

درمان فردی

راهنمای گام به گام ایجاد خودمنسجم و شفای کودک درون
با استفاده از IFS، روان درمانی پیشرو

ویرایش دوم

نویسنده:

دکتر جی ارلی

پیشگفتار از

ریچارد سی. شوارتز

مترجمین:

اکرم سادات مبرم

دکتر فاطمه بهرامی

ویراستار:

منصوره یزدانی چالستری



نشر دانه



سرشناسه: ارلی، جی، ۱۹۴۴ - م. Earley, Jay, 1944

عنوان و نام پدیدآور: درمان فردی: راهنمای گام به گام ایجاد خودمنسجم و شفای کودک درون با استفاده از IFS، روان‌درمانی پیشرو / نویسنده جی ارلی؛ پیشگفتار از ریچارد سی. شوارتز؛ مترجم اکرم سادات میرم.

مشخصات نشر: تهران: دانژه، ۱۴۰۱

مشخصات ظاهری: ۴۹۶ ص.: مصور.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۳۲۸-۲

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Self-therapy: a step-by-step guide to creating inner wholeness using IFS, a new, cutting-edge psychotherapy: enhancing your personal growth and emotional healing with and in-depth psychological self-help approach, c2009

عنوان دیگر: راهنمای گام به گام ایجاد خودمنسجم و شفای کودک درون با استفاده از IFS، روان‌درمانی پیشرو. موضوع: روان‌درمانی / روان‌درمانی خانواده / صمیمیت / خانواده‌ها -- جنبه‌های روانشناسی / روان‌درمانی -- بیماران -- روابط خانوادگی

Psychotherapy / Family psychotherapy / Intimacy (Psychology) / Families -- Psychological aspects / Psychotherapy -- patients -- Family relationships

شناسه افزوده: شوارتز، ریچارد سی.، ۱۹۴۹ - م. Schwartz, Richard C.

شناسه افزوده: میرم، اکرم سادات، مترجم

رده‌بندی کنکره: RC ۴۸۰

رده‌بندی ملوی: ۶۱۶ / ۸۹۲۴

شماره کتابشناسی ملی: ۸۹۳۹۸۸۰

عنوان: درمان فردی

(راهنمای گام به گام ایجاد خودمنسجم و شفای کودک درون با استفاده از IFS، روان‌درمانی پیشرو)

نویسنده: دکتر جی ارلی / پیشگفتار از: ریچارد سی. شوارتز

مترجمین: اکرم سادات میرم، دکتر فاطمه بهرامی / ویراستار: منصوره یزدانی چالشتی

صفحه‌آرا: خسرو هادیان

مدیر تولید: داریوش سازمند

ناشر: دانژه

لیتوگرافی و چاپ: چاووش / الوان

قطع رقعی / شمارگان: ۵۵۰

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۱

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۳۲۸-۲

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه کند، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

تهران: خیابان استاد مطهری - خیابان سلیمان خاطر (امیر اتابک) - کوچه اسلامی - شماره ۴/۲

کد پستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۳۱ تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸ - ۸۸۸۱۲۰۸۳ تلفکس: ۸۸۸۴۲۵۴۳

تلفن دفتر پخش: ۶۶۴۷۶۳۷۵ - ۶۶۴۶۲۰۶۱ فکس: ۶۶۴۷۶۳۸۹

قیمت: ۲۶۵۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۱۳	مقدمه مترجم
۱۵	پیشگفتار
۱۷	معرفی
۱۹	معرفی ویرایش دوم
۲۳	فصل یکم: رشد و بهبود شخصی به شیوه IFS
۲۸	نمونه‌ای جامع
۳۳	دیدگاه IFS در مورد روان انسان
۳۷	نیت قطعی و مثبت
۴۱	ثمرات IFS
۴۲	آنچه از این کتاب نصیب شما می‌شود
۴۳	نحوه استفاده از کتاب
۴۵	چه کسی از این کتاب بهره می‌برد
۴۷	امنیت
۴۸	خلاصه
۴۹	فصل دوم: نظام درونی فرد
۴۹	چکیده الگوی IFS
۴۹	قدرت شخصیت‌های فرعی روان
۵۲	نقش‌ها

