

# زندگی خود را دوباره بیافرینید

جفری یانگ  
جانت اس. کلوسکو

مترجم:  
ستاره محسنی



موسسه انتشاراتی آقای



سرشناسنامه	:	یانگ ، جفری (۱۹۵۰)
عنوان و نام پدیدآور	:	زندگی خود را دوباره بیافرینید/ نویسندگان: جفری یانگ، جانث اس. کلوسکو؛ مترجم: ستاره محسنی.
مشخصات نشر	:	تهران، ۱۴۰۳
مشخصات ظاهری	:	۳۰۷ صفحه رقی
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۴۸۰۶-۵۵-۰
فهرست نویسی	:	فپا
رده بندی کنگره	:	RC ۴۵۵/۴
رده بندی دیویی	:	۱۵۸/۱
کتابشناسی ملی	:	۹۷۹۲۷۰۶



## موسسه انتشارات آقایی

### زندگی خود را دوباره بیافرینید

جفری یانگ، جانث اس. کلوسکو  
مترجم: ستاره محسنی

ناشر: نشر آقایی

چاپ: اول ۱۴۰۳

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۱۸۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۸۰۶-۵۵-۰

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

نشر و پخش: تهران میدان انقلاب انتشارات آقایی

Www.Aghaepub.com تماس: 09124758603

## فهرست

۱. مقدمه ای از آرون بک ..... ۴
۲. چرا این کتاب متفاوت است؟ ..... ۶
۳. تله های زندگی ..... ۸
۴. تله های زندگی شما ..... ۲۱
۵. الگوهای تکراری و خودتخریبی ..... ۲۹
۶. سه روش برای مبارزه، تسلیم، فرار و یا ضد حمله ..... ۳۹
۷. تغییر تله های زندگی و چگونگی آن ..... ۴۸
۸. خواهشا مرا ول نکن ..... ۶۰
۹. عدم اعتماد ..... ۸۳
۱۰. عدم وجود محبت کافی ..... ۱۰۴
۱۱. عدم سازگاری با دیگران ..... ۱۲۶
۱۲. خود بودن ..... ۱۴۸
۱۳. یک فاجعه در کمین است ..... ۱۷۸
۱۴. احساس بی ارزشی ..... ۱۹۶
۱۵. به زودی شکست خواهم خورد ..... ۲۱۹
۱۶. انجام کار به شیوه شخصی ..... ۲۳۸
۱۷. فیلتر تمام عیار ..... ۲۷۳
۱۸. هر چیزی که میخواهم بدست می آورم ..... ۲۸۵
۱۹. فلسفه تغییر کردن ..... ۳۰۰

## ۱. مقدمه ای از آرون بک

### سفر به دنیای اختلالات شخصیتی

خوشحالی من از اینکه جفری پانگ و جنت کلو سکو به بررسی چالش‌های پیچیده اختلالات شخصیتی پرداخته‌اند، وصف‌ناپذیر 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 نارضایتی 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 به‌منظور 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 ارائه‌شده، 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 نویسنده‌گان نسبت به موضوع

است. رویکرد نویسندگان همواره تکاملی بوده و سعی دارند تا به شیوه‌های درمانی شناختی رفتاری، روانکاوی 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 کلوکو به بررسی یازده تله زندگی می‌پردازند که در تعاملات روزمره ما ایجاد مشکل می‌کند. 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.



## چشم انداز 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. تله‌های زندگی

آیا هر بار که به یک رابطه جدید وارد می‌شوید، احساس می‌کنید که طرف مقابلتان سرد و بی‌توجه است؟ آیا این احساس در شما به وجود می‌آید که نزدیک‌ترین افراد به شما نمی‌توانند نیازهای عاطفی‌تان را درک کنند؟ آیا در دل خود حس می‌کنید که هیچ‌کس نمی‌تواند شما را به‌طور کامل بپذیرد یا دوست داشته باشد؟ آیا همیشه نیازهای دیگران را بر نیازهای خود ترجیح می‌دهید و در نتیجه از خواسته‌های واقعی خود دور می‌شوید؟ آیا ترس از وقوع حوادث ناخوشایند، احساس زخم و اضطراب عمیقی را در وجودتان ایجاد می‌کند؟ حتی با وجود تحسین و تأیید اجتماعی، آیا همچنان احساس نارضایتی و ناکامی دارید؟

این الگوهای رفتاری که به آن‌ها تله‌های زندگی می‌گوییم، می‌توانند زندگی ما را تحت تأثیر قرار دهند. در این کتاب، به بررسی یازده تله رایج پرداخته و روش‌های شناسایی، درک ریشه‌ها و تغییر آن‌ها را آموزش

خواهیم داد. تله زندگی الگویی است که از دوران کودکی شکل می‌گیرد 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 می‌شود.

