



# پیش‌نویس‌های زندگی در تحلیل رفتار متقابل

کلود استینر

---

دکتر علی بابایی‌زاد  
آزاده سجادی‌نسب

## فهرست

۱۵	پیشگفتار نویسنده
۱۷	پیشگفتار مترجم
	مقدمه
۱۹	فرضیه‌های اصلی تحلیل رفتار متقابل
۲۶	من خوبم، تو خوبی، بازی تو چیست؟
۲۹	اریک برن
۳۲	پیش‌نویس
۳۳	پیش‌نویس اریک برن
۳۹	تحلیل پیش‌نویس
۴۰	اهمیت تحلیل پیش‌نویس در روانپزشکی
	<b>بخش اول: تئوری تحلیل رفتار متقابل</b>
۴۹	۱. تحلیل رفتار متقابل و تحلیل ساختاری
۴۹	تحلیل ساختاری
۵۰	کودک
۵۱	بالغ

والد  
آلودگی و طردشدگی  
تحلیل رفتار متقابل  
بازی‌ها و نتایج  
عطش به محرک  
عطش به ساخت  
عطش به موقعیت  
نقش‌ها و درجه‌ها

۲. تحلیل ساختاری دسته دوم  
ایگوگرام

بخش دوم: تحلیل پیش‌نویس

۳. نگاه دوباره به ادیپ

۴. پیش‌فرض‌های وجودی فرزندان

جادوگر، گول، و نفرین  
بازدارنده‌ها  
اسناد  
جادو  
جادوی خوب  
جادوی بد

۵. تصمیم‌گیری

زمان تصمیم‌گیری  
شکل تصمیم‌گیری  
قورباغه، شاهزاده و شاهزاده‌خانم

۶. تحلیل پیش‌نویس در رفتار متقابل

سه پیش‌نویس اصلی زندگی  
تشخیص در تحلیل رفتار متقابل  
بازدارنده‌ها و اسناد  
پیش‌نویس معکوس

۱۱۹	تصمیم‌گیری	۵۲
۱۲۱	مؤلفه بدنی	۵۴
۱۲۵	<b>۷. پیش‌نویس‌ها: از تراژدی تا پیش‌پاافتاده و مبتذل</b>	۵۶
۱۲۹	یک فهرست پیش‌نویسی	۵۸
۱۳۳	آیا همه پیش‌نویس دارند؟	۵۹
۱۳۵	<b>۸. آموزش‌های اولیه: پیش‌نویس بدون عشق</b>	۶۰
۱۳۷	داستان فازی	۶۱
۱۴۱	اقتصاد نوازشی	۶۴
۱۴۵	قوانین اقتصاد نوازشی	۶۵
۱۴۹	<b>۹. آموزش‌های اولیه: پیش‌نویس بدون فکر</b>	۷۰
۱۴۹	آگاهی	
۱۵۱	نادیده‌انگاری	۷۵
۱۵۴	نادیده‌انگاری شهود	
۱۵۶	نادیده‌انگاری احساسات شخصی	۷۹
۱۵۷	نادیده‌انگاری عقلانیت	۸۰
۱۶۱	پادشاه لباس ندارد	۸۴
۱۶۱	دروغ‌گویی	۸۵
۱۶۶	دیوانگی	۸۸
۱۶۸	پارانویا	۸۹
۱۷۳	<b>۱۰. آموزش‌های اولیه: پیش‌نویس بدون لذت</b>	۹۰
۱۷۷	بازدارنده‌ها و اسناد برای بی‌لذتی	۹۵
۱۸۱	<b>۱۱. نجات: پیش‌نویس گماری پیش‌پاافتاده و مبتذل بی‌قدرتی</b>	۹۵
۱۸۱	بازی نجات	۹۸
۱۸۳	بی‌قدرتی	۹۹
۱۸۵	مثلت نجات در خانواده هسته‌ای	۱۰۳
۱۸۷	سه نقش: ناجی، ستمگر و قربانی	۱۰۴
۱۹۱	<b>۱۲. رقابت: پیش‌نویس گماری پیش‌پاافتاده و مبتذل عدم برابری</b>	۱۰۷
۱۹۲	فردگرایی	۱۱۲
۱۹۳	رقابت‌طلبی	۱۱۴

کم‌بودنی  
بازی‌های قدرت

**بخش سوم: روابط**

**۱۳. پیش‌نویس‌گماری نقش جنسیتی در مردان و زنان**

تحلیل ساختاری نقش‌های جنسیتی در مردان  
تحلیل ساختاری نقش‌های جنسیتی در زنان  
نقش‌های جنسیتی و خانواده  
نقش‌های جنسیتی و رابطه  
توطئه نقش‌های جنسیتی  
نقش‌های جنسیتی متقابل

