

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.

همان جایی که هستید نقطه آغاز است

با جستجوی خوشبختی، آن را نمی یابید بلکه باید کاری بکنید تا خوشبختی به سراغ شما بیاید. تغییر در انسان ها نیز همین طور است. به بیان دیگر برای بوجود آوردن تغییر در خود، فقط تصمیم به تغییر کافی نیست بلکه شما باید چیزهایی در مورد خود بیاموزید. توانایی ها و موقعیت های خویش را شناخته و آن ها را باور داشته باشید. بعد ناگهان یک روز در می یابید که از وجود خود و دیگران لذت می برید. بحث و جدل های کمتری دارید، حالت های بد خود را کنترل می کنید، آرامش بیشتری دارید و از موفقیت لذت می برید.

والد

هزاران هزاران پیامی که در مغز ما وجود دارد، پیام های والد نامیده می شود. چرا که به وسیله پدر و مادر و یا جانشینان آن ها از دوران کودکی در ذهن ما نقش بسته اند. هنگام تسلط والد، ما همانند والدین خود صحبت می کنیم، عمل می کنیم و حتی می اندیشیم. روی اندیشیدن بسیار تأکید شده، زیرا در این مرحله فقط فکر می کنیم که می اندیشیم. هزاران پیام سودمند در ذهن وجود دارند که به صورت خود کار از ما محافظت می کنند و همه آن ها پیام هایی هستند که از والدین در ذهن ما برجای مانده اند. عکس این مطلب نیز صادق است. هنگامی که والدین ما تمامی تلاش خود را برای بهتر بودن و بهتر زیستن بکار می بستند، مرتکب اشتباهاتی کوچک یا بزرگ شده اند. بنابراین برخی پیام هایی را که در ذهن ما حک کرده اند ممکن بسیار مضر باشد. به وسیله اصول تحلیل رفتار، اختیار زندگی خود را به عهده می گیرید، می توانید اشتباهات والدین خود را ببخشید همانطور که اشتباهات خود را می بخشید.

• والد حمایتگر

به ما می آموزد که با خود و دیگران مهربان باشیم، بدون ترس از شکست دست به تجربه بزنیم، با دیگران همدردی کرده با آن ها ارتباط برقرار کنیم و موقعیتی را ایجاد کنیم که آنان بتوانند با ما صحبت کنند. وقتی با خود مهربان هستیم، می توانیم برای دیگران حمایتگر، مفید و کارگشا باشیم.

• والد انتقادگر

اشتباهات ما را می یابد، با طرح مسایل غیرمنطقی ذهن ما را درگیر ساخته و آرامش را از ما می گیرد. وقتی والد انتقادگر ذهن فردی را اشغال می کند، او را از واقعیت ها دور ساخته، از رسیدن به اهدافش باز می دارد و فرد را با خویشتن خویش بیگانه می سازد.

مثال: معلمی با پیام های والد انتقادگر سعی می کند که نظمی جدی را بر کلاس حاکم کند. بنابراین همه وقتش را صرف این می نماید که کلاش ساکت و مرتب باشد و بیشتر توجه خود را روی نظم کلاس معطوف کرده و از میزان یادگیری دانش آموزان و روش تدریس خود غافل می شود. دانش آموزان او را معلمی خشن، جدی و غیرمنطقی می بینند و تنها چیزی که می آموزند تنفر از مدرسه 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.

ویژگی بالغ فعال

۱. بالغ می داند که بروز مشکلات بخشی از زندگی است و در واقع نحوه برخورد با مشکلات است که جهت زندگی ما را تعیین می کند. اما کودک در مواجهه با مشکلات دچار سردرگمی شده و احساس شکست وجودش را لبریز می کند.
۲. بالغ چاره اندیش است نه مشکل ساز و با جمع آوری اطلاعات، توضیح سریع و کامل مسئله و بررسی راه حل ها مشکل را مورد ارزیابی قرار داده و به جستجوی راه حلی مناسب می پردازد.
۳. بالغ می داند که بخش زیادی از دانش انسان بر پایه تئوری ها بنا شده است. بنابراین می آموزد که به راحتی با تردید زندگی کند اما مضطرب نشود. بالغ این آگاهی را دارد که اغلب راجع هر موضوعی بیش از آنچه که در اختیار هوش بشری است نکات دیگری نیز نهفته است.
۴. عقاید مخالف را قبل از ارزیابی رد نمی کند. ابهام باعث ترس او نمی شود و او را وادار به قضاوت های عجولانه نمی نماید.
۵. بالغ نسبت به پیام های والد، آگاهی دارد و می داند که ممکن است برخی از این پیام ها منطبق بر واقعیت نباشند. بالغ این پیام ها را مورد بررسی قرار می دهد تا دریابد کدامیک بر اساس واقعیت مفید و مناسب هستند و بدین طریق با پیام های نامناسب و مضر مقابله می نماید.

کودک

وقتی شخصی در چنگ احساسی گرفتار می شود، ما آن را حالت غلبه کردن کودک بر شخص می دانیم. بدیهی است که عکس این حالت نیز وجود دارد. زمانی که به موفقیت دست می یابیم، احساسات خوشایند موجود در کودک مثل نیروی خلاقیت، حس کنجکاوی، شوق جستجو و فهمیدن در ما زنده می شود.

• کودک طبیعی

هر گاه بدون توجه به شرایط فشارزای بیرونی و کاملاً به طور خود انگیخته رفتار می نمایم در حالت کودک طبیعی به سر می بریم.

• کودک انطباق یافته

زمانی که با انتظارات، قوانین و دستورات صادر شده از طرف والدین یا سایر بزرگسالان به دو صورت کاملاً متفاوت، اطاعت یا طغیان، واکنش نشان می دهیم.

• پروفسور کوچولو

بخش فعال و پردازش کننده اطلاعات است. دارای قدرت شهود و درک مستقیم و استنباط بدون منطق خاص است.

