

۲۲۰۴۲۷۵

زندگی خود را دوباره بیافرینید

تألیف
جعفری یانگی
ژانت کلوسکو

www.ketab.ir

دکتر حسن حمید
الناز پیرمرادی
ناهد گل‌زاده

با مقدمه
آرون ت. بک



کتاب ارجمند



سرشناسه: یانگ، جفری، ۱۹۵۰-م. Young, Jeffrey E.
عنوان و نام پدیدآور: زندگی خود را دوباره بیافرینید / تألیف
جفری یانگ، ژانت کلو سکو؛ با مقدمه آرون بک؛ ترجمه حسن
حمیدپور، الناز پیرمرادی، ناهید گلی زاده.
مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری: ۴۱۶ ص، قطع: وزیری
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۷-۱۹۷-۹
وضعیت فهرست نویسی: فیپا

عنوان اصلی: Reinventing your Life: How to Break
Free from Negative Life Patterns, 1993

موضوع: خود باختگی، خود راهبری، خودسازی
شناسه افزوده: حمیدپور، حسن، ۱۳۵۵-، مترجم.
شناسه افزوده: پیرمرادی، الناز، ۱۳۵۷-، مترجم.
شناسه افزوده: گلی زاده، ناهید، ۱۳۵۷-، مترجم.
شناسه افزوده: بک، آرون تی، ۱۹۲۱-م، مقدمه نویس.
رده بندی کنگره: RC۴۵۵/۴
رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی: ۷۶۳۳۳۸۲

جفری یانگ، ژانت کلو سکو
زندگی خود را دوباره بیافرینید

ترجمه: دکتر حسن حمیدپور، الناز پیرمرادی
ناهید گلی زاده

فروست: ۵

ناشر: کتاب ارجمند

صفحه آرا: زهرا اسمعیل نیا

مدیر هنری: احسان ارجمند

سرپرست تولید: سحر هداوند

ناظر چاپ: سعید خانکشلو

چاپ و صحافی: نقش نیزار

چاپ بیست و سوم (اول ناشر)، شهریور ۱۴۰۰

۱۱۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۷-۱۹۷-۹

این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان
مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس به قصد کپی برداری از این اثر را بدون
اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا بخش یا عرصه کند مورد پیگرد
قانونی قرار خواهد گرفت.

www.ketab.ir
www.arjomandpub.com

مرکز بخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خیابان کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۹۲، تلفن ۸۸۹۸۲۰۴۰
شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن ۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶
شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن ۰۱۳-۳۳۳۳۲۸۷۶
شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن ۰۱۱-۳۲۲۲۷۷۶۴
شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست، تلفن ۰۹۱۱۸۰۲۰۰۹۰
شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند، تلفن ۰۸۳-۳۷۲۸۲۰۴۴

بها: ۹۰۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۲۱۸۸۹۸۲۰۴۰ در جریان تازه های نشر ما قرار میگیرید:
ارسال عدد ۱: دریافت تازه های نشر پزشکی به صورت پیامک
ارسال عدد ۲: دریافت تازه های نشر روان شناسی به صورت پیامک
ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

فهرست مطالب

پیشگفتاری بر ترجمه فارسی	۴
پیشگفتار	۹
مقدمه	۱۱
فصل ۱: تله‌های زندگی	۱۵
فصل ۲: در کدام تله زندگی گرفتار شده‌اید؟	۲۶
فصل ۳: درک تله‌های زندگی	۳۶
فصل ۴: تسلیم، فرار و حمله	۴۹
فصل ۵: چگونگی تغییر تله‌های زندگی	۵۷
فصل ۶: تله زندگی رهاشدگی	۷۴
فصل ۷: تله زندگی بی‌اعتمادی و بدرفتاری	۱۰۰
فصل ۸: تله زندگی محرومیت هیجانی	۱۲۹
فصل ۹: تله زندگی طرد اجتماعی	۱۵۱
فصل ۱۰: تله زندگی وابستگی	۱۸۲
فصل ۱۱: تله زندگی آسیب‌پذیری	۲۱۸
فصل ۱۲: تله زندگی نقص / شرم	۲۴۵
فصل ۱۳: تله زندگی شکست	۲۸۴
فصل ۱۴: تله زندگی اطاعت	۳۰۷
فصل ۱۵: تله زندگی معیارهای سخت‌گیرانه	۳۴۹
فصل ۱۶: تله زندگی استحقاق	۳۷۲
فصل ۱۷: فلسفه تغییر	۴۰۳
منابع	۴۱۵

