

بِه نامِ خُداوندِ
بِخُشَندهِ وِ مِه رَبانِ

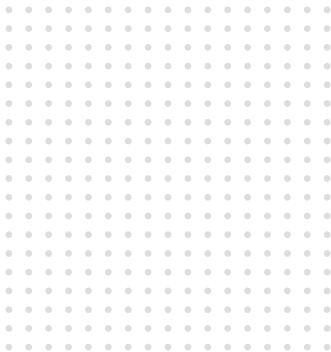


نقشه روانت را کشف کن

[کارت آموزشی ذهنیت‌های طرح‌واره‌ای]

با مقدمه برخی از اساتید دانشگاه، دکترای روانشناسی
و دانش‌آموختگان ISST (انجمن بین‌المللی طرح‌واره)

نویسنده: سیدمهدی طباطبایی‌فر



کارت‌های آموزشی ذهنیت‌های طرحواره‌ای

این مجموعه برای اولین بار در ایران طراحی و چاپ شده و با بهره‌گیری از تصاویر و ایموجی‌های رایج به درک بهتر ذهنیت‌ها یا حالت‌های روانشناختی کمک می‌کند. این سری از کارت‌ها، ابزار درمانی مناسبی برای روانشناسان و مشاوران است و می‌تواند فرایند طرحواره درمانی فردی، زوج و اختلالات راتسهیل و تسریع نماید. با توجه به اینکه توضیح هر ذهنیت یا حالت روانشناختی در پشت کارت درج شده، مناسب است مراجعان نیز یک دوره از آن را تهیه کرده و در تکالیف درمانی طراحی شده توسط درمانگر از آن استفاده نمایند.

درمانگران عزیز چنانچه نظر یا پیشنهادی در راستای بهبود توضیحات و تصاویر دارند می‌توانند از طریق اینستاگرام @tabatabaifar با ما در ارتباط باشند. همچنین جا دارد از جناب آقای دکتر محمد فغانپور، دکتر احد عبدی، سرکار خانم دکتر زینب ارشاد و سایر عزیزانی که با نظرات ارزشمند خود ما را همراهی کردند، قدردانی نماییم.

سید مهدی طباطبایی‌فر
زمستان ۱۴۰۱



فهرست ...

۹	...	توصیه‌نامه اساتید فلش‌کارت
۱۷	...	مقدمه
۲۳	...	آشنایی با ذهنیت‌ها
۳۲	...	ذهنیتِ کودک آسیب‌پذیر محروم
۳۴	...	ذهنیتِ کودک آسیب‌پذیر رهاشده
۳۶	...	ذهنیتِ کودک آسیب‌پذیر ناقص
۳۸	...	ذهنیتِ کودک آسیب‌پذیر بدرفتاری‌شده
۴۰	...	ذهنیتِ کودک عصبانی
۴۲	...	ذهنیتِ کودک تکانشی
۴۴	...	ذهنیتِ کودک بی‌انضباط
۴۶	...	ذهنیتِ والد یا منتقد سرزنشگر / تنبیه‌گر
۴۸	...	ذهنیتِ والد یا منتقد پرتوقع / مقایسه‌گر
۵۰	...	ذهنیتِ والد یا منتقد القاگر گناه
۵۲	...	ذهنیتِ والد یا منتقد القاگر ترس
۵۴	...	سایر مباحث در ذهنیتِ والد یا منتقد

۵۶	...	ذهنیت تسلیم‌شده مطیع
۵۸	...	ذهنیت محافظ اجتنابی
۶۰	...	ذهنیت محافظ بی تفاوت
۶۲	...	ذهنیت خودآرام بخش بی تفاوت
۶۴	...	ذهنیت محافظ پرخاشگر یا عصبانی
۶۶	...	ذهنیت کنترل‌گر کمال طلب
۶۸	...	ذهنیت کنترل‌گر شکاک
۷۰	...	ذهنیت خودبزرگ بین
۷۲	...	ذهنیت زورگو و تهاجمی
۷۴	...	ذهنیت توجه طلب
۷۶	...	ذهنیت شیاد / دغل کار
۷۸	...	ذهنیت غارتگر
۸۰	...	ذهنیت کودک شاد
۸۲	...	ذهنیت بزرگ سال سالم
۸۴	...	محور پذیرش خود و دیگران در بزرگ سال سالم
۸۶	...	محور حل مسئله در بزرگ سال سالم
۸۸	...	محور جرأت‌مندی در بزرگ سال سالم
۹۰	...	محور انتخاب و مسئولیت‌پذیری در بزرگ سال سالم
۹۲	...	محور تعادل وجودی در بزرگ سال سالم
۹۵	...	اصول کار با فلش کارت ذهنیت
۱۱۷	...	جدول خود ارزیابی ذهنیت



