

زندگی خود را دوباره بیافرینید

نویسنده

دکتر جفری ای. یانگ و دکتر جانت اس. کلوسکو

مترجم

مینا شیرواپور

www.ketab.ir

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

وضعیت فهرست نویسی

بازداشت

یادداشت

عنوان دیگر

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

شناسه افزوده

شناسه افزوده

شناسه افزوده

شناسه افزوده

رده بندی کنگره

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی

باتک، جفری ای.، ۱۹۵۰-م.

Young, Jeffrey E., 1950-

زندگی خود را دوباره بیافرینید نویسنده جفری ای. باتک؛ جلکشتاس گلوسکو؛ مترجم مینا شیواپور.

تهران: پارمیس، ۱۳۹۹.

۵۳۹ ص.: جدول؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.

978-622-7228-09-0

فینا

عنوان اصلی: Reinventing your life : the breakthrough program to end negative behaviour and feel great again, 2019.

کتاب حاضر با همین عنوان با ترجمه رضا اکبری توسط انتشارات میلکان در سال ۱۳۹۸ فینا گرفته است.

برنامه‌ای کاربردی برای پایان بخشیدن به رفتارهای منفی و بازآینی احساسی خارق‌العاده.

خودباختگی

Self-defeating behavior

خودراهبری

(Self-management (Psychology

خودسازی

(Self-actualization (Psychology

گلوسکو، جانیت ای.

Glaser, Janet S.

شیواپور، مینا، ۱۳۶۸-م.

Shivapur, Mina

RC۴۵۵/۴

۱۵۸/۱

۷۵۰۴۹۱۴



ناشر: انتشارات پارس

ناشر: انتشارات پارس

عنوان: زندگی خود را دوباره بیافرینید
نویسنده: دکتر جفری ای. بانک و دکتر جانت اس کلوسکو

مترجم: مینا شیواپور

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

لیتوگرافی: تخت جمشید

چاپخانه: نقش و نشان

صحافی: الف

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۲۲۸-۰۹-۰

خیابان کارگر جنوبی، پایین تر از میدان حر،

کوچه حاتمی، پلاک ۲۷

تلفن: ۶۶۴۹۶۹۲۵ - ۶۶۴۹۷۱۲۴

تلفکس: ۶۶۴۷۵۹۲۰



9786227228090

زندگی خود را دوباره بیافرینید

موسسه 95000

«حق چاپ برای ناشر محفوظ می باشد»

فهرست مطالب

۱۱	مقدمه‌ای از دکتر آرون بک
۱۳	مقدمه‌ی نویسنده
۱۹	فصل اول: تله‌های زندگی
۲۵	بازی تکرار
۳۳	انقلاب رفتار درمانی شناختی
۳۹	فصل دوم: تله‌های زندگی شما کدام‌ها هستند؟
۴۲	روش ارزیابی امتیازها (استفاده از برگه‌ی امتیازات)
۴۴	تفسیر امتیازها
۴۴	یازده تله‌ی زندگی به اختصار
۵۱	فصل سوم: درک تله‌های زندگی
۵۲	چگونگی شکل‌گیری تله‌های زندگی
۵۵	آنچه که یک کودک برای رشد کافی به آن نیاز دارد
۶۹	خلاصه

فصل چهارم: تسلیم شدن، فرار کردن و ضد حمله: سه واکنش در مقابله با تله‌های زندگی

۷۱.....

فصل پنجم: تغییر تله‌های زندگی..... ۸۳

گام های کلی در تغییر تله‌های زندگی..... ۸۳

موانع موجود برای ایجاد تغییرات..... ۹۷

فصل ششم: «لطفاً مرا ترک نکن»، تله‌ی ترک‌شدگی..... ۱۰۷

پرسشنامه‌ی ترک‌شدگی..... ۱۱۰

تجربه‌ی ترک‌شدگی..... ۱۱۲

چرخه‌ی ترک‌شدگی..... ۱۱۴

دو نوع ترک‌شدگی..... ۱۱۵

عوامل شکل‌گیری تله‌ی ترک‌شدگی..... ۱۱۸

ترک‌شدگی و روابط صمیمی..... ۱۲۶

اولین نشانه‌های روابط خطرناک..... ۱۲۸

چطور روابط سالم‌تان را از بین می‌برید؟..... ۱۲۹

روابط دوستی..... ۱۳۳

چگونه تله‌ی ترک‌شدگیتان را تغییر دهید..... ۱۳۴

فصل هفتم: «نمی‌توانم اعتماد کنم»، تله‌ی بی‌اعتمادی و بدرفتاری..... ۱۴۳

پرسشنامه‌ی تله‌ی بی‌اعتمادی و بدرفتاری..... ۱۴۶

تجربه‌ی بدرفتاری..... ۱۴۷

تله‌ی بی‌اعتمادی و بدرفتاری چگونه شکل می‌گیرد..... ۱۵۰

۱۵۱	منشاء تله‌ی بی‌اعتمادی و بدرفتاری
۱۵۹	نشانه‌های روابط خطرناک
۱۶۶	چگونه تله‌ی بی‌اعتمادی و بدرفتاری خود را تغییر دهید

