

www.ketab.ir

در علم شیمی، ۱۳۹۲  
بازی‌های روانی و اجتماعی، ۲۵۶  
روابط اجتماعی، ۹۷۸-۹۶۴-۲۲۶-۵  
روان‌شناسی جامعه، ۱۳۸۸  
فصلی، ۱۳۸۸  
رنگار مقالی تحلیل کورگ درون  
۱۳۹۲، ۷۷/۲۸۸  
۶۴۶/۸۱۱۵  
۲۲۹۲۳

دیگر هیچ راز پنهانی وجود ندارد



چرا باید مجله «راز» را خواند؟

چرا آن بی ... را می خوانند:

- مشکل صحیح قانون جذب را می آموزند.
- موفقیت میلی را تجربه می کنند.
- در انتخاب هدف صحیح عمل می کنند.
- مشکلات عالی خود را حل می کنند.
- ناامیدی و افسردگی را تجربه نمی کنند.
- در تربیت فرزند موفق عمل می کنند.
- زندگی شادتری خواهند داشت.

مجله ی «راز»

◀ همان گمشده ای که دنبال آن می گردید.

◀ «راز» نشریه کسانی که می خواهند متفاوت باشند.

◀ با «راز» زندگی بهتری را تجربه کنید.

«راز» را از روزنامه فروشی های سراسر کشور بخواهید.

تهران، میدان ولی عصر، ابتدای کریمخان، شماره ۳۰۸

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷-۹ و ۸۸۹۳۰۵۷۷-۸

سامانه پیام کوتاه: ۳۰۰۰۷۲۰۰۰

www.raaz-magazine.com

info@raaz-magazine.com

www.ketab.ir

۱۳	پیش‌گفتار
۱۷	بازی‌های روانی مردم
۱۸	تعریف بازی روانی
۱۹	انواع بازی‌های روانی
۲۲	نوع اول بازی روانی
۲۵	من کرگ
۲۷	من بالغ
۳۱	من والد

### فصل اول

۳۹	بازی‌های من‌والد
۴۱	گریه را دم حجله کشتن // سر به عروسی بردن ۴۶ //
۴۸	صاحب خر را روی خر ندیدن // آفتابه لگن شکستن // نوش‌دارو بعد از
۵۱	مرگ سهراب // انا شریک ۵۲ // استخوان لای زخم دانه زدن ۵۴ // دانه
۵۶	پاشیدن ۵۶ // ناامید کردن ۵۸ // شرمنده کردن ۵۹ // حلوان با ساجن ۶۰ //
۶۲	حذف صورت مسئله ۶۲ // طماعان ۶۳ // رتیل ۶۵ // ساه و سفید ۶۶ //
۶۸	درگفتن و دیوار شنیدن ۶۸ // دور زدن ۷۰ // یاپوش درست کردن ۷۲ //
۷۴	را بیچاندن ۷۴ // عوض کردن پالان ۷۵ // طفره رفتن ۷۷ // خرافات ۷۹ //
۸۰	خاطر مردم ۸۰ // اگر علی ساریان است ۸۱ // لاف پهلوانی ۸۳ // خط و نشان

