

فهرست مطالب

۱۳	مقدمه
۱۳	متخصص سطح دو
۱۳	تمرکز توجه
۱۴	کاهش سطح اضطراب
۱۵	توسعه درک و تفکر غیرخطی

فصل نخست

قلمرو درک طرحواره‌های شناختی درمان‌جویان

۲۰	بخش نخست: مبانی
۲۰	مقدمه: طرحواره‌های شاونگ
۲۲	طرحواره چیست؟ از کجا ریشه می‌گیرد؟
۲۲	سه خصوصیت کلی طرحواره‌ها
۲۴	مرور تاریخ طرحواره‌ها در درمان
۲۵	طرحواره‌ها نوع پاسخ به تجربه‌های جدید را تعیین می‌کند
۲۸	رشد شخصیت و پویایی‌های طرحواره
۲۹	نگاه درباره خود
۳۰	نگاه به خود و خوش‌بینی

۳۲	نگاه به خود و خانواده
۳۶	نگاه درباره دیگران
۳۷	نگاه به دیگران: مثبت یا منفی
۳۹	نگاه درباره دیگران و نقش خانواده اصلی
۴۱	نگاه درباره دنیا و زندگی
۴۳	نگاه به زندگی و دنیا و تأثیر خانواده اصلی
۵۰	ویژگی‌های مشترک طرحواره‌ها
۵۳	نتیجه‌گیری
۵۴	یادداشت‌ها

فصل دوم

قلمرو درک طرحواره‌های شناختی درمان جو

۵۷	بخش دوم
۵۷	سنجش و مفهوم‌سازی بالینی
۵۷	مقدمه
۵۷	پویایی‌های طرحواره و تحریف‌های شناختی
۵۸	پویایی‌های طرحواره، تحریف‌های شناختی و اختلالات روان شناختی
۶۱	پویایی‌های طرحواره و اختلالات شخصیت
۶۵	فکر کردن، گوش دادن و پاسخ دادن خطی به طرحواره‌های کلیدی
۶۷	فکر کردن، گوش دادن و پاسخ دادن غیرخطی به طرحواره‌های کلیدی
۶۷	گوش دادن غیرخطی به پویایی‌های طرحواره‌ای خشک
۶۷	مطلق‌اندیشی، تفکر دوبخشی، فکر کردن افراطی و شدید، تفکر قطبی‌شده
۶۹	مؤلفه‌های سنجش رسمی برای درک پویایی‌های طرحواره درمان جو
۶۹	آمادگی برای تغییر
۷۰	منابع درمان جو
۷۰	قالب‌ها
۷۱	اهدافی درمان جو
۷۲	استفاده از رابطه درمانی برای درک بهتر پویایی‌های طرحواره
۷۲	اتحاد درمانی
۷۲	گسست‌های رابطه و طرحواره درمان جو
۷۲	سنجش پویایی‌های طرحواره
۷۲	پویایی‌های خانواده
۷۴	وضعیت خواهر و برادرها و رشد طرحواره
۷۷	نخستین خاطرات کودکی

۷۹	گردآوری نخستین خاطرات کودکی
۸۴	اقدامات بالینی درباره پویایی‌های طرحواره درمان جو
۸۴	جذب (درون‌سازی)، انطباق (برون‌سازی) و تخم‌مرغ‌های سبز و همبرگر
۸۶	شیوه‌های خطی مداخله در طرحواره درمان جو: آسان‌سازی جذب و درون‌سازی
۸۸	جذب و درون‌سازی و تغییر مرتبه نخست
۸۸	شیوه‌های غیرخطی مداخله در طرحواره درمان جو
۸۸	آسان‌سازی برون‌سازی - انطباق
۹۴	استعاره و تغییر مرتبه دوم
۹۶	جمع کردن بخش‌های داستان درمان جو در کنار یکدیگر
۹۶	صورت‌بندی و مفهوم‌سازی مورد
۹۸	نتیجه‌گیری
۹۹	یادداشت‌ها

