

تجربهٔ طرحواره‌درمانی از درون
کتاب کار تمرین با خود / خودتأملی برای درمانگران

فهرست مطالب

۷.....	بازخورد کارآموزان برنامه تمرین با خود/ خودتأملی
۹.....	راهنمای تمرین با خود/ خودتأملی برای روان‌درمانگران
۱۱.....	درباره نویسندگان
۱۳.....	یادداشت ویراستار مجموعه
۱۵.....	پیشگفتار
۱۷.....	تقدیر و تشکر
۱۹.....	فصل ۱ معرفی تجربه طرحواره‌درمانی از درون
۲۷.....	فصل ۲ مدل مفهومی طرحواره‌درمانی
۵۹.....	فصل ۳ راهنمایی برای کارآموزان
۸۲.....	فصل ۴ راهنمایی برای تسهیلگران

آشنایی با بخش‌ها و کاربردهای کتاب کار

بخش ۱ برقراری ارتباط و امنیت‌بخشی: آماده‌سازی شرایط برای تمرین با خود در طرحواره‌درمانی

۹۸.....	کاربست ۱ ارتباط و امنیت‌بخشی
۱۱۱.....	کاربست ۲ خط پایه خودتان را تعیین کنید

بخش ۲ با استفاده از مفاهیم طرحواره‌درمانی، مشکل شناسایی شده خودتان را درک کنید

۱۲۸.....	کاربست ۳ شکل‌گیری طرحواره‌های ناسازگار اولیه خودتان را درک کنید
۱۳۷.....	کاربست ۴ سنجش داستان‌های دوران کودکی از طریق تصویرسازی ذهنی
۱۴۷.....	کاربست ۵ خودتان را از منظر طرحواره‌درمانی مفهوم‌بندی کنید

بخش ۳ برنامه‌ریزی برای تغییر

کاربست ۶ کارکرد ذهنیت‌ها در زندگی کنونی شما ۱۶۲

کاربست ۷ برنامه‌تغییر طرحواره‌درمانی شما ۱۷۳

بخش ۴ آغاز تغییر: آگاهی از ذهنیت و مدیریت ذهنیت

کاربست ۸ آگاهی از ذهنیت‌های مقابله‌ای ناسازگار ۱۸۷

کاربست ۹ برنامه‌مدیریت برای ذهنیت‌های مقابله‌ای ناسازگار شما ۱۹۶

کاربست ۱۰ از ذهنیت‌های منتقد ناکارآمدتان آگاه شوید ۲۰۷

کاربست ۱۱ برنامه‌مدیریت برای ذهنیت‌های منتقد ناکارآمد شما ۲۱۹

کاربست ۱۲ ذهنیت بزرگسال سالم خودتان را تقویت کنید ۲۳۰

کاربست ۱۳ مرور پیشرفت‌ها و برنامه‌ریزی برای تغییر بیشتر ۲۴۲

بخش ۵ مداخله‌های تجربه‌ای برای تغییر ذهنیت

کاربست ۱۴ از ذهنیت کودک عصبانی یا کودک تکانشی / بی‌انضباط خودتان آگاه شوید ۲۵۸

کاربست ۱۵ از ذهنیت کودک آسیب‌پذیر خودتان آگاه شوید ۲۷۳

کاربست ۱۶ برنامه‌مدیریت ذهنیت برای کودک آسیب‌پذیر شما ۲۸۶

کاربست ۱۷ با ذهنیت‌های منتقد ناکارآمد خودتان مبارزه کنید ۲۹۷

کاربست ۱۸ ذهنیت کودک آسیب‌پذیر خودتان را بهبود دهید ۳۰۹

بخش ۶ حفظ و تقویت تغییر

کاربست ۱۹ ذهنیت کودک شادتان را پیدا کرده و تقویت کنید ۳۲۲

کاربست ۲۰ دسترسی به ذهنیت بزرگسال سالم خودتان را تقویت کنید ۳۳۳

بخش ۷ خلاصه‌ای از سؤال‌های خودتأملی

منابع ۳۵۲

واژه‌نامه انگلیسی به فارسی ۳۵۷

واژه‌نامه فارسی به انگلیسی ۳۵۹

بازخورد کارآموزان برنامه تمرین با خود / خودتأملی

«سال‌هاست که تجربه زیادی در حرفه طرحواره‌درمانی دارم. برخلاف سایر درمان‌ها، تجربه کارآموزی در برنامه تمرین با خود / خودتأملی طرحواره‌درمانی در مقابله با مسائل شخصی‌ام به من کمک کرد. این برنامه باعث شد دیدگاه جامع‌تری درباره فرایند درمان پیدا کنم. علاوه بر این، درک عمیق‌تری نسبت به رویکرد، ارزش‌ها و بسیاری از عناصر طرحواره‌درمانی پیدا کردم. در کل، شرکت در دوره طرحواره‌درمانی به من کمک کرد تا با دقت بیشتری کارم را پیگیری کنم. به این ترتیب، توانستم همانند درمانگر حرفه‌ای عمل کنم — صمیمانه شرکت در این برنامه را برای سایر درمانگران توصیه می‌کنم.»

کارآموز برنامه تمرین با خود / خودتأملی، هلند

«برنامه تمرین با خود / خودتأملی از این لحاظ که توانستم در آن به همراه سایر درمانگران درباره اثرات کارم فکر کنم بسیار مفید بود. به نظر می‌رسید علاوه بر برقراری پیوند با دیگران، به دلیل ناشناخته ماندن هویت، حریم خصوصی افراد نیز حفظ می‌شد. به نظرم خودتأملی در گروه‌های کوچک بسیار مفید بود، زیرا فضایی فراهم می‌کرد تا بتوانم به نحوه تفکر و درک دیگران نسبت به ذهنیت‌هایشان در مسائل واقعی پی ببرم. متوجه شدم در مبارزه با مسائل شخصی و کاری، ذهنیت‌های یکسانی درگیر بودند و این ذهنیت‌ها همان‌هایی هستند که می‌خواستم هنگام کار با درمان‌جویان از آنها اجتناب کنم.»

کارآموز برنامه تمرین با خود / خودتأملی، استرالیا

«از لحاظ طرحواره‌درمانی، با قرار گرفتن در نقش درمان‌جو توانستم طرحواره‌های زیربنایی، فعال‌ساز آنها و برانگیزان ذهنیت‌های مختلف را شناسایی کنم و این کار به من کمک کرد تا بتوانم رابطه خوبی با درمان‌جویانم برقرار کنم و ترس و حتی تردید آنها پیرامون مشارکت در مداخلات تجربه‌ای را درک کنم.»