پیام والد

ماشین خیلی کثیف شده، تمیزش کن

پاسخ والد انتقاد گر

تو هم از ماشین استفاده می کنی، پس باید خودت تمیزش کنی

پاسخ والد حمایتگر

ماشین کثیف خیلی اشکال نداره، اول باید خانه را تمیز کنم.

پاسخ کودک طبیعی

الان خسته ام، نمی توانم

پاسخ بالغ

فعلاً وقت ندارم، شاید فردا تمیزش کنم

پاسخ کودک طغیانگر

چرا دست از سرم بر نمی داری، تمام مدت به من ایراد می گیری

پاسخ کودک مطیع

باشه الان تمیز می کنم

نوازش

انسان در هر ارتباط متقابلی به دنبال کسب نوازش و توجه می گردد. 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 می نماید. در واقع نوازش واحدی از توجه است که در فرد انگیزه ایجاد می کند. بارها مشاهده شده که نوزادان محروم از تحریک جسمانی مستعد ابتلا به انواع مختلف بیماری هستند.

• نوازش مثبت

موجب رشد عواطف سالم فرد می شود و احساس مطبوعی را در فرد می انگیزد که از ارتباط صمیمانه سرچشمه می گردد.

• نوازش منفی

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

• نوازش به خود

برای شروع، کارهایی را که از آن ها لذت می برید انجام دهید. فهرستی از کارهایی که باعث شادی شما می شوند تهیه کرده و آن ها 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 روش های ذکر شده از کودک درون خود محافظت کنید.

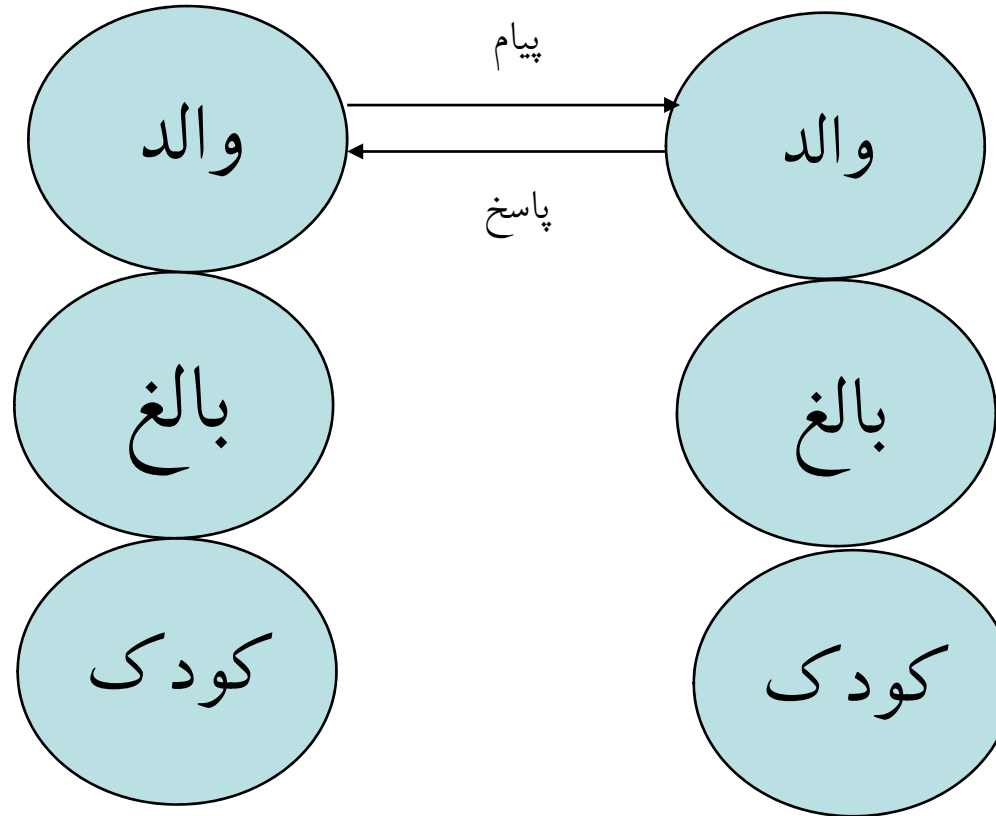
نوازش کودک درون

اگر فرصت داشتم کودکم را دوباره بزرگ می کردم
به جای اینکه انگشت سرزنشگرم را به سوی او بگیرم
در کنارش انگشتهایم را در رنگ فرو می بردم و نقاشی می کشیدم
اگر فرصت داشتم کودکم را دوباره بزرگ کنم به جای عیبجویی از او به ایجاد رابطه با او فکر می کردم
بیشتر از اینکه به ساعت نگاه کنم به او نگاه می کردم
سعی می کردم درباره اش کمتر بدانم اما بیشتر به او توجه کنم
اگر فرصت داشتم کودکم را دوباره بزرگ کنم
به جای اصول راه رفتن، اصول پرواز کردن و دویدن را به او یاد می دادم
از جدی بازی کردن دست بر می داشتم و بازی را جدی می گرفتم
در مزارع بیشتر می دویدم و به ستارگان بیشتر خیره می شدم
کمتر سخت می گرفتم و بیشتر تأییدش می کردم
اول احترام به خود را و بعد احترام به خانه و کاشانه اش را در او می پروراندم
بیشتر از آنچه عشق به قدرت را به او یاد دهم، قدرت عشق را یادش می دادم

