

ویرانه‌های درونت را مرمت کن

هزارتوی آسیب‌های شخصیتی از جنینی تا بزرگسالی

Heal your inner suffering

The maze of personality traumas from fetus
to adulthood

نویسندگان:

امید درویشی (سرپرست گروه تحقیقی)

یاسمن مسجدی، منظر ملکیان، نگین خلج سرشکی، ثمین آرام،

مونیکا اولاد، مهرنوش امینی قنواتی، مریم سادات موسوی، نگین کیخسروی

آنچه قبل از انتخاب یک پارتنر و یک رابطه باید بدانیم.

این کار تحقیقی در قالب یک پکیج سه جلدی مسجوم به عنوان یک خود درمان توسط چند گروه تخصصی از سال ۱۳۹۹ شروع شد و در مردادماه سال ۱۴۰۰ به منظور کاهش میزان طلاق با ارائه پارامترها و معیارهای انتخاب برای نسل به پادشاهی در رابطه‌ها ارائه شده است.



انتشارات کتابکده آرشیدا

عنوان و نام پدیدآور

Heal your inner suffering = ویرانه‌های درونت را مرمت کن
The maze of personality traumas from fetus to

adulthood : هزار توی آسیب‌های شخصیتی از جنینی تا بزرگسالی / نویسدگان:

امید درویشی -- | و دیگران؛ ویراستار ادبی: ثمنین آرام؛ ویراستار فنی: امید درویشی.

اهواز: کتابکده آرشیدا، ۱۴۰۰.

۳۷۰ ص. ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

۹-۲۳-۷۶۳۶-۶۲۳-۹۷۸

فیبا

وضعیت فهرست نویسی

یادداشت

نویسدگان: امید درویشی، یاسمن مسجدی، منظر ملکیان، نگین خلیج سرشکی،
ثمنین آرام، مونیکا اولاد، مهرنوش امینی قنوازی، مریم سادات موسوی، نگین کیخسروی
: هزار توی آسیب‌های شخصیتی از جنینی تا بزرگسالی.

آسیب روانی -- درمان

Psychic trauma -- Treatment :

روان‌شناسی آسیب‌شناختی

Psychology, Pathological :

بیماری‌های روانی -- درمان

Mental illness -- Treatment :

بهبود روانی

Mental health :

شناسه افزوده

۱۳۶۴

۵۵۲

۶۱۶/۸۵۲۱

۸۴۵۴۳۲۲

فیبا

رده بندی کنگره

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی

اطلاعات رکورد کتابشناسی

تمامی درآمد حاصل از این کتاب به کودکان بی سرپرست، کودکان کار و زباله گردها تعلق می‌گیرد

ویرانه‌های درونت را مرمت کن

هزار توی آسیب‌های شخصیتی از جنینی تا بزرگسالی

نویسدگان: امید درویشی، یاسمن مسجدی، منظر ملکیان، نگین خلیج سرشکی،
ثمنین آرام، مونیکا اولاد، مهرنوش امینی قنوازی، مریم سادات موسوی، نگین کیخسروی

ناشر: کتابکده آرشیدا

ویراستار ادبی: ثمنین آرام

ویراستار فنی: امید درویشی، فاطمه بدایو

صفحه‌آرا: مرضیه سجادیان

نوبت چاپ: مهر ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۶۵۰۰۰ تومان

اخطار

هرگونه چاپ و تکثیر (اعم از: زیراکس، بازنویسی، ضبط کامپیوتری، تهیه CD) از محتویات این اثر بدون
اجازه کتبی از مؤلف ممنوع است. متخلفان به موجب بند ۵ از ماده ۳ قانون حمایت از مؤلفان، مصنفان و
هنرمندان تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرد.

فهرست مطالب

۱۱.....	مقدمه
۱۳.....	بخش اول: از درماندگی تا درمان
۱۳.....	درماندگی و ناتوانی (عجز)
۱۵.....	تدوین فهرستی شخصی از خصوصیات اخلاقی
	نقش خودآگاهی و شناخت ابعاد شخصیتی در اولویت‌بندی معیارهای انتخاب
۲۲.....	درست در جهت رابطه درست
۲۲.....	خودآگاهی
۴۱.....	واکاوی وابستگی در یک رابطه احساسی
۴۲.....	دلبستگی و وابستگی به عنوان یک عامل زمینه‌ای و بنیادین
۴۶.....	تأثیر دلبستگی در دوران کودکی
۴۹.....	تأثیر دلبستگی در نوجوانی
۵۰.....	تأثیر دلبستگی در بزرگسالی
۵۱.....	چرا وابسته می‌شویم؟
	تفاوت وابستگی و دلبستگی جهت شناخت یک انتخاب درست و برقراری یک
۵۳.....	رابطه درست
۵۴.....	ترس از دست دادن
۵۵.....	نقش محدودیت و آزادی در سلامت یک رابطه
۵۶.....	پذیرش بدون شرط همدیگر در یک رابطه
۵۶.....	تعادل در احساسات افراد دلبسته و وابسته
۵۷.....	محافظه‌کاری افراد دلبسته و وابسته
۵۷.....	نقش افراد وابسته و دلبسته نسبت به ساخت فضای آرام ذهنی

