ഞാനും നിങ്ങളും തുല്യരാണ്

തോമസ് എ. ഹാരിസ്, എം.ഡി.

വ്യക്തിബന്ധങ്ങളെ ഫലപ്രദമായി ഉപയോഗിച്ചുകൊണ്ട് ഏതൊരാൾക്കും സ്വന്തം ജീവിതത്തിൽ എങ്ങനെ നേട്ടങ്ങൾ കൈവരിക്കാം എന്ന് വിശദമാക്കുന്ന ലോകപ്രശസ്ത കൃതി. ട്രാൻസാക്ഷണൽ അനാലിസിസ് എന്ന മനഃശാസ്ത്രശാഖയെ അടിസ്ഥാനമാക്കി ഡോ. തോമസ് എ. ഹാരിസ് രചിച്ച 'ഞാനും നിങ്ങളും തുല്യരാണ്' എന്ന ഈ രചന ലക്ഷക്കണക്കിന് കോപ്പികളാണ് വിവിധ ഭാഷകളിലായി വിറ്റഴിഞ്ഞത്. ജോലിസ്ഥലത്തും സമൂഹത്തിലെ വ്യത്യസ്ത മേഖലകളിലും കുടുംബത്തിനുള്ളിലും മികച്ച വ്യക്തിത്വത്തിനുടമയാകാൻ വായനക്കാരെ പ്രാപ്തരാക്കുന്ന രചന.

വിവർത്തനം: റ്റി. ആർ. എസ് മേനോൻ

കവർ ഡിസൈൻ: അനീഷ് ഉതിമൂട്

DC LIFE
ഒരു ഡി സി ബുക്സ് മുദ്രണം
www.dcbooks.com
സെൽഫ് ഹെൽപ്

ISBN 978-81-264-5149-4
9 788126 451494 00002

₹ 295

തോമസ് എ. ഹാരിസ്, എം.ഡി. • ഞാനും നിങ്ങളും തുല്യരാണ്

DC LIFE

THOMAS A. HARRIS, M.D.

തോമസ് എ. ഹാരിസ്, എം.ഡി.

I'M OK YOU'RE OK

ഞാനും നിങ്ങളും തുല്യരാണ്

158.1 HAR/N
CASMTVK
1330

STAYING OK എന്ന വിശ്രുത ഗ്രന്ഥത്തിന്റെ രചയിതാവിൽ നിന്നും

DC LIFE

ഡോ. തോമസ് എ. ഹാരിസ് (1910-1995)

1910 ഏപ്രിൽ 18-ന് ടെക്സാസിൽ ജനനം. മെഡിക്കൽ ബിരുദത്തിനുശേഷം നാവികസേനയിൽ മനഃശാസ്ത്രജ്ഞനായി ജോലിയിൽ പ്രവേശിച്ചു. 1956-ൽ ജോലിയിൽനിന്നും വിരമിച്ചശേഷം സ്വകാര്യപ്രാക്ടീസ് ആരംഭിച്ചു. ട്രാൻസാക്ഷണൽ അനാലിസിസ് എന്ന മനഃശാസ്ത്ര ശാഖയിൽ ആകൃഷ്ടനായി ഡോ. എറിക് ബേണിനോടൊപ്പം പ്രവർത്തിച്ചു. 'I'm OK-You're OK' എന്ന പ്രശസ്ത ഗ്രന്ഥം 1969-ൽ പ്രസിദ്ധീകൃതമായി. ലക്ഷക്കണക്കിന് കോപ്പികൾ വിറ്റഴിഞ്ഞ പ്രസ്തുത കൃതി നിരവധി ലോകഭാഷകളിലേക്ക് മൊഴിമാറ്റം ചെയ്യപ്പെട്ടു. ആദ്യ കൃതിയുടെ തുടർച്ചയായ 'Staying OK' എന്ന കൃതി 1985-ൽ പ്രസിദ്ധീകരിച്ചു. ജീവിതാന്ത്യംവരെ വൈദ്യസേവനം തുടർന്ന ഡോ. തോമസ് എ. ഹാരിസ് 1995 മെയ് 4-ന് അന്തരിച്ചു.

