

زندگی خود را دوباره بیافرینید

جفری یانگ

جانن اس. کلوکسو

مترجم:

ستاره محسنی



موسسه انتشاراتی آقایی



سرشناسنامه	:	یانگ، جفری، (۱۹۵۰)
عنوان و نام پدیدآور	:	زندگی خود را دوباره بیافرینید/ نویسندگان: جفری یانگ، جانت اس. کلووسکو؛ مترجم: ستاره محسنی.
مشخصات نشر	:	تهران، آقایای، ۱۴۰۳، چاپ اول
مشخصات ظاهری	:	۲۸۳ صفحه رقعی
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۴۸۰۶-۵۵-۰
فهرست نویسی	:	فیا
رده بندی کنگره	:	RC۴۵۵/۴
رده بندی دیویی	:	۱۵۸/۱
کتابشناسی ملی	:	۹۷۹۲۷۰۶



موسسه انتشارات آقایای

عنوان: زندگی خود را دوباره بیافرینید

جفری یانگ، جانت اس. کلووسکو

مترجم: ستاره محسنی

ناشر: نشر آقایای

چاپ: اول ۱۴۰۳

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپخانه: سپیدان تهران

قیمت: ۲۱۸۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۸۰۶-۵۵-۰

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

نشر و پخش: تهران میدان انقلاب انتشارات آقایای

۰۹۱۲۴۷۵۸۶۰۳ تماس: www.Aghaepub.com

فهرست

۱. مقدمه ای از آرون بک ۹
۲. چرا این کتاب متفاوت است؟ ۱۱
۳. تله های زندگی ۱۳
۴. تله های زندگی شما ۲۴
۵. الگوهای تکراری و خودتخریبی ۳۲
۶. سه روش برای مبارزه، تسلیم، فرار و یا ضد حمله ۴۱
۷. تغییر تله های زندگی و چگونگی آن ۴۹
۸. خواهشا مرا اول تکن ۶۰
۹. عدم اعتماد ۸۱
۱۰. عدم وجود محبت کافی ۱۰۰
۱۱. عدم سازگاری با دیگران ۱۲۰
۱۲. خود بودن ۱۴۰
۱۳. یک فاجعه در کمین است ۱۶۷
۱۴. احساس بی ارزشی ۱۸۴
۱۵. به زودی شکست خواهیم خورد ۲۰۵
۱۶. انجام کار به شیوه شخصی ۲۲۲
۱۷. فیلتر تمام عیار ۲۵۴
۱۸. هر چیزی که میخواهم بدست می آورم ۲۶۵
۱۹. فلسفه تغییر کردن ۲۷۸

۱. مقدمه ای از آرون بک

سفر به دنیای اختلالات شخصیتی

خوشحالی من از اینکه جفری پانگ و جنت کلوسکو به بررسی چالش‌های پیچیده اختلالات شخصیتی پرداخته‌اند، وصف ناپذیر است. این دو نویسنده با ارائه ابزارهای نوآورانه و کارآمد، در واقع درهای جدیدی را به سوی درمان و بهبود روابط انسانی گشوده‌اند. اختلالات شخصیتی می‌توانند همچون سایه‌ای سنگین بر زندگی فرد بیفتند و احساس ناراضی عمیقی را در طول زندگی ایجاد کنند. افرادی که با این اختلالات دست و پنجه نرم می‌کنند، علاوه بر مواجهه با علائمی چون افسردگی و اضطراب، معمولاً در روابط شخصی و حرفه‌ای خود نیز با مشکلات جدی روبرو هستند. کیفیت زندگی آن‌ها به‌طور قابل توجهی پایین‌تر از آن چیزی است که انتظار دارند.

