

کودک درون

تست/ کودک درون تان سالم است یا بیمار؟

احتمالا تا به حال از زبان روان شناسان شنیده اید یا در مجلات روان شناسی خوانده اید که اگر به نیازهای اصلی یک کودک، در دوران کودکی اش پاسخ مناسبی داده نشود، او در همان مرحله از رشد فکری باز خواهد ماند یا حداقل با موانع بیشتری برای رسیدن به موفقیت نسبت به همسالان خود روبه رو خواهد شد؛ به عبارت دیگر او در آینده فردی بزرگسال خواهد بود با افکار و رفتارهایی که درون مایه کودکانه دارند و همچنین عکس العمل ها و رفتارهای اشتباهی که ریشه در نیازهای برآورده نشده او در دوران کودکی اش دارند. **بدین ترتیب اگر کودک درون شما آزرده شده باشد، همین مسئله باعث خواهد شد که شما در طول زندگی با مشکلات زیادی رو به رو شوید و احتمالا در زندگی تان ناموفق باشید و با احساسات ناخوشایند و نارضایتی، زندگی تان را سپری کنید.**

جالب است بدانید که **منشاء بعضی مشکلات روانی مانند وابستگی بیش از حد، استرس، زود رنجی، ترس، غم، خیال پردازی، خودشیفتگی و ... همین کودک آزرده است؛** چراکه به اعتقاد بیشتر روان شناسان اگر کودک درون شخصی سالم باشد منبع سرشاری از انرژی، خلاقیت، شادی و تازگی است و باعث پیشرفت روز افزون او در زندگی خواهد شد. بنابراین همین حالا قلم یا خودکارتان را بردارید و به سوالات زیر پاسخ دهید تا وضعیت سلامت کودک درون تان را بسنجید. اگر نیازهای اصلی کودک در سنین مختلف برآورد نشود، او در همان مرحله به خصوص، از رشد فکری باز خواهد ماند (به عبارت دیگر او فردیست بزرگسال با افکار و رفتارهایی که درون مایه کودکانه دارد) و بدین ترتیب کودک درون ما آزرده می شود. همین مسئله باعث خواهد شد که ما در طول زندگی با مشکلات زیادی رو به رو شویم و زندگی مان را بصورت ناموفقی و ناراضی و با احساسات غیر خوب سپری نماییم. در اولین گام برای شرکت در این آزمون روان سنجی، از شما می خواهیم که همین حالا کودک درون تان را حس کنید و از این به بعد به گونه ای برنامه ریزی کنید تا هر چند وقت یک بار به او سر بزنید و احوالش را بپرسید و از سلامتی اش مطمئن شوید. **قلم و کاغذی بردارید و پاسخ ها را در آن یادداشت کنید.**

- ۱- هنگامی که در صدد انجام کاری جدید بر می آیم احساس ترس و نگرانی می کنم.بله خیر
- ۲- به ندرت در مورد جملات نامفهوم که درکشان برآیم آسان نست از دیگران سوال می کنم. بله خیر
- ۳- در اعماق وجودم احساس می کنم ایراد دارم. بله خیر
- ۴- در شروع هر کار مشکل دارم. بله خیر
- ۵- در پایان کارها مشکل دارم. بله خیر
- ۶- همواره خود را به علت بی کفایتی سرزنش می کنم. بله خیر
- ۷- کمال گرا هستم و هیچ چیز مرا راضی نمی کند. بله خیر
- ۸- هیچ گاه قدرت سنجش درستی ندارم و راه درست را انتخاب نمی کنم. بله خیر
- ۹- دقیقا نمی دانم چه می خواهم. بله خیر
- ۱۰- همواره به من القا شده است که به بهترین ها دست یابم. بله خیر
- ۱۱- زندگیم پوچ است و بیشتر اوقات احساس افسردگی می کنم. بله خیر

بله خیر

۱۲- واقعا نمی دانم که چه کسی هستم ملاک های ارزشی من چه هستند.

بله خیر

۱۳- به گونه ای نامنظم غذا می خورم.

بله خیر

۱۴- به ندرت می دانم چه احساسی دارم.

بله خیر

۱۵- وقتی عصبانی می شوم احساس شرمساری می کنم.

بله خیر

۱۶- از عصبانیت دیگران می ترسم و برای کنترل آن هر کاری می کنم.

بله خیر

۱۷- هنگام گریستن شرمسارم.

بله خیر

۱۸- هنگام ترس احساس شرمساری می کنم.

بله خیر

۱۹- تقریبا هرگز احساسات نامطلوبم را بروز نمی دهم.

بله خیر

۲۰- خواب مرتبی ندارم.

بله خیر

۲۱- به اطرافیان و به خودم بی اعتمادم.

بله خیر

۲۲- منزوی هستم از مردم و به خصوص از مقامات گریزانم.

بله خیر

۲۳- کارهایی را که گمان می کنم دیگران از من انتظار دارند، انجام می دهم.

بله خیر

۲۴- به هر قیمت از نزاع خودداری می کنم.

بله خیر

۲۵- به شدت با دیگران رقابت می کنم ولی بازنده هستم.

بله خیر

۲۶- اغلب مستقیما به کسی جواب رد نمی دهم بلکه به گونه ای ماهرانه و غیر مستقیم از انجام آنچه دیگران از من

می خواهند سر باز می زنم.

بله خیر

۲۷- هیچ گاه احساس نزدیکی با والدینم نداشته ام.

بله خیر

۲۸- خودم و یا دیگران را در صورت ارتکاب اشتباه مسخره می کنم.

بله خیر

روش نمره گذاری

حال که به همه سوالات این آزمون پاسخ داده اید، نوبت آن است که امتیازتان را محاسبه کنید. برای محاسبه امتیازتان در سوالاتی که گزینه «بلی» را انتخاب کرده اید، یک امتیاز برای خودتان در نظر بگیرید. در خور ذکر است که گزینه «خیر» هیچ امتیازی ندارد.

توجه داشته باشید که امتیاز نهایی شما باید عددی بین ۰ تا ۲۸ باشد. در صورتی که به بیش از ۶ مورد پاسخ مثبت داده باشید کودک شما آزرده است.

دکتر زهره جعفری (روانپزشک)