

من خوبم، شما خوبید

روانشناسی ساده بر اساس «تحلیل رفتار متقابل»

مؤلف: دکتر توغاس هریس

مترجم: حبیب‌اله آتشی

هريس، تامس آنتوني، ١٩١٠ - ١٩٩٥ م.

عنوان و نام پدید آور : من خویم شما خوید : روانشناسی ساده بر اساس « تحلیل رفتار متقابل » / مؤلف توماس هریس ؛ مترجم حبیب اله آتشی.

: اصفهان: کنکاش، ۱۳۹۵.

: ۲۲۲ ص.؛ ۵/۱۴ × ۵/۲۱ م.م.

978-600-136-350-4 :

I'm OK, you're OK, ١٩٦٩. : عنوان اصلي :

فتار متقابل، تحلیل

Transactional analysis :

، حبيب الله، مترجم

RCFA-1/AF-1, 29:

19/85

FAV



انشارات کفایش ناشر برتر کشور سال ۱۳۹۰، ناشر برتر استان سال ۱۳۸۸

من خوبم شما شوید

مترجم و مؤلف: حبیب الہ آتشی

ناشر: انتشارات کنکاش

نوبت چاپ: اول

تاریخ نشر: ۱۳۹۶

تیراڑ: ۱۰۰۰ جلد

مدیر تولید: محمد جزینی

چاپ: کنکاش

صحافی: پیمان

قیمت: ۱۸۰۰۰ تومان

شاپک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۳۶-۳۵۰-۴

اصفهان، سه راه حکیم نظامی، ابتدای خیابان ارتش، چاپ و نشر کنکاش

تلفن: ۰۳۱) ۳۶۲۵۸۰۴۹

فهرست مطالب

۷.....	مقدمه مؤلف
۹..... «فروید»، «پن فیلد» و «پرن»	فصل ۱
۱۷.....	فصل ۲ والد، بالغ و کودک
۴۳.....	فصل ۳ چهار وضعیت زندگی
۶۵.....	فصل ۴ می توانیم تغییر کنیم
۷۷.....	فصل ۵ تحلیل رفتار متقابل
۱۰۵.....	فصل ۶ چگونه با یکدیگر تفاوت داریم؟
۱۱۷.....	فصل ۷ چگونه از زمان استفاده می کنیم؟
۱۲۷.....	فصل ۸ والد، بالغ، کودک و ازدواج
۱۴۳.....	فصل ۹ «والد»، «بالغ»، «کودک» و بچه ها
۱۷۵.....	فصل ۱۰ «والد، بالغ، کودک» و نوجوانان
۱۸۵.....	فصل ۱۱ چه وقت درمان ضروری است؟
۱۹۹.....	فصل ۱۲ «والد، بالغ، کودک» و ارزش های اخلاقی
۲۱۵.....	فصل ۱۳ مفاهیم اجتماعی «والد، بالغ، کودک»

مقدمه مؤلف

در سالهای اخیر خبرهای زیادی مبنی بر افزایش نارضایتی از پزشکی روانی گزارش شده است. این نارضایتی از طرفی مربوط به گران بودن درمان و نتایج قابل بحث درمان و از طرفی دیگر مربوط به کلمات و اصطلاحات مبهم و معماگونه می‌باشد. برای اکثر افراد روانپزشکی مانند فردی نابینا است که در اتاقی کاملاً تاریک به دنبال گریه‌ای سیاه می‌نهد که آن هم در اتاق وجود ندارد.

