

# زندگی خود را دوباره بیافرینید

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

دکتر جفری ای. یانگ

دکتر جینت اس. کلونسو

برگردان: ساره حسینی عطار



تلفن: ۰۲۱-۷۶۱۲۲۸۶۴ | آدرس: تهران، خیابان ولیعصر، پلاک ۱۰۰، طبقه ۱۰، پست‌کد ۱۹۱۳۹۱۱۱

سال انتشار: ۱۳۹۸ | شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۳۰۰-۰۰۰-۰۰۰ | قیمت: ۱۹۹,۰۰۰ تومان

سایت: [www.duybershamir.com](http://www.duybershamir.com)

## فهرست مطالب

تقدیم به امین، الهام، و هانس، که عشق و

حمایت بی قید و شرط خود را کنار من کردند.

جفری پاتنگ

تقدیم به پدر و مادرم، وایکِل و وِمالن، که فضای

لذت را برای نوشتن این اثر برای من آماده کردند.

۱۱	قدردانی
۱۵	۱. مقدمه‌ای از آرون پک
۱۷	۲. پیشگفتار
۲۳	۳. تله‌های زندگی
۴۱	۴. شما گرفتار کدام تله زندگی شده‌اید؟
۵۱	۵. درک تله‌های زندگی
۶۷	۶. تسلیم، فرار و ضد حمله
۷۷	۷. تله‌های زندگی چگونه تغییر می‌کنند؟
۹۷	۸. لطفاً مرا تنها نگذار
۱۲۹	۹. نمی‌توانم به تو اعتماد کنم
۱۶۳	۱۰. هرگز به محبتی که می‌خواهم نمی‌رسم
۱۸۹	۱۱. من با دیگران سازگار نمی‌شوم
۲۲۱	۱۲. به تنهایی از عهده این کار بر نمی‌آیم
۲۵۷	۱۳. به زودی فاجعه رخ می‌دهد
۲۸۵	۱۴. من بی ارزش هستم
۳۲۷	۱۵. احساس شکست می‌کنم
۳۴۹	۱۶. همیشه کارها را به شیوه‌ای که تو می‌خواهی انجام می‌دهم
۳۹۵	۱۷. تله زندگی: تعیین معیارهای پرتوقعانه
۴۲۱	۱۸. می‌توانم هر آنچه می‌خواهم داشته باشم
۴۵۳	۱۹. فلسفه تغییر



## ۲. پیشگفتار

### چرا یک کتاب خودیاری دیگر؟

ما براین باوریم که کتاب «زندگی خود را دوباره بیافرینید»، جبران کمبودی مهم در میان کتاب‌های موجود با موضوع خودسازی است. همچون خیلی از رویکردهای درمانی بسیار خوب، کتاب‌های فوق‌العاده بسیاری نیز وجود دارند. هرچند که بسیاری از آنها محدودند. بعضی کتاب‌ها تنها به یک معضل خاص مانند وابستگی، افسردگی، کم‌رویی یا مشکل انتخاب غلط شریک زندگی می‌پردازند. بعضی کتاب‌ها به چندین مشکل مختلف می‌پردازند، اما تنها از یک روش برای تغییر استفاده می‌کنند؛ مانند استفاده از روش کودک درون، تمریناتی برای زوجین یا روش‌های شناخت-رفتاری. سایر کتاب‌ها نیز الهام‌بخش هستند یا در امر توصیف یک مشکل عمومی مانند از دست دادن یک عزیز، موفق عمل می‌کنند، اما راه حل ارائه شده برای این مشکل چنان مبهم است که نمی‌دانیم پس از الهام‌گرفتن، چگونه در مسیر تغییر قدم برداریم؟

در کتاب «زندگی خود را دوباره بیافرینید»، من و جنیت کلو سکودرمانی جدید را برای تغییر الگوهای اساسی زندگی به شما ارائه می‌دهیم. درمان «تله‌های زندگی» به یازده مورد از مخرب‌ترین مشکلاتی که در اعمال هر روزه مان با آنها روبه‌رو می‌شویم اشاره می‌کند. با مراجعه به روش‌های درمانی مختلف، چندین تکنیک را با هم ترکیب می‌کنیم تا در