مبانی نظری وپیشینه تحقیق باورهای غیرمنطقی وتحلیل رفتار متقابل

فصل دوم: پیشینه تحقیق

مقدمه

نظریه عقلانی- عاطفی

ریشه باورهای غیرمنطقی

باورهای منطقی و غیرمنطقی

ویژگی‌های باور منطقی

ویژگی‌های باور غیرمنطقی

انواع باورهای غیرمنطقی

تحمل بالا ناکامی در مقابل تحمل پایین ناکامی

انواع باورهای غیرمنطقی در نظریه الیس در آزمون جونز

باورغیرمنطقی نیاز به تائید دیگران

باور غیرمنطقی انتظار بیش از حد از خود

باور غير منطقي تمايل به سرزنش

باور غیرمنطقی واکنش به ناکامی

باور غیرمنطقی به مسئولیتی عاطفی

باور غیرمنطقی نگرانی زیاد توام با اضطراب

باور غیرمنطقی اجتناب از شکست

باور غیرمنطقی وابستگی به دیگران

باور غیرمنطقی درماندگی نسبت به تغییر

باور غیرمنطقی کمال‌گرایی

نظریه تحلیل رفتار متقابل

نظریه شخصیت برن

تحلیل کنشی حالات نفسانی

کارکردهای حالت «کودک»

کارکردهای مثبت و منفی «کودک طبیعی»

کارکردهای حالت خود «والد»

بخش‌های مثبت و منفی «والد کنترل کننده و مستبد»

بخش‌های مثبت و منفی «والد مهربان و پرورش دهنده»

هدف کلی تحلیل رفتار متقابل (TA)

آسیب‌شناسی روانی

آسیب‌شناسی ساختاری

آسیب‌شناسی کارکردی

انواع تبادل

تشخیص حالات نفسانی

مسدود کردن و پس‌راندن والد

نمودار حالات نفسانی

تئوری تماس اجتماعی

نوازش‌های مثبت و منفی

نمودار نوازش

نوازش‌های شرطی

نوازش در مقابل سرزنش

سازمان‌دهی وقت

کناره‌گیری

مناسک «ادای تشریفات»

سرگرمی‌ها

فعالیت‌ها

بازیها و باجگیری‌ها

مثلث نمایشی کارپمن

صمیمیت

پیش‌نویس زندگی یا نمایشنامه و ریشه‌های آن

پیش‌نویس زندگی برنده، بازنده و غیربرنده

تحلیل نمایشنامه زندگی

نمودار نمایشنامه‌ی زندگی

نمایشنامه کوچک

وضعیت‌های زندگی

اهداف تغییر در تحلیل رفتار متقابل

درمان باورهای غیرمنطقی مبتنی بر تحلیل رفتار متقابل

دامنه کاربرد تحلیل رفتار متقابل

تحقیقات داخلی و خارجی در رابطه با باورهای غیرمنطقی

تحقیقات داخلی و خارجی در زمینه رويكرد تحلیل رفتار متقابل

فصل دوم

ادبیات تحقیق

مقدمه

خانواده چیزی بیش از مجموعه افرادی است که در یک فضای مادی و روانی خاص به سر می‌برند. خانواده یک نظام اجتماعی و طبیعی است که ویژگی‌های خاص خود را دارد. این نظام اجتماعی مجموعه‌ای از قواعد و اصول را ابداع و برای اعضای خود نقش‌های متنوعی تعیین می‌کند. علاوه بر این، خانواده از یک ساخت نظامدار قدرت برخوردار است. صورت‌های پیچیده‌ای از پیام ر‌سانی‌های آشکار و نهان را به وجود می‌آورد، و روشهای مذاکره و مسئله‌گشایی مفصلی در اختیار دارد که به آن اجازه می‌دهد تا تکالیف مختلفی را با موفقیت به انجام برساند. رابطۀ اعضای این خرده‌فرهنگ رابطه‌ای عمیق و چندلایه‌ای است که عمدتاً براساس تاریخچۀ مشترک، اوراقها و فرضهای مشترک و درونی شده راجع به جهان، و اهداف مشترک بنا نهاده شده است (گلدنبرگ و گلدنبرگ، ترجمه حسین شاهی برواتی و همکاران، 1385).

ازدواج به جای آنکه صرفاً پیوند دو نفر با یکدیگر باشد، معرف دگرگونی در دو نظام جا افتادۀ خانوادگی و تکوین یک خرده‌نظام در داخل هر یک از آنهاست. امروزه به زوجین وابستگی رسمی کمتری با سنتهای خانوادگی دارند، و لذا الگوهای کمتری برای تقلید در اختیار آنهاست. بنابراین، زوجهای امروزین باید ابتدا خود را به عنوان یک همسر به طرف متقابل متعهد سازند و از این طریق خود را از خانواده‌های مبدأ تفکیک کنند و صرفاً در درجه دوم با خانوادۀ مبدأ خویش پیوند برقرار سازند. شاخص جدایی مناسب از خانواده‌های مبدأ و تکوین یک واحد زناشویی منسجم عبارت است از تعهد داشتن در قبال همسر (بارن هیل ولانگو، 1987). به طور آرمانی، هر دو طرف باید احساس کنند که آنها بدون قربانی کردن «من» یعنی، احساس استقلال و خودپیروی شخصی، قسمتی از «ما» به شمار می‌آیند (گلدنبرگ و گلدنبرگ، ترجمه حسین شاهی برواتی و همکاران، 1385).

مردان و زنان، چه در خانوادۀ مبدا خویش و چه در خانواده‌ای که از طریق ازدواج شکل گرفته است، تجربۀ متفاوتی از زندگی خانوادگی دارند. آنها معمولاً با انتظارات، باورها، ارزشها، نگرشها، اهداف، و فرصت‌های متفاوتی بزرگ می‌شوند.

طرز فکر آنها دربارۀ انتظاری که از آنان در زندگی زناشویی، و بعدها، پدر و مادر شدن، می‌رود با یکدیگر فرق می‌کند، و تعجبی ندارد که تجارب متفاوتی نیز خواهند داشت. به طور متعارف و سنتی، زنهای مجرد تا هنگام ازدواج در کنار خانوادۀ مبدأ زندگی می‌کنند، آنها در این بین فرصت آن را ندارند که مستقل بودن را تجربه کنند اما در سال‌های اخیر با ورود زنان به نیروی کار، بسیاری از آنان تصمیم گرفته‌اند که تنها زندگی کنند،يا آنکه با مردان یا سایر زنان به صورت مشترک زندگی کنند. معمولاً برای مردها، جدایی از خانوادۀ مبدأ ساده‌تر است و از تائید اجتماعی بیشتری در این خصوص بهره‌مند هستند (گلدنبرگ و گلدنبرگ، ترجمه حسین شاهی برواتی و همکاران، 1385).

فروپاشی نقشهای قالبی مرد و زن در رابطه با مسئولیت‌های خانگی و شغلی امری ضروری به شمار می‌آید. اما زنهای کارمند با اینکه نسبت به سابق کمتر اتفاق می‌افتد- باز هم مسئولیت عمدۀ مراقبت از فرزند و بسیاری از کارهای خانه را بر دوش دارند. مضاف برآن، احتمال دارد که مسئولیت حفظ تماس با خانواده‌های مبدأ زن و شوهر و همچنین حفظ دوستی‌ها و عهدۀ آنها باشد. به طور سنتی، ادارۀ خانه و پرورش کودکان حوزۀ کاری زنان را تشکیل می‌دهد و مردها مسئولیت حمایت مالی را در صورت لزوم، حمایت جسمانی خانواده را بر عهده دارند (گلدنبرگ و گلدنبرگ، ترجمه حسین شاهی برواتی، 1385).

به نظر مک گلدریک، ممکن است مردها بخواهند صمیمیت بیشتری با همسران خویش برقرار کنند، حال آنکه زنها احساس نکنند که مایل‌اند زندگی خاص خود را به وجود آورند، مثلا، از طریق اشتغال مجدد یا سایر فعالیت‌های بیرون از خانه. مک گلدریک مدعی است که اگر تنشهای شدید زناشویی باعث متارکۀ زن از شوهر شود، آسیب‌پذیری زنها بیشتر می‌شود. سرانجام چونکه زنها بیشتر از مردها عمر می‌کنند، بسیاری از آنها می‌توانند احساس تنهایی و کمبود مالی نمایند، بسیار پیش می‌آید که آنها برای دریافت حمایت و مراقبت به دختران (یا شاید عروسکهای) خویش روی آورند، زیرا در جامعه ما قسمت عمدۀ مراقبت از پیران بر دوش زنهاست (گلدنبرگ و گلدنبرگ، ترجمه حسین شاهی، 1385).

نظریه‌ی عقلانی- عاطفی[[1]](#footnote-1)

روانشناسی شناختی را می‌توان رویکردی جدید در علم روانشناسی دانست. امروزه شواهد کافی وجود دارد که نشان دهد انسان موجودی منفعل در برابر رویدادها نیست بلکه ضمن دریافت اطلاعات از محیط به تجزیه و تحلیل می‌پردازد. طرفداران دیدگاه شناختی عقیده دارند که هیجانات و رفتارهای آدمی تحت تاثیر ادراک او از واقعیت قرار دارد. این موقعیت نیست که به تنهایی تعیین‌کننده‌ی احساس افراد باشد، بلکه پاسخ هیجانی به نحوه تفسیر موقعیت و تفکر در مورد آن بستگی دارد (بک[[2]](#footnote-2)، 1995).

یکی از طرفداران این دیدگاه، آلبرت الیس موسس درمان عقلانی – عاطفی می‌باشد. نظریه‌ی وی متأثر از این اصل است که هیجان و منطق، یعنی تفکر و احساس، در روان به طرز پیچیده‌ای در یکدیگر تنیده‌اند. افکار انسان بر احساسات و رفتار او تأثیر می‌گذارد و حتی آن‌ها را به وجود می‌آورد. احساسات برافکار و رفتارها، و رفتار نیز بر افکار و احساسات تأثیر می‌گذارد (جورج و کریستیانی[[3]](#footnote-3)، 1990 ترجمه فلاحی و حاجی‌لو، 1374).

الیس معتقد است که این اشتباه است که ما فکر کنیم مسائل ناراحت‌کننده در زندگی موجب واکنش‌های هیجانی چون اضطراب و افسردگی است بلکه این نظام باورهاست که چنین حالاتی ایجاد می‌کند. از نظر وی تبیین منطقی شخصیت، بک ABC ساده است (الیس، 1973، b1991).

اصولاً این مدل می‌گوید رویدادهای فعال‌کننده (A)، پیامدهای رفتاری و هیجانی (C) دارند. اما پیامدهای رفتاری و هیجانی معلول رویدادهای فعال‌کننده نیستند. بلکه عمدتاً معلول نظام باورهای (B) آدمها هستند. وقتی رویدادهای فعال‌کننده خوشایندند، باورهای مورد استناد احتمالا بی‌ضرر خواهند بود. ولی وقتی این رویدادها ناخوشایندند، باورهای نامعقولی iB)ها( به میان می‌آیند که معمولا پیامدهای رفتاری عقلانی- عاطفی مشکل‌سازی دارند. نقش درمانگر این است که با زیر سوال بردن باورهای نامعقول، این باورها را رد کند. البته او برای ایجاد تغییر از فنون شناختی و هیجانی و رفتاری دیگری هم استفاده می‌کند (الیس، ترجمه فیروزبخت، 1383). نظریه درمان RET معتقد است که پایداری بهبودی بالینی به تغییر باورهای غیرمنطقی وابسته است. الیس و برناد[[4]](#footnote-4) (1989) بیان می‌کنند که افکار منطقی در درمان عقلانی- عاطفی به صورت عینی‌تر و عقلانی‌تر باشند و عواطف و اعمالشان را از طریق به کاربستن قوانین منطقی و روشهای علمی تنظیم کنند. با این حال در مواقعی به نظر می‌رسد افراد بهنجار هم سوگیری‌های شناختی نشان می‌دهند. الیس (1987) بیان می‌کند گرایش به سمت غیرمنطقی بودن همگانی می‌باشد (هاگا[[5]](#footnote-5) و دیوسیون[[6]](#footnote-6)، 1989).

همه انسان‌ها درست به همان صورتی که ذاتاً گرایش دارند به شکلی منحصر به فرد، منطقی و روشن فکر باشند، دارای گرایش بسیار نیرومندی برای کژفکری هستند (الیس 1973 به نقل از پروچاسکا و نورکراس[[7]](#footnote-7)، ترجمه سید محمدی، 1381).

از یک طرف تمایل ذاتی دارند که خودشان را بسازند، رشد دهند و به آن حدی که ایده‌آل ذات بشری است برسانند. آن‌ها استعداد عظیمی برای منطقی بودن و ایجاد خوشی بر خود دارند. از طرف دیگر آن‌ها تمایلی ذاتی برای ایجاد و توسعه شناخت‌های غیرمنطقی، عواطف ناسالم و بدکار کردن دارند. بنابراین پتانسیل زیادی برای آسیب رساندن به خود و دیگران و تکرار اشتباهات مشابه هستند (نلسون- جونز، 2001).

ریشه‌ی باورهای غیرمنطقی

از نظر الیس باورهای غیرمنطقی، ریشه در سه عامل بیولوژی، یادگیری اجتماعی و انتخاب شناخت‌های غیرمنطقی دارد که به تفصیل در ذیل می‌آیند:

**1- بیولوژی**[[8]](#footnote-8): الیس معتقد است افکار و باورهای انسان، عواطف و رفتارهایشان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. به نظر وی گر چه آدمی اعتقادات و باورهای غیرمنطقی را می‌آموزد اما از نقطه نظر زیستی استعداد زیادی برای کسب این‌گونه اعتقادات و باورها را خواهد داشت. آمادگی شدید ذاتی در پرداختن به تفکر غیرعقلانی باعث منفی‌کاری، آشفتگی عاطفی و سهل‌انگاری در تغییر شخصیت و رکود آن می‌گردد. بنابراین هر فردی عملاً در مواردی رفتار غیرمنطقی را از خود نشان می‌دهد (رحیمیان، 1377).

**2- یادگیری اجتماعی**[[9]](#footnote-9): گر چه آدمی با استعداد مشخصی برای غیرمنطقی بودن به دنیا می‌آید، این تمایل مکرراً به وسیله‌ی محیط تشدید می‌شود، به ویژه در اوایل زندگی که آسیب‌پذیرترین زمان نسبت به تأثیرات محیطی است. با وجود این که الیس آدمی را بسیار نقش‌پذیر می‌بیند اما تفاوتهای ذاتی را می‌پذیرد. افکار غیرمنطقی به دلایل مختلفی کسب می‌شود (الیس 1991، 2000؛ الیس و هاپر، 1997). اول این که کودکان در سنین پایین قادر نیستند واقعیت از ترس‌های فرضی تشخیص دهند. این در حالی است که با بالارفتن سن تاکید بر ارضای تمایلات فوری کمتر می‌شود. دوم این که مکرراً، تقاضاهای کودکی به وسیله چیزهای جادویی ارضا می‌شود. مثلاً والدین به کودک می‌گویند که یک پری، نیاز آنها را برآورده خواهد کرد. سوم این که کودکان به برنامه‌ریزی و تفکرات دیگران وابسته‌اند و زمانی که آنها سن پایین‌تری دارند. تأثیرپذیری آنها بسیار زیاد است. چهارم این که والدین و اعضای خانواده خودشان دارای تمایلات غیرمنطقی، تعصبات و خرافه‌پرستی‌هایی هستند که به فرزندان القا می‌کنند. پنجم اینکه این فرایند به وسیله‌ی تعلیمات رسانه‌های عمومی تشدید می‌شوند. بالاخره فرهنگ‌ها و مذاهب می‌توانند دیدگاه‌های غیرمنطقی، خود تخریبی و جامعه تخریبی را آموزش دهند (نلسون و جونز، 2001)

**3- انتخاب شناخت‌های غیرمنطقی**[[10]](#footnote-10): فرایند اکتساب غیرمنطقی بودن از طریق واکنشی ساده به چگونگی رفتار دیگران صورت نمی‌گیرد. انسان‌ها عموماً با پرورش ندادن و استفاده نکردن از توانایی‌هایشان برای انتخاب منطقی، آشفتگی‌های هیجانی زیادی در خود به وجود می‌آورند. تجارب منفی یادگیری اجتماعی، به خودی خود منجر به اکتساب شناخت‌های غیرمنطقی نمی‌شود، هم‌چنان که تجارب مثبت یادگیری اجتماعی به شناخت‌های منطقی ختم نمی‌شود. بسیاری از افراد با وجود این که تربیت مطلوبی دارند، اما به میزان قابل توجهی باورهای غیرمنطقی در خود پرورش می‌دهند یعنی با وجود این که تجارب یادگیری اجتماعی بر خوب یا بد بودن افراد تأثیر می‌گذارد، اما آن‌ها موجوداتی آزاد و انتخاب‌گرند و می‌توانند با تعبیر و تفسیر محرک‌های بیرونی دست به انتخاب زده و در جهت رشد خود یا برعکس حرکت کنند (نلسون و جونز، 2001)

باورهای منطقی و غیرمنطقی

به هیچ وجه نمی‌توان با دلایل تجربی یا علمی، تعریفی از تفکر نامعقول یا غیرمنطقی ارائه داد. اگر کسی معتقد باشد که هر اندیشه‌ای که غیرعینی و دقیق است، نامعقول یا غیرمنطقی می‌شود، در این صورت باید چنین نتیجه‌گیری کند که مقدار زیادی از تفکر اشخاص غیرآشفته نامعقول است. زیرا پژوهش‌ها نشان می‌دهند که داستان‌هایی که اشخاص برای خودشان تعریف می‌کنند تا با مشکلات زندگی کنار بیایند و اغلب دارای عناصر غیرواقعی و واهی است (گیر[[11]](#footnote-11) و همکاران، 1970؛ تیلور و براون 1988).

ما معمولاً باورهای غیرمنطقی را جزء آن دسته از باورها به شمار می‌آوریم که یا به طور مستقیم همراه با بازتابهایی نظیر: اندوه، افسردگی و خشم ظاهر می‌شوند یا غیرمستقیم به صورت درونی[[12]](#footnote-12) و لحظه‌ای[[13]](#footnote-13) تظاهر می‌کنند و حاصل آنها عدم تحرک و بی‌علاقگی به کار و فعالیت است. باورهای منطقی و اجزاء آن دسته از باورها می‌دانیم که بازتاب آن‌ها به شکل منطقی شاهر می‌شود. هر فردی در زندگی خود در زمانهای مختلف با یکی از این دو نوع باور مواجه می‌شود (الیس و جیمزنال[[14]](#footnote-14)، ترجمه فرهاد، 1386).

دارک و فریدمن[[15]](#footnote-15) (1997) بین باورهای غیرمنطقی که تاثیر منفی بر سلامت روانی دارند و آنهایی که تأثیر مثبتی بر سلامت روان دارند، تمایز قائل شده‌اند و خاطرنشان کرده‌اند که باورهایی که الیس به آن اشاره کرده است، باورهایی هستند که غیرمنطقی بوده و تأثیرات منفی بر سلامت روان دارند (دی و مالتبی[[16]](#footnote-16)، 2003).

ویژگی‌های باور منطقی

1- یک فکر منطقی با واقعیت خارجی انطباق دارد و به وسیله‌ی شواهدی حمایت می‌شود. و در عین حال انعطاف‌پذیر است.

2- تفکر منطقی، حکم مطلق و درخواست قطعی نیست، بلکه به صورت شرطی و نسبی است و در قالب میل و رجحان بیان می‌شود.

3- باور منطقی، انسان را به تعادل و سلامت روانی سوق می‌دهد و تعارض را در خود شخص، بین او و دیگران و بین او و محیط به حداقل می‌رساند.

4- معمولاً باورهای منطقی با هیجانات مناسب همراه بوده و منجر به احساسات مطلوبی چون شادی و رضایت خاطر می‌شود.

5- این باور با رفتارهایی سازنده و خودیاری همراه است و فرد را در حل مشکلات و سازگاری با شرایط دشوار یاری می‌کند (الیس، 1988)

ویژگی‌های باور غیرمنطقی

باورهای نامعقول شما افکاری هستند که باعث می‌شوند احساس نامناسب و رفتار غیرمؤثری داشته باشید، احساس‌ها و رفتارهایی که نمی‌گذارند بیشتر به خواسته‌های خود برسید و از آنچه نمی‌خواهید بیشتر پرهیز کنید.

این باورها با افکار «سرد» («مصاحبه‌گر ظاهراً از من خوشش نمی‌آید») و افکار «گرم» («ای کاش دوستم داشت، من از این که از من خوشش نیاید و نگذارد استخدام شوم بیزارم») همراه هستند (الیس، ترجمه فیروزبخت و عرفانی، 1386).

عقاید غیرمنطقی و نگرش های کژکار که فلسفه‌های خود آشفته‌ساز افراد را تشکیل می‌دهند، دو ویژگی اصلی دارند (الیس، 1991). اولاً این عقاید توقعات خشک و تعصب‌آمیزی هستند که معمولاً با کلمات «باید» و «حتماً» بیان می‌شوند و الزام آورند. ثانیاً فلسفه‌های خود آشفته‌ساز که معمولاً حاصل این توقعات هستند، انتساب‌های بسیار نامعقول و بیش از حد تعمیم یافته ایجاد می‌کنند و استنباط فاجعه‌آمیزی[[17]](#footnote-17) هستند (پروچاسکا و نورکراس، ترجمه سید محمدی، 1381).

یک فکر غیرمنطقی با واقعیت مطابقت ندارد و براساس ظن و گمان است. این گونه تفکرات ممکن است به علت اطلاعات غلط بوجود آمده باشد و یا اینکه اطلاعات اولیه درست بوده ولی نتیجه‌گیری غلط باشد و یا هم فرض و هم نتیجه‌گیری اشتباه باشند و بالاخره این که باور غیرمنطقی منجر به حالت‌های آشفته و هیجانات نامناسب می‌شود که رفتارهای سازنده و خودیاری را به حداقل می‌رساند و فرد را از رسیدن به اهدافش باز می‌دارد (مهری‌نژاد، 1373)

انواع باورهای غیرمنطقی

در یک تقسیم‌بندی کلی درایدن[[18]](#footnote-18)(1990) و الیس (1991، 1995) عقاید نامعقول را سه دسته می‌کنند: توقع از خود، توقع از دیگران و توقع از دنیا و زندگی (شارف، ترجمه فیروزبخت، 1381).

در یک تقسیم‌بندی دیگر الیس چهار زوج از باورهای غیرمنطقی را چنین معرفی کرده است:

زوج‌های چهارگانه باورها

رجحان‌ها[[19]](#footnote-19)در مقابل الزام‌ها[[20]](#footnote-20): زوج‌های چهارگانه باورهای عقلانی، ماهیتی انعطاف‌پذیر دارند و اغلب به صورت رجحان‌ها (یا مشابه با آن به صورت آرزوها، خواسته‌ها و امیال و غیره) ابراز می‌شوند. منظور از رجحان این است که ما خواهان رخداد رویدادهای خاصی هستیم یا این که نمی‌خواهیم رویداد خاصی رخ دهد. البته شکل کامل رجحان بایستی به صورت غیرجزمی و صریح بیان شود.

دلیل اهمیت دادن به بیان کامل یک رجحان این است که در صورت بیان ناقص تبدیل آن به یک الزام جزمی تلویحی خیلی آسان خواهد بود. در واقع، اگر رجحان‌های جدی ما توام با تدبیر نباشند، به احتمال زیاد به الزام‌ها تبدیل می‌شوند.

**دلایل عقلانی بودن رحجان‌ها به شرح ذیل می‌باشد:**

1- انعطاف‌پذیر هستند.

2- با واقعیت منطبق می‌باشند.

3- موجب ارتقای سلامت روانی فرد شده و او را در دستیابی به اهداف مهمش یاری می‌کنند.

باورهای غیرعقلانی ماهیتی انعطاف‌ناپذیر دارند اغلب در شکل الزام‌ها (یا مشابه با آن به صورت واجب‌ها[[21]](#footnote-21)، اجبارها[[22]](#footnote-22)، بایدها[[23]](#footnote-23)، غیره) ابراز می‌شوند. الزام‌ها، بیانگر رویدادهایی هستند که ما باور داریم بایستی به طور قطعی رخ دهند یا رویدادهایی که ما می‌خواهیم عدم وقوع آن‌ها قطعی باشد.

**دلایل غیرعقلانی بودن الزام‌ها به شرح ذیل می‌باشد:**

1- انعطاف‌ناپذیرند.

2- مخالف با واقعیت هستند.

3- غیرمنطقی هستند.

4- مخل سلامت روانی و محل شیوه‌ی وصول به اهداف مهم شخص می‌باشند.(درايدن ويانكورا، ترجمه رضائي و خضري مقدم ،1380)

الیس (1994) معتقد است که رجحان‌های غیرجزمی در سلامت روانی تأثیر اساسی دارند و سه باور عقلانی عمده‌ی دیگر از این رجحان‌ها منشعب شده‌اند. همچنین او معتقد است الزام‌های جزمی نیز در اختلال هیجانی نقش تعیین کننده‌ای دارند و سه باور غیرعقلانی دیگر از این الزام‌ها منشعب شده‌اند (درایدنو یانکورا[[24]](#footnote-24)، ترجمه رضاعی و خضری مقدم، 1380).

