

نقش سینما در آگاه‌سازی مخاطب از طرح‌واره‌های جفری یانگ بر مبنای تحلیل شخصیت زن فیلم خفگی

افروز کشاورز^{۱*}

۱. دانشجوی دکتری پژوهش هنر، عضو هیئت علمی گروه سینما مؤسسه آموزش عالی
روزبهان، ساری، ایران

حسین اردلانی (نویسنده مسئول)^{۲**}

۲. استادیار گروه فلسفه هنر، دانشکده هنر و معماری، واحد همدان، دانشگاه آزاد اسلامی،
همدان، ایران

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۰/۷/۱۶
تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۰/۱۱/۹
صفحه ۳۲-۴۷

چکیده

بیان مسئله: طرح‌واره الگو یا طرحی است که در حوزه روان‌شناسی و سلامت روان، مطرح شده است. همه طرح‌واره‌ها منفی نبوده و طرح‌واره‌های مثبت نیز وجود دارند. مشکل زمانی به وجود می‌آید که طرح‌واره‌ای موجب ناکارآمدی و اختلال در زندگی انسان گردد. یکی از این طرح‌واره‌ها، طرح‌واره رهاشدگی است که به واسطه اتفاقات رخ داده در دوران کودکی و در نهاد خانواده، شکل گرفته است. در این پژوهش با توصیف طرح‌واره‌های جفری یانگ، تحلیل و بررسی کاراکتر صحرا مشرقی در فیلم سینمایی خفگی انجام شده است.

هدف، سؤال یا فرضیه تحقیق: در این مقاله، تحلیل روان‌شناسانه کاراکتر زن فیلم خفگی از دیدگاه طرح‌واره رهاشدگی جفری یانگ با هدف پاسخ به این پرسش که آیا می‌توان کاراکتر زن فیلم خفگی را بر مبنای نظریه طرح‌واره بررسی کرد، انجام شده است و سپس به مقوله سینما و نقش آن در شناخت طرح‌واره‌ها پرداخته شده است. پرسش‌های اصلی این پژوهش این است که چگونه سینما می‌تواند نقش مهمی در آگاه‌سازی مخاطب بر سلامت روان خود از منظر شناخت طرح‌واره ایفا کند و همچنین نقش همذات‌پنداری مخاطب با کاراکترها در شناخت طرح‌واره‌ها چگونه است.

روش تحقیق: روش تحقیق به صورت توصیفی و تحلیلی و روش جمع‌آوری اطلاعات کتابخانه‌ای، مروری و مشاهده مستقیم فیلم بوده است.

نتیجه‌گیری: نتایج حاصل نشان داد که مخاطب می‌تواند با دیدن شخصیت فیلم که در این طرح‌واره‌ها گرفتار است، با همذات‌پنداری و یافتن ارتباط میان مشکلات روحی خود و کاراکترهای فیلم، به آن‌ها واقف شده و به دنبال راهی برای قطع این چرخه معیوب گردد؛ بنابراین نقش سینما در نشان دادن طرح‌واره‌ها مؤثر بوده است.

کلید واژگان: سینما، فیلم خفگی، نقد روان‌شناسانه، طرح‌واره رهاشدگی، جفری یانگ.



* afruzkeshavarz@yahoo.com

**h.ardalani@iauh.ac.ir

■■■ Article Research Original

doi 10.30508/FHJA.2022.540521.1106

The Role of Cinema in Informing the Audience about Jeffrey Young's Schemes Based on the Analysis of the Female Character in the Suffocation Movie

Afroz Keshavarz *¹

1. Phd Student in Art Research, Master of Department of Cinema, Rouzbahan University, Sari, Iran.

Hossein Ardalani**²

2. Assistant Professor, Department of Philosophy of Art, Hamedan Branch, Islamic Azad University, Hamedan, Iran

Received: 8/10/2021

Accepted: 29/1/2022

Page 33-47



شماره پنجم
تابستان ۱۴۰۰

Abstract

This article tries to psychologically analyze the female character in the Suffocation movie from the perspective of Jeffrey Young's abandonment schema. The pattern of abandonment is shaped by what happened in childhood. This article deals with the category of cinema and its role in recognizing schemas with the aim of answering the question of whether the female character of the Suffocation movie can be studied on the basis of schema theory. In this research, an attempt has been made to analyze and critique the character of the Sahra Mashreghi in the movie by describing Jeffrey Young's schemas. The method of collecting library information is to review and watch the movie directly. The main questions of this research are how cinema can play an important role in awaring the audience about their mental health in terms of schema cognition? What is the role of the audience's identification with the characters in recognizing the schemas? The results show that the audience can see the character of the film who is caught in these schemas, identify with them and find a connection between their mental problems and the characters of the film, and look for a way to cut this The cycle becomes flawed. Therefore, the role of cinema in showing schemas can be very effective. Throughout his life, man is constantly grappling with various psychological issues and, without knowing it, institutionalizes them within himself as childhood perceptions of society, parents, family, and other environments in which he grows up. Human personality disorders have different symptoms. Such as anxiety, depression, addiction, overeating, insomnia, fear, etc. Humans can change their lives with small changes in their social interactions as well as personal and social relationships. One of the most important ways to understand human neuropathy is through schema, which psychologists Jeffrey Young and Janet Closco use instead of the term life trap. Jeffrey Young is a faculty member in psychiatry, the founder and director of the New York Center for Cognitive Therapy, which raises the issue of schema-based therapy. He believes that childhood plays a very important and significant role in human

life, as well as the development and formation of his personality. In fact, the experiences that occur in childhood for a person, both positively and negatively, can be the reason for expressing his reactions and answers to problems. It is as if the patterns, patterns, and behaviors that occurred in childhood are repeated throughout the stages of life, and this vicious cycle will not fail unless man becomes aware of this repetitive vicious cycle and consciously recognizes it, and with the help of the psyche. The therapist or by using his own exercises to end or modify the sequential process. In this article, first, the issue of schemas is raised with the aim of informing cinema and the audience about issues and problems that create traps in human life in childhood and are repeated in adulthood, and Jeffrey Young calls them schemas or traps. He remembers the events of life, events that constantly repeat themselves and do not stop. This article tries to examine the release trap seen in the character of the Eastern Desert in the film *Suffocation*, and also raises the question of whether the audience who is caught in this release trap, with *Does watching this movie realize your problem and take action to fix it?* Basically, does cinema have the ability to play an important role in informing the audience about its mental health? How much does the family put the issue of child mental health awareness at the top of the child's upbringing and development? How effective is cinema in this awareness? Is the role and position of the audience's identification with the film characters effective in recognizing and informing the family to prevent or recognize and treat schemas? The method of library research is direct review and observation in a descriptive and analytical manner. In fact, the key concept of schema therapy is to identify early maladaptive schemas that are always constant throughout life. The basis of schemas is based on the principle of cognitive coordination, in which human beings explain situations and issues in order to prove and perpetuate their views in order to confirm their schemas. This article deals with the category of cinema and its role in recognizing schemas in order to answer the question of whether the female character of the film *Suffocation* can be studied on the basis of schema theory. In this research, an attempt has been made to analyze and critique the character of the Eastern Desert

in the movie *Suffocation* by describing Jeffrey Young's schemas.

Key Words: Cinema, Suffocation Movie, Psychological Criticism, Abandonment Schema, Jeffrey Young.

References:

- Andrew, Dudley (2000), *The major film theories*, Masoud Madani, first edition, Tehran, Rahrovan Poyesh publisher.
- Rahph, Stephenson, debry, John.R (2010), *The art of cinema*, parviz davaee, fifth edition, Tehran, Amirkabir publisher.
- Esslin, Martin (2004), *The field of drama*, mohammad shahba, second edition, Tehran, Hermes publisher.
- Pudovkin, Vsevolod (2011), *Film Technique and Film Acting*, Hasan Afshar, fifth edition, Tehran, Markaz publisher.
- D.Katz, steven (2011), *Film Directing: Cinematic Motion*, Mohammad gozarabadi, Second Edition, Tehran, Farabi cinema foundation.
- Sharff, Stefan (2004), *The elements of cinema, Toward a Theory of kinesthetic impact*, Mohammad Shahba, Fereidon, khamenepour, secon edition, Tehran, Hermes publisher.
- Wallace, Martin (2008), *Narrative theories*, Mohammad shahba, second edition, Tehran, Hemes publisher.
- Mulvey ,Laura (2010), *visual pleasure and narrative cinema*, Arghanoon Quarterly, 23, mohammadi fattah, first edition, Tehran, Printing and Publishing Organization.
- Maky, Ebrahim (2010), *Introduction to screenwriting and autopsy of a screenplay*, sixth edition, Tehran, soroush publisher.
- S. Klosko, Janet, Young, Jeffrey (2020), *Reinventing Your Life*, gholami. Alireza, gholami, mohammad reza, first edition, Tehran, Atisa publisher.

Articles:

- Saidnia, Zeinab Makvandi, Behnam, *The effectiveness of schema therapy on early maladaptive schemas and conflict resolution patterns in married women referring to counseling centers*, Quarterly Journal of Women and Culture. Tenth Year, No. 37, 1397, pp. 113-99.
- Sohrabi, Faramarz, *Third Wave Psychotherapy: The Origin of the Present and the Perspective with Special Emphasis on Schema Therapy*, Quarterly Journal of Clinical Psychology Studies Special

Issue, Fifth Year, No. 18, 2015, pp. 14-1.

