

م. وارسته

آینه‌ای در برابر خود

... چگونه خود را ببینیم و تحلیل کنیم ...





سازمان اسناد و کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران

سرشناسه: وارسته، معصومه، ۱۳۳۲-

عنوان و نام پدیدآور: آینه‌ای در برابر خود:

چگونه خود را ببینیم و تحلیل کنیم/ معصومه وارسته.

مشخصات نشر: تهران: نشر میانه، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۱۸۰ ص.: نمودار؛ ۱۱/۵ × ۱۴/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۰۳۳-۹-۸

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا.

عنوان دیگر: چگونه خود را ببینیم و تحلیل کنیم.

موضوع: رفتار متقابل، تحلیل.

موضوع: Transactional analysis

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۶ و ۷۷ ر/ ۴۸۹ RC

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۴۵

شماره کتابشناسی ملی: ۴۸۵۳۶۰۵



آینه‌ای در برابر خود
چگونه خود را ببینیم و تحلیل کنیم
نویسنده: م. وارسته
ویراستار: ندا جبرائیلی
طراحی جلد: پرویز بیانی
نظارت فنی: مصطفی شریفی
نشر میانه، چاپ اول، زمستان ۱۳۹۶
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
۱۶۰۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۰۳۳-۹-۸
حقوق چاپ و نشر محفوظ است.

مرکز فروش: خیابان انقلاب، روبه‌روی دانشگاه تهران، پلاک ۱۲۷۴.

کتاب‌فروشی بیدگل. تلفن: ۶۶۹۶۳۶۱۷

فهرست

۹	پیش‌گفتار
۱۱	مقدمه

فصل اول

۱۷	بخش اول: «والد»
۳۹	بخش دوم: «کودک»
۶۵	بخش سوم: «بالغ»
۷۳	بخش چهارم: مثال‌ها
۹۱	خلاصه مطالب فصل اول
۹۵	مقدمه‌ای بر فصل دوم

فصل دوم

۱۰۵	بخش اول: رابطه ظاهری
۱۶۱	بخش دوم: رابطه پنهانی
۱۹۳	بخش سوم: مثال‌ها

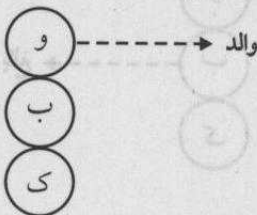
مقدمه

حالت نفسانی چیست؟

بسیاری تا به حال درباره حالات نفسانی گفته و نوشته‌اند. در این کتاب تلاش کرده‌ام به صورتی ساده حالات نفسانی را توضیح دهم. در این جا، حالت نفسانی و روان را با سه دایره مجزا از هم نشان می‌دهم. این سه قسمت؛ از هم جدا، به هم مرتبط و تحت تأثیر یکدیگرند.



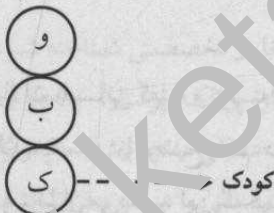
حالت نفسانی والد آن بخش از شخصیت ما است که رفتار والدین یا خانگیان آن‌ها در زمان کودکی را ضبط کرده‌ایم و تکرار می‌کنیم. جای آن در دایره بالایی است.



در این کتاب به طور قراردادی حالت نفسانی والد را به صورت (و) نشان می‌دهیم و یا کلمه والد را در گیومه می‌گذاریم.

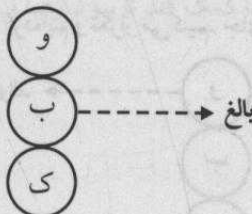
بنابراین منظور از «والد» حالت نفسانی والد است و منظور از والد افرادی هستند که پدر و مادر و یا والدین دیگر ما هستند.

حالت نفسانی کودک، بخشی از شخصیت ما انسان‌های بزرگسال است که حس رفتار، حالت و تفکرمان را مطابق دوران کودکی‌مان تکرار می‌کنیم. به این صورت که از دنیای بیرون چیزی دریافت می‌کنیم، با حس درون خود ترکیب می‌کنیم و با حس و بهی‌های درونی‌مان، حسی مختص به خود می‌سازیم. جای حالت نفسانی کودک، دایره پایینی قرار دارد.



در این کتاب حالت نفسانی کودک را به صورت (ک) نشان می‌دهیم و یا کلمه کودک را در گیومه می‌گذاریم. بنابراین منظور از «کودک» حالت نفسانی کودک است و منظور از کودک، فردی است که دوران کودکی را طی می‌کند.

حالت نفسانی بالغ آن بخش از شخصیت ماست که براساس واقعیت این زمان و این مکان، احساس می‌کنیم، تصمیم می‌گیریم و واکنش نشان می‌دهیم. جای آن در دایره میانی است.



در این کتاب حالت نفسانی بالغ را به صورت (ب) نشان می‌دهیم و یا کلمه بالغ را در گیومه می‌گذاریم. بنابراین منظور از «بالغ» حالت نفسانی است و منظور از بالغ افرادی‌اند که بالغ و بزرگسال‌اند.

www.ketab.ir