

شفای کودک درون

روش بسیار تحسین شده برای
رهایی خود درونی

www.ketab.ir

لوسیا کاپاچونه

مترجم: فاطمه مطیع

سرشناسه : کاراپاچیونه، لوشیا Cupacchione, Lucia
 عنوان و نام پدیدآور : شفای کودک درون؛ روش بسیار تحسین شده برای رهایی خوددرونی/
 لوشیا کاراپاچیونه؛ مترجم: فاطمه مطیع.
 مشخصات نشر : قم: یارنیک، ۱۴۰۳.
 مشخصات ظاهری : ۲۵۵ ص: تصویر: ۱۴/۵×۲۷/۵ س.م.
 شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۹۱۸۸۷-۲-۹
 وضعیت فهرست نویسی : فایا
 یادداشت : عنوان اصلی: Recovery of your inner child, c1991.
 عنوان دیگر: روش بسیار تحسین شده برای رهایی خوددرونی.
 موضوع : کودک درون Inner child
 خودسازی (Self-actualization (Psychology)
 ترسیم و طراحی -- روان شناسی Drawing, Psychology of
 چپ دستی و راست دستی Left- and right-handedness
 مغز -- تسلط نیمکره Cerebral dominance
 شناسه افزوده: آگیری، مرجان، ۱۳۷۰- مترجم
 رده بندی کنگره: BF۶۶۹/۳۵
 رده بندی دیویی: ۱۵۸/۸
 شماره کتابشناسی ملی: ۸۷۴۲۶۲۳
 اطلاعات رکورد کتابشناسی: فایا

یارنیک

شفای کودک درون

نویسنده: لوشیا کاراپاچیونه
 مترجم: فاطمه مطیع
 ناشر: یارنیک
 ناظر فنی چاپ: علی قربانی
 طراح جلد: علیرضا حسن زاده
 صفحه آرای: زیبا کتاب
 تاریخ و نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۳
 شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۱۸۸۷-۲-۹
 قیمت: ۳۰۰,۰۰۰ تومان

۰۹۱۲۷۵۹۹۴۰۴

YarnikPub

www.YarnikPub.ir



فهرست مطالب

۷	مقدمه
۱۱	یافتن کودک درون
۱۵	بخش اول: کشف کودک درون
۱۷	یک: یک کودک خردسال آنها را هدایت می کند
۴۹	دو: ملاقات با کودک درون
۷۱	سه: در آغوش گرفتن کودک آسیب پذیر درون
۹۱	چهار: پذیرش کودک عصیانگر درون
۱۱۱	بخش دوم: کشف والد درون
۱۱۳	پنج: یافتن والد مهربان و مراقب درون
۱۴۰	شش: فراخوانی والد محافظ
۱۶۲	هفت: مواجهه با والد منتقد
۱۷۵	هشت: شفای زخم های دوران کودکی
۱۹۱	بخش سوم: تولد کودک جادویی
۱۹۲	نه: اجازه دهید کودک درونتان بازی کند
۲۱۲	ده: قدردانی از کودک خلاق درون
۲۴۰	یازده: کشف کودک معنوی درون

مقدمه

من این کتاب را به تمامی افرادی که در دوران کودکی شان در خانواده‌ای بی کفایت و به هم ریخته زندگی کرده‌اند و حالا قصد دارند تا روند بهبود کودک درون خود را تقویت کنند، توصیه می‌کنم.

روش‌های تجربی بخش مهمی از روند بهبود و التیام هستند و لوسیا کاپاچونه دستورالعمل‌ها، تمرینات و پیشنهادات خردمندانه‌ی متعددی را در این کتاب ارائه می‌دهد که به شما کمک می‌کنند به خود واقعی‌تان یا همان کودک درون خود دسترسی داشته باشید. آن احساس و براساس همین ذات واقعی‌تان عمل کنید.

آلیس میلر، یکی از پیشگامان روش‌های بهبودی و التیام، می‌گوید: "از زمانی که امکان شنیدن صدای کودک درونم را فراهم کردم، احساس می‌کنم که فردی اصیل و خلاق هستم."^۱ بشر در طول تاریخ پیام‌ها و جملات الهامی ارزشی بخش مانند این را به کرات شنیده است، اما تا به حال با روش به کارگیری آن آشنا نبوده است. در آموزه‌های دینی آمده است که "گرگ با بره سکونت خواهد داشت، و پلنگ با بزغاله می‌خوابد و گوساله و شیر جوان و حیوان پروراری با هم، و یک کودک خردسال همه‌ی آنها را هدایت می‌کند." در جایی دیگر هم به وضوح آمده است: "تا زمانی که خود را تغییر ندهید و مانند کودکان خردسال نشوید، به ملکوت وارد نخواهید شد."

