

۲۳۲۲۰۰۰

کشف تله‌های زندگی

شاه‌شناسی طرح‌واره‌ها
و ذهنیت‌های ناسازگار

www.ketaboo.ir

سید مهدی طباطبایی فر
زنده‌یاد دکتر فاطمه مختاری
دکتر محمد فغان‌پور



سرشناسه: طباطبایی فر، سیدمهدی، ۱۳۶۱-
عنوان و نام پدیدآور: کشف تله‌های زندگی: نشانه‌شناسی طرح‌واره‌ها و ذهنیت‌های ناسازگار/
سیدمهدی طباطبایی فر، فاطمه مختاری؛ علی حسین سازمند.
مشخصات نشر: تهران: دانه، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری: (۱۱۲)ص: مصور
شابک: 978-600-250-320-6
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: واژه‌نامه.
یادداشت: نمایه.
یادداشت: کتابنامه: ص. [۱۰۶-۱۰۷].
عنوان دیگر: نشانه‌شناسی طرح‌واره‌ها و ذهنیت‌های ناسازگار
موضوع: طرح‌واره (روان‌شناسی) -- (Schemas (Psychology
نوع: شناخت درمانی طرح‌واره -- Schema-focused cognitive therapy
شناسه افزوده: مختاری، فاطمه، ۱۳۵۳-
شناسه افزوده: سازمند، علی حسین، ۱۳۲۷-، مقدمه‌نویس
رده بندی کنگره: RJ۵۰۵
رده بندی دیویی: ۹۲۸/۹۱۴۲/۶۱۸
شماره کتابشناسی ملی: ۸۹۴۰۸۲۱

عنوان: کشف تله‌های زندگی

تألیف: سیدمهدی طباطبایی فر، دکتر فاطمه مختاری، دکتر محمد فغان‌پور

ویراستار: رقیه حبارزاده

مترجم مقاله: دکتر نبوغ تاج‌بخش

مدیر تولید: داریوش سازمند

صفحه‌آرایی: محمدعلی خداجی

ناشر: دانه

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: چاووش - شهره - نو

شمارگان: ۱۱۰۰ نسخه / قطع: رقعی

نوبت چاپ: ششم - ۱۴۰۳ / هفتم - ۱۴۰۴

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۳۲۰-۶

قیمت: ۲۳۰۰۰۰ تومان

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس 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 (امیراتابک)، کوچه اسلامی، شماره ۴/۲

کدپستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۱۱ صندوق پستی: ۴۱۴۶-۱۴۱۵۵ تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸، ۸۸۸۱۴۰۸۳ تلفکس: ۸۸۸۴۲۵۴۳

تلفن مرکز پخش و توزیع: ۶۶۴۶۲۰۶۱ - ۶۶۴۶۳۷۵ - ۶۶۴۷۶۳۸۹ فکس: ۶۶۴۷۶۳۸۹

www.danjehpub.com info@danjehpub.com

فهرست مطالب

مقدمه ۶

طرح واره چیست؟ ۹

حوزه یک: برپایی و طرد ۱۹

طرح واره رهنشده گی / ثباتی ۲۰

طرح واره بی اعتمادی / رفتاری ۲۴

طرح واره محرومیت هیبانی ۲۸

طرح واره نقص / شرم ۳۲

طرح واره انزوای اجتماعی / بیگانگی ۳۶

حوزه دو: خودگردانی و عملکرد مختل ۳۹

وابستگی / بی کفایتی ۴۰

خویشتن تحول نایافته / گرفتار ۴۴

آسیب پذیری در برابر بیماری یا ضرر و خطر ۴۸

شکست ۵۲

حوزه سوم: محدودیت های مختل ۵۷

استحقاق / بزرگ منشی ۵۸

خویشتن داری و خود انضباطی ناکافی ۶۲

حوزه چهارم: دیگر جهت مندی ۶۷

اطاعت ۶۸

خود قربانگری ۷۲

پذیرش جویی / جلب توجه ۷۶

حوزه پنجم: گوش به زنگی بیش از حد و بازداری ۸۱

۸۲	منفی گرایی / بدبینی
۸۶	بازداری هیجانی
۹۰	معیارهای سبک‌گفته / عیب‌جویی افراطی
۹۴	تنبيه
۹۸	ملاک‌هایی برای تشخیص گفاری
۱۰۲	آشنایی با ذهنیت‌های طرح‌واره‌ای
۱۲۱	تحولات جدید طرح‌واره درمانی (مقدمه ۲۰۱۴)
۱۵۸	پرسش‌نامه اجمالی سرگذشت زندگی
۱۶۲	منابع
۱۶۴	موضوع نما
۱۶۶	واژه نما

