

# تصویر سازی ذهنی در طرحواره درمانی

تالیف:

رمکو وندر و اینگارت

ترجمه:

دکتر علیرضا گل

جواد ایوبی

علی نائیج





اللَّهُمَّ ارْحَمْنِي بِرَحْمَتِكَ

سرشناسه	: وینخارت، رمکو وان در، ۱۹۶۹-م.
عنوان و نام پدیدآور	: -Wijngaart, Remco van der, 1969
مشخصات نشر	: تصویرسازی ذهنی در طرحواره‌درمانی/تالیف رمکو وندر و اینگارت؛ ترجمه علیرضا گل، جواد ایوبی، علی نائیج.
مشخصات ظاهری	: تهران: آوای نور، ۱۴۰۳.
وضعیت فهرست نویسی	: ۲۰۰ص. 978-622-383-057-0
یادداشت	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Imagery Rescripting: Theory and Practice, 2021.
موضوع	: کتابنامه.
	: تصویرسازی ذهنی (روان‌شناسی) (Imagery Psychology)
	: شناخت‌درمانی طرحواره
	: Schema-focused cognitive therapy
	: طرحواره (روان‌شناسی)
	: (Schemas (Psychology
شناسه افزوده	: گل، علیرضا، ۱۳۶۸- مترجم
شناسه افزوده	: ایوبی، جواد، ۱۳۷۴- مترجم
شناسه افزوده	: نائیج، علی، ۱۳۷۷- مترجم
رده بندی کنگره	: BF۴۶۷
رده بندی دیویی	: ۱۵۳/۳۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۹۶۵۴۰۵۱
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیبا



تصویر سازی ذهنی در طرحواره درمانی

تالیف: رمکو وندر و اینگارت

ترجمه: علیرضا گل - جواد ایوبی - علی نائیج

ناشر: آوای نور

چاپ: اول ۱۴۰۳

شمارگان: ۲۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۸۳-۰۵۷-۰

نشانی: تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری، پلاک ۹۹.

طبقه دوم، تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵

قیمت ۲۲۰۰۰۰ تومان

همه حقوق برای مترجم و ناشر محفوظ است.

## فهرست

..... پیش گفتار.....

### ..... فصل اول: کلیات .....

..... مقدمه.....

..... تصویر ذهنی.....

..... بازنویسی تصویر ذهنی.....

..... اثرات آن.....

..... مکانیسم کار.....

..... خلاصه فصل.....

..... مقدمه‌ای برای مطالعات موردی: نیکی و گرگ.....

### ..... فصل دوم: .....

..... مقدمه.....

..... فرایند تصویرسازی ذهنی تشخیصی.....

..... خلاصه فصل.....

### ..... فصل سوم: بازنویسی تصویر ذهنی، بازنویسی درمانگر .....

..... مقدمه.....

..... بازنویسی.....

..... تم‌ها و موضوعات.....

..... خلاصه.....

## فصل چهارم - بازنویسی تصویر ذهنی توسط مراجع .....

.....مقدمه

.....چه زمانی مراجع می‌تواند IR را انجام دهد؟

.....جسم یک بزرگسال سالم.....

.....IR در آخر تراپی: مراجع بازنویسی می‌کند.....

.....خلاصه.....

## فصل ۵: بازنویسی تصویر ذهنی با رویکرد آینده برای شکستن الگوهای منفی:

.....مقدمه

.....بازنویسی تصویر ذهنی با رویکرد آینده: آماده‌سازی .....

.....بازنویسی تصویر ذهنی با رویکرد آینده: تمرین.....

.....خلاصه فصل.....

## فصل ششم: زمینه‌های تخصصی کاربرد و شکل‌های IR .....

.....مقدمه

.....نواحی تخصصی کاربرد.....

.....شکل‌های تخصصی IR .....

.....خلاصه.....

## فصل هفتم: دام‌های درمانگر .....

.....مقدمه

.....درمانگر از مراجع می‌خواهد خیلی سریع بازنویسی کند .....

.....بازنویسی به اندازه کافی قوی نیست.....

.....درمانگر بیش از حد منطقی و سریع حرف می‌زند.....

