

زندگی خود را دوباره بیافرینید

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

دکتر جهن ای. یانگ

دکتر جنیت اسر. کارنسو

برگردان ساره حسینی عطار

سرشناسه:

عنوان و نام پدیدآور:

مشخصات ناشر:

مشخصات ظاهری:

شابک:

وضعیت فهرست نویسی:

یادداشت:

موضوع:

موضوع:

موضوع:

موضوع:

شناسه افزوده:

شناسه افزوده:

شناسه افزوده:

رده بندی کنگره:

رده بندی دیویی:

شماره کتابشناسی ملی:

یانگ، جفری ای. / ۱۹۵۰ - م.

Young, Jeffrey E.

زندگی خود را دوباره بیافرینید / نویسنده جفری یانگ؛ ترجمه

ساره حسینی عطار.

مشهد: شمشاد، ۱۳۹۵.

۳۹۲ ص.

۹۷۸۶۰۰۸۳۹۲۱۷۰

فیبا

عنوان اصلی: Reinventing your life : how to break free from

negative life patterns

خودباختگی

Self-defeating behavior

خود راهبری

Self-management (Psychology)

کلوسکو، جانت اس.

Klosko, Jan

Beck, Aaron T

د ۱۳۹۵ / ۶۳۷ BF

۱۵۸

۴۵۱ ۳۷۷

زندگی خود را دوباره بیافرینید

جفری ای یانگ / جانت اس. کلوسکو

ترجمه: ساره حسینی عطار

ویراستار: مهناز نالشیان

نمونه خوانی و ناظر چاپ: علی موسوی فرد

طراحی جلد و صفحه آرایی: فواد آرام

چاپ اول، ۱۳۹۶

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸۶۰۰۸۳۹۲۱۷۰

حق هرگونه چاپ و انتشار محفوظ است.

قیمت: ۳۵۰۰۰ تومان

نشر شمشاد | مشهد، میدان تقی آباد، ابتدای خیابان دانشگاه،

کتاب آبان، ۰۵۱-۳۸۴۳۳۱۵۷

تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، کوی فاتحی رادیان

پلاک ۲، واحد ۱۰، انتشارات آبان | ۰۲۱-۶۶۴۰۱۶۴۳



فهرست مطالب

۱. مقدمه‌ای از آرون بک ۱۱
۲. پیشگفتار ۱۴
۳. تله‌های زندگی ۲۰
۴. شما حرفتار کدام تله زندگی شده‌اید؟ ۳۹
۵. درک تله‌ها: زندگی ۵۲
۶. تسلیم، فرار و ضد-تله‌ها ۷۱
۷. تله‌های زندگی چگونه می‌سازند؟ ۸۲
۸. لطفاً مرا تنها نگذار ۱۰۵
۹. نمی‌توانم به تو اعتماد کنم ۱۴۱
۱۰. هرگز به محبتی که می‌خواهم نمی‌رسم ۱۷۹
۱۱. من با دیگران سازگار نمی‌شوم ۲۰۸
۱۲. به تنهایی از عهده این کار بر نمی‌آیم ۲۴۵
۱۳. به زودی فاجعه رخ می‌دهد ۲۸۶
۱۴. من بی‌ارزش هستم ۳۱۷
۱۵. احساس شکست می‌کنم ۳۶۵
۱۶. همیشه کارها را به شیوه‌ای که تومی خواهی انجام می‌دهم ۳۹۰
۱۷. تله زندگی: تعیین معیارهای پرتوقعانه ۴۴۴
۱۸. می‌توانم هرآنچه می‌خواهم داشته باشم ۴۷۴
۱۹. فلسفه تغییر ۵۱۱