**فاجعه‌ستیزی[[25]](#footnote-25) در مقابل فاجعه‌سازی**[[26]](#footnote-26): باورهای فاجعه‌ستیز، از این جهت عقلانی هستند که نخستین و برجسته‌ترین باورهای غیرجزمی هستند. این باورها به طور انعطاف‌ناپذیر در پیوستار بدی از صفر تا 9/99 درصد قرار می‌گیرند. در صورت درجه‌بندی رجحان‌ها، با قوت یافتن بی‌تناسبی آن‌ها، دراین پیوستار در نقطه‌ی بالاتری قرار می‌گیرند. ولی در هر حال باور فاجعه‌ستیز هیچ‌گاه به صد درصد نمی‌رسد. باور فاجعه‌ستیز با واقعیت منطبق می‌باشد. این باور سازنده می‌باشد چون در صورت مواجهه‌ی شخص با رویداد منفی که امکان تغییر آن وجود دارد، منجر به مقاله‌ای کارآمد با آن می‌شود و در صورت عدم جهت غیرعقلانی هستند که آن‌ها نخستین و برجسته‌ترین باورهای جزمی می‌باشند. آن‌ها به طور انعطاف‌ناپذیر روی پیوستار «فاجعه سحرآمیز» قرار دارند که دامنه بدی آن از 101 درصد تا بی‌نهایت می‌باشد. این باورها اول به صورت عبارتی چون،«وحشتناک است که...»، «طاقت‌فرسا است که ...» ابراز می‌شوند. وقتی شخصی فاجعه‌سازی می‌کند در واقع، او در آن لحظه معتقد است که نباید چیزی اشتباه صورت گیرد. با این حساب، باور فاجعه‌ساز مخالف با واقعیت می‌باشد (درایدن و یانکورا، ترجمۀ خضری مقدم و رضاعی، 1380).

تحمل بالای ناکامی[[27]](#footnote-27)در مقابل تحمل پایین ناکامی[[28]](#footnote-28)

باورهای تحمل بالای ناکامی، عقلانی هستند؛ بدین معنی که آنها نیز در درجه‌ای اول انعطاف‌پذیر بوده و زیاد مبالغه‌آمیز نمی‌باشند. با قوت گرفتن بی‌تناسب رجحان‌های یک شخص، تحمل این موقعیت برای او دشوارتر خواهد شد. اما اگر او دارای باور تحمل بالای ناکامی می‌باشد، موقعیت مذکور برایش قابل تحمل خواهد بود. بدین ترتیب باور تحمل ناکامی منطبق با واقعیت می‌باشد. باور تحمل پایین ناکامی، مخالف با واقعیت می‌باشد و نیز غیرمنطقی است؛ زیرا نتیجه بی‌معنایی از باور عقلانی تلویحی شخص می‌باشد؛ و سرانجام باور تحمل پایین ناکامی مثل الزام‌ها و باورهای فاجعه‌ساز مخرب می‌باشد (درایدن و یانکورا، ترجمه‌ی رضاعی و خضری مقدم، 1380).

خودپذیری[[29]](#footnote-29) در مقابل خودتحقیری و دیگرپذیری[[30]](#footnote-30) در مقابل دیگر تحقیری: باورهای پذیرش بدین جهت عقلانی هستند که آنها نیز در درجه اول انعطاف‌پذیرند. وقتی شخصی خودش را می‌پذیرد، تصدیق می‌کند که او انسانی بی‌نظیر، پویا، تغییرپذیر، جائزالخطا و دارای ویژگی‌های خوب، بد و خنثی می‌باشد.

یک باور خودپذیری، با واقعیت شخصی مبنی بر این که او پیچیده‌تر از آن است که شایسته یک ارزیابی کلی و واحد باشد، منطبق می‌باشد. از طرفی دیگر باورهای خودتحقیری غیرعقلانی هستند؛ بدین معنی که آنها منجر به برداشتی انعطاف‌ناپذیر و فوق‌العاده مبالغه‌آمیز از خود می‌شوند. وقتی شخصی باور خودتحقیری دارد، عمل او بر این فرض استوار است که ارزیابی کلی خودش او را در این مورد ارزیابی منفی، معقول می‌باشد. ولی از آنجا که در عمل این امر به صورت معقول نمی‌تواند رخ دهد، باور خود تحقیری مخالف با واقعیت می‌باشد. این باور غیرمنطقی هستند (درایدن و یانکوران، ترجمه رضاعی و خضری مقدم، 1380).

انواع باورهای غیرمنطقی در نظریه الیس که در آزمون باورهای غیرمنطقی جونز ( IBT )وجود دارد.

1- اعتقاد فرد به اینکه لازم و ضروری است که همه افراد دیگر جامعه او را دوست بدارند و تعظیم و تکریمش کنند (باور غیرمنطقی نیاز به تائید دیگران)

اعتقاد فرد به اینکه نیاز به حمایت و تائید افرادی دارد که آنها را می‌شناسد و یا به آنها علاقه دارد، این باور می‌تواند به دلایل متعدد برای انسان مشکلاتی را ایجاد نماید. نیاز به تائید دیگران سبب می‌شود انسان خودش را به خاطر این که آیا می‌تواند این تائید را به دست آورد، ناراحت یا نگران نماید و اگر این تائید را به دست آورد آن گاه نگران خواهد بود که مبادا آن را دوباره از دست بدهد. نگرانی در مورد تائید و تصویب دیگران بر روی تصمیم و عملکرد فرد در مورد زندگیش تأثیر می‌گذارد. این که خواستار تائید هر کسی باشیم، هدفی غیرقابل دسترسی است چرا که هر کاری که فرد انجام می‌دهد ممکن است برخی مردم آن را تائید نمایند، گروهی آن را رد کنند، و تعداد زیادی از مردم راجع به آن بی‌تفاوت باشند (کلانتری خاندانی، 1379).

این تفکر امکان ندارد فرد را راضی کند، چون هر چه قدر کوشش کند کسب پذیرش دیگران به طور مداوم غیرممکن است. همه مردمی که تائید آن‌ها برای فرد دارای ارزش بالایی است دارای یک سری تعصبات درونی می‌باشند که به سبب آن ممکن است با فرد مخالف باشند یا او را دوست نداشته باشند. این اعتقاد مانع رسیدن فرد به اهدافش می‌شود چون دائماً در طلب به دست آوردن این تائیدات است. لذا از اهداف خود باز خواهد ماند. او می‌بایست کلیه‌ی خواست‌ها، ترجیحات و اهدافش را از دست بدهد، چون ممکن است با کسب تائید افراد مهم در تعارض باشد. این عقیده، عشق ورزیدن را محدود می‌کند. عشق ورزیدن (نه مورد محبت دیگران قرار گرفتن) نیاز اساسی روان‌ انسان است. در تفکر غیرمنطقی عشق ورزیدن به سوی توقف، پیش می‌رود یعنی جلوی بروز خویشتن، خلاقیت و جذب گرفته می‌شود (مهری‌نژاد، 1373).

باور غیرمنطقی انتظار بیش از حد از خود[[31]](#footnote-31)

اعتقاد به اینکه لازمه احساس ارزشمندی وجود حداکثر لیاقت، کمال و فعالیت شدید است.

این باور می‌تواند، کاربردهای بسیار جدی برای انسان داشته باشد. به خصوص هنگامی که فرد در زندگی با شکست مواجه می‌شود. همچنانکه هر کس بارها با این امر مواجه شده است و دلیل آن جایزالخطا بودن انسان می‌باشد، بعد از هر شکستی، برخی احساس می‌کنند که فردی نالایق می‌باشند. افرادی که چنین تصور می‌دارند اغلب اوقات به این نتیجه می‌رسند که آنها لایق زندگی کردن نمی‌باشند. همچنین حقیقت نسبتا جدی این است که انگیزه مداوم برای انجام امور به طور موفقیت‌آمیزی از لحاظ جسمی استرس‌هایی را ایجاد می‌کند که موجب می‌شود بیماری‌هایی نظیر زخم‌های معده، سردردها و ناراحتی‌های قلبی به وجود آورد (وودز، 1993).

بهترین کاری که انسان می‌تواند در این مورد انجام بدهد، دست کشیدن از قضاوت کامل درباره خود می‌باشد. تنها هنگامی که ضروری به نظر می‌رسد، رفتار خودتان را مورد قضاوت قرار دهید و اگر دارای رفتاری ناشایست می‌باشید، آن را اصلاح نمایید. پرسش واقعی این است که «چرا احساس می‌کنید باید در هر کاری که به عهده می‌گیرید، فردی موفق و لایق باشید و به هدف خود نائل شوید؟» اگر جواب این باشد که در غیر این صورت احساس پوچی می‌کنم، بهتر است این نکته را در ذهن داشته باشیم: خود را بپذیر، بدون هیچ گونه قید و بندی (وودز، 1993).

باور غیرمنطقی تمایل به سرزنش کردن[[32]](#footnote-32)

اعتقاد فرد به اینکه گروهی از مردم بد، شرور و بد ذات هستند و باید به شدت تنبیه و مذمت شوند.

چگونه این باور می‌تواند برای انسان مشکلاتی را بوجود آورد؟ بیش از همه باید بدانیم که ما همگی، انسان‌های فناپذیر می‌باشیم و نیز کامل نیستیم. همه ما به طور فطری جایزالخطا می‌باشیم. بنابراین شما و هر فردی را که می‌شناسید، قطعاً دچار اشتباه می‌شوند. لازمه این باور این است که شخص باید به خاطر اعمال نادرست مجازات شود. بنابراین بارها نسبت به خودتان و دیگران احساس خشم کرده‌اید و در مورد خودتان حتی دچار احساس گناه و افسردگی شده‌اید. بنابراین این گونه احساسات که انسان نسبت به خود و دیگران دارد، نمی‌تواند اشتباهات را تصحیح نماید چرا که این اشتباهات صورت گرفته‌اند (وودز، 1994).

باورغیرمنطقی واکنش به ناکامی[[33]](#footnote-33)

اعتقاد فرد به اینکه اگر وقایع و حوادث آن طور نباشند که او می‌خواهد، نهایت ناراحتی و بیچارگی به بار می‌آید و فاجعه‌آمیز خواهد بود (وودز، 1993).

برخی افراد به طور غیرمنطقی به خود قبولانده‌اند که قادر به تحمل مشکلاتی که در روابط پیش می‌آیند یا پیش‌بینی می‌شوند نیستند. این ترس از «لطمه دیدن» (که در روابط شایع است) ریشه در این باور دارد که احساسات نامطلوب، واقعاً غیرقابل تحمل است، و به هیچ وجه نباید از وجود چنین احساساتی رنج برد. هر گاه فردی در طول زندگی خود «لطمه‌ای» دیده باشد، با نگرانی در مورد احتمال تکرار آن، به خود می‌قبولاند که نمی‌تواند مجدداً چنان وضعی را تحمل کند و هر گاه به احتمال بروز آن فکر کند به هراس می‌افتد و به همین دلیل به فردی مضطرب و گوش به زنگ (مراقب افراطی تبدیل می‌شود.

افرادی که تحمل کمی در برابر ناکامی دارند، اغلب مثل قربانیان ابدی فکر می‌کنند: «همسرم، پدرم، دوستم زندگی را بی‌نهایت برایم سخت کرده است. چون من در زندگی تلاش زیادی می‌کنم، پس زندگی‌ام باید وضع بهتری داشته باشد!»

افراد با این دیدگاه که رابطه آنها باید آرام و بدون هیچ مشکل عمده‌ای باشد، برای خود دردسر ایجاد می‌کنند. اما آنان که منفعلانه به مشکلات واکنش نشان می‌دهند، احساس افسردگی، ترحم به خود[[34]](#footnote-34) و قربانی شدن ابدی خواهد داشت. همچنین این افراد ممکن است در برابر ناملایمات طبیعی زندگی، احساس کاذبی از ناشکیبایی داشته باشند. چنین «قربانیانی» به افسانه‌های اجتماعی درباره عشق کامل معتقدند و در صورت عدم تحقیق این افسانه‌ها دچار احساس شکست بسیار شدیدی می‌شوند (بدون آنکه بتوانند برای بهبود رابطه‌شان کاری کنند). آنها در رویاهای شیرین خود زندگی می‌کنند و اغلب برای اینکه بتوانند واقعیتهای غیرکامل انسان و ناملایمات طبیعی زندگی را تحمل کنند، نیاز به کمک دارند (الیس، 1978)

باورهای غیرمنطقی بی‌مسئولیتی عاطفی[[35]](#footnote-35)

اعتقاد فرد به اینکه بدبختی و عدم خشنودی او به وسیله عوامل بیرونی به وجود آمده است. فرد بر این باور است که کنترل کمی بر ناراحتی یا دیگر اختلالات هیجانی خود دارد. تمام این ناراحتی‌ها توسط افراد دیگر یا حوادثی که در این دنیا رخ می‌دهد، به وجود می‌آید. اگر تنها دیگران تغییر کنند در نتیجه فرد احساس خوبی خواهد داشت و تمام امور نیز اصلاح خواهد شد (وودز، 1993).

این باور می‌تواند از طریق آنچه واقعاً آشفتگی‌ هیجانی در بر دارد به اثبات برسد. هنگامی که دچار آشفتگی هیجانی یا برانگیخته می‌شویم، تغییرات زیادی در بدن ما صورت می‌گیرد مثلاً میزان ضربان قلبمان افزایش می‌یابد. اگر افکارمان غیرمعقول و غیرمنطقی باشند و از پذیرفتن واقعیت ابا داشته باشیم، احتمال اینکه هیجانات برانگیخته می‌شود، بیشتر می‌باشد (وودز، 1993).

باور غیرمنطقی نگرانی زیاد توام با اضطراب[[36]](#footnote-36)

اعتقاد فرد به اینکه چیزهای خطرناک و ترس‌آور موجب نهایت نگرانی می‌شوند و فرد همواره باید کوشا باشد تا امکان به وقوع پیوستن آنها را به تأخیر بیاندازد. این یک تصور غیرعقلانی است، زیرا ناراحتی و اضطراب زیاد مانع ارزشیابی عینی حوادث خطرناک و ترس‌آور می‌شود و اگر اتفاقی بیافتد مانع از مقابلۀ منطقی با آن می‌شود. در نتیجه به ظهور خطر کمک می‌کند و امکان وقوع آن بیش از حد افزایش می‌یابد. در اغلب موارد، نمی‌توان از وقوع حوادث غیرقابل پیش‌بینی جلوگیری کرد. فرد عقلانی می‌داند که خطرهای بالقوه به آن اندازه‌ای که انسان از آنها می‌ترسد، وحشتناک نیستند و اضطراب نه تنها از وقوع آنها جلوگیری نخواهد کرد، بلکه باعث افزایش آن خواهد شد. در عوض، فرد عقلانی به انجام کارهایی خواهد پرداخت که امکان وقوع آن را به حداقل برساند (شفیع‌آبادی، 1371).

باور غیرمنطقی اجتناب از مشکلات[[37]](#footnote-37)

اعتقاد فرد به اینکه اجتناب و دوری از بعضی از مشکلات زندگی و مسئولیت‌های شخصی برای فرد آسان‌تر از مواجه‌شدن با آنهاست. این باور می‌تواند آزاردهنده باشد، زیرا طفره رفتن از کارهای ناخوشایندی که با آن سرو کار دارید، موجب می‌شود که آنها اثر پایدارتری در ضمیر ناخودآگاه شما بر جای می‌گذارند و پیوسته موجب می‌شوند، هنگامی که سرانجام با آن امور مواجه می‌شوید و مشکل‌تر و ناخوشایندتر باشند. (وودز، 1993).

فرد عقلانی آنچه را که باید ا نجام دهد بدون شکوه زیاد به انجام می‌رساند و در عین حال از انجام کارهای دردناک و غیرلازم دوری می‌جوید. هنگامی که فردی درمی‌یابد که از مسئولیت‌های ضروری اجتناب می‌کند، به تجزیه و تحلیل دلایل آن می‌پردازد و خود نظم می‌شود. او پی‌ می‌برد که زندگی توام با مبارزه و مسئولیت و حل مشکل لذت بخش است (شفیع‌آبادی، 1371).

اصولاً بهترین کاری که می‌توانید برای خودتان در این مورد انجام دهید، این است که درک کنید که یک زندگی آسوده ضرورتاً یک زندگی شاد و مفرح نمی‌باشد و می‌توانید از لحاظ فلسفی این واقعیت را بپذیرید که هر چه قدر، وجودتان بیشتر در حال مبارزه و دست به گریبان مشکلات باشد، بیشتر احتمال این است، به خصوص در درازمدت، از آن لذت واقعی ببرید (وودز، 1993).

باور غیرمنطقی وابستگی به دیگران[[38]](#footnote-38)

اعتقاد فرد به اینکه باید متکی به دیگران باشد و بر انسان قوی‌تر دیگری تکیه کند. (وودز، 1993)

در عین حال که ما تا حدودی بر دیگران متکی هستیم، دلیلی برای افزایش وابستگی وجود ندارد، زیرا وابستگی شدید به فقدان یا کاهش استقلال، فردیت و تجلی نفس می‌انجامد. وابستگی موجب وابستگی شدیدتر، قصور در یادگیری و ناامنی خاطر می‌شود چرا که در این حالت انسان همواره در پناه کسانی زندگی می‌کند ولی هیچ‌گاه هم از دریافت کمکهای لازم امتناع نمی‌ورزد. به هنگام لزوم خطر می‌کند و اگر شکست خورد، آن را امر وحشتناکی نمی‌پندارند، بلکه به ارزیابی مجدد موضوع و تجهیز نیروهای خود و جهت‌گیری جدید دست می‌زند (شفیع‌آبادی، 1371).

باور غیرمنطقی درماندگی نسبت به تغییر[[39]](#footnote-39)

اعتقاد فرد به اینکه تجارب و وقایع گذشته و تاریخچه زندگی تعیین‌کننده مطلق رفتار کنونی هستند و اثر گذشته را در تعیین رفتار کنونی به هیچ وجه نمی‌توان نادیده انگاشت.

این باور مشکلاتی را برای شما ایجاد خواهد کرد، زیرا دقیقاً مانند تمام باورهای دیگری که مورد بحث قرار گرفتند، باوری غلط است. چون صرف اینکه چیزی یک زمان، تأثیر زیادی روی زندگی شما داشته باشد، دلیل بر این نمی‌شود که باید بطور مداوم همان اثر را داشته باشد. واقعیت مهمتر اینکه آنچه از هیجانات ناراحت‌کننده‌ای که درحال تجربه کردن می‌باشید و می‌خواهید آنها را کاهش دهید، شکل رفوشده‌ای از تفکر و رفتار شما می‌باشد، اگر یقین دارید که گذشته شما چنین اثر تغییرناپذیری دارد، این باور را به عنوان عذر و بهانه‌ای قوی حتی برای سعی نکردن در تغییر طرز تفکر و رفتاری که موجب بدبختی شما هستند، بکار خواهید برد. (وودز، 1993).

باور غیرمنطقی کمال‌گرایی[[40]](#footnote-40)

اعتقاد فرد به اینکه برای هر مشکلی یک راه حل درست و کامل وجود دارد و اگر انسان بدان دست نیابد، بسیار وحشتناک و فاجعه‌آمیز خواهد بود. از آنجایی که تمام حوادث به طور کامل قابل کنترل نمی‌باشد، بنابراین مشکلات نمی‌توانند راه‌حل‌های کاملی داشته باشند. این باور به دنبال خود نگرانی هیجانی خواهد داشت. نتایج بالقوه‌ای که هر تصمیمی به دنبال دارد، شامل جنبه‌های مثبت و منفی می‌شود. اعتقاد به کمال بر خلاف واقعیت است. زیرا چیزی مانند قطعیت، کمال یا حقیقت محض وجود ندارد اعتقاد به اینکه نیافتن راه‌حل کامل فاجعه به دنبال دارد، بیشتر شبیه یک افسانه است. فرد عقلانی می‌کوشد تا حتی‌الامکان راه‌حلهای متعددی را برای مشکل خویش بیابد و از بین آنها بهترین و مهمترین را انتخاب کند. او آگاه است که هیچ راه حل کامل نیست و سودمندی راه‌حلها امری نسبی است و برحسب موفقیت متغیر است (شفیع‌آبادی، 1371).

نظریه تحلیل رفتار متقابل

مبتکر اولیه نظریه روانشناسی مبتنی بر تحلیل ارتباط محاوره‌ای فردی است به نام گرینکر و اریک برن[[41]](#footnote-41) که نامش بیشتر با این نظریه متداعی و همراه است در واقع تعقیب‌کننده و توسعه‌دهنده افکار گرینکر است. او کسی است که به دلیل استفاده‌های عملی و درمانی از این نظیر شهرت یافته است (شفیع‌آبادی و ناصری، 1380).

اولین بار که نظریه تحلیل تبادلی ارائه و به عموم عرضه گردید در سال 1975 در یک کنفرانس حرفه‌ای در شهر لوس‌آنجلس بود. برن در سال 1961 کتاب «تحلیل تبادلی در روان‌درمانی» را منتشر کرد و در آن رئوس اصلی فلسفه مفاهیم اصلی دیدگاه خود را شرح داد. کتابهای دیگر او نیز به دنبال این سخنرانی منتشر گردید. مشارکت برن در نظریه تحلیل رفتار متقابل از نظر فلسفی و نظری بود. پیروان او مطالب دیگر بدان اضافه کردند و کنش عملی آن را تصحیح نمودند (شیلینگ[[42]](#footnote-42)، ترجمه آیین، 1372).

در واقع شیوه برن سازشی است بین روانکاری و تحلیل روابط متقابل، بدین معنی که روانکاوی به منزله هسته و روش تحلیل ارتباط متقابل به منزله سیب است. این تعبیر بدان معنی است که هسته ساده‌تر و راحت‌تر در داخل سیب می‌گنجد تا سیب در درون هسته (شفیع‌آبادی و ناصری، 1380)

دوسی[[43]](#footnote-43) و دوسی (1979) ریشه نظریه تحلیل رفتار متقابل را در چهار مرحله خلاصه کرده‌اند. مرحله اول (1962-1955) با کشف حالتهای من به وسیله برن آغاز می‌شود. این کشف براساس آن دسته از آزمایشات عصب‌شناختی صورت گرفته که طی آن گفته می‌شود وقتی مغز شخص به طور مستقیم تحریک می‌شود مجدداً حالت‌های گوناگون من را تجربه می‌کند. برن اهمیت این کشف را تشخیص داد و براساس آن سه حالت مشخص من یعنی والد، بالغ و کودک را مشخص ساخت. در دومین مرحله از رشد و تحول تحلیلی تبادلی (1966-1962) درمانگران بیشتر به تحلیل تبادل‌ها و بازی‌ها تاکید کردند. علاقه برن به نظریه ارتباط او را در فهم و درک این نکته یاد می‌داد که در بسیاری از موارد دو نوع پیام (اجتماع و روانی، همزمان با هم از یک منبع ارتباطی سرچشمه می‌گیرند. این یافته به او کمک کرد تا متوجه مفهوم بازیها شود. تحلیل تبادلی در این دوره از رشد خود در اصل به عنوان یک رویکرد فکری یا روشنفکری که در آن نسبت به مفهوم بینش تاکید می‌شود مطرح بود. اما در سومین دوره از رشد تحلیل تبادلی 1970-1966 نیروی مسلط در این رویکرد عبارت بود از تحلیل قصه زندگی. مفهوم قصه زندگی در کوشش برن برای پاسخ به این سوال بود که چرا افراد مختلف درمانگران نوآور نظیر گلدینگ[[44]](#footnote-44)و گلدینگ شروع به اقتباس بعضی متون از نظریه‌های دیگر مثل گشتالت درمانی کردند و این فنون را در تحلیل تبادلی به کار گرفتند. شیف در سال 1970 به معرفی نوعی رویکرد درمانی تحت عنوان خانواده شیف پرداخت که با کمک آن افراد شدیداً پریشان می‌توانستند در یک محیط خانوادگی امن به حالت کودکی خود برگردند و با دریافت پیامهای والدی جدید و سالم‌تر رفتار والدین جدید را در رابطه با خود تجربه کنند، یا اصطلاحاً باز والدینی شوند. از این رو تحلیل تبادلی از نوعی رویکرد روشنفکری و خردمندانه به رویکردی درمانی تغییر جهت داد. و این تغییر جهت نیز به همین ترتیب ادامه یافت. در طی چهارمین مرحله از رشد و تحول تحلیل تبادلی که در سال 1970، و بعد از مرگ برن آغاز شد. فنون جدیدی مثل فنون مربوط به نهضت انسانی که تازه پا گرفته بود به رویکردهای درمانی مربوط به تحلیل تبادلی افزوده شد. در همین راستا دوسی (1977-1972) مدل جدیدی را ارائه کرد و طی آن نسبت به توزیع نیرو و عمل تأکید کرد. در نظریه دوسی از آنچه اصطلاحاً به آن ترسیم خود یا نمودار من گفته می‌شود به عنوان ابزار ارزیابی استفاده شد. امروزه تحلیل رفتار متقابل به عنوان یک نظریه و رویکرد در حال تغییر و تحول است و روند تحول آن همچنان ادامه دارد (ساعتچی، 1374).

