

شاهدی، حسن، ۱۳۴۴ -
من سه نفر هستم / نویسنده حسن شاهدی؛ ویراستار راضیه السادات فروزان.
تهران: نسل نواندیش، ۱۳۹۷.

۲۰۰ ص.

۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۹۴۹-۲

فپا

رفتار متقابل، تحلیل / Transactional analysis

روان‌شناسی / Psychology

۴۹۷ ش ۷۷ / RC۴۸۹

۸۹۱۴۰۱۶

۳۵۸

من سه نفر هستم

نویسنده: حسن شاهدی

ویراستار: راضیه السادات فروزان

صفحه‌آرا: ساناز صالحی

طراح جلد: مسعوده کشاورزی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۵۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۷

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۹۴۹-۲

ISBN: 978-964-236-949-2

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه نسل نواندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷ - ۹

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com



NasleNowAndish

انتشارات نسل نواندیش

<https://telegram.me/naslenowandish>

فهرست

۱۱	 مقدمه
۱۵	 تعصب
۲۱	 توهم
۲۷	 صمیمیت
۳۹	 رفتار خصم رقی
۴۷	 پیش بینی
۵۱	 هدایت
۵۵	 دلخوری، کینه، بغض
۶۱	 لجبازی
۶۷	 خو کردن، عادت کردن
۷۱	 جمع گریزی
۷۹	 حرکت های نمایشی
۸۵	 درماندگی
۹۱	 وسواس بخش کودک
۱۰۷	 برآورد، تعادل، انطباق، بروز
۱۱۷	 ترس، شرارت
۱۳۱	 امنیت روانی درونی
۱۳۹	 مکانیسم دفاعی حفظ حیات
۱۴۳	 اراده
۱۵۳	 گفتگوهای هنگام خواب
۱۵۹	 دگردیسی کودک
۱۸۵	 هوش
۱۹۱	 آچمز

مقدمه

«چه فکر می کردیم، چی شد!»، کتابی است که به قلم دکتر حسن شاهدی به چاپ رسید، سرفصل جدیدی را در مورد شناخت و روانشناسی گشود. آنچه در هر رابعه، گزاف و رفتار بشری به وجود می آید که به نظر ناخوشایند یا غیر منتظره است. اصلی است که در روانشناسی اهمیت بسیار بالایی دارد.

گاهی یک سردرد یا اختلال دید ناگهانی، بسیار آزاردهنده تر از عوارض بعد از یک جراحی است چون دلیل آن ها را نمی دانیم و علت را نمی شناسیم، مثل بحران هایی که همه جا در بار روانشناسی آدم ها می شناسیم؛ بحران سی سالگی و چهل سالگی یا وقتی غمگین هستیم نمی دانیم به چه دلیل غمگین هستیم. از دست دوستی خشمگین می شویم، نمی دانیم چرا رابطه ما به اینجا رسیده است. در تربیت فرزندی که به نظر خود بسیار تلاش کرده ایم، به درماندگی رسیده ایم. اندوهناک هستیم چون نمی دانم چرا هر سرمن را درک نمی کند؟ یا چرا فرزندم بی اراده است؟ یا چرا نمی توانم محیط کاری ام را مدیریت کنم؟ و... این کتاب با تأکید بر پایه اصل شناخته شده علم روانشناسی: بالغ، والد، کودک، به جواب های این سؤال ها می پردازد.

دکتر اریک برن می گوید: «تغییرات حالت به حالت افراد از طریق تغییر در طرز رفتار ظاهری آنان نمایان است. این جنبه ها یا حالت ها روانی نیستند بلکه واقعی هستند.»

والد: انبوه عظیمی از اتفاقات و پیام های کوتاه از طریق مادر و پدر یا هر کسی است که اطراف کودک است و تا پنج سالگی از او مراقبت و مثل یک کد در مغز

او رشد کرده باشد. مسئله مهم درباره این احکام صرف نظر از خوبی و بدی شان این است که برای شخص، حقیقت محض هستند و هیچ کس نمی تواند این پیام ها را از مغزش پاک کند.

کودک: تمام اولین شور و شوق ها، قوه خلاقانه، کنجکاوی ها و احساس هایی که فرد به دست می آورد، بخش کودک شخص را می سازد.
 بالغ: اطلاعات را جمع آوری می کند و یکی از کارهای مهم آن، بررسی اطلاعات به دست آمده از والد است که همچنان معتبر و قابل استفاده است یا قدیمی شده است.

