

قصه زندگی ات را دوباره بنویس (سناریوهای زندگی در تحلیل رفتار متقابل)

نویسندگان

دکتر سید اسماعیل موسوی

فهیمة رحمتی



سرشناسه	: موسوی، سیداسماعیل، ۱۳۵۹-
عنوان و نام پدیدآور	: قصه زندگی‌ات را دوباره بنویس: (سناریوهای زندگی در تحلیل رفتار متقابل) نویسندگان سیداسماعیل موسوی، فهیمه رحمتی؛ عکس‌ها سیدابوالفضل موسوی.
مشخصات نشر	: اصفهان: نشر نوشته، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۲۱۶ص.: مصور، عکس.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۸۶-۱۸۷-۹
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا
عنوان دیگر	: سناریوهای زندگی در تحلیل رفتار متقابل.
موضوع	: رفتار متقابل، تحلیل Transactional analysis
پوشش افزوده	: رحمتی، فهیمه، ۱۳۶۰-
شابک افزوده	: موسوی، سیدابوالفضل، عکاس
رده‌بندی کناره	: RC ۴۸۹
رده‌بندی دیویر	: ۶۱۶/۸۹۱۴۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۱۱ ۱۹۰



اصفهان - خیابان فلسطین - ساختمان نوید

کد پستی: ۸۱۴۳۹-۸۴۱۱۷

تلفن: ۳۲۲۰۸۶۱۰-۳۲۲۲۶۴۴۵ دورنگار: ۳۲۲۰۸۶۱۰

Website: www.neveshtebook.com

E_mail: neveshte.pub@gmail.com

قصه زندگی‌ات را دوباره بنویس
(سناریوهای زندگی در تحلیل رفتار متقابل)

نویسندگان: دکتر سید اسماعیل موسوی و فهیمه رحمتی

طرح جلد: مجتبی عصبانی

عکس‌ها: سیدابوالفضل موسوی

لیتوگرافی: طلوع

چاپ: هشت‌بهشت

صحافی: سپاهان

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۹

شمارگان: ۱۰۰۰

قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۸۶-۱۸۷-۹

ISBN: 978-600-386-187-9

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر محفوظ

فهرست مطالب

۱۱	معرفی نویسندگان
۱۳	مقدمه
۱۵	مقدمه
۲۱	فصل اول: تاریخچه تحلیل رفتار متقابل
۲۳	پیشینه نظریه تحلیل رفتار متقابل
۲۵	تمایز نظریه تحلیل رفتار متقابل با سایر نظریه‌ها
۲۶	علت بنیادین ظهور
۲۶	روند تاریخی رشد نظریه تحلیل رفتار متقابل
۲۷	مکاتب برگرفته از تحلیل رفتار متقابل
۲۷	مکتب کلاسیک
۲۸	مکتب بازتصمیم‌گیری
۲۹	مکتب نیروگذاری روانی
۳۰	نظریه تحلیل رفتار متقابل
۳۲	مراحل تکامل نظریه تحلیل رفتار متقابل
۳۳	فصل دوم: تعاریف و مفاهیم نظریه تحلیل رفتار متقابل
۳۳	نظریه شخصیت برن
۳۶	تحلیل کنشی حالات نفسانی
۳۷	کارکردهای حالت «کودک»
۳۷	کودک مطیع و سازگار و کودک طبعی
۳۸	کارکردهای مثبت و منفی «کودک سازگار»
۳۸	کارکردهای مثبت و منفی «کودک طبعی»

