

زندگی خود را دوباره بیافرینید

www.ketab.ir

دکتر جفری ای. یانگ

سمانه احدی کلاشی

سرشناسه	: یانگ، جفری ای.، ۱۹۵۰ - م. 1950, Jeffrey E.-Young
عنوان و نام پدیدآور	: زندگی خود را دوباره بیافرینید/جفری ای. یانگ، [جانتاس کلوסקو]؛ [ترجمه] سمانه احدی.
مشخصات نشر	: تهران: نیک فرجام، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۴۱۶ص.
شابک	: 978-622-258076-6
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی: Reinventing Your Life: The Breakthrough Program to End Negative Behavior and Feel Great Again, 1994.
موضوع	: خودباختگی Self-defeating behavior
موضوع	: خود راهبری (Self-management (Psychology)
موضوع	: خودسازی (Self-actualization (Psychology)
شناسه افزوده	: کلوסקو، جانت اس. Klosko, Janet S.
شناسه افزوده	: احدی، سمانه، ۱۳۶۸ - مترجم
رده بندی کنگره	: RC۴۵۵/۴
رده بندی دیویی	: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۴۴۳۶۸۲
وضعیت رکورد	: فیپا



انتشارات نیک فرجام

www.ketab.ir

مرکز پخش: میدان انقلاب، خیابان

دانشگاه، کوچه رستمی، پلاک ۶

تلفن: ۶۶۴۹۵۸۸۷

۶۶۹۷۲۸۱۷

۶۶۹۵۲۳۱۵

♦ زندگی خود را دوباره بیافرینید

♦ نوشته‌ی دکتر جفری ای. یانگ

♦ ترجمه‌ی سمانه احدی کلاشی

♦ ویراستار: جهانگیر امیری

♦ ناشر نیک فرجام

♦ نوبت چاپ اول ۱۴۰۰

♦ تیراژ ۱۰۰۰ نسخه

♦ حروفنگاری آبان گرافیک

♦ شابک ۶ - ۰۷۶ - ۲۵۸ - ۶۲۲ - ۹۷۸

♦ قیمت ۱۷۰۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۹	تقدیر و تشکر
۱۱	پیشگفتار
۱۳	مقدمه
۱۹	فصل ۱: تله زندگی
۲۹	انقلاب درمان شناختی
۳۴	فصل ۲: شما چه تله زندگی دارید؟
۳۴	کلید ارزیابی
۳۹	یازده تله زندگی
۳۹	رها شدگی
۳۹	بی‌اعتمادی و سوءاستفاده
۴۰	وابستگی
۴۰	آسیب‌پذیری
۴۰	محرومیت هیجانی
۴۱	طرد اجتماعی
۴۲	نقص و شرم
۴۲	شکست
۴۲	اطاعت
۴۳	ملاک‌های سخت‌گیرانه
۴۳	استحقاق
۴۴	فصل ۳: درک و شناخت تله‌های زندگی
۴۵	چگونه تله زندگی شکل می‌گیرد
۴۷	کودک برای رشد به چه چیزهایی نیاز دارد
۴۸	امنیت
۴۹	ارتباط با دیگران
۵۰	خودمختاری

۵۲ عزت نفس
۵۳ ابراز خود
۵۵ محدودیت‌های واقع‌بینانه
۵۹ فصل ۴: تسلیم، فرار و ضد حمله
۶۰ سه سبک مقابله با تله‌ی زندگی
۶۸ فصل ۵: چگونه تله‌زندگی تغییر می‌کند
۶۸ مراحل کلی در تغییر تله‌زندگی
۷۹ موانع تغییر
۸۶ فصل ۶: تله‌زندگی رها شدگی
۹۲ چرخه رهاشدگی
۹۲ دو نوع رهاشدگی
۹۴ منشاء تله‌زندگی رها شدگی
۱۰۱ رها شدگی و روابط صمیمی
۱۰۴ تضعیف روابط خوب
۱۰۷ تغییر تله‌زندگی رها شدگی
۱۱۴ فصل ۷: تله‌زندگی بی‌اعتمادی و سوءاستفاده
۱۱۷ تجربه سوءاستفاده
۱۲۰ منشاء تله‌زندگی بی‌اعتمادی و سوءاستفاده
۱۲۶ علائم خطر در روابط
۱۳۱ تغییر تله‌زندگی بی‌اعتمادی و سوء استفاده
۱۴۳ فصل ۸: تله‌زندگی محرومیت هیجانی
۱۴۷ تجربه محرومیت هیجانی
۱۴۸ منشاء محرومیت هیجانی
۱۵۲ روابط رمانتیک و عاشقانه
۱۵۵ مطالبه‌گر بودن در روابط
۱۶۳ احتمال تغییر در آینده
۱۶۶ فصل ۹: تله‌زندگی انزوای اجتماعی
۱۶۹ تجربه انزوای اجتماعی

۱۷۶	تله زندگی در کار و عشق
۱۹۵	فصل ۱۰: تله زندگی وابستگی
۱۹۹	تجربه وابستگی
۲۰۲	وابستگی و عصبانیت
۲۰۳	وابستگی و اضطراب
۲۰۴	ضد وابستگی
۲۰۵	منشاء تله وابستگی
۲۰۷	منشاء محافظت بیش از حد
۲۱۱	منشاء حفاظت کم
۲۱۳	روابط صمیمی و وابستگی
۲۱۳	علائم خطر در مراحل اولیه آشنایی
۲۱۴	تسلیم شدن در تله وابستگی خود
۲۱۶	تغییر تله وابستگی
۲۲۹	فصل ۱۱: تله زندگی آسیب‌پذیری
۲۳۲	تجربه آسیب‌پذیری
۲۳۲	سلامتی و بیماری
۲۳۵	فقر
۲۳۶	از دست دادن کنترل
۲۳۹	علائم خطر در روابط
۲۵۳	فصل ۱۲: تله زندگی نقص
۲۵۶	تجربه نقص
۲۹۰	فصل ۱۳: تله زندگی شکست
۲۹۳	تجربه شکست
۳۱۰	فصل ۱۴: تله زندگی اطاعت
۳۱۳	تجربه اطاعت
۳۱۶	از خودگذشتگی
۳۱۸	تسلیم بودن
۳۱۹	نقش خشم

