

(تی ای) علامت اختصاری تحلیل رفتار متقابل



مقدمه

تعریف روانشناسی مطالعه علمی رفتار انسان و رفتار برونداد وضعیت روانی، عاطفی و هیجانی ما است و روان چیزی نیست جز عملکرد ذهن و ذهن ساختار مغز است. مجموعه ای از عملکردهای (نیرو کمیکال) یعنی عصبی و شیمیایی و الکتریکی زندگی مقصودی ندارد جز آنچه تو به آن می دهی. مقصود از برقراری رابطه این است که تصمیم بگیری چه بخشی از وجودت را مایلی از طریق دیگری ظاهرسازی نه اینکه چه بخشی از دیگری را می توانی به قبضه خود درآوری. پروردگار همان چیزی را برای تو می خواهد که تو برای خودت می خواهی نه بیشتر نه کمتر. پروردگار آن بالا ننشسته تا در مورد هر درخواستی قضاوت کند که آیا باید برآورده شود یا خشنود.

روانشناسی مانند سایر علوم، علم است و علم، علم است نه خوب است نه بد و نه قضاوت ارزشی در موردش صحیح است. بنابراین وقتی ما در مورد علم و روانشناسی و روان صحبت می کنیم قصد نداریم که بگوییم چی درست است و چی غلط، بلکه می توانیم بگوییم چه چیزی مطلوب است و عملکرد بهتری را برای روان ما دارد و برای روابط ما چون رفتار بهتری را ایجاد می کند و چه چیزی نامطلوب، چون بازخوردش به آن رفتار نامطلوب در درون ما باعث می شود که ما دچار اختلال بشویم و عملکرد ناسالم تری از خودمان نشان دهیم. دکتر علی بابای زاد

در دنیا چیزی به نام خوب و بد وجود ندارد باید ببینیم چه چیزی به ما خدمت می کند و اگر به من خدمت می کند به دیگری خسارت نمی زند و در قبال آن دنیا را جای بهتری می کند یا بدتر. واگر همه آدمها می خواستند این کار را انجام بدهند دنیا چه جور جاری می شد. گفتگو با خدا

در شبه علم یا (سودوساینز) ما یک موضوعی را اصل قرار می دهیم بدون آنکه درست یا غلط بودنش را در موردش تحقیق کرده باشیم و بعد می گردیم دنبال شواهدی که آن اصل را برایش دلیل تراشی کنیم و خودمان خیالمان راحت شود که اصل موردنظر ما درست بوده و به یک امنیت کاذب برسیم، بنشینیم.

پدیده ی گوسفندی چیست؟ یعنی اینکه من بدون اینکه فکر کنم شبیه می شوم به آدمهای دیگر و مانند آنها فکر می کنم، حرف می زنم و رفتار می کنم درست مانند گله گوسفندان که یک چوپانی آنها را هدایت می کند یکی از گوسفندان جلو می افتد و بقیه گوسفندان هم به دنبال آن راه می افتند بدون اینکه فکر کنند. چون نوع والد مخرب مطیع کننده، رام کننده تعیین کننده است که من چی هستم و چی باید باشم.

بالغ یعنی با نگاه خداوند نگاه کردن

والد ، بالغ ، کودک

بالغ باید تعادل بین والد و کودک را حفظ کند پیامهای والد را دوباره سنجی و به روز کند. پیامهایی که به درد می خوردند حفظو پیامهایی که تاریخ مصرف آنها گذشته و بدرد امروز نمی خوردند به کناری بزند. درضمن، از کودک حمایت کند در برابر والد مخرب درونی و بیرونی و جلوی کودک را بگیرد که به افراط و تفریط نیفتد.

پیش نویس زندگی بیانگر این است که چگونه الگوهای کنونی زندگی ما ریشه در دوران کودکی دارند. در چهارچوب پیش نویس زندگی، تحلیل رفتار متقابل، توضیحاتی را ارائه می دهد که چگونه شیوه های زندگی دوران بزرگسالی ما بازنوازی همان روشهای دوران کودکی ما است. حتماً اگر این بازنوازی نتایجی را به بار آورد که موجب عناد به خود شود و یا بسیار دردناک باشد. از این رو تحلیل رفتار متقابل به ما نظریه آسیب شناسی روانی را ارائه می دهد.

از پی رد و قبول عامه خود را خر مساز - زانکه نبود کار عامی جز خری

خَرخَری - گاو را باور کنند اندر خدائی عامیان -نوح را باور ندارند از پی پیغمبری

احساس گناه برای کسانی است که هنوز رشد نکرده اند. کسانی که رشد کرده اند احتیاج به احساس گناه دارند و با بالغ خود زندگی می کنند نه با احساس گناه که والد به آنها می دهد و میخواهد با این کار جلوی آنها را بگیرد یا جلوی کودک را بگیرد.

زمانی کودک درون من احساس امنیت، اعتماد و آرامش می کند که من بتوانم (بالغ) از او حمایت کنم و او حمایت مرا ببیند.

همگی ما اولش پرنسس یا شاهزاده بودیم ولی یک جادوگر پیر آمد (والد مخرب) و با عصای جادوی خود ما را وزغ کرد.

نوازش به من احساس امنیت می دهد.

ریشه های مرحله عصبی ممکن در پدیده ای در دوران نوزادی و یا در اوایل طفولیت نهفته باشد که باعث شکل دادن به یک رفتار ثابت یا طرحهای روانی ثابت می شود. این پدیده ها ممکن است شامل علائم معلوم و مؤثر باشندمانند گریهکردن، جیغ کشیدن یا ترس های شبانه و همچنین کارکرد یا عدم کارکرد اعمال یا عمل غریزی مانند خوردن، باز جویدن، حالت تهوع، استفراغ، غذا نخوردن، به یک غذا چسبیدن، ادرار به موقع و بی موقع، اختلال تنفس مانند نگه داشتن نفس و غیره یا طرحهای مکرر کارهای عمومی باشند مانند پریدن های یک طرف صورت (تیک عصبی)، پریدن کله، پریدن گوشه چشم، جنبیدن یا مکیدن انگشت و غیره، هیچ کدام از اعمال فوق به خودی خود عملی ذاتاً غیرطبیعی نیست و تا جایی که بتواند آزادانه در پاسخ انگیزه های داخلی یا خارجی تغییر یابد، طبیعی است فقط از دست

رفتن قوه اختیار یا آزادی عمل برای تغییر دادن آنهاست که حمله مرحله عصبی را آغاز می کند. وضعیت

آخر صفحه ۷۲

معمولاً ما بر اساس تجربه های گذشته خود، که شامل احساس های تجربه شده و ترس ها و شادی ها و پیام های والد و نتیجه گیری های کودک درون است به آینده نگاه می کنیم.

احساس گناه، نتیجه گفتگوی والد با کودک سازگار است.

ما یک شبه متحول نمی شویم. تغییرات روانی مستلزم گذر زمان، درک موقعیت، پیدا کردن ریشه هایش در زمان کودکی و به تدریج تغییر کردن است. دکتر علی بابای زاد

هرچه عزت نفس پایین باشد و حقارت بیشتر، تأثیرپذیری از والد و دیگران بیشتر می باشد.

تمام صحبت و حرفهای دیگران و مطالعه کردن کتابهای مختلف برای من دانش عاریتی می باشد. هر وقت خودم این دانش را تجربه کردم آن تجربه متعلق به خودم می باشد. دانشی که تجربه شده باشد خرد است. مانند کسی که تمامی دانش شنا کردن را می داند و انواع شناها را توضیح می دهد و درباره آن صحبت می کند ولی وقتی به داخل آب می افتد، می خواهد غرق شود چون دانش شنا کردن را دارد ولی تجربه شناکردن را ندارد.

وقتی می خواهیم کسی را خراب کنیم و متهم کنیم، می گردیم و عیب و ایرادی و نقصی از او، از حال او یا گذشته او پیدا می کنیم و با استناد کردن به این نواقص یا گذشته او، ایشان را متهم و خراب می کنیم و تمامی صفات خوب او را یا نادیده می گیریم یا به استناد آن چند عیب و ایراد صفات خوب او را زیر سؤال می بریم و در نگاه خودمان و دیگران بدرد نخور و فریبکار و دروغگو جلوه می دهیم و علت هم این است که ذهن ما و اکثریت مردم مطلق گرا است و این مطلق گرای از سن یکسال به بعد در ذهن اکثریت به وجود آمده در برخورد با مادر که یک مادر مطلقاً خوب و یک مادر مطلقاً بد شکل گرفته و به خاطر همین است که نگاه اکثریت مردم، نگاهشان به خودشان، به دیگران، به آدمها و فرهنگها و کشورها و دین و مذهب ها مطلق گرایانه است یا خوب یا بد می بینید اگر کسی یا چیزی خوب بود، خوب می بیند. ولی اگر نقصی و عیبی دیدن، دیگر او را بد و فریبکار می بینند و استناد می کنند به آن قسمت خوب یا قسمت بد و قسمتهای دیگر را نمی بینند و متوجه نیستند که آدمها و فرهنگها و کشورها مذاهب طیفی از خوب و بد را با خود دارند. بعضی ها قسمت خوبشان بیشتر است و بعضی ها قسمت بد و هیچ کس و هیچ فرهنگ و هیچ دین و مذهب نه مطلقاً خوب است و نه مطلقاً بد.

ما آدمها را بر اساس گذشته‌اشان مورد قضاوت قرار میدهیم اما خداوند بر اساس آینده به آنها نگاه می‌کند که چقدر می‌توانند تغییر کنند.

تغییر کردن یک شبه اتفاق نمی‌افتد

تغییرات روانی مستلزم گذر زمان، درک موقعیت و پیدا کردن ریشه‌هایش در کودکی و به تدریج تغییر کردن است. بنابراین کسی که یک شبه تغییر کرده باشد ممکن است این تغییر از سر تأییدطلبی و مهرطلبی اجبار و با جمع کردن تمبرهایی که بگوید ببینید من خوب شدم، شما نفهمیدی و یک دوره‌ای این کار را انجام بدهد بعد که خوب تمبرهایش را جمع کرد با یک بازی دیگری به آنهاحالی بکند که شما لیاقتش را نداشتید و برگرده به حالت قبلی درها را ببندد تو درپوسته دفاعی خودش قرار بگیری و تبدیل بشود به همان که بود یک شبه تغییر کردن، نقش بازی کرده است نه تغییر.

برای اینکه بخواهیم تغییر کنیم اول برای مدتی رفتارهای خودمان را نگاه کنیم و ببینیم چه تأثیری در خانواده یا محیط کارم گذاشته است. به عنوان مثال، اگر من پدری هستم سخت؟، کنارگیرنده. یک مدت نگاه کنم ببینم این رفتارهای من چیز ایجاد کرده، بچه‌های من چقدر در نزدیک شدن با من راحت هست، وقتی به من سلام می‌کند چند ثانیه بعدش با من تماس چشمی دارد یا اینکه سلام می‌کند و می‌رود توی اتاقش، وقتی با او حرف می‌زنم با من گفتگو می‌کند یا با بله خیر و شاید سریع می‌خواهد جواب بدهد همچون سربازی که به فرمانده اش جواب می‌دهد و بعدش می‌خواهد که از زیرنگاه من در برود. آیا او خودش داوطلبانه در جریان زندگی خودش، من را قرار می‌دهد؟ آیا دوست دارد در مورد روابطش و اتفاقاتی که در این روابط می‌افتد احساساتش، عاشقی‌هایش، دردهایش و مسائلش با من حرف بزند؟ یا نه کناره‌گیری می‌کند و حالا اینها نتیجه چه رفتاری است آیا من می‌توانم اینها را تغییر بدهم. نیاز امروز آنها چه چیز هست و اگر قرار است من یک شبه تغییر بکنم آنها را دچار اضطراب نمی‌کند. بنابراین برای تغییر ما اول باید مشاهده‌گر باشیم درباره رفتار خودمان و تأثیراتش و رفتار خانواده و

رفتار دیگران با من و تأثیرپذیری من و آیا این رفتار من به سمت تخریب می رود و یا به سمت بهتر شدن و مشاهده می کنیم و درباره خودمان و دیگران آگاهی پیدا کنیم و به تدریج شروع کنیم با آگاهی و بابالغ و بینش به تغییر کردن.

برای تغییر کردن یکی از کارهایی که باید بکنیم باید برگردیم به پیش نویس زندگی خودمان و ریشه های گذشته خودمان در ارتباط با پدر و مادر و همکلاسیهایمان را جستجو کنیم و ببینیم ریشه این رفتار من از کجا می آید، کجای آن موقع و آنجا یعنی دوران کودکی دارد آمیختگی پیدا می کند با رفتار من در اکنون و اینجا یعنی چیزی که الان وجود دارد و پیدا کردن خاطرات مهم، دقیق و اثربخشی که با پدر و مادر دوستان، همکلاسیهایمان و معلم، عمو، دایی و غیره که در کودکی داشتیم و حالا آنها را دارم در درون خودم تکرار می کنم با دیگران لازم است بفهمم.

ذهن به هیچ عنوان اخلاق مشخصی ندارد. ذهن یک ماشین است که والد پیامهای خودش را درون می ریزد و کودک هم نتیجه گیری و احساسهای خودش را در آن ضبط می کند. و بعد هم مانند دیگر حیوانات بصورت غریزی و اتوماتیک از روی آن رفتار می کند. برای یک آدمخوار، کشتن و خوردن دشمنش مسئله ای نیست در حالی که در جامعه ما حتی فکر آن تا این حد موجب انزجار می شود. درضمن ذهن از بالغ هم پیام می گیرد و رفتار دراز می کند که به آن خودآگاهی یا بالغ هم می گویند. ولی در دنیا تعداد انسانهایی که با بالغ خود رفتار می کنند چند نفر است؟ انسان فاصله ای است بین حیوان و خداوند نه در هویت جسمانی اش بلکه در وضعیت آگاهی اش پیامهای والد و نتیجه گیری کودک و احساسهایی که در این رابطه تجربه کرده وقتی چندین مرتبه از روی آنها رفتار شد در ذهن دارای قدرت و انرژی می شوند و در مدارهای مغر برای خود جا باز می کنند به خاطر همین است که عمل نکردن از روی آنها و متوقف کردن آنها و تغییر خیلی سخت است چون آنها قدرتمندند و انرژی دارند و مردم به این افکار و عقاید و احساسات خود معتاد هستند و به سادگی نمی توان آنها را به کناری زد حتی اگر بالغ باشیم و حتی اگر آنها خود مخرب باشند زیرا قدرت و بار انرژی آنها زیاد است.

