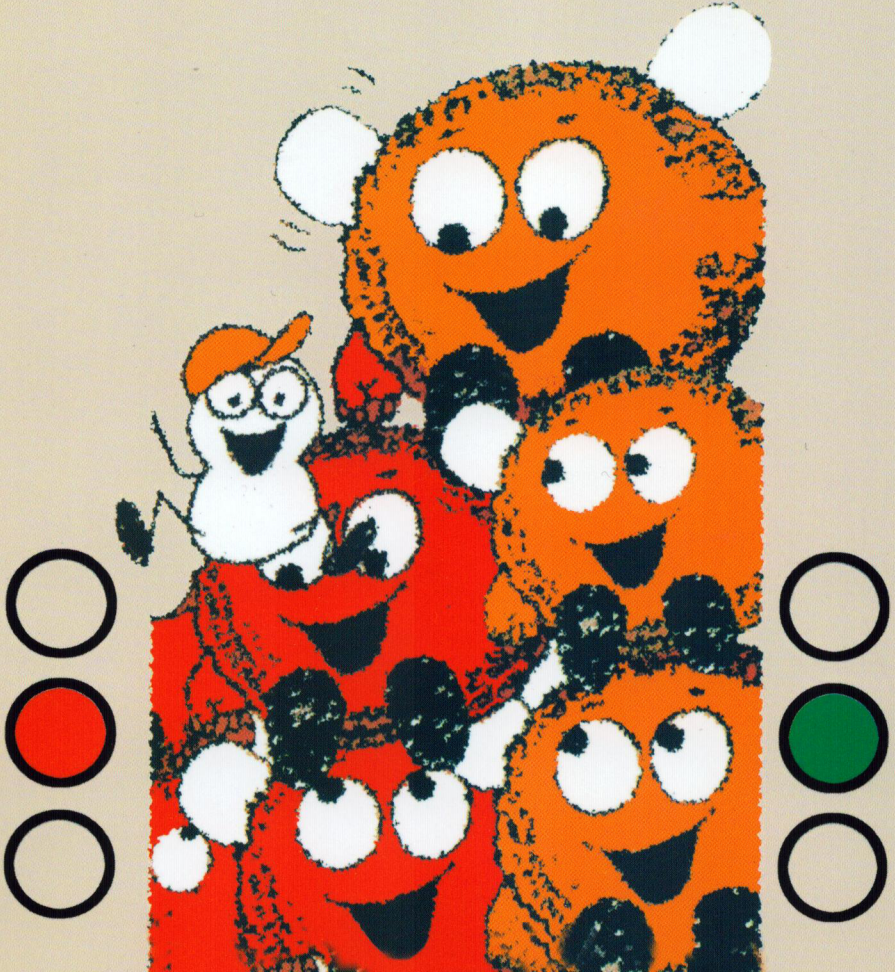


# سچ فوجیم - نوجوی

الوین ومارگارت فریڈ  
پروین عظیمی (قاسم زادہ)



## فهرست

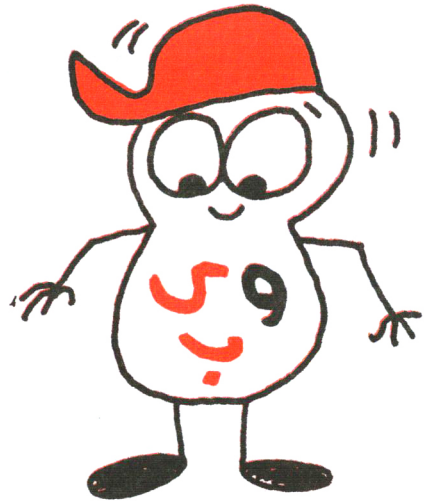
- پیش‌گفتار ..... ۹
- فصل اول: تو کی هستی؟ ..... ۱۳  
سه نفر در درون ما (و - ب - ک) تمرین‌ها. کلماتی برای یادگیری
- فصل دوم: درباره نوازشها ..... ۲۳  
تعریف مبادله، نوازش، نوازشهای گرم و نرم، نوازشهای سرد و نیشدار، شاهزاده و قورباغه، ماراسموس، تمرینهایی درباره نوازشها و تمرینهای گروهی. کلماتی برای یادگیری
- فصل سوم: «والد» - من انتقادگر و نوازشگر ..... ۳۵  
تعریف «والد»، نوارهای «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، قهرو، 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 گرفتار نمایشنامه‌های سرنوشت می‌شویم، چگونه از یک بازنده به یک برنده تغییر کنیم، تمرینها، کلماتی برای یادگیری.
- فصل سیزدهم: سم‌های مردم و پادزرها ..... 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، آمبولهای «تجزیه و تحلیل مبادلات»، خنثی‌کنندگان «والد»، تمرینها، کلماتی برای یادگیری.
- فصل چهاردهم: قول‌ها، توافق‌ها، قراردادها ..... ۱۴۳
- وفای به عهد، بستن قراردادها: 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

