

بعد از سلام چه می‌گویید؟

دکتر اریک برن

ترجمه مهدی قراچه‌داغی

چاپ پنجم

شر پیکان

تهران ، ۱۳۹۸

فهرست

- ۱ درباره نویسنده
۳ پیشگفتار نویسنده

بخش اول ملاحظات کلی

- ۷ فصل ۱ مقدمه
۷ بعد از سلام چه می‌گویید؟
۸ چگونه سلام می‌گویید؟
۱۰ یک مثال
۱۳ دست دادن
۱۶ دوستان
۱۶ بطریقه (تئوری)
۱۷ فصل ۲ اصول تحلیل تادلی
۱۷ تحلیل ساختاری
۲۰ تحلیل تادلی (تحلیل رفتار متقابل)
۲۹ ساخت نحشیدن نه رمان
۳۵ پیش‌نویس (نمایشنامه) زندگی

۱۱۷	فصل ۶ سال‌های تعیین‌ناپذیری	
۱۱۷	برنامه‌بویسی پدر و مادر	
۱۲۱	تفکر مریخی	۳۹
۱۲۲	حقوق‌دان کوچک	۳۹
۱۲۴	دستگاه نمایشنامه زندگی	۴۵
۱۲۹	فصل ۷ دستگاه نمایشنامه زندگی	۵۰
۱۳۰	دست‌آورد نمایشنامه	۶۱
۱۳۲	دستور مع و بهی	۶۵
۱۳۵	ترعیب	۶۵
۱۳۶	الکتروود	۷۱
۱۳۸	کیسه‌ها و کارها	۷۵
۱۳۹	مسحه	۷۵
۱۴۲	الگوهای وابسته به پدر و مادر	۷۹
۱۴۵	دیو	۸۳
۱۴۶	احاره	۸۶
۱۴۹	آرادی درویی	۹۲
۱۵۳	سار و برگ نمایشنامه زندگی	۹۴
۱۵۵	حواسته‌ها و صحت‌ها	۹۸
۱۵۷	بریده‌ها	۹۸
۱۵۷	آیا همه نمایشنامه دارند؟	۱۰۰
۱۵۸	صدمایشنامه	۱۰۱
۱۶۰	حلاصه	۱۰۷
۱۶۲	فصل ۸ سال‌های کودکی	۱۰۷
۱۶۲	طرح‌ها و قهرمان‌ها	۱۱۰
۱۶۴	الگوهای رفتاری	۱۱۵

بخش دوم برنامه‌بویسی والدین

فصل ۳ سرپوشش نشر
برنامه‌های زندگی
روی صحنه و پشت صحنه
اسطوره‌ها و داستان‌های حس و پری
وعدۀ ریاضت
درام خانواده
سرپوشش نشر
حسه تاریخی
فصل ۴ تأثیرات پیش از تولد
مقدمه
تأثیر اجدادی
مرحلۀ بارداری
چگونگی تولد
نمایشنامه‌های تولد
اسم کوچک و اسم فامیل
فصل ۵ مراحل اولیه رشد
تأثیرات اولیه
برداشت‌ها و تصمیم‌ها
وصعیت‌ها - صمایر
بریده‌ها، ناریده‌ها
وصعیت‌های سه نمره
وصعیت‌ها - مسددها
انتخاب متن نمایشنامه زندگی