الگوهای رفتاری

رفتار چیست؟ رفتار ما حاصل برونداد شخصیت ماست در تمام لحظات زیر هر رفتار مجموعه ای از تفکرات و احساسات نهفته است.

رفتار چیست و چطور نمود پیدا می کند؟ هرگونه کنش یا پاسخی که اورگانسیم به محیط یا در درون خودش نشان می دهد و آن را از زمینه ای که دارد جدا می کند کنش یا پاسخی که از موجود زنده بیان می شود و آن را از محیط زمینه ای اش جدا می کند. و این کنش می تواند از درون من باشد یا پاسخی باشد برای آنچه که در بیرون من اتفاق می افتد مانند صحبت کردن با کسی یا انتقاد کسی از من یا حمله کسی به من یا ارتباط برقرار کردن دیگران با من که باعث رفتار من می شود یا از درون من مانند گرسنگی - تشنگی یا ترس و غریزه جنسی یا دیگر غرایض و صفات من که از درون من است و باعث رفتار بیرونی من می شود و این رفتارها به صورت کلامی است یا بوسیله زبان بدن یا حرکات بدن من یا رفتار گوش دادن من به صحبت کسی و یا افکار من و فکر و احساس درون من باعث رفتار می شود مانند رنجش یا اجتناب من از درد و ترس یا افکار خلاقیت و آینده نگری که باعث کاری می شود یا نیاز من به نوازش و صمیمیت یا گرسنگی، تشنگی، سرما و گرما یا نیاز من به بهبودی و تفریح و کار و غیره که باعث رفتار می شود.

شخصیت ما برگرفته از عوامل زیستی - روانی - فرهنگی و اجتماعی است.

وقتی من رفتاری از خودم بروز می دهم این شخصیت من است که در آن رفتار نمود پیدا می کند و شخصیت ما تحت تأثیر عوامل زیستی، روانی، اجتماعی و فرهنگی است. بخشی از رفتار، ریشه های زیستی دارد مانند گرسنگی، تشنگی، خواب، تنفس، دفع یا توالیت رفتن و بخش مهمتر آن تحت تأثیر عوامل روانی است که در بچگی و نوجوانی تحت تأثیر والدین و جانشین آنها و محیط فرهنگ جامعه و اجتماع که من در آن زندگی می کنم به وجود آمده و سومین نیاز ما در هرم مازلو نیاز به تعلق و نیاز به ارتباط است و رفتارهایی که این تعلق و ارتباط را ایجاد می کند.

الگوهای رفتاری کارآمد و الگوی رفتاری ناکارآمد

الگوی رفتاری کارآمد: الگوی رفتاری قاطع است یعنی پذیرش خود و دیگران آنچه که هستند آنچه که من فکر می‌کنم باید باشند و این پذیرش باعث می‌شود ما خودمان را بیان کنیم و در طی این بیان به تأملی سازنده برسیم.

الگوهای رفتاری ناکارآمد: شامل الگوی رفتاری انفعالی - پرخاشگرانه - و انفعالی پرخاشگرانه است که ممکن است هر سه مورد را در جاهای مختلف به کیفیت‌های کم یا زیاد به کار گیریم و در هر سه مورد عزت نفس پایین است و ریشه در دوران کودکی دارند و مسائل آن موقع مدام در روابط اکنون و اینجا بیان و تکرار می‌شوند و باعث می‌شود که این رفتارها ناکارآمد باشند پیام درست منتقل نشود و یا یک و غالباً هردو طرف رابطه در فشار و ناخوشی باشند.

الگوی رفتاری انفعالی مربوط به فردی است که بیشتر اجتناب می‌کند یعنی خودش را بیان نمی‌کند، نیاز و خواسته و احساسش سرکوب شده است و یا حداقل بیان نشده است و وقتی ارتباطی به وجود می‌آید به جای اینکه بیاید و در این ارتباط آنچه که مدنظر و خواسته اش است تحلیل کند و به آن بپردازد به آنچه که از محیط و خواسته و نظر دیگران به او دارد وارد می‌شود و پذیرش آن علی‌رغم میل باطنی اش قبول می‌کند و سر می‌سپارد و مخالفتی نمی‌کند و علتش هم این است که عزت نفس خدشه دار شده دارد که ریشه در کودکی است که به شخصیت و فردیت او احترام و اهمیت نداده اند و هر جا که طبق نظر والدین رفتار بکند تشویق و نوازش و هر جا که مخالفت بکند و بخواهد خود واقعی اش شامل استعدادهایش، رفتار و افکارش و خواسته اش است باشد با تنبیه یا سرزنش و یا تهدید ارباب روبرو می‌شده به همین خاطر الان انفعالی رفتار می‌کند و مخالفت نمی‌کند و اجتناب می‌کند از مخالفت کردن و بروز احساسات و علت آن هم در واقع عزت نفسی خدشه دار شده یا خود تهی و خالی و باعث می‌شود منبع کنترل من دیگران بشوند و من چون خودم را دوست ندارم و نمی‌توانم به خودم احترام بگذارم می‌

خواهم دیگران مرا دوست داشته باشند و رفتاری بکنم که از طرف آنها تأیید بشوم و دوست داشته بشوم و مبادا رفتاری داشته باشم که طرد بشوم.

الگوی رفتاری پرخاشگرانه تهاجمی

الگوی رفتاری پرخاشگرانه که مانند انفعالی هردو از یک ریشه سرچشمه می گیرند، هردو از نبود عزت نفس و از حقارت سرچشمه می گیرد یعنی اینکه این حقارت در ناخودآگاه او را اذیت می کند و خودش نمی داند و فرد پرخاشگر تهاجمی می آید در مقابل نقطه حقارت و کمبود عزت نفس خود برعکس انفعالی واکنش می دهد که خودش را حقیر نشان ندهد و باعث می شود که مدام در تقابل با دیگران قرار بگیرد، خودش را در رأس بیند یا همه اش سعی می کند که خودش را در رأس قرار بدهد و گمان می کند آنچه که می گوید برای دیگران مناسب است و دیگران باید طبق نظر و گفتار او رفتار کنند و هر کس که بخواهد مخالفت کند از او رنجش می گیرد و با او پرخاشگرانه رفتار میکند و سعی می کند همه چیز را در کنترل خودش بگیرد. چنین فردی این حق را برای خودش در نظر می گیرد و می خواهد که دیگران را به سمتی هدایت بکند که خودش می خواهد احساس اجحاف دارد و گمان می کند با پرخاشگری به این احساس اجحاف رسیدگی بکند. به همین خاطر هر کس که با او مخالفت بکند و نظری مخالف داشته باشد سریعاً آن احساس اجحاف بالا می زند و فکر می کند به او ظلم شده و سریعاً با پرخاشگری و کنترل برخورد می کند و می خواهد همه چیز را تحت کنترل خودش داشته باشد تا احساس امنیت بکند و اگر مخالفتی باشد و نظری مخالف احساس ناامنی ترس و اجحاف دارد این شخصیت برای بدست آوردن تأیید و مهرطلبی و طرد نشدن و دور کردن احساس ناامنی و اجحاف از خود این رفتار را پیش می گیرد و این هم بر می گردد به دوران کودک در رابطه با پدر یا مادر و جانشین آنها.

الگوی رفتاری انفعالی پرخاشگر

که زیاد رایج است علی الخصوص در محیط هایی که ترس در بچگی زیاد رایج بوده است و او نمی تواند آنچه را که دارد ناکامش می کند در جهت ارضائش کاری انجام بدهد انفعال حاصل می کند ولی در او دارد خشم به وجود می آید بنابراین در لایه روی به ظاهر سپاسگذار و خنده رو و سرسپرده و کسی است که پذیرا است ولی در لایه زیرین خرابکار ناکارآمد و ویرانگر است.

در هر سه مورد بالا (انفعال - پرخاشگر - انفعال پرخاشگرانه) فرد بالغ نمی شود، کودک معاب و نابالغ باقی می ماند و مدام دیگران در جایگاه والدین اویند که یا باید با انفعال از آنها نوازش دریافت کند یا با پرخاشگری در جایگاه والدگونه یا مثل بچه ای پرخاشگر قرار می گیرد که بخواهد محیط را کنترل بکند یا از آن دو تا ضعیف تر با پذیرش به ظاهر ساده و البته کاملاً رونمایانه و غیرواقعی دست به خرابکاری می زند و پشت سر هم اندازی می کند و از اینکه کارها رو به ویرانی برود در درون لذت می برد.

زبان بدن فرد منفعل، زبان بدنی است. واگذارنده نوع ایستادنش قاطع نیست، قوز می کند، سر به زیر است، ضعیف صحبت می کند، زیاد نمی تواند به چشمها نگاه کند و بیشتر پایین یا این طرف و آن طرف را نگاه می کند، در چشمهایش دودو می زند که آیا من را قبول می کنی و مورد پسند تو هستم حال آنچه را که گفتم پذیرفتم و اثرات غم و افسردگی، ترس و ناامیدی را می شود در صورتش و طرز یواش صحبت کردنش فهمید.

زبان بدن فرد پرخاشگر یا تهاجمی چنان نگاه می کند که گوئی می خواهد با چشمهایش کنترل کند و حقارت را القاء کند. این که من خوب هستم و تو خوب نیستی، من می دانم و تو نمی دانی و یکجور نگاه می کند و حرف می زند که زمانی پذیرفته هستی که چیزی را که من می گویم قبول داشته باشی و آن طور که من می خواهم باشی. صحبت کردنش و حرف زدنش بیشتر هجومی کنترل گرایانه است و بعضی وقتها حرفهایش خشمگینانه است، بلند صحبت می کند، از بالا به پایین نگاه می کند، نگاهی اخم آلود یا توهین کننده به محیط و دیگران نگاه می کند و اگر کسی مخالفت بکند با او و نظراتش، رفتاری تندو

توهین آمیز و پرخاشگرانه دارد فرد سلطه جو و پرخاشگر از فردگرائی و انسان گرائی بدور است. با مفاهیم عمیق انسانگرایانه بزرگ نشده، زور دیده و زور شنیده و زور گفته و این در بزرگسالی هم اختلال در عزت نفس برای کنترل اضطرابی که نبود عزت نفس در او دارد ایجاد می کند رو می آورد به زورگوئی، کنترل زور دیدن و آسیب دیدن.

زبان بدن فرد منفعل پرخاشگر در زبان بدنش لبخندی دارد و پذیرشی و سری سرسپرده و نگاهی حاکی از قبول و پذیرش و رو به پایین ولی در درونش خشم و در زبان بدنش مشت‌های گره کرده و بیانی که بعداً به ویرانی ختم می شود دید یا در جلوی آدمها می گوید و می خندد و قبول می کند و تأیید ولی پشت سرش به او دری وری بدگویی می کند و عیب و ایراد می گیرد، در جلوی دیگران ادب را رعایت می کند ولی در درون خشم و نفرت دارد وقتی تقاضایی از او داری و خواسته ای جلویت می گوید باشه ولی آنقدر بدقولی می کند و امروز و فردا می کند که خسته می شوی. بهت قولی می دهد ولی انجامش نمی دهد مانند پول قرض گرفتن یا ضامن شدن یا چک دادن یا کاری را انجام دادن که جلویت می گوید چشم ولی آنقدر کشش می دهد تا که خسته می شوی.

رفتار کارآمد رفتاری است که رفتارکنندگان با احساس بهتر و سلامت روان بهتری رابطه برقرار می کنند و کمترین آسیب را به هم می زنند و بهترین ارتباط مؤثر را برقرار می کنند و پیام به بهترین نحو منتقل می شود و ریشه در عزت نفس دارد و در آن وضعیت من خوب هستم و تو خوب هستی و یا برنده برنده وجود دارد، هیجانات او را کنترل نمی کند بلکه بلوغ دارد و با بلوغش رفتارهایش را انجام می دهد.

الگوی رفتار کارآمد

عزت نفس، انسان گرائی، بلوغ و الگوی رفتاری کارآمد، الگویی است کی طی آن ما به بیان مؤثر نیازمان، خواسته مان و آنچه که هستیم و بهش واقفیم به عنوان حقوق فردیمان می پردازیم.

الگوی رفتار ناکارآمد

نبود عزت نفس، پدرسالاری، عدم بلوغ

مشکل در الگوی رفتاری ناکارآمد از جایی شروع می شود که من آنقدر در این الگو بمانم که کم کم دچار خودشیفتگی بشوم. فرد خودشیفته فکر می کند که این بهترین روش فکر و رفتار است و بیرون از خودش را نمی بیند و جالب اینجا است که فرد خودشیفته انفعالی اگر با فرد خودشیفته پرخاشگر زندگی کند و ازدواج خیلی خوب، به نیازهای بیمارگونه همدیگر پاسخ می دهند و بازی روانی راه می افتد و هر دو هم از این وضعیت در سطح ناخودآگاه راضی هستند.

در الگوی رفتاری ناکارآمد ما به آن سمت می رویم که عزت نفس را انگار که در کودکی تجربه نکردیم. آن میزان احترام به خود و چگونگی پذیرش خود را به طور نامشروط نداشتیم و اگر پذیرفته شده بودیم، مشروط به کارهای ما بوده و نه بودن ما. بنابراین بودنی مدام مضطرب با دامنه ناامن اینکه من چطور باشم و رفتار کنم تا دیگران مرا بپذیرند بنابراین یا من را به انفعال می برد و پذیرش دیگران و تأییدطلبی و مهرطلبی یا از دست دادن هویت خود یا می برد به سمت پرخاشگری و در واقع مناقشات جنگی برای غلبه مندی خود و اینکه وا می دهم در ظاهر منفعل، در باطن پرخاشی می کنم مشتگی گره کرده در پشت لبخندی بر چهره.

