

بهرامی، منصور، ۱۳۲۴ -

مفاهیم تحلیل رفتار متقابل / نویسنده منصور بهرامی.

تهران: نسل نواندیش، ۱۳۹۴.

۲۰۸ ص.؛

۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۶۵۷-۶

قیپا

رفتار متقابل، تحلیل

۱۳۹۴/۷۲ پ ۹۶/RC ۸۹

۶۱، ۸۹۱، ۱

۳۸، ۸۰۱

مفاهیم تحلیل رفتار متقابل

نویسنده: منصور بهرامی

ویراستار: طاهره میرصفی

صفحه آرا: الهه ایمنی

طراح جلد: مهستا کسمایی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: دوم (اول ناشر)

سال چاپ: ۱۳۹۵

قیمت: ۱۲۹۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۶۵۷-۶

ISBN: 978-964-236-657-6

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه نسل نواندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷ - ۹

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com



naslenowandish

انتشارات نسل نواندیش

<https://telegram.me/naslenowandish>

فهرست مطالب

۱۳.....	سخن نویسنده
۱۵.....	پیشگفتار
۲۳.....	فصل اول: تحلیل ساختار شخصیت
۲۵.....	حالت‌های شخصیت
۷۳.....	فصل دوم: تحلیل روابط متقابل
۷۵.....	روابط متقابل
۱۲۵.....	فصل سوم: تحلیل بازی‌های روانی
۱۲۷.....	بازی‌ها
۱۴۳.....	فصل چهارم: تحلیل نمایش‌نامه زندگی
۱۴۵.....	شکل‌گیری نمایش‌نامه زندگی
۱۹۱.....	واژه‌نامه
۲۰۵.....	منابع

سخن نویسنده

بدون تردید، روان‌شناسی یکی از علم‌های قرن جدید محسوب می‌شود؛ هرچه این علم کاربردی‌تر باشد، جایگاه مناسب‌تری را در میان علوم دیگر و افرادی که به اصلاح ارتباطات خویش نیاز دارند، کسب خواهد کرد. تحلیل رفتار متقابل از تئوری‌های مهم روان‌شناسی به شمار می‌آید و علت فراگیری و گسترده‌گی آن نیز علمی و کاربردی بودن آن است. مقالات و کتاب‌های بسیاری در ارتباط با تحلیل رفتار متقابل در جهان منتشر شده که خوشبختانه تعداد قابل توجهی از آن‌ها به زبان فارسی ترجمه و چاپ شده است. در میان کتاب‌هایی که تاکنون ترجمه شده، جایگاه مجموعه‌ای که حاری تمامی مفاهیم و شامل تئوری‌های جدید تحلیل رفتار متقابل نیز باشد و آن را به صورتی منظم و با ترتیب مطالب و قواعد پیوسته تحلیل رفتار متقابل ارایه کند، خالی نیست. به‌خاطر همین کمبود، این کتاب به‌صورتی تدوین شده تا نیاز متخصصان و علاقه‌مندان به تحلیل رفتار متقابل را با نظم و ترتیبی که لازمه فراگیری یا آم‌وزش است، برآورده سازد و از توضیح مطالب اضافی، حاشیه‌پردازی و کلی‌گویی پرهیز کند.

از نکات مهم کتاب حاضر، ارایه نظریه‌ها و روش‌های جدید در تحلیل رفتار متقابل است که در سال‌های اخیر توسط متخصصان این رشته در دنیا مطرح شده است.

مطالعه این کتاب برای موفقیت در آزمون‌های مقدماتی، پیشرفته و تخصصی انجمن بین‌المللی تحلیل رفتار متقابل مناسب است که دوره‌ها و

کارگاه‌های آموزشی و انجام آزمون‌های آن در بخش آموزش انجمن تحلیل رفتار متقابل برگزار می‌شود.

مطالب کتاب حاضر علاوه بر برآورده ساختن نیاز همه علاقه‌مندان، برای دانشجویان رشته‌های تخصصی روان‌شناسی، مشاوره و مدیریت منابع انسانی مفید و قابل استفاده است. در صورت نیاز به اطلاعات تخصصی‌تر می‌توانید با بخش آموزش انجمن تحلیل رفتار متقابل تماس حاصل فرمایید.

در انتهای کتاب فهرستی از واژه‌های تخصصی روان‌شناسی و تحلیل رفتار متقابل ذکر شده است تا به خوانندگان برای درک بهتر مفاهیم کمک کند. زین به جز سترسی به معادل انگلیسی هر واژه، تعریف مختصری از آن نیز وجود دارد.

