

Young's psychological study of characters in fiction: A case study of *You're no stranger here*

Sedigheh Sherkat Moghadam ^۱

Department of French Language and Literature - Faculty of Persian Literature
and Foreign Languages of Allameh Tabatabai University

Abstract:

Jeffrey Young's early maladaptive schemas can be used as a tool for analyzing literary texts in the field of psychology. In the literary world, novels play an important role in presenting an accurate picture of characters. Moradi Kermani, as one of the prominent Iranian writers, has created numerous works and directly and indirectly depicts themes such as loneliness, rejection, emotional deprivation, obedience, humiliation, and the search for identity that are related to early maladaptive schemas in his novel, *You're no stranger here*. The aim of this study is to present the early maladaptive schemas in the character of Husho - the narrator of the story - and what his coping response to these schemas is. For this purpose, a descriptive-analytical approach will be adopted in data analysis, and in particular, Young's theories in the field of psychology will be used. This research shows that the schemas of rejection, deep emotional deprivation, affect the psychological development of Husho, the main character of the story. Despite this, he begins the process of reconciliation and rediscovers his original identity.

Keywords: Young's schemas, search for identity, rejection, *You're no stranger here*, attachment.



مطالعه روانشناختی یانگی به شخصیت‌های داستان: بررسی رمان شما

که غریبه نیستید

صدیقه شرکت مقدم^۱

دانشیار گروه زبان فرانسه دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

چکیده

امروزه می‌توان از طرحواره‌های ناسازگار اولیه جفری^۲ یانگ به‌عنوان یک ابزار به‌منظور تجزیه و تحلیل متون ادبی در حوزه روانشناسی استفاده کرد. در میان متون ادبی، رمان‌ها در ارائه تصویر دقیق شخصیت‌های داستان نقش مهمی دارند. مرادی کرمانی به‌عنوان یکی از نویسندگان برجسته ایرانی آثار متعددی را خلق کرده و به‌طور مستقیم و غیرمستقیم مضامینی مانند تنهایی، ترس، طردشدگی، محرومیت عاطفی، اطاعت، حقارت، جستجوی هویت که در ارتباط با طرحواره‌های ناسازگار اولیه هستند را در رمان خود، شما که غریبه نیستید، به تصویر می‌کشد. هدف این پژوهش نشان دادن طرحواره‌های ناسازگار اولیه قالب در شخصیت هوشو-راوی داستان-است و اینکه پاسخ مقابله‌ای وی به این طرحواره‌ها چیست، می‌باشد. بدین منظور در تحلیل داده‌ها از روش توصیفی-تحلیلی بهره گرفته خواهد شد و به‌طور خاص از نظریه یانگ در حوزه روانشناسی استفاده می‌شود. این پژوهش نشان می‌دهد که طرحواره‌های طردشدگی، محرومیت عاطفی عمیقاً بر رشد روانی هوشو-شخصیت اصلی داستان-تأثیر می‌گذارد. با وجود این موانع، وی فرایند آشتی با خود را آغاز می‌کند و هویت اصیل خود را باز می‌یابد.

کلیدواژه‌ها: طرحواره‌های یانگ، جستجوی هویت، طردشدگی، شما که غریبه نیستید، دل‌بستگی.

^۱ moghadam@atu.ac.ir

^۲ Jeffrey Young

۱. مقدمه

رابطه‌ای که ادبیات با علم روانشناسی برقرار می‌کند، عمیق‌تر و نزدیک‌تر از رابطه‌ای است که با سایر علوم انسانی برقرار کرده‌است. در واقع هر دو حوزهٔ ادبیات و روانشناسی با مضامینی همچون گفتار، گفتمان و تخیل سر و کار دارند، به همین خاطر ارتباط آن‌ها اساساً اجتناب‌ناپذیر است. لازم به ذکر است که امروزه حوزه‌های مختلف ادبی، به واسطهٔ مداخلهٔ علم روانشناسی توانستند نظریه‌های خود دربارهٔ آفرینش را بسط و گسترش دهند و از طرف دیگر نیز علم روانشناسی نیز توانست خود را از چارچوب‌های پزشکی و درمانی رها ساخته و وارد دنیای ادبی شود. فروید، پدر علم روانشناسی، اثر هنری را تجلّی میل و خواسته در قالب تخیل در نظر می‌گیرد؛ به بیانی دیگر نویسنده با نگارش اثر ادبی، به ارضای خیالی امیال ناخودآگاه خویش می‌پردازد که می‌تواند همان آرزوها را در خواننده نیز بیدار و ارضا کند.

از نظر فروید، عمل آفرینش هنری به مثابه نوعی رهایی تلقی می‌شود، از این نظر که می‌خواهد کمبودی را جبران و یا میل ارضا نشده‌ای را رها سازد. بنابراین، اثر هنری یک فقدان و خیال غالب را آشکار می‌کند و همان‌طور که تفسیر روان‌کاوانه، معنای پنهان خواب‌ها را در میان روان‌نژندان کشف می‌کند، اثر هنری می‌تواند ناخودآگاه نویسنده‌ای را که در متن صحبت می‌کند با رهایی از خیال‌پردازی‌هایش، مکاشفه و بازگو کند.

بنابراین از منظر روان‌شناسان «نوشتن» نوعی درمان محسوب می‌شود. ماری بناپارت^۱، روانشناس فرانسوی، نیز به نوبهٔ خود، بر کارکرد درمانی هنر اصرار داشت و در کتاب خود با عنوان *دگارآزن پو*^۲ چنین نوشت:

«آثار هنری برای خالقان خود و همچنین برای کسانی که از آنها لذت می‌برند همچون رویاها، به مثابهٔ نوعی سوپاپ اطمینان در برابر فشار بیش از حد قوی غرایز سرکوب شده عمل می‌کند.» (۱۹۵۸: ۲۶۵)

فروید با بسط مطالعات خود در حوزهٔ متون ادبی، رؤیایی را که رمان‌نویسان به شخصیت خیالی خود نسبت می‌دهند، تحلیل و تفسیر می‌کند. بنابراین، قهرمانان داستان‌های ادبی، لحظات مختلف زندگی روانی یک رمان‌نویس را به تصویر می‌کشند.

امروزه روانشناسان به پیروی از اندیشه‌های فروید، بر این باورند که بین حالات روانی ادیب در نوآوری و آفرینش اثرش ارتباط وجود دارد. هوشنگ مرادی کرمانی در کتاب

^۱ Marie Bonaparte

^۲ Edgar Poe

«شما که غریبه نیستید» برخی از رویدادهای سخت و تأثیرگذاری که در زندگی خود تجربه کرده را به تصویر کشیده است که می‌تواند پیچیدگی‌های روابط خانوادگی و ضربه‌های عاطفی که وی در دوران کودکی متحمل شده است را با تکیه بر نظریه‌های روان‌شناختی مدرن، از جمله نظریه طرحواره‌های ناسازگار اولیه جفری یانگ و با تکیه بر تحلیل روانشناسی اثر ادبی بررسی کرد. داستان این کتاب، در ژرفای روابط بین هوشو (راوی داستان) و پدر و سایر نزدیکان، به موضوعاتی مانند طرد شدگی، محرومیت هیجانی، ترس، تنهایی، اطاعت، ایثار، پذیرش جویی و جستجوی هویت می‌پردازد. در این پژوهش با تکیه بر تحلیل روان‌شناختی، شخصیت هوشو را مورد بررسی قرار می‌دهیم تا با واکاوی در خلال محرومیت‌ها، تجربه‌های سخت، تنازع‌ها، و مسائل روانی شخصیت مورد مطالعه دریابیم کدام طرحواره‌های ناسازگار در وی نمود بیشتری یافته‌است.

مرادی کرمانی *رمان شما که غریبه نیستید* را برای نخستین بار در سال ۱۳۸۴ منتشر کرد. این کتاب در همان سال برگزیده شورای کتاب کودک و سال بعد در کاتالوگ کلاغ سفید کتابخانه بین‌المللی کودکان معرفی شده‌است. وی از جمله نویسندگانی است که در داستان‌های خود به تحلیل درونی شخصیت‌ها توجه می‌کند.

نگارنده با توسل به رویکرد روانشناختی یانگ، به دنبال پاسخ به پرسش‌های ذیل است:

۱. مهمترین علل طرحواره‌های ناسازگار اولیه در شخصیت راوی داستان چیست

و کدامیک در شخصیت وی نمود بیشتری دارد؟

۲. جستجوی هویت چگونه از طریق تعاملات هوشو و سایر نزدیکان وی نشان داده می‌شود؟

۳. طرد شدگی، ترس و تنهایی چگونه برای آشکار کردن تعارضات روانی درونی استفاده می‌شود؟

در این پژوهش، طردشدگی، تنهایی، محرومیت عاطفی، اطاعت و ترس را به عنوان نیروهای محرکه مرکزی بررسی خواهیم کرد که احساسات و انگیزه‌های شخصیت اصلی داستان را به ویژه از طریق فقدان مادر و بی‌توجهی پدر آشکار می‌کند. این احساس مخرب، تعاملات خانوادگی را هدایت می‌کند و شخصیت اصلی رمان را به سمت اعمال جستجوی هویت و افشاگری شخصی سوق می‌دهد که با الگوهای یانگ مانند «رهاشدگی» و «جهتمندی» سازگاری دارد. تلاش راوی داستان برای پیدا کردن هویت خویش، که با فقدان محبت مادر و پدر مشخص شده است، مورد بررسی قرار خواهد گرفت. همچنین نشان خواهیم داد چگونه راوی داستان-هوشو-همسو با

الگوهای محرومیت عاطفی به دنبال درک ارزش خود و اثبات خود به عنوان یک فرد، مستقل از انتظارات و قضاوت‌های دیگران است.

