

درمان فردی

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

ویرایش دوم

نویسنده:

دکتر جی ارلی

پیشگفتار از:

ریچارد سی. شوارتز

مترجمین:

اکرم سادات مبرم

دکتر فاطمه بهرامی

ویراستار:

منصوره یزدانی چالشتري



نشر دارره

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 محفوظه ها
۵۸ تبعیدی ها
۶۳ خود
۶۷ ساختار روان
۷۰ فرایند IFS
۷۳ دگرگونی روان.
۷۳ ساختار کتاب
۷۵ فصل سوم: سفری به درون
۷۵ نمونه ای از یک جلسه IFS
۹۵ خلاصه
۹۷ قسمت اول: خود و محفوظه ها
۱۰۱ فصل چهارم: آشنایی با درون
۱۰۱ دستیابی به بخش ها
۱۰۲ سرنخ ها
۱۰۴ تشخیص بخش های مختلف در یک سرنخ
۱۰۸ مرحله محافظه ۱: دستیابی به یک بخش
۱۱۱ فعال شدن بخش ها
۱۱۳ فعال شدن و دستیابی
۱۱۶ دسترسی به بخش ها از راه تجارت 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 جداگانه از محافظه
۱۳۰ صندلی هشیاری
۱۳۴ درهم آمیختن

۱۳۷.....	ملزومات شناخت یک محافظ
۱۳۹.....	مرحله محافظ ۲: رسیدگی به درهم آمیزی
۱۴۱.....	درخواست از بخش فعال شده برای جدا شدن
۱۴۳.....	شیوه‌های دیگر جدا شدن
۱۴۳.....	رفتن به درون خود
۱۴۴.....	تجسم بخش در حالت مجزا
۱۴۴.....	یافتن بخشی متضاد
۱۴۴.....	مراقبه خود
۱۴۶.....	خلاصه‌ای از به تصویر کشیدن جدایی
۱۵۰.....	تشخیص زمانی که درهم آمیخته‌اید
۱۵۳.....	خلاصه
۱۵۵.....	فصل ششم: گشودگی و کنجکاوی
۱۵۵.....	جدایی از بخش نگران
۱۵۶.....	مرحله محافظ ۳: آیا در خود هستید؟
۱۵۹.....	بخش‌های 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 بخش‌های هدف
۱۷۷.....	انواع دیگر بخش‌های 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	نتیت قطعی و مثبت محافظت
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	پی‌بردن به محافظت در زمان واقعی
۲۱۱	خلاصه
۲۱۳	فصل هشتم: دوستی با خود
۲۱۳	ایجاد رابطه اعتمادساز با محافظت
۲۱۶	اعتماد کردن به خود
۲۱۷	قدرتانی از محافظتها
۲۲۰	ماجرای من
۲۲۱	مرحله محافظت ۵: ایجاد رابطه اعتماد بخش با محافظت
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.....	بی اعتمادی یک بخش به شما.....
۲۳۴.....	۱- درهم تندگی با بخش نگران.....
۲۳۵.....	۲- پیشینه خیانت.....
۲۳۷.....	بازنویسی.....
۲۴۴.....	کمک به آرامش محافظت در زمان واقعی.....
۲۴۷.....	خلاصه.....
۲۴۹	فصل نهم: زیر نظر گرفتن دقیق جلسات
۲۴۹	کشف بخش هایی که آشکار می شوند
۲۵۱.....	تشخیص بخش های قضاوت کننده.....
۲۵۴.....	تشخیص احتجاب کننده ها.....
۲۵۷.....	تشخیص منطقی ها.....
۲۵۸.....	تشخیص بخش های عجول
۲۶۰	تشخیص بخش های بی کفايت
۲۶۲.....	تشخیص شکاک ها.....
۲۶۴.....	تشخیص تبعیدی ها.....
۲۶۷.....	جدایی و رفتار اعتیاد آور
۲۶۸.....	اطمینان از روند صحیح کار و پیشرفت آن
۲۷۱	تغییر بخش های هدف
۲۷۲.....	چگونه در مورد یک بخش با بخشی دیگر حرف بزنیم
۲۷۳.....	کنار آمدن با فرسودگی
۲۷۴.....	تأیید همه بخش ها
۲۷۵.....	ادامه کار در جلسه بعدی
۲۷۷.....	خلاصه
۲۷۹	قسمت دوم: تبعیدی ها و رهاسازی بار
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 ۲۸۶
۲۸۷ مرحله ۲: اجازه گرفتن ۲۸۷
۲۸۹ پرداختن به ترس‌های محافظ ۲۸۹
۱- درد بیش از حد تبعیدی ۲۸۹
۲- هیچ راهی وجود ندارد ۲۹۱
۳- محافظ نمی‌خواهد از معادله بیرون برود ۲۹۲
۴- تبعیدی خسارت می‌بیند ۲۹۳
۵- محافظ به صلاحیت شما اعتماد ندارد ۲۹۵
۶- رازی بر ملا می‌شود ۲۹۵
۷- محافظ خطرناکی برانگیخته می‌شود ۲۹۶
۸- تبعیدی بار دیگر زخم را تجربه می‌کند ۲۹۷
۲۹۸ کار کردن با محافظ لجوح ۲۹۸
۲۹۹ قول دادن برای نقش جدید ۲۹۹
۳۰۰ پس از کسب اجازه ۳۰۰
۳۰۲ اجازه گرفتن از بخش گیج کننده کریستن ۳۰۲
۳۰۴ اجازه گرفتن از محافظهای فران ۳۰۴
۳۱۰ خلاصه ۳۱۰
۳۱۱ فصل یازدهم: بر ملا کردن درد ۳۱۱
۳۱۱ آشنایی با تبعیدی ۳۱۱
۳۱۱ وقتی تبعیدی فعال می‌شود ۳۱۱
۳۱۳ آشنایی با تبعیدی ۳۱۳
۳۱۴ مرحله ویژه تبعیدی ۱: دستری به تبعیدی ۳۱۴
۳۱۴ مرحله ویژه تبعیدی ۲: جدایی از تبعیدی ۳۱۴
۳۱۶ فرایند جدایی ۳۱۶
۳۱۹ جدایی کریستن از دختر کوچولو ۳۱۹
۳۲۱ درهم آمیزی آگاهانه ۳۲۱