کشیدن ۸۴ // یک بام و دو هوا ۸۵ // وسواسی ۸۷ لحاف ملا ۸۹ // میان دعوا  
نرخ تعیین کردن ۹۰ // زخم زبان ۹۱ // لاف در غربت زدن ۹۳ // طیبیب ۹۴ //  
دوستی دوستی ۹۵ // خسیس ۹۷ // قافیه تنگ ۹۹ // باغبان کر ۱۰۰ // خرش  
از پل گذشت ۱۰۱ // کرامات شیخ ۱۰۲ // آدرس غلط دادن ۱۰۴ // شرط و  
بیش شرط ۱۰۶ // توبه گرگ ۱۰۸ // نخود سیاه ۱۱۰ // وعده سرخرمن  
دادن ۱۱۱ // کی بود؟ کی نبود؟ ۱۱۳ // سرش را به طاق کوبیدن ۱۱۴ // خر  
رفت و پشته و خربرفت ۱۱۶ // من صلاح تو را می خواهم ۱۱۷ // پازل  
ناتمام ۱۱۹ // دشمن تراشی ۱۲۱ // سگ زرد ۱۲۲ // نفرین و عذاب ۱۲۴ //  
میمن و میسر ۱۲۵ // سکوت خفن ۱۲۶ // قصاص قبل از جنایت ۱۲۸ //  
برچسب زدن ۱۳۰ // باقه حق به جانب گرفتن ۱۳۱ // خوش حساب ۱۳۲ //  
عقدہ حقارت ۱۳۴ // سیر چوب ۱۳۵ // مناسف ۱۳۷ // توجیه ۱۳۸ // اون  
کلاغه رو نگاه کن ۱۴۰ // نفی گذشته ۱۴۱ // تره خرد نکردن ۱۴۳ // کینه  
شتری ۱۴۴ // واعظ غیرمؤمن ۱۴۵ // خرد ادعای شناگری کردن ۱۴۷ //  
فرافکتی ۱۴۹ // شفاعت ۱۵۰ // تریک احسانات ۱۵۲ // منت گذاری ۱۵۳ //  
لباس فاخر ۱۵۵ // رُب غلیظ ۱۵۷ // کوچک ۱۵۸ // علی کاهی ۱۵۹ //  
مشت و سیلی ۱۶۱ // پیشگو ۱۶۲ // قیاس مع الشبه ۱۶۳ // لاف زدن ۱۶۵ //  
وقت ندارم ۱۶۷ // مصادره به مطلوب کردن ۱۶۹ // پاسوس ۱۷۰ //  
قلندران ۱۷۲ // خفقان ۱۷۳ // سنگ بزرگ ۱۷۵ // به مسامحه ۱۷۶ //  
راضی شود ۱۷۶ // اطلاعات غلط دادن ۱۷۸ // دشمن نامرئی ۱۷۹ // جنگ  
مخملی ۱۸۰ // قبض موضوع ۱۸۲ // تا پول داری رفیقتم ۱۸۳ // آزادی  
بیان ۱۸۵ // کدخدا ۱۸۶ // اهل بخیه بودن ۱۸۷ // زور گفتن به پایین  
دست ۱۸۸ // تمسخر ۱۸۹ // سگ و سایه دیوار ۱۹۱ // آمار و عدد ۱۹۲ //

کارد لای دنسه ۱۹۳ // نقره داغ کردن ۱۹۴ // نیس عقرب ۱۹۶ // رویاه  
 شیاد ۱۹۷ // لبخند زکوند ۱۹۸ // شتر دیدی ندیدی ۲۰۰ // گربه عابد ۲۰۱ //  
 ورق در آستین داشتن ۲۰۲ // کسی نگفت خرت به چند؟ ۲۰۴ // سر در تو  
 داشتن ۲۰۵ // چاکرم مخلصم ۲۰۷ // آواز ابوعطا خواندن قورباغه ۲۰۸ // گربه  
 بر تنش علی ۲۰۹ // کوزه گر ۲۱۱ // کاشکی به من زودتر گفته بودی ۲۱۲

فصل دوم  
 بازی ها من کت .....  
 ۲۱۵ .....  
 سیندرلا ۲۱۷ // براد مال ۲۱۸ // زن همسایه ۲۲۰ // قوز بالا قوز ۲۲۱ //  
 میمون زشت ۲۲۳ // خرد خرد ۲۲۴ // خر تنبل ۲۲۵ // دل فریبی کردن ۲۲۶ //  
 نف سربالا ۲۲۷ // سرب خوار ۲۲۸ // یز فرنگی دادن ۲۳۰ // عجول ها ۲۳۲ //  
 اشک در آستین داشتن ۲۳۳ // داغ تراز آش ۲۳۵ // توجه  
 هوس بازی ۲۳۷ // آش با جاش ۲۳۷ // پستان ریختن ۲۳۹ // میمون ۲۴۰ //  
 شوهرداری ۲۴۲ // آفتابه خرج لحیم ۲۴۳ // ذره ای خود را شمرده آفتاب ۲۴۵ //  
 کلاف دست بچه گربه دادن ۲۴۶ // افراط ۲۴۸ // گاو نه من  
 شمرده ۲۴۹ // جارو به دم بستن ۲۵۱ // نه من کریم ۲۵۱ // خال بافی  
 شتر ۲۵۴ // تملق (پاچه خواری کردن) ۲۵۷ // تخم مرغ دزد ۲۵۸ // درخواهی  
 غیرموجه ۲۶۰ // سرنا را از سرگشاد زدن ۲۶۲ // لوس و نتر ۲۶۴ // جوان  
 برای کسر و رقصیدن برای کور ۲۶۵ // سوزن زدن و زاریدن ۲۶۶ //  
 بی ارادگی ۲۶۷ // آدم غروند کن ۲۶۹ // کبوتر حرم ۲۷۰ // جرجس ۲۷۲ //  
 زن سلیطه ۲۷۳ // خود را جا کردن ۲۷۴ // ملخک ۲۷۵ // قایم باشک-  
 بازی ۲۷۶ // با مال دیگران یز دادن ۲۷۸ // دوستی خاله خرسه ۲۷۹ // گدای