هدف این پژوهش در وهلهٔ نخست، گسترش ارتباط بین دو حوزهٔ ادبیات و روانشناسی است، و وهلهٔ دوم نشان دادن طرحواره‌های ناسازگار اولیه در داستان شما که غریبه نیستید و تأثیر آن‌ها بر رشد شخصیت راوی داستان می‌باشد. برای دستیابی به اهداف پژوهش، ابتدا بر عناصر متنی که بیانگر ترس، تنهایی، رها شدگی، پذیرش جویی، اطاعت و غیره است، تمرکز کرده و آن را با توجه به روابط افراد نزدیک به راوی همچون عمو و پدر بزرگ و مادر بزرگ و همچنین تأثیر فقدان محبت مادر و بی‌توجهی پدر مورد بررسی قرار می‌دهیم.

۱. پیشینهٔ پژوهش

نقد روانشناسی و بکارگیری آن بر روی افراد جامعه و سخن راندن از آن در جهان بی‌حد و مرز سابقه‌ای طولانی دارد؛ اما به مقالاتی که دربارهٔ ارتباط نقد روانشناسی و ادبیات و به طور خاص طرحواره‌های ناسازگار اولیه یانگ نوشته‌شده باشد، کمتر پرداخته شده است. در این راستا، از آنچه که به زمینهٔ این پژوهش مربوط می‌شود، نمونه‌های پژوهشی زیر از اهمیت بیشتری برخوردار است:

صمیمی و همکاران (۱۳۹۹) در مقالهٔ «نقد روانکاوانه وهاب در رمان "خانه ادریسی‌ها" بر اساس طرحواره ناسازگار اولیه با تکیه بر رویکرد جفری یانگ» (پژوهش‌های ادبی، ۱۳۸۳) نشان داده‌اند که چگونه طرحواره‌های اولیه بر ادراک وهاب از خود و دیگران تأثیر گذاشته و چگونه رفتار وی را به پیشامدهای محیطی کنترل می‌کند. نویسندگان مقاله به این نتیجه رسیده‌اند که مهمترین علل بوجود آمدن طرحواره‌های ناسازگار در وهاب، بی‌توجهی مادر از بدو به دنیا آمدن نسبت به او است، در نتیجه مهمترین نیاز هیجانی، که شامل نیاز به امنیت، ثبات، محبت و پذیرش است در وی برآورده نشده است.

در مقالهٔ «تحلیل گفتمان انتقادی شما که غریبه نیستید بر اساس رویکرد نورمن فرکلاف» (پژوهش‌های ادبیات داستانی، ۱۴۰۰) شرکت مقدم و همکاران نیز بر اساس رویکرد فرکلاف به تحلیل گفتمان انتقادی، داستان شما که غریبه نیستید را تحلیل کرده و به این نتیجه رسیده‌اند که گفتمان‌های غالب در این داستان فقر، بی‌سوادی، طنز، خرافات، بومی‌گرایی، و ترس و تنهایی است. نویسندگان این پژوهش به طور خاص گفتمان بی‌سوادی را در سه لایهٔ توصیف، تفسیر و تبیین مورد تبیین قرار داده‌اند. بدین منظور، ابتدا در سطح توصیف دستور زبان، انتخاب واژگان، جملات معلوم و مجهول، انسجام متن، ضمایر را بررسی کرده و سپس در بخش تفسیر، نوع گفتمان، بافت

موقعیتی، نظم‌گفتمانی داستان، قدرت کلام و بینامتنیت را بررسی کرده و در نهایت در سطح تبیین، به تحلیل متن، به عنوان بخشی از روند مبارزه اجتماعی در ظرف ارتباطات قدرت پرداخته‌اند.

صالحی (۱۴۰۱) نیز در مقاله «تحلیل رمان شما که غریبه نیستید با تکیه بر رویکرد روایت درمانی» (نهمین کنفرانس بین‌المللی دانش و فناوری علوم تربیتی مطالعات اجتماعی و روانشناسی/ایران، ۱۴۰۱) به بررسی درمان از طریق بیان و حکایت زندگی افراد در داستان می‌پردازد. نویسنده مقاله به این موضوع اشاره دارد که روایت درمانی متشکل از چهار مرحله که شامل ارزیابی تاثیرها و تعیین موضوع، نامگذاری و بررسی مشکل نحوه ارتباط با مشکل، و در نهایت بازنگری ارزیابی است، می‌باشد. از نظر وی، مرادی کرمانی از نوشتن زندگی سخت گذشته‌اش به عنوان ابزاری در خدمت خودآگاهی استفاده می‌کند. بررسی این رمان نشان می‌دهد که فرایند روایت درمانی به طور کامل در روند حکایت و بیان طی می‌شود و در نهایت جریان درمان به انجام می‌رسد.

در مقاله دیگری با عنوان «انطباق رمان قلبت را به تپش وادار با طرحواره‌های یانگ: یک تحلیل روانشناختی» (مجله مطالعات زبان فرانسه، ۱۴۰۳) نویسنده با تحلیل رابطه ماری و دخترش دایان نشان می‌دهد که چگونه طرحواره‌های ترک شدن، بی‌اعتمادی، سوء استفاده، شرم و محرومیت عاطفی عمیقاً بر توسعه روانی دایان تأثیر می‌گذارد. حسادت ماری و ناتوانی او در ارائه عشق بی‌قید و شرط، محیطی سمی ایجاد می‌کند که دایان را به طور مداوم به جستجوی تایید خارجی سوق می‌دهد. موسوی در این مقاله اذعان دارد که به کارگیری نظریه طرحواره‌های ناسازگار اولیه به درک پویایی‌های عاطفی و انگیزه‌های شخصیت‌ها کمک می‌کند و با گذر از ضربه‌های عاطفی هویت اصیل خویش را باز می‌یابد.

شرکت مقدم در مقاله «مطالعه روانشناسی شخصیت‌ها مطابق با الگوی طرحواره‌های ناسازگار اولیه یانگ: مورد پژوهشی یک زن آنی ارنو» (قلم، ۱۴۰۵) نشان داده است که ارنو، نویسنده معاصر فرانسوی به طور مستقیم و غیرمستقیم مضامینی مانند پذیرش جویی، اطاعت و ایثار مادرانه مرتبط با طرحواره‌های ناسازگار اولیه «دیگر جهت‌مندی» را در رمان «یک زن» به تصویر می‌کشد. این داستان، کل روایت خود را بر شخصیت مادر و ایثار او متمرکز می‌کند. هدف نویسنده از این پژوهش، ارائه اولین طرحواره‌های ناسازگار اولیه در شخصیت اصلی داستان «مادر آنی» است. این پژوهش نشان می‌دهد که طرحواره‌های پذیرش جویی، ایثار و نادیده گرفتن خود عمیقاً بر رشد روانی مادر نویسنده- شخصیت اصلی داستان- تأثیر می‌گذارد. با وجود این موانع، وی فرایند آشتی با خود را آغاز می‌کند و هویت اصیل خود را باز می‌یابد.

در مقاله دیگری با عنوان «نقش واسطه‌ای طرحواره‌های ناسازگار اولیه در رابطه بین سبک‌های فرزندپروری و علائم اضطرابی در دانش آموزان» (مطالعات روانشناسی تربیتی، ۱۴۰۴) حسینی و نجفی با هدف بررسی نقش واسطه‌ای طرحواره‌های ناسازگار اولیه در رابطه بین سبک‌های فرزندپروری و علائم اضطراب، مطالعه آماری انجام داده و به این نتیجه رسیده‌اند که افزایش توجه بر کیفیت رابطه بین والدین و نوجوان‌ها و در نظر گرفتن نقش طرحواره‌های ناسازگار اولیه در برنامه‌های آموزشی و درمانی می‌تواند مفید باشد. با بررسی‌های انجام شده در مقالات و تحقیق‌هایی که اخیراً صورت گرفته است، مشخص شد که طرحواره‌های ناسازگار اولیه یانگ، نظریه‌ای تازه در حیطه روانشناسی است و هنوز آنطور که باید تحقیق کاملی در مورد آن در حوزه ادبیات فارسی صورت نگرفته است؛ از این رو در راستای ارتقاء متون ادبی، سعی بر آن است تا با تکیه بر رویکرد یانگ به واکاوی زوایای پنهان شخصیت هوشو بپردازد. لازم به ذکر است که تازگی این پژوهش به دلیل نشان دادن طرحواره‌های یاد شده در غالب شخصیت‌های داستان و تعاملات بین آنها به صورت زبانی و تصویری است.

۳. مبانی تحقیق

از میان روابط متفاوتی که در طول زندگی بین افراد مختلف جامعه ایجاد می‌شود، روابط بین والدین و فرزند از مهمترین روابط به حساب می‌آید. (اکبری و همکاران، ۲۰۱۴: ۲۰۱) تعامل مادر-فرزند مهم‌ترین اصلی است که در شکل‌گیری شخصیت انسان همواره مورد تأکید روان‌شناسان بوده است. (می و داناوی، ۲۰۰۰: ۹۱). پیوند والدینی که شباهت زیادی با مفهوم دلبستگی دارد، به معنی چگونگی تعامل با کودک است و اولین بار جان بالبی^۱ آن را مطرح کرد. (راس و همکاران، ۲۰۰۳: ۵۲۵) پیوند والدینی بر خاطرات تعاملات کودک و مراقبت اولیه از او و احساسی که از نحوه مراقبت مراقبان داشته است تمرکز می‌کند. (امبراستر و ویتزینگتون، ۲۰۱۶: ۳۵). به طور کلی پیوند والدینی را می‌توان تجربه ذهنی کودک از محبت والدین نسبت به خود تعریف کرد.