شناخت احساسات، انواع آن و تأثیر آن در روابط سالم	۵۸
چگونه می‌توانی به شناخت احساسات رسید؟	۵۸
شناخت طبیعت احساسات	۵۹
هر احساس چگونه بر شما تأثیر می‌گذارد؟	۶۱
شدت و درجه احساسات	۶۳
دلسوزی، ترحم و مهربانی	۶۳
آیا رابطه‌ام ترحم‌آمیز است؟	۶۸
چرا رابطه‌ام ترحم‌آمیز و از سر دلسوزی است؟	۶۸
سرانجام ترحم و دلسوزی بی‌مورد در رابطه چیست؟	۶۹
در دایره رابطه ترحم‌آمیز سرگردانید؟	۷۰
برای پایان چرخه ترحم چه کنم؟	۷۰
معنای مهربانی به عنوان یک معیار انسانی	۷۱
زبان بدن آدم‌های مهربان	۷۲
همدلی و همدردی	۷۵
تفاوت بین همدلی و همدردی چیست؟	۷۵
ترس چیست؟	۷۷
انواع ترس در کودکان	۷۷
عزت نفس	۸۸
اعتماد به نفس یا توهم خودشیفتگی؟	۹۰
فتح قلعه نمی‌توانم!	۹۴
اگر سخت‌گیری پس سخت خواهد شد	۹۴
تقصیر را گردن دیگران نیندازید	۹۵
الآن باید کت خود را برای آینده دریاوریم	۹۶
بخش دوم: تحقیر و تأثیر آن بر شخصیت	۹۷
تحقیر و تأثیر آن بر شخصیت انسان طی مراحل رشد	۹۷
تحقیر / Humiliation	۹۷
انواع تحقیر	۱۰۰

خود سرزنی، خود تباهی، خودتنبیهی.....	۱۰۳
آگاهی، شکارچی من شخصیتی ویرانگر.....	۱۰۵
شناخت درد و آسیب، پایان تردید و شک.....	۱۰۷
بها دادنها (Strokes).....	۱۱۳
تاییدطلبی چیست؟.....	۱۱۵
پادزهر اول: خویشتن پذیری.....	۱۱۸
پادزهر دوم: فروتنی.....	۱۱۹
احساس خشم و کنترل خشم.....	۱۲۰
تبدیل واکنش‌های انسانی به رفتارهای فراکنشی.....	۱۲۶
بهترین عکس‌العمل چیست؟.....	۱۲۷
شخصیت‌های سمی.....	۱۳۰
پاسخ یا واکنش با توجه به ساختار شکست رفتار انسانی.....	۱۳۲
واکنش یا عکس‌العمل.....	۱۳۳
بخش سوم: استرس	۱۳۷
استرس.....	۱۳۷
استرس در سنین رشد و تأثیر آن در سلامت انسان.....	۱۳۷
استرس به عنوان یک فرایند تأثیرگذار.....	۱۴۵
استرس به عنوان یک فشار روحی و روانی هشداردهنده.....	۱۴۷
نحوه مقابله با استرس یا فشارهای عصبی و تحلیل اثرات ناشی از آن.....	۱۵۱
انواع استرس.....	۱۵۵
تأثیر منفی استرس بر سیستم ایمنی افراد.....	۱۵۸
چه افرادی مستعد استرس هستند؟.....	۱۵۹
روش‌هایی برای مقابله با استرس.....	۱۶۰
چند تمرین ساده یوگا.....	۱۶۳
بخش چهارم: اضطراب	۱۶۵
مقدمه.....	۱۶۵
اضطراب.....	۱۶۷

