

بعد از سلام چه می گویند؟

دکتر اریک برن

ترجمه مهدی قراچه داغی

چاپ دوم

نشر پیکان

تهران ، ۱۳۹۲

سرشناسه:	برن، اریک، ۱۹۱۰ - ۱۹۷۰ م	Berne, Eric
عنوان و نام پدیدآور:	بعد از سلام چه می‌گویید؟ اریک برن؛ ترجمه مهدی قراچه‌داغی.	
مشخصات نشر:	تهران: پیکان، ۱۳۹۳.	
مشخصات ظاهری:	۵۳۰ ص.: مصور.	
شابک:	978-964-328-843-3	
وضعیت فهرست‌نویسی:	فیپا	
یادداشت:	عنوان اصلی: What do you say after you say hello?.	
یادداشت:	چاپ قبلی: البرز، ۱۳۷۰.	
موضوع:	رفتار متقابل، تحلیل	
شناسه افزوده:	قراچه‌داغی، مهدی، ۱۳۲۶ -، مترجم	
رده‌بندی کنگره:	۱۳۹۳ ب ۴ ۷۷ ر / PC ۴۸۹	
رده‌بندی دیویی:	۶۱۶/۸۹۱۴۵	
شماره کتابشناسی ملی:	۳۷۱۲۷۴۹	



بعد از سلام چه می‌گویید؟

WHAT DO YOU SAY AFTER YOU SAY HELLO?

Corgi Book 1986, G.B.

Dr. Eric Bern

دکتر اریک برن

مترجم: مهدی قواچه‌داغی

ویراستار: شهلا ارژنگ

آماده‌سازی و اجرا: دایرة تولید نشر پیکان، فهیمه محبی زنگنه

ناظر فنی چاپ: هومن علمی کتابفروش

حروفچین و صفحه‌آرا: مریم یوسفی

طراح جلد: معصومه مهری

چاپ و صحافی: چاپخانه نشر پیکان

نویت چاپ: دوم، ۱۳۹۴ (اول نشر پیکان) (چاپ اول نشر البرز، ۱۳۷۰)

تیراژ: ۱۵۰۰

بها: ۲۷/۰۰۰ تومان

حق چاپ و نشر این اثر برای نشر پیکان محفوظ است.

دفتر نشر: شهید بهشتی (عباس‌آباد)، بین چهارراه اندیشه و سهروردی، ساختمان ۶۸

www.paykanpress.co

تلفن: ۸۶۰۲۱۰۲۳ / دورنگار: ۸۶۰۲۱۰۲۸

دفتر پخش: میدان انقلاب به سمت آزادی، خیابان جنتی، کوچه فرسار، پلاک ۱

تلفن: ۶۶۴۴۴۷۳۳ / ۶۶۵۶۲۸۳۱ / ۶۶۵۶۲۸۲۵

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	نظریه (تئوری)
۱۷	فصل ۲: اصول تحلیل تبادلی
۱۷	تحلیل ساختاری
۲۰	تحلیل تبادلی (تحلیل رفتار متقابل)
۲۹	ساخت بخشیدن به زمان
۳۵	پیش‌نویس (نمایشنامه) زندگی

بخش دوم: برنامه‌نویسی والدین

۳۹	فصل ۳: سرنوشت بشر
۳۹	برنامه‌های زندگی
۴۵	روی صحنه و پشت صحنه
۵۰	اسطوره‌ها و داستان‌های جن و پری
۶۱	وعده ریاضت
۶۵	درام خانواده
۶۵	سرنوشت بشر
۷۱	جنبه تاریخی
۷۵	فصل ۴: تأثیرات پیش از تولد
۷۵	مقدمه
۷۹	تأثیر اجدادی
۸۳	مرحله بارداری
۸۶	چگونگی تولد
۹۲	نمایشنامه‌های تولد
۹۴	اسم کوچک و اسم فامیل
۹۸	فصل ۵: مراحل اولیه رشد
۹۸	تأثیرات اولیه
۱۰۰	برداشته‌ها و تصمیم‌ها
۱۰۱	وضعیت‌ها - ضمیر
۱۰۷	برنده‌ها، بازنده‌ها
۱۰۷	وضعیت‌های سه نفره
۱۱۰	وضعیت‌ها - مستدها
۱۱۵	انتخاب متن نمایشنامه زندگی