تجربه‌هایی که از تعاملات ناهنجار مادر-کودک نشأت گرفته باشد، طرحواره‌های آسیب‌زای مربوط به خود، واقعیت و جهان را پایه‌گذاری می‌کند. دلبستگی ایمن به اطرافیان، خودگردانی، آزادی بیان نیازها، هدف اولیه هستند. (یانگ، ۱۹۹۴: ۷۵) و کودک باید برای رشد سالم به آن‌ها دست یابد. (تیم، ۲۰۱۰: ۳۷۵) هنگامی که مراقبان، دستیابی به یک یا تعداد بیشتری از این اهداف را دشوار کنند، طرحواره ناسازگار اولیه رشد می‌کنند. (رحیمی و همکاران، ۱۳۹۸: ۱۵۹) عملکرد والدین یا آنچه که کودک به

^۱ John Bowlby

گونه مثبت یا منفی در جهت رشد فردی تجربه کند منجر به جهت‌گیری طرح‌واره‌های او به سوی سازگار یا ناسازگار شدن است.

الگوی طرح‌واره محور طرح‌واره را به عنوان موضوعی گسترده و فراگیر که شامل حافظه، هیجان و شناخت راجع به خود شخص یا ارتباط با دیگران است که در دوره کودکی یا نوجوانی رشد و پرورش می‌یابد و چگونگی تفکر انسان از محرک‌ها را هدایت کرده و در طول زندگی پیچیده و تا حد زیادی ناکارآمد می‌شود، تعریف می‌کند. (سهرابی و همکاران، ۱۳۹۴: ۹۳). یانگ معتقد است هر یک از علائم آسیب‌شناسی، به یک یا تعداد بیشتری از طرح‌واره‌های اولیه مرتبط است. در پژوهش‌ها عنوان شده است طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه مکانیسم‌های ناکارآمدی هستند که به صورت مستقیم یا غیر مستقیم به پریشانی روان‌شناختی می‌انجامد. (آهی و همکاران، ۱۳۸۶: ۱۰)

یانگ معتقد است که طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه از نیازهای برآورده نشده دوران کودکی به وجود آمده‌اند، که یکی از مهمترین این نیازها، نیاز به «دلبستگی ایمن» به دیگران می‌باشد. دلبستگی در جریان زندگی، از مادر و نزدیکان ایجاد شده و عامل مهمی برای ساخت‌دهی شخصیت فرد می‌باشد و در روابط صمیمانه آتی فرد اثرگذار است. بر اساس نظریات بالینی، «دلبستگی» به معنای پیوند عاطفی است که در کودکی، بین کودک و مراقب اصلی وی شکل می‌گیرد و بر رشد اجتماعی و احساس کودک در کل زندگی موثر است. (افشاری، ۱۴۰۱: ۹۳) طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه که موجب اختلالات هیجانی می‌شوند، از طرح‌واره‌های افراد عادی انعطاف‌پذیرتر، خشک‌تر و عینی‌ترند. (جانسون، دورای، ۲۰۰۹: ۲۴۹؛ به نقل از عارف‌نیا و همکاران، ۱۳۹۱: ۷۶)

بالبی معتقد است که عملکرد والدین در دوران کودکی، سبب ایجاد و گسترش مدل‌هایی در درون سازمان شناختی فرد می‌شود که از آن به عنوان طرح‌واره یا اسکیمای یاد می‌شود. این طرح‌واره‌ها بعدها در زندگی آتی فرد، به عنوان عدسی‌هایی عمل می‌کنند که تفسیر، انتخاب و ارزیابی فرد از تجارب وی را شکل می‌دهند. طرح‌واره‌ها از ابتدای زندگی شکل گرفته و در تمام طول زندگی، فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این طرح‌واره‌ها به شخص کمک می‌کند تا تجارب خود را راجع به جهان پیرامون سازمان دهند و اطلاعات دریافتی را پردازش کنند. (یانگ، ۱۹۹۹: ۳۶۲ به نقل از افشاری، ۱۴۰۱: ۹۱)

۲. روش پژوهش

به‌منظور روشمند کردن رویکرد خود در این مرحله، نگارنده چارچوب روانشناسی جفری یانگ که بر هجده طرحواره استوار بوده و مطابق با پنج نیاز هیجانی اصلی تقسیم شده‌است را محور کار خود قرار داده است. از آنجایی که تحلیل محتوای متن ادبی با تکیه بر رویکرد روانشناسی مدّ نظر این پژوهش است، می‌توان آن را از زمره پژوهش‌های کیفی در نظر گرفت. بهره‌گیری از روش تحقیق کیفی در این تحقیق از آن‌روست که هدف، تحلیل محتوای متن ادبی و واکاوی طرحواره‌های اولیه ناسازگار نزد شخصیت کلیدی داستان است. در تحلیل داده‌ها نیز از روش توصیفی-تحلیلی و به‌طور خاص از دیدگاه یانگ در حوزه روانشناسی استفاده خواهد شد.

۱/۳. طرحواره‌های ناسازگار اولیه

همانطور که پیشتر به آن اشاره شد، یانگ، هجده طرحواره را مطابق با پنج نیاز عاطفی بنیادین فرد تقسیم می‌کند و آن‌ها را در پنج حوزه مختلف تبیین می‌نماید.

جدول ۱. (طرحواره‌های ناسازگار اولیه)

۱	حوزه اول: بریدگی و طرد	شامل طرحواره‌های ناسازگار رها شدگی / بی‌ثباتی، بی اعتمادی / بدرفتاری، محرومیت هیجانی، نقص / شرم، انزوای اجتماعی / بیگانگی
۲	حوزه دوم: خودگردانی و عملکرد مختل	شامل وابستگی / بی‌کفایتی، آسیب‌پذیری نسبت به ضرر یا بیماری، خود تحول نیافته، گرفتار، شکست
۳	حوزه سوم: محدودیت‌های مختل	شامل استحقاق / بزرگ‌منشی، خویش‌داری و خود انضباطی ناکافی
۴	حوزه چهارم: دیگر جهتمندی	شامل پذیرش‌جویی / جلب توجه، اطاعت و ایثار
۵	حوزه پنجم: گوش به زنگی بیش از حد و بازداری	شامل منفی‌گرایی، بدبینی، بازداری هیجانی، معیارهای سرسختانه / عیب جویی افراطی و تنبیه

حوزه‌های طرحواره ناسازگار اولیه موارد بالا را شامل می‌شود. حوزه «بریدگی و طرد» که نتیجه عدم خرسندی نیازهایی مانند همدلی و امنیت است و طرحواره مبتنی بر

آن شامل رها شدگی، بی‌اعتمادی، محدودیت هیجانی، شرم و بیگانگی است. حوزه «محدودیت‌های مختل»، ناشی از فقدان مسئولیت‌پذیری است و در نتیجه معضلاتی در ارتباط با تعهد، رعایت حقوق دیگران و هدف‌گزینی ایجاد می‌کند و طرحواره‌های مرتبط با آن، بزرگ منشی / استحقاق، خودانضباطی ناکافی و خویش‌داری است. حوزه «خودگردانی و عملکرد مختل»، کودک را با شکست روبرو می‌سازد و طرحواره‌های مرتبط با آن شامل بی‌کفایتی / وابستگی، آسیب‌پذیری نسبت به ضرر و بیماری، گرفتار/خودتحوّل نیافته‌است. حوزه دیگر الگوی «جهت‌مداری/جهتمندی»، ناشی از نادیده گرفتن خود و توجه بیش از اندازه به دیگران است و طرحواره‌های مرتبط با آن شامل ایثار، اطاعت، جلب توجه، فداکاری و تأییدجویی است. حوزه گوش به زنگی بیش از حد و بازداری که در نتیجه پافشاری بیش از حد واکاوی احساسات به وجود می‌آید، طرحواره‌های مرتبط با آن شامل بدبینی / منفی‌گرایی، بازداری هیجانی، عیب‌جویی افراطی / معیارهای سرسختانه و تنبیه است. (آهی و همکاران، ۱۳۸۶: ۱۲؛ به نقل از قدسی و همکاران، ۱۳۹۳: ۱۱۴)

