

زندگی خود را دوباره بیافرینید

Reinventing Your Life

جفری یانگ - ژانت کلوسکو

Janet S. Klosko - Jeffrey Young

www.ketab.ir

محسن صادقیان

نشر نارنگی

سرشناسه :	یانگ، جفری ای. Young, Jeffrey E. ۱۹۵۰-۲۰۰۳-۱۹۵۰
عنوان و نام پدیدآور :	زندگی خود را دوباره بیافرینید/ جفری یانگ، ژانت کلووسکو؛ مترجم محسن صادقیان؛ ویراستار فاطمه حسین پور
مشخصات نشر :	تهران: انتشارات نارنگی، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری :	۵۹۰ ص.
شابک :	۹۷۸-۶۲۲-۵۲۳۸-۵۴۶
وضعیت فهرست نویسی :	فیبا
یادداشت :	Reinventing your life: how to break free from negative life patterns.
موضوع :	خودباختگی Self-defeating behavior خود را هبیری (Psychology) (Self-management)
شناسه افزوده :	کلووسکو، جانیت اس.
شناسه افزوده :	Klosko, Janet S.
شناسه افزوده :	صادقیان، محسن، ۱۳۶۰، مترجم
رده بندی کنگره :	RC۴۵۵/۴
رده بندی دیویی :	۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی :	۹۴۶۷۷۷۰
اطلاعات رکورد کتابشناسی :	فیبا



ما را در فضای مجازی دنبال کنید

نشر نارنگی

زندگی خود را دوباره بیافرینید

نویسنده: جفری یانگ - ژانت کلووسکو

مترجم: محسن صادقیان

ویراستار: فاطمه حسین پور

طراح جلد: گروه تولیدی باران

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۳

شمارگان: ۱۰۰ نسخه (رقعی)

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۲۳۸-۵۴۶-۱

تلفن: ۰۲۱ - ۶۶۴۱۰۴۱۰

سایت: pubnarengi.com

قیمت: ۱۷۰,۰۰۰ تومان

نشر نارنگی از برچسب یالیبیل برای تغییر قیمت استفاده نمی‌کند.

فهرست

۶	پیشگفتار
۸	مقدمه
۱۲	فصل اول : خطاهای زندگی
۲۷	فصل دوم : گرفتار کدامیک از الگوهای نادرست زندگی شده‌اید؟
۳۷	فصل سوم : شناخت الگوهای نادرست زندگی
۵۱	فصل چهارم : تسلیم شدن، فرارکردن و حمله متقابل
۶۰	فصل پنجم : الگوهای نادرست زندگی چگونه تغییر می‌کنند؟
۷۸	فصل ششم : الگوی نادرست رهاشدگی
۱۰۶	فصل هفتم : الگوی نادرست بدگمانی و سوءاستفاده
۱۳۶	فصل هشتم : الگوی نادرست محرومیت عاطفی
۱۵۹	فصل نهم : الگوی نادرست طردشدگی اجتماعی
۱۸۸	فصل دهم : الگوی نادرست وابستگی
۲۲۲	فصل یازدهم : الگوی نادرست آسیب‌پذیری
۲۴۶	فصل دوازدهم : الگوی نادرست بی‌کفایتی
۲۸۴	فصل سیزدهم : الگوی نادرست شکست
۳۰۴	فصل چهاردهم : الگوی نادرست تسلیم شدن
۳۴۵	فصل پانزدهم : الگوی نادرست معیارهای سخت‌گیرانه
۳۶۸	فصل شانزدهم : الگوی نادرست خودکامگی (حق به جانب بودن)
۳۹۷	فصل هفدهم : فلسفه تغییر ، هفت فرضیه بنیادین

پیشگفتار

از اینکه جفری یانگ^۱ و ژانت کلوُسکو^۲ با به کارگیری اصول و روش‌های شناخت‌درمانی به موضوع پیچیده مشکلات شخصیتی پرداخته‌اند، بسیار خرسندم. این نویسندگان توانسته‌اند با تهیه ابزارهایی قدرتمند در روابط شخصی و حرفه‌ای افراد تغییرات اساسی به وجود آورند.

