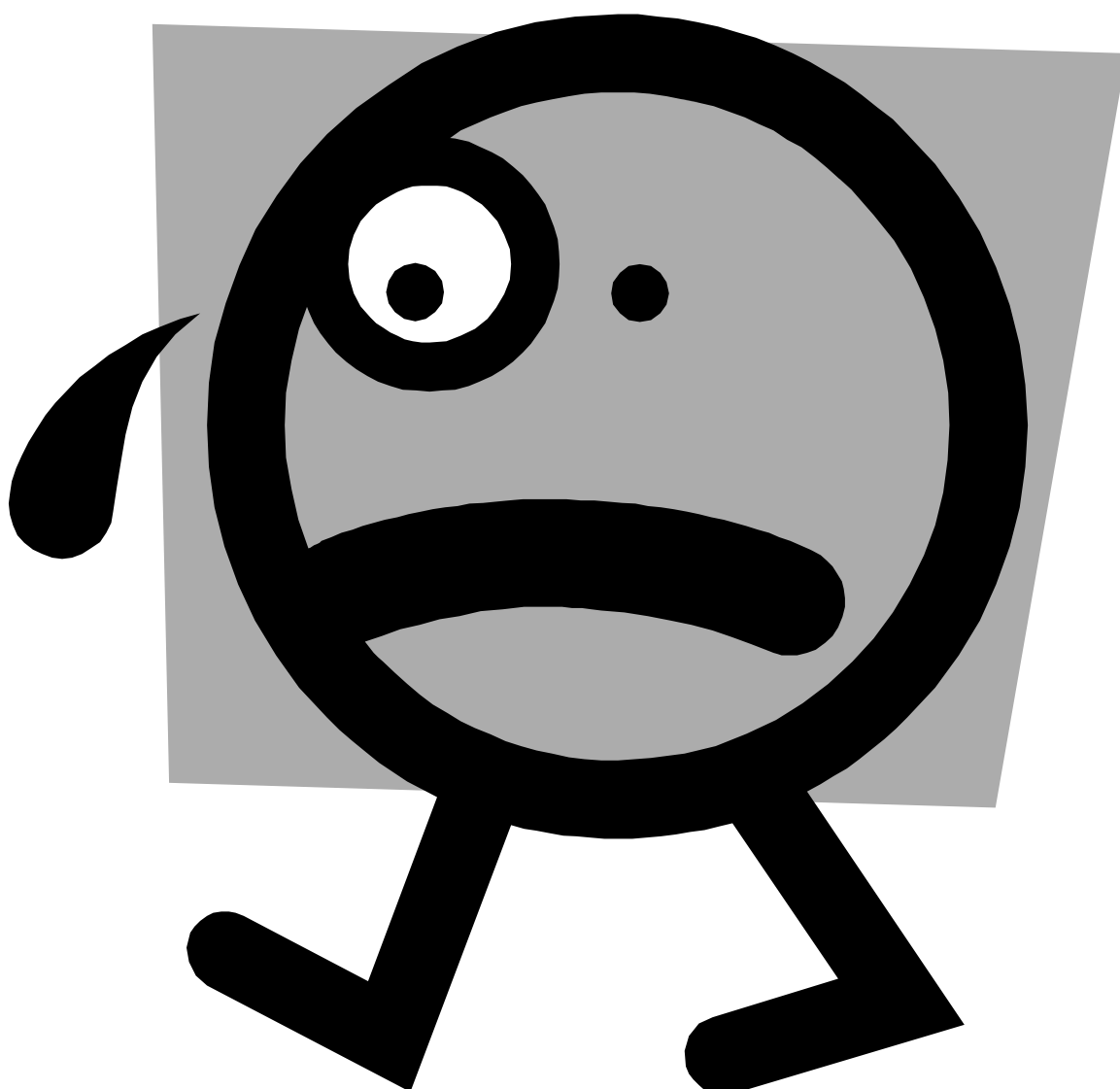


کودک درون



نویسنده: مهدی امین جعفری

کودک درون (Inner Child)

نویسنده:

مهدی امین جعفری

طراح روی جلد:

مهدی امین جعفری

نوبت چاپ: اول

شمارگان: نامحدود برای استفاده عموم

تایپ و انتشار برای وب: مهدی امین جعفری

قطع: A4 (21×29.7 cm)

تعداد صفحات (همراه با جلد): ۱۱ صفحه

قالب کتاب: PDF

نوع چاپ: پرینت سیاه و سفید کامپیوتری به صورت چاپ دو رو. (لطفاً این نکته لحاظ شود.)

