

تحلیل رفتار متقابل

پیشرفته

رشته روانشناسی
دانشگاه آزاد اسلامی

نیمه عطارها

انتشارات فراوان

روانشناسی، فراوان شناسی و عرفان

کتابخانه تخصصی روانشناسی

استوارت، ایان، ۱۹۴۰ - Steward, Ian
 تحلیل رفتار متقابل پیشرفته / یان استوارت؛ برگردان: نعیمه عطارها،
 تهران: فراروان، ۱۳۹۷.
 ۲۹۶ ص.
 ۹۷۸-۶۰۰-۸۲۸۳-۳۱-۷
 فیبا
 عنوان اصلی: Developing transactional analysis counselling.
 رفتار متقابل، تحلیل
 Transactional analysis
 عطارها، نعیمه، ۱۳۶۱ - ، مترجم
 ۱۳۹۶ الف ۵ / ۷ / RC۴۸۹
 ۱۵۸/۹
 ۵۰۲۸۸۰۸

سرشناسه
 عنوان و نام پدیدآورنده
 مشخصات نشر
 مشخصات ظاهری
 شابک
 وضعیت فهرستنویسی
 یادداشت
 موضوع
 موضوع
 شناسه افزوده
 رده‌بندی کنگره
 رده‌بندی دیویی
 شماره کتابشناسی

بازار فته، ریلو

تف پشی

دلیل رفتار متقابل پیشرفته

بوسه یان استوارت

برگردان: نعیمه عطاها

چاپ اول ۱۳۹۷، شمرگان ۵۰، فراچاپ

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۸۲۸۳-۳۱-۷

تمام حقوق برای انتشارات فراروان محفوظ است

دفتر مرکزی: تهران، تلفن ۶۶۴۳۷۷۵۳ و ۶۶۹۲۱۳۷۸ نمابر ۶۹۰۰۲۹۹

کتابکده فراروان: خ ستارخان، پل یادگار امام، بازار سنتی، فاز ۱، شمره ۱/۱۱۸

تلفن ۱۷-۴۴۲۴۶۷۱۵ نمابر ۴۴۲۴۶۷۱۴

www.fararavan.com

قیمت ۲۳۰۰۰ تومان

فهرست

۷	پیش‌گفتار مترجم
۹	پیش‌گفتار نویسنده

بخش اول: اصول تحلیل رفتار متقابل

۱۵	فصل ۱: طرحی کلی از نظریه تحلیلی رفتار متقابل
۲۹	فصل ۲: اصول درمانی تحلیل رفتار متقابل

بخش دوم: ۳۰ روش برای بهبود مستقیم به سبک تحلیل رفتار متقابل

۴۱	فصل ۱: اصول اولیه
۴۱	۱. پیش‌فرض درمان یک جلسه‌ای
۴۷	۲. آگاهی نسبت به چارچوب زمانی
۵۶	۳. مرتب کردن ردیف‌های دومینو
۶۱	۴. تعیین مرزهای روشن و منعطف
۶۶	۵. درخواست تنظیم لیست اهداف از مراجع
۷۳	۶. تحلیل پیش‌نویس زندگی از طریق یک پرسشنامه کوتاه
۸۱	۷. دعوت از مراجع برای بستن دریچه‌های فرار به‌گونه‌ای نامتداول
۸۷	۸. در نظر گرفتن برگه پرونده مراجع به‌عنوان یک برگه اطلاعاتی
۹۷	فصل ۲: قرارداد بستن
۹۹	۹. تفکیک قرارداد از نتایج و کنش‌ها

۱۰. پیگیری نتایج چندگانه: ماتریس نتیجه ۱۰۵
۱۱. اطمینان از مبنای حسی قرارداد ۱۱۴
۱۲. مطرح کردن قراردادهای پایان پذیر ۱۲۲
۱۳. توافق بر سر نشانگرهایی برای خروج از پیش نویس ۱۲۷
۱۴. حفظ شفافیت و انعطاف پذیری قرارداد ۱۳۵
۱۵. اجرای متن قرارداد ۱۴۱
۱۶. ایجاد پویایی در قرارداد از طریق تصویرسازی ۱۴۸
- فصل ۳: کاربرد مدل پردازش ۱۵۷
۱۷. کسب مهارت در پیگیری سوق دهنده ها ۱۵۸
۱۸. اسباب از دعوت سوق دهنده ها ۱۷۰
۱۹. تشخیص اشکال نوع سازگاری شخصیت ۱۷۷
۲۰. مواضع جریان پیش نویس ۱۸۹
۲۱. ایجاد و حفظ متوازن مالی وار ۱۹۷
۲۲. دستیابی به صراحت مراجع: پنج کانال ارتباطی ۲۰۵
۲۳. یکپارچه سازی: مدل تمرکز پردازش ۲۱۲
۲۴. حرکت همگام با مراجع در مدل پردازش ۲۲۶
- فصل ۴: تاکتیک های درمانی ۲۳۵
۲۵. تشویق ناراحتی و پریشانی ۲۳۶
۲۶. آگاهی از حدود و زمان مواجهه ۲۴۳
۲۷. مواجهه ملایم ۲۵۰
۲۸. حفظ بینش های پیش نویسی در گذشته ای که به آن معلق دارد ۲۵۶
۲۹. مقابله با صداهای ذهن ۲۶۳
۳۰. یکپارچه سازی بعد از تفکیک ۲۷۳
- بخش پایانی: احیای رابطه درمانی ۲۸۳

