

تحلیل رفتار متقابل

روش‌های نوین در روان‌شناسی

نویسندگان:

ون جونز / یان استوارت

مترجم:

دکتر بهمن دادگستر



نشر دایره

فهرست مطالب

- ۹ پیشگفتار مترجم
- ۱۱ دیباچه
- ۱۹ بخش نخست - معرفی تحلیل رفتار متقابل
تحلیل رفتار متقابل چیست؟ / نظرهای اساسی تحلیل رفتار متقابل / فلسفه تحلیل رفتار متقابل
- ۳۳ بخش دوم - تصویرسازی شخصیت: الگوی حالت‌های نفسانی
الگوی حالت‌های نفسانی / آیا تفاوت‌های بین حالت‌های نفسانی واقعی هستند؟ / حالت‌های نفسانی و فرامن، من، نهاد / حالت‌های نفسانی نام‌هایی هستند، آنها اشیاء نیستند / الگوی بیش از حد ساده شده / تحلیل کنشی حالت‌های نفسانی / «کودک مطیع و سازگار» و «کودک طبیعی» / «والد کنترل کننده و مستبد» و «والد مهربان و تغذیه کننده» / ترسیم نمودار حالت‌های نفسانی خود «اگوگرام» / نوع دوم الگوی ساختاری / نوع دوم ساختار: «والد» / نوع دوم ساختار: «بالغ» / نوع دوم ساختار: «کودک» / تشخیص و تمیز ساختار از کنش / تشخیص حالت‌های نفسانی / تشخیص رفتاری / تشخیص رفتارهای اجتماعی / تشخیص بر مبنای سابقه و شرح حال / تشخیص پدیدار شناختی / تشخیص حالت‌های نفسانی

در روند بالینی و درمانی / خود عملی و خود واقعی / آسیب‌شناسی ساختاری / آلودگی / حذف یا بیرون راندن /

بخش سوم - رابطه برقرار کردن: روابط متقابل، نوازش و

سازماندهی زمان ۱۲۷

روابط متقابل / روابط متقابل مکمل / روابط متقابل متقاطع / روابط متقابل همراه با پیام‌های نهایی / روابط متقابل و رفتارهای غیرکلامی / اختیار انتخاب کردن / نوازش‌ها / عطش به محرک / انواع نوازش / نوازش و تقویت رفتار / نوازش گرفتن و نوازش دادن / اقتصاد نوازش / نمودار نوازشی / خویشتن نوازی / آیا نوازش‌های «خوب» و «بد» وجود دارد؟ / سازماندهی زمان / انزوا / مراسم و مناسک / وقت گذرانی / فعالیت‌ها / بازی‌های روانی / صمیمیت /

بخش چهارم - نگارش زندگی‌نامه خودمان: پیش‌نویس زندگی ۱۹۹

ماهیت و ریشه‌های پیش‌نویس زندگی / ماهیت و تعریف پیش‌نویس زندگی / ریشه‌های پیش‌نویس / پیش‌نویس زندگی چگونه به اجرا درمی‌آید / پیش‌نویس زندگی برنده، بازنده و غیره برنده / پیش‌نویس در زندگی بزرگسالی / چرا شناخت پیش‌نویس حائز اهمیت است / پیش‌نویس زندگی و روند زندگی / وضعیت‌های زندگی / وضعیت زندگی در بزرگسالی: جدول وضعیت‌های زندگی / تغییرهای شخصی و جدول وضعیت‌های زندگی / پیام‌های پیش‌نویس و جدول عناصر پیش‌نویس / پیام‌های پیش‌نویس و ادراک کودک / انواع پیام‌های پیش‌نویس / جدول عناصر پیش‌نویس / بازدارنده‌ها و تصمیم‌ها / دوازده بازدارنده / پیش‌نویس فرعی / چگونه تصمیم‌ها در رابطه با بازدارنده‌ها قرار دارند / ضد پیش‌نویس / روند پیش‌نویس / روند پیش‌نویس زندگی / شش نوع روند پیش‌نویس زندگی / ترکیب روندهای مختلف / سرچشمه و منشاء روند پیش‌نویس / رها شدن از الگوهای روند پیش‌نویس زندگی / سوق دهندگان و

