

www.ketab.ir



پیش‌نویس‌های زندگی در تحلیل رفتار متقابل

کلود استینر

دکتر علی بابایی‌زاد
دکتر آزاده سجادی‌نسب

استاینر، کلود Steiner, Claude, 1935-2017

پیش‌نویس‌های زندگی در تحلیل رفتار متقابل

Scripts people live: transactional analysis of life scripts, 1990

علی بابایی‌زاد، ۱۳۵۲.

آزاده سجادی‌نسب، ۱۳۶۳.

تهران: آویسا، ۱۳۹۵.

۳۷۸ ص.

۹۷۸-۶۰۰-۷۳۰-۸-۰۸-۰

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا

پیش‌نویس‌های زندگی (تحلیل رفتار متقابل پیش‌نویس‌های زندگی).

موضوع: رفتار متقابل، تحلیل.

۱۳۹۵ الف ۴۶ / ر ۷۷ / RC۴۸۹

۶۱۶/۸۹۱۴۵

۳۷۵۲۲۵۶



پیش‌نویس‌های زندگی در تحلیل رفتار متقابل

نویسنده: کلود استاینر

مترجمان: علی بابایی‌زاد، آزاده سجادی‌نسب

ناشر: آویسا

طراح جلد: روشنگ درخشانی

صفحه‌آرا: یاسمن معتمدی

نوبت چاپ: سیزدهم

سال چاپ: ۱۴۰۳

شمارگان: ۵۵۰ جلد

قیمت: ۳۴۲۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۰-۸-۰۸-۰

حق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.

دفتر انتشارات: تهران، شهرک گلستان، خیابان مولوی، مجتمع قائم، واحد ۱۲۱ تلفن: ۴۴۷۶۰۶۲۰-۱

www.avissapub.ir



دکتر کلود م. استینر در سال ۱۹۳۵ در پاریس به دنیا آمد. او مدرک دکترای روانشناسی بالینی خود را از دانشگاه آن آربر میشیگان در سال ۱۹۵۶ در سانفرانسیسکو با اریک برن ملاقات کرد، شاگرد او شد و از آن پس، همکار، دوست و یار او ماند. کلود استینر همگام با اریک برن یکی از اعضای پایه‌گذار انجمن تحلیل رفتار متقابل می‌باشد.

پس از مرگ اریک برن در سال ۱۹۷۱، دکتر استینر این تئوری را بسط داد و به روانپزشکی رادیکال پرداخت و راجع به آن مفصلاً در کتاب‌ها و روزنامه‌ها نوشت. کتاب‌هایش عبارت‌اند از: بازی‌های الکلی؛ پیش‌نویس‌های زندگی در تحلیل رفتار متقابل؛ سواد عاطفی؛ عملکرد عالی در پیری برای مردان؛ اصل موضوع: عشق؛ اطلاعات و تحلیل رفتار متقابل. او همچنین ویراستار دو مجموعه مقاله «فرای بازی‌ها»، و «پیش‌نویس‌ها و بازخوانی‌ها» در روانپزشکی رادیکال است و نیز نویسنده داستان معروف افسانه فازی گرم.

کتاب‌های کلود استینر به بیش از ده زبان ترجمه شده‌اند و شاگردان و مخاطبانی در سرتاسر دنیا دارد. او پس از سال‌ها فعالیت علمی و پژوهشی در ژانویه ۲۰۱۷ چشم از دنیا فرو بست.



دکتر علی بابایی‌زاد، متولد ۱۳۵۲ تهران، در نوجوانی به واسطه مادرش با مفهوم خودشناسی آشنا شد و با شرکت در گروه‌های خودشناسی آن را ادامه داد؛ جایی که مفهوم چرایی و چگونگی بودن، مدام مورد دوباره‌سنجی و تحلیل قرار می‌گرفت. این شناخت به قدری جذاب و بی‌پایان بود که او را واداشت با یک تغییر حرفه‌ای، به سمت روانشناسی بیاید و آموزش مفاهیم روانشناسی، مشاوره و گروه‌درمانی را به‌عنوان شغلی که همان دلبستگی‌محلی او بود، برگزیند. وی از سال ۱۳۷۷ به این کار مشغول می‌باشد.

