

زندگی خود را دوباره بیافرینید

نویسندگان:
جفری یانگ، ژانت کلوسکو



سرشناسه: یانگ جفری ای، ۱۹۵۰ م - ۱۹۵۰، Young, Jeffrey E.
عنوان و نام پدیدآور: زندگی خود را دوباره بیافرینید/ نویسندگان جفری یانگ، ژانت کلوסקو؛
مترجم زینب رحمانی

مشخصات نشر: قم: ارمغان گیلار، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۳۵۲ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۸۸-۶۰-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Reinventing your life: the breakthrough program to end negative behaviour and feel great again, ۲۰۱۹.

یادداشت: کتاب حاضر توسط مترجمان و ناشران متفاوت در سالهای مختلف منتشر شده است

موضوع: خودباختگی Self-defeating behavior

موضوع: خود راهبری (Self-management) (Psychology)

موضوع: خودسازی (Self-actualization) (Psychology)

شناسه افزوده: کلوסקو، جانیت اس. Klosko, Janet S.

شناسه افزوده: رحمانی، زینب، ۱۳۳۹ - مترجم

رده بندی کنگره: RCT۴۵۵/۴ رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱ شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۷۸۹۳۷

زندگی خود را دوباره بیافرینید

نویسنده: جفری یانگ، ژانت کلوסקو

مترجم: زینب رحمانی

ویراستار: اکبر جعفری

ناشر: ارمغان گیلار

طراح و صفحه‌آرا: زرین گراف

نوبت چاپ: دوم ۱۴۰۱

تیراژ: ۲۰۰ نسخه

چاپخانه: آریا

قیمت: ۲۵۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۸۸-۶۰-۷



ایرجان گیلار

تلفن: ۰۲۵-۳۷۸۳۷۵۵۸
همراه: ۰۲۵-۳۷۸۳۷۵۵۰
armaghanegilar@gmail.com
کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

فهرست مطالب

فصل اول: تله‌های زندگی.....	۶
فصل دوم: شما گرفتار کدام تله زندگی هستید؟.....	۲۴
فصل سوم: درک تله‌های زندگی.....	۳۴
فصل چهارم: تسلیم، فرار، ضدحمله.....	۵۰
فصل پنجم: تله‌های زندگی چگونه تغییر می‌کنند؟.....	۵۸
فصل ششم: "لطفا مرا رها نکن".....	۷۸
فصل هفتم: نمی‌توانم به تو اعتماد کنم.....	۱۱۰
فصل هشتم: هرگز به محبتی که می‌خواهم نمی‌رسم.....	۱۴۲
فصل نهم: من با دیگران سازگار نیستم.....	۱۶۴
فصل دهم: به‌تنهایی نمی‌توانم این کار را انجام بدهم.....	۱۸۸
فصل یازدهم: به زودی فاجعه رخ می‌دهد.....	۲۱۹
فصل دوازدهم: من بی‌ارزش هستم.....	۲۴۰
فصل سیزدهم: احساس شکست می‌کنم.....	۲۷۲
فصل چهاردهم: همیشه کارها را به شیوه‌ای که تو می‌خواهی انجام می‌دهم....	۲۸۸
فصل پانزدهم: تله زندگی: تعیین معیارهای پرتوقعانه.....	۳۱۷
فصل شانزدهم: می‌توانم هرچه می‌خواهم داشته باشم.....	۳۳۱
فصل هفدهم: هفت فرضیه‌ی اساسی.....	۳۴۶