پس از ترک خانه‌ای که در آن بزرگ شده‌ایم، ممکن است همچنان به خلق موقعیت‌هایی ادامه دهیم که در آن‌ها مورد بدرفتاری یا نادیده گرفتن قرار گرفته‌ایم. این تله‌ها تعیین‌کننده نحوه تفکر، احساس و عمل ما هستند و بر روی روابط ما با دیگران تأثیر می‌گذارند. حتی زمانی که ظاهراً همه چیز داریم—مانند موفقیت شغلی یا یک ازدواج ایده‌آل—احساس رضایت واقعی را تجربه نمی‌کنیم.

### داستان جد: یک دلال سهام گرفتار در تله عاطفی

اجازه دهید داستان جد را برایتان تعریف کنم. جد، دلال سهام ۳۹ ساله‌ای است که در کارش موفق است اما هیچ‌گاه نتوانسته ارتباط عمیقی با زنان برقرار کند. او مدام بین زنان مختلف جابجا می‌شود و هیچ‌یک از آن‌ها را مناسب نمی‌داند. جد تنها به روابط سطحی اکتفا کرده و هیچ‌گاه نتوانسته عشق واقعی را تجربه کند.

او از نزدیکی دائمی یک زن بیزار است و ترجیح می‌دهد تنها باشد. جد احساس خستگی و پوچی دارد و همچنان به دنبال زنی است که بتواند این حفره عاطفی را پر کند. او بر این باور است که هرگز چنین زنی را پیدا نخواهد کرد و همیشه تنها خواهد ماند. تنهایی او ریشه در دوران کودکی

دارد؛ او هرگز پدرش را نشناخت و مادرش نیز بی‌عاطفه بود. جد سال‌ها این الگو را از یک متخصص به متخصص دیگر منتقل کرده است، اما هیچ‌یک نتوانسته‌اند او را به تغییر واقعی سوق دهند. او همواره ایراداتی پیدا می‌کند که باعث قطع ارتباطش با درمانگران می‌شود. برای فرار از تله کمبود محبت، جد باید ایراد گرفتن از زنان را کنار بگذارد و مسئولیت نزدیک شدن به دیگران را بر عهده بگیرد.

### مسیر تغییر: رویارویی با تله‌ها

زمانی که جد برای درمان سراغ ما آمد، بارها او را به چالش کشیدیم تا الگوی خود تخریبی‌اش را شناسایی کند. پس از یک سال تلاش مستمر برای مواجهه با مشکلاتش، جد توانست رابطه‌ای سالم با نیکول—زنی گرم و دوست‌داشتنی—ایجاد کند. این کتاب به شما یاد خواهد داد چگونه تله‌های زندگی خود را شناسایی کنید و با آن‌ها مقابله کنید تا بتوانید الگوهای منفی را از زندگی خود حذف کنید. بیایید با هم سفر کنیم تا دریابیم چگونه می‌توانیم زندگی خود را دوباره بسازیم و عشق واقعی را تجربه کنیم.

### هدر: زندانی ترس‌های خود

هدر، زنی ۴۲ ساله با استعدادهای درخشان، به دلیل ترس‌های عمیق و فلج‌کننده‌اش در خانه محبوس شده است. او علی‌رغم مصرف داروهای آرام‌بخش برای درمان اضطرابش، همچنان در تله آسیب‌پذیری گرفتار است. زندگی برای او به یک جنگ تمام‌عیار تبدیل شده و هر روز با چالش‌های جدیدی روبرو می‌شود. هدر می‌داند که دنیای بیرون پر از فرصت‌های

طلایی است؛ او عاشق تئاتر است و از غذا خوردن در رستوران‌های شیک لذت می‌برد، اما انجام چنین کارهایی برایش مانند پرواز در آسمان است. او همواره نگران حوادث ناگوار مانند تصادف، سرقت یا ابتلا به بیماری‌های کشنده است. این ترس‌ها باعث شده‌اند که حتی یک گردش ساده به مرکز شهر نیز برایش جذاب نباشد. هدر احساس می‌کند که دنیا مملو از خطر است و او نمی‌تواند در برابر آن‌ها مقاومت کند.