کارآموز برنامه تمرین با خود / خودتأملی، انگلستان

«قرار گرفتن در نقش درمان‌جو برای اندیشیدن دربارهٔ تجربه‌ام تأثیر مفیدی بر عملکرد هیجانی و بهزیستی من داشت، از طرفی توانستم تجربهٔ درمان‌جویانم را درک کنم. صادقانه درمان‌جویانم را تشویق می‌کنم تا از طریق گریه کردن به خودشان اجازه دهند در مورد فقدان‌هایشان سوگواری کنند؛ می‌توانم به آنها اطمینان دهم که بالاخره گریه کردن را متوقف خواهند کرد و ترسشان را نسبت به این باور که اگر گریه کنند هرگز نمی‌توانند آن را متوقف کنند کاهش می‌دهند. همچنین، با اقتدار می‌گویم که استفاده از مداخلات فیزیکی برای تسکین خشمی که درمان‌جو از آن آگاه نیست اطلاعات مهمی فراهم می‌کند؛ کارآموزی در برنامهٔ تمرین با خود/ خودتأملی باعث شد تا به‌طور شگفت‌انگیزی شدت خشمم کاهش یابد.»

کارآموز برنامهٔ تمرین با خود/ خودتأملی / آمریکا

«به نظرم خوددرمانی بخش جدایی‌ناپذیر آموزش بوده و برای شناسایی برانگیزان‌های فرد بسیار مهم است. این دانش به من اجازه می‌دهد تا بتوانم بین احساسات خودم (در رابطه با گذشته‌ام) و احساس درمان‌جویانم تمایز قائل شوم، بنابراین می‌توانم با درمان‌جویانم همراه شوم. این روز (روز کارورزی) برای من بسیار مهم بود و توانستم تجربهٔ یادگیری فوق‌العاده‌ای را به دست بیاورم.»

کارآموز برنامهٔ تمرین با خود/ خودتأملی، روسیه

«فهمیدم که حضور در برنامهٔ تمرین با خود فوق‌العاده برایم غنی و مفید بود. حتی اگر به‌عنوان درمانگر با مدل طرحواره‌درمانی و نحوهٔ اجرای آن به‌طورکلی آشنا هستید، فکر می‌کنم تکنیک‌های برنامهٔ تمرین با خود/ خودتأملی در سطوح مختلفی تأثیرگذارند - چیزی که به‌طور شناختی نمی‌توانستم آن را متوجه شوم. در حال حاضر اعتمادبه‌نفس بیشتری از انجام این کار برای درمان‌جویانم دارم.»

کارآموز برنامهٔ تمرین با خود/ خودتأملی، آلمان

راهنمای تمرین با خود/ خودتأملی برای روان‌درمانگران

جیمز بنت - لیوی، ویراستار مجموعه

کتاب‌های این مجموعه از درمانگران می‌خواهد تا از طریق برنامه تمرین با خود/ خودتأملی «از درون»، اثربخشی کارشان را تقویت کنند. کتاب‌های این مجموعه به درمانگران کمک می‌کنند تا یک روند سه مرحله‌ای ساخت‌یافته را تجربه کنند - بر مسائل شخصی و حرفه‌ای که قصد تغییرشان را دارند تمرکز کنند، تکنیک‌های درمانی را با خودشان تمرین کرده (تمرین با خود) و بر روی تجربه خود تأمل (خودتأملی) کنند. پژوهش‌ها از سودمندی منحصربه‌فرد برنامه تمرین با خود/ خودتأملی در کسب بینش و مهارت‌هایی که به راحتی از طریق روش‌های آموزشی معمول‌تر قابل دسترس نیستند حمایت می‌کنند. این رویکرد در تمام سطوح برای درمانگران از کارآموزان گرفته تا ناظران بالینی باتجربه مناسب است. کتاب‌های این مجموعه به منظور سهولت استفاده در ابعاد بزرگ تهیه شده‌اند و دارای کاربرگ‌ها و برگه‌های قابل تکثیر هستند که خریداران می‌توانند آنها را دانلود و چاپ کنند. نشر اولیه این مجموعه شامل درمان شناختی - رفتاری، طرحواره‌درمانی و درمان متمرکز بر شفقت بود؛ عناوین بعدی بر درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و سایر درمان‌های مبتنی بر شواهد تمرکز خواهند کرد.

تجربه درمان شناختی - رفتاری با خود؛ کتاب کار تمرین با خود/ خودتأملی برای درمانگران
جیمز بنت - لیوی، ریچارد، توثیتس، بورلی هارهاف و هلن پری

تجربه طرحواره‌درمانی از درون؛ کتاب کار تمرین با خود/ خودتأملی برای درمانگران
جان م. فارل و ایدا آشاو

تجربه درمان متمرکز بر شفقت از درون؛ کتاب کار تمرین با خود/ خودتأملی برای درمانگران
راسل ال. کلتز، توین بل، جیمز بنت - لیوی و کریس ایرونز

درباره نویندگان

جان ام. فارل مدیرمسئول مؤسسه طرحواره‌درمانی مرکز غرب میانه- ایندیاناپولیس و مدیر تحقیقات مرکز درمان و پژوهش اختلال شخصیت مرزی، دانشگاه ایندیانا- دانشگاه پردو ایندیاناپولیس (IUPUI) است. فارل استاد روان‌شناسی دانشگاه IUPUI بوده و به مدت ۲۵ سال در مقام استاد بالینی در رشته روان‌پزشکی در دانشکده پزشکی دانشگاه ایندیانا تدریس کرده است، در آنجا برنامه طرحواره‌درمانی برای اختلال شخصیت مرزی را طراحی و اجرا کرد. دکتر فارل یکی از پژوهشگران حوزه مطالعه بین‌المللی طرحواره‌درمانی برای اختلال شخصیت مرزی در پنج کشور بوده و پژوهشگر اصلی مطالعه طرحواره‌درمانی گروهی برای اختلال شخصیت مرزی است؛ ایشان همچنین مفتخر به کسب جایزه مؤسسه ملی بهداشت روان شد. فارل طرحواره‌درمانگر خبره، مربی و ناظر بالینی طرحواره‌درمانی فردی و گروهی، مسئول آموزش و صدور مجوز در هیئت اجرایی انجمن بین‌المللی طرحواره‌درمانی است. دکتر فارل به همراه ایدا شاو که از سال ۱۹۸۰ میلادی با او همکاری داشته، یکی از بنیان‌گذاران طرحواره‌درمانی گروهی هستند. آنها در سطوح ملی و بین‌المللی کارگاه‌های آموزش طرحواره‌درمانی و برنامه تمرین با خود/ خودتأملی را برگزار کرده‌اند و مؤلف دو عنوان کتاب و فصل‌هایی از کتاب‌های مختلف هستند، همچنین مقاله‌های مختلفی را به چاپ رسانده‌اند.