سال انتشار: ۱۳۸۷

محل انتشار: ایران

Email: ravanshenasiha@yahoo.com

پست الکترونیکی نویسنده:

استفاده از مطالب این کتاب کاملاً آزاد است.

قیمت: رایگان

فهرست مطالب

مقدمه	۱
فصل اول - «مَن» و حالات آن	۱
فصل دوم - آسیب شناسی «حالاتِ من»	۲
فصل سوم - شکل‌های مختلف روابط بین فردی	۳
فصل چهارم - استفاده از «حالاتِ من»	۵

بی شک یکی از بهترین کتابهای روانشناسی عامه پسند، کتاب «بازیها»، نوشته اریک برن می باشد. اما متن قدیمی و پر اشکال این کتاب باعث سردرگمی و سوء تعبیرهای فراوانی می شود. بر این اساس، تصمیم گرفتم که نظریه مطرح شده در این کتاب، یعنی نظریه «تحلیل رفتار متقابل» را با ویرایشی جدید و منطبق بر نظریات جدید روانشناسی بازنویسی کنم تا برای خوانندگان قابل فهم تر باشد. امیدوارم در این راه موفق شده باشم.

مهدی امین جعفری

من و حالات آن

شخصیت، الگوهای پایداری از ادراک، ارتباط یا تفکر درباره محیط و خویشتن است. شخصیت هر فرد توسط یک مدیر داخلی که به آن «من» گفته می شود اداره می شود. در درون «من»، غرایز، واقع بینی، وجدان، ادراک، مهارت‌های مختلف و... وجود دارد.

«من» دارای حالات متفاوتی است و این حالات متفاوت، با تغییر قابل توجهی در دیدگاهها و لحن صدا و کلمات و سایر جنبه های رفتار مشخص می شود. چنین به نظر می رسد که هر فرد، تعداد محدودی از این «حالات من» را داراست. «حالات من» واقعیت‌های روانی هستند و به خاطر قرار گرفتن در موقعیت‌های مختلف به وجود نمی آیند؛ بلکه موقعیت‌های گوناگون می توانند این حالات را درخواست کنند. «حالات من» را می توان به شرح زیر دسته بندی کرد:

کودک: حالتی است که نمایانگر سالهای اولیه زندگی فرد و دوران کودکی فرد است. همه افراد خردسال و بزرگسال از لحاظ شخصیتی، در درون خودشان یک پسر بچه یا دختر بچه کوچکی دارند. «کودک» یادآور خصوصیتی مانند بازی، شیطنت، تخیل، لذت طلبی، دردگریزی، هیجانانگ، لجبازی، انتقام جویی، علاقه مندی، دمدمی مزاج بودن، کنجکاوی، عینیت گرایی (= درک مفاهیمی که قابل رویت هستند مثل اشیاء و جانداران)، جاندار پنداری (= زنده دانستن اشیاء بیجان) و تفکر جادویی (= مرتبط دانستن علت وقایع به علل غیر واقعی) است.

والد: حالتی است که نمایانگر رفتار فرد به همان صورتی است که پدر و مادرش (یا جانشین آنها) رفتار می کردند. از لحاظ شخصیتی، «والد» بعد از به وجود آمدن «کودک» در فرد رشد می کند. وجود «والد» برای زنده ماندن «کودک» ضروری است. برای همین است که خردسالانی که «والد» در آنها رشد نکرده است نمی توانند از خودشان مراقبت کنند و به پدر و مادرشان وابسته هستند. «والد» یادآور خصوصیتی مانند مسئولیت پذیری، قانونمندی، تعصب، وجدان، حمایت، مراقبت و عادت‌ها است.

