



سازمان اسناد و کتابخانه ملی



من خوبم - تو خوبی

من خوبم - تو خوبی

نویسنده: الوین و مارگریت فرید

ترجمه پروین عظیمی (قاسم‌زاده)



نشر نیلوفر

تهران - ۱۳۸۴

Freed, Cathryn

فرید، الوین

من خوبم تو خوبی / نویسنده الوین و مارگریت فرید؛ مترجم پروین عظیمی (قاسم زاده). - تهران: دنیای نو. ۱۳۸۴.

۱۶۸ ص: مصور (ونگی) ISBN: 964-8263-51-5 شابک: ۵-۵۱-۸۲۶۳-۸۶۴

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیپا.

عنوان اصلی: The new-ty for-kids-(and grown-ups too): powerful techniques for developing self-esteem

۱. رفتار متقابل، تحلیل. الف. فرید - مارگات Margaret, Cathryn. ب. عظیمی

(قاسم زاده)، پروین (قاسم زاده)، مترجم. ج. عنوان.

۶۱۶/۸۹۱۴۵

۴ ف ۷۷ ر / RC۴۸۹

۱۳۸۴

م۸۱-۳۳۸۹۵

کتابخانه ملی ایران



نشر دنیای نو

من خوبم - تو خوبی

نویسنده: الوین و مارگریت فرید

ترجمه پروین عظیمی (قاسم زاده)

حروفچینی: گنجینه، لیتوگرافی: نقش آفرین، چاپ: رهنما، صحافی: نصر

چاپ اول ۱۳۸۴، تیراژ: ۲۰۰۰ نسخه

نشر دنیای نو: تهران، ۱۲ فروردین، پلاک ۲۱، صندوق پستی ۱۳۱۴۵/۱۶۹

تلفن: ۶۴۰۲۵۷۱ - دورنویس: ۶۴۹۱۹۰۸

پست الکترونیکی: E-mail: DONYA_NO@Yahoo.com

قیمت: دهمزار و دویست تومان

فهرست

پیش‌گفتار.....	۹
فصل اول: تو کی هستی؟.....	۱۳
سه نفر در درون ما (و - ب - ک) تمرین‌ها، کلماتی برای یادگیری	
فصل دوم: درباره نوازشها.....	۲۳
تعریف مبادله، نوازش، نوازشهای گرم و نرم، نوازشهای سرد و نیشدار، شاهزاده و قورباغه، ماراسموس، تمرینهایی درباره نوازشها و تمرینهای گروهی. کلماتی برای یادگیری	
فصل سوم: «والد» - من انتقادگر و نوازشگر.....	۳۵
تعریف «والد»، نوازه‌های «والد»، «والد» انتقادگر، «والد» نوازشگر، تمرینهای دسته‌جمعی، تمرینها، کلماتی برای یادگیری	
فصل چهارم: «بالغ» من اندیشه‌گر.....	۴۷
«بالغ»، کامپیوتر، تمرین «بالغ» کردن، «بالغ» قاطی (آلوده)، «بالغ» خود را مسئول بکن. فعالیتهای «بالغ» کلماتی برای یادگیری.	
فصل پنجم: «کودک» - من حساس.....	۵۵
قدرت «کودک»، «کودک ادب شده»، «پروفسور کوچولو»، «کودک آزاد» یا «کودک طبیعی»، سرکش، قهر، بی‌ارزش، عبارات یا اعمالی که از «کودک» برمی‌آید. کلماتی برای یادگیری.	
فصل ششم: چگونه بدانیم در کدام حالت نفسانی قرار داریم.....	۶۹
چگونه ایده‌های «بالغ»، «والد» و «کودک» را بکار ببریم. چهار روش برای پی بردن به این‌که کدام یک برای تو تصمیم می‌گیرند: احساس، گفتار و یا رفتار. چگونه دیگران عمل می‌کنند. آلودگی، تمرینها، کلماتی برای یادگیری.	
فصل هفتم: من خوبم، تو خوبی.....	۷۹
«خوب» یعنی چه، بازنده به دنیا آمدن، نیاز به نوازش، احساسات «خوب نبودن»: من بدم - تو خوبی، من خوبم، تو خوبی، تمرینها، کلماتی برای یادگیری.	