تو سه نفر هستی. البته قبلاً فکر می کردی یک نفر هستی. نه حقیقتاً تو سه نفر هستی. اوه نه آنکه خیال کنی منظورم یک نفر با سه کله است یا اینکه سه موجود کوچولو در درون تو به این طرف و آن طرف می روند. اما در درون هر یک از ما، تو و من، سه قسمت مختلف وجود دارد و آن سه قسمت مثل سه نفر متفاوت عمل می کنند. این سه نفر باعث می شوند تو و من این طور رفتار کنیم. آنها همان اندازه با یکدیگر فرق دارند که من و تو فرق داریم. برای آنکه من و تو خودمان را درک کنیم و بدانیم چرا در زمانهای مختلف رفتار متفاوتی داریم، باید با این سه قسمت خودمان آشنایی پیدا کنیم. ما باید این سه نفر را به خوبی بشناسیم.

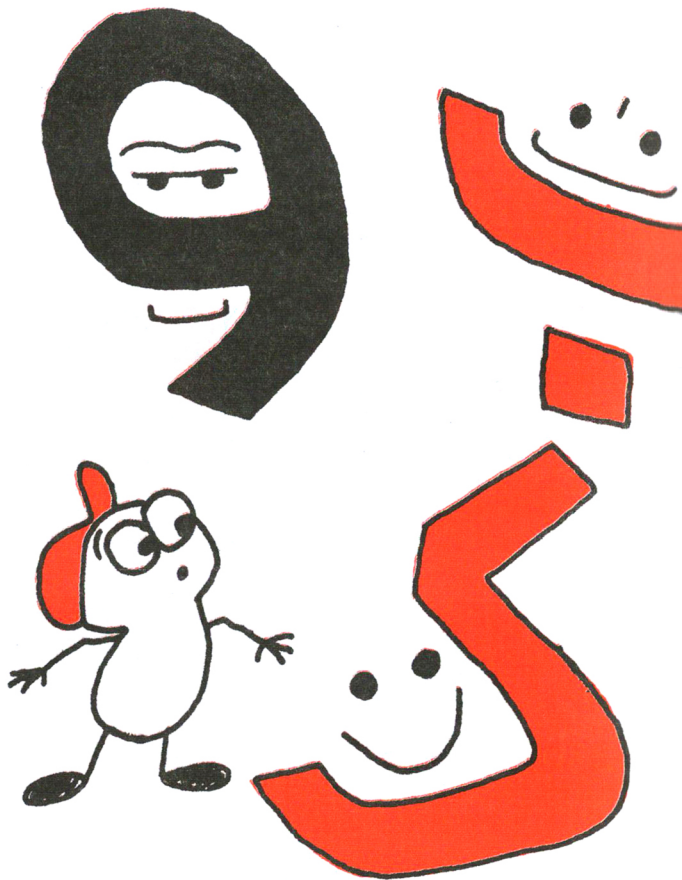
### سه نفر در درون ما (و - ب - ک)

سه نفری که در درون من و تو وجود دارند به نامهای «والد»، «بالغ» و «کودک» نامیده می شوند. تو نمی دانستی در درون خود «والد» داری اما داری و من هم دارم. چنین قسمتی از تو و من «بالغ» خوانده می شود. این همان خود عاقل است که فکر می کند و می داند چطور تصمیم بگیرد. قسمت دیگری از ما «کودک» نامیده می شود. هم جوانها و هم پیرها در



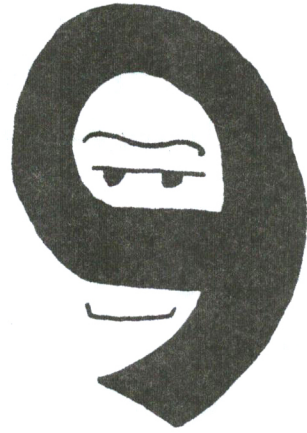
درون خود دارای قسمتی به نام «کودک» هستند. این قسمتی است که به وسیله آن زندگی و احساس می‌کنیم. این «کودک» قسمت زیادی از وقت ما را اشغال می‌کند و بسیاری از تصمیم‌های تفریحی «آنی» را اتخاذ می‌کند. مثل: بیا برویم بازی کنیم.

شرط می‌بندم  
که توهم مثل من از  
دانستن این موضوع  
که مامان و بابای  
تو و تمام آدمهای  
بزرگ مثل من هم  
دارای همین سه  
نفر در درون خود  
هستند تعجب  
خواهی کرد. با  
آشنا شدن با سه  
نفر «درونی»  
یعنی «والد»،

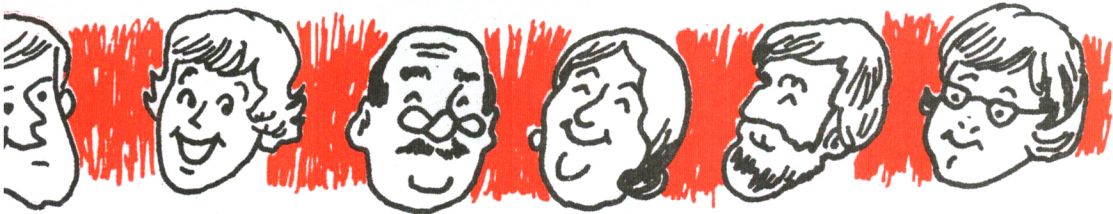


«بالغ» و «کودک»، سایر افراد مهم در زندگی خود را درک کرده و آنها را دوست خواهیم داشت.

