

۱۵۷۷۷۰۸

توجّه آگاهی و طرح‌واره درمانی

(راهنمای کاربردی)

نویسندگان:

یکل فن و یسویک

جانی بروئرسن

گیر شور بک

مترجمان:

حسین زیرک - دکتر حسن حمیدپور

1377/5/1

سرشناسه	وریسویک، میخیل وان Vreeswijk, Michiel van
عنوان و نام پدیدآور	توجه آگاهی و طرحواره درمانی (کتاب راهنمای کاربردی) // نویسندگان مایکل فن وریسویک، جنی بروئرسن، گر شورینک؛ ترجمه حسین زیرک، حسن حمیدپور.
مشخصات نشر	تهران: انتشارات ابن سینا، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	[۲۳۲] ص: جدول.
شابک	: 978-600-7939-11-6 ریال ۱۶۰۰۰۰
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: Mindfulness and schema therapy: a practical guide, 2014.
موضوع	دقت
موضوع	شناخت درمانی طرحواره
شناسه افزوده	Broersen, Jenny پنی
شناسه افزوده	Schurink, Ger اسخورینک، خر
شناسه افزوده	زیرک، حسین، ۱۳۶۲ - مترجم
شناسه افزوده	حمیدپور، حسن، ۱۳۵۵ - مترجم
رده بندی کنگره	BF۳۲۱/۴۹ ۱۳۹۴
رده بندی دیویی	۶۱۶/۵۳۴۱۹۸
شماره کتابشناسی ملی	۳۹۶۹۲۹۲

تمامی حقوق مادی و معنوی این اثر برای انتشارات ابن سینا محفوظ است. لذا هر گونه تکثیر و بازنویسی مطالب به هر نحو ممکن در هر گونه رسانه، کتاب، مجله، جزوه و لوح فشرده بدون اجازه کتبی ناشر **شروعاً حرام** است و موجب پیگرد قانونی می شود.

نام کتاب:	توجه آگاهی و طرحواره درمانی (راهنمای کاربردی)
تالیف:	مایکل فن وریسویک - جنی بروئرسن - گر شورینک
مترجمان:	حسین زیرک - دکتر حسن حمیدپور
ناشر:	انتشارات ابن سینا
صفحه آرا:	رسول نقی زاده
لیتوگرافی:	ندای دانش
چاپ:	سامان
صحافی:	روشنک
نوبت چاپ:	اول - دی ۱۳۹۴
شمارگان:	۱۱۰۰ جلد
قیمت:	۱۶۰۰۰ تومان
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۷۹۳۹-۱۱-۶

دفتر مرکزی و فروشگاه شماره ۱: تهران: خیابان انقلاب، خیابان منیری جاوید (اردیبهشت)، خیابان جیدنظای غربی، پلاک ۱۵۰، واحد ۵.

تلفن: ۶۶۴۱۸۳۱۹ - فکس: ۶۶۴۱۸۳۰۹

ایمیل: ebnesina@gmail.com

سایت: www.ebnesinapress.com

فروشگاه شماره ۲: اهواز، بلوار گلستان، دانشگاه چندی شاپور، فروشگاه انتشارات ابن سینا ۳۲۷۲۸۲۶۷-۶۱.

فروشگاه شماره ۳: بیرجند، خیابان آیت اله غفاری، بین خیابان جرجانی و غفاری ۲۸، فروشگاه انتشارات ابن سینا ۳۲۴۴۸۷۶۹-۵۶.

نمایندگی های فروش:

مشهد: انتشارات مجد دانش	۰۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶	تبریز: کتابفروشی شیرنگ	۰۴۱-۳۳۳۴۱۹۰۸
اصفهان: کتابفروشی کیا	۰۳۱-۳۶۶۹۹۱۱۲	تبریز: کتابفروشی بابک	۰۴۱-۳۳۳۴۰۹۸۳
کرمانشاه: جهان کتاب	۰۸۳-۳۷۲۸۴۸۳۷-۸	ارومیه: شهر کتاب	۰۴۴-۳۲۲۵۲۸۷۹
شاهرود: کتابسرای معین	۰۲۳-۳۲۲۲۱۴۱۰	یاسوج: خانه کتاب	۰۷۴-۳۲۲۲۳۵۱۲
قزوین: کتابفروشی ابن سینا	۰۹۱۰-۹۵۸۲۶۶۱		