چگونه زندگی را پر معنی و لذت بخش سازیم

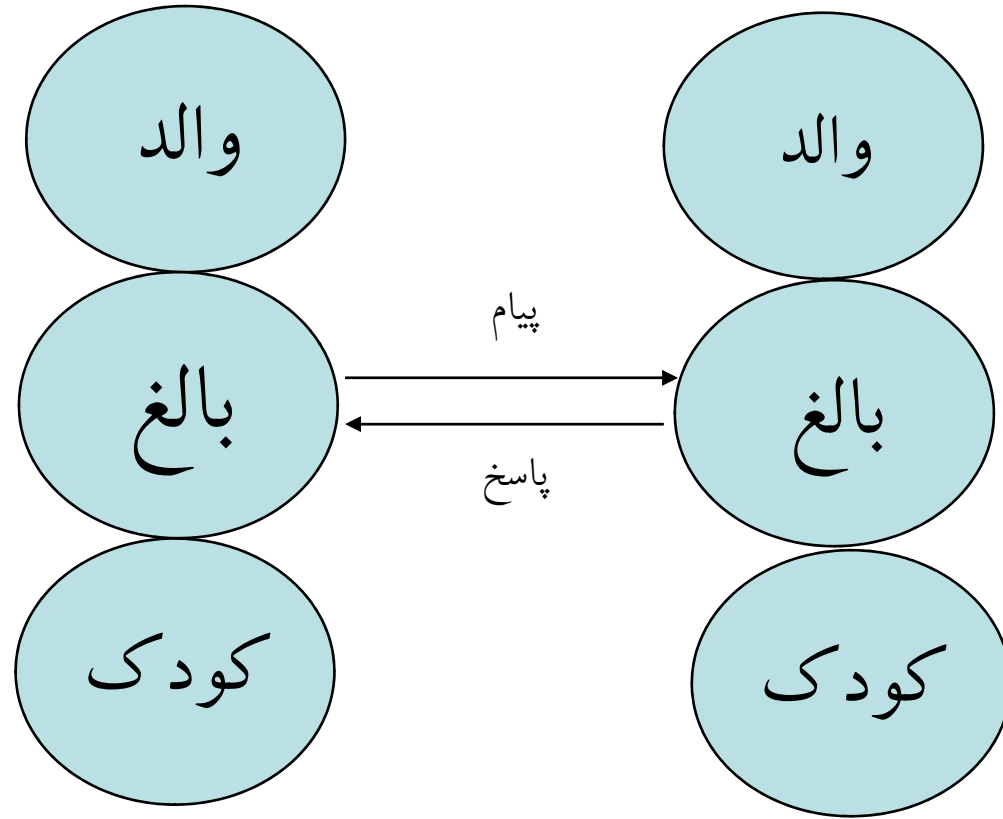
۱. بدون هیچ انتظاری به دیگران نوازش بدهید و عشق بورزید. هر چه بیشتر ببخشید بیشتر دریافت خواهید کرد. کارها، صفات و خصوصیات خوب و پسندیده دیگران را به خاطر بسپارید و آن ها را تحسین کنید.
۲. به صحبت دیگران گوش دهید، به دنیای آن ها وارد شوید و از دید آن ها به اطراف بنگرید. گوش کردن یکی از مهمترین راههای 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.

انواع روابط متقابل



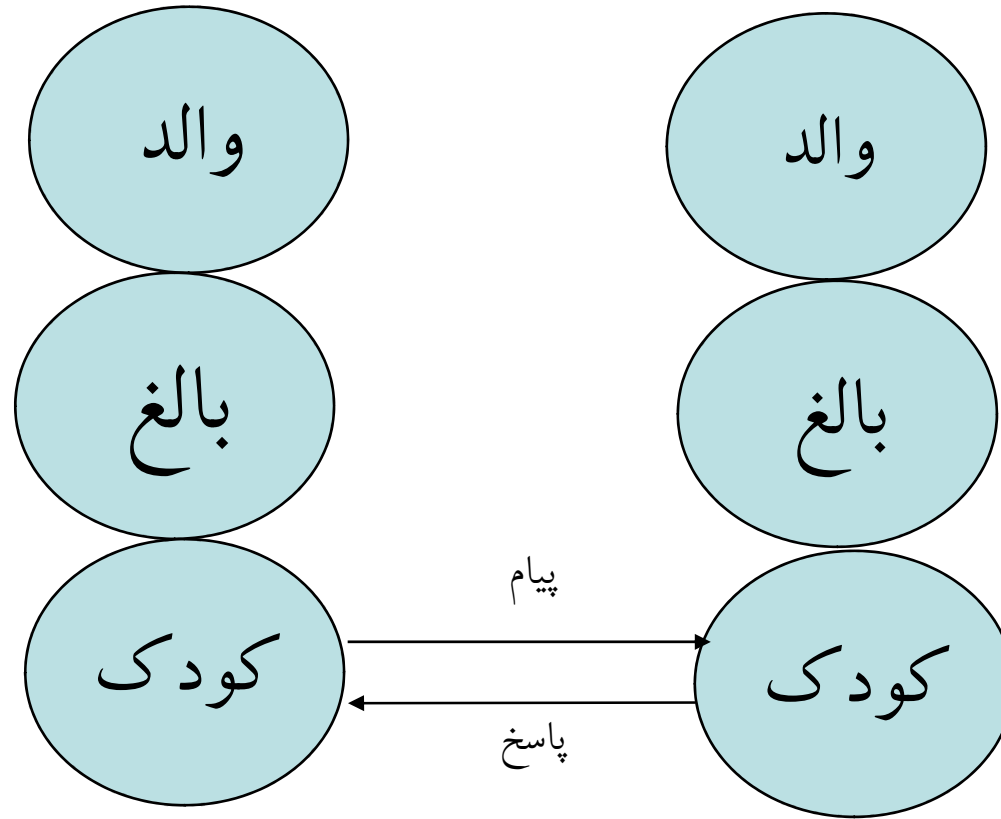
پیام والد : این بچه ها حرف گوش نمی کنند.

