
من - کودک - من

خودشناسی به کمک احياء، رشد و بالندگی کودک درون

نویسنده: جان برادشاو

مترجمان: داود محب‌علی،

خاطره و آرزو تحویل‌داری یکتا



سرشناسه	برادشاو، جان، ۱۹۳۳ - م. Bradshaw, John
عنوان و نام پدیدآور	من - کودک - من: خودشناسی به کمک احیاء، رشد و بالندگی کودک درون / نوشته جان برادشاو؛ مترجمان داود محب‌علی، خاطره و آرزو تحویل‌داری یکتا
مشخصات نشر	[تهران]: علمی، ۱۳۷۶.
مشخصات ظاهری	[۵۰۴] ص: مصور.
شابک	۹۷۸-۹۶۴-۴۰۴-۳۹۶-۳
موضوع	خودشناسی
موضوع	کودک درون
موضوع	خودسازی
شناسه افزوده	محب‌علی، داود، ۱۳۷۸.
رده بندی کنگره	۱۳۷۶ ب۴۴ ۱۳۷۶/۳۵/۳۵ BF۶۹۸
رده بندی دیویی	۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	۷۸-۱۱۶۶۸ م



خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خ شهسای ژاندارمیری، پلاک ۱۰۳

من - کودک - من

خودشناسی

نویسنده: جان برادشاو

مترجم: داود محب‌علی،

خاطره و آرزو تحویل‌داری یکتا

چاپ ششم: ۱۴۰۰

لیتوگرافی: کوثر

چاپ: رامین

تیراژ: ۲۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۴۰۴-۳۹۶-۳

تلفن تماس برای دریافت کتاب در منزل یا محل کار

۶۶۴۴۳۰۷۲ و ۵۱۱-۱۲-۶۶۴۶۰

فهرست

صفحه	عنوان
۳.....	مقدمه مترجم.....
۷.....	پیش‌گفتار- نویسنده.....
۲۱.....	تمثیل- تراژدی رودی ریوالوین.....
	بخش اول- مشکل کودک آزرده درون
۲۷.....	مقدمه.....
۲۹.....	فصل اول- چگونه کودک آزرده درون، زندگی را تباه می‌سازد؟
۳۶.....	وابستگی به غیر (بی‌هویتی).....
۳۹.....	رفتارهای تهاجمی.....
۴۱.....	اختلالات ناشی از خودشیفتگی.....
۴۳.....	بافت اعتمادی.....
۴۴.....	«برون‌ریزی» و «در خود ریختن» (رفتارهای ناشی از نیازها و غرایز درون).....
۴۸.....	اعتقادات غیر واقعی (خیال‌پردازی).....
۵۰.....	ضعف در ایجاد صمیمیت.....
۵۴.....	رفتارهای ناشی از بی‌انضباطی.....
۵۵.....	رفتارهای وسواسی عادت‌تی.....
۵۸.....	افکار تحریف شده (کج‌خیالی).....
۶۱.....	احساس پوچی (افسردگی و فقدان عاطفه).....
۶۳.....	پرسشنامه کودک آزرده درون.....
	فصل دوم- چگونه کودک شگفت‌انگیز درونتان

۶۹	آزرده می شود؟
۷۴	شگفت زدگی
۷۵	خوش بینی
۷۶	ساده دلی
۷۸	وابستگی
۷۹	هیجانان
۸۱	بازگشت
۸۳	بازی آزاد
۸۵	منحصر بفرده بودن
۸۶	عشق
۸۷	آزرده گی روح
۹۰	خشونت های جنسی، بدنی و احساسی
۹۵	خشونت در مدرسه
۹۶	خشونت در کلیسا
۹۷	شرمندگی فرهنگی
۹۸	شرمندگی مزمن
۹۸	تمثیل - داستان غم انگیز ببری نازک دل
	بخش دوم - احیای کودک آزرده درون
۱۱۳	مقدمه
۱۲۹	فصل سوم - درمان ریشه درد
۱۳۵	تقدم احساسات
۱۳۸	احساسات سرکوب شده
۱۴۰	اضطراب و مغز
۱۴۲	نقش ضربات روحی اولیه
۱۴۳	وسواس در تکرار
۱۴۴	دفاعهای خود و «مغز پاک شده»
۱۴۸	درمان ریشه درد
۱۴۹	درمان آندوه بعنوان ریشه درد
۱۵۰	ترمیم پل دوسویه
۱۵۰	اعتبار بخشیدن به خشونت

