

۲۵۱۸۶.۸

۲۲۸ هـ

درمان و بهبود کنودکی درون

شفای زخم‌های عاطفی

و پرورش کودک درونی

بازسازی اعتماد به نفس

و دستیابی به امنیت درونی

لی دبلیو- هارت

مترجم: معصومه میرزانی

ISBN: 978-600-117-782-9

سرشناسه	هارت، لی دبلیو. Hart, Leigh W.
عنوان و نام پدیدآور	درمان و بهبود کودک درون: شفای زخم‌های عاطفی و پرورش خودآگاهی، بازسازی اعتمادبنفس، و دستیابی به امنیت درونی / نویسنده لی دبلیو. هارت؛ مترجم معصومه میرزائی.
مشخصات نشر	تهران: سبزان، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری	۱۹۲ ص.
شابک	978-600-117-785-9
وضعیت فهرست‌نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: Reparenting your wounded inner child: Explore childhood and generational trauma to break destructive patterns, build emotional strength, and achieve personal growth with 7 empowering steps, 2024.
عنوان دیگر	شفای زخم‌های عاطفی و پرورش خودآگاهی، بازسازی اعتمادبنفس، و دستیابی به امنیت درونی.
موضوع	کودک درون خودسازی Inner child Self-actualization (Psychology)
شناسه افزوده	میرزائی، معصومه، ۱۳۵۹ - مترجم
ردمبندی کنگ	۶۸۸/۳۵BF
ردمبندی دیویی	۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ما	۹۷۸۹۷۴
اطلاعات رکورد کتابشناس	فیا



انتشارات سبزان

میدان فردوسی - خیابان موسوی رحمت - ساختمان ۵۴ تلفن: ۸۸۸۴۷۰۴۴ - ۸۸۳۱۹۵۵۸

درمان و بهبود کودک درون

شفای زخم‌های عاطفی و پرورش خودآگاهی، بازسازی اعتمادبنفس و دستیابی به امنیت درونی

• نویسنده: لی دبلیو. هارت

• مترجم: معصومه میرزائی

• ویراستار: زینب صادقی‌نژاد

• ناشر: سبزان

• حروف‌چینی، صفحه‌آرایی، طراحی و لیتوگرافی: واحد فنی انتشارات سبزان

۸۸۳۴۸۹۹۱ - ۸۸۳۰۳۵۷۲

• نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۳

• تیراژ: ۳۰۰ جلد

• قیمت: ۱۲۸,۰۰۰ تومان

• چاپ و صحافی: کامیاب

فروش اینترنتی از طریق سایت‌آی‌آی‌کتاب www.iiketab.com

ISBN: 978-600-117-785-9

شابک: ۹-۷۸۵-۱۱۷-۶۰۰-۹۷۸

فهرست

هشدار.....	۷
مقدمه.....	۹

بخش اول: ساختن پایه و اساس

فصل ۱. کودک در آینده.....	۱۵
فصل ۲. کودک درون در جایگاه راننده.....	۲۷
فصل ۳. هنر بازپروری خود.....	۴۷
فصل ۴. مقاومت و خودتخریبی.....	۶۳

بخش دوم: بگذارید بهبودی شروع شود

فصل ۵. گام اول: دوباره با کودک درونی خود ارتباط برقرار کنید.....	۷۷
فصل ۶. گام دوم: چگونه زخم‌های پنهان کودک درونی خود را در کف درک کنید.....	۹۱
فصل ۷. گام سوم: والدی باشید که در کودکی به آن نیاز داشتید.....	۱۱۵
فصل ۸. گام چهارم: درمان محرک‌های احساسی.....	۱۲۷
فصل ۹. گام پنجم: تغییر افکار منفی درونی.....	۱۴۳
فصل ۱۰. گام ششم: تعیین حد و مرز.....	۱۵۱
فصل ۱۱. گام هفتم: رها کردن گذشته.....	۱۶۳

بخش سوم: رو به جلو باشید

فصل ۱۲. رشد و قوی تر شدن.....	۱۷۵
فصل ۱۳. جشن گرفتن و با قدرت ساختن.....	۱۸۳
پایان سخن.....	۱۸۹
مراجع.....	۱۹۱

www.ketab.ir

هشدار

این کتاب شامل صحبت‌هایی دربارهٔ آسیب‌های دوران کودکی، بدرفتاری، روابط ناسالم و موارد دیگری است که ممکن است از نظر احساس، راحت‌کننده باشند. لطفاً با دقت ادامه دهید و اگر احساس ناراحتی کردید، خوانش را متوقف کنید.