اختلالات شخصیتی الگوهای خودویرانگر و پایداری هستند که اندوه فراوانی را برای بیماران به ارمغان می‌آورند. افرادی که گرفتار اختلالات شخصیتی هستند، علاوه بر روبه‌رو شدن با مشکلات طولانی‌مدت در زندگی، به علائمی مانند افسردگی و خشم نیز مبتلا می‌شوند. معمولاً در روابط صمیمی و شغلی‌شان ناموفق هستند و کیفیت زندگی‌شان معمولاً پایین‌تر از حد معمول است.

شناخت‌درمانی نیز به‌منظور درمان این الگوهای دشوار و مزمن گسترش یافته است. در درمان مشکلات شخصیتی نه‌تنها مجموعه‌ای از علائم مانند افسردگی، اضطراب، حملات عصبی، اختلالات تغذیه، مشکلات جنسی و بی‌خوابی را در نظر می‌گیریم، بلکه الگوهای بیمار یا باورهای کنترل‌کننده را نیز بررسی می‌کنیم که نویسندگان این کتاب از این الگوها به‌عنوان «خطاهای زندگی» یاد می‌کنند. اغلب مراجعه‌کنندگان با الگوهای اساسی مشخصی برای درمان مراجعه می‌کنند که حیطه‌های متعددی از علائم بیماری را در بر می‌گیرد.

در هنگام درمان، توجه کردن به این الگوهای اساسی تأثیرات چشمگیری خواهد داشت و در بسیاری از بخش‌های زندگی بیمار می‌تواند مؤثر باشد.

درمانگران شناخت‌درمانی فهمیده‌اند که برخی علائم خاص نشان‌دهنده وجود مشکل در سطح الگوهای اساسی هستند. اولین علائم آن، صحبت کردن بیمار درمورد مشکلی است: «من همیشه همین‌طوری بودم، همیشه همین مشکل را داشتم.» در واقع این مشکل از نظر بیمار کاملاً طبیعی است. در دومین مورد، بیمار در انجام تمرینات درمانگر احساس ناتوانی می‌کند. احساس «گیرافتادگی» می‌کند. به عبارت دیگر، مراجعه‌کننده هم خواهان تغییر است و هم در برابر تغییر مقاومت می‌کند. در سومین مورد، به نظر می‌رسد بیمار از تأثیر رفتار خودویرانگرش

1. . Jeffrey Young

2. . Janet Klosko

بر دیگران بی اطلاع است.

تغییر الگوها بسیار دشوار است. این الگوها توسط عناصر شناختی، رفتاری و احساسی تقویت می شوند و جلسات درمانی باید همه این عناصر را در بر بگیرد. تغییر در یک یا دو الگو بی نتیجه خواهد بود.

کتاب زندگی خود را دوباره بیافرینید، یازده الگوی شخصیتی خودمخرب را بررسی می کند که از آن ها به عنوان «خطاهای زندگی» یاد می شود. این کتاب، مطالب بسیار پیچیده را در قالب محتوایی بسیار ساده و قابل فهم بیان می کند. خوانندگان به راحتی مفهوم خطاهای زندگی را درک کرده و به سرعت خطاهای زندگی خودشان را تشخیص می دهند. ارائه مطالبی در زمینه تجربه های واقعی مراجعه کنندگان، به خوانندگان کمک می کند تا شخصاً با خطاهای زندگی روبه رو شوند. به هر حال، روش های ارائه شده توسط نویسندگان این کتاب، برای ایجاد تغییر در زندگی بسیار مؤثرند. رویکرد آن ها تلفیقی بوده و در عین حال که از درمان های شناختی، رفتاری، روان کاوانه و تجربی نشئت می گیرد، تمرکز عملی و تجربی شناخت درمانی را نیز حفظ می کند.

کتاب زندگی خود را دوباره بیافرینید، مهارت های عملی برای غلبه بر دردناک ترین مشکلات زندگی را ارائه می دهد. این کتاب منعکس کننده دیدگاه فوق العاده حساس، محبت آمیز و بالینی نویسندگان آن است.

