

طرح‌واره‌ها در روابط همسران

آسیب‌ها و راهکارها

www.ketab.ir

حسن سراج زاده

عضو هیئت علمی پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی

اصفهان ۱۴۰۰



همه حقوق برای ناشر محفوظ است.
نشانی: اصفهان، خیابان حافظ، انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم - شعبه اصفهان.
تلفن و دورنگار: ۰۳۱-۳۲۲۰۸۰۰۱-۵
مراکز پخش: اصفهان، تلفن: ۳۲۲۲۰۳۷۰؛ قم، تلفن و دورنگار: ۶۶۹۵۱۵۳۴
وبسایت: <http://www.Morsalat.ir/Nashr>
پست الکترونیک: Nashr.dsf@dte.ir

طرح‌واره‌ها در روابط همسران؛ آسیب‌ها و راهکارها
حسن سراج‌زاده
(عضو هیئت علمی پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی)
تهیه: پژوهشکده الهیات و خانواده
ناشر: انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی اصفهان
چاپ: چاپخانه مؤسسه بوستان کتاب
نویت چاپ: اول، تابستان ۱۴۰۰
شمارگان: ۵۰۰
قیمت: ۸۰۰۰۰ تومان
عنوان: ۱۱۳؛ مسلسل: ۱۵۰

سرشناسه:	سراج‌زاده حسن، ۱۳۴۵-
عنوان و نام پدیدآور:	طرح‌واره‌ها در روابط همسران: آسیب‌ها و راهکارها/ حسن سراج‌زاده: تهیه پژوهشکده الهیات و خانواده، پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی.
مشخصات نشر:	اصفهان: دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم، شعبه استان اصفهان، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری:	۴۸۸ص.؛ جدول.
فروست:	پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی: ۱۱۳. خانواده/۸
شابک:	ISBN: 978-622-6152-30-3 ۸۰۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست‌نویسی:	فیا
یادداشت:	کتابنامه: ص. [۴۷۵] - ۴۸۸؛ همچنین به صورت زیرنویس.
موضوع:	زناشویی--ارتباط
موضوع:	Communication in marriage
موضوع:	زناشویی--ارتباط--جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع:	Communication in marriage--Psychological aspects
موضوع:	زناشویی--ارتباط--جنبه‌های مذهبی--اسلام
موضوع:	Communication in marriage--Religious aspects--Islam
شناسه افزوده:	پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی، پژوهشکده الهیات و خانواده
شناسه افزوده:	دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم، شعبه استان اصفهان
رده‌بندی کنگره:	HQ۷۴۶
رده‌بندی دیویی:	۶۴۶/۷۸
شماره کتابشناسی ملی:	۸۴۶۲۸۹۴

فهرست مطالب

۱۱.....	مقدمه
۲۳.....	فصل نخست: مباحث مقدماتی
۲۳.....	مقدمه
۲۳.....	تعریف طرح‌واره
۲۷.....	اهمیت طرح‌واره
۲۹.....	آثار منفی طرح‌واره
۳۶.....	منشأ طرح‌واره
۳۷.....	الف) ارضانشدن نیازهای هیجانی اساسی
۳۸.....	ب) تجربه‌های اولیه زندگی
۴۰.....	ج) خُلق و خُو و ویژگی‌های شخصیتی کودکان
۴۱.....	د) یادگیری از نزدیکان و فرهنگ جامعه
۴۳.....	تاریخچه طرح‌واره
۴۸.....	جمع‌بندی فصل نخست
۵۱.....	فصل دوم: طرح‌واره‌های فردی آسیب‌زا در روابط همسران و روش‌های اصلاح آن
۵۱.....	مقدمه
۵۹.....	گفتار نخست: طرح‌واره‌های نقص

۵۹.....	طرح‌واره نقص یا شرم.....
۶۱.....	راهکارهای درمان.....
۶۲.....	راهبرد شناختی.....
۶۳.....	راهبرد رفتاری.....
۶۴.....	وظایف همسران.....
۶۸.....	نگرش‌های اسلامی.....
۷۸.....	گفتار دوم: طرح‌واره‌های ترس.....
۷۸.....	طرح‌واره آسیب‌پذیری از ضرر یا بیماری.....
۷۹.....	راهکارهای درمان.....
۷۹.....	راهبرد شناختی.....
۸۰.....	راهبرد رفتاری.....
۸۳.....	وظایف همسران.....
۸۷.....	نگرش‌های اسلامی.....
۹۸.....	گفتار سوم: طرح‌واره‌های ضعف.....
۹۸.....	۱. طرح‌واره وابستگی یا بی‌کفایتی.....
۱۰۰.....	راهکارهای درمان.....
۱۰۰.....	راهبرد شناختی.....
۱۰۱.....	راهبرد رفتاری.....
۱۰۲.....	وظایف همسران.....
۱۱۰.....	نگرش‌های اسلامی.....
۱۱۳.....	۲. طرح‌واره شکست.....
۱۱۴.....	راهکارهای درمان.....
۱۱۴.....	راهبرد شناختی.....
۱۱۵.....	راهبرد رفتاری.....