به گفته خودش در چهارده سالگی، با هدیه‌ای از پدرش به نام وضعیت آخر با تئوری شخصیت "تحلیل رفتار متقابل" آشنا شد. و بعدتر، در سال ۲۰۰۶ میلادی با حضور در کنفرانس بین‌المللی ITAA در مسیر آکادمیک آن قرار گرفت و همچنان تحت نظارت و آموزش ITAA (انجمن بین‌المللی تحلیل رفتار متقابل) مراحل آن را طی می‌کند. او این روش را مناسب برای خودشناسی، تحلیل، مشاوره و گروه‌درمانی یافته است، و به این شیوه‌ها و علاوه بر آن، از طریق همکاری با برنامه‌های تلویزیونی هفتگی به روشن‌تر شدن خودشناسی به این روش می‌پردازد.

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
	بخش اول: تئوری تحلیل رفتار متقابل
۴۹	۱. تحلیل رفتار متقابل و تحلیل ساختاری
۴۹	تحلیل ساختاری
۵۰	کودکی
۵۱	بالغ

۵۲	والد
۵۴	آلودگی و طردشدگی
۵۶	تحلیل رفتار متقابل
۵۸	بازی‌ها و نتایج
۵۹	عطش به محرک
۶۰	عطش به ساخت
۶۱	عطش به موقعیت
۶۴	نقش‌ها و درجه‌ها
۶۵	۲. تحلیل ساختاری دسته دوم
۷۰	ایگوگرام
	بخش دوم: تحلیل پیش‌نویس
۷۵	۳. نگاه دوباره به ادیب
۷۹	۴. پیش‌فرض‌های وجودی فرزندان
۸۰	جادوگر، غول، و نفرین
۸۴	بازدارنده‌ها
۸۵	اسناد
۸۸	جادو
۸۹	جادوی خوب
۹۰	جادوی بد
۹۵	۵. تصمیم‌گیری
۹۵	زمان تصمیم‌گیری
۹۸	شکل تصمیم‌گیری
۹۹	قورباغه، شاهزاده و شاهزاده‌خانم
۱۰۳	۶. تحلیل پیش‌نویس در رفتار متقابل
۱۰۴	سه پیش‌نویس اصلی زندگی
۱۰۷	تشخیص در تحلیل رفتار متقابل
۱۱۲	بازدارنده‌ها و اسناد
۱۱۴	پیش‌نویس معکوس

تصمیم‌گیری

مؤلفه بدنی

۷. پیش‌نویس‌ها: از تراژدی تا پیش‌پاافتاده و مبتذل

یک فهرست پیش‌نویسی

آیا همه پیش‌نویس دارند؟

۸. آموزش‌های اولیه: پیش‌نویس بدون عشق

داستان فازی

اقتصاد نوازشی

قوانین اقتصاد نوازشی

۹. آموزش‌های اولیه: پیش‌نویس بدون فکر

آگاهی

نادیده‌انگاری

نادیده‌انگاری شهود

نادیده‌انگاری احساسات شخصی

نادیده‌انگاری عقلانیت

پادشاه لباس ندارد

دروغ‌گویی

دیوانگی

پارانویا

۱۰. آموزش‌های اولیه: پیش‌نویس بدون لذت

بازدارنده‌ها و اسناد برای بی‌لذتی

۱۱. نجات: پیش‌نویس‌گماری پیش‌پاافتاده و مبتذل بی‌قدرتی

بازی نجات

بی‌قدرتی

مثلت نجات در خانواده هسته‌ای

سه نقش: ناجی، ستمگر و قربانی

۱۲. رقابت: پیش‌نویس‌گماری پیش‌پاافتاده و مبتذل عدم برابری

فردگرایی

رقابت‌طلبی

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 پیش‌یا‌افتاده 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 گریلا