مقدمه

چرا یک کتاب خودیاری دیگر نوشته شده است؟

ما معتقدیم که زندگی خود را دوباره بیافرینید خلأ بسیار مهم میان کتاب‌هایی با موضوع خودسازی را پر می‌کند. همان‌طور که رویکردهای درمانی بسیار متنوعی وجود دارد، کتاب‌های فوق‌العاده فراوانی نیز در این زمینه وجود دارند. اگرچه بسیاری از آن‌ها محدودیت‌هایی دارند. برای مثال بسیاری از کتاب‌های خودیاری فقط به یک مشکل خاص مانند هم‌وابستگی، افسردگی، عدم جسارت یا عدم موفقیت در انتخاب همسر، می‌پردازند. بعضی دیگر مشکلات متعددی را عنوان می‌کنند؛ اما تنها از یک نوع ابزار تغییر، استفاده می‌کنند. برخی کتاب‌های دیگر الهام‌بخش بوده یا درمورد مشکلات عمومی، اقدام مهمی را ارائه می‌دهند؛ اما روش‌های آن‌ها چنان مبهم‌اند که خواننده در به‌کارگیری آن‌ها سردرگم می‌شود.

در کتاب **زندگی خود را دوباره بیافرینید**، من و جنت کلوسکو روش درمانی جدیدی را برای تغییر الگوهای نامناسبی زندگی معرفی خواهیم کرد. درمان «خطاهای زندگی»، یازده مشکل از مخرب‌ترین مشکلاتی را بررسی می‌کند که پیوسته با آن‌ها مواجه هستیم. با ترکیب روش‌های مختلف درمانی کمکتان می‌کنیم تا خطاهای زندگی را تغییر دهید؛ از این‌رو معتقدیم که این کتاب رویکرد محسوس‌تر و کامل‌تری درمورد مشکلات متعدد زندگی در اختیارتان قرار خواهد داد.

از آنجا که این کتاب به تغییر و رشد شخصیتی اشاره می‌کند، لازم می‌دانم تجاربم در مسیر دستیابی به پیشرفت در درمان خطاهای زندگی را با شما به اشتراک بگذارم. از بسیاری جهات، پیشرفت من به‌عنوان یک روان‌کاو، منعکس‌کننده سفری است که برای اکتشاف خودم انجام شده است که در این کتاب آن را بیان خواهیم کرد. موضوع به سال ۱۹۷۵ برمی‌گردد، زمانی که از دانشگاه پنسیلوانیا فارغ‌التحصیل شدم. نخستین جلسه مشاوره‌ام به‌عنوان کارآموز در مرکز سلامت روان فیلادلفیا را به یاد دارم. آن زمان، به یادگیری روشی غیرمستقیم به نام روش درمانی راجرز^۱ مشغول بودم؛ اما اغلب احساس ناکامی می‌کردم و آن را نامناسب می‌دانستم. یاد گرفته بودم که در برابر بیماران با مشکلات جدی که احساسات شدیدی از خود بروز می‌دادند، سکوت کنم، صحبت‌هایشان را نقل‌قول کرده و به‌گونه‌ای

۱. نوعی روان‌درمانی مراجع‌محور که مبتنی بر درک همدلانه، خودشکوفایی و خودشناسی است.

آن‌ها را بیان کنم که بیماران خودشان به راه‌حل صحیح دست پیدا کنند. البته اغلب مشکل اینجا بود که بیماران به راه‌حل نمی‌رسیدند یا اگر هم می‌رسیدند، آن قدر طول می‌کشید که واقعاً برایم خسته‌کننده می‌شد. روش درمانی راجرز با خلق و خوی من سازگار نبود. شاید هم من بیش از حد بی‌حوصله بودم؛ اما همیشه دوست داشتم در مدت زمان کوتاهی تغییر و پیشرفت را تجربه کنم. در شرایطی که مشکل حادی وجود دارد و مجبورم منفعلانه بنشینم و تماشاگر باشم، به راحتی درمانده می‌شوم.