- فصل هشتم: جمع کردن تمبر..... ۸۷
- تمبرهای قهوه‌ای «تجزیه و تحلیل مبادلات»، جمع کردن احساسات، جایزه‌ها، چگونه با احساسات «خوب نبودن» کنار بیاییم، تمرینها، کلماتی برای یادگیری.
- فصل نهم: مبادلات..... ۹۵
- چگونه با یکدیگر صحبت می‌کنیم. دادن و گرفتن نوازش یک مبادله نامیده می‌شود. انواع مبادلات: موازی، متقاطع، دوپهلو، پنهانی، تمرینها، کلماتی برای یادگیری.
- فصل دهم: بازیهایی که همه ما انجام می‌دهیم..... ۱۰۵
- تفاوت میان بازیها «تجزیه و تحلیل مبادلات» و بازیهای تفریحی، چرا ما به بازیهای «تجزیه و تحلیل مبادلات» مبادرت می‌ورزیم، تعریف بازیهای «تجزیه و تحلیل مبادلات». نمونه‌هایی از بازیها: «چه بکنم؟ - بله، اما»، فرمولی برای رک بودن، چگونه در دام بازیها نیفتیم، فهرست بازیهایی که به آن مبادرت می‌ورزیم، کلماتی برای یادگیری.
- فصل یازدهم: باجگیری‌های «تجزیه و تحلیل مبادلات»..... ۱۱۹
- تعریف باجگیری. باجگیرهای خانوادگی: عصبانیت، نگرانی، تهدیدها، رنج بردن. تمرینها، کلماتی برای یادگیری.
- فصل دوازدهم: نمایشنامه‌های سرنوشت..... ۱۲۵
- تعریف نمایشنامه‌های سرنوشت، پیامهای نمایشنامه‌ای، چگونه رفتار نمایشنامه‌های سرنوشت می‌شویم، چگونه از یک بازنده به یک برنده تغییر کنیم، تمرینها، کلماتی برای یادگیری.
- فصل سیزدهم: سم‌های مردم و پادزهرها..... ۱۳۳
- سم‌های «افراد مسئول» و «بزرگترهای کم‌مسئولیت»، بیماری «خوب نبودن» و نمونه‌هایی از رفتار افراد مبتلا به بیماری «خوب نبودن». علل بیماری «خوب نبودن». پیشگیری و درمان، آمپولهای «تجزیه و تحلیل مبادلات»، خنثی‌کنندگان «والد»، تمرینها، کلماتی برای یادگیری.
- فصل چهاردهم: قول‌ها، توافقات، قراردادهای..... ۱۴۳
- وفای به عهد، بستن قراردادهای: خیابان دوطرفه، اعتماد به خود و به دیگران، تمرینها، کلماتی برای یادگیری.
- فصل پانزدهم: با فراق بال با «تجزیه و تحلیل مبادلات» حرکت کن..... ۱۵۳
- به کار بردن «تجزیه و تحلیل مبادلات» برای کنار آمدن با دیگران، پی‌گیری احساسات، حفظ روابط با مردم، اجتناب از بازیها.
- پاسخها..... ۱۶۳

معرفی کتاب به نوجوانان

هدف این کتاب آن است که به تو کمک کند تا احساس خوب بودن کنی چون تو خوب هستی و همیشه نیز چنین بوده‌ای. تو با بهتر شناختن خود، با درک و پذیرفتن احساس خود و افراد مهم زندگیت، قادر خواهی بود احساسات خوبی را که درباره خود از دست داده‌ای دوباره به دست آورده و مجدداً به خودت اعتماد پیدا کنی. وقتی این کتاب را بخوانی مطمئناً با دیگران بهتر کنار خواهی آمد و خوشحال‌تر خواهی بود زیرا آنها را دوست داشته و به آنها اعتماد خواهی نمود.

آیا به این مطالب علاقه داری؟ امیدوارم که چنین باشد زیرا اگر به احساسات خود و دیگران توجه کنی خوشحال‌تر خواهی بود و در منزل و مدرسه بهتر عمل خواهی کرد. به خاطر داشته باش که در هنگام تولد «خوب» بودی و هنوز هم «خوب» هستی.

