

روانشناسی فرد دنگر



فهرست

- ۱ احساس حقارت، عقده حقارت نظریه‌های روان‌درمانی:
- ۲ عقده برتری نظریه روانشناسی فردنگر
- ۳ غایت‌نگری خیالی آل‌فرد آدلر
- ۴ نیروی خود خلاق دکتر حمید بهرامی‌زاده
- ۵ ترتیب تولد
- ۶ علاقه اجتماعی تهیه شده در وبسایت
- ۷ سبک‌های زندگی Schemalogy.com
- ۸ نظریه آسیب‌شناسی روانی
- ۹ نظریه فرآیندهای درمانی اینستاگرام:
- ۱۰ محتوای درمانی Schema.therapy

احساس حقارت

- آدلر معتقد بود که کودک از قدرت و نیروی بیشتر والدین خود، آگاه است و می‌داند که نمی‌تواند در برابر این قدرت، مقاومت و با آن مبارزه کند. در نتیجه، کودک در رابطه با افراد بزرگتر و قویتر پیرامون خود، احساس‌های حقارت را پرورش می‌دهد.
- آدلر معتقد بود که احساس‌های حقارت همیشه به عنوان **نیروی برانگیزاننده**، در رفتار وجود دارند.
- **انسان بودن یعنی خود را حقیر احساس کردن.**
- رشد فرد از **جبران**، یعنی تلاش‌های برای چیره شدن بر حقارت‌های واقعی یا خیالی ما ناشی می‌شود.

نظریه‌های روان‌درمانی:
نظریه روانشناسی فردنگر
آلفرد آدلر

دکتر حمید بهرامی‌زاده

تهیه شده در وبسایت
Schemalogy.com

اینستاگرام:

Schema.therapy

عقدۀ حقارت

- ناتوانی در چیره شدن بر احساس‌های حقارت، آنها را تشدید می‌کند و به پرورش عقدۀ حقارت منجر می‌شود.
- افرادی که عقدۀ حقارت دارند، در مورد خود نظر مناسبی ندارند و احساس می‌کنند نمی‌توانند با ضروریات زندگی کنار بیایند.
- عقدۀ حقارت می‌تواند در کودکی از سه منبع سرچشمه بگیرد:
 ۱. حقارت عضوی
 ۲. لوس کردن
 ۳. غفلت

نظریه‌های روان‌درمانی:

نظریه روانشناسی فردنر
آلفرد آدلر

دکتر حمید بهرامی‌زاده

تهیه شده در وبسایت
Schemalogy.com

اینستاگرام:

Schema.therapy

حقارت عضوی

- اعضای ناقص بدن شخصیت را از طریق تلاش‌های فرد برای جبران کردن این نقص یا ضعف شکل می‌دهند.
- تلاش برای غلبه کردن بر حقارت عضوی می‌تواند دستاوردهای هنری، ورزشی و اجتماعی به بار آورند.
- اگر این تلاش‌ها شکست بخورند می‌توانند به عقده‌ی حقارت منجر شوند.

نظریه‌های روان‌درمانی:

نظریه روانشناسی فردنگر
آلفرد آدلر

دکتر حمید بهرامی‌زاده

تهیه شده در وبسایت

Schemalogy.com

اینستاگرام:

Schema.therapy

لوس کردن کودک

- کودکان نازپرورده کانون توجه خانواده هستند. هر درخواست یا نیاز آن‌ها برآورده می‌شود و چیزی از آن‌ها دریغ نمی‌شود.
- این کودکان فکر می‌کنند که آدم‌های مهمی هستند و دیگران باید همیشه تسلیم آن‌ها شوند.
- این کودکان احساس اجتماعی ناچیزی دارند و حوصله دیگران را ندارند
- آنها یاد نگرفته‌اند برای چیزی که می‌خواهند صبر کنند
- یاد نگرفته‌اند بر مشکلات غلبه کنند یا با نیازهای دیگران سازگار شوند
- وقتی با موانعی بر سر راه ارضای نیازهای خود روبرو می‌شوند به این باور می‌رسند که نقص دارند و احساس حقارت شکل می‌گیرد.

