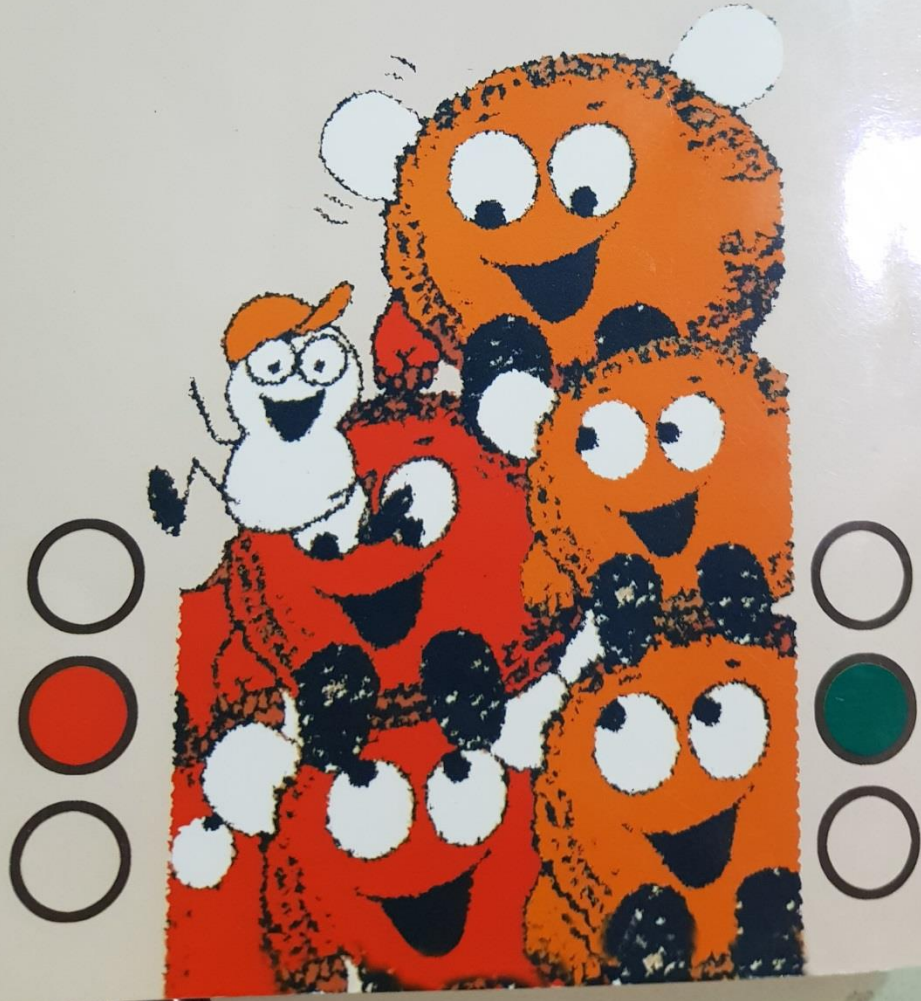


منجوعيم - نوجوي

الوين ومارگارت فريد
پروين عظيمي (قاسم زاده)



به نام خدا

اسم کتاب: من خوبم تو خوبی

نویسنده: الوین و مارگریت فرید

ترجمه: پروین عظیمی (قاسم زاده)

در ۱۶۲ صفحه و پانزده فصل

هدف از این کتاب این هست که به تو کمک کند تا احساس خوب بودن کنی چون تو خوب هستی و همیشه هم این چنین هست

تو با بهتر شناختن خود و با درک و پذیرفتن احساس خود و افراد مهم زندگیت باعث خواهی شد روابط بهتر و خوبتر داشته باشی و احساس خوبی نسبت به خود پیدا کنی

تا حالا به این فکر کردی چرا در بعضی مواقع کارهایی را میکنی که خود هم انتظار این رفتار را از خودت نداری؟ این کتاب برایتان توضیح میدهد که این رفتارها از کجا بوجود میاید

یا تا به حالا خودتان گفتید چکار کنم که رابطه ام با اطرافیان و عزیزان زندگیم بهتر شود؟

این کتاب برایتان توضیح میدهد چطور می‌توانید اینکار را بکنید

نویسنده اینطور توضیح داده که هر کسی در درون خود سه نفر را دارد که بسیاری از رفتارهای شخص را تحت تاثیر قرار میدهد

والد بالغ و کودک

والد درون هر فرد مانند مادر و پدرش هستند مثلاً: زود برو تو اتاقت که معمولاً پدر و مادر این حرف را میزنند

بالغ و عاقل که بیشتر تصمیمات را میگیرد و قسمتی از شخصیت ما هست مثلاً: همین که این مطلب را میخوانی از بالغ خدمت استفاده میکنی

کودک این قسمتی از ما هست که زندگی را احساس میکنید و بسیاری از تصمیمات آنی و تفریحی را میگیرد مثلاً: گاهی مانند گربه چهار دست و پا میرویم و صدای گربه یا سگ در میاوریم

