

لغت و اسام

حمایت از کودک درون

کودک درونتان را دریابید

راکل لرنر

مهاز معصومیان

دکتر عمران حشمتی

Website: www.speyeshah.com

سرشناسه: لرنر، راکل، ۱۹۴۸ - م. Lerner, Rokelle
عنوان و نام پدیدآور: حمایت از کودک درون: کودک درونتان را دریابید/نویسنده راکل لرنر؛ مترجمان عمران حشمتی، مهناز معصومیان.

مشخصات نشر: تهران: سایه سخن، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۳۷۶ ص؛ ۵/۱۴×۵/۲۱ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۳۰۴-۳۹-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Affirmations for the inner child, c1990.

عنوان دیگر: کودک درونتان را دریابید.

موضوع: کودک درون Inner child

موضوع: دعا‌های روزانه Devotional calendars

موضوع: خودسازی (Psychology Self-actualization)

موضوع: راه و رسم زندگی Conduct of life

شناسه افزوده: حشمتی، عمران، مترجم

شناسه افزوده: معصومیان، مهناز، مترجم

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۶/BF۶۹۸ ۳۵/ک۹

رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۴۹۸۸۶۵۲



حمایت از کودک درون

کودک درونتان را دریابید

نویسنده: راکل لرنر

مترجمان: دکتر عمران حشمتی - مهناز معصومیان

طرح جلد: محمدمهدی صنعتی - ناظر چاپ: ابوذر ملکیان

صفحه‌آرایی: ع. خرمشاهی - ویرایش: امیرحسین حیدری / الهام اثنی‌عشری

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه - قیمت: ۳۲۰۰۰ تومان

لیتوگرافی: واصف - چاپ متن: عطا - چاپ جلد: صنوبر - طراحی غلی

نشانی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان دوازده فروردین، کوچه بهشت‌آیین، پلاک ۱، طبقه همکف

تلفن: ۰۹۱۲۶۴۹۱۸۲۸ - ۶۶۴۹۶۴۵۶ - ۶۶۴۹۶۴۱۰

Website: www.sayehsokhan.com @sayehsokhan

بایبید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب دسترنج چندساله مؤلف، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از پدیدآورنده غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی است. نتیجه این عمل نادرست بی‌اعتمادی و پیامدهای ناگوار را در زندگی منجر می‌شود و محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان به وجود می‌آورد.

مقدمه مترجمان

در بسیاری از رویکردها و مکاتب روان‌شناسی از مفهوم کودک درون صحبت به میان آمده و بر اهمیت آن در درمان و بهبود بیماران تأکید شده است؛ اما کودک درون یا «حالت نفسانی کودک در بزرگسال»^۱ «تحلیل رفتار متقابل»^۱ نقشی محوری دارد.

دکتر اریک برن تحلیل رفتار متقابل با تحلیل تبدیلی را در دهه ۱۹۵۰ میلادی بنیاد نهاد که تا امروز به رشد و بالندگی پرداخته شده است. منظور از «حالت نفسانی کودک» یا کودک درون (که در ادامه به اختصار آن را کودک می‌نامیم) بخشی از شخصیت فرد است که به بازیافت افکار، رفتار و احساسات دوران کودکی او می‌پردازد. در بزرگسالی، هرگاه مثل دوران کودکیمان رفتار، فکر یا احساس می‌کنیم، کودک درون اختیار ما را در دست گرفته است. وقتی خودانگیخته اوازی را می‌شنویم، به ارضای نیازهای غریزی خود می‌پردازیم، با کوچک‌ترین محرک به یکبار خشمگین می‌شویم، از قوانین و مقرراتی که بزرگ‌ترها گذاشته‌اند پیروی می‌کنیم یا حتی مقابل بر ضد این

۱. این نظریه با توجه به کاربردی که در حل مشکلات احساسی و رفتاری افراد دارد مورد قبول جامعه روان‌شناسی است. یکی از ایده‌های این نظریه «من خوبم، تو خوبی» (I am ok, you are ok) است و این شاید معروف‌ترین عبارتی باشد که هدف تحلیل رفتار متقابل انسان را نشان می‌دهد. اریک برن با درک این‌که شخصیت انسان از سه حالت «خودآگاه» تشکیل شده است، رفتارهای پیچیده انسان‌ها را قابل فهم کرد. هر حالت خودآگاه مجموعه کاملی از احساسات، فکرها و رفتارهایی است که با استفاده از آن‌ها واکنش نشان می‌دهیم. این سه حالت «خودآگاه» عبارتند از: حالت والد، حالت بالغ و حالت کودک که تعامل آن‌ها پایه تئوری تحلیل رفتار متقابل را شکل می‌دهد.



قوانین و مقررات طغیان می‌کنیم، در واقع در حالت نفسانی کودک هستیم.

