

بسم الله الرحمن الرحيم

من خوبم تو خوبی

www.ketab.ir

توماس هریس

نویسنده‌ی کتاب ماندن در وضعیت آخر

پرفروش‌ترین کتاب با ۷ میلیون نسخه فروش

این کتاب گامی رو به جلو در تحلیل رفتار متقابل است که آگاهی و رفتار کسانی که هیچگاه نسبت به خود احساس خوبی نداشته‌اند را تغییر می‌دهد.

فیپا

سرشناسه: هریس، تامس آنتونی، ۱۹۱۰-۱۹۹۵ م. Harris, Thomas A. (Thomas Anthony)
عنوان و نام پدیدآور: من خوبم تو خوبی / توماس هریس؛ مترجم فاطمه اسماعیلی؛ ویراستار علی پابوسی پاپکیاده.
مشخصات نشر: قم: یام سبز، ۱۴۰۱.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۶۶۸-۷-۶

وضعیت فهرست نویسی: فیپا
یادداشت: عنوان اصلی: [I'm OK, you're OK; a practical guide to transactional analysis].
یادداشت: کتاب حاضر در سالهای مختلف، با عناوین متفاوت توسط ناشران مختلف ترجمه و منتشر شده است.
موضوع: رفتار متقابل، تحلیل
شناسه افزوده: اسماعیلی، فاطمه، ۱۳۷۴ شهریور - مترجم
رده بندی کنگره: RC۴۸۹ رده بتلی دیویی: ۸۹۱/۶۱۶ شماره کتابشناسی ملی: ۹۰۳۹۰۵۳

شناسنامه

نام کتاب: من خوبم، تو خوبی

نویسنده: توماس هریس

مترجم: فاطمه اسماعیلی

ویراستار: علی پابوسی پاپکیاده

ناشر: یام سبز

صفحه آرا: زرین گراف

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۱

تیراژ: ۲۰۰ نسخه

چاپخانه: آریا

قیمت: ۱۹۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۶۶۸-۷-۶

مرکز پخش

آدرس: قم - بلوار سمیه - کوچه ۲۶ - پلاک ۸

۸۷ ۷۱ ۵۱۵ ۹۳۹ / ۸۷ ۷۱ ۵۱۵ ۹۱۲

۷	پیش‌گفتار
۱۳	فصل اول: فروید، پنفلد و برن
۱۷	جراحی مغز با سوزن الکتریکی
۲۵	یک واحد اندازه‌گیری مبنا: رفتار متقابل
۲۷	فصل دوم: والد-بالغ و کودک
۳۰	والد
۳۶	کودک
۳۹	بالغ
۴۸	فصل سوم: چهار وضعیت زندگی
۵۵	من خوب نیستم شما خوب هستید
۵۷	من خوب نیستم شما خوب نیستید
۵۹	من خوب هستم شما خوب نیستید
۶۱	من خوب هستم شما خوب هستید
۶۵	فصل چهارم: ما قادر به تغییر هستیم
۶۹	بالغ‌رها و آزاد
۷۱	چه چیزی مردم را به تغییر وامی‌دارد
۷۲	آیا انسان دارای اراده آزاد است
۷۵	فصل پنجم: تحلیل رفتار متقابل
۷۸	نشانه‌های فیزیکی بالغ
۷۸	نشانه‌های کلامی بالغ
۸۳	نمونه‌های بیشتر درباره رفتارهای متقابل
۸۷	رفتارهای متقابل والد-کودک
۸۹	رفتارهای متقابل کودک-بالغ
۹۰	رفتارهای متقابل بالغ-والد
۹۱	رفتارهای متقابل غیر مکمل یا متقاطع
۹۳	نمونه‌های بیشتر از رفتار متقابل متقاطع
۱۰۱	چگونه می‌توان در وضعیت بالغ باقی ماند؟
۱۰۳	آن فرد همان کودک بود

