



پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

پیوست ۲: طرح ایما توگرافی

جلسات	اهداف	روش ها
جلسه اول	برقراری ارتباط و توضیح روش و اهداف جلسات	معرفی اعضاء، بیان اهداف و قوانین گروه
جلسه دوم برنامه ریزی برای آینده	ارزیابی امکان پیشرفت، آشنایی با نظرات دیگران	نوشتن عقاید شخصی در مورد روابط صمیمانه شامل آرزوها و روابط فعلی، آشنایی با عقاید همسر و پیدا کردن موارد مشابه، تعیین فهرست مشترک
جلسه سوم افزایش خودآگاهی	مرور خاطرات دوران کودکی و کشف ساختار ایماگو (تصویر ذهنی از خود) فرد؛ بررسی تاریخچه روابط صمیمانه و الگوهای ارتباطی؛ کشف ناکامی‌های اصلی دوران کودکی و نحوه واکنش به آنها؛ پرورش تصویر ذهنی مناسب	بازگشت به خانه کودکی و مرور خاطرات؛ نوشتن ویژگی‌های مثبت و منفی والدین و تأثیر آن بر فرد؛ تعیین نیازهای کودکی و احساسات منفی؛ بررسی ناکامی‌های کودکی و نحوه واکنش
جلسه چهارم شناخت همسر	شناخت عمیق همسر، بررسی دستور جلسه پنهانی و تأثیر آن بر روابط فعلی	بیان ویژگی‌های مثبت و منفی همسر؛ مقایسه خصوصیات همسر با تصویر ذهنی خود؛ بررسی تأثیر متقابل تصویر ذهنی خود با ویژگی‌های همسر
جلسه پنجم آشنایی با نیل‌ها و آسیب‌های یکدیگر	شناخت زخم‌های عاطفی یکدیگر - آشنایی با نیازها و مشکلات یکدیگر - ارسال پیام‌های موثر و روشن به یکدیگر	آموزش و تمرین مکالمه آگاهانه در میان گذاشتن نتایج جلسه سوم و چهارم با همسر
جلسه ششم بستن راه‌های خروجی	ایجاد تعهد مشترک و اطمینان از با هم بودن؛ افزایش سطح صمیمیت و ارضاء نیازها	مشخص کردن راه‌ها خروجی خود و همسر برنامه ریزی برای بستن راه‌های خروجی و توافقنامه متقابل
جلسه هفتم تجدید خاطرات عاشقانه و بهبود رابطه	ایجاد منطقه امن؛ افزایش صمیمیت و التیام زخم‌های عاطفی؛ بررسی ابعاد رضایت زناشویی در زوجین؛ افزایش رفتارهای مثبت متقابل و کاهش رفتارهای منفی	مرور رفتارها و خاطرات خوب گذشته؛ آشنا سازی و توجیه زوجین با تفاوت‌های موجود در رضایت زناشویی زن و مرد؛ تعیین روش‌های فعلی خشنود کردن همسر؛ مشخص کردن نیازها و آرزوهای برآورده نشده؛ ارائه هدیه‌های غیرمنتظره، انجام فعالیتهای تفریحی مشترک
جلسه هشتم یادگیری رفتارهای جدید	افزایش احساس امنیت و پیوستگی؛ افزایش احساس شادی و پیوند عاطفی	تعیین رفتارهای آزاردهنده و نومیدها؛ تعیین آرزوها و درخواستها، شناخت نحوه ارضا آرزوها، شنایی با نیازهای عمیق همسر و تغییر رفتاردر جهت ارضای این نیازها نوشتن عقاید شخصی در مورد روابط صمیمانه شامل آرزوها و روابط فعلی؛ آشنایی با عقاید همسر و پیدا کردن موارد مشابه، تعیین فهرست مشترک
جلسه نهم تخلیه خشم و هیجانات	بیان و تخلیه خشم در یک محیط امن و سازنده، کاهش و حل رنجش‌های گذشته، التیام زخم‌های عاطفی	تعیین و بررسی احساسات منفی ابراز نشده و وضعیت‌های ناتمام و حل نشده، آموزش تمرین تخلیه و مهار خشم به شکل سازنده، همدلی و بخشیدن یکدیگر به خاطر آسیب‌های عاطفی وارده و تصمیم به جبران
جلسه دهم	جمع بندی و نتیجه گیری و یکپارچه سازی خود	مروری بر آنچه در جلسات درمان گذشت و رسیدن به جمع بندی انفرادی و زوجی
*علاوه بر ده جلسه فوق، دو جلسه اضافی به علت غیبت ۶۰ درصدی اعضاء انجام شد.		