- Shahroudi, Fatemeh, Psychological Critique of the main female character in the film Rag Khoab 1396 from the perspective of Jeffrey Young, Schema of Women in Culture and Art, Volume 11, Number 2, 1398, pp. 249-233.
- Shahamat, Fatemeh, Predicting General Health Symptoms (Physicalization, Anxiety and Depression) Based on Early maladaptive Schemas, Journal of Tabriz University, Fifth Year, No. 20, 2010, pp. 128-107.
- Sayadi, Gona, Golmohammadian, Mohsen, Rashidi, Alireza, The effectiveness of treatment scheme on the feeling of inferiority of adolescent girls in divorced families, seventh year, No. 1, 1396, pp. 89-100.
- Tabatabaei Barzaki, Saeed, Sohrabi, Faramarz, Karimi Zarchi, Mehdi, The effectiveness of teaching experimental schema therapy techniques on the schemas of depressed people, Quarterly Journal of Counseling and Psychotherapy, Volume 3, Number 11, 2012, pp. 86-75.
- Karami, Jahangir, Azami, Yousef, Jalalvand, Mohammad, Darabi, Afsaneh, Rastgoo, Nahid, The effectiveness of schema-based cognitive group therapy on reducing nurses' job stress, Sadra Journal of Medical Sciences, Volume 4, Number 4, 2016, pp. 230.
- Masahebi, Elham, Amiriyamjad, Mojtaba,

- Ghamari, Mohammad, Bazazian, Saeedeh, Development of a model for predicting love trauma syndrome in students based on personality traits, early maladaptive schemas and the quality of attachment relationships, Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology, Volume Twenty Fifth, No. 1, 1398, pp. 55-42.
- Nazari, Fatemeh, Kakavand, Alireza, Mashhadieh Farahani, Queen, The relationship between early maladaptive schemas with mothers' parenting styles and their children's external disorders, Quarterly Journal of Applied Psychology, Year 9, No. 2, 2015, pp. 135-115.
- Nofaresti, Azam, Akbari Zardkhaneh, Saeed, Comparison of early maladaptive schemas in sex offenders and normal individuals, Journal of Knowledge and Research in Applied Psychology, Volume 14, Number 2, 2013, pp. 129-120.
- Honardoost, Narges, A report of several books in the field of schema therapy, Quarterly Journal of Clinical Psychology Studies Special Issue, Fifth Year, No. 18, 2015, pp. 180-167.
- Yarmohammadi-Vasel, Mosayeb, Borjali, Ahmad, Golzari, Mahmoud, Delavar, Ali, Evaluation of the effectiveness of schema therapy plan on improving recurrent major depressive disorder, Quarterly Journal of Counseling Culture and Psychotherapy, Third Year, No. 12, 2012, pp. 48-21 .

مقدمه

انسان در طول زندگی خود همواره با مسائل روحی و روانی مختلفی دست و پنجه نرم می‌کند و بی‌آنکه بداند آن‌ها را در درون خود به صورت دریافت‌هایی در دوران کودکی از جامعه، والدین، خانواده و سایر محیط‌هایی که در آن رشد و پرورش می‌یابد، نهادینه می‌کند. به عنوان مثال، برخی از انسان‌ها احساس می‌کنند که از سوی عزیزترین افراد زندگی خود آن‌طور که باید حمایت نمی‌شوند و افراد نزدیک زندگی‌شان به آن‌ها هیچ علاقه‌ای ندارند. برخی دیگر از انسان‌ها فکر می‌کنند که فقط آدم‌های بی‌عاطفه و سرد در مسیر زندگی‌شان قرار می‌گیرند. برخی دیگر دائماً در حال قیاس خود با دیگران بوده و با وجود اینکه فردی موفق و تأثیرگذار در جامعه هستند، احساس بی‌ارزش بودن می‌کنند. دسته‌ای دیگر، افرادی هستند که خیال می‌کنند برای محبوب بودن و دوست داشته شدن از سوی سایر افراد، لازم است که همه نیازهای دیگران را برآورده کنند و نیازهای خود را در نظر نمی‌گیرند. اولویت زندگی این دسته از انسان‌ها، خواسته‌های دیگران است. برخی دیگر از انسان‌ها در طول شبانه‌روز، همیشه نگران بوده و منتظر اتفاق‌های ناگوار و لاعلاج هستند. تمامی این مواردی که توصیف شد، الگوهای ثابت رفتاری هستند که از آن‌ها تحت عنوان طرح‌واره یاد می‌شود و ریشه آن‌ها را باید در کودکی افراد جست (یانگ، کلووسکو، ۱۳۹۹: ۱۹-۱۲).

بنابراین می‌توان گفت که یکی از روش‌های مهم جهت شناخت مسائل روان‌رنجوری انسان، طرح‌واره است که روان‌شناسانی چون جفری یانگ و جان

کلووسکو به جای آن از عبارت تله زندگی استفاده می‌کنند. «اصطلاح طرح‌واره را اولین بار آدلر^۱ در سال ۱۹۲۹ به کار برد» (هنردوست، ۱۳۹۴: ۱۷۸). جفری یانگ^۳ عضو هیئت علمی روان‌پزشکی، بنیان‌گذار و سرپرست مرکز شناخت درمانی نیویورک است که مسئله درمان مبتنی بر طرح‌واره را مطرح نموده است. او اعتقاد دارد که دوران کودکی نقش بسیار مهم و قابل توجهی در زندگی انسان، و همچنین رشد و شکل‌گیری شخصیت وی دارد و این تجربیات کودکی، زمینه‌ساز گرفتار شدن در تله‌هایی می‌شوند که گاه در تمام عمر و توان‌رهایی از آن‌ها را وجود ندارد.

در واقع تجربیاتی که در کودکی برای انسان چه به صورت مثبت چه به صورت منفی رخ می‌دهد، می‌تواند دلیل ابراز واکنش‌ها و پاسخ‌های وی به مسائل باشد. گویی که الگوها، طرح‌ها و رفتارهایی که در کودکی اتفاق افتاده، در تمامی مراحل زندگی تکرار می‌شود و این چرخه معیوب از کار نمی‌افتد مگر اینکه انسان به این دور باطل تکرار شونده آگاه شده و آگاهانه آن را بشناسد و با کمک روان‌درمانگر و یا با استفاده از تمرین‌های خاص خود به روند تسلسل وار آن خاتمه دهد و یا آن را تعدیل کند. (واژه طرح‌واره از نخستین دهه‌های قرن بیستم به متون روان‌شناسی راه یافت) (سهرابی، ۱۳۹۴: ۷) و «الگو یا طرحی است که از کودکی آغاز و در طول زندگی تکرار می‌شود» (شاهرودی، ۱۳۹۸: ۲۳۴).

جفری یانگ معتقد است که انسان باید در درجه اول ویژگی‌های تله‌های زندگی را بشناسد. از نظری (تله‌های زندگی الگوهای هستند که ریشه در گذشته دارند، الگوهای کهنه‌ای که بیشتر ما آن‌ها را از کودکی تا بزرگسالی

در این مقاله سعی شده است که تله رهاشدگی که نمود آن را در کاراکتر صحرا مشرقی در فیلم خفگی دیده می‌شود، مورد بررسی قرار بگیرد و این مسئله نیز مطرح می‌شود که آیا مخاطبی که خود در این تله رهاشدگی گرفتار شده است، با دیدن این فیلم به مشکل خود پی می‌برد و اساساً سینما این قابلیت را دارد که نقش مهمی در آگاه‌سازی مخاطب بر سلامت روان خود ایفا کند؟ چه اندازه سینما در این آگاه‌سازی مؤثر است؟ آیا نقش و جایگاه همذات‌پنداری مخاطب با شخصیت‌های فیلم در شناخت و آگاه‌سازی خانواده برای جلوگیری و یا شناخت و درمان طرح‌واره‌ها مؤثر است؟

هدف پژوهش:

هدف از این پژوهش آگاه‌سازی سینما و مخاطب به مسائل و مشکلاتی است که در کودکی در زندگی انسان تله‌هایی را ایجاد می‌کند که در بزرگسالی همان‌ها تکرار می‌شوند. جفری یانگ به آن‌ها طرح‌واره یا تله‌های زندگی می‌گوید و از آن‌ها به عنوان اتفاق‌هایی یاد می‌کند که مدام خود را تکرار می‌کنند و متوقف نمی‌شوند. این پژوهش برای آگاه‌سازی فیلم‌ساز و همچنین مخاطب فیلم سینمایی است و همچنین می‌تواند نوعی وساطت فعال در ادبیات سواد رسانه‌ای یا نوعی ارائه خوانش در نقد هنری و ادبیات باشد. مخاطبی که با دیدن شخصیت فیلم که در یک یا تعدادی از این طرح‌واره‌ها گرفتار است با همذات‌پنداری و قراردادن خود به جای کاراکتر فیلم و پیدا کردن شباهت‌ها و تفاوت‌ها در مشکلات روانی بین خود و کاراکترهای فیلم، به مشکلات خود پی می‌برد و آگاهی پیدا می‌کند و به دنبال راه‌کاری برای قطع این چرخه می‌گردد. همچنین والدین نیز می‌توانند با دیدن این‌گونه فیلم‌ها طرح‌واره‌ها را شناخته و در تربیت فرزند خود روشی درست به کار ببرند.

روش تحقیق

روش تحقیق پژوهش حاضر توصیفی تحلیلی بوده که با مشاهده مستقیم فیلم و بررسی رویکرد طرح‌واره‌ها، به تجزیه و تحلیل کاراکتر زن فیلم خفگی به صورت کیفی می‌پردازد. شیوه گراوری مطالب کتابخانه‌ای و مروری است. در ابتدای پژوهش با ارجاع و استناد به متون روان‌شناختی، چيستی طرح‌واره‌ها از دیدگاه جفری یانگ

با خود حمل می‌کنیم. تله‌های زندگی خود مخرب هستند. تله‌های زندگی برای بقا می‌جنگند» (یانگ، کلو سوکو، ۱۳۹۹: ۳۳). افرادی که به واسطه تجربه‌های کودکی‌شان در دام طرح‌واره‌ها می‌افتند در بزرگسالی مدام همان شرایط را برای خود تکرار کرده و می‌سازند و با انتخاب افراد و موقعیت‌ها و شرایط نادرست دوباره همان شرایط را برای خود به وجود می‌آورند و همان شرایطی را که در کودکی به آن‌ها آسیب رسانیده و صدمه زده را برای خود خلق می‌کنند. همین مسئله بسیار مهم است که باعث می‌شود تله‌های زندگی به خودی خود از بین نروند. در واقع تله‌های زندگی مدام در حال تلاش برای حفظ بقای خود هستند. آن‌ها به جنبه‌های مختلفی از زندگی انسان از جمله زندگی عاطفی، شغلی و غیره آسیب وارد می‌کنند و باعث می‌شوند که انسان به درستی نتواند انتخاب کرده و تصمیم بگیرد و در دام تسلسل گرفتار می‌ماند. در مورد نحوه ایجاد تله‌های زندگی می‌توان ادعان نمود که برخی از ویژگی‌های رفتاری ارثی و ذاتی است مانند «خلق و خو و ویژگی‌های عاطفی و رفتاری» (یانگ، کلو سوکو، ۱۳۹۹: ۳۴) اما در بیشتر مواقع «خانواده و محیط زندگی ما بیشترین تأثیر را در شکل‌گیری اخلاق ما دارند» (یانگ، کلو سوکو، ۱۳۹۹: ۳۵).

