

آشتی با کودک درون

شناسایی و صمیمیت با کودک درون

کودک بازیگوش و عاشق خود را فعال سازید



دکتر علی شمیسا

آتش یا کوک درون، ششماره ۵
کوک درون
خودسازی
۱۳۹۲ ۵۱۸ ش ۹۸۳۵ BF
۱۵۸/۱
۳۳-۳۳۲۷

www.ketab.ir

آشتی با کودکی درون
نویسنده: علی شمس
طراح جلد: احسان رضوانی
ویراستار: انار خجسته
صفحه آرا: الهه ایمنی
ناشر: نسل نو اندیش
تألیف: ۵۰۰ نسخه
شمارگان: ۱۰۰۰
نوبت چاپ: پنجم
سال چاپ: ۱۳۹۵

شابک: ۹۶۴-۵۰۲-۰۵۰-۵
ISBN: 978-964-502-050-5
فروماید.

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه اینترنتی نسل نو اندیش تهیه کنید.
نشانی فروشگاه: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸
تلفن: ۰۲۱-۸۸۹۴۲۴۷۹
www.naslenowandish.com
info@naslenowandish.com

فهرست مطالب

۱۵	پیشگفتار نویسنده.....
۱۷	بخش اول. کشف و تجربه‌ی کودک درون.....
۱۹	کشف کودک درون.....
۲۳	از کودک درون خود مراقبت کنید!.....
۲۵	سه گام به‌سوی کودک درونتان بردارید!.....
۲۷	کودک درون (افکار، احساسات و رفتار).....
۲۷	۱. افکار کودک درون.....
۲۸	۲. احساسات کودک درون.....
۲۹	۳. رفتار کودک درون.....
۳۰	نشانی کودک درون.....
۳۱	نشانی اول: در حالات غیرکلامی و جسمانی‌تان.....
۳۱	نشانی دوم: عواطف خود.....
۳۲	نشانی سوم: یافتن تجربه‌های ماجرایی.....
۳۲	نشانی چهارم: تصور و تخیلتان.....
۳۳	بخش دوم. اشکال مختلف کودک درون.....
۳۵	کودک خشمگین.....
۳۷	خشونت و کودک آزاده‌ی درون.....
۳۸	۱. خشونت‌های احساسی.....
۳۹	۲. خشونت‌های بدنی.....
۳۹	۳. خشونت‌های جنسی.....
۴۰	۴. خشونت در مدرسه.....
۴۱	۵. خشونت‌های فرهنگی.....
۴۱	۶. شرمندگی‌های مزمن و خشونت علیه کودک درون.....
۴۳	پرسشنامه‌ی کودک آزاده‌ی درون.....

- ۴۳ الف. تعیین هویت
- ۴۴ ب. نیازهای اولیه
- ۴۶ ج. نیازهای اجتماعی
- ۴۸ کودک خودخواه
- ۵۰ کودک لجباز یکدنده
- ۵۲ کودک سربه‌راه
- ۵۴ کودک نادان و احمق
- ۵۶ نشانه‌های کودک درونی که اختلال رفتاری دارد
- ۵۸ نیازهای کودک درونتان را شناسایی کنید!
- ۵۹ ویژگی‌های کودک آزرده و آسیب‌پذیر درون
- ۶۱ شناسایی و درمان کودک درون آزاردیده!
- ۶۱ چه زمان بفهمیم که کودک درون ما بیمار شده است؟
- ۶۳ کودک بازیگوش
- ۶۵ کودک خلاق
- ۶۷ کودک عاشق
- ۶۹ کودک معنوی
- ۷۱ مراقبت از کودک معنوی درون
- ۷۲ کودک فلسفی
- ۷۵ بخش سوم. نشانه‌های کودک درون طبیعی
- ۷۷ نشانه‌های کودک درون طبیعی
- ۷۷ ۱. خوش‌بینی
- ۷۸ ۲. ذوق‌زدگی و شگفت‌زدگی
- ۷۹ ۳. بازی و بازیگوشی
- ۸۰ ۴. عشق
- ۸۱ ۵. احساس منحصر به فرد بودن

