

۲۲.۴۲۷۵

زندگی خود را دوباره بیافرینید

تألیف

جفری یانگ

ژانت کلوسکو

ترجمه

دکتر حسن حمیدپور

الناز پیرمرادی

ناهید گلی زاده

با مقدمه

آرون ت. بک



کتاب آرجمند

سرشناسه: یانگ، جفری، ۱۹۵۰ م. Young, Jeffrey E.
عنوان و نام پدیدآور: زندگی خود را دوباره بیافرینید / تألیف
جفری یانگ، ژانت کلوسکو؛ با مقدمه آرون بک؛ ترجمه حسن
حمیدپور، الناژ پیرمرادی، ناهید گلی زاده.
مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری: ۴۱۶ ص، قطع: وزیری
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۷-۱۹۷-۹

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

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

موضوع: خود باختگی، خود راهبری، خودسازی
شناسه افزوده: حمیدپور، حسن، ۱۳۵۵-، مترجم.
شناسه افزوده: پیرمرادی، الناژ، ۱۳۵۷-، مترجم.
شناسه افزوده: گلی زاده، ناهید، ۱۳۵۷-، مترجم.
شناسه افزوده: بک، آرون تی، ۱۹۲۱ م-، مقدمه نویس.
رده بندی کنگره: RC۴۵۵/۴
رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی: ۷۶۳۳۳۸۲

جفری یانگ، ژانت کلوسکو
زندگی خود را دوباره بیافرینید

ترجمه: دکتر حسن حمیدپور، الناژ پیرمرادی
ناهید گلی زاده
فروست: ۵

ناشر: کتاب ارجمند

صفحه آرا: زهرا اسمعیل نیا

مدیر هنری: احسان ارجمند

سرپرست تولید: محبوبه بازعلی پور

ناظر چاپ: سعید خانکشلو

چاپ و صحافی: نقش نيزار

چاپ بیست و چهارم (دوم ناشر)، بهمن ۱۴۰۰

۱۱۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۷-۱۹۷-۹

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، مجرم و مجرم
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 ۰۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶
شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن ۰۱۳-۳۳۳۳۲۸۷۶
شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن ۰۱۱-۳۲۲۲۷۷۶۴
شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست، تلفن ۰۹۱۱۸۰۲۰۰۹۰
شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند، تلفن ۰۸۳-۳۷۲۸۲۰۴۴

بها: ۱۱۰۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۲۱۸۸۹۸۲۰۴۰ در جریان تازه های نشر ما قرار بگیرید:
ارسال عدد ۱: دریافت تازه های نشر پزشکی به صورت پیامک
ارسال عدد ۲: دریافت تازه های نشر روان شناسی به صورت پیامک
ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

۴	پیشگفتاری بر ترجمه فارسی
۹	پیشگفتار
۱۱	مقدمه
۱۵	فصل ۱: تله‌های زندگی
۲۶	فصل ۲: در کدام تله زندگی گرفتار شده‌اید؟
۳۶	فصل ۳: درک تله‌های زندگی
۴۹	فصل ۴: تسلیم، فرار و حمله
۵۷	فصل ۵: چگونگی تغییر تله‌های زندگی
۷۴	فصل ۶: تله زندگی رهاشدگی
۱۰۰	فصل ۷: تله زندگی بی‌اعتمادی و بلوغ‌نااری
۱۲۹	فصل ۸: تله زندگی محرومیت هیجانی
۱۵۱	فصل ۹: تله زندگی طرد اجتماعی
۱۸۲	فصل ۱۰: تله زندگی وابستگی
۲۱۸	فصل ۱۱: تله زندگی آسیب‌پذیری
۲۴۵	فصل ۱۲: تله زندگی نقص / شرم
۲۸۴	فصل ۱۳: تله زندگی شکست
۳۰۷	فصل ۱۴: تله زندگی اطاعت
۳۴۹	فصل ۱۵: تله زندگی معیارهای سخت‌گیرانه
۳۷۲	فصل ۱۶: تله زندگی استحقاق
۴۰۳	فصل ۱۷: فلسفه تغییر
۴۱۵	منابع

پیشگفتاری بر ترجمه فارسی

تبدیل مفاهیم علمی و دقیق به مطالب کاربردی و گره‌گشا، نیازمند تسلط بر دانش، ذهن نظام‌مند و خزانة لغات قوی است. متخصصان و نظریه‌پردازان حوزه شناخت‌درمانی سعی کرده‌اند 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 کتاب‌های خودیاری توصیه شده است که تکنیک‌ها را زیر نظر متخصص بالینی صاحب صلاحیت انجام بدهند. با نگاهی گذرا به کتاب‌های منتشر شده در حوزه رفتاردرمانی شناختی، شاید بتوان به این نتیجه رسید که هم و غم درمانگران شناختی - رفتاری علاوه بر نظریه‌پردازی و پژوهش، نوشتن کتاب‌های خودیاری است.

البته نوشتن کتاب‌های خودیاری، خطراتی نیز به دنبال دارد. یکی از خطراتی که همیشه بیخ گوش نویسندگان این‌گونه کتاب‌هاست، این است که برای رعایت اصل ساده‌نویسی به دام ساده‌اندیشی و ساده‌انگاری بیفتند. خطر دیگر این است که نویسندگان برای رعایت حال خوانندگان، بسیاری از مطالب را ناگفته بگذارند و خوشایندی خوانندگان را بر رعایت اصول علمی ترجیح بدهند. خطر دیگری که ممکن است دام‌گیر نویسندگان شود، این است که نویسندگان به ارائه راهبردهای کلی بپردازند و نکته آخر اینکه احتمال دارد نویسندگان به سختی‌ها و مشکلات فریبند تغییر اشاره نکنند تا خاطر خوانندگان آشفته نشود و مدام به طبل این اصل بکوبند که خواستن توانستن است.

به نظر می‌رسد که جفری یانگ و ژانت کلوסקو (نویسندگان کتاب حاضر) در این دام‌ها نیفتاده‌اند. یانگ و کلوסקو سعی کرده‌اند مفاهیم پیچیده رویکرد درمانی خود را در قالبی نظام‌مند و قابل درک بیان کنند. علاوه بر این، آنها دیدگاهی واقع‌بینانه نسبت به تغییر مشکلات دارند. آنها مدام به خواننده گوشزد می‌کنند 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 داده‌اند که روش‌های درمانی‌شان مبتنی بر چه مفروضه‌ها و بنیان‌های فلسفی است.

یکی از نکات مهمی که در فصل آخر کتاب به آن اشاره شده است، انتخاب درمانگر مناسب است. واقعیتش این است که نمی‌دانیم مراجعان در ایران براساس چه ملاک‌هایی درمانگران و مشاوران خود را انتخاب می‌کنند. آیا براساس معرفی از طرف فرد دیگری، برای درمان مراجعه می‌کنند؟ به شهرت و نام درمانگر یا مشاور توجه می‌کنند؟ براساس تجارب موفقیت‌آمیز درمانگر یا مشاور، دست به انتخاب می‌زنند؟ یا ملاک‌های دیگری را در نظر می‌گیرند؟

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

دیگر کمتر به آن پرداخته‌اند. یانگ و کلو سکو اشاره می‌کنند که برای انتخاب درمانگر، یکی از ملاک‌های مهم، طرح‌واره‌ها و نظام‌باورهای درمانگر است. چه بسا درمانگرانی کارگشته 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 سرکشی 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 آیین پرست و شخصیت پرست 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 ترغیب 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 عضو یکی از این گروه‌ها هستید یا برای پیوستن به این گروه‌ها می‌بازید، باید 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