

تحلیل رفتار متقابل برای نوجوانان و جوانان

(جلد اول)

نوشته‌ی

الوین ام. فرید

برگردان

منصوره شریفی و حمید نمازیها



انتشارات فراروان

روان‌شناسی، فراروان‌شناسی و عرفان

در این کتاب

پیش‌گفتار (۵)

مقدمه (۷)

فصل ۱: برنده‌ها، بازنده‌ها و سایر مردم (۱۱)

فصل ۲: تحلیل رفتار متقابل چیست؟ (۳۹)

فصل ۳: گفت‌وگوی شفاف (۵۵)

فصل ۴: از ۲۴ ساعت شبانه‌روز چگونه استفاده می‌کنی؟ (۶۹)

فصل ۵: خوب بودن، احساس خوب داشتن (۹۵)

فصل ۶: صداقت، اعتماد و استقلال (۱۰۹)

فصل ۷: گفت‌وگوی صادقانه و فریبکارانه (عذرخواهی کردن و بازی‌های روانی) (۱۲۳)

فصل ۸: ارزش‌های کهنه و نو (یا، «روش من» این است) (۱۳۹)

فصل ۹: به قلاب انداختنِ والد افراد (۱۵۳)

آغاز کن: زیرا آغاز، نیمی از کار است

(آسونیوس)^۱

شاهزاده‌ها و قورباغه‌ها

تو یک شاهزاده متولد شده‌ای (یک برنده). هرچند ممکن است اکنون احساس قورباغه‌ای داشته باشی (یک بازنده). گاهی ممکن است به خودت بگویی که «من خوب نیستم. من نمی‌توانم برنده باشم، من هیچ کاری را درست انجام نمی‌دهم، هیچ چیز خوبی برای من اتفاق نمی‌افتد و هیچ کاری نیست که من بتوانم آن را انجام دهم.» اما تو می‌توانی باورت را تغییر دهی و برنده باشی. تو می‌توانی از یک قورباغه به یک شاهزاده تبدیل شوی.

اینکه ما فکر می‌کنیم بی‌ارزشیم تنها یک باور است. ما همان چیزی هستیم که می‌اندیشیم. تو باورت را درباره‌ی خودت تغییر بده سپس همان‌گونه خواهی شد. تو می‌گویی «این کار خیلی سخت است»، «من دلایل زیادی دارم که خوب نیستم.» اما دلایل تو مربوط به اتفاقات گذشته است. پس همین حالا شروع کن. تو یک فرد بازنده نیستی. البته برنده هم نیستی. تو نمی‌توانی همیشه برنده باشی، اما این‌طور هم نیست که همیشه بازنده باشی. ممکن است بگویی: «درسته، پس به من نشان بده!»

از روزی که به دنیا آمدی، تو همواره خوب بوده‌ای. بسیاری از مردم، به دلیل اتفاقاتی که در مسیر رشدشان رخ می‌دهد، احساس خوب بودنشان را از دست می‌دهند. به هر حال، این اتفاقات از زمانی به وجود آمده است که تو بزرگ‌تر شده‌ای. ممکن است به این نتیجه رسیده باشی که ارزش زیادی نداری و یک بازنده هستی. تو به دلیل اینکه احساسات ناخوشایند زیادی در زندگی داری، ممکن است بارها و بارها این چیزها را به

1. Ausonius