



# روایت یکا یکپارچه

سفر خودشناسی  
با روش ذهنیت های طرحواره ای تمثیلی

# فهرست مطالب

۷.....	طریقه استفاده از کتاب روایت یک خود یکپارچه.....
۹.....	مقدمه.....
۱۳.....	بخش اول: تردید و طلب.....
۲۱.....	بخش دوم: پذیرش درد و نقشه راه.....
۲۷.....	بخش سوم: ملاقات با نگهبانان.....
۲۸.....	فصل اول: ملاقات با نگهبان سرسپرده فرمانبردار.....
۳۳.....	فصل دوم: ملاقات با نگهبان اجتنابی.....
۳۸.....	فصل سوم: ملاقات با نگهبان بی تفاوت.....
۴۵.....	فصل چهارم: ملاقات با نگهبان خودآرام بخش.....
۵۱.....	فصل پنجم: ملاقات با نگهبان عصبانی.....
۵۷.....	فصل ششم: ملاقات با نگهبان قلدر و مهاجم.....
۶۳.....	فصل هفتم: ملاقات با نگهبان خودبزرگ منش.....
۷۰.....	فصل هشتم: ملاقات با نگهبان کمال گرا.....
۷۹.....	فصل نهم: ملاقات با نگهبان شکاک و کنترل گر افراطی.....
۸۵.....	فصل دهم: ملاقات با نگهبان شید و دغل باز.....
۹۲.....	فصل یازدهم: ملاقات با نگهبان غارتگر یا متجاوز.....
۹۹.....	بخش چهارم: کشف گنج های درون.....
۱۰۰.....	فصل اول: گنج «ثبات و پیش بینی پذیری درونی در دنیای ناپایدار» (کودک رها شده).....
۱۱۰.....	فصل دوم: گنج «ارزشمندی و کفایت درونی در دنیای ناقص» (کودک ناقص).....
۱۱۶.....	فصل سوم: گنج «نوازش و گرمی درونی در دنیای سرد و شلوغ» (کودک محروم).....
۱۲۱.....	فصل چهارم: گنج «اعتماد بنیادین درونی در دنیای آزاد و پرمخاطره» (کودک بدرفتاری شده).....
۱۲۷.....	بخش پنجم: سرکوب سه شیخ خبیث.....
۱۴۱.....	بخش ششم: همزیستی مسالمت آمیز با مار خشم و ازدهای تکانشگری.....
۱۴۷.....	بخش هفتم: تاج گذاری و مهمان ویژه.....
۱۶۵.....	بخش هشتم: هدیه دلک .....
۱۷۳.....	منابع.....

## مقدمه

طرحواره‌درمانی، درمان یکپارچه و جدیدی است که عمدتاً بر اساس بسط و گسترش مفاهیم و روش‌های درمان شناختی-رفتاری سنتی بنا شده است و اصول و مبانی مکتب‌های شناختی-رفتاری، دل‌بستگی، روابط شیء، گشتالت، سازنده‌گرایی و روان‌کاوی را در قالب، مدل درمانی و مفهومی تلفیق کرده است (کلوگ و یانگ، ۲۰۰۶). مفهوم کلیدی این رویکرد «طرحواره‌های ناسازگار اولیه»<sup>۱</sup> است (سمپترگوی، کارمن، آرنتز و بکر، ۲۰۱۳). طرحواره‌درمانی به عمیق‌ترین سطح شناخت پرداخته و طرحواره‌های ناسازگار اولیه را مورد هدف قرار می‌دهد و با بهره‌گیری از راهبردهای شناختی، تجربی (هیجانی)، رفتاری و بین‌فردی، بیماران را در غلبه بر طرحواره‌های مذکور یاری می‌دهد (یانگ، کلوסקو و ویشار، ۲۰۰۳).

ذهنیت طرحواره‌ای<sup>۲</sup> به حالت هیجانی فعلی فرد گفته می‌شود که مرتبط با طرحواره‌ای خاص است. ذهنیت طرحواره‌ای می‌تواند مکرراً تغییر کند یا کاملاً ثابت و مستمر باشد. در مراجعینی که طرحواره‌های متفاوت فراوان و ذهنیت‌های شدیدی دارند، راحت‌تر این است که به جای اشاره به طرح‌واره‌ها، به ذهنیت‌ها بپردازیم. ذهنیت‌های طرحواره‌ای غالباً به هیجانات منفی و ذهنیت‌های مقابله‌ای با این هیجانات تقسیم می‌شوند (آرنتز و جیکوب، ۲۰۱۷). در حال حاضر، همچنین از درمان ذهنیت طرحواره‌ای برای مراجعینی استفاده می‌شود که عملکرد بهتری دارند. رویکرد ذهنیت طرحواره‌ای، مؤلفه پیشرفته‌ی رویکرد طرحواره‌ای محسوب می‌شود (یانگ، کلوסקو و ویشار، ۲۰۰۳).