۵۴		محافظ‌ها
۵۸		تبعیدی‌ها
۶۳		خود
۶۷		ساختار روان
۷۰		فرایند IFS
۷۳		دگرگونی روان
۷۳		ساختار کتاب
۷۵		فصل سوم: سفری به درون
۷۵		نمونه‌ای از یک جلسه IFS
۹۵		خلاصه
۹۷		قسمت اول: خود و محافظ‌ها
۱۰۱		فصل چهارم: آشنایی با درون
۱۰۱		دستیابی به بخش‌ها
۱۰۲		سرنخ‌ها
۱۰۴		تشخیص بخش‌های مختلف در یک سرنخ
۱۰۸		مرحله محافظ ۱: دستیابی به یک بخش
۱۱۱		فعال شدن بخش‌ها
۱۱۳		فعال شدن و دستیابی
۱۱۶		دست‌رسی به بخش‌ها از راه تجارب فعلی
۱۲۳		تمرکز بر روی بخش هدف
۱۲۵		توجه به یک بخش در آشکار شدن زمان واقعی آن
۱۲۷		خلاصه
۱۲۹		فصل پنجم: متمرکز شدن و آرام گرفتن
۱۲۹		جدایی از محافظ
۱۳۰		صندلی هشیاری
۱۳۴		درهم‌آمیختن

۱۳۷	ملزومات شناخت یک محافظ
۱۳۹	مرحله محافظ ۲: رسیدگی به درهم آمیزی
۱۴۱	درخواست از بخش فعال شده برای جدا شدن
۱۴۳	شیوه های دیگر جدا شدن
۱۴۳	رفتن به درون خود
۱۴۴	تجسم بخش در حالت مجزا
۱۴۴	یافتن بخشی متضاد
۱۴۴	مراقبه خود
۱۴۶	خلاصه ای از به تصویر کشیدن جدایی
۱۵۰	تشخیص زمانی که درهم آمیخته اید
۱۵۳	خلاصه
۱۵۵	فصل ششم: گشودگی و کنجکاوی
۱۵۵	جدایی از بخش نگران
۱۵۶	مرحله محافظ ۳: آیا در خود هستید؟
۱۵۹	بخش های نگران
۱۶۱	مرحله محافظ ۳: جدا شدن از بخش نگران
۱۶۴	اگر بخش نگران کنار نرود چه کنیم
۱۶۵	۱- توضیح دادن ارزش کنار رفتن
۱۶۶	۲- اطمینان دادن مجدد به بخش نگران
۱۶۸	۳- تغییر بخش های هدف
۱۷۷	انواع دیگر بخش های نگران
۱۷۹	برگه کمک ۱: آشنایی با محافظ
۱۸۱	خلاصه
۱۸۳	فصل هفتم: شناخت خود
۱۸۳	کشف نقش محافظ
۱۸۴	کار با بخش موردنظر به شیوه IFS
۱۸۶	مرحله محافظ ۴: کشف نقش محافظ

۱۸۹	بدن و هیجانات
۱۹۰	تصویر
۱۹۱	شناخت مستقیم
۱۹۱	کانال‌های متعدد
۱۹۲	وقتی یک بخش مبهم است
۱۹۳	اسامی بخش‌ها
۱۹۴	نیت قطعی و مثبت محافظ
۱۹۵	دو نوع محافظت
۱۹۶	درک کردن دشمنان
۱۹۷	لیزا و شیطان سیاه
۲۰۰	بن و بخش تردید به خود
۲۰۳	کریستن و بخش گیج‌کننده
۲۰۵	پایان دادن به جلسه IFS
۲۰۷	کار کردن بدون انجام تمرین‌ها
۲۰۸	پی بردن به محافظ در زمان واقعی
۲۱۱	خلاصه
۲۱۳	فصل هشتم: دوستی با خود
۲۱۳	ایجاد رابطه اعتمادساز با محافظ
۲۱۶	اعتماد کردن به خود
۲۱۷	قدردانی از محافظ‌ها
۲۲۰	ماجرای من
۲۲۱	مرحله محافظ ۵: ایجاد رابطه اعتماد بخش با محافظ
۲۲۲	کمک به بخش مورد نظر برای آگاهی از شما
۲۲۷	کریستن و بخش گیج‌کننده او
۲۳۰	لیزا و شیطان سیاه
۲۳۳	وقتی یک بخش با شما رابطه برقرار نمی‌کند