مرحله ویژه تبعیدی ۳: جدایی از بخش‌های نگران.....	۳۲۲
اهمیت شفقت	۳۲۴
بخش‌های نگران پیتر.....	۳۲۶
مراحل تبعیدی ۴ و ۵: آگاهی از تبعیدی و ایجاد رابطه اطمینان‌بخش با او.....	۳۳۰
نحوه ارتباط فران با تبعیدی.....	۳۳۱
برگه کمک ۲: آشنایی با تبعیدی.....	۳۳۷
خلاصه	۳۳۹
فصل دوازدهم: پی بردن به نقطه آغازین	۳۴۱
دسترسی به خاطرات دوران کودکی و مشاهده آن	۳۴۱
دگرگونی و پردازش تجارب دوران کودکی	۳۴۳
مراحله ۴: دسترسی به منشأ [تجارب] دوران کودکی.....	۳۴۵
انواع خاطره‌ها.....	۳۴۷
مشاهده خاستگاه تجارب دوران کودکی.....	۳۴۹
احساس درک شدن.....	۳۵۱
مزایای مشاهده کردن.....	۳۵۲
مشاهده سرچشمه‌های [تجارب] دوران کودکی محافظ.....	۳۵۴
کریستن در حاتل مشاهده تبعیدی‌های خود.....	۳۵۶
ملانی در حال مشاهده تبعیدی شرم.....	۳۵۹
خلاصه	۳۶۶
فصل سیزدهم: مراقبت از کودک درون	۳۶۷
مهرورزی به تبعیدی و بازیابی آن.....	۳۶۷
مراحله ۵: مهرورزی به تبعیدی	۳۶۸
نداشتن آمادگی برای مهرورزی	۳۷۱
کار مجدد بر موقعیت	۳۷۳
پذیرش مهرورزی.....	۳۷۵
دلجویی کریستن از نوزاد	۳۷۷