فیلم خفگی به نویسندگی و کارگردانی فریدون جیرانی محصول سال ۱۳۹۵ سینمای ایران است و داستان آن در مورد سرپرست تیمارستانی به نام صحرا مشرقی و مردی به نام مسعود سازگار است که همسرش نسیم را به واسطه حملات عصبی در تیمارستان بستری نموده است. صحرا مشرقی تنها زندگی می‌کند و خانواده‌ای ندارد، در دوران کودکی، پدرش خانواده را ترک کرده و مادرش دوباره ازدواج می‌کند. او خود را انسانی بی‌پناه می‌داند و از تنهایی هراس دارد و به دنبال شخصی است که فقط به او توجه کرده و برای آنکه احساس بی‌کسی و تنهایی نکند، به مسعود سازگار وابسته می‌شود. «کسی که در دام این تله افتاده است، از نظر روحی و عاطفی همیشه احساس تنهایی و بی‌کسی می‌کند» (یانگ، کلو سوکو، ۱۳۹۹: ۸۳) و انسان را به مرحله‌ای می‌رساند که «دیگر قدرت تفکر و اندیشیدن نداشته باشد» (یانگ، کلو سوکو، ۱۳۹۹: ۸۰).

با مشاهده فیلم و بررسی ویژگی‌های کاراکتر صحرا مشرقی، نمودهایی از طرح‌واره رهاشدگی نمایان می‌گردد. چرا که قصه زندگی این کاراکتر، بیانگر عناصری است که مسبب ایجاد این طرح‌واره در شخصیت انسان می‌شود؛ بنابراین

تبیین شده و سپس شخصیت زن فیلم موردنظر، بر مبنای کنش‌ها و دیالوگ‌های منطبق بر طرح‌واره رهاشدگی تحلیل می‌گردد.

پیشینه تحقیق

در بررسی‌های انجام‌شده تحقیقاتی که صرفاً به مسئله تحلیل فیلم با هدف آگاه‌سازی مخاطب بپردازد، یافت نشد. مقالات یافت‌شده بیشتر بسیار تخصصی در حوزه درمان بوده و طرح‌واره‌ها را در درمان بیماری‌ها و مشکلات رفتاری از جمله طلاق، اعتیاد و غیره به کار برده‌اند. مثلاً مقاله «اثربخشی طرح‌واره‌درمانی بر طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و الگوهای حل تعارض در زنان متأهل مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره» که هدف از آن تعیین میزان اثربخشی آموزش مبتنی بر طرح‌واره‌درمانی بر طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه در زنان متأهل مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر اهواز است. یافته‌های طرح پژوهشی که با ابزار اندازه‌گیری پرسش‌نامه طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه یانگ بود، نشان داد که طرح‌واره‌درمانی بر کاهش طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه اثربخش است (سعیدنیا، مکوندی، ۱۳۹۷). مقاله دیگر با عنوان «پیش‌بینی نشانه‌های سلامت عمومی، جسمانی سازی، اضطراب و افسردگی بر اساس طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه» با هدف پیش‌بینی علائم سلامت روان با استفاده از طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه است. به این منظور دو پرسش‌نامه مبتنی بر طرح‌واره جفری یانگ و پرسش‌نامه سلامت روان بر ۱۵۹ دانشجوی دانشگاه فردوسی مشهد اجرا گردید. نتایج بیانگر رابطه معنادار طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و علائم سه‌گانه جسمانی سازی، اضطراب و افسردگی بود. (شهامت، ۱۳۸۹).

همچنین مقالات دیگر تحت عنوان «بررسی اثربخشی گروه‌درمانی شناختی طرح‌واره محور بر کاهش استرس شغلی پرستاران» (کرمی و همکاران، ۱۳۹۵)، «مقایسه طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه در مجرمان جنسی و افراد عادی» (نوفرستی، اکبری زردخانه، ۱۳۹۳) «تدوین مدلی برای پیش‌بینی نشانگان ضربه عشقی در دانشجویان بر اساس ویژگی‌های شخصیتی، طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و کیفیت روابط دلبستگی» (مصاحبی و همکاران، ۱۳۹۸) و ... بسیار تخصصی به مسائل درمان می‌پردازند. همچنین مقاله فاطمه شاهرودی (۱۳۹۸) با عنوان «نقد روان‌شناختی شخصیت اصلی زن فیلم رگ خواب ۱۳۹۶ از دیدگاه طرح‌واره»

جفری یانگ» است که چگونگی حوادث زندگی کاراکتر زن را بر مبنای طرح‌واره جفری یانگ تبیین و تحلیل نموده است.

چارچوب نظری:

در چارچوب نظری ابتدا طرح‌واره رهاشدگی و ویژگی‌های آن تبیین می‌گردد و سپس با توصیف اینکه سینما چیست و چگونه می‌تواند مفاهیم موردنظر فیلمساز را به مخاطب انتقال دهد، به تحلیل کاراکتر صحران مشرقی در فیلم خفگی از دیدگاه طرح‌واره رهاشدگی و چگونگی نمود مفاهیم روان‌شناختی حوزه مذکور در فیلم موردنظر می‌پردازد.

الف) طرح‌واره رهاشدگی:

واژه طرح‌واره در حوزه‌های مختلفی به‌طور کلی به‌عنوان ساختار چارچوب و قالب در نظر گرفته می‌شود. آنچه که در این مقاله مدنظر است واژه طرح‌واره در حوزه روان‌شناسی و سلامت روان است. به‌عنوان مثال در حوزه شناخت رشد، «طرح‌واره را به‌صورت قالبی در نظر می‌گیرند که بر اساس واقعیت یا تجربه شکل می‌گیرد تا به افراد کمک کند تجارب خود را تبیین کنند. علاوه بر این ادراک از طریق طرح‌واره واسطه‌مندی می‌شود و پاسخ‌های افراد نیز توسط طرح‌واره جهت پیدا می‌کند و به‌عبارت دیگر طرح کلی از عناصر برجسته یک واقعه را طرح‌واره می‌گویند» (هنردوست، ۱۳۹۴: ۱۷۴). از طرفی جفری یانگ برای طرح‌واره‌ها ویژگی‌هایی در نظر می‌گیرد و در آن‌ها را در چارچوب خاصی دسته‌بندی می‌نماید. طرح‌واره‌های جفری یانگ «الگوها یا درون‌مایه‌های عمیق و فراگیری هستند، از خاطرات، هیجان‌ها و احساسات بدنی تشکیل شده‌اند، در دوران کودکی یا نوجوانی شکل گرفته‌اند، در مسیر زندگی تداوم دارند، درباره خود و رابطه با دیگران هستند و در عین حال به‌شدت ناکارآمدند؛ بنابراین رفتارها از طرح‌واره‌ها نشئت می‌گیرند ولی بخشی از طرح‌واره‌ها محسوب نمی‌شوند. هدف طرح‌واره‌درمانی بهبود در طرح‌واره‌هاست» (همان). وی معتقد است که طرح‌واره‌های اولیه مرتبط با علائم آسیب‌شناسی روانی بسیار زیاد هستند. «هرکدام از طرح‌واره‌های اولیه مرتبط است. در پژوهش‌ها عنوان شده است طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه مکانیسم ناکارآمدی هستند که به‌صورت مستقیم یا غیرمستقیم به پریشانی روان‌شناختی می‌انجامند» (شهامت، ۱۳۸۹: ۱۱۰).

در واقع مفهوم اصلی و کلیدی طرح‌واره‌درمانی شناخت طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه است که همیشه در طول زندگی ثابت هستند. «طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه مفهوم کلیدی طرح‌واره‌درمانی است. طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه به عقاید عمیقاً منفی درباره خود، دیگران و جهان اشاره دارد که ممکن است در طی اولین سال‌های زندگی به وجود بیاید. در واقع طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه در طول زندگی ثابت و پابرجا هستند و اساس ساخت‌های شناختی فرد را تشکیل می‌دهند» (سهرابی، ۱۳۹۴: ۸). شناخت طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه گام نخست در طرح‌واره‌درمانی است و با تعدیل و تغییر باورهای انسان سبب رفع و حل تعارضات و افزایش مثبت‌اندیشی و سلامت روان می‌گردد. به عنوان مثال سعید نیا و مکوندی با به کارگیری طرح‌واره‌درمانی و انجام پژوهش بر زنان می‌گویند که زنان مورد مطالعه‌ای با انجام گفتگوی خیالی با افرادی که سبب ایجاد طرح‌واره‌های آن‌ها شده‌اند توانستند تعارضات را حل کنند (سعیدنیا، مکوندی، ۱۳۹۷). این طرح‌واره‌داری خصوصیات و ویژگی‌هایی هستند که در دوران کودکی و نوجوانی شکل گرفته‌اند و «در مسیر زندگی تداوم دارند، درباره خود و در رابطه با دیگران هستند و به شدت ناکارآمدند» (هنردوست، ۱۳۹۴: ۱۷۵).