### زندگی در سایه ترس و نگرانی

والد، همسر هدر، از وضعیت او ناامید و عصبانی است. او می‌خواهد با همسرش بیرون برود و تفریح کند، اما هدر ترجیح می‌دهد در محیط «امن» خانه بماند. والدین هدر نیز در این موضوع نقش مهمی دارند؛ آن‌ها یهودیانی هستند که از هولوکاست جان سالم به در برده‌اند و با ترس‌های خود، هدر را بیش از حد محافظت کرده‌اند. آن‌ها همواره او را درباره خطرات احتمالی هشدار می‌دهند و این رفتارها باعث شده که هدر احساس کند مانند یک عروسک شکننده است.

### داروها: فرار از واقعیت

قبل از مراجعه به ما، هدر سه سال را با مصرف داروهای ضد اضطراب گذرانده بود. این داروها به او کمک کردند تا کمی آرامش پیدا کند و زندگی‌اش را خوشایندتر کند، اما همچنان از خروج از خانه اجتناب می‌کرد. او به شدت به این داروها وابسته شده بود و فکر ترک آن‌ها او را می‌ترساند. هدر احساس می‌کرد که بدون داروها نمی‌تواند با دنیای بیرون روبرو شود و مانند یک انسان عادی زندگی کند.



## گام‌های تغییر

با شروع درمان مبتنی بر تله‌های زندگی، هدر پیشرفت قابل توجهی داشت. او به تدریج شروع به ورود به محیط‌هایی کرد که اضطرابش را تحریک می‌کردند. سفر کردن، ملاقات با دوستان و حتی پذیرش شغلی پاره‌وقت که نیازمند رفت و آمد بود، بخشی از تغییرات مثبت او بودند.

به عنوان بخشی از درمان، ما به هدر کمک کردیم تا واقعیت‌ها را بهتر ارزیابی کند و بفهمد که تا چه اندازه در مورد احتمال وقوع حوادث بد مبالغه کرده است. او یاد گرفت که احتیاط‌های منطقی و معقولی را در نظر بگیرد و دیگر نیازی به حمایت دائمی همسر و دوستانش نداشت.

## تله‌های زندگی: چرخه تکرار

داستان هدر نمایانگر یکی از تله‌های زندگی — تله آسیب‌پذیری — است. این الگوها نه تنها بر روی رفتار فرد تأثیر می‌گذارند بلکه ریشه در تجربیات دوران کودکی دارند. تکرار دردها و رنج‌های گذشته یکی از آگاهی‌های اصلی در روان‌درمانی است. افراد معمولاً شرایطی را خلق می‌کنند که مشابه تجربیات منفی دوران کودکی‌شان است.

این پدیده نشان‌دهنده این است که چرا ما تمایل داریم الگوهای منفی را تکرار کنیم و چرا نمی‌توانیم از آن‌ها فرار کنیم. باورهای اولیه ما درباره خودمان و جهان شکل‌دهنده احساسات ما هستند و تغییر آن‌ها کار آسانی نیست.

با شناخت تله‌های زندگی خود، مانند تله آسیب‌پذیری هدر، شما نیز می‌توانید قدم‌هایی برای تغییر بردارید. این کتاب به شما کمک خواهد کرد

تا الگوهای منفی را شناسایی کرده و راهکارهایی برای غلبه بر آنها پیدا کنید. بیایید با هم شروع کنیم تا زندگی‌ای پر از شادی و آزادی بسازیم!

### پاتریک: داستان مردی در جستجوی ثبات عاطفی

پاتریک، یک پیمانکار ۳۵ ساله، در دنیایی از ناامیدی و اضطراب غرق شده است. او در یک رابطه پرتنش با همسرش، فرانسیس، گرفتار است. هر بار که فرانسیس با مردان دیگر ارتباط برقرار می‌کند، پاتریک به طرز عجیبی بیشتر به او وابسته می‌شود. این وابستگی به شدت او را آزار می‌دهد و احساسات متناقضی را در او ایجاد می‌کند. پاتریک با خود می‌گوید: «اگر فقط بتوانم بهتر باشم، شاید او دیگر نیازی به این روابط نداشته باشد.» این افکار او را در یک چرخه معیوب قرار داده و نمی‌تواند تصور کند که اگر فرانسیس را از دست بدهد، چه بلایی بر سرش خواهد آمد. وعده‌های مکرر فرانسیس مبنی بر وفاداری هرگز به حقیقت نمی‌پیوندد و هر بار که این وعده‌ها شکسته می‌شود، پاتریک دچار یأس بیشتری می‌شود.