ایدا شاو مدیر مؤسسه طرحواره‌درمانی مرکز غرب میانی- ایندیاناپولیس و مربی و ناظر طرحواره‌درمانگر خبره در قالب فردی و گروهی و طرحواره‌درمانی برای کودکان و نوجوانان است. شاو مدیر آموزش مرکز درمان و پژوهش اختلال شخصیت مرزی IUPUI و عضو هیئت مشاور آموزشی و صدور مجوز انجمن بین‌المللی طرحواره‌درمانی است. خانم شاو با پیشینه روان‌درمانی تجربی و روان‌شناسی تحولی، ناظر بالینی اصلی کارآزمایی‌های طرحواره‌درمانی گروهی مختلف در سطح بین‌المللی است و بر مؤلفه‌های عملی پروژه‌های پژوهشی اختلال شخصیت مرزی، اختلال‌های تجزیه‌ای، آسیب‌های روانی پیچیده و درمان نوجوانان/ کودکان نظارت دارد.

یادداشت ویراستار مجموعه

کتاب تجربه طرحواره‌درمانی از درون دومین کتابی است که در انتشارات گیلفورد پیرامون راهنمای تمرین با خود/ خودتأملی برای روان‌درمانگران نوشته و منتشر شده است. پژوهش‌هایی که درباره دومین کتاب انتشارات گیلفورد در کشورهای مختلف انجام شده‌اند نشان می‌دهند درمانگرانی که تکنیک‌های درمانی را درباره خود به کار می‌گیرند و به تأمل در مورد تجارب خودشان می‌پردازند معتقدند این موضوع مهم‌ترین و اصلی‌ترین عناصر رشد حرفه‌ای آنها بوده است. شواهد کیفی و کمی مرتبط با تمرین با خود / خودتأملی از این مشاهدات درمانگران حمایت کرده‌اند.

بعد از اینکه گیلفورد نسبت به انتشار مجموعه تمرین با خود / خودتأملی چراغ سبز نشان داد، ذهن ما به سمت درمانگران و نویسندگان معطوف شد. بلافاصله طرحواره‌درمانی (ST) به ذهنمان خطور کرد. طرحواره‌درمانی از پشتوانه نظری منسجم، راهبردهای عملی خوب رشدیافته و برنامه‌های کاربردی بسیار پیشرفته و مبتنی بر شواهد برخوردار است. علاوه بر این، طرحواره‌درمانی اهمیت زیادی برای رابطه درمانی قائل است. برای اینکه طرحواره‌درمانی مؤثر واقع شود، طرحواره‌درمانگر نه تنها باید طرحواره‌های خود (به‌عنوان مثال، معیارهای سرسختانه، شکست و یا ایشار) و نحوه‌ای که این طرح‌واره‌ها نقش او به‌عنوان درمانگر را تحت تأثیر قرار می‌دهند درک کند، بلکه همچنین باید متوجه تداخل یا واکنش‌گری این طرحواره‌ها با طرحواره‌های درمان‌جو شود. بدین ترتیب، به‌منظور درک طرحواره‌های فرد به‌ویژه برای طرحواره‌درمانگران، رویکرد خود تجربه‌ای و خودتأملی بسیار ارزشمند است. علاوه بر این، طرحواره‌درمانی از درک مفهومی و مهارت‌های عملی مهمی برخوردار است و زمانی که آنها توسط خود درمانگر تجربه یا تجسم شوند بهتر یاد گرفته یا ادغام می‌شوند.

انتخاب کسی که بایستی این کتاب را می‌نوشت کار آسانی بود. به‌اندازه کافی خوش‌شانس بودم که در کارگاه‌های جان فارل و ایدا شاو شرکت کرده بودم. آموزش آنها نه تنها بسیار مبتنی بر رویکرد خود تجربه‌ای بود — همان رویکرد موردنیاز برای کتاب SP/SR — بلکه همچنین جان و ایدا به‌شدت غرق شیوه‌های طرحواره‌درمانی بودند. آنها بدون ترس به طرحواره‌هایشان و نحوه تعامل این طرحواره‌ها با طرحواره‌های درمان‌جویان اشاره می‌کردند. در ایفای بازی نقش به‌قدری ماهرانه عمل می‌کردند که بیانگر سال‌ها تجربه بالینی آنها بود. جان و ایدا با مسئله همگام شدند و وقتی از ایده نوشتن این کتاب استقبال کردند بسیار خوشحال شدم.

کتاب حاضر راهنمای فوق‌العاده‌ای برای یادگیری طرحواره‌درمانی برای همه طرحواره‌درمانگران

تازه‌کار است. به همان اندازه، این کتاب می‌تواند بینش، درک و زوایای درمانی جدیدی را برای بسیاری از درمانگران باتجربه فراهم کند. بارها و بارها در پژوهش‌های مربوط به تمرین با خود/خودتأملی نشان داده‌ایم که درمانگران باتجربه درست به اندازه درمانگران تازه‌کار می‌توانند از برنامه تمرین با خود/خودتأملی بهره‌مند شوند.

در کتاب *تجربه طرحواره درمانی از درون به ثمره سال‌ها تجربه حرفه‌ای و شخصی جان و ایدا* اشاره شده است. می‌توانید از آن بهره‌مند شوید، همچنین مهارت‌های خودتان را به‌عنوان طرحواره درمانگر افزایش دهید و به‌عنوان یک انسان، در خارج از بافت بالینی به سطح جدیدی از بینش، یکپارچگی و کاربردهای هوشمندانه دست یابید.