بالغ: حالتی است که نمایانگر رفتار پخته و منطقی فرد است و بلوغ فکری فرد را نشان می دهد. از لحاظ شخصیتی، «بالغ» بعد از به وجود آمدن «والد» در فرد رشد می کند. وجود «بالغ» برای ادامه حیات لازم است. برای همین امر است که انسانها برخلاف موجودات زنده دیگر توانستند با محیط خودشان سازگاری پیدا کنند و منقرض نشدند. همچنین، «بالغ» تنظیم اعمال «والد» و «کودک» و وساطت بی طرفانه بین آنها را به عهده دارد. «والد» یادآور خصوصیتی مانند عبرت گرفتن، نوآوری، واقعگرایی، انتقاد، تصمیم گیری، محاسبه، پیش بینی کردن، استنباط و ذهنی گرایی (= درک مفاهیم غیر قابل رویت مثل نیرو، هوش یا تمدن) است.

با توضیحات فوق مشخص می شود که هر فرد در هر موقعیت معین از زندگی خودش، یکی از «حالات من» را ابراز می دارد و افراد می توانند به تناسب آمادگی شان از یک «حالات من» به یک حالت دیگر تغییر کنند.

هر فرد در زندگی خود از لحاظ رشد شخصیت، دارای حالت «کودک» است؛ سپس دارای حالت «والد» می شود و در نهایت دارای حالت «بالغ» می شود. بنابر این، شخصی که به کمال رسیده باشد دارای هر سه «حالات من» است. به وجود آمدن «حالات من»، در طول زندگی فرد به وجود می آید اما ارتباطی با سن تقویمی افراد ندارند. مثلاً افراد بزرگسالی وجود دارند که فقط دارای حالت «کودک» هستند و یا افراد خردسالی وجود دارند که دارای حالت «بالغ» هستند.

«کودک» ← «والد» ← «بالغ»

پس با شناسایی «حالات من» و مشاهده فعالیت‌های اشخاص، می توان فهمید که اشخاص، بیشتر زندگی خود را در یکی از «حالات من» به سر می برند و بر این اساس می توان به اشخاص مذکور، لقب کودک یا والد یا بالغ داد.

آسیب شناسی «حالات من»

گرچه وجود همه «حالات من» برای زندگی ضروری است و هر یک از حالات دارای ارزش مساوی در زندگی هستند، اما به کار بردن نابجای این حالات در موقعیتهای مختلف باعث بروز مشکلات فردی و اجتماعی می شود. مثلاً فرد بزرگسالی که از لحاظ شخصیتی، کودک است، بازی قایم موشک را در قالب تعقیب و گریز از چنگ پلیس اجرا می کند.

ناسالم شدن «حالات من» نیز باعث پیدایش «اختلالات شخصیت» در فرد می شود و ادراک و پاسخدهی به هیجانات را در فرد مختل می کند. برای درک بهتر این موضوع، نمونه هایی از کارکرد سالم و ناسالم «حالات من» در اینجا بیان می شود.

آسیب شناسی «کودک»

کودک سالم: از شاد کردن و شاد دیدن افراد لذت می برد. در هنگام برخورد با مشکلات چاره ناپذیر از دیگران پیروی می کند. دارای قدرت همدلی است یعنی می تواند درد و یا شادی دیگران را حس کند. کودک سالم دارای قدرت تقلید است و می تواند به حالات دیگر (مانند والد یا بالغ) تغییر کنند. کودک ناسالم: از اذیت کردن خودش و یا اذیت کردن و ناراحت دیدن دیگران لذت می برد. لجباز است و همواره از خودش پیروی می کند. فاقد قدرت همدلی است یعنی نمی تواند درد و یا شادی دیگران را حس کند و فاقد قدرت تقلید است. کودک ناسالم، نمی تواند به حالات دیگر (مانند والد یا بالغ) تغییر کنند.

آسیب شناسی «والد»

والد سالم: انعطاف پذیر و دموکرات است. مجازات را متناسب با تخلف اعمال می کند. والد سالم با به وجود آوردن محیطی شکوفا، باعث پیشرفت کودکان می شود. والد سالم با دادن مسئولیت به استقلال کودکان کمک می کند. والد سالم، بالغ ساز است و حالات بالغانه را در کودکان پرورش می دهد و رفتارهای صحیح کودک را تشویق می کند. والد سالم، ریاست را متناسب با استعداد و توانایی هایش برمی گزیند. والد سالم، می تواند به حالات دیگر (مانند کودک یا بالغ) تغییر کنند. والد سالم در محدوده اختیاراتش کار می کند و فقط در حوزه وظایفش، مسئولیت می پذیرد.