پاسخ والد : برای اینکه نسل امروز بد شده اند

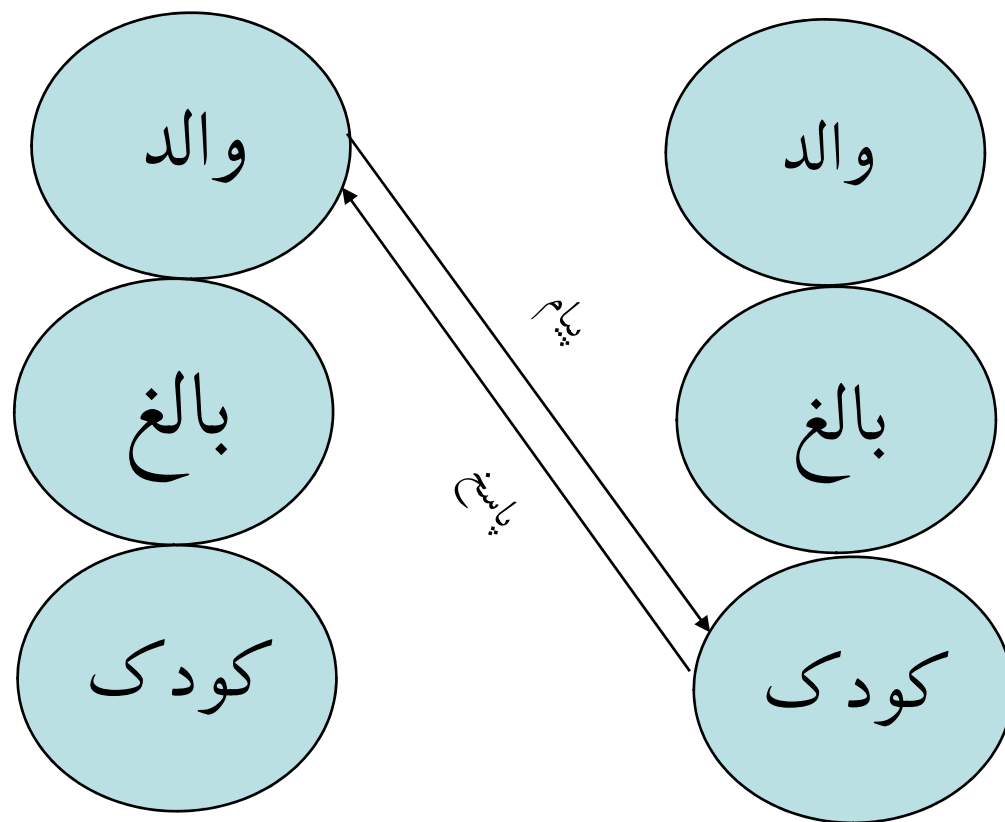


پیام بالغ : اگر مایل باشی می توانیم فردا بیایم دنبالت.

پاسخ بالغ : اگر خواستم بیایی، امشب به تو خبر می دهم.

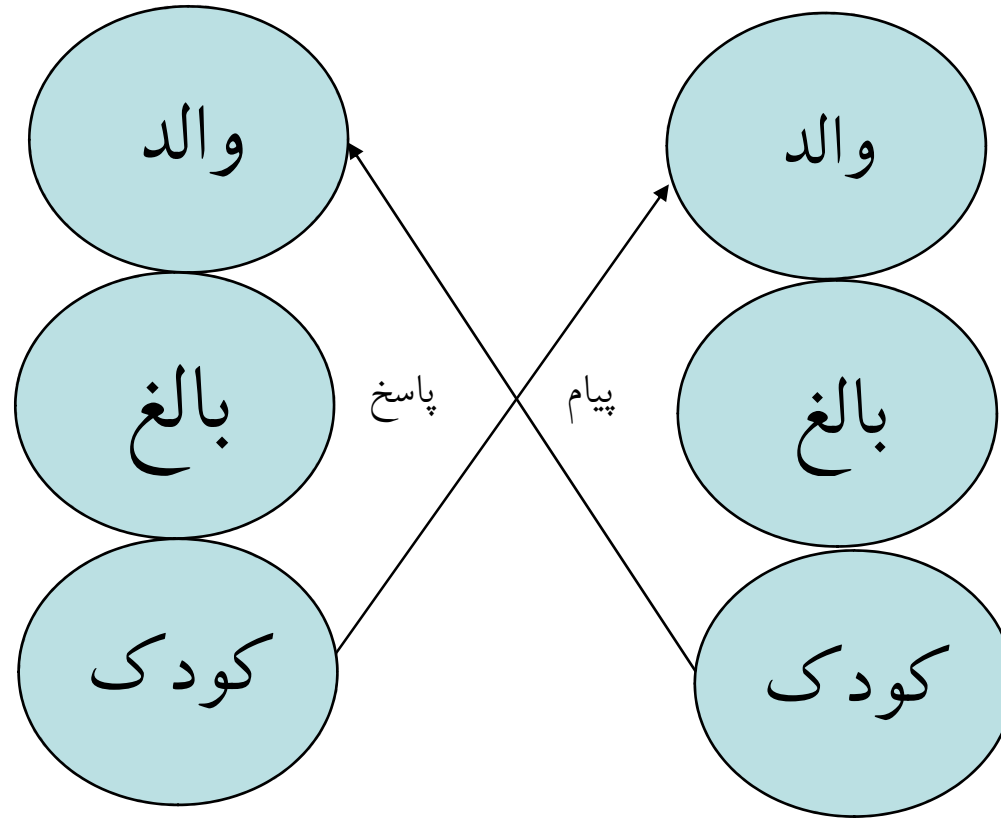


پیام کودک : من شیرینی خیلی دوست دارم.
پاسخ کودک : به اندازه من که دوست نداری.