نظریه شخصیت برن

نظریه کامل تفکرات برن مفاهیم تکنیکی زیادی را در بر دارد و اصطلاحات مخصوصی را پوشش می‌دهد که در بعضی موارد پیچیده‌اند. قابل فهم‌ترین مفاهیم نظریه برن «حالت‌های من[[45]](#footnote-45)» رفتار و روابط متقابل است. هر کدام از ما براساس حالت نفسانی یا حالتهای من عمل می‌کنیم. برن به سه نوع «حالت نفسانی» اعتقاد دارد. این حالتها عبارتند از «حالت من والدینی[[46]](#footnote-46)»، «حالت من بالغ»[[47]](#footnote-47)، «حالت من کودکی»[[48]](#footnote-48). هنگامی که رابطه برقرار می‌کنیم پیاما از طریق این حالت‌ها فرستاده می‌شود به وسیله یکی از همین حالتهای نفسانی به شخص دیگر می‌رسد. تأثیر رفتار متقابل بستگی به حالت نفسانی دارد که در آن رابطه، درگیر است (کلایتون، 2007).

حالت «من کودکی» مجموعه‌ای از احساسات، نگرش‌ها و طرح‌های رفتاری است که بقایایی از دوران کودکی خود فرد هستند. حوادث درونی یعنی پاسخ‌های کودک به آنچه که می‌بینند و می‌شنود و نیز تأثیرات کودک از والدینش در حالت «من کودکی» او ثبت و ضبط می‌شوند. حالت «من والدینی» مجموعه‌ای از احساسات، نگرش‌ها و طرح‌های رفتاری است که ویژگی‌های مشابه همین در والدین هم وجود دارد. حالت «من والدینی» شامل مجموعه انبوهی از وقایع خارجی و تحمیل غیرقابل سوال در مغز است که توسط مرد در خلال سالهای اولیه زندگی‌اش حاصل شده است (شفیع‌آبادی و ناصری، 1380).

مشخصه حالت «من بالغ» واقعیت آزمایی مناسب و نتیجه‌گیری عقلانی یعنی فرایند ثانویه می‌باشد. این حالت، شیوه کارد معمولی افراد بالغ و مسئول را دارد. اساساً درگیر تبدیل انگیزه‌ها به صورت جزئیات، اطلاعات مختلف و پردازش و بایگانی آنها براساس تجربیات گذشته است (ای لاد[[49]](#footnote-49)، 1992؛ به نقل از ترکان، 1385).

وضعیت بالغ، زمانی بروز می‌کند که عقل بر رفتار، حاکم باشد. بر مبنای این حالت، ما به طور منطقی و با درک و فهم عمل می‌کنیم. ما با دیگران همکاری می‌کنیم و با دیگران صادقانه و آشکارا مشارکت می‌کنیم. بزرگسالان سعی می‌کنند تا موقعیت‌ها را به طور منصفانه ارزیابی کنند و نتایج مطلوب و رضایت‌بخش را بدست آورند. (کلایتون[[50]](#footnote-50)، 2007).

همه ما از جمله کودکان- از پتانسیل عمل کردن به هر کدام از این سه شیوه برخورداریم. به این ترتیب می‌توانیم بگوییم که هر فردی یک حالت «من والد» یک حالت «من بالغ» و یک حالت «من کودک» دارد.

برای بحث در مورد هر کدام از این حالات من اغلب ترسیم یک نمودار که در آن هر دایره نشان‌دهندۀ یکی از حالات من است، مفید واقع می‌شود. در شکل زیر چنین نموداری را می‌بینیم ( ، ترجمه تبریزی، 1388)

والد

بالغ

کودک

هر یک از حالت‌های من دارای مرزی است که آن را از حالتهای دیگر من جدا می‌کند. همه این سه جنبه شخصیت ارزشی زیادی برای زندگی و بقا دارند و تجزیه و تحلیل و سازماندهی مجدد زمانی صورت می‌یابد که یکی از آنها تعادل سالم را به هم می‌زند. و هر یک در یک زندگی کامل و ثمربخش جای معقول و مناسب خود را دارد. این سه جنبه شخصیت دارای قدرت اجرایی، قابلیت توافق و سازش، تعدیل و تغییر و تمایز است. در تحلیل رفتار متقابل فرض بر این است که اگر انسان ازحالات من خود، آگاهی یابد می‌تواند بین منابع متعدد افکارش افتراقی قائل شود، انواع احساساتش را تشخیص دهد، الگوهای موفقیت‌آمیز رفتار را بشناسد و به تضاد و تشابهات درونی خود پی ببرد و در برابر مسائل و مواردی که در زندگی به آنها برمی‌خورد و آزادی انتخاب بیشتری بدست آورد (شفیع‌آبادی و ناصری، 1380).

تحلیل کنشی حالات نفسانی

تحلیل ساختاری محتوای حالات نفسانی (خود) را بررسی می‌کند اما تحلیل کنشی یا کارکردی نشان می‌دهد که از هر یک از حالات خود چگونه استفاده می‌شود و آنها چگونه در رفتار افراد ظاهر می‌شوند.

**کارکردهای حالات نفسانی**

کارکردهای حالت «کودک»: کودک مطیع و سازگار و کودک طبیعی

وقتی فرد در حالت «کودک» خود قرار دارد درست مانند دوران کودکی رفتار احساس و فکر می‌کند. گاهی فرد خود را با قوانین و انتظارات و فرامین دیگران منطبق می‌سازد، قانون‌گراست، خود را راضی نشان می‌دهد و از خواسته‌های واقعی خود چشم‌پوشی می‌کند در چنین شرایطی فرد از «کودک مطیع و سازگار» خود استفاده می‌کند. «کودک طبیعی» رفتارش براساس نیازهای درونی و علایق خودش است به فعالیت‌هایی دست می‌زند که آنها را دوست دارد و از آنها لذت می‌برد احساسات واقعی خود را نشان می‌دهد. وقتی ناراحت است بیان می‌کند و وقتی خوشحال است از ته دل می‌خندد (جیمز و ساعدی، ترجمه دادگستر، 1382).

برای اینکه درمانگر بتواند با «کودک طبیعی» زوجها و مراجعین آشنا شود، لازم است که با «کودک» خود به آنها گوش دهد. با ادامۀ این گوش‌دادن، درمانگر به تدریج از خواسته «کودک طبیعی» این زوجها یا مراجعان آگاه می‌شود. البته، درمانگر می‌تواند با کودک طبیعی، خود وارد سفری خیالی شود و برای اجتناب از آن ایده «کودک» خود را با استفاده از «بالغ» خود با خانواده چک کند. وقتی که یک زوج فکر خود را باز کرده و صحبت در مورد سناریوهای زندگی‌شان را شروع می‌کنند، آگاهی هوشیارانه بیشتری هم از نیازهای «کودک طبیعی» خود پیدا می‌کنند. وقتی که بازی‌ها کنار گذاشته شده و بحران‌ها فروکش می‌کنند، زوج‌ها، از در هم آمیختگی مبهم این حالات من، آگاه می‌شوند ( ، ترجمه تبریزی، 1388).

تسلط زیاد «کودک مطیع و سازگار» مستلزم نادیده گرفتن نیازهای اساسی خود و توجه به خواسته‌های دیگران است که همواره با نارضایتی درونی است که به صورت ناراحتی‌های جسمانی یا روانی خود را نشان خواهند داد مانند افسردگی، تنش‌های جسمی (جونز و استوارت، ترجمه دادگستر، 1376).

«کودک مطیع و سازگار» را «کودک انطباق‌ یافته» را هم می‌نامند. همان طور که «والد انتقادگر» می‌تواند خشن و منفی باشد. «کودک انطباق‌ یافته» هم می‌تواند غمگین، و ترسیده باشد. اما این «کودک سازش یافته» را «غیرخوب»[[51]](#footnote-51) می‌نامیم، اما این خود نبودن نه یک ارزیابی بیرونی است بلکه بیشتر یک احساس درونی است. «کودک انطباق یافته» واقعاً پاسخی به تمامی دستورات والدین واقعی و دیگر افراد مهم زندگی در جریان رشد کودک است. به این ترتیب، این «کودک انطباق یافته» است که می‌گوید «لطفاً، متشکرم» کارهای روزمره بی‌شمار و ریز و درشتی که ما آنها را درست به همان روشی انجام می‌دهیم که والدین یا دیگر افراد هم زندگی‌مان به ما گفته‌اند، همگی فعالیت‌های این حالت من هستند ( ، ترجمه تبریزی، 1388).

حداقل سه نوع نیاز قابل شناسی «کودک انطباق یافته غیرخوب» وجود دارد. این سه شخصیت احتمالی «کودک انطباق یافته» را می‌توان وسواسی[[52]](#footnote-52)، افسرده[[53]](#footnote-53) و اسکیزوفرنیک[[54]](#footnote-54) نامید. جالب است اشاره کنیم زمانی که نوع «کودک انطباق یافته» یکی از همسران به آسانی قابل شناسایی است، معمولاً در کودک انطباق‌یافته، دیگری هم از همین نوع است. شاید رفتار یکی آشکارتر باشد. ممکن است آشفتگی یکی از آنها بیشتر از دیگری باشد، اما با وجود این، یک حالت من بسیار مشابه در هر دو وجود دارد به شکل 1و2و1 مراجعه کنید ( ، ترجمه تبریزی، 1388)

به من بگو همه چیز به خوبی پیش می‌رود

NP

AC

**همسر کودک انطباق یافته وسواسی**

**شکل 1-2**

نمودار 1-2 و 2-2 و 3-2 (نمونه‌ای از یک نمودار کودک انطباق یافته وسواسی است اقتباس از ، ترجمه تبریزی، 1388).

به من بگو که واقعاً خوب نیستم

NP

AC

CP

به من بگو همه چیز

به خوبی پیش می‌رود

**همسر کودک انطباق یافته افسرده**

**شکل 2-2**

به من بگو همه چیز به خوبی پیش می‌رود

NP

AC

چیزی به من بگو

CP

AC

AC

عکس آن چیز را به من بگو

**همسر کودک انطباق یافته اسکیزوفرنیک**

**شکل 3-2**

کارکردهای مثبت و منفی «کودک طبیعی»

«کودک طبیعی» برطبق خواسته‌های درونی خود رفتار می‌کند وتوجهی به محدودیت‌های والدین ندارد و احساسات خود را به راحتی نشان می‌دهد. این رفتار باعث می‌شود تا فرد ناراحتی‌های خود را بیان کند و در آینده دچار مشکلات جسمانی و روانی نشود «کودک طبیعی» در بزرگسالی می‌تواند قوانین بیهوده و رسوم کهنه را کنار گذارد و روشهای جدیدی را ابداع نماید. اما این رفتارهای خودانگیخته ریسک‌پذیر هم هستند و پیامدهای غیرقابل پیش‌بینی و آسیب‌زا هم می‌توانند داشته باشند. عدم رعایت آداب و رسوم می‌تواند شخص را مطرود سازد و عدم باعث پایمال شدن حقوق دیگران شود. بنابراین رفتارهای «کودک طبیعی» نیز دارای جنبه‌های مثبت و منفی می‌باشد (آرین، 1372؛ ساعتچی، 1374).

کارکردهای حالت خود «والد»: «والد کنترل‌کننده و مستبد» و «والدین مهربان و پرورش‌دهنده»

حالت خود «والد» شامل ضبط‌هایی که رفتارهای والدین و افراد مهم زندگی می‌باشد که در موقعیت‌های مشابه شخص آنها را به صورت تقلید و بدون تغییر تکرار می‌کند «والد کنترل کننده و مستند» در رفتار و کلمات خود دیگران را تحقیر و سرزنش می‌کند به آنها دستور می‌دهد خواستار برقراری نظم و انضباط می‌باشد اگر اشتباهی از دیگران ببیند آن را تنبیه می‌نماید. وقتی فرد چنین رفتارهایی از خود نشان می‌دهد از محتویات «والد» خود به صورت «والد کنترل‌کننده و مستند» استفاده می‌نماید در اوقاتی نیز ممکن است افراد اقوام به مراقبت و ابراز توجه به دیگران می‌کند از آنها دلجویی کرده و سعی می‌کنند نیازهایشان را برآورده سازند. رفتارهایی که نشان‌دهنده توجه و محبت هستند قسمت دیگری از کارکردهای «والد» هستند که با عنوان «والدمهربان و پرورش دهنده» مشخص می‌شود. افراد براساس محتویات «والد» خودکنش‌های «والد کنترل‌کننده» و «والد مهربان» را از خود نشان می‌دهند. و چگونگی ظهور این رفتارها بستگی به آموخته‌های قبلی و محتوای «والد» قرار دارد. البته ممکن است این محتوی توسط «بالغ» مورد بازنگری قرار گیرد و محتوای آن دچار تغییراتی شود (جونز و استوارت، ترجمه دادگستر، 1376).

بخش‌های مثبت و منفی «والد کنترل‌کننده و مستبد»:

کنش‌های ناشی از «والد کنترل کننده و مستبد» در جاهایی که نیاز به رهبری، نظم و کنترل وجود دارد بسیار مفید هستند و باعث می‌شود امورات به دقت و به درستی انجام گیرند حالت افراطی «والد کنترل کننده و مستند» قدرت انتقاد، تفکر و خلاقیت دیگران را محدود می‌سازد و به فرد اجازه می‌دهد به راحتی دیگران را تحقیر و سرزنش کند (ساعتچی، 1374).

بخش‌های مثبت و منفی «والد مهربان و پرورش‌دهنده»

«والد مهربان و پرورش‌دهنده» مثبت رفتارهای مراقبت و توجه خالص به دیگران را در خود دارد و به افراد در جهت رشد و رفع نیازها کمک می‌کند «والد مهربان و پرورش‌دهنده» منفی، توجه و مراقبت بیش از اندازه نسبت به دیگران دارد و فرصت رشد و حل مساله را از دیگران می‌گیرد و از طرفی خود را از دیگران بالاتر و برتر دانسته و با فرض عدم توانایی دیگری در برخورد با مسائل زندگی‌اش سعی می‌کند مشکلات او را حل نماید و به نوعی فرد را تحقیر کرده تحت سلطه نگهدارد (جیمز و ساروی، دادگستر، 1382).

هدف کلی تحلیل رفتار متقابل (TA)

هدف کلی کمک به افراد برای داشتن احساس خوب در مورد خودشان، چیز جدیدی نیست. صحبت کردن در مورد تحلیل رفتار متقابل آسان است. واژگان آن ساده هستند و بیماران در همان جلسۀ اول مصاحبه با مفاهیم آن آشنا می‌شوند، اما به همان اندازه که هر کدام از این عناصر می‌توانند مناسب باشند، در صورتی که خود آن روش به عنوان یک کل چیز جدیدی برای عرضه نداشته باشد، همه آنها بی‌ارزش خواهند بود. در اصل، تحلیل رفتار متقابل یک حد میانه بین سنت تحلیلی با تأکید بر مکانیسم‌های روانی، سایق‌ها، روابط انتقال و گرایش به تمرکز بر حل و فصل عمیق تعارضات بیمار و رویکردهای رفتار و ارتباط مدار است. تحلیل رفتار متقابل تاکید بر درک پیوندهای میان واقعیات درونی روانی فرد و تبادلات جاری او با دیگران – اغلب اعضای خانواده- را به رویکرد تحلیلی می‌افزاید ( ، ترجمه تبریزی، 1388).

هدف ما عمدتاً رفتار متقابل بالغ- بالغ است. این رفتار به وسیلۀ اهداف مثبت تقویت می‌شوند. و به واسطه‌ی فرایندی کارآمد عمل می‌کنند. به عنوان یک مربی و تعلیم‌دهنده، فهم محدوده‌ای وسیع از روابط متقابل و چگونگی آشکارشدن این روابط به ما کمک می‌کند تا تشخیص دهیم که چه اتفاقی می‌افتد و برای دیگران حق انتخاب قائلیم. برای مثال در روابط بالغ- بالغ محول کردن کاری به یکی از همکاران خود می‌تواند احساس بهتری را به وجود آورد (کلایتون، 2007).

آسیب‌شناسی روان

1- آسیب‌شناسی ساختاری:

برن، خاطرنشان کرده است که گاهی اوقات شخص یک یا بیش از یکی از حالات نفسانی خود را مسدود می‌کند و از خود می‌راند. او این حالت را حذف یا بیرون راندن یا طرد می‌نامید. افرادی که والد را از خود بیرون می‌رانند بدون قواعد از پیش تعیین شده در مورد دنیا عمل می‌کنند. و در عوض آنها در هر وضعیت قواعد تازه‌ای برای خود ایجاد می‌کنند. اگر فرد بالغ را حذف کند، دریچه توانمندی رشد خود را برای واقعیت‌سنجی می‌بندد و به جای آن فقط گفتگوی درونی بین کودک و والد درون‌ را می‌شنود. کسی که کودک درون را حذف کند و از خود براند در را به روی محفوظات دوران کودکی خود می‌بندد. چنین فردی اغلب سرد، منطقی و خشک به نظر می‌رسد. اگر دوتا از سه حالت نفسانی حذف شوند آن حالت نفسانی که فعال است، دائمی یا حذف کننده نامیده می‌شود (جونز و استوارت، 1940، ترجمه دادگستر، 1376)

شخصی که دارای شخصیت «والد» ثابت، «کودک» ثابت یا «بالغ» ثابت است نسبت به وقایع اطراف خود و انگیزه‌ها همیشه به صورتی ثابت، یکنواخت و پیش‌بینی شده پاسخ می‌دهد و وضع روحی او همیشه ثابت است (هریس، 1973؛ ترجمه فصیح، 13.84).

اشخاصی هستند که مشکلی شبیه انسداد (طرد[[55]](#footnote-55)) حالت نفسانی دارند لیکن با شدت کمتری به آنان به نحوی ثابت قدم یک حالت نفسانی را بر دو حالت دیگر ترجیح می‌دهند لیکن آنها را کاملاً مسدود نمی‌کنند (جیمز و جنگوارد، ترجمه قاسم زاده، 1384). مشکل ساختاری دیگر آلودگی[[56]](#footnote-56) است که طی آن بخشی از حالت خود فرد وارد بخش دیگری شود. بالغ بخشی از حالت خود است که به احتمال زیاد به تصمیمات والد یا افسانه‌ها و خیالپردازی‌های کودک آلوده می‌شود (پروچسکا و نورکراس[[57]](#footnote-57)، 1999، ترجمه سید محمدی، 1383).

براساس نظریۀ برن، در درون هر فردی می‌توان محدودی از انرژی روانی وجود دارد و این میزان انرژی تنها برای نیرو بخشیدن به یکی از این حالات، در یک زمان کفایت می‌کند. به همین دلیل، در صورتی که حالت «من والد» انرژی را در اختیار گرفته و عمل کند، حالات «بالغ» و «کودک» خاموش هستند. ما می‌توانیم این موضوع را به شکل نمودار از طریق ترسیم دایره مربوط به حالت من فعال به صورت بزرگتر از دو دایره دیگر، به نمایش بگذاریم. در برخی از موارد، یکی از حالات من، تا اندازه‌ای نیرو می‌گیرد، گفته می‌شود حالت دیگر را «آلوده» یا «از کار انداخته» کرده است. این وضعیت در شکل 2 نشان داده شده است ( ، ترجمه تبریزی، 1388)

P

«بالغ» به وسیله «کودک» آلوده شده است. «والد» انرژی را در اختیار دارد.

**شکل 4-2**

برن گاهی از لغت هذیان برای توضیع نوعی باور خاص که از آلودگی کودک سرچشمه می‌گیرد، استفاده می‌کرد. آلودگی دو طرفه زمانی اتفاق می‌افتد که شخص پیام‌های والدی را بازنواز می‌کند و با باورهای کودک درون آنها را تأیید می‌نماید و هر دوی اینها با واقعیت اشتباه گرفته می‌شود (جونز و استوارت، 1940، ترجمه دادگستر، 1374).

3- آسیب‌شناسی کارکردی:

در این نوع از آسیب‌شناسی فرد یک حالت من را با سرسختی و لجاجت حفظ می‌کند. یا بنا به هر موقعیت از سرعت از یک حالت من به حالت دیگر جابه جا می‌شود. بدین ترتیب بی‌مناسبت نیست که در مورد برخی از اشخاص از ناپایداری نیروگذاری روانی بدون وجود عیب و نقص در حد و مرزهای حالت من سخن بگوییم. نوع مکمل چنین افرادی نیز با حد و مرز «حالات من» سالم و نیروگذاری روانی کند وجود دارد. افرادی که در شروع یا خاتمه بخشیدن به بازی یا به تفکر بحث اخلاقی کند هستند، افراد ضعیف‌النفس، که دارای هویت قوی نیستند به آسانی از یک حالت من به حالت دیگر می‌لغزند. به عبارت دیگر دارای حد ومرز «حالت من» سست هستند (برن، 1961، ترجمه فصیح، 1373).

هدف از تحلیل رفتار مقابل دستیابی به کنترل اجتماعی است. بدین منظور که هر وقت فرد با اشخاصی سرو کار داشته باشد که آگاهانه یا ناآگاهانه سعی نمایند کودک یا والد او را فعال کنند بالغ او بتواند قدرت اجرایی شخصیت خویش را حفظ کند. این نه بدان معناست که در موقعیت‌های اجتماعی آنها بالغ فعال است یا باید باشد، بلکه به این معناست که این بالغ است که تصمیم می‌گیرد چه موقع کودک یا والد را آزاد بگذارد و چه موقع خود مجدداً قدرت اجرایی را در دست بگیرد (برن 1961؛ ترجمه فصیح، 1373).

تحلیل رفتار متقابل ابزاری قدرتمند برای نمایش و تجزیه و تحلیل الگوهای روابط متقابل است. از آنجا که اصل آن از مشاهده‌های درمانی زوج‌ها می‌آید، تحلیل روابط متقابل در رفع ناسازگاری‌های فردی و اجتماعی بسیار موثر است (دانی[[58]](#footnote-58) بارنس[[59]](#footnote-59)، 2004).

واحد آمیزش اجتماعی تبادل یا رفتار متقابل نام دارد. اگر دو یا چند نفر در برخوردی اجتماعی با هم روبرو شوند دیر یا زود یکی از آنها حرف می‌زند یا به گونه‌ای رفتار می‌کند که نشانه به رسمیت شناختن فرد یا افراد دیگر است که محرک تبادل نام دارد. آن‌گاه شخص دیگر، متقابلاً حرفی می‌زند یا به گونه‌ای رفتار می‌کند که به نحوی با این محرک ارتباط دارد و پاسخ نامیده می‌شود. تحلیل ساده تبادل ممکن است با این سر و کار داشته باشد که معلوم شود کدام حالت من سبب بروز محرک تبادل شده و کدام حالت من دادن پاسخ تبادل را به عهده گرفته است (برن، 1961؛ ترجمه فصیح، 1373)

انواع تبادل

سه نوع مبادله وجود دارد: مکمل[[60]](#footnote-60)، متقاطع[[61]](#footnote-61)و ساده یا پنهانی[[62]](#footnote-62). برای هر یک از آنها یک قانون ارتباطی مطابق با آن وجود دارد. یک مبادله مکمل (غیرمتقاطع یا موازی) مبادله‌ای است که در آن مسیرهای (جاده‌های ارتباطی) محرک و پاسخ موازی هستند به طوری که فقط دو حالت نفسانی دیگر می‌باشند (هر یک از طرف یک نفر). یک مبادله مکمل به خصوص می‌بایست دو معیار را اتخاذ کند: الف: پاسخ از همان حالت نفسانی می‌آید که محرک به طرفش می‌رود و (ب) پاسخ به طرف همان حالت نفسانی می‌رود که محرک از آن آغاز شده است. مبادلات مکمل ممکن است میان هر کدام از دو حالت نفسانی برقرار شود. اولین قانون ارتباط این است که تا زمانی که مسیرها موازی باشند ارتباط می‌تواند به طور نامحدودی ادامه یابد (وولمز و براون و هیوج، ترجمه عظیمی 1384).

نمودارهای 5-2 و 6-2، نمودار مبادلات مکمل است اقتباس از اوولمز و براون و هیوج، ترجمه عظیمی، 1384).

مامان مرا دوست داری

بله عزیزم

خیلی دوستت دارم

**نمودار 5-2 مبادلات مکمل**

جورابهای من کجاست

در قفسه است

**نمودار 6-2 مبادلات مکمل**

یک مبادله متقاطع هنگامی رخ می‌دهد که خطوط ارتباطی موازی نیستند و معیارهای بالا را رعایت نمی‌کنند. دومین قانون ارتباط این است که وقتی ارتباط موازی نباشد یک فاصله (بعضی مواقع فقط یک فاصله مختصر و موقتی) در ارتباط ایجاد می‌شود و احتمالاً شرایط متفاوتی به دنبال آن می‌آید. بعضی موارد یک مبادلۀ متقاطع (و قطع ارتباط) ایجاد می‌شود و حتی اگر چه به نظر می‌رسد که هر دو شرایط لازم برای یک مبادله موازی وجود دارد. برای روشن کردن این موضوع، لازم است حالات نفسانی «والد» و «کودک» را به اجزاء توصیفی خودشان تقسیم نماییم. این امر نشان می‌دهد که آنها طوری عمل می‌کنند که به نظر می‌رسد دو حالت نفسانی جد از هم هستند و به این ترتیب نیازمندیهای لازم برای یک مبادله متقاطع را فراهم می‌کنند (وولمز و براون و هیوج، ترجمه عظیمی، 1384).