خرده پیش‌نویس / چگونه رفتارهای سوق دهنده را ردیابی کنیم / سوق دهنده اولیه / سوق دهندگان و انواع روندهای پیش‌نویس / سوق دهنده‌ها و وضعیت‌های زندگی / پنج مجوز / سرچشمه و منشاء سوق دهندگان / خرده پیش‌نویس / افسانه‌های چهارگانه /

بخش پنجم - چگونه دنیا را با پیش‌نویس خود هماهنگ

می‌سازیم: نافع‌الی و بی‌تفاوتی ۳۴۷

نادیده گرفتن / ماهیت و تعریف نادیده گرفتن / بزرگ‌نمایی / چهار رفتار مختلف نافع‌الی و بی‌تفاوتی / نادیده گرفتن و حالت‌های نفسانی / ردیابی‌های نادیده گرفتن / جدول نادیده گرفتن / حوزه‌های نادیده گرفتن / انواع نادیده گرفتن / سطوح (وضعیت‌های نادیده گرفتن) / نمودار جدول نادیده گرفتن / استفاده از جدول نادیده گرفتن / چهارچوب داوری و تعریف و تفسیر مجدد / چهارچوب داوری / چهارچوب داوری و پیش‌نویس / ماهیت و عملکرد تحریف و توجیه / تحریف و توجیه روابط متقابل / همزیستی / همزیستی «سالم» در برابر همزیستی «ناسالم» / دعوت به همزیستی / همزیستی نوع دوم /

بخش ششم - توجیه باورهای پیش‌نویسی خودمان: تخریب و

بازی‌های روانی ۴۱۱

تخریب و تمبرها / تخریب و پیش‌نویس / احساس‌های تخریبی و احساس‌های اصیل / احساس‌های تخریبی، احساس‌های اصیل و حل مسئله / خرابکاری / تمبرها / باورها و احساس‌های پیش‌نویسی / نمود تخریب / خاطرات تقویت کننده / رها شدن از روند تخریب / بازی‌های روانی و تحلیل بازی‌ها / مثال‌هایی از بازی‌ها / پیراهن / رده‌بندی بازی‌های روانی / فرمول ب / مثلث نمایی / تحلیل روابط متقابل بازی‌های روانی / برنامه بازی‌ها / تعریف بازی‌ها / چرا افراد به بازی‌های روانی می‌پردازند / بازی‌ها، تمبرها و پیامد پیش‌نویس / تقویت

باورهای پیش‌نویس / بازی‌های روانی، همزیستی و چهارچوب داوری / بازی‌ها و نوازش / «شش امتیاز» بازی‌های روانی ارائه شده توسط اریک برن / چگونه با بازی‌ها برخورد کنیم / آیا لازم است بازی‌ها را نامگذاری کنیم؟ / برخی بازی‌های آشنا / استفاده از انتخاب‌ها و اختیارها / پرهیز از پیامدهای منفی / جایگزین ساختن نوازش‌هایی که از بازی بدست می‌آید /