റ്റി. ആർ. എസ്. മേനോൻ

Hindustan Aeronautics Ltd. Bangalore, Hindustan Steel, Rourkela, Orissa, FACT Ltd. Udyogamandal, Kerala എന്നീ മൂന്ന് കേന്ദ്രഗവൺമെന്റ് പൊതുമേഖലാസ്ഥാപനങ്ങളിൽ 36 വർഷത്തിൽ കൂടുതൽ പ്രവൃത്തിപരിചയം. അതിൽ 30 വർഷം മാനേജ്മെന്റ് തലങ്ങളിലും സീനിയർ മാനേജ്മെന്റിലുമായി പ്രവർത്തിച്ചു. ഉദ്യോഗത്തിലിരിക്കുമ്പോൾത്തന്നെ പല സാമൂഹിക, സാംസ്കാരിക, കലാരംഗങ്ങളിൽ പ്രവർത്തിച്ചിട്ടുണ്ട്. FACT യുമായി ബന്ധപ്പെട്ട കലാ-സാംസ്കാരിക ഗ്രൂപ്പിന്റെ മാനേജരായി പല യൂറോപ്യൻ രാജ്യങ്ങളിൽ സുദീർഘമായ പര്യടനം നടത്തി ധാരാളം കലാപരിപാടികൾ വിജയകരമായി അവതരിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്. 1992 മുതൽ Training മേഖലയിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നു. കേരളത്തിലും കേരളത്തിനു വെളിയിലുമായി 250-ലേറെ സ്ഥാപനങ്ങളിലുള്ള മാനേജർമാർ മുതൽ താഴോട്ടുള്ള 35000 ജീവനക്കാർക്ക് ഇതിനകം Training നടത്തിയിട്ടുണ്ട്. ഇപ്പോഴും അതേ മേഖലയിൽ പ്രവർത്തിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു.

തോമസ് എ. ഹാരിസ്

ഞാനും നിങ്ങളും തുല്യരാണ്

ഈ തിരിച്ചറിവിന്റെ വെളിച്ചത്തിൽ നമ്മുടെ ജീവിതം പ്രകാശിക്കട്ടെ

വിവർത്തനം
റ്റി. ആർ. എസ്. മേനോൻ

DC LIFE

MALAYALAM LANGUAGE
ORIGINAL ENGLISH TITLE
I'M OK - YOU'RE OK

SELFHELP
by Thomas A. Harris, M.D.

MALAYALAM TITLE
Njānum Ningalum Thulyarānu
Translated by T.R.S. Menon

Copyright© 1967, 1968, 1969 by Thomas A. Harris, M.D.
Published by arrangement with Harper, an imprint of
Harper Collins Publishers

Rights Reserved
First Published January 2015
2nd impression March 2016

PUBLISHERS
D C Life
An imprint of D C Books
Kottayam 686 001
Kerala State, India
Literature News Portal: www.dcbooks.com
Online Bookstore: www. onlinestore.dcbooks.com
e-bookstore: ebooks.dcbooks.com
Customercare: customercare@dcbooks.com, 9846133336

DISTRIBUTORS
D C Books-Current Books

D C BOOKS LIBRARY CATALOGUING IN PUBLICATION DATA
Harris, Thomas A.
Njanum ningalum thulyaranu /Thomas A. Harris;
Malayalam translation / T.R.S. Menon.
360 p., 21 cm.
ISBN 978-81-264-5149-4.
Malayalam translation of 'I'M OK- YOU'RE OK.'
1. Self help. 2. Malayalam translation. I. Title.
II. Title-English. III. Menon, T.R.S.
158.1-dc 22.

No part of this publication may be reproduced, or transmitted in any form
or by any means, without prior written permission of the publisher.