جورابهای من کجاست؟

نمی‌توانی خودت

کارهایت را انجام دهی؟

**نمودار 7-2**

**مبادلات متقاطع**

وضع بچه‌ها خیلی بد است

دلیلی برای تائید این حرف وجود ندارد.

**نمودار 8-2 مبادلات متقاطع**

نمودارهای 7-2 و 8-2 نمودار مبادلات متقاطع، اقتباس از وولمز و براون و هیوج، ترجمه عظیمی، 1384)

تبادلات متقاطع و مکمل ساده هستند و تبادل‌های یک سطح محسوب می‌شوند. تبادلهای پیچیده‌تر، یعنی آنهایی که شامل تداخلات فعالیت همزمان بیش از دو حالت من، می‌شوند، تبادلهای نهفته هستند واین مقوله است که اصل و اساس بازی‌هاست تبادلات نهفته را می‌توان به سنخ‌های زاویه‌دار[[63]](#footnote-63) و مضاعف[[64]](#footnote-64) تقسیم نمود. تبادلات زاویه‌دار، تبادلهایی هستند که شامل سه حالت من می‌شوند و فروشندگان حرفه‌ای معمولاً در تبادلهای زاویه‌دار، مهارت دارند. تبادل مضاعف نهفته، شامل چهار حالت من می‌شود که در اغلب بازیهای مغازله شده می‌شود (برن، ترجمه فصیح، 1373).

به بیان دیگر در یک رابطه متقابل همراه با پیامهای نهایی دو پیام در آن واحد رد و بدل می‌شود. یکی از آنها پیامی روشن و واضح و پذیرا در سطح اجتماعی است. دیگری پوشیده و پنهان است و یا پیامی است که در سطوح روان‌شناختی قرار دارد. هر نوع رابطه متقابل همراه با پیام‌های نهایی که در آن رابطه نابالغ به بالغ یعنی پیامهای اجتماعی تبادلات روان‌شناختی بین والد و کودک را بپوشاند (به ندرت کودک- کودک با والد- والد) یک رابطه متقابل دو گانه (مضاعف) نامیده می‌شود. چنانچه فرد با محرک بالغ- بالغ در سطح اجتماعی مورد خطاب قرار گیرد ولی پیام نهانی از نوع والد به کودک او باشد این نوع تبادل نهانی، زاویه‌دار نامیده می‌شود (جونز و استوارت، ترجمه دادگستر، 1376).

حراج فردا تمام می‌شود

بهتر است عجله کنی و گرنه فرصت از دست می‌رود

همین حالا می‌خرم

**فروشنده خریدار**

**نمودار 9-2 مبادلات زاویه‌ای**

وقت آن است که بروی بخوابی

چرا؟

من می‌خواهم تنها باشم

من می‌خواهم به من توجه کنی

**نمودار 10-2 مبادله دوتایی (پنهانی) (مضاعف)**

نمودار 9-2 و 10-2، اقتباس از (دولمز و هیوج و براون، ترجمه عظیمی، 1383).

قانون سوم می‌گوید که نتیجه مبادلات در سطح روانی تعیین می‌شود. اغلب تنها افراد آگاه از مبادلات پنهانی، همان شرکت‌کنندگان در آن مبادله هستند. مبادلات پنهانی الزاماً نادرست نیست اما گهگاه پیام سری ممکن است به منظور آماده کردن افراد برای انجام بازی‌ها و پاداش‌های منفی ناشی از آن انجام شود (وولمز و براون و هیوج، ترجمه عظیمی، 1384).

یک نکته عمومی مهم دیگر در مورد روابط متقابل آن است زمانی که فردی، محرک یک رابطه متقابل را به فرد دیگر وارد می‌کنند هرگز نمی‌تواند او را وادار کند که به یک حالت نفسانی خاص برود. بالاترین کاری که می‌تواند بکند این است که او را دعوت کند که از آن حالت نفسانی خاص پاسخ بدهد. به علاوه هیچ نوع رابطه متقابلی به خودی خود خوب یا بد نیست، کارپمن در مقاله‌ای تحت عنوان اختیار در انتخاب، این عقیده را بیان داشته است که ما می‌توانیم راههای جدید ایجاد رابطه متقابل را انتخاب کنیم. به نوعی که بتوانیم تبادلات معمولی آزاردهنده و بسته با دیگران را در هم بشکنیم. بدین ترتیب هر گاه فرد احساس کند در زنجیره‌ای از روابط متقابل ناراحت‌کننده و آزاردهنده گیر افتاده است اختیار آن را دارد که با یکی از حالات نفسانی خود رابطه را متقاطع کند و نیز می‌تواند هر یک از حالات نفسانی شخص متعامل را مورد خطاب قرار دهد (جونز و استوارت، دادگستر 1376).

تشخیص حالات نفسانی

اریک برن برای تشخیص حالت نفسانی چهار روش را ارائه کرده است که به قرار زیرند:

1- تشخیص رفتاری 2- تشخیص رفتارهای اجتماعی 3- تشخیص بر مبنای سابقه و شرح حال 4- تشخیص پدیدارشناسی. در تشخیص رفتاری با مشاهده رفتار شخص قضاوت می‌شود که او درکدام یک از حالات نفسانی قرار دارد که در این راستا کلمات، لحن صدا، ژست‌ها و حرکات بدن، طرز قرار گرفتن، ایستادن و راه رفتن و حالات چهره باید مدنظر قرار گیرد. تشخیص اجتماعی بر این عقیده استوار است که دیگران اغلب اوقات با یکی از حالات نفسانی خود ارتباط برقرار می‌کنند که تکمیل کننده آن حالت نفسانی است که فردا از آن استفاده می‌کند. بنابراین با توجه به آن حالت نفسانی که آنها به او پاسخ می‌دهند می‌توان فهمید که با کلام حالت نفسانی ارتباط را شروع کرده است (جونز و استوارت، ترجمه دادگستر، 1376).

تشخیص تاریخی حالات نفسانی از طریق انطباق با گذشته انجام می‌گیرد و به خاطر آوردن این که در گذشته شما درست در وضعیتی و با احساساتی کاملاً مشابه با آنچه ا کنون تجربه می‌کنید قرارداشته‌اید موجب می‌شوند که پی ببرید در حالت نفسانی «کودک» خود هستید. اگر ژست و طرز صحبت پدر یا مادر شما درست شبیه به رفتار شما در حال حاضر بوده است به احتمال زیاد در حالت نفسانی «والد» خود هستید. تشخیص پدیدارشناختی حالت نفسانی زمانی انجام می‌گیرد که شخص احساسات خود را بیازماید. او می‌تواند با نگاهی به درون خود تجزیه کند که آیا در حالت «کودک»، «بالغ» یا «والد» خود می‌باشد. آنچه که او را در این راه یاری می‌کند به کار بردن روشهای مختلف می‌باشد از جمله روش گشتالت، و یا بازگشت به گذشته و تجدید یک صحنه قدیمی که به این ترتیب می‌تواند مستقیماً حالت نفسانی موجود را تجربه کند. (وولمز و براون و هیوج، ترجمه عظیمی، 1384).

مسدود کردن و پس‌راندن والد

همان طور که هریس و هریس (1985) اشاره می‌کنند: بعضی روزها از روزهای دیگر بدتر است. کار بالغ که مقابله با احساس‌های بد است به خوبی به پیش نمی‌رود و ناگهان انبوهی از احساسات بد بر فرد غلبه می‌کند. اگر فرد خودش را تنبیه کند فردکاملاً از کار می‌افتد و والد و کودک شروع به بازنواخت اتهامات ضبط‌شده کرده و در نتیجه منجر به احساسات بدی نظیر پوچی و یأس می‌گردند. در چنین مواقعی برخی روش‌های اضطراری به نام مسدود کننده‌های والد می‌توانند به عنوان مسکنی موقت و البته نه راه‌حل درازمدت برای رهایی از بدرفتاری‌های درونی و بازگرداندن خود به زمان حال و قلمرو و بالغ به کار آیند. آنگاه بالغ فعال شده، می‌تواند راه‌حل مناسبی اتخاذ نماید. چندنمونه از این روشها عبارتند از فرم تن را تغییر بدهید، در اینجا و اکنون باشید، فکر بدترش را بکنید. همچنین حفظ رابطه با شخص یا اشخاص که تنها منبع ارتباطشان والد است کار آسانی نیست. در چنین مواقعی پس‌راندن والد روشی است که برای بیرون آوردن اشخاص از حالت والد و بازگرداندن آنها به حالت بالغ یا کودک به منظور حفظ و ادامه ارتباط بدون خطر دائمی تنبیه کودک به کار می‌رود (هریس و هریس، 1985، ترجمه فصیح، 1368).

نمودار حالات نفسانی

نمودارهای حالت نفسانی به وسیله جک دوسی به کار گرفته شد تا نشان دهد فرد در نظر دیگران چگونه به نظر می‌رسد. این نمودارها میزان انرژی روانی موجود در هر یک از حالات نفسانی در ارتباط با دیگران را ترسیم می‌کند. نمودارهای حالت نفسانی و فرضیه ثبات (یعنی میزان انرژی روانی در درون هر فرد ثابت است) یک دیدگاه فیزیولوژی در روان‌درمانی است به این ترتیب اگر شخص مقداری از انرژی را که صرف «والد کنترل کننده» کرده است از آن بگیرد و انرژی بیشتری خواهد داشت تا صرف سایر حالات نفسانی خود انرژی گرفته است (وولمز و براون و هیوج، ترجمه عظیمی، 1384).

ترسیم خود مربوط به شخصی که به خوبی سازگار پیدا کرده است به نحوی خواهد بود که هیچ یک از حالت‌های خود وی به طور افراطی بالا یا پایین نمی‌باشد. مزیت ترسیم خود آن است که علاوه بر منعکس ساختن نقاط قوت شخصیت فرد، طرح یا نقشه شخصی فرد را برای نمو و تغییر نیز فراهم می‌آورد (ساعتچی، 1374).

به گفته دوسی بهترین روش برای تغییر ایگوگرام این است که برنامه‌ای تنظیم شود تا آن بخش را که می‌خواهیم بیشتر داشته باشیم و رشد دهیم. وقتی که چنین رفتار می‌کنیم میزان انرژی به طور خودکار از قسمت‌هایی که می‌خواهیم به طور نسبی کمتر داشته باشیم به بخش موردنظر جابجا می‌شود (جونز و استوارت، ترجمه دادگستر، 1376).

کندرا[[65]](#footnote-65)(1977) از طریق آزمون‌های رورشاخ[[66]](#footnote-66) ایگوگرام[[67]](#footnote-67) بیماران خودکشی کننده را ایجاد کرد و یافته‌های او وجود بالای والد انتقاد‌گر در بیماران را تائید کرد. همچنین والد مهربان و پرورش‌دهنده بی‌نهایت پایین بود (کاپلان[[68]](#footnote-68)، فریدمن[[69]](#footnote-69) و سادوک[[70]](#footnote-70)، به نقل از ترکان، 1380).

در نمودار حالت نفسانی که در این صفحه نشان داده می‌شود فرد اکثراً در حالت «کودک انطباق‌یافته» و بعد از آن «والد نوازشگر» می‌باشد و «والد کنترل کننده» او خیلی ضعیف است. او انتظار دارد دیگران از او مراقبت کرده و آنچه او می‌خواهد انجام دهند. «کودک آزاد» او خیلی ضعیف است درنتیجه به دنبال آنچه که واقعاً می‌خواهد نمی‌رود و در عوض خواستار آن چیزی است که «والدهای نوازشگر» به او گفته‌اند باید داشته باشد و به علاوه این فرد افراد دیگر را بسیار نوازش می‌کند در نتیجه «کودک ادب شده» او احساس می‌کند استحقاق پذیرفته شدن در بین دیگران را دارد (وولمز و براون و هیوج، ترجمه عظیمی، 1384).

والد کنترل کننده

والد نوازشگر

بالغ

کودک آزاد

کودک ادب شده

**نمودار11-2 نمودار حالت نفسانی**

نمودار 11-2 اقتباس از وولمز و بروان و هیوج، ترجمه عظیمی، 1384

**شیوه‌های ارتباطی و الگوهای رفتاری در نظریه ارتباط متقابل (اقتباس از لیندن فیلد، ترجمه اصغری‌پور، 1387)**

| **کودک**  **سازش یافته** | **کودک**  **طبیعی** | **بالغ** | **واحد حامی** | **والد منتقد** |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| سرکشی، تأسف، لطفاً، پذیرفتن، اطاعت، وفق‌دادن، متشکرم، نه آقا، بله آقا، من می‌بایست، یکی از این روزها، من باید، خوب انجام دادم؟ سعی می‌کنم، اگر فقط، نمی‌توانستیم، تقصیر من نیست. | شادمان، فریاد خوشحالی، تفریح، هوس، خلاق، رویایی، عاشق، ترسیده، خودجوش، بی‌اختیار، عادی، پسر، می‌خواهم، ای کاش، خندیدن، آه! آخ! | چگونه، کجا، چه موقع، چرا، واقعیت، احتمال، چه کسی، اطلاعات، آزمون، حساب کردن، نتیجه، منحصر، تصمیم گرفتن، امار، حل کرده مشکل، فهمیدم، متوجه شدم | کمک کردن، پشتیبانی، مراقبت‌کردن، تعلیم دادن، حمایت کردن، توجه کردن، اعتنا کردن، تربیت کردن، اجازه بدهید کمکتان کنم، خوب می‌شوید، برایتان خواهم گرفت، نگران نباش، خوبست، استراحت کن | انجام دادن، بایست، باید، هرگز، انجام ندادن، لازم است، بد، خوب، همیشه، پافشاری کردن، تنبیه کردن، به من نگفتید، انتقاد، نمی‌توانید، سوال نکنید، اگر من به جای تو بودم، احتیاجی نیست، چرا انجام ندادید، این کار را انجام بده | **کلمات و عبارات** |
| ناامید، غمگین، شانه‌های افتاده، لب‌های آویزان، دل شکسته، افسرده، چشم‌های غمگین، طرد شده، کج کردن سر به یک طرف، قهر کردن، ظاهری بیچاره | آزاد، بدون مهار، لوس، خودجوش، حالت شادمانی و نشاط، چشم‌های درخشان که حرکات زیاد | تماس چشمی، حالت مستقیم (نه سیخ)، ظاهر مطمئن، متفکر، بی‌آلایش، گوش دادن، ظاهر فعال | به عقب تکیه دادن، دست و دل باز، تبسم، دلداری، خندیدن، سرتکان دادن، متاثر کردن، دلسوز یا چشم‌های معصوم، تشویق کردن، دوست داشتنی | کوبیدن روی میز، اشاره با انگشت، اخم کردن، از روی تنفر چشم گردانیدن، ترش رویی کردن سر را عقب دادن، گره به ابرو انداختن، از بالای لبه عینک نگاه کردن | **حالات و حرکات** |
| سرزنش کردن، تقاضا کردن، تسکین دادن، شکایت کردن، من و من کردن، ناله کردن، غرولند کردن، ناله کردن، مطیع بودن | از خنده روده بر شدن، شلوغ، آزاد، هیجان زده، خندان، قهقهه زدن، پرانرژی | شفاف، مطمئن، خونسرد، آرام، جستجوگر، ابراز وجود کننده | همدلانه، حمایت آمیز، دلسوزانه، پشتیبان، محبت امیز، ملایم، تسکین دهنده، تسلی دهنده | خشن، سخت‌گیرانه، قضاوت گونه، خوار کننده، تمسخر آمیز، تنبیهی، غضب آلود، آمرانه | **آهنگ صدا** |

تئوری تماس اجتماعی

توانایی روان انسان برای حفظ حالات من ظاهراً بستگی به جریان متغیر از محرک‌های حسی دارد. در زبان ساختاری این محرک‌های حسی برای تضمین صحت و تمامیت روان جدید و قدیمی ضروری‌اند. مشاهده شده است که اگر جریان محرکها قطع شود یا به صورت یکنواخت درآید روان جدید به تدریج مختل می‌شود (قوه تفکر شخص دچار اشکال می‌شود، یا این امر فعالیت مستمر روان قدیمی را آشکار می‌سازد (پاسخ‌های عاطفی بچه‌گانه بروز می‌کند) و سرانجام روان قدیمی نیز مختل و نامنظم می‌شود. در این حالت شخص از توهم رنج می‌برد. این پدیده محرومیت حسی نامیده می‌شود به این ترتیب عدم توانایی تحمل فرد در دوره‌های طولانی کسالت روحی یا انزوا منجر به بروز مفهومی به نام گرسنگی یا عطش محرک[[71]](#footnote-71) می‌گردد. خصوصاً گرسنگی برای آن دسته از محرک‌هایی که از طریق جسمانی بدست می‌آیند گرسنگی محرک و نوع بالاتر آن گرسنگی شناخت[[72]](#footnote-72) به قدری اغوا کننده است که انسانها شدیداً طالب نمادهای شناسایی می‌شوند و درهر برخورد انتظار تبادل این نمادها را دارند (برن، ترجمه فصیح 1373).

بنابراین حالتهای خود به شخصیت نظم می‌دهند نه انگیزش. انگیزه رفتار کردن از سائق‌هایی برای بقا مثل عطش به غذا ناشی می‌شود (پروچسکا و نورکراس، ترجمه سید محمدی، 1383). نوازش[[73]](#footnote-73) یکی از مهمترین محرک‌هایی است که شخصیت سالم به آن نیاز دارد. نوازش را می‌توان اصطلاحاً هر نوع حرکتی به حساب آورد که به رسمیت شناختن حضور دیگری را نشان می‌دهد. علاوه بر این نوازش را می‌توان واحد اساسی عمل اجتماعی نامید (برن، ترجمه فصیح، 1373).

نوازش ممکن است به صورت لمس کردن جسمی یا از طریق نوعی شکل سمبلیک مانند یک نگاه، یک جمله، یک حالت قیافه یا هر عملی که بگوید: می‌دانم تو اینجا هستی صورت گیرد (جیمز و جنگوارد، ترجمه قاسم زاده، 1384).

نوازش، تعاملی کلامی یا جسمی است که شخص دیگر را برمی‌انگیزد. این درست است که گفتگو درونی می‌توانند مقداری نوازش ایجاد کنند. به عنوان مثال «والد حمایتگر» می‌تواند بگوید «کارت عالی بود!» و این از طریق «کودک انطباق یافته» درون را تکامل دهد. با این وجود مردم باید در جستجوی دریافت نوازش از دیگران هم باشند. برخی نوازشها خوشایند یا مثبت هستند. برخی صرفاً برای تایید وجود فرد هستند، یا برخی دردناک یا منفی هستند ( ، ترجمه تبریزی، 1388).

نوازش‌های مثبت و منفی

نوازشهای مثبت که نشانه ابراز احساسات محبت‌آمیز است به انسان اطلاعاتی درباره لیاقت و کفایتش می‌دهد و او را از مهارت و استعدادهایش آگاه می‌کند. اما تخطئه و نوازش منفی که عبارت است از عدم توجه یا توجه منفی. این پیام را به فرد می‌دهد که تو بدی. تخطئه همیشه یا نوعی تحقیر پنهان همراه است. تخطئه بین والدین و کودکان منجر به مشکلات شخصیتی می‌شود و بازنده ایجاد می‌کند. و در بین بزرگسالان منجر به روابط ناخوشایند شده یا نمایشنامه‌های مخرب زندگی را تغذیه می‌کند (جیمز و جنگوارد، ترجمه قاسم زاده، 1384).

وجود هر نوع نوازش بهتر از نبود آن است، لذا اگر وضعیت طوری باشد که به اندازه کافی نوازش‌های مثبت برای ارضای نیازهای نوازشی وجود نداشته باشد، لذا فردی بی‌درنگ به طرف نوازش‌های منفی می‌رود (جونز و استوارت، ترجمه دادگستر، 1376). همه احتیاج به نوازش دارند و اگر به اندازه کافی نوازش مثبت بدست نیامدند غالب نوازش‌های منفی را برمی‌انگیزانند. بچه‌ها بداخلاق و نافرمان شده، والدین را وادار به دعوا کردن و کوچک کردن و یا کتک زدن خود می‌کنند. همسران نق می‌زنند، ولخرجی می‌کنند، سر وقت به خانه نمی‌آیند. دعوا می‌کنند یا به شکلی طرف مقابل را به مقابله تحریک می‌کنند (جیمز و جنگوارد، ترجمه قاسم زاده، 1384).

هر فرد برای دادن و گرفتن نوازش روشی را ابداع می‌کند که بر پایه موضع زندگی او قرار دارد. افرادی که هم درباره خود و هم درباره دیگران احساس خوب بودن دارند مایل به تبادل نوازش مثبت می‌باشند. افرادی که چه درباره خود و یا درباره دیگران احساس خوب نبودن می‌کنند درجستجوی نوازش‌های منفی هستند که احساس‌های خوب نبودن را افزایش دهد. هنگامی که نوازش های غیرمشروط مثبت به فردی داده و یا از او گرفته نشود، وی به جستجوی سایر انواع نوازش‌ها می‌پردازد (وولمز و بروان و هیوج، ترجمه عظیمی، 1384)

نمودار نوازش

یک مدل مفهومی که پتانسیل ارزیابی ادراکات مربوط، تبادلات رفتاری در روابط زوج را نیز دارد و طرحواره الگوهای تعاملی مک کنا[[74]](#footnote-74) (1974) است. ضابطه‌بندی او مبتنی بر مفهوم نوازش کرده است. اصطلاحی که ممکن است معادل ارائه تقویت‌کننده‌ها در نظر گرفته شود. در این چهارچوب مک کنا تقویت کننده‌ها یا نوازش‌ها را در جهت مثبت یا منفی و به صورت «دادن/ گرفتن/ درخواست/ مضایقه» تقسیم کرده است (فورمن،1988).

مک کنا نموداری را طرح نموده است که آن را نمودار نوازشی[[75]](#footnote-75) نامید. این نمودار الگوهای نوازشی را تحلیل می‌کند و تا اندازه‌ای شبیه حالات نفسانی خود (ایگوگرام) دوسی می‌باشد. شکل یک نمونه احتمالی از نمودار تکمیل‌شده نوازشی را نشان می‌دهد. این نمودار نشان می‌دهد که این شخص نوازش‌های مثبت زیادی نمی‌دهد، لیکن در دادن نوازش‌های منفی دست و دلباز است. او مایل است نوازش‌های مثبت را از دیگران بگیرد و اغلب این نوع نوازش‌ها را تقاضا می‌کند. برداشتی که از خودش دارد این است که به ندرت نوازش‌های منفی می‌دهد یا خواستار آن است. از دادن نوازش‌های مثبتی که دیگران از او انتظار دارند پرهیز می‌کند ولی آمادگی آن را ندارد که از دادن نوازش‌های منفی اجتناب کند. مک کنا بر این باور است که نمرات نوازش‌های مثبت و منفی زیر هر یک از عناوین، رابطه معکوسی با یکدیگر دارند. به عنوان مثال اگر شخصی در گرفتن نوازش‌های مثبت نمرات پایینی دارند احتمالاً نمرات او در گرفتن نوازش‌های منفی بالا خواهد بود (جونز و استوارت، ترجمه دادگستر، 1376)

اجتناب از دادن نوازش نوازش خواستن نوازش گرفتن نوازش دادن

نمودار11-2 نمونه‌ای از یک نمودار نوازشی اقتباس از (جونز و استوارت، ترجمه دادگستر، 1376)

نوازش‌های شرطی

نوازش‌های شرطی چه مثبت و چه منفی اهمیت دارند، زیرا به وسیله آنها درباره دنیای اطراف خود یادگیری کسب می‌کنیم. نوازش شرطی مثبت، به فرد احساس توانمندی و لیاقت می‌دهد و اگر نوازش شرط منفی، وجود نداشته باشد هیچ زمینه‌ای برای تغییر رفتار وجود نخواهد داشت. این در حالی است که فرد نیازی به نوازش‌های غیرشرطی منفی مانند نمی‌توانم تو را تحمل کنم ندارد. چرا که نشان می‌دهد که هیچ گونه تغییری نمی‌تواند نظر نوازش‌دهنده را عوض کند (جونز و استوارت، ترجمه دادگستر، 1376)

گوش‌دادن یکی از بهترین نوازش‌هایی است که یک فرد می‌تواند به دیگری بدهد. موثرترین نحوه گوش‌دادن، تمرکز و دادن تمام توجه به گوینده است و این مهارت را می‌توان یاد گرفت. گوش دادن واقعی الزاماً نشانه موافقت نیست بلکه صرفاً روش درک کردن احساسات و نقطه‌نظرهای فرددیگر و دوست آن است (جیمز و جنگوارد، ترجمه قاسم زاده، 1384).