طرح‌واره‌ها ساختارهایی برای بازیافت آن‌چه که به صورت کلی و اطلاعات و باورها در حافظه انسان ذخیره و ثبت شده است هستند. درون‌مایه و محتوای هر طرح‌واره از طریق زندگی فردی، تجربه‌های فردی، دوران کودکی، اتفاقات خوب یا بد فردی شکل گرفته و سپس مورد استفاده قرار می‌گیرد و انسان از طریق آن‌ها تجربه‌هایش را طبقه‌بندی و ارزیابی و تفسیر می‌نماید. «طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه الگوهای هیجانی شناختی خود آسیب‌رسانی هستند که در ابتدای رشد و تحول در ذهن شکل می‌گیرند و در مسیر زندگی تکرار می‌شوند. طرح‌واره‌ها و راه‌های ناکارآمدی که بیماران از طریق آن‌ها یاد می‌گیرند با دیگران کنار بیایند، اغلب زیربنای نشانه‌های مزمن اختلالاتی مثل افسردگی به شمار می‌روند. در واقع در طرح‌واره‌درمانی تغییر از این جهت اهمیت پیدا می‌کند که به نوعی تغییر سبک زندگی است» (طباطبایی برزکی، سهرابی، کریمی زارچی، ۱۳۹۱: ۷۷) همچنین «طرح‌واره‌درمانی بر عمیق‌ترین سطح شناخت تاکید می‌کند، از این رو به دنبال آن است که هسته مرکزی مشکل را اصلاح نماید» (صیادی، گل محمدیان، رشیدی،

آنچه که در مبحث طرح‌واره‌ها مطرح می‌شود، روش عملکرد والدین در ایجاد و شکل‌گیری طرح‌واره‌های اساسی انسان است. در واقع «عملکرد والدین سبب ایجاد و گسترش مدل‌هایی در درون سازمان شناختی فرد به نام طرح‌واره می‌شود» (شهامت، ۱۳۸۹: ۱۰۸). مکانیسم عملکرد طرح‌واره‌ها بدین صورت است که اطلاعاتی را در حافظه و مغز انسان برنامه‌ریزی کرده و به آن‌ها شکل قابل قبول و مطلوبی می‌بخشد. «طرح‌واره‌ها سازمان‌بندی اطلاعات وارده را به صورت مجموعه معلوماتی که خود نمونه‌های مشخص آن طرح‌واره به حساب می‌آیند، جهت می‌بخشند و این خصوصیت نشان‌دهنده پردازش هدفمند از طریق دخالت دادن حافظه فعال است؛ بنابراین طرح‌واره‌ها ساختار اطلاعات را در حافظه سازمان می‌دهند و برای آنکه اطلاعات بتواند به درستی درک شود، شکل مطلوبی به آن می‌بخشند و نشان می‌دهند که کجا و چگونه باید به دنبال این اطلاعات رفت» (یارمحمدی واصل و همکاران، ۱۳۹۱: ۲۳).

عملکرد والدین در شکل‌گیری رفتارها و افکار کودکان مؤثر است و ریشه بسیاری از اختلالات و مشکلات روانی را می‌توان در خانواده‌ها جستجو کرده و ریشه‌یابی و حل و فصل نمود. مهم‌ترین نقش تأثیرگذار در میان اعضای خانواده نقش مادر است که به عنوان اولین شخصی است که با کودک در ارتباط بوده و «ویژگی‌های شخصیتی مادر او را به سمت انتخاب روش ویژه فرزندپروری هدایت می‌کند. طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه، خاطرات، هیجان‌ها و احساس‌های بدنی و شناخت‌واره‌هایی هستند که با جنبه‌های مخرب تجارب دوران کودکی افراد گره خورده‌اند و به شیوه‌ای سازمان یافته در سرتاسر زندگی در قالب الگوهای تکرار می‌شوند» (نظری، کاکاوند، مشهدی‌فراهانی، ۱۳۹۴: ۱۱۸). طرح‌واره‌ها در اثر شرایط و موقعیت‌های اشتباه دوران کودکی، در دوران بزرگسالی خود را تکرار می‌کنند و به بسیاری از جنبه‌های زندگی انسان‌ها آسیب می‌رسانند و باعث می‌شود انسان‌ها شرایطی را که شبیه به گذشته خود است را تکرار کنند. «طرح‌واره بازنمایی انتزاعی خصوصیات متمایزکننده یک واقعه است» (طباطبایی برزکی، سهرابی، کریمی زارچی، ۱۳۹۱: ۷۷) و همچنین «مفروضه‌ها یا قوانین زیربنایی هستند که افکار و رفتارهای فرد را تحت کنترل خود درمی‌آورند» (سهرابی، ۱۳۹۴: ۱۰).

۱۳۹۶: ۹۱). «طرح‌واره‌درمانی بر تغییر و تعدیل طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه تاکید می‌کند. طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه، قدیمی‌ترین و عمیق‌ترین مؤلفه‌های شناختی، باورها و احساسات غیرشرطی درباره خودمان هستند و از تعامل خلق و خوی فطری کودک با تجارب ناکارآمد او با والدین، خواهرها، برادرها و همسالان در طی سال‌های اولیه زندگی به وجود می‌آید» (صبادی، گل محمدیان، رشیدی، ۱۳۹۶: ۹۱). همان‌طور که اشاره شد، الگوهای ثابت رفتاری با نام طرح‌واره یا به عبارتی تله‌های زندگی دسته‌بندی می‌شوند. جفری یانگ پس از تقسیم‌بندی و بررسی آن‌ها به یازده مورد اشاره می‌کند و با شناخت آن‌ها مشکلات بیماران را به بخش‌های کوچک‌تری تقسیم می‌کند.

تقسیم‌بندی طرح‌واره‌های یازده‌گانه جفری یانگ بدین صورت است: «امنیت: ۱- رهاشدگی، ۲- بی‌اعتمادی. برقراری ارتباط با دیگران: ۳- محرومیت هیجانی، ۴- طرد اجتماعی. استقلال: ۵- وابستگی، ۶- آسیب‌پذیری. عزت‌نفس: ۷- نقص، ۸- شکست. ابراز وجود: ۹- اطاعت، ۱۰- معیارهای سخت‌گیرانه. پذیرش محدودیت‌های واقع‌بینانه: ۱۱- استحقاق» (یانگ، کلو سوکو، ۱۳۹۹: ۴۷) وی معتقد است «این طرح‌واره‌ها که وی از آن‌ها به عنوان یک چارچوب مرجع یاد می‌کند ساختارهای پایدار و بادوامی هستند که به مثابه عدسی‌هایی بر ادراک فرد از جهان خود و دیگران اثر می‌گذارد. این طرح‌واره‌ها در طی تجارب او و کودکی شکل گرفته که بیشتر در کودکی نقش یک تروما را داشته‌اند و پاسخ فرد به رخدادها و محیطی را کنترل می‌کنند. منشأ این طرح‌واره‌ها نیازهای هیجانی اصلی شامل پنج حیطة: ۱- دل‌بستگی امن به دیگران، ۲- خودمختاری، رقابت و احساس هویت، ۳- آزادی بیان نیازها و هیجانات، ۴- بازی و خودانگیخته بودن، ۵- محدودیت‌های معقول و خودکنترلی تجارب اولیه زندگی، ناکامی در ارضای نیازهای اولیه، ارضای بیش از حد و همانندسازی با رفتار نادرست والدین و مزاج هیجانی کودک (مجموعه ویژگی‌های خلقی کودک که ذاتی هستند و متمایزکننده شخصیت اولیه کودک) است» (شهامت، ۱۳۸۹: ۱۰۹) و همچنین از «خاطرات، هیجان‌ها، افکار و احساس‌های بدنی تشکیل شده‌اند که طی دوران کودکی یا نوجوانی پدید می‌آیند و در طول زندگی پیچیده‌تر می‌شوند. طرح‌واره‌ها در ابتدا حالت سازگارانة دارند و بازنمایی‌های نسبتاً دقیقی از محیط دوران کودکی به وجود می‌آورند. اما همچنان که کودک رشد می‌کند،

حالت ناسازگارانة پیدا می‌کنند» (سهرابی، ۱۳۹۴: ۷). یکی از طرح‌واره‌های مهمی که جفری یانگ به آن اشاره می‌کند، طرح‌واره رهاشدگی است. افرادی که در طرح‌واره رهاشدگی گرفتار هستند، همیشه در ترس آن هستند که کسانی را که دوست دارند به نوعی از دست بدهند و یا ترک شوند. آن‌ها می‌ترسند که تنها و بی‌پناه بمانند و برای آنکه مانع از این اتفاق شوند، به طور افراط‌گونه‌ای به عزیزانشان وابسته می‌شوند. زیرا دائماً بر این تصور هستند که ترک خواهند شد.

ب) سینما:

طرح فیلم‌نامه نقطه شروع برنامه‌ریزی برای ساخت یک فیلم است که کارگردان ابتدا به تحلیل فیلم‌نامه و داستان و سپس تحلیل شخصیت‌ها و رشد و حرکت آن‌ها می‌پردازد. تحلیل شخصیت برای آثاری که هدفشان بیان مسائل روان‌رنجوری و مشکلات متعاقب آن‌ها در روند زندگی شخصی و اجتماعی کاراکترها است، بسیار حائز اهمیت است. «درواقع بیش از یک نوع تحلیل وجود دارد، از جمله تحلیل فیلم‌نامه برای بازیگران، تحلیل فیلم‌نامه برای طرح بصری فیلم و تحلیل فیلم‌نامه به منظور برنامه‌ریزی تولید» (دی. کاتز، ۱۳۸۹: ۲۸۲) که دو تحلیل اول توسط فیلم‌ساز انجام می‌شود. برای بررسی و تحلیل داستان فیلم و شخصیت‌های فیلم‌نامه باید به ساختمان فیلم‌نامه توجه کرد. اگر بخواهیم که کار نویسندة را تقسیم‌بندی کنیم به سه طرح خام (مضمون، رویداد و بیان سینمایی) (پودوفکین، ۱۳۸۹: ۳۳) می‌رسیم.