به سرعت مطالعه روش‌های رفتاردرمانی را شروع کردم؛ روشی که بر تغییرات رفتاری سریع و دقیق تأکید می‌کند. آرامش عمیقی را احساس می‌کردم؛ زیرا می‌توانستم به جای ساکت بودن و تماشا کردن مراجعینم، فعالانه عمل کنم و خودم به آن‌ها پیشنهادهایی را ارائه بدهم. روش رفتاردرمانی با بیان چهارچوبی مشخص؛ دلیل وجود مشکلات خاص مراجعه‌کنندگان و روش‌های حل آن‌ها را بیان می‌کند. این روش بیشتر شبیه یک کتاب آشپزی یا کتابچه دستورالعمل فنی بود. روش رفتاردرمانی در مقایسه با روش مبهمی که آموخته بودم، جذاب‌تر بود؛ زیرا ما را به سمت تغییر سریع و توانمندسازی هدایت می‌کرد.

پس از گذشت چند سال، نسبت به روش رفتاردرمانی نیز ناامید شدم. به عقیده من این روش تا حد زیادی با نادیده گرفتن «افکار و احساسات» افراد به از دست دادن دنیای درونی بیماران منجر می‌شود. در همان زمان با مطالعه کتاب دکتر آرون بک^۱ با عنوان **شناخت درمانی و اختلالات احساسی**، دوباره هیجان زده شدم. دکتر بک، افکار و باورهای مراجعه‌کنندگان را با اجرایی بودن و مستقیم بودن روش رفتاردرمانی ترکیب کرده بود.

در سال ۱۹۷۹، پس از فارغ‌التحصیل شدن، به کمک دکتر بک مطالعه شناخت درمانی را آغاز کردم. از اینکه به بیمارانم آشفته بودن افکارشان را نشان می‌دادم و راهکارهای بهتری به آن‌ها ارائه می‌دادم، بسیار خوش‌حال بودم. همچنین به شناسایی مشکلات رفتاری جزئی و ارائه‌ی روش‌های جدید برای مدیریت موقعیت‌های روزانه علاقه مند شده بودم. تغییر بیمارانشگفت‌انگیز بود؛ علائم افسردگی و اضطراب آن‌ها به سرعت بین می‌رفت. همچنین به این نتیجه رسیدم که روش‌های شناخت درمانی در زندگی شخصی خودم نیز بسیار

مؤثر بوده‌اند. بدین ترتیب مفهوم شناخت درمانی را در سراسر آمریکا و اروپا از طریق سخنرانی‌ها و کارگاه‌های آموزشی با سایر همکارانم به اشتراک گذاشتم.

سال‌ها بعد، به‌طور مستقل تحقیقاتم را در فیلادلفیا آغاز کردم. نتایج به‌دست‌آمده از بیمارانم، به‌ویژه افرادی با علائم افسردگی و اضطراب، بسیار فراوان و شگفت‌انگیز بودند؛ ولی متأسفانه با گذشت زمان در برخی از بیماران هیچ‌گونه تغییری مشاهده نمی‌شد یا پیشرفت بسیار اندکی داشتند؛ بنابراین تصمیم گرفتم تا بفهمم نقطه مشترک این‌گونه بیماران چیست. با برخی از همکارانم که در زمینه شناخت درمانی کار می‌کردند نیز در مورد بیماری‌هایی که مقاومت نشان می‌دادند صحبت کردم. می‌خواستم بدانم آیا نمونه‌های شکست‌خورده من در فرایند درمان به نمونه‌های آن‌ها شباهت دارد یا نه؟

از مقایسه بیماری‌هایی که به‌سرعت نسبت به درمان واکنش نشان می‌دادند و بیماری‌هایی که کار با آن‌ها دشوار بود، دریافتم که گروه دوم، علائم کمتری داشتند؛ یعنی اضطراب و افسردگی در آن‌ها کمتر بود. بیشتر مشکلات آن‌ها در زمینه برقراری ارتباط با دیگران بود. آن‌ها از الگوهای ناراضی‌تی از روابط برخوردار بودند. همچنین اغلب این بیماران این‌گونه مشکلات را در طول زندگی‌شان تجربه کرده بودند. دلیل آمدن آن‌ها به جلسات درمانی وجود یک مشکل خاص مانند طلاق یا مرگ والدین نبود، همه این بیماران در زندگی‌شان از الگوهای «خودتخریبی» استفاده می‌کردند.

