



طرحواره درمانی زوجین

www.ketab.ir

تألیف:

الهام زرین کیان



- سرشناسه : زرین کیان، الهام، ۱۳۷۰-
عنوان و نام پدیدآور : طرحواره درمانی زوجین/ تالیف الهام زرین کیان.
مشخصات نشر : تهران: نشر اساتید دانشگاه، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری : ۷۸ص.
شابک : ۹۷۸-۶۳۲-۷۹۱۳-۵۱-۴
وضعیت فهرست نویسی : فیفا
یادداشت : کتابنامه.
موضوع : زوج درمانی
Couple's therapy
زناشویی -- روان درمانی
Marital psychotherapy
زناشویی -- ارتباط -- جنبه های روان شناسی
Communication in marriage -- Psychological aspects
رده بندی کنگره : R۴۲۸/۵
رده بندی دیویی : ۶۱۶/۸۹۱۵۶۳
شماره کتابشناسی : ۸۶۸۸۷۰۷
ملی :
اطلاعات رکورد : فیفا
کتابشناسی :

طرحواره درمانی زوجین

نویسنده: الهام زرین کیان

ناشر: انتشارات اساتید دانشگاه

سال چاپ: پاییز ۱۴۰۰

نوبت چاپ: اول

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۴۲۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۳۲-۷۹۱۳-۵۱-۴



تلفن انتشارات: ۰۹۱۲۴۳۴۲۷۴۱ همراه ۰۲۱-۶۶۴۰۱۸۷۸-۶۶۴۰۵۰۷۳

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
پیشگفتار.....	۱۱
فصل اول: کلیات	
طرح واره درمانی.....	۱۴
تاریخچه طرحواره.....	۱۷
طرحواره های ناسازگار اولیه.....	۲۰
ویژگی طرحواره های ناسازگار اولیه.....	۲۰
حوزه های طرحواره و طرحواره های ناسازگار اولیه.....	۲۲
حوزه ی اول: بریدگی و طرد.....	۲۲
حوزه دوم: خود گردانی و عملکرد مختل.....	۲۲
حوزه سوم: محدودیت های مختل.....	۲۳
حوزه چهارم: دیگر جهت مندی.....	۲۳
حوزه پنجم: گوش به زنگی بیش از حد و باز داری.....	۲۴
شیوه شکل گیری طرحواره.....	۲۴
چهار دسته از تجارب اولیه زندگی روند اکتساب طرحواره ها را تسریع می کنند:.....	۲۵
ابعاد خلق و خو عبارتند از:.....	۲۵
تاثیر طرح واره ها در زندگی افراد.....	۲۶
تداوم طرح واره ها در زندگی.....	۲۶

پیشگفتار

خانواده یکی از نهادهای اصلی در جامعه است. سلامت یک جامعه به سلامت خانواده های آن جامعه بستگی دارد و برای داشتن یک خانواده ی سالم، اعضای خانواده باید از سلامت روانی و روابط بین فردی مطلوبی برخوردار باشند.

اساس شکل گیری و رشد فردی تک تک اعضای خانواده رابطه ی زوجین است. لازمه ی تقویت زندگی خانوادگی، ثبات و دوام آن و نوع نگرش و طرز تعامل زوجین با یکدیگر می باشد. اگر زن و شوهر همدیگر را باور داشته باشند و محبت بینشان وجود داشته باشد، کیفیت و ثبات زندگیشان رو به فزونی خواهد رفت.

این گونه از ادراک بین فردی، برآمده از درک عاطفی و روانی است و حاصل نقش های مهمی است که هر کدام از زوجین از همان شروع ازدواج بر عهده گرفته اند.

طرحواره درمانی یا درمان مبتنی بر طرحواره یک درمان ابتکاری و تلفیقی است که توسط یانگ و براون (۱۹۹۰) مبتنی بر درمان ها و مفاهیم سنتی درمان شناختی رفتاری پی ریزی شده است. طرحواره ها به حرکت خود ادامه می دهند و بنا بر اصل حفظ هماهنگی شناختی (حفظ دیدگاه باثبات در مورد خود و دیگری) خودشان را بر تجارب بعدی زندگی تحمیل می کنند، حتی اگر هیچگونه کاربرد دیگری نداشته باشند.

طرحواره برای بقای خودش می جنگد و فرد با آن احساس راحتی می کند و افراد به سمت وقایعی کشیده می شوند که با طرحواره هایشان همخوانی دارد و به همین دلیل تغییر طرحواره ها سخت است.