روایت درمانی<sup>۳</sup> عبارت است از فهم داستان‌هایی که زندگی یک فرد را تشکیل

---

1 Early Maladaptive Schemas

2 Schema Mode

3 Narrative Therapy

داده‌اند و تنها تجاربی که بخشی از یک داستان بزرگ‌تر باشند، تأثیر معنی‌داری بر زندگی فرد دارند. روایت‌درمانی، طرحی است که به کمک آن انسان به تجربه‌های گذرا و اعمال شخصی خود معنا می‌دهد و قالبی است برای فهم و درک رویدادهای گذشته، زندگی شخصی و برنامه‌های آتی فرد (وایت و اپستون، ۱۹۹۰). روایت‌درمانگران به‌جای نظریه‌های شخصیت و آسیب‌شناسی روانی، ما را ترغیب می‌کنند که به داستان‌ها متکی باشیم. روایت‌درمانگران مانند منتقدان ادبی، می‌توانند به ما کمک کنند تا دربارهٔ اینکه کی هستیم، که بوده‌ایم و چه می‌توانیم باشیم؛ معانی جدیدتر و تعبیرهای تازه‌ای ابداع کنیم. از این نظر، آسیب‌شناسی روانی نمونه‌ای از داستان‌های زندگی است که از مسیر اصلی خارج شده و روان‌درمانی تمرینی برای ترمیم و بازسازی قصهٔ زندگی، تلقی می‌شود. این نکته نیز قابل توجه است که ظرفیت‌ها و قابلیت‌های افراد در معنادهی و بازسازی قصهٔ زندگی در فرایند درمانی متفاوت است (پروچاسکا و نورکراس، ۲۰۱۸).

هر طرح‌واره از روایت منحصربه‌فردی ایجاد می‌شود (خاطرهٔ داغ کودکی)<sup>۱</sup> و روایت‌ها در زندگی فرد بارها و بارها تکرار می‌شوند و در طرح‌واره‌درمانی روایت تکراری و اجباری زندگی همچون روایت‌درمانی ابتدا خود ناهمخوان شده و سپس روایت سالم‌تری جای آن می‌نشیند (تکنیک بازنویسی تصویر)<sup>۲</sup>. علی‌رغم تعامل بین روایت و طرح‌واره، روایت‌درمانی و طرح‌واره‌درمانی تحت‌عنوان رویکردهای جداگانه‌ای گسترش یافته‌اند. در این کتاب، نویسنده این خلأ را شناسایی کرده و مدل پیشگامانه و مبتکرانه‌ای ارائه می‌دهد که در آن پرداختن به فرایندهای روایت و ذهنیت طرح‌واره‌ای در طرح‌واره‌درمانی با هم ادغام می‌شوند.

## منابع

- Kellogg, S. H., & Young, J. E. (2006). Schema therapy for borderline personality disorder. *Journal of clinical psychology*, 62(4), 445-458.
- Sempértegui, G. A., Karreman, A., Arntz, A., & Bekker, M. H. (2013). Schema therapy for borderline personality disorder: A comprehensive review of its empirical foundations, effectiveness and implementation possibilities. *Clinical psychology review*, 33(3), 426-447.

1 Childhood Hot Memory

2 Imagery rescription technique

- Young, J., Klosko, J., Weishaar, M. (2003). *Schema Therapy A Practitioners Guide* (3rd ed.).  
Translated by: H. Hamid Pour and Z. Andouz (2011). Tehran: Arjmand. (Persian).
- Arntz, A., & Jacob, G. (2017). *Schema therapy in practice: An introductory guide to the schema mode approach*. John Wiley & Sons.
- White, M., White, M. K., Wijaya, M., & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*.  
WW Norton & Company.
- Prochaska, J. O., & Norcross, J. C. (2011). *Systems of psychotherapy: A transtheoretical analysis*. Oxford University Press.

# بخش اول

## تردید و طلب

آخرین روز کاری سال ۹۸ بود،  
دقیقاً دوشنبه شب.  
طبق برنامه هر روز، ۷ نفر از مراجع را ویزیت کردم و به خانه برگشتم.  
خیلی خسته بودم، از طرفی خوشحال از تعطیلی دو هفته‌ای عید.  
خیلی زود شامم را خوردم.  
آن شب خیلی ذهنم درگیر بود،  
انگار مغزم باردار بود،  
انگار می‌خواست چیزی به دنیا بیاورد.  
هرازگاهی ذهن و روانم این‌گونه می‌شود.  
به مراجعین روز و هفته‌ام فکر می‌کردم.  
پس از جلسات درمان، تازه ذهنم به‌صورت غیررسمی ادامهٔ جلسات را پی  
می‌گیرد؛  
گاهی جلسهٔ فردی، گاهی گروهی.  
خلاصه به همه چیز فکر می‌کردم.  
طبیعتاً این روزها بخشی از ذهنم درگیر و مضطرب از ویروس کرونا بود،  
اما گویا آن را به عقب رانده بودم و چیزی از آن حس نمی‌کردم.  
این چنین حس و حال مراجعانم و حس و حال خودم درمورد آنها، مهم‌تر بود.  
بالاخره تصمیم گرفتم دراز بکشم،  
روی تختم دراز کشیدم.  
برخی از روزها گویی صدای درون‌مان در بالاترین حد و اندازهٔ خود قرار دارد،