مضمون سینمایی می‌تواند بسیار ساده و یا پیچیده، اقتباسی از آثار ادبی و یا برگرفته از مسائل روانی و یا رویدادهای اجتماعی و غیره باشد. هرآنچه که نوشته می‌شود در قالب سینما تجسم پیدا کرده و مرئی می‌شود و به بیان کلی‌تر محتوای فکری است که نمایان می‌گردد. این جان‌بخشی به محتوای فکری همان مسئله‌ای است که سینماگر می‌تواند به‌عنوان برگ برنده‌ای در جان‌بخشیدن و بزرگ‌نمایی کردن مسئله روان‌رنجوری رو کرده و با ایجاد حس همذات‌پنداری با کاراکترها در مخاطب، نقش مهمی در آگاه‌سازی و شناخت ایفا نماید. استیونسن نیز معتقد است که فیلم بیش از هر هنر دیگری به مخاطب احساس واقعی بودن می‌بخشد و آن به دلایل بازآفرینی حرکت، بازآفرینی عینی با فاطعیت علمی و

بوده و بخش طولانی از زندگی انسان از کودکی تا بزرگسالی را در برمی‌گیرند. همان‌طور که جفری یانگ می‌گوید «طرح‌واره الگوی ثابت و درازمدتی است که در دوران کودکی به وجود آمده و تا زندگی بزرگسالی نیز ادامه یافته است. ما از طریق این طرح‌واره‌ها به جهان نگاه می‌کنیم. طرح‌واره‌ها، باورها و احساسات مهمی در مورد خود و محیط هستند که افراد آن‌ها را بدون چون و چرا پذیرفته‌اند. آن‌ها خود تداوم بخشند و در برابر تغییر مقاومت زیادی نشان می‌دهند. معمولاً این طرح‌واره‌ها به غیر از بافت درمانی در جای دیگری تغییر نمی‌کنند» (یارمحمدی واصل و همکاران، ۱۳۹۱: ۲۷).

مخاطب رفتار کاراکترها، کنش‌ها و واکنش‌های آن‌ها را درک کرده و واکنش‌هایش نیز بستگی به واکنش‌های کاراکترها دارد. هرآنچه که می‌بیند را با ذهن درک می‌کند و می‌پذیرد و در برخی موارد نیز همذات‌پنداری می‌کند و خود را به جای کاراکترها می‌گذارد و بر این عقیده است که اگر وی به جای آن‌ها بود چگونه رفتار می‌کرد و چه راهکاری را در پیش می‌گرفت. همان‌طور که فیلم‌ساز در هر لحظه انتخاب می‌کند که مخاطب به چه چیزی از قاب تصویر نگاه کند، او نیز انتخاب می‌کند که کاراکترها چه طرح‌واره‌هایی را به نمایش بگذارند. همچنین وی مختار است که در جایگاه کارگردان برای تجزیه و تحلیل واقعیت همان‌طور که مارتین اسلین می‌گوید، از سه روش احتمالی تحلیل منطقی و توصیفی صرف، تحلیل روان‌شناختی از درون فیلم و تحلیل روان‌شناختی از زاویه دید تماشاگر که یا خواسته خود تماشاگر است و یا خواسته خود کارگردان (اسلین، ۱۳۸۲: ۵۵) استفاده کند. از طرفی تأثیر مستقیم سینما بر حواس انسان امری مهم محسوب می‌شود و «سینما به عنوان واقعیت می‌تواند اثر شدیدی بر حواس ما باقی بگذارد» (استیونس، دبری، ۱۳۸۸: ۲۳۲) و همین مسئله در پذیرش و درک مخاطب از طرح‌واره‌های کاراکترها و تعمیم آن‌ها به وضعیت موجود خود بسیار حائز اهمیت و کمک‌کننده و بعضاً راهبردی و کاربردی است. «این حقیقت که سینما تصویر نسبتاً کاملی از دنیا به دست می‌دهد، باعث شده است که این هنر را کامل (جامع) بدانند و حتی سبب شده که افراد تصور کنند کمال هنری در این است که هرچه بیشتر و بیشتر به واقعیت کامل مادی نزدیک شویم» (استیونس، دبری، ۱۳۸۸: ۳۳). والاس مارتین در کتاب نظریه‌های روایت می‌گوید «اگر آگاهانه یا ناآگاهانه باور

اصالت و تأثیر شدید واقعی بودن و حضور داشتن مخاطب در درون آن است، چراکه فیلم در زمان حال جریان دارد و تماشاگر را مجذوب می‌کند (استیونس، دبری، ۱۳۸۸: ۲۳۶). مخاطب که در جریان فیلم قرار می‌گیرد خود را در جای شخصیت‌ها گذاشته و همذات‌پنداری می‌کند و می‌تواند مشکلات و مسائل خود را در آینه بازیگری در قاب سینما ببیند. او با دیدن کاراکتر فیلم، خود را می‌بیند پس بر خود واقف شده و به آگاهی می‌رسد؛ بنابراین اگر فیلم‌ساز با رویکردی علمی و هدف و به مسئله طرح‌واره بپردازد، بسیار می‌تواند موفق عمل کند چراکه مخاطب خود را در جای بازیگر می‌بیند و تشابهات رفتاری و تله‌های موجود را رصد می‌کند و آگاه می‌شود و چه بسا که برای توقف چرخه معیوب طرح‌واره اقدامی بنماید. فیلم قدرتی دارد که مخاطب بیشتری را به خود جلب می‌کند. سینما از تصاویر مادی و ملموس و تجسمی تشکیل شده است. همان‌طور که الکساندر استروک می‌گوید «دوربین در مقام قلم» (استیونس، دبری، ۱۳۸۸: ۲۳۹) است و بیانگر ایده‌هاست. ایده‌ها می‌توانند در کنار مسئله روان‌درمانی قرار بگیرند و صرفاً برای ایجاد لذت نباشند.

درک این مسئله که سینما چیست و جایگاه آن کجاست و این‌که چگونه از نظریات مختلف روان‌شناسی بهره می‌گیرد، بسیار حائز اهمیت است. سینما یک سیستم بازنمایی پیچیده و پیشرفته است که علاوه بر ایجاد لذت در بیننده می‌تواند آموزنده و آگاهی‌بخش نیز باشد و همان‌طور که «شماری از لذات ممکن را عرضه می‌کند» (مالوی، ۱۳۸۸: ۷۴)، می‌تواند راه‌گشا و کارگشا نیز باشد. آنچه این‌جا مطرح می‌شود رویکرد و رویه مدنظر کارگردان و سازنده فیلم است که اولاً خود تا چه میزان به مسائل روان‌شناسانه آگاهی دارند و دوم این‌که آیا این امر را بر خود واجب می‌دانند که برای بالا بردن سطح آگاهی جامعه از شناخت سلامت روان و پرورش و تربیت کودک فیلمی بسازند؟ نظریه پردازان بسیاری در خصوص اینکه سینما چیست و چه ویژگی‌هایی دارد، نظرات مختلفی را بیان نمودند. از میان آن‌ها مالوی معتقد است که «سینما در طول تاریخ توهمی از واقعیت را پدید آورده» (همان، ۷۸) لذا همین مسئله ایجاد توهم واقعیت، می‌تواند مخاطبی را که در طرح‌واره گرفتار شده است را آگاه نموده تا با دیدن موارد مشابه بین خود و کاراکتر موردنظر، به مسئله و مشکل روان و طرح‌واره‌های خود پی ببرد. طرح‌واره‌هایی که ثابت

داشته باشیم که داستانی واقعاً رخ داده است، به شکلی دیگر جذب آن می‌شویم» (مارتین، ۱۳۸۶: ۳۷).

مراحل ساخت یک فیلم «بسته به محتوا و نحوه ارائه‌اش، کم‌وبیش به همان ترتیب یکی پس از دیگری واقع می‌شود و در بستر خود پیش می‌رود تا پس از عبور از بوته آزمایش صحت یا سقم خود را به اثبات برساند» (مکی، ۱۳۸۸: ۶۲). فیلم‌ساز می‌تواند به‌مثابه یک روان‌درمانگر عمل کند و هوشمندانه به سراغ مسائلی برود که در روان‌شناسی موج سوم نیز به آن پرداخته می‌شود. مسئله شناخت طرح‌واره می‌تواند دست‌مایه‌ای غنی برای ساخت فیلم باشد. فیلم‌ساز «با شناختی که بر اثر مشاهده در واقعیات دنیای خارج و محسوسات عینی و همچنین با تحقیقی مقدماتی که در اطراف مسئله یا دست‌مایه‌ای برای فیلم‌ساز حاصل می‌شود، کم‌کم فرضیه‌ای در ذهن او شکل می‌گیرد که باید با تحقیقاتی جامع‌تر کامل شود و به‌عنوان اصلی مسلم جزو معتقدات او درآید تا اثبات آن در طول فیلم، به‌صورت ابلاغ پیام فیلم‌ساز وظیفه اصلی او را تشکیل دهد» (همان). وظیفه‌ای که می‌تواند در کنار امر روان‌درمانی بسیار مؤثر و کمک‌کننده باشد. فیلم‌ساز باید ابتدا ناپهنجاری روانی را شناخته و بر آن واقف شود و به اصطلاح بار آن را بر دوش کشیده و دست به خلق و آفرینش هنری بزند. همچنین می‌تواند در رسیدن به این هدف مهم و ارزشمند از همکاری و راهنمایی‌های روان‌درمانگر حوزه طرح‌واره نیز بهره‌بردار تا هنر و درمان در کنار هم به‌درستی مسیر تعالی خود را طی کنند. مخاطب با دیدن فیلم غرق در داستان می‌شود و درگیر مسائل و مشکلات روانی و طرح‌واره شده و همذات‌پنداری صورت می‌گیرد. فیلم‌ساز و روان‌درمانگر می‌توانند از این ویژگی مخاطب سینما استفاده بهینه کرده و هم داستان را پیش ببرند و هم آگاه‌سازی کنند. توهم در داستان فیلم به دو صورت ایجاد می‌شود: «یا مؤلف چنان عمل می‌کند که انکار چنین چیزی وجود ندارد و در نتیجه کتاب واقع‌گرا، ناتورالیستی، یا صرفاً وفادار به زندگی نامیده می‌شود؛ یا این‌که می‌تواند بر همین انگار که همواره مهم‌ترین انگیزه نهانی‌اش محسوب می‌شود، تاکید نماید و در این صورت اثرش خیال، تخیل، یا ذهنیت نام می‌گیرد» (مارتین، ۱۳۸۶: ۲۵). پس دو نوع روایت مطرح می‌شود؛ یکی آنکه مواد کارش را از مسائل روز و زندگی روزانه انسان و مشکلات و مصائب و بیماری‌های روانی و در مجموع واقعیت زندگی

برمی‌گیرد که موضوع مدنظر این مقاله نیز همین مبحث است و دوم آن است که مجموعه‌ای از حروف و اشکال و فرم و خیال و تخیل است.