وقتی عزت نفس پایینی داشته باشم، منبع کنترل من بیرونی می شود نه درونی. بیرونی ها باید مرا قبول کنند تا احساس رضایت کنم. آدمهای بیرونی اگر مرا قبول نداشته باشند به هم می ریزم و حتماً خیلی وقتها با سلطه جویی می خواهم مرا قبول کنند و بپذیرند و اگر مرا قبول داشته باشند احساس رضایت ارزش می کنم یا یک پیش آمد و اتفاق بیرونی و مسائل بیرونی احساس خوب و ارزش مانند ماشین، خانه، پول، رتبه و مقام، جاه و منزلت و غیره و با از دست دادن اینها یا نداشتن اینها و در برخورد با مشکلات و پیش آمدهای ناگوار و برخورد با آدمهای منصب دار، مقام دار، پولدار احساس حقارت، بی ارزشی و ضعف می کنم و در مقابل آدمهای پایین تر از خودم احساس غرور، خود بزرگ بینی و ارزش دارم. چرا اینطور است؟ زیرا عزت نفس پایین دارم و منبع کنترل هم بیرونی است. ولی کسی که عزت نفس بالایی دارد و

منبع کنترلش از درون است و قدرتمند، از درون اگر کسی او را قبول داشته باشد یا نداشته باشد به هم نمی ریزد و خیلی تأثیر نمی گیرد و مسائل و پیش آمدهای بیرونی و مقام و مرتبه، پول، ثروت، خانه، ماشین و غیره خیلی روی او تأثیرگذار نیستو آدم فروتن و متواضعی است، خودش را دوست دارد و بلاشرط می پذیرد و به دیگران هم احترام می گذارد.

کسانی که چشم هم چشمی دارند، کسانی که دائماً در حال مقایسه خودشان با دیگران از نظر پول، سواد، مرتبه و مقام هستند، زنان و دختران یا مردانی که دائماً به دنبال آرایش و حفظ ظاهر در مقابل این و آن هستند، کسانی که همه اش نگاهشان به دهان این و آن است که ببیند آیا آنها را قبول دارند یا نه، کسانی که نه نمی توانند بگویند و نه نمی توانند بشنوند، کسانی که با یک تأیید، خوشحال و یک انتقاد بهم می ریزند، کسانی که در مقابل دیگران جرأت مخالفت و ابراز عقیده خودشان را ندارند و کسانی که نسبت به بالاتر از خودشان از نظر مقام، پول و منصب احساس حقارت دارند و یا کسانی که به سبب مقام، پول، منصب، ثروتشان و جاه و جلالشان، احساس خود بزرگ بینی و غرور دارند، کسانی که مهرطلب و تأییدطلب یا سلطه جو و پرخاشگر یا منفعل هستند یا منفعل پرخاشگر هستند و همگی منبع کنترلشان بیرونی است و عزت نفس پایین دارند.

زبان بدن

در رفتارهای بین فردی، ۵۷ درصد آن ارتباط که حاصل رفتار کلامی، غیرکلامیو تمام وجود من است، زبان بدن من است که دروغ نمی گوید و قابل کنترل هم نیست چون بسیار زیستی است و ریشه های تکاملی دارد و طرف مقابل شهود می کند و می بیند. چون در کودکی هرکس قبل از اینکه زبان مادر را یاد بگیرد، از طریق زبان بدن با مادر ارتباط برقرار می کرده و همه ما از طریق هوش هیجانی می توانیم شهود کنیم زبان بدن را و بیش از نیمی از ارتباط و رفتار زبان بدن است و سی و پنج درصد آن، چگونگی حرف زدن، گفتار، ریتم و لحن صدا است و فقط ۸ درصد آن محتوای کلام است.

منظور از ریتم و لحن صدا یعنی اینکه من بلند صحبت می کنم، یواش یا شمرده صحبت می کنم، تند صحبت می کنم، هجومی صحبت می کنم، ملایم صحبت می کنم که اینها روی طرف مقابل تأثیر می گذارد.

محتوای کلام یعنی رساندن منظور و پیام (چرا اکثریت آدمها فکر نمی کند و بالغ ندارند یا بالغ ضعیف دارند)؟

هیچ می دانید که چرا وقتی کسی برای ما تصمیم می گیرد احساس امنیت داریم و راحت هستیم تا اینکه بخواهیم خودمان تصمیم بگیریم و انتخاب کنیم. به عنوان مثال، در مورد مسائل شرعی، مذهبی، اجتماعی، ارزشها و اصول و باید و نبایدها برای ما تصمیم گیری شده و ما با احساس امنیت، راحتی و درست بودن آن، آن را انجام می دهیم ولی اگر بخواهیم خلاف آن را انجام بدهیم یا انجام ندهیم، احساس ناامنی می کنیم زیرا وقتی کسی برای ما تصمیم گیری می کند، مسئولیتش هم با اوست و من هنوز نابالغ هستم و عزت نفس ندارم و مسئولیت پذیر نیستم. پس بهتر است دیگران تصمیم بگیرند زیرا من ترس هم دارم و به غیر از اینها برای اکثریت مردم در کودکی تصمیم گیری شده به غیر از کسانی که بالغ شده اند و خودشان انتخاب کرده اند و تغییر داده اند. ولی بقیه و اکثریت در همان دوران کودکی باید و نبایدهایشان، اصول و ارزشهایشان، دین و مذهبشان و عقیده جهان بینی و ایدئولوژی شان و کجا خوشحال باشند و کجا ناراحت و اینکه دیدشان به خودشان و دنیای اطرافشان چه جوری باشد. والد برای همه اینها تصمیم گیری کرده و برای کودک آنها هم حقیقت محض بوده و الآن هم به عنوان حقیقت و کاردرست و با خیالی راحت آن را انجام می دهند هر چند که باعث خسارت به خودشان و دیگران بشود.

شکل های مختلف رفتار که شخصیت ما را مشخص می کند همینطور ملیت و نژاد و مذهب ما را مشخص می کند مانند :

رفتار لباس پوشیدن ، رفتار حرف زدن ، رفتار غذا خوردن و رفتار مراسم بجا آوردن مانند مراسم های مذهبی و مراسم های ازدواج و عقد و عروسی و رفتار دستشویی و حمام رفتن ، رفتار درس خواندن ، رفتار مواد مخدر مصرف کردن رفتار تفریح رفتن رفتار آرایش کردن ، رفتار برخورد و ارتباط برقرار کردن با

دیگران رفتار مریض شدن و رفتار درد کشیدن ، رفتار گوشه گیری و انزوا ، رفتار پرخاشگری و سلطه جویی، رفتار سازگار بودن و بیش سازگار بودن ، رفتار رانندگی ، رفتار های گروهی مانند راه پیمایی کردن ، عیادت کردن ، جنگیدن ، رفتار نزدیکی جنسی و چشم چرانی کردن ، رفتار بوسیدن ، رفتار عشق ورزیدن ، رفتار خندیدن گریه کردن شادی کردن غمگین بودن ، رفتار الکل مصرف کردن و قرص خوردن ، رفتار بی حوصلگی ، رفتار تایید طلبی ، رفتار حسادت و رفتار حرس زدن ، رفتار عجول بودن ، رفتار غرور و خود بزرگی و خود پسندی ، رفتار کم رویی و خجالت ، رفتار احساس گناه و شرم ساری ، رفتار تکامل پرستی ، رفتار بی تفاوتی ، رفتارهایی از روی نواقص و بیماری ، رفتار هایی از روی عشق و محبت و رفتار فروتنی و تواضع ، رفتار گذشت و بخشش ، رفتار از روی روحانیت و معنویت درون ، رفتار از روی اصول روحانی و انواع رفتار های دیگر که نشانه و مشخص کننده شخصیت درونی ماست و از روی این رفتار ها می شود فهمید که ما آدمی سالم هستیم یا مریض گون یا هر دو .

رفتار های اجباری رفتار هایی هستند که دوست نداریم انجام بدهیم ولی در مقابل آن عاجز هستیم و ناتوان و بر خلاف میلمان انجام می دهیم مانند:

چشم چرانی ، حسود بودن ، غیبت کردن ، کمرو بودن و شرمندگی مزمن ، منزوی بودن ، پرخاشگر بودن و سواس بودن در کارها مانند نظافت و شستشو و کارهای دیگر که سواس داریم . رفتار رو در وایسی کردن و علاغم میل خود تصادف کردن نداشتن قدرت نه گفتن وقتی قدرت رو زدن به دیگران را نداریم ، وقتی رفتار عجله و شتاب و تکامل پرستی داریم ، وقتی رفتار مواد مخدر و الکل و قرص های اعصاب و روان مصرف می کنیم ، وقتی داریم از روی پیش نویس زندگی عمل می کنیم و قدرت تغییر کردن را نداریم ، رفتار دعوا کردن رفتار های جنسی و خود ارضایی که نمی توانیم متوقف کنیم ، خود کشی کردن و و خودزنی جلوی صاحبان پست و مقام و پول و شهرت دیگران ، رفتار خود کم بینی و حقارت داشتن ، وقتی بر خلاف میلت بخاطر نگاه مردم رو به تجملات و آرایش می آوریم ، رفتار سیگار و قلیان و دخانیت مصرف کردن و هر رفتاری که نمی خواهی انجام بدهیم ولی نمی توانیم رفتار خوردن یا پر خوری و

آشامیدن و انواع رفتار های خوب وقتی از سر عادت و فشار والدو نتیجه گیری کودک باشد و به وسیله بالغ و آگاهانه انتخاب نشده باشد جزء رفتار ای اجباری می باشد.

رقابت جویی سالم کدام است

رقابت جویی یعنی اینکه بگویم من خوب هستم و تو خوب نیستی یا در رقابت اینطور نتیجه گیری کنم که من خوب نیستم و فلانی که بهتر از من کار انجام داده خوب است، روابط ناسالم ایجاد می کند. رقابت سالم یعنی اینکه من بخواهم از خودم و از قبل هم بهتر بشوم و برای اینکه بهتر بشوم، خودم را با رفتار خودم مقایسه بکنم و ببینم چقدر پیشرفت کرده ام.

این کار یکجوری حرکت فرارونده ایجاد می کند (پله آخر هرم مزلو) و این رقابت جویی که من از تو بهترم و حالم خوب است و گاهی من از تو بدترم و حالم بد است و گاهی من خوب نیستم و در این رقابت یکی باید برنده باشد و یکی بازنده. این ما را می برد به موقعیتهای ناسالم در زمان بچگی که بیشترین نوازش را در زمانی می گرفتیم که در رقابت برنده بوده ایم و الآن هم همان والد و همان نتیجه گیری و احساس همراه آن در ناخودآگاه وجود دارد و وقتی برنده ایماز نگاه والد نوازش می دهد از درون و در سطح ناخودآگاه و ما احساس خوب داریم و وضعیت من خوب هستم و وقتی بازنده می شویم همان والد در ناخودآگاه سرزنش می کند یا نوازش نمی دهد یا با نگاه و زبان بدنش می گوید تو خوب نیستی و کودک هم همان نتیجه گیری کودکی من خوب نیستم همراه با آن احساس من خوب نیستم را تجربه می کند.

روانکاوی روابط شیئی (مراحل نوزادی)

شکل گیری مغز کودک از تولد تا یکسالگی و دو سالگی به بعد

ما تا یک ماهگی هنوز فرقی بین خودمان، محیط و مادر، تخت و وسایل اطراف نمی بینیم این در مغز ما ثبت می شود. خود جهانی بودن بی خود بودن و با همه دنیا یکی بودن هر چند که بعدها که بزرگتر می شویم در بعضی از کارها دلمان می خواهد این احساس را دوباره تجربه کنیم البته به صورت ناخودآگاه و به آن می گویند اُتیسیم نرمال در خود فرو رفتگی نرمال.

ولی از یک تا شش ماهگی نوزاد و مادر با هم موجود یکسانی را تشکیل می دهند که به آن می گویند همزیستی بهنجار. نوزاد با مادر موجود واحدی را تشکیل می دهد و از اینجا به بعد رفتارهای مادر که چگونه به نوزاد پاسخ بدهد در شکل گیری عزت نفس او کاملاً تأثیر دارد. اضطراب مادر، حضور در محیطی اضطرابناز، شرایط نامطلوب محیطی و اجتماعی همه اینها باعث می شود که نوزاد در بخش به اصطلاح قوی خودش که مادر است دچار نقصان شود و عزت نفس به خود تهی بینجامد یعنی نبود عزت نفس. و اگر مادر بتواند درست نیازهای نوزاد را برطرف کند او اولین تجربه از من می توانم را دریافت می کند. نوزاد گرسنه اش است، گریه می کند و توسط مادر سیر می شود. مادر بخشی از اوست و او توانسته خودش را سیر کند، جایش ناراحت است گریه می کند و مادر می آید و جای او را درست و راحت می کند. پس نوزاد در مغزش نتیجه می گیرد و من می توانم تغییر ایجاد کنم در آنچه که هستم و عزت نفس و توانایی قدرت و ریشه های عمیق عزت نفس تا شش ماهگی در او ایجاد می شود.