نوازش در مقابل سرزنش

یک منفی واضح و روشن باید کاملا از یک سرزنش قابل تشخیص باشد. سرزنش معمولاً نوعی تحریف و وارونه‌سازی واقعیت است. برخلاف یک نوازش منفی مستقیم و واضح، سرزنش از واقعیت آنچه که هستید یا انجام می‌دهید دور می‌شود. به عنوان مثال نوازش منفی غیرشرطی «من از تو متنفرم» به سرزنش «تو نفرت‌انگیزی» و یا نوازش منفی شرطی «تو این کلمه را اشتباه نوشتی» به سرزنش می‌بینیم که بلد نیستی کلمات را درست بنویسی تبدیل می‌شود. برخلاف نوازش منفی واضح، سرزنش هیچ نوع نشانه‌ای ندارد که براساس آن بتوان رفتار خلاف و سازنده‌ای داشت. زیرا سرزنش به خودی خود بر مبنای وارونه‌سازی واقعیت قرار دارد (جونز و استوارت، 1940؛ ترجمه دادگستر، 1376).

سازمان‌دهی وقت[[76]](#footnote-76)

نیاز افراد برای سازماندهی وقت، عطش سازماندهی نامیده می‌شود. این نیاز را می‌توان ادامه عطش انگیزش نامید زیرا نیاز به انگیزش مستلزم آنست که افراد شرایطی را به وجود آورند که تحت آن شرایط بتوانند نوازش رد و بدل کنند چگونگی سازماندهی وقت بستگی به آن دارد که فرد تا چه اندازه درباره خود ودیگران خوب فکر کند، در جستجوی چه نوع نوازشی باشد و چه الگوهای رفتاری را آموخته باشد. شش نوع سازماندهی وقت وجود دارد و هر یک دارای مزایا و معایبی هستند. آنها به ترتیب افزایش خطرهای عاطفی عبارتند از: کناره‌گیری[[77]](#footnote-77)، ادای تشریفات[[78]](#footnote-78)، سرگرمی‌ها[[79]](#footnote-79)، فعالیت‌ها[[80]](#footnote-80)، بازی‌ها و باجگیری‌ها[[81]](#footnote-81)، صمیمیت[[82]](#footnote-82) (وولمز و بروان وهیوج، ترجمه عظیمی، 1384).

کناره‌گیری

کناره‌گیری، شخصی را توصیف می‌کند که به لحاظ روانی و جسمانی از دیگران بسیار دور است این عمل ممکن است در اتاق شخص با یک مهمانی یا هنگام قدم‌زدن در یک خیابان شلوغ انجام گیرد. رویا، توهم و مراقبه همه نوعی از کناره‌گیری هستند. وقتی فرد کناره‌گیری می‌کند مایل است دیگران را از ارتباط با خود محروم کند و برای بدست آوردن نوازش مثبت یا منفی به خود متکی شود. معمولاً کناره‌گیری به خطر است و مستلزم سرمایه‌گذاری عاطفی کمی است اما به طور کلی دارای حداقل بار نوازشی می‌باشد (وولمز و بروان و هیوج، ترجمه عظیمی، 1384).

مناسک «ادای تشریفات»

مناسک، تمامی احوالپرسی‌ها یا مبادلات عامیانه معمولی هستند که مردم عموماً برای نشان دادن توجه‌شان به حضور دیگری از آنها استفاده می‌کنند. «صبح به خیر»، «حالت چطوره؟»، «خوبم، تو چطوری؟» یک نمونه کلاسیک از مناسک است ( ، ترجمه تبریزی، 1388). از نظر کنشی مراسم معمولاً با «کودک مطیع و سازگار» به اجرا درمی‌آیند. از نقطه نظر «کودک» مراسم در مقایسه با انزوا بیشتر در معرض خطرات و ریسک‌های روانی قرار دارند. در هر حال مراسم نوازش‌های مثبت و معمولی را در پی دارد. هر چند که میزان این نوازش‌ها ممکن است کم باشد ولی در پرکردن بانک نوازشی اهمیت دارند قابل پیش‌بینی بودن نوازش‌هایی که در مراسم رد و بدل می‌گردند، در نظر افرادی که در کودکی تصمیم گرفته‌اند که تبادل نوازشی در یک رابطه نزدیک‌تر با ریسک و خطر همراه است، نکته مثبتی به شمار می‌آید (جونز و استوارت، ترجمه دادگستر، 1376).

سرگرمی‌ها

هنگامی که مردم تلاش نمی‌کنند هدفی را به انجام برسانند بلکه فقط درباره چیزی که معمولاً یکی از موضوع‌های مورد علاقه‌شان است صحبت می‌کنند درگیر سرگرمی هستند. جلسات گفتگوی دوستانه و سایر مکالمات نیمه تشریفاتی ممکن است دربردارنده تعداد نسبتاً زیادی از نوازش‌هایی که معمولاً خوشایند و خالی از خطر نزدیک شدن به افراد است، باشد. نمونه‌های معمول سرگرمی‌ها شامل بحث‌هایی که درباره اتومبیل‌ها در می‌گیرد و یا صحبت خانم‌ها درباره دستور تهیه غذاها می‌باشد (وولمز و بروان و هیوج، ترجمه عظیمی، 1384).

این نکته مهم است که هر چقدر قدرت انطباق و عشق‌ورزی شخصی بیشتر باشد بهتر می‌تواند در وقت گذرانی‌ها بهره‌برداری کند. اگر چه در وقت گذرانی این «کودک» افراد است که مراقب دیگری است و کسی را انتخاب می‌کند ولی «بالغ» او می‌تواند بر «کودک» مدیریت داشته باشد و کسی را انتخاب کند که در کار و زندگی به درد او بخورد به عبارتی وقت گذرانی نقش گزینش اجتماعی را برای اشخاص بازی می‌کند (یحیی‌آبادی، 1384).

فعالیت‌ها:

فعالیت به عنوان شیوه‌ای از سازمان‌دهی وقت به معنای انجام دادن تکالیف همراه با دیگران به منظور دست‌یابی به اهداف ونتایج توام است (هی، ترجمه پرنیانی، 1380). در فعالیت‌ها انرژی افراد به سوی یک نتیجه عملی و عینی هدایت می‌شود. بالغ حالت نفسانی حاکم و افضل در فعالیت‌هاست. این پیامد این واقعیت است که فعالیت‌ها به دستیابی به هدف‌های این زمانی این مکانی مربوط می‌شوند. نوازش‌های حاصله از فعالیت‌ها، نوازش‌های شرطی مثبت یا منفی هستند میزان ریسک و خطرات روانی که در فعالیتها وجود دارد می‌تواند بیشتر و یا کمتر از وقت‌گذرانی باشد که البته این به ماهیت هر یک از آنها بستگی دارد (جونز و استوارت، ترجمه دادگستر، 1376)

این چهار طریق سازماندهی وقت ممکن است از هر یک از حالات نفسانی انجام شود. مثلاً هنگام کناره‌گیی یک فرد می‌تواند حالت فانتزی ترسناک یا خوشایند «کودک» فانتزی، جالب «بالغ» هنگامی که در مغزش با ارقام بازی می‌کند و یا فانتزی «والد» درباره اینکه در «کودکان امروز چقدر ترسناک هستند» را داشته باشد. به علاوه اگر چه دارای تشریفات، سرگرمی‌ها و فعالیت‌ها به خاطر ارزش خودشان مورد استفاده قرار می‌گیرند. اما اغلب مردم برای انتخاب راه‌های پرمخاطره‌تر سازمان‌دهی وقت یعنی بازی‌ها و صمیمیت آن را به کار می‌برند (وولمز و بروان و هیوج، ترجمه عظیمی، 1384).

نکته مهمی که باید در مورد مناسک، وقت‌گذرانی‌ها و فعالیت‌ها به یاد داشته باشیم، این است که آنها اغلب مردم را برای شیوه‌های ریسک‌آمیزتر سازمان‌دهی وقت- یعنی بازی‌ها و صمیمیت- آماده می‌کنند. ( ، ترجمه تبریزی، 1388)

بازیها و باجگیری‌ها

بازی، رشته‌ای تبادل مکمل با هدف نهفته که تا حصول نتیجه پیش‌بینی شده و کاملاً مشخص پیش می‌رود و جریان پیدا می‌کند. یعنی هر بازی رشته‌ای تبادل مشخص غالباً تکراری است با ظاهری قابل قبول و دارای انگیزه‌های پنهان یا به زبان عامیانه‌تر رشته‌ای حرکت است با دام یا کلک، بازیها به دو دلیل کاملاً مشخص از مناسک و وقت‌گذرانی‌ها قابل تشخیص و متمایزند. اولاً به دلیل نهفته بودنشان و ثانیاً به این دلیل که برد دارند (برن، ترجمه فصیح، 1373).

بعضی از خانواده‌ها قوانین علیه غم و اندوه دارند زیرا فکر می‌کنند نشانه ضعف است اما از سوی دیگر فکر می‌کنند عصبانی بودن خوب است. کودکانی که در چنین خانواده‌ای بزرگ می‌شوند اغلب می‌آموزند غم خود را سرکوب کنند و ظاهری عصبانی از خود نشان دهند. خانواده‌های دیگر می‌گویند «عصبانی نشو» در عوض لبخند بزن، و کودکان می‌آموزند حالت متفاوتی از خود نشان دهند. یا لبخند زدن آنها از «والد» درون خود به خاطر خوب بودن نوازش دریافت می‌کنند. این احساسها به نام احساس‌های باجگیری خوانده می‌شوند زیرا آنها روش مستقیم یا زیرکانه دریافت نوازش هستند و منجر به هیچ رفتار یا نتیجه مفیدی نمی‌گردند (وولمز و بروان و هیوج، ترجمه عظیمی، 1384).

احساسات باجگیری به سه طریق آموخته می‌شود:

1) وقتی والدین الگوی کودک باشند اما در از طریق آرام و غمگین بودن به دخترش نشان می‌دهد که یک زن باید آرام و غمگین باشد.

2) از طریق نوازش دادن به رفتارهای باجگیرانه (کودک ممکن است مبادرت به باجگیری عصبانیت کند زیرا اغلب نوازش‌های خود را زمانی به دست می‌آورد که عصبانی یا لجبار باشد. ممکن است وقتی احساس خوب داشته باشد و یا کار خوبی انجام دهد والدینش به او توجه نکنند.

3) از طریق آن که والدین به کودک بگویند چگونه احساس یا فکر ند (به یک کودک عصبانی گفته می‌شود: «تو دیوانه نیستی فقط خسته‌ای.») (وولمز و بروان و هیوج، ترجمه عظیمی، 1384).

اصولاً آمیزش‌های اجتماعی به شکل بازی ظهور می‌کنند. اغلب بازی‌ها مایه ناراحتی است. پیوندها را سمت می‌کند. روابط انسانی را بیمارگونه می‌کند. بازی‌ها بدبختی آخرین هستند. بازی‌ها در واقع نوعی دفاع روانی برای شخص هستند (یحیی‌آبادی، 1384). زندگی خانوادگی و زندگی زناشویی، درست مانند زندگی در سازمان‌های متنوع ممکن است سالهای متمادی براساس صور گوناگون یک بازی انجام شود. بازی‌های مورد علاقه کودک همانند پیش‌نویس برای زندگی و یا نقشه ناخودآگاه زندگی وی و نهایتاً تعیین‌کننده خطوط سرنوشت او، موفقیتش در ازدواج، در شغل و شرایط محیط و مرگش خواهد بود (برن، ترجمه فصیح،1373).

به نظر می‌رسد که کلک بازی‌ها می‌توانند به دو طریق حفظ شوند . یا از طریق یک فرایند تبادلات مکمل که شامل احساسات بد است یا از طریق استفاده از بازی‌هایی که بردهای آنها به «مجموعه تمبر»[[83]](#footnote-83) کلک بازی می‌افزاید. البته، یک کلک‌بازی ممکن است انطباق‌های فردی داشته باشد، اما الگوهای کلک‌بازی‌های یکسان اغلب در خانواده‌هایی که از درمان می‌آیند، یافت می‌شود و خود خانواده می‌تواند این فرضیه را مورد بررسی قرار دهد که اعضای مختلف خانواده کلک‌بازی‌ها را از یکدیگر یاد گرفته‌اند ( ، ترجمه تبریزی، 1388).

**بازی‌ها یک رشته نتایج نهانی دارند. نتایج نهانی سه هدف دارند:**

الف: نتیجه زیست‌شناختی که همان نوازش است. اگر چه بازی‌ها عاقبت بدی دارند ولی تمام بازیگران به نحوی مثبت یا منفی و در حد محسوسی نوازش می‌شوند.

ب: نتیجه اجتماعی که ساخت دادن زمان است. اغلب مردم برای فرار از یکنواختی و افسردگی وقتشان را با فعالیت مهیجی پرمی‌کنند.

ج: نتیجه وجودی که تائید مواضع وجودی هر یک از بازیگران است. اگر چه آدم‌ها می‌توانند هر چهار موضع اصلی زندگی را داشته باشند ولی بازی‌هایشان معمولاً موضع برتر زندگی آنها را تقویت می‌کند. بنابراین ویژگی‌های بازی‌ها عبارتند از:

1- بازی‌ها تکراری‌اند و شخص، بازی مورد علاقه خود را بارها در زمان‌های مختلف انجام می‌دهد.

2- بازی‌ها بدون آگاهی بالغ صورت می‌گیرند. فقط زمانی که شخص بازیگر به صحنه‌های پایانی بازی می‌رسد ممکن است از خود بپرسد چطور شد که باز هم این اتفاق افتاد.

3- بازی‌ها همیشه به گونه‌ای به پایان می‌رسند که بازیگران احساسات تخریبی را تجربه می‌کنند.

4- بازی‌ها شامل تبادل روابط متقابل پنهان بین بازیگران می‌شود.

5- در بازی‌ها همیشه لحظه‌ای وجود دارد که در آن شگفت‌زدگی یا گیجی پیش می‌آید. در اینجا بازیگر این احساس را دارد که چیز غیرمنتظره‌ای اتفاق افتاده است یعنی افراد نوعی تغییر نقش می‌دهند (جونز و استوارت، ترجمه دادگستر، 1376).

بعضی بازی‌های معرف در اینجا آورده شده است (یادن، 2007).

1- چرا تو انجام ندادی، (از نظر تاریخی اولین بازی که کشف شد)

2- اگر آن برای تو نبود.

3- چرا این همیشه برای من اتفاق می‌افتد.

4- ببین تو منو به چه کاری وا می‌داری.

5- تو باعث می‌شی من این کار را انجام دهم.

6- نگاه کن چگونه من نهایت سعی خود را می‌کنم.

یکی مهم‌ترین دلایل یادگیری بازی‌ها این است که بازی‌های روانی بخش مهمی از هر پیش‌نویس زندگی را تشکیل می‌دهند. الگوهای بازیهای روانی مانند صحنه‌های کوتاه، نمایشنامه‌های طولانی، نشان‌دهنده شخصیت‌ها و موضوع نمایشنامه‌ هستند و بازی را به سوی پایان اجتناب‌ناپذیرش هدایت می‌کنند. اگر بازی‌ها به دلیل صداقت و دوستی متوقف و یارها شوند پیش‌نویس زندگی مفاهیم و معنای تازه‌ای به خود خواهد گرفت (جیمز و ساوری[[84]](#footnote-84)، ترجمه دادگستر، 1382)

بازی‌های روانی تصمیمات قدیمی را تحکیم می‌بخشند. این تصمیمات دائمی نبوده و می‌توان آنها را تغییر داد. اگر شخص تصمیم بگیرد که دست از بازی‌ها بردارد، وقت خود را صرف آگاه‌شدن از بازی‌هایشان، خلاصه‌بازی‌هایی که خود شروع کننده‌اش می‌باشد بنماید، راههایی برای شناسایی آنها، چگونگی شناسایی نقشهای خود در آنها، چگونگی متوقف کردن آنها، چگونگی دادن و گرفتن نوازش‌های مثبت و اینکه چگونه خود را در زمان حال در اینجا و اکنون به نحو مناسبی سازماندهی کند، راه خاتمه دادن به بازی‌ها را پیدا خواهد نمود. بازی‌ها ممکن است از طریق خودداری از بازی کردن و خودداری از دادن پاداش متوقف شوند. به طور مثال خودداری از دادن پاداش به یک بازیکن بله اما، به طور معمول بازی را متوقف می‌کند. اینکار به منزله متوقف کردن بازی از طریق یک مبادله متقاطع است. دادن اجازه به جای محدود کردن مستبدانه به یک بازیکن اگر به خاطر تو نبود نیز بازی را خنثی می‌کند (جیمز و جنگوارد، ترجمه قاسم زاده، 1384).

بازی‌ها نوازش‌های زیادی برای بعضی از مراجعان به دنبال دارند و الگوی نوازش‌هایی که در طول زندگی وجود داشته‌اند به آسانی رها نمی‌گردند. برخوردهای اولیه بازی‌ها و باجگیری‌ها اغلب مراجعان را مستأصل می‌کند به طوری که ممکن است الگوها را تا جایی پیش ببرند که منجر به بلندتر فریاد زدن یا تهدید به ترک محل یا آسیب زدن به خود شود. درمانگر با استفاده از یک یا چند روش زیر مراجع را ترغیب می‌کند تا راه‌های جدید و ارضاءکننده‌تری جهت به دست آوردن نوازش‌های مورد نیاز و درخواست خود را بیاموزد. روش اول تهیه اطلاعات «بالغ» برای مراجع در مورد بازهایی که بیمار انجام می‌دهد باشد که چگونه با نمایشنامه‌اش منطبق است و چگونه حرکت‌های بازی به پاداش احساس بد منتهی می‌گردد. به این ترتیب که درمانگر اجازه می‌دهد مراجع اقدام به بازی کند، مراجع با بدست آوردن این اطلاعات به ویژه اگر دست به یک بازی درجه اول زده باشد می‌تواند بیاموزد چگونه از به دست آوردن پاداش اجتناب نماید و نحوه روابط خود با دیگران را تغییر دهد (وولمز و بروان و هیوج، ترجمه عظیمی، 1384).

روش دیگر برای درمان بازی کننده مستقیماً روبه رو شدن با احساسات باجگیری او و نشان دادن اتفاقات تکراری و تأئید مسئولیت او در قبال روشی که برای بروز احساسش به کار می‌برد. هنگامی که مراجع احساس باجگیری را رها کند احتمالاً حرکت‌های بازی را همراه آن احساس نیز رها خواهد کرد. روش سوم مراجع از آنچه که واقعاً حرکت‌های بازی‌ را همراه آن احساس نیز رها خواهد کرد. روش سوم مراجع از آنچه که واقعاً در درونش است آگاهی می‌یابد. وقتی مراجع از درونش آگاه شود ممکن است تصمیم به متوقف نمودن تخطئه بگیرد و از وقوع بازی یا باجگیری که به دنبال آن می‌آید جلوگیری نماید. به طور کلی وظیفه درمانگر کمک به مراجع جهت آگاه شدن و بیان نیاز یا احساس «کودک طبیعی» که مورد تخطئه قرار می‌گرفت به روشی مفید می‌باشد (وولمز و بروان و هیوج، ترجمه عظیمی، 1384).

مثلث نمایش[[85]](#footnote-85) کارپمن

یک فرد ممکن است در حالت باجگیری باشد در نتیجه از یکی از سه موضع اصلی مورد تخطئه قرار گیرد. این مطلب از طریق نمایشنامه کارپمن[[86]](#footnote-86) یا مثلث بازی بهتر نشان داده می‌شود. نقش‌های اصلی عبارتند از: آزاردهنده[[87]](#footnote-87) (من از تو بهترم، تو از من پایین‌تری). ناجی[[88]](#footnote-88) (من از تو بیشتر می‌دانم، تو لیاقت نداری) و قربانی[[89]](#footnote-89) (من بیچاره هستم تو از من بهتری) (وولمز و بروان و هیوج، ترجمه عظیمی، 1384). زجردهنده کسی است که دیگران را تحقیر و سرزنش می‌کند. نجات‌دهنده نیز دیگر را به صورت افراد غیرخوب می‌بیند ولی از سطح بالاتری کمک ارائه می‌دهد. در مورد قربانی این خودش است که مادون و غیرخوب است. هر یک از نقش‌های مثلث کارپمن شامل نادیده گرفتن است. زجردهنده ارزش و مقام دیگران را نادیده می‌گیرد. وقتی افراد دریکی از این سه نقش هستند در واکنش به گذشته عمل می‌کنند، تا اینکه به مسائل این زمان و این مکان پاسخ دهند. معمولاً کسی که بازی روانی را انجام می‌دهد با یکی از نقش‌ها شروع می‌کند و سپس به نقش دیگری تغییر موضوع می‌دهد (جونز و استوارت، ترجمه دادگستر، 1376).

نجات دهنده

زجردهنده

قربانی

**نمودار 12-2: مثلث نمایشی کارپمن (اقتباس از جونز و استوارت، 1940)**

از جمله متداول‌ترین انواع تبدیل نقش‌ها رادر طلاق مشاهده می‌کنیم. مثلاً در مدت ازدواج شوهر در نقش ستمگر و زن در نقش قربانی ظاهر می‌شود. وقتی پرونده تقاضای طلاق تکمیل می‌شود جای این نقش‌ها تغییر می‌کند. زن ستمگر و شوهر، قربانی می‌شود و در حالیکه وکیل شوهر و وکیل زن نقش ناجی‌های رقیب ظاهر می‌شوند (برن، ترجمه قراچه داغی، 1370)

راه دیگری برای تحلیل بازی وجود دارد و آن استفاده از روابط متقابل پنهانی است که بین بازیگران وجود دارد. نمودار روابط متقابل بازیها توسط اریک برن ارائه شده است. پیام‌های نهانی و سری محرک روان شناختی و پاسخ روان شناختی در خارج از آگاهی هر یک از بازیگران قرار دارند تا اینکه در لحظه تغییر نقش آشکار شوند (جونز و استوارت، ترجمه دادگستر، 1376)

محرک روانشناختی

محرک اجتماعی

پاسخ اجتماعی

پاسخ روان‌شناختی

فرد اول

نمودار 13-2: نمونه‌ای از نمودار روابط متقابل پنهانی در شکل نشان داده شده است (اقتباس از جونز و استوارت، 1940).

صمیمیت:

صمیمیت پرمخاطره‌ترین و پرپاداش‌ترین راه‌های سازماندهی وقت است. به علاوه تعریفی آن بسیار مشکل است. صمیمیت شامل اشتراک احساسات، افکار و تجربیات در یک رابطه همراه با صداقت و اعتماد می‌باشد. همچنین شامل تبادل مستقیم و خود به خودی نوازش‌ها در اینجا و این زمان بدون انگیزه‌های پنهانی، بهره‌بری، و حضور هیچ یک از موارد سازماندهی وقت می‌باشد. در زمان صمیمیت «کودک طبیعی» همیشه درگیر است و در معرض اتفاقات قرار دارد. تجربه صمیمانه ممکن است جسمی یا احساسی خوشایند یا ناخوشایند و واقعی یا خیالی باشد اگر چه صمیمیت حداکثر نوازش لازم را ایجاد می‌کند مردم اغلب از آن اجتناب می‌کنند زیرا مخاطره‌آمیز و غیرقابل پیش‌بینی است. وقتی فردی متقاعد شد که «خوب» است بیش از مواردی که چنین احساسی را ندارد می‌تواند باز و صمیمی باشد (وولمز و بروان و هیوج، ترجمه عظیمی، 1384)

اگر گنجایش برای صمیمیت به نحوی کم شده باشد می‌توان آن را بازیافت. از طریق تقویت و فعال کردن حالت نفسانی بالغ، شخص می‌تواند با وجود تجارب دوران کودکی تغییر کند. بازیافتن گنجایش برای صمیمیت هدف اصلی تجزیه و تحلیل تبادلات و یکی از علائم یک فرد مستقل است. افراد موفق می‌دانند که تجربه کردن صمیمیت ارزش ریسک کردن را دارد (جیمز و جنگوارد، ترجمه قاسم زاده، 1384).

پیش‌نویس زندگی[[90]](#footnote-90) یا نمایشنامه و ریشه‌های آن

بسیاری از روان‌شناسان مانند اریک برن، پرز و دیگران افراد را به صورت انسان‌هایی توصیف کرده‌اند که نقش آفرینان نمایشنامه‌ای هستند که بخشی از نقش خود را در صحنه زندگی ایفا می‌کنند (جیمز و ساوری، ترجمه دادگستر، 1382). پیش‌نویس یا نمایشنامه که از تولد تا مرگ را در بر می‌گیرد به وسیله «کودک» در سالهای اولیه زندگی طرح‌ریزی شده است و چه بسا فرد به آن آگاه نیست. اصولاً برنامه‌نویس‌های اولیه پدر و مادر هستند ولی طرح اصلی براساس توهمات «کودک» درون ساخته می‌شود و می‌تواند در تمام مدت عمر شخص دوام پیدا کند. جالب اینکه اولین طرح‌های نمایشنامه زندگی در دوران شیرخوارگی و نوزادی ریخته می‌شود (یحیی‌آبادی، 1384).