مرحله ۶ : بازیابی تبعیدی.....	۳۷۹
تبعیدی مسئول اتفاقی است که رخ می دهد.....	۳۸۲
ملانی به تبعیدی شرم مهرورزی می کند و او را بازمی یابد	۳۸۲
برگه کمک ۳: التیام تبعیدی.....	۳۸۸
پیگیری مهرورزی به تبعیدی.....	۳۸۹
خلاصه.....	۳۹۲
فصل چهاردهم: التیام کودک آسیب دیده	۳۹۳
رهایی تبعیدی از زیر بار.....	۳۹۳
منشأ بخشها و بارها.....	۳۹۳
مرحله ۷ : رهایی از زیر بار.....	۳۹۶
آیا تبعیدی آمادگی دارد	۳۹۷
مراسم برداشتن بار.....	۴۰۰
پس از مراسم.....	۴۰۲
ملزومات برداشتن موفقیت آمیز بار.....	۴۰۳
برداشتن بار تبعیدی شرم ملانی	۴۰۵
برداشتن بار توسط کریستن از دوش نوزاد و دختر کوچولو	۴۰۸
خلاصه.....	۴۱۳
فصل پانزدهم: تغییر نقش محافظتی به نقشی سالم	۴۱۵
برداشتن بار محافظ.....	۴۱۵
بررسی با محافظ.....	۴۱۵
مرحله ۸ : رهایی نقش محافظتی.....	۴۱۷
نقشی جدید.....	۴۱۷
یکپارچگی با بقیه نظام	۴۱۸
آزمایش در برابر موقعیت بیرونی	۴۲۰
لازمه تغییر رفتار چیست؟	۴۲۱
شیطان سیاه، بارش را رها می کند.....	۴۲۲

۴۲۵	محافظ آرت
۴۳۰	بخش سالم در برابر خود
۴۳۲	خلاصه
۴۳۳	فصل شانزدهم: حمایت از فرایند درمان
۴۳۳	نکاتی در مورد کار کردن به تنهایی، یا با یک همراه یا درمانگر
۴۳۳	نکاتی درباره کار کردن با همراه
۴۳۵	مسئولیت انجام کار
۴۳۶	مرحله ۱: مشاهده گر ساکت
۴۳۸	بازخورد پس از جلسات
۴۳۹	مرحله ۲: گوش دادن فعال
۴۴۳	اصلاح بازتابها
۴۴۵	بودن در خود به عنوان مشاهده گر
۴۴۶	کار کردن با بخش های خود
۴۴۸	بازخورد یک مشاهده گر فعال
۴۴۹	مرحله ۳: تسهیل گری کامل
۴۵۱	خلق مشارکتی موفق
۴۵۴	نکاتی در زمینه کار کردن به تنهایی
۴۵۶	نکاتی در زمینه کار کردن با درمانگر
۴۵۸	خلاصه
۴۶۱	فصل هفدهم: نتیجه گیری
۴۶۱	وقتی فرایند IFS به صورت روان پیش نمی رود
۴۶۲	پیشرفت فرد در IFS
۴۶۴	استفاده حرفه ای از IFS
۴۶۴	بودن در خود
۴۶۶	تروما
۴۶۷	قطبی شدن
۴۶۹	IFS و متقد درون

۴۷۰	IFS و زوج‌ها
۴۷۲	کارکرد IFS برای گروه‌ها، خانواده‌ها و نهادها
۴۷۴	IFS و رشد معنویت
۴۷۶	IFS و تحول اجتماعی
۴۷۷	نتیجه‌گیری
۴۷۹	پیوست الف: برگه کمک در فرایند IFS
۴۸۷	پیوست ب: واژه‌های توصیفی
۴۹۳	موضوع‌نما

چنانچه شما خواننده عزیز، کتابی از کتاب‌های دانش را در صفحه اینستاگرام خود معرفی یا تحلیل می‌کنید، لطفاً همراه مطلب خود شناسه ما را هم مورد اشاره (mention) قرار دهید تا از مطلب شما مطلع شویم و آن را با شناسه خودتان در بخش گزارش (story) حساب رسمی مان بازنشر دهیم.



مقدمه مترجم

خداآوند منان را سپاس می‌گوییم 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 ارزشمندان 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.

پیشگفتار

یک راه ارزیابی درباره یک الگوی روان درمانی، افرادی هستند که آنها را به خود جذب می‌کند. این حقیقت که جی ارلی^۱ این کتاب را برای مدل IFS نوشت جای بسی تقدیر دارد زیرا او نویسنده و دانشمندی متفسکر بود و مدت‌ها پیش از مواجهه با IFS (درمان نظام‌های خانواده درونی)، در سیستم‌ها تعمق کرده بود. شور و اشتیاق، جی را بر آن داشته است که IFS را به مخاطبینی که نسبت به این الگوی اطلاع هستند، به نحوی معرفی کند که بتوانند به تنهایی و یا بدون نیاز به درمانگر با بخش‌های خود کار کنند. او این هدف خود را از طریق برگزاری کلاس‌ها و فراهمایی‌های از راه دور در طی چند سال، با موفقیت فراوان تعقیب کرده است. وی از طریق آن تجارت ساختار این کتاب را پی‌ریزی کرد.

