

۱۳۹۵

تحلیل رفتار متقابل

تهیه کننده: مصطفی قلیچ خانی

➔ تعاریف

➔ واقعیت و حقیقت

➔ حالات من

➔ تبادل حالات من

➔ نوازش

➔ پیش نویس زندگی

تعاريف

۱۳۹۵

تحلیل رفتار متقابل

راه های بسیاری برای شناخت خود وجود دارد. از آسانترین راه ها تحلیل رفتار متقابل است. از اصول اساسی این مکتب این است که هرچند مسایل ناراحت کننده پیرامون ما وجود دارد، ولی ما می توانیم با آن مسایل برخوردی منطقی داشته و واکنشی درست و آگاهانه از خود بروز دهیم. در واقع با بکارگیری روش های ارائه شده سعی می کنیم عصبانی نشویم و دیگران را عصبانی نکنیم. پس از آشنایی با تحلیل رفتار متقابل و شناسایی کارکردهای والد و بالغ و کودک با خودتان و دیگران بهتر کنار خواهید آمد و موفق خواهید شد نوعی خودشناسی عمیق را تجربه کنید. هدف، شناخت ساختار شخصیت خویش است تا بدانیم چرا در زندگی خود به شیوه ای خاص فکر، احساس و رفتار می کنیم. سپس آن را به دلخواه خویش تغییر دهیم. به این ترتیب تحلیل رفتار متقابل به انسان ها کمک می کند تا تعادل در شخصیت را بشناسند و رفتار خود را بر اساس آن تنظیم کنند.

۱۳۹۵

تحلیل رفتار متقابل: رفتارها از چه نشات می گیرند و پشت آنها چه چیزی است، با آوردن هیجانها به سمت خود آگاه تاثیر نامطلوب گذشته را از بین می بریم.

مقدمه‌ای بر تحلیل رفتار متقابل

□ تحلیل رفتار متقابل یک تئوری روان‌شناسی است که توسط دکتر اریک برن ارایه گردید و به لحاظ کاربرد آن در حل مشکلات احساسی و رفتاری، مورد قبول جامعه روان‌شناسی قرار گرفته و تدریجاً در زمینه‌های مشاوره، روان‌کاوی، گروه درمانی، مدیریت، جامعه‌شناسی، توسعه سازمانی و آموزش، نظریه‌های جدیدی ارایه نموده و گسترش پیدا کرده است. ابهام و پیچیدگی در مفاهیم، تخصصی بودن و زمان طولانی درمان در دیگر روش‌های روان‌درمانی باعث شد تا تحلیل رفتار متقابل با مفاهیم اساسی و واژه‌های ساده سریعاً جایگزین روش‌های روان‌درمانی قدیمی گردید. به همین جهت تحلیل رفتار متقابل عمومیت یافته و هر جا که انسان‌ها حضور داشته و با یکدیگر ایجاد رابطه می‌نمودند کاربرد عملی پیدا کرد و ابزاری برای تغییر و حل مشکلات قرار گرفت. تحلیل رفتار متقابل یک مکتب علمی کاربردی می‌باشد که در آن از به کار بردن مفاهیم پیچیده اجتناب شده است و نظریات آن به صورتی مطرح شده‌اند که به راحتی می‌توان آنها را مشاهده و تجربه نمود.

□ تحلیل رفتار متقابل به ما تصویری از ساختار روانی مردم ارائه می‌دهد و یک نظریه ارتباطی است، در مورد اینکه مردم چگونه ارتباط برقرار می‌کنند و چرا ارتباطات به شکست منجر می‌شوند و نیز یک تئوری درباره رشد کودک ارائه می‌دهد، مفهوم نمایشنامه زندگی (life script) تشریح می‌کند که چگونه الگوهای زندگی امروزه ما ریشه در کودکی ما دارند، چگونه تصمیمات ما در دوره کودکی ممکن است در آینده بر روی رفتار ما تأثیر بگذارد که پیامدهای دردناکی را در پی دارد

اصول تحلیل رفتار متقابل

➤ ما همه خوب آفریده شده ایم، مثل شاهزاده ها یا پرنسی ها (I'm OK, You're OK)

➤ همه ما قادر به فکر کردن هستیم مگر در صورت صدمات مغزی شدید.

➤ مردم برای سرنوشت خود تصمیم می گیرند و این تصمیمات قابل تغییر است.

➤ **ایده کلیدی:** من خوبم تو خوبی

❖ "من خوبم تو خوبی" شاید معروفترین عبارتی است که هدف تحلیل رفتار متقابل را نشان می دهد.

❖ تحلیل رفتار متقابل انسان ها را اساساً خوب به حساب می آورد و قابل تغییر و رشد و رفتار سالم

موارد کاربرد تحلیل رفتار متقابل

- ✓ تحلیل رفتار متقابل هر جا که افراد بایکدیگر تعامل دارند کاربرد دارد
- ✓ از نظر حرفه ای می توان گفت که موارد کاربرد آن در چهار حوزه زیر می باشد:
 - روان درمانی / کلینیکی
 - تعلیم و تربیت
 - مشاوره
 - تحول سازمانی

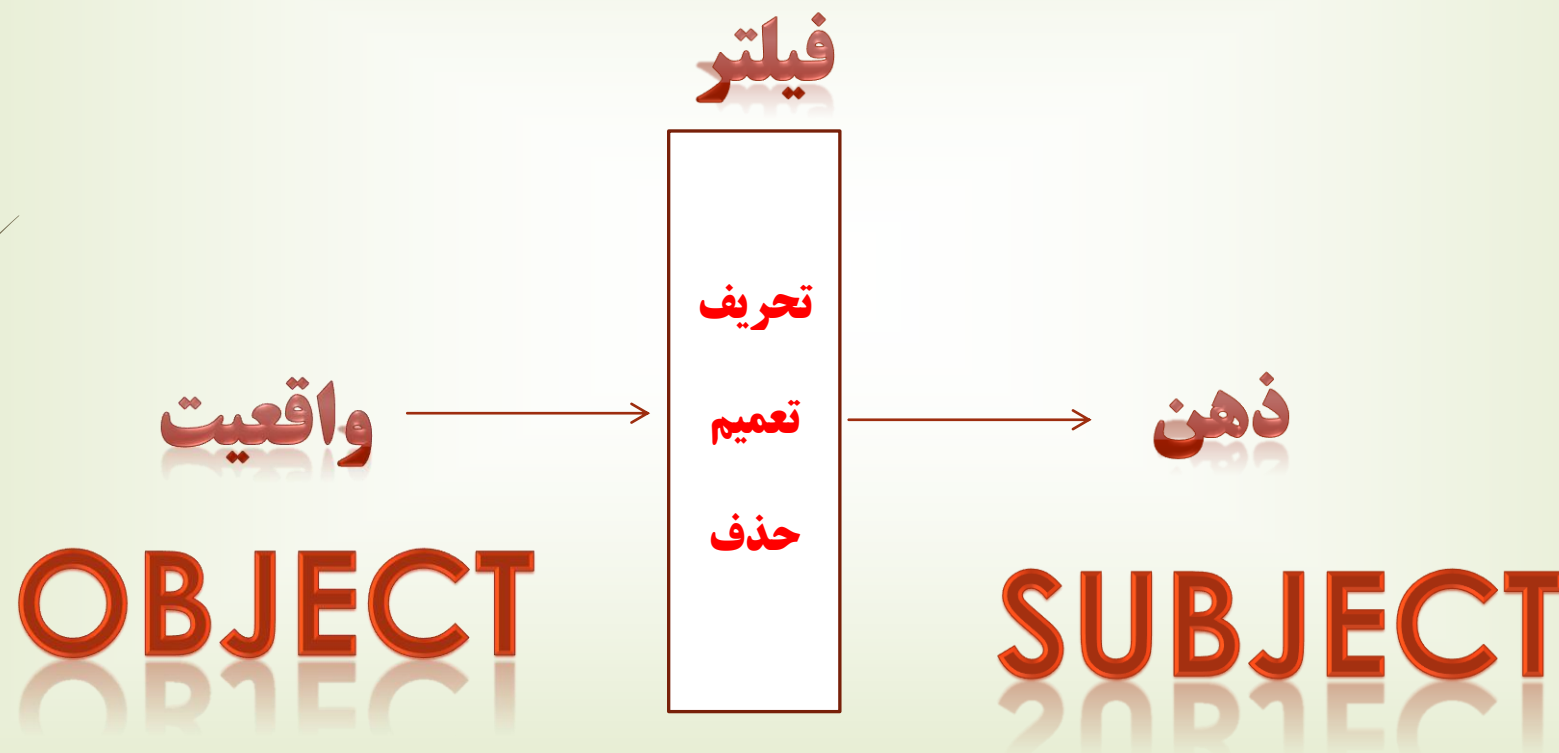
- خود شناسی: هیجانات منفی را به سمت خود آگاه ببریم و تاثیر نامطلوب گذشته را از بین ببریم.
- خود شناسی: کاهش نا آگاهی نسبت به خود.
- تعالی روان: حال حاضر را بهتر تجربه کنیم بدون پیش فرض نه آنطور که دلمان می خواهد.
- تعالی روان: روان نوبه نو شونده نه دیدن با همان عینک قبلی و ادامه چرخه معیوب قبلی
- سلامت: من خوبم تو خوبی

واقعیت

► **واقعیت:** واقعیت دریافت من (برداشت من) از واقعیت (حقیقت) است. براساس دریافت، فکر، احساس و رفتار می‌کنم.

رفتار	احساس	فکر
نمرات بهتری هم خواهم گرفت	رضایت	من می‌توانم خوب یاد بگیرم
نمراتم کمتر از آن چیزی است که می‌تواند باشد	غرور	درس نخوانده همه چیز را می‌دانم

► **واقعیت:** واقعیت دریافت من (برداشت من) از واقعیت (حقیقت) است. براساس دریافت، فکر، احساس و رفتار می‌کنم.



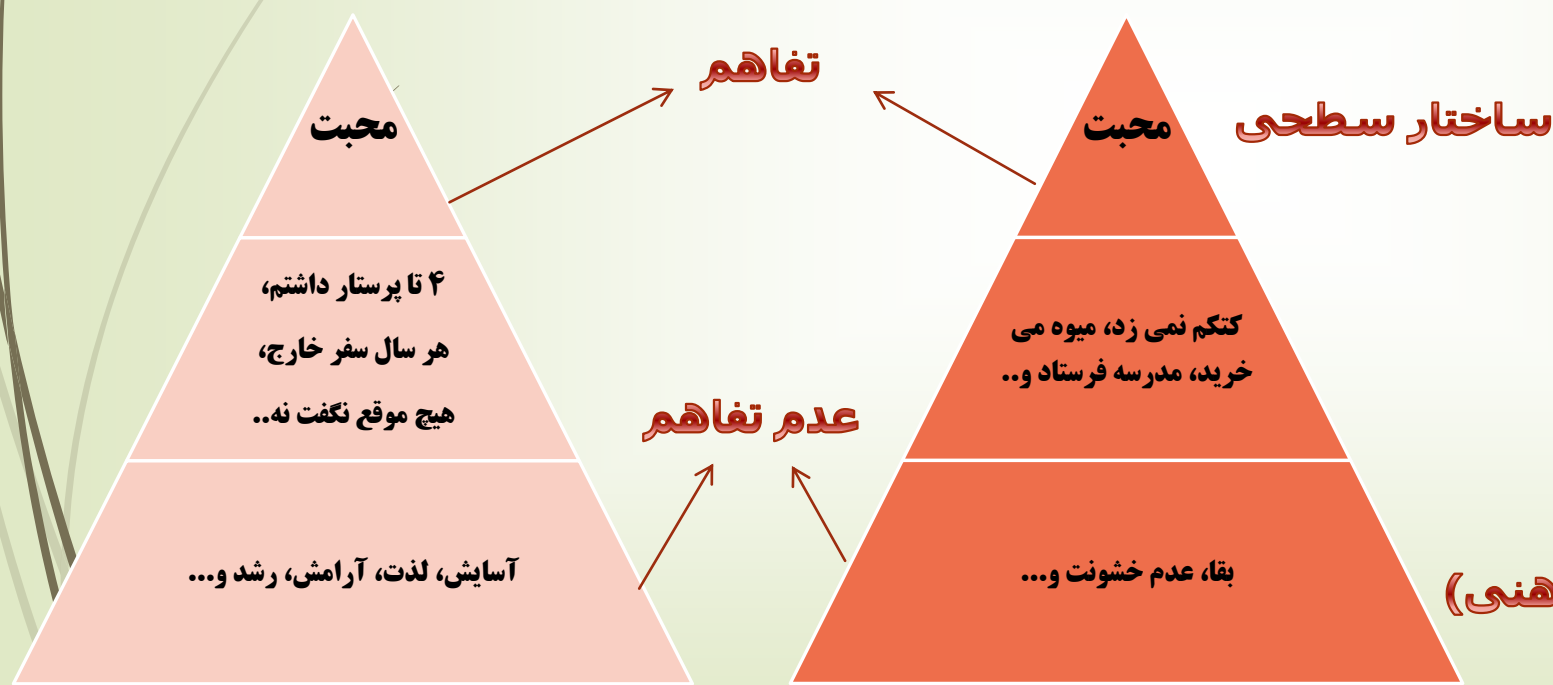
ذهن می‌تواند سوژه‌ها را بدون اینکه در واقعیت وجود داشته باشند همانند واقعیت تصور کند

➤ **واقعیت:** واقعیت دریافت من (برداشت من) از واقعیت (حقیقت) است. براساس دریافت، فکر، احساس و رفتار می‌کنم.

➤ انسان‌ها مثل هم حرف می‌زنند (ساختار سطحی) اما مثل هم برداشت (ساختار عمقی) نمی‌کنند.

➤ مثال: "همسر باید با محبت باشد" اما محبت از نظر هر انسانی با سوژه‌های مختلف بیان می‌شود.

ارتباط موثر: گوینده و شنونده یک نقطه مشترک و درک نزدیک بهم از واقعیت (ساختار عمقی) داشته باشند در غیر اینصورت فقط حرف می‌زنند و ارتباط ندارد.