نمایشنامه عبارت است از برنامه زندگی شخصی که فرد در اوان زندگی خود به عنوان واکنشی در قبال تعبیرهای خود از حوادث بیرونی اتخاذ می‌کند. یک طفل در مقابل نفوذ والدین خود به شدت آسیب‌پذیر است. اولاً در مقایسه با والدینش بسیار کوچک است. ثانیاً هنوز حالت نفسانی «بالغ» او کاملاً شکل نگرفته تا به او کمک کند تا بفهمد چه می‌گذرد. سوم آنکه اغلب در مورد اتفاقاتی که رخ می‌دهد به او اطلاعاتی داده نمی‌شود و چهارم او هیچ امکان برای ترک محل زندگی خود و یا رفتن به جای بهتری برای زندگی در اختیار ندارد (وولمز و هیوج و بروان ، ترجمه عظیمی، 1384).

طرح نمایشنامه‌ها در زمان کودکی پروتکل[[91]](#footnote-91)هایی کوتاه و ساده هستند. صحبت‌های ساده‌ای هستند بین مادر و نوزاد، عکس‌العمل‌های مادر، احساس او با توجه به تغییر و تبدیل‌های وضعیت روحی خودش در بچه اثرات عمیق برجا می‌گذارد. همین مضامین ساده که بین نقش‌آفرینان، مادر و نوزاد و اجرا می‌شود از چنان کیفیت عجیب و جادویی برخوردار هستند که بعدها به درام‌های بسیار پیچیده و خارق‌العاده‌ای تبدیل می‌شوند. نمایشنامه زندگی هر شخص محصول و مولود همین پروتکل‌ها خواهد بود (یحیی‌آبادی، 1384).

اریک برن پیش‌نویس زندگی را این گونه تعریف کرده است: طرح زندگی در دوران کودکی ریخته شده است به وسیله والدین تقویت شده و با حوادث بعدی توجیه شده است. و بالاترین میزان نمود آن در انتخاب‌هایی است که شخص در زندگی به عمل می‌آورد (جونز و استوارت، ترجمه دادگستر، 1376).

جونز و استوارت (1940) ریشه‌های پیش‌نویس زندگی را در دو ویژگی اساسی شکل‌گیری پیش‌نویس می‌دانند:

1- تصمیمات پیش‌نویس، نشان‌دهنده بهترین روش کودک برای زنده ماندن در دنیای پرآشوب و پرمخاطره حتی دنیایی که زندگی انسان را تهدید می‌کند، می‌باشد.

2- تصمیمات پیش‌نویس معمولاً براساس هیجانات و واقعیت سنجی کودک است (ترجمه دادگستر، 1376)

کودک به چند دلیل نمایشنامه را اجرا می‌کند:

1- بدست آوردن معنی و مفهوم در زندگی

2- برای خشنودی پدر و مادر و دیگران

3- برای برنامه‌ریزی وقت و زمان

4- چون هر یادگیری نیاز به معلم و مربی دارد پدر ومادر اولین استادان زندگی کودک هستند و از آنها یاد می‌گیرد (یحیی‌آبادی، 1384).

پیش‌نویس زندگی برنده، بازنده و غیر برنده

در رابطه با محتوا می‌توانیم پیش‌نویس زندگی را تحت عنوان سه موضوع طبقه‌بندی کنیم. برنده و موفق، بازنده، غیربرنده یا معمولی و پیش پا افتاده، از نظر برن یک انسان برنده کسی است که به اهداف خود می‌رسد و لازمه برنده شدن این است که اهداف مورد نظر با آؤامش و شادکامی به تحقق برسد. در حالی که هر فرد اهداف خاص خود را در کودکی طرح‌ریزی می‌کند. برعکس، یک فرد بازنده کسی است که به اهداف خود نمی‌رسد یا اگر می‌رسد همراه با تلخکامی و مرارت است. در پیش‌نویس غیربرنده فرد یک راه حاشیه‌ای را با سختی می‌پیماید. نه برندگی و نه بازندگی چشمگیر دارد و الگوهایش معمولاً مبتذل و پیش پا افتاده‌اند. اریک برن بر این عقیده است که شما می‌توانید برنده را از یک بازنده با این سوال که اگر ببازید چه کار می‌کنید تشخیص دهید. از نظر او برنده می‌داند ولی در مورد آن صحبت نمی‌کند در حالیکه بازنده نمی‌داند ولی دائما در مورد موفقیت صحبت می‌کند (جونز و استوارت، ترجمه دادگستر، 1376)

برن چندین نوع الگوی نمایشنامه‌ای را که مردم مایل به دنبال کردن آن هستند تشریح می‌کند:

1- افرادی که دارای نمایشنامه‌های «هرگز» می‌باشند هرگز آنچه را که بسیار مورد علاقه‌شان است انجام نمی‌دهند. «والد» آنها آن را قدغن کرده است. (سکس بد است، از آن دوری کن).

2- افرادی که دارای نمایشنامه‌های «همیشه» هستند در شرایط مخالف آن قرار دارند. آنها می‌بایست کارها را بارها انجام دهند. مانند کارکردن، عوض کردن منزل و هرگز جاگیرنشدن، زندگی کردن با افرادی خاص (رختخواب را درست کردی حالا رویش بخواب!)

3- نمایشنامه‌های «تا[[92]](#footnote-92)» یا «پیش از[[93]](#footnote-93)» تاکید می‌کند که شخص باید تا زمان خاصی صبر کند و یا پیش از آنکه بتواند پاداشی بگیرد، کاری انجام دهد اگر حقیقتاً خوب باشی و تمام کارهایت را انجام دهی در آن صورت می‌توانی بازی کنی.)

4- نمایشنامه‌های «بعد از» شخص را برای به وجود آمدن مشکلی بعد از مدت زمانی خاص آماده می‌کند. (بعد از چهل سالگی زندگی تمام می‌شود) یا («بعد از آنکه ازدواج کردی زندگی پر از تعهدات می‌شود»).

5- شخصی که دارای نمایشنامه «چندین بار[[94]](#footnote-94)» یا «تقریباً[[95]](#footnote-95)» می‌باشد هرگز کاملاً موفق نمی‌شود مثل خانمی که مدیر یک موسسه است و هرگز کار خود را به انجام نمی‌رساند («من تقریباً دارم کارم را تمام می‌کنم اما تلفن مرتب زنگ می‌زند»).

6- نمایشنامه «باز انتها[[96]](#footnote-96)» به شخص نمی‌گوید پس از زمان خاصی چه کاری انجام دهد. در عوض بدون دادن حق انتخاب برای آینده بر روی کاری که قرار است قبلا انجام دهد به سختی تاکید می‌نماید. به این ترتیب بعضی از زنان پس از آنکه فرزندانشان بزرگ شده و منزل را ترک می‌کنند سردرگم می‌شوند و بعضی مردان پس از بازنشسته شدن بیکار و بلاتکلیف می‌مانند (وولمز و بروان و هیوج، ترجمه عظیمی، 1384).

تحلیل نمایشنامه زندگی:

نقشه ثابت از طبقه‌بندی نمایشنامه‌های برن وجود ندارد. برن هرگز ادعا نکرد که آنها کامل و همه جانبه‌اند. آنها به عنوان نمونه‌های بالینی برای راهنمایی تفکر درمانگر در ارزیابی کردن هر بیماری، نمایشنامه و موضوعات تبادلی منحصر به فردی نشان می‌دهد در نظر گرفته می‌شود (سادوک[[97]](#footnote-97)و سادوک، 2005).

در کار تحلیل پیش‌نویس، اطلاعات تبادلی (درون- گروهی) و اجتماعی (برون- گروهی) جمع‌آوری می‌شود تا نوع پیش‌بینی برای خود بیمار مشخص شود. پیش‌نویس‌های نوروتیک و روان‌پریشی و سایکوتیک عمدتاً غم‌انگیزند و به خوبی اصل نمایشنامه‌نویسی ارسطو را دنبال می‌کنند و دارای مقدمه و اوج و فاجعه هستند. توام با هیجان و گیرایی و یاس واقعی یا نمادین که نهایتاً منجر به سوگ واقعی می‌شود. بنابراین درام زندگی واقعی باید با منشأ تاریخی خود مرتبط شود تا کنترل سرنوشت فرد از کودک به بالغ یعنی از ناخودآگاهی روان قدیمی به آگاهی روان جدید منتقل شود (برن، ترجمه فصیح، 1373).

نمودار نمایشنامه زندگی

یک نمودار نمایشنامه زندگی نموداری است شامل پدر و مادر و پیام‌های آنها. به این قالب می‌توان هر فرد مهم دیگر از قبیل خواهر و برادر بزرگتر یا سایر افرادی که پیامهای فرهنگی نیرومندی را به او کودک می‌فرستادند که در زندگی فرد موثر بوده است اضافه کرد. نمودار زیر نمونه یک قالب نمایشنامه زندگی است:

مرا راضی کن

خیلی نزدیک نشو

زیاد کار نکن

روش زیاد کار

کردن این است

بچه نشو

مادر

کودک

پدر

**نمودار 14-2 نمودار نمایشنامه زندگی**

همانطور که در این نمودار دیده می‌شود پیامهایی که از «کودک» پدر و مادر می‌آید موثرترین است و همین پیام‌ها هستند که نمایشنامه زندگی اولیه فرد را تشکیل می‌دهند. پیام‌هایی که از حالات نفسانی «والد» پدر و مادر می‌آیند نه تنها تأکید کمتری دارند بلکه از آنجایی که با قضاوت‌های اخلاقی و ارزش‌ها سرو کار دارند. معمولاً در سنین بالاتر آغاز می‌شوند. این پیام‌ها زمانی دریافت می‌شوند که فرد دارای دستگاه حساب صلاحیت‌دارتری برای بررسی آن می‌باشد و از نظر جسمی نیز ناتوان نیست. این پیام‌های کم‌تاثیر‌تر مبنای نمایشنامه زندگی دوم را به وجود می‌آورند که معمولاً به آن ضد نمایشنامه زندگی نیز می‌گویند. ضد نمایشنامه زندگی اغلب پیام‌هایی هستند که پیام‌های نمایشنامه‌ای را تقویت می‌کنند و در حقیقت چنانچه از اسم آن برمی‌آید مخالف یکدیگر نمی‌باشند. در نتیجه زیر نمایشنامه زندگی کلمه بهتری است این پیام‌ها از نظر اجتماعی قابل قبول می‌باشند (وولمز و بروان و هیوج، ترجمه عظیمی، 1384).

شخص آگاه می‌تواند مسیر برنامه زندگیش را خود تعیین کرده و درام خود را به نحو منحصر به فرد خویش دوباره بنویسد. می‌تواند شخصیتی را که می‌تواند بالقوه داشته باشد کشف نموده و نحوه اجباری زندگیش را که در چهارچوب مشخصی جریان دارد تغییر دهد. در واقع رل بازی کردن را کنار گذاشته و صمیمیت را انتخاب کند (جیمز و جنگوارد، ترجمه قاسم‌زاده، 1384).

طرح و نقشه زندگی موقعیت کنونی و وضعیت اساسی، شناخت «کودک» درون پیام‌های «والد» بهره برداری از وقت، سیستم ارزش‌های کنونی فرد، بازی‌های اجتماعی که فرد گرفتار آن است و اصولا روابط متقابل فرد، همه بخشی از طرح و نمایشنامه زندگیش هستند. اما هر فردی حق انتخاب هم دارد و می‌تواند از یک پیش‌نویس و نمایشنامه‌ای که قبلاً مکتوب شده دست بردارد و در صورت لزوم آن را تغییر دهد (یحیی‌آبادی‌، 1383).

نمایشنامه کوچک

نمایشنامه کوچک که توسط تیبی کاهلر[[98]](#footnote-98) و هجز کیپرز تدیون شده است بر روی یک فرایند دقیقه به دقیقه که شخص طی آن نمایشنامه زندگی خود را دنبال می‌کند، متمرکز می‌نماید. تصور می‌شود که رفتار نمایشنامه‌ای با شرایط «من خوبم» آغاز می‌شود مانند «من خوبم اگر کامل باشم، قوی باشم، عجله کنم» این پیام‌ها پیام محرک‌ها نامیده می‌شوند و نماینده بخش‌ها، خوب نبودن ضدنمایشنامه یا زیرنمایشنامه می‌باشد. این محرک‌ها به فرد اجازه می‌دهند که به طور موقت از احساس‌های بد نمایشنامه زندگی‌اش اجتناب ورزد. هر یک از این محرک‌ها را می‌توان از لحاظ رفتاری در کلمات، لحن صدا، حالات چهره، اشارات و ژست‌ها مشاهده کرد. محرک‌ها فقط برای مدت کوتاهی باقی می‌مانند و پس از آن ممکن است فرد به رفتار غیرنمایشنامه‌ای خود بازگردد، به محرک دیگری تغییر یابد یا یک یا چند احساس باجگیری به دست آورد. مثلث نمایشنامه کوچک که در زیر آمده است چگونگی توالی این جریان را نشان می‌دهد. (وولمز و بروان و هيوج، ترجمه عظیمی، 1384).

2- بازدارنده

4- پاداش نهانی نمایشنامه کوچک

3- انتقام

گیرنده

1- محرک

**نمودار 15-2 مثلث نمایشنامه کوچک خوب نبودن**

وضعیت‌های زندگی[[99]](#footnote-99)

یک کودک در همان دوره‌های اولیه زندگی (معمولاً در سه سال اول زندگی) نسبت به نوعی وضعیت زندگی در رابطه با جهان اطرافش تصمیم می‌گیرد. وضعیت زندگی محصول با نتیجه تصمیماتی است که کودک در پاسخ به واکنش والدین نسبت به آشکارسازی احساسات و نیازهای اولیه و چگونگی این نوع واکنش‌ها اتخاذ می‌کند. وضعیت زندگی که به این شیوه حاصل آمده است به صورت یکی از اجزای قصه زندگی فرد در می‌آید (ساعتچی، 1374).

اریک برن بر این باور بود که وضعیت زندگی در دوران اولیه کودکی (سه تا هفت سالگی) شکل می‌گیرد. بدین منظور از تصمیماتی را که بر مبنای تجربیات اولیه گرفته توجیه نماید.

چهار وضعیت زندگی عبارتند از:

1- من خوب نیستم، شما خوب هستید.

2- من خوب نیستم، شما خوب نیستید.

3- من خوب هستم، شما خوب نیستید.

4- من خوب هستم، شما خوب هستید.

وضعیت‌های زندگی نشان‌دهنده موقعیت اساسی است که شخص نسبت به ارزش اساسی که در خود و دیگران می‌یابد، پیدا می‌کند. اریک برن می‌گوید: هر بازی روانی پیش‌نویس زندگی و سرنوشتی براساس یکی از این واقعیت‌هاست (جونز و استوارت، ترجمه دادگستر، 1376).

وضعیت‌های زندگی، گاهی اوقات «نگرش‌های لحظه‌ای»[[100]](#footnote-100) هستند، زیرا تغییر حالت شما از وضعی به وضع دیگر، بستگی به حالت و موقعیتی دارد که در آن قرار دارید و همچنین به نوع افکار واحساساتی بستگی دارد که در آن لحظه تجربه می‌کنید. البته یک «نگرش لحظه‌ای» در وضعیت زندگی اصلی‌ای که براساس آن در سالهای اولیه زندگی خود، تصمیم ناآگاهانه‌ای گرفته‌اید، تغییری ایجاد نمی‌کند. و شما می‌توانید وضعیت زندگی خود را از حالت منفی به حالت مثبت تبدیل کنید یعنی به حالت من خوب هستم، تو خوب هستی. این کار با بررسی آگاهانه‌ی تصمیم اولیه‌ی شما و انجام یک تصمیم‌گیری جدید، امکان پذیرخواهد بود (تونند، ترجمه تبریزی و قیاس وند 1386)

وضعیت (من خوب نیستم- تو خوب هستی) اولین تصمیم موقتی کودک بر اساس احساسات و ادراکات خود و در اولین سال زندگی‌اش می‌باشد. او به علت ضعف و وابستگی به مادر، احساس خوبی نسبت به خود ندارد. از طرفی نوزاد احساس شدیدی به نوازش و محبت و شناخته‌شدن دارد و خود را ضعیف و حقیر می‌بیند. هر گاه شخص در زندگی در وضعیت اول قرار بگیرد دائم برای به دست آوردن نوازش و تحسین دیگران تلاش می‌کند (یحیی‌آبادی، 1384).

وضعیت من خوب نیستم، شما خوب نیستید.

شخصی که نگرش و رفتار او ساختگی است، عقیده‌ای منفی نسبت به خود و اطرافیان خود دارد. رفتار او به گونه‌ای است که هم خود را تخریب می‌کند و هم دست به تخریب دیگران می‌زند. چنین شخصی همواره افسرده و بی‌انگیزه است. بسیاری از افراد خود را در وضعیت من خوب نیستم- تو خوب نیستی، در جریان «انتقال‌های» مهم در زندگی خود تجربه‌ کرده‌اند (تونند، ترجمه تبریزی و قیاس‌وند، 1386).

این وضعیت بدترین نتیجه ممکن را دارد در زمانی که افراد بر طبق هر دو مدل والد و کودک برن رفتار می‌کنند. بدین ترتیب که هر شخص کاری را که انجام می‌دهد، رها می‌کند و کلماتی مانند «این ناامید کننده است»، «یا جای من اینجاست یا جای او»، «ما هرگز به جایی نمی‌رسیم» را بیان می‌کند. معادل عبارات بیان شده در در دوران کودکی نیز ممکن است بیان شود مانند «من دیگه بازی نمی‌کنم» یا «من دیگه حرفی برای گفتن ندارم» ( از زبان یک فرد بالغ) این وضعیت آسان‌ترین روش برای فرار از یک موقعیت سخت است و کمترین نتیجه را برای شخص به دنبال دارد (ویلسون[[101]](#footnote-101)، 2008). کسانی‌که در این وضعیت قرار بگیرند از به کار بردن بالغ خود با دیگران خودداری می‌کنند. از دوستی‌ها استقبال نمی‌کنند و فاقد شور و هیجان هستند (یحیی‌آبادی، 1384).

موضع سوم یعنی (من خوب هستم- تو خوب نیستی) ممکن است اساس پیش‌نویس زندگی باشد که ظاهراً برنده است اما فرد اعتقاد راسخ دارد که باید همیشه از دیگران جلوتر باشد و آنها را از خود پایین‌تر قرار دهد. گر چه ممکن است با تقلاهایش به خواسته‌هایش برسد ولی زمان‌هایی هم وجود دارد که اطرافیانش از تحقیر خسته شوند و او را طرد نمایند لذا تبدیل به یک بازنده تمام عیار می‌شود (جونز و استوارت، ترجمه دادگستر، 1376)

این موضع اغلب پارانویید نامیده می‌شود زیرا افرادی که در این موضع قرار دارند اغلب به شدت بی‌اعتماد، سرزنش‌کننده و متنفر هستند. آنها ممکن است مشکلات خود را انکار کنند، احساس فریب‌خوردگی کرده و در برابر دنیا با خشم یا ناکامی‌ عکس‌العمل نشان دهند. دیدگاه معمولی آنها در ارتباط با دیگران موضع «حذفش می‌کنم» می‌باشد (وولمز و بروان و هیوج، ترجمه عظیمی، 1384).

وضعیت چهارم (من خوب هستم، تو خوب هستی) می‌باشد. این مرحله نتیجه انتخاب بالغ است که در آن هر دو شخص مسئولیت را در ارتباط با هم به عهده می‌گیرند و هر دو تلاش خود را می‌کنند. برای مثال هر کدام می‌گویند : من توانایی و اعتماد به نفس انجام این کار را دارم و من معتقدم که تو هم می‌توانی و اعتماد به نفس انجام آن را داری. ما با یکدیگر می‌توانیم بزرگترین کارها را انجام دهیم (ویلسون، 2008).

در پایان سه سالگی یکی از سه وضعیت مذکور به طور دائم در انسان تثبیت می‌شود. وضعیت‌های پیشین ریشه‌های ناآگاهانه دارند چرا که انتخاب آنها مربوط به سالهای اول زندگی است. اما وضعیت چهارم نتیجه انتخاب بالغ است. اگر تعلیم و تربیت کودک متناسب و صحیح بوده باشد به طور اتوماتیک در وضعیتی قرار می‌گیرد که نهایتاً وضعیت چهارم را انتخاب می‌کند. ما می‌توانیم با اراده و انتخاب خود به سوی وضعیت آخر برویم. این وضعیت نتیجه انتخاب بالغ است. بالغی که به قدر کافی رشد کرده باشد این تصمیم آگاهانه را می‌گیرد (یحیی‌آبادی، 1384).

اهداف تغییر در تحلیل رفتار متقابل

هریس معتقد است هدف تحلیل تبادلی آن است که فرد را قادر کنیم آزادی انتخاب داشته باشد یعنی برای پاسخ‌های خود مختار و غیرقالبی نسبت به تجربه، احساس آزادی کند. شخص مستقل، کسی است که تصمیماتی اتخاذ کند که جهتی توام با هدف به استعدادهای وی می‌دهد. در محدوده واقع‌بینانه وی مسئول سرنوشت خویش است و این موضوع را می‌داند. برای آنکه شخص بتواند آگاهانه برای خود تصمیم بگیرد حالت نفسانی بالغ وی باید آزاد باشد. (آزاد با وجود غریزه‌ها و انگیزه‌ها، آزاد با وجود ویژگی‌های موروثی و اثرات محیط) مع ذلک شخص باید قدم‌هایی بیش از تصمیم‌گیری صرف بردارد. باید تصمیم خود رابه مرحله عمل درآورد. فرد خودجوش آزاد است که زندگی خاص خود را بکند لیکن نه به قیمت استثمار دیگران یا بی‌تفاوتی نسبت به آنان (جیمز و جنگوارد، ترجمه قاسم زاده، 1384).

به بیان دیگر کمال مطلوب اریک برن خود پیروی بود که با آزاد شدن و یا رشد کردن سه نوع توانایی آشکار می‌شود. آگاهی، خودپیروی، خودانگیختگی و صمیمیت (جونز و استوارت، ترجمه دادگستر، 1376).

درمان باورهای غیرمنطقی مبتنی بر تحلیل رفتار متقابل

نطفه انسان، از لحظه درک و پیش از آنکه به کودکی و بلوغ برسد، مراحل زیادی از تغییرات رشد را طی می‌کند. این تغییرات شامل تغییرات فیزیولوژیکی و روانشناسی و نیز درسطح روابط و انتظارات اجتماعی است. به تدریج که کودک بزرگ می‌شود از محیطی کاملاً محدود که در آن یک فرد از اهمیت بالایی برخوردار است به حرکت درآمده و به مرحله‌ای می‌رسد که به ایجاد ارتباط با سایر افراد علاقه‌مند می‌گردد. در حالی که فرد کاملاً به یک نفر وابسته است طرز فکرهای این شخص مهم در زمینه و تغذیه، پاکیزگی، لمس کردن، مقاومت کردن، رها کردن، وابستگی، احساسات، تهاجمی بودن و غیره همگی به شدت بر او تاثیر می‌گذارد و اغلب تبدیل به دیدگاه‌های خود او می‌شود (وولمز و بروان و هیوج، ترجمه عظیمی، 1384)

در دوران کودکی بعضی افکار قبل از دوران تفکر منطقی کودک به همراه تعداد زیادی از الگوهای رفتاری مشروط شکل می‌گیرد. در این سن به انضباط درآوردن کودک، با هدف آموزش چیزهایی که دارای مبنای تفکر منطقی هستند، عاقلانه نیست.

در صورتی که خواست‌های والدین بیش از حد توان کودک باشد و یا خواسته‌های غیرضروری از او داشته باشند مشکل عاطفی گسترش می‌یابد. کودکی که این درگیری‌های عاطفی را با موفقیت تجزیه و تحلیل می‌کند قادر خواهد بود خود را با درخواست‌ها و انتظارات منطقی چهره‌های مقتدر زندگی‌اش تطبیق دهد. او با یادگیری طرز برآورده‌ساختن انتظارات منطقی می‌تواند توان درک منطقی و مستدل چیزها و به خاطر سپردن آنها را در خود پرورش دهد. فردی که این مسائل را حل نکرده باشد ممکن است رقابت‌گرا یا منفی‌باف باشد و دچار مشکل تفکر صحیح و غیرمنطقی می‌گردد زیرا ممکن است موضوع را زیاده از حد بزرگ کند و آن را تعمیم دهد. به علاوه ممکن است پافشاری کند که باید هر چه را در هر زمان می‌خواهد، بدست آورد (وولمز و بروان و هیوج، ترجمه عظیمی، 1384).

تحلیل تبادلی معمولاً با تحلیل ساختاری آغاز می‌شود که بیماران از طریق آن از حالت قبلی خود یعنی آشفته، آلوده یا کنار زده یا طرد شده کاملاً آگاه می‌شوند. بیماران بعد از افزایش آگاهی می‌توانند تصمیم بگیرند که به بازیها ادامه دهند یا برای ارضاء عطش‌های انسانی خود سناریوهای سازنده‌تر ایجاد کند (پروچکا و نورکراس، ترجمه سید محمدی، 1383).