مطالب این کتاب برای آموزش و اطلاع‌رسانی است. جایگزینی برای مشاوره، تشخیص یا درمان تخصصی سلامت روان نیست. همیشه برای راهنمایی تشخیصی، درمانی و مشکلات خاص سلامت روان خود با یک متخصص سلامت روان یا پزشک مشورت کنید.

مقدمه

«مراقبت از کودک درونی تان نتیجه‌ای قوی و سریع دارد: این کار را انجام دهید، و کودک بهبود می‌یابد.»

- مارتا بک^۱

در درون هر یک از ما، بخشی از گذشته‌مان وجود دارد که از تجربیات کودکی ما می‌آید. این بخش از ما، کودک درونی^۲ ما است که منبع خلاقیت، شادی و شور و شوق بی‌پایان است. اما مثل یک نارنجک ساکننده، این کودک درونی ممکن است نشانه‌هایی از زخم‌ها، ترس‌ها و آسیب‌های قدیمی داشته باشد. اگر خوب گوش کنیم، می‌توانیم صدای آرام آن را در افکار، بشتن‌ویم و حضورش را در کارهایمان حس کنیم. این کتاب، پرورش دوباره کودک درونی زخم‌خورده شما، شما را دعوت می‌کند تا سفری را برای بهبود، پرورش و تقوی کردن آن کودک درونی در وجودتان شروع کنید.

همه ما بخشی داریم که به دوران کودکی مان مربوط می‌شود. این کودک درونی، پایه‌ای است که زندگی بزرگسالی ما روی آن ساخته شده است. تجربیات آن به شکل خوب و بد ما را شکل داده و بر انتخاب‌ها، روابط و سلامت

1. Martha Beck

۲. inner child: بخشی از شخصیت ما که مربوط به دوران کودکی است و شامل احساسات، تجربیات و خاطرات آن دوران می‌شود. م.

احساسی ما اثر گذاشته است. اتفاقات خوب و بد سال‌های اول زندگی ما، مجموعه‌ای از خاطرات را ساخته‌اند، بعضی پراز شادی و بعضی با درد و ترس همراه هستند.

اما حقیقت این است: شما می‌توانید داستان زندگی خود را دوباره بنویسید. این به معنای پاک کردن گذشته نیست، بلکه پذیرفتن راه بهبود و تغییر است. اگر کودک درونی شما آسیب یا ترس را تجربه کرده، ممکن است راه‌هایی برای مقابله پیدا کرده باشید که زمانی کمک‌کننده بودند، اما حالا جلوی پیشرفت شما را می‌گیرند. شاید احساس کرده‌اید که در الگوهای فکری و ترس‌هایی که به نظر تغییرناپذیر می‌آیند گیر افتاده‌اید. خبر خوب این است که این الگوها می‌توانند تغییر کنند و کودک درونی شما می‌تواند دوباره مهربانی پرورش یابد تا شکوفا شود.

سفر به سمت بهبود و رشد خود، راهی مهم است که با هدف و مهربانی ساخته شده است. در این کتاب، راهنمایی کامل خواهید یافت که شما را از طریق هفت گام قدرتمند هدایت می‌کند:

- ❖ تأثیر آسیب‌های گذشته بر رفتارتان را شناسید.
- ❖ با مهربانی به خودتان، کودک درونی‌تان را پرورش دهید.
- ❖ الگوهای بد را از بین ببرید و قدرت احساسی را بازیابی دهید.
- ❖ روابط خود را بهتر کنید.
- ❖ رشد شخصی خود را تقویت کنید.
- ❖ پیشرفت خود را با یکپارچه کردن آموخته‌ها حفظ کنید.
- ❖ سلامت احساسی و رشد شخصی خود را بهبود بخشید.