پیش گفتار مترجم

نگاهی گذرا به بازار کتاب دریافتم که در زمان پایان یافتن ترجمه دومین کتابم در زه به تحلیل رفتار متقابل، کتاب‌های خوب و علمی بیشتری نسبت به گذشته، در این خوسوی توسط همکاران خوبم ترجمه شده است. به دو دلیل این موضوع برای خود من به عنوان یک درمانگر خوشایند و مطلوب است: نخست این که فرصت و وسیع‌بستر، برای آشنایی عموم مردم با این رویکرد به شیوه‌ای درست و دقیق‌تر پدید می‌آید و دلیل دیگر به افزایش سطح علمی خود ما درمانگران برمی‌گردد. این موضوع به‌ویژه زمانی از ارزش بیشتری برخوردار می‌شود که بدانیم متأسفانه ما هنوز در کشورمان مؤسسه رسمی و بین‌المللی تحلیل رفتار متقابل نداریم و در نتیجه آموزش‌ها، نظارت‌ها و سایر امکانات آن بی‌بهره‌ایم.

در مورد محتوای کتاب، همان‌طور که خود یان استوارت نیز می‌گوید، به‌گونه‌ای متفاوت ولی در عین حال مکمل کتاب قبلی، تمرکز بر روی مدل پردازش است. علاوه بر این به نظر من، نویسنده با نکات دقیقی که نهایی به‌صورت بسیار جزیی و موشکافانه و گاهی به‌صورت کلی‌تر بیان نموده است، از سویی درمانگر را به افزایش دقت علمی و عملی در کارش سوق داده و از سوی دیگر فرصتی برای خلق ایده و تکنیک‌های جدید به مخاطب می‌دهد. در مجموع امیدوارم همان‌طور که کتاب "تحلیل رفتار متقابل در عمل" و کتاب فعلی برای خود من در فعالیت شغلیم کارا و سودمند بوده، برای همکاران

درمانگر نیز مفید باشد و چنانچه پیشنهادی برای بهبود و ارتقای سطح ترجمه کتاب دارند، پذیرای بازخوردهای سازنده آن‌ها خواهم بود.
در پایان جا دارد از همکارم آقای محمود اقبالی که در ویرایش اولیه ترجمه کتاب مرا یاری نمودند، تشکر کنم.

نعیمه عطارها

naimeh.atarha@gmail.com

www.ketab.ir

پیش گفتار نویسنده

در این کتاب سی پیشنهاد عملی در راستای ارتقای اثربخشی خودتان به عنوان درمانگر تحلیل رفتار متقابل مطرح شده است. فرض من بر آن است که شما با مبانی تحلیل رفتار متقابل آشنا هستید و قصد ارتقای سطح کارتان در مشاوره و یا روان درمانی را دارید. علاوه بر این از نظر من، شما یا از قبل در حال مراجع دیدن بوده‌اید و یا نه، الانه در حال آموزش برای انجام آن هستید. با وجود این که هسته اصلی این کتاب مبنی بر رویکرد تحلیل رفتار متقابل است، چنانچه با رویکرد دیگری نیز آشنایی دارید، مطالب مطرح شده باز می‌تواند برای شما سودمند باشد. مبحث قراردادهای درمانی در بخش دوم، شیوه‌هایی را برای غنی‌سازی کار قراردادی مطرح می‌کند و هدف از این بخش مطرح شده نیز، سیستمی قوی برای ارزیابی مراجع و برنامه‌ریزی راه درمان را فراهم می‌آورد که هر دو مورد می‌تواند چه در تحلیل رفتار متقابل و چه در سایر رویکردها مورد استفاده قرار گیرد.

نحوه ارتباط این کتاب با کتاب تحلیل رفتار متقابل در عمل

کتاب دیگر من یعنی "تحلیل رفتار متقابل در عمل" که توسط انتشارات ساج قبلاً به چاپ رسیده است، نیز در بردارنده راهنمایی‌های عملی برای کار مشاوره و روان‌درمانی است، بنابراین در انتخاب سی پیشنهاد این کتاب، به این نکته که مطالب تکرار کتاب قبلی نباشد توجه کافی شده است. این کتاب، طوری

طراحی شده است که در عین مکمل بودن، خود نیز به تنهایی بتواند یک راهنمای عملی باشد.

