

زندگی خود را دوباره بیافرینید

نویسندگان این کتاب که از صاحب‌نظران حوزه شناخت‌درمانی هستند، به شناسایی، نشانه شناسی، سبب شناسی و درمان ۱۱ الگوی رفتاری مخرب و تکراری پرداخته‌اند که به خودانگاره منفی ربط دارند. مؤلفان ضمن شرح حال بیماران واقعی، نشان می‌دهند که چگونه هر یک از این الگوهای ناکارآمد در دوران کودکی شکل گرفته‌اند و مبنایی برای ارزیابی خویشتن در بزرگسالی می‌شوند. این کتاب ابزار قدرت‌مندی برای درمان مشکلات مراجعان براساس رویکردهای شناخت‌درمانی و طرح‌واره‌درمانی است. دکتر آرون بک بنیانگذار شناخت‌درمانی در مقدمه این کتاب می‌نویسد: یانگ و کلوסקو بر اساس خلاقیت و تدبیراندیشی توانسته‌اند ابزارهای اثرگذاری برای تغییر روابط بین‌فردی و روابط شغلی تدوین کنند. به دنبال تغییر در روابط بین‌فردی و روابط شغلی، زندگی تغییر شگرفی خواهد کرد. این کتاب نشان می‌دهد که نویسندگان از بینش بالینی، حساسیت و شفقت خاصی برای راه‌حل‌اندیشی مشکلات بین‌فردی و مشکلات شغلی برخوردارند.