بعد از شش ماه چون نوزاد بزرگتر می شود و مادر کم کم از او جدا می شود و نوزاد متوجه جدا بودن خود از مادر می شود پس متوجه می شود که من منم و مادرت مادرت است و اینجا مادر برای نوزاد موجودی است مطلقاً خوب، چون هنوز یک نوزاد قرار نیست که متمدن و تربیت بشود و چیزی یاد بگیرد و هنوز باید و نبایدی برای او وجود ندارد و نوزاد فقط باید ازش مراقبت شود تا نمیرد و صدمه نخورد و این موجود مطلقاً خوب که نیازهای نوزاد را برآورده می کند و از او محافظت می کند در مغز نوزاد ثبت می

شود. تمام این خاطره ها و نتیجه گیری های نوزاد از حدود یکسال به بعد که قرار است نوزاد تربیت شود و وارد مرحله کودکی آموزش یادگیری قوانین والد بشود و متمدن بشود و آموزش ببیند و وقتی مادر برای اولین بار به او نه می گوید و او را توبیخ می کند و به نیازهای او پاسخ نمی دهد یک مکانیسم دفاعی به سراغ کودک می آید که به آنمی گویند دو شقه کردن در ذهن کودک و نتیجه گیری کودک که یک مادر بد می سازد که با مادر خوب فرق دارد و ریشه های مطلق گرایی از همان سن ۶ ماهگی تا یکسالگی به بعد است که همه ما دو مادر مطلقاً خوب و بد داریم از ۶ ماهگی تا یکسالگی مادر مطلقاً خوب و از یکسالگی به بعد در آموزش متمدن شدن تربیت مادر مطلقاً بد شکل می گیرد و همینطور خوب. و فرد نابالغ و کودک معاب همیشه به دنبال مطلق گرایی است حتی اگر نود سالش باشد چون همچنان دو شقه گرائی و مطلق گرایی را با خودش دارد و نمی تواند ببیند که مردم طیفی از خوب و بد هستند نه اینکه مطلقاً خوب یا مطلقاً بد. و اکثر مردم هم هنوز همان نگاه مطلق گرایی دوران ۶ تا یکسالگی به بعد را دارند که همه را یا خوب می بینند یا بد به عنوان مثال اگر کسی آدم خوبی باشد و معروف هم باشد به خوب بودن و درست بودن. اگر در جایی نقصی یا عمل نامناسبی از او سر بزند، همه کسانی که او را می شناختن تعجب می کنند و تمام خوبی های او را فراموش و فقط آن قسمت بد او را می بینند و با تعجب می گویند که عجب دنیای شده، آدم فکر نمی کرد فلانی هم اینطور باشد. و اگر کسی انسان نادرست باشد و معروف هم باشد به نادرستی، دیگر هیچ کس نمی تواند ببیند که او قسمت های خوب هم دارد و قسمت خوب او به دید نمی آید و اگر عمل خوبی هم از او سر بزند، باعث تعجب مردم می شود و باور نمی کنند و در بزرگسالی هم دیدمان نسبت به زن ، بچه، پدر و مادر، قوم و خویش و دوستان ممکن است مطلق گرائی باشد و همان نتیجه گیری نوزادی را داشته باشیم. یعنی اینکه توقع داریم آنها همیشه با ما خوب باشند و اگر بعضی وقتها به ما نه گفتن و خواسته ما را برآورده نکردن یا اشتباهی کردن، دیگر تمام آن خوبی ها را فراموش می کنیم و فقط آن قسمت نامناسب را می بینیم و او را مطلقاً بد می بینیم.

زمانی که من مطلق گرایانه به اطرافم نگاه می کنم مدام در فرار از آنچه که بد است و آنچه که خوب است در تعارض هستم. بنابراین آدمها و محیط اطرافم را هم مطلق می بینم و یا بد مطلق یا خوب مطلق.

نگاهمان نسبت به فلسفه و دین و مذاهب هم همین است . همینطور آدمها و فرهنگهای مختلف اگر در دین ، قسمتی را غلط و نادرست دیدیم دیگر می خواهیم با استناد به این همه، آن دین و مذهب و فرهنگ را رد کنیم یا اگر قسمتی را درست دیدیم فکر می کنیم همه آن فرهنگ و دین و مذهب درست است و دیگر عیب و ایرادی نیست و همه اش استناد می کنیم به آن قسمت درست.

کتاب قانونی که کودک از روی آنها نتیجه گیری احساس و رفتار می کند

درک من از واقعیت برای من عین واقعیت است چون بر اساس این کتاب قانون تفسیر می شود. پیامها و رفتارهای والد و ارزش گذاری و اتیکت گذاری والد و مشاهده کردن و نتیجه گیری کودک و درون اندازی آن و احساس هایی که کودک بر اثر این رفتارها و پیامها و نتیجه گیری خودش در درونش به وجود می آید و ضبط می شود قسمتی از پیش نویسی برای کودک می شود. کتاب قانون و نگاه کودک به خودش، اطرافش ، آدمیان و فرهنگها و کشورها و جهان و هستی و مذاهب، ایدئولوژی ها و جهان بینی ها را به وجود می آورد و کودک هر چه را که می بیند و مشاهده می کند، چه الآن و چه در سال های دور بر اساس این کتاب قانون که در ذهنش شکل گرفته تفسیر و توجیه می کند و خوب و بد می نامد و ارزش گذاری می کند و احساس می کند و چون بالغ رشد یافته ندارد که این پیامها و رفتارها را بسنجد. تمامی آن پیامها و رفتارها و نتیجه گیری خودش در آن سن کودکی و نوجوانی برایش حقیقت محض و کتاب قانون است به خاطر همین بعدها هر چه را که می بیند و می شنود باید از درون این کتاب قانون که در ذهن خود آگاه و ناخود آگاه او شکل گرفته، بگذرد و تعبیر شود و تفسیر شود. بر اساس این کتاب قانون و بر اساس همین کتاب قانون است که همه چیز تفسیر می شود و درست و غلط می شود و خوب و بد نامیده می شود و چون سالها از روی این کتاب قانون ذهنی ما به همه چیز نگاه کردیم، رفتار کردیم و خوب و بد و درست و غلط نامیدیم این کتاب و پیامهای آن و نتیجه گیری و احساسهایی که کودک تجربه کرده در درون ما قوی می شود و هر چه بیشتر از روی آن رفتار شده باشد و نتیجه گیری شده باشد در درون ما قوی تر هستند و هر چه سن بالاتر رفته باشد و رفتار شده باشد و نتیجه گیری شده باشد، قوی تر و سخت تر هستند و فقط باید به وسیله بالغ این ضبط ها را و این پیامها و کتاب قانون را دوباره سنجی

کرد، درست آن را نگه داشت و غلط و اشتباه آن را متوقف کرد و فقط بوسیله بالغ می توان تغییر ایجاد کرد. البته بالغی که آلوده نباشد به پیامها و رفتارهای والد و نتیجه گیری و احساسهای کودک. اما با وجود اینکه بالغمان هم روشن شده باشد، خیلی از این پیامها و نتیجه گیری ها و احساس های ضبط شده، قوی هستند و به سادگی نمی توان آنها را متوقف کرد و تغییر ایجاد کرد و زحمت زیادی باید کشید زیرا قبلاً با هر بار رفتار از روی آنها، آنها قوی تر شده اند و قدرتمندتر و همیشه اول آنها هستند که به اتفاقات و رویدادها و مشاهدات ما جواب می دهند بالغی قدرتمند می خواهد.

درک من از واقعیت برای من عین واقعیت است حتی اگر اشتباه باشد. چون مطابق کتاب قانون ذهنی من تفسیر می شود و درست و غلطو خوب و بد نامیده می شود. برای تو هم همینطور است مگر اینکه بالغ باشیم بالغی بدون آلودگی، بالغی سالم که هم به من خدمت کند هم دنیا را جای بهتری بسازد. چرا کتاب قانون برای ما واقعیت محض است چون پیامهای والد در سنین تولد تا ۷ سالگی و تا ۱۴ سالگی برای او حقیقت محض است.

سؤال هایی که هرکس باید به خودش جواب بدهد.

۱- شکل گیری و برداشتها و ضبطهای ذهنی و نتیجه گیری کودک از لحظه تولد تا دو سالگی را

توضیح دهید.؟

۲- مطلق گرایی و خوب و بد دیدن اتفاقات و رویدادها و رفتارها و آدمها از چه سنی شروع می شود و

آیا من فردی مطلق گراء هستم یا نه؟

۳- اگر من فردی مطلق گراء هستم باید چه دیدگاهی داشته باشم که بالغانه باشد و در این لحظه

درست باشد و به من خدمت کند.؟

۴- کتاب قانون ذهنی ما که در خودآگاه و ناخودآگاه ما شکل گرفته چیست و چه اتفاقاتی برای یک

کودک می افتد که این کتاب قانون شکل می گیرد.؟

۵- چطور می شود این کتاب قانون را تغییر داد و من باید با چه دیدگاهی به دنیا، به خودم، به

آدمیان و اتفاقات و رویدادها، فرهنگها و مذاهب و ایدئولوژی ها و جهان بینی ها نگاه کنم که

اکنون و الآن درست باشد و به من و به دنیا خدمت کند و دنیا را جای بهتری بسازد.؟

تحلیل رفتار متقابل نظریه ای است در مورد شخصیت و روش منظمی است برای روان

درمانی به منظور رشد و تغییرات شخصی

تحلیل رفتار متقابل، فهمیدن این واقعیت است که کدام یک از سه قسمت شخصیت شما این تبادل رفتار را شروع می کند و کدام یک از سه قسمت شخصیت من پاسخ می هد.

اگر من با شما ارتباط برقرار می کنم می توانم از هر یک از سه حالت نفسانی خود که انتخاب می کنم، شما را مورد خطاب قرار دهم و شما نیز می توانید با هر یک از حالات نفسانی خود پاسخ دهید. این تبادل ارتباطی یک رابطه متقابل نامیده می شود.

یک سؤالی که باید همیشه بالغ بپرسد "آیا این عمل و رفتار به من یا به دیگران خدمت می کند یا اینکه دنیا را جای بهتری می سازد و اگر همه می خواستند این عمل یا طرز فکر یا این رفتار و گفتار و کردار را داشته باشند دنیا چه جور جایی می شد؟"

یک رابطه متقابل زمانی رخ می دهد که من به نوعی با شما رابطه برقرار کنم و شما هم به من جواب دهید به زبان علمی، شروع ایجاد رابطه محرک نامیده می شود و واکنشی که به این محرک داده می شود پاسخ نام دارد.

اساسی ترین نظریه تحلیل رفتار متقابل این است که انسانها ذاتاً خوب هستند. این بدان معناست که من و تو هر دو ارزشمند، محترم، گرمی و گرانقدر هستیم. من خود را همانطور که هستم می پذیرم و تو را همانطور که هستی می پذیرم این حالت از نهاد انسان برمی خیزد تا اینکه به رفتار مربوط می شود. گاهی ممکن است آنچه را که تو انجام می دهی نه دوست داشته باشم و نه قبول، ولی همیشه هر چه هستی تو را می پذیرم. نهاد تو به عنوان یک انسان در نظر من گرانقدر است هر چند که رفتار تو ممکن است چنین نباشد. از نظر ارزش انسانی ما هر دو در یک سطح قرار داریم و هیچ کدام بالاتر نیستیم. این یک واقعیت است حتی اگر گُنش متفاوتی داشته باشیم و یا دارای نژاد، مذهب و سن متفاوتی باشیم. این والدها و پیامهای آنها است و شرایطی که به سر بردیم که باعث می شود افکار و رفتار متفاوت داشته باشیم.

کودک والد، بالغ ساختار مغزی می باشد و ما دورش مرز انتزاعی می گذاریم و با این کلامات آنها را توصیف می کنم.

پدیده ی گوسفندی چیست؟ یعنی اینکه من بدون اینکه فکر کنم شبیه می شوم به آدمهای دیگر و مانند آنها فکر می کنم، حرف می زنم و رفتار می کنم درست مانند گله گوسفندان که یک چوپان آنها را هدایت می کند، یکی از گوسفندان جلو می افتد و بقیه گوسفندان هم به دنبال آن راه می افتند بدون اینکه فکر کنند. چون نوع والد مخرب، مطیع کننده، رام کننده و تعیین کننده است که من چی هستم و چی باید باشم.

وسواس شکل دیگر ترس که به شکل نیاز به کنترل کردن خودش را نشان می دهد. وسواس یعنی تهدیدی در درون خودش جهت کنترل کردن آنچه که در ناخودآگاه خودش است توسط وسواس دیده می شود.

وقتی می گویم حالتهای من والد بالغ کودک یعنی در واقع سه وجه متفاوت از عملکرد مغز ما و این کارکردهای متفاوت مغز ما با ریشه های متفاوت روانی رفتارهای متفاوت ایجاد می کند.

سه حالت روانی من { کودک بالغ والد }
روانی قدیمی روانی نو و جدید روانی بیرونی

حالت نفسانی مجموعه ای از رفتارها- افکار و احساس های مربوط بهم است که به وسیله آن بخشی از شخصیت خود را در یک زمان بخصوص نمایان می سازد.

بالغ: اگر رفتار و افکار و احساس های من در واکنش به مسائل این زمانی، این مکانی باشد و از تمام منابع تواناییهایم به عنوان یک فرد بزرگسال بهره گیرم، در حالت نفسانی بالغ خود قرار دارم. بالغ با پاسخ به واقعیت اکنون و اینجا است.

والد: زمانهای ممکن است که رفتار و افکار و احساس های من درست شبیه یکی از والدینم و یا کسانی که جانشین آنها بودند، باشند در این صورت من در حالت نفسانی والد خود قرار دارم.

کودک: گاهی نیز ممکن است رفتار، افکار و احساسهایم درست مانند زمان کودکی می باشم. در این صورت در حالت نفسانی کودک خود قرار دارم.

کودک، نتیجه بازنوازی احساس ها- هیجانات- خیال پردازی ها- گزینه ها و نتیجه گیری های دوران کودکی است.

تبادل روانی کسی دارد که بالغ، والد و کودک او به واقعیت اکنون و اینجا پاسخ درست بدهد.

باید توجه داشته باشیم که کودک در سنین پایین تمامی پیامهایی را که به صورت کلامی- رفتاری می بیند، بدون اینکه آنها را بسنجد و درست و غلط آنها را بفهمد، درون اندازی می کند و برای او حقیقت محض می باشد و تفسیرگونه آنها را برداشت می کند.

شاید تفسیری که کودک از این وضعیت دارد، غلط و اشتباه باشد ولی برای او حقیقت محض است و همین کودک وقتی که بزرگتر شد و بالغ او رشد کرد کم کم می تواند پیامها را درست آزمایی کند و مثل گذشته همه چیز را درون اندازی نمی کند و هر چه را هم قبول کند، در بالغ خود ضبط می کند نه در کودک خود. مانند اینکه به یک کودک پنج ساله بگوییم لولو خورخوره یا جن و ارواح الآن می آیند سراغ تو و او باور می کند. ولی به یک انسان ۱۵ ساله وقتی می گوییم، او چون قدرت تشخیص دارد و بالغ او مقداری رشد کرده و می تواند بعضی وقتها غلط را از درست تشخیص بدهد، قبول نمی کند.

ضمن اینکه بعضی از بچه ها بر اثر فشار والد، سازگار هستند ولی وقتی بزرگتر می شوند و آگاهی بیشتری پیدا می کنند و با بچه های دیگر یا والدهای دیگر سر و کار دارند ممکن است از حالت سازگار بودن به حالت قیامگر تبدیل شود که هر دوی آن یعنی سازگار یا قیامگر در دو روی سکه هستند و هیچ کدام با بالغ انتخاب نشده. بالغ یعنی اینکه با آگاهی و حضور در پاسخ به اکنون و اینجا و شرایط الآن پاسخ درست را بدهم، حال چه ساگار باشد چه قیامگر.

