

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

"کلیدهایی برای رهایی از مشکلات بین فردی"

دستی که قلم میگیرد به خوبی دستی ست که گاو آهن می راند.

آرتور رمبو = فصلی در جهنم

www.ketab.ir

مؤلفین

امیر علی چگینی

احمد چگینی

محبوبه زهره‌وند

مهدیه فرخی

سمیه غلامی مهرآبادی

عنوان و نام پدیدآور	کلیدهایی برای رهایی از مشکلات بین فردی / مولفین امیرعلی چگینی ... [و دیگران]
مشخصات نشر	اراک: کتاب ونوس، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	۸۳ ص.
شابک	978-622-7921-15-1
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	مولفین امیرعلی چگینی، احمد چگینی، محبوبه زهرهوند، مهدیه فرخی، سمیه غلامی مهرآبادی.
موضوع	اختلاف بین اشخاص - Interpersonal conflict روابط بین اشخاص - Interpersonal relations طرحواره (روان‌شناسی) - Schemas (Psychology) رفتار متقابل، تحلیل - Transactional analysis
شناسه افزوده	چگینی، امیرعلی، ۱۳۷۰ -
رده بندی کنگره	BF۶۳۷
رده بندی دیویی	۱۵۸/۲
شماره کتابشناسی ملی	۸۹۰۰۴۳۷

این اثر، مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است
هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر)، منتشر یا بخش کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت



کتابخانه کتاب ونوس

کلیدهایی برای رهایی از مشکلات بین فردی

مولفین:

امیرعلی چگینی

احمد چگینی

محبوبه زهره وند

مهدیه فرخی

سمیه غلامی مهرآبادی

نوبت چاپ: اول / ۱۴۰۱

مدیر تولید: فائزه حمیدی

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۹۲۱-۱۵-۱

شمارگان: ۵۰ نسخه

قیمت: ۹۰۰۰۰ تومان

دفتر مرکزی: اراک، میدان سرداران، جنب بیمارستان
ولی عصر، مجتمع پارس، فروشگاه کتاب ونوس -
تلفن: ۰۸۶۳۲۲۴۶۰۵۵-۰۸۶-۳۲۲۴۶۳۵۷
فروشگاه ۱: خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین،
خیابان شهدای زاندارمری غربی، روبروی اداره پست،
پلاک ۱۲۴، طبقه اول، واحد ۲.
تلفن: ۶۶۹۷۶۶۷۸-۶۶۹۷۶۴۹۹
فروشگاه ۲: خیابان انقلاب، روبروی دانشگاه، پاساژ
فروزنده، طبقه همکف، پلاک ۳۲۳.
تلفن: ۶۶۴۹۹۲۱۴-۶۶۴۹۲۷۸۶
فروشگاه ۳: خیابان انقلاب، بین ۱۲ فروردین و فخر
رازی، روبروی نشر جیحون، فروشگاه کتب پزشکی،
۶۶۴۹۹۲۱۴
فروشگاه ۴: خرم‌آباد، دانشگاه علوم پزشکی کمالوند،
فروشگاه نشر حیدری، تلفن: ۰۹۱۸۸۴۸۶۱۵۰
و کتاب‌فروشی‌های معتبر سراسر کشور

کتاب حاضر صرفاً یک کتاب خود یاری و شناختی همراه با جلسات مشاوره است.

یک کلاغ و یک خرس سوار هواپیما می‌شوند وقتی هواپیما ارتفاع گیرد و کمربندها باز می‌شوند و کلاغ از مهماندار یک لیوان نوشیدنی می‌خواهد.

مهماندار نوشیدنی را می‌آورد و کلاغ جرعه‌ای از آن را می‌نوشد و باقی مانده لیوان را روی لباس مهماندار می‌پاشد. مهماندار می‌پرسد: «چرا این کار را کردی؟» و کلاغ می‌گوید: «دلم خواست ماجراجویی کنم!»

مهماندار چیزی نمی‌گوید و می‌رود. چند دقیقه بعد که کلاغ جرتش می‌گیرد و می‌خواهد، جناب خرس هم هوس ماجراجویی به سرش می‌زند. او هم با اشاره یک لیوان نوشیدنی درخواست می‌کند و وقتی برایش می‌آورند جرعه‌ای از آن را نوشیده و الباقی را روی لباس مهماندار می‌پاشد. به محض اینکه خرس این کار را انجام می‌دهد، چند نفر از خدمه هواپیما به او حمله می‌کنند و او را کشان کشان به نزدیکی در هواپیما می‌برند تا از آن بالا به بیرون پرت کنند.