۳. یافته‌های پژوهش

همان‌طور که پیشتر به آن اشاره شد، طرحواره‌ها، راهنمای تحلیل داده‌ها و حل مسئله روان رنجور است. با استفاده از نظریه یانگ در مورد طرحواره‌ها، می‌توانیم رفتارها و انگیزه‌های شخصیت‌های داستان شما که غریبه نیستید را بهتر درک کنیم. الگوهای «طرد شدگی» و «جهتمندی» که طرحواره‌های ره‌اشدگی، تنهایی، محرومیت هیجانی، اطاعت و ایثار را با خود به همراه دارند در شخصیت هوشو که به دلیل از دست دادن مادر و بی‌توجهی پدرش در وی بوجود آمده، مورد بررسی قرار خواهد گرفت. رمان «شما که غریبه نیستید» عنوان زندگینامه هوشنگ مرادی کرمانی است که به صورت خاطره‌نویسی به ترتیب زمان از زبان هوشو-راوی داستان- بیان شده است. اغلب اتفاق‌هایی که در زندگی وی روی می‌دهد دشوار و اثرگذار است و سخت‌تر از آن‌ها آسیب‌های عاطفی است که به او وارد می‌شود. اما راوی در آن فضایی که فقر مادی و فرهنگی در هم آمیخته است به شیوه‌های مختلف سهم خودش را از زندگی می‌گیرد. خواندن و نوشتن بهترین راه برای ارتقاء و رهایی از زندگی سخت اوست. او در کرمان، سیرج و یتیم‌خانه و ... راه و رسم زندگی را می‌آموزد و تسلیم شرایط نمی‌شود و در هر حالتی به فکر هدف خویش و یافتن هویت حقیقی خویش است. این رمان جستجویی عمیق و موşkافانه در روان انسان را ارائه می‌دهد که با حقایق روان‌شناختی جهانی در ارتباط است. (شرکت مقدم، ۱۳۹۹: ۲۸)

اولین طرحواره ناسازگار اولیه که با خوانش آغاز داستان در ذهن مخاطب متبادر می‌شود، طرحواره «بریدگی و طرد» است که با خود احساساتی همچون رهاشدگی، ترس، تنهایی و محرومیت هیجانی را به دنبال دارد.

۱/۴. حوزه بریدگی / طرد و بی‌ثباتی^۱:

«رهاشدگی» طرحواره شایع حوزه بریدگی و طرد است. بریدگی و طرد زمانی به وجود می‌آید که فرد احساس محبت، عشق، پذیرش و احترام را به طور کامل و به اندازه لازم از جانب والدین خود دریافت نکرده است. در این طرحواره، بیمار معتقد است که افراد مهم زندگی‌اش غیرقابل پیش‌بینی، بی‌ثبات و اعتمادناپذیرند و به زودی او را ترک خواهند کرد. همچنین بیماری که گرفتار طرحواره رهاشدگی است، گمان می‌کند نزدیکان و افرادی که دوستشان دارد، در هر لحظه در معرض خطر هستند و ممکن است بمیرند. ریشه شکل‌گیری این طرحواره را می‌توان در عواملی چون از دست دادن یکی از والدین یا بیماری پدر و مادر و بستری شدن آن‌ها در بیمارستان یافت. در داستان شما که غریبه نیستید، هوشو از یک طرف به دلیل فوت زود هنگام مادرش، و عدم تجربه محبت و حمایت مادری، و از طرف دیگر بیماری روانی-عصبی پدرش، احساس دائمی رها شدن را در طول داستان تجربه می‌کند. این فقدان هوشو را به تلاشی بی‌وقفه برای تأیید و شناسایی خود سوق می‌دهد.

همانطور که پیشتر به آن اشاره شد، تعامل مادر-فرزند مهم‌ترین اصلی است که در شکل‌گیری شخصیت انسان همواره مطرح بوده است. پژوهش‌ها حاکی از آن است که پیوند والدینی ضعیف، شکل‌گیری و افزایش طرحواره‌های ناسازگار اولیه را در فرزندان رقم می‌زند. (مرادی و همکاران، ۱۳۹۶: ۵۶) هوشو در شما که غریبه نیستید آغاز داستان را به توصیف اتاق پدر و مادر و عموی خود قاسم اختصاص می‌دهد، به طوری که مخاطب از همان ابتدا متوجه اهمیت این سه فرد در زندگی وی می‌شود: «توی اتاق پدر و مادرم که همیشه خدا درش بسته است، اسباب و اثاث مادر و پدرم است؛ بیشتر اثاث مادرم» (۵) و سپس اضافه می‌کند که «هر وقت جایی می‌خواهند روضه بخوانند یا عروسی و عزاست، می‌آیند و سماور مادرم را می‌برند» (۶) این جملات این ذهنیت را در خواننده ایجاد می‌کند که مادر راوی زنده است و قطعاً نقش مهمی را در داستان ایفا خواهد کرد، در صورتی که با پیش رفتن داستان، خواننده متوجه می‌شود که مادر راوی سال‌هاست که فوت کرده و او را در خردسالی تنها گذاشته است. راوی در جمله اول سه بار واژه «مادرم» را استفاده کرده که می‌تواند تأکیدی بر اهمیت

^۱ Abandonment/instability

جایگاه «مادر» در ذهن و روان وی باشد. در اینجا مشخص است که با شخصیتی مواجه هستیم که از منظر روانشناسی از محبت و توجه مادر - که طبق گفته یانگ نقشی اساسی در برآورده کردن نیازهای بنیادین کودک از جمله نیاز به دلبستگی ایمن است - بی‌بهره است. فقدان این پیوند عاطفی نشان می‌دهد که چگونه هوشو همواره از یک طرف ترس و حس ناامنی را در طول داستان تجربه می‌کند و از طرف دیگر دوست دارد این نیاز وابستگی را در کنار عمو قاسم که جایگاه ویژه‌ای در زندگی برای او دارد، جبران کند. هوشو که از عشق و محبت مادری محروم است، احساس ناامنی و عزت نفس پایین در او ایجاد می‌شود. طبق نظریه یانگ، الگوهای ناسازگار اولیه، مانند رها شدن، بی‌اعتمادی و سوءاستفاده، به دلیل فقدان محبت مادری در فرد شکل می‌گیرد که منجر به جستجوی مداوم برای یافتن هویت و وابستگی عاطفی به شخص دیگری می‌شود (یانگ، ۱۳۲۰:۲۰۰۳). همانطور که اشاره شد، حوزه «بریدگی و طرد» با ایجاد طرحواره رهاشدگی باعث می‌شود که فرد تصور کند نزدیکان و افرادی که دوستشان دارد، در هر لحظه در معرض خطر هستند و امکان دارد بمیرند. هوشو نیز که بعد از فوت مادر و بیماری پدر، نزد پدر بزرگ و مادر بزرگ خود زندگی می‌کند، هر لحظه ترس از دست دادن عزیزان و تنها شدن را تجربه می‌کند: «فکر می‌کردم "آغ بابا" و "ننه بابا" از همان اول پیر بوده‌اند و پیر به دنیا آمده‌اند و یک روز غیب می‌شوند و من تنها می‌مانم. گریهام می‌گرفت. زیر لحاف حق حق می‌کنم. آغ بابا می‌گوید: چته، چرا گریه می‌کنی؟ بخواب!» (۳۳)

لازم به ذکر است که کودکی که بارها از سوی خانواده طرد و یا با انتقادات شدید روبه‌رو شده است و نیز کودکی که تصور می‌کند هیچ نوع جذابیتی ندارد (حتی اگر یک احساس کاذب باشد) و ... در حوزه بریدگی و طرد قرار می‌گیرد. در این داستان نیز هوشو تا حدی گرفتار تنهایی و درد نادیده گرفته شدن است که در مورد خود می‌گوید: «می‌دانم هیچ دختری دوستم ندارد. اما به خود امید می‌دهم که با هنر می‌شود همه عیب‌ها را پوشاند. حتی فقر و تنهایی را. بی کسی‌ام شهره است.» (۳۲۸) مورد دیگری که با خود طرحواره رهاشدگی و تنهایی را در هوشو بیدار می‌کند، رفتار مراقبان وی یعنی مادر بزرگ و پدر بزرگ است که با حرف‌های خود حس شرمندگی، سرباری و تنهایی را به هوشو انتقال می‌دهند. بارها در موقعیت‌های مختلف، مادر بزرگ در لابلای صحبت‌های خود با همسایگان و اقوام به مزاحمت و سربار بودن هوشو از نظر معیشتی اشاره دارد و در جواب یکی از اقوام که از او می‌پرسد از پدر وی خبر دارد یا نه، چنین جواب می‌دهد: «نه، نمی‌دونم کجاست و چه می‌کنه. باید مرخصی بگیره، که ندادنش. آخر عمری این بچه رو رو دستمون گذاشته. فکر نمی‌کنه که بچه خرج و مخارج داره،

اینم که...» (۱۹) و در ادامه راوی از احساس خود نسبت به صحبت‌های مادر بزرگ خود می‌نویسد: «ننه بابا حرف می‌زند و درد دل می‌کند، وقتی از من و بابام حرف می‌زند، زیر چشمی به من نگاه می‌کند، حرفش را می‌خورد. می‌فهمد که من ناراحت شده‌ام و دهانم نمی‌جنبد.» (همان) و در جای دیگری مادر بزرگ وقتی از پدر راوی یاد می‌کند، چنین می‌گوید: «هیچوقت نتوانسته گلیمش را از آب بکشد. دست مارو بگیره. فکر نمی‌کنه بچه‌اش نون می‌خواد، لباس می‌خواد. همین جور انداخته و رفته به امون خدا.» (۳۹) کلام مادر بزرگ به طور ناخواسته، حس گناه را در هوشو تقویت می‌کند. در این حالت (تجربه حس گناه)، کودک گمان می‌کند که اشتباهات و نواقص گذشته، تقصیر وی بوده است. زمانی که حس گناه در کودک رخ می‌دهد، وی همواره از ناراحت کردن دیگران و انجام دادن اشتباه کاری ترس و احساس شرم دارد. در موقعیت دیگری در داستان، هوشو برای خوردن ماست، در سفره خم می‌شود و در این لحظه پدر بزرگ با تمسخر کردن راوی می‌گوید: «پسر کاظمه، باید دیوونگی‌شو نشون بده. خجالت می‌کشم. از کاری که می‌کنم خجالت می‌کشم. از حرف آغ بابا دلخور می‌شوم» (۶۸) از منظر روانشناسی، زمانی که کودک تحقیر می‌شود، شرم‌منده و خشمگین می‌شود. شرم احساس سختی است که به ندرک کودک از آن رها می‌شود و با پیدا کردن رفتارهای تحقیرآمیز، کودک احساس درماندگی خواهد کرد و در تنهایی، غم و افسردگی فرو خواهد رفت. در چنین شرایطی، کودک احساس تسلط و کنترل بر محیط اطراف را از دست می‌دهد.

