

پیوند دوباره با جوهره خویشتن
راهنمای عملی احساس خوب و شادی

گریستین نایب
ترجمه الهام موسویان



بینش نو

سرشناسه	نیبه، کریستیان اس، Nibe, Kristian S
عنوان و نام پدیدآور	پیوند دوباره با جوهره خویش: راهنمای کاربردی خوب و شاد بودن / نویسنده کریستین نایب / ترجمه الهام موسویان
مشخصات نشر	تهران: بیش نو، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	۲۴۲ ص: مصور، جدول، نمودار؛ ۱۴/۲۱×۵/۲۱ ش.م.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۶۱۵۱-۱۲-۹
وضعیت فهرست نویسی	
یادداشت	عنوان اصلی: <i>Reconnect to your care: a practical guide on how to feel good and be happy</i>
یادداشت	ارتباط مجدد با اصل خویش: راهنمای عملی برای شاد زیستن و
یادداشت	احساس خوب داشتن (بر اساس نظریه ACT و مفهوم ذهنیاری).
موضوع	روانشناسی
موضوع	Self-perception
شاسه افزوده	موسویان، الهام، ۱۳۶۵، مترجم
رده بندی کنگره	BF۶۹۷/۵
رده بندی دیویی	۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	۵۷۰۲۸۱۰

تهران، پاسداران، بن بست کوكسيه
 ساختمان بیش، پلاک ۱۲، واحد ۳۴
 تلفن: ۰۲۲۸۹۰۸۱۷
 پیوند دوباره با جوهره خویش
 راهنمای عملی احساس خوب و شادی

نویسنده کریستین نایب
 ترجمه الهام موسویان
 مقابله و ویراستاری علی حسینی
 طراحی جلد کیوان روشین
 صفحه آرایی مصطفی صادقی
 چاپ سوم ۱۴۰۰
 ناشر چاپ بینهش نو
 چاپ بینهش نو
 تعداد ۱۰۰۰ نسخه
 قیمت ۱۵۵۰۰ تومان
 تمامی حقوق این اثر محفوظ است. تکثیر یا تولید
 مجدد آن به هر صورت اجازت ندارد. صورت تصویر
 و انتشار الکترونیکی بدون اجازه ناشر ممنوع است
 شابک: ۹۷۸۰-۶۴۵۲۲۲۹



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

فهرست مطالب

۱۲	مقدمه مترجم
۱۴	فصل اول / مشکل واقعی
۱۸	علائم شما مشکل واقعی نیستند
۱۹	راه حل مشکل شما
۲۴	مثال هایی از احساس هراس از احساسات در زندگی روزمره
۲۵	جان اضطراب بی دلیل
۲۸	ماری اضطراب پیش از مهمانی
۳۴	سوزن - گردن درد پس از جلسه بار بیس
۳۹	جولی - سردگی پس از صرف شام به همراه والدین
۴۶	گروگ - وحشتزدگی پس از خواستگاری از نامزدش
۵۲	ذن - خراب کردن سخنرانی مهم
۶۱	ماریان - دعواهای همیشگی بر روی اعصابش
۶۴	ماشین های زنده در جامعه ما
۶۷	آنچه در این کتاب خواهید آموختند
۶۹	برای تغییر، به تجربه های جانی 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 نخستی (پالسانی): فکری، منطقی و ارزش های معنوی

۸۴	فصل سوم / نظر به‌ای در خصوص طرز کار انسان
۹۰	مغز هیجانی به خاطر می‌سپارد
۹۱	پیدایش مکانیسم‌های دفاعی
۹۳	سیستم جامع ناهشیار و فرآیندهای نامنویسی دوباره
۹۶	فصل چهارم / همه چیز در سر (و بدن) 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 مؤلفه 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 برآیند می‌شوند
۱۲۱	تعارض هیجانی درونی
۱۲۲	پنج احساس اصلی
۱۲۳	احساسات دمای بدنمان بر افعال می‌کنند
۱۲۵	حالت خستگی در مقایسه با اضطراب و ترس
۱۲۷	خشم
۱۲۹	خوشحالی
۱۳۰	غم
۱۳۱	عشق
۱۳۲	گناه
۱۳۳	نکات مهم و خیال پردازی
۱۳۵	نیچه‌تاز یکمان‌افاقل درونمان
۱۳۷	دسترسی یافتن و برقراری ارتباط
۱۳۸	ایزراه 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 نیست
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 مقاومتی در مقابل تعارض درونی
۱۵۷	اضطراب اشکال مختلفی دارد
۱۶۱	اضطراب و مغز
۱۶۲	نکات کلیدی ای که باید در باره اضطراب به یاد داشته باشید
۱۶۶	فصل هفتم / نحوه تنظیم اضطراب
۱۶۹	اضطراب بیشتری را طلب کنید
۱۷۰	جمع بندی: چگونه اضطرابتان را تنظیم کنید؟
۱۷۲	فصل هشتم / مکانیسم های دفاعی چه هستند؟
۱۷۴	ایجاد مکانیسم های دفاعی
۱۷۵	مکانیسم های دفاعی بی دلیل نیستند
۱۷۸	مکانیسم های دفاعی به ندرت تنهایی ایستادند
۱۷۹	مکانیسم های دفاعی، ششانیستند
۱۸۱	رایج ترین مکانیسم های دفاعی
۱۸۲	دو دسته جمع 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 و پس روئنده
۲۲۳	نکات پایانی در باره مکانیسم های دفاعی
۲۲۶	فصل نهم / ایگو چیست؟
۲۲۸	جریان هشیاری

