

۱۶۲۲۴۵۲

مراجعه‌های شخصیتی

**رهایی از تله‌های ذهنی برای
آفرینش شخصیت سالم‌تر**

نویسنده:

فرزاد میرادوستی

انتشارات ذهن موفق

سرشناسه : میراحمدی، فرزاد، ۱۳۵۷ -
عنوان و نام پدیدآور : طرح‌واره‌های شخصیتی : رهایی از تله‌های ذهنی برای آفرینش
شخصیت سالم‌تر / نویسنده فرزاد میراحمدی.

مشخصات نشر : تهران: ذهن موفق، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری : ۲۰۷ ص.

شابک : 978-622-99514-2-2

وضعیت فهرست نویسی : فیا

موضوع : شخصیت -- جنبه‌های روان‌شناسی

رده‌بندی کنگره : ۱۳۹۷BF۶۹۸ ۱۳ط۴/م۹

رده‌بندی دیویی : ۱۵۵/۲

شماره کتابشناسی ملی : ۵۲۹۹۹۰۱

عنوان کتاب :	طرح‌واره‌های شخصیتی
نویسنده :	فرزاد میراحمدی
ناشر :	انتشارات ذهن موفق
صفحه‌آرا :	امیر کلینی
طراح جلد :	مجتبی حکاک
سال و نوبت چاپ :	پاییز ۱۳۹۷ / اول
شمارگان :	۱۰۰۰
شابک :	۲-۲-۹۹۵۱۴-۶۲۲-۹۷۸
قیمت :	۲۰۰,۰۰۰ ریال
درس و تلفن دفتر پخش :	میدان انقلاب، ابتدای کارگر جنوبی، کوچه مهدی‌زاده، پلاک ۱، طبقه دوم. ۰۲۱-۶۶۴۲۵۱۵۴

عنوان	صفحه
فصل‌های کتاب.....	۱۳
فصل اول: تسخیر یافتگان: چرا دل‌کندن از روابط نامناسب برای ما دشوار است؟.....	۱۵
الگوهای ذهنی چگونه ما را به سمت آدم‌های نامناسب می‌برد؟.....	۱۹
پدر، مادر! آیا شما متهم هستید؟.....	۳۴
۱- امنیت، ثبات و دل‌بستگی ایمن به دیگران.....	۳۴
۲- حمایت و ابراز خود.....	۳۴
۳- آگاهی در بیان نیازها و هیجانات سالم.....	۳۵
۴- تفریح و برداندن بخشی.....	۳۵
۵- محدودیت‌ها- واقع، نانه.....	۳۵
طرح‌واره‌ها چگونه روابط ما آسیب می‌رسانند؟.....	۳۶
چرا نمی‌توانیم از طرح‌واره‌ها در دل بکنیم؟.....	۳۷
چرا از چیزی که بدمان می‌آید دور نمی‌کنیم و دنبال همان چیز هستیم؟.....	۳۸
ورق زدن طرح‌واره‌ها: آیا راهی هست؟.....	۳۸
مسافر زمان: در گذشته چگونه بوده‌ایم؟.....	۳۹
چرا بعضی از ما جذب افراد دست‌نایافتنی می‌شویم؟.....	۴۰
چرا جذب افراد سوءاستفاده‌گر می‌شویم؟.....	۴۱
چرا احساس می‌کنیم کسی قدر کار ما را نمی‌داند؟.....	۴۱
چرا دیگران بعد از مدتی از دست ما فرار می‌کنند؟.....	۴۱
امپراطور قلب‌های دیگران: چه کنیم تا طرف مقابل را جذب کنیم؟.....	۴۲
فصل دوم: رهایی از اسارت گذشته.....	۴۵
چگونه زنجیرهای روابط عاطفی و کاری نامناسب را باز کنیم؟.....	۴۷
انواع مد: چرا الگوهای فکری یا رفتاری خاصی به کار می‌گیریم؟.....	۴۷
چهار دسته مد.....	۴۸
مد کودک.....	۴۹
انواع مد کودک.....	۵۰
مد سبک رفتاری نامناسب (سبک مقابله‌ای).....	۵۱