دختر پولدار

پسر فقیر

خودشناسی: منظور ما از کلمات و احساس هایمان چیست



حالات من

من: مجموعه ای از افکار ما، احساسات ما و رفتار ما

حالات من

سه وجه روانی برای ارتباط با دنیا:

➤ **من کودک:** از درون نشات می گیرد، من باستانی، من قدیمی

➤ **من والد:** منبع بیرونی، روانی بیرونی

➤ **من بالغ:** نوبه نو شونده، روانی جدید

➤ سازه های روانی که فکر، احساس و رفتار دارند. آیا این سه وجه مناسب با آنچه رخ می دهد هستند یا خیر؟

➤ **کودک و والد تا نوجوانی شکل می گیرند اما بالغ تا آخر عمر بروز می شود و ما می توانیم با بروز شدن و تغییر نوبه نو پاسخ بهتری به اکنون دهیم.**

انواع کودک

➤ **کودک طبیعی:** خوردن، آشامیدن، تخلیه و... احساس و هیجانات زندگی

➤ **کودک واکنشی:** منبع بیرونی، روانی بیرونی

مغز هیجانی: برداشت ما از زندگی با مغز هیجانی در کودکی ریخته می شود

مشخصات کودک طبیعی:

(۱) اشتیاق زندگی

(۲) خود جوش بودن: از درون به بیرون اتفاق می افتد، واکنشی نیست.

(۳) پذیرش نامشروط خود: با غرور فرق دارد

(۴) رهایی و صلح

(۵) می تواند نه بگوید

(۶) خیال پردازی

(۷) پرفسور کوچولو: مغز شهودی برای ما مشکل گشایی می کند. خلاقیت، هیجان

”رابطه ای سالم است که کودک طبیعی هر دو احساس امنیت کنند“

اسطوره باسیک: دیگه کاری ندارم که انجام دهم، آماده مردنم، دیگه از من گذشته

طرد کودک درون : پاییز بد است، تولدم را دوست ندارم، مرگ نزدیک است، کاهش میل به زندگی

کودک واکنشی: کودک طبیعی بعد از یکسال می تواند به محیط واکنش نشان دهد در طول دوران کودکی نیاز به عکس العمل داریم.

وقتی بزرگ می شویم دیگر فقط درونی نیستیم والد از بیرون وارد می شود و واکنش ها شروع می شود.

واکنش: ابزاری برای بدست آوردن **امنیت و ثبات**

انواع کودک واکنشی: پرخاشگر، سازگار، منزوی

فرمان (والد) – پذیرش (کودک) – اطاعت (کودک) – نوازش (والد) و بقا (امنیت دوباره کودک)

در مرحله کودک طبیعی و نوزادی فقط نوازش مادر منبع **بقا** بود.

”نیاز به بقا در مقابل فرمان“

انواع کودک واکنشی

- کودک سازگار: مهمترین دغدغه اش دوست داشته شدن است
- کودک منزوی: هیچ کس منو دوست ندارد پس قهر می کنم
- کودک قیام گر: باید منو دوست داشته باشید
- کودک سازگار (متمدن با اتیکت): مشکل کودک سازگار این است که از تعادل خارج شده در بزرگسالی دنبال خشنودی دیگران و به سمت **تایید طلبی** رود.
- کودک منزوی: قهر می کند، حالت قربانی به خود می گیرد، باشه او هم مرا دوست ندارد. **مدال و تمبر بیچارگی به خود می دهد.**
- کودک قیام گر: اشیا را پرت می کند، گریه می کند و... میل به غلبه دارد. خواسته ها را با زورگویی ابلاغ و اعلام می کند.

کودک یعنی امنیت، خلاقیت، شادی و ... تجربه های نو به نو از زندگی

کودک یعنی احساسات خالص و تیز حسی (عکس کند شدن احساسات)

گاهی وقایع روی احساسات ما اثر می گذارند و آنرا کند یا شرطی می کنند.

همسرم را دوست داشتم از او ناراحت شدم دیگر دوستش ندارم! (مراقب کند شدن حواسمان باشیم)

لذت زندگی: کسی که بتواند بعد از گذشت زمان لذت عشق و ... را در خود پیدا کند

والد: مجموعه افکار رفتار احساسات که نتیجه بازنوازی و درون اندازی والد یا جانشین والد است. قوانین مقررات باید ها نبایدها و...

✓ **پیام های والد به کودک سازگار درون است.**

✓ **فرامین والد تربیت کننده است و باعث بقا و تمدن می شود. در مقابل این فرمان ها به تدریج کودکش نشان می دهد.**

✓ **والد چارچوب و محدوده تعیین می کند.**

✓ **انواع والد: حمایتگر، انتقادگر**

والد

- ✓ **والد انتقادگر:** عزت نفس را نشانه می رود: تو خوب نیستی از دست تو چکار کنم که هیچ وقت نمی فهمی از تو آدم حسابی در نمی آید. من خوبم تو خوب نیستی در واقع از خودش محافظت می کند.
- ✓ **والد انتقادگر:** با ایجاد رعب، ترس، وحشت، جزا می خواهد دیگری را کنترل کند یا درون را کنترل کند. کودک درون مخاطب والد انتقادگر مدام دارد تهدید می شود.
- ✓ **والد حمایتگر:** بخشش، مهربانی، حمایت و اعتماد به نفس به همراه دارد. جهت هدایت به سمت درست پرورش می کند. داوری نمی کند هدایت می کند
- ✓ **والد انتقادگر ظریف:** عالی و فوقالعاده ای اما... در این حالت باز هم عزت نفس آسیب می بیند.

“والد باید رفتار را از هویت جدا کند”
“دوباره سنجی والد باید انجام گیرد”

والد گریزی: قیام علیه والد

✓ اگر کاری را خیلی تاکید کنیم احتمال انتقال به نسل بعدی کم میشود چراکه شاید منجر به والد گریزی شود.

✓ والد گریزی دهن کجی به والد است. دروغ گویی، دزدی، خطا کردن بدون ناراحتی

✓ نمی خوام دیگه خوب رفتار کنم.

✓ تغییر شخصیت نمی تواند ناگهانی باشد این همان والد گریزی است

بالغ بخش اجرایی شخص است

در درون هر کس نیرویی نهفته است که می توان از آن تحت عنوان عقل، منطق و مصلحت بر روی برخورد با واقعیت ها نام برد. به این جنبه از شخصیت بالغ گفته می شود که ارتباطی به سن و میزان تحصیلات ندارد و شامل توجه به واقعیت موجود و جمع آوری اطلاعات، بررسی و نتیجه گیری منطقی می شود. بسیاری از مردم فکر می کنند که می اندیشند در حالی که فقط سرگرم مرتب کردن و پس و پیش نمودن تعصبات و عقاید کهنه خود هستند. اغلب ما تمایلی به اندیشیدن و استفاده درست از بالغ نداریم و صرفاً به افکار و عقاید قدیمی و بعضاً نادرستی که در ذهن ما چیده شده فکر می کنیم. این شما هستید که باید تصمیم بگیرید و خودتان را بشناسید.

بالغ

- بالغ نتیجه رشد برای ارایه پاسخ به اکنون است.
- والد (آنچه از دنیا به ما نشان داده شده است) + کودک (آنچه از دنیا درک کرده ایم) = خوراک بالغ
- والد و کودک با بالغ در حال چالش هستند.
- والد: سیگار نکش بالغ: قبول دارد کودک: حال میدهد :هیجان کودکی نمی گذارد انسان سیگار را ترک کند
- والد: تو خوبی اگر لذت نبری کودک: باید لذت برد : (پیام والد نمیگذارد لذت ببریم) ماکه از دنیا چیزی نفهمیدیم

بالغ با جمع آوری و نقل و انتقال اطلاعات (بالغ مشاهده گر) و با تفسیر اطلاعات (بالغ مفسر) ارتباط دارد.

بالغ دنبال حل مساله است نه پیدا کردن مقصر!

بالغ

- **تایید طلبی، عزلت طلبی، خشنود سازی دیگران، عزلت طلبی، اثبات کردن خود، نفی دیگران و خود قربانی پنداری ... نشانه عکس العمل با کودک درون**
- **ترس، بی خیالی، ناسازگاری، خشم، دنبال ناجی گشتن، گوشه نشینی، سرخوشی و... عکس العمل های کودکانه**
- **” رفتار انفعالی، پر خاشکرا نه، انفعالی – پر خاشکرا نه “ رفتار های کودکانه**
- **رفتار انتقاد گرانه، برچسب زدن رفتار والد**
- **رفتار قاطع رفتار بالغ**

بالغ

- بالغ نتیجه رشد برای ارایه پاسخ به اکنون است و از واقعیت سنجی و روند تفکر استفاده می کند.
- بالغ برای حل مساله چاره جویی می کند والد تهدید و ارباب می کند و کودک هیجان زده و غرغر می کند.
- بالغ اگر تصمیم گیری کند کمترین ضرر را برای خود و دیگران دارد
- بالغ بر اساس **نظام ارزشی** تصمیم می گیرد.
- گام های بالغ برای برخورد با مسایل:

❖ تماس با واقعیت

❖ واقعیت سنجی

❖ سبب شناسی

❖ تصمیم گیری بر اساس نظام ارزشی

بالغ

➤ ویژگی های نظام ارزشی:

❖ من انتخاب کرده باشم

❖ قابل دفاع باشد

❖ حاضر به پرداخت بها برای آن باشم در غیر اینصورت گزافه گویی است.

❖ نظام ارزشی هدف ایجاد کند و مرا از دیگران متمایز کند

❖ باعث ایجاد سبک زندگی می شود و کمترین آسیب را به دیگران بزند

❖ ارزش ها همگرا باشند.

❖ از نقش بازی کردن من جلوگیری کند و اضطراب مرا پایین بیاورد.

❖ ارزش ها اولویت بندی شده باشند

❖ نظام بروز رسانی گردد

➤ اگر فکر کنیم و انتخاب کنیم ارزش است. پیام های والد و هیجان های کودک تک تک ارزشند اما نظام ارزشی نیستند.

سگی در حال جان دادن بود. صاحبش که یکی از صحرا نشینان عرب بود در کنارش نشسته بود و اشکی سوزان می ریخت. عابری از آنجا می گذشت حال زار او را دید و از او پرسید چرا می گریی؟ از غم چه کسی داغ دار شده ای؟ صاحب سگ گفت: از همه دنیا سگی وفادار داشتم که اینک در حال مردن است هم نگهبانم بود و هم برایم شکار می کرد. عابر پرسید: به چه سبب می میرد؟ صاحب سگ گفت: از شدت گرسنگی به این حال افتاده است. در این لحظه نگاه عابر به کیسه انباشته صاحب سگ افتاد و بدو گفت: درون این کیسه چیست؟ جواب داد: نان و آذوقه. عابر گفت: مرد حسابی پس چرا مقداری از آن نان به سگت نمی دهی که نمیرد؟ صاحب سگ گفت: آخر مهر و محبتم به آن سگ در این حد نیست که به او نان دهم، زیرا برای خرید نان باید درهم و دینار بدهم در حالی که اشک چشمانم مفت و رایگان است

چون ندهی بدان سگ نان و زاد؟ گفت: تا این حد ندارم مهر و داد
دست ناید بی درم درراه نان لیک هست آب دو دیده رایگان

❖ **بالغ باید حاضر به پرداخت بهای ارزش باشد در غیر اینصورت گزافه گویی است.**

به پادشاه ولایت ترمذ خبر رسید که سلطان خوارزمشاه به سمرقند حمله کرده است. سلطان به همه مردم گفت هرکس ظرف ۳ روز بتواند خبری از سمرقند بیاورد پادشاه بزرگی به او می دهد. دلک دربار تا این خبر شنید. بیدرنگ سوار بر اسبی تیزرو شد و به سوی سمرقند روانه شد. او بقدری تند اسب را می تازاند که اسب در راه سقط شد. بلافاصله اسبی دیگر گرفت و شتابان همچو برق تاخت. اسب دوم نیز در بین راه تلف شد. و اسب سومی اختیار کرد... خلاصه با سومین اسب خود را به دربار شاه رسانید و با همان سر و وضع غبارآلود. در حالی که از هیجان نفس نفس می زد از ماموران خواست تا اجازه بدهند شاه را ببیند. قیافه عبوس و در هم دلک از واقعه ناگواری حکایت می کرد. قیافه دلک درباریان را نگران کرد زیرا تا کنون او را به چنین حالتی ندیده بودند. در شهر پیچید و همه پریشان بودند و همه در بین مردم افتاد و... همه پیش خود می گفتند چه حادثه وحشتناکی است که دلک به وزیر و درباریان نگفت و فقط خواست آنرا به شاه بگوید. کم کم اهالی شهر از ترس به سمت دربار حرکت کردند. خبر این وضعیت به شاه رسید شاه هنگام ورود به دربار متوجه حالت غیر عادی شد و نتوانست نگرانی خود را پنهان کند. از خود می پرسید آیا سلطان خوارزمشاه به سمت دیار ما در حال حرکت است؟ و... بالاخره شاه دلک را به حضور پذیرفت و گفت چه خبر شده؟ شاه پی در پی سوال می کرد اما دلک چیزی نمی گفت. اضطراب شاه بیشتر شد. تا اینکه دلک گفت شاهها اجازه بده تا اصل ماجرا را بگویم. من در ده بودم که شنیدم شاه فرموده است هرکس ظرف ۳ روز از سمرقند خبر بیاورد پادشاه عظیمی می گیرد. اکنون آمده ام تا به شما بگویم من نمی توانم در این مدت کوتاه به سمرقند برسم و توان آنرا ندارم و روی من حساب نکن. شاه عصبانی شد و ...

گفت: زوتر بازگو تا حال چیست؟

گفت: من شتابیدم بر تو بهر آن

این چنین چستی نیاید از چو من

گفت شه: لعنت بر این زودیت (شتاب) یاد

لاف شیخی در جهان انداخته

....

خانه داماد پر آشوب و شر

ولوله که کار نیمی راست شد

زان طرف آمد یکی پیغام؟ نی

ای چنین آشوب و شور تو ز کیست؟

تا بگویم که ندارم آن توان

باری، این امید را بر من متن

که دوصد تشویش در شهر اوفتاد

خویشتن را بایزیدی ساخته

قوم دختر را نبوده زین خبر

شرط هایی که ز سوی ماست شد

مرغی آمد این طرف زان بام؟ نی

لاف زدن، خیال پردازی : ارزش نیست و کار کودک است نه بالغ.

مجنون و ناقه

روزی مجنون سوار بر شتر خود شد تا به شهر و کوی لیلی برود. مجنون شتر را می راند اما شتر نیز برای خود، لیلی دیگری داشت. لیلی او کره اش بود که در طویله مانده بود. پس هم مجنون عاشق بود هم شتر. از اینرو هرگاه شتر افسار خود را سست می دید و در میافت حواس مجنون نیست، فوراً جهت را عوض می کرد و در مسیر عکس خانه لیلی به سوی خانه مجنون باز می گشت. مجنون نیز مدتی بعد به خود آمد و می دید فرسنگ ها از مقصد خود دور شده است و دوباره شتر را به سمت خانه لیلی حرکت می داد. خلاصه برای مسافت چند ساعته، روزها در دشت و هامون سرگردان بودند. تا اینکه مجنون دید با این شتر نمی تواند به کوی لیلی برسد. پس شتر را رها کرد و پیاده به سمت خانه لیلی حرکت کرد.