### ترن هوایی احساسات

زندگی مشترک پاتریک و فرانسیس شبیه یک ترن هوایی است؛ او از امید به ناامیدی سقوط می‌کند و این چرخه تکراری را بارها تجربه می‌کند. انتظار برای بازگشت فرانسیس برای او به یک عذاب تبدیل شده است. گاهی ساعت‌ها یا حتی روزها منتظر می‌ماند تا همسرش به خانه برگردد و در این مدت احساساتی چون خشم و اندوه در او موج می‌زند. زمانی که فرانسیس به خانه می‌آید، تنش‌ها اوج می‌گیرد. پاتریک تحت فشار قرار می‌گیرد و



گاهی حتی به خشونت روی می آورد. او آرزو دارد که بتواند از این وضعیت رهایی یابد، اما هر چه بیشتر فرانسیس تهدید به ترک کند، پاتریک بیشتر جذب او می شود.

## ریشه های درد

پاتریک در دوران کودکی نیز با عدم ثبات عاطفی مواجه بوده است. پدرش خانواده را ترک کرده و مادرش الکی بود که فرزندانش را نادیده می گرفت. این تجربیات تلخ باعث شده اند که پاتریک در بزرگسالی دوباره همان احساسات را تجربه کند. او سه سال تحت درمان روان تحلیلی قرار گرفت، اما این درمان برایش بسیار کند و ناکافی بود. پاتریک احساس تنهایی عمیقی داشت و درمانگرش به ندرت با او ارتباط برقرار می کرد.

## شروعی تازه

با ورود به درمان مبتنی بر تله های زندگی، پاتریک توانست راهنمایی های لازم را دریافت کند. ما به او کمک کردیم تا الگوهای رفتاری خود را شناسایی کند و بفهمد چگونه از آنها رها شود. همچنین به او یاد دادیم که چگونه در روابطش با زنان انتخاب های هوشمندانه تری داشته باشد و نسبت به خطرات روابط مخرب آگاه باشد. پس از یک سال و نیم درمان، پاتریک تصمیم گرفت ازدواجش با فرانسیس را پایان دهد. او متوجه شد که هر فرصتی را برای اصلاح رفتارهای خود داده است اما هیچ تغییری در فرانسیس مشاهده نکرده است.

## رهایی از بندهای گذشته

پاتریک بعد از جدایی از فرانسیس متوجه شد که نابود نشده است بلکه به

فردی آرام‌تر و با اعتماد به نفس‌تر تبدیل شده است. او شروع کرد به ملاقات با زنان دیگر و پس از مدتی با سیلویا آشنا شد؛ زنی باثبات و قابل اعتماد که وفادار بود.

این تجربه برای پاتریک یک تغییر اساسی بود؛ او یاد گرفت که از بودن در یک محیط سالم و حمایت‌کننده لذت ببرد و دیگر نیازی به جاذبه‌های مخرب نداشته باشد. داستان پاتریک نشان‌دهنده تأثیر عمیق تله‌های زندگی بر روابط عاشقانه است. شناخت این تله‌ها و کار بر روی آن‌ها می‌تواند منجر به تغییراتی مثبت در زندگی افراد شود. بیایید با هم یاد بگیریم که چگونه از الگوهای منفی رها شویم و روابط سالم‌تری بسازیم.

### کارتون: مردی گرفتار در تله سلطه

کارتون، مردی ۳۳ ساله که در دنیای تجارت پارچه با پدرش همکاری می‌کند، در یک چالش عمیق عاطفی گرفتار شده است. او به شدت از مدیریت دیگران ناتوان است و در واقع، از این شغل چندان رضایت ندارد. اما مشکل اصلی او نه فقط در کار، بلکه در روابطش با اطرافیانش نهفته است.

### فداکاری بی‌پایان

کارتون به طور مداوم خود را فدای دیگران می‌کند و نیازهای آن‌ها را بر نیازهای خودش مقدم می‌دارد. او همیشه با لبخند می‌گوید: «هرچه شما بگویید!» و این رفتار باعث می‌شود که همسرش و فرزندانش از او سوءاستفاده کنند. او تلاش می‌کند تا با خوشحال کردن همسرش و عدم گفتن «نه» به فرزندانش، رضایت آن‌ها را جلب کند. اما این فداکاری‌ها به