

زندگی خود را دوباره بیافرینید

نغری یانگ - ژانت کلوسکو

مترجم:

محبوبه سلیمانی درچه

www.ketab.ir

سرشناسه: یانگ، جفری ای، ۱۹۵۰-م. Young, Jeffrey E.

عنوان و نام پدیدآور: زندگی خود را دوباره بیافرینید / جفری یانگ، ژانت کلوسکو؛ مترجم محبوبه سلیمانی دُرچه.

مشخصات نشر: تهران: نشر عالی تبار، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۴۹۶ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۵۳-۰۸۹

وضعیت فهرست: قیفا

یادداشت: عنوان اصلی: Reinventing your life: the breakthrough program to end negative behavior... and feel great again, ۱۹۹۴

موضوع: خودباختگی

موضوع: Self-defeating behavior

موضوع: خود راهبری

موضوع: Self-management (Psychology)

موضوع: خودپندار

موضوع: Self Concept

موضوع: افزاینده کلوسکو؛ است. اس.

شناسه داده: S: Klosko, J.

شناسه افزوده: سلیمانی دُرچه، محبوبه، ۱۳۵۲، مترجم.

رده‌بندی کنگرده: RC ۴۵۵/۲۷

رده‌بندی دیویی: ۱۶۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۵۴۳۵۵۰۱



زندگی خود را دوباره بیافرینید

نویسندگان: جفری یانگ - ژانت کلوسکو

مترجم: محبوبه سلیمانی دُرچه

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۸

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

حروف‌نگار و صفحه‌آرا: سیما آینه‌چی

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۵۳-۰۸-۹

ناشر: نشر عالی تبار

چاپ: طرح و نقش نوین

قیمت: ۷۰۰,۰۰۰ ریال

نشانی: میدان انقلاب - خیابان کارگر جنوبی - خیابان روانمهر - بین فخرآزی و دانشگاه

پلاک ۸۱ تلفن: ۴۱-۶۶۹۷۳۶۴۰ تلفکس: ۶۶۹۵۴۷۸۹

اکنون که کار ترجمه این کتاب ارزشمند به پایان رسیده است، خداوند بزرگ را شاکرم که در تک‌تک لحظات ریگرم، د.

سال‌ها پیش در محضر استاد و دوست مهربانم، «خانم دکتر مهنوش هدایتی» با واژه‌های «الگوی مخرب زندگی» و «لزوم تغییر» آشنا شدم. او دریچه‌ای جدید به رویم گشود و مرا در مسیر بساطت و تحول تغییر قرار داد. از این رو، در اینجا وظیفه‌ی اخلاقی خود می‌دانم از ایشان بابت سمودهای ارزشمندشان و از همسر عزیزم که مرا در راه رسیدن به اهدافم مورد لطف و عنایت هم‌جان قرار داد تشکر و قدردانی کنم.

محرابه - سمانی درچه

مایه مباحث است که «جنسی یانگ و ژان کلوسکو» موفق شده‌اند بر اساس اصول و تکنیک‌های شناخت‌درمانی روش جدیدی برای حل مشکلات شخصیتی بیماران ارائه دهند. نویسندگان این کتاب پیشنهاد کرده‌اند بر اساس خلاقیت، ابزارهای تأثیرگذاری برای ارتقاء روابط بین فردی و شغلی ابداع کنند به دنبال این تغییرات در روابط بین فردی و شغلی شاهد تغییرات فوق‌العاده‌ای در زندگی خواهیم بود.

اختلالات شخصیتی یکی از الگوهای روان‌آسیب‌رسان است. این اختلالات موجب می‌شوند که افراد مبتلا همیشه احساس نارضایتی کنند. علاوه بر این افرادی که دچار اختلال شخصیت هستند علاوه بر اضطراب، انسداد، بی‌انگیزگی از مشکلات مزمن و عده‌ای رنج می‌برند. این افراد غالباً قادر به برقراری روابط با رديكان خود نیستند، همچنین کارآمدی و کفایت لازم را در شغل خود نیز نمی‌توانند برده‌اند معمولاً کیفیت زندگی این افراد پایین‌تر از حد مطلوب آنهاست.