بعضی موقع کودک درون ما کارهایی میکند که بالغ و والد را تودردسر میاندازد مثلاً: کتاب سوپر من را میخواند و به بالا دیوار می‌رود که بپرد (کودک) این کار را نکن صدمه میبینی (بالغ) بیا پایین و گرنه کتک میخوری (والد)

کلا تمام رفتارهای ما به این سه قسمت بستگی دارد

هرچقدر کودک ما و والد ما بهتر شکل بگیرد بالغ کارش بهتر خواهد بود

در قسمتی از این کتاب درباره نوازشهایی که ما در طول زندگی بدست می آوریم یا از دست میدهیم صحبت کرده و بیان میکند که کلا نوازشها چیزی هستند که هر کسی در هر سنی احتیاج به آن دارد

مثلا: بعداز گرفتن نمره خوب دوست داریم پدر و مادر ما را بغل بگیرند این یک نوع نوازش است یا در سن بزرگسالی مریض میشویم دوست داریم از ما مراقبت کنند و مواظبمان باشند این یک نوع نوازش است

و اگر قرا باشه ما یک روابط خوب داشته باشیم باید یک مبادله خوبی داشته باشیم

یعنی چی؟

یعنی اگر بتوانیم و یا بهتر بگم یاد بگیریم در مقابل هرکی چطوری رفتار کنیم اگر مبادله بین ما خوب باشد در نتیجه روابط ما هم خوب میشود

مثلا: برادر: ساعت چنده (بالغ) خواهر: ساعت ۱۰ (بالغ) مبادله خوب

برادر ساعت چنده (بالغ) خواهر: باز ساعتت را گم کردی (والد) مبادله بد

نویسنده در فصل دهم نظریه اریک برن را مطرح کرده که گفته همگی ما در رفتارهای خود نوعی بازی را انجام میدهیم که این بازی ها نوعی نوازش بدست آوردن است بعضی از بازیها هست که خودمان هم متوجه نیستیم که داریم بازی میکنیم و یا از طرف مقابل بازی میخوریم که همان باعث رنجش و ناراحتی خودمان و یا دیگران میشود

مثلا: وقتی دختر عمو دست به وسیله ما میزند و ما یک مرتبه داد میزنیم این یک نوع بازی هست که اگر با بتوانیم درست رفتار کنیم دیگه دختر عمو از دست ما ناراحت نمیشه که باز برمیگردد به

(کودک) و (بالغ) و (والد) درون ما

اریک برن میگوید این را میتوان با (تجزیه و تحلیل مبادلات) حل کرد یعنی که بتوانیم مبادله رفتاری خود را درست کرده تا در واقع روابط ما خوب شود پس برای هر کاری که میخواهیم خوب پیش بروداز (تجزیه و تحلیل مبادلهای) که اریک برن مطرح کرد استفاده کرد

بازیهای دیگه ای هست که در خانواده یاد میگیریم مانند با جگیری عصبانیت و یا باجگیری خانواده و یا باجگیری حمایتی که نویسنده توضیح کامل داده

در فصل دوازدهم نویسنده درباره سرنوشت توضیح داده که در زندگی همه ما از کودکی حرفها و چیزهایی گفته میشود که ما فکر میکنیم قبل از دنیا آمدن این سرنوشت برای ما نوشته شده و حق انتخاب نداریم و باعث میشود ما سر در گم شویم در صورتی ما همیشه در زندگی حق انتخاب داریم مثلا: چون در خانواده همگی دکتر هستند پدرت تو هم باید دکتر بشوی

و یا در فصل دیگه ای نویسنده توضیح داده که بضعی اوقات دیگران با حرفهایی که میزند باعث میشوند ما احساس (خوب نبودن) کنیم و اینها سمهایی هستند که از طرف اطرافیان به برخورد میکنند مانند: تو هم مثل پدرت بد اخلاق و خودخواه هستی که خود یک سمی هست که در وجود ما رخنه میکند تشخیص این سمها مختص "بالغ" هست که وقتی "بالغ" متوجه سم میشود فقط کافی هست که برعکس عمل کند که مانند (پادزهره) میماند مثلا: چرا رژیم نمیگیری که کمی لاغر بشی (سم) من از چاق بودن لذت می برم (پادزهره)

در این کتاب یاد میگیریم چگونه بیان احساسات کنیم و اگر میخواهیم خوشحال باشیم باید به همه نوازشهایی خوب و گرم بدهیم یاد میگیریم وارد بازی کسی نشویم و کسی را بازی ندهیم و اگر میخواهیم با دیگران کنار بیایم باید اول خود را دوست داشته باشیم و مرتب بگیم من خوبم و دیگران هم خوب هستند

خوب بودن یعنی آزاد زندگی کردن و تمرکز روی شادی

زندگی سالم