پیش گفتار

توسط آرون بک

خوشحالم که جفری، یانگ و ژانت کلوסקو با استفاده از تکنیک‌ها و اصول شناخت درمانی با مسئله بسیار دشوار مشکلات شخصیتی روبه‌رو شده‌اند. نویسندگان دیگری نیز در زمینه‌ی ایجاد و در دسترس قرار دادن مجموعه‌ای از ابزارهای قدرتمند کارهای پیشگامانه‌ای انجام داده‌اند تا تغییرات جسمگرمی در حوزه روابط و محل کار ایجاد شود. اختلالات شخصیتی از جمله الگوهای خود تخریبی و مادام‌العمری هستند که باعث ناراحتی بسیار زیاد در بیماران می‌شود. افراد مبتلابه اختلالات شخصیتی علاوه بر داشتن علائم خاصی مانند افسردگی و اضطراب، در طولانی‌مدت در زندگی با مشکلاتی نیز روبه‌رو هستند. آن‌ها غالباً از روابط نزدیک خود ناراضی هستند و یا به‌طور مزمن در حرفه و کار خود کم‌کاری می‌کنند. معمولاً کیفیت کلی زندگی آن‌ها پایین‌تر از آن چیزی هست که می‌خواهند.

درمان شناختی به‌منظور پاسخگویی به چالش‌های درمانی این الگوهای سخت و مزمن در حال گسترش می‌باشد. در درمان مشکلات شخصیتی، ما نه‌تنها به مجموعه‌ای از علائم - از جمله افسردگی، اضطراب، وحشت‌زدگی، اعتیاد، اختلال در خوردن غذا، مشکلات جنسی و بی‌خوابی - بلکه به طرح‌واره‌های زمینه‌ای یا کنترل عقاید نیز می‌پردازیم. (نویسندگان از طرح‌واره‌ها به‌عنوان تله زندگی یاد می‌کنند). در بیشتر بیماری‌ها که با طرح‌واره‌های اصلی به درمان می‌آیند، در بسیاری از حوزه‌ها این علائم منعکس شده

است. پرداختن به این طرح‌واره‌های اصلی در درمان می‌تواند اثرات مفیدی داشته باشد که در بسیاری از زمینه‌های زندگی بیمار نیز بازتاب دارد.

متخصصان درمان شناختی دریافته‌اند که علائم خاصی احتمال وجود یک مسئله در سطح طرح‌واره را نشان می‌دهد. اولین مورد این است که بیمار در مورد مسئله‌ای بحث می‌کند و می‌گوید، «همیشه این‌گونه بوده‌ام، همیشه این مشکل را داشته‌ام.» این مشکل از نظر بیمار «طبیعی» است. در مرحله بعد، به نظرمی‌رسد بیمار قادر به انجام تکالیف درسی یا وظایفی که درمانگر و بیمار در طول جلسات در مورد آن‌ها توافق کرده‌اند، نیست. حس «گیرافتادن» وجود دارد. بیمار هم می‌خواهد تغییر کند و هم در برابر تغییر مقاومت می‌کند. ثالثاً، به نظرمی‌رسد بیمار از تأثیرات خود بر سایر افراد بی‌اطلاع است. ممکن است در مورد رفتارهای خودشکننده آگاهی نداشته باشد.

تغییر طرح‌واره‌ها سخت هست. آن‌ها توسط عناصر شناختی، رفتاری و عاطفی تقویت می‌شوند و در درمان باید تمام این عناصر مورد توجه قرار گیرند. تغییر فقط در یک یا دو حوزه کارساز نخواهد بود.

زندگی خود را دوباره بیافرینید به یازده مورد از این الگوهای شخصیتی مزمن و خودشکننده می‌پردازد که در این کتاب با عنوان تله زندگی شناخته می‌شوند. این کتاب مطالب بسیار پیچیده‌ای را در نظر گرفته و آن‌ها را ساده و قابل فهم کرده است. خوانندگان به راحتی می‌توانند با موضوع تله زندگی آشنا شوند و در نتیجه قادر به شناسایی نوع خود خواهند بود. مطالب موردی بسیار زیادی که از تجربه بالینی واقعی حاصل شده است، به خوانندگان کمک خواهد کرد تا به‌طور شخصی با تله زندگی ارتباط برقرار کنند. علاوه بر این، تکنیک‌هایی که نویسندگان ارائه می‌دهند به ایجاد تغییر کمک خواهند کرد. رویکرد آن‌ها یکپارچه است: این روش از درمان‌های شناختی، رفتاری و تجربی، ضمن حفظ تمرکز عملی از حل مسئله شناخت درمانی، استفاده می‌نماید.

زندگی خود را دوباره بیافرینید تکنیک‌های عملی در غلبه بر دردناک‌ترین مشکلات مادام‌العمر را ارائه می‌دهد. این کتاب حساسیت، دلسوزی و بینش فوق‌العاده نویسندگان آن را نشان می‌دهد.