

زندگی خود را دوباره بیافرینید

برنامه‌ای کاربردی برای پایان بخشیدن به
رفتارهای منفی و بازیابی احساسی خارق‌العاده

دکتر جفری ای. یانگ

دکتر جنت اس. کلوسکو

برگردان: ساره حسینی عطار

سرشناسه	یانگ، جفری ای، ۱۹۵۰-م
عنوان و نام پدیدآور	Young, Jeffrey E.
مشخصات نشر	زندگی خود را دوباره بیافرینید/ نویسنده جفری یانگ؛ ترجمه ساره حسینی عطار.
مشخصات ظاهری	مشهد: نشر شمشاد، ۱۳۹۵.
شابک	۴۹۰ ص؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
وضعیت فهرست‌نویسی	۹۷۸-۶۰۰-۸۳۹۲-۱۷-۰
یادداشت	فیفا
موضوع	Reinventing your life : how to break free from : عنوان اصلی:
موضوع	negative life patterns
موضوع	خودباختگی
موضوع	Self-defeating behavior
موضوع	خود راهبری
موضوع	Self-management (psychology)
شناسه‌ی افزوده	کلوسکو، جان‌ت اس.
شناسه‌ی افزوده	Klosko, Janet S.
شناسه‌ی افزوده	Beck, Aaron T.
رده‌بندی کنگره	۱۳۹۵ ز ۸۵/خ ۶۳۷ BF
رده‌بندی دیویی	۱۵۸/۱
شماره‌ی کتابشناسی ملی	۴۵۴۸۲۷۷

زندگی خود را دوباره بیافرینید
جفری ای یانگ / جانت اس. کلوسکو
ترجمه: ساره حسینی عطار
میرامتار: مهناز ثالثیان
نهونه خوان: مهدی نعیم آبادی
ویراست: سیمین جاب چهل و سوم ۱۴۰۱
شمارگان: ۴۰۰۰ نسخه
قیمت: ۱۳۵۰۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۳۹۲-۱۷-۰
حق هر گونه چاپ و انتشار محفوظ است

مشهد، خیابان دانشگاه، بین خیابان کفایی
و میدان شریعتی، پلاک ۴۶۷، نشر شمشاد
۰۵۱۳۸۴۳۳۱۵۷
www.shemshadpub.ir
@shemshadbook_store



فهرست

۱۱.....	قدردانی
۱۵.....	۱. مقدمه‌ای از آرون بک
۱۹.....	۲. پیشگفتار
۲۵.....	۳. تله‌های زندگی
۴۳.....	۴. شما گرفتار کدام تله زندگی شده‌اید؟
۵۵.....	۵. درک تله‌های زندگی
۷۱.....	۶. تسلیم، فرار و ضدحمله
۸۱.....	۷. تله‌های زندگی چگونه تغییر می‌کنند؟
۱۰۱.....	۸. لطفاً مرا تنها نگذار
۱۳۵.....	۹. نمی‌توانم به تو اعتماد کنم
۱۶۹.....	۱۰. هرگز به محبتی که می‌خواهم نمی‌رسم
۱۹۵.....	۱۱. من با دیگران سازگار نمی‌شوم
۲۲۹.....	۱۲. به تنهایی از عهده این کار بر نمی‌آیم
۲۶۷.....	۱۳. به زودی فاجعه رخ می‌دهد
۲۹۵.....	۱۴. من بی ارزش هستم
۳۳۹.....	۱۵. احساس شکست می‌کنم
۳۶۳.....	۱۶. همیشه کارها را به شیوه‌ای که تو می‌خواهی انجام می‌دهم
۴۱۳.....	۱۷. تله زندگی: تعیین معیارهای پرتوقعانه
۴۴۱.....	۱۸. می‌توانم هر آنچه می‌خواهم داشته باشم
۴۷۵.....	۱۹. فلسفه تغییر

۱. مقدمه‌ای از آرون بک

از اینکه جفری یانگ و جنیت کلوسکو مسئله دشوار مشکلات شخصیتی را با استفاده از روش‌ها و اصول شناخت‌درمانی به عهده گرفتند، بسیار خوشحالم. این دو نویسندگان در امر توسعه و در دسترس قرار دادن مجموعه ابزاری قدرتمند پیشگام بوده‌اند؛ ابزاری که می‌توانند تغییراتی قابل توجه در ارتباط با دیگران و در کار ایجاد کنند.