لازم است: همکاران خود در بخش آموزش و پژوهش انجمن تحلیل رفتار متقابل؛ به‌ویژه سرکار خانم مریم فروزمنند و جناب آقای ابراهیم دولت‌آبادی که در مراحل تالیف و ویراستاری این کتاب نقش ارزنده‌ای داشته‌اند، سپاسگزاری کنم.

شایسته است از تمامی متخصصانی که تئوری تحلیل رفتار را در زمینه‌های روان‌کاوی، مشاوره، گروه درمانی، مدیریت منابع انسانی و دیگر رشته‌های وابسته تدریس می‌کنند یا مورد استفاده قرار می‌دهند، تشکر کنم و از شما خوانندگان گرامی تقاضا دارم، پس از مطالعه این کتاب پیشنهادات و نقطه‌نظرهای خود را از طریق پایگاه اطلاع‌رسانی انجمن تحلیل رفتار متقابل به نشانی www.tai.ir با ما در میان بگذارید.

منصور بهرامی

عضو ارشد انجمن بین‌المللی تحلیل رفتار متقابل

پیش گفتار

تحلیل رفتار متقابل یک تئوری روان‌شناسی است که توسط دکتر/ریک برن در سال ۱۹۵۰ میلادی ارائه شد و به لحاظ کاربرد آن در حل مشکلات احساسی و رفتاری، مورد قبول جامعه روان‌شناسی قرار گرفته و به‌طور تدریجی در زمینه‌های مشاوره، روان‌کاوی، گروه‌درمانی، مدیریت، جامعه‌شناسی، تربیت‌دانشمانی و آموزش، نظریه‌های جدیدی ارائه و گسترش پیدا کرده است. به‌همین پیچیدگی در مفاهیم، تخصصی بودن و زمان طولانی درمان در دیگر روش‌های روان‌درمانی باعث شد تا تحلیل رفتار متقابل با مفاهیم اساسی و روش‌های ساده به‌سرعت جایگزین روش‌های روان‌درمانی قدیمی شود. به‌همین علت تحلیل رفتار متقابل عمومیت یافته است و هر جا که انسان‌ها حضور دارند و با یکدیگر ارتباط برقرار می‌کنند، این نوع درمان کاربرد دارد و به‌عنوان ابزار برای تغییر و حل مشکلات مورد استفاده قرار می‌گیرد. تحلیل رفتار متقابل یک مکتب علمی کاربردی است که در آن از به‌کار بردن مفاهیم پیچیده، اجتناب شده و نظریات آن به‌صورتی مطرح شده است که به‌راحتی می‌توان آن‌ها را مشاهده و تجربه کرد.

در تحلیل رفتار، نقش محیط و ارتباط اجتماعی از اهمیت فراوانی برخوردار است؛ ولی در نهایت افراد خود مسئول زندگی و رفتار خود هستند،

و باید این مسئولیت را پذیرا باشند و به نقش خود در زندگی بیشتر از هر عامل دیگری توجه کنند.

این تئوری به روابط و مشکلات درونی شخص و رابطه انسان‌ها با یکدیگر توجه ویژه‌ای دارد و اعتقاد بر این است که اگر افراد با یکدیگر روابط سالم، صمیمانه و صادقانه داشته باشند و آن‌را جایگزین روابط مخرب، منفی و تحقیرآمیز کنند، قادر خواهند بود از فشارهای روانی خود و درگیران بکاهند و از زندگی لذت بیشتری ببرند.

تحلیل رفتار متقابل در عین سادگی این توانایی را دارد تا افکار و احساسات پنهان، سرگرم و پریشان شخص را سامان بخشد تا فرد با تفکیک و سازماندهی افکار، احساسات، شناخت بهتری از خود به دست آورد؛ در نتیجه با آگاسی بیشتر به نقاط ضعف و قدرت خود، رفتارهای سالم و سازنده را انتخاب کند و با ترس‌مندی در بحران‌های روحی - روانی خود قادر به تجزیه و تحلیل مشکل و حل آن باشد. علاوه بر این، تئوری تحلیل رفتار متقابل این امکان را فراهم می‌کند که ساختار شخصیت به صورت نمودارهای شخصیتی ترسیم شود، به صورتی که هر چه آشنا با این روش با دیدن نمودار می‌تواند به ساختار شخصیتی و روابط متقابل فردی که نمودار آن ثبت شده، پی ببرد.

امروزه متخصصان تحلیل رفتار متقابل می‌توانند ادعا کنند که با استفاده از روش‌های کاربردی و زبان تازه‌ای که برای روان‌شناسی ابداع شده، دامنه این علم، علوم اجتماعی، آموزشی، مدیریت منابع انسانی، ساختارهای سازمانی، روان‌کاوی و گروه درمانی را نیز در بر می‌گیرد. به این ترتیب پویایی تئوری تحلیل رفتار، آن‌را از دیگر مکاتب متمایز کرده است.