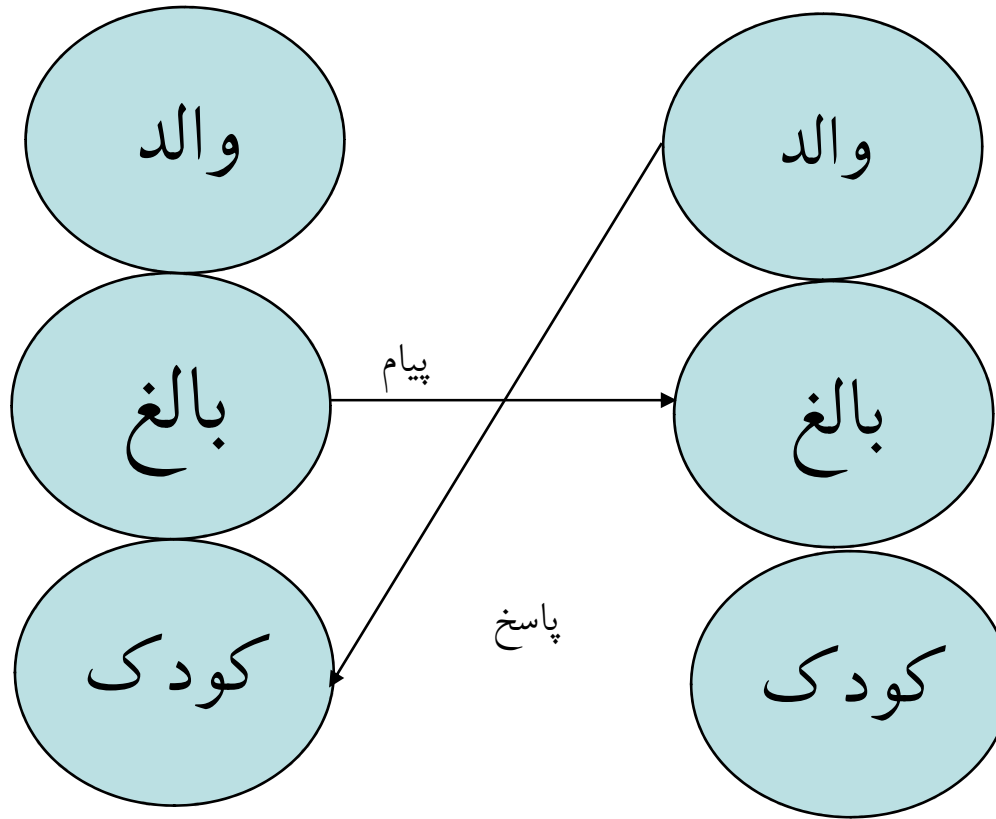
پیام والد : وقتی غذا تو دهانت هست حرف نزن.

پاسخ کودک : اگر حرف بزنم دوستم نداری.

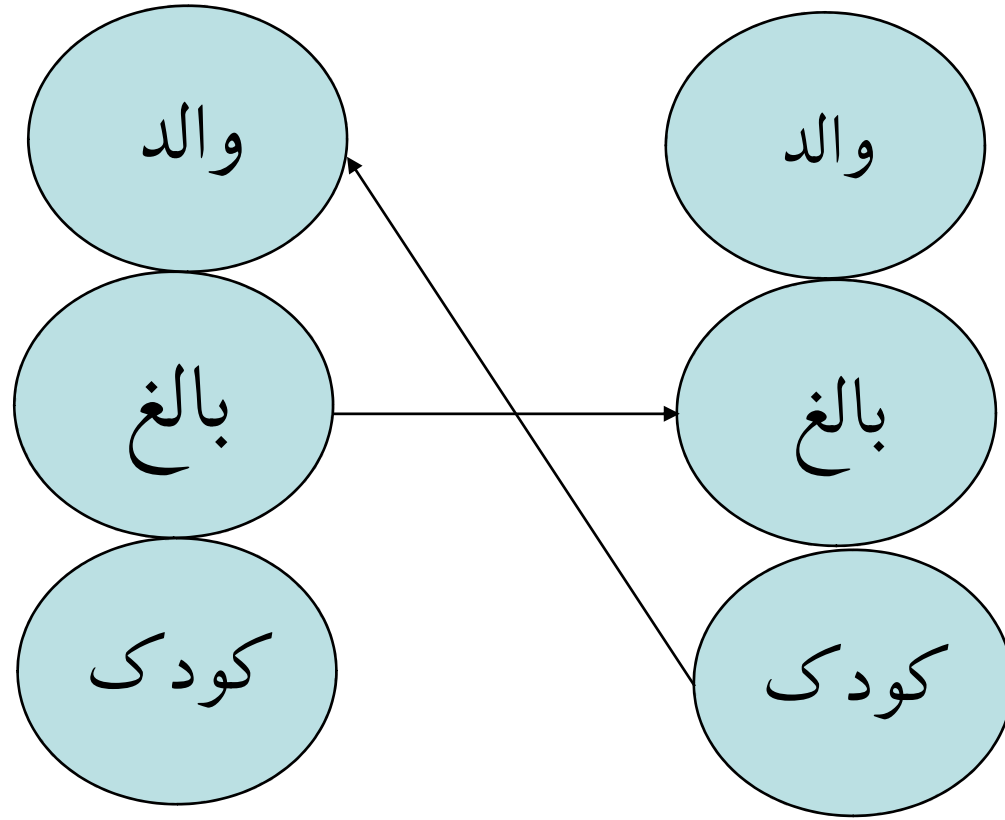


پیام کودک به والد: کمک کن درسهایم را تمام کنم.

پاسخ کودک به والد: من خسته ام. می خوام بخوابم.



