

به نام خدا

سوپ تلخ کودکی شام شور بزرگسالی

کودک طرد شده و روابط فرا زناشویی (خیانت)

تألیف

عباس نظریان

(کارشناس ارشد روانشناسی بالینی)

شکوفه عایدادی شمس آبادی

(کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی)



Padina Publication

سرشناسه	: نظریان، عباس، ۱۳۶۵ -
عنوان و نام پدیدآور	: سوپ تلخ کودکی، شام شور بزرگسالی؛ کودک طرد شده و روابط فرا زناشویی (خیانت) / تألیف عباس نظریان شکوفه علیدادی شمس آبادی
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات پادینا، ۱۳۹۹ -
مشخصات ظاهری	: ۱۲۴ ص
شابک	: شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۱۹-۱۵-۲
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: زناشویی — ارتباط — جنبه های روان شناسی
شناسه افزوده	: علیدادی شمس آبادی، شکوفه-۱۳۵۷
رده بندی کنگره	: BF۴۱۳
رده بندی دیویی	: ۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۱۲۴۷۸۵



سوپ تلخ کودکی، شام شور بزرگسالی کودک طرد شده و روابط فرا زناشویی (خیانت)

تألیف: عباس نظریان، شکوفه علیدادی شمس آبادی

طراحی جلد: فاطمه نائیف

صفحه آرای: انتشارات پادینا

ناشر: انتشارات پادینا

نوبت چاپ: اول (۱۳۹۹)

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۱۹-۱۵-۲

چاپ و صحافی: سینا

قیمت: ۳۵۰۰۰ تومان

میدان انقلاب، ابتدای کارگر جنوبی، کوچه رشتچی پلاک ۷، واحد ۳، انتشارات پادینا

تلفن: ۷۷۴۲۱۷۵۷ و ۱۷-۶۶۹۴۹۱۱۵ (۰۲۱) همراه: ۰۹۰۲۵۰۸۸۳۸۱

www.padinapub.com padina.pub@gmail.com

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۱۱
مقدمه.....	۱۳
فصل اول	
تعریف طرحواره.....	۱۷
تعریف یانگ از طرحواره.....	۱۸
تاریخچه سازه طرحواره.....	۱۹
انواع طرحواره.....	۲۰
۱. حوزه اول: بریدگی و طرد.....	۲۰
۱-۱- رهاشدگی / بی‌ثباتی.....	۲۱
۲-۱- اعتمادی / بد رفتاری.....	۲۱
۱-۱- محرومیت هیجانی.....	۲۲
۱-۴- نقص / شرم.....	۲۲
۱-۵- انزوای / طرد / بیگانگی.....	۲۲
۲. حوزه دوم: خودگردانی و عملکرد متزلزل.....	۲۳
۱-۲- طرحواره وابستگی / بی‌اعتمادی.....	۲۳
۲-۲- طرحواره آسیب‌پذیری نسبت به طرد یا بیماری.....	۲۳
۳-۲- طرحواره خود تحول ناپافته / گرفتار.....	۲۴
۴-۲- طرحواره شکست.....	۲۴
۳. حوزه سوم: محدودیت‌های مختل.....	۲۴
۱-۳- استحقاق / بزرگ منشی.....	۲۵
۲-۳- خویش‌داری و خود انضباطی ناکافی.....	۲۵
۴. حوزه چهارم: دیگر جهت‌مندی.....	۲۶
۱-۴- اطاعت.....	۲۶
۲-۴- ایثار.....	۲۶
۳-۴- طرحواره پذیرش جویی / جلب توجه.....	۲۷
۵. حوزه پنجم: گوش به زنگی بیش از حد و بازدارندگی.....	۲۷
۱-۵- منفی‌گرایی / بدبینی.....	۲۸
۲-۵- بازدارندگی هیجانی.....	۲۸
۳-۵- معیارهای سرسختانه/عیب جویی.....	۲۹
۴-۵- تنبیه.....	۲۹
نظریه‌ها در مورد طرحواره.....	۲۹

۲۹.....	۱- امیل دورکیم.....
۳۰.....	۲- هیلاری سیلور.....
۳۱.....	۳- بی یربودیو.....
۳۲.....	طرحواره طرد- رها شدگی.....
۳۵.....	علل ایجاد در کودکی (فرزند پرور دی، نیازهای اولیه).....
۳۶.....	۱. نیازهای هیجانی اساسی.....
۳۶.....	۲. تجارب اولیه زندگی، منشأ طرحواره‌ها.....
۳۷.....	۳. سرشت هیجانی در رابطه با طرحواره.....

فصل دوم

۴۱.....	فرزند پروری.....
۴۱.....	انواع سبک‌های فرزند پروری.....
۴۶.....	تاثیر طرد شدگی در رزندی.....
۴۸.....	بیماری‌ها، اختلالات مربوط به طرحواره طرد شدگی.....
۴۹.....	تاثیر طرد شدگی در شخصیت افراطی (اجتنابی / اضطرابی).....
۵۶.....	تاثیر طرد شدگی در سبک انتخاب همسر.....
۵۷.....	تاثیر طرد شدگی در سبک زندگی و وضعیت زناشویی.....
۵۷.....	ابعاد صمیمیت زناشویی.....
۵۷.....	صمیمیت روان شناختی.....
۵۸.....	صمیمیت هیجانی.....
۵۸.....	صمیمیت فکری.....
۵۸.....	صمیمیت جنسی.....
۵۸.....	صمیمیت جسمانی.....
۵۸.....	صمیمیت معنوی.....
۵۹.....	صمیمیت زیبایی - شناختی.....
۵۹.....	صمیمیت اجتماعی - تفریحی.....
۵۹.....	صمیمیت در گذراندن وقت.....