نمایشنامه زندگی یا پیش نویس زندگی هر کس بر اثر پیامها و رفتارهای والد و مشاهده کردن و درون اندازی کردن و نتیجه گیری کردن کودک و احساس هایی که کودک بر اثر این رفتارها و پیامها و نتیجه

گیریه‌ها، تجربه و ضبط می‌کند و همینطور اتفاقاتی که در کودکی برایش افتاده مانند زلزله، جنگ، صدای بلند، گم شدن، مریض شدن و در بیمارستان بستری شدن و غیره به وجود می‌آید.

کودک بر اثر پیامهایی که والد به او می‌دهد و لحن آن پیامها و رفتارهایی که والد انجام می‌دهد چه در رابطه با او و چه در رابطه با دیگران و اتفاقات زندگی و نوع آن رفتارها اعم از رفتار سازنده یا مخرب و مشاهده کردن به یک سری نتیجه‌گیری در مورد خودش و دنیای اطرافش که شامل آدمها و ارزش و اصول و غیره می‌شود، می‌رسد و همینطور احساسهایی را هم در رابطه با برخورد والدین و پیامهای آنان و نتیجه‌گیری خودش، احساس‌هایی را تجربه و ضبط می‌کند که بعداً اساس پیش‌نویسی او را تشکیل می‌دهد و بر اساس آنها رفتار و احساس و نتیجه‌گیری می‌کند در بزرگسالی و فقط کسانی که بالغ می‌شوند می‌توانند پیش‌نویسی را تغییر دهند.

فقط وقتی از روی پیش‌نویس زندگی عمل نمی‌کنیم، که با بالغ خود به واقعیت اکنون و اینجا پاسخ دهیم. پیش‌نویس زندگی در ناخودآگاه ما شکل گرفته و ما به درستی از آن آگاه نیستیم و بیشتر زندگیمان را از روی پیش‌نویس عمل می‌کنیم. یا به عبارتی ۹۰ درصد مردم در پیش‌نویس زندگیشان عمر را می‌گذرانند و اگر بالغی هم به کار می‌برند، بالغی آلوده به کودک یا والد است.

پیش‌نویس زندگی

پیش‌نویس زندگی هرکس بر اثر رفتارها و پیامدهای والد، مشاهده کردن و درون‌اندازی کردن کودک و نتیجه‌گیری کودک و احساس‌هایی که کودک در آن موقع تجربه کرده، به وجود می‌آید.

پیش‌نویس زندگی بیانگر این است که چگونه الگوهای کنونی زندگی ما ریشه در دوران کودکی دارند. در چهارچوب پیش‌نویس زندگی تحلیل رفتار متقابل توضیحاتی را ارائه می‌دهد که چگونه شیوه‌های زندگی دوران بزرگسالی ما بازسازی همان روشهای دوران کودکی ما است حتی اگر این بازسازی نتایجی را

به بار آورد که موجب عناد به خود شود و یا بسیار دردناک باشد از این رو تحلیل رفتار متقابل به ما نظریه آسیب شناسی روانی را ارائه می دهد.

ما طرح اساسی این داستان را در دوران طفولیت قبل از آنکه بتوانیم بیش از چند کلمه ادا کنیم می نگاریم. وقتی کمی بزرگتر شدیم جزئیات بیشتری به این داستان اضافه می کنیم بخش عمده این داستان تا سن هفت سالگی نوشته می شود. ما می توانیم این داستان را بعدها در دوران بزرگسالی مورد تجدیدنظر قرار دهیم.

ما به عنوان افراد بزرگسال معمولاً از داستان زندگی که برای خود نوشته ایم آگاهی نداریم با این وجود احتمالاً تا به آخر به انجام آن وفادار خواهیم ماند.

بدون آگاهی از داستان زندگی احتمال دارد که زندگی خود را بر اساس آن بنا نموده و به سوی صحنه های پایانی که در دوران طفولیت نوشته شده است {تصمیمات دوران کودکی} پیش رویم. شروع این نگارش از بدو تولد بوده است زمانی که چهار سالگی شما فرا رسیده اساس این طرح و نقشه را تصمیم گیری کردید.

در هفت سالگی جزئیات اصلی داستان زندگی خود را کامل نمودید از آن زمان تا دوازده سالگی آن را ویرایش نموده و نکاتی بر آن افزودید. در دوران جوانی و بزرگسالی آنرا تجدیدنظر کرده و نگاهی دیگر بر آن افکندید و آنرا با واقعیت‌های ویژگی های زندگی کنونی خود هماهنگ ساختید.

در پیش نویس زندگی والد به ما دیکته می کند و کودک آنرا درون اندازی و ضبط می کند و نتیجه گیری می کند و تفسیرگونه برداشت می کند و بعد از روی آن رفتار می کند. باید توجه داشته باشیم که پیامهای والد و جانشین آنها که به صورت کلامی یا رفتاری، کودک می بیند و می شنود و درون اندازی می کند برای کودک حقیقت محض می باشد و کودک قدرت تشخیص اینکه کدام یک از این پیامها و رفتارها درست است و کدام نادرست را ندارد و همه را بدون اینکه آنها را تجزیه و تحلیل کند و درست و نادرست را مشخص کند می بلعد و برای او حقیقت محض است که این کار در دوران کودکی و عمده آن از تولد تا ۷ سالگی نوشته می شود و کودک درون اندازی می کند به عنوان حقیقت محض که شامل نوع

زبان، طرز حرف زدن، لباس پوشیدن، ارزشها و اصول موردنظر والد و جانشین آنها دین و مذهب و فرهنگ اجتماع، طریقه آداب و رسوم اجتماع، طریقه آداب و معاشرت، طریقه متمدن شدن و تربیت شدن، آداب و رسوم دستشویی رفتن و توالت، غذاخوردن، سلام علیک و طرز برخورد با مردم و دوستان و فامیل، به کی باید زیاد احترام بگذارم، به کی کجا احساس غرور کنم، کجا احساس شکست، کجا آدم بکشم، کجا دعوا کنم، کجا شاد باشم، کجا عصبانی و غیره و غیره.

به عنوان مثال، در پیش نویس زندگی خیلی از ماها نوشته اند اگر به پولدارتر از خودت و مقام دارتر از خودت رسیدی باید احساس حقارت داشته باشی و به او زیاد احترام بگذاری ولی اگر کسی کمتر از خودت بود با او عادی رفتار کن و یا احساس خودبزرگ بینی داشته باشی. اگر کسی به نوامیس تو نگاه چپ کرد یا متلک گفت دعوا کن، چاقو بکش، عصبانی شو یا در وضعیت خیلی شدید آن که خیانت همسر یا دخترت با کسی است، آدم بکش. پسرت هر کاری بکند خبری نیست ولی اگر دخترت تماس تلفنی با کسی داشت باید عصبانی شوی و باید احساس حقارت و بدبختی و آبرو ریزی داشته باشی.

حال که شما در بزرگسالی خود به سر می برید، سرآغاز داستان زندگیتان خارج از دسترس ذهن آگاه شماست و شاید تا به حال آگاهی نداشته اید که چنین زندگی نامه ای را نوشته اید. با این وجود بدون این آگاهی، این سرگذشت را که سالها پیش آنرا نگاشته اید در زندگی خود به عمل درمی آورید این سرگذشت، «پیش نویس زندگی» شماست.

اریک برن پیش نویس زندگی را به عنوان طرح ناخودآگاه زندگی تعریف کرده است. طرح زندگی که 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 می آورد.

این اندیشه که الگوهای زندگی افراد بزرگسال تحت تأثیر تجربیات دوران کودکی آنان قرار می گیرد نه تنها هسته مرکزی نظریه تحلیل رفتار متقابل است بلکه در بسیاری از گرایشها و نظریات روان شناختی دیگر هم وجود دارد.

تصمیمات پیش نویس زندگی کودک با تفکر آگاهانه ای که در تصمیم گیری های دوران بزرگسالی وجود دارد، متفاوت است. تصمیمات اولیه نتیجه احساسها بوده و قبل از اینکه کودک به زبان بیابید گرفته شده اند و بر مبنای واقعیت سنجیهای متفاوتی از آنچه که در دوران بزرگسالی به کار گرفته شده اند قرار دارند. اگرچه والدین نمی توانند تعیین کننده تصمیمات پیش نویس زندگی کودک باشند با وجود این می توانند اثرات بسیار مهمی را بر این تصمیمات بگذارند.

از همان روزهای اولیه زندگی کودک، والدین پیامهایی را به او به صورت کلامی و غیرکلامی و رفتاری می دهند که کودک بر اساس آنها به نتایجی درباره خود، دیگران و دنیای اطراف می رسد. پیامهایی مانند کامل باش، تو به هیچ دردی نمی خوری، قوی باش، دیگران را راضی و خوشنود کن، عجله کن، شاگرد اول باش، سخت کوش باش و غیره و غیره.

برای توجیه پیش نویس زندگی، واقعیت تعریف می شود

ما معمولاً واقعیت را در چهارچوب داوری خود تعبیر و تفسیر می کنیم به گونه ای که در نظر ما تصمیمات پیش نویس زندگیمان توجیه می شود به این دلیل که ما در حالت نفسانی کودک خود هر گونه تهدیدی را به دیدگاه خود از جهان که بر مبنای پیش نویس ما قرار دارد، تهدیدی به ارضای نیازهای خود و حتی تهدیدی به زنده ماندن خود می دانیم. به عنوان مثال، در کشور ما فرهنگ و مذهب ما اگر دختری، دوست پسر داشته باشد یا در مجلسی زنها با مردها برقصند یا زن و مرد دست بدهند یا بدون روسری به خیابان بیاید کاری اشتباه و خلاف شرع و عرف است و این را در کودکی به وسیله کلام و رفتار والد به کودک می گویند و کودک درون اندازی می کند و آنرا به عنوان یک واقعیت قبول می کند. در صورتی که در کشورهای اروپائی و آمریکائی عکس این قضیه اتفاق می افتد از نظر ما آنها در اشتباهند و از نظر آنها ما در اشتباهیم و همه ما داریم بر اساس پیش نویس و پیامهای درون اندازی شده والد واقعیت

را داوری و تعبیر و تفسیر می کنیم. این مسئله در پیامهای مختلف و مذاهب مختلفه که ضد و نقیض کم هستند خود را نشان می دهند.

این که چرا اکثریت مردم دنیا، افکار و عقاید والدی خودشان را درست تشخیص می دهند حتی اگر به ضرر بقیه مردم و خودشان باشد مانند آدمهای طالبان که به خودشان بمب می بندند و در میان مردم منفجر می کنند این است که کودک در سن پایین که این پیامها را می گیرد برای زنده ماندن و احساس امنیت و نوازش و غذا و خوراک و پوشاک و مسکن احتیاج به والد خود دارد و می داند که هر جا بخواهد مخالفت بکند با روی تَرش و ناراحتی والد روبرو می شود و چون خیلی ضعیف است و چیزی نمی داند حرفهای والد برایش حقیقت محض است و همیشه بر این باور است که اینها درست می گویند حتی اگر بزرگ هم شود پیامهای زیر ۷ سال برای او حقیقت محض است مگر اینکه بالغ شده باشد و اگر بخواهد با این پیامها مخالفت کند دچار ناامنی می شود و به خاطر اینکه دچار ناامنی نشود همیشه پیامهای والد را اطاعت می کند.

همیشه باید به آدمهایی که پست و مقامی در نیروی انتظامی یا دادگاه یا شهرداری یا فلان شرکت و اداره دارند، احترام بگذاری چون بدرد می خورند ولی لازم نیست که با آدمهای عادی، خیلی خودمانی شوی و بطور کامل تمام باید و نبایدهای والدی در مورد اجتماع، دین و مذهب و غیره که به ما گفته اند و ما داریم از روی آن بطور ناآگاهانه عمل می کنیم و برای ما کتاب قانون است و هر کجا که از این نوشته ها عدول کنم باید احساس گناه و شکست داشته باشم و والد به جان کودکم می افتد و همچنین تمامی تعصبات قومی، نژادی، قبیله ای، فامیلی- و مذهبی را والد در کودکی در پیش نویس من می نویسد مانند تعصب به خواهر، مادر، بردار، مذهب و غیره

اگر به تاریخ نگاه کنیم و به فیلمهایی که در این رابطه ساخته شده اند نگاهی دقیق بکنیم می بینیم عده ای باید شاه یا امپراطور یا وزیر و صاحب منصب و مقام باشند و یک عده دیگر نوکر و کنیز مردم عادی و جوری در ذهن این افراد عادی از کودکی توسط والد و جانشین آنها می نویسند و آموزش می دهند که آنها بالاتر از ما هستند. همیشه باید به آنها تعظیم و احترام بگذاریم، با شادی آنها شاد باشیم و با غم و

ناراحتی آنها ناراحت. هر چه آنها بگویند درست است و ما باید همیشه در مقابل آنها حقیر باشیم و اگر روزی یکی از آنها به ما لطفی کند و ما را تحویل بگیرد مثل اینکه دنیا را به ما داده اند و آنقدر حقارت و بدبختی برایمان نوشته اند که اگر یکی از آنها ما را تحویل بگیرد و با ما دوستی کند پر از غرور و شادی می شویم که فلان کس ما را تحویل گرفته است.

در پیش نویس ما نوشته اند که همیشه مقام و پول و منصب و ثروت بیشتر از آدمها ارزش دارند به خاطر همین یک آدم عادی در نظر ما خیلی احترام و عزت ندارد و با او عادی و معمولی برخورد می کنیم ولی همین آدم عادی اگر دارای ثروتی یا مقام و منصبی شد نگاه ما با او سریعاً فرق می کند و به او دیگر مثل گذشته نگاه نمی کنیم بلکه با احترام و بزرگی نگاه می کنیم و به او احترام می گذاریم.