۱۱۶	وظایف همسران.....
۱۱۷	نگرش‌های اسلامی.....
۱۲۴	۳. طرح‌واره خویش‌داری ناکافی یا خودانضباطی ناکافی.....
۱۲۶	راهکارهای درمان.....
۱۲۶	راهبرد شناختی.....
۱۲۸	راهبرد رفتاری.....
۱۳۳	وظایف همسران.....
۱۴۴	نگرش‌های اسلامی.....
۱۶۷	جمع‌بندی فصل دوم.....
۱۷۱	فصل سوم: طرح‌واره‌های ارتباطی آسیب‌زا در روابط همسران و روش‌های اصلاح آن.....
۱۷۱	مقدمه.....
۱۷۱	گفتار نخست: طرح‌واره‌های ارتباطی ناظر به شناخت.....
۱۷۲	۱. طرح‌واره استحقاق و بزرگ‌منشی.....
۱۷۳	راهکارهای درمان.....
۱۷۳	راهبرد شناختی.....
۱۷۴	راهبرد رفتاری.....
۱۷۵	وظایف همسران.....
۱۷۵	نگرش‌های اسلامی.....
۱۹۵	۲. طرح‌واره گرفتار یا خود تحول‌نیافته.....
۱۹۷	راهکارهای درمان.....
۱۹۸	راهبرد شناختی.....
۱۹۹	راهبرد رفتاری.....
۲۰۰	وظایف همسران.....

۲۰۴	نگرش‌های اسلامی.....
۲۰۹	گفتار دوم: طرح‌واره‌های ارتباطی ناظر به هیجان.....
۲۰۹	۱. طرح‌واره محرومیت هیجانی.....
۲۱۲	راهکارهای درمان.....
۲۱۲	راهبرد شناختی.....
۲۱۴	راهبرد رفتاری.....
۲۱۴	وظایف همسران.....
۲۲۱	نگرش‌های اسلامی.....
۲۳۱	۲. طرح‌واره بازداری هیجانی.....
۲۳۲	راهکارهای درمان.....
۲۳۳	راهبرد شناختی.....
۲۳۴	راهبرد رفتاری.....
۲۳۴	وظایف همسران.....
۲۴۰	نگرش‌های اسلامی.....
۲۵۲	گفتار سوم: طرح‌واره‌های ارتباطی ناظر به رفتار.....
۲۵۳	۱. طرح‌واره معیارهای سرسختانه یا عیب‌جویی افراطی.....
۲۵۹	راهکارهای درمان.....
۲۵۹	راهبرد شناختی.....
۲۶۹	راهبرد رفتاری.....
۲۷۴	وظایف همسران.....
۲۹۷	نگرش‌های اسلامی.....
۳۳۴	۲. طرح‌واره انزوای اجتماعی یا بیگانگی.....
۳۳۵	راهکارهای درمان.....
۳۳۵	راهبرد شناختی.....

سخنی با خواننده

زندگی زناشویی یکی از نیرومندترین خوشی‌های انسان و درعین حال، یکی از بزرگ‌ترین منابع درد و رنج اوست. رابطه عاشقانه زوجین با هزاران امید و آرزو شروع می‌شود؛ اما این آرزوها همیشه محقق نمی‌شود و خیلی زود در برخورد با واقعیت‌های ازدواج رنگ می‌بازد. عوامل متعددی روابط زناشویی بین زوجها را در گذر زمان تهدید می‌کند و سبب فرسایش عشق و صمیمیت در میان همسران و در نتیجه دل‌زدگی در آن‌ها می‌شود. مشکلات زناشویی همگام با تغییرات در جامعه تغییر شکل داده‌اند که از جمله این مشکلات می‌توان به کم‌رنگ شدن تعهدات زناشویی، درگیری بر سر قدرت، مشکلات حل مسئله و ارتباطی، تعارضات مربوط به نقش زوجین، نارضایتی جنسی، خشونت و روابط فرازناشویی اشاره کرد.