نظریه‌های روان‌درمانی:

نظریه روانشناسی فردنگر
آلفرد آدلر

دکتر حمید بهرامی‌زاده

تهیه شده در وبسایت

Schemalogy.com

اینستاگرام:

Schema.therapy

غفالت

- کودکانی که در دوره کودکی فقدان محبت و امنیت شخصی را تجربه کرده‌اند
- این کودکان احساس خشم را پرورش می‌دهند و دیگران را با بی‌اعتمادی برداشت می‌کنند.

نظریه‌های روان‌درمانی:

نظریه روانشناسی فردنگر

آلفرد آدلر

دکتر حمید بهرامی‌زاده

تهیه شده در وبسایت

Schemalogy.com

اینستاگرام:

Schema.therapy

عقده برتری

- عقده برتری عبارت است از نظر اغراق آمیز درباره توانایی‌ها و موفقیت‌های خویشتن. امکان دارد چنین فردی در درون احساس رضایت و برتری کند و نیازی نداشته باشد که برتری خود را با دستاوردها و موفقیت‌ها نشان دهد.
- در هر دو مورد، کسی که عقده برتری دارد، لاف می‌زند، تکبر دارد، خودخواه است، و دیگران را تحقیر می‌کند.

نظریه‌های روان‌درمانی:

نظریه روانشناسی فردنگر
آلفرد آدلر

دکتر حمید بهرامی‌زاده

تهیه شده در وبسایت
Schemalogy.com

اینستاگرام:

Schema.therapy

تلاش برای برتری یا موفقیت (کمال)

نظریه‌های روان‌درمانی:
نظریه روانشناسی فردنگر
آلفرد آدلر

دکتر حمید بهرامی‌زاده

تهیه شده در وبسایت
Schemalogy.com

اینستاگرام:

Schema.therapy

- واقعیت اساسی زندگی
- برتری هدف نهایی است که در جهت آن تلاش می‌کنیم.
- منظور آدلر از برتری انگیزه‌ی کمال بود. ما برای برتری تلاش می‌کنیم تا خود را کامل کنیم و به صورت یکپارچه در آوریم.
- هدف تلاش برای برتری به سوی آینده گرایش دارد.
- آدلر انگیزش انسان را بر حسب انتظارات برای آینده در نظر داشت.

غایت‌نگری خیالی

• ما به هدفی اساسی، حالتی نهایی برای بودن و نیازی داریم که باید به سمت آن پیش برویم. با این حال، هدف‌هایی که برای آنها تلاش می‌کنیم، امکانات بالقوه هستند، نه واقعیت.

• ما برای آرمان‌هایی تلاش می‌کنیم که به صورت ذهنی در ما وجود دارند.

❖ وقتی در جهت کامل بودن تلاش می‌کنیم، عقاید خیالی، رفتار ما را هدایت می‌کنند.

❖ آرمان کمال

❖ هدف نهایی ذهنی یا خودآرمانی هدایت‌کننده

نظریه‌های روان‌درمانی:

نظریه روانشناسی فردنگر
آلفرد آدلر

دکتر حمید بهرامی‌زاده

تهیه شده در وبسایت
Schemalogy.com

اینستاگرام:

Schema.therapy

سبک‌های زندگی

- رفتارها، عادت‌ها، و خصوصیات که سعی می‌کنیم از طریق آنها احساس‌های حقارت خود را جبران کنیم سبک زندگی نامیده می‌شود که عبارت اند از:
 ۱. تیپ سلطه‌جو
 - آگاهی اجتماعی اندک؛ چنین فردی بدون توجه به دیگران رفتار می‌کند. به دیگران حمله می‌کند و آزارگر، بزه‌کار یا جامعه‌ستیز می‌شود.
 ۲. تیپ گیرنده
 - رایج‌ترین تیپ؛ توقع دارد که دیگران اسباب رضایت او باشند. به دیگران وابسته می‌شود.
 ۳. تیپ دوری‌جو
 - برای روبرو شدن با مشکلات زندگی هیچ تلاشی نمی‌کند.
 ۴. تیپ مفید به حال جامعه

نظریه‌های روان‌درمانی:

نظریه روانشناسی فردنگر
آلفرد آدلر

دکتر حمید بهرامی‌زاده

تهیه شده در وبسایت
Schemalogy.com

اینستاگرام:

Schema.therapy

نیروی خلاق خود

- تجربیات کودکی، ما را به صورت منفعل شکل نمی‌دهند.
- آدلر معتقد بود که وراثت و محیط توجیه کاملی را برای رشد شخصیت فراهم نمی‌کنند.
- نحوه‌ای که ما این تاثیرات را تعبیر می‌کنیم، مبنای ساختار خلاق نگرش ما نسبت به زندگی را تشکیل می‌دهد.