فصل سوم

۶۳.....	تاثیر طرحواره طرد شدگی در اختلافات زناشویی.....
۶۵.....	تاثیر طرحواره طرد شدگی در خیانت زناشویی.....

فصل چهارم

۶۹.....	درمان‌های پایه‌ای در طرحواره درمانی طرد شدگی.....
۶۹.....	طرح‌واره درمانی.....

۷۰.....	تاریخچه سازه طرحواره
۷۱.....	عوامل زمینه ساز طرحواره
۷۷.....	سبک‌ها و پاسخ‌های مقابله‌ای
۸۰.....	سنجش تناسب بیمار برای طرحواره درمانی
۸۰.....	پرسشنامه‌های طرحواره
۸۱.....	سنجش خلق و خوی هیجانی
۸۱.....	تکمیل مفهوم سازی مشکل بیمار
۸۲.....	تکنیک‌های شناختی طرحواره
۸۳.....	تکنیک‌های تجربی طرحواره
۸۳.....	تصویر بازی و گفتگو در مرحله سنجش
۸۳.....	ارائه سطر تکنیک
۸۴.....	آغاز تصویرسازی ذهنی
۸۴.....	تصویرسازی دیک مین
۸۹.....	تمرین رفتارهای سالم از طریق تصویرسازی ذهنی و ایفای نقش

فصل پنجم

۹۳.....	۱. نارضایتی از روابط عاطفی و عدم صمیمیت میان زوجین
۹۳.....	۲. نارضایتی از رابطه جنسی
۹۴.....	۳. تنوع طلبی
۹۴.....	۴. انتقام جویی از همسر بی‌وفا
۹۶.....	درمان‌های طرحواره در خیانت زناشویی
۹۸.....	چهار قانون برای بهبود روابط زناشویی
۱۰۲.....	اصولی که افراد موفق در بازسازی رابطه خود بکار می‌برند
۱۰۳.....	پذیرش اشتباهات رفتاری
۱۰۳.....	درک عمیق از رنج و درد همسر آسیب دیده

پیوست

۱۰۸.....	پرسشنامه سبک‌های فرزندپروری یانگ
۱۱۱.....	نمره گذاری
۱۱۲.....	پرسشنامه طرحواره رها شدگی یانگ
۱۱۲.....	دستورالعمل
۱۱۲.....	کلید نمره گذاری
۱۱۳.....	پرسشنامه رضایت زناشویی - فرم بلند انریچ
۱۱۹.....	روش نمره گذاری و تفسیر
۱۲۱.....	منابع

پیشگفتار

طرحواره‌ها یا تله‌های زندگی نخستین بار توسط آقای جفری یانگ پایه‌گذاری شد. دکتر جفری یانگ روانشناس مطرح آمریکایی متولد سال ۱۹۵۰، بنیان‌گذار و رییس مؤسسه‌ی شناخت درمانی نیویورک و مؤسسه طرحواره درمانی است.

به عقیده ایشان تله‌های زندگی از کودکی آغاز می‌شوند و به‌صورت الگوهای رفتاری در زندگی بزرگسال، خرد را نشان می‌دهند. این تله‌ها می‌توانند بر روی افکار، احساسات و عملکرد ما تأثیر بسیاری داشته باشند. پنج سال ابتدایی زندگی، یکی از تأثیرگذارترین سال‌های شکل‌گیری ذهن افراد می‌باشند. ذهن خودآگاه انسان تا قبل از دوره‌ی نوجوانی توانایی تشخیص بین دروغ و واقعیت را ندارد و هر اتفاقی را حقیقت می‌انگارد. بنابراین کودک هر آنچه را که از محیط اطراف خود دریافت می‌کند به‌عنوان حقیقت می‌پذیرد. در نتیجه کودک هر رفتاری را از والدین و مراقبان خود می‌بیند، دست‌آورد می‌کند و در تمام طول زندگی، خودشان را به انسان تحمیل می‌کنند و به هر بهانه‌ای سراغ آن می‌آیند و فرد را به همان حس و حال و مسائل آزاردهنده ذهن او می‌برند. تله‌های زندگی شرایط را طوری تنظیم می‌کنند که همان باورهای قبلی‌تان تأیید شود باورهای اولیه فکری‌های ما هستند که باعث می‌شوند برای خودمان هدف تعیین نماییم، برنامه‌ریزی کنیم و یا شاید بی‌هدف و بی‌برنامه، از روی پیمان را بگذرانیم. اینکه این کار خوب است یا بد، من باهوش و توانمند هستم و یا بی‌عزت و ناتوان دختر یا پسر خوبی هستم یا نیستم، همه باورهایی است که در کودکی به ما القا شده است و همان‌ها را به‌عنوان ارزش و چارچوب فکری و رفتاریمان قرار می‌دهیم تا زندگی امروزمان را بسازیم. کودک همواره نیاز دارد تا امنیت داشته باشد، روابط درست و سالمی با اطرافیانش برقرار نماید، توسط اطرافیانش مورد محبت و تشویق قرار بگیرد، مستقل باشد و عزت‌نفس را در محیط اطرافش تجربه کند. فقدان هرکدام از این نیازها باعث شکل‌گیری تله‌های زندگی می‌گردد.