

۲۵ ۳۸ ۴ ۶۵

# رہائے از تله‌های زندگی

۱۷۱ نکته برای بهبود  
مطرح‌واره‌های ناسازگار

دکتر سید مهدی طباطبائی فر

سرشناسه: طباطبایی فر، سیدمهدی، ۱۳۶۱- | عنوان و نام پدیدآور: رهایی از تله‌های زندگی: ۱۷۱ نکته برای بهبود طرحواره‌های ناسازگار/سید مهدی طباطبایی فر؛ ویراستار هانیه سازمند، | مشخصات نشر: تهران: دانژه، ۱۴۰۳. | مشخصات ظاهری: ۱۶۸ص.؛ ۱۴/۵×۲۱/۵س.م. | شابک: -۶۰۰-۲۵۰-۹۷۸-۷-۳۹۴ | وضعیت فهرست نویسی: فیپا | یادداشت: واژه‌نامه، | یادداشت: کتابنامه: ص. ۱۵۵-۱۶۰. | یادداشت: نمایه، | عنوان دیگر: ۱۷۱ نکته برای بهبود طرحواره‌های ناسازگار. | موضوع: طرحواره (روان‌شناسی) (Schemas (Psychology | رده بندی کنگره: BF۳۱۳ | رده بندی دیویی: ۱۵۸ | شماره کتابشناسی ملی: ۹۸۷۸۲۸۷ | اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا



|                                     |
|-------------------------------------|
| موضوع: رهایی از تله‌های زندگی       |
| نویسنده: دکتر سیدمهدی طباطبایی فر   |
| ویراستار: هانیه سازمند              |
| مدیر تولید: فرشاد سازمند            |
| طرح جلد و صفحه‌آرایی: محمدرضا خفاجی |
| ناشر: دانژه                         |
| لیتوگرافی، چاپ و صحافی: آریا        |
| شمارگان: ۵۵۰                        |
| نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۳                 |
| شابک: ۷-۳۹۴-۲۵۰-۶۰۰-۹۷۸             |
| قیمت: ۳۵۰,۰۰۰ تومان                 |

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هرکس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه کند، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

تهران: خیابان استاد مطهری، خیابان سلیمان خاطر، کوچه اسلامی، شماره ۴/۲

تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸ - ۸۸۸۴۲۵۴۳ کد پستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۳۱

تلفن دفتر توزیع و پخش دانژه: ۶۶۴۷۶۳۷۵ و ۶۶۴۶۲۰۶۱

www.danjehpub.com info@danjehpub.com

@danjehpub

## فهرست مطالب

|     |                                                      |
|-----|------------------------------------------------------|
| ۷   | مقدمه: چطور از کتاب استفاده کنم؟                     |
| ۹   | نگاهی به فرایند رهایی از تله‌های زندگی               |
| ۹   | فهم مراحل رهایی با الگوی ساعت شنی                    |
| ۱۴  | راهبردهای نام و خاص برای رهایی از تله‌ها             |
| ۱۷  | رهایی در سطح عام                                     |
| ۱۹  | راهبردهای عمومی و کاربردی                            |
| ۱۹  | آشنایی با پنج راهبرد عمومی                           |
| ۲۲  | هفت کاربرد قدرتمند!                                  |
| ۶۷  | رهایی در سطح خاص                                     |
| ۶۹  | راهبردهای ویژه برای هر تله                           |
| ۶۹  | تله: طرحواره رهاشدگی/بی‌ثباتی                        |
| ۷۴  | تله: طرحواره بی‌اعتمادی/بدرفتاری                     |
| ۷۹  | تله: طرحواره محرومیت هیجانی                          |
| ۸۴  | تله: طرحواره نقص/شرم                                 |
| ۸۹  | تله: طرحواره انزوای اجتماعی/بیگانگی                  |
| ۹۲  | تله: طرحواره وابستگی/بی‌کفایتی                       |
| ۹۶  | تله: طرحواره خویشتن تحول نیافته/گرفتار               |
| ۱۰۰ | تله: طرحواره آسیب‌پذیری در برابر بیماری یا ضرر و خطر |
| ۱۰۴ | تله: طرحواره شکست                                    |
| ۱۰۹ | تله: طرحواره استحقاق/بزرگ‌منشی                       |
| ۱۱۳ | تله: طرحواره خویشتن‌داری/خود انضباطی ناکافی          |