فصل ششم: تفاوت ما در چیست؟	۱۰۶
آلودگی	۱۰۷
محرومیت	۱۰۹
کسی که نمی‌تواند بازی کند	۱۰۹
شخص بی وجدان	۱۱۱
بالغ طرد شده	۱۱۳
سرکوب دوره‌ای در فرد مبتلا به افسردگی شیدایی	۱۱۵
شخصیت یکنواخت	۱۱۹
تفاوت در محتوای والد بالغ و کودک	۱۲۰
فصل هفتم: چگونه از زمان استفاده میکنی؟	۱۲۲
فصل هشتم: والد-بالغ-کودک و ازدواج	۱۳۳
ایجاد هدف	۱۴۵
فصل نهم: والد-بالغ-کودک و کودکان	۱۴۸
از کجا شروع کنیم	۱۵۲
کودک مدرسه ای	۱۶۲
کودکان تحت درمان پیش از دوران بلوغ	۱۶۵
فرزند خوانده	۱۶۷
کودکی که به طور مداوم مورد ضرب و شتم قرار گرفته است	۱۷۱
آموزش والد-بالغ-کودک به افراد عقب مانده ذهنی	۱۷۳
فصل دهم: والد-بالغ-کودک و نوجوانان	۱۷۹
فصل یازدهم: چه زمانی درمان لازم است؟	۲۰۲
تشخیص	۲۰۶
چرا گروه درمانی؟	۲۰۹
فصل دوازدهم: والد-بالغ-کودک و ارزش های اخلاقی	۲۲۰
نظام منطقی اخلاقی چیست؟	۲۲۴
ارزش انسان ها	۲۲۷
"من مهم هستم، تو مهم هستی"	۲۲۹
"این موثر نخواهد بود!"	۲۳۰
والد-بالغ-کودک و مذهب	۲۳۳



درباره‌ی نویسنده

توماس هریس در شهر ساکرامنتو، کالیفرنیا به روانپزشکی مشغول است. او در تگزاس به دنیا آمد، مدرک لیسانس خود را در سال ۱۹۳۸ از دانشکده‌ی پزشکی دانشگاه آرکانزاس و دکترای خود را در سال ۱۹۴۰ از دانشگاه پزشکی تمپل دریافت کرد. در سال ۱۹۴۲ در حوزه‌ی روانپزشکی و در بیمارستان سنت الیزابت واشنگتن شروع به آموزش دیدن کرده و پس از آن به عنوان روانپزشک در نیروی دریایی شروع به کار نمود. در سال ۱۹۴۷ به عنوان رئیس بخش روانپزشکی دپارتمان پزشکی و جراحی نیروی دریایی منصوب شد. پس از بازنشستگی از نیروی دریایی به عنوان فرمانده، شروع به تدریس در دانشکده‌ی پزشکی آرکانزاس نمود و سپس مدیر بخش موسسات ایالت واشنگتن شد. در سال ۱۹۵۶ به عنوان پزشک خصوصی کارش در شهر ساکرامنتو کارش را ادامه داد. او در حال حاضر بنیان‌گذار و رئیس موسسه تحلیل رفتار متقابل و مدیر انجمن بین المللی تحلیل رفتار متقابل است.

یادداشت نویسنده

مطالعه‌ی این کتاب از اول تا آخر و به ترتیب از اهمیت زیادی برخوردار است. اگر در ابتدا از فصل‌های جلوتر که به تعریف روش و واژگان مربوط به تحلیل رفتار متقابل پرداخته است، خوانده شود نه تنها خواننده به خوبی اهمیت فصل‌های بعدی را درک نکرده بلکه قطعا به نتیجه‌گیری‌های اشتباهی منجر می‌شود.

فصل‌های ۲ و ۳ به عنوان پیش نیاز برای درک فصول دیگر ضروری است. به خوانندگانی که برای خواندن کتاب از آخر به اول تمایل دارند تاکید می‌کنم، پنج کلمه در کل کتاب آورده شده که معنی متفاوتی با معانی معمول خود دارند. این کلمات عبارتند از: والد، بالغ، کودک، خوب بودن، و بازی‌ها.