



کودک درون خود را دریابید

کودک درون در علم روانشناسی جنبه کودک گونه وجود انسان است.

کودک درون در علم روانشناسی جنبه کودک گونه وجود انسان است. درحقیقت بخشی است که هنوز می تواند از اتفاق های جالب، حتی بسیار کوچک، لذت ببرد و شاد شود. از این مقاله غافل نشوید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از زندگی آنلاین، کودکان از دیدن یک پروانه، گل های رنگارنگ، شناور بودن ابرها در آسمان آبی یا بازی کردن در کنار یک دوست می توانند شاد شوند.

در حقیقت کودکان به طور طبیعی می دانند وقتی موضوعی ناراحت شان کرد چگونه خود را آرام کنند.

اما بزرگسالان بیشتر مواقع استراتژی های دوران کودکی شان را فراموش می کنند و به دنبال روش های جدیدی برای رسیدن به آرامش هستند اما فواید کودک درون چه هستند؟

خیالپردازی

کودکان خیلی راحت در ذهن شان داستان سرایی می کنند و با خیالپردازی های مورد علاقه شان از لحظه شان لذت می برند.

آنها می توانند اتاق شان را همچون مزرعه ای زیبا ببینند و حتی از بوییدن گل های خوش عطر شادمان شوند.

کودک درون می تواند این خلاقیت را در وجودتان حفظ کند و هرزمان که به آرامش نیاز داشتید به کمک تان بیاید.

در حقیقت به وسیله تصور شرایط ایده آل از اضطراب تان بکاهید.

خواب راحت

کودکان به راحتی خواب شان می برد و هرازگاهی در بین روز چرت می زنند.

ممکن است در بزرگسالی این گونه خوابیدن را تنبلی بدانید اما چرت زدن های کوتاه می تواند خستگی را از تن تان دور کرده و آرامش را به شما برگرداند.

بدین ترتیب کارایی و سلامت جسمی و روحی تان نیز افزایش می یابد. کودک دورن تان می تواند چنین کار ارزنده ای برایتان انجام دهد.

بازی کردن

کودکان همیشه بازی می کنند و از زندگی شان لذت می برند.

ما بزرگسال ها چنان گرفتار مسائل روزمره می شویم که به طور کل بازی کردن را فراموش می کنیم و یا این کارها را خاص دوران کودکی می دانیم اما باید یادآور شد که بازی می تواند ذهن را از توجه به موضوعات اضطراب آور رها کند.

بنابراین از کودک درون تان پیروی کرده و از بازی کردن خجالت نکشید.

بیداری کودک درون

آیا کودک درون تان را از دست داده اید و نمی توانید از فواید آن بهره مند شوید.

نگران نباشید آن هرگز از بین نمی رود فقط به خواب رفته و شما باید آن را بیدار کنید. اگر این اتفاق را می خواهید روش های زیر را به کار ببرید:

1- اعتماد

برای اینکه بتوانید کودک از دست رفته درون تان را بیدار کنید و او خود را به شما نشان دهد، باید مطمئن باشید که شما همیشه کنارش هستید.

او به حمایت شما نیاز دارد و باید بداند که شما دیگر قصد ندارید او را به فراموشی بسپارید.

2- نامه نگاری

اگر می خواهید کودک درون تان را بیدار کنید می توانید برایش نامه بنویسید.

کاغذی برداشته و روی کاغذ به او سلام کنید و بگویید از اینکه از او غفلت کرده اید خیلی متاسف هستید.

بنویسید نمی خواهید بیش از این بدون کمک های او به زندگی پر مشغله تان ادامه دهید و همیشه از یاری های او استقبال خواهید کرد.

3- رهایی از اضطراب

دست از نگرانی در خصوص هر مساله ای بردارید.

اجازه دهید کودک درون تان به جای شما به این اتفاق های کوچ بنگرد و متوجه می شوید که چقدر با آرامش رفتار می کند و حتی به وسیله او می توانید راه حل های مفیدی برای مشکلات تان پیدا کنید.

4- خلاقیت

برای انجام دادن هر کاری سعی کنید خلاقیت تان را به کار برده و با تصور سازی به روش های جدیدی دست پیدا کنید.

مثلا اگر می خواهید غذا درست کنید، مجبور نیستید حتما از یک دستور غذایی خاص پیروی کنید.

می توانید خوراکی های مختلف را با ادویه های گوناگون با هم ترکیب کرده و غذای جدیدی تهیه کنید.

به کاربردن خلاقیت و بزرگی کودک درون تان است که با این کار او را بسیار شاد می کنید.

5- مشغله های بزرگسالی

مسئله مسئولیت های بزرگسالی اجازه نمی دهد از آموزش های کودکی تان لذت ببرید اما هرازگاهی به کودک درون تان اجازه بازی و شیطنت های شیرین بدهید تا مسائل و مشکلات بسیار خسته کننده بزرگسالی روح تان را آزار ندهد.