ISBN 978-81-264-5149-4

Printed in India
at D C Press, Kottayam, INDIA.

D C BOOKS: THE FIRST INDIAN BOOK PUBLISHING HOUSE TO GET ISO CERTIFICATION

₹ 295.00

842/15-16-Sl.No. 15174-dcb 5907-(2)1000-7310-03-16-Itc. 18.1-p ag-r(t)dv(t) bs

നാം പരസ്പരം അംഗീകരിക്കുന്നു

ഈ പുസ്തകം, തുടക്കം മുതൽ അവസാനംവരെ അത് എഴുതിയിരിക്കുന്ന ക്രമത്തിൽത്തന്നെ വായിക്കേണ്ടതാണ്. അതിന്റെ ആവശ്യവും പ്രാധാന്യവുമെന്തെന്നു പറയാം. ഈ പുസ്തകത്തിന്റെ ആദ്യഭാഗങ്ങളിൽ ആശയവിനിമയവിശകലനം (Transactional Analysis) എന്ന വിഷയത്തിന്റെ പദാവലികളും രീതികളും വ്യക്തമായി നിർവചിച്ചിട്ടുണ്ട്. ആദ്യഭാഗങ്ങൾ വായിച്ച് ഇവയുടെ അർത്ഥം വ്യക്തമായി ഗ്രഹിക്കാതെ അടുത്ത ഭാഗങ്ങൾ വായിച്ചാൽ അവിടെയുള്ള ഭാഷാപ്രയോഗങ്ങളുടെ അർത്ഥം വേണ്ടതുപോലെ ഗ്രഹിക്കാൻ സാധിക്കാതെ പോവുകയും തെറ്റായ നിഗമനങ്ങളിലെത്തുകയും ചെയ്തേക്കാം. രണ്ടും മൂന്നും ഭാഗങ്ങൾ, തുടർന്നുവരുന്ന ഭാഗങ്ങൾ ഗ്രഹിക്കാൻ അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. മേല്പറഞ്ഞ ക്രമം തെറ്റിച്ച് വായിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നവരോടും കർശനമായി ഊന്നിപ്പറയുവാൻ ഞാനാഗ്രഹിക്കുന്നത് ഇതാണ്, “ഈ പുസ്തകത്തിൽ കാണുന്ന അഞ്ച് വാക്കുകൾക്കു ഭാഷാപരമായി മറ്റു സ്ഥാനങ്ങളിൽ കാണുന്ന അർത്ഥങ്ങളിൽനിന്ന് ഭിന്നവും വ്യത്യസ്തവുമായ അർത്ഥങ്ങളുണ്ട് എന്നാണ്” ആ വാക്കുകൾ ഇവയാണ്:

പേരന്റ്—പിതൃഭാവം (പി)

അഡൽട്ട്—പക്വഭാവം (എ)

ചൈൽഡ്—ശിശുഭാവം (സി)

ഓകെ—സംതൃപ്തി, അംഗീകാരം, സ്വീകാര്യത, (ഞാൻ കൊള്ളാം, മറ്റുള്ളവർ കൊള്ളാം)

ഗെയിംസ്—അബോധമനസ്സിന്റെ പ്രേരണയാൽ മനസ്സു നടത്തുന്ന ഒളിച്ചുകളികൾ.

ആവശ്യംപോലെ പകർന്നുതന്ന എറിക് ബിജോർക്കിനെ നന്ദിപൂർവം സ്മരിക്കുന്നു. മിനിസ്റ്റർ ഓഫ് ദ ഫസ്റ്റ് യൂണിറ്റേറിയൻ സൊസൈറ്റി ഓഫ് സാക്രാമെന്റോ ആയിരുന്ന ഡോ. ഫോർഡ് ലെവിസ് സത്യത്തിൽ നിന്ന് വ്യതിചലിക്കാത്തവനും കാരുണ്യവാനുമായിരുന്നു. എന്റെ പ്രചോദനങ്ങളുടെ ഒരു സ്രോതസ്സായിരുന്നു അദ്ദേഹം.