- ۵۲.....انواع مد سبک رفتاری.....
- ۵۳.....مد والد درونی.....
- ۵۴.....انواع مد والد.....
- ۵۴.....مد بزرگسال سالم.....
- ۵۴.....مدها و روابط ما.....
- ۵۷.....چگونه مدهای مشکل دار کودک را بشناسیم؟.....
- ۵۷.....شناخت مد کودک آسیب پذیر.....
- ۵۷.....رهاشدگی.....
- ۵۸.....انزوای اجتماعی.....
- ۵۸.....بی اعتمادی.....
- ۵۹.....شرم و نقص.....
- ۵۹.....محرومیت هیجانی.....
- ۶۰.....وابستگی.....
- ۶۰.....چگونه مد کودک آسیب پذیر خود را بشناسم؟.....
- ۶۱.....پیدا کردن مد کودک آسیب پذیر در دیگران.....
- ۶۱.....شناخت مد کودک عصبانی و پر خشم.....
- ۶۲.....شناخت مد کودک شاد.....
- ۶۳.....تمرین شناخت مد کودک شاد.....
- ۶۴.....رهایی از صداهاى ذهنی؛ رهایی از آشفتگی.....
- ۶۴.....مدهای والدین بد رفتار.....
- ۶۵.....انواع مد والد بد رفتار.....
- ۶۷.....شناسایی مد فرماندهی خود.....
- ۷۰.....شناسایی مد والد گنه کار خود.....
- ۷۳.....شناسایی مد والد سرزنش گر.....
- ۷۵.....رفتارت را عوض کن تا دنیایت عوض شود.....
- ۷۵.....مدهای سبک رفتاری.....
- ۷۵.....سه نوع سبک رفتاری.....
- ۷۵.....تسلیم.....
- ۷۷.....چگونه بفهمیم که آیا مد تطبیقی ما تسلیم است یا خیر؟.....

- ۷۸..... چگونه مد تسلیم را در دیگران بشناسیم؟
- ۷۸..... مد رفتاری فرار (اجتناب)
- ۸۰..... چگونه مد فرار را در دیگران بشناسیم؟
- ۸۱..... مد جبران افراطی (حمله)
- ۸۲..... نمونه‌هایی از روش‌های جبران افراطی
- ۸۴..... چگونه مد جبران افراطی دیگران را بشناسیم؟
- ۸۵..... چگونه مدهای ما بر روابط عاطفی مان تاثیر می‌گذارد؟
- ۸۵..... لباس که بر قامت دیگران می‌پوشانیم
- ۸۶..... روح خانگی معیوب در روابط عاطفی و کاری
- ۸۷..... در مقابل مدهای کار، انجام دهیم؟
- ۸۹..... گنج نهانی که باید بیرون بیاید
- ۸۹..... مد بزرگسال سالم
- ۹۰..... از کجا بفهمیم که مد بزرگسال سالم هستیم؟
- ۹۲..... چگونه می‌توانم بین مد سالم و مدهای ناسالم تمایز قائل شوم؟
- ۹۴..... نگاهی به مدهای نامناسب و مد بزرگسال سالم
- ۹۷..... فصل سوم: ترسیم نقشه‌ی مد شخص خود
- ۱۰۲..... شفای مد کودک آسیب‌پذیر
- ۱۰۶..... روبرو شدن با مد کودک آسیب‌پذیر
- ۱۰۷..... تصویرسازی برای شفای کودک آسیب‌پذیر
- ۱۰۸..... مراحل شفای کودک آسیب‌پذیر
- ۱۰۸..... مهسا چگونه کودک آسیب‌پذیر خود را شفا داد؟
- ۱۰۹..... نامه‌ای به مهسای کوچک
- ۱۰۹..... چه نیازی دارید؟
- ۱۱۰..... اگر نامزد یا همسر ما مد کودک آسیب‌پذیر داشته باشد چگونه با او برخورد کنیم؟
- ۱۱۱..... چگونه با این افراد برخورد کنیم؟
- ۱۱۲..... شفای مد کودک عصبانی
- ۱۱۴..... آشنا شدن با مد کودک عصبانی خود
- ۱۱۵..... اگر طرف مقابلم در مد کودک عصبانی بود چگونه با او برخورد کنم؟
- ۱۱۵..... نشانه‌هایی برای شناخت مد عصبانی طرف مقابل

