

۲۱۰۲۹۸۱

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

برون شت رو دوباره بنویس

ویسندگان :

فرزاد شاکر ممد

نازنین پور اقل





سرشناسه	: نازنین پور اقبال، ۱۳۷۰-
عنوان و نام پدیدآور	: سرنوشت رو دوباره بنویس / فرناز شایگان مجد ۱۳۶۶ ویرایش شورای بررسی موسسه انتشاراتی زلال سبز.
مشخصات نشر	: تهران: زلال سبز، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۵ص.
شابک	: ۳۰۰۰۰۰ ریال ۹۶۸۳۸۰-۰۴-۹۷۸-۶۲۲-۱
جمعیت فهرست	: فیبا
نویسی	
موضوع	: موفقیت
موضوع	: Success
موضوع	: مثبت‌نگری
موضوع	: Affirmations
موضوع	: سرنوشت رو دوباره بنویس
موضوع	: Common failures
رده بندی کنگره	: ۳۷۸
رده بندی دیویی	: ۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۱۱۸۰۹

عنوان: سرنوشت رو دوباره بنویس

نویسندگان : فرناز شایگان مجد-نازنین پور اقبال

صفحه آرایی و تنظیم: نوژن گرافیک

ویرایش: شورای بررسی موسسه انتشاراتی زلال سبز

نشر و پخش: موسسه انتشاراتی زلال سبز

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۸

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ: سورنا

قیمت: ۳۰۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۶۸۳۸-۰۴-۹۷۸-۶۲۲-۱

سخنی با شما

انسانها از گذشته های دور در پی یافتن خویش و بهبود روابطشان بوده اند. گاهی از طریق سحر و جادو و گاه با تکیه بر اُرد و سرودهای مذهبی، در سبای افسر و با انقلاب اطلاعات از طریق علم اما علمی که بیش از سایر علوم راه بیان شناخت انسان و ایجاد تفاهم و هماهنگی بین افراد گشوده است، روانشناسی است. هر چند عمر زیادی از آغاز این علم نمی گذرد اما در بسیاری از موارد راهگشای زندگی انسان بوده است.

روانشناسی، هم چون سایر علوم از مکاتب و دیدگاههای بسیاری تشکیل شده و هر روز بیشتر از گذشته به رشد و شناخت انسان و روابطش حرکت می کند. هر چند پیچیدگی انسان و جوامع انسانی، این راه را پر پیچ و خم و پر فراز و نشیب ساخته است.

در میان تمامی مکاتب و فنون و روشهای روانشناسی، تحلیل رفتار متقابل یا آنچه بیشتر با عنوان «والد، بالغ و کودک»، در بین عموم مردم شناخته شده است، به دلیل واژه های ساده و مفاهیم کاربردی اش، روز به روز بیشتر جای خود را در افکار عمومی باز می کند. این امر ما را بر آن داشت تا با ارائه ی کتابی جامع و با زبانی ساده و به دور از اصطلاحات تخصصی به توضیح مفاهیم تحلیل رفتار متقابل بپردازیم تا گامی هر چند کوچک در

راستای بهبود سبک زندگی و روابط انسانی و خودشناسی مردم سرزمینمان ایران برداریم. امید است که شما خواننده گرامی این کتاب را مفید فایده دیده و بتوانید بهره ی لازم را از آن ببرید.

نویسندگان:

فرناز شایگان مجد

نازنین پور اقبال

www.ketab.ir

فهرست

فصل اول: تاریخچه تحلیل رفتار متقابل.....	۱۰
تاریخچه تحلیل رفتار متقابل.....	۱۱
تحلیل رفتار متقابل چیست؟.....	۱۴
اما چه چیزی موجب کارایی این تئوری برای زندگی امروز می شود؟.....	۱۴
پیش نیاز: ناهمی از حالت‌های شخصیتی والد، بالغ و کودک.....	۱۵
حالت های شخصی (والد، بالغ و کودک).....	۱۷
انرژی هسته درون.....	۱۹
والد درون ما کیست و چه می کند؟.....	۲۰
کودک درون چیست و چه می کند؟.....	۲۸
کودک درون چیست؟.....	۲۸
شناخت بر اساس رفتارهای فرد.....	۳۷
کودک.....	۳۷
والد.....	۳۷
بالغ.....	۳۸
شناخت بر اساس رفتار های اجتماعی.....	۳۸
شناخت بر اساس گذشته فرد.....	۳۹
شناخت بر اساس ادراک سنجی.....	۴۰
ترسیم نمودار حالات نفسانی خود «اگو گرام».....	۴۰
فرضیه میزان انرژی ثابت.....	۴۲