۲.۴. طرحواره محرومیت عاطفی/محدودیت هیجانی^۱:

محرومیت هیجانی طرحواره‌ای است که در آن نیاز فرد به حمایت، محبت و راهنمایی ارضا نمی‌شود. چراکه این دسته از نیازهای او در کودکی بدون جواب مانده‌اند و یا به شکل معیوب پاسخ داده شده‌اند. نکته مهم دربارهٔ اشخاص با طرحواره محرومیت هیجانی این است که اغلب جذب افرادی می‌شوند که نیازهای آن‌ها را برآورده نمی‌کنند و یا خیلی به احساسات آن‌ها پاسخ نمی‌دهند. پدر راوی که مبتلا به نوعی ناراحتی روانی-عصبی است نیز توجهی به او ندارد و احساس نادیده گرفته شدن و طرد شدگی به‌ویژه از طرف پدر و تحقیرهایی که در دوران کودکی همراه وی است، می‌تواند مهمترین عامل «ترومای کودکی» راوی به حساب آید. ترومای کودکی یا غفلت هیجانی به رفتاری اطلاق می‌شود که کودک مراقبت و حمایت کافی از طرف والدین به‌ویژه از منظر توجه کافی، عشق و محبت را دریافت نمی‌کند. (رضایی، ۱۳۹۷: ۱۰۲) راوی در

^۱ Emotional deprivation

ابتدای داستان در مورد پدرش می‌گوید: « اسم پدرم کاظم است و من هنوز ندیدمش.» (۴۸) و زمانی که پدر برای اولین بار هوشو را می‌بیند و او را در آغوش می‌گیرد، راوی در مورد احساساتش نسبت به پدر چنین می‌گوید: « وحشت کرده‌ام، می‌لرزم، می‌خواهم خودم را از دستش بکنم، نمی‌توانم. آغ بابا بغض کرده‌است، می‌گوید: هوشو، باباته، نترس.» (۴۹) پدر به دلیل بیماری که دارد، با کارها و حرف‌های بی‌ربط خود، شرمساری فرزندش را موجب می‌شود: « بعضی روزها نمی‌شود با او حرف زد. وقتی بیماریش زیاد می‌شود، با خودش بلند بلند حرف می‌زند. و یا کارهای نابابی می‌کند که باعث خجالت است. بچه‌ها اسمم را گذاشته‌اند:» پسر کاظم دیوونه.» (۵۷) راوی همچنین چنان در ساختار خطای حسی و روی‌پردازی روزانه غرق می‌شود که از ترس و نگرانی روبرو شدن پدرش با هم‌کلاسی‌هایش در ذهن خیالبافی می‌کند: « خیال می‌یافم. مواظب هستم که هر وقت پدرم به مدرسه می‌آید، بدوم جلوییش و بفروستمش خانه. یا همراهش بروم و از مدرسه و کلاس راحت شوم. سر کلاس که نشستم هی به گوش و چشم و دهن و کله‌ام ور می‌روم. موهای ابرو و سرم را می‌کنم. ناخن‌هایم را می‌جوم. با دندان پوست و ریشه‌های دور ناخن‌هایم را می‌جوم و می‌کنم.» (۱۴۷-۱۴۸) بیشتر روانشناسان معتقدند که ناخن جویدن کودکان و همچنین نوجوانان، به دلیل فشار عصبی و مشکلات روزمره انجام می‌شود. عصبانیت بیش از حد، اضطراب، تسکین ناراحتی، دلواپسی، تضاد فکری، بلا تکلیفی، و همچنین هیجان بیش از حد از عوامل دیگر ناخن جویدن به حساب می‌آید. در ملاک‌های تشخیصی انجمن روانشناسی آمریکا هر سه اختلال موکنی، کندن پوست و ناخن جویدن در طبقه تشخیصی وسواس فکری عملی و اختلالات مرتبط قرار گرفته است. اختصاص طیف وسواس فکری عملی، برای این سه اختلال نامعقول نیست؛ چون علامت عمل مکرر در این اختلالات با عادات تکراری جبری مشاهده شده در افراد وسواس فکری عملی شباهت دارد؛ به علاوه مثل افراد مبتلا به وسواس برای افراد مبتلا به اختلال کندن مو و پوست و ناخن، مقاومت علیه رفتار، علی‌رغم پیامد آزارنده سخت است. اضطراب در وجود هوشو تا جایی پیش می‌رود که ترس و هراس از کوچکترین اتفاقات روزمره در وجودش نهادینه شود. « شب روی پشت‌بام می‌خوابیم. آسمان غرق ستاره‌های درشت و نورانی است. {...} می‌ترسم ستاره‌ای بیوفتد رویم. سرم را زیر شمد قایم می‌کنم.» (۳۰) ترس از تنهایی نیز با فکر از دست دادن پدر بزرگ و مادر بزرگ که سرپرستی وی را به عهده دارند نیز شدت می‌گیرد. راوی زمانی که برای رفتن به منزل عمه‌اش از خانه تنها بیرون می‌رود، بار دیگر در مورد ترس و اضطراب خود چنین می‌گوید: « از صدای عوعو سگ‌ها می‌ترسم. از هر صدایی، هر جنبنده‌ای می‌ترسم. از صدای خش خش علف‌ها و برگ‌ها می‌ترسم،

خیال می‌کنم همه جا ماری است که دارد می‌خزد و به طرفم می‌آید. صدایی پشت سرم آمد، می‌ترسم سرم را برگردانم. نفس گرمی به دستم می‌خورد، دلم می‌ریزد پایین.» (۲۰۴) وی همچنین وقتی فکر می‌کند که باید تنها به مشهد برود، احساس خود را چنین بیان می‌کند: «چند وقت دیگه باید برم مشهد. منتقل شدم به مشهد. دلم می‌ریزد پایین.» (۲۴۶)

«اختلال اضطراب اجتماعی (SAD)^۱ یا هراس اجتماعی به عنوان یک اختلال از طبقه اختلال‌های اضطرابی، یکی از رایج‌ترین مشکلات، شایع‌ترین نوع اختلال اضطرابی و سومین اختلال روانی از نظر شیوع بین جمعیت عمومی است. متغیرهای خلق و خو، سبک فرزندپروری، روابط با همسالان و رویدادهای منفی زندگی بر رشد و توسعه اضطراب اجتماعی دلالت دارند.» روان‌شناختی (لمپ، ۲۰۰۹: ۵۴؛ گارسیا-لوپز و همکاران، ۲۰۰۶؛ به نقل از خورشید زاده و همکاران، ۱۳۹۰: ۶) اختلال اضطراب و هراس نیز یکی از شایع‌ترین اختلال‌های کودکی و نوجوانی است که از طرحواره‌های اولیه منشأ می‌گیرد. باورهای مرکزی به عنوان یک متغیر میانجی احتمالی بین شیوه‌های فرزندپروری والدین و تمایل بیماران مبتلا به هراس اجتماعی به تهدید آمیز تعبیر کردن موقعیت‌های اجتماعی قرار می‌گیرند. شیوه مراقبتی والدین که از طریق انتقاد، عدم حمایت و یا بلعکس مراقبت افراطی اعمال می‌گردد، به فرزند این پیام را می‌دهد که در روابط اجتماعی ناتوان، فاقد صلاحیت و ناکارآمد است و دیگران را انتقادگر و دلیل انزوای رفتارشان بدانند؛ لذا این عوامل، باورهای مرکزی در ترس‌های هراس اجتماعی می‌باشند. (فاروقی، ۱۳۹۶: ۱۵)

۳.۴. الگوی جهت‌مداری^۲:

الگوی فوق، ناشی از نادیده گرفتن خود و توجه بیش از اندازه به دیگران است و طرحواره‌های مرتبط با آن شامل ایثار، اطاعت، فداکاری و جلب توجه/ تأیید جویی است. طرحواره اطاعت و ایثار شامل تمرکز افراطی بر برآورده کردن نیازهای دیگران در موقعیت‌های مختلف زندگی، به بهای نادیده گرفتن خود است. افراد دارای طرحواره ایثار و از خود گذشتگی، مواظبت از دیگران را مهمتر از خواسته‌های خود در نظر گرفته و بیش از اندازه در برابر دیگران احساس مسئولیت می‌کنند. این افراد نیازهای‌شان را نادیده گرفته و خود را وقف دیگران می‌کنند. افراد دارای طرحواره ایثارگری چنانچه برای دیگران کاری انجام نداده یا خواسته آنان را برآورده نکنند، احساس گناه و عذاب

^۱ Social anxiety (social phobia)

^۲ Other directedness

وجدان زیادی خواهند داشت. وجود تله ایثار باعث می‌شود تا افراد از ترس طرد شدن توسط دیگران، خواسته‌های آن‌ها را پیش از اولویت‌های خود به انجام برسانند.