۱۵۲..... ضربه روحی و افسردگی

۱۵۲..... خشم

۱۵۳..... آسیب و غم

۱۵۳..... پشیمانی

۱۵۴..... شرمندگی مزمن و تنهایی

۱۵۴..... احساس کردن احساسات

۱۵۷..... فصل چهارم - احیای «خود» نوباوه

۱۶۱..... شاخص بدگمانی

۱۶۳..... نوباوگی طبیعی

۱۶۴..... پل دوسویه

۱۶۵..... خودشیفتگی سالم

۱۶۵..... «مادر خوب» بودن

۱۶۵..... انعکاس

۱۶۶..... لمس کردن

۱۶۶..... پژواک صدا

۱۶۷..... تربیت کودک - مشکل ترین کار دنیا

۱۶۹..... بی‌نظمی و اختلال در رشد

۱۶۹..... بزرگ نشوید!

۱۷۰..... تنها ماندگی احساسی

۱۷۰..... گردآوری اطلاعات

۱۷۲..... یک دوست را با دوران کودکی خود شریک کنید

۱۷۳..... احساس کردن احساسات

۱۷۳..... نامه نگاری

۱۷۴..... نامه‌ای از کودک درون

۱۷۵..... اظهارات قطعی (سخنان قاطع)

۱۷۷..... مدی تیشن کودک درون

۱۸۶..... انجام مدی تیشن با یک دوست

۱۸۷..... انجام مدی تیشن بصورت گروهی

۱۹۷۰..... فصل پنجم - احیای «خود» نوپا

۲۰۱..... شاخص بدگمانی

۲۰۸.....	بی‌نظمی و اختلال در رشد.....
۲۱۲.....	گردآوری اطلاعات.....
۲۱۴.....	یک دوست را با دوران نوبایی شریک کنید.....
۲۱۶.....	احساس کردن احساسات.....
۲۱۷.....	نامه‌نگاری.....
۲۱۷.....	نامه‌ای از «خود نوپا».....
۲۱۸.....	اظهارات قطعی.....
۲۲۰.....	مدی تیشن «خود نوپا».....
۲۲۲.....	انجام مدی تیشن با یک دوست.....
۲۲۳.....	انجام مدی تیشن بصورت گروهی.....
۲۲۵.....	فصل ششم - احیای «خود» پیش دبستانی
۲۲۹.....	شاخص بدگمانی.....
۲۳۱.....	دوران پیش دبستانی طبیعی.....
۲۳۴.....	«نیرومندی خود» پیش دبستانی.....
۲۳۴.....	بی‌نظمی و اختلال در رشد.....
۲۴۲.....	گردآوری اطلاعات.....
۲۴۳.....	برادران و خواهران خوش‌سازگر (متجاوز).....
۲۴۴.....	یک دوست را با دوران پیش دبستانی شریک کنید.....
۲۴۴.....	احساس کردن احساسات.....
۲۴۵.....	نامه‌نگاری.....
۲۴۶.....	نقش اعضاء در نظام خانوادگی ناسالم.....
۲۴۸.....	تمرین.....
۲۴۹.....	اظهارات قطعی.....
۲۵۰.....	مدی تیشن کودک پیش دبستانی درون.....
۲۵۲.....	مشاوره با یک دوست.....
۲۵۲.....	مشاوره گروهی.....
۲۵۵.....	فصل هفتم - احیای «خود» دبستانی
۲۵۹.....	شاخص بدگمانی.....
۲۶۱.....	سن دبستانی طبیعی.....
۲۶۲.....	تفکر منطقی، عینی.....

