

# تحلیل رفتار متقابل

برای خردسالان و سایه شاهداده‌ها

(جلد اول)



نوشته‌ی دکتر الوین م. فخرید

تصویرگر: جوان دیک

برگردان منصوره شریفی و حمید نمازیها





## فهرست

|     |                                                    |
|-----|----------------------------------------------------|
| ۹   | مقدمه‌ی نویسنده                                    |
| ۱۱  | فصل ۱: همه چیز درباره‌ی تو                         |
| ۲۹  | فصل ۲: شاهزاده‌ها و قورباغه‌ها                     |
| ۵۱  | فصل ۳: نوازش‌های گرم                               |
| ۶۷  | فصل ۴: احساس خوب و احساس بد                        |
| ۸۵  | فصل ۵: چگونه یک قورباغه به یک شاهزاده تبدیل می‌شود |
| ۱۰۱ | فصل ۶: فشم‌کین بودن و رها شدن از احساس فشم         |
| ۱۱۹ | فصل ۷: ترسیدن و آنچه درباره‌ی آن می‌توان انجام داد |
| ۱۳۵ | فصل ۸: سردرگم بودن و سردرگم نبودن                  |
| ۱۴۹ | فصل ۹: جامعه‌ی خوب جهانی                           |

## مقدمه‌ی نویسنده

تفصیل رفتار متقابل برای فردسالان (و سایر شاهزاده‌ها) دومین کتاب از مجموعه‌ی «TA» برای همه» است.

TA برای فردسالان، به منظور کمک به پسرها و دخترهای کوچک طراحی شده است تا خودشان را بشناسند و دریابند که آن‌ها قورباغه نیستند بلکه شاهزاده‌اند. از طریق گفت‌وگوی مستقیم با پدر و مادر، پیه‌ها و دیگر اشخاص مهم زندگی‌شان، آن‌ها قادر خواهند بود که یک شاهزاده بمانند و یاد بگیرند چگونه احساسات قورباغه‌ای‌شان را رها کنند. همچنین آن‌ها می‌توانند از برخی مسایل اندوهیاری که در مسیر رشدشان وجود دارد دوری کنند. امید است پیه‌ها بتوانند مادر، پدر، برادران و خواهران خود را نسبت به زمانی که خودشان را نمی‌شناختند، بهتر درک کنند و با آن‌ها رابطه‌ی بهتری داشته باشند. همچنین به دلیل این‌که آن‌ها از «سمومی» که مردم را از شاهزاده به قورباغه تبدیل می‌کند، دوری می‌گزینند کمتر دچار آسیب‌های روانی می‌شوند. آن‌ها حتی می‌توانند یاد بگیرند در دوران بلوغ و جوانی نیز از این «سموم» دوری کنند.

این کتاب و نیز کتاب قبلی یعنی TA برای کودکان اولین گام برای مقابله با بیماری‌های روانی و زودرنجی مشکلات عاطفی در سطح جامعه است. گفته می‌شود فرد در سن شانزده سالگی باید یاد بگیرد که با وجود آشفتگی‌های درونی، خود را با جامعه سازگار کند. با حذف شدن سموم تولید قورباغه، پیه‌ها می‌توانند زمینه‌های تولید سم را شناسایی کرده و

آن را با موارد مناسب جایگزین کنند. همچنین می‌توانند از راه‌های بهتری برای زنده ماندن استفاده کنند. TA برای فردسالان دومین گام در این جهت است.

این کتاب دربرگیرنده‌ی بسیاری از بخش‌های ساده است. تصاویر کتاب به منظور جلب توجه بچه‌ها طراحی شده و به اندازه‌ی کافی سرگرم‌کننده، جذاب و رشددهنده است. من فکر می‌کنم شما قورباغه‌های بزرگی را که کودک‌تان درگیر آن‌هاست پیدا خواهید کرد. هدف ما نیز همین است.

در بلوغ واقعی نرفته است. اگر ما بتوانیم کودک را نوازش کنیم، زمینه‌ی بروز احساسات بدون چالش را به هنگام بلوغ در او ایجاد می‌کنیم.

پیشنهاد من برای پدر و مادرها این است که در یک بعدازظهر آرام، فرزندتان را در آغوش بگیرید. سپس یک موسیقی ملایم بگذارید و در حالتی وانموده، یک یا دو فصل از کتاب را بخوانید. بعضی وقت‌ها بچه‌ها دوست دارند تصاویری را تماشا کنند و هم‌زمان به موسیقی گوش دهند. هنگامی که مطالب را برای آن‌ها می‌خوانید، ممکن است آن‌ها فعالیت‌هایی را پیامورند و نیز طی این فرایند یاد بگیرند کتاب بخوانند. اگر آن‌ها خودشان بتوانند کتاب بخوانند، شاید از خواندن متن با صدای بلند نیز لذت ببرند.

ممکن است شما به عنوان مربی احساس کنید تا هنگامی که شاهزاده‌ها کتاب را دنبال می‌کنند، آسان‌تر می‌توانید آن را برایشان بخوانید. گاه بچه‌ها با دیدن قسمت‌هایی که حیوانات در آن هستند، منظور نویسنده را بهتر درک می‌کنند.

کتاب TA برای فردسالان برای گروه سنی الف (بچه‌های پیش‌دستانی و اول دبستان) نوشته شده است. ماهیت این کتاب به گونه‌ای است که بچه‌ها می‌توانند از تمام بخش‌های آن لذت ببرند.