والد ناسالم: انعطاف ناپذیر و مستبد است. مجازات سنگینی برای تخطی از قوانین وضع می کند. یک والد ناسالم به کودکان دیگر اجازه رشد عقلی نمی دهد و با تصمیم گیری های مکرر برای کودک، آنها را وابسته خویش می سازد. والد ناسالم کودک ساز است و حتی دیگران را وادار به کودکی و تبعیت از خود می کند و از اشتباهات کودک حمایت غیر منطقی می کند. علاقمند به فرمانروایی است و فکر می کند که بر همه چیز مسلط است و هر چیزی را می تواند کنترل کند. والد ناسالم، نمی تواند به حالات دیگر (مانند کودک یا بالغ) تغییر کنند. این امر باعث می شود همیشه جدی و خشک به نظر برسد. والد ناسالم یا دچار کمبود مسئولیت پذیری است و مسئولیتها را به گردن دیگران می اندازد یا مسئولیت پذیری بیش از حد دارد و مسئولیت کارهای دیگران را بر عهده می گیرد.

آسیب شناسی «بالغ»

بالغ سالم: مسائل را به درستی پیش بینی می کند. استنباط صحیحی از واقعیت دارد. تقسیم بندی های بالغ در جهت شناخت بیشتر از دنیای پیرامونش است. بالغ سالم، می تواند به حالت های دیگر (مانند کودک یا والد) تغییر کنند. بالغ سالم دارای ارزشهای والا و اهداف عالی است. بالغ سالم در جهت رفع مشکلات، راهکارهای سازنده ای را ارائه می کند و در جهت تعالی جامعه، گام بر می دارد.

بالغ ناسالم: همه چیز را قابل پیش بینی تصور می کند. همه چیزی را جدی می گیرد. تقسیم بندی های ساده ای از اشیاء، رفتارها و چیزهای دیگر دارد و عمدتاً چیزها را در دو بعد مانند خوب و بد، دوست و دشمن، زشت و زیبا و... تقسیم می کند. بالغ ناسالم، نمی تواند به حالت های دیگر (مانند کودک یا والد) تغییر کنند. این امر باعث می شود که منزوی و بدون هیجان به نظر می رسد. پوچگرا و بدون ارزش است. از هر چیزی انتقاد می کند ولی راهکاری را ارائه نمی کند. بالغ ناسالم دچار علم زدگی (= تعصب بی جا نسبت به تئوری ها و نظریه ها) و واقعیت زدگی (= ناامیدی و سرخوردگی از رخدادهای کنونی یا آینده) است. بالغ ناسالم، نقشه های شومی را طراحی و به اجرا می گذارد و در جهت مخالفت با منافع جامعه گام بر می دارد.

شکلهای مختلف روابط بین فردی

از آنجایی که هر شخص در زندگی اجتماعی خویش حداکثر دارای ۳ حالت از «حالات من» می باشد و حداقل ۲ نفر در روابط بین فردی شرکت پیدا می کند؛ بر اساس قانون احتمالات و حذف پیشامدهای تکراری، ۶ پیشامد در تشکیل روابط بین دو نفر به وجود می آیند که شامل «کودک - کودک»، «کودک - والد»، «کودک - بالغ»، «والد - والد»، «والد - بالغ» و «بالغ - بالغ» می باشد. برای درک بهتر این روابط می توان این مثالها را ارائه کرد: وقتی دو نفر با هم بازی می کنند در حالت «کودک - کودک» هستند. هنگامی که یک کارمند از مدیر اداره اش اطاعت می کند در حالت «کودک - والد» قرار دارند. وقتی که یک مریض با پزشک در حال گفتگو است و پزشک برای تشخیص بیماری سوالاتی را از مریض می پرسد، حالت «کودک - بالغ» به وجود می آید. هنگامی که در یک دادگاه، یک متهم در حال دفاع در برابر قاضی است، حالت «والد - والد» به وجود می آید. وقتی که یک کارفرما به راهکارهای یک مهندس مشاور گوش می دهد، حالت «والد - بالغ» به وجود می آید و در آخر، وقتی که دو نفر مسأله ای را حل می کنند در حالت «بالغ - بالغ» قرار دارند.

