



خودآموز

تحلیل رفتار متقابل

www.ketab.ir
تألیف:

شهرام مقصودی

نشر آقای کتاب

۱۴۰۰

سرشناسه	: مقصودی، شهرام، ۱۳۵۳ -
عنوان و نام پدیدآور	: خودآموز تحلیل رفتار متقابل / تالیف شهرام مقصودی.
مشخصات نشر	: تهران: آقای کتاب، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۹۸ ص: مصور (بخشی رنگی)، جدول، نمودار.
شابک	: ۹۷۸-622-217-221-3
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه : ص. [۹۶] - ۹۸.
موضوع	: رفتار متقابل، تحلیل
موضوع	: Transactional analysis
رده بندی کنگره	: RC۴۸۹
رده بندی دیویی	: ۸۹۱۴۵/۶۱۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۶۱۱۰۰۳
وضعیت رکورد	: فیپا

ناشر	: آقای کتاب
عنوان	: خودآموز تحلیل رفتار متقابل
مؤلف	: شهرام مقصودی
نوبت چاپ	: اول / ۱۴۰۰
تیراژ	: ۱۰۰ جلد
قیمت	: ۲۰ هزار تومان
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۷-۲۲۱-۳

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هرکس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر یا مؤلف، نشر یا پخش کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت. کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به ناشر می باشد.

آدرس نشر و محل توزیع: تهران، میدان انقلاب، ابتدای خ وحید نظری، بن بست بختیاری، پلاک ۷، واحد ۱

تلفن و دورنگار: ۶۶۱۷۶۸۹۱

سایت: www.aghayeketab.ir ایمیل: Info@aghayeketab.com

"مسئولیت صحت مطالب کتاب با مؤلف می باشد"

فهرست مطالب

بازی‌ها.....	۳۱	پیشگفتار.....	۵
تحلیل رفتار متقابل در درمان.....	۳۱	فصل ۱ الفبای تحلیل رفتار متقابل.....	۷
فرایندهای درمانی.....	۳۴	تحلیل رفتار متقابل (تحلیل تراکنشی).....	۷
فصل ۲ مبانی تحلیل رفتار متقابل.....	۳۷	تاریخچه.....	۷
نظریه شخصیت برن.....	۳۷	مکاتب برگرفته از نظریه تحلیل رفتار متقابل اریک برن.....	۹
تحلیل کنشی حالات نفسانی.....	۳۹	تعریف انجمن تحلیل رفتار متقابل از تحلیل رفتار متقابل.....	۱۰
کودک مطیع و سازگار و کودک طبعی.....	۳۹	هدف تحلیل رفتار متقابل.....	۱۰
کودک مطیع و سازگار با بخش‌های مثبت و منفی.....	۳۹	فلسفه تحلیل رفتار متقابل.....	۱۱
کودک طبعی با بخش‌های مثبت و منفی.....	۴۰	کاربرد تحلیل رفتار متقابل.....	۱۱
والد مهربان و تغذیه کننده و والد کنترل کننده مستعد یا سرزنش‌گر.....	۴۰	تحلیل رفتار متقابل در ارتباط.....	۱۲
والد کنترل کننده و مستبد با بخش‌های مثبت و منفی.....	۴۰	کودک، والد و بالغ در روابط اجتماعی.....	۱۲
والد مهربان و تغذیه کننده با بخش‌های مثبت و منفی.....	۴۰	کودک-کودک.....	۱۳
خنثی کنندگان یا پس‌ران‌های والد.....	۴۰	کودک-والد.....	۱۳
روش‌های مناسب برای پس راندن والد دیگران.....	۴۱	والد-والد.....	۱۳
تشخیص حالت نفسانی.....	۴۲	والد-بالغ.....	۱۳
تشخیص رفتاری.....	۴۲	بالغ-بالغ.....	۱۳
سرنخ‌های والد.....	۴۲	تحلیل رفتار متقابل در مذاکره.....	۱۳
سرنخ‌های بالغ.....	۴۳	تحلیل رفتار متقابل در ازدواج.....	۱۵
سرنخ‌های کودک.....	۴۴	تحلیل رفتار متقابل و تغییر سرنوشت.....	۱۶
روابط متقابل.....	۴۴	حالات نفسانی.....	۱۸
روابط متقابل مکمل.....	۴۵	کودک.....	۱۹
رفتار متقابل مکمل والد - والد.....	۴۵	رویکردها.....	۲۰
رفتار متقابل مکمل بالغ - بالغ.....	۴۵	والد.....	۲۰
رفتار متقابل مکمل کودک - کودک.....	۴۵	رویکردها.....	۲۱
رفتار متقابل مکمل والد - کودک.....	۴۵	بالغ.....	۲۱
رفتار متقابل مکمل بالغ - والد.....	۴۵	رویکردها.....	۲۲
اولین قانون ایجاد رابطه.....	۴۶	نکات مهم این شخصیت‌ها.....	۲۳
رابطه متقابل متقاطع.....	۴۶	آسیب شناسی.....	۲۴
دومین قانون ایجاد رابطه.....	۴۷	رفتارهای متقابل (تراکنش).....	۲۴
روابط متقابل همراه با پیامهای نهانی.....	۴۷	انگیزه رفتار (عطش به محرک و نوازش).....	۲۶
سومین قانون ایجاد رابطه متقابل.....	۴۹	انواع تبادل.....	۲۷
روابط متقابل، نوازش، سازماندهی زمان.....	۴۹	موضع‌های زندگی.....	۲۷
نوازش‌ها.....	۴۹	سناریوهای زندگی.....	۲۹
انواع نوازش‌ها.....	۵۰	پیش‌نویس زندگی.....	۲۹
راه‌های بدست آوردن نوازش.....	۵۱	سوق‌دهنده‌ها و بازدارنده‌ها.....	۳۰