۱۶۷	 مفهوم اضطراب
۱۶۸	 اختلالات اضطراب
۱۷۰	 معیارهای تشخیصی بر اساس DSM5
۱۷۲	 اختلال اضطراب فراگیر
۱۷۴	 اختلال اضطراب اجتماعی
۱۷۵	 فوبیا
۱۷۶	 گونه‌ها و انواع فوبیاهای خاص
۱۷۶	 معیارهای تشخیصی فوبیا بر اساس DSM5
۱۷۷	 اختلال وحشت‌زدگی
۱۸۱	 لالی انتخابی
۱۸۲	 ملاک‌های تشخیصی لالی انتخابی بر اساس DSM5
	انواع اختلالاتی که برحسب DSM5 طبقه‌بندی نشده و در افراد
۱۸۲	 در سنین بنیادین شکل می‌گیرند
۱۸۳	 اختلال وسواس
۱۸۳	 اضطراب ناشی از رهاسدگی
۱۸۶	 اضطراب ناشی از احساس گناه
۱۸۷	 اضطراب ناشی از انکار استقلال و موقعیت کودک
۱۸۹	 اضطراب ناشی از اختلاف بین پدر و مادر
۱۹۰	 اضطراب ناشی از دخالت در فعالیت‌های بدنی کودک
۱۹۰	 اضطراب ناشی از پایان زندگی
۱۹۲	 اضطراب جدایی از والدین در مدرسه
۱۹۳	 ضرورت ارتباط نزدیک کودک و مادر در خردسالی
۱۹۴	 راهکارهایی برای کاهش اضطراب جدایی در کودک
۱۹۵	 علل اختلالات اضطرابی در افراد
۱۹۸	 حملات پانیک
۱۹۹	 با حملات پانیک چه باید کرد؟
۲۰۰	 تأثیر اضطراب بر روابط زناشویی

مقدمه

این کار تحقیقی در قالب چند گروه تخصصی با موضوع کشف آسیب‌های اجتماعی، با ارائه پارامترها و معیارهای انتخاب درست در جهت برقراری رابطه درست نوشته شده است.

خودآگاهی در جهت کاهش میزان طلاق در ۳ جلد به صورت منسجم، کارا و اثربخش، برای نیل به پادشاهی در رابطه‌ها با مروری بر علل و درمان آسیب‌های اجتماعی، همراه با تکنیک‌های کاربردی گردآوری شده است.

همان‌طور که ذکر شد، این تحقیق در راستای اهداف ملی ایران با بررسی پارامترها و معیارهای انتخاب به صورت رشته‌ای گام بزرگی در جهت سلامت جامعه و کاهش میزان آسیب‌های اجتماعی به ویژه طلاق برداشته است.

شما با آگاهی نسبت به انواع وابستگی و دلبستگی، همدلی و همدردی، احساس خشم و تحقیر، تأیید طلبی، ترس، استرس، اضطراب و افسردگی و با آشنایی با راه‌های مقابله و درمان آن‌ها در جهت بهبود حال خود گام بزرگی بردارید و با کشف و افزایش فضای آرام ذهنی خود می‌توانید به ایجاد فکر نو و پیاده‌سازی آن دست پیدا کنید.

این تحقیق در قالب یک پکیج جامع، به عنوان خود درمان شما را به این آگاهی می‌رساند که چگونه یک انتخاب درست را تشخیص دهید و

چگونه با پارتنرتان برخورد کنید و با تصمیم‌های درست در مسیر زندگی، موفقیت را برای خود عادی کنید. شما با آنچه قبل از انتخاب یک پارتنر و یک رابطه باید بدانید در این سه جلد آشنا می‌شوید.

این کار تحقیقی از سال ۱۳۹۹ شروع به کار کرده و در مردادماه ۱۴۰۰ در قالب یک پکیج سه جلدی منسجم به عنوان یک خود درمان ارائه گردیده است. لازم به ذکر است که در انتهای جلد اول در مورد گرایش‌های جنسی ال‌جی‌بی‌تی LGBT، سخن به میان آوردیم تا نه تنها نگاه سنگین جامعه از روی چنین افرادی برداشته شود، بلکه به این آگاهی برسند که چنین واقعیت طبیعی در هر جامعه‌ای وجود دارد. دیر یا زود باید دست به پذیرش چنین افرادی زده شود و برخورد جامعه با آن‌ها به صورت فراکنشی تغییر کند. در جلد دوم و سوم نیز با تشریح انواع شخصیت‌های انسانی در طول زندگی و مراحل رشد، شما را به این درک می‌رسانیم که چگونه با عملکرد فراکنشی با دیگری در سلول بنیادین خانواده و من‌های والدینی و من‌های اجتماعی رابطه سالم برقرار کنید و در انتها شما را با طلاق عاطفی، علل بروز آن و خیانت و راه‌های مقابله با این آسیب‌های اجتماعی همه‌گیر که سلول بنیادین خانواده را هدف قرار داده است آشنا می‌سازیم.