جیمز بنت - لیوی

پیشگفتار

طرحواره‌درمانی (ST) مبتنی بر شواهد است که داستان طولانی الگوهای زندگی خود-آسیب‌رسان درمان‌جو را ارزیابی می‌کند و با دقت ذهنیت‌های ناسازگار و الگوهای خود-آسیب‌رسان‌هایی را که در اتاق درمان ظاهر می‌شوند، مورد توجه قرار می‌دهد (یانگ، کلاسکو و ویشار، ۲۰۰۳). با ادغام راهبردهای رویکردهای مختلف، طرحواره‌درمانی باورها و هیجان‌های زیربنایی را که به واسطه نیازهای اولیه تأمین نشده ظاهر شده‌اند بهبود می‌دهد و از طریق جایگزین کردن اطلاعات حافظه و نظام‌های حسی با تجارب هیجانی اصلاحی و سازگار، آنها را مجدداً سازمان‌دهی کند.

ما به‌عنوان درمانگران، در مقابل واکنش‌های ذهنی و بین‌ذهنی (فردی و بین‌فردی) که محصول تجارب زندگی اولیه و واکنش‌های ناشی از طرحواره‌هایمان به رویدادهای اینجا و اکنون هستند در امان نیستیم. در صورتی که این مسائل زندگی (طرحواره‌های ناسازگار اولیه) و ذهنیت‌های مقابله‌ای بررسی نشوند و التیام نیابند منجر به سرخوردگی درمان‌جو و درمانگر شده و در نتیجه پیامدهای درمانی را تضعیف خواهند کرد. فعال‌سازی پریشانی هیجانی که در طول لحظه‌های چالش‌برانگیز اتاق درمان ظاهر می‌شوند می‌تواند استحکام متخصص‌ترین درمانگر را تضعیف کند. در این لحظه‌ها برای دستیابی به ثبات مجدد و مقابله با احساس‌های سخت و «چسبناک»، ممکن است از مسیر هیجانی آشنایی غافل شویم که به شدت باعث برانگیختن حالت‌های واکنشی ذهنیت‌های مقابله‌ای ناسازگار - تسلیم، اجتناب، تنبیه، گسست یا دفاع از خود در مقابل درمان‌جویانمان - می‌شود. این کتاب فوق‌العاده مفید، روشی را برای کار کردن بر روی طرحواره‌هایمان - در بافت زندگی شخصی و در بافت زندگی حرفه‌ای فراهم می‌کند.

مجموعه راهنماهای تمرین با خود/خودتأملی برای روان‌درمانگران که توسط جیمز بنت - لوی گردآوری شده سهم قابل توجهی در کتابخانه درمانگران دارد و اعتبار تجربی این راهنما پیرامون مزایای کار با خود توسط متخصصان در نسخه‌های تمرین با خود/خودتأملی درمان شناختی - رفتاری نشان داده شده است. خوشحالم که از دوستان و همکاران عزیزمان، جان فارل و ایدا شاو دعوت کردیم تا به این مجموعه ارزشمند کمک کنند و این کتاب مفید را بر اساس تجربه سفر به کشورهای مختلف، پژوهش و کارهای بالینی و نظارت طرحواره‌درمانی خودشان بنویسند. نه تنها این مؤلفان درمانگرانی خلاق و پژوهش‌گرانی خبره محسوب می‌شوند بلکه مربیان بین‌المللی معروف و باتجربه‌ای در مقابله مؤثر با چالش‌های جمعیت درمانی دشوار به‌ویژه افراد مبتلا به اختلال شخصیت مرزی نیز هستند.

هنگام بازگویی پیام‌رسان‌های درونی شده دیرینه‌مان - که ممکن است شرم و بی‌کفایتی؛ کمال‌گرای پرتوقع، خودگردانی، اعتبار سرکوب‌شده و ایثار افراطی؛ یا تسلیم‌شده ضعیف در مقابل بریدگی، بی‌اعتمادی و از دست دادن کنترل را تحریک کنند - طیف گسترده‌ای از مطالب کتاب **تجربه طرحواره‌درمانی از درون برای خواننده تازگی** خواهند داشت.

مؤلفان با توضیح‌های شفاف و واضح، ارائه هوشمندانه نمونه‌های مرتبط، نمودارها و تصاویر مفید و دقیق به ما نشان می‌دهند که چگونه از راهبردها برای روشن‌سازی ذهنیت طرحواره‌ای و مهارت‌های خاص استفاده کنیم تا از برانگیزان‌هایمان در حین بهبودی از باورها و پاسخ‌های هیجانی‌مان آگاه شویم.

تجربه طرحواره‌درمانی از درون راهنمای مهمی برای استفاده از راهبردهای مفید در اختیار درمانگران - خوانندگان قرار می‌دهد که می‌تواند هم‌زمان با کاهش و تضعیف الگوهای آسیب‌رسان زندگی، الگوهای سالم و سازگار فرد را نیز تقویت کنند. ما درمانگران فرصتی فراهم می‌کنیم تا هنگام مواجهه با چالش‌های لحظه‌های مخرب جلسه‌های درمانی با برداشتن گام‌های محکم و پایدار همچنان در ذهنیت بزرگسال سالم باقی بمانیم و بتوانیم برای تأمین مؤثر نیازهای تأمین نشده درمان‌جویان - حتی چالش‌برانگیزترین آنها - مراقبت‌های لازم را ارائه دهیم.

خوشحالیم که با اعتمادبه‌نفس کافی از این کتاب به‌عنوان یک منبع ارزشمند و ناگذرا حمایت می‌کنیم.

ویندی تی. بهاری

بنیان‌گذار و مدیر بالینی مرکز شناخت درمانی نیوجرسی
و مؤسسه طرحواره‌درمانی نیوجرسی

جفری ای. یانگ

بنیان‌گذار و مدیر بالینی مؤسسه طرحواره‌درمانی نیویورک

تقدیر و تشکر

از دعوت جیمز بنت برای نوشتن این کتاب، سخاوتمندی او در به اشتراک‌گذاری منابع و بازخوردهایش درباره نسخه دست‌نوشته کتاب بسیار خوشحال و سپاسگزاریم. کمک و حمایت او ارزشمند بود و به بهتر شدن کتاب بسیار کمک کرد. او پایه‌گذار روشی برای تمرین با خود/ خودتأملی (SP/SR) در درمان شناختی - رفتاری و با انتشار این جلد مبنای مهمی در این مجموعه است. دوست داریم از جفری یانگ، ویندی بهاری، پائول کاسیانیک، چهارد زاربوک، اکهارد رودریگر، داو ادواردز، هیتز فریتول و دنیس داویس به خاطر حمایت‌های مداوم و ارائه فرصت‌هایی برای بحث و گفتگو پیرامون کتاب تشکر و قدردانی کنیم. علاوه بر این، از جف و ویندی به خاطر نوشتن پیشگفتار و از اکهارد، داو، هیتز و دنیس به خاطر داوری‌هایشان تقدیر و تشکر می‌کنیم. ویراستاران انتشارات گیلفورد در طول این روند صبور و حامی ما بودند. همچنین می‌خواهیم به‌ویژه از کیتی مور، کارولین گراهام، مارگارت ریان و مدیر پروژه ویراستاری، آنا براکت تشکر ویژه‌ای کنیم.