فهرست مطالب

۷	پیشگفتاری بر ترجمه فارسی
۲۵	درباره نویسندگان
۲۶	پیشگفتار
۲۹	تقدیر و تشکر
۳۱	بخش اول - پیشینه نظری
۳۳	۱ - مقدمه
۳۶	۲ - طرح‌واره درمانی
۳۶	تعریف طرح‌واره و ذهنیت
۴۰	تسلیم طرح‌واره
۴۱	تکنیک‌های طرح‌واره درمانی
۴۳	یافته‌های پژوهشی در زمینه طرح‌واره درمانی
۴۴	پیشرفت‌ها در زمینه طرح‌واره درمانی
۴۴	یادداشت
۴۵	۳ - توجه‌آگاهی
۴۶	خاستگاه روش‌های درمانی مبتنی بر توجه‌آگاهی
۴۸	تعاریف
۵۰	تمرینات توجه‌آگاهی و کاربردهای آنها
۵۸	توجه‌آگاهی در طرح‌واره درمانی
۶۷	توجه‌آگاهی چگونه اثر می‌گذارد؟
۷۹	بخش دوم - راهنمای آموزش
۸۱	۴ - چارچوب
۸۴	۵ - موارد (منع) استفاده
۸۷	۶ - آموزش
۹۶	جلسه ۱: طرح‌واره‌ها، ذهنیت‌ها و آموزش توجه‌آگاهی
۹۸	جلسه ۲: توجه‌آگاهانه به محیط پیرامون