در کتاب "تحلیل رفتار متقابل در عمل"، تمرکز به صورت خاص بر روی ماتریس پیش‌نویس، ماتریس کاهش اهمیت^۱ و روند تخریب است و به علاوه این که من مدل برنامه‌ریزی درمان خود را نیز در آن جا آورده‌ام. اما در این کتاب تمرکز من را بر روی سایر مدل‌ها قرار داده‌ام. با توجه به محدودیت فضا در کتاب قبلی، به گونه‌ای خاص این کتاب بیشتر به مدل پردازش اختصاص یافته است. موارد مشخص و محدودی وجود دارد که مطالب هر دو کتاب یکدیگر را پوشش می‌دهند. من این کار را به این دلیل انجام داده‌ام که بتوانم موضوع مورد بحث را به گونه‌ای سودمند و کاربردی‌تر در این کتاب بسط و توسعه دهم. در نتیجه این در کتاب در کنار یکدیگر قرار دارند و امیدوارم بتوانید هر دو کتاب را بخوانید. هر چند اگر هر کدام از آن‌ها را به صورت مجزا نیز مطالعه کنید، از فایده عملی آن کاسته نخواهد شد.

مشاوره و روان‌درمانی

هر سازمانی شیوه خاص خود را برای تعیین وجوه تمایز مشاوره و روان‌درمانی دارد. من هم در این کتاب به شیوه معمول خود در خصوص این موضوع پیش‌رفته‌ام و آن را به عنوان انتخابی که فرد انجام می‌دهد در نظر می‌گیرم. پیشنهادی که در این جا مطرح می‌شود آن است که از تمام شیوه‌های تحلیل رفتار متقابل در فرایندی که آن را مشاوره و یا روان‌درمانی می‌نامیم برای کمک به تغییرات فردی استفاده شود. در تمام طول کتاب من از واژه مشاوره به این معنا استفاده کرده‌ام.

هنگامی که از اصطلاح «درمانی» در متن استفاده می‌کنم، منظور من

۱. معادل فارسی واژه‌ی Discount در ترجمه‌ی کتاب تحلیل رفتار متقابل در عمل توسط همین مترجم واژه نادیده گرفتن بوده است. اما در ترجمه حاضر واژه کاهش اهمیت استفاده شده است که دقیق‌تر و رساتر به نظر می‌رسد.

معنای کلی «درمان‌بخش» است. این معنا از درمان‌بخشی را هم در مشاوره و هم در روان‌درمانی می‌توان یافت.

ضمایر، جنسیت‌ها و اسامی

من یان استوارت «من» هستم، شما به‌عنوان کاربر «شما» هستید، مراجعین چه مذکر و چه مؤنث به‌صورت تصادفی در طول کتاب مطرح شده‌اند و در نهایت این‌که در مثال‌هایی که من برای توضیح بیشتر مطرح کردم، تمامی اسامی ساختگی و جعلی است.

قدردانم، و تشکر

در ابتدا قدردان بخشندگی و سخاوت تیبی کاهلر هستم. مدل پردازش او مبنای خوب و کاملی برای قسمت‌هایی از بخش دوم این کتاب بود (نکات ۱۷ الی ۲۴). هنگامی که رابرت کاهلر باره نقل قول خواستم، او نه تنها اجازه این کار را به من داد، بلکه مجموعه دقیقی از آخرین یادداشت‌هایش را نیز برایم ارسال نمود. همچنین از همکار قدیمی و مدیر سابق من، آدرین لی سپاسگزارم. من و او با یکدیگر کارگاه‌های آموزشی زیادی را طراحی کردیم و به نوعی در حال حاضر دقیقاً نمی‌دانم کدام‌یک از موضوعات مطرح شده در کتاب ایده ذهن من و کدام‌یک ایده ذهن او است. به‌طور خاص پیشنهاد‌های این کتاب نشأت گرفته از دیانا بیچ کرافت، استیو دنیز و مارین لینچ است.

هر بار که من آموزشی را ارائه می‌کنم، عهده‌دار نظارتی منم و یا کارگاهی را برگزار می‌کنم چیزهای جدیدی را از مخاطبین، کارورزان و شرکت‌کنندگان فرامی‌گیرم. از تمامی این افراد به خاطر آن‌چه به من آموخته‌اند سپاسگزارم. در این کتاب قدری از این دانش و معرفت را به شما انتقال خواهم داد.

یان استوارت