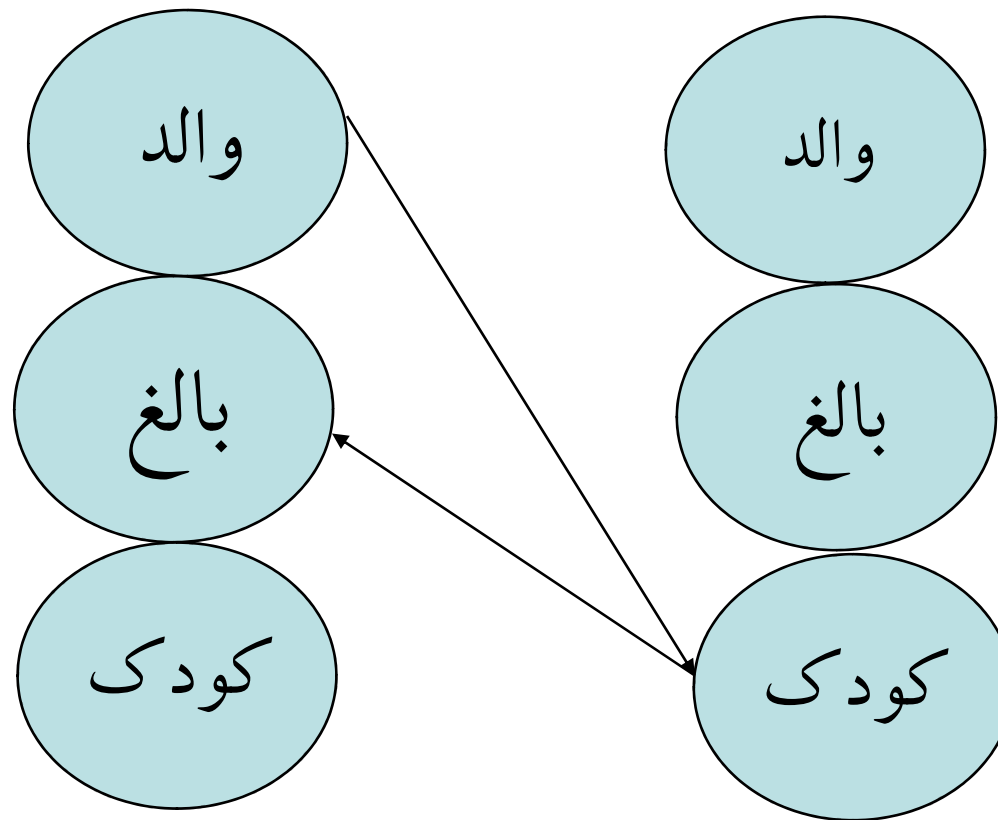
پیام بالغ به بالغ : ساعت چند است؟
پاسخ والد به کودک: باز هم که دیر کردی.



پیام بالغ به بالغ : هوا بیرون چطور است؟

پاسخ کودک به والد : اول بگو منو می بری بگردیم تا جوابتو بدم.

ارتباط متقابل زاویه دار

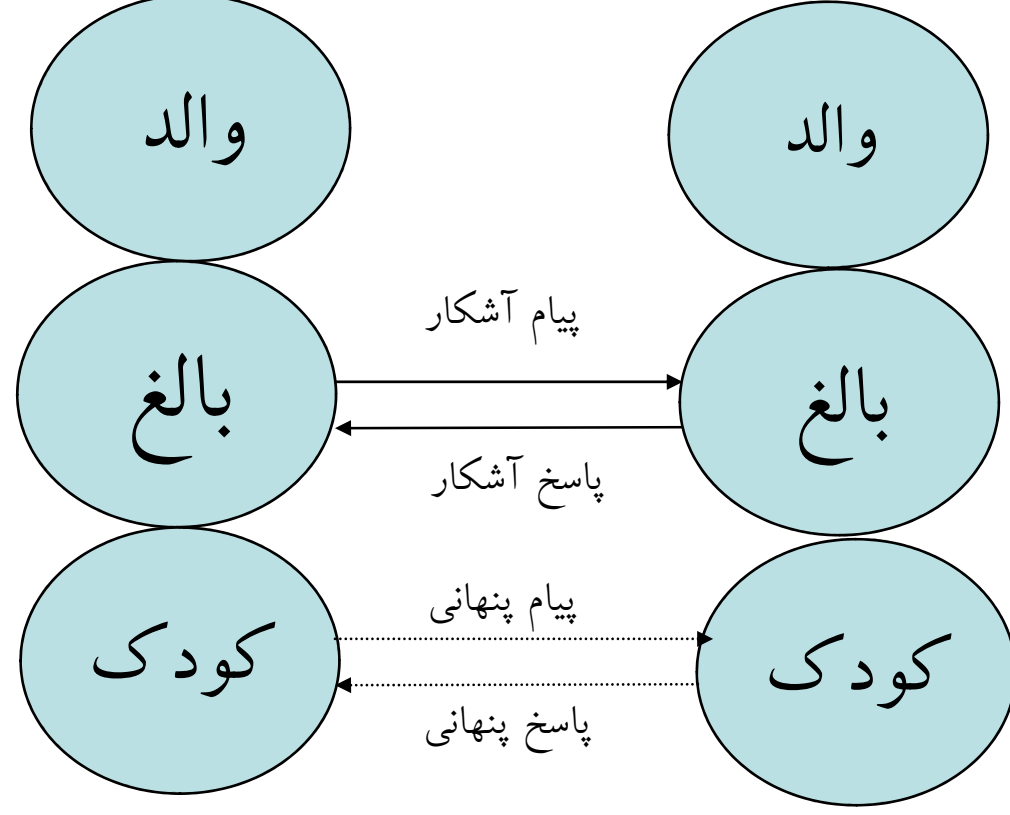


پیام والد به کودک : خیلی دیر کردی. واقعاً بی فکر هستی.

پاسخ کودک به بالغ : نمی خوام دلیل اونو بدونی.

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

پاسخ آشکار بالغ : بله.



ارتباط متقابل پنهانی

پیام پنهان کودک : می توانم رابطه نزدیکتری با شما داشته باشم؟

پاسخ پنهان کودک : من هم به رابطه نزدیکتر مایل هستم.