۸۳	۶. ساده دل بودن.....
۸۴	۷. بی باکی.....
۸۵	۸. ابراز هیجان و عواطف.....
۸۷	بخش چهارم. قوانین تربیتی کودک درون.....
۸۹	قوانین تربیتی کودک درون.....
۹۰	قانون نخست: به کودک درونتان اجازه بدهید احساساتش را بروز دهد!.....
	قانون دوم: به نیازها و خواسته های کودک درونتان گوش بدهید و توجه
۹۲	کنید!.....
۹۲	قانون سوم: اجازه بدهید کودک درونتان آزادانه بازی بکند!.....
۹۳	قانون چهارم: به حواس پنجگانه ی کودک درونتان احترام بگذارید!.....
	قانون پنجم: دروغ و انحرافات فکری غیرمنطقی را از ذهن کودک درونتان
۹۴	برزایید!.....
	قانون ششم: محدودیت، مواج و تلنگر و به تأخیر انداختن لذت ها را به
۹۵	کودک درونتان گوشزد کنید!.....
۹۶	قانون هفتم: احساس مسئولیت و نظم را به کودک درونتان آموزش بدهید!.....
	قانون هشتم: به کودک درونتان پیاموزید اشتباه کردن حق اوست؛ اما نبوغ،
۹۷	در عدم تکرار آن است!.....
	قانون نهم: به کودک درونتان پیاموزید به احساسات و نیازهای دیگران
۹۷	احترام بگذارید!.....
۹۸	قانون دهم: به کودک درونتان توانایی تفکر حل مسأله را پیاموزید!.....
۹۹	بخش پنجم. انواع والد درون.....
۱۰۱	فعال کردن والد نوازشگر درون.....
	والد نوازشگر؛ هر روز با جملات و کلمات، کودک درونتان را نوازش
۱۰۳	کنید!.....
۱۰۴	مشخصات والد نوازشگر درون.....

- ۱۰۶.....شناسایی والد سرزنشگر درون.....
- ۱۰۸.....در برابر من والد سرزنشگر خود بایستید!
- ۱۱۰.....شما باید والد نوازشگر کودک درونتان بشوید!
- ۱۱۱.....بخش ششم. شفا و مراقبت از کودک درون.....
- ۱۱۳.....طبیعت را به کودک درونتان هدیه کنید!
- ۱۱۵.....خود را برای شفا و درمان کودک درونتان آماده کنید!
- ۱۱۵.....۱. به کودک درونتان احترام بگذارید!
- ۱۱۶.....۲. به او اعتماد کنید!
- ۱۱۶.....۳. به او اطمینان بدهید!
- ۱۱۷.....کودک درون دیروز، کودک درون امروز.....
- ۱۱۸.....یک نامه‌ی عذرخواهی به کودک درونتان بنویسید!
- ۱۱۹.....نامه‌ای عاشقانه به کودک درونتان بنویسید!
- ۱۲۱.....کودک درونتان را با بالغ احساسی درون آشنا کنید!
- ۱۲۳.....به کودک درونتان کامل گرایی عصبی را آموزش ندهید!
- ۱۲۵.....حق اشتباه کردن را از کودک درونتان نگیرید!
- ۱۲۷.....هرگونه احساس گناه را از کودک درونتان بگیرید!
- ۱۲۹.....کودک درونتان را با هیچ‌کس مقایسه نکنید!
- ۱۳۱.....به کودک درونتان «نه» گفتن را بیاموزید!
- ۱۳۳.....شبکه‌ی حمایتی کودک درونتان را گسترش دهید!
- ۱۳۳.....کودک درون آرزوهایش را غریبال کند.....
- ۱۳۵.....به کودک درونتان، مراقبه بیاموزید!
- ۱۳۵.....ژرف‌اندیشی.....
- ۱۳۷.....از لحظات زندگی کودک درونتان، عکس و فیلم بگیرید!
- ۱۳۸.....کودک درونتان را مست بوها کنید!
- ۱۳۹.....مراقبت به‌واسطه‌ی بهره‌گیری از بوها.....