- فصل دوم فلسفه ی تحلیل رفتار متقابل ۴۳
- فلسفه ی تحلیل رفتار متقابل ۴۳
- فلسفه ی تحلیل رفتار متقابل ۴۴
- انسانها ذاتا خوب هستند ۴۵
- همه توانایی فکر کردن دارند ۴۶
- اصلا اول : روش قرارداد بستن ۴۸
- اصل دوم : رباط به نام محدود ۴۸
- فصل سوم : نویس ۴۹
- نوازش ۴۹
- عطش به محرک ۴۹
- انواع نوازش ۵۲
- نوازشهای کلامی در مقابل نوازش های غیر کلامی ۵۲
- نوازشهای شرطی در مقابل نوازشهای غیر شرطی ۵۳
- نوازش و تقویت رفتار ۵۴
- نوازش گرفتن و نوازش دادن ۵۵
- فیلتر نوازشی ۵۷
- اقتصاد نوازش ۵۸
- نوازش خواستن ۶۰
- نمودار نوازشی ۶۱
- خویشتن نوازی ۶۱

- ۶۲..... بانک نوازشی.....
- ۶۳..... آیا نوازشهای خوب و بد وجود دارد ؟.....
- ۶۴..... نوازش در مقابل سرزنش.....
- ۶۵..... بالغ و اقتصاد نوازشی.....
- ۶۶..... نوازش..... سن.....
- ۶۷..... الگوهای نوازشی سازمانی.....
- ۶۸..... فصل چهارم : سازماندهی زمان.....
- ۶۹..... سازماندهی زمان چیست؟.....
- ۷۱..... کناره گیری.....
- ۷۲..... مراسم و مناسک.....
- ۷۳..... وقت گذرانی.....
- ۷۵..... فعالیت.....
- ۷۶..... بازیها.....
- ۷۶..... صمیمیت.....
- ۷۸..... فصل پنجم: بازی ها.....
- ۷۹..... تعریف بازی.....
- ۸۱..... پیدایش بازیها.....
- ۸۲..... بازیها چگونه یاد گرفته می شوند؟.....
- ۸۲..... کارکرد بازی ها.....
- ۸۳.....

- فرهنگ بازی ها ۸۴
- حرکات بازی ۸۵
- امتیازها ۸۵
- بازیهای خوب ۸۵
- اهیت اجتماعی بازی ها ۸۶
- مثال نمایشی کاربرین ۸۶
- برخی بازی های متداول ۸۷
- بازی اگر به خاطر تو بود ۸۷
- بازی « شیرم رو حالت می کنم » یا « من روزی می میرم و شما حسرت می خورید » ۸۹
- بازی « من کودکی بدی داشتم ۹۰
- بازی « افسردگی » ۹۱
- بازی « مرد فداکار » ۹۱
- بازی « ببین مجبورم کردی چیکار کنم » یا بازی « باز منمیر تو بود » ۹۲
- بازی « مظلوم » ۹۳
- بازی « با دست پیش بکش و با پا پس بزن » ۹۴
- بازی « کار پیدا نمیشه » ۹۴
- فصل ششم : نمایشنامه زندگی ۹۵
- شکل گیری نمایشنامه زندگی ۹۶
- عوامل تعیین کننده ی نمایشنامه ی زندگی ۹۷
- عوامل قبل و هنگام تولد ۹۷

تاثیر اجدادی.....	۷۵
بارداری.....	۷۵
تجربیات دوران کودکی.....	۹۸
وضعیت های زندگی.....	۹۹
من خوب نیستم، شما خوب هستید.....	۱۰۰
تشخیص نمایش نامه های زندگی.....	۱۰۲
نقشهای نمایشنامه های زندگی.....	۱۰۴
حالات کلی نمایشنامه های زندگی.....	۱۰۴
اهمیت شناخت	
تمبر جمع کرد	
بازدارنده ها.....	۱۰۷
وجود نداشته باش.....	۱۰۹
خودت نباش.....	۱۱۰
بچه نباش.....	۱۱۰
موفق نشو.....	۱۱۱
مهم نباش.....	۱۱۲
فکر نکن.....	۱۱۴
احساس نکن.....	۱۱۴
هیچ کاری نکن.....	۱۱۵
سوق دهنده ها.....	۱۱۵

- دیگران را خشنود کن ۱۱۸
- مجوزها ۱۱۸
- مجوزهای خنثی کننده بازدارنده ها ۱۱۹
- مجوزهای خنثی کننده ی سوق دهنده ها ۱۲۰
- تأثیر و مراحل آن ۱۲۱
- مرحله آگاهی ۱۲۲
- مرحله انکار ۱۲۲
- مرحله ناکامی ۱۲۲
- مرحله پذیرش ۱۲۳
- مرحله کسب مهارت ۱۲۳
- منابع ۹۹

فصل اول :

تاریخچه تحلیل رفتار متقابل

تحلیل رفتار متقابل چیست ؟

پیش نیاز آگاهی از حالت‌های شخصیتی والد، بالغ و کودک

حالت‌های شخصیتی (والد، بالغ و کودک)