هنرمندانی که نحو سینمایی را به کار می‌گیرند، می‌توانند از طریق آن‌ها پیام‌های روایتی مربوط به خود را بیان کنند. این پیام‌ها می‌توانند به هر سمت و سویی جهت‌گیری کنند. به‌عنوان مثال پیام‌های روان‌شناسانه و یا آگاه‌سازی مخاطب از مسائل و مشکلات روانی که موضوع اصلی این مقاله نیز است؛ بنابراین هنرمند فیلم‌ساز با دست‌داشتن مدیوم سینما می‌تواند هم اطلاعاتی آسان فهم، سرگرم‌کننده و بعضاً بی‌ارزش را به مخاطب خود ارائه کند و هم می‌تواند معانی بیشتر و آگاهی علمی‌تری از مقوله سلامت روان برای مخاطب خود بیان کند. فیلم‌ساز همه این اثرات را «با استفاده از نحو مناسب پدید می‌آورد» (شارف، ۱۳۸۲: ۲۳).

هوگو مانستربرگ^۴ فیلسوفی آلمان‌گرا و نئوکانتی است که (فتوپی؛ بررسی روان‌شناسانه را در سال ۱۹۴۶) (اندرو، ۱۳۸۷: ۳۷) نوشت و در آن به روان‌شناسی سینما پرداخت. «از نظر مانستربرگ تجربه غرق شدن تماشاگر در داستان فیلم ثابت می‌کند که سینما هنر است، دارای غایت هنری است و روان‌شناسی سینمایی مانستربرگ به سوی این زیبایی‌شناسی گام برمی‌دارد. وقتی مانستربرگ از روان‌شناسی به زیبایی‌شناسی می‌پردازد، به پیروی از کانت روش تحلیلی متفاوتی به کار می‌گیرد. روان‌شناسی بخشی از اندیشه علمی است. روان‌شناسی جوانی از آنچه کانت آن را عرصه پدیداری می‌نامد، توضیح می‌دهد. این عرصه همان دنیای تجربیات حسی است که در آن اشیاء از طریق زمان، مکان و علت و معلولی به هم مرتبط می‌شوند» (همان: ۴۶-۴۷) او سینما را یک شیء قابل تجربه می‌داند و آن را با ذهن مخاطب مرتبط می‌کند. مخاطب با فیلم ارتباط روانی برقرار می‌کند. ذهن مخاطب هر لحظه با دیدن پیام‌هایی دریافت می‌کند و پیام‌ها را در ذهن تداعی می‌کند. «روان‌شناسی نشان می‌دهد چگونه شیء خارجی، شیء داخلی و ذهنی را به وجود می‌آورد که در حقیقت همان سینما است» (همان: ۴۷).

ج) بررسی و ارزیابی طرح‌واره رهاشدگی در کاراکتر صحرا

مشرقی:

داستان فیلم خفگی (۱۳۹۵) درمورد سرپرست بیمارستانی

است که به آن‌ها طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه می‌گویند»
(طباطبائی برزکی و دیگران، ۱۳۹۱: ۷۷).

طرح‌واره رهاشدگی در خانواده‌ای به وجود می‌آید که در آن کودک هیچ احساس امنیتی ندارد و در ذهن کودک چیزی به‌عنوان فقدان و ازدست‌دادن شکل می‌گیرد. «حوادث تلخی مثل اعتیاد والدین، طلاق‌ها، انواع سوءاستفاده‌ها چه جسمی و چه جنسی، بی‌خیالی و غفلت والدین و بسیاری دیگر از رفتارها همگی جزئی از این ماجرا هستند» (یانگ، کلو سوکو، ۱۳۹۹: ۸۱). همان‌طور که صحرا مشرقی در سکانسی از فیلم به گذشته خود و دوران کودکی‌اش و به مسئله طلاق والدینش و ازدواج مجدد مادر و آزارهای ناپدری‌اش اشاره می‌کند و خاطراتش را برای دوستش زهره تعریف می‌کند، کاملاً وقایع مسبب ایجاد طرح‌واره رهاشدگی و ترس و دلهره ترک شدن و تنهایی را به خوبی آشکار می‌نماید. رویدادهای منفی کودکی از جمله آزار و اذیت توسط خانواده سبب ایجاد مسائل روانی شدیدی می‌شود که می‌تواند در شکل‌گیری اختلالات روانی تأثیر بگذارد.

«طرح‌واره به‌علاوه رویدادهای منفی زندگی، باعث ناراحتی‌های روان‌شناختی شدیدتری می‌شود؛ بنابراین طرح‌واره‌های ناکارآمد اولیه و تجارب منفی زندگی هر یک به‌طور مستقل در اختلالات روان‌شناختی دخیل هستند» (یارمحمدی واصل و همکاران، ۱۳۹۱: ۲۵). افرادی که طرح‌واره رهاشدگی دارند در مقابل از دست‌دادن کسانی که دوست می‌دارند دچار دلهره و اضطراب هستند و اگر کوچک‌ترین نشانه‌ای از جدایی مشاهده کنند بسیار نگران شده و آسیب می‌بینند. توجه به این موضوع آن‌قدر برایشان دشوار است که حاضر هستند تن به هر رابطه‌ای داده و هر کاری را انجام بدهند و «فقط برای آنکه احساس تنهایی و بی‌کسی نکنند به هرکسی پناه می‌آورند و به شدت هم وابسته می‌شوند» (یانگ، کلو سوکو، ۱۳۹۹: ۸۳). همین اتفاق برای صحرا مشرقی نیز می‌افتد. وی برای رفع حس تنهایی‌اش به مسعود پناه می‌برد و حتی دست به قتل نسیم می‌زند. می‌توان گفت «به‌طور کلی همه چیز به شرایط کودکی انسان برمی‌گردد و به نحوه رشد و تربیت او و تجربیاتی که به‌واسطه پدر و مادرش کسب کرده است» (همان).

پرسش‌نامه زیر که با هدف کشف طرح‌واره رهاشدگی تنظیم شده، پرسش‌نامه مطرح‌شده جفری یانگ و ژانت

به نام صحرا مشرقی و مردی به نام مسعود است که همسرش نسیم را به‌واسطه حملات عصبی در آن تیمارستان بستری نموده است. صحرا مشرقی تنها زندگی می‌کند و خانواده‌ای ندارد، در دوران کودکی، پدرش خانواده را ترک کرده و مادرش دوباره ازدواج می‌کند. در بخش‌هایی از فیلم به این مسئله اشاره می‌شود که مادرش به او هیچ توجهی نداشته و ناپدری او را آزار و اذیت می‌نموده است. همین نکته نشانگر شکل‌گیری تله رهاشدگی در کودکی وی است. در واقع تجارب اولیه زندگی است که روند شکل‌گیری طرح‌واره‌ها را تسریع می‌نماید. «اولین دسته از تجارب اولیه زندگی ناکامی ناگوار نیازها هستند. این حالت وقتی اتفاق می‌افتد که کودک تجارب خوشایندی را تجربه نکند. طرح‌واره‌هایی مانند محرومیت هیجانی یا رهاشدگی به دلیل نقص در محیط به وجود می‌آیند. در محیط زندگی چنین کودکی ثبات، درک شدن یا عشق وجود ندارد» (هنر دوست، ۱۳۹۴: ۱۷۶). در واقع اتفاقات و وقایع و تجربیاتی سبب ایجاد طرح‌واره رهاشدگی و به دنبال آن ایجاد احساس تنهایی می‌شود. انسانی که در این طرح‌واره گیر افتاده است همیشه خود را تنها می‌بیند و فکر می‌کند کسانی را که دوست دارد یا با مرگ از دست خواهد داد و یا این‌که به‌نوعی او را ترک خواهند کرد. «تجربه مرگ و طلاق والدین در کودکی باعث می‌شود این تله در افراد به وجود بیاید» (یانگ، کلو سوکو، ۱۳۹۹: ۷۹).

