

پیوند دوباره با جوهرهٔ خویشتن

راهنمای عملی احساس خوب و شادی

کریستین فایب
ترجمه الهام موسویان



بیشار نو

www.ketab.ir

سرشناسه	 نیبه، کریستیان اس. Nibe, Kristian S.
عنوان و نام پدیدآور	 پیوند دوباره با جوهره خویشتن : راهنمای کاربردی خوب و شاد بودن / نویسنده کریستین نایب ؛ ترجمه الهام موسویان.
مشخصات نشر	 تهران: بینش نو، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	 ۴۶۴ ص.: مصور، جدول، نمودار ؛ ۵/۲۱×۵/۱۴ س.م.
شابک	 ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۵۴-۴۲-۹
وضعیت فهرست نویسی	 فیپا
یادداشت	 عنوان اصلی: Reconnect to your core : a practical guide on how to feel good and be happy
یادداشت	 ارتباط مجدد با اصل خویش: راهنمای عملی برای شاد زیستن و
یادداشت	 احساس خوب داشتن (براساس نظریه ISTDP و سطوح هشجاری).
موضوع	 خودشناسی
موضوع	 Self-perception
شناسه افزوده	 موسویان، الهام، ۱۳۶۵ - ، مترجم
رده بندی کنگره	 BF۶۹۷/۵
رده بندی دیویی	 ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	 ۵۷۰۲۸۱۰

www.ketab.ir

تهران، پاسداران، بن بست کوکب،
ساختمان بینش، پلاک ۱۲، واحد ۳۴
تلفن: ۰۲۲۸۹۰۸۱۷
پیوند دوباره با جوهره خویشتن
راهنمای عملی احساس خوب و شادی

نویسنده کریستین نایب
ترجمه الهام موسویان
مقابله و ویراستاری علی حاتمی
طراح جلد کیوان روشن بین
صفحه آرایی مصطفی مرادی آهنی
چاپ سوم ۱۴۰۰
ناظر چاپ امیرحسین ندیری
چاپ آبرنگ نوین
تعداد ۱۰۰۰ نسخه
قیمت ۱۴۵۰۰۰ تومان
تمامی حقوق این اثر محفوظ است. تکثیر یا تولید
مجدد آن به هر صورت (چاپ، فتوکپی، صوت، تصویر
و انتشار الکترونیکی) بدون اجازه ناشر ممنوع است.
شابک: ۹۷۸۶۰۰۶۴۵۴۴۲۹



www.binesh-no.com
www.binesh-no.ir
@nimaghorbani
dr.nimaghorbani
binesh.e.no

فهرست مطالب

۱۲.....	مقدمه مترجم
۱۴.....	فصل اول / مشکل واقعی
۱۸.....	علائم شما مشکل واقعی هستند
۱۹.....	راه حل مشکل شما
۲۴.....	مثال هایی از احساس هراس از احساسات و زندگی روزمره
۲۵.....	جان - اضطراب بی دلیل
۲۸.....	ماری - اضطراب پیش از مهمانی
۳۴.....	سوزان - گردن درد پس از جلسه باریس
۳۹.....	جولی - افسردگی پس از صرف شام به همراه والدین
۴۶.....	گرگ - وحشت زدگی پس از خواستگاری از نامزدش
۵۲.....	دن - خراب کردن سخنرانی مهم
۶۱.....	ماریان - دعوای همیشگی در روابطش
۶۴.....	ماشین های زنده در جامعه ما
۶۷.....	آنچه در این کتاب خواهید آموخت
۶۹.....	برای تغییر، به تجربه هیجانی متفاوتی نیاز دارید
۷۰.....	فصل دوم / مغز هایتان را درک کنید. ذهنتان را بشناسید
۷۳.....	مغز خزنده ای: تنظیم اضطراب، جنگ یا گریز، پرخاشگری و فرایندهای خودکار
	مغز پستانداری: آمیزش جنسی و سلطه گری، تولیدمثل، خوردن، احساس کردن،
۷۸.....	میل داشتن، به دست آوردن و خواستن
۸۲.....	مغز نخستین (یا انسانی): فکری - منطقی و ارزش های معنوی