در شما که غریبه نیستید نیز هوشو در موقعیت‌های مختلف سعی در ایثارگری به منظور جلب رضایت اطرافیان خود دارد. در قسمتی از داستان راوی ماجرای که در منزل عموی رخ داده است را تعریف می‌کند. مرغی داخل چاه افتاده و هوشو به منظور ایثارگری و خوشحال کردن خانواده عموی خود تصمیم می‌گیرد، علی‌رغم ترس خود، به ته چاه رفته و مرغ را بیرون آورد: «منو بفرستین ته چاه، مرغ رو می‌آرم. عمو نگاهی به قد و بالایم می‌اندازد. می‌ترسد نتوانم بروم ته چاه. بیفتم و بلایی سرم بیاید. التماس می‌کنم می‌خواهم خودم را نشان دهم. سر ریسمان را از دلو باز می‌کنند و می‌بندند به کمرم. پارچه‌های شلوارم را بالا می‌زنم. {...} چند متر که پایین می‌روم، وحشتم می‌گیرد. می‌ترسم. می‌خواهم بگویم: "نمی‌تونم، بکشینم بالا" نمی‌گویم. نفسم را تو دلم حبس می‌کنم. فکر می‌کنم اگر مرغ را بالا بیاورم چه قدر خوب می‌شود.» (۲۴۴)

در موقعیت دیگری، عمه راوی که تازه زایمان کرده‌است، به دلیل تجمع شیر در سینه‌ها از درد به خود می‌پیچد. راوی علی‌رغم میل خود و تنها به درخواست مادر بزرگ خود، حاضر می‌شود کاری که دوست ندارد را انجام دهد تا رضایتش را جلب کند: «مک می‌زنم و عمه ناله می‌کند، جیغ می‌زند و به خود می‌پیچد. {...} دهانم پر از شیر ترشیده و بدمزه می‌شود. تف می‌کنم. رگه‌های خون توی شیرهاست. {...} یکی از سینه‌ها را خالی می‌کنم. حالم دارد بهم می‌خورد. {...} آنقدر از مکیدن و قورت دادن و تف کردن شیرهای ترش و بدبو زجر کشیده‌ام که حاضر نیستم آن یکی را بمکم. بوی شیر ترشیده دماغم را پر کرده‌است. عمه که کمی دردش فروکش کرده با ناله و لبخند کمرنگی می‌گوید: هوشو بیا عمه، خودم یه شلوار خوشگل برات می‌دوزم. کارم را دوباره شروع می‌کنم.» (۱۰۳)

در بخش دیگری از داستان هوشو مجبور می‌شود علی‌رغم میل خود، به منظور اطاعت از مادر بزرگ خود، برای خریدن تریاک از خانه بیرون برود: «خرید و فروش تریاک آزاد است. هرچه می‌گویم امتحان دارم، دیرم شده، به خرجش نمی‌رود. کیفم را می‌گذارم توی درگاه اتاق و می‌دوم. تا دم دکان دژند می‌دوم. دژند حب‌های تریاک را می‌پیچد توی کاغذی و می‌دهد دستم.» (۱۱۶)

در موقعیت‌های ذکر شده، راوی داستان از درخواست‌های اطرافیان خود سرپیچی نمی‌کند و تنها برای جلب رضایت آن‌ها، با نادیده گرفتن خواست خود و علی‌رغم میل به خواسته‌های آنها تن می‌دهد.

رابطه هوشو با پدر و نیز عموی با تعاملاتی مشخص می‌شود که در آن هوشو اغلب احساس می‌کند مورد قدردانی قرار نمی‌گیرد و در مواقعی نیز عموی وی به او دستور

می‌دهد و علی‌رغم کودکی وی، از او کار می‌کشد. این کار بی‌اعتمادی و احساس نیاز به محافظت عاطفی از طرف دیگران را در وی تقویت می‌کند. وی با اطاعت از دستورات عمو، قصد دارد رضایت وی را همواره جلب کند. در اینجا بار دیگر با طرحواره ناسازگار پذیرش جویی/ جلب توجه، اطاعت و ایثار نیز مواجه هستیم. جایگاه عموی راوی تا حدی است که وی شروع داستان را با توصیف وی آغاز می‌کند: «بچه‌های مدرسه آمده‌اند به عید دیدنی پیش عمو. عمو قاسم، معلم است. جوان خوش لباس و خوش قد و بالایی است. کت و شلوار می‌پوشد. {...} عمو، معلم مدرسه روستا است. (۵) راوی به این مسأله نیز اشاره دارد که علاقه زیادی به رفتن در اتاق عمو و کنار وی بودن دارد به طوری که یواشکی به اتاق عمو می‌رود و با برخورد تند وی روبرو می‌شود: «یواشکی می‌رفتم سراغش، لای در را باز می‌کردم، می‌توپید به‌ام که: چی می‌خوای؟ برو پی کارت، برو بازی کن.» (۶) علاقه راوی به عمو تا جایی است که دستورات وی را با دقت اطاعت می‌کند و می‌گوید: «من کیف می‌کردم که عموی آنچنانی دارم» (۷) افرادی که طرحواره اطاعت دارند، قدرت بسیار زیادی برای کسی که از او اطاعت می‌کنند، قائل هستند. زیرا این الگوی ارتباطی با والدین خود را تجربه کرده‌اند و در آن زمان، توانایی کافی برای دفاع از خود نداشته و مجبور به اطاعت بوده‌اند. این افراد هر بار در شرایط مشابه قرار می‌گیرند، الگوی اطاعت را در ذهن بازسازی می‌کنند و از روی ترس به شخص مقابل اجازه سوءاستفاده می‌دهند. زمانی که عمو قاسم حقوق اول ماه خود را دریافت می‌کند و به محض رسیدن به خانه، راوی به پیشواز وی رفته و دست او را می‌بوسد: «رفتم جلو و دست عمو را بوسیدم: عید شما مبارک عمو لبخندی زد و ۵ قران گذاشت تو مشتم. برعکس هر شب، عمو با ما نشست و شام خورد.» (۱۶) این وابستگی یک‌طرفه تا جایی پیش می‌رود که راوی همیشه دلش می‌خواهد صبح‌ها با عمو به ورزش برود: «همیشه دلم می‌خواست همراهش بروم. {...} معلوم نبود مرا با خودش ببرد یا نه» (۱۷) ارتباط عاطفی زیاد با یکی از افراد مهم و تأثیرگذار زندگی (عمو قاسم) به بهای از دست دادن هویت یا رشد اجتماعی طبیعی در فرد می‌انجامد. هوشو به دلیل طرد از سوی والدین به عمو قاسم پناه می‌برد.

۴/۴. پاسخ‌های مقابله‌ای هوشو در برابر طرحواره طرد شدگی و محرومیت

هیجانی

طبق پژوهش‌های انجام شده در حوزه روان‌شناسی، علی‌رغم آنکه بیشتر طرحواره‌های ناسازگار در افراد از بطن خانواده و روابطی است که کودک با والدین و نزدیکان خود درک کرده است، اما عوامل مختلف دیگری همچون نقش تأثیرگذار خلق و خو، مزاج و سرشت و مکانیزم‌های مقابله‌ای گوناگون افراد در برابر تجربه‌های یکسان، جبران یا ترمیم طرحواره‌ها به دلیل یک رویداد مهم در طول زمان، ممکن است باعث شکل‌گیری طرحواره‌های جدید یا مانعی برای تشکیل طرحواره‌های متأثر از خانواده باشد. (قدسی و همکاران، ۱۳۹۳: ۱۲۲) در شما که غریبه نیستید نیز، هوشو علی‌رغم تجربه رهاشدگی از طرف پدر و عدم دریافت محبت عاطفی مادر و فقدان محیط امن خانوادگی، با مقابله در برابر شرایط حاکم بر زندگی خود و الگو قرار دادن عمو قاسم به عنوان یک انسان موفق، باسواد و محترم، بر طرحواره‌های ناسازگار خود غلبه کرده و مسیر پیشرفت و ترقی در زندگی را برمی‌گزیند تا در نهایت به نویسنده‌ای زبردست تبدیل شود. زمانی که در مدرسه است، هنگام جا دادن هیزم‌ها در انبار چنین می‌نویسد: «به بهانه مستراح رفتن در می‌روم و یواش می‌چپم توی خوابگاه، دفتر و قلمم را برمی‌دارم و می‌روم زیر تخت. می‌نویسم چند تا از بچه‌ها که دیده‌اند، هی کتاب و مجله می‌خوانم و هی می‌نویسم کنجکاو شده‌اند که ببینند چه می‌نویسم. دلم نمی‌خواهد کسی آن‌ها را بخواند. فقط به ستارزاده گفته‌ام چه می‌نویسم. نوشته‌هایم را به او می‌دهم که بخواند. تشویقم می‌کند. (۲۵۴) تلاش هوشو برای یافتن هویت در اواخر داستان رخ می‌دهد. هوشو که در خردسالی مادر خود را از دست داده و به علت بیماری پدر از محبت و توجه وی محروم است، به دنبال درک ارزش خود و اثبات خود به عنوان یک فرد است. با وجود آنکه عمو قاسم در مورد نوشته‌هایش گفته بود: «آخرش این مزخرفات بدبخت می‌کند» وی می‌نویسد: «هوای خواندن و نوشتن می‌کنم. هوای نوشتن و نمایش ولم نمی‌کند. اگر تکه کاغذی تو هوا ببینم که باد می‌برد، می‌دوم، می‌گیرم و می‌خوانمش. معتاد کتاب شده‌ام. کتابخانه‌ای به تازگی در کرمان راه افتاده، مشتری پر و پا قرصش می‌شوم. هیچ کس مرا بی‌کتاب نمی‌بیند. تو خیابان و پیاده رو هم کتاب می‌خوانم و از این و آن تنه می‌خورم. متلک‌ها و دست انداختن‌ها را تحمل می‌کنم، عاشقم. چه کنم؟ توی ذهن و تنم غوغای "گفتن" است. آرام نیستم. (۳۲۰) جست و جوی هویت نزد هوشو، از طریق موفقیت‌های تحصیلی و ارتقاء دادن خود با کسب دانش خود را نشان می‌دهد؛ این که چگونه وی سعی می‌کند خود را مستقل از انتظارات و قضاوت‌های دیگران تعریف کند. این کاوش در راستای مفاهیم روانشناسی رشد مدرن است که به بررسی چگونگی شکل‌گیری هویت و عزت نفس از طریق تجارب رابطه‌ای و زمینه‌های اجتماعی می‌پردازد.