سامره ۲۸۰ // نوکیسگی کردن ۲۸۲ // آبله ۲۸۳ // تنها به قاضی رفتن ۲۸۵ //  
من عاشق تو هستم ۲۸۶ // همه کاره و هیچ کاره ۲۸۷ // محافظه کار ۲۸۸

#### فصل سوم

۲۹۱ ..... مشترک من و والد - من کودک  
نو آمدن به بازار ۲۹۳ // یک کلاغ چهل کلاغ کردن ۲۹۵ // همرنگی با  
بچه ها ۲۹۶ // آب را گل آلود کردن ۲۹۹ // اهل باد ۳۰۰ // هیاهو ۳۰۲ //  
پيله شش ۳۰۳ // روس خودخواه ۳۰۴ // غسل و خریزه ۳۰۶ // کاکاعاقله،  
کاکادیوننه ۳۰۷ // بوی غسل انجام شده قرار دادن ۳۰۹ // قسم و سوگند  
خوردن ۳۱۱ // گریه شببازی ۳۱۲ // دستمال کاغذی ۳۱۳ // ماست  
من شیرین تر است ۳۱۵ // بر چوب گریان یک چشم خندان ۳۱۶ // خود را به  
موش مردگی زدن ۳۱۸ // غصه خاطر تو ۳۱۹ // سگان ناتوان ۳۲۱ // دیوار  
حاشا ۳۲۲ // پز فضل پدر دادن ۳۲۱ // دستمال بستن به سر موش ۳۲۵ // موش  
گرفتن گربه ۳۲۷ // ببخشد شوخی کرد ۳۲۸ // نمکدان را شکستن ۳۳۰ //  
انتظار ۳۳۱ // دبه در آوردن ۳۳۳ // باج دادن ۳۳۴ // ترف ۳۳۶ // خواجه در  
بند نقش ایوان است ۳۳۸ // نخود هر آش شد ۳۳۹ // خودش می بُرد و  
می دوزد ۳۴۱ // بهانه سگ تازی ۳۴۳ // آخر پیروی ۳۴۴ //  
آسمان ریسمان ۳۴۵ // معذرت خواهی مکرر ۳۴۷ // خودشیفتگی ۳۴۹ // خواب  
قیل و فیلبان ۳۵۰ // مخفی کاری ۳۵۲

## پیش‌گفتار

روایت‌های بازنویسی‌شده یعنی به دنبال همدلی و صمیمیت هستیم، اما به آن نمی‌رسیم؛ نمی‌دانیم که چقدر نوشتار به اسیر بازی‌های روانی بد شده‌ایم؛ رفتار ما هزار حرف و حدیث دارد که در نهایت به همان پنهان می‌شویم؛ حرف‌هایی می‌زنیم که از جنس راستی و درستی نیست. فرد می‌داند که در پشت مجموعه‌ای از بازی‌های روانی، پنهان است. هر باری، خاطره‌ای بدی را می‌بازد و یا می‌تواند نطق هر رابطه‌ای را گور کند. اما پایانه هر بازی روانی می‌تواند این باشد که نگاه و مشاجرات بی‌دری سر در بیاورد.

به خودمان فکر کنیم، چند دروغ را در روزهای ما آلوده بازی‌های روانی خفیف و شدید است؟ چه افرادی را سر چشمه برده‌ایم و کسبه برگردانده‌ایم و بعد به خودمان، آفرین هم گفته‌ایم؟ خیلی از زن و سوهو را همان اسیر بازی‌های روانی گوناگون می‌شوند. مرد یا زن، به مرور زمان استاد ناشیانه بازی‌ها و نیرنگ‌ها می‌شوند. سال‌های متمادی است حرف و سخن می‌گویند، دروغ و دروغ و پادشاه و حکمران بازی‌های روانی است.

زمانی که حاکمیت رفتار فرد، بازی است؛ عقلانیت و شفافیت جایگاهی ندارد. یعنی قانون فساد در روابط انسانی یعنی قانون انکسار راستی در هستی، یعنی کردن بیانه‌ای پر از خنجر بار و پوشی از گل سرخ؛ بازی یعنی تلاش برای نیستی. کودک، از همان دوران آغازین با مشاهده رفتار والدین، اطرافیان و تلویزیون یاد می‌گیرد، که چگونه می‌توان دیگران را فریب داد. کودک هر چه بیشتر تحقیر شود،

بیشتر به خلق بازی‌ها فکر می‌کند، زیرا او می‌خواهد جایی برای خود باز کند. هر کودکی به سبک خانواده خود، بازی‌ها را یاد می‌گیرد؛ بعد در نمایشنامه زندگی خود، با ترکیب بازی‌ها روی صحنه هستی می‌رود و از خود هزار نقش و نیرنگ درمی‌آورد، طوری که از حیرت، مردم انگشت به دهان می‌مانند.