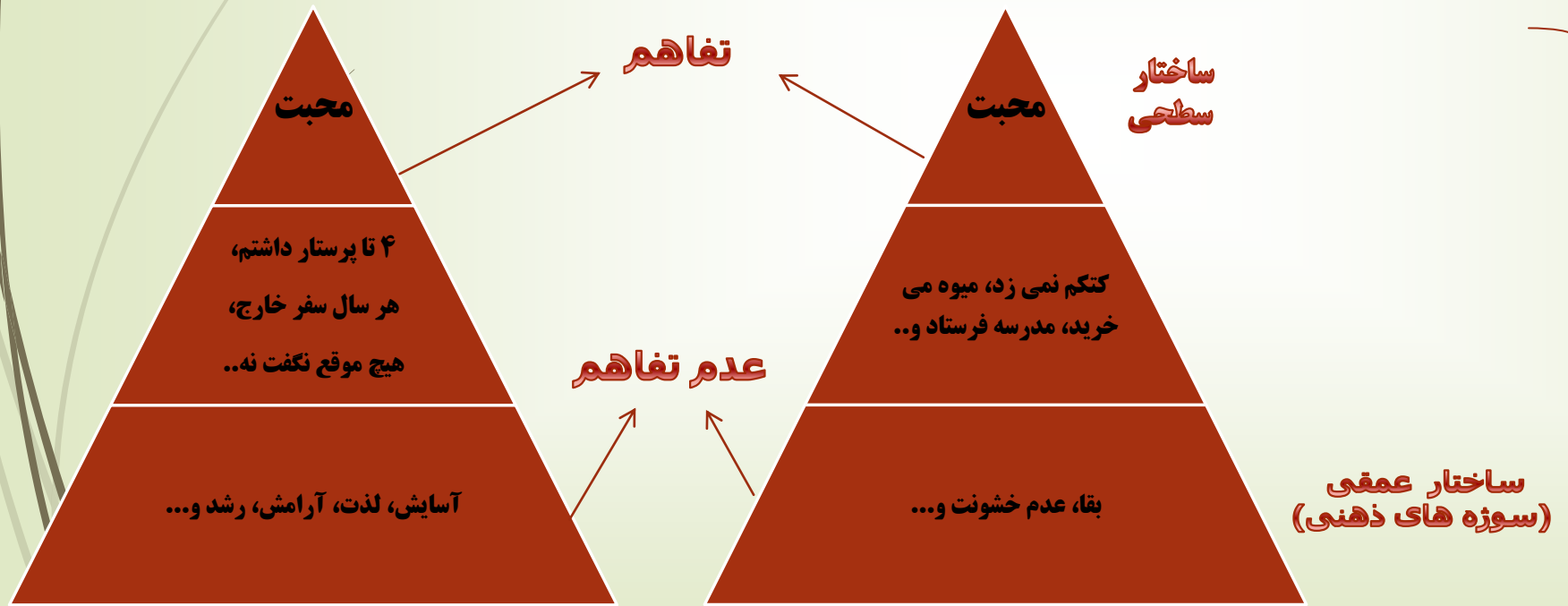
میل مجنون پیش آن لیلی روان / میل ناقه پس پی کره روان
گفت ای ناقه چو هر دو عاشقیم / ما دو ضد پس همره نالایقیم
جان گشاید سوی بالا بالها / در زده تن در زمین چنگالها
تا تو با من باشی ای مرده وطن / پس ز لیلی دور ماند جان من

❖ همگرا نبودن ارزش ها
❖ نظام ارزشی هدف ایجاد کند و مرا از دیگران متمایز کند.
❖ ارزش ها اولویت بندی شده باشند وگرنه **هدیان های کودک** است.

تبادلات حالت من

ارتباط موثر

- **واقعیت:** واقعیت دریافت من (برداشت من) از واقعیت (حقیقت) است. براساس دریافت، فکر، احساس و رفتار می‌کنم.
- انسان‌ها مثل هم حرف می‌زنند (ساختار سطحی) اما مثل هم برداشت (ساختار عمقی) نمی‌کنند.
- مثال: "همسر باید با محبت باشد" اما محبت از نظر هر انسانی با سوژه‌های مختلف بیان می‌شود.



ارتباط موثر: گوینده و شنونده یک نقطه مشترک و درک نزدیک بهم از واقعیت (پدیدار) داشته باشند در غیر اینصورت فقط حرف می‌زنند و ارتباط ندارد.

فضای پدیدارشناسی

دختر پولدار

پسر فقیر

خود شناسی: منظور ما از کلمات و احساس هایمان چیست

ارتباط موثر

شرایط زیستی
شرایط روانی
اتفاقات مهم
آموزش ها و تجربیات

تغییر در ارتباط بدون تغییر در رفتار، تغییر در رفتار بدون تغییر در مدیریت هیجان ها و... تغییر پایداری نخواهد بود.

برداشت از واقعیت

تفکر

هیجان و احساس

عدم همگرایی رفتار و تفکر و... یعنی نقش بازی کردن که باعث موثر نبودن و غیر قابل باور بودن رفتار انسان و تنش ذهنی درونی فرد می شود.

رفتار

ارتباط

+

معنی بخشی به
زندگی

-

بازی هایی جهت
بقا

حال خود را به بهترین حال
تبدیل کنیم

ارتباط موثر

- **واقعیت:** واقعیت دریافت من (برداشت من) از واقعیت (حقیقت) است. براساس دریافت، فکر، احساس و رفتار می‌کنم.
- افراد از طریق کلام (۷٪)، لحن (۳۰ درصد) و زبان بدن (۶۳٪) با هم ارتباط برقرار می‌کنند.
- کلام: بکارگیری لغاتی که بیان‌کننده اهمیت دادن به طرف، همدلی با طرف و درک کردن او باشد.
- لحن: جملات فشرده: عصبانیت و استرس، جملات کشیده: آرامش
- بدن: فرم‌های ناخودآگاه اعضای بدن

ارتباط موثر:

- ❖ همسویی لحن، کلام و بدن در غیر اینصورت **نقش** بازی کردن می‌شود و غیر موثر.
- ❖ افراد فضای پدیدارشناسانه یکدیگر را درک نمی‌کنند. پیام به بهترین صورت کدگذاری و کدگشایی می‌شود. آنچه می‌گوییم تقریباً منتقل می‌شود.
- ❖ من خوبم تو خوبی
- ❖ شنیدن پویا: گوش کردن بدون قضاوت، نشان دادن اینکه دارم درکت می‌کنم، مشاهده بدون قضاوت، صحبت با ضمیر من

موانع ارتباط موثر

➤ **تفکر ناسالم:** تفکری که برای پاسخ به اکنون مناسب نیست.

➤ **تفکر بایدی:** باید های بروز نشده

➤ **فاجعه سازی**

➤ **تحمل پایین ناکامی**

➤ **نمره دهی به خود و دیگران**

➤ **تعمیم افراطی**

ذهن انسان به طور زیستی میل به بی خردی دارد.

تبادلات حالات من

➔ مکمل موازی: روابط بدون تنش

➔ متقاطع: احتمال تنش

➔ زاویه دار:

➔ پنهان: بازی روانی

مکمل موازی

✓ بدون تنش می تواند ادامه دار باشد.

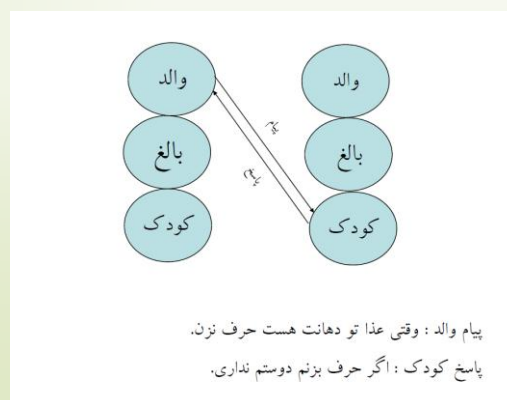
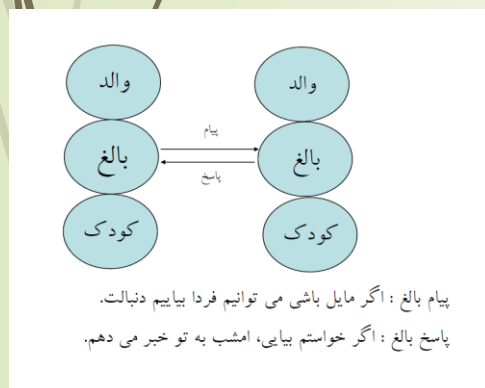
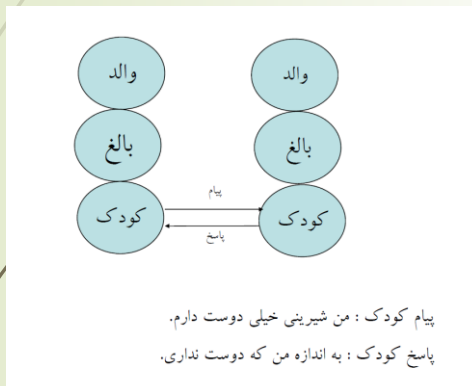
✓ امکان دارد منجر به تعادل مریض گونه گردد.

✓ ممکن است منجر به همزیستی گردد و دو طرف نتوانند از رابطه بیرون بیایند.

✓ ارتباط متقابل کودک به کودک موجب لذت، شادی و روابط عاطفی در زندگی می شود.

✓ رفتار موازی بالغ به بالغ باعث استحکام رابطه می گردد

✓ والد به والد در مورد موضوع سوم صحبت می کنند

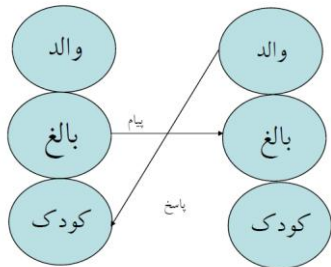


✓ دعوا زمانی رخ می دهد که ارتباط مقاطع شود.

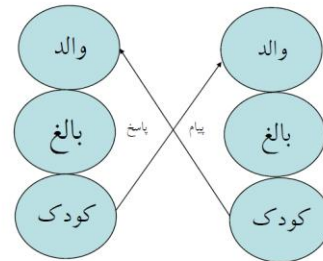
✓ چون پاسخ غیر منتظره است منجر به تکانه هیجانی و ایجاد یک واحد ناکامی می گردد.

✓ انتقال مسولیت، تمسخر، تهدید و... را به همراه دارد.

✓ اگر با بالغ ارتباط را بشکنیم تا به موازی بالغ بالغ برسد منجر به بهبود روابط می گردد



پیام بالغ به بالغ : ساعت چند است؟
پاسخ والد به کودک: باز هم که دیر کردی.



پیام کودک به والد: کمک کن درسهام را تمام کنم.
پاسخ کودک به والد: من خسته ام. می خوام بخوابم.

✓ روابط دو پهلو هستند. پیام آشکار در سطح اجتماعی و پنهان در سطح روانشناسی دارد.

✓ بازی است و طرفین یکدیگر را بازی می دهند.

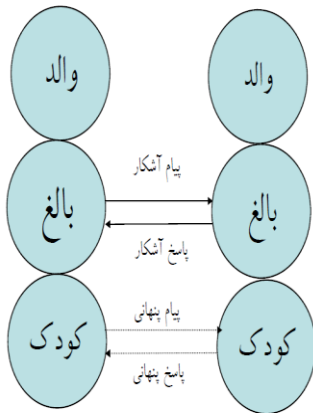
✓ وقتی روابط پیچیده می شود وارد بازی های پنهان می شویم.

✓ باید وارد بازی روابط دو پهلو نشویم و آنرا قطع کنیم یا زاویه بدهیم

✓ مثال بازی: تمام تلاشم و کردم اما...، خیلی دوست دارم اما...

✓ ارتباط زاویه دار به احتمال زیاد باعث بهبود روابط می گردد.

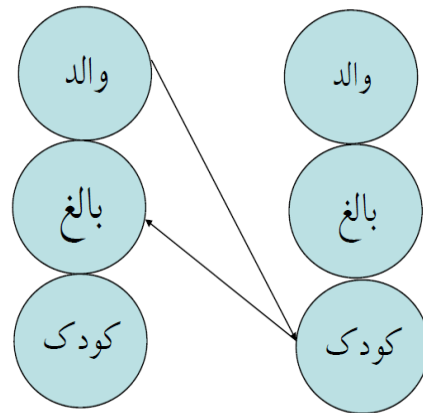
ارتباط متقابل پنهانی



پیام آشکار بالغ : می توانم شما را به منزل برسانم.
پاسخ آشکار بالغ : بله.

پیام پنهان کودک : می توانم رابطه نزدیکتری با شما داشته باشم؟
پاسخ پنهان کودک : من هم به رابطه نزدیکتر مایل هستم.

ارتباط متقابل زاویه دار



پیام والد به کودک : خیلی دیر کردی. واقعاً بی فکر هستی.

پاسخ کودک به بالغ : نمی خوام دلیل اونو بدونی.

□ آلودگی به معنای پیشروی حالت نفسانی والد یا کودک به مرزهای حالت نفسانی بالغ است. آلودگی وقتی اتفاق می افتد که بالغ عقاید بی اساس والد یا کودک را باور کند و از قدرت تفکر و فرآیند پردازش خود تا حداکثر توان آن بهره نبرد.

✓ بالغ آلوده به والد

✓ بالغ آلوده به کودک

✓ آلودگی دوطرفه

□ به حالتی گفته می شود که یک یا بیش از یک حالت نفسانی در فرد به کلی خاموش یا مسدود شود و شخص تنها از یک (حداکثر دو) حالت نفسانی خود واکنش نشان دهد. به این پدیده طرد گفته می شود.

✓ والد طرد شده

✓ بالغ طرد شده

✓ کودک طرد شده

تکنیک های ارتباط با والد انتقادگر

✓ هیچ وقت نمی شود با والد انتقادگر ارتباط برقرار کرد!

✓ اگر با کودک جواب والد را بدهیم بحث احساسی است و اگر با بالغ صحبت کنیم بحث منطقی میشود.