شناخت‌درمانی برای درمان این الگوهای چالش‌آفرین و دردسرساز تدابیری اندیشیده است. در درمان اختلالات شخصیتی نه تنها علائمی مانند افسردگی، اضطراب، حملات وحشت‌زده، اعتیادها، اختلالات تغذیه‌ای، مشکلات جنسی و بی‌خوابی توجه ما را جلب می‌کند بلکه به دنبال شناخت و تغییر طرح‌واره‌های زیربنایی یا باورهای کنترل‌گرایانه نیز هستیم.

(مؤلفین این کتاب به جای اصطلاح تخصصی طرح‌واره از واژه‌ی تله‌ی زندگی استفاده

کرده‌اند)

اغلب بیمارانی که برای درمان مراجعه می‌کنند چند طرحواره اساسی دارند که در مشکلات ظاهری آنها نمود پیدا می‌کند. پرداختن به طرح‌های بنیادین در فرایند درمان اثرات قابل توجه و مفیدی دارد. اکثر حوزه‌های زندگی بیماران مبتلا به اختلال شخصیت تحت تأثیر طرحواره‌های بنیادین قرار می‌گیرند.

شناخت درمانگران با پرداختن به برخی از نشانه‌های بالینی از وجود مشکلاتی خبر می‌دهند که طرحواره‌ها در بروز آنها نقشی اساسی دارند یکی از این نشانه‌های بالینی ارات گزارش بیمار در مورد مشکلاتش است. وقتی که از بیماران در مورد دلایلی که موجب بروز مشکلاتشان می‌شود سؤال می‌کنند، اغلب این پاسخ‌ها را می‌شنویم "همیشه همین‌ور بوده‌ام"، "همیشه با این مشکل مواجه بوده‌ام"، "از زمانی که یادم می‌آید همین‌طور بوده‌ام". علاوه بر این به نظر می‌رسد که این مشکلات در نظر آنها بسیار طبیعی است و چندان از این وضعیت ناراضی نیستند. نشانه‌ی بالینی دیگری که توجه درمانگران را به خود جلب می‌کند این است که بیماران از انجام وظایف و تکالیفی که به آنها محول می‌شود و باید در خانه انجام دهند سرباز می‌زنند. به نظر می‌رسد فرایند درمان به بن‌بست رسیده است. این بیماران با وجه این که خواهان تغییر هستند در برابر تغییر مقاومت می‌کنند. نشانه بالینی سوم این است که به نظر می‌رسد بیمار از تأثیر سوء رفتار خود بر اطرافیان آگاه نیست گاهی ممکن است بیماران اطلاعات کافی از رفتارهای خود آسیب‌رسان نیز نداشته باشند.

تغییر این طرح‌واره‌ها کار آسانی نیست. عنصر شناختی رفتاری و هیجانی این طرح‌واره‌ها را تقویت می‌کند که در درمان باید به هر دو عنصر پرداخته شود. تغییر در یک یا دو عنصر مشکلی را حل نمی‌کند.

کتاب "زندگی خود را دوباره بیافرینید" سعی در شناسایی و تغییر بازده الگوی شخصیتی مزمن و خودآسیب‌رسان دارد که از آنها به عنوان تله‌ی زندگی نام برده است. در این کتاب از روش‌های متنوع و در عین حال ساده‌ای استفاده می‌شود و خوانندگان به راحتی مفهوم واژه‌ی تله‌ی زندگی را درک کرده و تله‌های زندگی خود را شناسایی می‌کنند. تجارب گران‌بهایی که درمانگران در مواجهه با مثال‌های واقعی به‌دست آورده‌اند به خوانندگان کتاب کمک می‌کند تا بهتر تله‌های زندگی‌شان را بشناسند. مؤلفان نه تنها این تله‌ها را شناسایی کرده‌اند بلکه به معرفی تکنیک‌های اثربخش برای تغییر آنها نیز پرداخته‌اند.

این کتاب رویکردی یکپارچه‌نگر دارد و از درمان‌های شناختی، رفتاری، روانکاوی، و تجربی استفاده کرده است و در عین حال با تمرکز بر شناخت درمانی به جنبه‌ی کاربردی تکنیک‌ها و حل مسئله توجه دارد.

کتاب حاضر، تکنیک‌هایی مؤثر برای حل مشکلات دردآور و مزمن ارائه می‌دهد و با مطالعه‌ی آن می‌توانید به میزان حساسیت، شفقت و تفکرات بالینی نویسندگان پی ببرید.

www.ketab.ir