

زندگی خود را دوباره بیافرینید

جفری یانگ / ژانت گلو سگو / محمد جعفری



۲۶۱۳۱۷

سر شناسنامه: یانگ، جفری، ای. Young, Jeffry E.
 عنوان و نام پدید آور: زندگی خود را دوباره بیافرینید.
 جفری یانگ، ژانت کلو سکو، محمد جعفری، مترجم.
 مشخصات نشر: تهران ندای معاصر، مشخصات ظاهری: ۳۵۲ ص. رقی.
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۹۶-۳۶-۲.
 وضعیت فهرست نویسی: فیپا.
 موضوع: خودباختگی، خود راهبری، خودسازی.
 شناسه افزوده: کلو سکو، جانیت اس. S, Janet, Klosko.
 رده بندی کنگره: RC ۴۵۵/۴.
 رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱.
 شماره کتابشناسی ملی: ۷۶۶۷۵۸۸.
 اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا.



ندای معاصر



خیابان جمهوری - رویروی باغ سپه سالار - شماره ۲۲۸ - تلفن: ۳۳۹۴۱۵۳۷
 مرکز پخش: خیابان انقلاب - خ منیری جاوید - بن بست مبین - شماره ۳ - واحد ۱
 تلفن: ۶۶۴۸۱۰۲۹ - ۶۶۴۸۰۳۳۷

زندگی خود را دوباره بیافرینید

جفری یانگ / ژانت کلو سکو / محمد جعفری

نوبت چاپ: اول (۱۴۰۱) - شمارگان ۳۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۹۶-۳۶-۲

۱۶۰/۰۰۰ تومان

فهرست

پیش گفتار	۴
مقدمه	۶
فصل ۱: تله‌های زندگی	۱۰
فصل ۲: تله‌های زندگی شما	۲۳
فصل ۳: شناخت تله‌های زندگی	۳۱
فصل ۴: تسلیم، فرار و حمله	۴۴
فصل ۵: روش تغییر دادن تله زندگی	۵۱
فصل ۶: تله زها شدگی	۶۶
فصل ۷: تله بی‌اعتمادی و بدرفتاری	۸۹
فصل ۸: تله محرومیت هیجانی	۱۱۳
فصل ۹: تله محرومیت اجتماعی	۱۳۲
فصل ۱۰: تله وابستگی	۱۵۹
فصل ۱۱: تله آسیب‌پذیری	۱۸۸
فصل ۱۲: تله نقص	۲۱۰
فصل ۱۳: تله شکست	۲۴۳
فصل ۱۴: تله اطاعت	۲۶۱
فصل ۱۵: تله معیارهای سخت	۲۹۷
فصل ۱۶: تله استحقاق	۳۱۶
فصل ۱۷: فلسفه تغییر	۳۴۲

پیش گفتار

دکتر آرون بک

برای من مایه خوشحالی است که جفری یانگ و ژانت کلوسکو با کمک تکنیک‌ها و اصول شناخت‌درمانی توانسته‌اند بر معضل مشکلات شخصیتی فائق آیند. کار این دو مؤلف در توسعه و ایجاد ابزاری قدرتمند برای ایجاد تغییرات اساسی در زندگی شخصی و شغلی جامعه، کاری بی‌نظیر است.

اختلالات شخصیتی، الگوهای خوددیرانگر هستند که تا پایان زندگی باقی می‌مانند و برای بیماران ناراحتی‌های بسیاری را به همراه دارند. افرادی که به اختلالات شخصیتی مبتلا هستند علاوه بر نشانه‌هایی خاص همچون افسردگی و اضطراب، مشکلات دیگری نیز دارند که تا مدتها با آنها روبرو هستند. آنها اغلب از روابط عاطفی خود ناراضی هستند یا در کار خود موفقیت لازم را کسب نمی‌کنند. به طور کلی کیفیت زندگی آنها از آنچه که می‌خواهند، پایین‌تر است.

هدف از توسعه شناخت‌درمانی، یافتن راهی برای درمان این الگوهای مزمن و سرسخت است. ما برای درمان مشکلات شخصیتی فقط به نشانه‌ها (افسردگی، اضطراب، وحشت‌زدگی، اعتیاد، تغذیه نامنظم، مشکلات عاطفی، بی‌خوابی) نمی‌پردازیم، بلکه طرحواره‌های مخفی یا عقاید کنترل‌کننده افراد را نیز بررسی می‌کنیم (مؤلفین کتاب به جای واژه «طرحواره» از واژه «تله زندگی» استفاده کرده‌اند). بسیاری از بیماران که برای درمان مراجعه می‌کنند گرفتار طرحواره‌های ریشه‌داری هستند که ردپای آنها در اغلب نشانه‌های بیماری دیده می‌شود. درمان این طرحواره‌های ریشه‌دار آنچنان مؤثر است که اثر آن در بسیاری از جنبه‌های دیگر زندگی بیمار نیز خود را نشان خواهد داد.

متخصصین شناخت‌درمانی متوجه شده‌اند که برخی نشانه‌ها از احتمال وجود مشکلات طرحواره‌ای خبر می‌دهند. اولین نشانه این است که بیمار با بیان مشکل خود می‌گوید: «من همیشه همینطور بوده‌ام. من همیشه این مشکل را داشته‌ام.» مشکل برای بیمار به امری طبیعی تبدیل شده است. دومین نشانه این است که پزشک و بیمار در طی جلسات درمانی روی انجام برخی تمرینات درمانی خانگی توافق می‌کنند، اما بیمار از انجام آنها ناتوان است. در اینجا نوعی حس «گیر کردن» وجود دارد. بیمار هم به دنبال تغییر است و هم در برابر تغییر

مقاومت می‌کند. سومین نشانه این است که بیمار متوجه اثر رفتار خود بر دیگران نیست. ظاهراً بیمار نسبت به رفتار خودشکن کافی ندارد.

تغییر طرحواره‌ها کار دشواری است. این طرحواره‌ها از پشتوانه شناختی، رفتاری و عاطفی برخوردار هستند و باید تمام این پشتوانه‌ها را در فرایند درمان در نظر گرفت. تغییر دادن یک یا دو بخش نتیجه‌ای در بر نخواهد داشت.

کتاب «بازآفرینی زندگی» یازده مورد از این الگوهای شخصیتی خودشکن و مزمن را مورد بررسی قرار داده است. در این کتاب از این الگوها با عنوان «تله‌های زندگی» یاد شده است. این کتاب مسائل پیچیده را به مسائلی ساده و قابل فهم تبدیل کرده است. افراد با خواندن این کتاب به راحتی مفهوم تله زندگی را درک می‌کنند و می‌توانند تله‌های زندگی خود را به سرعت شناسایی کنند. مطالب ارزشمند این کتاب که حاصل تجارب بالینی واقعی است، تله‌های زندگی هر شخص را به او نشان می‌دهد. علاوه بر این، تکنیک‌هایی که مؤلفین کتاب معرفی کرده‌اند، در ایجاد تغییرات، بسیار قوی عمل می‌کنند. روش آنها روشی تلفیقی است و در این روش ضمن حفظ تمرکز روی روش عملی و مؤثر شناخت درمانی، از درمان‌های شناختی، رفتاری، روانکاوی و تجربی به طور همزمان استفاده شده است.

«بازآفرینی زندگی» با تکنیک‌های عملی خود به ما کمک می‌کند بر مشکلات دردناکی که در طول زندگی همراه ما بوده‌اند، غلبه کنیم. این کتاب نشان‌دهنده حساسیت، دلسوزی و عمق دانش بالینی مؤلفان آن است.