نمایشنامه زندگی

برنامه مشخصی که فرد برای زندگی خود در زمان کودکی طرح نموده و بر اساس آن تصمیم می‌گیرد که به چه جهتی حرکت و از چه مسیری عبور نماید. یعنی در زمان‌های کودکی، پیام‌هایی که فرد درباره ارزش خود و دیگران دریافت می‌دارد که بر اساس این تصویر او دست به رفتارهایی می‌زند که ممکن است که از طرف خود یا والدین یا دیگران تقویت شود. شکل‌گیری نمایشنامه در بدو تولد به صورت غیر کلامی بوده و نوزاد بر اساس تجربیات خود از لمس شدن توسط دیگران در مورد ارزش خود به نتایجی دست می‌یابد و به تدریج با دریافت پیام‌های شفاهی از والدین و سایر بزرگسالان باقیمانده، نمایشنامه زندگی خود را طرح‌ریزی می‌نماید. مهمترین پیام‌ها و آموزش‌های تأثیرگذار، بازدارنده‌ها و سوق‌دهنده‌ها هستند که در قسمت‌های بعدی به آن خواهیم پرداخت. رهایی از نمایشنامه زندگی تنها در صورتی امکان‌پذیر است که فرد به طور شخصی و یا با کمک درمانگر از نمایشنامه خود آگاه شود و تصمیم به تغییر آن بگیرد. هر نمایشنامه‌ای شامل میزان متفاوتی از سازندگی، ویرانگری یا بی‌هدفی است و هر کودکی می‌آموزد تا در زندگی خود نقش‌هایی را ایفا کند مانند قهرمان، شکارچی، قربانی یا ناجی و و به طور ناخودآگاه به جستجوی افرادی می‌رود که بتوانند نقش‌های مکمل را در برابر او ایفا کنند. مهمترین نقش‌های از پیش تعیین شده نمایشنامه‌های زندگی عبارتند از: ناجی، قربانی، آزارگر.

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.

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»

اساسی‌ترین 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 خوشنود 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 غیر کلامی، 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 علاقمند 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» کودکی 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 قدرت تفکر و راه‌حل‌های آنان را مورد تحقیر و سرزنش قرار داده‌اند. در برخی موارد پیام بازدارنده «فکر نکن» به صورت «آن گونه 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 هیچ گاه 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 بپوشاند 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 سوق‌دهنده «کامل باش» را دارد این است که در جستجوی بی‌وقفه کمال در هر کاری بوده و از اشتباه هراسان و گریزان است؛ بسیار دقیق و قابل اعتماد عمل می‌کند و تمام مشکلات را پیش‌بینی می‌نماید. لحن صدا و حالات و حرکات بدنی او شبیه به حالت «بالغ» به نظر می‌رسد که آرام و آهسته صحبت می‌کند و صاف و مستقیم می‌ایستد. این افراد رنج بسیاری برای اشتباه نکردن تحمل می‌نمایند، حتی گاه احساس بی‌ارزشی در مورد خود دارند و هیچ‌گاه از خود رضایت ندارند.

فردی که تحت تأثیر این پیام قرار می‌گیرد عصبی است و به ندرت از خود و فعالیت‌هایش 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 می‌زند، جدی و عبوس و گرفته است. اگر اشتباهی از او سربزند، به جای این که فکر کند این اشتباه ممکن است برای همه مردم رخ بدهد، خود را سرزنش کرده و می‌پندارد 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 تنوع طلبی 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 خشنود کن

در این مورد شخص احساس می کند 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 می گیرند. 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 می برد و برای انجام آنچه دیگران دوست دارند تلاش زیادی به خرج می دهد زیرا هدف او راضی کردن دیگران است. این افراد بسیار شهودی عمل کرده و از حالات بدنی و واکنش های دیگران، نیازها و علایق آنها را حدس زده و به آن عمل می کنند. چنین شخصی همیشه نگران مورد تأیید واقع شدن از طرف دیگران است و در مجموع فردی کم جرأت و حساس نسبت به انتقاد به نظر می رسد و از انتقاد منقلب و مضطرب می شود.

خوب بودن مشروط به وسیله سوق دهندها

اغلب افرادی که احساس خوبی نسبت به خود ندارند آموخته‌اند تا برای رسیدن به احساس خوب بودن رفتارهایی خاص را انجام دهند. انجام چنین رفتارهایی احساس خوب بودن را به آنها می‌دهد، در واقع این رفتارها پاسخی است به پیام‌هایی که والدین، خوب بودن کودک را مشروط به انجام آن رفتار خاص نموده‌اند؛ که همان سوق‌دهندها هستند، در نتیجه کودک برای دریافت نوازش، کسب توجه و رضایت والدین و احساس خوب بودن خود شرطی می‌شود و این طور نتیجه‌گیری می‌کند که اگر رفتاری مطابق رضایت والدینم انجام دهم، «من خوب هستم».

به طور مثال چند همسایه را تصور کنید که فرزندان آنها همگی احساسات خوب مشروط دارند، یعنی «خوب هستند اگر...» به عنوان مثال یکی از آنها می‌گوید که «باید هر لحظه کاری را که والدینم می‌خواهند، انجام دهم». تربیت او همانند آموزش یک دلفین است با این تفاوت که والدین او با یک لبخند و یا تکان دادن سر رضایت خود را اعلام می‌کنند در حالی که دلفین‌ها این رضایت را با دریافت یک تکه ماهی به دست می‌آورند. فرزند همسایه دیگر این طور تربیت شده که «بچه خوبی است اگر همه کارها را کامل انجام دهد و هیچ خطایی هم نداشته باشد». دختر یکی از همسایه‌ها این طور آموزش دیده که «اگر بتواند همه کارها را سریع انجام دهد، آنگاه می‌توان گفت که دختر خوبی است». والدین یکی از این کودکان عقیده دارند که «اگر فرزندشان قوی باشد؛ گریه نکند، فریاد نزند و با صدای بلند نخندد، آن گاه او را دوست خواهند داشت». کودکی دیگر دریافته است که دیگران را خشنود کند یعنی «اگر اجتماعی باشد، والدینش به وجود او افتخار می‌کنند».

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 دهندها

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 دهندها داده می‌شود از بخش آگاه و «بالغ» شخصیت نتیجه‌گیری شده و فقط تسکین دهنده نیستند بلکه راه حل هستند. هر یک از سوق دهندها 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 دهندها 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 دهندها 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.

