

۱۹۳۱۵۷۸

زندگی خود را دوباره بیافرینید

تألیف

جفری یانگ

ژانت کلوسکو

ترجمه

دکتر حسن حسینی پور

الناز پیرمرادی

ناهید گلی زاده

با مقدمه

آرون ت. بک



کتاب ارجمند

سرشناسه: یانگ، جفری، ۱۹۵۰ - م. Young, Jeffrey E.
عنوان و نام پدیدآور: زندگی خود را دوباره بیافرینید / نویسندگان
جفری یانگ، ژانت کلوُسکو؛ با مقدمه آرون بک؛ مترجمان
حسن حمیدپور... [و دیگران].
مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری: ۴۱۶ ص، قطع؛ وزیری
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۰۷۸-۱

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

یادداشت: مترجمان: حسن حمیدپور، الناز پیرمرادی، ناهید
کلی‌زاده.

موضوع: رفتار محکوم به شکست، خودراهبری.
شناسه افزوده: کلوُسکو، جانِت. (Klosko, Janet)
شناسه افزوده: حمیدپور، حسن، ۱۳۵۵ -، مترجم.
شناسه افزوده: صحرانی، سوده، ویراستار.
رده‌بندی کنگره: RC۴۵۵/۴/۷۲ ۱۳۹۰
رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی: ۲۳۶۳۲۳۶

جفری یانگ، ژانت کلوُسکو
زندگی خود را دوباره بیافرینید
ترجمه: دکتر حسن حمیدپور، الناز پیرمرادی
ناهید کلی‌زاده
فروست: ۵

ناشر: کتاب ارجمند
صفحه‌آرا: زهرا اسمعیل‌نیا
مدیر هنری: احسان ارجمند
سرپرست تولید: محبوبه بازعلی‌پور
ناظر چاپ: سعید خانکشلو
چاپ و صحافی: نقش‌نیزار
چاپ بیست و دوم، خرداد ۱۴۰۰، ۱۱۰۰ نسخه
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۰۷۸-۱

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.

www.arjmandpub.com

مرکز پخش: 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 ۱۳-۳۳۳۲۸۷۶
شعبه بابل: خ گنج‌افروز، پاساژ گنج‌افروز، تلفن ۱۱-۳۲۲۷۷۶۴
شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست، تلفن ۰۹۱۸۰۲۰۰۹۰
شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند، تلفن ۰۸۳-۳۷۲۸۲۰۴۴

بها: ۹۰۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۲۱۸۸۹۸۲۰۴۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرید:

ارسال عدد ۱: دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک

ارسال عدد ۲: دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی 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 به‌هم‌ریزی	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

پیشگفتاری بر ترجمه فارسی

تبدیل مفاهیم علمی و دقیق به مطالب کاربردی و گره گشا، نیازمند تسلط بر دانش، ذهن نظام مند و خردانه لغات قوی است. متخصصان و نظریه پردازان حوزه شناخت درمانی سعی کرده اند مفاهیم علمی را به زبانی شفاف و کاربردی بیان کنند تا کسانی که در این حوزه از دانش علمی برخوردار نیستند، بتوانند گره از مشکلات خود بکشایند. البته در اکثر کتاب های خودیاری توصیه شده است که تکنیک ها را زیر نظر متخصص بالینی صاحب صلاحیت انجام بدهند. با نگاهی گذرا به کتاب های منتشر شده در حوزه رفتار درمانی شناختی، شاید بتوان به این نتیجه رسید که هم و غم درمانگران شناختی - رفتاری علاوه بر نظریه پردازی و پژوهش، نوشتن کتاب های خودیاری است.

البته نوشتن کتاب های خودیاری، خطراتی نیز به دنبال دارد. یکی از خطراتی که همیشه بیخ گوش نویسندگان این گونه کتاب هاست، این است که برای رعایت اصل ساده نویسی به دام ساده اندیشی و ساده انگاری بیفتند. خطر دیگر این است که نویسندگان برای رعایت حال خوانندگان، بسیاری از مطالب را ناگفته بگذارند و خوشایندی خود را بر رعایت اصول علمی ترجیح بدهند. خطر دیگری که ممکن است دامن گیر نویسندگان شود، این است که نویسندگان به ارائه راهبردهای کلی بپردازند و نکته آخر اینکه احتمال دارد نویسندگان به سختی ها و مشکلات رو آیند تغییر اشاره نکنند تا خاطر خوانندگان آشفته نشود و مدام به طبل این اصل بکوبند که خواستن توانستن است.