۶۹..... «والد انتقادگر منفی» (والد کنترل‌گر).....	۵۱..... نوازش و تقویت رفتار.....
۷۰..... تعریف من بالغ در ساختار تحلیل رفتار متقابل.....	۵۲..... ترکیب تراکنش‌ها.....
۷۱..... آسیب شناسی روانی - آلودگی.....	۵۲..... سطوح ارتباطی.....
۷۲..... تعریف آلودگی بالغ به والد و کودک در تحلیل رفتار متقابل.....	۵۳..... وضعیت‌های زندگی.....
۷۳..... آلودگی در تحلیل رفتار متقابل.....	۵۵..... پیش‌نویس زندگی در نظریه اریک برن.....
۷۳..... آلودگی بالغ به والد و کودک.....	۵۶..... تخریب.....
۷۴..... آسیب شناسی روانی - طرد.....	۵۶..... استقلال و خودپیروی.....
۷۴..... تعریف طرد بخشی شخصیت در تحلیل رفتار متقابل.....	بازدارنده‌ها و سوق‌دهنده‌ها در نظریه تحلیل رفتار متقابل.....
۷۵..... تعریف تسلط بر حالت‌های شخصیتی در تحلیل رفتار متقابل.....	۵۶..... اریک برن.....
۷۶..... آمیزش اجتماعی - آغاز تحلیل رفتار متقابل.....	تصمیمات و باز تصمیم‌ها.....
۷۷..... انواع روابط تکمیلی و مثال‌های آن.....	۵۷..... بازی‌ها در نظریه تحلیل رفتار متقابل اریک برن.....
۷۸..... قانون دو - روابط متقاطع.....	فصل ۳ تحلیل رفتار متقابل به زبان ساده..... ۵۹
۷۹..... برخی انواع روابط متقاطع و مثال‌های آن.....	آشنایی با تحلیل رفتار متقابل.....
۸۰..... بازی‌ها.....	۶۰..... اصول و فرضیه‌های تحلیل ساخت - شناخت حالات من.....
۸۰..... مثال موردی - بازی‌های ازدواج؛ زن سرد مزاج.....	۶۰..... بررسی «حالات من».....
۸۱..... پیش‌نویس زندگی.....	۶۱..... کودک.....
۸۲..... چرا پیش‌نویس زندگی؟.....	۶۱..... بالغ.....
۸۳..... انواع پیش‌نویس.....	۶۱..... والد.....
۸۴..... ماندن در وضعیت آخر.....	۶۱..... دسته بندی ساختارهای شخصیتی.....
۸۵..... کودک از اول چه می‌خواست؟.....	۶۳..... روش‌های شناخت حالت‌های شخصیتی.....
۸۷..... پنجره جوهری.....	۶۴..... تعریف من کودک در ساختار تحلیل رفتار متقابل.....
۸۸..... پنجره جوهری الگویی برای افزایش اعتماد و خودآگاهی.....	۶۵..... تعریف کودک لجباز، کودک طبیعی و کودک تطبیق یافته.....
۸۸..... شکل پنجره جوهری.....	۶۶..... «کودک انطباق یافته».....
۸۹..... چهار ناحیه پنجره جوهری.....	۶۸..... تعریف من والد در ساختار تحلیل رفتار متقابل.....
۹۲..... مثلث کارپمن.....	۶۸..... انواع تقسیم‌بندی من والد.....
۹۳..... چگونگی تغییر نقش‌ها.....	۶۹..... «والد حمایت‌گر مثبت».....
۹۴..... چگونگی خارج شدن از مثلث.....	۶۹..... «والد حمایت‌گر منفی».....
۹۶..... منابع.....	۶۹..... «والد انتقادگر مثبت» (والد کنترل‌گر).....