صحرا مشرقی دختری تنهاست که در آرزوی یافتن مردی است که از او مراقبت کند، او را دوست بدارد و تنهاییش نگذارد. احساس تنهایی و رها شدن از طرف مادر همواره با اوست و حتی برای رسیدن به این هدف به پیشنهاد دوستش که خود نیز گرفتار همین طرح‌واره است، به دیدار سیروس پیرومردی ۶۸ ساله و پول‌دار می‌رود؛ بنابراین طرح‌واره ناسازگار اولیه رهاشدگی در صحرا مشرقی که به سبب رویدادهای منفی در کودکی وی رخ داده است، سبب جذب شدن وی به مسعود (شوهر نسیم) در تیمارستان می‌گردد و ترس از دست‌دادن مسعود، وی را حتی تا مرز قتل نسیم می‌کشاند؛ بنابراین «برخی از این طرح‌واره‌ها به‌ویژه آن‌ها که عمدتاً در نتیجه تجارب ناگوار دوران کودکی شکل می‌گیرند، ممکن است هسته اصلی اختلال شخصیت، مشکلات منش شناختی خفیف‌تر و بسیاری از اختلالات مزمن محور یک قرار گیرند. یانگ برای بررسی دقیق‌تر این ایده مجموعه‌ای از طرح‌واره‌ها را مشخص کرده

کلوسکو است (همان: ۷۷-۷۸) که برای پاسخ به سؤالات آن، فرد باید کل زندگی اش را در نظر بگیرد و حوادثی را که در طول زندگی اش گذشته و حتی از خاطرش رفته، اما حس و حال آن‌ها برایش باقی مانده است نیز در پاسخ به این پرسش‌ها دخیل هستند؛ بنابراین برای بررسی کاراکتر صحرا مشرقی تنها می‌شود به دیالوگ‌ها، رفتارها و حال و هوای روحی او همان‌طور که در فیلم خفگی به تصویر کشیده شده است، استناد کرد. به همین دلیل، برخی از پرسش‌ها در این جدول بدون پاسخ باقی خواهند ماند چرا که در طول فیلم به آن مقولات اشاره‌ای نشده است. برخی از اشارات نیز غیرمستقیم بوده و حاصل برداشت نگارنده از محتوای فیلم است. رتبه‌بندی پاسخ‌ها به صورت: صددرصد مخالف، تقریباً مخالف، تقریباً موافق، به صورت: صددرصد موافق، و صددرصد موافق است و برای محاسبه نمره کلی امتیازات، سؤالات از یک تاده با هم جمع می‌شوند. توضیح رتبه‌بندی امتیازها به این شکل است: مجموع اعداد بین ۱۹-۱۰: این طرح‌واره به احتمال زیاد شکل نگرفته است. مجموع اعداد بین ۲۹-۲۰: ممکن است فرد در معرض خطر این طرح‌واره باشد. مجموع اعداد بین ۳۹-۳۰: این طرح‌واره تقریباً به زندگی فرد آسیب وارد کرده است. مجموع اعداد بین ۴۹-۴۰: این طرح‌واره در زندگی فرد وجود دارد. مجموع اعداد بین ۶۰-۵۰: این طرح‌واره فرد را به شدت درگیر کرده و اصلی‌ترین تله زندگی فرد به شمار می‌رود.

کمی موافق، بیشتر موافق، و صددرصد موافق است و برای محاسبه نمره کلی امتیازات، سؤالات از یک تاده با هم جمع می‌شوند. توضیح رتبه‌بندی امتیازها به این شکل است: مجموع اعداد بین ۱۹-۱۰: این طرح‌واره به احتمال زیاد شکل نگرفته است. مجموع اعداد بین ۲۹-۲۰: ممکن است فرد در معرض خطر این طرح‌واره باشد. مجموع اعداد بین ۳۹-۳۰: این طرح‌واره تقریباً به زندگی فرد آسیب وارد کرده است. مجموع اعداد بین ۴۹-۴۰: این طرح‌واره در زندگی فرد وجود دارد. مجموع اعداد بین ۶۰-۵۰: این طرح‌واره فرد را به شدت درگیر کرده و اصلی‌ترین تله زندگی فرد به شمار می‌رود.

پرسش‌ها	صددرصد مخالف ۱	تقریباً مخالف ۲	تقریباً موافق ۳	کمی موافق ۴	بیشتر موافق ۵	صددرصد موافق ۶	در طول فیلم اشاره‌ای نشده است
از فکر ترک شدن از سوی کسی که به او علاقه دارم وحشت دارم						این فکر کاملاً در رفتار و کنش‌های صحرا مشرقی مشهود است، مخصوصاً از زمانی که با مسعود عقد می‌کند، برای ازدست ندادن وی، گزارش پزشکی را دست‌کاری می‌کند و سپس دست به قتل می‌زند	
برای این که کسی مرا تنها نگذارد به او وابسته می‌شوم						وابستگی به زهره (همسایه) و وابستگی به مسعود	
هیچ‌کس از من حمایت نخواهد کرد						صحرا مشرقی در چند سکانس صراحتاً بیان می‌کند: «عشق کجا بود، این روزها کسی عاشق نمی‌شود. من به حال خودم گریه می‌کنم... مادرم من را ول کرد تا با ناپدری‌ام زندگی کند» در سکانس دیگری به مسئله آزار و اذیت از جانب ناپدری در دوران کودکی اش اشاره می‌کند که باعث شکل‌گیری ترس از تنهایی و تاریکی وی شده است.	
جذب افرادی فراری از تعهد می‌شوم						عاشق مسعود سازگار (شوهر نسیم) شد و با وی عقد کرد.	
هیچ‌کس مرا برای همیشه نمی‌خواهد						مشرقی به طور ضمنی در داستان اشاره می‌کند که هیچ مردی در زندگی اش نبوده است و او خواستنی نیست. در دیالوگی صراحتاً بیان می‌کند که: «من دختری دست‌وپا چلفتی هستم. دوست‌پسرم کجا بود»	

	صحرا مشرقی از تنهایی و تاریکی وحشت زده می شود، از تنها ماندن و رها شدن از جانب مسعود می ترسد						از دور شدن افراد نزدیک زندگی ام وحشت دارم
*							همیشه خودم درصدد دورکردن افراد مورد علاقه ام برمی آیم. می ترسم آن هم اول مرا ترک کنند
*							افراد صمیمی یا من بسیار بی ثبات هستند یک بار مرا می خواهند و بار دیگر نه
	وابستگی به زهره و وابستگی به مسعود						خیلی زود به دیگران وابسته می شوم
	صحرا مشرقی فکر می کند که تنها می ماند، و برای تنها ماندن و داشتن سقفی بالای سر و همسر، به دیدار سیروس (پیرمردی ۶۸ ساله و متأهل) می رود. صحرا در سکانشی به زهره درباره آرزوهایش که از نظرش محال است صحبت می کند: «دوست داشتم عاشق می شدم... ازدواج می کردم... دوست داشتم با عشق زندگی کنم» او احساس تنها ماندن دارد.						می دانم که عاقبت تنها خواهم ماند

سینمایی است. پرسش اولیه مطرح شده پژوهش درباره قابلیت و نقش سینما در آگاه سازی مخاطب بر سلامت روان خود از منظر شناخت طرحواره به این نتیجه منجر شد که مخاطب گرفتار در طرحواره، با دیدن شخصیت فیلم که در این طرحواره ها گرفتار است، با مشاهده کاراکتر و همذات پنداری کردن و قراردادن خود به جای کاراکتر فیلم، می تواند به تشابهات میان مشکلات روحی خود و کاراکترهای فیلم پی ببرد و به دنبال راهی برای قطع این چرخه معیوب از طریق درمان روان درمانگر باشد. پرسش مطرح شده دیگر در این پژوهش درباره نقش خانواده ها و میزان آگاهی آن ها در تربیت و رشد فرزندان از منظر طرحواره است که آیا خانواده ها از طرحواره ها آگاهی دارند و آیا سینما در این آگاهی سازی برای تربیت کودک مؤثر است یا خیر. پاسخ به این سؤال در این پژوهش بدین صورت ارزیابی می گردد که سینما می تواند با نشان دادن گونه های مختلف شخصیت های درگیر طرحواره، والدین را با انواع طرحواره ها آشنا سازد چرا که آموزش از طریق داستان و قصه و دیدن فیلم بسیار موفق عمل می کند؛ برای مثال با دیدن فیلم خفگی و کاراکتر صحرا مشرقی می توان با طرحواره رهاشدگی آشنا شد. بررسی و ارزیابی

بر مبنای آنچه که در فیلم به آن اشاره شد، مجموع سؤالات پاسخ داده شده ۸ عدد است که حاصل جمع نمره آن عدد ۴۸ است؛ بنابراین بدون در نظر گرفتن ۳ سؤال باقی مانده نیز می توان به این نتیجه رسید که این طرحواره در زندگی شخصیت صحرا مشرقی وجود دارد.

نتیجه گیری:

نتایج حاصل نشان می دهد که مخاطب می تواند با دیدن کاراکتر فیلم که در این طرحواره ها گرفتار است، با همذات پنداری و یافتن ارتباط میان مشکلات روحی خود و کاراکترهای فیلم، به آن ها آگاه شده و به دنبال راهی برای قطع این چرخه معیوب گردد؛ بنابراین سینما می تواند نقشی مؤثر در نشان دادن طرحواره ها داشته باشد. در این مقاله ابتدا مسئله طرحواره با هدف آگاه سازی سینما و مخاطب به مسائل و مشکلات مطرح می شود که در دوران کودکی در زندگی انسان تله هایی را ایجاد می کنند و در بزرگسالی تکرار می شوند و جفری یانگ از آن ها با عنوان طرحواره یا تله های زندگی یاد می کند، اتفاق هایی که مدام خود را تکرار می کنند و متوقف نمی شوند. این پژوهش برای آگاه سازی فیلم ساز و همچنین مخاطب فیلم

طرح‌واره رهاشدگی در کاراکتر صحرا مشرقی بدین صورت نمود پیدا می‌کند که از فکر ترک شدن از سوی کسی که به او علاقه‌مند است، وحشت دارد. این مسئله در دیالوگ‌ها و کنش‌های مشرقی نمایان است. وی برای این که تنها نماند، به افراد وابسته می‌شود، همان‌طور که در فیلم دیده می‌شود، به خاطر این نوع وابستگی بیمارگونه، دست به قتل می‌زند. این‌گونه رفتارها پیامدهای طرح‌واره رهاشدگی است. همان‌طور که در فیلم صحرا مشرقی صراحتاً بیان می‌کند که در کودکی از سوی پدر ترک شده و با مادر و ناپدری‌اش زندگی کرده و مادرش به او توجهی نداشته و از سوی ناپدری مورد آزار و اذیت قرار گرفته است؛ بنابراین این حس که او دوست داشتنی نیست و اینکه همیشه ترک خواهد شد در او نهادینه می‌شود. پس برای دوست داشته شدن و ترک نشدن دست به انجام هر کاری می‌زند. تمامی داستان صحرا مشرقی حول محور اتفاقات رخ داده در کودکی وی می‌چرخد، بنابراین می‌توان گفت که والدین با شناخت و آگاهی و افق دید روشن می‌توانند از روش‌های مطرح شده در روان‌شناسی طرح‌واره کمک بگیرند، زیرا بخش اعظم شکل‌گیری طرح‌واره مربوط به مسائل و اتفاقات کودکی انسان است که تحت تأثیر رفتارهای درست یا نادرست والدین شکل می‌گیرد. همچنین والدین می‌توانند با دیدن این‌گونه فیلم‌ها به این سطح از درک و آگاهی برسند که طرح‌واره‌ها را شناسایی کرده و در رشد و تربیت فرزند خود روشی درست به کار ببندند.