۱. مقدمه‌ای از آرون پک

از این‌که جفری یانگ و جنیت کلوسکو مسئله دشوار مشکلات شخصیتی را با استفاده از این اصول شناخت درمانی به عهده گرفتند بسیار خوشحالم. این دو نویسنده 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 شما که حس ناراحتی عمیق را برای افراد به وجود می‌آورند. افرادی که دچار اختلالات شخصیتی هستند، علائم برجسته‌ای خاص همچون افسردگی و اضطراب که گریبان‌گیر آن‌هاست، از مشکلات طولانی مدت، در زندگی خود نیز رنج می‌برند. اغلب در روابط شخصی خود ناراضی و همواره در کار خود موفق نیستند. کیفیت کلی زندگی آن‌ها معمولاً پایین‌تر از حد انتظار آن‌هاست.

گسترش شناخت درمانی نیز به منظور رسیدن به 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 الگوی «تله» یاد می‌کنند نیز آشنا خواهیم شد. بسیاری از مراجعین با الگوهای اساسی خاصی برای درمان مراجعه می‌کنند که بازتابی از آن‌ها را می‌توان در علائم به وجود آمده دید. توجه به این الگوهای اساسی در هنگام درمان تأثیرات سودمندی دارد که می‌تواند در بسیاری از قسمت‌های زندگی فرد مراجع نیز طنین انداز شود.

متخصصین 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، همیشه همین مشکل را داشتم.» این مشکل برای بیمار «طبیعی» به نظر می‌رسد. در درجه دوم، به نظر می‌رسد مراجع در انجام تکالیفی که توسط متخصص به او سر زده شده، احساس ناتوانی می‌کند. فرد مراجع هم می‌خواهد تغییر کند و هم در برابر تغییر مقاومت نشان می‌دهد. بیماران اثری که بر سایر افراد می‌گذارد بی‌خبر است. به نظر می‌رسد که نسبت به رفتار خود و دیگران، نگرش و اطلاعی ندارد.

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

«زندگی خود را دوباره بیافرینید»، یک کتاب است که 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 نه تنها به عوامل ساده و قابل فهم را جایگزین آن‌ها می‌کند. خواننده به راحتی می‌تواند معنای تله‌های زندگی را درک کند و به سرعت تله‌های زندگی خود را شناسایی کند. به کمک این 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 به ارمغان می‌آورند، تکنیک‌هایی قدرتمند در جهت ایجاد تغییر نیز هستند. رویکرد آن‌ها رویکردی تکاملی است؛ همین‌طور که رویکرد تجربی و راهگشای شناخت‌درمانی را حفظ می‌کنند، سعی بر رسیدن به روش‌های درمانی شناختی، رفتاری، روانکاوی و تجربی را نیز دارند.

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

www.ketab.ir

۲. پیشگفتار

چرا یک کتاب خودیاری دیگر؟

ما، رایز، وریم که کتاب «زندگی خود را دوباره بیافرینید»، جبران کمبودی مهم در میان کتاب‌های موجود، موضوع خودسازی است. همچون خیلی از رویکردهای درمانی بسیار خوب، کتاب، ای فو، عاده بسیاری نیز وجود دارند. هرچند که بسیاری از آن‌ها محدودند. بعضی کتاب‌ها تنها یک مشکل خاص مانند وابستگی، افسردگی، کم‌زویی یا مشکل انتخاب غلط شریک زندگی می‌پوشانند. بعضی کتاب‌ها به چندین مشکل مختلف می‌پردازند، اما تنها از یک ابزار برای تغییر استفاده می‌کنند. مانند استفاده از ابزار کودک درون، تمریناتی برای زوجین یا روش‌های شناخت-رفتار. سایر کتاب‌ها نیز الهام‌بخش هستند و یا در امر توصیف یک مشکل عمومی مانند از دست دادن یک عزیز، موفق عمل کرده‌اند. اما راه حل ارائه شده برای این مشکل چنان مبهم است که نمی‌دانیم پس از الهام گرفتن، چگونه در مسیر تغییر قدم برداریم؟