و در نهایت زمانی که برای ادامه تحصیل به تهران می‌آید در مورد آنچه بر سرش می‌آید می‌نویسد: «چه کشیدم تهران، پدرم درآمد. سیاهی لشکر تئاتر شدم. معلم کلاس بی‌سواد، حسابداری، انبارداری، کارگری، نوشابه فروشی در محله‌های نازی آباد، امامزاده حسن، جوادیه، راه آهن. دانشجو هم شدم. کارشناس وزارت بهداشت شدم. زندگی تو زیرزمین‌ها، اتاقک‌های پشت بام، خانه‌های شلوغ، محله‌های قدیمی و فقیرنشین، ۱۶ خانه، و هر کدام یک ماجرا. چهار سال کشید تا اولین نوشته‌ام توی مجله خوشه چاپ شد، و بعد رادیو، تلویزیون، سینما. بارها گفته‌ام، نوشته‌ام. این جا و آن جا. تکرار، نه» (۳۵۵) همانطور که یانگ نیز پیشتر به آن اشاره کرده است، طرحواره‌ها دانش افراد در مورد خودشان و جهان هستند و در نحوه تفسیر افراد از رویدادها تأثیر می‌گذارد. (یانگ، کلاسکو و ویشار، ۲۰۰۳: ۸۷) هوشو نیز داستان خود را با برداشت و تجربه زندگی خود اینگونه به پایان می‌برد: «روزگار اینجوری بود. از شما چه پنهان، همه‌اش تلخ نبود، سخت نبود، سخت نیست. ناشکری نمی‌کنم لذت هم داشت، دارد. لذت خواندن و نوشتن، لذت پیدا کردن دوست، خانواده. خدایا من چقدر خوشبختم!» (۳۵۶) در حقیقت شما که غریبه نیستید رمانی است که خواننده را به تفکر در مورد توانایی فرد برای غلبه بر زخم‌های عاطفی و جعل هویت خود، با وجود موانع و دردهای گذشته دعوت می‌کند. این داستان، تعامل پیچیده‌ای را با نظریه‌های روان‌شناختی معاصر نشان می‌دهد. اصطلاح «روان‌شناسی مدرن» به نظریه‌هایی اطلاق می‌شود که در زمینه‌های روان‌شناسی شناختی و رفتاری و همچنین روان‌کاوی معاصر تمرکز دارد. این رویکردها شامل مفاهیمی مانند طرحواره‌های ناسازگار اولیه، اختلالات شخصیتی خاص و مکانیسم‌های دفاعی است که به طور گسترده برای توضیح رفتارها و احساسات انسان استفاده می‌شود.

۴. نتیجه‌گیری:

در این پژوهش با تحلیل و بررسی شخصیت هوشو در رمان شما که غریبه نیستید مرادی کرمانی بر مبنای نظریه روانشناختی جفری یانگ سعی شد تا از یک طرف ارتباطی بین دو حوزه ادبیات و روانشناسی برقرار کرده و از طرف دیگر نحوه بررسی طرحواره‌های ناسازگار اولیه در بافت متن نشان داده شود. برای این منظور ابتدا به تعریف طرحواره‌های ناسازگار اولیه از دیدگاه پژوهشگران و صاحب‌نظران این حوزه پرداخته و به مقالات تازه‌ای که در رابطه با این طرحواره‌ها از منظر روانشناسی نگاشته شده‌اند، اشاره شد. از منظر روانشناسی به‌طور خاص بر آراء و نظریات جفری یانگ که در الگوی خود به هجده طرحواره اشاره کرده است، تمرکز کرده و در بخش تحلیل‌ها با توجه به فضای رمان، و با تأکید بر نظر یانگ مبنی بر تأثیر مستقیم محیط خانودگی

و ارتباط مادر بر کودک در شکل‌گیری طرحواره‌های اولیه، به بررسی و تحلیل شخصیت هوشو پرداختیم.

فوت زود هنگام مادر و بی‌تفاوتی پدر که طرد و نادیده گرفتن هوشو را به همراه دارد، مهمترین علتی است که از یک طرف حوزه بریدگی و طرد را که شامل طرحواره‌های «رهاشدگی و محرومیت عاطفی» و از طرف دیگر حوزه جهت‌مندی که شامل «پذیرش جویی، جلب توجه، اطاعت و ایثار» است را در شخصیت وی رقم می‌زند. مرادی کرمانی در رمان شما که غریبه نیستید کودکی و نوجوانی خود را از زبان هوشو به تصویر کشیده است. در انعکاس شخصیت هوشو، با کودکی طرد شده، مضطرب، روبرو هستیم و حس ترس و هراس به طرق مختلف در رفتار و افکار وی دیده می‌شود. در این پژوهش، که بر مبنای روانکاوی یانگ، شخصیت هوشو-راوی داستان- با محوریت شناخت طرحواره‌های ناسازگار، مورد بررسی قرار گرفته است ما را با بخش‌های تازه‌ای از شخصیت هوشو آشنا می‌کند.

شخصیت هوشو و تعامل وی با دیگر شخصیت‌های داستان همچون پدر، مادر بزرگ و پدر بزرگ، عمو قاسم و غیره در آثار مرادی کرمانی اغلب منعکس کننده پیامدهای الگوهای ناسازگار اولیه از منظر یانگ است. رابطه بین هوشو و پدر را می‌توان از طریق دریچه الگوهای رها شدن، بی‌اعتمادی/سوءاستفاده و شرم مشاهده کرد. مضامین ترس، اضطراب، و جستجوی هویت عمیقاً در نظریه‌های روان‌شناختی ریشه دارند و بر حقایق احساسی خوانندگان تأثیر می‌گذارند. جهانی بودن این عواطف باعث می‌شود که رمان‌های او بدون توجه به آشنایی مخاطب با علوم روانشناسی، با مخاطبان گسترده‌ای ارتباط برقرار کند.

در مجموع، این رمان کاوشی روایی ارائه می‌کنند که جوهر روان انسان را به شیوه‌ای جهانی و قابل دسترس نشان می‌دهد. این رویکرد محرومیت‌های عاطفی و هیجانی را نشان می‌دهد و به خوانندگان این امکان را می‌دهد که با موضوعات روانشناختی در سطح شهودی و شخصی‌تر درگیر شوند.

مرادی کرمانی در این رمان، از تنهایی و طرد شدگی نه تنها به عنوان عنصر کلیدی داستان، بلکه به عنوان ابزاری برای کاوش در روان هوشو استفاده می‌کند. تنهایی در این رمان به دریچه‌ای تبدیل می‌شود که مطابق با نظریه یانگ در مورد طرحواره‌های ناسازگار اولیه، از طریق آن عمیق‌ترین خواسته‌ها، ترس‌ها و عیب‌های روح انسان بررسی و آشکار می‌شود. در نهایت، طرحواره «طرد شدگی» به عنوان یک کاتالیزور بالقوه برای رشد و تحول شخصی وی ارائه می‌شود. برای هوشو، درک تنهایی و

تأثیرات آن بر زندگی خودش به لحظه ای تعیین کننده در رشد او تبدیل می‌شود که به وی در یافتن هویت خویش و جایگاه واقعی او در جامعه کمک می‌کند. نگارنده در خلال پژوهش، با نکات و مواردی روبه‌رو شد که می‌تواند اساس کار تحقیقات آتی قرار بگیرد. به‌طور مثال، بررسی خودزندگی‌نامه‌نگاری اکثر نویسندگان در ادبیات ملل مختلف از جمله فرانسه و با بررسی آثار نویسندگان معاصر همچون آنی ارنو^۱ و پاتریک مودیانو^۲ که ناخواسته اختلالات شخصیت خود را در نوشته‌های خود به تصویر کشیده‌اند، می‌توان از ژرفای روح و روان آن‌ها پرده برداشت.

^۱ Annie Ernaux

^۲ Patrick Modiano

کتابنامه:

اکبری، محدثه؛ برجعلی، احمد و خانجانی، مهدی. (۱۴۰۳). رابطه بین پیوند والدینی و حوزه خودگردانی و عملکرد مختل طرحواره‌های ناسازگار اولیه با نقش میانجی تنظیم هیجانی، پژوهش‌های کاربردی روانشناختی، ۱۵ (۲)، ۱۹۹-۲۱۸.