تهیه این کتاب بدون وجود درمانگران بی‌شماری که در کارگاه‌های برنامه تمرین با خود / خودتأملی شرکت کرده بودند ممکن نبود. از بازخورد آنها قدردانی می‌کنیم. همچنین از ناظران بالینی که در روند کار چیزهای زیادی به ما آموختند تقدیر و تشکر می‌کنیم.

از حمایت و عشق سه عزیز کوچک یورکیس، زیگی و زو که در مدت تحریر این کتاب و زاک که در کنار لپتاپ ما می‌نشستند و به ما انگیزه می‌دادند نیز تشکر می‌کنیم.

فصل ۱

معرفی تجربه طرحواره‌درمانی از درون

به تجربه طرحواره‌درمانی از درون: کتاب کار تمرین با خود/ خودتأملی برای درمانگران خوش آمدید. این کتاب حاصل سال‌ها تسهیلگری گروه درمانگران با هدف به‌کارگیری طرحواره‌درمانی (ST) برای خود فرد و سپس اندیشیدن پیرامون فرایند این تجربه است – به دیگر تعبیر همان معنای شخصی و حرفه‌ای برای درک تجارب درمان‌جویانتان و روش‌هایی که برای آنها به‌کار می‌گیرید. هردوی ما معتقدیم که فرایند تمرین با خود/ خودتأملی^۱ (SP/SR) اگر نگوئیم حیاتی، مؤلفه مهمی در آموزش روان‌درمانی است. مؤلفه تمرین با خود تنها نیمی از برنامه تمرین با خود / خودتأملی است. نیم دیگر آن خودتأملی است. سؤال‌های تأملی این برنامه از تجربه شخصی تا مفاهیم حرفه‌ای را شامل می‌شوند. این امر تفاوت بین برنامه تمرین با خود/ خودتأملی و درمان فردی را نشان می‌دهد که در آن نخست بر تجربه شخصی تمرکز می‌شود. تمرین با خود/ خودتأملی در قالب یک راهبرد آموزشی هدفمند و متمرکز، به این منظور طراحی شده تا به‌طور صریح رابطه بین مؤلفه‌های شخصی و حرفه‌ای را روشن سازد و بر هر دو جنبه تمرکز دارد (بنت-لیوی، تایتس، هارهاف و پری، ۲۰۱۵).

برنامه‌های یک روزه تمرین با خود/ خودتأملی را در طول بیش از ده سال در ده کشور مختلف به‌عنوان بخشی از آموزش طرحواره‌درمانی ارائه داده‌ایم. بر اساس تجربه شخصی خودمان، بازخوردی که از روان‌درمانگران در طول آموزش دریافت کرده‌ایم و همچنین از رهگذر یافته‌های پژوهشی، معتقدیم که برنامه تمرین با خود/ خودتأملی مزایای مختلفی دارد (به این مزایا در بنت-لیوی و همکاران، ۲۰۱۵ اشاره شده است). ما هم تجربه گروهی و هم تجربه فردی تمرین با خود/ خودتأملی را داریم. از نظر ما تمرین با خود در طرحواره‌درمانی یک فرایند مستمر و مادام‌العمر است. احساس می‌کنیم کارهایی که در طول سال‌های آموزشمان انجام داده‌ایم به تقویت ذهنیت‌های سالم ما کمک کرده است و اجازه داده تا طی سال‌ها کار با درمان‌جویان چالش‌برانگیز و خلاق مبتلابه اختلال شخصیت شدید همچنان سالم و ذهن آگاه بمانیم. بازخوردهای درمانگران شرکت‌کننده در این برنامه که در آغاز کتاب به آنها اشاره شد از لحاظ خودآگاهی درمانگر، درک مداخله‌های طرحواره‌درمانی و درک تجربه‌های درمان‌جویان بسیار مثبت بودند. همانند روان‌درمانگران و آموزشگران، فرصت نوشتن

1. Self-Practice/ Self- Reflection

این کتاب و تجربه طرحواره‌درمانی برای گروه بزرگی از درمانگران برای ما بسیار جذاب بود. می‌دانیم که تاکنون هیچ کتاب کار دیگری درباره تمرین با خود/ خودتأملی با استفاده از مداخله‌های طرحواره‌درمانی نوشته نشده است.

در این فصل، تمرین با خود/ خودتأملی را به‌طور مختصر معرفی می‌کنیم، منطق اضافه کردن این مؤلفه به آموزش طرحواره‌درمانی را به‌طور خاص مورد بحث قرار می‌دهیم، به خلاصه‌ای از ارزیابی پژوهش‌های تمرین با خود/ خودتأملی اشاره می‌کنیم و سرانجام فهرستی از «مبنای» بقیه کتاب ارائه خواهیم کرد.

تمرین با خود/ خودتأملی چیست؟

برنامه تمرین با خود/ خودتأملی یک برنامه آموزشی برای روان‌درمانگران است که از تمرین با خود شروع شده و به خودتأملی ختم می‌شود. این برنامه به تجارب درمانی شما ساخت می‌دهد و سپس با سؤال‌هایی برای کمک به خودتأملی دنبال می‌شود. سؤال‌های خودتأملی شامل اندیشیدن پیرامون انجام مداخله‌ها درباره خودتان است؛ برای نمونه، فکر می‌کنید این تجربه چگونه درک شما را پیرامون درمان‌جویان و کار با آنها تحت تأثیر قرار داد؛ فکر می‌کنید این تجربه چگونه درک شما را نسبت به طرحواره‌درمانی متأثر ساخت. مراحل را که در طول ۲۰ بخش از برنامه تمرین با خود/ خودتأملی طی می‌کنیم اساساً همان مراحل هستند که در طرحواره‌درمانی برای درمان‌جویان استفاده می‌کنیم. تفاوت این کتاب کار برای درمانگران در مقایسه با کتاب کار برای درمان‌جویان این است که در کتاب حاضر علاوه بر تمرکز بر تجربه شما، اطلاعات مربوط به «چرایی» مداخله‌ها و دستورالعمل‌های مربوط به پیاده‌سازی آنها را ارائه می‌دهیم. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره طرحواره‌درمانی و اجرای مداخله‌های طرحواره‌درمانی به فارل و شاو (۲۰۱۲) و فارل، ریس و شاو (۲۰۱۴) مراجعه کنید.