۲۳۹	خالق در مقایسه با نظاره گر
۲۴۱	هسته ایگو بخش اول
۲۴۲	ایگو غیر شخصی است
۲۴۴	مقایسه مغز انسانی با مغز پستانداری یا خزنده ای
۲۴۵	مدل ساختاری زیگموند فروید
۲۴۸	نحوه یکپار چگی آن
۲۴۹	تبدیل شدن به نظاره گر
۲۴۹	چگونه با ایگو برخورد کنیم؟
۲۴۲	ذهن نا هشیار چیست؟
۲۴۳	ایگو چرا وجود دارد؟
۲۴۵	انگوه های ایگو
۲۴۵	هسته ایگو بخش دوم
۲۵۲	ایگو به عنوان بچه
۲۵۴	هماندسازی نکردن با ایگو
۲۵۵	ظلمه بر ایگو در دومی مرحله
۲۵۶	طرز تفکر ایگو
۲۵۸	خود ایگو را نمی توان تغییر داد

فصل دهم اسطوح هشیاری

۲۶۳	نقشه هشیاری
۲۶۴	سطح ۲۰۰: استلقه میان هماندسازی با ایگو و گرایش به «خود»
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	غیورانه (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 شفلی
۲۹۸	تفاوت در نگرش ها
۳۰۱	ویژگی های شخصیتی افرادی که در سطوح ۲۰۰ تا ۵۰۰ هستند

۳۰۲	شجاعت (سطح ۲۰۰)
۳۰۵	خنتایی (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	عشقی قید و شرط، لذت و وجد (سطح ۵۴۰)
۳۱۶	صلح و روشن بینی (سطح ۶۰۰ تا ۱۰۰۰)
۳۱۷	شباهت‌های میان مکاتبیم‌های دفاعی و سطوح هشیاری
۳۲۰	فصل بازدهم / اما مکانیسم‌های دفاعی چگونه رفتار کنیم؟
۳۲۲	شناسایی و آگاهی از مکانیسم‌های دفاعی
۳۲۵	روشن‌سازی مکانیسم‌های دفاعی
۳۲۷	بررسی پیامدهای مکانیسم‌های دفاعی
۳۲۸	مقابله با مکانیسم‌های 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: مسیر تان را به واسطه ناهشیار احساس کنید
۳۵۰	دفاع در برابر نزدیکی عاطفی
۳۵۱	غیظ واکنشی
۳۵۵	گناه ناهشیار
۳۵۶	در دو اندوه
۳۵۷	عشق و تلاش‌ها برای دلپستگی
	«دوباره برایم بگویید که اضطراب سخنرانی کردن، افسردگی یا کمردرد چه ارتباطی
۳۵۸	بدين دارد که والدینم را در تصویرم بکشم؟»
۳۶۲	فصل چهاردهم / چگونه احساساتمان را در میان بگذاریم؟
۳۶۷	کنار گذاشتن محتوا، تمرکز روی زمان
۳۷۱	نیت و بصیرت
۳۷۵	الگوی شایسته
۳۸۱	سکوت در گفتگو
۳۸۲	توقع باز بگردیم
۳۸۴	بالفرد نامنجم چگونه رفتار کنیم؟
۳۸۸	بازی‌های مورد علاقه الگوی افراد نامنجم
۳۹۴	افراد نامنجم چگونه اطلاعات را پردازش می‌کنند؟

۳۹۵	«سجام» و «عابه» چه معناست؟
۳۹۸	فصل پانزدهم / مقاومت در برابر واقعیت، رنج، تغییر و عشق
۴۰۲	چرا مردم این قدر مقاوم هستند؟
۴۰۵	مقاومت و منفعت
۴۰۷	مقاومت و خودتخریبی
۴۰۹	مقاومت و روبرویی متمرکز
۴۱۱	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	زمینسازی مجدد
۴۲۹	شوخ طبعی
۴۳۰	مهارت در روزه و رزمندگی
۴۳۱	نکات پایانی در باره 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 فرا رسیده است
۴۴۳	دو تصمیم حیاتی
۴۴۶	راهنمای منابع