۸۴	فصل سوم / نظریه‌ای در خصوص طرز کار انسان
۹۰	مغز هیجانی به خاطر می سپارد
۹۱	پیدایش مکانیسم‌های دفاعی
۹۳	سیستم جامع ناهشیار و فرایند بر نامه‌نویسی دوباره
۹۶	فصل چهارم / همه چیز در سر (وبدن) شماست
۹۸	مثلث تعارض
۹۹	نقش توجه
۹۹	ترتیب علیت
۱۰۰	پذیرش اینکه ذهنی ناهشیار دارید
۱۰۲	جداسازی گوشه‌های مثلث تعارض
۱۰۲	اشتباهات رایج هنگام جداسازی گوشه‌های مثلث تعارض
۱۰۳	اشتباه گرفتن محرک با احساس
۱۰۵	اشتباه گرفتن اضطراب با احساس
۱۰۶	اشتباه گرفتن احساسات با مکانیسم‌های دفاعی
۱۰۷	اشتباه گرفتن اضطراب با مکانیسم‌های دفاعی
۱۰۹	مثلث شخص
۱۱۳	کاربرد عملی مثلث شخص
۱۱۴	فصل پنجم / احساسات چه هستند؟
۱۱۵	سه مؤلفهٔ احساس
۱۱۸	احساسات مثبت هستند یا منفی؟
۱۱۹	دسترسی به برخی احساسات و عدم دسترسی به برخی دیگر
۱۲۰	احساسات در واکنش به دیگران و نسبت به دیگران پراکنجته می شوند
۱۲۱	تعارض هیجانی درونی
۱۲۲	پنج احساس اصلی
۱۲۳	احساسات دمای بدنمان را فعال می کنند
۱۲۵	حالت خنثی در مقایسه با اضطراب و ترس
۱۲۷	خشم
۱۲۹	خوشحالی
۱۳۰	غم
۱۳۱	عشق
۱۳۲	گناه
۱۳۳	تکانه‌ها و خیال پردازی‌ها
۱۳۵	نیمهٔ تاریکمان؛ قاتل درونمان
۱۳۷	دسترسی یافتن و برقراری ارتباط
۱۳۸	ابزارها: تجسم کردن و خیال پردازی

۱۳۹	شدت احساسات.....
۱۴۱	بازگشت به سکوت.....
۱۴۲	چه چیزی، کجا و چگونه؟.....
۱۴۴	فصل ششم / اضطراب چیست؟.....
۱۴۷	تفاوت میان اضطراب و علائم روان شناختی.....
۱۴۷	اضطراب مکانیسم دفاعی ثانویه.....
۱۴۹	اضطراب و ترس، خیال پردازی و واقعیت.....
۱۵۱	اضطراب با حرف همراه نیست.....
۱۵۲	مزیت مضطرب بودن.....
۱۵۳	اضطراب طبیعی است.....
۱۵۴	اضطراب یعنی خارج از محدوده آسایشتان زندگی می کنید.....
۱۵۶	اضطراب به عنوان مکانیسم مقابله در مقابل تعارض درونی.....
۱۵۷	اضطراب اشکال مختلفی دارد.....
۱۶۱	اضطراب و مغز.....
۱۶۲	نکات کلیدی ای که باید درباره اضطراب به یاد داشته باشید.....
۱۶۶	فصل هفتم / نحوه تنظیم اضطراب.....
۱۶۹	اضطراب بیشتری را طلب کنید.....
۱۷۰	جمع بندی: چگونه اضطراب را تنظیم کنید؟.....
۱۷۲	فصل هشتم / مکانیسم های دفاعی چیست؟.....
۱۷۴	ایجاد مکانیسم های دفاعی.....
۱۷۵	مکانیسم های دفاعی بی دلیل نیستند.....
۱۷۸	مکانیسم های دفاعی به ندرت تنهایی آیند.....
۱۷۹	مکانیسم های دفاعی، شمایستند.....
۱۸۱	رایج ترین مکانیسم های دفاعی.....
۱۸۲	دودسته جامع مکانیسم های دفاعی: تاکتیکی و اصلی.....
۱۸۴	دفاع در برابر نزدیکی عاطفی.....
۱۸۷	مکانیسم های دفاعی تاکتیکی.....
۱۸۷	مکانیسم های دفاعی تاکتیکی غیر کلامی.....
۱۸۹	مکانیسم های دفاعی تاکتیکی کلامی.....
۱۹۶	مکانیسم های دفاعی اصلی.....
۱۹۷	مکانیسم های دفاعی سرکوب گر.....
۲۱۲	مکانیسم های دفاعی واپس رونده.....
۲۲۳	نکات پایانی درباره مکانیسم های دفاعی.....
۲۲۶	فصل نهم / ایگو چیست؟.....
۲۲۸	جریان هشیاری.....

۲۲۹	خالق در مقایسه با نظاره گر
۲۳۱	هسته ایگو بخش اول
۲۳۲	ایگو غیر شخصی است
۲۳۴	مقایسه مغز انسانی با مغز پستانداری یا خزنده ای
۲۳۵	مدل ساختاری زیگموند فروید
۲۳۸	نحوه یکپارچگی آن
۲۴۰	تبدیل شدن به نظاره گر
۲۴۱	چگونه با ایگو برخورد کنیم؟
۲۴۲	ذهن نا هشیار چیست؟
۲۴۳	ایگو چرا وجود دارد؟
۲۴۵	الگوهای ایگو
۲۴۵	هسته ایگو بخش دوم
۲۵۲	ایگو به عنوان بچه
۲۵۴	هماندسازی نکردن با ایگو
۲۵۵	غلبه بر ایگو در دو مرحله
۲۵۶	طرز تفکر ایگو
۲۵۸	خود ایگو را نمی توان تغییر داد
۲۶۰	فصل دهم / سطوح هشیاری
۲۶۳	نقشه هشیاری
۲۶۴	سطح ۲۰۰: آستانه میان همانندسازی با ایگو و گرایش
۲۶۶	سطح ۵۰۰: حضور عشق به عنوان شیوه زندگی
۲۶۷	توزیع سطوح هشیاری
۲۶۹	سطوح پایین تر از ۲۰۰: ایگو
۲۷۱	شرمساری (سطح ۲۰)
۲۷۲	گناه (سطح ۳۰)
۲۷۸	بی علاقه ای (سطح ۵۰)
۲۸۰	غم و اندوه (سطح ۷۵)
۲۸۳	ترس (سطح ۱۰۰)
۲۸۵	میل (سطح ۱۲۵)
۲۸۸	خشم (سطح ۱۵۰)
۲۹۴	غرور (سطح ۱۷۵)
۲۹۷	مزایای سطوح مختلف هشیاری
۲۹۸	سطوح بین ۲۰۰ تا ۵۰۰: ذهن خطی
۲۹۸	تفاوت در نگرش ها
۳۰۱	ویژگی های شخصیتی افرادی که در سطوح ۲۰۰ تا ۵۰۰ هستند