نظریه‌های روان‌درمانی:
نظریه روانشناسی فردنگر
آلفرد آدلر

دکتر حمید بهرامی‌زاده

تهیه شده در وبسایت
Schemalogy.com

اینستاگرام:

Schema.therapy

علاقه اجتماعی

- استعداد فطری همکاری کردن فرد با دیگران
- انسان برای تحقق بخشیدن به هدفهای شخصی و اجتماعی باید با جامعه همکاری کند و در آن مشارکت داشته باشد.
- آدلر اظهار داشت که افراد برای اینکه سالم باشند و خوب عمل کنند، نیاز اساسی به تعلق داشتن دارند.

نظریه‌های روان‌درمانی:
نظریه روانشناسی فردنگر
آلفرد آدلر

دکتر حمید بهرامی‌زاده

تهیه شده در وبسایت
Schemalogy.com

اینستاگرام:

Schema.therapy

ترتیب تولد

• یکی از ماندگارترین خدمات آدلر، این عقیده است که ترتیب تولد، تاثیر اجتماعی مهم در کودکی است، تاثیری که سبک زندگی خود را از آن به وجود آوریم.

• با این که خواهر-برادرها والدین یکسانی دارند و در یک خانه زندگی می‌کنند، ولی محیط‌های اجتماعی همانندی ندارند.

نظریه‌های روان‌درمانی:

نظریه روانشناسی فردنگر
آلفرد آدلر

دکتر حمید بهرامی‌زاده

تهیه شده در وبسایت

Schemalogy.com

اینستاگرام:

Schema.therapy

آسیب‌شناسی روانی

• آسیب‌شناسی روانی نظریه آدلر مبتنی بر سبک‌های زندگی بیمارگون است. شخصیت‌های بیمارگون کسانی هستند که امید ندارند بتوانند به شیوه اجتماعی سازنده‌ای به برتری دست پیدا کنند.

• کودکانی که علائق اجتماعی آنان بازداری شده برای دستیابی به برتری یکی از چهار هدف خودخواهانه را انتخاب می‌کنند:

❖ توجه‌طلبی،

❖ قدرت‌طلبی،

❖ انتقام‌جویی، و

❖ اعتراف به کاستی و شکست.

نظریه‌های روان‌درمانی:

نظریه روانشناسی فردنگر
آلفرد آدلر

دکتر حمید بهرامی‌زاده

تهیه شده در وبسایت

Schemalogy.com

اینستاگرام:

Schema.therapy

سبک زندگی ناز پروده

- سبک زندگی ناز پروده ناشی از شیفتگی والدین به فرزندانشان است
- این والدین کارهایی برای بچه‌های انجام می‌دهند که خود آنان توانایی انجام آنها را دارند
- نتیجه:

- کودکان بی‌کفایت
- عقده حقارت
- اجتناب از رویارویی با تکالیف اساسی زندگی
- توجه طلبی
- همه باید از آنها مراقبت کنند
- وابستگی و مراقبت شدن

نظریه‌های روان‌درمانی:
نظریه روانشناسی فردنر
آلفرد آدلر

دکتر حمید بهرامی‌زاده

تهیه شده در وبسایت
Schemalogy.com

اینستاگرام:

Schema.therapy

سبک زندگی قدرت طلبی

- کودکانی که زیر سلطه والدین پرورش می‌یابند نیز بر اساس **احساس شدید ناتوانی در هدایت زندگی خود** گرفتار عقده حقارت می‌شوند.

• نتیجه:

- **هدف اصلی** کسانی که همواره زیر سلطه بوده‌اند **دستیابی به قدرت** است به طوری که هیچگاه مجبور نباشند حقارت شدید ناشی از زیر سلطه بودن را دوباره تجربه کنند.