|     |                                          |
|-----|------------------------------------------|
| ۱۱۷ | تله: طرحواره اطاعت                       |
| ۱۲۱ | تله: طرحواره خود قربانگری                |
| ۱۲۵ | تله: طرحواره پذیرش جویی/ جلب توجه        |
| ۱۳۰ | تله: طرحواره همنسنگی گرایي/ بدبینی       |
| ۱۳۴ | تله: طرحواره بازداري هيچانی              |
| ۱۳۸ | تله: طرحواره معیارهای سرسختانه/ عیب جویی |
| ۱۴۳ | تله: طرحواره تنبیه                       |
| ۱۴۷ | پیوست: هفت کاربرد قدرتمند                |
| ۱۵۵ | منابع                                    |
| ۱۵۵ | فارسی                                    |
| ۱۵۷ | English                                  |
| ۱۶۱ | واژه‌نما                                 |
| ۱۶۵ | موضوع‌نما                                |

## مقدمه: چطور از کتاب استفاده کنم؟

هدف از نگارش کتاب کشف تله‌های زندگی، آشنایی مراجعین با طرحواره‌ها و تله‌های ناسازگار و سرعت بخشیدن به فرایند درمان بود که خوشبختانه با استقبال قابل توجه مخاطبان مواجه گردید.

بنابراین با توجه به استقبال بی‌شمار شما عزیزان، ما در صدد طراحی کاربرگ‌هایی برآمدیم و آن را در کانال فلش‌کارت گذاشتیم تا درمانگران بتوانند آن را به درمان‌جویان ارائه دهند و با تعریف تعالیم‌های خانگی قدم‌های مؤثرتری در فرایند درمان و تغییر تله‌ها بردارند. پرکردن این کاربرگ‌ها برای شناخت بهتر طرحواره‌های ناسازگار اولیه<sup>۱</sup>، شناخت ریشه‌های<sup>۲</sup> شکل‌گیری، بررسی نگاه سوگیرانه افراد، بازنویسی خاطرات

---

1. [t.me/flashcardmode](https://t.me/flashcardmode)

2. early maladaptive schema<sup>۳</sup>

3. roots

آسیب‌زا، درک مزایا و معایب رفتارهای طرحواره‌ای، مدیریت رفتارهای ناکارآمد و تعریف رفتار جایگزین، بسیار کمک‌کننده بود.

هرچند درمان تله‌های زندگی بدون نظارت و همراهی یک طرحواره‌درمانگر متعهد و متخصص امکان‌پذیر نیست، اما به نظر رسید با تدوین جلد دوم کتاب «کشف تله‌های زندگی» با نام «رهایی از تله‌های زندگی»، بتوانیم به مراجعین کمک کنیم به شکل قابل‌ملاحظه‌ای، جنبه‌های مختلف طرحواره‌های خود را شناخته و برای رهایی از آن گام‌های مؤثرتری بردارند.

آنچه در این جلد، پیش روی شماست، بیش از آنکه کتابی برای مطالعه باشد، دستورالعملی برای اجراست. پس علاوه بر اینکه توصیه‌های آن را قدم به قدم اجرایی کنید، با انجام دستورالعمل‌ها و پرکردن کاربرگ‌ها، مراحل رهایی از تله را پشت سر می‌گذارید. ما تمام سعی خود را کرده‌ایم تا با مثال‌های مختلف، برای شما فهم بهتری از انجام تمرینات رقم بزنیم اما پیشنهاد می‌کنیم تا جایی که ممکن این مراحل را با همراهی یک درمانگر پیش ببرید.

همچنین ما در این کتاب از کلیدواژه «تله» به عنوان توصیفی استعاره‌ای از «طرحواره» که مختصر شده «طرحواره‌های ناسازگار اولیه» است استفاده کرده‌ایم.