زن سرسخت

زن‌بور ملکه

۱۵. پیش‌نویس‌های پیش‌یا‌افتاده و مبتذل در مردان

پدر خانواده

مرد ایستاده جلوی زن

عیاش

ورزشکار

روشنفکر

متنفر از زن

۲۴۹	۱۶. روابط در پیش‌نویس
۲۵۰	روابط پیش‌یافتاده و تراژیک
۲۵۱	سه دشمن عشق
۲۵۵	۱۷. بازی‌های قدرت
۲۵۸	بازی‌های قدرت
۲۶۵	نبرد تن به تن
۲۶۷	تحلیل بازی‌های قدرت
	بخش چهارم: درمان
۲۷۱	۱۸. افسانه‌های درمانی
۲۷۲	افسانه ارزش درمان فردی
۲۷۴	افسانه بی‌فایدگی عقل سلیم
۲۷۷	افسانه بیماری ذهنی، و رابطه پزشکی با تراژدی
۲۷۹	۱۹. چگونه از بازی نجات اجتناب کنیم؟
۲۸۰	مثلاً نجات در درمان
۲۸۱	چگونه در بازی نجات نقشی ایفا نکنیم؟
۲۸۷	۲۰. قرارداد
۲۸۸	رضایت دو طرفه
۲۹۲	پاداش
۲۹۳	صلاحیت
۲۹۴	مواد قانونی
۲۹۵	۲۱. استراتژی‌های تحلیل پیش‌نویس
۲۹۶	کار
۳۰۰	آنتی‌تز یا فرمان
۳۰۱	خوشی
۳۰۲	اجازه
۳۰۵	محافظت
۳۰۸	توان
۳۱۲	تخلیه احساسات منفی

- 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
- بخش پنجم: زندگی خوب
- 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.

هیچ شکی نیست که شرایطی که در زندگی با آن مواجه می‌شویم گسترهٔ اختیاراتمان 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 ببرند. 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.

این کتاب از فشارهایی صحبت می‌کند که همه ما مجبوریم در زندگی روزمره خود با آنها دست و پنجه نرم کنیم و نیز مکانیسم‌های تحمل آنها که نسل به نسل به واسطه بزرگترهایمان به ما منتقل شده است. تئوری این کتاب بیان می‌کند که پیش‌نویس‌های افراد، یا مسیرهای زندگی، تقریباً به‌محض اولین سال‌های زندگی تصمیم گرفته شده‌اند و بروز پیدا نمی‌کنند تا اینکه به صورت روشی اجتناب‌ناپذیر پدیدار شوند، مگر اینکه فرد روندی فعال از تصمیم‌گیری مجدد را به انجام رساند. بچه‌ها به این نتیجه می‌رسند که خوشحال باشند یا افسرده، خوشبین باشند یا بدبخت، برنده باشند یا شکست خورده، سالم یا الکلی، وکیل و مدل یا کارگری با دستمزد کم، بیکار یا بیش از حد مشغول به کار، دارای عمر طولانی یا بیمار و متمایل به خودکشی؛ و تصمیم می‌گیرند باقی عمرشان را در تلاش برای این باشند که این تصمیمشان به حقیقت بپیوندد. این پیش‌نویس تا پایان زندگی فرد بر او تأثیر می‌گذارد مگر اینکه تصمیمی آگاهانه زندگی فرد را به روشی فعالانه تغییر دهد. روان‌درمانی، که در این کتاب به آن پرداخته و بررسی می‌شود، می‌تواند در خدمت کمک به مردم قرار گیرد تا خود را از پیش‌نویس آزاد کنند و طرح‌های زندگی خوش‌بینانه، خودمختار و پربار مبنی بر واقعیتی کاملاً به‌روز داشته باشند.

هنگامی که پیش‌نویس‌های زندگی در سال ۱۹۷۴ برای اولین بار چاپ شد، به میلیون‌ها نفر کمک کرد تا زندگی خود را درک کنند. اکنون زمان فرقی کرده است، اما پایه و مبنا همان است؛ باور دارم که این کتاب می‌تواند به شما کمک کند تا انتخابی را صورت دهید که کیفیت زندگی شما را به بیشترین حد ممکن برساند.