در کتاب «زندگی خود را دوباره بیافرینید»، من و جینت نویسندگان، انی جدید را برای تغییر الگوهای اساسی زندگی به شما ارائه می‌دهیم. درمان «تله‌های زندگی» به یازده مورد از مخرب‌ترین مشکلاتی در اعمال هر روزمان که با آن‌ها روبه‌رو می‌شویم اشاره می‌کند. با مراجعه به روش‌های درمانی مختلف، چندین تکنیک را با هم ترکیب می‌کنیم تا در تغییر این تله‌های زندگی پشتیبان شما باشیم. در نتیجه، معتقدیم این کتاب نسبت به سایر کتاب‌هایی که تاکنون خوانده‌اید به شما رویکردی بسیار جامع و فراگیر در برابر مشکلات زندگی ارائه می‌دهد.

از آنجا که این کتاب به تغییر و رشد فردی اشاره می‌کند، مایلیم تا مسیری را که در جهت توسعه درمان تله‌های زندگی پیموده‌ام، شرح دهم. از جهات بسیاری پیشرفت من به عنوان یک متخصص، منعکس‌کننده ماجرای خودشناسی است که در این کتاب برای شما بیان می‌کنم.

همه چیز از سال ۱۹۷۵ زمانی که من دانشجوی فارغ‌التحصیل دانشگاه پنسیلوانیا بودم آغاز شد. اولین تجربه خودم به عنوان یک کارآموز در مرکز سلامت روان در فیلادلفیا را به خاطر دارم. در حال سرگیری یک روش غیرمستقیم به نام روش «راجری»^۱ بودم. به خاطر دارم که اغلب مواقع احساس ناآرامی می‌کردم. مراجعین با مشکلاتی بسیار جدی مرا ملاقات می‌کردند، عمیقاً احساس خرد بودن می‌دادند و من آموخته بودم تا شنونده خوبی باشم، شنیده‌هایم را به گونه‌ای دیگر بیان کنم. به طریقی روشنگری کنم که فرد ملاقات‌کننده «خودش» به راه حل درست برسد. البته مشکل همین بود که اکثر آن‌ها به هیچ راه حلی نمی‌رسیدند و یا اگر هم می‌رسیدند آن قدر زود فراموش می‌کردند که پس از به اتمام رسیدن روند درمان، من کاملاً درمانده می‌شدم. روش راجری با خلق و خواهش تمایلات طبیعی^۲ من سازگار نبود. شاید من خیلی عجول بودم، اما به همان میزان نیز بی‌تاب بودم. شاید هم روش راجری را هرچه زودتر ببینم. در شرایطی که مشکل اساسی وجود دارد و من در حال آن ناتوانم و مجبور به نشستن و تماشا هستم، به سادگی سرخورده می‌شوم.

در مدت زمانی کوتاه، به مطالعه در مورد رفتار درمانی پرداختم؛ رویکردی که به تغییر سریع و ملموس رفتار تأکید دارد. احساس آرامش عمیقی داشتم. حالا می‌توانستم به جای ناکارآمد بودن، فعال باشم و توصیه‌های خودم را به مراجعینم ارائه دهم. رفتار درمانی، چهارچوبی بدون ارائه داد که توضیح می‌دهد چرا مراجعه‌کنندگان مشکلات به خصوصی دارند و دقیقاً از

۱. Rogerian Therapy: روشی که بیمار به شکل غیر مستقیم به روند درمانی تشویق می‌شود

چه روشی باید استفاده کرد؟ درست مثل یک کتاب آشپزی یا کتاب دستورالعمل فنی بود. در مقایسه با رویکرد مبهمی که آموخته بودم، این مدل رفتاری بسیار گیرا و جذاب بود. این رویکرد، در مسیر تغییر سریع و کوتاه مدت حرکت می‌کرد.