جلسه ۳: توجه آگاهانه به تنفس ۱۰۰

جلسه ۴: توجه آگاهانه به سبک‌های مقابله با طرح‌واره ۱۰۱

جلسه ۵: مجاز دانستن و پذیرش هر آنچه که وجود دارد ۱۰۲

جلسه ۶: طرح‌واره: واقعیت یا خیال؟ ۱۰۳

جلسه ۷: مراقبت از خویشتن با کمک بزرگسال سالم و کودک خوشحال ۱۰۴

جلسه ۸: آینده ۱۰۵

جلسات پیگیری ۱۰۷

جلسه پیگیری اول ۱۰۷

جلسه پیگیری دوم ۱۰۸

۷- موانع ۱۱۰

۸- نتیجه‌گیری ۱۱۹

پیوست ۲- الف ۱۲۰

نمونه‌ای از نتیجه آزمون ۱۲۰

پیوست ۲- ب ۱۲۲

جزوه توجه آگاهی و طرح‌واره‌درمانی ۱۲۲

مقدمه ۱۲۲

توجه آگاهی و طرح‌واره‌درمانی ۱۲۳

موانع ۱۲۵

طرح‌واره‌ها و ذهنیت‌ها: تعریف ۱۲۵

ذهنیتها ۱۲۹

پیوست ۲- ج ۱۳۳

کاربرگ طرح‌واره‌ها و ذهنیت‌ها ۱۳۳

بخش ۳ - کتابچه راهنمای شرکت‌کنندگان ۱۳۵

فصل ۹ کتابچه راهنمای شرکت‌کنندگان ۱۳۷

جلسه ۱: طرح‌واره‌ها، ذهنیت‌ها و آموزش توجه آگاهی ۱۳۷

تمرین ۱-۲. واریسی بدن ۱۴۸

جلسه ۲: توجه آگاهانه به محیط پیرامون ۱۵۰

- تمرین ۱-۲. توجه آگاهانه به محیط پیرامون ۱۵۱
- جلسه ۳: توجه آگاهانه به تنفس ۱۵۵
- تمرین ۱-۳. فضای تنفس سه دقیقه‌ای ۱۵۵
- تمرین ۲-۳. توجه آگاهانه به خاطرات دردناک ۱۵۷
- تمرین ۳-۳. توجه آگاهانه به پیاده‌روی ۱۵۸
- جلسه ۴: توجه آگاهانه به روش مقابله با طرح‌واره ۱۶۱
- تمرین ۲-۴. توجه آگاهانه به طرح‌واره ۱۶۶
- تمرین ۳-۴. آشنایی با طرح‌واره‌ها ۱۶۷
- جلسه ۵: مجاز دانستن و پذیرش هر آنچه که وجود دارد ۱۶۹
- تمرین ۱-۵. توجه آگاهانه سه دقیقه‌ای به طرح‌واره ۱۷۳
- جلسه ۶: طرح‌واره‌ها: واقعیت یا خیال؟ ۱۷۷
- تمرین ۱-۶. پیاده‌روی آگاهانه (توجه آگاهانه به پیاده‌روی) ۱۸۱
- تمرین ۲-۶. رها کردن طرح‌واره‌ها به حال خود ۱۸۴
- جلسه ۷: مراقبت از خود از طریق رگسال سالم و کودک خوشحال ۱۸۵
- تمرین ۱-۷. توجه آگاهانه به برقراری سالم و کودک خوشحال ۱۸۶
- تمرین ۴-۷. توجه آگاهانه به طرح‌واره‌ها در حکم افکار محض ۱۹۵
- جلسه ۸: آینده ۱۹۷
- تمرین ۱-۸. توجه آگاهانه به خودتان به عنوان کودک رگسال ۲۰۰
- جلسه پیگیری اول ۲۰۵
- جلسه پیگیری اول - تمرین ۱ ۲۰۸
- جلسه پیگیری دوم ۲۱۰
- جلسه پیگیری دوم - تمرین ۱ ۲۱۳
- جلسه پیگیری دوم - تمرین ۲ ۲۱۵
- پیوست ۳- الف برگه خانگی ۲۱۷
- پیوست ۳- ب برگه خانگی ۲۱۹
- پیوست ۳- ج برگه تکلیف خانگی ۲۲۳
- پیوست ۳- د برگه تکلیف خانگی ۲۲۵
- پیوست ۳- ی پرسشنامه مقابله با طرح‌واره ۲۲۷

بخش ۴ - فهرست فایل های صوتی ۲۳۰

نمایه ۲۳۱

www.ketab.ir

پیشگفتاری بر ترجمه فارسی

کسانی که با خودشان در صلح به سر می‌برند،
می‌توانند توجه خود را تنظیم کنند.

(فین برگ، ۱۹۶۳؛ ص ۱۶۳)

کسانی که با رویکرد طرح‌واره درمانی آشنا هستند و این مدل را در فرآیند سنجش فرمول‌بندی و درمان به کار گرفته‌اند، به خوبی می‌دانند که در برخی از تکنیک‌ها یا مراحل درمان با مشکلاتی مواجه می‌شوند. یکی از مشکلات شایع، به کارگیری تکنیک‌های شناختی است. از آنجائیکه طرح‌واره‌ها قدمت زیادی دارند و شکای خیری آن‌ها به سال‌ها قبل بر می‌گردد، تغییر بُعد شناختی طرح‌واره‌ها بسیار سخت و طاقت‌فرساست.

در فرآیند چالش شناختی، مشکرت نادی بروز می‌کند از جمله آنها می‌توان به ناهماهنگی و ناهم‌سویی شناخت و هیجان اشاره کرد. در اگرانی که درگیر اجرای تکنیک‌های شناختی هستند با این پدیده خیلی روبرو می‌شوند که مراجع هیجانی و عقلی تکنیک‌های شناختی را می‌پذیرد، اما احساس و هیجانش با این نتیجه‌گیری منطقی، همراه و هم‌جهت نیست. در پیشینه نظری شناخت درمانی به این پدیده، گسست منطقی - هیجانی^۱ می‌گویند (استات^۲، ۲۰۰۰).

مراجع به این نتیجه‌گیری منطقی می‌رسد که باور مرکزی این طرح‌واره نادرست و کارآمد نیست، اما احساس و هیجانش به گونه‌ای دیگر عمل می‌کند. به نمونه‌هایی از این نامخوانی اشاره می‌شود:

- * می‌دانم فکرم غلط است، اما احساسم این نتیجه‌گیری را قبول ندارد.
- * می‌دانم ازدواج با این فرد باعث بدبختی می‌شود، اما دوستش دارم.
- * می‌دانم والدینم مقصر اصلی مشکلات نیستند، اما نفرت یکی لحظه رهايم نمی‌کند.
- * می‌دانم که باید از همسرم جدا شوم، اما دلتنگی برای بچه‌ها مانع این جدایی می‌شود.
- * می‌دانم که آدم بی‌ارزشی نیستم، اما خودم را دوست ندارم.
- * می‌دانم که نباید به والدینم این قدر بها بدهم، اما احساس گناه امانم را بریده است.