توصیه نامه
اساتید فلش کارت



◀ دکتر عباس جواهری

روانشناس، استاد دانشگاه و عضو هیئت علمی دانشگاه تهران
عضو انجمن مشاوران و سوپرویزن آمریکا

رویکردهای روانشناسی در راستای اثربخشی بهتر و سریعتر برای درمان، همچنان رو به توسعه بوده و در این میان رویکردهایی که از ایده‌ها و ابزارهای خلاقانه‌تری استفاده می‌کنند، مورد استقبال بیشتری قرار می‌گیرند. فلش‌کارت ذهنیت‌های طرحواره، یکی از ابزارهای کاربردی برای تبیین نقشه روان مراجعان است. این ابزار که به کمک اساتید طرحواره‌درمانگر در ایران به شکل خلاقانه‌ای بومی‌سازی شده، نقش مؤثری در ذهن‌آگاهی مراجع و فرایند درمان دارد. اهتمام به توسعه ابزارهای قدرتمند و بومی‌سازی آن، همچنین تجهیز درمانگران به جدیدترین مدل‌های مفهوم‌سازی، از وظایف مهم جامعه روانشناسی است.

◀ دکتر محمد فغانپور

روانشناس، مدرس دانشگاه و استاد طرحواره درمانی
عضو انجمن بین‌المللی طرحواره (ISST) و با مدرک Standard level
«سفر زندگی، سفر تحقق یکپارچگی و فردیت است»
فردیت بدون به‌جا آوردن تکه‌های مختلف وجود امکان
پذیر نیست. دو راه بیرونی و درونی برای این سفر وجود
دارد. گاهی با عینی‌سازی مولفه‌های درونی می‌توان
این سفر را آسان‌تر پیمود. کارتهای ذهنیت که به
همت و خلاقیت دوست و همکار گرانقدرم جناب آقای
طباطبایی فر تهیه شده است، ابزاری بسیار کارآمد برای
تسهیل سفر یکپارچگی و فردیت، و ابزار خودیاری برای
درمانگران و درمانجویان گرامی است.

◀ دکتر علی رضا گل

روانشناس، مدرس دانشگاه و استاد طرحواره درمانی
عضو انجمن بین‌المللی طرحواره (ISST)
«برای انسجام، نیاز است در ابتدا عناصر آن را
تجزیه کنیم». در طرحواره درمانی تلاش بر این است
که بخش‌های مختلف شخصیت را از هم جدا کرده
و سپس به یکپارچه‌سازی آن پردازیم. برای این امر
از ابزارهای مختلفی همچون صندلی‌ها، عروسک‌ها و

... استفاده می‌شود. یکی از ابزارهایی که می‌تواند به ما در این امر کمک کند کارت ذهنیت می‌باشد. کارت علاوه بر جدا کردن ذهنیت‌ها، آنها را برای مراجعان عینیت می‌بخشد و راه ارتباط با بخش‌های مختلف مراجع را تسهیل می‌کند.

◀ دکتر وحید همتی ثابت

روانشناس، مدرس دانشگاه و استاد طرحواره درمانی
مترجم و پژوهشگر

ابزارهای کمک‌آموزشی زیادی در زمینه طرحواره‌درمانی برای درمانگران و مراجعین تهیه شده است؛ یکی از موضوعات مهم در طرحواره‌درمانی «ذهنیت‌های طرحواره‌ای» است که به صورت منسجم، به روز و موردی در کمتر کتابی به آن پرداخته شده است. ذهنیت‌های طرحواره‌ای به خوبی معرف حالات شناختی، هیجانی و رفتاری ما در لحظه است که شناخت این ذهنیت‌ها مسیر زندگی را روشن‌تر خواهد کرد. کتاب و کارت‌های حاضر به خوبی مهمترین ذهنیت‌ها را پوشش داده و همانطور که از نامش پیداست نقشه‌ای برای گذر از مسیر ذهنیت‌ها و رسیدن به بزرگسال سالم است. این ابزار

قطعاً انتخاب خوبی برای رسیدن به رشد فردی و نگاهی
معنادارتر نسبت به خود، دیگران و زندگی است.