با وجود این که روابط بین فردی در تمام طول زندگی ادامه می یابد اما مهمترین نوع روابط بین فردی، در روابط شغلی و ازدواج به وجود می آید که به آن اشاره می شود.

روابط شغلی

همکاری کودک با کودک: اگر کودک با کودک کار بکنند زمانی پیشرفت حاصل می شود که کودکان در حالت رقابت باشند یا در جهت رسیدن به هدف تشویق شوند. ولی اگر کودکان با یکدیگر تباری و همدستی بکنند، روابط بر ضوابط پیشی می گیرد و منافع جمعی، فدای منافع جمعی می شود.

همکاری کودک با والد: اگر کودک والد را قبول داشته باشد از او تبعیت می کند ولی معمولاً والد از کودک تبعیت نمی کند و قوانین خودش را اجرا می کند.

همکاری کودک با بالغ: در همکاری کودک با بالغ، معمولاً کودک به صورت مستقل برای خودش کار می کند و وقتی که به مشکلی برخورد می کند به بالغ مراجعه می کند. بالغ هم معمولاً برای کودک فرصت سازی می کند.

همکاری والد با والد: همکاری والد با والد سازنده نیست و تا زمانی که هر یک توجیهی برای مواضع خود داشته باشد، از طرف مقابلش تبعیت نمی کند. (آشپز که دو تا شد آش شور می شود یا بی نمک)

همکاری والد با بالغ: همکاری والد با بالغ به دو صورت انجام می پذیرد. اگر والد زیر دست بالغ باشد، معمولاً به عنوان کارفرما، در جهت پیشرفت کار همکاری می کند و بالغ می تواند در پیشرفت کار به والد کمک کند. اما اگر بالغ زیر دست والد باشد، والد از بالغ استفاده ابزاری می کند و پس از اتمام کار، ارزشی برای بالغ قائل نمی شود. همچنین بالغ معمولاً بسیاری از روشهای والد را نمی پذیرد و پیشنهادهای دیگری را برای پیشرفت کار ارائه می کند. معمولاً، اگر بالغ دارای اختیار باشد، والد را به عنوان رئیس انتخاب نمی کند.

همکاری بالغ با بالغ: همکاری بالغ با بالغ، بیشتر به خاطر رسیدن به یک هدف مشترک صورت می پذیرد. در همکاری بالغ با بالغ، روند انجام کار، نحوه انتخاب رئیس و زیر دست را تعیین می کند. همکاری بالغ با بالغ معمولاً موقتی است زیرا در کارهای خود مستقل هستند و پس از رسیدن به هدف، به دنبال کارهای شخصی خودشان می روند.

ازدواج

ازدواج کودک با کودک: بیشتر ازدواجهایی که منجر به طلاق می شوند، متشکل از همسرانی است که هر دو کودک هستند. اختلاف کودک با کودک بیشتر به خاطر متفاوت بودن لذتها به وجود می آید. همچنین در این ازدواجها به دلیل بی کفایتی طرفین، دخالت دیگران به وفور به چشم می خورد. معمولاً برای رفع اختلاف بین این زوجها از روش کدخدامنشی و ریش سفیدی استفاده می کنند که متأسفانه، این روش اشتباه و غیر منطقی است؛ زیرا دیگران باید تلاش کنند تا زن و شوهر به صورت بالغانه رفتار کنند.

ازدواج کودک با والد: ازدواج کودک با والد بسیار رایج است و در ازدواجهایی که در آنها اختلاف سنی زیادی بین زوجها وجود دارد مشاهده می شوند. همچنین این گونه ازدواجها در بین زوجهایی که دارای اختلاف طبقاتی شدید در زمینه اجتماعی و اقتصادی هستند دیده می شود. اکثراً در این گونه ازدواجها، فردی که به آن کودک اطلاق می شود دارای عقده ادیپ (= عقده ادیپ به معنای عشق ورزی پسر به مادرش است.) یا عقده الکترا (= عقده الکترا به معنای عشق ورزی دختر به پدرش است.) می باشد. معمولاً در این ازدواجها، نافرمانی کودک از والد، باعث اختلاف می شود و نافرمانی کودک از والد معمولاً با به دست آوردن حامیان جدید تقویت می شود.