پس از گذشت چند سال، علاقه‌ام را نسبت به رفتاردرمانی از دست دادم. با توجهی ظریف، به آنچه که دیگران انجام می‌دهند، احساس کردم که رفتاردرمانی به شکل قابل توجهی «افکار» و «احساسات» ما را نادیده می‌گیرد. در حال از دست دادن گنج دنیای درون مراجعینم بود. در همین زمان بود که کتاب دکتر آرون بک تحت عنوان «شناخت درمانی و اختلالات عاطفی» را خواندم. دوباره هیجان زده شدم. دکتر بک با استفاده از گنج افکار و باورهای فرد مراجع، به ترکیب کور بردی بودن و مستقیم رفتاردرمانی می‌پرداخت.

پس از فارغ‌التحصیلی از مدرسه، سال ۱۹۷۹، نزد دکتر بک به یادگیری شناخت درمانی پرداختم. دوست داشتم به مراجعینم جگه‌گی مختل شدن افکارشان را بشناسانم و راه حل‌هایی منطقی برای روبه‌رو شدن به آن ارائه دهم. همچنین به شناسایی مشکلات رفتاری و تکرار و تمرین رودررویی با موقعیت‌های روان‌شناختی علاقه‌مند بودم. مراجعانم به شکل شگفت‌انگیزی تغییر می‌کردند؛ افسردگی آن‌ها بین رفت و علائم اضطراب ناپدید شد. دریافتم که تکنیک‌های شناخت درمانی به شکل فون «عاه‌های» در زندگی شخصی خودم نیز با ارزش است. از طریق سخنرانی و برگزاری کارگاه‌های آموزشی در سراسر اروپا و آمریکا، شناخت درمانی را با سایر افراد حرفه‌ای به اشتراک گذاشتم.

پس از گذشت چند سال، حرفه خصوصی خودم را در فیلادلفیا آغاز کردم. نتایج شگفت‌انگیز، خصوصاً با آن دسته از افرادی که علائمی همچون افسردگی و اضطراب را در خود داشتند، همچنان ادامه پیدا کرد. متأسفانه با گذشت زمان، به مجموعه‌ای از بیماران برخوردیم که هیچ بهبودی در رفتار آن‌ها دیده نمی‌شد و یا پیشرفت بسیار کمی داشتند.

تصمیم گرفتم تا بفهمم که این بیماران در چه چیزی مشترک هستند؟ از سایر همکارانم که آن‌ها نیز متخصص شناخت‌درمانی هستند.

خواستم تا ویژگی‌های بیماران خودشان را که مقاومت نشان می‌دهند برایم بازگو کنند. می‌خواستم بدانم که آیا شکست آن‌ها در فرآیند درمان به شکست من شبیه است یا خیر؟ آنچه که از قایسه بیماران سرسخت و بیمارانی که به سرعت واکنش مثبت نشان می‌دادند در فتم برای من همچون کشف یک راز بزرگ بود. بیمارانی که مقاومت نشان می‌دادند، به سوی اشتی حارتم «کمتر» گرایش نشان می‌دادند. به طور کلی، آن‌ها کمتر افسرده و یا مضطرب بودند. بیشتر مشکلات آن‌ها به برقراری ارتباط با دیگران مربوط می‌شد. این افراد دارای الگوی ناراضایی از روابط بودند. علاوه بر این، اغلب این بیماران، چنین مشکلاتی را در بیشتر مراحل زندگی‌شان تجربه کرده و به همراه داشته‌اند. دلیلی که آن‌ها را از آمدن برای درمان باز می‌داشت، وجود یک حران در زندگی آن‌ها، مانند طلاق و یا مرگ یکی از والدین بود. همگی این بیماران از الگوی «تحریمی رنج» می‌بردند.