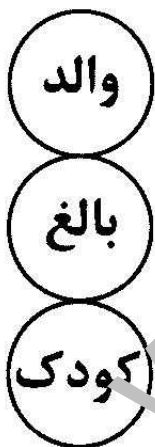
شکل یک

در کتاب «چه فکری کردیم چی شد!» ارتباط افرادی بررسی شد که از تقابل والد - بالغ - کودک یک شخص با شخص دیگر به وجود می آید. در این کتاب به تداخل این سه قسمت در وجود انسان ها می پردازیم و مستقل از اینکه در کجای دنیا زندگی می کنیم، چه نژاد یا آیینی باشیم، یک انسان هستیم با والد، بالغ و کودک خود که دلیل رفتارها و عمل آنها را که انجام می دهیم یا حتی چرا انجام نمی دهیم، بین می کند.

برای شناختن خود و احساس هایمان و افرادی که با آنها زندگی می کنیم، باید این ترکیب ها و دلیل ها را بدانیم.

شکل «۱»

شایان ذکر است که آقای «الف» و خانم «ب» که در کتاب وجود دارند، به تمام خانم ها و آقایان اشاره دارد و دلیل بر اول یا دومی نمی باشد.



با سپاس فراوان از همسر من که با نوشتن این کتاب به طور تخصصی در باب شناخت، چراغ روشنی را برافروخته است.

فاطمه کشاورزی روانشناس و مشاور

گاهی ساعت‌ها کنار پنجره یا در اتاق خود نشسته‌ایم و ده‌ها کار عقب‌افتاده و نیمه‌کاره را در ذهن خود مرور می‌کنیم و خود را به دلیل انجام ندادن آن‌ها سرزنش می‌کنیم و تصمیم می‌گیریم، دقایقی بعد یکی از آن کارهای انجام نشده را به سرانجام برسانیم و با سپری زمان و در پی آن ساعت‌های بعدی درمی‌یابیم، از انجام دادن کارهای تلنبار شده خبری نیست و با گذشت زمان و رخوت شدید در اندام‌ها و تمرکز کم به این نتیجه می‌رسیم که حس و حال انجام دادن هیچ حرکتی را نداریم، حتی اگر می‌توانیم، انجام دادن کارهای تکراری روزانه را نیز در وجودمان حس نمی‌کنیم.

با این اتفاق ساده، سؤال ساده‌تری در ذهن ما شکل می‌گیرد که اراده ما کجای وجودمان است و چرا همیشه در دسترس نیست؟ آیا اراده کلید خاصی دارد که باید به آن کلید دسترسی داشت؟ یا آیا اراده برای بعضی آدم‌ها وجود دارد و برای بعضی دیگر وجود ندارد؟ و آیا می‌توان اراده را در هر انسانی اندازه‌گیری کرد؟ شاید انسان‌ها هم مثل بعضی کامپیوترهای نسل قدیم در صورت نیاز به انجام دادن برنامه‌های سنگین، قفل می‌کنند و نمی‌توانند آن برنامه را اجرا کنند.

با فارغ شدن از خود، این سؤالات در ذهن ما شکل می‌گیرد که چرا انسان در طی زندگی از رفتار دیگران تعجب می‌کند و حیرت‌زده می‌شود و مدام از خود سؤال می‌کند، چرا فلانی این رفتار یا آن رفتار را از خود بروز می‌دهد؟ یا آیا می‌توان در محیط اجتماعی و دوستانه به دوست خود دروغ گفت یا به او حسادت

ورزید؟ یا آیا می‌توان نسبت به ممنوع خود این قدر بی‌رحم یا ظالم بود؟ اصلاً چرا باید انسان‌ها که مدعی هوش و زندگی اجتماعی هستند و قوانین اجتماعی پیشرفته‌ای دارند، نسبت به تمام موجودات دیگر وحشی‌تر، خشن‌تر و ظالم‌تر باشند؟ علت وقوع رفتارهای جنایی، خیانت، دزدی و دروغ در بین انسان‌ها چیست؟ و چرا این انحرافات رفتاری اصلاح نمی‌شود؟ آیا ژن خاصی مسئول این‌هاست؟ به انجام دادن رفتارهای ناهنجار است؟ آیا در هنگام کج رفتاری، اراده انسان‌ها از آن‌ها سلب شده است؟ آیا می‌توان تصور کرد که قصد انجام دادن جنایت کسی در مغز فعال می‌شود؟ با این همه سؤال شاید لازم است، بازنگری عمیق‌تری نسبت به علم رفتاری داشته باشیم و قبل از به وجود آمدن فردی جنایتکار سرمتمنی به جنایتکار شدن او را شناسایی کنیم و از وقوع جنایت جلوگیری کنیم. بررسی رفتار نسل‌های نرمال، برپایه مانور یکی از سه قسمت شخصیت (والد، بالغ، کودک) است که محدوده تقریبی رفتار والد، بالغ و کودک مشخص است و با تداخل دیرینه‌های شخصیتی، آلودگی‌های شخصیتی نیز بروز می‌کند که با داخل شدن والد در بالغ تعجب شکل می‌گیرد و با داخل شدن کودک در بالغ، توهم شکل می‌گیرد.