منطق برنامه تمرین با خود/ خودتأملی

طیف گسترده‌ای از دانشجویان روان‌شناسی و درمانگران می‌توانند از مزایای این کتاب بهره‌مند شوند. ممکن است بخواهید چیزهای بیشتری درباره طرحواره‌درمانی یاد بگیرید، یا در آغاز یادگیری طرحواره‌درمانی باشید و یا شاید طرحواره‌درمانگر باتجربه و دارای مجوز حرفه‌ای هستید. سنت روان‌درمانگرانی که تحت روان‌درمانی خود^۱ قرار می‌گیرند به فریود برمی‌گردد. درمان فردی سنتی بر

1. self- psychotherapy

خویشتن^۱ درمانگر تمرکز می‌کند. در درمان شناختی، توانایی درمانگر برای شناسایی، تأمل و استفاده مفید از محتوای باورها، فرض‌ها، هیجان‌ها و رفتارهایش که توسط فرایند بین فردی رابطه درمانی برانگیخته می‌شوند، بخش مهمی از پیامدهای درمانی موفق به حساب می‌آید (سافران و سگال، ۱۹۹۶). اکثر روان‌درمانگرانی که تحت آموزش طرحواره‌درمانی هستند تجربه تکمیل کردن برگه‌های خودارزیابی از جمله پرسشنامه طرحواره‌یانگ (YSQ) و پرسشنامه ذهنیت طرحواره‌ای (SMI) را دارند که به آنها امکان می‌دهد طرحواره‌های ناسازگار اولیه و ذهنیت‌های طرحواره‌ای خود را شناسایی کنند. آنها همچنین طرحواره‌درمانی را مشابه با قالبی که برای درمان‌جویانشان به کار می‌گیرند برای خودشان نیز فرمول‌بندی می‌کنند. توانایی تشخیص و پاسخ به طرحواره‌های فعال و ذهنیت‌های برانگیخته‌شده در حین کار با درمان‌جو بخش اساسی آموزش و نظارت بالینی طرحواره‌درمانی محسوب می‌شود. هارهاف (۲۰۰۶) نشان داد شایع‌ترین طرحواره‌هایی که درمانگران در حین آموزش تجربه می‌کنند شامل معیارهای سرسختانه، استحقاق و ایشار هستند. او پیشنهاد داد در آموزش و نظارت بالینی درمانگران مهم است که درمانگران به این نکته توجه کنند که فعال‌سازی این طرحواره‌ها هنگام کار با درمان‌جویان با فرایند درمان تداخل می‌کنند. همچنین ایشان فرض کرد که طرحواره استحقاق ممکن است یک راهبرد جبران افراطی برای پریشانی ناشی از قرار گرفتن در موقعیت یادگیرنده باشد. خودتأملی بخش اساسی نظارت بالینی طرحواره‌درمانی محسوب می‌شود. درک آگاهانه هیجان‌ها، احساس‌ها، فکرها و نگرش‌هایی که در فرد ظاهر می‌شوند و توانایی پیگیری و تشخیص مداوم آنها از مهم‌ترین توانایی‌های درمانگران و ناظران بالینی است.

در مدل طرحواره‌درمانی بر اهمیت **خویشتن** درمانگر تأکید می‌شود. مدل طرحواره‌درمانی فرض می‌کند که مشکلات روان‌شناختی دوره بزرگسالی ریشه در کمبود و نقص در تأمین نیازهای بنیادین دوره کودکی و نوجوانی دارند. بنابراین، در یادگیری هیجانی شکاف ایجاد می‌شود که در موارد رشد سالم این نیازها توسط والدین یا مراقبان اولیه تأمین می‌شوند. در طرحواره‌درمانی، نیازهای تأمین نشده و شکاف‌های تحولی (از جمله، دلبستگی ناایمن) از طریق تجربه هیجانی اصلاحی^۲ همراه با یک درمانگر (گروه) تأمین می‌شوند. به همین دلیل، یانگ (یانگ، کلاسکو و ویشار، ۲۰۰۳) سبک درمانگر طرحواره‌درمانی را «باز والدینی حد^۳ و مرزدار» نامید. در باز والدینی حد و مرزدار، طرحواره‌درمانگر باید بتواند در جلسه حضور خالصانه داشته باشد و با درمان‌جو پیوند عمیق برقرار کرده و به‌عنوان یک والد خوب، در درون مرزهای حرفه‌ای، به شیوه صمیمی، مراقبتی و اعتباربخش عمل کند؛ تجربه و آگاهی هیجانی را مورد حمایت قرار دهد؛ در صورت نیاز محدودیت ایجاد کند؛ و سرانجام استقلال

1. self

2. corrective emotional experience

3. limited reparenting

فرد را مورد تشویق قرار دهد. این عملکردها نیازمند خودآگاهی درمانگر، رضایت از هیجان‌های خود و درمان‌جو و مهارت‌های بین فردی است. در آموزش طرحواره‌درمانی روان‌درمانگران برای خوددرمانی تشویق می‌شوند، این کار در برخی موارد به شدت توصیه می‌شود. درمانگر به خاطر حضور در این برنامه‌ها، به عنوان طرحواره درمانگر گواهینامه بین‌المللی دریافت می‌کند. برنامه یک روزه تمرین با خود در طرحواره‌درمانی گروهی یکی از ملاک‌های مهم فرایند صدور گواهینامه برای طرحواره‌درمانی گروهی است. علاوه بر این، تمرین ایفای نقش دوتایی یا گروهی مؤلفه مهمی از آموزش طرحواره‌درمانی محسوب می‌شود که به درمانگران فرصت می‌دهد تا این مداخله‌ها را از طریق ایفای نقش درمان‌جو تجربه کنند. تمرکز بر ایفای نقش در آموزش طرحواره‌درمانگران توسط یافته‌های پژوهشی مورد حمایت قرار گرفته است؛ این یافته‌ها نشان می‌دهند درمانگرانی که آموزش آنها حاوی مقدار زیادی تمرین مداخله‌ها بود در مقایسه با درمانگرانی که آموزش آنها در درجه نخست تعلیمی بود با پیامد درمانی بهتری مواجه شدند (تن ناپیل - اسپاتز، تینک، باملیس و آرتنز، ۲۰۱۶). به‌کارگیری مؤلفه خودتأملی کمک می‌کند تا درک کنید که تجربه شما از برنامه تمرین با خود چگونه درک شما از درمان‌جویان و کار بعدی با آنها را متأثر می‌سازد. بدین ترتیب، این برنامه برای درمانگران فراتر از تمرکز بر خودآگاهی فردی است که در روان‌درمانی فردی مرسوم می‌باشد و به‌ویژه بر اثرات برنامه تمرین با خود/ خودتأملی در عمل حرفه‌ای تمرکز می‌کند. برنامه تمرین با خود/ خودتأملی مزایای مختلفی برای زندگی فردی و حرفه‌ای شما دارد.