باید توجه کنیم که در پیش نویس زندگی من ممکن است با برادرم فرق کند و پیش نویس هرکس، شخصی و با دیگری فرق دارد. زیرا کودک در برخورد با مسائل و پیامهایی که والد به صورت کلامی یا رفتاری می گوید و انجام می دهد و کودک می بیند (تفسیرگونه) برداشت می کند. به علاوه اینکه شرایطی که یک کودک داشته با شرایط کودک دیگر فرق می کند. ممکن است در کودکی، برادر اولی، پدر، مادر بی تجربه و وضع اقتصادی خوبی نداشته اند و اینها باعث می شود که رفتار و گفتارشان در خانه با برادر دومی که پدر و مادر تجربه دارند شده اند و وضع اقتصادی شان بهتر فرق می کند یا برعکس یا شرایط متفاوت دیگر.

از طریق پیش نویس زندگی می توانیم بفهمیم که دلیل رفتارهای مختلف افراد چیست به خصوص زمانیکه به بررسی رفتارهایی که در ظاهر دردناک و خودآزار هستند می پردازیم نیاز به این شناخت داریم. زمانیکه ما در پیش نویس زندگی خودمان هستیم به تصمیمات دوران کودکی خود می چسبیم. برای ما به عنوان یک کودک، این تصمیمات بهترین روش زنده ماندن و برآوردن نیازها بوده است وقتی که ما در پیش نویس زندگی خود هستیم تلاش بر این داریم که با مسائل دوران بزرگسالی به صورت فرایند رفتاری دوران کودکی برخورد کنیم. الزاماً این روشها، همان نتایجی را که در دوران کودکی برایمان داشتند به

همراه خواهند داشت. زمانی که ما به همان پیامدهای دردناک می‌رسیم می‌توانیم در حالت نفسانی کودک، به خود بگوییم بله دنیا تا بوده همینطور بوده.

وقتی در پیش نویس خود هستم باورهای کهنه شده درباره خودم، دیگران و کیفیت زندگی را بازنواری می‌کنم. تصمیمات پیش نویسی در دوران کودکی به عنوان وسیله ای برای توجیه احساسهای غیرخوب اتخاذ می‌شوند وقتی که در دوران بزرگسالی تحت فشارقرار می‌گیریم ممکن است این روش دوران کودکی را دوباره بازنواری کنیم.

پیش نویس زندگی - برنده - بازنده - و غیربرنده:

پیش نویس زندگی برنده و موفق: از نظر برن یک انسان برنده و موفق کسی است که به اهداف موردنظر خود می‌رسد و در نتیجه آن دنیا را جای بهتری می‌سازد. لازمه برنده شدن این است که اهداف موردنظر با آرامش و راحتی و شادمانی و ملایمت به تحقق برسد. اگر در کودکی تصمیم بگیریم که رهبر بزرگی شوم و سرانجام یک ژنرال یا سیاستمدار موفق و محبوب شوم. من یک برنده هستم اگر تصمیم بگیرم که یک میلیونر شوم در صورتی برنده هستم که یک میلیونر شادمان، خوشحال و راحت باشم. اگر تصمیم بگیرم زاهد فقیری بشوم و همان زاهدی بشوم که با خوشحالی در غاری زندگی می‌کند، برنده خواهم بود. برندگی و موفقیت، همیشه به اهدافی که من برای خودم تعیین می‌کنم مربوط می‌شود و اگر به آن اهداف برسم و در آن احساس خوشحالی و شادی و آرامش داشته باشم، برنده هستم. مهم آن احساس شادی و نشاط و آرامش است { که باید داشته باشم و رسیدن به آن هدف.

پیش نویس بازنده

حال اگر به هدفم نرسم، یک بازنده هستم یا اگر به هدفم برسم و در آن احساس خوشحالی، نشاط و آرامش نداشته باشم یک بازنده هستم. من بازنده هستم اگر تصمیم بگیرم میلیونر شوم و نهایتاً میلیونر بشوم ولی دائماً به خاطر احساس بد و ناآرامی درونی در حال شکوه و شکایت باشم و نتوانم از زندگیم

لذت ببرم. بار دیگر فقط رسیدن یا نرسیدن به اهداف مورد نظر نیست که اهمیت دارد بلکه میزان راحتی و آرامشی که با آن همراه است مهم است.

پیش نویس غیربرنده

کسی که پیش نویس زندگی غیربرنده ای دارد یک راه حاشیه ای را که با سختی امروز را به فردا می رساند، می پیماید نه برندگی و نه بازندگی چشمگیری دارد. این شخص هرگز خود را به خطر نمی اندازد این الگوهای پیش نویسی معمولاً مبتذل و پیش پا افتاده نامیده می شوند. در موقعیتهای پیش نویس زندگی یک غیربرنده هرگز رئیس نخواهد شد و اخراج هم نخواهد شد در عوض سالهای کار خود را به پایان می رساند و در وضعیتی آرام و بی سر و صدا به بازنشستگی می رسد و دائماً اینطور فکر می کند که من می توانستم رئیس باشم، اگر فقط می توانستم در زمان مناسب در موقعیت مناسب قرار گیرم.

پیش نویس زندگی بر اثر پیامهای والد، والد سازنده مفید- والد مخرب سرزنشگر و رفتارهای او و مشاهده کردن کودک و نتیجه گیری کودک از این پیامها و رفتارها و احساساتی که بر اثر این پیامها و رفتارها در کودک به وجود می آید، شکل می گیرد. همینطور اتیکت ها- اخطارها- بازیها و به وجود می آید. همینطور قضاوت ما در مورد خودمان و دنیای اطرافمان و رویدادها و آدمهای مختلف و فرهنگهای مختلف در پیش نویس زندگیمان رقم خورده اند مگر کسانی که بالغ شده باشند. لهجه، نوع زبان، نوع لباس پوشیدن، کجا خوشحال باشم، کجا غمگین و ناراحت، چه رویداد و اتفاقی باید باعث ناراحتی من باشد و چه رویداد و اتفاقی باعث خوشحالی ارزشها و اصول و باید و نبایدها. همینطور آداب اجتماعی مانند سلام کردن، طرز نشست و برخاست، حمام و دستشویی و اخلاقیات. مشکل بیماری های روانی از جایی شروع می شود که پیامهای والد نقض می شود و کودک دچار وحشت، ترس و اضطراب می شود. هر کجا که پیامهای والدی که کودک درون اندازی کرده و برای او حقیقت محض است نقض شود کودک دچار احساس ناامنی و ترس می شود که بعداً باعث افسردگی، ناامیدی و انواع ناراحتی های روانی است جای

دیگری که کودک دچار ناراحتی های روانی می شود جاهایی است که والد مخرب سرزنشگر به جان کودک می افتد که این والد یا در درون ناخودآگاه کودک است که قبلاً ضبط شده یا والد بیرونی است که کودک را سرزنش و تحقیر و کتک می زند و با کودک رفتار خوبی ندارد بعداً که کودک بزرگتر می شود تمام این احساسات گذشته را که ضبط کرده چه احساس خوب و چه بد و تمام پیامهای والد و رفتارهای او چه خوب و چه بد را که ضبط کرده و نتیجه گیری های خودش را از این پیامها و وقایع در درون دارد ، می شود پیش نویس زندگی او که در بزرگسالی بر اساس آنها به دنیا نگاه می کند و احساس می کند و رفتار می کند مگر کسانی که بالغ آنها روشن شده باشد و شروع به تغییر دادن پیش نویس زندگی خود کنند.

با وجود اینکه ما بوسیله بالغ از پیش نویس زندگی خودآگاه شده ایم ولی در اکثر مواقع با دیدن اتفاقات و رویدادها همیشه اول والد ما پاسخ می دهد و اگر بالغ روشن باشد می توان آن را متوقف کرد و بعد بالغ پاسخ بدهد یا اینکه اول کودک ما پاسخ می دهد.

هرگاه به مشکلی برمی خورم دو راه در برابرم وجود دارد. من می توانم از نیروی کامل تفکر احساسها و رفتارهای خود به عنوان یک شخص بزرگسال بهره گیرم و یا اینکه به پیش نویس خود بروم. اگر من به سوی پیش نویس خود بروم، چنین برمی آید که دنیای اطراف را به همانگونه که با تصمیمهای اولیه دوران کودکی من هماهنگ باشد می بینم.

یکجا دو میلیون خرج می کنم، سفره می دهم، نذری می دهم، خیلی خوشحال هستم و ناراحت این نیستم که چرا دو میلیون پول را از دست دادم و یکجای دیگر دو هزار تومان گم کرده ام یا در یک خرید کالایی را گران خریده ام خیلی ناراحت می شوم و ممکن است دچار خشم و رنجش شوم که چرا این دو هزار تومان را از دست دادم یا زیادی ازم گرفته اند یا بابت این دو هزار تومان شب تا صبح خوابم نبرد. علت این است که در پیش نویس زندگی پشت دو میلیون اولی که از دست داده ام نوازش است و به رسمیت شناخته شدن و پشت دو هزار تومان دومی سرزنش و احساس گناه و ترس. همینطور وقتی ضرری می کنم یا چیزی را خراب می کنم پشت سرش احساس سرزنش و احساس گناه و ترس است اگر

از این اتفاق سودی کردم یا چیزی را درست کردم پشت سرش نوازش، تعریف و تمجید والد، درون اندازی شده است و نتیجه گیری و احساس ضبط شده کودک، اتیکت ها، ارزش گذاری روی آدمها و فرهنگها و رفتارها، درست و غلط ها، مراسم و مناسک ها و کتاب قانون ذهنی ما که بر اساس آن به دنیا نگاه می کنیم و احساس می کنیم همه در پیش نویس زندگی به وجود آمده و شکل گرفته.

نتیجه گیری داستان هایی که در پیش نویس زندگی، کودکان می بینید و می خوانند

در کودکی و نوجوانی داستانهایی برای ما تعریف می کنند. داستان هایی مانند هزار و یک شب، سفیدبرفی، سیندرلا، زیبای خفته و همینطور فیلمها و سریالهای تلویزیونی و سینمایی و عشقی می بینم و در این سریال ها و داستانهها به ذهن خودآگاه و ناخودآگاه کودکان و نوجوانان اینطور القاء می شود که اول زندگی همیشه همراه با مشقات و سختی و ناملایمات است و در آخر داستان یک معجزه رخ می دهد و همه چیز درست می شود یا یک دیو یا عفریته یا جادوگر یا آدم بد می آید زندگی تو را خراب می کند و در آخر یک شاهزاده یا پرنسس یا یک مرد خوب و یک معجزه یا اتفاق خوب پیش می آید و همه چیز درست می شود و این پسر و دختری که این داستانهها را می بیند و می شنود در ناخودآگاه خود همیشه به دنبال یک اتفاق یا معجزه است تا خدا یا کس دیگر برای او درست کند تا به آرزوهایش برسد و مشکلات و ناملایمات زندگی اش تمام شود و همه چیز درست بشود آنطور که او می خواهد. دختر جوان منتظر یک شاهزاده اسب سوار یا یک مرد پولدار و خوب و پسر جوان هم منتظر یک پرنسس یا دختر پولدار و زیبا است تا به آرزوهایش برسد یا در بزرگسالی همیشه منتظر یک معجزه و کاری که خداوند درست بکند یا اتفاقی بیفتد و معجزه ای بشود که مشکلات زندگیش یک شبه تمام بشود و دنیا بر وفق مراد او گردد ولی این اتفاق هیچ وقت نمی افتد و فقط مخصوص قصه ها و داستان ها و سریالها است که آدمها در آنها به دنبال آرزوهای خودشان هستند.

فقط این طرز فکر باعث می شود که هیچ کاری نکنیم و این ناملایمات را تحمل کنیم و بنشینیم به امید روزی که همه چیز درست شود و عمر را اینطوری سپری کنیم زیرا اینطوری به ما یاد داده اند ولی در یک زندگی واقعی هیچ وقت معجزه و اتفاقی خاص رخ نمی دهد که مشکلات ما برطرف شود. معجزه و اتفاق خاص فقط مخصوص داستان ها و سریالهای تلویزیونی است در یک زندگی واقعی این خودت هستی که باید معجزه درست کنی و زندگی را خلق کنی و مشکلاتت را حل کنی و به آرزوهایت بررسی با تلاش خودت و سعی و کوشش خودت این خودت هستی که خودت را می سازی، شادیت را می سازی و غم و اندوهت را می سازی و خودت هستی که الآن و آینده ات را می سازی و رشدخلاقیت به وجود می آوری نه کس دیگری، معجزه، جادوگر، دیو، پرنس و شاهزاده و طلسم مربوط به کتابها، داستانها، سریالهای تلویزیونی است که از کودکی به ذهن ناخودآگاه ما سرازیر شده و باعث شده ما از خلق خودمان و زندگیمان باز بمانیم. همینطور پیامهای مخرب والد و باعث شده که ما به انتظاری واهی بنشینیم و اسمش را هم بدبختی، بدشانسی، بداقبالی بگذاریم. حتی خداوند هم به جای ما کاری انجام نمی دهد خداوند راه را برای ما باز می کند و نشان می دهد و قدرت انجامش هم درون ما گذاشته، ما خودمان باید حرکت کنیم و الا در خانه بنشین و ۱۰۰ سال دعا کن تا خودت حرکت نکنی هیچ اتفاقی نمی افتد. دعا فقط انرژی ما را بیشتر می کند و دیگر اینکه ما به صورت خداوند خلق شده ایم و و روح خداوند در وجودمان است و خداوند خالق است و خلق می کند و ما هم چون به صورت او هستیم و خلیفه او باید مانند او زندگی را خلق کنیم و مانند او خالق خودمان و زندگیمان باشیم و به گونه ای او فکر کنیم و رفتار کنیم و عمل کنیم و خلق کنیم و در لحظه باشیم و حاکم بر سرنوشت خویش و حاکم بر احساس و رفتار خویش و حاکم بر زندگی خویش: (البته اگر والد مخرب سرزنشگر مطیع کننده، کودک طبیعی را نابود نکرده باشد ولی باز جای امید و تغییر است).

سؤال هایی که هرکس باید به خودش جواب بدهد.