این صدا برای همه یک حس و احساس مشترک ایجاد نمی‌کند.  
برخی برای نشیندنش، به تلویزیون و فیلم و سریال پناه می‌آورند،  
و برخی می‌خوابند.

برخی تلفن‌شان را برمی‌دارند و آن‌قدر با دیگری صحبت می‌کنند که مجدداً این  
صدا ضعیف شود.

منظورم از صدای درون، هرگز نشخوارهای فکری یا صداهای منتقد درون مان یا  
نگرانی‌های آینده نیست.

منظورم زایش اندیشه ناب است، چیزی که از دنیای درون آرام‌آرام متولد می‌شود و  
با به دنیای بیرون می‌گذارد و تا پیش از این، در این دنیا به شکل و فرم موجود حضور  
نداشته است. بهترین تعریف برای آن، احساس شهود است. به نظر نویسنده‌گان و  
هنرمندان بزرگ که در طول تاریخ حرف‌ها، نگاه‌ها و احساس‌های جدید به این دنیا  
آورده‌اند، احساس شهود را غنیمت شمرده‌اند و وقتی درون در حال زایش بود، آن را  
همچون دانش‌آموزی مشتاق به طور دقیق گوش داده و فراگرفته‌اند. برای من این حس  
و احساس پیش‌نیاز و مقدمه‌ای دارد، و آن مقدمه احساس غم است.

غم عزیزم؟

برای تو می‌نویسم.

می‌خواهم تو را به همگان معرفی کنم،

تویی که جوهر قلم هستی.

وقتی تو مهمانم می‌شوی،

به سان کودک خوشه‌چینی که در فصل برداشت مزرعه با اشتیاق کیسه به دوش، دل

به مزرعه دنیا می‌زند و تا می‌تواند،

خوشه‌های طلایی خرد را جمع می‌کند تا شاید بتواند متاع موردعلاقه‌اش را بخرد؛

مشتاق میزبانی توام.

چه گنج‌هایی که از دل تو به دست نیآورده‌ام.

اگر می‌توانستم برای هیجان‌ات هیبت انسانی قائل شوم، قطعاً تو ریش‌سپید قبیله بودی.

آن پیر خردمند که منتظر گوش شنوایی بود تا مشتاقانه و با ولع، رازهای زیبای

هستی را با او بازگو کند.

اگر زندگی پلکانی به سمت آسمان بود، قطعاً تو پاگردهای این پلکان بودی، جایی که دمی باید آرام گرفت و حتی نشست، نفسی تازه کرد و نیم‌نگاهی به پشت‌سر و پیش رو انداخت.

اندکی دست در خورجین انداخت،

برخی چیزها را به دور انداخت و سبک‌تر رهسپار شد،

و شاید چیزی به خورجین اضافه کرد و برگشت.

من می‌پذیرم‌ات،

من می‌خواهم‌ات،

بیش از همگان.

به من سر بزن،

هرقدر که دلت خواست،

و من میزبانی‌ات را می‌کنم.

گویی احساس غم به احساس شهودم گره خورده است،

و وقتی غم می‌آید، انگار زنگ کلاس درس را نواخته‌اند و من همچون دانش‌آموزی مشتاق اول از همه در جلوترین صندلی کلاس شهود می‌نشینم و خوب گوش می‌دهم.

به راستی یکی از مهم‌ترین استادان زندگی من، همین شهود بوده و همچنان نیز هست.

آرام‌آرام چشمانم سنگین می‌شود،

اما مغزم هنوز مثل ابرایانه‌ای مشغول حساب‌کتاب بود.

در حالتی بین خواب و بیداری بودم،

که خودم را در مکانی بزرگ و پهناور دیدم،

زمین بزرگی که روبه‌رویش دیوارهایی بلندی قرار داشت،

آن‌قدر بلند که وقتی سرت را بالا می‌گرفتی، به‌سختی می‌توانستی انتهای بالای

دیوار را ببینی،



انگار این دیوارها تا آسمان قد کشیده بودند. وقتی سرت را به چپ و راست برمی گرداندی، گویا دو طرف دیوار به طلوع و غروب خورشید متصل بود. پشت سرم نیز فضایی خالی مانند صحرایی بی آب و علف بود، خودم بودم و خودم.

