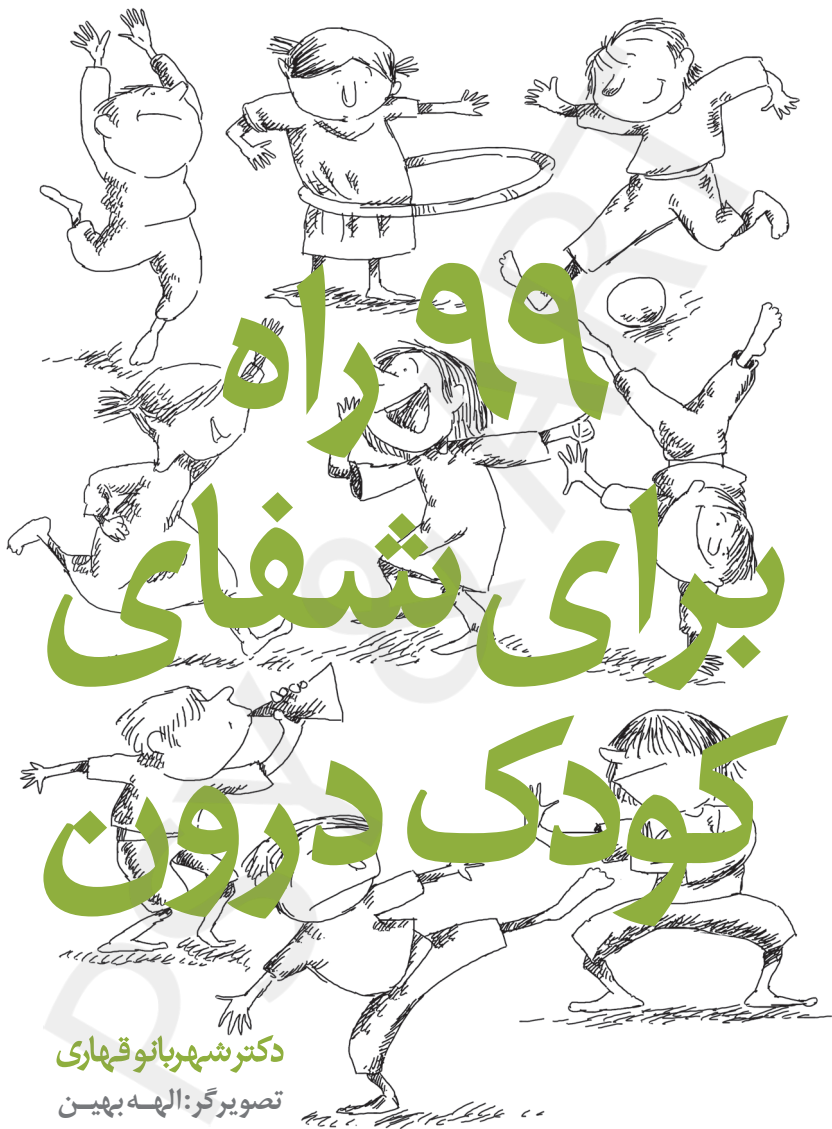




دکتر شهر بانو قهاری

تصویرگر: الهه بهین

روانشناس



۹۹ راه برای شفای کودک درون

دکتر شهربانو قهاری

سرشناسه: قهاری، شهربانو، ۱۳۴۶-

عنوان و نام پدیدآور: ۹۹ راه برای شفای کودک درون/شهربانو قهاری.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات روانشناسی و هنر، ۱۳۸۸.

مشخصات ظاهری: ۱۱۲ص.: مصور؛ ۱۱/۵×۱۶ س م.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۱۰۲۲-۰-۴

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

عنوان گسترده: نود و نه راه برای شفای کودک درون

موضوع: کودک درون

موضوع: خودسازی

رده بندی کنگره: ۱۳۸۸ ق ۹/۳۵/۴۹۸BF

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۱۶۸۸۱۲۴

راه‌های هنر

| نام کتاب: ۹۹ راه برای شفای کودک درون |

| نویسنده: دکتر شهربانو قهاری |

| ناشر: انتشارات روان‌شناسی و هنر |

| طراح جلد: احسان رضوانی |

| تصویرگر: الهه بهین |

| صفحه آرا: نگار قائم مقامیان |

| لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف نگار |

| نوبت چاپ: چهارم ۱۳۹۶ | تیراژ: ۲۰۰۰ نسخه | قیمت: ۷۰۰۰ تومان |

| شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۱۰۲۲-۰۰-۴ |

| ISBN: 978-600-91022-0-4 |

| تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است |

| انتشارات روان‌شناسی و هنر: تلفکس: ۶۶۹۷۶۲۴۲ | صندوق پستی ۱۷۳۴-۱۳۱۴۵ |

| www.ravanhonar.com |

کودک درون، کودک خردسالی است که در درون همه ماست. این کودک «خود» خود ماست که به ما انرژی می‌دهد، شور، نشاط و سرزندگی ما به او مرتبط است، احساسات ما به او گره خورده است، و تخیل، خلاقیت، شهود و غرایز طبیعی ما در پیوند با اوست. این کوچولوی درون وقتی مورد بی‌توجهی قرار می‌گیرد و صدمه می‌بیند خود را در لایه‌ای می‌پوشاند و از دید دیگران مخفی می‌سازد، وقتی او (احساسات خود) را انکار می‌کنید، در جایی، در عمیق‌ترین سطح روان پنهان می‌شود و با این کار، شما مشکلات جسمانی و روان‌پزشکی از جمله افسردگی و اضطراب را تجربه خواهید کرد. زندگی یکنواخت و کسل‌کننده، روحیه غمگین و خلق پایین همگی از غیبت این دوست درون‌تان حکایت دارند. اگر به او بی‌محلی کنید او هم بی‌توجهی شما را با لجبازی و بیماری

پاسخ می‌دهد اما اگر به او توجه کنید و با او مهربان باشید، می‌داند چگونه شما را سرگرم کند، از زندگی لذت ببرید، از تخیل خود بهره‌مند شوید، خلاقیت به خرج دهید و از شهود و خرد ناب بهره‌گیرید. با توجه و مراقبت از او، یک دوست واقعی و خالص خواهید داشت او می‌تواند در کنارتان قرار گیرد، خشکی و جدیت بیش از اندازه را از شما بگیرد و شما را لطیف‌تر کند و به شما کمک کند تا بر ترس‌هایتان غلبه کنید، انعطاف‌پذیر شوید، تغییرات لازم را در خودتان به وجود آورید و امکان رشد شخصی خودتان را فراهم آورید.

در این کتاب تکنیک‌های ساده‌ای پیشنهاد شده است که به کمک آن می‌توانید به فرایند رهاسازی و شفای کودک درونتان کمک کنید.

مهرماه ۱۳۸۷

دکتر شهربانو قهاری