خرس شروع به گریه و زاری و عجز و آه می‌کند و بعد از کلی تعهد و التزام به سر جایش بر می‌گردد.

در این هنگام کلاغ که بیدار شده و موضوع را فهمیده بود، با تعجب به خرس نگاه می‌کند. خرس از او می‌پرسد: «چرا با تو کاری نداشتند؟» کلاغ می‌گوید: «چون من بال داشتم و می‌توانستم بپریم بنابراین بیرون انداختن من از هواپیما برایم ایجاد مشکل نمی‌کرد، اما تو که بال نداشتی و قلمرو قدرت نهایی ات روی زمین است، براساس کدام منطق توی هواپیما دست به ماجراجویی زدی؟ در واقع این روش اصلی روانشناسی اصیل است برای هرکسی شیوه‌های متفاوت رشد، پیشرفت و درمان ... وجود دارد و نمی‌توانیم برای همه یک نسخه بیچیم پس این کتاب در نهایت می‌تواند یک کتاب کمکی در کنار جلسات مشاوره‌ای باشد.

مواظب باشید تقلید شیوه‌های دیگران همیشه جواب نمی‌دهد. تقلید کورکورانه، رفتارهای دیگران، ضمن آنکه ما را نسبت به توانایی‌های شخصی مان بیگانه می‌سازد، این خطر مهیب را نیز به همراه دارد که ممکن است ناگهان ما را در معرض مشکلات و شرایط غیرقابل پیش بینی قرار دهد اما وقتی بتوانیم برای خود مسیرهایی را کشف یا تولید کنیم رشد و امنیت قابل دسترس تر و با ثبات تر خواهد بود.

کتاب حاضر راهنمایی‌های مقدماتی برای افرادی است که در رابطه با خود و رابطه بین فردی مدام در حال کشمکش و جدال هستند، این کتاب بسیار ساده و سر راست نوشته شده است و بیشتر از آنکه تمرین محور و تکلیف محور بوده باشد بینش محور است طبیعتاً رابطه با خود و دیگری است که به

زندگی ما معنا می‌بخشد و شناسایی نقاط ضعف و قوت خود می‌تواند راهگشای خوبی برای تصمیم‌گیری‌ها و معنا بخشیدن به مسیری که در حال پیمودن هستیم باشد در واقع اصل شناسایی و شناخت ما را به سمت این کتاب هل داد. موضوع اصلی جمع‌آوری و نوشتن این کتاب جرعه‌ای بود که در کار با مراجعینم داشتم و گله شکایت بعضی از این افراد در این مورد که چرا کتابی ساده، کوتاه و سراسر است وجود ندارد تا ما را با شناخت حداقلی از خودمان مواجه کند گویی آنها از نیازی حرف می‌زدند و منابع دسترسی به ارضا آن نیاز را نداشتند و درست در همان لحظه که فرکانس صدایشان به گوش من می‌رسید هرم نیازهای مازلو در ذهنم شکل می‌گرفت، تا وقتی نیازهای ساده و پایین‌تر پاسخ داده نشود رسیدن و تلاش برای پاسخ نیازهای بالاتر بیهوده است و تنها یک نیاز است که تمامی نیازها را در برمی‌گردد و می‌تواند نقطه‌شروعی باشد برای خود شکوفایی و آن نیاز را مازلو نیاز به دانستن میدانست. طبیعتاً قسمت عمده این کتاب جمع‌آوری و معماری است از پنج کتاب‌هایی از مشکلات بین فردی اثر متیو مک‌گی، پاتریک فنینگ، آویگیل لیوف و میشل اسکین با ترجمه دکتر حسن حمید پور. کتاب چگونه زندگی خود را دوباره بیافرینید اثر جفری یانگ ترجمه ساره حسینی عطار، کتاب راه رسم درمانگری دکتر لادن فتی و دکتر فرشته موتابی، کتاب نظریه‌های شخصیت شولتز و کتاب هنر و علم خودشناسی پیتر هالینز مترجم آرسام هورداد، که با نکات تکمیلی و توضیحات بنده شاید کاملتر شده باشد. کتاب به چهار بخش تقسیم شده است که بخش اول آن تحت عنوان شناخت خود به بررسی و طبقه‌بندی ساده شناختی رفتاری در خود می‌پردازیم. در بخش دوم کتاب با عنوان طرحواره یا تله چیست؟، به شناختی از طرحواره‌ها و تله‌های زندگی می‌پردازیم و در قسمت سوم تحت عنوان طرحواره‌های خود سعی در شناخت طرحواره‌هایمان با استفاده از تمرینات و تست‌ها ... خواهیم داشت و در قسمت چهارم به تحلیل خود و رفتار پرداخته ایم ضمن این کتاب به تنهایی نمی‌تواند پاسخ سوالات و مشکلات شما را بدهد و شاید کتاب راهنما و عمل برای جلسات مشاوره باشد.