عقاید و رفتار «والد» درون تو خیلی شبیه به رفتار و عقاید پدر و مادر توست. اما تمام افرادی که هنگام کودکی تو برای مهم بوده‌اند کمک کرده‌اند تا «والد» درون تو را شکل بدهند و رفتار آنها بر روی رفتار فعلی تو اثر می‌گذارد. آیا می‌توانی چند نفر از کسانی را که در شکل دادن به «والد» تو کمک کرده‌اند نام ببری؟ مادر،



پدر، مادر بزرگ، دایه‌ها، مربیان، برادر یا خواهر بزرگتر، کسان دیگر؟



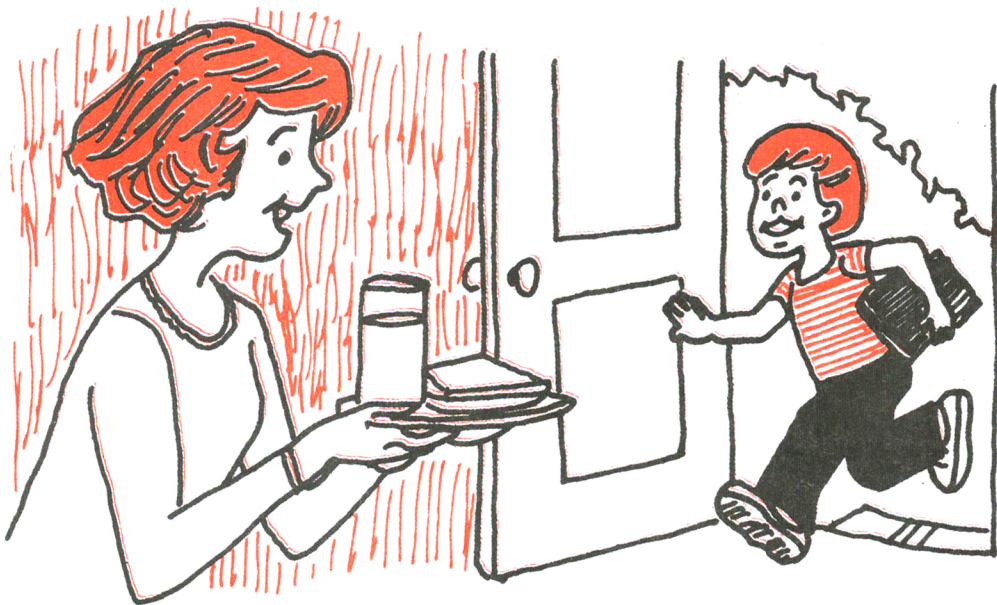
«والد» درون من بعضی مواقع خیلی تحکم‌کننده است اما در موارد دیگر من آدمی مهربان و دلسوز هستم. دوست دارم به مردم کمک کنم. «والد» تو چطور است (نه مامان و بابای تو) - بلکه «والد» درون تو؟ بعضی از عقاید «والد» را یادداشت کن (نوارهای «والد») و برای بعد نگه بدار.

«والد» درون هر یک از ما به ما می‌گوید که چه کاری بکنیم و کی آن کار را انجام دهیم. «والد» بعضی مواقع خیلی تحکم‌کننده است و در موارد دیگر یاری‌دهنده و مهربان است. «فوراً بیا اینجا» و «به‌اتاق برو» چیزهایی هستند که معمولاً مادرها و پدرها می‌گویند. ما آنها را یاد

می‌گیریم و بعدها به دیگران از جمله برادرها و خواهرهایمان می‌گوییم درست مثل آن که ما مامان و بابا هستیم.

به‌علاوه «والد» از ما مواظبت می‌کند و دوست دارد برای دیگران کاری انجام دهد. وقتی تلفن زنگ می‌زند «والد» من به همسر می‌گوید: «تو بنشین، من جواب می‌دهم.» این «والد» من است که از او مواظبت می‌کند.

یا وقتی پسرمان از مدرسه می‌آید «والد» همسر به او می‌گوید «عزیزم با یک نوشابه و ساندویچ چطوری؟»



آیا «والد» درون تو دوست دارد برای دیگران کاری انجام دهد؟ به آنها کمک کند و از آنها حفاظت نماید؟ درباره آن حرف بزن. چه کاری می‌خواهی انجام دهی؟ چرا؟ آیا «والد» تو بعضی مواقع به دیگران می‌گوید چه بکنند و چه نکنند؟ بیا درباره آن با هم صحبت کنیم.