کلود استینر

۱۹۹۰

پیشگفتار مترجم

دکتر کلود استینر را در کنفرانس بین‌المللی تحلیل رفتار متقابل در سال ۲۰۰۶ ملاقات کردم. به نظرم شخصیت دوست‌داشتنی و جذابی آمد و از او خواستم که اجازه ترجمه کتابش را به من بدهد و او با خوشرویی پذیرفت. از آن سال دنبال کردن کارهای او برایم لذت‌بخش بوده است. هنگامی که تصمیم به ترجمه این کتاب گرفتیم، هدفم آشنا کردن مخاطب فارسی‌زبان با نگاه‌ها و نظریات کلود در زمینه پیش‌نویس زندگی بود. در نقش یک تحلیلگر رفتار متقابل با سال‌ها کار گروهی و آموزشی به این نتیجه رسیده بودم که عمده مسائل افراد در «اکنون و اینجا» می‌تواند ریشه در «آن‌موقع و آنجا»ی آنها، یعنی پیش‌نویس زندگی‌شان داشته باشد. غالباً افراد از من تقاضا می‌کردند تا منبعی مناسب در زمینه پیش‌نویس زندگی به آنها معرفی کنم و من این کتاب را برای شروع مناسب دانستم.

دکتر اریک برن پیش‌نویس زندگی را چنین تعریف نمود: «طرحی از زندگی که در زمان کودکی ریخته می‌شود، توسط والدین تقویت، و با اتفاق‌ها و حوادث بعدی توجیه می‌گردد و بیشترین میزان نمود آن در انتخاب‌های (مهمی) است که در زندگی (تحت فشار) به عمل می‌آوریم.»

بارها دیده‌ام که چطور افراد به طور ناخودآگاه و به تدریج به سمت پایان ناخوش و گاهی نیز سوگمایش‌گونه پیش‌نویس خود حرکت می‌کنند و به مسلخ می‌روند، بدون هیچ آگاهی‌ای از آنچه کرده‌اند و آنچه پیش رو دارند؛ این درد عظیمی است.

شناخت نقاط نامطلوب پیش‌نویسی فرد، گام بزرگی در خودآگاهی اوست، و خروج از پیش‌نویس

است که درمان را در بر دارد. شناخت پیش‌نویس زندگی، در واقع، درک چنین نتیجه‌گیری‌ها، تصمیم‌گیری‌ها و تجربه‌های وابسته به آن است تا بتوانیم در پاسخ به واقعیت «اکنون و اینجا» خودمختار و سالم عمل کنیم.

زندگی مسئولانه همراه با آگاهی و خودمختاری زیستنی‌تر می‌شود. اینکه چطور صمیمیت، آگاهی و خودجوشی را در خود رشد دهیم نشانگر رهایی ذهن و هیجان‌های خودآگاه و غالباً ناخودآگاه از نتیجه‌گیری‌ها و تصمیم‌گیری‌های حاصل از تجربیات پیش‌نویس زندگی است. ذهنیت کمبود، همان تکرار ناامنی اولیه نوزادی و کودکی در روابط آغازین است، در حالی که «وفور سعادت‌مندانه» تکرار امنیت اولیه و نیز پاسخ‌های خودمختار و مسئولانه در «اکنون و اینجا» می‌باشد.

ترجمه حاضر، این فرصت را ایجاد می‌کند تا با دیدی عمیق‌تر به پیش‌نویس زندگی خود، امکان تغییر را ایجاد کنیم و مسئولانه در پی آنچه می‌توانیم باشیم برویم و با زندگی لذت‌مندانه‌تر، با شور و عشق و تفکر، بودنمان را تجربه کنیم و این چند دهه سریع تمام‌شونده را به پایان برسانیم.

با تشکر از کلود عزیز

علی بابایی‌زاد

۱۳۹۵