به نظر می رسد که جفری یانگ و ژانت کلو سکو (نویسندگان کتاب حاضر) در این دام ها نیفتاده اند. یانگ و کلو سکو سعی کرده اند مفاهیم پیچیده رویکرد درمانی خود را در قالبی نظام مند و قابل درک بیان کنند. علاوه بر این، آنها دیدگاهی واقع بینانه نسبت به تغییر مشکلات دارند. آنها مدام به خواننده گوشزد می کنند که تغییر، کاری دشوار و همراه با افت و خیز است. فصل آخر کتاب (فلسفه تغییر) از این نظر، بسیار جالب و مفید است.

نویسندگان در این فصل به خوبی توضیح داده اند که روش های درمانی شان مبتنی بر چه مفروضه ها و بنیان های فلسفی است.

یکی از نکات مهمی که در فصل آخر کتاب به آن اشاره شده است، انتخاب درمانگر مناسب است. واقعیتش این است که نمی دانیم مراجعان در ایران براساس چه ملاک هایی درمانگران و مشاوران خود را انتخاب می کنند. آیا براساس معرفی از طرف فرد دیگری، برای درمان مراجعه می کنند؟ به شهرت و نام درمانگر یا مشاور توجه می کنند؟ براساس تجارب موفقیت آمیز درمانگر یا مشاور، دست به انتخاب می زنند؟ یا ملاک های دیگری را در نظر می گیرند؟

اما در این کتاب به یکی از ملاک های مهم درمانگر یا مشاور اشاره شده است که شاید در کتاب های

دیگر کمتر به آن پرداخته‌اند. یانگ و کلو سکو اشاره می‌کنند که برای انتخاب درمانگر، یکی از ملاک‌های مهم، طرح‌واره‌ها و نظام‌باورهای درمانگر است. چه‌بسا درمانگرانی کارکشته و مجرب باشند، اما نتوانند در سطح کاهش آسیب‌پذیری به مراجعان کمک کنند، زیرا چنین درمانگرانی پاسخگوی نیازهای هیجانی مراجعان و تعدیل طرح‌واره‌های مراجعان نیستند، اگرچه ممکن است در حد کاهش علائم و مهارت‌آموزی بتوانند به مراجعان یاری برسانند.

نکته جالب توجه دیگری که نویسندگان به آن اشاره می‌کنند پیوستن به گروه‌هایی است که هدف‌شان سرکشیه کردن مراجعان و پرستش بت‌گونه رهبران این گروه‌هاست. در این گروه‌ها، که ادعای درمان مشکلات انسان‌ها را به دوش می‌کشند، معمولاً رهبر گروه مثل یک «ابر انسان» پرستیده می‌شود و افراد گروه نیز مثل شمع به دور او می‌چرخند و زیر علم وی سینه می‌زنند. پاراگراف آخر کتاب در این باره جالب توجه است:

گروه‌های آیین‌پرست و شخصیت‌پرست خواهان طرفدارانی هستند که بدون فکر و با اطاعت کامل زیر پرچم این گروه‌ها سینه بزنند. آنها مایلند که شما عاشق سینه‌چاک باشید. این گروه‌ها با ترفند اینکه جامعه ما را درک نمی‌کند و سطح درک ما از جامعه بالاتر است، شما را فریب می‌دهند. اعضای ارشد این گروه‌ها، شما را سخت تشویق می‌کنند که قواعد و فرامین رهبرشان را اطاعت کنید. با این کار عملاً دست به تقویت تله زندگی اطاعت در شما می‌زنند. اگر عضویکی از این گروه‌ها هستید یا برای پیوستن به این گروه‌ها می‌روید، می‌باید از انجمن‌های روان‌شناسی، مشاوره و روان‌پزشکی کمک بگیرید یا اینکه از افراد صاحب صلاحیت مشورت بگیرید.

احتمال دارد برخی افراد، گذشته زندگی‌شان را دلیلی بر ادامه مشکلات فعلی بدانند. جفری یانگ معتقد است که چنین نظام فکری موجب تداوم مشکل می‌شود. در رویکرد طرح‌واره درمانی به این نکته تأکید می‌شود که ممکن است افراد در شروع مشکلات خود نقش چندانی نداشته باشند، اما در تداوم مشکلات خود حتماً نقش دارند.

به همین دلیل او سعی می‌کند برای درد و رنجی که افراد در اثر زندگی گذشته متحمل شده‌اند، همدلی را در پیش بگیرند، اما برای تغییر مشکلات فعلی نیز دست روی دست نمی‌گذارند؛ بلکه با کاهش آسیب‌پذیری، سعی می‌کند دامنه اثرگذاری تله‌های زندگی را کم کند. حداقل پنج سازوکار برای تداوم طرح‌واره‌ها (تله‌های زندگی) مطرح شده است.

۱. سبک‌های مقابله‌ای

۲. انتخاب همسر

۳. انتخاب شغل

۴. تحریف‌های شناختی

۵. استدلال‌های مبتنی بر درست بودن شیوه تفکر و سبک مقابله‌ای