

شفای کودک درون

دکتر لوسیا کاپاچیونه

ترجمه گیتی خوشدل

چاپ بیست و نهم

نشر پیکان

تهران ، ۱۴۰۰

Capacchione, Lucia

کاپاچیونه، لوسیا

شفای کودک درون / لوسیا کاپاچیونه؛ ترجمه گیتی خوشدل.

تهران: نشر پیکان، ۱۳۷۸.

ISBN 978-964-6743-65-6

۲۴۰ ص. مصور:

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا. (فهرست نویسی پیش از انتشار).

Recovery of your inner child.

عنوان اصلی:

چاپ بیست و نهم: ۱۴۰۰

۱. کودک درون، ۲. خودسازی، ۳. خط - جنبه های روانشناسی، ۴. طراحی - روانشناسی.

۵. چپ دستی و راست دستی، ۶. مغز - تسلط نیمکره، الف. خوشدل، گیتی، مترجم، ب. عنوان.

۱۳۷۷

۱۵۸/۱

BF ۶۹۸/۳۵/۵۹ ۵۲

م ۷۷-۱۵۶۷۶

کتابخانه ملی ایران



RECOVERY OF YOUR INNER CHILD

شفای کودک درون

Lucia Capacchione Ph. D

دکتر لوسیا کاپاچیونه

مترجم: گیتی خوشدل

چاپ و صحافی: چاپخانه ناد

نوبت چاپ: بیست و نهم، ۱۴۰۰ (اول، ۱۳۷۸)

تیراژ: ۵۰۰۰

بها: ۷۵/۰۰۰ تومان

حق چاپ و نشر این اثر برای نشر پیکان محفوظ است.

دفتر نشر: خیابان ولیعصر، پایین تر از توانیر، نبش کوچه مریم، پلاک ۲۲۸۳، طبقه ۲، واحد ۵

تلفن ۸۸۷۷۰۶۵۲ - دورنگار: ۸۸۷۸۰۴۶۲

دفتر پخش: شهید بهشتی (عباس آباد)، بین چهارراه اندیشه و سهروردی، ساختمان ۶۸

تلفن: ۸۸۴۲۳۲۱۲/۸۸۴۲۳۱۱۰ کد پستی: ۱۵۶۹۷۵۴۶۱۱

وبسایت: www.paykanpress.com

ایمیل: paykanpress@gmail.com

اینستاگرام: [@paykan.press](https://www.instagram.com/paykan.press)

فهرست

مقدمه	هفت
یافتن کودک درونم	۱

بخش ۱ : کشف کودک درون خود

یک : «کودکی خردسال آنها را هدایت خواهد کرد»	۱۰
دو : ملاقات با کودک درون	۴۷
سه : حمایت از کودک آسیب پذیر درون	۷۶
چهار : پذیرش کودک خشمگین درون	۹۵

بخش ۲ : کشف والد درون

پنج : یافتن والد مهرآمیز درون	۱۱۹
شش : بیدار کردن والد حمایتگر درون	۱۳۷
هفت : رویارویی با والد نکوهشگر درون	۱۵۶
هشت : شفای زخمهای کودکی	۱۷۳

بخش ۳ : زایش کودک جادویی

نه : بگذارید کودک درونتان بازی کند	۱۸۷
ده : قدردانی از کودک خلاق درون	۲۰۰
یازده : کشف کودک معنوی درون	۲۱۷

مقدمه

زندگی بدون حضور کودک درون، احساس تهی بودن را بر جا می‌نهد: این احساس را که زندگیمان فاقد چیزی است. آنگاه می‌کوشیم این احساس خلأ را با سایر انسانها و اشیاء و مکانها و فعالیتها و تجربه‌هایی بیرون از خویشتن پر کنیم. شاید به درازا بکشد تا به بی‌تأثیر بودن این راه‌حل پی ببریم. مؤثر واقع نمی‌شود، زیرا غیاب آن چیزهای بیرونی، علت احساس خلأ نبود. دلیل راستین این بود که کودک درونمان مخفی شده بود. به همین دلیل، اتصال خود را با خودمان و دیگران و خدا از دست داده بودیم.

با اتصال به کودک درونمان — که خویشتن راستین ماست — کار به آخر می‌رسد. یعنی شفا می‌یابیم و دیگر بار، با احساس وصل به پروردگارمان — به خودمان، به دیگران، به جهان، و به هستی — از توفیق آرامش و شادمانی کامروا می‌گردیم.

آمین