* می‌دانم که آدم بی‌کفایتی نیستم، اما انگار توان انجام برخی از کارها را ندارم.

بک (بک، راش، شاو و امری، ۱۹۷۹) بر این نکته نیز تأکید کرده است که تفاوت بین این دو سطح از باورها ممکن است گاهی اوقات دست درمانگر را در راه چالش شناختی ببندد. بک اشاره می‌کند که گاهی اوقات در فرآیند درمان افراد افسرده به مشکلات تکنیکی بر می‌خوریم. یکی از این مشکلات، تفاوت بین باورهای عقلانی و باورهای هیجانی است. او به بیماری اشاره می‌کند که می‌گوید:

می‌دانم که آدم بی‌ارزشی نیستم، اما از لحاظ هیجانی به این فکر اعتقادی ندارم (بک و همکاران، ۱۹۷۹، ص ۳۰۲).

این پدیده در طول سال‌ها نام‌های گوناگونی پیدا کرده است. در جدول شماره یک به برخی از این نام‌ها اشاره می‌شود (جندبوری، ۱۳۸۱).

معانی تازه‌ای	معانی ضمنی
پردازش شناختی	پردازش هیجانی
شناخت سرد	شناخت داغ
باور عقلانی	باور هیجانی
ارزیابی شناختی	ارزیابی هیجانی
کلامی	غیر کلامی
منطقی	هیجانی
پردازش تحلیلی	پردازش ترکیبی
آشکار	ضمنی
عقل	دل
شناخت با سر	شناخت با قلب
نیمکره چپ	نیمکره راست
پردازش زمانی	پردازش همزمان
دانش آشکار	دانش ضمنی
انتقال اطلاعات خاص	انتقال اطلاعات کلی
بازنمایی کلامی	بازنمایی تجسمی و استعاره‌ای
باورهای چالش پذیر	باورهای چالش ناپذیر

مبتنی بر داده‌های کلامی	مبتنی بر داده‌های بدنی
پردازش ارادی	پردازش خودآیند
سازه‌های پیرامونی	سازه‌های اصلی
تسهیل شناختی	تسهیل هیجانی
محاسبه گر شناختی	محاسبه گر هیجانی
مغز شناختی	مغز هیجانی
تفکر کند	تفکر سریع
نیمکره چپ	نیمکره راست
تفکر تحلیلی	تفکر ترکیبی
تفکر منطقی	تفکر گشتاربندی

تیزدیل^۱ در سال ۱۹۸۳ در مقاله‌ای اثرگذار به این موضوع توجه کرد که چالش‌های شناختی بسیاری از اوقات نمی‌توانند با مفروضاتی که ماورای آنها را تغییر دهند. کلمات علاوه بر بار معنایی، وجه مضمونی یا عاطفی نیز دارند. به عنوان مثال، کلمه‌ی شناختی کلمه‌ی شکست کاملاً مشخص است. معنای این کلمه را می‌توان در بسیاری از فرهنگ لغت پیدا کرد. به عنوان مثال در فرهنگ بزرگ سخن (جلد پنجم، ص ۴۵۳۴) برای کلمه‌ی شکست این معانی ذکر شده است:

- باختن در مسابقه یا مبارزه و جنگ، مغلوب شدن
- موفق نشدن در انجام امری یا نرسیدن به چیزی، ناکامی

فرض کنید باور مرکزی مراجع این باشد: "من آدم شکست خورده‌ام". چالش‌های شناختی ممکن است معنای آشکار این باور مرکزی را تغییر بدهد، اما تجار منجر به شکست، دامنه‌ی اثرگذاری این شکست در زندگی مراجع، عواطف و هیجان‌های ناشی از فعال شدن این باور در افراد متفاوت است. بنا به فرمول‌بندی تیزدیل (۱۹۹۹) برخی از باورها، از ویژگی‌های نفوذناپذیری شناختی^۲ برخوردارند. شاید از همین روست که تغییر این سطح از باورها نیازمند تدوین تکنیک‌های متفاوتی است. تیزدیل (۱۹۹۹) اعتقاد دارد، احساس‌های بدنی نقش برجسته‌تری در شکل‌گیری طرح‌واره‌های مضمونی^۳ بازی می‌کنند.