- کودکی افراد دارای مد عصبانی چگونه بوده است؟..... ۱۱۶
- جدول سود و زیان برای مد کودک عصبانی..... ۱۱۶
- چگونه از صندلی گفتگو برای کاهش عصبانیت استفاده کنیم؟..... ۱۱۸
- چگونه مد عصبانی را کنترل کنیم؟..... ۱۱۹
- ما سوار بر ذهنیم یا ذهن سواره است؟..... ۱۱۹
- چرا بعضی افراد چندان متوجهی رفتار خود نیستند؟..... ۱۱۹
- شادمانی اصیل؛ تقویت مد کودک شاد..... ۱۲۱
- صدایی که ذهن ما را قفل می‌کند؛ مدهای والدین بدرفتار..... ۱۲۲
- شناسایی مد والدین..... ۱۲۳
- مشخص کردن پیام‌های والدین..... ۱۲۴
- راه‌هایی؛ خاموش کردن مد والدین بدرفتار..... ۱۲۵
- عبور از دست‌اندرزها؛ مدهای سبک رفتاری یا مقابله‌ای..... ۱۲۶
- سؤالاتی برای شناختن بهتر مد سبک رفتاری..... ۱۲۷
- کاهش مدهای سبک رفتاری..... ۱۲۸
- عبور از مدهای ناسالم و لبخند بزنگه‌ال ناسالم..... ۱۲۹
- روش‌های مختلفی برای بهبود مدهای ناسالم و یاد دادن که تاکنون مواردی را بیان کردیم و در این قسمت هم تکنیک معروف فلش کارت طرح‌واره را معرفی می‌کنیم..... ۱۲۹
- فلش کارت طرح‌واره..... ۱۲۹
- این کودک چه نیازی دارد؟..... ۱۳۱
- نیازهای کودک و مدهای کودک..... ۱۳۱
- هیجان‌های اجتماعی..... ۱۳۲
- مد کودک عصبانی..... ۱۳۳
- تغییر خاطرات برای تغییر مدها..... ۱۳۴
- تصویرها را عوض کن تا ذهنت عوض شود..... ۱۳۴
- تصویرسازی ذهنی..... ۱۳۵
- مرحله‌ی اول..... ۱۳۵
- مرحله‌ی دوم..... ۱۳۶
- مراحل تصویرسازی ذهنی..... ۱۳۸
- خاطره‌نویسی..... ۱۳۹

- ۱۴۲.....صندلی گفتگو برای از بین بردن خاطرات بد
- ۱۴۳.....صندلی گفتگو برای مدیریت مدهای والدین
- ۱۴۶.....با تغییر بدن ذهن خود را عوض کنید
- ۱۴۷.....مراسم شب به خیر
- ۱۴۸.....تقویت بزرگسال سالم
- ۱۴۹.....بزرگسال سالم یعنی صدای سالم
- ۱۵۰.....تمرین ذهن آگاهی
- ۱۵۰.....تمرین ذهن آگاهی برای برخورد با شرایط استرس زا
- ۱۵۰.....شرایطی در ذهن آگاهی
- ۱۵۲.....بزرگسال سالم چگونه اختلاف با طرف مقابلش را مدیریت می کند؟
- ۱۵۳.....یک مدل عددی برای عبور از اختلاف
- ۱۵۳.....۷ مرحله برای عبور از اختلافات
- ۱۵۶.....تمایز میان نیاز و خواسته
- ۱۶۰.....کاربردهای این تمایز
- ۱۶۰.....یک مورد واقعی با اسمها و مکانها و استعاره
- ۱۶۳.....فصل چهارم: تقویت مد بزرگسال سالم
- گام اول: بزرگسال سالم ارزش های خود را می شناسد، می داند از زندگی چه می خواهد و سرگردان نیست
- ۱۶۵.....
- ۱۶۸.....گام دوم: یک بزرگسال سالم انتظار ندارد، ارزش دارد
- ۱۷۰.....گام سوم: بزرگسال سالم لذت نمی برد، رضایت دارد
- ۱۷۱.....گام چهارم: بزرگسال سالم شتاب ندارد، توقف می کند
- ۱۷۲.....گام پنجم: بزرگسال سالم دام های ذهن را قضاوت نمی کند، توصیف می کند
- ۱۷۳.....گام ششم: بزرگسال سالم در القاب گیر نمی کند، او خود را تماشا می کند
- ۱۷۴.....گام هفتم: بزرگسال سالم تسلیم نمی شود، قدردانی می کند
- ۱۷۵.....گام هشتم: بزرگسال سالم فرار نمی کند، فضای روانی خود را گسترش می دهد
- ۱۷۶.....گام نهم: بزرگسال سالم از هوش رد می شود و به خرد می رسد
- ۱۷۸.....گام دهم: بزرگسال سالم در منزل مناسب سکونت می کند، او پرسه نمی زند
- ۱۸۱.....گام یازدهم: بزرگسال سالم رفتار را نمی بیند، بلکه رنج را می بیند
- ۱۸۴.....گام دوازدهم: بزرگسال سالم در دفاع نیست، او آگاه است