فصل سوم

قلمرو شناسایی و مدیریت حالت‌های هیجانی
درک مبانی

۱۰۳	مقدمه: ویل‌هانتینگ نابغه و هیجان‌ها
۱۰۴	بسیار خوب، هیجان چیست؟
۱۰۶	برداشت‌های اشتباه درباره هیجان
۱۰۶	هیجان به معنی ضعف و وجهی زنانه است و باید از آن ترسید
۱۰۶	تخلیه هیجانی عاملی مهم برای تغییر
۱۰۷	دوری، بازداری (خودداری) و خنثی کردن هیجان‌ها در درمان
۱۰۸	درک و ایجاد تمایز
۱۰۸	عواطف، احساسات، هیجان‌ها
۱۰۸	هیجان‌ها اولیه، ثانویه و پس‌زمینه
۱۰۸	عواطف
۱۰۹	احساسات
۱۱۰	هیجان‌ها
۱۱۱	هیجان‌ها اولیه
۱۱۲	هیجان‌ها ثانویه
۱۱۴	هیجان‌ها و خلق و خوی پس‌زمینه
۱۱۷	هیجان‌ها، خلق و خو و عواطف
۱۱۷	فرآیند ارزیابی
۱۱۸	ارزیابی و سنجش اولیه تهدیدها و منافع

۱۱۹	ارزیابی ثانویه و پاسخ به تهدیدها
۱۲۰	مقابله متمرکز بر مشکل در برابر متمرکز بر هیجان
۱۲۲	رابطه بین طرحواره‌ها، ارزیابی، هیجانات و رفتار
۱۲۷	ارتباط بین هیجانات منفی متداول و اختلالات روان‌شناختی در مشاوره
۱۲۷	پیوستار از ترس تا اضطراب
۱۳۲	پیوستار از غمگینی تا افسردگی
۱۳۴	پیوستار از خشم تا خلق انفجاری مزمن
۱۳۶	نتیجه‌گیری
۱۳۷	یادداشت‌ها

فصل چهارم

قلمرو شناسایی و مدیریت حالت‌های هیجانی
مدیریت هیجانات منفی متداول در درمان

۱۴۱	مقدمه
۱۴۴	استفاده از قلمروها در برخورد با هیجانات درمان‌جویان
۱۴۴	گوش دادن و پاسخ دادن
۱۴۴	گوش دادن غیرخطی به عواطف
۱۴۴	گوش دادن و پاسخ خطی و غیرخطی به ناهمخوانی
۱۴۵	گوش دادن خطی و غیرخطی برای پنهان کردن احساسات
۱۴۵	گوش دادن خطی و غیرخطی به استنباط
۱۴۵	گوش دادن خطی و غیرخطی به ظاهر
۱۴۶	رابطه درمانی و هیجانات
۱۴۸	درمان متمرکز بر هیجان
۱۴۸	رابطه بین هیجان و پویایی‌های طرحواره
۱۴۹	درمان متمرکز بر هیجان — مداخله درمانی روی هیجان
۱۴۹	آموزش رویکرد درمانگر برای مداخله‌ای موفقیت‌آمیز روی هیجان
۱۵۲	درمان متمرکز بر هیجان — مداخله درمانی روی هیجانات
۱۵۲	تمرکزبخشی برای بهبود توانایی تشخیص و تعمق در هیجانات
۱۵۶	درمان متمرکز بر هیجان — مداخله درمانی روی هیجانات
۱۵۶	مکاشفه، ژرف‌اندیشی و تمرکزبخشی
۱۵۷	استفاده از ذهن‌آگاهی برای یاری‌رساندن به درک و مدیریت هیجانات
۱۵۸	تعریف ذهن‌آگاهی
۱۶۱	درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی
۱۶۱	ذهن‌آگاهی پایه و حفظ فاصله هیجانی

۱۶۲ استفاده از عناصر درمان پذیرش و تعهد برای مداخله درمانی روی هیجانان
۱۶۳ پذیرش
۱۶۴ پخش (گسترش) شناختی
۱۶۵ تماس با لحظه حاضر
۱۶۶ مشاهده خود به عنوان زمینه
۱۶۶ ارزش‌ها
۱۶۷ عمل متعهدانه
۱۶۷ استفاده از عناصر رفتار درمانی جدلی/دیالکتیک برای مداخله درمانی روی هیجانان
۱۶۸ ذهن آگاهی
۱۶۹ تحمل پریشانی
۱۷۲ تنظیم هیجانی
۱۷۵ مرآده بین فردی اثربخش
۱۷۶ نتیجه‌گیری