فصل هشتم: «من هرگز عشقی را که لایقشم دریافت نخواهم کرد» تله‌ی محرومیت

۱۸۱	عاطفی
۱۸۴	پرسشنامه‌ی تله‌ی محرومیت عاطفی
۱۸۶	تجربه‌ی تله‌ی محرومیت عاطفی
۱۸۸	منشاء شکل‌گیری تله‌ی محرومیت عاطفی
۱۹۳	روابط عاشقانه
۱۹۶	رفتار متوقعانه در روابط
۱۹۸	تغییر تله‌ی محرومیت عاطفی
۲۰۷	دورنمای ایجاد تغییرات

۲۱۱	فصل نهم: «من به هیچ‌جا تعلق ندارم» تله‌ی انزوای اجتماعی
۲۱۲	پرسشنامه‌ی تله‌ی انزوای اجتماعی
۲۱۴	تجربه‌ی تله‌ی انزوای اجتماعی
۲۲۴	تأثیرات تله‌ی انزوای اجتماعی
۲۲۹	تغییر تله‌ی انزوای اجتماعی
۲۴۸	کلام آخر

۲۴۹	فصل دهم: «تنهایی نمیتوانم»، تله‌ی وابستگی
۲۵۳	پرسشنامه‌ی تله‌ی وابستگی

۲۵۴	تجربه‌ی تله‌ی وابستگی
۲۵۹	وابستگی و اضطراب
۲۶۰	رفتار ضدوابستگی
۲۶۲	عوامل شکل‌گیری تله‌ی وابستگی
۲۶۳	بررسی عوامل شکل‌گیری تله‌ی وابستگی در مراقبت بیش از حد
۲۷۱	وابستگی و روابط صمیمی
۲۷۲	نشانه‌های خطرناک بودن یک رابطه در روزهای نخست شروع آن
۲۷۳	تسلیم شدن در مقابل تله‌ی وابستگی
۲۷۵	تغییر تله‌ی وابستگی
۲۹۰	کلام آخر

۲۹۱	فصل یازدهم: «الان است که فاجعه‌ای اتفاق بیفتد» تله‌ی آسیب‌پذیری
۲۹۵	تجربه‌ی تله‌ی آسیب‌پذیری
۳۰۴	نشانه‌های روابط خطرناک
۳۰۸	تغییر تله‌ی آسیب‌پذیری
۳۲۱	کلام آخر

۳۲۳	فصل دوازدهم: «من بی‌ارزشم» تله‌ی نقص یا شرم
۳۲۵	پرسشنامه‌ی تله‌ی نقص یا شرم
۳۲۷	تجربه‌ی نقص و شرم
۳۴۷	تغییر تله‌ی نقص و شرم
۳۶۹	کلام آخر

۳۷۱.....	فصل سیزدهم: «من ناموفقم» تله‌ی شکست پذیری
۳۷۳.....	پرسشنامه تله‌ی شکست پذیری
۳۷۴.....	تجربه‌ی تله‌ی شکست پذیری
۳۸۳.....	تغییر تله‌ی شکست پذیری
۳۹۵.....	کلام آخر

۳۹۷...۳۹۹.....	فصل چهاردهم: «من همیشه همان کاری را می‌کنم که تو می‌گویی!» تله‌ی اطاعت
۴۰۱.....	پرسشنامه‌ی تله‌ی اطاعت
۴۰۸.....	تجربه‌ی تله‌ی اطاعت
۴۱۱.....	تأثیر خشم
۴۲۵.....	مطیعان سرکش: «من هرگز کوتاه نیام»
۴۳۰.....	اطاعت در حیطه‌ی کار
۴۳۱.....	سرکشی در کار
۴۴۸.....	تغییر تله‌ی اطاعت
	کلام آخر

۴۵۱.....	فصل پانزدهم: «هیچ وقت به اندازه‌ی کافی خوب نیستیم.» تله‌ی معیارهای سختگیرانه
۴۵۳.....	پرسشنامه‌ی تله‌ی معیارهای سختگیرانه
۴۵۵.....	تجربه‌ی تله‌ی معیارهای سختگیرانه
۴۶۸.....	تأثیرات منفی تله‌ی معیارهای سختگیرانه
۴۷۲.....	تغییر تله‌ی معیارهای سختگیرانه

مقدمه‌ای از دکتر آرون بک

خوشحالم که جفری یانگ و جانت کلوزکو توانسته‌اند با الهام از تکنیک‌ها و اصول شناخت درمانی راه حلی مؤثر برای درمان مشکلات شخصیتی ارائه دهند. نویسندگان این کتاب با توسعه و ارائه‌ی روش‌های کارآمد برای ایجاد تغییرات چشمگیر در روابط و زندگی حرفه‌ای افراد در این عرصه پیشگام شده‌اند.

