

مبدأ سفر، منشأ رفتار

نویسنده:

معصومه وارسته

سرشناسه	:	وارسته، معصومه، ۱۳۳۲ -
عنوان و نام پدیدآور	:	مبدا سخن، منشأ رفتار / نویسنده معصومه وارسته.
مشخصات نشر	:	تهران : انتشارات شمس کهن، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	:	۱۳۲ ص.
فروست	:	روانشناسی؛ ۳.
شابک	:	978-600-93855-9-1
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
موضوع	:	رفتار
موضوع	:	رفتار - جنبه های روانشناسی
رده بندی کنگره	:	BF۱۹۹/۲م۲ ۱۳۳۲
رده بندی دیویی	:	۱۵۰/۱۹۴۴
شماره کتابشناسی ملی	:	۳۳۱۳۱۷۱



این انتشارات با نام یان «شمس کهن» میزین گهرید

Shamskohanpub.ir

عنوان کتاب	:	مبدا سخن، منشأ رفتار
نویسنده	:	معصومه وارسته
امور فنی	:	انتشارات شمس کهن
نوبت چاپ	:	اول - ۱۳۹۲
شمارگان	:	۱۱۰۰ نسخه
قیمت	:	۱۰۰۰۰ تومان
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۹۳۸۵۵-۹-۱
مرکز پخش	:	انتشارات شمس کهن - ۰۹۳۰۵۲۶۹۱۳۸

سفارشات، نظرات و پیشنهادات خود را در خصوص این کتاب با ذکر عنوان آرامش تاریک به شماره ۰۲۱۶۶۹۲۴۴۵۳ پیامک نمایید.

کلیه حقوق چاپ این اثر محفوظ و متعلق به انتشارات شمس کهن است.

پیشگفتار:

انسان موجودی است اجتماعی و در عین حال تنها!

— به اشیا و اطراف خود توجه دارد و در ارتباط است.

— با خود گفتگو می کند، خود را تشویق و یا سرزنش می کند، با خود

احساس غم و یا شادی دارد، با خود لذت می برد و یا از خود متنفر است و

در عین حال با افراد و محیط اطراف خود در ارتباط است.

— وقتی دو انسان به هم می رسند ابتدا از طریق احساس و کلام با هم

رابطه برقرار می کنند و در مقابل یکدیگر عکس العمل نشان می دهند.

بیشتر اوقات رابطه با "سلام" شروع می شود. از دیرباز چگونه کنار آمدن

با خود و دیگران در محیط خانواده، کار و مدرسه موضوعی جهانی بوده

است. علم T.A¹ روش جدیدی برای درک کردن رفتار متقابل انسان ها

است.

¹ Transactional Analysis

طبق علم T.A در ما انسان ها ۳ منبع رفتاری وجود دارد که به آن حالت نفسانی^۱ می گوئیم و اسم هر کدام جداگانه "حالت نفسانی والد"^۲، "حالت نفسانی کودک"^۳ و "حالت نفسانی بالغ"^۴ است.

هدف از نوشتن این قسمت از مجموعه نوشته های بعدی این است که: محتویات ۳ قسمت حالت نفسانی خود را بطور جداگانه بشناسیم و یاد بگیریم که احساس و گفتار و رفتار ما به تنهایی و یا در رابطه با جهان هستی از کدام قسمت شخصیتی ما نشأت می گیرد؟!

در نوشته های بعدی من، درباره "چگونگی و چرایی ارتباط افراد با هم" و "چگونه پیش نویس زندگی، افراد رقم زده می شود؟" بیشتر صحبت می کنیم.

امیدوارم نوشته هایم ناخودآگاه ما را به آگاه نزدیکتر کند، تا خود را بیشتر بشناسیم و در ارتباط با خود و دیگران راحت تر عمل کنیم و در نتیجه خود را و دیگران را بیشتر دوست بداریم.

^۱ Ego state

^۲ Parent ego state

^۳ Child ego state

^۴ Adult ego state

تمام سعی من در این کتاب این بوده که بسیار ساده بنویسم ولی اگر قسمتی از مطالب قابل فهم نبود نگران نباشید، در صفحات بعدی مثالهایی از زندگی روزمره ما و شما آورده شده که مطالب را واضح و روشن می کند. اگر مطلبی را متوجه نشدید پس از مطالعه مثالها دوباره به مطلب قبلی برگردید و مثالها را با مطالب قبلی مقایسه و منطبق کنید.

برای استفاده بیشتر از کتاب، توصیه می کنم پس از مطالعه هر قسمت، روزانه رفتار و احساس و کردار خود را در رابطه با همان قسمت مطابقت دهید.

یادمان باشد خوشحال بودن یک انسان به داشتن پول زیاد و یا داشتن مدرک عالی و ... بستگی ندارد.