پرسش بعدی در مورد نقش همذات‌پنداری مخاطب (چه در جایگاه والدین در جهت رفتار با کودک و چه در جایگاه انسان گرفتار در طرح‌واره) و کاراکتر است که آیا

نقش و جایگاه همذات‌پنداری مخاطب با شخصیت‌های فیلم در شناخت و آگاه‌سازی خانواده برای جلوگیری و یا شناخت و درمان طرح‌واره‌ها مؤثر است؟ پاسخی که در این پژوهش به آن داده می‌شود، بر مبنای توانایی قدرتی است که ساختار فیلم و سینما دارای آن است. این که سینما اساساً به دلیل ویژگی‌های بصری و دراماتیک خود یکی از مهم‌ترین هنرها در جهت ارائه مفاهیم در قالب داستان و قصه عمل می‌کند، خود نیز پاسخگوی این پرسش است. نقش سینما در نشان دادن طرح‌واره‌ها بسیار کاربردی است. سینما می‌تواند در این حوزه بسیار قدرتمند عمل کند و گام‌های اولیه شناخت مسائل و مشکلات روانی و روحی انسان را طی کرده و باقی مسیر را به روان‌درمانگر بسپارد؛ بنابراین سینما می‌تواند با نشان دادن کاراکترهایی مانند "صحرا مشرقی" که در طرح‌واره گرفتار هستند، مخاطب را از وجود چنین مشکلاتی آگاه سازد و نشان دهد که روابط و اتفاقاتی که در کودکی انسان می‌افتد، چقدر در شکل‌گیری روابط بزرگسالی و مشکلات احتمالی روانی آن‌ها دخیل است. سینما و خلق کاراکترها و نمایش آن‌ها می‌تواند هم مخاطبی را که در طرح‌واره گرفتار شده را از وجود چنین مشکلی آگاه سازد که به دنبال راهی برای درمان رفته و از چرخه معیوب طرح‌واره بیرون آید و هم می‌تواند نقش خانواده را در ایجاد و شکل‌گیری طرح‌واره‌ها در کودک مشخص کرده و آگاه‌سازی کند. در واقع سینما به‌خاطر قدرت و امکاناتی که دارد، می‌تواند در کنار روان‌درمانی بسیار توانمند عمل کند.

نویسندگان اعلام می‌دارند که در انجام این پژوهش هیچ‌گونه تعارض منافی برای ایشان وجود نداشته است.

فهرست منابع و مآخذ

کتاب‌ها:

- آندرو، دادلی، (۱۳۷۸)، تئوری‌های اساسی فیلم، مسعود مدنی، چاپ اول، تهران، انتشارات رهران پویش.
- استیونسون، رالف، دبری، ژ. ر، (۱۳۸۸)، هنر سینما، پرویز دوایی، چاپ پنجم، تهران، انتشارات امیرکبیر.
- اسلین، مارتین، (۱۳۸۲)، دنیای درام، محمد شهبها، چاپ دوم، تهران، نشر هرمس.
- پودوفکین، ف. ا، (۱۳۸۹)، فن سینما و بازیگری در سینما، حسن افشار، چاپ پنجم، تهران، نشر مرکز.
- دی، کاتز، استیون، (۱۳۸۹)، نما به نما: جلد دوم: نمای متحرک، محمد گذر آبادی، چاپ دوم، تهران، انتشارات بنیاد سینمایی فارابی.
- شارف، استفان، (۱۳۸۲)، عناصر سینما: درباره نظریه تأثیر زیبایی‌شناسی سینمایی، محمد شهبها، فریدون خامنه‌پور، چاپ

دوم، تهران، نشر هرمس.

- مارتین، والاس، (۱۳۸۶)، نظریه‌های روایت، محمد شهبابا، چاپ دوم، تهران، نشر هرمس.

- مالوی، لورا، (۱۳۸۸)، نظریه فیلم: مجموعه مقالات: لذت بصری و سینمایی روایی، فصلنامه ارغنون ۲۳، فتاح محمدی، چاپ اول، تهران، سازمان چاپ و انتشارات.

- مکی، ابراهیم، (۱۳۸۸)، مقدمه‌ای بر فیلم نامه نویسی و کالبدشکافی یک فیلم نامه، چاپ ششم، تهران، انتشارات سروش.

- یانگ، جفری، کلوسکو، ژانت، (۱۳۹۹)، زندگی خود را دوباره بیافرینید، علیرضا غلامی، محمدرضا غلامی، چاپ اول، تهران، انتشارات آتیسا.

مقالات:

- سعیدنیا، زینب، مکوندی، بهنام، اثربخشی طرح‌واره‌درمانی بر طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و الگوهای حل تعارض در زنان متأهل مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره، فصلنامه علمی پژوهشی زن و فرهنگ، سال دهم، شماره ۳۷، ۱۳۹۷، صص ۹۹-۱۱۳.

- سهرابی، فرامرز، روان‌درمانی‌های موج سوم: خاستگاه حال و چشم‌انداز با تأکید ویژه بر طرح‌واره‌درمانی، فصلنامه مطالعات روان‌شناسی بالینی ویژه‌نامه، سال پنجم، شماره ۱۸، ۱۳۹۴، صص ۱-۱۴.

- شاهرودی، فاطمه، نقد روان‌شناختی شخصیت اصلی زن فیلم رگ خواب ۱۳۹۶ از دیدگاه طرح‌واره جفری یانگ، زن در فرهنگ و هنر، دوره یازدهم، شماره ۲، ۱۳۹۸، صص ۲۴۹-۲۳۳.

- شهامت، فاطمه، پیش‌بینی نشانه‌های سلامت عمومی (جسمی‌سازی، اضطراب و افسردگی) بر اساس طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه، فصلنامه علمی پژوهشی دانشگاه تبریز، سال پنجم، شماره ۲، ۱۳۸۹، صص ۱۲۸-۱۰۷.

- صیادی، گونا، گل محمدیان، محسن، رشیدی، علیرضا، اثربخش طرح‌واره‌درمانی بر احساس حقارت دختران نوجوان خانواده‌های طلاق، سال هفتم، شماره ۱، ۱۳۹۶، صص ۸۹-۱۰۰.

- طباطبایی‌بزرگی، سعید، سهرابی، فرامرز، کریمی‌زارچی، مهدی، اثربخشی آموزش تکنیک‌های تجربی طرح‌واره‌درمانی بر روی طرح‌واره‌های افراد افسرده، فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، سال سوم، شماره ۱۱، ۱۳۹۱، صص ۸۶-۷۵.

- کرمی، جهانگیر، اعظمی، یوسف، جلالوند، محمد، دارابی، افسانه، راست‌گو، ناهید، بررسی اثربخشی گروه‌درمانی شناختی طرح‌واره محور بر کاهش استرس شغلی پرستاران، مجله علوم پزشکی صدر، دوره چهارم، شماره ۴، ۱۳۹۵، صص ۲۳۰-۲۲۱.

- مصاحبی، الهام، امیری‌مجد، مجتبی، قمری، محمد، بزازیان، سعیده، تدوین مدلی برای پیش‌بینی نشانگان ضربه عشقی در دانشجویان بر اساس ویژگی‌های شخصیتی، طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و کیفیت روابط دلبستگی، مجله روانپزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران، دوره بیست و پنجم، شماره ۱، ۱۳۹۸، صص ۵۵-۴۲.

- نظری، فاطمه، کاکاوند، علیرضا، مشهدی‌فراهانی، ملکه، رابطه طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه با شیوه‌های فرزند‌پروری مادران و اختلال‌های بیرونی شده فرزندانشان، فصلنامه روان‌شناسی کاربردی، سال نهم، شماره ۲، ۱۳۹۴، صص ۱۳۵-۱۱۵.

- نوفرستی، اعظم، اکبری زردخانه، سعید، مقایسه طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه در مجرمان جنسی و افراد عادی، نشریه دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، دوره چهاردهم، شماره ۲، ۱۳۹۲، صص ۱۲۹-۱۲۰.

- هندی‌دوست، نرگس، گزارشی از چند کتاب در زمینه طرح‌واره‌درمانی، فصلنامه مطالعات روان‌شناسی بالینی ویژه‌نامه، سال پنجم، شماره ۱۸، ۱۳۹۴، صص ۱۸۰-۱۶۷.

- یارمحمدی‌واصل، مسیب، برجعلی، احمد، گلزاری، محمود، دلاور، علی، بررسی اثربخشی طرح‌واره‌درمانی بر بهبود اختلال افسردگی اساسی عودکننده، فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، سال سوم، شماره ۱۲، ۱۳۹۱، صص ۴۸-۲۱.

پی‌نوشت‌ها

- 1 schema
- 2 adler
- 3 Jeffrey Young
- 4 Hugo munsterberg