

روزهای شاد

کامیل هنستین

نفسه بختکف

www.ketab.ir



www.ketab.ir



سازمان اسناد و کتابخانه ملی

سرشناسه / برنستین، گابریل (Bernstein, Gabrielle)

عنوان / روزهای شاد / نفیسه معتکف [مترجم]

مشخصات نشر / تهران: هو - ماهریس، ۱۴۰۱

مشخصات ظاهری / ۲۲۲ ص.

شابک / ۹۷۸-۶۲۲-۵۷۹۴-۰۱-۶

وضعیت فهرست‌نویسی / فیبا

عنوان اصلی / Happy days

موضوع / بهداشت روانی - خوشبختی - شفای روانی

موضوع / Mental health - happiness - mental healing

رده‌بندی کنگره / ۵۷۵BF

رده‌بندی دیویی / ۱/۱۵۸

شماره کتابشناسی ملی / ۸۹۰۷۱۴۸



نقشه ماهریس

www.ketab.ir

روزهای شاد :	عنوان کتاب
گابریل برنستین :	نویسنده
نقیسه معتکف :	ترجمه
انتشارات ماهریس : انتشارات هو	طراحی و تولید
هوران :	چاپ و صحافی
۱۴۰۱ :	چاپ اول
۳۰۰ نسخه :	شمارگان
۱۲۰,۰۰۰ تومان :	قیمت

دفتر مرکزی

میدان انقلاب؛ خیابان کارگر جنوبی؛ تقاطع لبافی نژاد؛ شماره ۲۶۶
تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۸۲۱۵۰

www.nashrmahris.com ; www.nmotakef.com

@nashremahris

@ketabfarhang ; @motakefnafiseh

کلیه حقوق چاپ و نشر این کتاب برای انتشارات ماهریس و هو محفوظ است. تکثیر یا تولید مجدد آن (چاپ فتوکپی، صوت، تصویر، انتشار الکترونیکی) بدون اجازه مکتوب ناشر ممنوع است.



نشر ماهریس



فهرست مطالب	۵
مقدمه یکم	۱۱
مقدمه دوم	۱۳
پیش‌گفتار - حقیقت در مورد این کتاب	۱۷
فصل یکم - مشتاق آزادی	۲۱
هدایت الهی	۲۳
ارزشمندی	۲۵
بررسی عمیق‌تر	۲۷
همه ما در موقعیت مشابه هستیم	۳۰
حمایت از خودمان	۳۲
سیستم هدایت الهی تو	۳۴
درد و رنج خود را گرامی بدار	۳۶
ایجاد نگرش برای زندگی جدید	۳۷
توکل گام به گام	۴۲
فصل دوم - برای آشکار شدن احساسات شهادت کافی داشته باش	۴۵
در جست‌وجوی آرامش	۴۶
لطمه‌ای که زده شد	۴۹
هیچ‌کس نمی‌تواند تا ابد فرار کند	۵۱
برای آشکار شدن احساسات، شهادت کافی داشته باش	۵۲

- ۵۴ | وقت پنهان کردن نیست
- ۵۶ | شناسایی تریگرز (محرک‌ها)
- ۵۸ | بررسی الگوها
- ۵۹ | تنفس
- ۶۳ | فصل سوم - چرا فرار می‌کنیم؟
- ۶۶ | جان سالم به در بردن را انتخاب کردم
- ۶۸ | اثرات ضربه روحی
- ۷۰ | ضربه روحی و حافظه
- ۷۴ | دیگر مجبور نیستی بدوی
- ۷۶ | ترس دلیل فرار است
- ۷۸ | در واکنش ترس، وقفه ایجاد کن
- ۸۰ | دعا کردن
- ۸۱ | گامی رو به پیش بردار
- ۸۲ | به هر آنچه کارایی دارد توجه کن
- ۸۳ | فقط توکل الهی برایت واقعیت دارد
- ۸۴ | خدا را به سیر و سفر التمام بخش خود دعوت کن
- ۸۷ | فصل چهارم - بی‌توجهی به بدن
- ۸۹ | ارتباط بین ذهن - جسم
- ۹۱ | برانگیختگی اعصاب سمپاتیک
- ۹۳ | هویت جسمانی
- ۹۴ | رابطه معنوی با بدن
- ۹۶ | با ذهنت حرف بزن
- ۹۷ | در رابطه با خشم و غضب خود بنویس
- ۱۰۰ | تمرین نوشتن خشم و گشودن عقده دل
- ۱۰۱ | بدن به آرامش می‌رسد
- ۱۰۱ | در فراز و نشیب احساساتی، حامی خود را پیدا کن
- ۱۰۲ | برای رسیدن به آرامش از عبارات تأکیدی استفاده کن
- ۱۰۴ | تعهد