خوشبختی یک انسان به ۵ جنبه از نیازهای روانی او بستگی دارد که عبارتند از نیازهای اجتماعی، نیازهای عاطفی، نیازهای اقتصادی، نیازهای جنسی و نیازهای جسمی.

- از نظر اجتماعی انسان نیاز دارد در جامعه مطرح باشد، شغل

داشته باشد و تخصصی! خیاط باشد، دکتر باشد و یا کارگر و ...

- از نظر عاطفی نیاز دارد داد و ستد عاطفی داشته باشد با پدر و مادر، خواهران و برادرانش و بعد با همسر و فرزندان و دوستان. او نیاز دارد دوست بدارد و دوست داشته باشد.

- از نظر اقتصادی لازم است پول بدست بیاورد و مطابق پولی که کسب می کند خرج کند، مسکن داشته باشد، غذا و پوشاک بخرد و ...

- از نظر جنسیت بد عنوان زن یا مرد معنی داشته باشد و در جامعه زن یا مرد شناخته شود و از جنسیتش لذت ببرد.

- و بالاخره از نظر جسمی سالم باشد.

امیدوارم نوشته هایم به ما کمک کند که به ۵ جنبه زندگیمان نظری داشته باشیم.

ابتدا خود را بشناسیم!

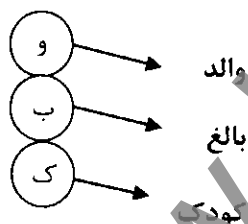
معصومه وارسته

فهرست مطالب

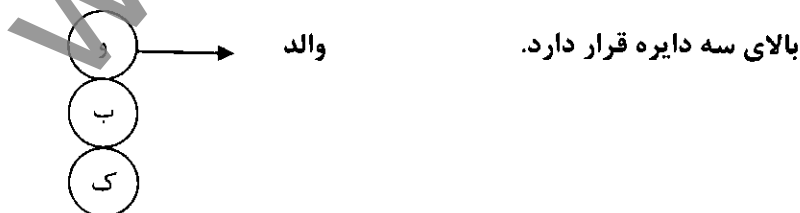
۱۳	 مقدمه
۱۷	 فصل اول - "والد"
۴۷	 فصل دوم - "کودک"
۸۵	 فصل سوم - "بالغ"
۹۷	 فصل چهارم - "مثال ها"
۱۲۷	 خلاصه مطالب

مقدمه:

تاکنون در مورد شخصیت و روان مطالب زیادی نوشته شده و گفته شده است ولی بگذاریم حالت نفسانی و روان را از بعد دیگری بررسی کنیم. حالت نفسانی را به ۲ قسمت مجزا تقسیم می کنیم. این ۳ قسمت جدا و به هم مرتبط و تحت تاثیر یکدیگر را، با ۳ دایره نشان می دهیم.



حالت نفسانی "والد"، آن قسمت از شخصیت ماست که ضبط شده و تکرار رفتار والدین یا جانشینان آنها در زمان کودکی است که جای آن در



ما در این کتاب بطور قراردادی حالت نفسانی والد را به این صورت (و)

نشان می‌دهیم و یا کلمه والد را در گیومه می‌گذاریم. — — — «والد»

باید توجه داشت که اگر والد را بدون گیومه بنویسیم منظور از والد، افرادی هستند که پدر و مادر و یا والدین دیگر ما بوده‌اند نه حالت نفسانی والد.

حالت نفسانی "کودک"، حس، رفتار، حالت و تفکر انسان بزرگسال

است که مطابق کودکی خود تکرار می‌کند. او از دنیای بیرون دریافت و با

حس درون خود ترکیب می‌کند و حس مختص به خود می‌سازد. جای آن

در پایین ۳ دایره قرار دارد.



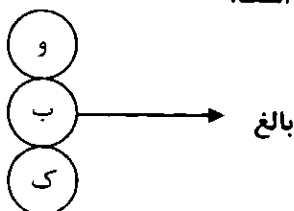
کودک

ما در این کتاب حالت نفسانی کودک را به صورت (ک) نشان می‌دهیم

و یا کلمه کودک را در گیومه می‌گذاریم. — — — «کودک»

باید توجه داشت که اگر کودک را بدون گیومه نوشتیم یعنی شخصی که زمان کودکی را طی می کند.

حالت نفسانی "بالغ" آن قسمت از شخصیت است که بر اساس واقعیت این زمان و این مکان احساس می کند، تصمیم می گیرد و واکنش نشان می دهد. جای آن در وسط ۳ دایره است.



ما در این کتاب حالت نفسانی بالغ را به صورت (ب) نشان می دهیم و یا کلمه بالغ را در گیومه می گذاریم. — — — "بالغ"

باید توجه داشت که اگر بالغ را بدون گیومه نوشتیم منظور افرادی هستند که بالغ اند، نه حالت نفسانی بالغ.