[۱۰.۲۲۰۵۹/۰۰۰۰۰۰.۲۰۲۴.۳۴۰۳۶۰.۶۴۴۲۰۹](https://doi.org/10.22059/000000.2024.340360.644209)

افشاری، علی. (۱۴۰۱). بررسی رابطه بین سبک‌های دلبستگی و طرحواره‌های ناسازگار اولیه با خود توان سازی در دانشجویان. راهبردهای آموزش در علوم پزشکی، دوره ۱۵(۱)، ۹۱-۹۹.

آهی، قاسم؛ محمدی‌فر، محمد علی و بشارت، محمد علی. (۱۳۸۶). پایایی و اعتبار فرم کوتاه پرسشنامه طرحواره یانگ. مجله روانشناسی و علوم تربیتی، ۱۳(۳)، ۵-۲۳.

[۲۰.۱۰۰۱.۱۰۲۵۸۶۲۰.۱۳۸۷.۳۴.۴۷.۹.۶](https://doi.org/10.1001.10258620.1387.34.47.9.6)

حسینی، زهرا سادات؛ نجفی، محمود (۱۴۰۴). نقش واسطه‌ای طرحواره‌های ناسازگار اولیه در رابطه بین سبک‌های فرزندپروری و علائم اضطرابی در دانش‌آموزان مطالعات روانشناسی تربیتی شماره ۵۹، ۹۳-۱۲۲.

خورشیدزاده، محسن؛ برجعلی، احمد؛ سهرابی، فرامرز و دلاور، علی. (۱۳۹۰). اثر بخشی طرح‌واره درمانی در درمان زنان مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی، روان‌شناسی بالینی و مطالعه، ۲(۱)، ۴۵-۲۳. [۱۰.۲۲۰۶۷/ijap.v1i2.9420](https://doi.org/10.22067/ijap.v1i2.9420)

رحیمی، س.؛ کلانتری، م. و عابدی، م. ر. (۱۳۹۸). نقش طرحواره‌های ناسازگار اولیه و دشواری در تنظیم هیجان در پیش‌بینی نارضایتی جنسیتی در مردان تراجنسیتی. روان‌شناسی و روان‌پزشکی شناخت. ۶(۳)، ۱۴۴-۱۵۵.

[۱۰.۲۹۲۵۲/۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰.۶.۳.۱۴۴](https://doi.org/10.29252/0000000000.6.3.144)

سهرابی، فرامرز؛ دارابی، افسانه؛ راستگو، ناهید؛ جلالوند، محمد و اعظمی، یوسف. (۱۳۹۵). نقش واسطه‌گری طرحواره‌های اولیه در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و افسردگی در دانشجویان، فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، دوره ۷، شماره ۲۵، ۱۱۰-۹۱.

<https://doi.org/10.22054/qccpc.2016.5889>

سهرابی، فرامرز. (۱۳۹۴). روان‌درمانی‌های موج سوم: خاستگاه، حال و چشم‌انداز، با تأکید ویژه بر طرحواره درمانی. مطالعات روان‌شناسی بالینی. دوره ۶، شماره ۱۸، ۱-۱۴.

شرکت مقدم، صدیقه؛ نواب زاده شفیع، سپیده-صفیه و سیمین فر، سارا. (۱۴۰۰). تحلیل گفتمان انتقادی شما که غریبه نیستید براساس رویکرد نورمن فرکلاف، پژوهشنامه ادبیات/داستانی، ۱۰(۲)، ۴۰-۲۱.

[۱۰.۲۲۱۲۶/۰۰.۲۰۲۱.۵۷۹۵.۱۲۶۴](https://doi.org/10.22126/00.2021.5795.1264)

صالحی عقیلی، سعید و خسروی منش. (۱۴۰۱) تحلیل رمان شما که غریبه نیستید با تکیه بر رویکرد روایت درمانی، نهمین کنفرانس بین‌المللی دانش و فناوری علوم تربیتی مطالعات اجتماعی و روانشناسی/ایران.

صمیمی، سعیده؛ عادل زاده، پروانه و پاشائی فخری، کامران. (۱۴۰۰). نقد روانکاوانه شخصیت وهاب در رمان "خانه ادیسی‌ها" بر اساس طرح‌واره ناسازگار اولیه با تکیه بر رویکرد جفری یانگ. پژوهش‌های ادبی. ۱۹ (۷۵)، ۱۰۵-۱۳۱.

عارف‌نیا، سمانه؛ سرندی، پرویز و یوسفی، رحیم. (۱۳۹۱). مقایسه طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه در دانش آموزان دوره راهنمایی دارای اضطراب مدرسه و دانش آموزان عادی. روانشناسی مدرسه و آموزشگاه، ۱ (۴)، ۷۴-۸۹.

فاروقی، پریا؛ خانجانی، زینب؛ هاشمی، تورج؛ محمود علیلو، مجید. (۱۳۹۶). اثربخشی رفتار درمانی پذیرش محور بر روی رفتارهای متمرکز بر بدن (وسواس موکنی، ناخن جویدن، کندن پوست): یک طرح چندگانه با پیگیری سه ماهه. فصلنامه پژوهش در سلامت روانشناختی، ۱۱ (۳)، ۱۳-۲۶.

قدسی، احمد؛ صریحی، نفیسه و آقا یوسفی، علی‌رضا. (۱۳۹۳) رابطه انگیزه پیشرفت با طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و جو عاطفی خانواده. فصلنامه روانشناسی کاربردی، ۴ (۳۲)، ۱۱۱-۱۳۱. [۲۰,۱۰۰۱,۱,۲۰۰۸۴۳۳۱,۱۳۹۳,۸,۱,۷,۳](https://doi.org/10.22084/1393.8.1.7.3)

مرادی، م. و فقیهی، ع. ن. (۱۳۹۶). رابطه پیوند والدینی با طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه. پژوهشنامه اسلامی زنان و خانواده. پژوهشنامه اسلامی زنان و خانواده، ۵ (۱)، ۴۵-۶۵. [۱۰,۲۲۰۵۹/japr.۲۰۲۴,۳۴۰۳۶۰,۶۴۴۲۰۹](https://doi.org/10.22059/japr.2024.340360.644209)

کتاب‌ها:

مرادی کرمانی، هوشنگ (۱۳۸۴). شما که غریبه نیستید. تهران: معین.
یانگ، جفری؛ کلسکو، ژانت. (۱۳۹۰). زندگی خود را دوباره بیافرینید. مترجم حسن حمیدپور و الناز پیر مرادی و ناهید گلی زاده، تهران نشر ارجمند.

Ambruster & E. W.; Witherington, D. c. (۲۰۱۶). Adult attachment and parental bonding: correlations between perceived relationship qualities and self-reported anxiety. *The professional Counselor*, ۶(۱), ۳۳-۴۹. doi.org/10.1016/j.jbtep.2010.08.003

Bonapart, Marie. (۱۹۵۸). *Edgar Poe*. Paris: PUF.

Csukly, G., Telek, R., Filipovits, D., Takács, B., Unoka, Z., & Simon, L. (۲۰۱۱). What is the relationship between the recognition of emotions and core beliefs: Associations between the recognition of emotions in facial expressions and the maladaptive schemas in

depressed patients. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*-۱۲۹، (۱)۴۲ doi.org/10.1016/j.jbtep.2010.08.003

Johnston, C., Dorahy. M.J., (۲۰۰۹). Dysfunctional schema modes, childhood trauma and dissociation in borderline personality disorder. *J Behav Ther Exp Psychiatry*, ۴۰(۲), ۲۴۸-۲۵۵. doi.org/10.1016/j.jbtep.2008.12.002

May, D. C. & Dunaway, R. G. (۲۰۰۰). Predictors of fear of criminal victimization at school among adolescent. *Sociological Spectrum*, ۲۰(۲), ۸۹-۹۹. doi.org/10.1080/027321700279938

Mousavi, Hadisehalsadat (۲۰۲۳). Conformité aux Schémas de Young dans Frappe-toi le cœur: Une Analyse Psychologique, Etude de la langue française(۱۵)۲, ۶۳-۷۴.

Russ, E.; Heim, A. & Westen, D. (۲۰۰۳). Parental bonding and personality pathology assessed by clinician report, *Journal of Personality Disorders*, ۱۷(۶), ۵۲۲-۵۳۶. [۱۰.۱۵۲۱/pedi.17.6.522.25351](https://doi.org/10.1521/pedi.17.6.522.25351)

Sherkat Moghadam, Sedigheh (۲۰۲۶). Étude psychologique des personnages selon les schémas précoces inadaptés de Young : le cas d'une Femme d'Annie Ernaux, *Plume* .Publication en ligne. ۱۰,۲۲۱۲۹/plume.۲۰۲۶,۵۳۴۰۶۲,۱۳۴۰.

Thimm, J. C. (۲۰۱۰). Personality and early maladaptive schemas: A five-factor model perspective. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, ۴۱(۴), ۳۷۳-۳۸۰. doi.org/10.1016/j.jbtep.2010.03.009

Young, J. E. (۱۹۹۴). *Cognitive therapy for personality disorder: A schema-focused approach*. Sarasota, FL: Professional Resource Press.

Young JE. (۱۹۹۹). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach* (۳rd Ed.). Sarasota, FL: Professional Resource Press.

Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (۲۰۰۳). *Schema therapy: A practitioner's guide*. Guilford Press <https://doi.org/10.1111/1032-7795.00001>