**۱۴. پیش‌نویس‌های پیش‌پافتاده و مبتذل در زنان**

مادر هابرد (یا زن حامی خانواده)  
زن پلاستیکی  
زن در پس مرد مانده  
بیچاره من  
زیبای خفته  
پرستار  
زن چاق  
معلم  
جادوگر گرילה  
زن سرسخت  
زنبور ملکه

**۱۵. پیش‌نویس‌های پیش‌پافتاده و مبتذل در مردان**

پدر خانواده  
مرد ایستاده جلوی زن  
عیاش  
ورزشکار  
روشنفکر  
متنفر از زن

۱۹۴  
۱۹۶

۲۰۱  
۲۰۲  
۲۰۴  
۲۰۵  
۲۰۷  
۲۰۸  
۲۱۰

۲۱۳  
۲۱۴  
۲۱۶  
۲۱۸  
۲۲۱  
۲۲۳  
۲۲۵  
۲۲۷  
۲۳۰  
۲۳۲  
۲۳۴  
۲۳۶

۲۳۹  
۲۴۰  
۲۴۱  
۲۴۲  
۲۴۴  
۲۴۵  
۲۴۷

**۱۶. روابط در پیش‌نویس**

روابط پیش‌پافتاده و تراژیک  
سه دشمن عشق

**۱۷. بازی‌های قدرت**

بازی‌های قدرت  
نبرد تن به تن  
تحلیل بازی‌های قدرت

**بخش چهارم: درمان**

**۱۸. افسانه‌های درمانی**

افسانه ارزش درمان فردی  
افسانه بی‌فایده‌گی عقل سلیم  
افسانه بیماری ذهنی، و رابطه پزشکی با تراپی

**۱۹. چگونه از بازی نجات اجتناب کنیم؟**

مثلت نجات در درمان  
چگونه در بازی نجات نقشی ایفا نکنیم؟

**۲۰. قرارداد**

رضایت دو طرفه  
پاداش  
صلاحیت  
مواد قانونی

**۲۱. استراتژی‌های تحلیل پیش‌نویس**

کار  
آنتی‌تز یا فرمان  
خوشی  
اجازه  
محافظت  
توان  
تخلیه احساسات منفی

۲۴۹  
۲۵۰  
۲۵۱  
۲۵۵  
۲۵۸  
۲۶۵  
۲۶۷  
  
۲۷۱  
۲۷۲  
۲۷۴  
۲۷۷  
۲۷۹  
۲۸۰  
۲۸۱  
۲۸۷  
۲۸۸  
۲۹۲  
۲۹۳  
۲۹۴  
۲۹۵  
۲۹۶  
۳۰۰  
۳۰۱  
۳۰۲  
۳۰۵  
۳۰۸  
۳۱۲

۳۱۵	۲۲. درمان سه پیش‌نویس اصلی: درمان افسردگی
۳۱۶	شکستن اقتصاد نوازشی
۳۲۱	سازماندهی جامعه نوازشی
۳۲۲	تمرین‌ها
۳۲۵	۲۳. درمان دیوانگی
۳۲۶	به حساب‌گماری
۳۲۷	نادیده‌انگاری بازی‌های قدرت
۳۲۹	به حساب‌گماری برای پارانویا
۳۳۳	۲۴. درمان بی‌لذتی
۳۳۵	تنفس
۳۳۶	مرکز‌گماری
	<b>بخش پنجم: زندگی خوب</b>
۳۴۱	۲۵. همکاری
۳۴۹	۲۶. تربیت کودک در جهت خودمختاری
۳۵۵	ده قانون
۳۵۷	۲۷. پس از پیش‌نویس
۳۶۱	کتابنامه
۳۶۷	واژه‌نامه
۳۷۱	نمایه
۳۷۷	نویسندگان و درمانگران

## پیشگفتار نویسنده

پیش‌نویس‌های زندگی کتابی است درباره انتخاب‌هایی که افراد انجام می‌دهند و چرایی این انتخاب‌ها، و به آنها کمک می‌کند تصمیم‌های طولانی‌مدتی را کشف و عاقلانه از میانشان انتخاب کنند.

هیچ‌شکی نیست که شرایطی که در زندگی با آن مواجه می‌شویم گسترهٔ اختیارآتمان را محدود می‌کند. برخی افراد ثروتمند به دنیا آمده‌اند، برخی فقیر؛ برخی خانواده‌هایی بزرگ و حمایتگر دارند، برخی با مادرهایی تنها و ترسیده زندگی می‌کنند؛ برخی معلمان و والدینی عاقل و قابل اطمینان دارند، برخی نیز مجبورند با سرپرستی معتاد و کودک‌مآب زندگی را بسر برند. برخی هرگز با خشونت، مرگ و تجاوز روبه‌رو نمی‌شوند در حالی که برخی دیگر هر روز شاهد آن هستند. برخی والدینی سختگیر و منضبط دارند، برخی نیز رها می‌شوند تا هرچه که خوشایندشان است انجام دهند.