✓ تکنیک های پس زدن والد:

❖ سکوت: برای کاهش تنش + خوب گوش کردن برای خاموش شدن آتشفشان

❖ سکوت + توضیح خواستن با سوال کردن (طرف را به بالغ می برد چون می خواهد جواب سوال دهد)

❖ حق با شماست: بهترین جواب به والد محق

❖ دور زدن جریان و تغییر مکان و

❖ نوازش کودک درون: بهبود دهنده هرگونه رابطه: تایید احساس + درک + همراهی

نوازش

❖ واحدی از شناخته شدن، باعث افزایش سطح **امنیت** و **بقا** و بر دستگاه عصبی **مغز** اثر می گذارند.

❖ **عدم نوازش: شناخته نشدن**

❖ **چرا عطش نوازش!؟**

✓ میل به شناخته شدن: من هستم

✓ میل به تحریک شدن: پرسش کردن از من

✓ میل به ساخت دادن زمان: پر کردن زمان من با برنامه ها و امکانات

نوازش یادآور امنیت اولیه دوران کودکی است.

❖ **عدم نوازش:**

❖ وقتی میزان نوازشمان پایین می آید با **بازی ها و استراتژی ها** بدنبال کسب و بالا آوردن آن می شویم.

❖ **بازی ها:** مثلت سازی های مرضی، یارکشی، گریه، داد و بیداد، مریضی، ناجی گریری، قربانی گری، قهر ...

❖ مغز نوازش منفی را به ندیده گرفته شدن ترجیح می دهد.

❖ **انسان ها اگر شناخته نشوند دست به هر کاری می زنند.**

مراحل نوازش

(۱) تایید احساس

(۲) درک

(۳) همدلی و همراهی: کلامی و رفتاری

❖ اگر طرفین ارتباط، فکر نوازش کودک درون خود باشند، تنش ایجاد می شود.

✓ خانم: من از صبح کار کردم ظرف ها رو شستم و...: یعنی به من توجه کن

✓ آقا: من هم کلی جلسه داشتم و... یعنی تو حق نداری خسته باشی به من توجه کن!

✓ پدر: تا الان کجا بودی و...: یعنی به من توجه کن

✓ پسر: میروم اطاق در را می کوبد... به من توجه کن!

نظام نوازشی

❖ چه زمان هایی نوازش شدیم؟

❖ بهترین زمان هایی که شناخته شدیم و مورد توجه قرار گرفتیم چه زمانی بوده است؟

❖ با چه چیزهایی نوازش می شویم؟

❖ بعد از شناخت نظام نوازشی خود تمرکز را روی آن قرار می دهیم ; **خود جوش تر و واقعی تر**

می شویم

متمدن شدن کودکان در گرو نوازش مشروط سازی در زمان کودکی است

نظام نوازشی

❖ شناسایی نقاط ضعف نوازشی: زمان تایید شدن، زمان قربانی شدن، زمان مریض شدن و...

❖ شناسایی نقاط اصیل نوازشی: انجام کار خوب

❖ قضاوت و نوازش **دیگران نزدیک** مهم تر است تا **دیگران دور**

❖ هم نوازش بودن در هم تمایز شدن (هم هیجان) افراد موثر است.

❖ شناخت نظام نوازشی: تجربه آهان! من اینجوریم؟

شیر نوازش غیر مشروط را هیچ وقت به طور کامل نبندیم

دسته بندی های نوازش

❖ کلامی، غیر کلامی

❖ مثبت، منفی

❖ مشروط، غیر مشروط

❖ درونی، بیرونی

✓ نوازش به خودم ، نوازش به دیگران ← (من خوبم تو خوبی)

✓ تا خودم را دوست نداشته باشم نمی توان دیگران را نوازش واقعی و اثر گذار بکنم.

نوازش به خود(درونی)

❖ زنده باد خودم!

❖ اگر خودم را دوست نداشته باشم و به دیگران نوازش دهم از سر تایید طلبی است.

❖ اگر خودمان را دوست داشته باشیم به طور اتوماتیک برای دیگران منبع نوازش می شویم.

❖ اگر تا امسال پدر بدی بودم از امسال شروع کنم تا سال بعد پدر بهتری باشم

❖ این ضعف من به علت راه های سیاه من است. بالاخره وجود گورخری راه سیاه هم دارد

جایگاه نوازش به خود در سراغاز داستان اصلاح و تغییر من قرار دارد!

نوازش و خودشیفتگی

- ❖ آدم **خود شیفته** خودش را در عمق دوست ندارد!
- ❖ میزان نوازش های خود شیفته برای خود خیلی بالاست. دوست ندارد نقد شود.
- ❖ خود شیفتگی نقابی بر حقارت است.
- ❖ هر آنچه این نقاب را برهم می زند مضطربیم می کند.
- ❖ من خوبم و کسانی که مرا تایید میکنند.

نوازش و تغییر

❖ اگر خودم را دوست نداشته باشم نمی توانم اقدام به اصلاح خودم بکنم.

❖ همه راه راه های گور خر خود را قبول کنیم.

❖ از راه های سیاهم استفاده کنم و بدی هایم را به حساب آن بگذارم!

❖ خود انتقادی از جانب بالغ درون انجام دهیم نه والد درون

❖ بدانم هیچ وقت بخاطر بیچارگی به ما مدال نمیدهند!

❖ بازی چوب زیر بغل نکنم: از من چه انتظاری میشه داشت با این همه مشکلات و ... دیدگاه کور خری را هم چوب زیر بغل نکنیم

جایگاه نوازش به خود در سراغاز داستان اصلاح و تغییر من قرار دارد!

نوازش و نقد

- ❖ باید توانایی داشته باشیم نوازش منفی (نقد) را بپذیریم!
- ❖ اگر با یک انتقاد از پا بیفتیم عزت نفس نداریم! مغروریم! کانون بیرونی هستیم.
- ❖ دهنده نوازش منفی می تواند والد انتقادگر، بالغ یا کودک باشد اما گیرنده انتقاد، کودک درون است.
- ❖ بعد از انتقاد کودک درون دچار هیجان منفی می شود. بلافاصله باید بالغ کنترل را بدست بگیرد.
- ❖ **برخورد مناسب با نقد:** ضعفی را شناختم که خودم قادر به شناخت آن نبودم.
- ❖ **برخورد مناسب با نقد:** این ضعف من یکی از راه های سیاه من است من راههای سفید زیادی دارم.
- ❖ بازی ها: آره درست میگی ولی...، تحلیل و دلیل تراشی افراطی و...

اشتباهات خود را کادوپیچ نکنیم.

نوازش و نقد

❖ آیا کسی را که می‌خواهم نقد کنم دوست دارم؟ من خوبم تو خوبی ولی چون گورخری هستیم راه سیاه هم داریم؟

❖ آیا من می‌توانم اشتباه کنم اما دیگران نه؟ در این صورت جنگ قدرت، اثبات خود و فرافکنی است نه نوازش منفی

❖ هنگام انتقاد دیگران از ما، من در حالت کودک مضطرب قرار می‌گیرم، بالغ باید مدیریت کند.

❖ انتقاد نباید در جمع بیان شود: مقاومت منفی و مثلث سازی در پی دارد

❖ در انتقاد به هویت افراد کاری نداشته باشیم بلکه رفتار را از نگاه خودمان نقد کنیم

❖ از کلمات همیشه، چرا، تمسخر آمیز، تحقیر آمیز، هرگز، تو اینجوری هستی و ... بکار نبریم.

❖ مقایسه با دیگران زهر ارتباط است! از خود طرف پرسیم ویژگی‌های رفتار مناسب چیست؟

فیلتر های نوازش

❖ اگر کسی را آنطور که هست نشناختیم او را به طور دلخواهش نوازش نمی کنیم.

❖ نوازش پلاستیکی منتقل نمی گردد: چابلوسی، تملق و...

❖ حس نوازشی که مطابق با صدا، زبان بدن و لحن مناسب آن نوازش نباشد، منتقل نمی باشد.

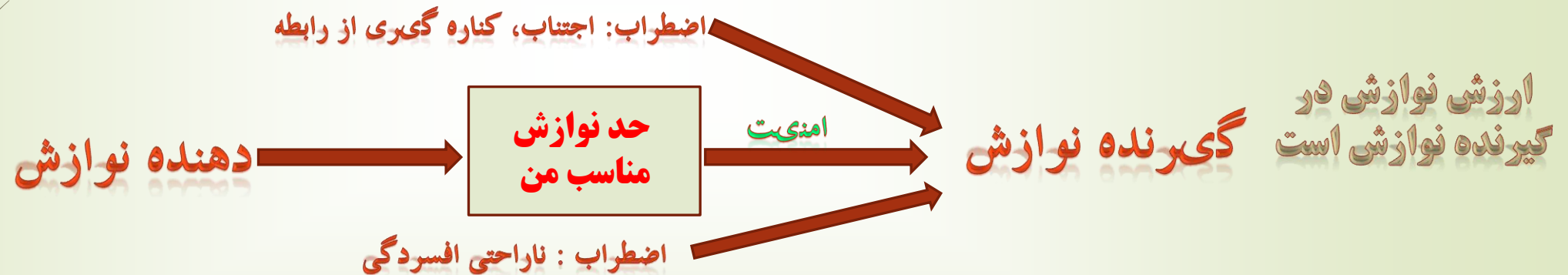
فیلتر های نوازش

➤ **سطح نوازش:** اگر سطح نوازش از سطح مناسب ما بالاتر یا پایین تر باشد اضطراب ایجاد می کند.

➤ شناسایی مخاطب: جنسیت! سیستم نوازشی مخاطب، فرهنگ جامعه

➤ نوازش ها باید اصیل باشد نه پلاستیکی: چاپلوسی، تملق و ...

➤ کسی که نمی تواند نوازش کند مثبت اندیش باشد.



✓ پدر نیاز به نوازش از طرف دخترش دارد و دوست دارد او را ببوسد، دختر فکر می کند پدرش احترام رسمی می خواهد.

نوازش دوطرفه: از آنچه دوست داری نوازش کن!

فیلتر های نوازش

➤ موانع نوازش گری من:

➤ **ارتباط نامناسب با خود:** وقتی با خودم خوب نیستم نمی توانم به دیگران **نوازش اصیل** بدهم. نوازش من از روی ترس و تایید طلبی و... می شود.

➤ خودت را دوست بدار و اجازه بده، دیگران نیز خودشان را دوست داشته باشند.

➤ اولین گام رفع موانع نوازش گری، **خود نوازی** و درک مثبت از خود است.

➤ اگر نوازش نمی کنیم با خود در صلح نیستیم. نگاه گور خری به خود نداریم.

➤ **هوش هیجانی پایین:** عدم توانایی کدگذاری و کد گشایی علایم غیر کلامی، هیجان ها و انگیزه های مورد نیاز در روابط بین فردی!

فیلتر های نوازش

❖ **خویشتن پنداره و تصویر ذهنی نامناسب از خود: عامل مهم عدم پذیرش نوازش است.**

❑ **تخمین زیاد از خود:** بیشتر از آنچه هستیم توقع داریم نوازش شویم. غرور دانایی

❑ **تخمین کمتر از خود:** نوازشی را که دریافت می کنیم که لایق آن نیستیم. الکی می گویند و... ، حقارت

➤ **تصویر ذهنی پایین از خود:** وقتی نوازش می شویم اضطراب پیدا می کنیم! پس نوازش نمی دهیم تا نوازش نشویم! چون می ترسیم در سطح آن نباشیم!

➤ **خودم را به عنوان منبع نوازش نمی توانم در نظر بگیرم. دختر در مقابل پدر قدرتمند: باید بداند پدر هم کودک درون دارد.**

❖ **نوازشی که پاسخ به کس دیگری در جای دیگری باشد. و در لحظه ارضای آن حس نمی شود.**

❖ **اگر کسی مرا نوازش می کند حتما نیت بدی دارد. بازی: اصل ماجرا رو بگو چی میخوای...**

❖ **والد درون نمی گذارد نوازش را قبول کنم.**

اگر نوازشی که به من می رسد متناسب من نباشد دریافت نمی کنم.

فیلتر های نوازش

خویشتن پنداره و تصویر ذهنی نا مناسب از خود، عامل مهم عدم پذیرش نوازش است.

❑ تخمین زیاد از خود

❑ تخمین کمتر از خود

بیشتر از آنچه هستیم توقع داریم به نوازش داریم

نوازشی را که دریافت می کنم که لایق آن نیستم . الکی می گویندو...

غرور دانایی ، حقارت

نوازشی که پاسخ به کس دیگری در جای دیگری باشد. و در لحظه ارضای آن حس نمی شود.

تغییر نظام نوازشی

❖ عدم رعایت پیش نیاز نوازش گری :

اجازه بیان نوازش توسط دیگران گام اول است در مرحله دوم می توانیم نوازش گری را شروع کنیم. نمی توان بدون رنجش زدایی گفت شما را دوست دارم! باید خیس شد: **بارانی باید تا رنگین کمانی در آید!**

❖ تغییر نظام نوازشی شخصیت قوی می خواهد.

❖ از مثلث سازی جلوگیری کنیم.

❖ افراد در مقابل تغییر سیستم آموزشی مقاومت دارند تعادل مریض گونه امن را ترجیح می دهند.

❖ **خانواده درمانی:** آیا می توانم کاری کنم که فضا بهتر شود نه برای دیگران بلکه برای خودم!

❖ تغییر سیستم نوازشی را باید آهسته انجام دهیم که منجر به مقاومت منفی و سازگاری با تعادل مریض گونه نشویم.

اقتصاد نوازش

کلود اشتاینر، که یکی از همکاران برن بود معتقد است که ما نیز مانند کودکان با قوانین محدودکننده نوازش شرطی شده ایم. در کودکی اقتصاد دروغینی از نوازش ها را بوجود می آوریم. این موهومات قدرتمند را حتی در بزرگسالی در ذهن خود نگه می داریم. او همچنین می گوید که ما با دنبال کردن این قوانین خود را در رنج قرار می دهیم. دیگران را نوازش نکن حتی وقتی می توانی این کار را بکنی. (این در پاسخ به پیامی است که می گوید "از شون تعریف نکن اگر نه بیشتر میخوان")

نوازش نخواه حتی وقتی که بهش نیاز داری. ("اگر بگم که نیاز به محبت و نوازش دارم دیگه رو من حساب نمی کنی")
نوازش مثبت بگیر حتی وقتی آن را می خواهی. ("واقعا مهم نیست")
نوازش منفی را وقتی که نمی خواهی هم رد نکن. ("اگر مردم اینو میگویند حتما درسته")
به خودت نوازش نده. ("به خودت افتخار نکن و گرنه، خیلی پر مدعایی")

والدین این کار را می کنند تا کودک را کنترل کنند و به او در ازای بر آورده شدن تقاضاهایشان نوازش بدهند. بنابراین ما قسمت عمده زندگیمان را در فقر نوازش می گذرانیم. برای بدست آوردن مجدد آگاهی، خودانگیزگی و صمیمیت مان نیاز داریم این محدودیت ها را کنار بگذاریم.