- فصل پنجم - گفتن ناگفتنی‌ها | ۱۰۷
- لحظه حقارت | ۱۰۸
- منشأ شرمندگی | ۱۱۱
- برقراری ارتباط ذاتی است | ۱۱۲
- آزمایش چهره ثابت | ۱۱۲
- هر جور شده از شرمندگی دوری کن | ۱۱۴
- بدن در مقابل شرمندگی واکنش نشان می‌دهد | ۱۱۸
- بی خیال باش | ۱۱۹
- آگاهی را تمرین کن | ۱۲۰
- خودت را بپذیر | ۱۲۱
- از لحاظ روحی و روانی و جسمانی خودت را متعادل کن | ۱۲۲
- ژست قدرتمندانه بگیر | ۱۲۲
- در بدنت تعادل و آرامش ایجاد کن | ۱۲۳
- به خودت عشق بورز | ۱۲۳
- فصل ششم - خیال نکن دیوانه‌ام | ۱۲۷
- پذیرش تشخیص بیماری | ۱۳۰
- تنگی که مانع پیشرفت ما می‌شود | ۱۳۲
- مطلب مهم | ۱۳۳
- سیم‌کشی مغزی | ۱۳۴
- راهی ایمن برای پردازش مجدد گذشته‌ات | ۱۳۵
- تکنیک‌های خود - تنظیم‌کننده، که می‌توانی به‌تنهایی انجامشان دهی | ۱۳۸
- عملکرد ای.اف.تی چگونه است | ۱۳۸
- ضربه زدن برای شرمندگی | ۱۴۰
- حقیقت را بگو | ۱۴۳
- تو تنها نیستی | ۱۴۴
- اصول جدید من | ۱۴۵
- فصل هفتم - به تک‌تک بخش‌های وجودت عشق بورز | ۱۴۷
- نگرش جدید من | ۱۴۹
- سیر و سفرم در رابطه با آی اف اس | ۱۵۳

- ۱۵۴ | خود الهی بی عیب و نقص
 ۱۵۷ | قدردان محافظان خود باش
 ۱۵۹ | سبک درمانی آی. اف. اس و معنویت
 ۱۶۱ | دعایی برای اتصال به خدا
 ۱۶۲ | محافظانت را بشناس
 ۱۶۳ | توجه به بخش های وجودت
 ۱۶۴ | مزایای فراوان آی. اف. اس
 ۱۶۷ | آوردن گبی کوچولو در حریم امن
 فصل هشتم - رهایی از هر آنچه میخکوب می کند | ۱۶۹
 ۱۷۰ | درک بیشتر در مورد عملکرد بدن
 ۱۷۲ | تمرکز روی بدن به جای تمرکز روی اتفاق
 ۱۷۳ | حس احساس
 ۱۷۶ | برقراری ارتباط با بدنت
 ۱۸۱ | حضور در لحظه
 فصل نهم - برای خودت مثل یک پدر و مادر با محبت باش | ۱۸۳
 ۱۸۴ | راهنمایی در جهت ارتباطی عمیق تر
 ۱۸۷ | آموزش پدر و مادری کردن برای خودم
 ۱۸۸ | توجه به بخش های کودک درون
 ۱۸۹ | نیازهای اساسی را با خودت تمرین کن
 ۱۸۹ | امنیت
 ۱۹۰ | درک شدن
 ۱۹۲ | تسلی دادن
 ۱۹۲ | مراقبه برای تسلی خاطر
 ۱۹۳ | خاطر جمعی
 ۱۹۵ | بگذار خدا رهبرت باشد
 ۱۹۶ | ارتباط با خدا از طریق مراقبه
 ۱۹۷ | دعایی برای اتصال الهی
 ۱۹۸ | برقراری ارتباط با خدا در طبیعت