1 - Teasdale

2 - Cognitive impenetrability

3 - Implicational schemas

شپارد^۱ و تیزدیل (۲۰۰۰) اعتقاد دارند برای تغییر در سطح مضمون یا باورهای هیجانی باید از تکنیک‌های توجه آگاهی^۲ سود جست. تکنیک‌های شناختی باعث می‌شوند بیماران به دانش فراشناختی^۳ دست یابند. فردی که به دانش فراشناختی می‌رسد، می‌داند که افکارش لزوماً صحیح نیستند، اما در بینش فراشناختی^۴ به این نتیجه می‌رسد که افکار را همانند وقایعی در حوزه‌های هشاری تجربه کند تا این که این افکار را بازنمایی دقیق واقعیت تلقی کند. به عبارتی، افراد در بازبینی فراشناختی^۵ نقص دارند که چنین مشکلاتی را تجربه می‌کنند. توجه آگاهی باعث می‌شود که افراد از موضع دانش فراشناختی به سمت موضع بینش فراشناختی حرکت کنند.

نکته مهم، بگر این است که طبق مدل طرح‌واره درمانی برخی از باورها یا طرح‌واره‌ها زمانی شکل می‌گیرند که کودک هنوز زبان باز نکرده است. به این باورها یا طرح‌واره‌ها، پیش کلامی می‌گویند (بانگ ۱۳۹۱). اکثر طرح‌واره‌های پیش کلامی باعث می‌شود که کُمت تکنیک‌های شناختی لنگ بزنند. به عبارتی، طرح‌واره‌های پیش کلامی به سطح زبان نمی‌رسند که درمانگر بتواند درباره‌ی معنا، شواهد راستی آزمایی و مزایا و معایب این طرح‌واره‌ها از مراجع سوال بپرسد. به قول شفیع کدکنی:

خوشا پرنده که بی‌واژه شعر می‌گوید.

گذر به سوی تو کردن ز کوچه‌ی کلمات

به راستی که چه صعب است و مایه‌ی آفات.

چه دیر و دور و دریغ!

خوشا پرنده که بی‌واژه شعر می‌گوید.

ز کوچه‌ی کلمات،

عبور گاری اندیشه است و سدّ طریق

تصادفات صداها و جیغ و جارِ حروف

چراغِ قرمز دستور و راهبندِ حریق.

تمام عمر بکوشم اگر شتابان، من

1 - Shepard

2 - Mindfulness

3 - Metacognitive knowledge

4 - Metacognitive insight

5 - Metacognitive monitoring

نمی‌رسم به تو هرگز ازین خیابان، من.
خوشا پرنده که بی‌واژه شعر می‌گوید

(هزاره دوم آهوی کوهی، ص ۲۱۰-۲۱۱)

فریمن^۱ و فسکو^۲ (۲۰۰۰) بر پیوستار تغییرپذیری طرح‌واره‌ها تاکید می‌کنند. آنها اعتقاد دارند که طرح‌واره‌ها را بر اساس قابلیت تغییرپذیری می‌توان بر روی یک پیوستار در نظر گرفت:

۱- فلج‌شدگی طرح‌واره‌ای^۳

در این سطح، باورها بسیار متحجر و تغییرناپذیرند. افرادی که طرح‌واره‌هایشان در چنین سطحی است در موقعیت‌ها، بافتارها و شرایط گوناگون، باورهایشان را حفظ می‌کنند. این افراد مصداق بارز این ضرب‌المثل هستند: "نرود میخ آهنین در سنگ"

۲- انعطاف‌پذیری طرح‌واره‌ای^۴

قواعد این افراد رایج‌تر است، جزم‌اندیشانه است. باورهای این افراد به سادگی تغییر نمی‌کنند. ممکن است تحت برخی از شرایط (موقعیت‌های بحران‌زا) باورهایشان تغییر کند، اما شرایط بحران‌زا که فروکش کند، دوباره به روال سابق برمی‌گردند.