سپس سعی کردم تا فهرستی از مضامین و الگوهای مشترک در این بیماران تهیه کنم. این فهرست، به اولین فهرست من از مدل‌ها و یا الگوهای زن‌نگی تبدیل شد. فهرست تنها شامل تعداد کمی از یازده الگویی می‌باشد که در این کتاب به شما معرفی خواهیم کرد؛ الگوهایی همچون احساس شدید کمبود، احساس شدید تنهایی، ریشه‌گیری، گرایش به فداکردن نیازهای خود برای رسیدگی به خواسته‌های دیگران و یا «عصبانیت» منفی نسبت به دیگران. اینها تله‌های گرانبهایی بودند که در کارکردن با بیماران که به روند درمان واکنشی نشان نمی‌دادند، به آن‌ها پی بردم. پی بردم که با تهیه لیستی از تله‌های زندگی، می‌توانم مشکلات بیمارانم را به بخش‌های قابل‌کنترلی تقسیم کنم. همچنین می‌توانستم تدابیر مختلفی برای حل هر مشکل یا الگو مطرح کنم.

با نگاهی به گذشته درمی یابیم که تحقیقات من نیز درباره مضامین و الگوهای گسترده، بسیار با شخصیت خودم سازگار بوده است. همیشه آرزو داشتم جنبه های مختلف زندگی ام را به عنوان بخشی از یک کلی سازماندهی شده ببینم.

همیشه حس می کردم که می توانم از طریق یافتن این الگوها و مدل های کلی، کنترل خود را بر آینده بگیرم. به خاطر دارم که در دوران دانشجویی سعی داشتم تا روابطم با هم اتاقی هم را بر اساس میزانی که می توانم به آن ها تکیه کنم، طبقه بندی کنم.

به عنوان یک متخصص، عامل دیگر موفقیت من، میل شدیدی به کامل کردن و یکدست کردن بود، نه انتقاد و نابود کردن. سعی می کردم از متخصصین باور دارم که باید تنها یک راه برای درمان انتخاب کنند و با فداکاری تمام همیشه پیرو همان راه باشند. به همین دلیل هم ما با انواع مختلفی از روانشناسی ها مانند انسان‌شناسی فرویدی، روان‌شناسی خانوادگی و روانشناسی رفتاری سروکار داریم. من به این باور رسیده ام که دقیق بهترین اجزا از چندین روش درمانی مختلف، بسیار مؤثرتر از استفاده از یک روش درمانی است. موارد بسیار ارزشمندی در روانکاوی، علوم تجربی، شناختی، داروشناسی و روانشناسی وجود دارد، اما هر کدام از آن ها در صورتی که به تنهایی مورد استفاده قرار بگیرند، با محدودیت های بزرگی مواجه خواهند شد.

از طرف دیگر، با ترکیب درهم ریخته تکنیک های مختلف و بدون شناسایی کردن یک چهارچوب معین نیز مخالفم. معتقدم که یازده تله زندگی، با همان چهارچوب معین مطرح شده اند. تکنیک هایی که از چندین رویکرد مختلف، همچون انبازاری از اسلحه ها، تشکیل شده اند تا به جنگ این تله های زندگی بروند. علاوه بر این، همان طور که در فصل های پیش رو توضیح داده شده، این تله ها می توانند حس تداوم و استمرار در طول زندگی را به شما القاء کنند. گذشته و حال می توانند به عنوان بخشی از یک کل دیده شوند. هر تله زندگی

سرچشمه‌ای قابل درک در کودکی دارد که به شکلی درونی برای ما همچون حقیقت می‌باشد. برای مثال، وقتی دریابیم که والدین ما چقدر پرتوقع و اهل تنبیه بوده‌اند، می‌توانیم بفهمیم که چرا شریک زندگی مان فردی ایرادگیر است و یا چرا وقتی مرتکب اشتباهی می‌شویم تا این حد نسبت به خودمان حس بدی داریم.

اما رازم این کتاب نیاز شما را برای رویارویی با مجموعه مشکلاتی که در طول زندگی عمیقاً حس می‌کنید، به شکلی جامع برطرف سازد.

جفری یانگ - سپتامبر سال ۱۹۹۲