روزنامه‌ها، مجلات پزشکی و سازمان‌های درمانی همگی بر این باورند که روان‌درمانی مفید است ولی هنوز روشن نکرده‌اند که اصلاً روان‌درمانی چیست و چگونه انجام می‌شود؟ با وجودی که سالها و سالها شاید هزاران کلمه و اصطلاح در مورد روانپزشکی منتشر می‌شود ولی هنوز کسی مانع نکرده است که در مطب‌های عجیب و غریب، عکس‌های عجیب‌تر، فضای نیمه تاریک و از همه این‌ها گذشته روی کنایه‌های خاص روان‌درمانی چه اتفاقی می‌افتد؟ این کتاب جستجویی است برای یافتن جواب سؤال‌های مردم؛ عملکرد مغز چگونه است، چه همان کاری را انجام می‌دهیم که انجام می‌گیرد و چرا مثلاً کار دیگری نمی‌کنیم.

احساس می‌کنم پس از سال‌ها، اتفاقی در روان‌شناسی رخ داده که بی‌نظیر است و می‌تواند جواب قانع‌کننده‌ای به سؤالات مطرح شده باشد و آن «تحلیل رفتار متقابل» است. برای کسانی که از روان‌درمانی‌های سنتی به ستوه آمده‌اند، امیدبخش است، جواب به مردمی که طالب تغییر هستند نه کسانی که می‌خواهند با شرایط وفق پیدا کنند، برای کسانی است که خواستار سازش نیستند بلکه طالب دگرگون شدن هستند.

جواب واقع‌بینانه‌ای است که در برابر مردمی قرار می‌گیرد که مسئولیت اتفاقات آینده را بر دوش دارند نه اتفاقاتی که در گذشته حادث شده، علاوه بر این به شخص

کمک می‌کند که تغییر کند، خویشتن‌داری و خودرهبری را بنا کند، در یک جمله ماهیت آزادی انتخاب را کشف کند.

برای پیشبرد این روش بیش از هر چیز مدیون دکتر «اریک برن» هستیم، کسی که، روش متحد روانپزشکی فردی و اجتماعی را بنا نهاد، به این معنا که از نظر تئوری بسیار جامع و در عمل بسیار مؤثر است. یکی از مشکلاتی که در روانکاوی وجود دارد این است که برای اشخاص مختلف، کلمات مورد استفاده در این علم معنای یکسانی ندارند. برای مثال کلمه «گوآ» برای افراد مختلف معنای گوناگونی دارد «فروید»^۳ معنای مسترد، استادانه‌ای برای این کلمه داشت و روانکاوان نیز برای این کلمه تعریف واحدی نکرده‌اند. واژه‌های دیگر روان‌شناسی نیز همین سرنوشت را دارند، معانی بلند پیچیده و اصطلاحات برای بیماری که سعی دارد متوجه شود چرا نمی‌تواند مدت طولانی سر یک کار به کار مفید نیست، مخصوصاً این که شغل آخرش را به خاطر این که نتوانسته خوب بخوابد و ستورالعمل‌ها را دنبال کند از دست داده است.

معانی معماگونه و مبهم و تئوری‌های پیچیده در فرایند درمان بیشتر گیج‌کننده هستند تا کمک‌کننده. در خاتمه باید ابراز آسائی که در خلق این اثر کمک شایانی کردند تشکر کنم، از بیماران که تقریباً تمام صفحات کتاب تحلیل اندیشه خلاق و افکار آزاد آن‌ها است، تشکر ویژه دارم و در واقع خواست آن‌ها مرا در نوشتن این کتاب کرده است.

ترجمه من هریس

انیستیتوت برای تحلیل رفتار متقابل

ساکرامنتو، کالیفرنیا

ژوئن ۱۹۶۸

۱. اریک برن (۱۹۷۰-۱۹۱۰) در کانادا متولد شده و در ۲۶ سالگی به ایالات متحده مهاجرت کرد. وی در روانکاوی کلاسیک آموزش دید، اما آن را به نفع تحلیل رفتار کنار گذاشت.

۲. من، خود، ضمیر، نفس

۳. Sigmund Freud (۱۸۵۶-۱۹۳۹) کاشف علم تحلیل روانی یا روانکاوی در چکسلواکی و در خانواده‌ای یهودی متولد شد و بیشتر زندگی خود را در وین گذراند.