آرش چگینی، روانشناس بالینی

تیرماه ۱۴۰۱

فهرست

بخش اول: شناخت خود: شروعی ساده برای شناخت و طبقه بندی افکار	۱
خودت را دست کم نگیر	۱
اجزای شناختی در مدل شناختی رفتاری	۲
باورهای بنیادین	۳
باورهای میانجی	۴
فرض های مشروط	۵
بایدها	۵
قواعد	۶
افکار خود آیند منفی	۶
راهبردهای مقابله ای	۹
خطاهای شناختی براساس مدل شناختی	۱۰
فهرست خطاهای شناختی	۱۰
بخش دوم: طرح واره ها یا تله های زندگی	۱۳
طنز تلخ تاریخ : تکرار شرایط مشابه در دوره های مختلف زندگی	۱۶
تله های زندگی	۱۷
شناسایی تله های زندگی	۱۷
درک تله های زندگی	۱۸
چگونگی شکل گیری تله های زندگی	۱۸
ابعاد احتمالی خلق و خو	۱۸
نمونه هایی از محیط های اولیه آسیب رسان	۱۹
پیش نیازهای رشد	۲۰
نیازهای کودکان برای رشد سالم	۲۰
امنیت بنیادین (تله های زندگی: رهاشدگی و بی اعتمادی/ بدرفتاری)	۲۰
ارتباط سالم با دیگران (تله های زندگی: محرومیت هیجانی و طرد اجتماعی)	۲۱
خود مختاری، عملکرد مستقلانه (تله های زندگی، وابستگی و آسیب پذیری)	۲۲
خود ابرازگری (تله های زندگی، اطاعت و معیارهای سختگیرانه)	۲۵
پذیرش محدودیت های واقع بینانه (تله زندگی: استحقاق)	۲۶
سبکهای مقابله ای: تسلیم، فرار، حمله	۲۸
تسلیم	۲۸

- ۲۹ گریز
- ۳۰ حمله
- ۳۳ تعریف مشکلات بین فردی
- ۳۳ مشکلات بین فردی چیست؟

۳۴ بخش سوم: طرح واره های خود در روابط بین فردی

- ۳۴ چه عواملی باعث ایجاد مشکلات بین فردی می شود؟
- ۳۶ چه عواملی باعث تداوم راهکارهای مقابله ای ناکارآمد می شود؟
- ۳۸ چگونه می‌توانید بر مشکلات بین فردی خود غلبه کنید؟
- ۳۸ شناسایی طرح واره‌ها
- ۳۹ طرح واره ها چگونه شکل می گیرند و بر زندگی شما حاکم می شوند ؟
- ۳۹ شناسایی طرح واره‌ها
- ۴۰ تمرین: طرحواره‌های خودتان را بشناسید
- ۴۴ شیوه نمره‌گذاری
- ۴۶ نمودار طرحواره
- ۴۷ تمرین: ثبت افکار
- ۴۷ ثبت افکار
- ۴۸ چگونگی تأثیر طرح واره ها بر روابط بین فردی
- ۴۸ رفتارهای مقابله ای حمله
- ۴۹ رفتارهای مقابله ای تسلیم
- ۴۹ رفتار های مقابله ای فرار
- ۴۹ چگونه رفتارهای مقابله ای به شما آسیب میزنند

۵۱ بخش چهارم: تحلیل رفتار متقابل

- ۵۲ شش روش سازمان دهی زمان عبارتند از:
- ۵۴ پنج قانون محدود کننده نوازش عبارتند از:
- ۵۹ رده بندی بازی های روانی
- ۶۴ ویژگی های درمان به وسیله تحلیل رفتار متقابل
- ۶۴ الگوی حالات نفسانی («والد» - «بالغ» - «کودک»)
- ۶۵ پیشنویس زندگی
- ۶۵ ارزش هایتان را کشف کنید
- ۶۷ پرسشنامه زندگی ارزشمند
- ۷۰ راهنمای تغییر افکار بینابینی (قوانین زندگی) و بنیادین