۱۱۷	فصل ۶: سال‌های تغییرناپذیری
۱۱۷	برنامه‌نویسی پدر و مادر
۱۲۱	تفکر مریخی
۱۲۲	حقوق دان کوچک
۱۲۴	دستگاه نمایشنامه زندگی
۱۲۹	فصل ۷: دستگاه نمایشنامه زندگی
۱۳۰	دست‌آورد نمایشنامه
۱۳۳	دستور منع و نهی
۱۳۵	ترغیب
۱۳۶	الکتروود
۱۳۸	کیسه‌ها و کارها
۱۳۹	نسخه
۱۴۲	الگوهای وابسته به پدر و مادر
۱۴۵	دیو
۱۴۶	اجازه
۱۴۹	آزادی درونی
۱۵۳	ساز و برگ نمایشنامه زندگی
۱۵۵	خواسته‌ها و صحبت‌ها
۱۵۷	برنده‌ها
۱۵۷	آیا همه نمایشنامه دارند؟
۱۵۸	ضدنمایشنامه
۱۶۰	خلاصه
۱۶۲	فصل ۸: سال‌های کودکی
۱۶۲	طرح‌ها و قهرمان‌ها
۱۶۴	الگوهای رفتاری

۱۶۷	تمبرهای جایزه
۱۷۷	توهمات
۱۸۸	بازی‌ها
۱۹۲	نقاب
۱۹۳	فرهنگ خانواده
۱۹۸	فصل ۹: نوجوانی
۱۹۹	سرگرمی‌ها
۲۰۰	قهرمان‌های جدید
۲۰۰	تونم
۲۰۱	احساسات جدید
۲۰۲	واکنش‌های جسمانی
۲۰۳	ظاهر و باطن
۲۰۴	نمایشنامه و ضدنمایشنامه
۲۰۵	تصویر جهانی
۲۱۰	عرق‌گیر
۲۱۲	نمی‌توانی به کسی اعتماد کنی
۲۱۵	مگر همه نمی‌کنند؟
۲۱۸	فصل ۱۰: بلوغ و مرگ
۲۱۸	بلوغ
۲۲۰	وثیقه
۲۲۱	اعتیاد
۲۲۳	مثلث نمایش
۲۲۵	انتظار طول عمر
۲۲۸	پیری
۲۳۳	صحنه مرگ

۲۳۵	خنده چوبه دار
۲۳۷	صحنه پس از مرگ
۲۳۸	سنگ قبر
۲۳۹	وصیت نامه

بخش سوم: نمایشنامه زندگی در عمل

۲۴۳	فصل ۱۱: انواع نمایشنامه های زندگی
۲۴۳	برنده ها، غیربرنده ها، بازنده ها
۲۴۶	زمان نمایشنامه
۲۴۹	سکس و نمایشنامه
۲۵۱	زمان ساعت و زمان هدف
۲۵۴	فصل ۱۲: نمایشنامه های ویژه
۲۵۵	کلاه صورتی یا بچه سرراهی
۲۵۷	تحلیل بالینی
۲۵۹	سیریف - یا از نو شروع می کنم
۲۶۲	میس موفت کوچولو، یا نمی توانی مرا بترسانی
۲۶۵	سربازان پیر هرگز نمی میرند یا کی به من احتیاج دارد؟
۲۶۸	قاتل اردها، یا پدر از همه بهتر می داند
۲۷۰	زیگموند، یا اگر نشد راه دیگری انتخاب کن
۲۷۱	فلورنس، یا خوب تشخیص دادن
۲۷۴	نمایشنامه های غم انگیز
۲۷۷	فصل ۱۳: سیندرلا
۲۷۷	سابقه تاریخی سیندرلا
۲۷۹	داستان سیندرلا
۲۸۲	نمایشنامه های به هم مرتبط