- ۱- پیش نویس زندگی یا نمایشنامه زندگی هرکس چیست و چگونه به وجود می آید؟
- ۲- چند نوع پیش نویس یا نمایشنامه زندگی داریم، نام ببرید و در مورد هر کدام توضیح دهید؟
- ۳- پیش نویس و نمایشنامه زندگی شما کدام است توضیح دهید. آیا احتیاج به تغییر دارد و اگر احتیاج به تغییر دارد، چگونه باید آن را تغییر داد؟
- ۴- چند مثال از زمانهایی که در پیش نویس یا نمایشنامه زندگی خود هستید را بنویسید به خصوص مواقعی را که رفتارهای پیش نویسی یا پیامها و نتیجه گیری های پیش نویسی به ما خدمت می کند.
- ۵- چند مثال از مواقعی را که در پیش نویس یا نمایشنامه زندگی خود هستید و رفتارهای خود مخرب یا خودآزار یا دگرآزار دارید را بنویسید.
- ۶- چه مواقعی من می توانم در پیش نویس خود یا نمایشنامه زندگی خود نباشم؟ توضیح دهید.
- ۷- اتیکت یا برجسب را توضیح دهید؟ و اتیکت ها توسط چه کسی به من آموخته شد و از چه زمانی من آن را یاد گرفتم؟
- ۸- اتیکت ها یا برجسب ها چه احساسی و چه برداشتی را در درون من ایجاد می کند و این برداشت ها و احساس ها توسط کدام قسمت از سه وجه من {کودک- بالغ- والد} به وجود می آید و کدام قسمت از سه وجه من آن را احساس و نتیجه گیری می کند؟
- ۹- داستانها و فیلمهایی که یک کودک و نوجوان در کتاب و تلویزیون می خواند و می بیند، چگونه بر روی او تأثیر می گذارد و کودک بر اساس آن داستان در ذهن خودش چه نتیجه گیری و احساسی را تجربه می کند. همینطور داستانهایی که پدر و مادر و هم سن و سالهایش برایش تعریف می کنند.

صاعقه های زیستی یعنی سوق دهنده (مانند خواب- خوردن- خوابیدن- آشامیدن- دفع کردن و غیره) وقتی می گوئیم کودک درون، منظور ما تمام تفکرات، رفتارها و احساساتی است که از بدو تولد تا انتهای دوران کودکی ما تجربه کردیم و آنها را بازنوازی می کنیم و در واقع اولین حالت من که به دنیا می آید و تنها حالتی که الان دارد، کودک است. والد و بالغ بعدها شکل می گیرد بنابراین حالت منی است بسیار ابتدایی و ریشه ای و به آن می گویند روانی باستانی، روانی قدیمی و با ما به دنیا می آید این حالت من کودک و ویژگی هایی دارد و به عنوان مثال صاعقه های زیستی و دوست داشتن، دوست داشته شدن و غریزه ها مانند گرسنگی، سیری، ترس و احساسات و خلاقیت و کنجکاوی، شور زندگی، بازیگوشی، خیالپردازی در درون کودک طبیعی یا باستانی است. لذت بردن و هیجانانگیز مثبت و کیف کردن، زیستن، مال کودک طبیعی است.

نکته مهم اینکه کودک خودش را بطور نامشروط پذیرفته و بعدها است که توسط والد، هزاران شرط برای پذیرفته شدن و دوست داشته شدن برای او می گذارند. باید درستی را بخوانی، معدلت ۲۰ باشه، بچه خوبی باشی، اذیت نکنی، این کارهایی را که می گوئیم انجام بدهی تا من والد تو را بپذیرم و دوست داشته باشم و اگر این کارها که من می گوئیم، انجام ندهی و رفتار نکنی، پذیرفته و دوست داشتنی نمی شوی و به این صورت کودک طبیعی از حالت اصلی خودش خارج می شود. به خصوص در محیطی که والد آن مطلق گرا و مخرب و سرزنشگر است و یا در محیطی والدگون و متعصب و کودک باید طبیعت وجودش را جوری تغییر بدهد که آن والد می خواهد. بنابراین در طول زمان آن چیزی که دارد، شکل می گیرد که به آنمی گویند کودک سازگار یا منزوی یا قیامگر، طغیان گر موجودی است که با چیزی که بوده یا می توانسته باشد، فرق دارد.

بعضی وقتها ما تربیت کردن را با طرد کودک طبیعی، یکی می بینیم. یک کودک زیر یکسال وقتی چیزی را در دهانش می گذارد و آن را می کشیم، دوباره در دهان می گذارد یا وقتی چیزی را از او می گیریم، دوباره دست دراز می کند و می گیرد چون می تواند بگوید نه ولی بر اثر فشار والد سازگار یا پیش سازگار می شود و قدرت نه گفتن ندارد و آنقدر این پیامهای والد می آید و می آید، سرازیر می شود که آن

پذیرش غیرمشروط کودک تبدیل می شود به پذیرش مشروط والد نسبت به خودش و دیگران که من باید چه باشم که خوب باشم، آنجوری باشم که تو والد می خواهی.

ساختار روانی ما سه وجه دارد: کودک ، بالغ ، والد

کودک

کودک چهاروجه دارد:

۱- کودک طبیعی یا باستانی ۲- کودک سازگار یا بیش سازگار ۳- کودک پرخاشگر یا قامگر ۴- کودک

منزوی

۱- کودک طبیعی یا باستانی با تولد من همراه است و از یکسال به بعد شروع می کند به پاسخ دادن به محیط اطراف و پیامهای والد را به صورت تفسیرگونه و برداشتهای خودش درون اندازی می کند و ممکن است جای خود را توسط پیامهای والد و جانشین آنها به سه کودک دیگر بدهد. زیرا از یکسال به بعد والد و جانشین آنها می خواهند کودک را تربیت و متمدن کنند. از قبیل دستورهایی جهت دستشویی رفتن، اذیت نکردن، دست نزدن، آداب غذاخوری و معاشرت و رسم و رسومات اجتماعی و دینی و مذهبی و غیره که ممکن است به خاطر ناآگاهی والدین و برخورد بد آنها، کودک را تبدیل به یک کودک بیش سازگار یا منزوی یا پرخاشگر و قیامگر کنند.

نشانه کودک طبیعی یا باستانی

تمامی غرایزها و احساسها و شیطنتها و کنجکاوایها و بازیگوشیها و خیال پردازیها درضمن ما نباید همیشه کودک طبیعی باشیم بلکه باید رشد کنیم و بالغ خود را به کار بیندازیم. جهت زندگی در سنین بالاتر و اینکه به وقت خودش و جای خودش و زمان خودش کودک سازگار یا قیامگر یا منزوی هم باشیم. به عنوان مثال، زمانی که قانون را رعایت می کنیم کودک سازگار هستیم یا اگر بر علیه بی عدالتی شورش می کنیم، کودک قیامگر یا زمانهایی هم احتیاج داریم که گوشه عزلت خلوت کنیم.

کودک منزوی ولی باید به جای خودش و در مکان خودش باشد نه اینکه بیمارگونه باشد و توسط بالغ هدایت شده باشد.

والد درون پدر من تکیه کلامها و دستوراتی داشت که از والدین خودش درون فکنی کرده بود. او بعضی از آنها را به من انتقال داد و من آنها را به اضافه آنچه از مادرم گرفتم در والد خود ذخیره کردم. بدین ترتیب والد درون، انباری از پیامهاست که می تواند از نسل به نسل انتقال یابد مانند اینکه سحرخیز باش تا کامروا شوی یا مراسم عاشورا یا مراسم عید یا خانه تکانی قبل از عید یا بچه زرنگ کسی است که همه اش کار می کند یا بچه نباید بیکار باشد از همین حالا بفرستش سرکار تا کار یاد بگیرد و

والد درون ، مجموعه ای از توصیفات درباره واقعیت که شخصی از عناصر موجود در والد خود شنیده و از آنها تقلید کرده است. مثال، تو نمی توانی روی ماه راه بروی یا انسان نمی تواند پرواز کند، زمانی واقعیت داشت.

کودک درون والد صفحه ۷۸ تحلیل رفتار متقابل: صفحه ۲۰۷ واکنش کودک به دنیای پرآشوب تحلیل رفتار متقابل.

هر کودکی دارای نیازها و تمایلات اساسی و اولیه است (کودک و هر کودکی در مورد اینکه بهترین روش برای ارضای این نیازها چیست، خیال پردازی هایی دارد (والد). همچنین هر کودکی دارای مهارتهای شهودی برای حل مسئله می باشد(بالغ).

کودک بعد از تولد برای زنده ماندن احتیاج به چندین چیز دارد. اول احتیاج به غذا و آب و هوا برای زنده ماندن. دومین چیز، احساس امنیت است که برای بقای او حیاتی می باشد که از طریق والدین باید فراهم شود و برای اینکه احساس امنیت داشته باشد از فرامین والد اطاعت می کند و درون اندازی تا به احساس امنیت و نوازش و به رسمیت شناخته شدن برسد. چیزهای بعدی هم مراقبت، نظافت، تربیت و

کودک طبیعی یا باستانی تمام مردم جهان تقریباً ویژگی یکسانی دارند.

تمام آدمهای روی زمین به احتمال زیاد هر چهار جنبه کودک را به کیفیت های کم یا زیاد دارا می باشند. بعضی وقتها ما آثار حقارتمان را تبدیل می کنیم به نوعی موهبت و بعد به آن می چسبیم و می گویم بله این نوعی از خودگذشتگی یا نوعی تقدس است در حالیکه ممکن است زیرش نوعی حقارت عزم حلال نهفته باشد که بتوانیم بقاء و احساس خوب و ارزش و احترام و نوازش، تأیید دریافت کنم و به رسمیت شناخته بشوم و نشانه حقارت من همین بس که اگر کسی تأییدم نکرد یا انتقاد کرد، سریعاً به هم می ریزم و منابع کنترل من هم هنوز بیرونی هستند.

چرا پیامهای والد برای کودک، حقیقت محض هستند؟ به چند علت، اول اینکه کودک، در این سن خیلی صدمه پذیر و ضعیف است و برای همه چیز خود به والد محتاج است و در کنار والد و توجه او، احساس امنیت می کند.

دوم اینکه بالغ ندارد که بفهمد چه چیز درست است و چه چیز غلط. و چون بالغ رشدیافته ندارد، دنیا و خوب و بد و درست و غلط را از نگاهوالد می بیند. سوم اینکه برای اینکه احساس امنیت بکند و نوازش بگیرد و احساس ارزش بکند و بالغ رشدیافته هم ندارد، خودش را با پیامهای والد و خواسته والد هماهنگ می کند که هم احساس امنیت بکند هم نوازش بگیرد و هم احساس ارزش و خوب بودن و هر جا هم که بخواهد مخالفت کند با تهدید و سرزنش والد روبرو می شود و دچار ناامنی می شود پس برای زنده ماندن، احساس امنیت کردن و نوازش گرفتن و احساس ارزش کردن و نبود بالغ رشدیافته، پیامهای والد برای او حقیقت محض است و درون اندازی می کند حتی الآن هم در بزرگسالی اگر بالغ نباشد، هر جا پیامهای والد نقض شود، کودک دچار اضطراب و ناامنی می شود.

کودک سازگار یا بیش سازگار

کودک سازگار یا بیش سازگار: وقتی می‌گوییم کودک سازگار، منظورمان وجهی از روان من مربوط به زمان کودکی است که در پاسخ به محیط یعنی پدر و مادر و جانشین آنها که خودش را با خواسته‌های آنها و دیگران سازگار می‌کند. منبع کنترلش بیرونی است، یعنی محیط و دیگران نه نمی‌تواند بگوید و بزرگترین ترسش، ترس از طرد شدن و تأیید نشدن و کنار گذاشته شدن است به دیگران سرویس می‌دهد و مداوم چشم‌هایش دو دو می‌زند که حالا من را دوست داری، من را تأیید می‌کنی، حالا کارم درست است نکنه ولم کنی، حالا خوب هستم و اینها در سطح ناخودآگاه اتفاق می‌افتد. عارضه تأیید طلبی، مهرطلبی، شخصیت وابسته و کسی که نمیتواند مستقل باشد و منبع کنترل بیرونی است و مدام جهت دریافت نوازش تأیید حمایت، چشم به دیگران دارد. بنابراین سیستم فرمان-پذیرش-اطاعت-نوازش و امنیت و بقاء برای او صدق می‌کند و چون از درون ناامن است و تهدید شده، مدام چشم به فرامین بیرونی دارد. بقیه هم از او خوششان می‌آید چون سازگار است و مخالفت نمی‌کند.

کودک بیش سازگار تکیه کلامش این است می‌ترسم از دستم ناراحت شوند یا دوست ندارم کسی از دست من ناراحت بشود و کودک سازگار حریم ندارد و حریم زندگی اش و حریم کاری اش و قراردادش مشخص نیست و ممکن است هرکس بتواند وارد حریم زندگی او بشود و روی او تأثیر بگذارد. نوع بیمارگونه کودک سازگار یا بیش سازگار دارای حقارت و منبع کنترل آن بیرونی است.

نوع سالم کودک سازگار زمانی است که بالغ انتخاب کرده در این شرایط سازگار باشد و این رفتار را داشته باشد و در آن حالت و رفتار از درون در فشار نیست مانند مواقعی که ما قانون راهنمایی و رانندگی را رعایت کنیم یا در گروهها و مجالس خودمان را با گروه وفق می‌دهیم در صورتیکه کودک سازگار بیمارگونه توسط والد مخرب سرزسر به وجود آمده و از درون تحت فشار است و همیشه دچار شرمندگی مزمن است که یکی از نشانه‌های بیش سازگار بودن است و دارای رفتارهای اجباری است.