یافته‌های پژوهشی: مزایای برنامه تمرین با خود/ خودتأملی برای روان‌درمانگران

باور ما درباره مزایای برنامه تمرین با خود/ خودتأملی برگرفته از سال‌ها تجربه برگزاری و رهبری کارگاه‌ها است که از طریق پشتوانه تجربی پژوهش بنت-لیوی و همکاران برای نسخه درمان شناختی - رفتاری (CBT)، تقویت شده است. پشتوانه تجربی برنامه تمرین با خود/ خودتأملی درمان شناختی - رفتاری به‌طور کامل در پژوهش بنت-لیوی و همکاران (۲۰۱۵) و پژوهش‌های اخیر (دیویس، توئیست، فریستون و بنت-لیوی، ۲۰۱۵؛ هارهاف توئیست و بنت-لیوی، ۲۰۱۵؛ فاراند، پری و لینسلی، ۲۰۱۰) توصیف شده است، در اینجا این یافته‌ها را به‌طور خلاصه بیان می‌کنیم و برای کسب اطلاعات دقیق‌تر شما را به انتشارات اصلی ارجاع می‌دهیم.

پژوهش‌های تجربی در ارتباط با برنامه تمرین با خود/ خودتأملی برای درمان شناختی - رفتاری نشان می‌دهند که این برنامه منجر به افزایش درک مدل، بهبود مهارت‌های درمان شناختی - رفتاری، اعتماد به نفس درمانگران و باور به مدل می‌شود. کارآموزان «حس عمیقی از دانستن» را پیرامون درمان

گزارش کردند. آنها همچنین گزارش کردند که مهارت‌های اندیشیدن، به‌عنوان یکی از مهارت‌های فراشناختی مهم برای یادگیری مستمر درمانگران، افزایش می‌یابد. همچنین نشان داده شده که تمرین با خود/ خودتأملی نگرش درمانگر نسبت به درمان‌جو را تغییر داده و مهارت‌های بین فردی و همدلی با درمان‌جو را افزایش می‌دهد. کارآموزان گزارش کردند که در «خویشتن شخصی» و «خویشتن درمانگری» آنها بینش و تغییرات عمیقی ایجاد شد و توانایی تأمل و استفاده از رویکرد منحصر به فردتر برای تک‌تک درمان‌جویان افزایش یافته بود.

از طریق تمرین با خود، درمانگران خودشان مشکلات تغییر را که درمان‌جویان با آنها مواجه می‌شوند، تجربه می‌کنند. به نظر می‌رسد که این برنامه هم برای تازه‌کارها و هم برای درمانگران باتجربه مفید است. روان‌درمانگرانی که تجربه کمی در زمینه دانش توصیفی و مهارت‌های مداخله‌ای داشتند مزایای این برنامه را گزارش کردند. افرادی که تجربه بیشتری داشتند گزارش دادند که این برنامه در زمینه مهارت‌های بین فردی، افزایش هنر درمان و فرا صلاحیت‌ها از جمله انعطاف‌پذیری و توانایی اندیشیدن مزایای زیادی برایشان داشته است. حتی برخی از درمانگران گزارش کردند که برنامه تمرین با خود/ خودتأملی ممکن است تاب‌آوری درمانگر را افزایش داده و فرسودگی شغلی آنها را کاهش دهد (هارهاف، ۲۰۰۶). بنت-لیوی و همکاران (۲۰۱۵) نشان می‌دهند که برنامه تمرین با خود/ خودتأملی نقش مهم و منحصر به فردی در آموزش و رشد درمانگران بازی می‌کند زیرا دانش اخباری و مهارت‌های رویه‌ای، دانش مفهومی و درون فردی و تکنیکی را یکپارچه کرده و ارتباط بین جنبه‌های خودیشتن شخصی و خویشتن درمانگر را تقویت می‌کند. هرچند تاکنون این موضوع هنوز بررسی نشده، اما منطقی است که فرض کنیم اثرات نشان داده شده در رابطه با درمان شناختی - رفتاری در برنامه تمرین با خود/ خودتأملی طحواره‌درمانی نیز نشان داده شود.

آشنایی با جهت‌گیری فصل‌ها و بخش‌های کتاب کار

در فصل ۲، مدل مفهومی و مداخله‌های طحواره‌درمانی را به‌طور خلاصه بیان می‌کنیم. این کار برای کسانی که دوره آموزش طحواره‌درمانی را سپری نکرده‌اند و کسانی که با طحواره‌درمانی آشنا هستند مفید خواهد بود. برای آشنایی بیشتر با مدل طحواره‌درمانی شما را به منابع زیر ارجاع می‌دهیم. در رابطه با نظریه طحواره‌درمانی: راهنمای عملی (یانگ و همکاران، ۲۰۰۳) و در رابطه با مداخله‌ها راهنمایی برای طحواره‌درمانگران (فارل و همکاران، ۲۰۱۴) و طحواره‌درمانی در عمل (آرتنز و جاکوب، ۲۰۱۲) و برای کسانی که به درمان اختلال‌های خاص علاقه‌مند هستند، کتاب‌های خلع سلاح افراد خودشیفته (بهاری، ۲۰۱۴) و طحواره‌درمانی گروهی برای اختلال شخصیت مرزی (فارل و

شاو، ۲۰۱۲) را توصیه می‌کنیم. کتاب **راهنمای طرحواره‌درمانی ویلی- بلکول** (وان ورسویچک، برورسن و نادورت، ۲۰۱۲) از دیگر منابع مفید است و فصل‌هایی درباره انواع حوزه‌های طرحواره‌درمانی دارد که توسط متخصصان طرحواره‌درمانی نوشته شده‌اند.