مقدمه

این کتاب برای چه کسانی است؟

این کتاب برای آشنایی مراجعان با طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه^۱ یا تله‌های زندگی و نیز ذهنیت‌های طرح‌واره‌ای در کمترین زمان ممکن است. برای کسانی که احساس می‌کنند دچار چرخهٔ تصمیم‌ها یا رفتارهای اشتباه شده‌اند و نمی‌دانند حال بد یا اضطراب و ناسازگاری‌های زندگی‌شان از کجا ریشه می‌گیرد. درمان‌گران می‌توانند با ارائهٔ این کتاب به مراجعه‌کننده فرایند کشف طرح‌واره‌ها^۲ و ذهنیت‌ها را توسط خود شخص تسهیل کنند و در مفهوم‌سازی موردی برای درمان سریع‌تر اقدام نمایند.

چرا این کتاب نوشته شد؟

در خصوص آشنایی با طرح‌واره درمانی کتاب‌های مختلفی وجود دارد که یکی از معروف‌ترین آن‌ها برای مراجعان، کتاب زندگی خود را دوباره بیافرینید (۱۹۹۳) است که بیش از بیست سال از تألیف آن می‌گذرد. نویسنده این کتاب جفری یانگ^۳ است که فقط به یازده طرح‌واره پرداخته است؛ همچنین کتاب یادشده مفصل است و خواندن آن معمولاً از حوصلهٔ مراجعانی که دچار افسردگی^۴، رنج فراوان، تنش و اضطراب‌اند خارج است. از طرف دیگر با بررسی محتوای کتاب‌های تخصصی طرح‌واره و آنچه در سایت‌های معتبر وجود

1. Early Maladaptive Schema

2. Schemas

3. Jeffrey Young

4. Depression

داشت، دریافتیم که جای نوشتاری منسجم که علاوه بر دقت و جامع بودن، بر اختصار محتوا نیز اهتمام داشته باشد، خالی است. نوشتاری که به زبان ساده و در کمترین زمان مخاطب را با هجده طرح‌واره ناسازگار و ذهنیت‌ها آشنا کند.

در این کتاب چه مطالبی می‌آموزیم؟

در ابتدا ضمن مطالعه تاریخچه این رویکرد، با مفهوم کلی طرح‌واره به زبانی ساده آشنا خواهیم شد.

پس از آن هر طرح‌واره را با تعریفی مختصر و مفید می‌آموزیم و رفتارهای خود را در سبک‌های مقابل، ای و منفی، بررسی می‌کنیم؛ سپس به ریشه‌های تحولی یا همان علت‌های شکل‌گیری، پردازش و در آخر، هشدارها و موقعیت‌های خطر آن طرح‌واره را تبیین می‌کنیم.

پس از آشنایی کامل با طرح‌واره، سوال مابین وجود دارد که اندیشیدن به آن به درک طرح‌واره و افزایش ظرفیت روانشناختی تغییر کمک خواهد کرد. پس لطفاً ساده از این بخش نگذرید.

در پایان مبحث هر طرح‌واره یک خودآزمایی وجود دارد که می‌توانید با عبارت‌های آن خود را ارزیابی کنید؛ همچنین پس از طرح‌واره‌ها با ذهنیت‌های ناسازگار آشنا خواهید شد و در نهایت پرسش‌نامه برگزیده زندگی را پیش‌رو خواهید داشت.

چرا باید این کتاب را داشته باشید؟

درک ۱۸ طرح‌واره، نشانه‌ها، سبک‌های مقابله‌ای، ریشه‌ها و هشدارهای آن، همچنین شناسایی بیش از ۲۵ ذهنیت پرکاربرد به ساعت‌ها آموزش نیازمند است. مراجعان با داشتن این کتاب و مطالعه آن به راحتی می‌توانند طرح‌واره‌های خود را کشف کنند و به فرایند مفهوم‌سازی مشکل، خودشناسی طرح‌واره‌ای و ارزیابی شناخت‌واره‌ها سرعت دهند. این کتاب علاوه بر سرعت

بخشیدن به فرایند مصاحبه تشخیصی با آگاهی دادن به مراجع از مسائل و مشکلات خود به شکل مختصر، مفید، دقیق، جامع و البته به زبان ساده، انگیزه آنان را برای پیگیری درمان تقویت می‌کند.

www.ketab.ir