نظریه‌های روان‌درمانی:

نظریه روانشناسی فردنگر
آلفرد آدلر

دکتر حمید بهرامی‌زاده

تهیه شده در وبسایت
Schemalogy.com

اینستاگرام:

Schema.therapy

سبک زندگی پر خاشک‌گرانه (انتقام جویی)

- کودکانی که مورد بهره‌کشی قرار گرفته و کتک خورده‌اند بیشتر احتمال دارد به جای اینکه به جامعه کمک کنند بخواهند از جامعه انتقام بگیرند.

نظریه‌های روان‌درمانی:

نظریه روانشناسی فردنگر
آلفرد آدلر

دکتر حمید بهرامی‌زاده

تهیه شده در وبسایت

Schemalogy.com

اینستاگرام:

Schema.therapy

اعتراف به کاستی و شکست

- کسانی که با بی‌توجهی و بی‌اعتنایی بزرگ شده‌اند مستعد به اقرار شکست‌اند.
- آنان مایل‌اند با کنارگیری و انزوا برتری شخصی خود را بر جامعه نشان دهند. پیام کنارگیری آنان این است که آنقدر برترند که احتیاجی به دیگران ندارند. این افراد منزوی برای تقویت احساس برتری متزلزل خود ممکن است فعالانه دیگران را تحقیر و خودشان را متقاعد کنند که واقعا چیز باارزشی را از دست نداده‌اند. اشخاص منزوی نافع‌تر ناامیدند و اذعان می‌کنند که به دلیل این نارسایی‌های شخصی شدید هیچ راهی وجود ندارد که بتوانند مورد توجه دیگران قرار گیرند یا به دیگران خدمت کنند.

نظریه‌های روان‌درمانی:

نظریه روانشناسی فردنگر

آلفرد آدلر

دکتر حمید بهرامی‌زاده

تهیه شده در وبسایت

Schemalogy.com

اینستاگرام:

Schema.therapy

فرآیندهای درمانی: افزایش آگاهی

نظریه‌های روان‌درمانی:
نظریه روانشناسی فردنگر
آلفرد آدلر

دکتر حمید بهرامی‌زاده

تهیه شده در وبسایت
Schemalogy.com

اینستاگرام:

Schema.therapy

- **وظیفه بیمار:** کشف سبک زندگی خویشتن
- افشای رویاها، خاطره‌ها، مجموعه خانواده، کتاب درمانی
- وظیفه درمانگر:
- تفسیر اطلاعاتی که بیمار در اختیارش می‌گذارد تا بین گذشته و حال ارتباط برقرار کند و در نهایت آنها را به آینده وصل کند.
- تفسیرها به درمانجویان کمک می‌کند تا از ماهیت هدفمند زندگی‌شان آگاه شوند و بدانند چگونه تجربیات گذشته و کنونی آنان در راستای تحقق هدف‌های آینده هدایت می‌شود.
- آگاه کردن از غایت‌نگری خیالی
- تحلیل سبک زندگی
 - تفسیر خاطرات اولیه
 - تفسیر اشتباهات بنیادی (تعمیم افراطی، تحریف ضرورت‌های زندگی، کوچک جلوه دادن ارزش خود، هدف‌های ایمنی غیرواقع‌بینانه و ارزش‌های نادرست)
 - فیدبک دادن در مورد توانمندی‌ها
 - آموزش فلسفه‌ی زندگی جدید
- تحلیل رویاها
 - نشان می‌دهد که درمانجویان در حال تغییر دادن سبک‌های زندگی خود هستند یا نه. رویاها ابزارهایی برای حل کردن مشکلات آینده است.

کنترل وابستگی

• درمان آدلری به عنوان رویکرد شناختی به تغییر، از راه ترغیب بیماران به **ارزیابی دوباره‌ی هدف‌های آینده خود**، درصد تضعیف آثار وابستگی‌های کنونی است. بیماران با ارزیابی دوباره‌ی هدف‌های مربوط به قدرت، انتقام و توجه، آثار تقویت‌کننده پیامدهایی مثل کانون توجه بودن یا کنترل کردن دیگران را کاهش می‌دهند.

• وظیفه درمانگر:

• ایجاد تصاویر ذهنی

• ترغیب به ابراز علاقه اجتماعی: انجام هر روزه یک کاری که دیگران را خوشحال می‌کند.