شناخت درمانی: کلید تغییر

توسعه روش‌های شناخت درمانی به منظور مقابله با این الگوهای مکرر و دشوار طراحی شده است. این رویکرد نه تنها به شناسایی علائم مختلف مانند اضطراب، اعتیاد و مشکلات خواب کمک می‌کند، بلکه به بررسی الگوها و باورهای مدیریتی که نویسندگان تحت عنوان «تله» معرفی کرده‌اند، می‌پردازد. بسیاری از مراجعین با الگوهای خاصی برای درمان مراجعه می‌کنند که این الگوها در علائم آن‌ها منعکس می‌شود. توجه به این الگوها در فرآیند درمان می‌تواند تأثیرات مثبتی بر جنبه‌های مختلف زندگی فرد داشته باشد.

نشانه‌ها و چالش‌ها

متخصصان شناخت درمانی دریافته‌اند که نشانه‌های خاصی وجود دارد که می‌تواند نشان‌دهنده مشکلات در سطح الگو باشد. فرد ممکن است بگوید: «من همیشه همین‌طور هستم» یا «این مشکل همواره با من است»، که نشان‌دهنده طبیعی بودن این احساس برای اوست. همچنین، مراجعه‌کنندگان ممکن است در انجام تکالیف درمانی احساس ناتوانی کنند؛ آن‌ها تمایل به تغییر دارند اما در برابر آن مقاومت نشان می‌دهند و از اثر رفتارهای مخرب خود بر دیگران بی‌خبرند.

تله‌های زندگی: مسیری به سوی آگاهی

تغییر الگوها کار ساده‌ای نیست، زیرا این الگوها تحت تأثیر عوامل شناختی، رفتاری و احساسی قرار دارند. اگر تغییر تنها در یک یا دو مورد صورت گیرد، تأثیر چندانی نخواهد داشت. کتاب «زندگی خود را دوباره بیافرینید» به یازده تله شخصیتی اشاره دارد که می‌تواند زندگی فرد را تحت تأثیر قرار دهد. این کتاب پیچیدگی‌ها را ساده کرده و خواننده را قادر می‌سازد تا تله‌های زندگی را شناسایی کند و با استفاده از تکنیک‌های ارائه شده، تغییرات مثبتی ایجاد کند.

رویکرد نوآورانه

این کتاب نه تنها تکنیک‌های کاربردی برای غلبه بر مشکلات زندگی ارائه می‌دهد بلکه نمایانگر نگرش عمیق و دلسوزانه نویسندگان نسبت به موضوع است. رویکرد نویسندگان همواره تکاملی بوده و سعی دارند تا به شیوه‌های درمانی شناختی رفتاری، روانکاو و تجربی دست یابند. در نهایت، «زندگی خود را دوباره بیافرینید» همچون چراغ راهنمایی است که ما را در مسیر غلبه بر چالش‌های زندگی هدایت می‌کند و امید را در دل ما زنده نگه می‌دارد.

۲. چرا این کتاب متفاوت است؟

کتاب «زندگی خود را دوباره بیافرینید» به عنوان یک منبع نوآورانه در زمینه خودسازی، به شکلی عمیق و جامع به موضوعات روان‌شناختی می‌پردازد. در دنیای پر از کتاب‌های خودیاری، این اثر به وضوح جبران‌کننده کمبودهای موجود است. بسیاری از کتاب‌ها تنها بر روی یک مشکل خاص مانند وابستگی، افسردگی یا کم‌رویی تمرکز می‌کنند، در حالی که این کتاب به بررسی الگوهای عمیق‌تری می‌پردازد که زندگی روزمره ما را تحت تأثیر قرار می‌دهند.

تله‌های زندگی: چالش‌های پنهان

در این اثر، جفری پانگ و جنت کلسکو به بررسی یازده تله زندگی می‌پردازند که در تعاملات روزمره ما ایجاد مشکل می‌کنند. این تله‌ها نه تنها بر رفتار ما تأثیر می‌گذارند، بلکه بر احساسات و افکار ما نیز سایه می‌اندازند. با ترکیب روش‌های مختلف درمانی، نویسندگان تلاش کرده‌اند تا رویکردی جامع و کاربردی ارائه دهند که بتواند به تغییرات واقعی در زندگی افراد منجر شود.

