



بالغ:

رفتارها، افکار، احساس‌هایی است برای واکنش مستقیم به واقعیت اکنون و اینجا که منجر به حل مسئله می‌شود. تا قبل از ده‌ماهگی کودک قادر نیست به صورت فعال در محیط به حرکت بپردازد و در نتیجه از خود اراده‌ای ندارد و تا قبل از ده‌ماهگی، کودک هر چیزی را که پیش آمده قبول کرده است؛ اما بعد از تجربه شگفت‌انگیز راه رفتن می‌تواند با خلاصی از زندان سکون به تجربه فعال اطراف بپردازد. در این سن است که کودک کم‌کم متوجه می‌شود که می‌تواند کارهایی را با آگاهی و فکر خودش انجام دهد این همان جرقه‌های اولیه وجه بالغ است. کودک کم‌کم می‌تواند فرق بین اطلاعات داده شده از جانب والدین و اطلاعاتی که با کاوش محیط به دست می‌آورد را بفهمد. پس بالغ به ثبت اطلاعاتی که از راه تحقیق سنجش و تجربه به دست می‌آید می‌پردازد. بالغ در سال‌های اولیه زندگی بسیار شکننده است و به آسانی تسلیم فرمان‌های والد و یا ترس‌های کودک می‌شود. بالغ در واقع یک کامپیوتر است برای به جریان انداختن و پردازش اطلاعات است. کار والد تصمیم‌گیری بر اساس اطلاعاتی است که از منابع مختلف به دست می‌آورد. لازم به یادآوری است که کار بالغ رهایی از والد و کودک در اخذ تصمیمات است. پس می‌توانیم بگوییم که جایگاه خودآگاهی در بالغ است، به عبارتی آزادی انتخاب وجود ندارد مگر این که از گذرگاه بالغ باشد. در شماره‌های بعدی به توضیح تعامل و تقابل این سطوح شخصیت در ارتباطات بین فردی خواهیم پرداخت. با دنبال کردن مطالب می‌توانید ارتباطات بد و نامناسب خود را به سمت و سوی مناسب‌تری سوق دهید و شناخت خود را نسبت به خود و اطراف خود بیشتر کنید.

یک لحظه تصور کنید چنین موجود ضعیف و محتاجی که توانایی بیان و ابراز کلامی را ندارد تا چه حد می‌تواند ضعیف و شکننده باشد یک فرد بزرگسال باید بداند معنی یک ترش رویی چه می‌تواند باشد اما یک کودک نوپا چگونه؟ یک ترش رویی در کودک فقط می‌تواند یک احساس تولید کند که به مانند زخمی است در او که به منابع اطلاعات منفی درباره خودش اضافه می‌کند. (باز هم من مقصر هستم). در این دوران ناتوانی، از کودک توقعات زیادی که با توانایی عقل منطقی او سازگاری ندارد، داریم. از سویی او باید بر اساس برنامه‌ریزی ژنتیکی که شده، گهگاه و حتی بی‌موقع احتیاجات طبیعی خود را برآورده کند، حرکت کند، اکتشاف کند، بشکند، سروصدا کند، احساسات و هیجانات خود را نشان دهد و ابراز کند و از تمامی منابع لذت ببرد اما از طرفی از سوی والدین یا مراقبینش از او خواسته می‌شود که تمامی این لذت‌ها و رضایت‌مندی‌های ضروری را به خاطر رضایت‌مندی آن‌ها کنار گذاشته و اگر می‌خواهد که دوستش داشته باشند منطقی رفتار کند، یعنی با منطقی والدین رفتار کند، قواعدی که برای یک کودک غیرقابل فهم است. نتیجه این بایدها و نبایدها و تربیت کردن‌های بیهوده که با توان عقل منطقی کودک همخوانی ندارد چیزی نیست جز صندوقچه‌ای از احساسات منفی و ناخوشایند در (کودک)، که بر پایه آن‌ها، کودک در سال‌های اولیه چنین برداشتی می‌کند که من خوب نیستم، که نتیجه تجربیات مداوم، احساسات ناشاد و آسیب‌زایی است که پی‌درپی آمده و یکدیگر را تقویت و تأیید می‌کنند، و در مغز کودک رسوب کرده و تثبیت می‌شود و به این سادگی‌ها هم پاک شدنی و قابل تغییر نیست.