• مچ‌گیری از خود

نظریه‌های روان‌درمانی:

نظریه روانشناسی فردنگر

آلفرد آدلر

دکتر حمید بهرامی‌زاده

تهیه شده در وبسایت

Schemalogy.com

اینستاگرام:

Schema.therapy

انتخاب

- بیمار باید انتخاب کند سبک زندگی خود را تغییر دهد.
- وظیفه درمانگر
- پیشبرد گام به گام بیمار به سوی تغییر سبک زندگی
- فن انگار که
- فن شستی
- آموزش خیال پردازی

نظریه‌های روان‌درمانی:

نظریه روانشناسی فردنگر
آلفرد آدلر

دکتر حمید بهرامی‌زاده

تهیه شده در وبسایت
Schemalogy.com

اینستاگرام:

Schema.therapy

تعارض های درون فردی

- اضطراب و دفاعها
- وقتی درمانگر در اعتبار سبک زندگی بیمار شک ایجاد یا آن را تهدید می کند، اضطراب برانگیخته می شود و بیمار آماده مقاومت در مقابل درمان می شود.
- بنابراین اضطراب در خدمت هدف اصلی جلوگیری از اقدام بیمار و پیشروی او به سوی آینده است.
- رایج ترین و مهم ترین ساز و کار دفاعی جبران است.

نظریه های روان درمانی:
نظریه روانشناسی فردنگر
آلفرد آدلر

دکتر حمید بهرامی زاده

تهیه شده در وبسایت
Schemalogy.com

اینستاگرام:

Schema.therapy

تعارض‌های درون فردی

- عزت نفس

- حل معمای عزت نفس در این است که وقتی انسانها ترغیب شوند خود را فراموش و زندگی کردن به خاطر دیگران را آغاز کنند، دیگر عزت نفس مشکل آفرین نخواهد بود.

- فقط با برقراری نوعی از سبک زندگی که از نظر مردم با ارزش است می‌توان احساس عزت نفس استواری ایجاد کرد. پیامد طبیعی زندگی‌ای که در آن ارزش انسان‌های هم‌نوع پذیرفته می‌شود، شکل‌گیری خود یا خویش‌شنی است که شایسته‌ی بالاترین احترام است.

نظریه‌های روان‌درمانی:

نظریه روانشناسی فردنگر

آلفرد آدلر

دکتر حمید بهرامی‌زاده

تهیه شده در وبسایت

Schemalogy.com

اینستاگرام:

Schema.therapy

تعارض‌های درون فردی

- **مسئولیت**

- وقتی انسان‌ها مسئولیت شکل‌دهی زندگی خود را می‌پذیرند باید مسئولیت تأثیر سبک زندگی‌شان بر جامعه را به عهده بگیرند. برای مثال آیا انسان می‌تواند با کمک کردن به ایجاد شخصیتی کامل‌تر برای دستیابی به زندگی کامل‌تر تلاش کند، در حالیکه همزمان محیط زیست را آلوده‌تر می‌کند؟
- شخصی امکان دستیابی به یکپارچگی (تمامیت) را دارد که به امیدهای بشر پاسخ بدهد.

نظریه‌های روان‌درمانی:
نظریه روانشناسی فردنگر
آلفرد آدلر

دکتر حمید بهرامی‌زاده

تهیه شده در وبسایت
Schemalogy.com

اینستاگرام:

Schema.therapy

تعارض‌های میان فردی

- **صمیمیت و میل جنسی**

- علایق خودخواهانه مانع از صمیمیت می‌شود.

- خودخواهی که از آسیب روانی جدایی‌ناپذیر است، از این همکاری صمیمانه جلوگیری می‌کند.

- اگرچه آدلر تمایلات جنسی را در حکم انگیزه اصلی زندگی قبول نداشت، آن یکی را از وظایف مهم زندگی می‌دانست.

- باید برای برقراری رابطه با جنس دیگر تلاش کنیم نه جنس مخالف.

نظریه‌های روان‌درمانی:

نظریه روانشناسی فردنگر

آلفرد آدلر

دکتر حمید بهرامی‌زاده

تهیه شده در وبسایت

Schemalogy.com

اینستاگرام:

Schema.therapy

تعارض‌های میان فردی

• ارتباط

- مشکلات ارتباطی اصولاً مشکلات در همکاری هستند. ارتباط کارآمد بنابراین ماهیت آن نوعی اقدام مشترک است.