شیوه دیگر ارزیابی یک الگوی روان درمانی در این است که بررسی کند آیا این مدل وابستگی افراد به درمانگر را افزایش می‌دهد یا آنها را در اعتماد به خودشان توانمند می‌کند. این کتاب می‌تواند به فرد کمک کند تا بدون این که در درمان باشد، برداشت جدیدی نسبت به شفقت به خود و التیام

1. Jay Earley

2. Internal Family Systems Therapy

بخشیدن به خویش پیدا کند. از طریق توضیحات دوستانه جی در مورد IFS مراجع به تدریج شیوه «گفت و گو با خود» یا گفت و گوی درونی را تغییر می‌دهد. همین که شما حتی با هیجانات و انگیزش‌های شرم‌آور خود با کنچکاوی رابطه برقرار می‌کنید و آن‌ها را به دلیل مراقبت قضاؤت نمی‌کنید و از روی تنفر آنها را مورد پیش‌داوری قرار نمی‌دهید، در می‌یابید که این بخش‌ها آن‌گونه که به نظر می‌رسند، نیستند، بلکه آنها منابع ارزشمند درون هستند که با تجارت دشوار زندگی تحریف شده‌اند. نکته تعالی بخش‌تر این که شما می‌آموزید که هسته‌ای دارید؛ جوهرهایی که در زندگی تحت تأثیر ترومای قرار نگرفته است. چیزی که IFS آن را خود^۱ می‌نامد و در همه ما وجود دارد؛ خود منبع ویژگی‌های شگفت‌انگیزی است که ما می‌توانیم با آن زندگی درون و بیرون خود را هدایت کنیم. این کتاب با همین برداشت، خودپندارهای ما را از شیوه آسیب‌شناسانه و بدینانه‌ای که آموخته‌ایم خود را بینیم، رها می‌کند. همچنین به ذهن انسان نگاهی تازه، خوش‌بینانه و اخلاقی پیشنهاد می‌کند و نشان می‌دهد که چگونه ممکن است ذهن به راحتی تغییر کند و بهبود یابد.

کتاب حاضر حتی پا را فراتر از این می‌گذارد، سومین راه ارزیابی هر رویکرد روان‌درمانی این است که آیا این شیوه صرفاً به افراد آموزش می‌دهد تا با هیجانات و باورهای افراطی خود کنار بیایند یا در حقیقت آنها را تغییر می‌دهد. ما از طریق تمرین‌های تجربی که بسیار خوب توضیح داده شده‌اند و نمونه جلسات واقعی IFS، می‌توانیم به گونه‌ای به دنیای درون خود سفر کنیم تا بخش‌های افراطی ما به تدریج بهبود یابد و به جای اینکه صرفاً با آنها کنار بیاییم، از این اجزاء استقبال کنیم و آنها را به منابع ارزشمندی تبدیل کنیم. همچنین ما ترغیب می‌شویم رابطه صمیمانه‌ای را با دوستان برقرار کنیم و یکدیگر را در این سفر درونی همراهی کنیم تا دوستی‌هایمان عمق یابد.

ممکن است این موارد به قدری به نظر خوب برسد که نتوان آن را حقیقت شمرد، چیزی که در مورد برخی از خوانندگان کتاب اتفاق می‌افتد. برخی از افراد نمی‌توانند به تنهایی به این تغییرات دست یابند و به درمان‌گری نیاز دارند که به آنها کمک کند. بر اساس تجربه بیست و هفت ساله استفاده از این مدل، به این نتیجه رسیده‌ام که بسیاری از افراد می‌توانند تا حد زیادی بدون درمان‌گر کار کنند. ممکن است آنها نتوانند به طور کامل بار را از دوش خود بردارند، اما می‌توانند اتمسفر دنیای درون خود را از بیزاری از خود به عشق به خود و خود رهبری برگردانند. همچنین افرادی که از درمان بهره می‌گیرند کتاب را راهنمای مفیدی برای کار کردن به تنهایی در فواصل بین جلسات می‌یابند.

درمان برای بسیاری از مردم به لحاظ زمانی و مالی گران است. من خرسند هستم که این کتاب فرصتی را در اختیار افرادی می‌گذارد که هیچ گرینه دیگری برای دسترسی به IFS ندارند.