افکار، رفتار و احساسات حالت نفسانی کودک ممکن است مثبت باشد (به سلامت بدن و روانمان کمک کند) یا منفی (سلامت بدن و روانمان را به خطر اندازد). مشکل از آنجا ناشی می‌شود که کودک درون در شرایط نامناسب خود فعال می‌شود: گاه ترس‌های نابجای کودک، ما را از رشد و شکوفایی باز می‌دارد و گاه طغیان‌ها و فوران احساسات فروخته‌او، زندگی را به کام ما و اطرافیانمان تلخ می‌کند.

تشخیص این امر که «حالت نفسانی کودک» کدام رفتار را کجا انجام دهد، بر عهده «حالت نفسانی بالغ» است که در کنار «حالت نفسانی والد» بخش‌های دیگر شخصیت را تشکیل می‌دهند.

فردی که گذشته سفت‌بار و نابسامانی داشته است کودکی زخم‌خورده را با خود به همراه دارد که تا پایان عمر همراهی‌اش می‌کند. عامل اصلی این زخم‌ها و جراحات‌ها، خانواده و به خصوص والدین ارادند. «حالت نفسانی والد» نسخه برابر با اصل رفتار، افکار، عقاید و احساسات والدین است که در سرمان نگه داشته‌ایم و اگر برای رهایی از بخش‌های منفی آن تصمیمی نداشته باشیم، سال‌ها تا ابد بالای سرمان است!

این کتاب راه‌های مرهم نهادن بر زخم‌ها و جراحات‌های دوران کودکی را به شما یاد می‌دهد، بدین‌گونه که بدون ورود به جزئیات متنوع، راهکارهایی برای نجات کودک درونمان پیشنهاد می‌کند.

طراحی کتاب به گونه‌ای است که باید هر روز یک صفحه آن را مطالعه کنید. می‌توانید پایین هر صفحه یا در دفترچه‌ای جداگانه نظر خود را درباره مطالب هر روز یادداشت کنید. برای بهره‌گیری کامل از این کتاب، پیشنهاد می‌کنم مکتبی آرام و ساکت را فراهم کنید و پس از خواندن هر صفحه موارد زیر را انجام دهید:

۱. احساساتتان را بلافاصله پس از مطالعه هر صفحه یادداشت کنید. احساسات خیلی سریع به سراغتان می‌آیند، پس در این مرحله نیازی نیست به مطلبی که خوانده‌اید فکر کنید. مثلاً ممکن است احساسات خود را این‌گونه بیان کنید: «چقدر جالب!»، «چه مطلب باحالی!»، «این مطلب حالم را گرفت. از خواندنش



عصبانی شدم» و می‌توانید برای توصیف احساسات خود از کلماتی چون: خشم، اضطراب، نگرانی، خستگی، افسردگی، وحشت، ترس، تشویش، حسادت، احساس گناه، اندوه، احساس درماندگی، ناراحتی، شرم، تأسف، رنجش و احساس پشیمانی استفاده کنید. لازم نیست خود را مقید به این واژه‌ها کنید؛ هر طور که راحت‌ترید احساساتتان را توصیف کنید.

۲. بار دیگر مطلب هر صفحه را بخوانید و خوب به آن فکر کنید. حالا نظرتان را درباره آن بنویسید. در این مرحله، افکارتان را بیان می‌کنید. ممکن است یادداشت‌های شما چنین باشد: «این مطلب در مورد من صادق نیست»، «مطالب این صفحه برایم جدید بود»، «این مطلب را باید دقیق خواند» و مهم‌تر از همه، می‌توانید به احساساتان در حین خواندن این صفحه فکر کنید یا ببینید که این صفحه چه نکته جالب یا مهمی داشت.

۳. در انتها کاربردهای عملی مطالب آن صفحه را یادداشت کنید. در چه زمان و مکانی این مطلب برایتان کاربرد دارد؟ این یادداشت‌ها را در زندگی روزمره خود به کار ببرید.

افکار، رفتار و احساس بر هم تأثیر دارند. هرکدام را تغییر دهید دوتای دیگر هم تغییر می‌کند. به همین دلیل، یادداشت هر یک از مطالب سه‌گانه بالا مفید خواهد بود. هیچ اشکالی ندارد که با احساسات خود راحت باشید و به سادگی آن را یادداشت کنید. این یادداشت‌ها راهنمایی بسیار کارآمد برای شناخت خودتان هستند. می‌توانید با دقت در مطالب هر صفحه و یادداشت‌های خودتان شخصیت خود را بهتر بشناسید و در راه تغییر خود برنامه‌ریزی کنید. در سفر پرفرازونشیب تغییر، اگر به کمک‌های فرد دیگری نیاز داشتید، می‌توانید در باره آنچه نوشته‌اید با درمانگر یا مشاور معتمد صحبت کنید. در پایان از عزیزان انتشارات «سایه سخن» سپاسگزاریم که در چاپ این کتاب همراهیمان کردند.

دکتر عمران حشمتی

مهناز معصومیان

tahlil.e.tabadoli@gmail.com