۲۳۵	حده چوبه دار	۱۶۷	تمبرهای حایره
۲۳۷	صحنه پس از مرگ	۱۷۷	توهمات
۲۳۸	سنگ قبر	۱۸۸	باری‌ها
۲۳۹	وصیت‌نامه	۱۹۲	نقاب
		۱۹۳	فرهنگ خانواده
	بخش سوم نمایشنامه زندگی در عمل		
	فصل ۱۱ انواع نمایشنامه‌های زندگی	۱۹۸	فصل ۹ بوجوانی
۲۴۳	برنده‌ها، غیربرنده‌ها، ناریده‌ها	۱۹۹	سرگرمی‌ها
۲۴۳	رمان نمایشنامه	۲۰۰	قهرمان‌های حدید
۲۴۶	سکس و نمایشنامه	۲۰۰	توتم
۲۴۹	رمان ساعت و رمان هدف	۲۰۱	احساسات حدید
۲۵۱		۲۰۲	واکش‌های حسمانی
۲۵۴	فصل ۱۲ نمایشنامه‌های ویژه	۲۰۳	طاهر و ناطر
۲۵۵	کلاه‌صورتی یا بچه سرراهی	۲۰۴	نمایشنامه و صدنمایشنامه
۲۵۷	تحلیل نالیسی	۲۰۵	تصویر جهانی
۲۵۹	سیریف - یا ار نو شروع می‌کم	۲۱۰	عرق‌گیر
۲۶۲	میس موفت کوچولو، یا نمی توانی مرا نترسانی	۲۱۲	نمی توانی به کسی اعتماد کنی
۲۶۵	سرباران پیر هرگر نمی میرند یا کی نه من احتیاج دارم؟	۲۱۵	مگر همه نمی‌کنند؟
۲۶۸	قاتل ازدها، یا پدر از همه بهتر می‌داند	۲۱۸	
۲۷۰	ریگموند، یا اگر نشد راه دیگری انتحاب کن	۲۱۸	فصل ۱۰ بلوع و مرگ
۲۷۱	فلورس، یا حوب تشحیص دادن	۲۲۰	بلوع
۲۷۴	نمایشنامه‌های عم‌انگیر	۲۲۱	وثیقه
۲۷۷	فصل ۱۳ سیدرلا	۲۲۱	اعتیاد
۲۷۷	ساقه تاریخی سیدرلا	۲۲۳	مثلت نمایش
۲۷۹	داستان سیدرلا	۲۲۵	انتظار طول عمر
۲۸۲	نمایشنامه‌های به هم مرتبط	۲۲۸	پیری
		۲۳۳	صحنه مرگ

بخش چهارم نمایشنامه زندگی در درمان بالینی

۳۶۳	فصل ۱۶ مراحل مقدماتی	۲۸۶	سیدرلا در زندگی حقیقی
۳۶۳	مقدمه	۲۸۸	بعد از محلس میهمانی
۳۶۶	مسئله انتحاب درمانگر	۲۹۰	داستان‌های حس و پری و اشخاص حقیقی
۳۷۰	درمانگر حادوگر	۲۹۴	فصل ۱۴ چگونه نمایشنامه زندگی امکان‌پذیر است؟
۳۷۲	تدارک	۲۹۵	چهره اعطاف‌پذیر (صورت پلاستیکی)
۳۷۵	بیمار حرفه‌ای	۳۰۰	حویشتن متحرک
۳۷۶	بیمار به عنوان شخص	۳۰۸	شیفتگی و نقش‌پذیری
۳۷۹	فصل ۱۷ مشخصه‌های نمایشنامه	۳۱۱	نوی بی‌نو (تأثیرهای ساکت)
۳۷۹	مشخصه نمایشنامه	۳۱۵	پیش اثر - پس اثر
۳۸۲	حرفه جسمانی	۳۲۶	فاشیست کوچک
۳۸۶	طررگوش دادن	۳۲۹	اسکیروفرن شجاع (رصایت دیگران)
۳۸۸	علائم صوتی اولیه	۳۳۲	صدای عروسکی، مکالمات نطی
۳۸۹	صدای بیانی	۳۳۵	نکته‌ای درباره دیو
۳۹۰	واژگان	۳۳۶	شخص حقیقی
۳۹۱	انتحاب کلمات	۳۳۸	فصل ۱۵ انتقال نمایشنامه
۳۹۳	کلمات مهید	۳۳۸	قالب نمایشنامه
۳۹۵	کلمات نمایشنامه	۳۴۳	نمایش جانواده
۳۹۸	استعاره‌ها	۳۴۴	انتقال فرهنگ
۳۹۸	عبارت‌های آمیتی	۳۴۷	نقش پدربرگ و مادربرگ
۳۹۹	وحوه شرطی	۳۵۱	انتقال نمایشنامه
۴۰۱	ساختار حمله	۳۵۴	درهم آمیختن دستورالعمل‌های نمایشنامه
۴۰۲	تبادل چونه دار	۳۵۷	خلاصه
۴۰۶	انواع حده‌ها	۳۵۸	مسئولیت والدین