ساختار بندی زمان

برن شش شیوه ای که مردم برای ساختار دادن به زمان در زندگی بکار می برند را به شرح ذیل ارائه کرد. یکی از مهمترین اهداف ساختار دادن به زمان، **گرفتن نوازش** است.

کناره گیری: هیچ کاری نکردن. وقتی کسی کناره گیری می کند هیچ نوازشی رد و بدل نمی شود. شخص ممکن است خود را بصورت ذهنی یا فیزیکی کنار بکشد. ما ممکن است فقط از خود نوازش بگیریم.

مراسم و مناسک: روابط اجتماعی آشنا. مراسم و مناسک فرآیند و رفتارهای تکرار شده ای هستند که حداقل نوازش را که "نوازشهای نگهدارنده" نامیده می شوند نصیب ما می کنند. این ها نوازشهایی هستند که شدت تبادل انرژی در آن ها کم است، مثل سلام و احوالپرسی.

وقت گذرانی: صحبت بدون عمل. در حین وقت گذرانی مردم با یکدیگر تعامل دارند و اغلب موضوع صحبت، شخص ثالث و یا موضوع جالب مشترکی نظیر آب و هوا، سیاست، کتاب یا غیره می باشد. تبادل انرژی در وقت گذرانی متوسط است ولی بسیار بیشتر از مناسک می باشد. وقت گذرانی به ما کمک می کند تا شریک زندگی، دوستان و همکاران آینده خود را شناسایی کنیم.

فعالیت: هدایت انرژی به سمت یک نتیجه. فعالیت ها هدف-مدار هستند، مثل شغل، حضور در برنامه های رشد شخصی و غیره. در فعالیت ها میزان نوازش بسیار زیاد است که می تواند مثبت یا منفی باشد. میزان تبادل انرژی در فعالیت ها از متوسط تا زیاد تغییر می کند.

بازیها: دسته ای از روابط متقابل پنهان حاوی منافع روانشناختی. در بازیهای روانشناختی است که ما مردم و شرایط را ناخودآگاه به نفع خود کنترل می کنیم، تا میزان بالایی از انرژی منفی را دریافت کنیم. بازیها تکراری هستند.

صمیمیت: ابراز احساسات و نیازهای پنهان بدون سانسور کردن. در این شرایط است که ما بدون قید و شرط دیگران را آن گونه که هستند می پذیریم. با این وجود که ما در صمیمیت نهایت نوازش را دریافت می کنیم، که اغلب مطبوع و انرژی بخش می باشند، گاهی صمیمیت نیز می تواند نوازشهای منفی بدنبال داشته باشد.

نوازش

انسان در هر ارتباط متقابلی به دنبال کسب نوازش و توجه می‌گردد. نوازش عبارتست از توجه به حضور دیگری که ممکن است به صورت تماس جسمانی، نگاه یا کلامی باشد و نیاز انسان به توجه و تأیید را ارضاء می‌نماید. در واقع نوازش واحدی از توجه است که در فرد انگیزه ایجاد می‌کند. بارها مشاهده شده که نوزادان محروم از تحریک جسمانی مستعد ابتلا به انواع مختلف بیماری هستند.

• نوازش مثبت

موجب رشد عواطف سالم فرد می‌شود و احساس مطبوعی را در فرد می‌انگیزد که از ارتباط صمیمانه سرچشمه می‌گردد.

• نوازش منفی

احساس نامطلوبی در فرد بوجود می‌آورد مانند طرد شدن یا مورد کنایه قرار گرفتن که منجر به تخقیر شده و پیام “تو خوب نیستی” را به فرد القاء می‌نماید.

• نوازش به خود

برای شروع، کارهایی را که از آن‌ها لذت می‌برید انجام دهید. فهرستی از کارهایی که باعث شادی شما می‌شوند تهیه کرده و آن‌ها را یک به یک انجام دهید. یک مجموعه از چیزهایی را که دوست دارید تهیه کنید، نقاشی کنید، در ساحل دریا قدم بزنید و به خاطر داشته باشید که کودک درون شما ست خاصی ندارد. پس به وسیله روش‌های ذکر شده از کودک درون خود محافظت کنید.

چگونه زندگی را پرمعنی و لذت بخش سازیم

۱. بدون هیچ انتظاری به دیگران نوازش بدهید و عشق بورزید. هر چه بیشتر ببخشید بیشتر دریافت خواهید کرد. کارها، صفات و خصوصیات خوب و پسندیده دیگران را به خاطر بسپارید و آن ها را تحسین کنید.
۲. به صحبت دیگران گوش دهید، به دنیای آن ها وارد شوید و از دید آن ها به اطراف بنگرید. گوش کردن یکی از مهمترین راههای نشان دادن توجه است.
۳. در خانواده خود راجع نوازش و محبت کردن صحبت کنید، نیازهای خود را به آن ها بگویید و از نیازهایشان مطلع شوید. در این مورد به هیچ وجه خجالتی نباشید.
۴. بیاموزید که نوازش های مثبت را قبول کنید و آن ها را به خاطر بسپارید. واقعاً تحقیرآمیز است که شما نسبت به نوازش یک شخص بی تفاوت باشید.
۵. به خود و نیازهایتان توجه داشته و برای خود اهمیت قایل شوید. وقتی کاری را خوب انجام دادید به خود تبریک بگویید. نیازی نیست که حتماً در انتظار تشویقی بزرگ باشید.
۶. هرگز نوازش های منفی را جمع آوری نکنید. از کنار آن ها به سادگی بگذرید. اگر برای شما مفید نیستند آن ها را دور بیندازید. تصمیم فقط با شماست.
۷. به دیگران نوازش منفی ندهید. چرا که این احساس به خود شما هم بر می گردد.

الگوهای رفتار

□ انفعالی: در درون ریختن!

□ پرخاشگر: تهاجمی!

□ انفعالی پرخاشگر: دارم برات!

□ قاطع: من خوبم تو خوبی! دنبال مقصر نمی گردیم!

✓ **خودمان را ثابت نکنیم خودمان را تحقق ببخشیم!**

وقتی میزان ناکامی بالا رود و آستانه تحریک پایین می آید، کنترل رفتار مشکل است و در نقش ها می رویم!

BEING#DOING

مثلت نقش کارپمن

گاهی بر اثر نقش ها رابطه ایجاد می کنیم!

ستمگر

قربانی

چالشگر

خلاق

ناجی

مربی

S_{TOP} T_{HINKING} G_O

آدم بد وجود ندارد آدم مریض بله وجود دارد

رنجش: انتظارات ارضا نشده! انتظارات ناکام شده!

✓ رنجش و احساس ناکامی در کودک اتفاق می افتد و در واقع امنیت کودک من آسیب دیده است!

✓ اگر نوازش هایی که مورد نیاز من است نگیرم می رنجم!

رنجش زدایی با ارتباط موثر :

ارتباط موثر: آیا آنقدر که من رابطه را می خواهم تو هم می خواهی؟

❖ راجع به چیزی شکایت کنیم که قابل تغییر باشد

❖ زمان و مکان مناسب: سطح یک هرم ماژلو رعایت گردد، نوازش بعد اعلام رنجش!

❖ پدیدارشناسی:

❖ شنیدن پویای همدیگر: گوش کردن بدون قضاوت، نشان دادن اینکه دارم درکت می کنم، مشاهده بدون قضاوت، ضمیر من

❖ دنبال قاضی نگردیم: رابطه نیازی به قاضی ندارد!

❖ رنجش زدایی در خلوت : یار کشی نکنیم!

❖ مقایسه ممنوع: مقایسه متضاد اعتماد به نفس است

❖ رنجش زدایی اعتراف گیری نیست: اجازه بدهید طرف در فکر فرو رود نتیجه را به درون او واگذار کنیم

❖ سبب شناسی به جای علایم یابی و تمبر جمع کردن : مجموعه علایم یک سبب را تشکیل می دهد، تعداد زیاد رنجش اضطراب و مقاومت می

آورد(غرغر)

نوازش شروع هر رفتار درمانگرانه: گور خرت را پذیرفتم!

رنجش زدایی با ارتباط موثر :

نکات:

- ❖ از کلمات همیشه، چرا و... استفاده نکنید به جای چرا از چگونه استفاده شود!، لحن تمسخر و تهدید ممنوع!
- ❖ رنجش زدایی با تلفن و پیامک انجام نپذیرد
- ❖ در بیان رنجش عنوان کنیم برداشت من از رفتار شما این بود شاید من اشتباه می کنم!
- ❖ برپایی جلسه برای تمبر جمع کردن ممنوع!
- ❖ علایم اینکه صحبت های ما در فرد تاثیر کرده است: زبان بدن، به فکر فرو رفتن، رابطه به سمت مثبت برود

ارتباط موثر:

❖ گوینده و شنونده یک نقطه مشترک و درک نزدیک بهم از واقعیت (ساختار عمقی) داشته باشند در غیر اینصورت فقط حرف می زنند و ارتباط

ندارد!

❖ بهترین نشانه مهر و دوستی در یک رابطه توجه به نیاز طرف مقابل است.



پیش نویس زندگی

اصل سند: کودک در چهار، پنج سال اول زندگی دنیا را ترجمه می کند و بعد در مورد دنیا تصمیم می گیرد و آنرا تا ۹۰ سالگی ادامه می دهد.

❖ طراحی و برنامه ریزی زندگی که در دوران کودکی ریخته می شود.

❖ توسط والدین تقویت می شود.

❖ پیش نویس تصمیم گیرانه است: من بودم که تصمیم گرفتم! همه اینها در مغز من اتفاق افتاده است!

❖ پیش نویس حرکتی آهسته به سمت نتایج از پیش تعیین شده دارد.

❖ واقعیت تحریف می شود تا به نتایج ما در پیش نویس برسد.

❖ ما واقعیت را شبیه پیش نویس می کنیم

اولین گام آزادی پذیرش محدودیت است سپس:

آنجا که می توان، انرژی بگذاریم
آنجا که محدود است انرژی نگذاریم

❖ اریک برن می گوید رفتارهای نا سالم نتیجه تصمیمات محدود کننده ای است که در کودکی به دلیل علاقه به زنده ماندن گرفته شده اند. این تصمیمات در چیزی که برن آن را پیش نویسی (یک نقشه از قبل کشیده شده برای اینکه زندگی چگونه زندگی شود) می نامد به اوج می رسند. عوض کردن پیش نویسی زندگی هدف روان درمانی مبتنی بر نظریه تحلیل رفتار متقابل است.

❖ پیش نویسی زندگی شامل یک سری از تصمیماتی است که در پاسخ به پیام والدین درباره خود، دیگران و جهان توسط کودک گرفته می شود. پیش نویسی برنامه زندگی است که در دوران اولیه کودکی ریخته می شود و توسط والدین تقویت می شود، توسط حوادث متعاقب آن تایید و توجیه می شود و در نهایت به یک ساختار انتخابی تبدیل می شود. (برن)

❖ پیش نویسی یک برنامه حرکت است که در سنین اولیه کودکی تحت نفوذ والدین شکل می گیرد، که به رفتار فرد در جنبه های مهم زندگی اش جهت می دهد. (برن)

❖ پیش نویسی یک برنامه زندگی است که مشخص می کند که چه اتفاقات مهمی برای فرد خواهد افتاد، برنامه ای که توسط خدایان تنظیم نشده، بلکه ریشه آن در سال های اولیه زندگی و در تصمیم گیری خام کودک است. (اشتاینر)

❖ پیش نویسی برنامه زندگی بر اساس تصمیماتی است که در هر مرحله از رشد در ارتباط با مردم و حل مشکلات اتخاذ می شود بطوری که جلوی خود انگیختگی فرد را گرفته و تاثیرپذیری فرد را محدود می کند.

بر اساس اعتقاد برن همه شاهزاده و شاهزاده خانم به دنیا می آیند. اما بعد در طی فرآیند رشد تبدیل به قورباغه و یا وزغ می شوند! وضعیت های زندگی به معنای احساسات روانشناختی است که فرد نسبت به خود، دیگران و زندگی اتخاذ می کند و مشخص کننده گرایش های فرد و دریافت های او از زندگی می باشد. بر اساس تجربیات فرد و پیام هایی که کودک با او روبرو می شود، هر کودکی یکی از چهار موقعیت زیر را تحت شرایط تنشی را اتخاذ می کند که به آنها وضعیت های اساسی زندگی گفته می شود.

❖ **من خوبم – تو خوبی:** ما همه در این وضعیت به دنیا می آییم. این وضعیت بالقوه سالم است. افرادی در این وضعیت واقع بین بوده و از کاستی های خود نمی ترسند. حتی وقتی با شکست روبرو می شوند دوباره بلند شده و به پیش می روند (Get-on-with).

❖ **من خوبم – تو خوب نیستی:** افرادی در این وضعیت احساس می کنند قربانی شرایط هستند. احساس غالب خشم است. آنها دیگران را بخاطر شکست ها و اشتباهاتشان ملامت می کنند. این افراد در دوران کودکی صرفاً مشروط نوازش شده اند (Get-Rid-of).

❖ **من خوب نیستم – تو خوبی:** افرادی در این وضعیت در مقایسه با دیگران احساس حقارت و ضعف می کنند. آنها خجول و کناره گیرند و اغلب منفی و بدبین. احساس غالب افسردگی و غم و اندوه است (Get-Away-From).

❖ **من خوب نیستم – تو خوب نیستی:** موقعیت افسردگی و پوچی. افرادی در این وضعیت علاقه خود را به زندگی از دست داده اند. وضعیت ناامیدی. آنها

از طرف والدینشان طرد شده اند و یا والدینشان هیچگاه از آنها بخاطر هیچ چیز خشنود نبوده

✓ انسان همیشه دنبال معناست! بچه در همین محیط خانواده دنبال معنا می گردد.

✓ ما تحت تاثیر کسانی هستیم که با آنها رشد کردیم!

✓ از طریق پیام های والد خوبی و بدی را درک می کنیم!

✓ استنتاج های دوران کودکی: آیا دنیا محلی است برای جنگ و بیماری یا صلح و دوستی!