من از جفری یانگ و ژانت کلوסקو بسیار ممنون و سپاسگزارم که براساس اصول و تکنیک‌های شناخت‌درمانی توانسته‌اند شیوهٔ چالش‌جدیدی برای مشکلات شخصیتی بیماران در اختیار ما بگذارند. نویسندگان براساس خلاقیت و تدبیراندیشی توانسته‌اند ابزارهای اثرگذاری برای تغییر روابط بین‌فردی و روابط شغلی تدوین کنند. به دنبال تغییر در روابط بین‌فردی و روابط شغلی، زندگی تغییر شگرفی خواهد کرد.

اختلال شخصیت را می‌توان الگوهای دیرپای خودآسیب‌رسان تعریف کرد. این الگوها باعث می‌شوند که افراد مبتلا، روی شادکامی و رضایت‌مندی را نبینند. افراد مبتلا به اختلال شخصیت علاوه بر علائمی مثل اضطراب و افسردگی در زندگی‌شان، از مشکلات مزمن رنج می‌برند. این افراد اغلب از روابط صمیمی ناراضی هستند یا بیان‌هاست که نتوانسته‌اند در شغل خود، کفایت و کارآمدی لازم را نشان دهند. کیفیت زندگی این افراد پایین‌تر از سطح مطلوبی است که آرزو دارند.

شناخت‌درمانی توانسته است برای درمان این الگوهای مزمن، چالش‌آفرین و دردسرساز، تدابیری طراحی کند. ما در درمان اختلال‌های شخصیت نه تنها به علائمی مثل (افسردگی، اضطراب، حملات وحشتزدگی، اعتیادها، اختلال‌های خورد و خوراک، مشکلات جنسی و بی‌خوابی) می‌پردازیم، بلکه به دنبال شناسایی و تغییر طرح‌واره‌های زیربنایی یا باورهای کنترل‌گرایانه نیز هستیم (مؤلفان کتاب حاضر به جای اصطلاح تخصصی طرح‌واره از واژهٔ تلهٔ زندگی استفاده کرده‌اند). بیشتر بیمارانی که برای درمان مراجعه می‌کنند چند طرح‌وارهٔ بنیادین دارند که در بسیاری از مشکلات ظاهری آنها متجلی می‌شوند. پرداختن به طرح‌واره‌های بنیادین در فرآیند درمان، اثرات سودمندی به دنبال دارد. طرح‌واره‌های بنیادین، اکثر حوزه‌های زندگی را زیر نفوذ و سیطرهٔ خود در می‌آورند.

شناخت درمانگران متوجه شده‌اند که برخی از سرنخ‌های بالینی، حاکی از وجود مشکلاتی است که طرح‌واره‌ها در آنها نقش دارند. یکی از این سرنخ‌ها، گزارش بیمار دربارهٔ مشکلاتش است. زمانی که بیماران دربارهٔ عوامل آشکارساز مشکلاتشان سؤال می‌کنیم، اغلب با چنین پاسخ‌هایی روبه‌رو می‌شویم: "همیشه این‌طور بوده‌ام"، "همیشه این مشکل را داشته‌ام"، "از زمانی که یادم می‌آید این‌طور بوده‌ام". علاوه بر این، بیماران از داشتن مشکل چندان ناراضی و آشفته به نظر نمی‌رسند. سرنخ بالینی دیگر این است که به نظر می‌رسد بیمار از انجام تکالیف خانگی، سر باز می‌زند. مثل اینکه فرآیند درمان با این بیماران به بن‌بست می‌رسد. بیماران هم‌زمان هم خواهان تغییر هستند و هم اینکه در برابر تغییر، مقاومت می‌کنند. سومین سرنخ بالینی این است که انگار بیمار از اثرات رفتار خود بر اطرافیان و دیگران چندان آگاه نیست. ممکن است بیماران حتی از رفتارهای خودآسیب‌رسان آگاه نباشند.