اختلالات شخصیتی نابودگر شخصیت شما هستند؛ الگوهایی در تمام طول زندگی که حس نارضایتی عمیقی را برایتان به وجود می‌آورند. افرادی که دچار اختلالات شخصیتی هستند، علاوه بر علائمی خاص همچون افسردگی و اضطراب که گریبان‌گیر آنهاست، از مشکلات طولانی‌مدت در زندگی خود نیز رنج می‌برند. اغلب در روابط شخصی خود ناراضی و همواره در کار خود ناموفق هستند. کیفیت کلی زندگی آنها معمولاً پایین‌تر از حد انتظار آنهاست.

گسترش شناخت‌درمانی نیز به منظور رسیدگی به همین الگوهای دشوار و تکرارشونده بوده است. در مواجهه با مشکلات شخصیتی، نه تنها علائم بسیاری همچون افسردگی، اضطراب، سراسیمگی، اعتیاد، اختلالات غذایی، مشکلات جنسی و بی‌خوابی را معرفی می‌کنیم، بلکه با الگوها و باورهای مدیریتی که نویسندگان این کتاب از آنها تحت عنوان الگو یا «تله» یاد می‌کنند نیز آشنا خواهیم شد. بسیاری از مراجعه‌کنندگان با الگوهای اساسی خاصی برای درمان مراجعه می‌کنند که بازتابی از آنها را می‌توان در علائم به‌وجودآمده دید. توجه به این الگوهای اساسی در هنگام

درمان تأثیرات سودمندی دارد که می‌تواند در بسیاری از قسمت‌های زندگی فرد مراجعه‌کننده نیز نقش‌آفرین باشد.

متخصصان شناخت‌درمانی دریافته‌اند که نشانه‌های خاصی هستند که به احتمال وجود مشکل در سطح الگو اشاره می‌کنند. ابتدا فرد مراجعه‌کننده به مشکلی اشاره می‌کند و می‌گوید: «من همیشه همین‌طور هستم، همواره همین مشکل را دارم.» این مشکل برای بیمار، «طبیعی» به نظر می‌رسد. در درجه دوم، به نظر می‌رسد مراجعه‌کننده در انجام دادن تکالیفی که توسط متخصص به او سپرده شده، احساس ناتوانی می‌کند. فرد مراجعه‌کننده هم می‌خواهد تغییر کند و هم در برابر تغییر مقاومت نشان می‌دهد. بیمار از اثری که بر سایر افراد می‌گذارد بی‌خبر است. به نظر می‌رسد که از رفتار خود ویران‌گرش اطلاعی ندارد.

الگوها به سختی تغییر می‌کنند. آن‌ها توسط عوامل شناختی، رفتاری و احساسی حمایت می‌شوند که روش درمانی باستانی «تمامی» آن‌ها را مورد توجه قرار دهد. اگر تغییر تنها در یک یا دو مورد رخ دهد، سودمند نخواهد بود.

«زندگی خود را دوباره بیافرینید»، به یازده نکته مهم از این الگوهای شخصیتی تکرارشونده و نابودگر که در این کتاب از آن‌ها تحت عنوان تله‌های زندگی یاد می‌شود، اشاره می‌کند. این کتاب، عوامل پیچیده را نفی کرده و عوامل ساده و قابل فهم را جایگزین آن‌ها می‌کند. خواننده به راحتی می‌تواند معنای تله‌های زندگی را درک کند و به سرعت آن‌ها را شناسایی کند. به کمک مجموعه‌ای غنی از پرونده‌های مختلف که از دل تجربه‌های حقیقی درمانگاهی بیرون کشیده شده، به خواننده کمک می‌شود تا از دیدگاه شخصی به تله‌های زندگی نگاه کند. علاوه بر این، تکنیک‌هایی که نویسندگان این کتاب ارائه داده‌اند، تکنیک‌هایی قدرتمند در جهت ایجاد تغییر هستند. رویکرد آن‌ها رویکردی تکاملی است: همین‌طور که رویکرد تجربی و راه‌گشای شناخت‌درمانی را حفظ می‌کنند، تلاش می‌کنند به روش‌های درمانی شناختی، رفتاری، روانکاوی و تجربی نیز برسند.

«زندگی خود را دوباره بیافرینید»، تکنیک‌های کاربردی را برای غلبه بر دردناک‌ترین مشکلات زندگی ما ارائه می‌دهد. این کتاب نمایان‌گر نگرش ژرف و دلسوزانه و بینش درمانی نویسندگان آن است.

www.ketab.ir