✓ کودک چون تحلیلی هم ندارد زیستی حس می کند

✓ پیش نویس در زمان هیجانات ما نوشته می شود ، در بزرگسالی هم در زمان هیجانات به طور ناخودآگاه اجرا می شود

✓ داستان پیش نویس تراژیک است!

نوزاد: من می توانم زنده بمانم؟ این چه صداهایی است؟

اولین گام آگاهی به خود و شناخت سهم خود است

❖ طراحی و برنامه ریزی زندگی که در دوران کودکی ریخته می شود.

❖ توسط والدین تقویت می شود.

❖ پیش نویس تصمیم گیرانه است: من بودم که تصمیم گرفتم! همه اینها در مغز من اتفاق افتاده است!

❖ پیش نویس حرکتی آهسته به سمت نتایج از پیش تعیین شده دارد.

❖ واقعیت تحریف می شود تا به نتایج ما در پیش نویس برسد.

❖ ما واقعیت را شبیه پیش نویس می کنیم

خوشبختی

- مجموع نیاز های ارضا شده
- مسیری برای ارضای همه نیازها: هم از مسیر لذت ببریم هم از هدف
- حرکت برای تحقق من! را خوشبختی بدانیم
- اگر به چیزی بیشتر از عملکردش پردازیم به خوشبختی خود لطمه زدیم: عملکرد بچه، عملکرد پول، عملکرد تفریح
- من فقط وقتی خوشبختم که یک نوع مکانیزم دفاعی است.
- درک ناکامی منجر به درک کامیابی می شود

- کودک تصمیمات پیش نویس را در پاسخ به درک خود از آن چیزی که در اطرافش می گذرد تنظیم می کند. این درک خود بر اساس شیوه احساس و آزمایش واقعیت توسط کودک پایه ریزی می شود. بنابراین، پیامهایی که کودک از والدین خود و از دنیای اطرافش دریافت می کند ممکن است کاملا با آنچه که توسط بزرگسالان درک می شود متفاوت باشد.
- بنابراین، تصمیمات نه بر پایه پیام ها بلکه آن گونه که کودک آن ها را درک و تفسیر می کند شکل می گیرد.
- پیام های پیش نویس ممکن است در سنین بسیار کم و حتی قبل از تولد کودک منتقل شوند. قبل از این که نوزاد دارای کلام شود، پیام های دیگران را از طریق نشانه های غیر کلامی آن ها تفسیر می کند. نوزاد دریافت زیرکانه ای از حالات، حرکات و تنش های بدن، تن صدا و بوها دارد. بنابراین پیام والدین تاثیر خود را بر تصمیمات پیش نویس کودک از زمان دریافت آن ها خواهد گذاشت. در حین رشد، کودک پیام ها و بازخوردهای بیشتری می شنود و با الگوی والد پدر و مادرش روبرو می شود و تا سن هفت سالگی تقریبا پیش نویس اولیه پیش نویس او شکل گرفته است.

ماتریکس پیش نویس :

▶ ماتریکس پیش نویس دیاگرامی است که طراحی می شود تا نشان دهد و تحلیل کند دستورالعمل ها و رهنمودهایی که توسط والدین و پدربزرگ و مادربزرگ ها به کودک داده میشود و الگوی نقشی که توسط آنها نشان داده می شود و بر تصمیمات نمایشنامه زندگی کودک تاثیر می گذارد.

شکل گیری پیش نویس

P

P

مهار، رانه

مهار، رانه

پدر: اگر قوی باشی کسی ضعف هاتو نمی بینه؟

مادر: حالا با همه بدی هات اگر بقیه رو راضی نگه داری کسی نمی فهمه بدی؟

P

A

A

برنامه منطقی

برنامه منطقی

A

C

C

بازدارنده
مجوز دهنده

بازدارنده
مجوز دهنده

مجوز دهنده : اجازه بودن داری

بازدارنده : اجازه بودن داری

C

بازدارنده‌ها

بازدارنده‌ها دستوراتی هستند که فرد را از انجام کار، رفتار و یا تجربه احساس به خصوصی نهی می‌نماید و او مجاز به انجام دادن آنها نیست. بازدارنده‌ها نقش مهمی در نمایشنامه زندگی هر فرد اجرا می‌کند که اغلب با کلمات «نباش» و «نکن» همراه هستند. این بازدارنده‌ها به صورت غیرکلامی به کودک منتقل می‌شوند ولی در اینجا برای سهولت کاربرد از پیام‌های کلامی واضح و روشن استفاده می‌شود؛ مانند «وجود نداشته باش»، اما به ندرت جمله مذکور به این صورت به کودک گفته می‌شود بلکه از مجموعه حالات و رفتارهای والدین یا جانشینان آنها چنین پیامی استنباط می‌گردد.

از آنجایی که بازدارنده‌ها در مرحله پیش کلامی به ما انتقال داده می‌وند آنها را به صورت کلمات در ذهن خود نمی‌شنویم بلکه به صورت هیجان یا حس‌های بدنی، احساس می‌کنیم. غیرکلامی بودن بازدارنده‌ها سبب می‌شود اگر با یک بازدارنده به مالفت برخیزید احساس تنش و ناراحتی داشته باشید. اما در برخی موارد بازدارنده‌ها به صورت کلامی هم ابراز می‌شوند. دستورات بازدارنده انواع بسیاری دارند که در دوازده موضوع کلی دسته‌بندی می‌شوند. این دوازده بازدارنده در جدول ۱-۴ به همراه معنای آنها نشان داده شده است.

بازدارنده ها:

پیام های پنهانی که کودک در دنیای کوچک خود بر اساس شرایط و میزان تحریک احساسی دریافت می کند را بازدارنده می نامند. این پیام ها معمولاً (نه همیشه) توسط "کودک درون والد" به کودک منتقل می شود بدون اطلاع حالت "بالغ" والدین. رابرت گلدینگ یکی از همکاران برن معتقد است که ۱۲ نوع "نباید" است که معمولاً والدین بکار می برند و مانع رشد، لذت و دوست داشتن در کودک می شود. این بازدارنده ها تفسیر کودک از پیام های والد است و نه الزاماً آنچه منظور والدین بوده است

بازدارنده ها:

پیام های پنهانی که کودک در دنیای کوچک خود بر اساس شرایط و میزان تحریک احساسی دریافت می کند را بازدارنده می نامند. این پیام ها معمولاً (نه همیشه) توسط "کودک درون والد" به کودک منتقل می شود بدون اطلاع حالت "بالغ" والدین. رابرت گلدینگ یکی از همکاران برن معتقد است که ۱۲ نوع "نباید" است که معمولاً والدین بکار می برند و مانع رشد، لذت و دوست داشتن در کودک می شود. این بازدارنده ها تفسیر کودک از پیام های والد است و نه الزاماً آنچه منظور والدین بوده است

▶ **رانه (Drivers):** پیام های "انجام بده/بکن" برای خشنود کردن والدین است. این پیام ها را که ما از والدین و مراقبت کننده هایمان دریافت می کنیم به عنوان نمایشنامه متقابل معروف است. پنج پیام مشخص نمایشنامه متقابل توسط تایی کاهلر (Taibi Kahler) تعریف شده است. پیشبرنده ها و پاسخ والدانه مرتبط این پیام ها در ذیل آمده است. اگر ما پیشبرنده خاصی داشته باشیم، می توانیم با مجوزهای متناسب به خود تغییر کنیم.

رانه / مهار

محرک	پیام والد	مجوز
کامل باش	"فقط وقتی خوبی که همه کارت را درست انجام بدی"	"خوبه که خودت باشی" "اشکال ندارد اگر اشتباه کنی"
مردم را راضی کن	"فقط وقتی خوبی که مردم ازت راضی باشند"	"خوبه کاری کنی که خودت راضی باشی"
قوی باش	"فقط وقتی خوبی که احساسات و خواسته ات را از مردم پنهان کنی"	"خوبه که راحت باشی و به نیازهای خودت جواب بدی"
عجله کن	"فقط وقتی خوبی که همه کارها را همین حالا انجام بدی"	"میتونی سرفرصت به کارها ت برسی"
سختکوش باش	"فقط وقتی خوبی که سخت کار کنی"	"خوبه که آن کار را بکنی"



رانه مخفی کننده مهار



مهار ها

پیام والدانه

"گاش من تورا نداشتم"

"بچه ها خیلی سروصدا میکنند"

"نگو چه احساسی داری"

"این مریضه"

"تو متفاوتی"

"شجاع باش"

"چرا تو مثل.... نیستی"

"منو ترک نکن"

"فکر میکنی کی هستی؟"

"نیازهای تو اصلا مهم نیست"

"فکر میکنی خیلی باهوشی نه؟"

"ممکنه اذیت بشی"

بازدارنده

وجود نداشته باش

بچه نباش

نزدیک نباش

خوب/عاقل/عادی نباش

تعلق نداشته باش

احساس نکن

خودت نباش

بزرگ نشو

انجامش نده/موفق نشو

مهم نباش

فکر نکن

نکن

تو یک ناخواسته بودی.	(۱) وجود نداشته باش.
تو باید پسر/دختر می شدی.	(۲) خودت نباش.
بزرگتر از سن خودت باش.	(۳) بچه نباش.
همیشه مثل بچه‌ها باش.	(۴) بزرگ نشو.
هرگز هیچ کاری را درست انجام نمی دهی.	(۵) موفق نشو.
هیچ گاه مطرح نیستی.	(۶) مهم نباش.
به هیچ کس اعتماد نکن.	(۷) صمیمی نباش.
تو با همه فرق داری.	(۸) تعلق نداشته باش.
راه توجه گرفتن بیمار بودن است.	(۹) سالم نباش.
والدین (دیگران) تمام جواب‌ها را می دانند.	(۱۰) فکر نکن.
هیجان‌ات و احساسات را آشکار نکن.	(۱۱) احساس نکن.
هر کاری بکنی در آن خطر وجود دارد.	(۱۲) هیچ کاری نکن.

«وجود نداشته باش»

اساسی ترین نیاز هر انسانی زنده بودن و وجود داشتن است. نوزاد از لحظه تولد پیام‌هایی در این خصوص که آیا والدین از به دنیا آمدن او خشنود هستند یا خیر و آیا مایل به پذیرش وجود وی هستند، دریافت می‌کند. اگر والدین به هر دلیل کودک را نادیده بگیرند و یا با خشونت و بدرفتاری با او برخورد نمایند، کودک پیام «وجود نداشته باش» را کسب کرده و آن را در نمایشنامه زندگی خود قرار می‌دهد و در بزرگسالی ممکن است افکار خودکشی داشته باشد یا حتی اقدام به خودکشی کند.

افرادی که این بازدارنده در آنها قوی باشد احساس پوچی، بی‌ارزش و ناخواستنی بودن می‌کنند. این افراد علاوه بر پیام‌های غیرکلامی از والدین، ممکن است پیام‌هایی نظیر «برای این کار تو را می‌کشم»، «ای کاش هیچ وقت به دنیا نیامده بودی»، اگر به خاطر تو نبود مجبور نبودم با پدرت ادامه زندگی بدهم» را نیز در طول دوران رشد خود دریافت کرده باشند.

کودکی که تحت شرایط این بازدارنده بزرگ شود به هر روشی سعی در به حداقل رساندن خواسته‌ها و نیازهایش دارد بنابراین «کودک طبیعی» خود را آشکار نمی‌کند .

«خودت نباش»

هر انسانی نیاز دارد ویژگی‌های جسمی و جنسی او مورد پذیرش قرار گیرد و صفات فیزیکی خود را مورد تأیید ببیند، به خصوص در مورد ویژگی‌های جنسیتی زنانه یا مردانه که از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. والدینی که نسبت به جنسیت فرزند خود ناخشنود هستند پیام «خودت نباش» را به عناوین و شیوه‌های مختلف به او انتقال می‌دهند و رفتاری را با فرزند خود در پیش می‌گیرند که با جنس او همخوانی ندارد، مثلاً ویژگی‌های جنسی آن جنس را تحقیر می‌کنند. این اتفاق به خصوص در مورد زنان زیاد رخ می‌دهد که جنس آنها و ویژگی‌های آن مورد پذیرش قرار نمی‌گیرد. افراد که پیام بازدارنده «خودت نباش» را دریافت کرده‌اند، احساس ناشایستگی و دوست داشتنی نبودن پیدا می‌کنند.

«بچه نباش»

پیام بازدارنده «بچه نباش» در دو حالت از طرف والدین به کودک منتقل می‌شود. حالت اول، زمانی است که خود والدین در دوران رشد خود اجازه نداشتند رفتارهای کودکانه داشته باشند، و حالا این بازدارنده را به کودک منتقل می‌شود. حالت اول، زمانی است که خود والدین در دوران رشد خود اجازه نداشتند رفتارهای کودکانه داشته باشند، و حالا این بازدارنده را به فرزندان خود انتقال می‌دهند. معمولاً چنین والدینی، پدر و مادر بسیار سخت‌گیری داشته‌اند که هر نوع رفتار کودکانه را زیر سؤال می‌برده‌اند.

در حالت دیگر بازدارنده «بچه نباش» توسط والدینی انتقال داده می‌شود که «کودک» درون آنها از وجود و حضور یک کودک دیگر احساس تهدید کند و بخواهد که فقط یک «کوک» وجود داشته باشد و ابراز وجود کند. در حالت سوم این خود کودک است که به دلیل ناآگاهی و تصمیمات غلط، بنا بر شرایط تهدیدکننده موجود، تصمیم می‌گیرد که زودتر بزرگ شود. کودکانی که در شرایط فشارزا قرار می‌گیرند این تصور را پیدا می‌کنند که باید سریع‌تر بزرگ شوند تا بتوانند در این مورد کاری صورت دهند. از مهمترین نشانه‌های بازدارنده «بچه نباش» آن است که فرد خود را از شادی و تفریح محروم می‌نماید. پیام «بچه نباش» به نوعی اشاره به این مطلب دارد که فرد اجازه ندارد مطابق سن خودش رفتار کند و یا حتی اجازه ندارد مطابق سن خودش رفتار کند و یا حتی اجازه تجربه مجدد احساسات مربوط به سنین قبلی خود را ندارد. هر انسانی نیاز دارد که برخی احساسات دوران کودکی را در سنین بزرگسالی تجربه نماید مثل لذت در آغوش گرفتن؛ اما فردی با این پیام بازدارنده، علی‌رغم احساس نیاز به چنین رفتارهایی، خود را از آن محروم می‌نماید.