പ്രധാനപ്പെട്ട പുതിയ വിവരങ്ങൾ എനിക്കു ശേഖരിച്ചുതന്ന ഏർഹാം കോളജിലെ ഫിലോസഫി പ്രൊഫസറായിരുന്ന ഡോ. എൽട്ടൺ ട്രൂ ബ്ലഡിനോടും എന്റെ ഈ പ്രസ്ഥാനത്തിൽ അതീവ താൽപര്യമെടുക്കുകയും എന്നെ സഹായിക്കുകയും ചെയ്ത ബിഷപ് ജെയിംസ് പൈക്കിനോടും (അദ്ദേഹം സാന്താ ബാർബറയിലുള്ള സെന്റർ ഫോർ ദ സ്റ്റഡി ഓഫ് ഡമോക്രാറ്റിക് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂഷനിലെ റസിഡന്റ് തിയോളജിയൻ ആയിരുന്നു) വർഷങ്ങളോളം എനിക്കു പരിശീലനവും പ്രചോദനവും തന്നുകൊണ്ടിരുന്ന രണ്ടു വിശിഷ്ട വ്യക്തികളോടുമുള്ള നന്ദി ഞാൻ രേഖപ്പെടുത്തുന്നു. 'ഇന്റർ പഴ്സണൽ ട്രാൻസാക്ഷൻ' എന്ന പദപ്രയോഗം ഞാൻ ആദ്യമായി കേൾക്കുന്നത് ഡോ. ഫ്രീഡ ഫോം—റെയച്ച്മാനിൽനിന്നും ഡോ. ഹാരി സ്റ്റാക്ക് സള്ളിവനിൽനിന്നുമാണ്.

എന്റെ ഈ പുസ്തകത്തിന്റെ ഉള്ളടക്കത്തിലേറെയും—എന്റെ രോഗികളുടെ സംഭാവനയാണ്. അവരുടെ സൃഷ്ടിപരവും സ്വതന്ത്രവുമായ ചിന്തയാണ് ഇതിന്റെ ഉള്ളടക്കം. അവരുടെ താൽപര്യത്തിനു വഴങ്ങിയാണ് ഞാൻ ഈ പുസ്തകം രചിച്ചിട്ടുള്ളത്.

ടി.എ.എച്ച്. ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ട്രാൻസാക്ഷണൽ അനാലിസിസ്
പോസ്റ്റ് ബോക്സ് 255039
സാക്രമെന്റോ, കാലിഫോർണിയ, 95865
ജൂൺ 1968

ഉള്ളടക്കം

ഫ്രോയിഡ്, പെൻഫീൽഡ് ആന്റ് ബേൺ 23
പിതൃഭാവം, പക്വഭാവം, ശിശുഭാവം 42
നാലു മനോഭാവങ്ങൾ 67
നമ്മിൽ മാറ്റം വരുത്താൻ നമുക്ക് കഴിയും 89
ആശയവിനിമയ വിശകലനം 102
പിന്നെയെങ്ങനെയാണ് നാം വ്യത്യസ്തരാകുന്നത്? 140
നാം സമയം എങ്ങനെ വിനിയോഗിക്കുന്നു 163
വ്യക്തിത്വത്തിലെ മൂന്നു ഭാവങ്ങളും ദാമ്പത്യവും 179
പി.എ.സിയും. സന്താനങ്ങളും 201
പി.എ.സി.യും കൗമാരക്കാരും 243
ചികിത്സ ആവശ്യമായി വരുന്നത് എപ്പോൾ? 269
പി.എ.സിയും സദാചാരമൂല്യങ്ങളും 289
പി.എ.സി. സമൂഹത്തെ എങ്ങനെ സ്വാധീനിക്കുന്നു? 329