۲۸۶	سیندرلا در زندگی حقیقی
۲۸۸	بعد از مجلس میهمانی
۲۹۰	داستان‌های جن و پری و اشخاص حقیقی
۲۹۴	فصل ۱۴: چگونه نمایشنامه زندگی امکان‌پذیر است؟
۲۹۵	چهره انعطاف‌پذیر (صورت پلاستیکی)
۳۰۰	خویشتن متحرک
۳۰۸	شیفتگی و نقش‌پذیری
۳۱۱	بوی بی‌بو (تأثیرهای ساکت)
۳۱۵	پیش‌اثر - پس‌اثر
۳۲۶	فاشیست کوچک
۳۲۹	اسکیزوفرن شجاع (رضایت دیگران)
۳۳۲	صدای عروسکی، مکالمات بطنی
۳۳۵	نکته‌ای درباره دیو
۳۳۶	شخص حقیقی
۳۳۸	فصل ۱۵: انتقال نمایشنامه
۳۳۸	قالب نمایشنامه
۳۴۳	نمایش خانواده
۳۴۴	انتقال فرهنگی
۳۴۷	نقش پدربزرگ و مادربزرگ
۳۵۱	انتقال نمایشنامه
۳۵۴	درهم آمیختن دستورالعمل‌های نمایشنامه
۳۵۷	خلاصه
۳۵۸	مسئولیت والدین

بخش چهارم: نمایشنامه زندگی در درمان بالینی

۳۶۳	فصل ۱۶: مراحل مقدماتی
۳۶۳	مقدمه
۳۶۶	مسئله انتخاب درمانگر
۳۷۰	درمانگر جادوگر
۳۷۲	تدارک
۳۷۵	بیمار حرفه‌ای
۳۷۶	بیمار به عنوان شخص
۳۷۹	فصل ۱۷: مشخصه‌های نمایشنامه
۳۷۹	مشخصه نمایشنامه
۳۸۲	جزء جسمانی
۳۸۶	طرز گوش دادن
۳۸۸	علائم صوتی اولیه
۳۸۹	صدای بیانی
۳۹۰	واژگان
۳۹۱	انتخاب کلمات
۳۹۳	کلمات مفید
۳۹۵	کلمات نمایشنامه
۳۹۸	استعاره‌ها
۳۹۸	عبارت‌های امنیتی
۳۹۹	وجوه شرطی
۴۰۱	ساختار جمله
۴۰۲	تبادل چوبه دار
۴۰۶	انواع خنده‌ها

۴۰۸	مادربزرگ
۴۱۰	انواع اعتراض
۴۱۲	داستان زندگی شما
۴۱۶	تعویض نقش‌ها در نمایشنامه
۴۱۹	فصل ۱۸: درمان نمایشنامه
۴۱۹	نقش درمانگر
۴۲۰	مقدار مجاز بازی
۴۲۲	انگیزه درمان
۴۲۳	نمایشنامه زندگی درمانگر
۴۲۴	پیش‌بینی نتیجه
۴۲۷	آنتی‌تزه‌های نمایشنامه
۴۳۶	درمان
۴۳۹	فصل ۱۹: مداخله قطعی
۴۳۹	راه‌های مشترک نهایی
۴۴۳	صداها درون سر
۴۴۷	پویایی اجازه
۴۵۲	درمان در برابر بهتر شدن
۴۵۶	فصل ۲۰: سه حکایت
۴۵۶	کلونی
۴۶۶	ویکتور
۴۶۸	جین و بیل