حال این فرد در هر موقعیتی از زندگی، بازی‌های روانی خود را ظاهر می‌کند و این کودک بعدها، نیرنگ بازی بی‌تعهد خواهد شد، سخن‌هایی از دوستی و درستی خواهد گفت که بیشتر بازی و تظاهر خواهد بود و دیگر نمی‌توان به حرف‌ها و خوبی او اعتماد کرد.

«هرگز نباید بی‌درآورد، آتش به خرمن احساس و زندگی خود زد. زمانی که فرد برای حل مشکلات از بازی‌ها استفاده می‌کند، به ده‌ها نیرنگ، ریا و تظاهر پناه می‌آورد و تمام انرژی خود را در حقیقت، خود را از درون خویش بیرون می‌راند و بعد به دنبال خویش می‌گردد. سپاه بازی‌های روانی، در جامعه ما رژه می‌روند؛ گاهی من و تو در برابر آنها خراب می‌شویم در چرخ آنها تابانیم».

در زندگی، پایان خیلی از بازی‌ها بسته‌کننده هستند. بازی‌ها، تو را از خداوندگاری انسانیت پایین می‌کشند و بهت را به صحنه‌ای پر از ییچنگ و ستیز تبدیل خواهند کرد که بعد می‌دانم جان سالم به کوبه‌های وحشتناکی بر سر صمیمیت و روابط دوستانه خواهد خورد. بعضی بازی‌ها اجرای بازی‌ها دارند، بعضی دیگر، گاهی بازی درمی‌آورند و عده‌ای کاملاً تمام‌بازانه وارد بازی می‌شوند. بازی‌ها می‌تواند از دبه درآوردن، میان‌بر زدن و حاکم کردن بر بازی شود و به بازی‌هایی منجر شود؛ که آزار و قتل هزاران انسان را در پی دارد.

متوجه نیستی که بازی‌ها حال تو را خراب می‌کنند؛ تو با بازی‌ها رها می‌کنی، می‌کشی، جغرافیای روانی‌ات را به آتش کشیده، خودآزاری و دیگرآزاری می‌کنی. بازی‌ها، ربطی به تحصیلات عالی ندارند و چه بسا دانش، منجر به پیچیده‌تر شدن بازی‌ها شود.



بازی‌ها حال همه را به هم می‌زند. جامعه یا افرادی که کارشان بازی‌های روانی است، روی خوشی و خوشبختی را نخواهند دید. افرادی که در مراودات اجتماعی با تعریف بی‌حد از دیگران به زندگی خویش معنی می‌دهند؛ درحقیقت درگیر بازی روانی تملق و پاچه‌خواری هستند. عده‌ای که نشانی‌های غلط برای خوشبختی و موفقیت به دیگران می‌دهند، اینها استاد بازی روانی‌اند. آنان که خلاف می‌کنند و می‌گویند «کی بود، کی نبود» را درمی‌آورند و به نتیجه خیالی «من نبودم» می‌رسند. اینها هم به نوعی بر سر خود و دیگران کلاه می‌گذارند.

تفاوت اصلی خانه نامحل کار و از آنجا تا به خانه را با طرح و نقشه بازی روانی است. ما می‌توانیم با خودت هم رو راست نیستی و خودت را قربانی باورهایی می‌کنی؛ اما در این باره باورهای خودت را فراموش کن.

بازی‌های روانی را می‌توانیم برای فرورفتن در لجن‌زار روابط انسانی است. از کودکی همیشه روابط انسانی‌ها را هم سؤال بوده، که چرا انسان‌ها نمی‌توانند با هم کنار بیایند و به این پاسخ می‌دهند که انسان‌ها در ابوه احساسی بازی‌ها گیر می‌کنند، متوقف می‌شوند و عمرشان در این بازی‌ها می‌گذرد. بسیاری از انسان‌هایی که در زندان به سر می‌برند کسانی‌اند که خود را دیگران را قربانی داده‌اند؛ یا بازی خورده‌اند. شما با شناخت انواع بازی‌های شدید و خفیف روایت خود را در زندگی روزمره تضمین می‌کنید. بازی‌ها شاید به ظاهر سهل و آسان می‌آیند اما خیلی از ما چوب همین بازی‌ها را خورده‌ایم. پس برای شناخت بهتر بازی‌ها یا ما را آموختن می‌توانید.

دکتر علی شامیسا

www.shamisapsy.ir  
shamisapsy@yahoo.com