سفر نویسنده: از ناکامی تا موفقیت

نویسنده در این کتاب تجربیات شخصی خود را نیز به اشتراک می‌گذارد. او از دوران دانشجویی خود در دانشگاه پنسیلوانیا و چالش‌هایی که با مراجعانش داشت، صحبت می‌کند. او از ناکامی‌های اولیه خود در درمان بیماران یاد می‌کند و اینکه چگونه با مطالعه رفتار درمانی و سپس شناخت درمانی، توانسته است رویکردهای مؤثرتری پیدا کند.

کشف الگوها: کلید تغییر

به مرور زمان، او متوجه شد که بسیاری از بیمارانش دچار الگوهای رفتاری مشابهی هستند که مانع از پیشرفت آن‌ها می‌شود. این کشف منجر به تدوین فهرستی از تله‌های زندگی شد که در کتاب معرفی شده‌اند. این تله‌ها شامل احساس کمبود، تنهایی و وابستگی منفی نسبت به دیگران هستند.

رویکرد چندبعدی: ترکیب بهترین‌ها

نویسنده بر این باور است که برای ایجاد تغییرات پایدار، باید الگوهای رفتاری را شناسایی و تجزیه و تحلیل کرد. او معتقد است که ترکیب بهترین روش‌ها از حوزه‌های مختلف روانشناسی می‌تواند به نتایج مؤثرتری منجر شود. این کتاب نه تنها یک راهنمای عملی برای غلبه بر مشکلات روانی است، بلکه فرصتی برای خودشناسی و رشد فردی فراهم می‌آورد.

چشم‌انداز جدید: امید به تغییر

در نهایت، «زندگی خود را دوباره بیافرینید» ابزاری قدرتمند برای کسانی است که به دنبال تغییرات مثبت در زندگی خود هستند و می‌خواهند با چالش‌های عاطفی خود روبرو شوند. امید است این کتاب بتواند نیاز شما را برای مواجهه با مشکلات عمیق زندگی برطرف کند و راهی نوین برای رشد و تحول شخصی فراهم آورد.

۳. تله های زندگی

آیا هر بار که به یک رابطه جدید وارد می شوید، احساس می کنید که طرف مقابلتان سرد و بی توجه است؟ آیا این احساس در شما به وجود می آید که نزدیک ترین افراد به شما نمی توانند نیازهای عاطفی تان را درک کنند؟ آیا در دل خود حس می کنید که هیچ کس نمی تواند شما را به طور کامل ببذیرد یا دوست داشته باشد؟ آیا همیشه نیازهای دیگران را بر نیازهای خود ترجیح می دهید و در نتیجه از خواسته های واقعی خود دور می شوید؟ آیا ترس از وقوع حوادث ناخوشایند، احساس زخم و اضطراب عمیقی را در وجودتان ایجاد می کند؟ حتی با وجود تحسین و تأیید اجتماعی، آیا همچنان احساس نارضایتی و ناکامی دارید؟

این الگوهای رفتاری که به آن ها تله های زندگی می گوئیم، می توانند زندگی ما را تحت تأثیر قرار دهند. در این کتاب، به بررسی بازه تله رایج پرداخته و روش های شناسایی، درک ریشه ها و تغییر آن ها را آموزش خواهیم داد. تله زندگی الگویی است که از دوران کودکی شکل می گیرد و تأثیرات آن در طول زندگی ادامه دارد. تجربیات ما در خانواده، مانند رها شدن، انتقاد یا حمایت بیش از حد، به مرور زمان به بخشی از هویت ما تبدیل می شود.

پس از ترک خانه ای که در آن بزرگ شده ایم، ممکن است همچنان به خلق موقعیت هایی ادامه دهیم که در آن ها مورد بدرفتاری یا نادیده گرفتن قرار گرفته ایم. این تله ها تعیین کننده نحوه تفکر، احساس و عمل ما هستند و بر روی روابط ما با دیگران تأثیر می گذارند. حتی زمانی که ظاهراً همه چیز داریم — مانند موفقیت شغلی یا یک ازدواج ایده آل — احساس رضایت واقعی را تجربه نمی کنیم.