

شفای زخم های درون

www.ketab.ir

گردآوری و تألیف:

لیلا شقاقی

فرشته عمرانی

سرشناسه	شقایق، لیلا، ۱۳۵۷ -
عنوان و نام پدیدآور	شفای زخم‌های درون / نویسندگان لیلا شقایق، فرشته عمرانی؛ ویراستار عادلہ عادلیان.
مشخصات نشر	تهران: نارون دانش، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۲۳۱ ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۲۷۶-۳۴۳-۵
وضعیت فهرست نویسی	فیپا
یادداشت	کتابنامه: ص. ۲۳۱-۲۳۳.
موضوع	خودسازی
موضوع	Self-actualization (Psychology):
موضوع	راه و رسم زندگی -- جنبه‌های روانشناسی
موضوع	Conduct of life -- Psychological aspects:
شناسه افزوده	عمرانی، فرشته، ۱۳۵۳ -
رده بندی کنگره	BF۶۳۷
رده بندی دیویی	۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	۷۵۷۱۰۵۰
وضعیت رکورد	فیپا

عنوان کتاب	شفای زخم‌های درون
گردآوری و تألیف	لیلا شقایق، فرشته عمرانی
ویراستار	عادلہ عادلیان
تایپ	مهدیه حیدری
صفحه آرا	سینا آزادی
طراح جلد	الویرا صیامی
ناشر	نارون دانش
شمارگان	۱۰۰ نسخ
نوبت چاپ	اول ۳۹۹
قیمت	۷۶,۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۷۶-۳۴۳-۵

انتشارات نارون دانش:

۰۹۲۲۴۰۱۳۷۰۴ - ۰۲۱۶۶۹۳۲۲۴۵

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۱	پیشگفتار
۱۲	مقدمه
۱۵	بخش اول
۱۵	مقدمات و ابزار سفر در این کتاب
۲۲	سبک‌های مقابله‌ای
۲۷	مکانیزم‌های دفاعی
۳۴	یادآوری مختصر
۳۵	بخش دوم
۳۵	زخم طرد شدن
۴۲	نشانه‌های زخم طردشدگی
۴۴	راهکارهای خارج شدن از الگوی طرد شدن
۵۱	یادآوری مختصر
۵۳	بخش سوم
۵۳	زخم محرومیت هیجانی
۵۶	زخم محرومیت هیجانی چگونه شکل می‌گیرد؟
۵۷	نشانه‌های افرادی که زخم محرومیت هیجانی دارند
۵۷	شفای زخم محرومیت هیجانی

۵۹	یادآوری مختصر
۶۱	بخش چهارم
۶۱	زخم بی‌ارزشی و بی‌کفایتی
۶۴	شفای زخم بی‌ارزشی و بی‌کفایتی
۶۷	یادآوری مختصر
۶۹	بخش پنجم
۶۹	زخم معیارهای سخت‌گیرانه
۷۲	زخم معیارهای سخت‌گیرانه چگونه شکل می‌گیرد؟
۷۳	نشانه‌های زخم معیارهای سخت‌گیرانه
۷۶	شفای زخم معیارهای سخت‌گیرانه
۸۲	یادآوری مختصر
۸۳	بخش ششم
۸۳	زخم ایثار
۸۷	زخم ایثار چگونه شکل می‌گیرد؟
۸۸	شفای زخم ایثار
۹۱	یادآوری مختصر
۹۳	بخش هفتم
۹۳	زخم اطاعت
۹۴	زخم اطاعت چگونه شکل می‌گیرد؟
۹۷	شفای زخم اطاعت
۱۰۲	یادآوری مختصر

بخش هشتم ۱۰۳

زخم شکست ۱۰۳

زخم شکست چگونه شکل می‌گیرد؟ ۱۰۴

شفای زخم شکست ۱۰۶

یادآوری مختصر ۱۱۰

بخش نهم ۱۱۱

زخم انزوای اجتماعی ۱۱۱

زخم انزوای اجتماعی چگونه شکل می‌گیرد؟ ۱۱۲

عوامل تشدید زخم انزوای اجتماعی ۱۱۴

شفای زخم انزوای اجتماعی ۱۱۵

یادآوری مختصر ۱۱۹

بخش دهم ۱۲۱

زخم بی‌اعتمادی و بدرفتاری ۱۲۱

زخم بی‌اعتمادی چگونه شکل می‌گیرد؟ ۱۲۳

شفای زخم بی‌اعتمادی ۱۲۴

یادآوری مختصر ۱۲۶

بخش یازدهم ۱۲۷

شفایافتن از زخم‌های درون ۱۲۷

باورها چگونه شکل می‌گیرند ۱۲۷

تحریف‌های فکری یا شناختی یا خطای فکری ۱۳۴

تفکر همه یا هیچ (صفر یا صد) ۱۳۴

خواندن این کتاب مثل راهی شدن به یک سفر است. سفری که از درون دردناک شما آغاز می‌شود و پس از سپری کردن پیچ و خم‌هایی که باید از سر اشتیاق و خلوص باشد به جاده‌ای می‌رسد که آغاز آن سکوت است و خفقان، حرف‌های ناگفته و ناشنیده و ما آن سکوت را می‌شکنیم و جاری می‌کنیم.

ما برای شما در این جاده پرچم‌هایی را بالا برده ایم که خویشتن خویش را بیابید و خود پرچمدار مسیر زندگی‌تان شوید و آن را بر بام عزت نفس‌تان بیاویزید، چون شما اشرف مخلوقاتید و لایق بهترین‌های جاده زندگی‌تان هستید. ما برای شما در این جاده تابلوهایی نصب کرده‌ایم از برون ریزی، از نشان دادن احساسات، از غریبه گی نکردن با خود، از زخم‌های ناشناخته‌یتان، از والدین و تمام کسانی که خواسته و ناخواسته به شما آسیب زده اند.

ما تمامی این جاده را فرشی از صداقت و روراستی با خودتان پهن کرده ایم تا به خود بیایید و حرکت کنید. کافیهست نگاهی به پشت سرتان بیندازید و هرآنچه را در شما احساسات ناپه‌نجا را ایجاد کرده است روبه‌روی چشمان خود بگذارید و شروع کنید درون‌تان را ورق زدن و در مسیری که ما برای‌تان از رهایی، بهبود و تغییر فرش کرده‌ایم حرکت کنید.

آخر این جاده، دنیایی دیگرگونه، در انتظار شماست. داستان‌تان را به برگ‌های این کتاب زینت دهید و آرام آرام حرکت کنید. این سفرنامه تلنگری ساده و بی ریاست از هرآنچه خواندیم و شنیدیم. «ساده و آسان» در طبق اخلاص نگاه‌تان گذاشته ایم.

فرشته عمرانی