سپس تصمیم گرفتم تا از الگوهای رایج و مشترک میان این‌گونه بیماران مقاوم به درمان، فهرستی تهیه کنم. این نخستین فهرست من از الگوها یا خطاهای زندگی بود که شامل یازده الگوی مطرح‌شده در این کتاب است؛ از جمله احساس شدید بی‌کفایتی، احساس تنهایی شدید، تمایل به قربانی‌کردن نیازهای خود به‌منظور برآورده کردن نیازهای دیگران یا وابستگی منفی به دیگران. این‌ها خطاهایی بودند که در مراحل کاردرمانی با بیماران مقاوم به درمان، کشف کرده بودم. به این نتیجه رسیدم که با توسعه این فهرست، می‌توانم مشکلات بیماران را به مشکلات کوچک‌تر و قابل‌کنترلی تبدیل کنم. همچنین می‌توانستم برای حل هر مشکل راه‌حل‌های متفاوتی ارائه کنم.

با نگاهی به گذشته متوجه می‌شوم که جست‌وجوی من برای الگوها و موضوعات گسترده، به شخصیت خودم مربوط می‌شد. همواره جنبه‌های مختلف زندگی‌ام را

به عنوان بخشی از یک کل سازمان دهی شده می دیدم. همیشه فکر می کردم با فهمیدن این الگوها می توانم کنترل زندگی ام را به دست بگیرم. به یاد دارم که در دوران دانشجویی، دوستانم را بر اساس اعتمادی که به آن ها داشتم، طبقه بندی می کردم. به عنوان یک روان پزشک، پیشرفت دیگری که داشتم، تمایلم به کامل کردن و درآمیختن موضوعات بود، نه انتقاد یا حذف آن ها. بسیاری از روان کاوان و روان پزشکان معتقدند که باید روش خاصی را برای درمان به کار بگیرند و با تعهد کامل همیشه آن را دنبال کنند. به همین دلیل است که با روان شناسان متعددی مانند گشتالت، فرویدی، خانوادگی و رفتاری سروکار داریم. من به این نتیجه رسیده ام که ترکیب بهترین اجزای چند روش درمانی، بسیار مؤثرتر از به کارگیری یک روش است. روش های روان کاوی، علوم تجربی، شناختی، داروشناسی و رویکردهای رفتاری هر کدام در جایگاه خود ارزشمندند؛ اما به کارگیری هر کدام از آن ها به تنهایی محدودیت های خاصی را به همراه خواهد داشت.

از سوی دیگر، ترکیب ناهماهنگ روش های مختلف، بدون در نظر گرفتن چهارچوبی خاص نیز می تواند به عقیده من این یازده الگوی نادرست زندگی چهارچوب واحدی ایجاد کرده اند که می توان با ترکیب چندین روش درمانی مختلف در آن چهارچوب، مانند انباری از سبک ها به جنگ با این خطاها بروند. همچنین، همان گونه که در فصل های پیش رو شرح خواهیم داد، این خطاها شما را در طول زندگی با حس پیوستگی مواجه خواهند کرد گذشته و حال را در قالب جزئی از یک کل به شما نشان خواهند داد. هر کدام از این الگوهای نادرست ریشه در کودکی دارند که به طور ناخودآگاه درستی آن را احساس می کنیم. برای مثال وقتی بدانیم که والدین ما تا چه اندازه تنبیه کننده یا سخت گیر بوده اند، متوجه می شویم که چرا دوستانمان افرادی بهانه گیر بوده اند یا چرا وقتی اشتباهی می کنیم، احساس بدی نسبت به خودمان داریم.

امیدوارم کتاب زندگی خود را دوباره بیافرینید نیاز مردم به کتابی که به طور مشخص با مشکلات عمیق زندگی سروکار دارد، برطرف سازد. همچنین امیدوارم این کتاب چهارچوب مفیدی برای درک چگونگی گسترش الگوهای نادرست زندگی در اختیارتان قرار دهد و برای هر کدام از این الگوها، راه حل مناسبی برگرفته از رویکردهای روان شناسی مختلف را به شما ارائه دهد.