- میوه‌ها..... ۱۴۰
- عواطف و احساسات کودک درونتان را یادداشت کنید!..... ۱۴۱
- غلبه بر ترس‌های کودک درون..... ۱۴۳
- تصویر کودک درونتان را نقاشی کنید!..... ۱۴۵
- مراقبت از کودک درون با طراحی (سماع خطوط)..... ۱۴۷
- شوخ طبعی را به کودک درونتان بیاموزید!..... ۱۴۸
- مراقبت از شوخ طبعی کودک درون..... ۱۴۹
- روز تولد کودک درونتان را جشن بگیرید!..... ۱۵۰
- کودک درونتان را با گیاهان آشتی بدهید!..... ۱۵۲
- مراقبه با گل سرخ..... ۱۵۳
- بگذارید کودک درونتان با صدا و آواز انس بگیرد!..... ۱۵۴
- مراقبه‌ی صدای پرندگان..... ۱۵۶
- کودک درونتان را زیر بارش باران و برف ببرید!..... ۱۵۷
- با کودک درونتان یک پیمان‌نامه تنظیم کنید!..... ۱۵۹
- کودک درونتان را از تقلید افراطی دور کنید!..... ۱۶۰
- کودک درونتان باید مواظب لحن و زبان خود باشد..... ۱۶۱
- جملاتی الهام‌بخش را در اتاق‌تان نصب کنید!..... ۱۶۲
- کتاب‌ها و مجلات مورد علاقه‌ی کودک درونتان را تهیه کنید!..... ۱۶۴
- فضای زندگی کودک درونتان را تزئین کنید!..... ۱۶۵
- به وسایل شخصی کودک درونتان اهمیت بدهید!..... ۱۶۷
- مراقب گفتگوهای والد سرزنشگر و کودک درونتان باشید!..... ۱۶۸
- بگذارید کودک درونتان رنگ‌ها را تجربه کند!..... ۱۷۰
- کودک درونتان را با نام کوچک صدا بزنید!..... ۱۷۲
- کودک درونتان را به تفریح ببرید!..... ۱۷۳
- خشم کودک درونتان را تخلیه کنید!..... ۱۷۴

پیشگفتار نویسنده

دیر نشده، شاید بگویید، دیگر از من گذشته، اما برای احیا، رشد و بالندگی، بازیابی و شفای کودک درون، هر زمانی می‌تواند خوب باشد. شاید این کتاب بتواند در حد تلنگری باشد که با کودک درونتان، آشتی و سعی کنید او را در وجود خود پیدا کنید، روحيات و احساساتش را بشناسید و همچنین او را در لایه‌های مختلف زندگی‌تان تجربه کنید. واژه‌ی کودک درون، درواقع بیان‌کننده‌ی حالتی از روحيات شماست که با احساسات و لذت شما سروکار دارد.

دکتر اریک برن رهبر مکتب روان‌شناسی تحلیل رفتار (TA)، اعتقاد دارد شخصیت ما، ترکیبی از سه جزء والد، بالغ و کودک است که والد بیانگر روحيات امرونی‌ها و باید و نبایدهای بدوانه و مادرانه ماست. افکاری که شما از فرهنگ و مذهب و عقاید گذشته گرفته‌اید و بالغ حالتی است که شما را در هر موضوعی کمک می‌کند که ابتدا جمع‌آوری اطلاعات بکنید و بعد به تحلیل سود و زیان پردازید و من کودک هم همان تجربیات ضبط‌شده هر انسانی است که از دوران کودکی خود آموخته است. درواقع هر فردی این سه حالت را با درجات خفیف، متوسط و شدید در خود دارد. گاهی یک فرد، والد سرزنشگر پررنگی دارد. گاهی یک فرد، بالغ قوی و قدرتمندی دارد و گاهی در یک فرد، کودک بازیگوش یا عاشق‌پیشه تسلط دارد یا در موقعیت‌های زمانی و مکانی یکی از آن سه بیشتر خودنمایی می‌کند.