مقدمه یکم

سال ۱۹۷۱ که از دانشگاه فارغ التحصیل می‌شدم، بخشی از وجودم را که شامل هیپی‌گری و ناهنجاری‌های اخلاقی و مقررات جامعه آن روز بود را به دنیا نشان دادم. این مسئله باعث شد که فردی بی‌بند و بار و بی‌علاقه به آداب و رسومی شوم که موفقیت را تعریف می‌کرد. به هر حال در درونم، آدمی آشفته‌حال و درب و داغان بودم. به دلیل بیش فعال بودنم، تشخیص داده نشد که در تمام دوران تحصیل شاگردی ضعیف هستم و از این بابت، گاه‌گاهی پدر کوشا و موفقم سرزنشم می‌کرد. قرار بود جای او بگذارم و پزشک موفق‌تری شوم. در عوض، یک کارگر خرچمال بودم که از نقاشی خانه گرفته تا تعمیر و اتصال پیچ‌های ریل راه‌آهن را انجام می‌دادم.

تظاهر می‌کردم که از زندگی لذت می‌برم. در ضمن منتقد درونم، سرکوفت‌های پدرم را به بدترین وجهی به من یادآوری می‌کرد. در سرم، کلماتی مثل تنبل و کودن در رفت‌وآمد بود. اصلاً نمی‌دانستم در زندگی‌ام چه کنم.

همان روزها در مورد مراقبه معنوی چیزهایی به گوشم خورد. اواخر هفته این نوع مراقبه را انجام می‌دادم. متوجه شدم با مانتراهایی که می‌گفتم، چنان آرام و آسوده می‌شدم که در عمرم چنین احساسی نداشتم. در ضمن یک ارتباط محکم به نیرویی عظیم‌تر را احساس کردم و گویی به مسیر شغلی هدایت شدم که هنوز هم بعد از پنجاه سال در آن هستم. تا ده سال بعد متعهدانه مراقبه معنوی را انجام دادم تا اینکه مراجعه‌کنندگان مرا

با اصول آی.اف.اس (IFS، سبک روان‌درمانی سیستم‌های خانواده درونی) آشنا کردند. مدل روان‌درمانی موسوم به سیستم‌های خانواده درونی، یک رویکرد ترکیبی در روان‌درمانی فردی است که دکتر ریچارد شوارتز در دهه ۱۹۸۰ بنا نهاد. این رویکرد تفکر سیستمی را از این منظر که می‌گوید ذهن از شخصیت‌های نسبتاً گسسته و مجزا تشکیل شده که هر کدام ویژگی‌ها و نقطه‌نظرات یکتایی دارند، تشکیل می‌شود. این سیستم مدعی است که در درون هر یک از ما یک خانواده درونی منحصر به فردی وجود دارد که «خرده شخصیت‌ها» یا «بخش» نامیده می‌شود.

مدل IFS از نظریه سیستم‌های خانواده درونی استفاده می‌کند تا بفهمد چگونه این مجموعه از زیرشخصیت‌ها سازماندهی شده‌اند. مفهوم این نظریه آن است که همه چندین قسمت را در درون خود زندگی می‌کنیم که نقش‌های سالم یا ناسالم را ایفا می‌کند. آسیب‌ها می‌تواند ما را از نقش‌های سالم به سمت نقش‌های افراطی وادار کند. هدف از این سیستم این است که خود را بیابی و همه این قسمت‌ها را با هم جمع کنی.

نفسه معتكف