بخش پنجم برخورد علمی با نظریه نمایشنامه

۴۷۵	فصل ۲۱ اعتراض به نظریه نمایشنامه
۴۷۵	اعتراضات معوی
۴۷۷	اعتراضات فلسفی
۴۷۸	اعتراضات منطقی
۴۸۱	اعتراضات عقیده‌ای
۴۸۴	اعتراضات تحربی
۴۸۵	اعتراضات رشدی
۴۸۷	اعتراضات نالیسی
۴۹۰	فصل ۲۲ مسائل روش‌شناختی
۴۹۰	نقشه و قلمرو
۴۹۳	شکله مفهومی
۴۹۸	داده‌های برم و سحت
۵۰۳	فصل ۲۳ فهرست نمایشنامه
۵۰۳	تعریف یک نمایشنامه
۵۰۸	تأیید نمایشنامه
۵۱۴	مقدمه‌ای بر فهرست نمایشنامه
۵۱۵	فهرست نمایشنامه
۵۲۶	فهرست خلاصه
۵۲۸	سؤالاتی که درمان‌گرار خود می‌پرسد
۵۲۹	فهرست درمان

۴۰۸	مادربرگ
۴۱۰	انواع اعتراض
۴۱۲	داستان زندگی شما
۴۱۶	تعویض نقش‌ها در نمایشنامه
۴۱۹	فصل ۱۸ درمان نمایشنامه
۴۱۹	نقش درمانگر
۴۲۰	مقدار محار ناری
۴۲۲	انگیزه درمان
۴۲۳	نمایشنامه زندگی درمانگر
۴۲۴	پیش‌بینی نتیجه
۴۲۷	آنتی‌ترهای نمایشنامه
۴۳۶	درمان
۴۳۹	فصل ۱۹ مداخله قطعی
۴۳۹	راه‌های مشترک بهایی
۴۴۳	صداهای درون سر
۴۴۷	پویایی احاره
۴۵۳	درمان در برابر بهتر شدن
۴۵۶	فصل ۲۰ سه حکایت
۴۵۶	کلونی
۴۶۶	ویکتور
۴۶۸	حین و بیل

فصل ۱

مقدمه

بعد از سلام چه می‌گویید؟

این سؤال نه ظاهر کودکانه که چنان ساده و سطحی می‌نماید که در یک مطالعه علمی طرحش انتظار نمی‌رود، در اصل حاوی همهٔ مباحث اصولی زندگی انسانی و همهٔ مسایل بیادنی علوم اجتماعی است. سؤالی است که اطفال از خود «می‌پرسند» که بچه‌ها یاد می‌گیرند تا پاسخ‌های تحریف‌شده به آن را سپدیرند، که سوحوان‌ها از یکدیگر و از بزرگ‌ترهایشان می‌پرسند، که بزرگ‌ترها نا پذیرفتن حواب‌های تحریف‌شده اشخاص افضل‌تر از خود از آن طفره می‌روند، که فیلسوفان مدبر پیراهن کهنه کرده بی‌آنکه نه خوانی برسند درباره‌اش کتاب می‌نویسند هم به پرسش روان‌شناسی اجتماعی، یعنی «چرا مردم باهم حرف می‌زنند؟» می‌پردازد و هم نه سؤال مألوف روانپزشکی اجتماعی پاسخ می‌دهد که دلیل «چرا مردم می‌خواهند مورد محبت قرار گیرند؟» را می‌جوید حواب آن پاسخ به سؤالاتی است که در «چهار سوار سرنوشت» مطرح می‌شود: حگ یا صلح، قحطی یا وفور، ناحوشی یا سلامتی، مرگ یا زندگی و عجیب بیست که تنها معدودی بتواند در