«بزرگ نشو»

«بزرگ نشو» مانند پیام قبلی اشاره به ممنوعیت تجربه احساسات مربوط به سن مورد نظر فرد را دارد، با این تفاوت که برعکس پیام «بچه نباش» به فرد آموخته می‌شود که همیشه مانند یک کودک رفتار کند. اغلب والدینی که احساس تنهایی دارند و می‌خواهند یک همبازی همیشگی در کنار خود داشته باشند، چنین پیامی را به فرزندشان منتقل می‌نمایند. والدینی که از بزرگ شدن فرزند خود نگران هستند و احساس ارزشمندی را به وظایف پدر و مادری نسبت می‌دهند، با دادن پیام «بزرگ نشو» احساس امنیت می‌کنند. این والدین برخلاف والدینی که پیام «بزرگ نشو» را به فرزند خود انتقال می‌دهند از استقلال آنان نگران بوده، مانع استقلال می‌شوند و کودکانی را که وابسته باشند ترجیح می‌دهند.

«موفق نشو»

اگر به کودک این پیام داده شود که «اگر تو از من موفق تر باشی تو را دوست ندارم» و یا «تو هیچ کاری را نمی توانی درست انجام دهی» کودک با تفسیرهای خود یک پیام کلی تحت عنوان «موفق نشو» دریافت می نماید. در چنین وضعیتی کودک برای موفق شدن تلاش زیادی می کند اما از موفقیت خود لذتی نمی برد. کودکانی که پیام «موفق نشو» در ذهن خود دارند معمولاً از وجود سایر پیام های بازدارنده رنج می برند و به دلیل نداشتن احساس خوب نسبت به خود و نارضایتی حاصل از آن پیام، تجربه احساس موفقیت برایشان مشکل است. این افراد سایر نارضایتی های خود را در تلاش برای موفقیت پنهان می سازند اما از موفقیت خود نیز رضایتی کسب نمی کنند و یا موفقیت را در حد محدود پذیرا هستند؛ زیرا مرتباً تشویق شده اند از آنچه که هستند خوشحال و راضی باشند و به دنبال چیز بیشتری نروند. چنین افرادی توانایی های خود را دست کم می گیرند و ترتیبی می دهند که فرصت ها از دست بروند و با هر شکست پیام بازدارنده «موفق نشو» را در خود تقویت می کنند.

«مهم نباش»

کودکانی که به نحوی تحقیر می‌شوند پیام «مهم نباش» را از والدین خود دریافت داشته‌اند. آنان این گونه می‌اندیشند که دیگران همیشه بر آنها برتری دارند این افراد زمانی که پیشنهاد نقش‌های مدیریتی و رهبری یک گروه به آنها داده می‌شود احساس ترس و نگرانی دارند و از قبول مسئولیتی که آنان را در مقام مهمی قرار دهد گریزانند و در صورت قبول، احساس فشار زیادی را تجربه خواهند کرد. آنان از تقاضاهای خود احساس شرم می‌کنند و احساس طردشدگی دارند. والدینی چنین کودکانی به صورت غیرکلامی، کودکان را از خود می‌رانند. اشخاصی که پیام بازدارنده «مهم نباش» را دارند حتی اگر تصمیم بگیرند که آدم مهمی شوند، اجازه نمی‌دهند که دیگران از این موضوع آگاه شوند و اصولاً خود را فرد ارزشمندی به شمار نمی‌آورند.

«صمیمی نباش»

اگر والدین، کودک را از نزدیک شدن به خود و تماس جسمانی یا در آغوش گرفتن منع کنند، کودک آنها پیام بازدارنده «صمیمی نباش» را دریافت می‌دارد. گاهی در برخی موارد، کودک به دلیل از دست دادن یک یا هر دو والد خود و به علت ترس از دست دادن آنها، تصمیم می‌گیرد از ابتدا به کسی نزدیک نشود و به او علاقه‌مند نگردد تا مبادا او را روزی از دست بدهد و رنج از دست دادن وی را تجربه نماید. این افراد تنها بودن را انتخاب می‌کنند و برای ارتباط نزدیک و دوستی با دیگران دچار مشکل می‌شوند و از مهارت‌های برقراری ارتباط بی‌بهره‌اند. آنان افرادی منطقی اما فاقد صمیمیت هستند، و از احساسات خود زیاد صحبت نمی‌کنند. به دیگران چندان اعتماد ندارند و در ارتباط با آنها سوء ظن داشته و حتی اگر از طرف کسی پذیرفته شوند به دنبال نشانه‌هایی از طردشدگی خواهند بود؛ به طوری که اگر در موردی احساس صمیمیت و نزدیکی با فردی داشته باشند درصدد تخریب رابطه دست به آزمون می‌زنند تا نشانه‌ای از عدم اعتماد و طردشدگی پیدا کنند.

«تعلق نداشته باش»

این پیام بازدارنده توسط والدینی به کودک القاء می‌شود که دائماً به فرزند خود می‌گویند «تو با دیگران فرق داری» مثلاً تو دختر کم‌حرفی هستی» کودک که چنین پیام‌هایی از والدین خود دریافت می‌نماید خود را به شخص یا گروه یا جایی متعلق نمی‌داند و احساس تنهایی می‌کند. اگر این شخص در جمعی قرار بگیرد احساس غربت و تعلق نداشتن دارد و در نظر دیگران فرد غیراجتماعی تلقی می‌شود، زیرا از بودن در گروه احساس ناخوشایندی داشته و سعی می‌کند خود را از آنها دور کند. احساس خاص بودن و تفاوت با دیگران در این افراد بسیار قوی است و مانع از برقراری رابطه و داشتن احساس تعلق به دیگران را در آنها ایجاد می‌نماید.

«تعلق نداشته باش»

این پیام بازدارنده توسط والدینی به کودک القاء می‌شود که دائماً به فرزند خود می‌گویند «تو با دیگران فرق داری» مثلاً تو دختر کم‌حرفی هستی» کودک که چنین پیام‌هایی از والدین خود دریافت می‌نماید خود را به شخص یا گروه یا جایی متعلق نمی‌داند و احساس تنهایی می‌کند. اگر این شخص در جمعی قرار بگیرد احساس غربت و تعلق نداشتن دارد و در نظر دیگران فرد غیراجتماعی تلقی می‌شود، زیرا از بودن در گروه احساس ناخوشایندی داشته و سعی می‌کند خود را از آنها دور کند. احساس خاص بودن و تفاوت با دیگران در این افراد بسیار قوی است و مانع از برقراری رابطه و داشتن احساس تعلق به دیگران را در آنها ایجاد می‌نماید.

«سالم نباش»

هنگامی که والدین توجه و مراقبت خود را به کودک در موقع سلامت او ابراز نمی‌نمایند اما در زمان بیماری توجه زیادی به وی نشان می‌دهند و کارهایی که به ندرت برای کودک انجام می‌داده‌اند، به انجام می‌رسانند، کودک نتیجه‌گیری می‌کند و این تصمیم را می‌گیرد که «اگر مریض باشم به اندازه کافی به من توجه می‌شود»، به این ترتیب والدین بدون آنکه بدانند این پیام بازدارنده را به کودک خود منتقل ساخته‌اند. فردی با این پیام بازدارنده هرگاه نیاز به نوازش و توجه داشته باشد به جای درخواست و رفع نیاز طبیعی خود، بیمار می‌شود. همچنین کودکانی که در زمان ناسازگاری و نامتعادل بودن توجه کسب می‌کنند چنین پیامی دارند و مکرراً با دریافت نوازش منفی در زمان ناسازگاری، این پیام بیشتر تقویت می‌شود.

«فکر نکن»

اشخاصی که پیام بازدارنده «فکر نکن» را از والدین خود کسب نموده‌اند در زمان رویارویی با مشکلات و بحران‌ها نمی‌توانند به راه‌حل فکر کنند و احساس گیجی دارند. زیرا والدین این افراد مرتب قدرت تفکر و راه‌حل‌های آنان را مورد تحقیر و سرزنش قرار داده‌اند. در برخی موارد پیام بازدارنده «فکر نکن» به صورت «آن‌گونه که من فکر می‌کنم فکر کن نه مثل خودت» از طرف والدین به کودک منتقل می‌شود و گاه پیام «فکر نکن» در موارد و موضوعات خاصی ابراز می‌شود؛ مانند «به مسایل جنسی فکر نکن» یا «به مشکلات مالی فکر نکن» و یا «به آینده فکر نکن».

«احساس نکن»

پیام بازدارنده «احساس نکن» از والدینی منتقل می‌شود که احساس‌های خود را سرکوب کرده‌اند. عواطف مختلف، کاربردها و ضرورت‌های خاص خود را دارند و رضایت یا نارضایتی انسان را نشان می‌دهند. هنگامی که والدین در برابر ابراز این احساس‌ها و عواطف واکنش بازدارنده نشان دهند و به نوعی مانع ابراز آنها شوند، کودک فرا می‌گیرد که عواطف خود را بروز ندهد. ممانعت از نشان دادن احساساتی مانند خشم، ترس، غم یا خوشحالی نتیجه وجود پیام بازدارنده «احساس نکن» است که در زمان رشد، والدین به کودک آموخته‌اند. در برخی موارد نیز والدین با این پیام به فرزندان خود می‌آموزند که یک احساس را جایگزین احساس دیگری نماید مثل جایگزینی احساس غم به جای ابراز احساس خشونت.

«هیچ کاری نکن»

پیام بازدارنده «نکن» یا «هیچ کاری نکن» یعنی، «انجام هر کاری آنقدر خطرناک است که اگر هیچ کاری نکنی در امان هستی» و به وسیله والدینی به کودک داده می‌شود که به طور مرتب نگران آسیب دیدن کودک خود هستند. بنابراین او را از هر کاری منع می‌کنند تا مطمئن باشند که برای او هیچ مشکلی پیش نخواهد آمد. چنین فردی دنیا را جای خطرناکی می‌پندارد که هیچ‌گاه در آن امنیت برقرار نمی‌شود و حتی اگر دست به کاری بزند با احساس ترس و نگرانی آن را انجام خواهد داد و یا مرتباً کارهای مختلف انجام داده و از شاخه‌ای به شاخه دیگر می‌رود تا احساس ناامنی خود را بیوشاند والدین این کودک ترس و وحشت خود در انجام کارها را به فرزندانشان منتقل می‌سازند.

سوق دهنده‌ها

سوق دهنده‌ها، محرک‌های اخلاقی هستند که از والدین به کودک منتقل می‌شوند و به لحاظ اجتماعی بار مثبت داشته و مورد قبول هستند. اولین بار تایی کاهلر این اصطلاح را مورد استفاده قرار داد، او این واژه را از نظریات برن اقتباس کرد که معتقد بود نمایشنامه زندگی در یک دوره زمانی کوتاه فعال می‌شود که مجموعه‌ای از حرکات بدنی، حالات صورت، کلمه‌ها، لحن صدا و طرز ایستادن را شامل می‌شود. این مجموعه رفتاری معمولاً به پنج صورت خود را نمایان می‌سازد:

۱. کامل باش.
۲. قوی باش.
۳. عجله کن.
۴. سخت کوش باش.
۵. دیگران را خشنود کن.

کامل باش

وجه مشخصه فردی که سوق دهنده «کامل باش» را دارد این است که در جستجوی بی وقفه کمال در هر کاری بوده و از اشتباه هراسان و گریزان است؛ بسیار دقیق و قابل اعتماد عمل می کند و تمام مشکلات را پیش بینی می نماید. لحن صدا و حالات و حرکات بدنی او شبیه به حالت «بالغ» به نظر می رسد که آرام و آهسته صحبت می کند و صاف و مستقیم می ایستد. این افراد رنج بسیاری برای اشتباه نکردن تحمل می نمایند، حتی گاه احساس بی ارزشی در مورد خود دارند و هیچ گاه از خود رضایت ندارند.

فردی که تحت تأثیر این پیام قرار می گیرد عصبی است و به ندرت از خود و فعالیت هایش احساس رضایت دارد. برایش مهم نیست که تا چه میزان کار خود را خوب انجام داده، بلکه معتقد است باید بهترین باشد. وی به طور خلاصه حرف می زند، جدی و عبوس و گرفته است. اگر اشتباهی از او سرزنند، به جای این که فکر کند این اشتباه ممکن است برای همه مردم رخ بدهد، خود را سرزنش کرده و می پندارد که انسان کاملی نیست .

قوی باش

فردی که تحت تأثیر این سوق‌دهنده قرار می‌گیرد، کمتر احساسات خود را بروز می‌دهد. صدای او یکنواخت، بدنش سخت و محکم و صورتش بیانگر احساسات وی نیست. او نمی‌تواند به کسی بگوید که صدمه دیده، ناراحت یا خسته است.

افرادی که پیام «قوی باش» دارند، قاطعانه زیر فشار باقی می‌مانند، به همین دلیل در زمان‌های بحران حضور آنها بسیار مغتنم شمرده می‌شود زیرا علی‌رغم وحشت دیگران قادرند تفکر منطقی و عقلانی خود را به کار ببرند. آنها حتی در انجام تکالیف ناخوشایند پشتکار زیادی دارند.

افراد «قوی باش» از نشان دادن ضعف خود تنفر دارند و هر نوع شکست و توقف را ضعف به حساب می‌آورند.

عجله کن

فردی با این پیام با احساس گذر زمان تحت فشار قرار می‌گیرد و بر این باور است که هیچ‌گاه نمی‌تواند کارهایی را که می‌خواهد، انجام دهد.

فرد «عجله کن» با سرعت کارهایش را انجام می‌دهد و به تعیین زمان مشخص واکنش خوبی نشان می‌دهد، حجم کاری که قبول می‌کند زیاد است و از این مسأله لذت می‌برد. او فقط زمانی احساس خوبی دارد که کارها و فعالیت‌هایش را در حداقل زمان ممکن انجام دهد. اگر به حد کافی زمان برای انجام کاری در اختیار داشته باشد در اقدام به آن کار کوتاهی می‌کند تا در لحظات آخر آن را انجام دهد.

سخت کوش باش

فردی با سوق‌دهنده «سخت کوش باش» اغلب از کلمه «سعی» استفاده می‌کند. لغت سعی بدین معنی است که به جای این که کاری انجام شود، سعی در انجام آن می‌شود، هر چند که تلاش زیاد و پرشوری در اجرای فعالیت‌ها به خرج می‌دهد اما اغلب کارها را به پایان نمی‌رساند. او فرد تنوع‌طلبی است که دایم به دنبال یک کار و فعالیت جدید بوده و هنوز کار قبلی تمام نشده به سراغ کار بعدی می‌رود. بنابراین کارهای ناتمام زیادی دارد؛ در این مورد، فرد معتقد است که نمی‌تواند کارش را انجام دهد.