◀ دکترماندانا شعبان

روانشناس، مدرس دانشگاه، استاد طرحواره درمانی
عضو انجمن بین المللی طرحواره (ISST)

در طرحواره درمانی، ایجاد فضای فهم مشترک
بین درمانگر و مراجع کلید رابطه درمانی است. رابطه
درمانی اصلی‌ترین ابزار درمانگر برای شناخت، فهم
و ایجاد تجربه آهان در مراجع است. برای ایجاد
فهم مشترک، هر طرحواره‌درمانگری لاجرم به ابزار
خلاقانه‌ای روی می‌آورد که باعث ایجاد همین
فضای فهم مشترک شود. همکار گرانقدرم جناب
آقای طباطبایی‌فراز سال‌ها پیش با خلاقیت مثال
زدنی خود، تلاش کرد تا طرحواره درمانی را به
عموم بهتر بشناساند و به درمانگران کمک کند، تا
با ساده‌سازی مفاهیم، طرحواره درمانی را از فضای
مه‌آلود خارج کند. نسخه فعلی کارت آموزش
ذهنیت‌ها با استفاده از تجربه‌های چاپ قبلی،
نسخه قابل اعتماد و روایی برای استفاده درمانگران
در اتاق درمان هست.

◀ دکتر الهام آرام‌نیا

روانشناس، مترجم، و مدرس طرحواره درمانی
عضو انجمن بین‌المللی طرحواره (ISST)

کارت‌های ذهنیت ابزار خلاقانه‌ایی است که توسط جناب آقای طباطبایی‌فر با ظرافت و دقت فراوان، با در نظر گرفتن مسایل فرهنگی طراحی و ارائه شدند. این کارت‌ها به خوبی قادرند تا به درمانگر و مراجع کمک‌کنند، نقشه‌های ذهنیتی را ترسیم کنند. از نقاط قوت این کارت‌ها توضیحات مربوط به هر ذهنیت و نیز کتابچه راهنمای همراه با آن است که در نمونه‌های خارجی وجود ندارد. من به شخصه هم خود از این کارت‌ها در اتاق درمان استفاده می‌کنم، هم به طرحواره‌درمانگران توصیه می‌کنم آن را به عنوان ابزاری کارآمد در مسیر درمان، مدنظر قرار دهند.

◀ استاد عاطفه مظفری

روانشناس، مدرس دانشگاه و استاد طرحواره درمانی
عضو انجمن بین‌المللی طرحواره (ISST)

ادبیات دنیای روانشناسی، علمی و گاه سنگین و پیچیده است، طوریکه برخی مراجعین را دچار سردرگمی بیشتر کرده و باعث می‌شود آنقدر مشکلاتشان را سخت



○ این کتاب راجع به چیست؟

روان ما در وضعیت‌های مختلف، دچار افکار و احساساتی می‌شود که اگر بتوانیم آن را به صورت عینی لمس و مشاهده کنیم، می‌توانیم پاسخ‌های مؤثرتری به موقعیت‌های نابهنجار زندگی بدهیم. یکی از ابزارهای مؤثر برای به تصویر کشیدن و عینی‌سازی آنچه در روان ما اتفاق می‌افتد، کارت‌های ذهنیت طرح‌واره است. شما در این کتاب با انواع ذهنیت‌های مرسوم و اصول کار با این کارت‌ها آشنا خواهید شد.

○ چرا این کتاب و ابزار ذهنیت تدوین شد؟

پیش از این برای مفهوم‌سازی آنچه در ذهن اتفاق می‌افتد، کارت‌های ذهنیت پائول کاسیانیک و الناً رومانوا، کارت‌های برن اشتاین (iModes) یا کارت‌های

دیگری بر اساس رویکرد طرح‌واره در دنیا طراحی شده و در دسترس درمانگران و علاقه‌مندان قرار داشت. این کارت‌ها به مفهوم‌سازی آنچه در ذهن افراد اتفاق می‌افتد، بسیار کمک می‌کند و با چینش وضعیت‌های روانی مختلف می‌توان سریع‌تر چرخه رفتارهای معیوب در مراجع را تبیین کرده و او را به سمت رفتارهای بالغانه هدایت کرد؛ اما نظر به اینکه فرایند تهیه این کارت‌ها با هزینه دلاری و به شکل واسطه‌ای، برای هم‌وطنانمان گران و زمان‌بر بود، ما با بررسی نمونه‌های خارجی، مطالعه کتب طرح‌واره‌درمانی و جمع‌آوری نظر استادان سعی کردیم یک مدل بومی از آنچه احساس می‌کنیم در فرهنگ ما کارآمدتر است تدوین و طراحی کنیم.

این کتاب و ابزار برای چه کسانی مفید است؟

این کتاب و ابزار، هم برای درمانگران مفید است تا به کمک آن بتوانند ذهنیت‌های مراجع را به راحتی مفهوم‌سازی کنند و با عینی‌سازی حالات روانی مراجع به تعدیل ذهنیت‌های ناسازگار سرعت بخشیده و ذهنیت بزرگسال سالم را رشد دهند.

هم برای مراجعان مفید بوده تا پس از یادگیری کار با