در کتاب قدرت فکر اثر دکتر ژوزف سورفی به زری باطن، دعاکردن، امیدوار بودن زیاد اشاره شده که من به نوبه خود از آن استقبال می‌کنم (مطالعه آن خالی از لطف نیست).

نگار باقرزاده

زمستان ۹۶