* نکات:

- بیشتر اطلاعات والد به علت ملاحظاتی است که کودک از پدر و مادر یا مراقبین و دیگر افراد مهم زندگی (خواهر، برادر بزرگ‌تر و... ضبط کرده است.
- (کودک) و (والد) به صورت نوارهای ضبط شده در مغز ما از تجربیات واقعی است که شامل رویدادهای خارجی (اصل وقایع گذشته) و رویدادهایی داخلی (احساس‌های ما) حفظ شده اند که عمده‌ترین آن‌ها طی پنج سال اولیه زندگی رخ داده است.



مرکز مشاوره : بلوار دانگجو، خیابان شهید امری، جنب بیمارستان طالقانی، ساختمان شماره ۲، طبقه ۴

۲۳۴۰۶۶۲۱-۲۳۳۳۹۸۳۷-۲۳۸۷۱۲۰۶

تحلیل رفتار متقابل

آشنایی با والد، بالغ و کودک

مهارت‌های ارتباطی ۲

روان‌شناسان تحلیل رفتار متقابل (TA) بر این باور هستند که روان‌تمامی افراد از سه بخش بانام‌های (والد، بالغ، کودک) تشکیل شده است. هر سه این‌ها جنبه‌های واحدی از یک کل که همان روان ما انسان‌ها است را تشکیل می‌دهند.

درواقع دکتر اریک برن که رویکرد تحلیل رفتار متقابل را شکل داده است؛ در مطالعات و تجارب خود در این زمینه متوجه شد وقتی که به مردم با دقت بنگریم و حرکاتشان را مشاهده کنیم می‌توانیم متوجه تغییرات محسوس و همزمانی در صورت، کلمات، اشارات و زبان بدن (حالات و کارها) شویم که ممکن است همراه با سرخی گونه یا افزایش تپش قلب و سرعت تنفس باشد. از سویی این تغییرات ناگهانی را در همه‌کس می‌توان دید پس این حالات چیزی نیست که مختص فرد یا عده خاصی باشند و افراد همگی در داشتن و تجربه کردن این حالات مشترک هستند. برای تمامی ما پیش آمده بعد از این که به واقعه‌ای واکنش نشان داده‌ایم و رفتاری داشته‌ایم، با خود فکر کردیم که چطور شد این رفتار کودکانه را انجام دادم و یا حتی به خود یا شخص دیگری گفتیم این بچه‌بازی‌ها چیست که درمی‌آوری. پس می‌توانیم درک کنیم باوجود افزایش سن در درون تمامی ما همچنان کودک‌کی هست و بخشی از وجود ما را تشکیل می‌دهد.

تابه‌حال از جملات زیر در مورد خودتان و دیگران استفاده کرده‌اید؟

- چه کار عاقلانه‌ای انجام دادی
- عجب تصمیم بالغانه‌ای بود
- راه کار خوبی برای حل مشکل بود

بله این جملات بخش بالغ وجود ماست. بالغ آن بخش از وجود هرکدام از ماست که توانایی دارد راهکاری برای مسائل و مشکلات یافته و آن‌ها را به بهترین نحو سامان دهد تابه‌حال شده با فامیل یا دوستی که والدین و اطرافیانش را می‌شناسید به او بگویید که، این کار تو من را یاد پدر یا مادرت انداخت؟ آیا تابه‌حال به شما نگفته‌اند که شما کپی (پدر، مادر و یا یکی از نزدیکان مهمتان) هستید؟ بله در وجود همه ما بخش‌هایی که انگار به‌صورت کامل از والدین و مراقبین مان در ما نهاده شده است دیده می‌شود؛ این همان چیزی است که می‌توانید به‌صورت ویژگی‌های مشترک اعضای یک خانواده از آن یاد کنید.

اریک برن این سه حالت را حالات نفسانی (ego state) نامید و به نمایندگی از این وضعیت‌ها نام‌های (والد، بالغ) و (کودک) را بر آن‌ها نهاد.