ملکوت همان چیزی است که ما در جنبش شفا و بهبودی آن را "آرامش" می‌نامیم، و چیزی که کتاب «دوره‌ای در معجزات»^۲ به عنوان اراده‌ی خدا برای ما توصیف می‌کند: آرامش و شادی محض است. تبدیل شدن به یک کودک خردسال به معنای درک و زندگی براساس خود واقعی‌مان، یعنی کودک درون است. معنای دیگری که می‌توان از آن برداشت کرد این است که ما همگی مخلوقات خداوند متعال هستیم و

۱ A. Miller, The Drama of the Gifted Child ۱

۲ A Course in Miracles (تیبورون، کالیفرنیا: بنیاد صلح درونی، ۱۹۷۶).

در نتیجه به این قدرت برتر وابسته ایم. از این نظر، خود ما در کنار اراده و خواست خداوند بزرگ، در خلق زندگی مان نقش داریم.

اما زندگی در خانواده ای مشکل دار، ناسالم یا بی کفایت، بسیار دردناک خواهد بود. بنابراین خود واقعی برای دوام آوردن در این شرایط در اعماق ضمیر ناخودآگاه فرد پنهان می شود. بعد برای دوام آوردن و تحمل شرایط به خود کاذب یا وابسته متکی می شود تا کنترل زندگی خود را به دست بگیرد و آن را اداره کند، اگرچه ممکن است این خود کاذب نداند که چگونه باید این کار را انجام دهد. ما آن قدر به این خود کاذب عادت کردیم که حالا به سختی می توانیم آن را رها کنیم و خود واقعی خود را بازیابی کنیم.

زندگی بدون حضور کودک درون یک احساس خلاء دردناک را بر جای می گذارد، درست مثل این است که یک چیز ارزشمند را از دست داده ایم. آیا تا به حال چنین احساسی داشته اید؟ با تکیه بر خود کاذب سعی می کنیم تا این خلأ را با افراد مختلف، مکان ها، چیزها، و رفتارها محجریات خارج از خود پر کنیم. ممکن است زمان زیادی طول بکشد تا متوجه شویم که این کار به نتیجه ای نخواهیم رسید، چرا که نبود این موارد و عوامل خارجی این احساس خلاء ایجاد نکرده اند که حالا با وجود آنها بتوان آن را از بین برد. علت این احساس این است که کودک درون ما مخفی شده است. در نتیجه، ما خود واقعی و توانایی ارتباط مناسب با دیگران و با خداوند را از دست داده ایم.

تنها راه پر کردن خلأ این است که خود واقعی را در درونمان بشناسیم و آن را به خداوند وصل کنیم. وقتی این کار را انجام می دهیم و کارهای ناتمام خود را به پایان می رسانیم، شفا می یابیم. سپس ما مختار و آزاد هستیم که یک زندگی موفق و لذت بخش را برای خود ایجاد کنیم. من به تازگی متوجه شدم که چگونه می توانیم به این روش شفا و التیام بگیریم. من هم مانند دیگر نویسندگان و محققان این روش را توصیف کرده ام، همچنین لوسیا کاپاچونه نیز در این کتاب این روش را با تأکید بر روش های تجربی خواندن، واکنش، نوشتن، طراحی، واکنش و به اشتراک گذاری انجام می دهد.

در روند بهبودی و شفا، با انتخاب یک یا چند تکنیک تجربی که روشی مطمئن و

متمرکز برای به کارگیری عملی خود واقعی یا حقیقی مان ارائه می دهد، می توانیم زندگی درونی قدرتمند و اثربخش خود را هرچه بیشتر تجربه کنیم. این کتاب به شما کمک می کند تا این روند را دنبال کنید. این کتاب با نکته ها و دستورالعمل های مطمئن و ایمن، در واقع ساختاری فراهم می کند تا بتوانیم روی واقعی بودن تمرکز کنیم. این کتاب اثریکی از اساتید و درمانگران بزرگ عصر ماست.

دکتر چارلز ال. ویتفیلد^۱

بالتیمور، ایالت مریلند، اکتبر ۱۹۹۰

www.ketab.ir