۲۶۴	بی‌نظمی و اختلال در رشد
۲۶۸	گردآوری اطلاعات
۲۶۹	ویژگی‌های برجسته بزرگسالان
۲۶۹	مهم‌ترین مراحل زندگی
۲۷۰	حوادثی که منجر به ضربات روحی می‌شوند
۲۷۱	یک دوست را با خاطرات کودک دبستانی درون شریک کنید
۲۷۱	احساس کردن احساسات
۲۷۱	نوشتن افسانه یا قصه شاه پریان
۲۷۵	نقش اعضاء در نظام خانوادگی ناسالم
۲۷۷	اظهارات قطعی
۲۷۸	مدی‌تیشن مخصوص سن دبستانی
۲۸۱	فصل هشتم - یکی کردن «خود»ها - بلوغ جدید
۲۸۵	شاخص بدگمانی
۲۸۷	بلوغ طبیعی
۲۸۹	دمدمی مزاجی
۲۹۰	دور شدن از والدین
۲۹۰	اشتغال
۲۹۱	تنهایی
۲۹۱	هویت «خود»
۲۹۲	کشف جنسیت
۲۹۲	مفهوم‌سازی
۲۹۳	تفکر خودمحورانه
۲۹۴	خودشیفتگی
۲۹۵	روابط سرد با دیگران
۲۹۵	آزمایش محوری
۲۹۶	بی‌نظمی و اختلال در رشد
۳۰۰	گردآوری اطلاعات
۳۰۰	یک دوست را با خاطرات دوران بلوغ خود شریک کنید
۳۰۱	احساس کردن احساسات
۳۰۱	مدی‌تیشن بازگشت به خود

مقدمه مترجم:

چونکه بی‌رنگی اسپر رنگ شد موسیء با موسیء در جنگ شد
چون به بی‌رنگی رهی کلن داشتی موسی و فرعون دارند آشتی

در ارتباطات روزانه خود بارها حرکاتی می‌کنیم یا سخنهایی می‌گوییم که بعداً بابت انجام آن کار یا بیان آن سخن خود را مورد سرزنش قرار داده و با خود عهد می‌کنیم که هرگز آن کار را تکرار نکنیم اما باز اتفاق می‌افتد که آن خطا را بارها و بارها تکرار می‌کنیم گویی که در وجود من، من دیگری وجود دارد که خارج از اراده من عمل کرده و کنترل‌ناپذیر است.

دکتر اریک برن با طرح تئوری تحلیل رفتار متقابل گامی بزرگ برای شناخت رفتار انسانها برداشت و به دنبال آن دکتر تامس هریس و همسرش با ارائه کتابهای «من خوب هستم» - «تو خوب هستی» و کتاب دیگری تحت عنوان «باقی ماندن در وضعیت خوب» خدمت شایسته‌ای به علم روانشناسی و خودشناسی نمودند (این کتابها تحت نام «وضعیت آخر» و «ماندن در وضعیت آخر» توسط مترجم توانا آقای اسماعیل فصیح به فارسی برگردانده شده و مورد استقبال بسیار علاقمندان به این علم قرار گرفته است).

دکتر اریک برن شخصیت ما را ترکیبی از سه جزء والد-بالغ و کودک

می‌داند. بخش «کودک» وجود عبارت است از تجربیات ضبط شده انسان در دوران کودکی. این یک حالت «بودن» است حالتی که در هر لحظه دوباره در ما ظاهر می‌شود و خودمان را آنطور احساس می‌کنیم. دکتر اریک برن برای توضیح این مطلب می‌گوید یکی از بیمارانش که وکیل دعاوی بوده است در لحظاتی احساس می‌کند که یک پسر بچه کوچولو است. این امر تا حدی پیش رفت که همیشه در مراوده بین برن و آن وکیل سوال می‌شد که حالا کدامیک از دو شخصیت در حال صحبت کردن هستند وکیل یا آن پسر کوچولو. برن بعدها مشاهده کرد که شخص ثالثی نیز گاهی حضور پیدا می‌کند که شباهت زیادی به پدر وکیل داشته و یک امر و نهی کننده است. دکتر اریک برن برای تدوین تئوری خود این سه بخش را کاملاً از یکدیگر مجزا نموده و چنین گفت که همه ما سه شخصیتیم در یک قالب. بخش والد وجودمان شامل ضبط‌هایی است که طی دوران کودکی (تا پنج سالگی) از اعمال و حرکات پدر و مادر خود در وجود خود ضبط کرده‌ایم. این ضبط‌ها بدون سانسور و ادیت نشده انجام شده است زیرا کودک در آن زمان در موقعیتی نیست که اعمال والدین نیرومندش را که برای همه چیز خود به آنها وابسته است مورد سوال قرار دهد.

