

سرشناسه: کاپاچیونه، لوشیا
 عنوان و نام پدیدآور: شفای کودک درون / نویسنده لوسیا کاپاچیونه؛ مترجم اکرم توکلی؛
 ویراستار اسماعیل قاسمپور سرچشمه.
 مشخصات نشر: قم: ارمغان گیلار، ۱۴۰۱. مشخصات ظاهری: ۲۲۴ص.
 شابک: 978-622-6588-83-6

وضعیت فهرست نویسی: فیا
 یادداشت: عنوان اصلی: Recovery of your inner child, c1991.
 عنوان دیگر: من را آزاد کن تا بتوانم خلاق باشم و تو را درمان کنم.
 موضوع: کودک درون Inner child خودسازی (Psychology) (Self-actualization)
 خط -- جنبه‌های روان‌شناسی Writing -- Psychological aspects
 ترسیم و طراحی -- روان‌شناسی Drawing, Psychology of
 چپ دستی و راست دستی Left- and right-handedness
 مغز -- تسلط نیمکره Cerebral dominance
 شناسه افزوده: توکلی، اکرم، ۱۳۶۰-، مترجم
 رده بندی کنگره: ۳۵/۶۹۸BF رده بندی دیویی: ۱/۱۵۸ شماره کتابشناسی ملی: ۹۰۸۴۹۶۲

شفای کودک درون

نویسنده: لوسیا کاپاچیونه
 مترجم: اکرم توکلی
 ویراستار: اسماعیل قاسمپور سرچشمه
 ناشر: ارمغان گیلار
 طراح و صفحه‌آرا: زرین گراف
 نوبت چاپ: اول ۱۴۰۱
 تیراژ: ۵۰۰ نسخه
 چاپخانه: آریا
 قیمت: ۱۶۰۰۰۰ تومان
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۸۸-۸۳-۶



سازمان اسناد و کتابخانه ملی
 جمهوری اسلامی ایران

تلفن: ۰۲۵-۳۸۳۷۵۵۸
 همدان: ۰۹۱۳۳۵۱۲۵۰۰
 کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است
 armaghaneqilar@gmail.com

فهرست مطالب

یافتن کودک درونم ۱۰

بخش ۱: کشف کودک درون مان / ۱۳

فصل اول: کودک خردسالی باید آنها را هدایت کند ۱۶

تجربه کودک درون ۲۳

کشف کودک درون خود ۲۵

ابزار مراقبت از کودک درون ۳۳

گفتگوهای نوشتاری ۳۸

مغز، دست، کودک درون ۳۹

بازی و فعالیتهای خلاقانه ۴۶

فصل دوم: ملاقات با کودک درون ۵۲

ملاقات با کودک درون ۶۱

گفتگو با کودک درونتان ۶۶

نقاشی احساسات ۷۵

هشیاری ۷۵

فصل سوم: حمایت از کودک آسیب پذیر درون ۷۷

استقبال از کودک آسیب پذیر درون ۸۲

اجازه دهید کودک آسیب پذیرتان زبان باز کند ۸۶

بیماری و کودک درون ۹۲

گفتگو با جسم خویشتن ۹۴

٩٥	حرکت همگام با احساسات
٩٥	نیازهای کودک آسیب پذیر درون
٩٧	هشیاری
٩٨	فصل چهارم: پذیرش کودک خشمگین درون
٩٩	نقاشی کردن تصویر خشم خویشتن
١٠١	گفتگو با کودک خشمگین درونتان
١٠٢	خوب و عصبانی
١١٠	گل بازی و تخلیه خشم
١١٢	نقاب خشم
١١٣	بیرون ریختن خشم
١١٣	کودک درون خود خواه، بداخلاق و لوس
١١٥	درمان کودک خود خواه درون
١١٧	کودک خشمگین سخن می گوید
١١٧	هشیاری

بخش ٢

کشف والد درون / ١١٨

١٢٢	فصل پنجم: یافتن والد فرهیخته و مهرآمیز درون
١٢٤	ایجاد اعتماد
١٢٥	پوزش نامه
١٢٨	نامه عاشقانه به کودک درون
١٣١	مراقبت از کودک درون
١٣٧	شخص مهرآمیز
١٣٧	عشق ورزیدن به کودک خشمگین درون
١٤٠	پیوند الفت و محبت نوزاد با مادر پیش از تولد
١٤١	هشیاری

فصل ششم: فراخواندن والد حمایتگر درون ۱۴۳

- والد حمایتگر ۱۴۶
- مراقبت و حمایت از کودک درون طی دوره درمان ۱۴۸
- کشیدن تصویر والد حمایتگر خود ۱۵۰
- گفتگو با والد حمایتگر درون ۱۵۴
- والد حمایتگر: ایفای نقش ۱۵۵
- اجرای نقش ۱۵۵
- نمادهای حمایت ۱۵۷
- تصویر حمایتگر درون ۱۵۷
- فراخواندن حمایت قدرت برتر ۱۵۹
- هشیاری ۱۵۹

فصل هفتم: رویارویی با والد نکوهشگر درون ۱۶۰

- رویارویی با والد نکوهشگر درون ۱۶۴
- والد نکوهشگر / کودک جسور ۱۶۵
- والد نکوهشگر درون / کودک جسور درون ۱۶۸
- مراد دل ۱۶۹
- انتقاد از طرف دیگران ۱۷۰
- دفاع از کودک درون ۱۷۱
- هشیاری ۱۷۲

فصل هشتم: شفای زخمهای دوران کودکی ۱۷۳

- تولد، آغاز همه چیز ۱۷۴
- تولد من ۱۷۴
- مشاور خود شدن ۱۷۵
- مشاوره با کودک گذشته ها ۱۷۵
- آنچه در مهدکودک رخ داد ۱۷۸