۳- ثبات طرح‌واره‌ای^۵

قواعد و باورهای این افراد تا حدودی پست‌است و تا اندازه‌ای پیش‌بینی‌پذیر هستند. پیش‌بینی‌پذیری این باورها به معنای کارآمدی نیست. این افراد ممکن است در شرایط استرس‌زای گوناگون به یک شیوه واکنش نشان دهند.

۴- انعطاف‌پذیری طرح‌واره‌ای^۶

انعطاف‌پذیری، پیش‌نیاز خلاقیت و مسئله‌گشایی است. چنین افرادی برای مشکلات قدیمی به دنبال راه‌حل‌های جدید و نوآیین هستند. اگر با شرایط بحرانی رو به رو شوند به دنبال شیوه‌های جدید به منظور مقابله هستند.

۵- بی‌ثباتی طرح‌واره‌ای^۷

زندگی این افراد آشفته، بدون سازمان و سردرگم‌ساز است. مهارت‌های مسئله‌گشایی‌شان ضعیف است و زندگی‌شان با بحران‌های پی‌درپی مواجه می‌شود. توان مقابله با این شرایط را نیز ندارند.

1 - Freeman

2 - Fusco

3 - Schematic paralysis

4 - Schematic rigidity

5 - Schematic stability

6 - Schematic flexibility

7 - Schematic instability

همانطور که اشاره شد شاید تغییر در محتوای شناخت برای برخی مراجعان نتواند موجب کاهش چشمگیر و قابل توجهی در هیجان‌های آنها شود. اولین بار زاینس^۱ (۱۹۸۰) به این موضوع توجه کرد. زاینس بر این باور است که واکنش‌های هیجانی، بسیاری از اوقات مقدم بر ارزیابی شناختی هستند. زاینس در سال ۱۹۸۰ در مجله «روان‌شناس آمریکایی»^۲ مقاله‌ای نوشت با این عنوان «احساس و تفکر: ترجیح نیازی به استنباط ندارد».^۳ سپس در طی چندین کار پژوهشی به تأیید این دیدگاه پرداخت که در بسیاری از مواقع، احساس (عاطفه) بدون دخالت فرایندهای شناختی بوجود می‌آید. او برای صحت دیدگاه خود به دلایل زیر متوسل شد:

(الف) مشکل در به زبان آوردن حالت‌های هیجانی.

(ب) تجربه هیجانی توسط روش‌های غیرشناختی مثل تزریق دارو یا هورمون.

(ج) ساختارهای عصبی شناختی متفاوت برای شناخت و هیجان.

(د) وجود هیجان‌ها در افعال حیوانات.

دیدگاه زاینس یادآور این آیه است:

هزار جهد بکردم که سر عشق بر سر
نبود بر سر آتش میسرم که نجو شم
به هوش بودم از اول که دل به کس نسازم
شما یل تو بدیدم نه عقل ماند و نه هوشم

راکمن^۴ (۱۹۸۱) از این موضوع به خوبی استفاده کرد و نظریه زاینس را به بیماران دچار ترس‌های مرضی تعمیم داد. او استدلال کرد که قبل از این که شناخت در یک بیمار را متوجه خطای شناختی کند، گاهی خود بیمار کاملاً واقف است که منبع ترس برانگیز و ناخواسته یادآور نیست. با این حال به محض روبه رو شدن با موقعیت باز هم واکنش‌های هیجانی نشان می‌دهد راکمن این پدیده را به پردازش مستقل هیجانی و شناختی محرک‌ها نسبت داد.

راکمن و هاجسون^۵ (۱۹۷۴) معتقدند که چون نوعی ناهمزمانی و ناهم وقوعی بین واکنش‌های هیجانی و شناختی حاکم است، پس می‌توان این گونه فرض کرد که پاسخ‌های هیجانی و شناختی به طور مستقل و جداگانه پردازش می‌شوند.

1 - Zajone

2 - American Psychologist

3 - Feeling and thinking: preference need no inference

4 - Rachman

5 - Hodgson