اما این دیوار بزرگ روبه رویم، یک جای خالی داشت، مثل یک در، اما دری نبود، انگار راهرو بود، جلوی این راه ورودی به دیوار، پیرمرد مسنی نشسته بود، شبیه شخصیت های کارتونی، پیرمردی که بلندی ریش سفیداش تا روی زانوانش آمده بود.

روی یک صندلی چوبی نشسته بود و در دستش عصایی چوبی بود و سرش را هم پایین انداخته بود. لحظه ای فکر کردم چقدر این پیرمرد فانتزی و خیالی است، اینجا اصلاً کجاست؟! مشتی به دیوار کوبیدم که بینم آیا واقعیت دارد یا خیال است که هم دستم درد گرفت و هم آن پیرمرد را از حضورم آگاه کردم.

انسان عمیقی به نظر می رسید، انگار جواب همه چیز را در مشت خود داشت، با ظاهری شوکه شده و حالتی خام و بی تجربه و کودکانه و با اضطرابی زیاد، به او نزدیک شدم. دائماً در دلم شک و تردید داشتم و راستش اندکی ترسیده بودم. به گونه ای نزدش حضور داشتم که گویی هر لحظه می خواهم پا به فرار بگذارم، به هر حال، با اندکی تردید بالاخره سلام کردم، او هم با تُن صدایی بم و گرم با آمادگی و آرامش، به من سلام کرد، وقتی سلامش را شنیدم بسیار از اینکه دهانم را باز کردم و حرف زدم خوشحال تر بودم. نمی دانستم حالا باید چه چیزی بگویم، ظاهر گیج و گم و ناپخته من گویای حال و روزم بود، اما او انگار می توانست ذهنم را بخواند، از من پرسید: می خواهی سفر کنی؟!

مجدداً گیج و مبهوت؛ اما این دفعه اندکی در افکارم فرو رفته بودم، به خودم می گفتم، چه سفری؟ به کجا؟ اصلاً او از چه چیزی سخن می گوید!

داشتم به همین چیزها فکر می کردم که فوراً گفتم: همه اولش همین طوری هستند، همین قدر گیج و ناپخته. سرخ شدم و خجالت کشیدم و از اینکه فهمیده بودم گیج و

گم هستم، شرمگین شده بودم. با فشار و تعلل بالاخره زبان باز کردم و گفتم: نمی دانم الان کجا هستم!

گفت: آفرین! برای شروع در نقطه خوبی هستی. مجدد گیج تر شدم، اصلاً چرا تحسین ام کرده است؟ من می گویم گم شده ام، نمی دانم کجا هستم، او تحسین ام می کند، چرا همه چیز آن قدر عجیب است!

مجدد وسط همین افکارم بودم که پرسید: اهل سفر هستی؟  
حالا که اندکی اضطرابم کم شده بود و بیشتر به او اعتماد کرده بودم، فوری گفتم:  
کلاً بدسفر هستم، یعنی در سفر بسیار خسته می شوم و غر می زنم و...  
وسط حرفم پرید و گفت: انتخاب با خودت هست، می توانی سفر نکنی! هیچ اجباری نیست، این سفر کاملاً انتخابی است!

کنجکاو شدم، به خودم گفتم حالا پرسیدنش نباید ضرری داشته باشه و بعد گفتم:  
چطور سفری منظورتونه؟ سیاحتی، زیارتی؟! اصلاً امکاناتش خوبه؟!  
داشتم همین طور می پرسیدم که چهره اش جلدی تر شد و با جدیت اما بدون پرخاشگری، طوری که می فهمیدم این موضوع شوخی نیست، به من گفت: این سفر راحت نیست. بسیاری اصلاً شروع اش نمی کنند، برخی در میانه راه جا می زنند و رهایش می کنند، فقط عده معدودی تا انتها می روند.

موضوع برایم جذاب شد، پرسیدم: خب در انتها چه چیزی هست که عده ای سختی اش را به جان می خرند و می روند؟

مکت تقریباً طولانی کرد و گفت: پادشاهی!

با تعجب گفتم: پادشاهی!!!

پادشاه کجا؟ پادشاه چه چیزی؟!

سریع جواب داد: پادشاه وجودت، هستی ات، شخصیت ات، زندگی ات، روان ات!  
باز هم گیج شده بودم، مگر وجود و شخصیت من پادشاه می خواهد؟!  
گفت: هر قلمرویی حاکمی خردمند می خواهد تا تعادل و سلامت و صلح حکم فرما باشد!

به خودم گفتم کمی رندی کنم؛ با لبخندی گفتم: حالا اگر قلمروی من حاکم