۳۹	کارکردهای حالت «والد»
۳۹	«والدکنترل‌کننده و مستبد» و «والدین مهربان و پرورش‌دهنده»
۴۰	بخش‌های مثبت و منفی «والدکنترل‌کننده و مستبد»
۴۰	بخش‌های مثبت و منفی «والد مهربان و پرورش‌دهنده»
۴۰	کارکردهای حالت «بالغ»
۴۲	نمودار حالت نفسانی
۴۳	طرح
۴۴	آلودگی
۴۵	انواع نادل
۴۹	نوازش
۵۰	نوازش‌های مثبت و منفی
۵۱	نوازش‌های شرطی
۵۱	نوازش در مقابل سرزنش
۵۲	سازمان‌دهی وقت
۵۲	کناره‌گیری
۵۲	مناسک «ادای تشریفات»
۵۳	سرگرمی‌ها
۵۴	فعالیت‌ها
۵۵	بازی‌ها و باج‌گیری‌ها
۵۷	امتیاز بازی‌ها
۵۷	ویژگی‌های بازی‌ها
۵۹	صمیمیت
۶۰	پیش‌نویس زندگی
۶۱	وضعیت‌های زندگی
۶۵	دامنه کاربرد تحلیل تبدلی
۶۷	فصل سوم: پیش‌نویس‌های زندگی
۷۰	ریشه‌های پیش‌نویس
۷۳	دلایل اجرای پیش‌نویس توسط کودک

۷۴	تقسیم‌بندی پیش‌نویس بر اساس محتوا
۷۴	الف) برنده و موفق
۷۴	ب) بازنده
۷۴	ج) غیر برنده و معمولی
۷۵	روند پیش‌نویس
۷۶	تحلیل نمایشنامه زندگی
۷۷	نمودار نمایشنامه زندگی
۷۹	نمایشنامه کوچک
۷۹	عناصر پیش‌نویس در نظریه تحلیل رفتار متقابل
۸۰	الف) الگوها:
۸۰	ب) نسبت‌های داده شده:
۸۰	ج) سوق‌دهنده‌ها و مجوزها:
۸۱	د) بازبرنده‌ها:
۸۳	انواع بازدارنده‌ها
۸۳	مهار وجود نداشته باش
۸۵	نمودهای رفتاری من نباید خودم باشم
۸۶	سبب‌شناسی مهار وجود داشته باش
۸۶	نشانه‌های رفتاری من نباید باشم
۸۷	مهار خودت نباش
۸۹	نمودهای رفتاری من نباید خودم باشم
۸۹	سبب‌شناسی مهار من نباید خودم باشم
۹۰	نشانه‌های رفتاری من نباید خودم باشم
۹۱	مهار بچه نباش
۹۳	نمودهای رفتاری من نباید کودک باشم
۹۱	سبب‌شناسی مهار بچه نباش
۹۴	نشانه‌های رفتاری من نباید بچه باشم
۹۵	مهار بزرگ نشو
۹۶	نمودهای رفتاری من نباید بزرگ شوم

- ۹۷ سبب شناسی مهار بزرگ نشو
- ۹۸ نشانه های رفتاری من نباید بزرگ شوم
- ۹۹ مهار موفق نباش
- ۱۰۱ نمودهای رفتاری من نباید بتوانم
- ۱۰۲ سبب شناسی مهار موفق نباش
- ۱۰۳ نشانه های رفتاری من نباید بتوانم
- ۱۰۴ مهار هیچ کاری نکن
- ۱۰۵ نمودهای رفتاری من نباید کاری انجام دهم
- ۱۰۵ سبب شناسی مهار هیچ کاری نکن
- ۱۰۶ نشانه های رفتاری من نباید کاری را انجام دهم
- ۱۰۶ مهار مهم نباش
- ۱۰۸ نمودهای رفتاری من نباید مهم باشم
- ۱۰۹ سبب شناسی مهار مهم نباش
- ۱۱۰ نشانه های رفتاری من نباید مهم باشم
- ۱۱۰ مهار نزدیک نشو
- ۱۱۲ نمودهای رفتاری من نباید نزدیک شوم
- ۱۱۳ سبب شناسی مهار صمیمی نشو
- ۱۱۴ نشانه های رفتاری من نباید صمیمی دارم
- ۱۱۴ مهار متعلق نباش
- ۱۱۶ نمودهای رفتاری من نباید متعلق باشم
- ۱۱۶ سبب شناسی مهار متعلق نباش
- ۱۱۷ نشانه های رفتاری من با همه فرق دارم
- ۱۱۷ مهار سالم نباش
- ۱۱۸ نمودهای رفتاری من نباید سالم خوب باشد
- ۱۱۹ سبب شناسی مهار مریض باش
- ۱۲۰ نشانه های رفتاری من نباید سالم خوب باشد
- ۱۲۰ مهار فکر نکن
- ۱۲۱ نمودهای رفتاری من نباید فکر کنم