با این حال، هر کودک خردسالی مجبور است تصمیم بگیرد آیا از زیر بار زندگی شانه خالی کند یا کنترل آن را به دست گیرد. هر فرد مرکزی معنوی دارد که مستقل از محیط است و برای سرنوشتش حیاتی می‌باشد. و به‌واسطهٔ این مرکزیت معنوی می‌تواند در برابر سختی‌های رنج‌آور بایستد، در شرایط مصیبت‌بار همچنان تلاش کند، تصمیم‌های خردمندانهٔ ژرف بگیرد یا از خودگذشتگی‌های وصف‌ناپذیر کند و یا اینکه به سمت بدترین اتفاق ممکن سوق یابد. کار این کتاب پرداختن به معمای سرنوشت انسان است و آشکارسازی آنچه که پیش‌نویس‌های زندگی افراد را ایجاد می‌کند - اینکه این پیش‌نویس‌ها چگونه تصمیم گرفته شده‌اند؛ با چه مؤلفه‌هایی؛ و اینکه چگونه شرایط و هر چگونگی روانی خاص در مسیر نهایی که زندگی پیش می‌گیرد سهیم است.

وقتی این کتاب را آماده می‌کردم، تصمیم‌گیری دربارهٔ اینکه با بخش بعدی چه کنم، برایم سخت بود. از لحاظ منطقی، از آنجا که این بخش مروری بر تئوری تحلیل رفتار متقابل است به این قسمت کتاب، یعنی قبل از تمامی بخش‌ها، تعلق داشت.

با وجود این، موضوعی خشک و تاحدی خسته‌کننده است و امکان دارد به خوانندگان این برداشت را بدهد که باقی کتاب به همین منوال است و آنها را از خواندن ادامهٔ کتاب بازدارد. حتی یک بار به **تَهنم** رسید که این مطالب را به صورت ضمیمه در آخر کتاب قرار دهم نه اینکه به صورت حصار **تَعوذناپذیر** در مسیر سرزمین پیش‌نویس‌های پیش‌پاافتاده و تراژیک و بعدتر در برابر غنای زندگی **خوب** قرار گیرد.

به هر حال، واضح است که منطقی‌تر است. با وجود این، با ضربهٔ آهسته و ساده شستنتان می‌توانید از این بخش بگذرید - و فقط وقتی نیاز به یافتن تعریف اصطلاحات ذکر شده در کتاب **تَرنید** به آن رجوع کنید. هر مفهوم جدیدی به صورت مورب نوشته شده و در بخش راهنما یا نمایه **ارجاع** دارد، و شما به راحتی می‌توانید آن را پیدا کنید. امیدوارم از کتاب لذت ببرید.

## تحلیل رفتار متقابل و تحلیل ساختاری

سنگ‌بنای تئوری تحلیل رفتار متقابل<sup>۱</sup> (TA) سه شکل قابل مشاهده عملکرد «من» می‌باشد: والد، بالغ و کودک. و به نظر می‌رسد به مفاهیم اصلی روانکاوی - فرامن<sup>۲</sup>، من<sup>۳</sup>، نهاد<sup>۴</sup> - شبیه باشند که البته تا حدود زیادی متفاوت‌اند.

والد، بالغ و کودک متفاوت از فرامن، من و نهاد می‌باشند چرا که همگی جلوه و ظهور «من» هستند. بنابراین، رفتاری قابل رؤیت را نشان می‌دهند تا ساختاری فرضی. وقتی شخصی در یکی از سه حالت من، برای مثال کودک، قرار دارد، مشاهده‌گر می‌تواند خنده، جست‌وخیز و آواز یک کودک را بشنود. درمانگران TA بر «من» و «آگاهی» تمرکز دارند زیرا دریافته‌اند این مفاهیم، رفتار اجتماعی را بهتر از سایر مفاهیم توضیح می‌دهند و پیش‌بینی می‌کنند.

---

### تحلیل ساختاری

یک فرد، در هر زمان، در یکی از سه حالت بارز من عمل می‌کند. تشخیص حالت من با مشاهده ویژگی‌هایی صورت می‌گیرد که قابل دیدن و شنیدن هستند. حالت‌های من بنابر متغیرهای اسکلتی -

---

1 Transactional Analysis  
2 Superego  
3 Ego  
4 Id