نقطه قوت تحلیل تبادلی، تاکید آن نسبت به قرارداد درمانی و استفاده از آن به منظور تعیین جهت و هدایت فرایند مشاوره می‌باشد (ساعتچی، 1374). برن به انعقاد قرارداد با بیمار و تعیین اهداف صریح تاکید داشت (سادوک و سادوک، 2005). به علاوه رویکرد تحلیل رفتار متقابل متکی بر تصمیم است. یعنی در آن مسئولیت به عنوان یک عامل کلیدی در مشاوره شناخته می‌شود. در تحلیل رفتار متقابل این اعتقاد وجود دارد که افراد مسئول اعمال و تصمیمات خود هستند و این توانایی را دارند که درباره چگونه زندگی کردن، تصمیمات جدید و مناسب‌تری را اتخاذ کنند. برن به نقش مسئولیت‌پذیری فردی برای تجارب و زندگی فرد تأکید بسیار داشت و اعتقاد داشت این امر به وسیله جبرگرایی روانی تحت‌الشعاع قرار گرفته است (سادوک و سادوک، 2005)

قرارداد درمانی، موافقتنامه‌ای است میان درمانگر و مراجع به منظور رسیدن به هدفی که به صراحت بیان شده باشد. نتیجه نهایی به روشنی مشخص شده و قابل اندازه‌گیری است تا درمانگر و مراجع مانند سایر افراد بدانند چه وقت به نتیجه خواهند رسید. معمولاً فرد در یک هدف خاص متمرکز می‌سازد، به منظور آنکه درمان موثر باشد قرارداد باید بین حالت نفسانی «بالغ» در درمانگر و حالات نفسانی «بالغ» و «کودک» مراجع منعقد گردد. «بالغ» مراجع اطلاعات مربوط را تهیه می‌نماید و «کودک» در مراجع منعقد گردد. «بالغ» مراجع اطلاعات مربوط را تهیه می‌نماید و «کودک» او انرژی و انگیزه لازم برای تغییر را تهیه می‌کندن (وولمز و بروان و هیوج، ترجمه عظیمی، 1384).

قراردادهای درمانی را می‌توان به دو نوع تقسیم کرد: کنترل اجتماعی (تغییر رفتار) و استقلال داخلی (تغییر نمایشنامه). کنترل اجتماعی مستلزم تعیین یک هدف برای تغییر یک رفتار یا روش خاص می‌باشد این امر از طریق بالا بردن آگاهی «بالغ» به کار بردن کنترل «بالغ» و یا به وسیله تقویت انطباق‌سازی سالم عملی می‌گردد. استقلال داخلی هنگامی به دست می‌آید که حالت نفسانی «کودک» از اشتباه بیرون می‌آید و تصمیمات نمایشنامه‌ای غیر سالم جای خود را به تصمیمات جدید برای رشد فرد می‌دهند (وولمز و بروان و هیوج، ترجمه عظیمی، 1384).

اگر چه آسیب‌شناسی روانی، معمولاً از نظر ماهیت درون فردی است همیشه به صورت بیان فردی آشکار می‌شود. در تحلیل رفتار متقابل برای اینکه تعارضات درون روانی قطعاً به صورت میان فردی ابراز شوند و معمولاً از روش گروهی استفاده می‌شود. با این حال حتی در حالت گروهی تحلیل رفتار متقابل به طور متناوب روی مشکلاتی که در بین اعضای گروه رخ می‌دهد و مشکلاتی که در درون اعضاء به وقوع می‌پیوندند متمرکز می‌شود (پروچسکا و نورکراس، ترجمه سید محمدی، 1383).

اصولاً شیوه تحلیل تبادلی برن در موقعیت‌های گروهی به وجود آمده و از نظر عملی بهترین شیوه گروه درمانی است. به همین ترتیب در درمان خانوادگی و مشاجرات گروهی نقشی بسزا داشته است (شفیع‌آبادی، ناصری، 1380).

به دلیل اینکه به طور کلی بازی‌ها حداقل شامل دو طرف می‌شوند لذا به بهترین نحو در زوج‌ها یا در گروهها آشکار و نیز درمان می‌گردند. گر چه درمان تحلیل رفتار متقابل متداول‌ترین کاربرد را در زوج درمانی و گروه درمانی داشته در درمان فردی نیز مفید به نظر می‌رسد (سادوک و سادوک، 2005).

طبق دیدگاه رفتاری شناختی نابهنجاری از یادگیری و تفکر غیرمنطقی و غلط ناشی می‌شود و با روشهایی که به این فرایند می‌پردازند می‌توان آن را تغییر داد. آنها معتقدند عوامل نگهدارنده رفتار والگوهای تفکر ناسازگار در این دو مسئله دخیل هستند یکی از فنون اساسی، بازداری شناختی است که به موجب آن درمانگر به فرد کمک می‌کند نحوه‌ای که خود، دنیا و آینده را می‌بیند، تغییر دهد. در این روش درمانگر عقاید غیرمنطقی را در قالب عقاید منطقی‌تر بازنگری می‌کند و فرد را برای به کارگیری روشهای مناسب‌تر و مقابله با مشکلات هیجانی‌تر ترغیب می‌نماید (پروچسکا و نورکراس، ترجمه سید محمدی، 1383).

ما می‌توانیم در ورای توصیف و تجربه یک گفتگوی صریح و بی‌پرده در تحلیل رفتار متقابل، اشاره می‌کنیم که روشهای درمان آن از جمله بازی محبت‌آمیز ترس را از میان برداشته و راه را برای روابط صمیمانه گرم میان همسران و اعضای خانواده یعنی بچه‌های آنها و شاید برخی اطرافیان برگزیده، باز می‌نماید و تفکرات غلط را کاهش می‌دهد. صمیمیت کامل چیزی نیست که فرد بتواند همه دنیا را به آن دعوت کند و این معقولانه نیست، بلکه به طور معقول، در میان تعداد اندکی از افراد گزینش شده محقق می‌شود. با این وجود، زمانی که صمیمیت در میان حلقه‌های محدودتر، محقق می‌شود، خود را برای وارد شدن به روابط باز و گرم با آشنایان موقتی هم توانا می‌بیند زمانی که خود به آرامش می‌رسد و باورهای غلط را کم کم از بین می‌برد و حق آن برای وجود داشتن تثبیت می‌گردد، «کودک انطباق یافته» سخت احساس نیرومندی از «خوب بودن» حرکت کرده و «کودک انطباق یافته غیر خوب» قدیمی، با ترس‌هایش همانند یک مه در بعد از ظهر آفتابی، محو و ناپدید می‌شود.

به کاربردن روشهای نظریه تحلیل رفتار متقابل خانواده‌ها و زوجین و افراد خانواده را قادر می‌سازد تا نیازها، خواسته‌ها و علایق خود را با سایرین در میان بگذارند و خود را خوب بشناسند. عشق، دوستی و محبتشان را نسبت به یکدیگر ابراز کنند و به خوبی از عهده حل مشکلات و مسائل اجتناب‌ناپذیر در خانواده برآیند. اما با داشتن باورهای غیرمنطقی امکان چنین عملکردی در خانواده و زوجین امکان‌پذیر نیست و رابطه صمیمانه متوقف شده و انرژی عشق به آزردگی و خشم تبدیل می‌گردد و در نتیجه منازعات فراوان، طعنه‌های خجل‌کننده، انتقادهای مکرر موجب می‌شود هر گاه این افراد با واقعیت‌های دشوار زندگی مواجه می‌شوند، بیشترین مشکلات دچار می‌گردند زیرا عمده این انتظارات غیرواقعی هستند. تحلیل رفتار متقابل می‌تواند با آموزش‌های خود به این گونه افراد کمک کند.

دامنه کاربرد تحلیل تبادلی

یکی از محدودیت‌های تحلیل تبادلی آن است که تعداد تحقیقات تجربی و پژوهشی که تایید کننده مفاهیم تجربی و اساسی تحلیل رفتار متقابل باشد چندان قابل توجه نیست. دوسی و دوسی که بیشتر به توصیف تحقیقات معنی‌دار در این زمینه پرداخته‌اند می‌گویند که بیشترین علاقه پژوهشی نسبت به ارزیابی مفاهیم اساسی تحلیل رفتار متقابل (مثل حالات خود) نشان داده شده است. مثلاً «حالت خود» مورد حمایت تجربی قابل ملاحظه‌ای قرار گرفته است به هر حال باید گفت که نظریه تحلیل رفتار متقابل در مقایسه با تحقیقاتی که برای بازبینی اعتبار اجزای تشکیل‌دهنده آن انجام گرفته بسیار سریع‌تر و با پیچیدگی بیشتری رشد و توسعه پیدا کرده است بنابراین تاکنون اعتبار بسیاری از مفاهیم زیربنایی نظریه تحلیل رفتار متقابل و ابعاد کاربردی آن از طریق انجام پژوهش تجربی مشخص نگردیده است (ساعتچی، 1374).

نظریه تحلیل رفتار متقابل مدعی موثربودن در مورد افراد روان‌نژند، روان‌پریش، اختلالات شخصیتی، اختلالات جنسی و عقب‌ماندگی ذهنی برای افراد و گروهها و به عنوان وسیله خودیاری برای کودکان و نوجوانان کم سال است. با این وجود اغلب درمان‌ها سودمندی آن منوط به دانش بالینی و اعتبار حس عمومی ویژه است آنچه به نظر معقولانه است تأکید بر آن است که این درمان نیز نوعی از درمان‌های شناخت محور است. یعنی ابتدا عناصر رفتاری که مشکلات روان نژندانه را منعکس می‌کند تا حدی که ناسازگاری آنها اذعان شود تشخیص داده می‌شود. آنگاه هیجان‌های سوق‌دهنده و فرض‌های زیربنایی آنها شناسایی می‌شود و سرانجام اعتقاد به این فرض وجود دارد که الگوی رفتار می‌تواند تغییر داده شود. درمان‌های روان تحلیل‌گرانه نیز در همین اهداف مشترکند، اما شامل هدف اضافی افشاسازی فرایند تکوین این مشکلات نیز هستند همچنین تأکید نظریه تحلیل رفتار متقابل بر مواجهه، قرارداد، تکالیف خانگی، ترسیم نمودار از تعارض فعلی و آموزش رفتار، بیشتر مشابه درمان‌های شناختی است (سادوک و سادوک، 2005).

به طور کلی تحلیل رفتار متقابل برای افزایش عزت نفس توسط ویسینک[[102]](#footnote-102)(1994) کمک به زنان آزار دیده و مضطرب توسط گارد[[103]](#footnote-103)(1993) و درمان اختلال شخصیت مرزی توسط استنبرگ و تانیسن[[104]](#footnote-104)(1995) به کار برده شده است. این نظریه در امور بالینی، درمانی سازماندهی و در روان‌شناسی رشد، ارتباطات مدیریت شخصیت و روابط و رفتار بسیار کاربرد دارد. این نظریه به پدران و مادران، مددکاران اجتماعی، بازرگانان و خلاصه به هر کسی در هر مسندی کمک می‌کند تا روابطش و خودش را بهتر درک کند (فیروزبخت، 1384).

لذا در مجموع تحلیل رفتار متقابل را می‌توان در مدرسه، خانه، در محل کار و در ارتباط با دیگران و هر جایی که فرد با دیگران روبرو می‌شود به کار برد (احمدی، 1382، به نقل از ترکان، 1385)

متخصصین تحلیل رفتار متقابل می‌گویند «شما برای اینکه بهتر شوید لازم نیست بیمار باشید» لذا هر کسی که مشکلات شخصی دارد که می‌تواند شامل روابط موقتی یا مشکلات در سرکار تا پریشانی‌ها و اختلالات شدید روحی باشد نیز می‌تواند از درمان به کمک سیستم تحلیل رفتار متقابل استفاده کند (جونز و استوارت، ترجمه دادگستر، 1376).

بنابراین این با وجودی که مهم‌ترین جنبه موفقیت‌آمیز تحلیل رفتار متقابل این است که به بیماران وسیله‌ای می‌دهد که خودشان بتوانند از آن در همه جا استفاده کنند ولیکن لازم نیست مردم بیمار باشند تا مجبور شوند آن را به کار برند بلکه هر کسی می‌تواند از آن استفاده کند (هریس، ترجمه فصیح، 1384).

تحقیقات داخلی و خارجی در رابطه با باورهای غیرمنطقی

استادی (1374)، در تحقیق ارتباط بین باورهای غیرمنطقی و عزت نفس را در دانش‌آموزان مورد بررسی قرار داد و نتیجه گرفت که بین باورهای غیرمنطقی و عزت نفس همبستگی منفی یا معکوس وجود دارد. یعنی با کاهش باورهای غیرمنطقی در نزد آزمودنیها، میزان عزت نفس آنان افزایش می‌یابد و برعکس، با افزایش باورهای غیرمنطقی آزمودنیها میزان عزت نفس آنان کاهش می‌یابد، این پژوهش تفاوت معنی‌داری را بین دانش‌آموزان دختر و پسر در باورهای غیرمنطقی نشان داده، همچنین هر 11 باور غیرمنطقی در آزمون (IBT) تفاوت معناداری را با عزت نفس داشتند (صولتی، 1374).

کرمی (1381) در تحقیقی رابطه بین تفکر غیرمنطقی و امید به آینده و پیشرفت تحصیلی دانشجویان دانشگاه خرم آباد را مورد پژوهش قرار داد و یافته‌های او، رابطه معناداری را در بین این دو متغیر نشان داد. هر چه تفکر غیرمنطقی‌تر، امید به آینده و افت تحصیلی (عدم پیشرفت تحصیلی، مشروط شدن) بیشتر بود.

امینی خوئی (1377) در بررسی و مقایسه منبع کنترل، شیوه‌های مقابله‌ای و باورهای غیرمنطقی افراد معتاد و عادی نتیجه گرفت که بین دو گروه در باورهای غیرمنطقی تایید دیگران انتظار بالا، نگرانی توام با اضطراب و اجتناب از مشکلات تفاوت معنادار وجود دارد. ضمن این که این پژوهش نشان داد که گروه معتاد بیشتر از روش مقابله‌ی هیجان‌مدار استفاده می‌نمودند.

صولتی (1374) در پژوهشی به مقایسه‌ی میزان باورهای غیرمنطقی در اقدام‌کنندگان به خودکشی (به روش خودسوزی) با افراد بهنجار پرداخت و نتیجه گرفت که به غیر از موارد اجتناب از مشکلات، وابستگی به دیگران و کمال‌گرایی در تمام مقیاس‌های (IBT) بین دو گروه تفاوت معنا‌دار بود.

صادقی فر (1375) در پژوهشی به مقایسه‌ی باورهای غیرمنطقی زنان مراجعه‌کننده به دادگاه‌های عمومی و زنان عادی پرداخت. نمونه مورد بررسی شامل 120 نفر بود. وی نتیجه گرفت که بین دو گروه در رابطه با نمره‌ی کل آزمون باورهای غیرمنطقی تفاوت معنادار بود. انواع باورهای غیرمنطقی به ترتیب امتیاز (کمترین و بیشترین) در زنان مراجعه‌کننده به دادگاه عبارت بود از اجتناب از مسائل، دلواپسی شدید و انواع باورهای غیرمنطقی به ترتیب امتیاز (کمترین و بیشترین) در زنان عادی عبارت بود از کمال‌گرایی و دلواپسی شدید.

محمدی (1376) در پژوهشی با عنوان بررسی رابطه‌ی میزان باورهای غیرمنطقی و میزان عزت نفس دانشجویان دانشگاه اصفهان، بین باورهای غیرمنطقی و عزت نفس رابطه معکوس یافت. وی در مقیاس‌های ضرورت تائید دیگران انتظار بالا، تمایل به سرزنش، بی‌مسئولیتی عاطفی، نگرانی زیاد و اجتناب از مشکلات تفاوتی معنادار پیدا کرد.

تختی (1380) با بررسی و مقایسه‌ی باورهای غیرمنطقی و رضامندی زناشویی زوجین شامل با سطح تحصیلی دیپلم و زیردیپلم، لیسانس و بالاتر به این نتیجه رسید که بین باورهای غیرمنطقی و رضامندی زناشویی زوجین رابطه‌ای معنادار وجود دارد. این ارتباط در مقیاس‌های بی‌مسئولیتی عاطفی، درماندگی نسبت به تغییر، واکنش به ناکامی، معنادار و منفی می‌باشد.

کلانتری خاندانی (1379) نیز در پژوهشی مشابه رابطه‌ی معنادار و منفی بین تفاهم زناشویی و باورهای غیرمنطقی مشاهده کرد. این تفاوت در مقیاس‌های ضرورت تایید دیگران، واکنش به ناکامی، بی مسئولیتی عاطفی، نگرانی توام با اضطراب و وابستگی وجود داشت.

هوگ- جیمز[[105]](#footnote-105) و همکاران (1986) میزان باورهای غیرمنطقی و ارتباط آن با افسردگی و میزان خشم روی دانشجویان را مورد بررسی قرار دادند، این تحقیق نشان داد که این باورها در کاهش یا افزایش افسردگی و خشم دانشجویان بسیار موثر است (صولتی، 1374)

هزا لوس[[106]](#footnote-106) (1985) در تحقیقی رابطه بین باورهای غیرمنطقی و برانگیختگی خشم را روی 342 دانشجوی کالج مورد بررسی قرار داد. دو آزمون کامل روی آنها اجرا شد، نتایج بدست آمده از این تحقیق نشان داد که باورهای غیرمنطقی در مردان بیشتر در رابطه با تمایل به سرزنش و درماندگی است در حالیکه باورهای غیرمنطقی زنان بیشتر در رابطه با وابستگی است.

برتن و دیلی[[107]](#footnote-107)، این دو پژوهشگر رابطه بین باورهای غیرمنطقی و عزت نفس را مورد بررسی قرار دادند. پژوهشگران باورهای غیرمنطقی ویژه که پیش‌بینی کننده عزت نفس پایین بودند را مورد شناسایی قرار دادند، در این تحقیق یک گروه 251 از دانشجویان دانشگاه شرکت داشتند. در این تحقیق بین عزت نفس و باورهای غیرمنطقی همبستگی به طور معناداری منفی بود (استادی، 1374).

اسمیت[[108]](#footnote-108)در یک تحقیق تجربی رابطه برانگیختگی عاطفی و عقاید غیرمنطقی را مورد مطالعه قرار داد، در این تحقیق براساس نظریه درمان عقلانی- عاطفی، نتایج حاصله نشان داد که بطور کلی افرادی که عقاید غیرمنطقی بالایی داشتند، آشفتگی هیجانی بیشتری داشتند (فرح بخش، 1373).

تراستر، گاند لاچ و پاپ[[109]](#footnote-109) (1999) ارتباط میان باورهای غیرمنطقی، کنار آمدن و استرس را بررسی کردند. در این پژوهش 103 دانشجو پرسشنامه باورهای غیرمنطقی را پر کردند. نتایج کسب شده نشان داد که باورهای غیرمنطقی برای رفتار کنارآمدن که مستقیماً باعث ایجاد هیجانات منفی است، فراخوانده شد و منجر به افزایش استرس و پیامدهای منفی می‌گردد (صادقی‌فر، 1375).

دیناف[[110]](#footnote-110) (1991) در مطالعه‌ای بر روی 181 نوجوان، به بررسی رابطه باورهای غیرمنطقی، اسنادهای موقعیتی و پاسخ‌های مقابله‌ای پرداخت. یافته‌ها نشان داد که باورهای غیرمنطقی و اسنادهای موقعیتی روی پاسخ‌های مقابله تاثیر دارد. گروه‌های ویژه‌ای از باورهای غیرمنطقی و اسنادها یافت شدند که به صورت متمایز با مقابله انطباقی و غیرانطباقی همراه بودند.

کازینف واکهارت[[111]](#footnote-111) (1994) باورهای غیرمنطقی و خودسنجی عاطفی را روی دانشجویان آمریکایی و روسی مورد بررسی قرار دادند. نمونه مورد پژوهش 382 نفر بود. دانشجویان روسی عموماً نسبت به آمریکایی‌ها منطقی‌تر بودند. مردان آمریکایی نسبت به زنان آمریکایی نمره‌ی بالاتری را روی این مقیاس‌ها به دست آوردند (صولتی، 1374).

هارینگ، هویت و فلت[[112]](#footnote-112) (2003) در پژوهشی روی یک نمونه شامل 76 زوج، نتیجه گرفت که باور غیرمنطقی کمال‌گرایی با مقابله‌ی غیرانطباقی و سازگاری زناشویی کم همراه است.

لستر دیوید[[113]](#footnote-113)(1989) در یک پژوهش فرض کرد افکار غیرمنطقی با افسردگی و خودکشی رابطه دارند. 201 دانشجو را انتخاب و مشاهده نمود که بین آزمون عقاید غیرمنطقی و مقیاس افسردگی و یک آزمون مربوط به افکار خودکشی رابطه معنی‌داری وجود دارد (شفیع‌آبادی، 1377).

تحقیقات داخلی و خارجی در زمینه روش تحلیل رفتار متقابل اریک برن یا مولفه‌های آن

ترکان (1385) در پژوهش خود با عنوان بررسی اثربخشی گروه درمانی به شیوه تحلیل تبادلی بر رضایت زناشویی زوجین به این نتیجه رسید که درمان به شیوه تحلیل تبادلی اثربخشی مثبتی بر روی رضایت زناشویی زوجین داشته است.

دانش (1385) در بررسی اثربخشی روش تحلیل رفتار متقابل در سازگاری زناشویی زوج‌های ناسازگار به این نتیجه رسید که سازگاری زناشویی گروه آزمایش نسبت به قبل از درمان و نسبت به گروه گواه افزایش یافته است.

محمدی (1384) در پژوهش خود با بررسی اثربخشی مشاوره گروهی با تاکید بر رویکرد تحلیل ارتباط محاوره‌ای در کاهش اضطراب دانش‌آموزان به این نتیجه رسید که بین اضطراب گروه آزمایش و گروه کنترل در پس آزمون ارتباط معناداری وجود دارد و با 99% اطمینان تفاوت ایجاد شده در متغیر وابسته حاصل تاثیر متغیر مستقل بود.

خیاوی (1376) در پژوهش خود با عنوان تأثیر مشاور، گروهی به شیوه تحلیل رفتار متقابل در میزان اضطراب دانش‌آموزان به این نتیجه رسید که مشاوره به روش تحلیل ارتباط محاوره‌ای در کاهش اضطراب دانش‌آموزان تاثیر چشمگیری داشته است.

احسان منش(1381) در تحقیق خود با عنوان تأثیر مشاوره گروهی با رویکرد تحلیل رفتار تبادلی بر منبع کنترل و خودپنداره دانشجویان به این نتیجه رسید که بین این دو متغیر ارتباط معناداری وجود دارد (به نقل از مومنی، 1386)

مومنی (1386) در تحقیق خود با عنوان بررسی اثربخشی درمان گروهی مادران با رویکرد تحلیل رفتار متقابل برن بر بهبود رابطه ولی فرزندی دانش‌آموزان دختر متوسطه شهر تهران به این نتیجه رسید که درمان به روش تحلیل رفتار متقابل اثربخشی مثبتی بر بهبود رابطه ولی فرزندی داشته است.

عزیزی (1386) در پژوهش خود با عنوان اثربخشی درمان گروهی زنان با رویکرد تحلیل ارتباط محاوره‌ای برن بر تعارضات زناشویی به این نتیجه رسید که درمان TA اثربخشی مثبتی بر تعارضات زناشویی زنان داشته است.

در یک تحقیق موردی توسط جنسن[[114]](#footnote-114) در سال 1983 در ارتباط با شخصی به اسم ناتالی‌ ساروت محققین با استفاده از روش تحلیل رفتار متقابل دریافتند که ریشه مشکلات روحی ناتالی در کودکی او و ارتباطش با والدینش و پیام‌های سخت و جزمی والدانه می‌باشد. با آموزش این رویکرد به مراجع و استفاده از تکنیک‌های آن در خلال درمان زمینه بهبودی او فراهم شد.

جودیت[[115]](#footnote-115) در سال 1990 در پژوهش خود از تحلیل تبادلی اریک برن برای سنجش میزان تغییرات مراجعین در روان درمانی استفاده کرد. نتایج حاکی از آن بود که آموزش TA بر روی حالت‌های والد انتقاد کننده و والد پرورش دهنده و کودک تطابق یافته افراد اثربخشی مثبتی داشت. اما بر روی کودک طبیعی تأثیر چندانی مشاهده نشد (تادوبوهارت، ترجمه فیروزبخت، 1379)

پژوهش فورمن[[116]](#footnote-116) (1988) در زمینه بررسی تحلیل تبادلی رفتار در زوج‌ها دارای روابط صمیمانه و غیرصمیمانه براساس پرسشنامه تبادل رفتاری مبتنی بر نظریه مک کنا راجع به نوازش‌های مثبت و منفی در ابعاد «دادن/ گرفتن/ درخواست/ مضایقه» حاکی از آن بود که ادراکات همسران به طور طبیعی با آشفتگی‌ها و سازگاری زناشویی آنها مرتبط است به طوری که همسرانی که خودشان را از لحاظ رابطه زناشویی بالا درجه‌بندی می‌کنند اسنادهای فزاینده ارتباط در همسرشان ایجاد می‌کنند و اهمیت رفتارهای منفی همسر را کم درنظر می‌گیرند.