- ۱۲۲ سبب‌شناسی مهار فکر نکن
- ۱۲۳ نشانه‌های رفتاری من نباید فکر کنم
- ۱۲۳ مهار احساس نکن
- ۱۲۵ نمودهای رفتاری من نباید بتوانم احساس کنم
- ۱۲۵ سبب‌شناسی مهار احساس نکن
- ۱۲۶ نشانه‌های رفتاری من نباید احساس کنم
- ۱۲۶ انواع سوق‌دهنده‌ها
- ۱۲۶ سوق‌دهنده کامل باش
- ۱۲۷ سوق‌دهنده دیگران را خشنود کن
- ۱۲۸ سوق‌دهنده سخت‌کوش باش
- ۱۳۰ سوق‌دهنده قوی باش
- ۱۳۱ سوق‌دهنده جله کن
- ۱۳۱ بازخوان و بازریس پیش‌نویس زندگی
- ۱۳۳ فصل چهارم: تغییر در نگرش و تحلیل رفتار متقابل
- ۱۳۳ اهداف تغییر در تحلیل رفتار متقابل
- ۱۳۳ درمان باورهای غیرمنطقی نسبت به تحلیل رفتار متقابل
- ۱۳۷ ضد پیش‌نویس
- ۱۳۹ مهار مهارها
- ۱۴۰ انواع مجوزها
- ۱۴۰ مجوز وجود داشته باش
- ۱۴۳ مجوز خودت باش
- ۱۴۶ مجوز بچه باش
- ۱۴۸ مجوز بزرگ شو
- ۱۵۰ مجوز موفق باش
- ۱۵۳ مجوز کاری را انجام بده
- ۱۵۴ مجوز مهم باش
- ۱۵۶ مجوز نزدیک شو
- ۱۵۸ مجوز تعلق داشته باش

۱۶۰	مجوز سالم باش
۱۶۱	مجوز فکر کن
۱۶۲	مجوز احساس کن
۱۶۳	مجوز سوق دهنده ها
۱۶۳	کامل باش
۱۶۳	دیگران را راضی کن
۱۶۴	قوی باش
۱۶۴	سختکوش باش
۱۶۵	عجیب کن
۱۶۷	فصل پنجم: طرح د، مان نظریه اریک برن بر مبنای سناریوهای زندگی
۱۶۷	کشف سناریو زندگی
۱۶۷	تجسم خن
۱۶۹	بیش پیش نویس سناریوهای زندگی)
۱۷۰	نمونه بالینی ۱
۱۷۲	نمونه بالینی ۲
۱۷۶	نمونه بالینی ۳
۱۸۱	نمونه بالینی ۴
۱۸۵	نمونه بالینی ۵
۱۸۹	نمونه بالینی ۶
۱۹۲	نمونه بالینی ۷
۱۹۸	پرسشنامه سناریوهای زندگی (RMSQ)
۱۹۸	روایی و پایایی پرسشنامه
۱۹۹	روش نمره گذاری پرسشنامه
۲۱۰	بسته آموزشی پیش نویس های زندگی
۲۱۵	منابع

پیشگفتار

تو بیش از هر کس دیگر نسبت به خودت ویرانگر هستی.

زیرا به گوهر وجود خود اجازه نمی دهی که شکوفا شود.

بیچ کس به جز خودت دشمن تو نیست.

کسانی که با شما راه تو هستند، می توانند به بدن تو آسیب بزنند، ولی

نمی توانند به روح تو آسیب برسانند.

ولی تو می توانی روح خودت آسیب بزنی. در اساس، درک این مسأله

مهم است که اگر کسی به تو تیریز کند، مشکل او است، نه مشکل تو.

این زبان او بوده، کلام او بوده، بدن او بوده و او آزاد است از آن ها استفاده

کند.

چرا تو باید نگران باشی