

دیگر هیچ راز پنهانی وجود ندارد

The Secret دوهفته‌نامه

راز

برای باید مجله «راز» را خواند؟
چرا آن را می‌خوانند؟
■ به شکل صحیح قانون جذب را می‌آموزند.
■ موفقیت مالی را تجربه می‌کنند.
■ در انتخاب همسر صحیح عمل می‌کنند.
■ مشکلات عاطفی خود را حل می‌کنند.
■ ناامیدی و سردی را تجربه نمی‌کنند.
■ در تربیت فرزند موفق عمل می‌کنند.
■ زندگی شادتری خواهند داشت.

مجله‌ی «راز» همان گمشده‌ای که دنبال آن می‌گردید.

«راز» نشریه کسانی که می‌خواهند متفاوت باشند.

«با «راز» زندگی بهتری را تجربه کنید.

«راز» را از روزنامه‌های سراسر کشور بخواهید.

تهران، میدان ولی‌عصر، ابتدای کریمخان، شماره ۳۰۸

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷ و ۸۸۹۳۰۵۷۷-۸

سامانه پیام کوتاه: ۳۰۰۰۷۲۰۰۰

www.raaz-magazine.com

info@raaz-magazine.com

آتش یا کودی درون: شناسایی و صمیمیت یا کودی درون / علی شمس، علی -
تهران: نشر زلالدیش، ۱۳۹۲. ۱۸۴
۹۷۸-۹۶۹-۴۴۵-۵۲۰
۱۸۴

۱۳۹۲ ۵۱۸/ش ۹۸۷۳۵ BF
۱۵۷/۱
۳۳-۳۳۲۷

آتش یا کوک درون
نویسنده: علی شمس
طراح جلد: احسان رضوانی
ویراستار: آثار خجسته
صفحه آرا: الهه ایمنی

تألیف: ۲۰۰۰
نوبت چاپ: اول
۱۳۹۳

سال چاپ: ۸۵۰۰
تومان: ۹۶۴
۱۳۹۳

قیمت: ۵۴۰-۳۳۶
۱۳۹۳-۹۷۸
۱۳۹۳-۹۷۸

۳۰۸
۱۳۹۳-۹۷۸
۱۳۹۳-۹۷۸

۳۰۸
۱۳۹۳-۹۷۸
۱۳۹۳-۹۷۸

۳۰۸
۱۳۹۳-۹۷۸
۱۳۹۳-۹۷۸

۳۰۸
۱۳۹۳-۹۷۸
۱۳۹۳-۹۷۸

www.ketab.ir

نشانی فروشگاه: میدان ولیعصر - راز
تلفن: ۸۸۹۴۲۴۷۰-۹
www.nasenowandish.com
info@nasenowandish.com

فهرست مطالب

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

- 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..... نشانه‌ای که درونی که اختلال رفتاری دارد.
- ۵۸..... رهای کردن درونتان را شناسایی کنید!
- ۵۹..... ویژگی‌های درون آزرده و آسیب‌پذیر درون.
- ۶۱..... شناسایی درون که درون آزاردیده!
- ۶۱..... چه زمان بفهمیم که 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 منحصره‌فرد 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!
۹۰.....	قانون دوم: به نیازها و خواسته های کودک درونتان گوش بدهید و توجه
۹۲.....	!.....
۹۲.....	قانون سوم: اجازه بدهید کودک درونتان آزادانه بازی بکند!
۹۳.....	قانون چهارم: به حواس پنجگانه ی کودک درونتان احترام بگذارید!
۹۳.....	قانون پنجم: انحرافات فکری غیرمنطقی را از ذهن کودک درونتان
۹۴.....	بزدایید!
۹۴.....	قانون ششم: محدودیت های زندگی و به تأخیر انداختن لذت ها را به
۹۵.....	کودک درونتان گوشزد کنید!
۹۶.....	قانون هفتم: احساس مسئولیت منظم را به کودک درونتان آموزش بدهید!
۹۶.....	قانون هشتم: به کودک درونتان یاد بدهید استراحت کردن حق اوست؛ اما نبوغ،
۹۷.....	در عدم تکرار آن است!
۹۷.....	قانون نهم: به کودک درونتان بیاموزید به احساسات و نیازهای دیگران
۹۷.....	احترام بگذارد!
۹۸.....	قانون دهم: به کودک درونتان توانایی تفکر حل مسأله بیاموزید!
۹۹.....	بخش پنجم. انواع والد درون
۱۰۱.....	فعال کردن والد نوازشگر درون
۱۰۱.....	والد نوازشگر؛ هر روز با جملات و کلمات، کودک درونتان را نوازش کنید!
۱۰۳.....	
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. او اسماد کنید!
- ۱۱۶..... ۲. به او اطمینان بدهید!
- ۱۱۷..... کودک درون امروز کودک درون امروز
- ۱۱۸..... یک نامه به رخنه به کودک درونتان بنویسید!
- ۱۱۹..... نامه‌ای عاشقانه به کودک درونتان بنویسید!
- ۱۲۱..... کودک درونتان را با بال‌هایش درون آشنا کنید!
- ۱۲۳..... به کودک درونتان کامل‌گری عصبی را آموزش ندهید!
- ۱۲۵..... حق اشتباه کردن را از کودک درونتان بگیرید!
- ۱۲۷..... هرگونه احساس گناه را از کودک درونتان بگردانید!
- ۱۲۹..... کودک درونتان را با هیچ‌کس مقایسه نکنید!
- ۱۳۱..... به کودک درونتان «نه» گفتن را بیاموزید!
- ۱۳۳..... شبکه‌ی حمایتی کودک درونتان را گسترش بدهید!
- ۱۳۳..... کودک درون آرزوهایش را غربال کند.
- ۱۳۳..... 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
شوخی طبیعی را به کودک درونتان بیاموزید!.....	۱۴۸
مراقبت از شوخی طبیعی کودک درون.....	۱۴۹
روز تولد کودک درونتان را جشن بگیرید!.....	۱۵۰
کودک درونتان را با گیاهان آشتی بدهید!.....	۱۵۲
مهر به پادشاه درون.....	۱۵۳
بگذارید کودک درونتان با صدا و آواز انس بگیرد!.....	۱۵۴
مراقبه‌ی صدای درونتان.....	۱۵۶
کودک درونتان را زیر آتش 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 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!.....	۱۶۹
کودک درونتان را با نام کوچک صدا بزنید!.....	۱۷۲
کودک درونتان را به تفریح ببرید!.....	۱۷۳
خشم کودک درونتان را تخلیه کنید!.....	۱۷۴