در **فصل ۳** با شما در مقام کارآموز برنامه تمرین با خود/ خودتأملی صحبت خواهیم کرد و پیشنهادهایی مبنی بر اینکه چگونه تمرین‌های مربوط به بخش‌های کتاب و فرایند خودتأملی را انجام دهید ارائه خواهیم کرد. لزوماً درمانگران با نحوه اندیشیدن آشنا نیستند. این بخش حاوی ساختاری برای خودتأملی است و به منظور توسعه مهارت‌های خودتأملی پیشنهادهایی ارائه شده‌اند. همچنین، در این فصل به خودمراقبتی نیز اشاره شده است، هرچند خودمراقبتی در آموزش درمانگران نادیده گرفته شده، به عقیده ما عنصری مهم برای تنظیم و برنامه‌ریزی درمان فردی است. سه فصل اول این کتاب بر افزایش انگیزه مشارکت در **برنامه تمرین با خود/ خودتأملی** و تشویق شما به منظور بهره‌مندی از تجربه طرحواره‌درمانی از درون تمرکز دارند. این مسئله حیاتی است که قبل از آغاز بخش‌ها، **فصل ۳ را مطالعه کنید** چرا که به موضوع مهم ایجاد و رشد «طرح ایمن» برای شما می‌پردازد.

فصل ۴ کتاب درباره استفاده از کتاب کار در قالب گروهی است. ما برنامه تمرین با خود/ خودتأملی را با گروه‌هایی از درمانگران اعم از کارآموزان روان‌شناسی و رزیدنت‌های روان‌پزشکی به همراه ناظران باتجربه در طرحواره‌درمانی برگزار کرده‌ایم. تجربه همه آنها یکسان بود، بدین معنا که منجر به خودآگاهی بیشتر و افزایش آگاهی از تجربه درمان‌جویان طرحواره‌درمانی شده بود. تجربه ذهنیت کودک آسیب‌پذیر که در تمرین برانگیخته می‌شود به درمانگر کمک می‌کند تا شجاعت درمان‌جویان برای برقراری ارتباط با این ذهنیت را درک کند. برای ناظران بالینی طرحواره‌درمانی تسهیلگری برنامه تمرین با خود/ خودتأملی در طرحواره‌درمانی تفاوت‌چندانی با نظارت بالینی طرحواره‌درمانی گروهی ندارد، زیرا ناظران بالینی طرحواره‌درمانی با استفاده از بازوالدینی حدّ و مرزدار نقش ناظر، مربی و درمانگر را ایفا می‌کنند. تسهیلگری برنامه تمرین با خود/ خودتأملی گروهی متفاوت از رهبری گروه درمان‌جویان است، اما ما متوجه شدیم که موضع بازوالدینی — برای نمونه، گفتن این جمله «زمانی که در ذهنیت کودک آسیب‌پذیر هستید از شما محافظت می‌شود» — برای درمانگران و درمان‌جویان به یک اندازه مفید است. یکی از عناصر کلیدی افزایش مشارکت در فرایند برنامه تمرین با خود/ خودتأملی احساس امنیت کارآموزان در انجام فرایند خودتأملی است. در **فصل ۴** دستورالعمل‌های مفید برای تسهیلگران و کارآموزان برنامه تمرین با خود/ خودتأملی را موردبحث قرار می‌دهیم.

بخش‌های مختلف کتاب کار

- بخش ۱. آماده‌سازی مقدمات انجام تمرین با خود/ خودتأملی
- بخش ۲. درک مشکلات شناسایی‌شده با استفاده از مفاهیم طرحواره‌درمانی
- بخش ۳. برنامه‌ریزی برای تغییر: نظارت بر خود، تجزیه‌وتحلیل مشکل و اهداف
- بخش ۴. شروع تغییر: آگاهی از ذهنیت‌ها و مدیریت ذهنیت‌ها
- بخش ۵. مداخله‌های تجربه‌ای برای تغییر ذهنیت
- بخش ۶. حفظ و تقویت تغییر

۲۰ کاربست برنامه تمرین با خود/ خودتأملی طرحواره‌درمانی در ۶ بخش و مطابق با مراحل طرحواره‌درمانی ارائه شده‌اند: ارتباط و امنیت‌بخشی، سنجش و مفهوم‌بندی، پرداختن به تغییر ذهنیت (شامل مداخله‌های شناختی، تجربه‌ای-هیجان‌مدار و الگو شکنی رفتاری) و خودگردانی. ترتیب مراحل این بخش‌ها آینه تمام‌نمای همان مراحل درمانی است که در درمان درمانجو به کار برده می‌شوند. برنامه‌ها بر اساس یک توالی ارائه شده‌اند و پیشنهاد می‌کنیم که آنها را به ترتیب دنبال کنید چرا که هر بخش مبتنی بر مراحل قبلی است. این کتاب کار برای درمانگران تفاوت‌هایی را با کتاب‌های کار درمان‌جویان دارد. در این کتاب اطلاعاتی درمورد «چرایی» و پیاده‌سازی مداخله‌ها در بخش «نکات بالینی» آورده‌ایم. طبق سه نمونه از درمانگرانی که در فصل ۳ توصیف شده‌اند مثال‌هایی را برای هر تمرین ارائه می‌دهیم، هر برنامه با سؤال‌های خودتأملی در انتهای هر کاربست خاتمه می‌یابد. از آنجا که این کتاب درباره تمرین با خود است، یکی دیگر از تفاوت‌های آن با سایر کتاب‌ها در این است که در کاربست ۱۳ کارهایی را که تاکنون انجام داده‌اید مرور کرده و تصمیم می‌گیرید که آیا مداخله‌های تجربه‌ای را در سطح عمیق‌تر برای پرداختن به ذهنیت کودک ادامه دهید یا به‌منظور پرداختن به ذهنیت سالم به کاربست ۱۹ و ۲۰ بروید.

ساختار بخش‌های کتاب

کاربست ۱ مربوط به اقدامات امنیت‌بخش است که در طول کتاب از آنها استفاده خواهید کرد. همان‌طور که در فصل ۳ توصیف شده است، این اقدامات باید در طرح امنیت شخصی شما گنجانده شوند. کاربست ۲ حاوی پرسشنامه‌های خودارزیابی در مورد کیفیت زندگی و سؤال‌های انتخابی از پرسشنامه طرحواره یانگ و پرسشنامه ذهنیت‌های طرحواره‌ای است. بقیه کاربست‌های کتاب به‌صورت زیر سازمان‌دهی شده‌اند: