

مربی‌گری طرح‌واره درمانی

غلبه بر چالش‌های عمیق



# مربی گری طرح واره درمانی

## غلبه بر چالش های عمیق

ایان مک کورمیک

ترجمه:

فاطمه ذکائی

|                          |                                                                                                                                                                           |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه:                 | مک کورمیک، ایان McCormick, Iain                                                                                                                                           |
| عنوان و نام پدیدآور:     | مربی‌گری طرح‌واره درمانی: غلبه بر چالش‌های عمیق/ایان مک کورمیک؛ ترجمه فاطمه ذکائی.                                                                                        |
| مشخصات نشر:              | تهران: انتشارات اسبار، ۱۴۰۴.                                                                                                                                              |
| مشخصات ظاهری:            | ۲۴۶ ص.                                                                                                                                                                    |
| شابک:                    | ۹۷۸-۶۲۲-۷۹۳۹-۷۶-۷                                                                                                                                                         |
| وضعیت فهرست‌نویسی:       | فیفا                                                                                                                                                                      |
| یادداشت:                 | عنوان اصلی: Schema coaching : overcoming deep-seated challenges . ۲۰۲۵.                                                                                                   |
| عنوان دیگر:              | کتابنامه: ص. [۲۸۱] - ۲۹۸.                                                                                                                                                 |
| موضوع:                   | کوچینگ طرح‌واره‌ای: غلبه بر چالش‌های ریشه‌دار.<br>غلبه بر چالش‌های عمیق.<br>مربی‌گری زندگی Personal coaching<br>مشاوره Counseling<br>اندیشه و تفکر خلاق Creative thinking |
| شناسه افزوده:            | ذکائی، فاطمه، ۱۳۷۸، مترجم                                                                                                                                                 |
| رده‌بندی کنگره:          | BF۶۳۷ / م ۴۴                                                                                                                                                              |
| رده‌بندی دیویی:          | ۱۵۸/۳                                                                                                                                                                     |
| شماره کتابشناسی ملی:     | ۱۰۳۸۸۰۱۲                                                                                                                                                                  |
| اطلاعات رکورد کتابشناسی: | فیفا                                                                                                                                                                      |



نشر اسبار

مربی‌گری طرح‌واره درمانی  
غلبه بر چالش‌های عمیق

ناشر: اسبار

تیراژ: ۳۷۰ نسخه

چاپ اول: تابستان ۱۴۰۵

ناظر چاپ: کریم افروزمنش

طراح جلد و صفحه‌آرا: محمد رحیم‌نواز

چاپ و صحافی: پردیس دانش

فروشگاه و دفتر مرکزی: خیابان سهروردی شمالی، خیابان شهید قندی، کوچه دوم، پلاک ۹

تلفن: ۸۶۰۴۵۶۲۵ - ۸۸۵۱۲۶۸۸

فروش اینترنتی: [www.asbarpub.com](http://www.asbarpub.com)



برای دیدن قیمت اسکن کنید

# فهرست

|                                                                 |     |
|-----------------------------------------------------------------|-----|
| معرفی کتاب                                                      | ۷   |
| درباره نویسنده                                                  | ۹   |
| یادداشت نویسنده                                                 | ۱۰  |
| پیشگفتار                                                        | ۱۱  |
| فصل اول: ماهیت مربی‌گری                                         | ۱۳  |
| فصل دوم: استفاده از ابزارهای درمانی در مربی‌گری                 | ۳۵  |
| فصل سوم: رویکرد مربی‌گری مبتنی بر طرح‌واره                      | ۴۹  |
| فصل چهارم: مفهوم‌پردازی موردی                                   | ۷۳  |
| فصل پنجم: تکنیک‌های بنیادین طرح‌واره                            | ۸۹  |
| فصل ششم: آموزش روان‌شناختی طرح‌واره                             | ۹۷  |
| فصل هفتم: رهایی آگاهانه                                         | ۱۰۷ |
| فصل هشتم: چالش با طرح‌واره                                      | ۱۲۵ |
| فصل نهم: پیشگیری از عود                                         | ۱۴۵ |
| فصل دهم: تکنیک‌های پیشرفته طرح‌واره                             | ۱۵۵ |
| فصل یازدهم: بازنویسی تصویرسازی ذهنی                             | ۱۶۵ |
| فصل دوازدهم: تکنیک کار با صندلی و دیگر تکنیک‌های مبتنی بر گفتگو | ۱۸۳ |
| فصل سیزدهم: مواجهه هیجانی                                       | ۱۹۵ |
| فصل چهاردهم: تکالیف خانگی طرح‌واره                              | ۲۱۳ |
| فصل پانزدهم: یکپارچه‌سازی رویکرد                                | ۲۲۹ |
| فصل شانزدهم: راهنمای مراجع برای مربی‌گری طرح‌واره               | ۲۳۷ |
| پیوست                                                           | ۲۴۵ |



## معرفی کتاب

مربی‌گری طرح‌واره راهنمایی آموزنده برای مربی‌هاست که رویکردی قدرتمند و مبتنی بر شواهد برای مواجهه با مشکل‌های شخصی مداوم در اختیار خوانندگان قرار می‌دهد. مربی‌گری طرح‌واره پایه و اساس محکمی در طرح‌واره درمانی دارد که بیش از ۲۰ سال است در بسیاری از نقاط جهان به عنوان رویکردی بسیار موفق برای کمک به مراجعان مبتلا به اضطراب و افسردگی و همچنین اختلال‌های شخصیتی شدیدتر استفاده شده است. این کتاب دستورالعمل‌های عملی روشن، مطالعات موردی گویا و تمرین‌های عملی خوداندیشی را برای کسانی ارائه می‌کند که مایل به اجرای طیف وسیعی از تکنیک‌های طرح‌واره در هنگام مربی‌گری با جمعیت غیربالینی‌اند. این کتاب دو بخش دارد: بخش اول در درجه اول برای مربیانی طراحی شده است که با آموزش بالینی، مشاوره یا روان‌درمانی سروکار ندارند و بخش دوم شامل تکنیک‌های پیشرفته‌تری است که برای مربیانی با این نوع آموزش یا صلاحیت‌ها طراحی شده است. همچنین گام‌های اخلاقی که هر مربی باید پیش از بکارگیری تکنیک‌های درمانی با یک مراجع رعایت کند به روشنی تبیین شده است. این اثر در حوزه‌ای نو و درعین حال بسیار مهم از مربی‌گری منبعی سودمند و جذاب خواهد بود؛ منبعی مناسب برای مربیان، روان‌شناسان کوچینگ، مدرسان مربی‌گری و هر کسی که به این موضوع علاقه‌مند باشد.

ایان مک‌کورمیک بنیان‌گذار مرکز مربی‌گری مدیران اجرایی<sup>۱</sup> در اوکلند نیوزیلند است. او در روان‌شناسی بالینی آموزش دیده و سپس دکترای خود را در زمینه استرس شغلی به پایان رسانده است. مک‌کورمیک طی سی سال گذشته در کانادا، هنگ کنگ و نیوزیلند به مربی‌گری و مشاوره اشتغال داشته است. او مربی اجرایی و نویسنده‌ای است که برنده جوایز متعددی شده است.

---

1. Executive Coaching

## روان‌شناسی مربی‌گری

سردبیر مجموعه: استیون پالمر

روان‌شناسی مربی‌گری شاخه‌ای متمایز از روان‌شناسی دانشگاهی و کاربردی است که بر بهبود عملکرد، توسعه و رفاه در جمعیت گسترده‌تر تمرکز دارد. این مجموعه که با مشارکت صاحب‌نظران برجسته تدوین شده، نوآوری‌های حوزه روان‌شناسی مربی‌گری را برجسته می‌کند و پیوند میان نظریه، پژوهش و عمل حرفه‌ای را به تصویر می‌کشد. کتاب‌های این مجموعه برای متخصصان حوزه‌های روان‌شناسی، کوچینگ، منتورینگ، کسب‌وکار، سلامت، منابع انسانی و مدیریت و همچنین کسانی منبعی ارزشمند به شمار می‌رود که به مبانی روان‌شناختی کار خود در مربی‌گری و نظارت بالینی علاقه‌مندند.

عناوین منتشرشده در این مجموعه:

مقدمه‌ای بر روان‌شناسی مربی‌گری

سیوبهان اُریوردان و استیون پالمر

روان‌شناسی مربی‌گری در سلامت روان: اختلال شخصیت مرزی و بهبود روان‌شناختی فردی

مارتین اُکانر و هیو اُدوناوان

مربی‌گری تنوع عصبی: رویکردی روان‌شناختی برای حمایت از استعداد و پتانسیل شغلی

افراد دارای تنوع عصبی

نانسی دوئل و آلموث مک‌داول

مربی‌گری طرح‌واره: غلبه بر چالش‌های عمیق

ایان مک‌کورمیک

مربی‌گری مبتنی بر هنر: استفاده از ابزارهای خلاقانه برای ابرازگری بهتر

آندریا گیل‌الدز - هیز و مکس ایمز

مربی تیم خردمند: ایجاد رویکردی شخصی برای مربی‌گری تیمی

پل لارنس

## درباره نویسنده

ایان مک کورمیک، دارای مدرک دکترا، بنیان‌گذار مرکز مربی‌گری مدیران اجرایی در اوکلند، نیوزیلند است. او در ابتدا در رشته روان‌شناسی بالینی تحصیل کرد و در بخش پزشکی قانونی مشغول به کار شد و در ادامه دکتری خود را با مطالعه استرس کاری در طول یک سفر طولانی زمینی به قطب جنوب به پایان رساند. ایان سپس به مشاوره و مربی‌گری سازمانی روی آورد و برای چند سال شریک شرکت دیلویت شد و در کانادا و نیوزیلند کار کرد. او در ادامه به هنگ‌کنگ نقل مکان کرد؛ جایی که به ساخت شرکتی مشاوره‌ای کمک کرد که به یک شرکت چندملیتی آمریکایی فروخته شد. ایان در سال ۲۰۰۰ به نیوزیلند بازگشت و مرکز مربی‌گری مدیران اجرایی را تأسیس کرد. او اکنون طیف گسترده‌ای از هیئت‌مدیره‌ها و مدیران ارشد را مربی‌گری می‌کند. او طی ۳۰ سال هزاران جلسه مربی‌گری فردی و گروهی برگزار کرده است. ایان از سال ۲۰۱۴ جلسه‌های مربی‌گری طرح‌واره را با کمک یک سرپرست مربی‌گری و یک سرپرست طرح‌واره درمانی برگزار می‌کند. در طول این سال‌ها، او از انجام دادن طیف وسیعی از طرح‌واره درمانی برای مقابله با چالش‌های شخصی خود بسیار بهره برده است. او عضو انجمن روان‌شناسی نیوزیلند است و طیف گسترده‌ای از مقاله‌ها و کتاب‌ها را در زمینه مربی‌گری، روان‌شناسی سازمانی و روان‌سنجی منتشر کرده است.

## یادداشت نویسنده

نمونه‌ها، مطالعات موردی و روایت‌های این کتاب به‌طور غیرمستقیم برگرفته از تجربه‌های من در حوزه مربی‌گری، مشاوره و آموزش طی سالیان متمادی است. برای حفظ حریم خصوصی افراد، نام‌ها و طیف گسترده‌ای از جزئیات هویتی آنان تغییر یافته است. بسیاری از مطالعات موردی ارائه‌شده در این کتاب تلفیقی از تجربه‌های مراجعان، دانشجویان و مخاطبان مختلفی است که در طول سال‌ها با آنها همکاری کرده‌ام. هرگونه شباهت احتمالی این موارد با اشخاص واقعی کاملاً تصادفی و ناخواسته است.

## پیشگفتار

در دو دهه گذشته، عرصه‌های مربی‌گری و روان‌شناسی مربی‌گری بتدریج به‌عنوان شیوه‌هایی معتبر و مبتنی بر شواهد رشد چشمگیری داشته است؛ شیوه‌هایی که می‌توان آنها را در سازمان‌ها، اجتماع‌ها، خانواده‌ها، محیط‌های بهداشتی و نیز برای افرادی به کار بست که در پی دستیابی به اهداف فردی و زندگی خود هستند. گاه نیز تکنیک‌های پیشرفته‌ای برگرفته از حوزه درمان به کار می‌رود تا درک و بینش ژرف‌تری فراهم آورد و زمینه تغییر را مهیا کند.

مربی‌گری طرح‌واره در اصل از دل طرح‌واره درمانی پدید آمده است. در این کتاب، دکتر ایان مک‌کورمیک نشان می‌دهد که مربی‌ها و روان‌شناسان مربی‌گری چگونه تکنیک‌های مربی‌گری طرح‌واره را به‌طور مؤثر برای کمک به مراجعان در غلبه بر چالش‌های عمیق و ریشه‌دار به کار می‌برند. طرح‌واره‌هایی که گهگاه در فرایند مربی‌گری مشاهده می‌شوند عبارتند از تلاش بی‌وقفه، احساس شکست، نیاز به تأیید، ازخودگذشتگی و کمبود حمایت. این طرح‌واره‌ها اغلب مسائلی‌اند که بیشتر مربی‌ها و روان‌شناسان مربی‌گری در کار با برخی از مراجعان خود با آن مواجه شده‌اند، اما استفاده صرف از مدل‌ها و چهارچوب‌های رایج مربی‌گری ممکن است برای پاسخ به این نیازها بی‌اثر به نظر برسد. این‌جاست که مربی‌گری طرح‌واره به مثابه پلی میان مهارت‌ها و تکنیک‌های مرسوم مربی‌گری و مداخله‌های عمیق‌تر روان‌شناختی عمل می‌کند تا مسیر کشف درونی و تحقق اهداف را هموار کند.

با توجه به تفاوت تجربه و آموزش مربیان، کتاب در دو بخش سامان یافته است: بخش نخست اساساً برای مربیانی تدوین شده که آموزش درمانی ندیده‌اند و بخش دوم ویژه مربیان دارای صلاحیت درمانی است و تکنیک‌های پیشرفته‌تر مربی‌گری طرح‌واره‌ای

را در بر می‌گیرد. کتاب همچنین تأکید می‌کند که سنجش دقیق خطرها و ملاحظات اخلاقی در بکارگیری این تکنیک‌ها جایگاهی محوری دارد و مربیان به نظارت مداوم، منظم و مستند فرد متخصص ارشده نیاز دارند.

فصل‌های کتاب دربردارنده نمونه‌های موردی آموزنده، تمرین‌هایی فکری - عملی، نکته‌های کلیدی برای یادگیری، بحث‌های گروهی و منابع پیشنهادی برای مطالعه بیشتر است. بدین ترتیب خواننده می‌تواند درباره درک خود از موضوعی که در دست بررسی است تأمل کند.

این کتاب ژرف‌نگر به متخصصان کمک می‌کند تا شناخت بیشتری از حوزه روبه‌رشد مربی‌گری طرح‌واره‌ای و کاربردهای آن به دست آورند.

پروفسور استفن پالمر،

دکتر، سرپرست علمی مجموعه FISCIP، روان‌شناسی مربی‌گری