راه‌های بسیاری برای شناخت خود وجود دارد اما آسان‌ترین و بهترین راه همان «تجزیه و تحلیل مبادلات» می‌باشد. آیا می‌دانی یک مبادله چیست؟ در اینجا نمونه‌ای به تو می‌دهم: وقتی تو برای خرید به مغازه‌ای می‌روی پولی به فروشنده می‌دهی و او در عوض کتابچه‌ای را که می‌خواهی به تو می‌دهد. این یک مبادله تجاری است. تو چیزی می‌دهی و در عوض چیزی به دست می‌آوری.

مبادله لفظی میان مردم نیز چنین است - تو چیزی را می‌دهی (مثلاً چند جمله) و در ازای آن چیزی به دست می‌آوری مثلاً چند کلمه، یک لبخند، یک تأیید سر و یا شاید یک اخم. آنچه که ما را از وجود فرد دیگری آگاه می‌سازد نوازش نامیده می‌شود و تبادل نوازشها مبادلات نام دارد. برای مثال ممکن است تو به دوستت بگویی «سلام، چطوری» و دوستت بگوید «سلام، خوبم» یا ممکن است دوستت را دراز کنی و دوستت دست تو را بفشارد.

خوب مفهوم مبادله همین است - تبادل نوازش میان مردم. اما این فقط نیمی از تعریف «تجزیه و تحلیل مبادلات» است.

تجزیه و تحلیل یعنی چه؟ یعنی محاسبه این که چگونه کارها انجام می شود، چگونه یک دستگاه ایجاد می گردد و یا چگونه وسیله ای عمل می کند. مثلاً اگر تو به راه حل یک مسئله ریاضی دست پیدا کنی آن مسئله را تجزیه و تحلیل کرده ای. حال اگر یک مبادله را تجزیه و تحلیل کنی پی خواهی برد که در زمان انجام آن مبادله احساسات تو و دیگران دستخوش چه مسائلی شده است. پس «تجزیه و تحلیل مبادلات» یعنی پی بردن به نوع مبادله بین مردم.

انگیزه من در نوشتن این کتاب این بود که همیشه در سراسر زندگانی آرزو داشتم بدانم چگونه با مردم دوست شوم و آن دوستی را حفظ کنم. به علاوه همیشه می خواستم دیگران مرا دوست بدارند و سعی داشتم مانع عصبانیت افراد مورد علاقه خود شوم. افراد زیادی مرا در این زمینه راهنمایی کردند اما هرگز هیچ کدام نتوانستند به من بگویند چگونه این کار را انجام دهم. «تجزیه و تحلیل مبادلات» به من کمک کرد و احساس می کنم می تواند به تو هم کمک کند. چون تو هنوز خیلی جوان هستی بهتر و زودتر آن را فرا می گیری.

● پیش‌گفتار

تجزیه و تحلیل مبادلات که دیگر مآخذ فارسی آن را تحلیل رفتار متقابل نیز نامیده‌اند، یک تئوری روانشناسی است که از بدو ابداع آن توسط دکتر اریک برن در اواخر دهه ۵۰ میلادی تاکنون به علت تأثیر سریع آن در حل مشکلات عاطفی و رفتاری، کاربردهای متعدد آن در آموزش، مشاوره، توسعه سازمانی، خلاقیت و غیره محبوبیت فراوان یافته است. به دلیل این محبوبیت، دکتر برن انجمن بین‌المللی تجزیه و تحلیل مبادلات را تشکیل داد و اکنون در بسیاری از کشورها یک انجمن ملی تجزیه و تحلیل مبادلات مستقل نیز وجود دارد. ارتباطات و پژوهشهای مداوم در این زمینه منجر به بداع مفاهیم، روشها و تئوریهای مرتبط جدیدی توسط دانشمندان این رشته گردیده که در نتیجه تجزیه و تحلیل مبادلات نه یک زمینه غیرقابل انعطاف بلکه مکتبی پویا را تشکیل می‌دهد.