۲۳۴	بی‌اعتمادی یک بخش به شما
۲۳۴	۱- درهم‌تنیدگی با بخش نگران
۲۳۵	۲- پیشینه خیانت
۲۳۷	بازنویسی
۲۴۴	کمک به آرامش محافظ در زمان واقعی
۲۴۷	خلاصه
۲۴۹	فصل نهم: زیر نظر گرفتن دقیق جلسات
۲۴۹	کشف بخش‌هایی که آشکار می‌شوند
۲۵۱	تشخیص بخش‌های قضاوت‌کننده
۲۵۴	تشخیص اجتناب‌کننده‌ها
۲۵۷	تشخیص منطقی‌ها
۲۵۸	تشخیص بخش‌های عجول
۲۶۰	تشخیص بخش‌های بی‌کفایت
۲۶۲	تشخیص شکاک‌ها
۲۶۴	تشخیص تبعیدی‌ها
۲۶۷	جدایی و رفتار اعتیادآور
۲۶۸	اطمینان از روند صحیح کار و پیشرفت آن
۲۷۱	تغییر بخش‌های هدف
۲۷۲	چگونه در مورد یک بخش با بخشی دیگر حرف بزنیم
۲۷۳	کنار آمدن با فرسودگی
۲۷۴	تأیید همه بخش‌ها
۲۷۵	ادامه کار در جلسه بعدی
۲۷۷	خلاصه

قسمت دوم: تبعیدی‌ها و رهاسازی بار ۲۷۹

۲۸۱	مراقب باشید
۲۸۲	مراحل ترمیم تبعیدی

فصل دهم: اجازه گرفتن برای کار کردن با یک تبعیدی ۲۸۵

- ۲۸۶..... چگونه تبعیدی مورد حمایت را کشف کنیم
- ۲۸۷..... مرحله ۲: اجازه گرفتن
- ۲۸۹..... پرداختن به ترس‌های محافظ
- ۲۸۹..... ۱- درد بیش از حد تبعیدی
- ۲۹۱..... ۲- هیچ راهی وجود ندارد
- ۲۹۲..... ۳- محافظ نمی‌خواهد از معادله بیرون برود
- ۲۹۳..... ۴- تبعیدی خسارت می‌بیند
- ۲۹۵..... ۵- محافظ به صلاحیت شما اعتماد ندارد
- ۲۹۵..... ۶- رازی برملا می‌شود
- ۲۹۶..... ۷- محافظ خطرناکی برانگیخته می‌شود
- ۲۹۷..... ۸- تبعیدی بار دیگر زخم را تجربه می‌کند
- ۲۹۸..... کار کردن با محافظ لجوج
- ۲۹۹..... قول دادن برای نقش جدید
- ۳۰۰..... پس از کسب اجازه
- ۳۰۲..... اجازه گرفتن از بخش گیج‌کننده کریستن
- ۳۰۴..... اجازه گرفتن از محافظ‌های فران
- ۳۱۰..... خلاصه

فصل یازدهم: برملا کردن درد ۳۱۱

آشنایی با تبعیدی ۳۱۱

- ۳۱۱..... وقتی تبعیدی فعال می‌شود
- ۳۱۳..... آشنایی با تبعیدی
- ۳۱۴..... مرحله ویژه تبعیدی ۱: دسترسی به تبعیدی
- ۳۱۴..... مرحله ویژه تبعیدی ۲: جدایی از تبعیدی
- ۳۱۶..... فرایند جدایی
- ۳۱۹..... جدایی کریستن از دختر کوچولو
- ۳۲۱..... درهم‌آمیزی آگاهانه

مقدمه مترجم

خداوند منان را سپاس می‌گویم که مرا یاری نمود تا در این مسیر بتوانم کتاب ارزشمند و کاربردی حاضر را در اختیار مشتاقان، درمانگران، روان‌شناسان و مشاوران عزیز کشورم بگذارم تا در این روزگار پرهیاهو که انسان‌ها در فراز و نشیب زندگی از وجود گران‌بهای خود غافل شده‌اند، از آن بهره گیرند و به خود ارزشمندشان دست یابند و زندگی شاد، آرام و کم‌تنشی را برای خود، همسر و اطرافیانشان رقم بزنند. و با قدردانی ویژه از همسر عزیزم که حمایت‌های بی‌دریغش همواره برایم دلگرم‌کننده بوده است.