(کودک) و (والد) به‌صورت نوارهای ضبط‌شده در مغز ما از تجربیات واقعی است که شامل رویدادهای خارجی (اصل وقایع گذشته) و رویدادهایی داخلی (احساس‌های ما) حفظ‌شده‌اند که عمده‌ترین آن‌ها طی پنج سال اولیه زندگی رخ داده است. هرکدام از آن‌ها با به کار افتادن نوار اطلاعاتی که در گذشته روی آن ضبط‌شده است فعال می‌شود، این اطلاعات حاوی اشخاص واقعی، زمان‌های واقعی، تصمیم‌ها و احساسات واقعی است.

والد:

رفتارها، افکار و احساس‌هایی است که از والدین یا جانشینان آن‌ها فراگرفته شده‌اند، به عبارتی حالت نفسانی والد شامل انبوهی از سوابق مربوط



به رویدادهای خارجی در مغز است که بدون سؤال و حتی بازور در سال‌های اولیه زندگی (بیشتر در پنج سال اول) دریافت می‌شوند. این ضبط‌ها بیشتر مربوط به قبل از زمانی است که کودک خانه را به خاطر حضور در مدرسه ترک کند. و بیشتر اطلاعات والد به علت ملاحظاتی است که کودک از پدر و مادر یا مراقبین و دیگر افراد مهم زندگی (خواهر، برادر بزرگ‌تر و...) ضبط کرده است. برای هر فردی جنبه والد با تمام شباهت‌هایش منحصربه‌فرد است، زیرا نوارهای ضبط‌شده از تجارب اولیه او با والدین و مراقبین منحصربه‌فرد است؛ ما می‌توانیم با جواب دادن به این سؤال که من چه سخنانی از مادر یا پدر خود را در درون خود می‌شنوم، به بخشی از افکار والدی خود پی ببریم. البته این را بدانید که می‌توان مادر و پدر را به افرادی که در کودکی برای ما نقش مهمی داشته‌اند تعمیم داد افرادی چون خواهر و برادر بزرگ، خاله، دایی، مادر

و پدربزرگ و ... در هر زمان که در حالت نفسانی (والد) هستید می‌توانید ببینید که تا چه اندازه رفتارتان به این افراد نزدیک و شبیه است.

به یاد داشته باشید که اطلاعات محفوظ در (والد) مستقیماً و بدون اصلاح حک و ضبط‌شده‌اند؛ حال چرا ما این اطلاعات را بدون اصلاح ضبط می‌کنیم؟ بله درست است جواب در ضعف کودک است، کودک خردسال برای ادامه حیاتش به مراقبین نیاز دارد و این نیاز حیاتی او به پدر و مادر و مراقبینش و عدم توانایی او در فهم و درک معانی اصلی اتفاقات و رفتارها، توضیح و تصحیح را برای او غیرممکن می‌کنند. در جنبه والد تمامی مقررات، قوانین و اخطارهایی که کودک از والدین خود شنیده است و یا از رفتار آن‌ها مشاهده کرده، محفوظ و نگهداری می‌شود.

کودک:

جایگاه احساس‌ها، افکار و رفتارهایی است که از دوران کودکی باز نوازی می‌شود.

همزمان با ضبط و ثبت رویدادهای خارجی در (والد) ضبط دیگری نیز اتفاق می‌افتد که مربوط به رویدادهای درونی

یا به‌عبارت‌دیگر پاسخ‌ها و یا عکس‌العمل‌های کودک خردسال (احساسات او) نسبت به آن چیزی است که می‌بیند، می‌شنود و درک می‌کند. به علت این‌که کودک در سال‌های بحرانی اولیه رشد خود فاقد توانایی ابراز کلامی است بیشتر عکس‌العمل‌های او به‌صورت (احساس) ضبط و ثبت می‌شود. در نتیجه جنس واکنش‌های بخش کودک روان ما، هیجانی است. این‌که هیجان‌ها مطلوب هستند و می‌توانند تا چه حد برای بقاء و تصمیم‌گیری درست انسان مؤثر باشند شکی وجود ندارد اما نیازمند بحث نسبتاً طولانی است که در این مقوله نمی‌گنجد. کودک در سال‌های اولیه، کوچک، ناتوان، محتاج و وابسته است.