هر گام، داستانی از قدرت درون شماست؛ فرصتی برای تقویت رابطه بین خود بزرگسال و کودک درونی‌تان، رابطه‌ای بر پایه اعتماد، درک و حمایت کامل.

وقتی این کتاب را در دست دارید، احتمالاً دلیل خاصی شما را به خواندن آن کشانده است. شاید عنوان کتاب نبوده است که توجه شما را جلب کرده، بلکه دلیل آن، میل به درمان بخش‌های آسیب‌دیده درون شما، بهبود زخم‌های قدیمی و پیدا کردن راهی جدید برای سلامت احساسی بوده است. شاید با ترس‌ها جنگیده‌اید، با عدم اطمینان دست و پنجه نرم کرده‌اید، یا دنبال ارتباطات عمیق‌تر بوده‌اید. هر دلیلی که دارید، بدانید که تنها نیستید، اینجا جایی امن برای شماست.

با شروع این سفر، برای پرورش دوباره کودک درونی آسیب‌دیده خود و تغییر عمیق، راه‌ها پیدا خواهید کرد:

❖ درمان زخم‌های احساسی و آسیب‌ها، رسیدن به آرامش درونی؛

❖ ایجاد رابطه‌ای سالم و پر از عشق با خودتان؛

❖ ره‌اشدن از الگوهای سفر که ریشه در تجربیات کودکی دارند؛

❖ ایجاد و حفظ مرزهای سالم در ارتباط

❖ پرورش مهربانی با خود، عشق به خود و دیدگاه مثبت نسبت به خود.

در این کتاب با تمرین‌ها، روش‌ها و سؤالاتی که در این کتاب نوشته شده‌اند، نوشتن درباره احساسات و تجربیات، راهی برای شناخت بهتر خود است که به شما کمک می‌کند درک‌ها و نتایجی را که از تلاش‌هایتان به دست می‌آورید، بهتر ببینید.

برای کمک بیشتر به شما، برگه‌های کاری و صفحات روزنگار ویژه‌ای را در سایت innerchild.leighwhart.com آماده کرده‌ام. این ابزارها برای بهبود سفر شما طراحی شده‌اند و کمک می‌کنند تا با مراحل، تمرین‌ها و پرسش‌های روزنگار درون کتاب بهتر کار کنید.

اگر کتاب اول من با عنوان / اجازه ندهید سبک دلبستگی^۱ شما را از مسیر خارج کند^۲ را خوانده‌اید، متوجه می‌شوید که موضوع التیام کودک درونی در سراسر آن وجود دارد. ناامنی در دلبستگی اغلب از تجربه‌های دوران کودکی می‌آید، پس کار با کودک درونی بخش مهمی از سفر بهبودی^۳ شماست.

حالا که آماده تغییر هستید، بدانید که در این راه پشتیبانی می‌شوید. با ورق زدن صفحه، وارد سفری از خودشناسی^۴، بهبود و توانمندی می‌شوید. در بخش اول این کتاب، پایه اصلی لازم برای التیام کودک درونی را یاد می‌گیرید، که شما را برای کار آماده می‌کند. در بخش دوم، هفت گام مهم را خواهید دید که شما را در مسیر رشد شخصی راهنمایی می‌کنند.

قدرت احساس توانایی سازگاری و خودآگاهی^۵ شما، پس از بهبودی منتظران است. این سفر پذیرید و اجازه دهید مراقبت از کودک درونی زخم خورده، شما را به سمت رشد^۶ بی‌پراز شادی، اصالت و تغییر عمیق هدایت کند.

با امید فراوان...

1. Attachment Style

2. Don't Get Derailed by Your Attachment Style

۳. منظور از سفر بهبودی، روندی است که طی آن فرد با کمک درمانگر، مشکلات روحی و عاطفی خود را شناسایی و حل می‌کند. این روند مثل یک سفر است، چون زمان می‌برد و مراحل مختلفی دارد. م.

۴. Self-Discovery: شناخت عمیق‌تر خود و ویژگی‌های شخصیتی. م.

۵. Self-Awareness: شناخت خود و ویژگی‌های شخصیتی. م.