بخش پنجم: برخورد علمی با نظریه نمایشنامه

۴۷۵	فصل ۲۱: اعتراض به نظریه نمایشنامه
۴۷۵	اعتراضات معنوی
۴۷۷	اعتراضات فلسفی
۴۷۸	اعتراضات منطقی
۴۸۱	اعتراضات عقیده‌ای
۴۸۴	اعتراضات تجربی
۴۸۵	اعتراضات رشدی
۴۸۷	اعتراضات بالینی
۴۹۰	فصل ۲۲: مسائل روش‌شناختی
۴۹۰	نقشه و قلمرو
۴۹۳	شبکه مفهومی
۴۹۸	داده‌های نرم و سخت
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 درمانگر از خود می‌پرسد
۵۲۹	فهرست درمان

درباره نویسنده

دکتر اریک برن بانی مکتب «تحلیل تبادلی» است که روش‌هایی بدیع و ابتکاری در روان‌درمانی نوین ارائه داده است. با این حال تا زمان چاپ کتاب بازی‌ها، که پرفروش‌ترین کتاب سال در سطح بین‌الملل شد طول کشید تا روش‌های پیشنهادی او مقبولیت عامه پیدا کند. دکتر برن تا سال ۱۹۷۰ که عمرش به پایان رسید در آثار و تدریس‌های خود زمینه محکمی برای درک و تحلیل رفتار انسان به وجود آورد که در روان‌درمانی امروزی امیدواری بسیار زیادی در زمینه سلامت روان ایجاد کرده است. دکتر برن در آثار متعدد خود اصول تحلیل تبادلی را معرفی کرده است: که از جمله آن‌ها می‌توان به تحلیل تبادلی در روان‌درمانی (۱۹۶۱)، کاربرد تحلیل تبادلی در گروه‌درمانی ساختار و دینامیسم سازمان‌ها و گروه‌ها (۱۹۶۳)، استفاده از تحلیل تبادلی در تحلیل بازی‌ها در پرفروش‌ترین کتاب سال «بازی‌ها» (۱۹۶۴)، کاربرد آن در روان‌درمانی بالینی اصول درمان جمعی (۱۹۶۶) و درج خلاصه نظریه برای استفاده عموم راهنمای روانپزشکی و تحلیل روانی (۱۹۶۸) اشاره کرد.

دکتر برن، پس از اتمام دانشکده پزشکی دانشگاه مک‌گیل کانادا در مونترال راهی امریکا شد تا در «مؤسسه تحلیل روانی نیویورک» ادامه تحصیل دهد. دکتر برن مدت سه سال در بسیاری از بیمارستان‌های ارتش در غرب امریکا به کار روان‌پزشکی و عصب‌شناسی مشغول بود. بعد از جنگ به مقام مشاور در روان‌پزشکی و عصب‌شناسی در ارتش مشغول شد و به عنوان روان‌پزشک در کلینیک «بهداشت روان سانفرانسیسکو» متعلق به ارتش کار کرد.

دکتر برن پیش از مرگ در کارمل کالیفرنیا به کار روان‌پزشکی اشتغال داشت و یکی از اعضای برجسته «انجمن روان‌درمانی امریکا» و نیز یکی از دیپلمات‌های «شورای روان‌پزشکی و عصب‌شناسی» امریکا بود. او همچنین روان‌پزشک برجسته بیمارستان مونت‌زیون و یکی از سخنرانان در زمینه گروه‌درمانی در «مؤسسه اعصاب و روان» در لانگ‌لی پورتر واقع در سانفرانسیسکو بود. همچنین به عنوان مشاور گروه‌درمانی در کلینیک مک‌اولی به کار اشتغال داشت. دکتر برن همچنین مدیرعامل «سمینارهای روان‌پزشکی اجتماعی» سانفرانسیسکو، استاد پاره‌وقت کلینیک روان‌پزشکی استانفورد در پالو آلتو و سردبیر بولتن تحلیل تبادل بود.