تجزیه و تحلیل مبادلات مدلی بسیار زیبا و باورکردنی ارائه می‌کند که

در عین این که منظومه گسترده‌ای از رفتار انسان را تشریح می‌کند، به اندازه کافی ساده و بری از الفاظ و مفاهیم پیچیده است که فرد اصول آن را به سهولت یاد گرفته، می‌تواند با زبان تجزیه و تحلیل مبادلات با مشاور خود تبادل اطلاعات به عمل آورد. حالات نفسانی «کودک»، «بالغ» و «والد» اجزاء شخصیت انسان را ترسیم نموده روابط بین افراد را از طریق تجزیه و تحلیل انواع مبادلات بین حالات نفسانی آنها بررسی می‌نماید. در شکل ناسالم آنها، این مبادلات به آنچه بازیهای روانی نامیده می‌شود منجر می‌گردد. بازیهایی که مکرراً برای فرد به طور ناخودآگاه اتفاق می‌افتد، به نحوی که فرد ممکن است هر بار بگوید: چرا همیشه باید برای من این اتفاق بیفتد. در حقیقت این بازیها با آنچه به مواضع روانی موسوم است و به نمایشنامه روانی فرد ارتباط می‌یابد بستگی تام دارد زیرا بازیها در واقع صحنه‌هایی از نمایشنامه روانی را تشکیل می‌دهند که فرد را به سوی پرده آخر نمایش که در واقع همان سرنوشت است سوق می‌دهد. نمایشنامه و مواضع روانی نتیجه رفتارهای پدر و مادر و سایر بزرگسالان در دوران کودکی فرد است.

در تجزیه و تحلیل مبادلات چهار موضع روانی شناسایی شده است:

من بدم تو خوبی، من خوبم تو بدی، من بدم تو بدی و من خوبم تو خوبی
 موضع آخر نشانه سلامت روانی و یکی از اهداف مهم تجزیه و تحلیل
 مبادلات است و به فرد کمک می‌کند تا این موضع را اتخاذ کند. در
 حقیقت پایه و اساس تجزیه و تحلیل مبادلات آن است که همه خوبند.
 و اما درباره نمایشنامه روانی، تاریخ مملو از افرادی با شیوه‌های
 زندگی معین است که عاقبت منجر به حوادثی گردیده که بسیاری آن را
 نتیجه سرنوشت آنها دانسته‌اند ولی همواره آنان که به علم و دانش و
 منطق و استدلال معتقد بوده‌اند به حق اعتقاد به سرنوشت را مردود
 دانسته‌اند. اگرچه سرنوشت به این مفهوم که شخص در زندگی از خود
 اختیاری ندارد مردود است، لیکن یکی از مهم‌ترین مفاهیم تجزیه و
 تحلیل مبادلات، نمایشنامه روانی است که نشان می‌دهد افراد در کودکی
 از طریق امر و نهی‌ها، دستورالعمل‌ها، ممنوعیتها و سایر القائات والدین
 و بزرگسالان دوران کودکی خود، ناخودآگاه در سراسر زندگی روزانه از
 طریق بازیهای روانی صحنه‌هایی از یک نمایشنامه را بازی می‌کنند که
 برحسب شرایط دوران کودکی ممکن است دارای پایانی مخرب، سازنده
 و یا بی‌حاصل باشد. یکی از اهداف اساسی تجزیه و تحلیل مبادلات

شناساندن سرنوشت ما به ما و چگونگی تغییر آن بر طبق دانش امروزمان است به نحوی که هم سرنخ زندگی را خود به دست بگیریم و هم نمایشنامه‌ای سازنده و با دید بالغانه امروز به کودکان خود منتقل کنیم و در کودکان این توانایی را به وجود آوریم که طبق گفته دکتر موریل جیمز کشف کنند که با آنچه برای خوشبختی و موفقیت لازم است آفریده شده‌اند.

کتاب حاضر به زبان ساده مفاهیم جذاب و هیجان‌انگیز تجزیه و تحلیل مبادلات را برای درک همگان به‌ویژه کودکان و نوجوانان با استفاده از تشابهات و مثالهای گویا بیان داشته است چنان که حتی یک کودک هشت‌ساله قادر به درک مفاهیم اساسی این تئوری خواهد بود. سادگی نگارش، کتاب را برای یادگیری سریع این مکتب مهم روانشناسی توسط بزرگسالان امکان‌پذیر می‌سازد. در حقیقت مطالعه آن توسط بزرگسالانی که نقش پرورش کودکان را ایفا می‌کنند و به اهمیت سلامتی روانی کودک واقفند، به همراه کودکان، می‌تواند به نتایج شگفت‌انگیزی منجر گردد.

دکتر حسن قاسم‌زاده