ازدواج کودک و بالغ: ازدواج کودک و بالغ نادر است. زیرا معمولاً بالغ، کودک را برای ازدواج انتخاب نمی کند و در صورت ازدواج، از لحاظ عاطفی، دور از یکدیگر زندگی می کنند. معمولاً در این ازدواجها، کودک برای حل مسایل مختلف به بالغ مراجعه می کند و بالغ نقش مشاور را برای کودک ایفا می کند.

ازدواج والد با والد: ازدواج والد با والد نیز منجر به اختلاف می انجامد. زیرا هیچ یک از آنها، از خواسته طرف مقابلش تبعیت نمی کند و رابطه خصمانه ای با یکدیگر برقرار می کنند. اما معمولاً این افراد با فرزندانشان رابطه ای صمیمی برقرار می کنند و ممکن است هر یک به طور جداگانه، تعدادی از فرزندان را به طرف خود جلب کند. معمولاً برای کاهش اختلاف این زوجها، تجویز می شود که بچه دار شوند. اما متأسفانه این تجویز اشتباه و غیر منطقی است؛ زیرا دیگران باید تلاش کنند تا زن و شوهر به صورت بالغانه رفتار کنند.

ازدواج والد با بالغ: ازدواج والد با بالغ، بیشتر در ازدواجهای تشریفاتی مشاهده می شود. معمولاً در این ازدواجها، بالغ، یک شخصیت مهم، مثل یک مدیر یا یک دانشمند است که بیشتر سرگرم کارهای خودش است و اداره زندگی و پرورش فرزندان را به عهده والد گذاشته است.

ازدواج بالغ با بالغ: ازدواج بالغ با بالغ، موفقترین نوع از انواع ازدواجها است که معمولاً در سنین بالاتر از دوره جوانی اتفاق می افتد. در این ازدواجها، طرفین دارای مهارتهای خاصی هستند و بر اساس یک تفکر خاص ازدواج می کنند. ازدواج بالغ با بالغ، معمولاً بدون دخالت دیگران انجام می پذیرد.

استفاده از «حالات من»

بسیاری از اشخاص، پس از شناخت «حالات من» می توانند حالتها درست را برگزینند و در زندگی روزمره خود از آنها استفاده کنند اما برای ارتباط بهتر با دیگران باید بتوانند حالات درست را در دیگران هم به وجود بیاورند و حالات نادرستی که در ارتباطات بین فردی از طرف دیگران به آنها تحمیل می شود را خنثی نمایند. به عنوان نمونه، یک والد ناسالم همیشه حالت «کودک» را به دیگران تحمیل می کند یا یک فرد وابسته، حالت «والد» را در دیگران فعال می کند که این امر باعث مشکلاتی برای طرفین می شود. برای فعال کردن «حالات من» در دیگران می توان روشهایی مانند روشهای زیر را به کار برد.

فعال کردن حالت «کودک» در دیگران

برای فعال کردن حالت «کودک» در دیگران می توان از روشهایی مانند وادار کردن دیگران به رقابت، تحسین کردن، شوخی کردن، ترساندن و حتی عصبانی کردن استفاده کرد.

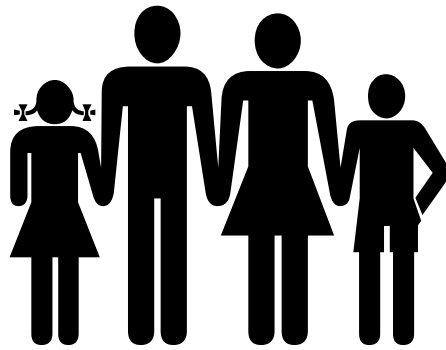
فعال کردن حالت «والد» در دیگران

برای فعال کردن حالت «والد» در دیگران می توان از روشهایی مانند مسئولیت بخشیدن، امانت دادن، گماشتن دیگران به نگرانی، پروراندن عاداتها و بیدار کردن وجدان استفاده کرد.

فعال کردن حالت «بالغ» در دیگران

برای فعال کردن حالت «بالغ» در دیگران می توان از روشهایی مانند پرسش کردن، انتقاد و پیشنهاد خواستن و یا متعجب کردن استفاده کرد. همچنین فعال کردن حالت «بالغ» در دیگران باعث خنثی شدن حالات نادرست تحمیل شده از طرف دیگران می شود.

Inner Child



BY: Mehdi Amin Jafari