۳۰۲	شجاعت (سطح ۲۰۰)
۳۰۵	خنثایی (سطح ۲۵۰)
۳۰۷	رضایت (سطح ۳۱۰)
۳۰۷	پذیرش (سطح ۳۵۰)
۳۰۹	خرد (سطح ۴۰۰)
۳۱۲	سطوح بالاتر از ۵۰۰: واقعیت معنوی
۳۱۳	عشق (سطح ۵۰۰)
۳۱۵	عشق بی قید و شرط، لذت و وجد (سطح ۵۴۰)
۳۱۶	صلح و روشن بینی (سطح ۶۰۰ تا ۱۰۰۰)
۳۱۷	شباهت های میان مکانیسم های دفاعی و سطوح هشیار
۳۲۰	فصل یازدهم / با مکانیسم های دفاعی چگونه رفتار کنیم؟
۳۲۲	شناسایی و آگاهی از مکانیسم دفاعی
۳۲۵	روشن سازی مکانیسم دفاعی
۳۲۷	بررسی پیامدهای مکانیسم های دفاعی
۳۲۸	مقابله با مکانیسم های دفاعی
۳۳۲	فصل دوازدهم / چگونه احساسات را احساس کنیم: روش رها کردن
۳۴۲	فصل سیزدهم / چگونه احساسات را احساس کنیم: تمرین سیستم جامع ناهشیار
۳۴۵	یک نکته مهم
۳۴۸	تمرین سیستم جامع ناهشیار: مسیرتان را به واسطه ناهشیار احساس کنید
۳۵۰	دفاع در برابر نزدیکی عاطفی
۳۵۱	غیظ واکنشی
۳۵۵	گناه ناهشیار
۳۵۶	درد و اندوه
۳۵۷	عشق و تلاش ها برای دلبستگی
	«دوباره برایم بگویند که اضطراب سخنرانی کردن، افسردگی یا کمردرد چه ارتباطی
۳۵۸	بدین دارد که والدینم را در تصوراتم بکشم؟»
۳۶۲	فصل چهاردهم / چگونه احساساتمان را در میان بگذاریم؟
۳۶۷	کنار گذاشتن محتوا، تمرکز روی زمینه
۳۷۱	نیت و بصیرت
۳۷۵	الگوی شایسته
۳۸۱	سکوت در گفت و گو
۳۸۳	توقع باز یگو شانه
۳۸۴	با افراد نامنسجم چگونه رفتار کنیم؟
۳۸۸	بازی های مورد علاقه ایگوی افراد نامنسجم
۳۹۴	افراد نامنسجم چگونه اطلاعات را پردازش می کنند؟

۳۹۵	«انسجام» و آعابه چه معناست؟
۳۹۸	فصل پانزدهم / مقاومت در برابر واقعیت، رنج، تغيير و عشق
۴۰۲	چرا مردم اين قدر مقاوم هستند؟
۴۰۵	مقاومت و منفعت
۴۰۷	مقاومت و خودتخریبی
۴۰۹	مقاومت و رویارویی متمرکز
۴۱۰	مقاومت و ایگو
۴۱۳	مقاومت و عشق
۴۱۶	فصل شانزدهم / مسیر معنوی
۴۱۸	اعتماد به ناهشیار
۴۲۰	نگرش های ذهن آگاه
۴۲۱	اصول معنوی
۴۲۲	کار معنوی عملی
۴۲۲	نظاره کردن (مشاهده کردن) و رها کردن
۴۲۵	تعمق
۴۲۶	صداقت
۴۲۸	زمینه سازی مجدد
۴۲۹	شوخ طبعی
۴۳۰	مهارت در راه و رسم زندگی
۴۳۱	نکات پایانی درباره قرار گرفتن در مسیر معنوی
۴۳۶	فصل هفدهم / چرا اکنون باید تغییر کنید؟
۴۳۹	میل شدید به تغییر
۴۴۱	تصمیم به تغییر
۴۴۲	زمان تصمیم گیری فرار سیده است
۴۴۳	دو تصمیم حیاتی
۴۴۶	راهنمای منابع