.....درمانگر خیلی وارد جزئیات می‌شود.....

.....خلاصه فصل.....

.....ضمیمه ۱: نقشه راه برای تمرین تصویر ذهنی تشخیصی.....

- ضمیمه ۲: نقشه راه برای توضیح IR برای مراجع برگرفته از Arntz & Van Genderen
- ضمیمه ۳: نقشه راه برای IR: درمانگر می‌نویسد: برای تغییر معنی تصاویر ذهنی معنی‌دار...
- ضمیمه ۴: نقشه راه برای تصور بصری بزرگسال سالم.....
- ضمیمه ۵- نقشه راه برای IR.....
- ضمیمه ۶: نقشه راه برای بازنویسی سناریوهای آینده.....





### پیش گفتار

بازنویسی تصویر ذهنی در حال تبدیل شدن به یک تکنیک درمانی محبوب است. کاربردهای متعدد آن در تمام دنیا مورد مطالعه قرار گرفته و تحقیقات آزمایشگاهی بنیادی روی آن انجام شده که به کشف مکانیسم‌های زیربنایی کمک می‌کند. افزایش محبوبیت آن احتمالاً به عوامل متعددی مربوط است. مثلاً تحقیق علمی کمک کرده که بازنویسی تصویر ذهنی دیگر مشکوک و اثبات نشده نباشد و توسعه تئوری و مطالعات روی تصویر مغز به درک بهتر از اثرات این بازنویسی نسبت به ۳۰ سال قبل کمک بسیاری کرده است.

با وجود این اثرات درمانی قوی و این حقیقت که بازنویسی تصویر ذهنی توسط بیماران به خوبی تحمل می‌شود (میزان ترک کردن درمان خیلی پایین است) باعث شده که این علاقمندی افزایش یابد. سال‌های سال در درمان رفتار شناختی، تجربه‌های اولیه یک تابو محسوب می‌شده است. اگرچه دلیل خوبی برای ارزیابی مجدد تجسم‌های تجربه‌های نامطلوب اصلی، که پشت مشکلات روانشناختی هستند وجود ندارد، اما این با تئوری یادگیری مدرن کاملاً تناسب دارد، این یک ایده برجسته بود و وقتی که معلوم شد زمانی که درمان فقط روی اینجا و اکنون متمرکز باشد، می‌تواند با پردازش خاطرات تجربه‌های اولیه با بازنویسی تصویر ذهنی به گذشته برگردد این دیدگاه عوض شد. همچنین احتمال دارد که آگاهی جدید از اثرات درازمدت آسیب‌زننده سوءاستفاده کودکی و سهل‌انگاری‌ها، توجه به خاطرات دردناک گذشته را افزایش دهد و درک بهتر تجربه‌های تروما، به اختلال استرس پس از سانحه منجر شود. در نهایت، کاربرد گسترده بازنویسی تصویر ذهنی یک تکنیک فراتشخیصی اولیه

است و احتمال ارائه آن به عنوان یک درمان کامل یا ترکیب شده با یک بسته درمانی گسترده تر برای خیلی ها جذاب است.

علاقمندی رو به افزایش به بازنویسی تصویر ذهنی باعث شده بررسی اساس های علمی و کاربردها بیشتر مورد نیاز باشند. چند پروتکل برای کاربرد در ناهنجاری های علمی وجود دارد اما کتابی که یک بررسی گسترده ارائه دهد موجود نیست. بنابراین کار ریمون<sup>۱</sup> با حمایت مارلین ریچ کبور<sup>۲</sup> که این کتاب را نوشته اند خیلی ارزشمند است. این کتاب بررسی عالی و به روزی از کاربردهای علمی و بالینی و نمونه های عملی و راه حل های ممکن برای مشکلات محتمل درمانگر بالینی، را ارائه می دهد و بازنویسی تصویر ذهنی را به طور گسترده بررسی می کند. در صفحات آن، درمانگر اطلاعات انبوهی از کاربردها و نکات بالینی ارزشمند بر اساس جدیدترین دانش ها کسب می کند.

---

1 Remco van der Wijngaart  
2 Marleen Rijkeboer