دیگران را خوشنود کن

در این مورد شخص احساس می‌کند که باید با خوشحال کردن دیگران تأیید آنها را به دست آورد. معتقد است که باید نیازهای همه را برآورده سازد و در نتیجه نیازهای خودش در مرحله دوم قرار می‌گیرند. برای به دست آوردن رضایت دیگران همیشه با آنها موافق است و هیچ مخالفتی ندارد.

حالت چهره چنین فردی همیشه همراه یک لبخند با لبهای کشیده است، از توجه نشان دادن و بودن با دیگران لذت می‌برد و برای انجام آنچه دیگران دوست دارند تلاش زیادی به خرج می‌دهد زیرا هدف او راضی کردن دیگران است. این افراد بسیار شهودی عمل کرده و از حالات بدنی و واکنش‌های دیگران، نیازها و علایق آنها را حدس زده و به آن عمل می‌کنند. چنین شخصی همیشه نگران مورد تأیید واقع شدن از طرف دیگران است و در مجموع فردی کم جرات و حساس نسبت به انتقاد به نظر می‌رسد و از انتقاد منقلب و مضطرب می‌شود.

در ابتدا کودک همه این پیام‌ها را جمع‌آوری می‌کند ولی زیاد طول نمی‌کشد که درمی‌یابد چه عملی پاداش و چه رفتاری نارضایتی؛ چه کاری لبخند و چه عملی اخم را در پی خواهد داشت. بدین ترتیب، عقاید و رفتار او برای کسب نوازش بر طبق همان اصول شکل می‌گیرند. به تدریج یک دگرگونی رخ می‌دهد. کودک پیام‌های سوق‌دهنده‌ای را که از سوی والدین دریافت کرده، درونی می‌سازد. پیام‌های آنها، پیام‌های او می‌شوند. به تدریج منابع پیام‌ها فراموش شده و فقط خود پیام‌ها برای همیشه باقی می‌مانند. کودک دیروز که اکنون دیگر فردی بالغ شده است، زندگی «مشروط» خویش را براساس سوق‌دهنده‌ها ادامه می‌دهد. او فقط در صورتی به خود اجازه شاد بودن می‌دهد که بتواند مطابق پیام‌هایی که او را شرطی کرده‌اند پاسخ دهد. به نمونه چند پیام و ارتباط آنها با سوق‌دهنده‌ها، که خوب بودن شرطی را ایجاد می‌نماید، توجه کنید:

«سوق دهنده»	«خوب بودن شرطی»
کامل باش	«خوب هستی اگر هیچ اشتباهی نکنی»
سخت کوش باش	«خوب هستی اگر لحظه‌ای استراحت نداشته باشی»
دیگران را خشنود کن	«خوب هستی اگر مردم تو را تأیید کنند»
کامل باش	«خوب هستی اگر در هر موردی از همه بهتر باشی»
دیگران را خشنود کن	«خوب هستی اگر همه دوستت داشته باشند»
قوی باش	«خوب هستی اگر هیچ گاه شکایت نکنی و همیشه شجاع باشی»
قوی باش	«خوب هستی اگر هیچ چیز نخواهی»

مجوزها

وقتی که تحت تأثیر یکی از سوق‌دهنده‌ها قرار می‌گیرید، در واقع زندگی مشروطی را انتخاب کرده‌اید. شما موقتاً احساس خوبی پیدا می‌کنید اگر:

کامل باشید.

زیادی تلاش کنید.

عجله داشته باشید.

دیگران را خوشحال کنید.

قوی باشید.

وقتی زندگی شما مشروط باشد، دیر یا زود شکست خواهید خورد. افرادی با این تفکرات و احساسات، همیشه در بند ناامیدی، افسردگی، اضطراب و احساس گناه اسیر هستند.

این زندگی مشروط از طرف دیگر با رنج بازدارنده‌ها ترکیب می‌شود و فرد را دچار زحمت بسیاری می‌کند به طوری که از زندگی و ارتباط خود راضی نیست؛ بدین ترتیب پیام‌های بازدارنده و سوق‌دهنده فرد را دچار مشکل می‌کنند و او خود را تحت فشار احساس می‌نماید و برای رهایی از این احساس ناخوشایند به ابزارهایی متوسل می‌شود تا بتواند فشار ناشی از بازدارنده‌ها و سوق‌دهنده‌ها را خنثی سازد. چنین فرایندی توسط «مجوزها» صورت می‌گیرد.

مجوزها، پیام‌هایی هستند که به منظور رهایی از فشار مخرب بازدارنده‌ها و سوق‌دهنده‌ها به «کودک» فرد داده می‌شود. مجوزها دو دسته‌اند:

۱. مجوزهای خنثی‌کننده بازدارنده‌ها.

۲. مجوزهای خنثی‌کننده سوق‌دهنده‌ها.

مجوزهای خنثی کننده بازدارنده‌ها

این مجوزها در همان دوران کودکی توسط خود کودک و از واکنش‌ها و دستورات والدین نتیجه‌گیری می‌شود. کودک برای خنثی نمودن هر یک از پیام‌های بازدارنده‌ای که از طرف والدین کسب نموده، برای خود یک مجوز صادر می‌نماید. کودک رفتارهای تأیید کننده والدین را به عنوان اجازه در برابر بازدارنده‌ها تلقی می‌کند. به عنوان مثال اگر کودکی از والدین خود پیام بازدارنده «وجود نداشته باش» را کسب کرده باشد، برای رهایی از فشار ناشی از آن، سایر واکنش‌های والدین برای خود یک مجوز صادر می‌کند، مثلاً از عصبانیت والدین هنگام درخواست‌های خود این طور نتیجه‌گیری می‌کند که اگر «هیچ درخواستی نداشته باشد، اجازه زنده ماندن دارد». با این مجوز کودک در برابر پیام «وجود نداشته باش» به یک آرامش ظاهری و موقتی می‌رسد و به خود اجازه زندگی می‌دهد اما تبدیل به فردی می‌شود که اغلب از ابراز درخواست‌هایش ممانعت به عمل می‌آورد. مسلماً این گونه مجوزها کارکرد موقتی داشته و درمان و راه‌حل مشکل نیست و فرد نیاز دارد با شرکت در جلسات درمانی و یا شرکت در کلاس‌های آموزشی، به جای خنثی نمودن آنها با مجوزها که خود تولید مشکل می‌کنند، پیام‌های بازدارنده خود را باطل سازد. به چند مثال از مجوزهایی که ممکن است کودک در برابر برخی بازدارنده‌ها اختیار کند توجه کنید.



بازدارنده	مجوز
«مهم نباش»	«اگر همیشه درس‌هایم را بخوانم می‌توانم آدم مهمی باشم»
«موفق نباش»	«اگر از موفقیت‌هایم هیچ حرفی نزنم می‌توانم به موفقیت برسیم»
«احساس نکن»	«اگر همیشه مضطرب باشم می‌توانم احساساتم را نشان دهم»

مجوزهای خنثی کننده سوق دهنده‌ها

برخلاف مجوزهای صادر شده در برابر بازدارنده‌ها که راه حل محسوب نمی‌شوند و حاصل نتیجه‌گیری ناآگاهانه و محدود کودک خردسال است، مجوزهایی که برای رهایی از فشار سوق دهنده‌ها داده می‌شود از بخش آگاه و «بالغ» شخصیت نتیجه‌گیری شده و فقط تسکین دهنده نیستند بلکه راه حل هستند. هر یک از سوق دهنده‌ها مجوز خاص خود را دارد که عبارتند

از:	سوق دهنده	مجوز
	کامل باش	همین طور که هستی خوب است.
	قوی باش	احساسات و خواسته‌هایت را بیان کن.
	عجله کن	هنوز وقت داری.
	سخت کوش باش	کارها را تمام کن.
	دیگران را خشنود کن	خودت را خشنود کن.

هنگامی که با سوق دهنده‌ها از طریق «بالغ» روبرو می‌شوید این امکان وجود دارد که یکی از احساسات مخرب آن مثل اضطراب، احساس گناه، افسردگی، خشم، بی‌کفایتی، سردرگمی و غیره را بشناسید و آن را کنار بگذارید. توصیه‌های زیر در صدور مجوزها برای مواجهه با سوق دهنده‌ها به شما کمک می‌کند:

• کامل باش

اگر شما سوق‌دهنده کامل باش را دارید برای مواجهه با آن می‌توانید در فعالیت‌های خود میزان و معیاری واقع‌بینانه از دقت را در نظر بگیرید و هنگام روبرویی با اشتباهات خود به عواقب واقعی بیندیشید نه به عواقب ذهنی آن .

• قوی باش

برای مواجهه شدن و خنثی نمودن سوق‌دهنده قوی باش از دیگران در انجام فعالیت‌های خود کمک بخواهید و زمان‌هایی را به اوقات فراغت اختصاص دهید تا به فعالیت‌های مورد علاقه‌تان پردازید. به وسیله یادداشت و رسم نمودار، از حجم کاری که در روز انجام می‌دهید اطلاع یابید تا بتوانید آن را به حد معقولی کاهش دهید و مهمتر آن که احساسات خود را بیان کنید .

• عجله کن

به وسیله تبدیل اهداف به مراحل زمانی کوتاه و مرحله‌بندی کردن آن، شنونده بودن و استفاده از شیوه‌هایی که تولید آرامش می‌کند با سوق‌دهنده عجله کن خود مواجه شوید.

• سخت کوش باش

اگر فردی هستید که از سوق‌دهنده سخت کوش باش رنج می‌برید سعی کنید از داوطلب شدن بپرهیزید و طوری برنامه‌ریزی نمایید که تا یک تکلیف تمام نشده تکلیف بعدی را شروع نکنید.

• دیگران را خشنود کن

به منظور خنثی ساختن این سوق‌دهنده به خشنود کردن خود پردازید، از گوشزد کردن اشتباهات دیگران نگران نباشید و به جای آنکه خواسته‌های دیگران را حدس بزنید ابتدا از آنها سؤال کنید و در صورتی که واقعاً تمایل به انجام آن دارید، اقدام نمایید.

انسان‌های خوب (OK People)

انسان‌های خوب دارای ویژگی‌های زیر هستند:

در زمان حال زندگی می‌کنند.

با استانداردهایی از خوب بودن که توسط «بالغ» به روز می‌شود زندگی می‌کنند.
قبل از پاسخ دادن فکر می‌کنند.

متعجب می‌شوند.

دوست‌داشتنی و لذت بخش هستند.

می‌خندند، گریه می‌کنند و لبخند می‌زنند.

تشخیص و پیش‌بینی این حالات برای آدم‌های خوب به طور کلی مفید است. زیرا فنون اجتماعی متعددی که آنها برای راضی کردن «والد» فراگرفته‌اند، می‌تواند در جهت هدف‌های سازنده و به منظور ایجاد ارتباط با انسان‌های حقیقی دنیای اینجا و اکنون به کار گمارده شود. وقتی که گفتگوی درونی «والد» - «کودک» تحت کنترل درآمد «کودک» او بالطبع می‌داند که نمی‌تواند همه را راضی یا نمی‌داند کجا فرق بگذارد. وقتی که باغل آزاد شود، شخص می‌تواند هزاران عمل اشخاص مختلف را محاسبه کند و براساس مجموعه اطلاعات قبلی پیش‌بینی کند که چه کسی قابل اطمینان است و چه کسی نیست. بدین ترتیب او می‌تواند رفتار خود را تغییر دهد و می‌تواند تصمیم بگیرد که زندگی خود را چگونه و در چه جایی سرمایه‌گذاری کند. تصمیم‌های او ممکن است خالی از خطر نباشد، اما از حمایت «بالغ» براساس واقعیت‌ها برخوردار است. چیزی که قبلاً تجربه نکرده است. یکی از روش‌های مناسب جهت قطع منازعه‌ی درونی در آدم‌ها «ردیابی» می‌باشد.

خودمختاری – هدف تحلیل رفتار متقابل

- رسیدن به خودمختاری نهایت هدف تحلیل رفتار متقابل است. استقلال یعنی مراقبت از خود و سرنوشت خود را تعیین کردن، مسؤلیت اعمال و احساسات خود را بدست گرفتن و دور انداختن الگوهای نامربوط و نامناسب زندگی فرد در لحظه حال و اکنون.
- تعریف خودمختاری: خودمختاری ابراز یا بدست آوردن سه توانمندی است: آگاهی، خودانگیختگی و صمیمیت.
- آگاهی یعنی دانستن آنکه اکنون، در زمان حال چه می گذرد. آگاهی به معنی شنیدن، دیدن، بوئیدن، حس کردن، چشیدن، مطالعه کردن و ارتقا استقلال است. آگاهی به معنی حساس بودن نسبت به خود، دیگران و محیط است. در اینجا و اکنون بودن. آگاهی یعنی درک دنیا از طریق رویارویی با آن نه از طریق راهی که فرد "آموخته است".
- خودانگیختگی پاسخی است به محرکات داخلی و خارجی بوسیله تجربه انتخاب آزاد با طیف کاملی از رفتارها و احساسات والد، بالغ و کودک، محرکاتی که مورد قضاوت یا احساسات شرطی قرار نگرفته است. خودانگیختگی به معنای منعطف بودن است و نه بصورت احمقانه ای تحریک پذیر بودن.
- صمیمیت یعنی ابراز احساسات گرم، نزدیکی و محبت به دیگران. شخص صمیمی یاد می گیرد که "رها کند"، صورتک ها و ماسک ها را رها کرده و خودش باشد، اما همیشه نسبت به بالغ آگاه باشد. صمیمیت یعنی دیگری را بدون شرط پذیرفتن و از بودن با او لذت بردن.

انواع پیش نویس

❖ برنده: می‌رود به چیزی که می‌خواهد می‌رسد!

❖ نه برنده نه بازنده: مبتدل

❖ بازنده: افسانه سزیف، اگر هم برسد خوشحال نمی‌شود

❖ بی‌عشق، بی‌فکر، بی‌لذت: شبیه بازنده هستند

زندگی واقعی قصه نیست که یکهو آخرش خوب باشد باید مبارزه کرد

❖ بازدارنده ها مهار کودک طبیعی رو به عهده گرفتند

❖ در ارتباط با پدر و مادر بچه خود را می سازد

ما آخرش کودک طبیعی رو می خواهیم که بازدارنده ها آنها رو از ما گرفتن!

منابع

➤ تحلیل رفتار متقابل یان استوارت

➤ بازی ها اریک برن

➤ مجموعه برنامه های آقای دکتر بابایی زاد