اختلالات شخصیتی عواملی خود آسیب رسان هستند، الگوهای مادام‌العمری که ناراحتی‌های بسیاری برای افراد مبتلا ایجاد می‌کند. افرادی که دچار اختلالات شخصیتی هستند، علاوه بر بیمارهایی مثل اضطراب و افسردگی، در زندگی همواره با مشکلات خاصی روبه‌رو هستند. آنها اغلب از روابط صمیمی خود ناراضی هستند یا در کار و تحصیل احساس ناکامی شدیدی دارند. سطح کیفی زندگی آنها بطور کلی از آنچه انتظار دارند پایین‌تر است.

روش شناخت درمانی برای درمان این الگوهای حاد و دشوار توسعه یافته است. در درمان مشکلات شخصیتی، ما فقط بر نشانه‌های مشخصی مثل افسردگی، اضطراب، حمله‌های پانیک (وحشت زدگی)، اعتیاد، اختلالات خوردن، مشکلات جنسی، و بیخوابی تأکید نمی‌کنیم بلکه به طرحواره‌های اصلی و کنترل عقاید نیز می‌پردازیم. (نویسندگان در این کتاب طرحواره را با نام تله‌های زندگی عنوان کرده‌اند). بسیاری از مراجعینی که برای درمان به ما مراجعه می‌کنند طرحواره‌های خاصی در زندگی خود دارند که هر کدام دارای علائم خاصی هستند. پرداختن به این طرحواره‌ها در فرآیند درمان می‌تواند تمام جنبه‌های زندگی فرد را شامل شود.

درمانگران شناختی دریافته‌اند که نشانه‌های خاصی اشاره به احتمال مشکل در طرحواره‌ی زندگی فرد دارند. اولین نشانه این است که مراجع

مشکلی را مطرح می‌کند و می‌گوید: «من همیشه همینطور بوده‌ام، همیشه این مشکل را داشته‌ام.» یعنی آن مشکل برای مراجع طبیعی به نظر می‌رسد. دوم اینکه مراجع ظاهراً نمی‌تواند تمریناتی که با درمانگر برای انجام آنها به توافق رسیده است را انجام دهد. نوعی احساس «گیر افتادن» دارد. مراجع همزمان هم دوست دارد تغییر کند و هم در مقابل تغییر مقاومت نشان می‌دهد. سوم، به نظر می‌رسد او از تأثیر رفتارش بر دیگران آگاه نیست و ذهنیت روشنی از رفتارهای خود شکست دهنده‌اش ندارد.

تغییر این طرحواره‌ها کار سختی است. عوامل شناختی، رفتاری و عاطفی از آن حمایت می‌کنند، و تمام این عوامل باید در فرآیند درمان مد نظر قرار داده شوند. ایجاد تغییر فقط در یک یا دو حوزه مؤثر واقع نخواهد شد. کتاب «زندگی خود را دوباره بیافرینید» یازده مورد از این الگوهای شخصیتی خود شکست دهنده را مطرح می‌کند که در این کتاب با عنوان «تله‌های زندگی» از آنها یاد شده است. این کتاب مفاهیم سخت و پیچیده را آسان و قابل فهم توضیح داده است؛ خواننده به راحتی می‌تواند به مفهوم تله‌های زندگی پی ببرد و آنها را در زندگی خود تشخیص دهد. ارائه مثال‌های بسیار از پرونده‌های مختلف که از تجربیات واقعی نویسنده در طول درمان مراجعین به دست آمده است می‌تواند به خواننده کمک کند تا با مقایسه‌ی الگوی زندگی خود با آنها بهتر به مشکلش پی ببرد. علاوه بر این، تکنیک‌هایی که نویسندگان برای ایجاد تغییر ارائه داده‌اند بسیار کمک کننده و مؤثر خواهد بود. این یک رویکرد تلفیقی است: ترکیبی از روش‌های درمانی روان تحلیلی، رفتاری، شناختی و در عین حال متمرکز بر روش‌های کاربردی و حل مسأله در درمان شناختی نیز هست.

کتاب «زندگی خود را دوباره بیافرینید» تکنیک‌های کاربردی برای غلبه بر مشکلات بلند مدت و دردناک ما ارائه می‌دهد. این کتاب نشان دهنده‌ی نگرش فوق العاده حساس، همدلانه و درمانگرانه‌ی نویسندگان آن می‌باشد.