• خصومت

- خصومت را احتمالاً از بدترین شیوه‌های تلاش برای برتری می‌دانیم
- خشونت به کسانی که امید ندارند از طریق همکاری اجتماعی به کمال برسند احتمال برتری می‌دهد.
- توسل به خصومت به طور قطع انکار کردن ارزش انسان دیگر است.

نظریه‌های روان‌درمانی:
نظریه روانشناسی فردنگر
آلفرد آدلر

دکتر حمید بهرامی‌زاده

تهیه شده در وبسایت
Schemalogy.com

اینستاگرام:

Schema.therapy

کنترل

- شخصیت‌های بیمارگون اغلب مواقع دچار اشتغال ذهنی در مورد تسلط بر دیگران اند.
- گستاخ‌ترین کنترل‌کننده کسی است که در گذشته زیر سلطه والدین بوده و با خود عهده کرده است که بر دیگران چنان اعمال قدرت کند که هیچ‌گاه دوباره احساس حقارت شدید ناشی از زیر سلطه بودن نکند.

نظریه‌های روان‌درمانی:

نظریه روانشناسی فردنگر

آلفرد آدلر

دکتر حمید بهرامی‌زاده

تهیه شده در وبسایت

Schemalogy.com

اینستاگرام:

Schema.therapy

تعارض های فردی اجتماعی

نظریه های روان درمانی:
نظریه روانشناسی فردنگر
آلفرد آدلر

دکتر حمید بهرامی زاده

تهیه شده در وبسایت
Schemalogy.com

اینستاگرام:

Schema.therapy

- سازگاری در مقابل تعالی
- تلاش برای استعلا مترداف تلاش برای برتری است، هر دوی اینها ایجاب می کند که فرد از سطح سازگاری فعلی فراتر رود و به سطح بالاتر و کامل تری از زندگی دست یابد و احساس رضایت کند.
- کنترل تکانه
- تقویت علاقه اجتماعی
- تکانه ها باید در حکم بخشی از سبک زندگی کامل به سوی هدفهای اجتماعی هدایت شوند
- تکانه هایی مثل میل جنسی و پرخاشگری را می توان به سوی کامل کردن علائق اجتماعی عالی تر، مثلا برقراری رابطه خوشایند بین همسران یا کمک به دفاع از جامعه در مقابل مهاجمان هدایت کرد.

گذر از تعارض به خرسندی

- **معنی زندگی**

- ما از زندگی مان که ساخته خود ماست، معنی می آفرینیم. ما با معنی ذاتی که در درون خودمان باشد به دنیا نمی آیم بلکه با **خود خلاق** متولد می شویم که می تواند از هستی ما معنی ذاتی بسازد.

- **فرد آرمانی یا کامل**

- شخص برتر با الهام گرفتن از هدف های فراتر از خواسته ها یا نگرانی های فوری، با شور و شوق و انتظار زندگی می کند.

- برای انسان سالم دنیا مثل خانه اوست. انسان کامل از احساس اجتماعی و علاقه اجتماعی که به ما امکان می دهد در رفاه عمومی بشر مشارکت کنیم، استقبال می کند.

نظریه های روان درمانی:

نظریه روانشناسی فردنگر

آلفرد آدلر

دکتر حمید بهرامی زاده

تهیه شده در وبسایت

Schemalogy.com

اینستاگرام:

Schema.therapy

رابطه درمانی

- رابطه درمانی جز اصلی فرآیند کمک به بیماران از دیدگاه آدلری برای غلبه بر بازداری‌های ریشه دار است تا به سوی علاقه اجتماعی سالم تغییر جهت دهند.
- رابطه درمانی از چند لحاظ نمونه‌های عالی علاقه اجتماعی است. ارزشهای اصیل عشق، ایمان، امید به وضعیت بهتر انسان هم برای علاقه اجتماعی و هم برای رابطه درمانی مؤثر و ضروری است.

نظریه‌های روان‌درمانی:
نظریه روانشناسی فردنگر
آلفرد آدلر

دکتر حمید بهرامی‌زاده

تهیه شده در وبسایت
Schemalogy.com

اینستاگرام:

Schema.therapy