در تئوری تحلیل رفتار متقابل موضوع‌های گوناگونی مطرح شده است؛ اما بحث‌های کلی آن بر پایه چهار اصل زیر طبقه‌بندی می‌شود:

۱. تحلیل ساختار شخصیت
۲. تحلیل ارتباط متقابل
۳. تحلیل بازی‌های روانی
۴. تحلیل نمایش‌نامه زندگی (سناریو)

اصرار یاد شده در تحلیل رفتار متقابل مانند زنجیره‌ای واحد، قابل تحلیل و بررسی است که مجموعه این زنجیره به حفظ خصوصیات فردی در مجموعه تحلیل رفتار متقابل به صورت غیرقابل تفکیکی از یکدیگر تبعیت می‌کند و به هم پیوسته است. حذف یا جابه‌جایی هر حلقه این زنجیره موجب از هم گسستگی و نامتعادل شدن مجموعه رفتار، احساس و تفکر شخص می‌شود.

اساس نظریه اولیه تحلیل رفتار متقابل، بر پایه حالت‌های شخصیتی ارایه شده است. /ریک برن، حالت‌های شخصیتی را در سه بخش «والد»، «بالغ» و «کودک» معرفی کرد که شامل ۴ مرحله است:

- مرحله نخست، نظام به هم پیوسته تفکر، احساس و رفتار را بیان می‌کند.
- مرحله دوم، تکمیل نظریه تحلیل رفتار متقابل است که رابطه بین افراد را مورد توجه و بررسی قرار می‌دهد و بر اساس واکنش‌های همزمان روانی، اجتماعی و تبادل رابطه‌های متقابل طبقه‌بندی و ارایه می‌شود.
- در مرحله سوم نیز با مشاهده رابطه‌های پنهان و دو سطحی در ارتباط‌های متقابل، بازی‌های روانی که بین افراد در حال جریان است،

کشف می‌شود و پیش‌بینی نتیجه نهایی این نوع بازی‌های روانی مشخص و تعریف خواهد شد.

- مرحله چهارم در رشد و تکمیل نظریه تحلیل رفتار متقابل، تحلیل زندگی‌نامه یا نمایش‌نامه زندگی است که به بازی‌های روانی مشابهی که افراد بارها آن را تکرار می‌کنند، می‌پردازد. این مرحله طرح کلی شیوه زندگی افراد را تعیین می‌کند و ساختار نمایش‌نامه زندگی هر فرد را مشخص می‌سازد.

با دستیابی به نظریه تحلیل رفتار متقابل می‌توان به شناخت مشکلاتی که در افراد موجب عدم تعادل در ساختار شخصیت، ارتباط با دیگران و تکرار بازی‌های روانی رفتاری نامناسب زندگی می‌شود، پی برد و راهکارهای تغییر و درمان آن‌ها را کشف و ارایه کرد.

درمان‌گرهای نوگرا در سبیل رفتار متقابل، با ارایه نظریه‌ها، روش‌های جدید و اقتباس از نظریه‌های دیگر به‌نوعی مکتب روان‌درمانی اقتضایی^۱ دست یافتند که در درمان و تغییر رفتار بسیار موثر و کارآمد بوده است.

اصلی‌ترین کاربرد تحلیل رفتار متقابل در احساس‌ها، ایجاد شناخت رفتاری، احساسی و ذهنی است که سه جنبه مهم شناخت است. با کمک تحلیل رفتار و به‌منظور کسب شناخت از شخصیت، نحوه کشف جایگاه واقعی خویش، تغییر در ساختار شخصیتی به‌دلیل تأمل امکان‌پذیر می‌شود.

در تحلیل رفتار هر تغییر رفتاری یا احساسی در مرحله اول با بینش منطقی شروع می‌شود که در واقع شناخت مجموعه نقاط ضعف و قوت

رفتار، تفکر یا احساس فرد است و پس از پذیرش منطقی آن، توسط حالت‌های شخصیتی، درک احساسی برای تغییر نهایی حاصل می‌شود. مهم‌ترین عوامل کمک‌کننده برای قبول و پذیرش تغییر در نظریه تحلیل رفتار متقابل شفاف بودن، عامل بودن و انعقاد قرارداد برای تغییر در خویشتن است که قرارداد توسط خود درمان‌جو یا بین او و درمان‌گر تعیین می‌شود.

کتاب حاضر به خوانندگان گرامی کمک می‌کند تا موانع تغییر رفتار را از پیش‌روی خود بردارند و برای انعقاد قرارداد با خود یا درمان‌گر آمادگی پیدا کنند.

منصور بهرامی