بخش هفتم - تغییر: کاربرد عملی تحلیل رفتار متقابل ۵۱۷

قراردادهایی برای تغییر و رشد روانی / چهار شرط ارائه شده توسط اشتاینر / چرا از قراردادها استفاده می‌کنیم؟ / چگونه از قراردادها استفاده می‌کنیم؟ / چگونه قرارداد مؤثری ببندیم / هدف‌های تغییر در نظریه تحلیل رفتار متقابل / خودپیروی / رها شدن از پیش‌نویس / حل مسئله / دیدگاه‌های مختلف در مورد «شفا» / درمان به کمک سیستم تحلیل رفتار متقابل / خود درمانی / چرا درمان؟ / ویژگی‌های درمان به وسیله تحلیل رفتار متقابل / سه مکتب تحلیل رفتار متقابل / تحلیل رفتار متقابل در مراکز آموزشی و سازمان‌ها / تفاوت‌های بین کاربرد درمانی و کاربرد آموزشی - سازمانی / کاربردهای سازمانی / تحلیل رفتار متقابل در آموزش و پرورش / تاریخچه تحلیل رفتار متقابل / اریک برن و ریشه‌های تحلیل رفتار متقابل / سال‌های اولیه / سال‌های توسعه / تحکیم و استقرار بین‌المللی /

پیشگفتار مترجم

عصر حاضر دوران پیچیده انسانی است که در آن تمام پدیده‌های مربوط به کنش‌ها و واکنش‌ها در مسیر فشارزای خاص خود در جریان است. این روابط پریپیچ و خم و درهم آمیخته اگر در روندهای علمی خود قرار نگیرند مشکلات بسیاری بوجود می‌آورند که نه تنها این مشکل‌ها اثرهای مخربی بر خود شخص دارد بلکه اثرات مهلکی بر سازمان‌ها، نهادها، خانواده‌ها، مدارس و مؤسسات خواهند داشت.

تحلیل رفتار متقابل نظریه‌ای است که با استفاده از آن می‌توان گام‌های مؤثری در شناخت و درمان شخصی و رشد روحی روانی برداشت. همچنین این نظریه در بهبود روابط انسانی کاربردهای مؤثری دارد. این کتاب آخرین یافته‌ها و نظریات دانشمندان طراز اول رشته را معرفی کرده است و روش‌های بسیار پیشرفته و جدیدی در مورد رفتار و تحلیل رفتار متقابل را به گونه‌ای علمی بیان کرده است و نیز با هر نوع توضیح مطالب علمی، تمرین‌های خاص آن مطالب را نیز به همراه دارد. این کتاب منبع بسیار مفیدی برای پزشکان، مدیران و مسئولین سازمان‌ها،

تمرین‌ها

زمانی که ما دوره‌های تحلیل رفتار متقابل را آموزش می‌دهیم، اغلب مثال‌هایی را به همراه مطالب درسی می‌آوریم. هر بخشی از آموزش بلافاصله با یک مثال مربوط به آن دنبال می‌شود. ما دریافته‌ایم که این کار مؤثرترین روشی است که به وسیله آن دانشجویان می‌توانند عقاید نظری را تمرین و تقویت کنند.

در این کتاب ما از همین الگو استفاده می‌کنیم. تمرین‌ها با متن کتاب همراه هستند و هر تمرینی بلافاصله بعد از تئوری مربوطه می‌آید. برای اینکه حداکثر استفاده از این کتاب را ببرید، به هر تمرینی که رسیدید آن را انجام دهید.

ما تمرین‌ها را با علامت ● مشخص می‌کنیم و آن بخش تمرین را با تغییر در حروف چاپی نشان می‌دهیم.

● وقتی شما این روش چاپی را می‌بینید، در حال خواندن تمرین هستید به محض اینکه به تمرین می‌رسید آن را انجام دهید. سپس بخش دیگر کتاب را بخوانید. پایان تمرین با همان علامتی که در آغاز آن دیده نشان داده می‌شود. ●

ما پیشنهاد می‌کنیم که دفترچه یادداشتی تهیه کنید و پاسخ‌های خود به تمرین‌ها را در آن بنویسید. همچنین فکرها و نظرهایی را که در حین

خواندن کتاب به ذهنتان می‌آید یادداشت کنید. این کار به شما کمک می‌کند که تحلیل رفتار متقابل را به مؤثرترین شیوه بیاموزید و آن را در مورد خودتان به کار برید.