دکتر ریچارد سی. شوارتز¹، مخترع IFS، نویسنده کتاب‌هایی است چون: درمان نظام‌های خانواده درون، ذهن موسایی، و شما کسی هستید که منتظرش بودید، است.

معرفی

من مدت سی و پنج سال است به عنوان روان‌شناس کار روان‌درمانی کرده‌ام. در طول این مدت رویکردهای بسیاری را مطالعه کرده و یاد گرفته‌ام، اما زمانی که درمان نظام‌ها و خانواده درونی (IFS) را کشف کردم، یعنی الگوی جدیدی که توسط ریچارد شوارتز روان‌شناس پیشگام ابداع شد، روند تأثیر درمان مراجعین اساساً ارتقاء پیدا کرد. IFS به قدری ممتاز بود که گرینه عمدۀ و انحصاری من در کار شد و مراجعین من را قادر ساخت سریع و مصمم به مسائل خود دسترسی پیدا کنند و تغییرات عمیق و پایداری در آن ایجاد

1. Richard C. Schwartz, PhD.

کنند. در حقیقت، من هنوز هم بر آموزش و تجربه‌ای که در طول سالیان متتمادی درمان کسب کرده‌ام تکیه می‌کنم، اما IFS نحوه کار مرا کاملاً دگرگون کرد. هر چه بیشتر از این الگو استفاده می‌کنم، به دلیل ژرف‌نگری از آن قدردانی می‌کنم. من به تازگی تحت تأثیر این موضوع قرار گرفته‌ام که این مدل تا چه حد به مراجعین کمک می‌کند با مسائل روان‌شناختی خود با بلوغ و گشودگی هیجانی برخورد کنند، اتفاقی نسبتاً نادر برای افرادی که هنوز درمان را تکمیل نکرده‌اند.

یک درمان‌گر خوب همواره بر ساختار روان خود کار می‌کند و همچنان رو به رشد حرکت می‌کند. IFS تجزیه و تحلیل ظرفیت‌های و عقلانی و معنوی مرا افزایش داده و آن را عمیق و ریشه‌دار کرده است. من بیش از چهل سال در برنامه‌های معنوی متنوع، شیوه‌های رشد و کاربست‌های معنوی شرکت کرده‌ام، اما IFS کارهای مرا به سطح دیگری ارتقاء داده است. IFS به من مجال داده است مسائلی را که تعقیب می‌کنم به دقت هدف‌گذاری کنم و با وضوح بیشتری به ساختار روان خود اطمینان داشته باشم. من در گذشته به دفعات از درد وجودی عمیق خود اجتناب می‌کرم، بدون آنکه درکی از آن داشته باشم. IFS به من کمک کرد تا نسبت به انجام این کار بصیرت پیدا کنم و نحوه نزدیک شدن به شیوه‌ای سالم به این نقاط دردناک را دریابم، تا دیگر مجبور نباشم از آن دوری کنم. اکنون می‌دانم دقیقاً باید چه اتفاق رخ دهد تا درد و رنجم بهمود یابد و از الگوهای دست‌وپا گیر رها شوم. مهم‌ترین چیزی که از IFS نصیب من شد، پیشرفته است که در برقراری رابطه عاشقانه و احترام‌آمیز با خود داشته‌ام. اگرچه من با شیوه‌های دیگری از این دست گام‌های بلندی برداشته بودم، اما IFS نشان داد که چگونه هر وجه و جنبه‌ای از خود را به شیوه‌ای خاص دوست داشته باشم.

من علاوه بر کاردrama نی با تک‌تک مراجعین، در کلاس‌های تدریس داشته‌ام که در آن شرکت‌کننده‌ها یاد می‌گیرند چگونه از IFS برای کارکردن به تنهایی و مشاوره دو نفره با یکدیگر بهره بگیرند. از آنجایی که من IFS را

بسیار دوست دارم ، مایل هستم مردم بتوانند از آن برای تقویت خود استفاده کنند، بدون اینکه الزاماً مجبور شوند برای درمان مراجعه نکنند. من مدل IFS را به صدها نفر آموزش داده‌ام، و اکثر آنها توانسته‌اند از آن برای رشد و بهبود روان‌شناختی خود با موفقیت بهره ببرند. بسیاری از دانشجوها در سفرِ رو به رشد خود پس از کلاس به کار بر ساختار روان خود یا به همراه افرادی که در کلاس با آنها آشنا شده‌اند ادامه می‌دهند.