- ۱۷۶..... فضاهایی جدید برای ابراز وجود کودک درونتان فراهم بیاورید!
- ۱۷۷..... فعالیت‌های تفریحی برای فعال‌سازی کودک درونتان.....
- ۱۸۰..... کودک درونتان را از هرگونه افاده و پز دور نگه دارید!
- ۱۸۱..... به کودک درونتان یاد بدهید که جسمش را دوست بدارد!
- ۱۸۳..... با کودک درونتان انعطاف‌پذیری را تمرین کنید!

پیشگفتار نویسنده

دیرنسنده، 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 پیدا کند در وجود خود پیدا کنید، روحيات و احساساتش را بشناسید و همه این‌ها را در لایه‌های مختلف زندگی‌تان تجربه کنید. واژه‌ی کودک درون در هیچ بیان‌کننده‌ی حالتی از روحيات شماست که با احساسات و لذت شما درون دارد.

دکتر اریک برن رهبر گریختن روانشناسی تحلیل رفتار (TA)، اعتقاد دارد شخصیت ما، ترکیبی از تجربه والد، بالغ و کودک است که والد بیانگر روحيات امرونی‌ها و بایز نیاپدهی پدرانه و مادرانه ماست. افکاری که شما از فرهنگ و مذهب و عاید گذشته گرفته‌اید و بالغ حالتی است که شما را در هر موضوعی کمک می‌کند که نتایج آوری اطلاعات بکنید و بعد به تحلیل سود و زیان پردازید و من کودک هر سالان تجربیات ضبط‌شده هر انسانی است که از دوران کودکی خود آموخته‌اید و در واقع 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 قدری پر 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.

هدف این کتاب، توضیح انواع و اشکال کودک درون می باشد، به طور مثال وقتی شما نشانه و نشانی های کودک درون لجباز خود را بشناسید و بدانید که حضور او در رفتارهای شما می تواند ضربه زنده باشد، طبیعی است که او را تحت نظارت بالغ درون خود قرار می دهید و او را کم کم مهار می کنید یا زمانی که شما با روحیات کودک آزرده و افسرده آشنا بشوید، طبیعی است که به سمت راه های درمان آن خواهید رفت یا زمانی که متوجه شدید که کودک بازیگوش خود را بایستی همیشه فعال نگه دارید، شما به سمت راهکارهای خلاقانه آن می روید یا زمانی که از کودک فلسفی خود باخبر می شوید، توجه می شوید که دوباره بایستی روحیه ی پرسشگری خود را بازیافت کنید. مثال می دهید یا زمانی که درک کنید بایستی کودک خود را آزادانه رها کنید تا او بتواند کودک را تجربه کند و درک عمیقی از خلاقیت به دست آورد. به هر حال شما باید این حال های روان شناختی کودک درون خود، شما را به این درک و فهم که می رساند که در هر سنی که هستید، دوباره به آن توجه کنید، او را نوازش بدهید و اجازه بدهید او در قسمتی از زندگی شما حضور جدی داشته باشد تا روزی که شب های زندگی شما معنا و مفهومی دیگر به خود بگیرد.

در ضمن ناگفته ها در این حوزه بسیار است، باشد که این نوشته ها سرآغازی برای خودشناسی و آشتی کودک درون شما باشد.

برای شرکت در کارگاه های تحلیل رفتار (TA) با تلفن های زیر تماس بگیرید:

۰۲۱-۲۲۶۵۰۸۵۵ یا عدد ۷ را به شماره ی ۳۰۰۰۸۲۸۸۲ پیامک کنید.

علی شمیس - مهر ماه ۹۲