این کتاب چه هست و چه نیست

وقتی که این کتاب را تا آخر بخوانید و تمرین‌های آن را انجام دهید، به طور یقین در مقایسه با زمانی که خواندن آن را شروع کردید، چیزهای بیشتری در مورد خودتان خواهید دانست.

همچنین ممکن است بتوانید از این دانش برای انجام تغییراتی در زندگی خودتان که مایل به انجام آن بوده‌اید، استفاده کنید. اگر چنین است ما به شما تبریک می‌گوییم.

ولی این کتاب به این منظور نگاشته نشده است تا جانشینی برای درمان باشد. اگر مشکلات شخصی اساسی دارید، به شما توصیه می‌کنیم که یک درمانگر معتبر و قابل اعتماد را پیدا کنید تا شما را شخصاً و به صورت ویژه و حرفه‌ای مورد بررسی قرار دهد.

درمانگران تحلیل رفتار متقابل مراجعین خود را تشویق می‌کنند که نظریه‌های تحلیل رفتار متقابل را بیاموزند. اگر شما تصمیم دارید که با این نظریه‌ها مورد درمان قرار گیرید، می‌توانید از این کتاب به عنوان منبعی برای یادگیری آن بهره‌جوئید.

اگر می‌خواهید درمان و یا روش‌های تحلیل رفتار متقابل را به دیگران عرضه کنید، این کتاب به عنوان مقدمه‌ای بر نظریات اساسی تحلیل رفتار متقابل سودمند است. ولی این دانش اولیه، شما را قادر نمی‌سازد تا بتواند کمک‌های حرفه‌ای ارائه دهید. برای اینکه بتوانید به عنوان یک متخصص تحلیل رفتار متقابل گواهینامه بگیرید می‌بایست دوره‌های پیشرفته مطالعه و

تجربه‌های عملی را تحت سرپرستی یک متخصص به پایان رسانید. همچنین باید در آزمون‌هایی که توسط سازمان‌های اعطای گواهینامه تحلیل رفتار متقابل برگزار می‌شود، قبول شوید.

دیدگاه‌های نظری ما

مطالبی را که ما در اینجا ارائه می‌کنیم اساس نظریه تحلیل رفتار متقابل در عصر حاضر است. در یک متن اصلی و اساسی، مناسب نیست که به بخش‌هایی از نظریه تحلیل رفتار متقابل پردازیم که در بونه ابهام هستند و هنوز مورد بحث و جدل قرار می‌گیرند. با این حال تحلیل رفتار متقابل در عصر حاضر با تحلیل رفتار متقابل در ده سال پیش خیلی متفاوت است. هم‌اکنون در قلب ساختار اساسی تحلیل رفتار متقابل مفاهیم مهمی وجود دارد که اریک برن تا زمان مرگ خود در سال ۱۹۷۰ چیزی از آنها نشنیده بود. یکی از انگیزه‌های اصلی ما در نوشتن این کتاب این بود که این نظریه‌های جدید را به شما معرفی کنیم. اریک برن قبل از هر چیز یک مبتکر و نوگرا بود و ما فکر می‌کنیم که او اگر زنده بود متخصصین تحلیل رفتار متقابل را برای ادامه دادن این روش‌های نو تحسین می‌کرد.

از نخستین سال‌های شکل‌گیری این سیستم روانشناختی، جریان تغییر قابل ملاحظه‌ای در تفکر و نوشته‌های نظریه تحلیل رفتار متقابل وجود نداشته است. منظور ما از این مطلب اصیل‌ترین و اساسی‌ترین عقاید تحلیل رفتار متقابل می‌باشد.

برن می‌خواست که همه بتوانند از روش تحلیل رفتار متقابل بهره‌مند گردند. او کلمات بسیار ساده‌ای را برای بیان افکارش به کار برد. اگرچه کلمات ساده اما نظریه‌ها بسیار پیچیده و ظریف بودند.