- تکنیک..... ۱۸۶
- گام سیزدهم: بزرگسال سالم مهرطلب نیست، مهربان است..... ۱۸۸
- آیا حتی اگر اشتباه کردیم باز هم باید با خود مهربان باشیم؟..... ۱۸۹
- همدردی مهربانانه..... ۱۹۰
- توجه خشک در مقابل توجه مهربانانه به خود..... ۱۹۱
- آیا با این کار دیگران لوس نمی‌شوند؟..... ۱۹۱
- گام چهاردهم: بزرگسال سالم فرار نمی‌کند، او عبور می‌کند..... ۱۹۱
- گام پانزدهم: بزرگسال سالم تهی نیست، گنجینه‌ی سرشاری دارد..... ۱۹۳
- گام شانزدهم: بزرگسال سالم در مغز قدیمی و جدید گیر نمی‌کند، او مغز آگاه دارد..... ۱۹۴
- گام هفدهم: بزرگسال سالم نمی‌خواهد دیگران را تغییر دهد، می‌خواهد تأثیر بگذارد..... ۱۹۶
- گام هجدهم: بزرگسال سالم دست و پا نمی‌زند، بلکه مشاهده می‌کند..... ۱۹۶
- تکنیک بزرگسال افکار..... ۱۹۷
- مرحله‌ی نوزدهم: بزرگسال سالم هیجان را نمی‌خورد و یا اسیر آن نمی‌شود، آن را به موقع بیان می‌کند..... ۱۹۸
- گام بیستم: بزرگسال سالم مظلوم نیست، او حق خود را می‌شناسد..... ۲۰۰
- گام بیست و یکم: بزرگسال سالم شک نمی‌کند، ایمان دارد..... ۲۰۰
- آخرین سخن..... ۲۰۲
- منابع فارسی..... ۲۰۳
- منابع انگلیسی..... ۲۰۳



فصل‌های کتاب

در فصل اول الگویی را مطرح می‌کنیم که در روانشناسی جایگاه رفیعی به دست آورده است و این الگو پایه‌ی ارتباطات انسانی است. بر اساس طرح‌واره‌درمانی توضیح می‌دهیم که در چرا در روابط عاطفی و یا کاری جذب افراد خاصی می‌شویم. ریشه‌ی مشکلات ارتباطی خود و دیگران را بررسی می‌کنیم و انواع قالب‌ها یا طرح‌واره‌هایی که از گذشته در ما ایجاد شده‌اند را توضیح می‌دهیم.

در فصل دوم الگوهای نامناسب ذهنی که منجر به روابط نامناسب می‌شود را بررسی می‌کنیم و چهار نوع مد یا وضعیت روحی، هیجانی و رفتاری را توضیح می‌دهیم. برای بهبود زندگی خود و نفوذ در قلب دیگران این چهار مد ضروری هستند.

در فصل سوم نقش‌های مد را بررسی می‌کنیم تا بتوانید مدهای ده گانه‌ی خود را بهتر بشناسید. در این فصل تمرینات جالبی برای شفای مدهای کودکی، والدین نامناسب و سبک‌های رفتاری ارائه می‌دهیم. تمریناتی مثل تصویرسازی ذهنی، فلش کارت طرح‌واره‌ها، جدول سود و زیان و تغییر باظرات به طرز شگفت‌انگیزی در تغییر طرح‌واره‌ها تاثیر دارند. در این فصل می‌گوییم که چگونه با مدهای نامناسب دیگران برخورد کنیم و چگونه آن‌ها را به سوی خود جذب کنیم.

در فصل چهارم تلاش می‌کنیم با روش‌های جالبی به عبور از مد بزرگسال سالم بپردازیم. برای این منظور ۲۱ روش قدرتمند ارائه می‌دهیم که بتوانید از چالش‌ها و دست‌اندازه‌های زندگی عبور کنید و مسیر خود را برای پیشرفت هموار سازید. این ۲۱ گام بسیار مهم هستند و کمک می‌کنند شما در تصمیم‌گیری‌ها و برخورد با دیگران بسیار موفق‌تر عمل کنید.