بیرون خبری نیست نگاهی به درون کن
 جز تو دگری نیست، سلامی به درون کن

رویکرد تحلیل رفتار متقابل اولین بار توسط اریک پرن در سال ۱۹۵۹ میلادی ارائه شد و کاربرد آن در حل مشکلات احساسی و رفتاری، خیلی زود مورد قبول جامعه روان‌شناسی قرار گرفت. این رویکرد از مفاهیم ساده و واژگان قابل فهم برای تبیین رفتار انسان استفاده می‌کرد و نتایج آن هم به راحتی قابل مشاهده و تجربه بود. نکته مهم دیگر اینکه طول مدت درمان آن هم نسبت به رویکردهای موجود کوتاه بود. به همین دلایل خیلی زود جایگزین روش‌های قدیمی درمان که مفاهیم آن پیچیده و واژگان‌شان تخصصی و سخت بود، شد. رویکرد تحلیل رفتار متقابل در زمینه‌های مشاوره، روان‌کاوی، گروه‌درمانی، مدیریت، جامعه‌شناسی، توسعه سازمانی و آموزش، نظریه‌های جدیدی ارائه نموده و گسترش پیدا کرده است. امروزه با گذشت بیش از ۶ دهه از عمر تحلیل رفتار متقابل، هنوز هر جا که انسان‌ها حضور دارند و با یکدیگر رابطه برقرار می‌کنند، این رویکرد، کاربرد عملی دارد و به عنوان ابزاری برای تغییر و حل مشکلات به خدمت ما می‌آید.

در طی سال‌های اخیر استفاده از تحلیل رفتار متقابل، پایش را از اتاق درمان فراتر گذاشته است و فعالان حوزه کسب و کار، فروش، کوچینگ، مذاکره، آموزش و مدیریت نیز به استفاده از آن روی آورده‌اند.

تحلیل رفتار متقابل در مقایسه با سایر نظریه‌های پیچیده و مبهم روانشناسی، با بیانی ساده و جامع، شخصیت انسان‌ها را در قالب مدلی کاربردی و علمی ارائه می‌دهد که هر کسی می‌تواند آن را یاد بگیرد و با به کار بردن آن در زندگی خود رفتارها، احساسات، شخصیت دیگران و شکل ارتباط خود با دیگران را تحلیل کند و با این شناخت بتواند در هر شرایط تصمیمی بالغانه اتخاذ کند که در یادگیری بیشترین منافع و حال خوب برای خود و اطرافیان خود باشد. همچنین برای دانشجویان و همکاران رشته‌های مرتبط با روانشناسی و مشاوره می‌تواند با ارائه یک زبان مشترک بین مراجع و درمانگر، نه تنها چارچوبی قابل فهم از مساله به مراجع ارائه دهد، بلکه منجر به افزایش همکاری بالغانه مراجع در روند درمان خویش و افزایش قابل مشاهده سرعت بهبودی وی شود.

کتاب حاضر، به شما ابزاری قدرتمند برای مهارت‌های نرم زندگی نظیر خودشناسی، دیگرشناسی، زبان بدن و بهبود در شناخت روابط میان فردی در سطوح خانوادگی، شغلی و... ارائه می‌دهد.

خودآموز تحلیل رفتار متقابل، با هدف کسب مهارت‌های ارتباطی از طریق شناخت خود و دیگران در اکثر حوزه‌های زندگی طراحی شده است. همچنین در پایان خواندن کتاب، شما بهتر خواهید توانست علل افکار و رفتار خود و دیگران را درک کنید و در جهت رشد شخصیتی خودتان قدم بردارید.

تحلیل رفتار تأکید می‌کند که اگر افراد با یک دیگر روابط سالم، صمیمانه و صادقانه داشته باشند و آن را جایگزین روابط مخرب، منفی و تحقیرآمیز نمایند، قادر خواهند بود که از فشارهای روانی خود و دیگران بکاهند و از زندگی لذت بیشتری ببرند.

اریک برن، شخصیت را به سه جنبه ساختاری اساسی «والد»، «بالغ»، «کودک» تقسیم می‌کند و اعتقاد دارد نقش آفرینی هر یک از آن‌ها در جای خود، با رعایت تعادل و تعامل، نشان سلامت روان آدمی است و انسان متعالی سالم، با کمک قوه استدلال و استنتاج (بالغ)، میان دو نیروی غریزه (کودک) و تعلیم و تربیت (والد)، تناسب ایجاد می‌کند. برهم خوردن موازنه سرخ‌های کودک و والد، نشانه نبود تعادل در روان و رفتار آدمی است؛ اگر بالغ میان کودک و والد تعادل ایجاد کند، تصویری از انسان کامل ترسیم می‌شود اما اگر والد متکبر بی‌ذوق و عیب‌جو بر کودک



مستولی شود، آدمی از نقاب‌های اجتماعی استفاده می‌کند و خودشیفته‌وار و نالایق در پی جلب محبت دیگران می‌دود و به دنبال سود و زیان دنیوی و اخروی است. ناگفته پیداست که هیچ تألیفی خالی از اشتباه نیست بر اهل علم و دانش است که با یادآوری اشتباهات نگارنده را رهین منت خود سازند.

شهرام مقصودی^۱

www.ketab.ir