

شفای کودک درون

روش بسیار تحسین شده برای
رهایی خود درونی

www.ketab.ir

لوسیا کاپاچیونه

مترجم: فاطمه مطیع

سرشناسه: کاپاچونه، لوشیا Capacchione, Lucia

عنوان و نام پدیدآور: شفای کودک درون؛ روش بسیار تحسین شده برای رهایی خود درونی / مولف لوسیا کاپاچینه؛ مترجم زهرا صابری.

مشخصات نشر: ساری: آوای ما، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۲۵۶ ص: ۵/۱۴×۲۱/۵ س.م.

شابک ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۲۵-۸۷-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: Recovery of your inner child, c۱۹۹۱.

یادداشت: کتاب حاضر در سال‌های مختلف توسط ناشران و مترجمان متفاوت منتشر شده است.

Inner child

موضوع : کودک درون

Self-actualization (Psychology)

خودسازی

Writing -- Psychological aspects

خط -- جنبه‌های روان‌شناسی

Drawing, Psychology of

ترسیم و طراحی -- روان‌شناسی

Left- and right-handedness

چپ دستی و راست دستی

Cerebral dominance

مغز -- تسلط نیمکره

شناسه افزوده: صابری، زهرا، ۱۳۶۱-، مترجم

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

رده بندی کنگره: ۶۹۸/۳۵BF

شماره کتابشناسی ملی: ۸

شفای کودک درون

روش بسیار تحسین شده برای رهایی خود درونی

نویسنده: لوسیا کاپاچونه

مترجم: زهرا صابری

ناشر: آوای ما

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

چاپخانه: آریا

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۲۵-۸۷-۲

قیمت: ۱۱۰۰۰۰ تومان



مرکز پخش فداکار

۰۹۱۱۳۵۴۲۶۶۴

یادداشت نویسنده

نویسنده این کتاب توصیه‌های پزشکی یا روان‌پزشکی را به هیچ وجه رد نکرده و همچنین استفاده از هر تکنیکی را به عنوان نوعی درمان مشکلات پزشکی یا روان‌پزشکی بدون مشورت پزشک یا درمانگر تجویز نمی‌کند. هدف نویسنده فقط ارائه‌ی اطلاعاتی درباره‌ی ماهیت کلی انسان است که به شما در رسیدن به سلامت جسمی و روانی کمک می‌کند. شما می‌توانید از اطلاعات موجود در این کتاب در مورد خودتان استفاده کنید، اما نویسنده و ناشر هیچ مسئولیتی در قبال اقدامات شما بر عهده نمی‌گیرد.

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 عصبانی 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 خانواده ای بی کفایت و به هم ریخته زندگی کرده اند و حالا قصد دارند تا روند بهبود کودک درون خود را تقویت کنند، توصیه می کنم.

روش های تجربی بخش مهمی از روند بهبود و التیام هستند و لوسیا کاپاچیزونه دستورالعمل ها، تمرینات و پیشنهادات خردمندانه ی متعددی را در این کتاب ارائه می دهد که به شما کمک می کنند به خود واقعی تان یا همان کودک درون خود دسترسی داشته باشید، آن را بشناسید و براساس همین ذات واقعی تان عمل کنید.

آلیس میلر، یکی از پیشگامان زمینه ی بهبودی و التیام، می گوید: "از زمانی که امکان شنیدن صدای کودک درونم را فراهم کردم، احساس می کنم که فردی اصیل و خلاق هستم."^۱ بشر در طول تاریخ پیام ها و جملات انگیزشی انرژی بخش مانند این را به کرات شنیده است، اما تا به حال با روش به کارگیری آنها آشنا نبوده است. در آموزه های دینی آمده است که "گرگ با بره سکونت خواهد داشت، و پلنگ با بزغاله می خوابد و گوساله و شیر جوان و حیوان پروراری با هم، و یک کودک خردسال همه ی آنها را هدایت می کند." 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" می نامیم، و چیزی که کتاب «دوره ای در معجزات»^۲ به عنوان اراده ی خدا برای ما توصیف می کند: آرامش و شادی محض است. تبدیل شدن به یک کودک خردسال به معنای درک و زندگی براساس خود واقعی مان، یعنی کودک درون است. معنای دیگری که می توان از آن برداشت کرد این است که ما همگی مخلوقات خداوند متعال هستیم و

۱ A. Miller, The Drama of the Gifted Child

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 خانواده‌ای مشکل دار، ناسالم یا بی‌کفایت، بسیار دردناک خواهد بود. بنابراین خود واقعی برای دوام آوردن در این شرایط در اعماق ضمیر ناخودآگاه فرد پنهان می‌شود. بعد برای دوام آوردن و تحمل شرایط به خود کاذب یا وابسته متکی می‌شود 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 می‌توانیم آن را رها کنیم و خود واقعی خود را بازیابی کنیم.

زندگی بدون حضور کودک درون یک احساس خلاء دردناک را برجای می‌گذارد، درست مثل این است که یک چیز ارزشمند را از دست داده ایم. آیا تا به حال چنین احساسی داشته‌اید؟ ملاحظه کنید که بر خود کاذب سعی می‌کنیم تا این خلأ را با افراد مختلف، مکان‌ها، چیزها، رفتارها و تجربیات خارج از خود پر کنیم. ممکن است زمان زیادی طول بکشد تا متوجه شویم که با این کار به نتیجه‌ای نخواهیم رسید، چرا که نبود این موارد و عوامل خارجی این احساس خلأ را ایجاد نکرده‌اند 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 داده‌ایم.

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 می‌دهیم و کارهای ناتمام خود را به پایان می‌رسانیم، شفا می‌یابیم. سپس ما مختار و آزاد هستیم که یک زندگی موفق و لذت‌بخش را برای خود ایجاد کنیم. من به تازگی متوجه شدم که چگونه می‌توانیم به این روش شفا و التیام بگیریم. من هم مانند دیگر نویسندگان و محققان این روش را توصیف کرده‌ام، همچنین لوسیا کاپاچونه نیز در این کتاب این روش را با تأکید بر روش‌های تجربی خواندن، واکنش، نوشتن، طراحی، واکنش و به اشتراک گذاری انجام می‌دهد.

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