فصل پنجم

قلمرو شناسایی و حل دوسوگرایی
درک و شناسایی دوسوگرایی درمان‌جو

۱۸۱ مقدمه: معمای ادیسه
۱۸۶ درک دوسوگرایی بالینی
۱۸۶ تعریف
۱۸۹ سنخ‌های دوسوگرایی
۱۹۱ موش‌های دوسوگرا چه چیزی درباره رفتار انسان می‌گویند؟
۱۹۶ نگاه خطی و غیرخطی به دوسوگرایی
۲۰۰ گوش دادن به دوسوگرایی و تشخیص آن
۲۰۰ گوش دادن به همخوانی
۲۰۰ گوش دادن به پنهان‌کاری
۲۰۱ گوش دادن به استنباط
۲۰۱ گوش دادن به ظاهر
۲۰۱ گوش دادن به مقاومت
۲۰۳ مراحل تغییر و دوسوگرایی
۲۰۴ رابطه درمانی چگونه؟
۲۰۵ پویایی‌های طرح‌واره و دوسوگرایی
۲۰۵ هیجانان و واکنش‌های هیجانی
۲۰۸ تجلی رفتاری دوسوگرایی

۲۰۹.....	پرواز به بیماری و پرواز به سلامتی.....
۲۱۳.....	سود ثانویه.....
۲۱۵.....	دوسر کوز (تجدیدنظر).....
۲۱۹.....	نکاتی مهم برای متخصصین.....
۲۱۹.....	نتیجه‌گیری.....
۲۲۱.....	یادداشت‌ها.....

فصل ششم

قلمرو شناسایی و حل دوسوگرایی

مداخله و حل دوسوگرایی درمان‌جو

۲۲۵.....	مقدمه: کوبایشی مارو.....
۲۲۶.....	راهبردها و مداخلات خطی برای مدیریت و حل دوسوگرایی درمان‌جو.....
۲۲۶.....	حل دوسوگرایی: نگاه‌داشتن یک آینه روبه‌روی درمان‌جو.....
۲۳۱.....	آگاهی، دوسوگرایی و معالجهٔ اثربخش.....
۲۳۴.....	همگامی، مقاومت واکنشی و تفکر غیرخطی.....
۲۳۵.....	رویکردهای غیرخطی.....
۲۳۵.....	استفاده از درمان متمرکز بر راه‌حل و روایتی برای کمک به مدیریت دوسوگرایی و حل آن.....
۲۳۷.....	پرسش معجزه.....
۲۳۸.....	پرسش‌های مقیاسی.....
۲۴۰.....	بیرونی‌سازی مشکل.....
۲۴۴.....	رویکردهای غیرخطی.....
۲۴۴.....	استفاده از مصاحبهٔ انگیزشی برای کمک به مدیریت دوسوگرایی و حل آن.....
۲۴۵.....	اوای.آراس: شیوه‌های مصاحبهٔ انگیزشی.....
۲۴۷.....	استفاده از بازتاب دادن و پاسخ دادن فراتر از بازتاب دادن برای شناسایی دوسوگرایی.....
۲۵۲.....	کنار آمدن با مقاومت.....
۲۵۵.....	توسعهٔ تمایزها.....
۲۶۰.....	گوش دادن به صحبت تغییر و استخراج صحبت تغییر.....
۲۶۳.....	راه‌حل‌های موفق دوسوگرایی.....
۲۶۴.....	نکات مهم برای متخصصین.....
۲۶۵.....	نتیجه‌گیری.....
۲۶۵.....	یادداشت‌ها.....

فصل هفتم

خلاصه و مفروضه‌های درگیر نشدن / درگیر شدن
تفکر غیرخطی و قلمروها شایستگی: تجدیدنظر

- ۲۷۳..... بنابراین نکته اصلی تمام این موارد چیست؟
- ۲۷۴..... مفروضه‌های درگیر نشدن / درگیر شدن
- ۲۷۵..... درگیر نشدن از طریق درک خطی و غیرخطی
- ۲۷۵..... آسان کردن درگیر نشدن از طریق رابطه درمانی و اتحاد درمانی
- ۲۷۶..... درگیر نشدن از طریق بیرونی‌سازی نشانه‌های بالینی
- ۲۷۸..... درگیر نشدن از طریق تمرکز به بیرون در برابر تمرکز به درون
- ۲۸۰..... درگیر شدن، تفکر خطی و تغییر مرتبه دوم
- ۲۸۰..... معناها و اهداف اثربخشی
- ۲۸۱..... درگیر شدن
- ۲۸۱..... تعریف درگیر شدن
- ۲۸۲..... تشویق درگیر شدن از طریق اهداف درمانی خاص
- ۲۸۳..... پیشرفت کردن نه صحبت از بی‌نقصی
- ۲۸۳..... درگیر شدن از طریق تأیید و تأیید دوباره دارایی‌ها و منابع
- ۲۸۵..... درگیر شدن از طریق ذهن‌آگاهی / خودتشویقی / خودآرامش‌دهی
- ۲۸۶..... راز نهایی: مداخله عمدی و برگشت به شاگرد جادوگر