طریق ضبط «کودک» نظیر ضبط «والد» است و حاوی پاسخهایی است که کودک به والدین خود داده است. قوی‌ترین رویدادهای درونی «کودک» احساسها بودند. این احساسها اغلب حتی در حال حاضر چنانچه ما در موقعیتی نظیر موقعیت آن بچه کوچک قرار بگیریم باز نواخته می‌شوند. وقتی در موقعیتی گیر می‌افتیم، دست‌وپا چلفتی می‌شویم و احساس وابستگی می‌کنیم. «کودک» وجود ما شامل غریزه‌ها و نیازهای زیستی و ضبط‌های ژنتیک و خصوصیات جسمانی و کنجکاوای و درک شهودی ماست. «کودک» لذت و غم، هر دو را به یک اندازه در خود دارد. این در حالی است که «والد» وجود ما پر از خواسته‌ها، امر و نهی‌ها و تعصبات است. «کودک» وجود ما همواره سرشار از آرزوست. عبارت دیگر آنچه ما واقعاً میل داریم و می‌خواهیم انجام

دهیم از «کودک» وجود ما سرچشمه می‌گیرد. ولی آنچه که مجبور به آن هستیم از «والد» وجودمان سرچشمه می‌گیرد. ناگفته نماند که «کودک» لذت‌بخش‌ترین جنبه شخصیت ماست یا می‌تواند باشد البته اگر آزاد باشد که بتواند مبتکر و خلاق و خودجوش باشد. از سوی دیگر کودک می‌تواند، در صورت بیمناک و مرعوب و یا خودخواه بودن، بخشی مسئله‌ساز از شخصیت ما باشد.

بخش سوم وجود ما که در حقیقت بین دستورها و خواسته‌ها «والد» وجود ما و آرزوهای «کودک» وجودمان نقش خود را ایفا می‌کند «بالغ» وجودمان است. «بالغ» فکر می‌کند، دلیل می‌آورد، پیش‌بینی می‌کند و بالاخره چگونگی انجام کارها را کشف می‌کند. «بالغ» همچون کامپیوتر و یا کارگردان وجود ماست. با توجه به اهمیت نقش «کودک» در شکل‌گیری شخصیت ما دکتر براد شاو در کتاب حاضر «من-کودک-من»، تمام توجه خود را به پرداختن به دوران کودکی و تجزیه و تحلیل رویدادهای آن زمان معطوف داشته و قصد دارد که از این طریق ما را در شناخت واقعیت وجودمان یاری کند. از آنجایی که براد شاو خود دوران کودکی ناهنجاری داشته و بحرانی توانسته است با نقب زدن به دوران گذشته و دوران طفولیت خود ناهنجاریهای فعلی شخصیتش را که ناشی از رخدادهای دوران کودکی وی است شناسایی کند، در تدوین این کتاب که در حقیقت کتابی کاربردی برای شناخت خویشتن از طریق عبور از دوران کودکی است بسیار موفق بوده است. تردیدی نیست که چنانچه خوانندگان کتاب با دقت مطالب این کتاب را مطالعه کرده و تمرینهای آنرا انجام دهند می‌توانند لااقل بخشهایی از وجود خود را از زیر گردوغبار و رنگهایی که جامعه بر آن افشانده است رهاکننده و خودشان را بهتر بشناسند.

دکتر داود محب‌علی
زمستان ۱۳۷۲