گفتگوی درونی و ردیابی

آدم‌های خوب (مذکر) / عزیزها (مؤنث) (Good guy (male)/ Sweetheart (female))

• گفتگوی درونی

انسانی است تحت سلطه‌ی «والد» با «کودکی» افسرده؛ که افسردگی او ناشی از محرومیت نوازشی است و کمبود نوازش او به دلیل ناآگاهی مکرر وی از محرک‌های خارجی است، و بالاخره ناآگاهی او در اثر از کار افتادن «بالغ» تحت فشار و پیش‌دستی گفتگوی درونی «والد-کودک» است.

• نشانه‌های آدم‌های خوب / عزیزها عبارتند از:
غمگین است.

مدام سعی در موافقت و خشنود کردن دیگران دارد، اما به ندرت چیزی به دست می‌آورد برای اینکه....
شنوای باز خورد نیست. (شنونده‌ی خوبی نیست چون در درون گفتگو دارد).
می‌گوید اگر فقط....

نمی‌تواند بگوید نه.

با خواسته‌های دیگران سازش می‌کند.

اجازه ندارد که بگوید بعضی چیزها بد هستند.

خودش را به وسیله‌ی افراد «والد» مسلک محاصره کرده است.

بعضی اوقات خشمش را متوجه افرادی می‌کند که نمی‌توانند دعوا کنند یا در منازعه پاسخگو باشند.

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.

ردیابی (Track down)

- ردیابی روشی است برای قطع گفتگوی درونی
- تشخیص احساس‌های شناخته شده.
- واکنش‌های «بالغ»
- قطع گفتگوی درونی.
- چطور می‌توانم متفاوت عمل کنم.
- کارهای جدیدی انجام دهم.
- احساس‌های جدید را تجربه کنم.

هفت گام برای ردیابی

۱. جریحه‌دار شدن – تصدیق این که آزرده و جریحه‌دار شدیم.
۲. کدام بخش من جریحه‌دار شده است؟ «کودک».
۳. چه کلماتی بهتر آزرده‌گی مرا بیان می‌کنند؟ «نام‌گذاری برای آزرده‌گی».
۴. در حال حاضر چه اتفاقی افتاده است که ماشه‌ی این احساس را چکانده است؟
برای مثال: رفتار متقابل متقاطع یا تحقیر کردن «والدی».
۵. والد‌م چه می‌گوید و کودک‌م چطور پاسخ می‌دهد؟
۶. حالا چه کار متفاوتی می‌توانم انجام دهم؟
جمع کردن تمبرها و نقد کردن آنها با همان احساس مبادله شده قبلی.
استقبال کردن از شخصی که آن احساس را به ما می‌دهد.
بایگانی کردن احساس در بانک داده‌های بالغ برای ردیابی.
۷. بعداً چه کار متفاوتی می‌توانم انجام دهم؟
چه بخشی از من در روابط متقابل شرکت کرد؟ (مشارکت کرد).
آیا من به تناوب افراد «والد مسلک» را به قلاب می‌اندازم؟
آیا «کودک» افراد دیگر مرا به قلاب می‌اندازد؟ (آیا من خودم را به عنوان یک ناجی انگاشته‌ام؟)

کشف کردن پیام‌های «والد»

زمانی که پیام‌های «والد» را بشناسیم بهتر می‌توانیم جلوی نفوذ آنها را گرفته و منازعه درونی را قطع کنیم.

پیام‌های والدی را فقط می‌توانیم تشخیص دهیم چون نمی‌توانیم در حالی که «والد» هستیم «بالغ» باشیم.

روشهای کشف عبارتند از:

آنچه را که در رفتار متقابل اتفاق افتاد بازسازی کنیم.
بازخورد گرفتن.

استفاده کردن از دانش قبلی از روابط متقابل گذشته.

گیجی و سردرگمی؛ دستپاچگی

دستپاچگی و سردرگمی خود را در خستگی، کوفتگی، بی‌حسی، خونسردی و بی‌علاقگی نشان می‌دهند.

روشهای غیرمؤثر و بی‌فایده برای برخورد با سردرگمی.
انزوا.

مصرف الکل، منزوی و گوشه‌نشین شدن، خودکشی کردن، به تعویق انداختن.
عجله کردن و سرعت دادن، مصرف کافئین

مصرف آمفتامین‌ها (نوعی داروی محرک اعتیادآور)، انفعالی و بی‌ارادگی.

روشهای مؤثر برای اداره سردرگمی

۱. فکر کردن - حل مسائل.
۲. صحبت کردن - چرا که دو سر بهتر از یکی است (مشورت کردن).
۳. توضیح خواستن - مواجه شدن با ناسازگاری‌ها.
۴. نوشتن - نکات مثبت در هر دو جهت.
۵. مراجعه به متخصص برای اطلاعات بیشتر.
۶. به کار بردن دقت و صراحت.
۷. گرفتن تصمیمات جدید بزرگ که ما را از گرفتن بسیاری تصمیم‌های کوچک غیرضروری خلاص کند.
۸. افزایش آسان گرفتن تصمیمات
۹. قطع مصرف غیرلازم انرژی.

تغییر و مراحل آن

۱. مرحله آگاهی : افرادی که تصمیم به تغییر گرفتن به زمان و اطلاعات نیاز دارند تا بتوانند از منابع اطلاعاتی برای تشخیص دقیق مشکل خود استفاده کنند.

۲. مرحله انکار : تغییر شهادت می خواهد که ممکن است در ابتدا کمی ضعیف بوده و به انگیزه های درونی قوی نیاز باشد. بنابراین به دلیل نداشتن این شهادت نیاز به تغییر را انکار می کند.

۳. مرحله ناکامی : در این مرحله شخص ضرورت تغییر را احساس می کند اما معتقد است که دیگر دیر شده و فایده ای ندارد. بنابراین احساس ناکامی می نماید. اما فردی که با قدرت بخشیدن به انگیزه های درونی و یادآوری آن ها به تغییرات خود پایبند است در نهایت این مرحله را نیز پشت سر خواهد گذاشت.

۴. مرحله پذیرش:

۵. مرحله کسب مهارت :

۶. مرحله کسب نتیجه :