

خلاصه کتاب

زندگی خود را دوباره بیافرینید

نویسندگان: جفری یانگ، جنت کلوسکو

خلاصه شده توسط: هانیه مجیدی

تهیه شده توسط تیم آموزشی رایینز



فصل اول تله‌های زندگی

در این کتاب ما ۱۱ تله از رایج‌ترین تله‌های زندگی را توضیح می‌دهیم و به شما نشان خواهیم داد چگونه آنها را شناسایی و ریشه‌یابی کنید و تغییر دهید تله زندگی الگویی است که از کودکی آغاز و در سرتاسر زندگی منشأ بسیاری چیزها خواهد بود تله‌های زندگی تعیین می‌کنند که ما چگونه فکر احساس و عمل کنیم. حتی زمانی که فکر می‌کنیم همه چیز داریم اغلب نمی‌توانیم از زندگی لذت ببریم یا دستاوردهایمان را باور کنیم. تله‌ها احساسات شدیدی مثل خشم اندوه و اضطراب را دامن می‌زنند. رویکرد تله‌ی زندگی مواجهه مستمر با خود را طلب می‌کند و ما به شما می‌آموزیم چگونه تله‌های زندگی‌تان را شناسایی کنید و با آنها مقابله کنید تا دست از سرتان بردارند. واژه تخصصی برای تله زندگی طرحواره است که از روانشناسی شناختی نشئت می‌گیرد طرحواره‌ها عقاید عمیقاً ریشه‌داری درباره خودمان و دنیا هستند که در سال‌های اول زندگی آموخته شده‌اند. این طرحواره‌ها به ما حس پیش بینی کردن و اطمینان خاطر می‌دهند که برایمان خوشایند است به این دلیل به سختی قابل تغییرند.

انقلاب شناخت درمانی

درمان تله زندگی از رویکردی به نام شناخت درمانی نشئت می‌گیرد که فعالانه به بیماران می‌آموزد افکارشان را مهار کنند تا حالت‌های روحیشان را در اختیار بگیرند. رویکرد تله زندگی ترکیبی از شیوه‌های شناختی و رفتاری به صورت روانکاوانه و تجربی است.

فصل بعد با پرسشنامه‌ای آغاز می‌شود که به شما کمک می‌کند دریابید کدام تله زندگی در مورد شماست.

فصل دوم تله‌های زندگی شما کدامند؟

چکیده‌ای از ۱۱ تله زندگی

رها شدگی: این تله معروف به فقدان امنیت در محیط خانواده در زمان کودکی است شما احساس می‌کنید که عزیزانتان شما را ترک می‌کنند و در انزوای عاطفی به سر خواهید برد.

بی‌اعتمادی و سوء رفتار: این تله نیز مربوط به فقدان امنیت و اطمینان خاطر در محیط خانواده در زمان کودکی است واقع شما منتظرید که مردم از شما سوء استفاده کنند و به شما صدمه بزنند و همین علت پشت دیوار بی‌اعتمادی خودتان را پنهان می‌کنید و اجازه نزدیک شدن به دیگران نمی‌دهید.

وابستگی: در کودکی زمانی که قصد دفاع از استقلالتان را داشته‌اید احساس بی‌کفایتی در شما به وجود آورده‌اند پس شما به حمایت مستمر نیاز دارید و به دنبال چهره‌های قوی می‌گردید تا به آنها وابسته شوید و زندگیتان را اداره کنند.

آسیب پذیری: شما در این دنیا احساس امنیت نمی‌کنید احتمالاً والدینتان به صورت افراطی از شما مراقبت کرده‌اند و این احساس که دنیا مکان خطرناکی است را به شما القا نموده‌اند. این ترس‌ها می‌توانند حول محورهای بیماری آسیب پذیری مالی و یا موقعیت های ترسناک باشند.

محرومیت عاطفی: احساس می‌کنید برای کسی اهمیت ندارید و هیچکس احساسات را درک نمی‌کند. معمولاً به افراد سرد و بی‌روح جذب می‌شوید و احساس می‌کنید فریب خورده‌اید.

انزوای اجتماعی: احتمالاً در کودکی خود را جدا از هم سن و سال‌هایتان احساس می‌کرده‌اید به گروهی از دوستان تعلق نداشته‌اید یا کنار گذاشته شده‌اید. حال در بزرگسالی عمداً از معاشرت‌های گروهی و ایجاد دوستی اجتناب می‌کنید و فکر می‌کنید کمبودی دارید. ممکن است از مهارت اجتماعی بالایی برخوردار باشید اما در جمع احساس اضطراب و گوشه‌گیری داشته باشید.

کمبود: در کودکی به خاطر کسی که بودید احساس احترام نکردید و به خاطر نقایصتان سرزنش شده‌اید و خودتان را مقصر دانسته‌اید و به عنوان بزرگسال از عشق می‌ترسید و انتظار طرد شدن دارید.

شکست: در کودکی بچه‌های دیگر همیشه بهتر از شما بوده‌اند و شما را بی استعداد یا تنبل صدا می‌کردند در بزرگسالی درباره شکست‌ها اغراق می‌کنید و طوری عمل می‌کنید که به طور قطع باعث شکست شما می‌شود.

سرسپردگی: در کودکی یکی از نزدیکان شما را تحت سلطه گرفته است. در بزرگسالی طور مداوم با افراد سلطه‌گر وارد رابطه می‌شوید و به آنها اجازه می‌دهید شما را کنترل کنند یا با افرادی ارتباط می‌گیرید که نمی‌توانند در برابر شما سر بلند کنند.

معیارهای سختگیرانه: شما توقعات بی‌نهایتی دارید به سختی برای آن تلاش می‌کنید خیلی اهل قضاوتید. در کودکی از شما انتظار می‌رفته که بهترین باشید هیچ کدام از کارهایی که انجام داده‌اید به اندازه کافی خوب نبوده‌اند.

استحقاق: این افراد در کودکی لوس تربیت شده‌اند و محدودیتی نداشته‌اند. احساس خاص بودن دارند و در انضباط شخصی مشکل دارند. اگر به چیزی که می‌خواهند نرسند بسیار عصبانی می‌شوند.

اکنون که متوجه شده‌اید کدام تله در مورد شما صدق می‌کند به این می‌رسیم که تله‌های زندگی از کجا می‌آیند.

فصل سوم درک تله‌های زندگی

تله‌های زندگی سه ویژگی اصلی دارند که به ما اجازه می‌دهد آنها را شناسایی کنیم.