مدت عمر خود نه حواب برسد زیرا اغلب مردم بی‌آنکه پاسخی برای سؤال مقدم آن «چگونه سلام می‌گویید؟» بیاند نه انتهای راه می‌رسند

چگونه سلام می‌گویید؟

این رمر بودیسم و مسیحیت و یهودیت و فلسفه افلاطون و فراتر از همه این‌ها، رمر انسانیت است اصطلاح مشهور «صدای یک دست» در دن، صدای کسی است که نه دیگری سلام می‌گوید، و همچنین «صدای قانون رریں» همان چیزی است که انجیل از آن حرف می‌زند سلام گفتن، یعنی دیدن دیگری، یعنی شاحتن او به عنوان یک پدیده، یعنی برای او واقع شدن و آماده بودن برای او تا به شما واقع گردد احتمالاً حریره‌شینی‌های فیحی بیش از سایرین این توانایی را برور می‌دهند زیرا لحد حقیقی ساکنین فیحی از حمله دُرهای نادره جهان است، به آرامی بر چهره ظاهر می‌شود، بعد همه صورت را روشن می‌سازد و آن قدر ماندگار می‌شود تا به حوی شاسد و شاحته شود و آنگاه پررمر و رار و نه مرور محو می‌شود می‌توان مشابه آن را حای دیگر تنها در تسم مادر و بورادی یافت که نه هم تلاقی می‌کند در عرب بیر آن را در بعضی از انواع شخصیت‌های بی‌آلایش مشاهده می‌کنیم

این کتاب نه چهار سؤال می‌پردازد چگونه سلام می‌گویید؟ چگونه به سلام حواب می‌دهید؟ پس از سلام چه می‌گویید؟ مهم‌تر از همه اینکه اشخاص به حای سلام گفتن چه می‌کنند؟ بدو هر یک از این سؤالات را نه احتصار حواب می‌دهم شرح مفصل پاسخ‌ها مضمون اصلی این کتاب است که در باب روانپزشکی است که قبل از همه درمانگر، آنگاه بیمارار تحت‌نظر او و سرانجام همه اشخاصی را حطاب قرار می‌دهد که

شی شوا دارند

برای سلام گفتن ابتدا از همه مواعی که از رمان ترک رایشگاه در معرفتان اناشته شده خلاص می‌شوید و می‌فهمید که این سلام ویژه دیگر هرگر اتفاق بحواهد افتاد یادگرفتن این کار ممکن است سال‌ها وقت نگیرد

برای حواب سلام، از همه مواع موحود در معرفتان خلاص می‌شوید، رهگذر یا فردی را می‌یابید که منتظر حواب سلام ایستاده است این کار ممکن است سال‌ها آموحتش طول نکشد

پس از سلام، از همه مواعی که محدوداً نه سراعتان می‌آید، از همه عصبه‌ها و از همه مشکلاتی که قصد رسیدگی به آن‌ها را دارید خلاص می‌شوید بعد حاموش می‌شوید و حرفی برای گفتن نمی‌یابید بعد از چند سال تمرین احتمالاً حرف ارشمدی برای ردن پیدا می‌کید این کتاب بیشتر درباره مواع حرف می‌زند کارهایی که اشخاص نه حای سلام گفتن در حق هم روا می‌دارند رسالت این کتاب این است که افراد برحوردار از آموزش و استعداد نه خود و نه دیگران کمک کنند که منظور من از مانع را (از حسه فلسفی) درک کند زیرا پاسخ دادن نه سه سؤال دیگر، مستلزم درک مفهوم مانع است ناید مانع را از غیر مانع تمیر دهیم کسانی که سلام گفتن را می‌آمورند «مریحی» صحت می‌کنند که ناید آن را از «صحت‌های رمیی» که نه شهادت تاریخ از دوران مصر و نابل تا به امروز محر به حنگ‌ها و قحطی‌ها و بیماری‌ها و مرگ و میرها شده و برای نارماندگان آن‌ها، بیماری روانی نه ارمعان آورده است تمیر دهیم نه امید آنکه در بلندمدت وقتی اندیشه «مریحی» نه درستی آموحته و تدریس شود، از شر این آفات