در پژوهش کلایتون و دانبر[[117]](#footnote-117)(1977) دو رویکرد سنتی و تجربی در زمینه بازتوانی افراد محکوم به رانندگی در حین مستی انجام گرفت. نتایج حاکی از آن بود که موفقیت در برنامه‌ تجربی مربوط به فضای برابر و مساوات طلبانه‌ای بود که در آن پرسنل با مراجعان خود برخورد می‌کردند. به گونه‌ای که شیوه تعامل غالب کارمندان با مراجعان بالغ- بالغ بوده در نتیجه مراجعین تشویق می‌شدند تا پاسخ‌های کودک ناسازگار را کاهش دهند. به این ترتیب از آنجا که ترکیب رفتار بالغ با کودک طبیعی و والد پرورش د هنده فضای حاکم بر تعاملات این برنامه می‌باشد چنین فضایی می‌تواند احساس خود ارزشی و رفتار مسئولیت‌پذیری شخصی بیشتری را در آینده افراد موجب شود.

کاتلین[[118]](#footnote-118) (1985) در یک مطالعه موردی به این نتیجه رسید که روش تحلیل تبادلی در خصوص بررسی نمایشنامه‌های پیچیده روشی قابل اعتماد می‌باشد. اما از طرف دیگر اعتبار این روش به طور مستقیم به توصیف کننده آن مربوط است.

یانجین[[119]](#footnote-119) (2000) به بررسی چگونگی استفاده دولت چین از TA برای انتقال دانش و تکنولوژی کمپانی‌های غربی به جمهوری خلق چین پرداخت. نتایج بدست آمده حاکی از آن بود که استفاده دولت چین از این رویکرد برای برقراری ارتباط حسنه با سایر کشورها موثر بوده است.

جرارد[[120]](#footnote-120) (1997) در پژوهش خود به بررسی تأثیر آموزش روش تحلیل تبادلی بر چگونگی مقابله پرستاران بخش تومورهای عصبی با استرس‌های شغلی پرداخت نتایج حاکی از آن بود که این آموزش‌ها در افزایش تحمل آزمودنی‌ها در تحمل استرس‌های شغلی اثرگذار بوده است.

اسکات ولو[[121]](#footnote-121) (2002) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که زوج‌هایی که در برنامه‌های پیشگیری و پربارسازی زندگی زناشویی شرکت کرده بودند سطح کمتری از ارتباطات منفی و سطوح بالاتری از ارتباطات مثبت در مقایسه با زوج‌هایی گروه کنترل گزارش دادند (به نقل از حاجی علیان، 1385).

آلت (2004) تحقیقی انجام داد و به این نتیجه رسید که آموزش روش تحلیل تبادلی و کمک به افراد در شناخت بازدارنده‌ها در کیفیت ارتباطات آنها اثرگذار است. گری (2006) در پژوهش خود با عنوان اثربخشی آموزش نظریه تحلیل تبادلی بر پیشگیری از خشونت دریافت کسانی که تحت اموزش قرار می‌گیرند در مقایسه با کسانی که این آموزش‌ها را نمی‌بینند «خود» پیش خواهند رفت. و به دنبال رشد بالغ، تعارضات درونی فرد کاهش می‌یابد. ویلیام (1986) در تحقیق خود در بررسی هویت‌های شغلی و رغبت‌های شغلی با استفاده از رویکرد تحلیل رفتار متقابل هویت شغلی آزمودنی‌ها را به کمک چک لیست صفات در 18 نوع شغلی مشخص نمود.

منابع

1- جورج، ریکی ال و کریستیانی، ترزاس (1374). روانشناسی مشاوره. مترجمین، رضا فلاحی و محسن حاجی‌لو. تهران: انتشارات رشد.

2- فیروز بخت، مهراد. (1383). الیس- پنجاه سال رفتار درمانی عقلانی هیجانی، تهران: نشر دانژه.

3- پروچاسکا، جیمزلو و نورکراس، جان سی (1381). نظریه‌های روان درمانی. مترجم، یحیی سید محمدی. تهران: انتشارات رشد.

4- رحیمیان، حوریه بانو (1377). نظریه‌ها و روش‌های مشاوره و روان‌درمانی. تهران: انتشارات مهرداد.

5- الیس، البرت و جیمز نال، ویلیام (1386). روانشناسی اهمالکاری غلبه بر تعلل ورزیدن، ترجمه، محمد علی فرجاد. تهران: انتشارات رشد.

6- الیس، البرت (1386). هیچ چیز نمی‌تواند ناراحتم کند آره هیچ چیز. مترجمین مهرداد فیروز بخت و وحیده عرفانی. تهران: انتشارات خدمات فرهنگی رسا.

7- مهری‌نژاد، سید ابوالقاسم (1373). بررسی رابطه بین اضطراب و افکار غیرمنطقی. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه فردوسی مشهد.

8- شارف، ریچارد اس (1381). نظریه‌های روان‌ درمانی و مشاوره. مترجم، مهرداد فیروز بخت. تهران: انتشارات رسا.

9- درایدن، ویندی و یانکورا، جوزف (1380). مشاوره عقلانی- هیجانی- رفتاری. مترجمین، مظاهر رضاعی و نوشیروان خضری مقدم. تهران: انتشارات ارجمند.

10- کلانتری خاندانی، صدیقه (1379). بررسی ارتباط بین باورهای غیرمنطقی و تفاهم زناشویی در زنان دانشجوی رشته علوم انسانی دانشگاه تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه الزهرا.

11- استادی، رضا (1374). بررسی رابطه بین باورهای غیرمنطقی و عزت نفس در دانش‌آموزان پایه چهارم دبیرستان شهر تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی.

12- صولتی، سید کمال (1374). مقایسه میزان باورهای غیرمنطقی در اقدام کنندگان به خودکشی (به روش خودسوزی) با افراد بهنجار، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی تهران.

13- کرمی، حسن (1381). بررسی میزان باورهای غیرمنطقی افت تحصیلی و امید به آینده در دانشجویان دانشگاه لرستان، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی تهران.

14- امینی خوئی، ناصر (1377). بررسی و مقایسه منبع کنترل، شیوه‌های مقابله‌ای و باورهای غیرمنطقی افراد 40-20 سال معتاد و عادی استان بوشهر و ارائه راهبردهایی جهت بازپروری معتادان، پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبائی تهران.

15- صادقی فر، مریم (1375). بررسی و مقایسه باورهای غیرمنطقی در زنان مراجعه کننده به دادگاه‌های عمومی و زنان عادی. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی تهران.

16- محمدی، رحمه ا...، (1376). بررسی رابطه باورهای غیرمنطقی و نگرش نسبت به آینده با وضعیت تحصیلی (مشروط شدن، افت تحصیلی و پیشرفت تحصیلی) در دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه لرستان. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبایی تهران.

17- تختی، معصومه( 1380)، بررسی و مقایسه باورهای غیرمنطقی و رضامندی زناشویی زوجین شاغل با سطح تحصیلی دیپلم و زیر دیپلم، لیسانس و بالاتر، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی تهران.

18- شفیع‌آبادی، عبدالله (1377). مجموعه مقالات دومین سمینار راهنمایی و مشاوره. تهران: انتشارات دانشگاه علامه طباطبایی.

19- ترکان، هاجر (1385). بررسی اثربخشی گروه درمانی به شیوه تحلیل تبادلی بر رضایت زناشویی زوجین شهر اصفهان. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی دانشگاه اصفهان.

20- دانش، علی (1385). تأثیر روش محاوره‌ای در سازگاری زناشویی زوج‌های ناسازگار، چکیده دومین مقالات کنگره سراسری آسیب‌شناسی خانواده در ایران، تهران: دانشگاه شهید بهشتی.

21- محمدی، شاهرخ (1384). مشاوره گروهی با تأکید بر رویکرد تحلیل ارتباط محاوره‌ای بر اضطراب دانش آموزان دبیرستان‌های پسرانه سنندج، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبایی تهران.

22- خیاوی، سیامک (1376). بررسی تاثیر مشاوره گروهی با تاکید بر رویکرد تحلیل ارتباط محاوره‌ای در کاهش اضطراب دانش‌آموزان دبیرستان‌های مشکین شهر. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تربیت معلم کرج.

23- مومنی، مریم (1386). اثربخشی درمان گروهی مادران با رویکرد تحلیل ارتباط محاوره‌ای برن بر بهبود رابطه ولی فرزندی دانش‌آموزان دختر متوسطه شهر تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه علوم و تحقیقات.

24- عزیزی، پریسا (1386). اثربخشی درمان گروهی زنان با رویکرد تحلیل ارتباط محاوره‌ای برن بر تعارضات زناشویی، پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی دانشگاه علوم و تحقیقات.

25- تاد، جودیت و بوهارت، آرتورسی (1379). اصول روان‌شناسی بالینی و مشاوره. ترجمه مهرداد فیروزبخت. تهران: موسسه خدمات فرهنگی رسا.

26- حاجی علیان، زرینه (1385). رابطه بین میزان سازگاری زناشویی با ویژگی‌های شخصیتی (درون گرایی- برون گرایی) و شیوه همسرگزینی در بین زنان شاغل در سازمان آموزش و پرورش شهر تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبایی تهران.

27- شفیع‌آبادی، عبدالله و ناصری، غلام رضا (1380)، نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی، تهران: مرکز نشر دانشگاهی.

28- شیلینگ، (1384). نظریه‌های مشاوره دیدگاه‌های مشاوره. ترجمه خدیجه آرین، تهران: انتشارات اطلاعات.

29- ساعتچی، محمود. (1374). مشاوره و روان درمانی (نظریه‌ها و راهبردها). تهران: انتشارات ویرایش.

30- ترجمه تبریزی

31- جیمز، موریل و ساوری، لوییس. (1382). خویشتن جدید، ترجمه بهمن دادگستر. تهران: انتشارات روشندلان.

32- جونز، ون و استوارت، یان. (1376). تحلیل رفتار متقابل؛ ترجمه بهمن دادگستر. تهران: انتشارات دایره. (تاریخ انتشار به زبان اصلی، 1940).

33- هریس، تامس آ. (1384). وضعیت آخر، ترجمه اسماعیل فصیح. تهران: نشر زریاب، (تاریخ انتشار به زبان اصلی: 1973).

34- جیمز، موریل، جنگوارد، دوروتی. (1384). برای موفقیت و خوشبختی آفریده شده‌ایم، ترجمه حسن قاسم زاده، تهران: انتشارات آسیا.

35- پروچکا، جیمز او نوکراس، جان. سی. (1383). نظریه‌های روان درمانی، ترجمه یحیی سید محمدی. تهران: انتشارات رشد، (تاریخ انتشار به زبان اصلی، 1999).

36- برن، اریک. (1373). تحلیل رفتار متقابل، ترجمه اسماعیل فصیح. تهران: نشر فاخته (تاریخ انتشار به زبان اصلی: 1961).

37- وولمز، استانلی و بروان، مایکل و هیوج، کریستین. (1384). درک رفتارهای انسان (خلاصه‌ای جامع از تحلیل مبادلات). ترجمه پروین عظمیی (قاسم‌زاده). تهران: انتشارات دنیای نو

38- هریس، امی ب و هریس، تامس آ. (1368). ماندن در وضعیت آخر، ترجمه اسماعیل فصیح، تهران: نشر نو (تاریخ انتشار به زبان اصلی: 1985).

39- یحیی آبادی، هوشنگ (1384). تو خوب هستی (دریچه‌ای رو به زندگی همراه با تحلیل رفتار متقابل). اصفهان: انتشارات نقش نگین.

40- برن، اریک. (1370). بعد از سلام چه می‌گویید، ترجمه مهدی قراچه داغی، تهران: نشر فاخته

41- فیروزبخت، مهرداد. (1384). اریک برن: بنیانگذار تحلیل رفتار متقابل. تهران: نشر دایره.

42- منینگر، جات. (1383). موفقیت با تحلیل رفتار متقابل، ترجمه مهرداد فیروزبخت. تهران: انتشارات رسا.

43- سیاسی، علی‌اکبر. (1379). نظریه‌های شخصیت. تهران: انتشارات دانشگاه تهران.

44- بک، تی، آرون. (1369). شناخت درمانی و اختلالات عاطفی، ترجمه مهدی قراچه‌داغی، تهران: نشر ویس.

45- فرح‌بخش، کیومرث. (1384). مقایسه میزان اثربخشی فنون زوج درمانی نظریه الیس و گلاس و ترکیبی از آن دو در کاهش تعارضات زناشویی. پایان نامه دکتری دانشگاه علامه طباطبایی تهران.

46- شریفی، حسن پاشا و شریفی، نسترن (1380). روشهای تحقیق در علوم رفتاری. تهران: انتشارات سخن.

47- هی، جولی. (1380). روانشناسی موفقیت در محیط کار، ترجمه مینو پرنیانی. تهران: انتشارات رشد.

48- سودانی، م. (1375). مقایسه اثر روش ‌های مشاوره فردی و گروهی با تاکید بر روش عقلانی- عاطفی در کاهش باورهای غیرمنطقی دانشجویان پسر مجرد در رشته‌های دبیری علوم پایه سنین 18-24 سال دانشگاه شهید چمران سال تحصیلی 75-74. پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه تربیت معلم تهران.

49-گودرزی، حسینیه. (1384). هنجاریابی مقیاس نگرش‌های ناکارآمد DAS-A و بررسی ساختار عاملی آن در میان دانشجویان دانشگاههای تهران، پایان‌نامه کارشناسی دانشگاه علامه طباطبایی.

50- گلدنبرگ، ایرنه و گلدنبرگ، هربرت. (1385). خانواده درمانی، ترجمه حمیدرضا حسین شاهی برواتی و سیامک نقشبندی و الهام ارجمند. تهران: انتشارات روان.

51- کوری، جرالد. (1386). مورد پژوهی در مشاوره و روان درمانی، ترجمه عبدالله شفیع‌آبادی و بی‌تا حسینی. تهران: انتشارات جنگل.

52- بنسون، هربرت و استوارت، اللین. (1376). حال خوش، ترجمه مهدی قراچه‌داغی. تهران: نشر نگاه.

53- تونند، آنی. (1386). چگونه به قاطعیت برسیم، ترجمه مصطفی تبریزی و سپیده قیاس‌وند. تهران: انتشارات فراروان

54- لیندن فیلد، گیلد. (1387). اعتماد به نفس برتر، ترجمه حمید اصغری پور و نگار اصغری پور. تهران: انتشارات جوانه رشد.

1. Beck, Judith.s (1995). Cognitive therapy basics and beyond. The Guilford press New York, London's

2-Ellis, Albert & Johan F. Mcincerncey, Rational emotion therapy with alcoholics & substance abusers (1973)

3- Ellis, Albert & Mc Inerney, John F & Gruseppe, Raymond.D & geager, Raymond. J (1988). Rational – Emotive therapy with alcoholic and substance abusers- pergamonpress.

4- Hagga, David A.F. & Davison, Gerald C.(1989). Slow progress in cognitive theory and research. Vol. 13, No.5 , pp.493-508.

5- Nelson- Jones, Richard (2001). Theory and practice of counseling and therapy. SAQE publication Ltd London.

6- Ellis, A, & Harper, R.A. (1997). Agaide to rational living. Engle wood, CA: prentice Hall.

7- Day, Liza & Maltby, John (2003). Belief in bood luck and psychological well-Being: the Mediating Role of optimism and irrational beliefs. The Journal of psychology, 137 (1) 99-110.

8- Denoff, Martin.S (1991). Irrational beliefs, Situational attributions and the coping responses of adolescent runaways. Journal of Rational- Emotive & Cognitive Behavior Therapy. Vol; (2), 113-135.

9- Haring Michelle , Hewitt, Paul. L & Fleet, Gordon, F (2003).Perfectionism, Coping and quality of intimate relationship. Journal of Marriage and Family. Vol. 65(1), p 143.

10- Jensen, A (1983). Nathalic sarraute's "Families". A transactional approach, the Florida state university, 189 pages: AAT 8404723

11- Judith, E (1990). Use of the transactional analysis ago state concept to measure client change in psychotherapy. Ph. D, Utah state university, 72 pages, AAT 9120573

12- Forman, B.D (1988). Assessing perceived patterns of behavior exchange in relationship. Journal clinical psychology, 44 , 6, 972-981.

13- clayton, S.H. & Dunber, R.L.M (1977). Transactional analysis in an alcohol safety program. Social work, 22.3.209-213.

14- Kathleen, M. (1985). A transactional analysis of parenting in disadvantaged families, North western university.

15- Gongjian, B. (2000). A transactional analysis of knowledge acquisition in international transfer. China university of southern California, 341 , pages.

16- Gerard A. F. (1997). The structure of work- related stress and coping among on cology nurses on high-stress units: A transactional analysis, state university of new York at Buffalo.

17- Ault, M. (2006). A study of the concept of injunctions as defined and described in transactional analysis theory, Fielding Bran date Institute university of southern California.

18- Gary, M. (2006). Using transactional analysis Education to prevent conflict escalation and violence, in capella university.

19- Woods. P, J. (1993). Irrationality, profiles for and Anxiety Journal of Rational-Emotive therapy, vol3, No.2.

20- Clayton, M. (2007), Super Models Journal, (ABI) Inform Global 59. Dani's. Burns, N. (2004). Woffon School Mechanical and manufacturing Engineering, Laugh borough university, Leicester shire, uk.

21-Yeadon, Joan, (2007). Proprietor of credit control consultancy, explains how the techniques of transactional analysis can be applies to (reedit management, Journal clinical psychology

22- Wilson. Carol. (2008). Tools of the trade, Journal clinical psychology,

23- Form an, B, D. (1988). Assessing perceived patterns of behavior exchange in relationships. Jornar clinical psychology, 44, b, 972-981.

24- Sadock, B.y;g sadock, V.A. (2005). Comprehensive texook of psychiatry. Phitadciphia: Lippincott wilams & wilkins

25- Zuraski & Smit T.W. (1987). Assessing irrational beliefs and emotional distress, Ecidence and implication of limited validity. Journal of counseling ps.y chodoty. No.34.

26- Gerne. E. (1966). Transactional and analysis in psychotherapy (New York: crove Press)

27- [WWW.ITAA](http://WWW.ITAA). Net. Org/ta/index (2006)

28- Ellis, A (1977). Treating the abrastive client with Rational Emotive therapy. Psychotherapy No.1

29- Bernard. Michaele. (1989). Inside Rational Emotive therapy, Acritcal Appraisal of Theory and therapy of Albert Ellis, New York, Academic press. INC.

1. - Rational-Emotive [↑](#footnote-ref-1)
2. - Beck, A,T [↑](#footnote-ref-2)
3. - Jeorge, R.L & Christiani, T.S [↑](#footnote-ref-3)
4. - Bernard [↑](#footnote-ref-4)
5. - Hagga [↑](#footnote-ref-5)
6. - Davison [↑](#footnote-ref-6)
7. - Prochaska, Jo & Norcras [↑](#footnote-ref-7)
8. - Biology [↑](#footnote-ref-8)
9. - Social Learning [↑](#footnote-ref-9)
10. - choosing irrational cognitions [↑](#footnote-ref-10)
11. - Geer [↑](#footnote-ref-11)
12. - interia [↑](#footnote-ref-12)
13. - apathy [↑](#footnote-ref-13)
14. - j.KnallEd [↑](#footnote-ref-14)
15. - Darke & Freedman [↑](#footnote-ref-15)
16. - Day & Maltby [↑](#footnote-ref-16)
17. - Catastrophizing [↑](#footnote-ref-17)
18. - Drgden, W [↑](#footnote-ref-18)
19. - Prefernce [↑](#footnote-ref-19)
20. - must [↑](#footnote-ref-20)
21. - Absolute should [↑](#footnote-ref-21)
22. - Have to [↑](#footnote-ref-22)
23. - Got to [↑](#footnote-ref-23)
24. - yankura, J [↑](#footnote-ref-24)
25. - Antiawfulizing [↑](#footnote-ref-25)
26. - Awfulizing [↑](#footnote-ref-26)
27. -High frustration tolerance [↑](#footnote-ref-27)
28. - Low frustration tolerance [↑](#footnote-ref-28)
29. - Self acceptance [↑](#footnote-ref-29)
30. - other acceptance [↑](#footnote-ref-30)
31. - high self expectations [↑](#footnote-ref-31)
32. - Blame proneness [↑](#footnote-ref-32)
33. - Frustration Reactive [↑](#footnote-ref-33)
34. - self-pity [↑](#footnote-ref-34)
35. - Emotional Irresponsibility [↑](#footnote-ref-35)
36. - Anxious over concern [↑](#footnote-ref-36)
37. - Problem Avoidance [↑](#footnote-ref-37)
38. - Dependency [↑](#footnote-ref-38)
39. - Helplessness for change [↑](#footnote-ref-39)
40. - perfection [↑](#footnote-ref-40)
41. - Grinker [↑](#footnote-ref-41)
42. -Shiling [↑](#footnote-ref-42)
43. - Dusay [↑](#footnote-ref-43)
44. - Golding [↑](#footnote-ref-44)
45. - Ego state [↑](#footnote-ref-45)
46. - parent ego state [↑](#footnote-ref-46)
47. - Adult ego state [↑](#footnote-ref-47)
48. - child ego state [↑](#footnote-ref-48)
49. - Elaad [↑](#footnote-ref-49)
50. - clayton, M [↑](#footnote-ref-50)
51. - Notok [↑](#footnote-ref-51)
52. - obsessive [↑](#footnote-ref-52)
53. - depressive [↑](#footnote-ref-53)
54. - schizophrenic [↑](#footnote-ref-54)
55. - exclusion [↑](#footnote-ref-55)
56. - contamination [↑](#footnote-ref-56)
57. -Prochaska & Norcross [↑](#footnote-ref-57)
58. - Dani,S [↑](#footnote-ref-58)
59. - Burns, DN [↑](#footnote-ref-59)
60. - Comptementary [↑](#footnote-ref-60)
61. - crossed [↑](#footnote-ref-61)
62. - ulterior [↑](#footnote-ref-62)
63. - Angular [↑](#footnote-ref-63)
64. - Duplex [↑](#footnote-ref-64)
65. - Kendra [↑](#footnote-ref-65)
66. - Rorchach [↑](#footnote-ref-66)
67. - Egogram [↑](#footnote-ref-67)
68. - Kanplan [↑](#footnote-ref-68)
69. - Freedman [↑](#footnote-ref-69)
70. - sadok [↑](#footnote-ref-70)
71. - Stimulus hunger [↑](#footnote-ref-71)
72. - Recognition hunger [↑](#footnote-ref-72)
73. [↑](#footnote-ref-73)
74. - mc kenna [↑](#footnote-ref-74)
75. - Econmick stroke [↑](#footnote-ref-75)
76. - time structuring [↑](#footnote-ref-76)
77. -withdrawal [↑](#footnote-ref-77)
78. - Rituals [↑](#footnote-ref-78)
79. - pastimes [↑](#footnote-ref-79)
80. - Activities [↑](#footnote-ref-80)
81. - Intimacy [↑](#footnote-ref-81)
82. - Games [↑](#footnote-ref-82)
83. - Stamp collection [↑](#footnote-ref-83)
84. - James & Savery [↑](#footnote-ref-84)
85. - Drama triangle [↑](#footnote-ref-85)
86. - karpman [↑](#footnote-ref-86)
87. - Persecutor [↑](#footnote-ref-87)
88. - Rescuer [↑](#footnote-ref-88)
89. - Victim [↑](#footnote-ref-89)
90. - Life Script [↑](#footnote-ref-90)
91. - Protocol [↑](#footnote-ref-91)
92. - until [↑](#footnote-ref-92)
93. - Before [↑](#footnote-ref-93)
94. - over and over [↑](#footnote-ref-94)
95. - Almost [↑](#footnote-ref-95)
96. - open-Ended [↑](#footnote-ref-96)
97. - Sadock [↑](#footnote-ref-97)
98. - Taibi Kahler [↑](#footnote-ref-98)
99. - Life positions [↑](#footnote-ref-99)
100. - attitudes of the moment [↑](#footnote-ref-100)
101. - Wilson, C [↑](#footnote-ref-101)
102. - wissink [↑](#footnote-ref-102)
103. - Gard [↑](#footnote-ref-103)
104. - Strenberg & Thunnissen [↑](#footnote-ref-104)
105. - Hogue-James & etal [↑](#footnote-ref-105)
106. - Barton & Daly [↑](#footnote-ref-106)
107. - Barter, Gumdlach & pape [↑](#footnote-ref-107)
108. - Smith [↑](#footnote-ref-108)
109. - Troster, Gumdlach & pape [↑](#footnote-ref-109)
110. - Denoff, M.S [↑](#footnote-ref-110)
111. - Kassinove, H & Eckhardt, C.I [↑](#footnote-ref-111)
112. - Haring, M; Hewitt, p.L& Flett, G.L [↑](#footnote-ref-112)
113. - David, L [↑](#footnote-ref-113)
114. - Jensen [↑](#footnote-ref-114)
115. - Judith [↑](#footnote-ref-115)
116. - Forman [↑](#footnote-ref-116)
117. - clayton & Dunbar [↑](#footnote-ref-117)
118. - Kathleen , M [↑](#footnote-ref-118)
119. - yongjian, B. [↑](#footnote-ref-119)
120. - Gerard A , F. [↑](#footnote-ref-120)
121. - Scot & Lou [↑](#footnote-ref-121)