کتاب حاضر با نام درمان خود^۱ مبتنی بر همین کلاس‌هاست. این کتاب نحوه استفاده از رویکرد IFS را برای کار کردن بر موارد دردرساز در زندگی و رفع آنها به‌طور مفصل عرضه می‌کند. این رویکرد شامل رخدادهای درون روان هر فرد و کشف آنها می‌شود؛ یعنی انگیزه‌های ناهمشیار، بازداری‌ها و تعارض‌های درون. به این ترتیب انسان با لایه‌های عمیق خود آشنا می‌شود، یعنی نقاط پنهان درد و قدرت و عشق درونی که در اختیار وی نیست را می‌باید و می‌آموزد که چگونه آسیب، ترس و باورهای منفی خود را ترمیم کند، چیزی که اغلب ما انسان‌ها آن را مانند چمدانی قدیمی با خود حمل می‌کنیم. فرایند IFS بخش‌های مشکل‌ساز آدمی را به سرچشمه‌های معرفت درون، خودانگیختگی، خود حمایتی و گشودگی تغییر می‌دهد. این کتاب به همه ما کمک می‌کند ظرفیت برقراری رابطه با دیگران را ارتقاء دهیم، در کار خود موفق شویم، در زندگی شاد و خرسند باشیم و ارتباط واقعی داشته است.

معرفی ویرایش دوم

این روزها باز کردن ایمیل برای من بسیار مسرت‌بخش است. من همواره از مردم پیام‌هایی دریافت می‌کنم که می‌گویند درمان خود را خوانده‌اند و زندگی آنها تغییر کرده است. آنها می‌گویند در طول سال‌ها به درمانگرهای

متفاوتی مراجعه کرده‌اند، اما IFS رویکردنی است که بهتر از بقیه رویکردها برای آنها جواب داده است. از دید آنان کتاب واضح و مفصل است و واقعاً به آنها کمک کرده است تا پیشرفت‌های معناداری داشته باشند. این نوع بازخورد نشان می‌دهد که صرف دو سال و نیم وقت برای نوشتن کتاب ارزش کافی داشته است.

چرا دومین ویرایش هم انجام شد؟ چند دلیل برای انجام این کار وجود دارد.

سال قبل من مشغول کار روی یک اپلیکیشن وب بودم که تا حدودی بر اساس IFS است. برخی از مطالب درمان خود را در قالبی تعاملی‌تر در آن برنامه‌ها جای دادم. در روند تطابق مطلب، باید به صورت جزئی به آن می‌پرداختم و اصلاحات زیادی انجام می‌دادم. می‌خواهم این کتاب (و البته، خوانندگانم) از حاصل آن تلاش بی‌بهره نمانند.

دلیل دیگر غیرمنتظره بود. ناشری با پیشنهاد چاپ کتاب به سراغم آمد (ویرایش اول را خودم چاپ کرده بودم). در پایان بحث تصمیم گرفتم همان فرم اول کتاب را حفظ کنم. اما پس از آن جلسه ایده‌های بسیار خوبی به ذهنم رسید. ناشر گفته بود که من مفهوم «بخش‌ها» را در آغاز کتاب به قدر کافی معرفی نکرده‌ام. مسلم بود که این طرح باعث فراغ بال همه خوانندگان می‌شد، پس دست به کار شدم. در این ویرایش قسمتی را به شروع فصل یکم اضافه کردم که بخش‌ها را برای افرادی که با این مفهوم بیگانه هستند، روشن می‌کند.

من در عین حال به نوشتن کتاب‌های دیگر در زمینه¹ IFS ادامه می‌دهم تا دامنه مزایای آن را برای خوانندگان گسترش دهم. کتاب جدیدی منتشر کرده‌ام که از مطالب درمان خود برای کار با مشکل‌ترین بخش یعنی نقد درون استفاده می‌کند. نام آن درمان خود برای نقد درون¹ است و آن را با

همکاری همسرم بونی وايس^۱ نوشته‌ام.
به‌زودی با استفاده از IFS کتابی را در مورد کار کردن با «بخش‌های
متقارن» منتشر خواهم کرد. این قسمت مهم شیوه IFS است که نتوانسته‌ام به
دلیل محدودیت آن را در این کتاب بگنجانم. اکنون جای خوشوقتی است که
آن را با انتشار حل تعارض درون^۲ جرمان می‌کنم.
امیدوارم که این کتاب‌ها به افراد کمک کند تا درگیر تحول و بهبود
اساسی روان‌شناسحتی خود شوند و زندگی رضایت‌بخش، خلاق و شادی را
داشته باشند.