سؤال اساسی این است که ریشه این مشکلات و چالش‌ها چیست؟ و چه عواملی باعث می‌شود زوج‌های جوان بعد از مدتی، درگیر تعارضات شدید و به دنبال آن دچار مشکلات عاطفی و جنسی می‌شوند؟ از هم فاصله می‌گیرند؟ بر اساس رویکردهای مختلف در روان‌شناسی می‌توان به این سؤال پاسخ داد. یکی از رویکردها، طرح‌واره‌درمانی است که بر اساس این رویکرد، هر زوجی با طرح‌واره (دیدگاه باایست ذهنی) و راهبرد خاصی وارد رابطه همسری می‌شود و این تفاوت طرح‌واره‌ها در میان همسران، گاهی ممکن است منجر به بروز تعارض شود. تفاوت در طرح‌واره‌ها تا زمانی که در سطح متعادلی نگه داشته شوند، تأثیر مثبتی بر رابطه دو نفر دارد. با وجود این، تأثیرات برجای‌مانده از زندگی گذشته فرد و زندگی با والدین و تشکیل دیدگاه‌های ثابت و گاهی منفی در ذهن فرد (طرح‌واره‌های منفی)، می‌تواند مشکلاتی را برای همسران به وجود آورد. آسیب‌های عاطفی که در اوایل زندگی فرد و در دوران کودکی در او شکل گرفته، می‌تواند تا آخر عمر و حتی در زندگی با همسر، با او باقی بماند و زندگی او را تحت الشعاع خود قرار دهد. گاهی فرد از وجود چنین آسیب‌ها و طرح‌واره‌های منفی آگاهی دارد و گاهی ندارد.

بر اساس رویکرد طرح‌واره‌درمانی، بیشتر اختلافات و کشمکش‌های زوج‌ها از ابعاد منفی شخصیت و طرح‌واره‌های منفی طرفین ناشی می‌شود که می‌تواند به روابط آن‌ها آسیب بزند. آگاهی زوج‌ها از طرح‌واره‌های آسیب‌زای خود و همسرشان و چگونگی مواجهه ضحیح با

آنها می‌تواند آسیب‌های زناشویی را کاهش داده و راه را برای اصلاح و تغییر طرح‌واره‌های آسیب‌زا هموار سازد.

کتاب پیش‌رو، با محوریت طرح‌واره‌های آسیب‌زا در روابط همسران، رویکردی جامع به مشکلات زوج‌ها دارد و مشکلات کنونی آن‌ها را به‌ویژه از منظر میراث به‌جای مانده از گذشته و زندگی با والدین، نیازهای ارضاء نشده و راهبردهایی که بر اساس این میراث برای ارضای نیازهای خود در حال حاضر به کار می‌برند، تبیین کرده است. همچنین راهکارهای شناختی، رفتاری و رابطه درمانی را با نگرش به منابع غنی اسلامی برای راهنمایی و حل مشکلات همسران ارائه داده است که مطالعه این کتاب ارزشمند و کاربردی را به همه علاقه‌مندان به حوزه روابط همسران و به‌ویژه زوج‌های جوان توصیه می‌کنیم. امید است انتشار این اثر، گام مؤثری برای درمان بخشی از مشکلات زناشویی و اصلاح و تغییر طرح‌واره‌های آسیب‌زا در روابط میان همسران باشد و نیز بتواند از آسیب‌های ارتباطی میان زوجین پیشگیری نماید.

اجرای این پژوهش و غنای علمی آن مدیون کوشش‌های علمی و عمیق نویسنده گران قدر و همچنین ناظر ارجمند، جناب آقای دکتر محمد رضا سالاری فر و ارزیابان محترم، سرکار خانم دکتر عاطفه حیرت و حجت الاسلام والمسلمین سید رسول موسوی است که در اینجا جای دارد از زحمات و کوشش‌های علمی این عزیزان قدر دانی کنم. نیز شایسته است از رئیس محترم پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی، جناب آقای دکتر نجف لک‌زایی و رئیس محترم دفتر تبلیغات اسلامی اصفهان جناب حجت الاسلام والمسلمین آقای محمد قطبی و همه عزیزانی که در فرایند انجام و انتشار این اثر سهم بودند، سپاسگزاری کنم.

این پژوهشکده در راستای تحکیم و تعالی نظام خانواده، آثار خود را به جامعه علمی عرضه کرده و پیشاپیش از پیشنهادها و انتقادات صاحب‌نظران و پژوهشگران محترم استقبال می‌نماید.

عبدالرسول احمدیان

رئیس پژوهشکده الهیات و خانواده