کودک منزوی

وقتی می‌گوییم کودک منزوی وجهی از روان من مربوط به دوران کودکی که معمولاً کنج عزلت اختیار می‌کند گوشه نشین است دیده نمی‌شود در کنج عزلت و انزوا احساس امنیت می‌کند تا بخواهد خودی نشان بدهد و درگیر شود با مسائل و آدمهای بیرونی و اظهارنظر بکند. می‌ترسد خودش را ابراز کند و بزرگترین ترسش، ترس از برخورد ابراز خودش و ترس از خروج از محدوده امن انزوا است نمی‌تواند با دیگران ارتباط برقرار بکند، جامعه هراس است و یا از جاهای شلوغ می‌ترسد یا نمی‌تواند با دیگران ارتباط برقرار کند. بیشتر در جنبه کودک خودش گوشه نشین می‌شود و چون آن محدوده برایش امن است و خارج از آن ناامن و در حالتهای مریض‌گون و زیادش ما بیمارهای اضطرابی و احساس ترس ناامنی دائمی و دلشوره و دلواپسی داریم و همیشه در ته وجودمان دائماً یک دلواپسی و اضطرابی دائم را با خود حمل می‌کنیم. به خاطر همین سعی می‌کنیم از محدوده امن انزوا بیرون نیاییم چون می‌ترسیم بیرون بیاییم می‌ترسیم نه بشنویم، می‌ترسیم رو بزنییم، می‌ترسیم با مشکلات درگیر بشویم و ریسک بکنیم، می‌ترسیم از حق خودمان دفاع بکنیم و همیشه می‌گوییم چرا هیچ کس من را دوست ندارد و با قهر کردن از این و آن احساس گناه و ناراحتی در دیگران ایجاد می‌کند و خودش هم درد را دوست دارد. نوع بیمارگونه آن منبع کنترل بیرونی و پر از ترس و اضطراب در برخورد با آدمها و توسط والد مخرب و سرزنشگر به وجود آمده و دچار شرمنگی مزمن هم می‌باشد و همیشه در برخوردها تحت فشار است. نوع سالم کودک منزوی زمانی است که توسط بالغ انتخاب شده و تشخیص داده بعضی از وقتها در تنهایی و سکوت و مراقبه و بدور از سر و صدا و هیاهو باشد و توسط والد مخرب سرزنشگر به وجود نیامده.

کودک پرخاشگر یا قیامگر

آن وجهی از روان من است مربوط به دوران کودکی که خواسته هایش را با تمامیت خواهی قلدری غلبه مندی بیان می کند پرخاشگر است و بزرگترین ترسش، ترس از مغلوب شدن است و کم آوردن و در اکثر موضوعات معمولی هم میل به غلبه مندی و من درست می گویم و من درستم و مدام می خواهند دیگران را مغلوب خودشان بکنند و می گوید باید مرا دوست داشته باشی و من کارم درست است و نظر مخالف خودش را نمی تواند تحمل کند و رنجش به دل می گیرد و پرخاشگر می شود و می خواهد با قدرت، طرف را محکوم کند و خودش را اثبات، چون می ترسد. چون اگر غیر از این اتفاق بیفتد احساس بی کفایتی، ترس، طردشدگی، پوچی و بزدلی می کند و می خواهد با قدرت پرخاشگری و سلطه جویی خودش را تأیید و دیگران را وادار کند که او را تأیید و به رسمیت بشناسند چون ته وجودش احساس حقارت دارد تحمل و قدرت نه شنیدن را ندارد و خواسته هایش را با پرخاشگری می خواهد به طرف مقابل تحمیل کند. انتقادپذیر هم نیست و می گوید من درست می گویم و باید همه مرا دوست داشته باشند که البته همه اینها در ناخودآگاه وی اتفاق می افتد. کودک پرخاشگر یا قیامگر چون در لایه زیرین خودش ترس، حقارت و کمبود عزت نفس دارد. به خاطر همین، هر گونه انتقاد یا مخالفتی او را به ترس و اضطراب می اندازد و آن را تهدیدی علیه امنیت خودش می بیند و احساس ناامنی می کند. به خاطر همین سریعاً گارد دفاعی می گیرد و با پرخاشگری زور ارباب تهدید می خواهد احساس امنیت را در درون برقرار کند و روی ترس خود را بپوشاند. کودک پرخاشگر ممکن است والد گریز و والد ستیز هم باشد. منبع کنترل کودک سلطه جو و پرخاشگر، بیرونی است و دارای حقارت زیاد و با سلطه جویی و پرخاشگری و قیامگری روی حقارت درون را می پوشاند.

کودک طبیعی یا باستانی

وقتی می‌گوییم کودک طبیعی یا باستانی آن بخشی از درون من که با تولد و به دنیا آمدن همراه من است. و در آن شور

زندگی، شادی و نشاط و غریزه‌های گرسنگی و تشنگی، ترس، غم، غریزه جنسی، خوابیدن، تنفس، دفع و همینطور احساسات و هیجانات، خیالپردازی - کنجکاوی - خلاقیت - لذتمندی - خوشحالی - تجربه‌های خوشایند زندگی و ناراحتی و غم و اصالت و واقعی بودن یعنی نقش بازی نمی‌کند. خود انگیخته بودن، دوست داشتن و توانایی نه گفتن و پذیرش نامشروط خود و میل به کشف کردن و داشتن و ... و معمولاً کودک طبیعی تمام انسانها تا یک سالگی یکسان است ولی بعد از یکسالگی بر اثر پیامهای والد و رفتارهای او و تربیت کودک و نتیجه‌گیری‌های کودک در اثر این پیامها و رفتارها و احساساتی که تجربه می‌کند با هم فرق می‌کنند. همینطور که والدهای آنها با هم فرق دارد.

تعادل روان برای فردی است که والد حمایتگر و غالباً بالغ و کودک طبیعی و این به حالت منی که به آن می‌گوییم حالت‌های من مطلوب در او فعال و والد انتقادگر کودک سازگار منزوی و پرخاشگر که کمی لازم است کمتر فعال باشد و هر سه اینها {والد حمایتگر - بالغ و کودک طبیعی} با هم در تأمل می‌باشند. تعادل روانی کسی دارد که سه حالت نفسانی او و همینطور ۴ وجه کودک او به واقعیت اکنون و اینجا درست پاسخ بدهد و توسط بالغ هدایت شده باشد.

کودک درون با اسم کوچک شناخته می‌شود زیرا ما را در کودکی همیشه با اسم کوچکمان صدا می‌کردند بعدها است که القاب دیگر به می‌چسبانند که به آن اتیکت می‌گوییم و این اتیکت‌ها بعدها برای ما ارزش یا بی‌ارزشی می‌آورد. و اگر کسی را در جایگاه خودش که درست باشد با اسم کوچک صدا کنیم و نوازش بدهیم خیلی تأثیرگذار است.

کودک سازگار یا بیش سازگار یا کودک تطبیق یافته

خودش را با پیامهای والد یا جانشین آنها سازگاری یا مطابقت می دهد که به جای خودش خوب است و باعث می شود که قوانین جامعه را مانند راهنمایی و رانندگی یا قوانین مدرسه، شهرداری و دولتی را انجام بدهیم یا زمانهایی که با خانواده یا دوستان موافقت می کنیم و سر ناسازگاری نمی گذارم.

ولی در نوع بیمارگونه یا بیش سازگار آن توان نه گفتن را ندارد، اعتماد به نفس پایین دارد، جرأت مخالفت با دیگر دوستان و خانواده را ندارد. اگر با دوستان به تفریح برود هر جا را که آنها انتخاب کنند او قبول می کند نمی تواند با دیگران مخالفت کند حتی اگر به ضررش باشد زیرا در کودکی والدین او اجازه مخالفت کردن و ابراز وجود به او ندادن و همیشه به او گفتند بچه خوبی باش، این کار را بکن و آن کار را نکن یا هر چه ما می گوییم درست است تو لازم نیست فکر کنی به خاطر سازگاری، تشویق می شده و اگر می خواسته مخالفت بکند سرزنش یا تنبیه می شده و طرد می شده.

چنین افرادی به خاطر گرفتن نوازش و به رسمیت شناخته شدن و ترس از طرد شدن یا سرزنش و بدست آوردن احساس امنیت، همیشه خود را با عقیده های والد یا دیگران و دستورهای دیگران حتی اگر به ضررش هم باشد سازگاری می دهد. حاضر است خودش اذیت شود تا دیگران از دستش ناراحت نشوند. سعی می کند خواسته های همه را برآورده کند و بیشتر نگران این است که دیگران چه فکری درباره او می کنند مبادا حرکتی کند یا حرفی بزند که کسی او را تأیید نکند یا سرزنش کند. سعی می کند با کارهایش و حرفهایش تأیید دیگران را به دست آورد اگر ۱۰ نفر او را تأیید کنند و یک نفر او را تأیید نکند یا سرزنش کند همه اش نگران آن یک نفر است و آن ۱۰ نفر را نمی بیند. هر چیز جدید یا تازه ای می بیند یا می شنود خودش نمی تواند اول از آن لذت ببرد و همه اش در فکر این است که برای دیگران تعریف کند وای اززمانی که یک نفر تعریفهای او و دیدنی ها یاو برایش جالب نباشد و یا توجه نکند سریعاً حالش خراب می شود. توان نه شنیدن را هم ندارد زیرا با نه شنیدن، کودکش طرد می شود و آزار می بیند. معمولاً هیچ جا مخالفت نمی کند و همیشه معروف است به آدم خوب. زیرا نمی گذارد هیچ کس از

دست او ناراحت شود و سعی می کند همیشه روی کسانی که به او رو می زنند را برآورده کند. او همیشه در اقوام و خویشاوندان، محله و دوستان معروف است به اینکه فلانی آدم خوبی است ولی متاسفانه انسان خوبی نیست چون انسان خوب قدرت مخالفت دارد و توان نه گفتن را دارد. انسان خوب بیشتر با بالغ خود کار می کند و به جای خودش ممکن است بگوید بله و به جای خودش هم نه میگوید و همیشه هر تعریف جدید فیلم یا تفریحی یا دیدنی که دیده باشد اول خودش لذت می برد و در فکر این نیست که برای کی، کجا تعریف کنم. خودش لذت می برد بعداً برای دیگران هم ممکن است بازگو و تعریف کند.

کودک سازگار یا بیش سازگار که زیر فشار والد است ممکن است در جوانی یا نوجوانی، کودکی قیامگر یا پرخاشگر به علیه فرامین والد باشد.

اندیشه مریخی به کودک کمک می کند تا از خواسته های واقعی پدر و مادر مطلع شود و از واکنش مساعد آنها آگاه گردد. کودک با رعایت این خواسته ضمن آنکه بقای خود را تضمین می کند، عشق خود را به آنها ابراز می دارد. بدین طریق او حالتی از من را می سازد که کودک تطبیق یافته نامیده می شود. کودک تطبیق یافته می خواهد و نیاز دارد که رفتار تطبیق یافته داشته باشد و از رفتار تطبیق یافته و یا حتی احساسات تطبیق نیافته که واکنش چندان مساعد اطرافیان را در پی ندارد اجتناب کند. در عین حال کودک طبیعی او باید در بند باقی بماند. تعادل میان این دو رفتار از سوی بالغ کودک برقرار می شود (پرفسور کوچولو) که باید چون یک کامپیوتر آنچه را در هر حادثه لازم و صلاح است تشخیص دهد. این بالغ در زمینه اطلاع از خواسته یا تحمل دیگران و نیز درباره اینکه چه نمی خواهند و از چه غشمگین می شوند و از چه احساس گناه و عجز می کنند و از چه می ترسند یا آزرده می شوند. مهارت قابل ملاحظه ای پیدا می کند. از این رو بالغ کودک از طبیعت و ماهیت انسان اطلاع زیادی دارد و پرفسور نامیده می شود. بعد از سلام چه می گوید.

کودک پرخاشگر یا قیامگر

به جای خودش اگر حرف ناحقی یا ظلم و ستمی باشد باید قیامگر باشم ولی در نوع بیمارگونه آن می خواهد احساس امنیت و نوازش را با پرخاشگری و سلطه جویی بدست آورد تا کسی حرف مخالف او می زند، سر و صدا و داد و بیداد راه می اندازد و بیشتر مواقع ممکن است در فشار و احساس ترس و ناامنی باشد و ممکن است با کوچکترین محرک بیرونی، احساس ترس و فشار و ناامنی خود را به صورت پرخاشگری به بیرون فرافکنی می کند. بعضی وقتها همیشه دوست دارد بر بقیه تسلط داشته باشد تا احساس امنیت کند با دیگران مخالفت می کند تا حرف خودش را به کرسی بنشانند. موفقیت هایی هم بدست می آورد ولی کم کم مردم از دست او خسته می شوند و دور و برش خالی می شود. معمولاً خودمحور و خودخواه است. در بزرگسالی با مخالفت کردن با این و آن می خواهد خودی نشان بدهد تا نوازش و امنیت بدست آورد و در جمع دوستان یا فامیل همیشه دوست دارد حرف، حرف او باشد و کسی با او مخالفت نکند و ممکن است قانون گریز باشد. هر جا که داریم قانون گریزی می کنیم و مخالفت در کودک قیامگر یا پرخاشگر، خودمان هستیم.

کودک منزوی یا طرد شده

در نوع سالم آن بعضی وقتها کودک من از این همه شلوغی و سر و صدا خسته می شود و احتیاج به مراقبه سکوت و تنهایی دارد خوب است. ولی در نوع بیمارگونه آن که بیشتر به خاطر سرزنش و تنبیه ایجاد شده، دچار کمبود نوازش است و برای اینکه خود را از زیر فشار درآورد به کنج عزلت یا گوشه گیری می رود و بوسیله انزوا و گوشه گیری حاشیه امنی برای خودش درست می کند. کودک طرد شده هر وقت که آمده تا خودش را توسط والدها به رسمیت بشناسد، توسط آنها سرکوب یا تحقیر یا سرزنش شده است و به او اجازه عرض اندام و به رسمیت شناخته شدن نداده اند به خاطر همین جرأت مخالفت را از دست داده و می ترسد با مسائل درگیر شود. به خاطر همین به این نتیجه گیری رسیده که به کناری بروم و

خودم را از همه چیز دور کنم بهتر است تا اینکه بخواهم درگیر شوم و دوباره صدمه بخورم و سرزنش بشوم و در آن انزوا و گوشه گیری احساس امنیت بیشتری می کند. کودک طردشده اعتماد به نفس ضعیف دارد و عزت نفس او خراب شده.

کودک طردشده در جمع خانواده یا دوستان سرزنش شده و به او بی محلی شده است به همین خاطر در بزرگسالی خیلی تأییدطلب است و گرسنگی تأیید شدن را دارد. کودک طردشده خیلی از خصوصیات کودک بیش سازگار را دارد. مانند تأییدطلبی یا عدم ابراز مخالفت با دیگران و کمبود عزت نفس و ترس و احساس ناامنی ممکن است اول کودک بیش سازگار بوده بعداً تبدیل به کودک طرد شده شود یا از همان اول به خاطر سرزنش و تنبیه و فشار والدین، تبدیل شده به کودک طرد شده یا منزوی.

کودک وقتی که به دنیا می آید شامل تمامی غرایز و احساسها می باشد و فاقد والد و بالغ می باشد. والد وی بعداً توسط پیامهای والد و رفتارهای والد شکل می گیرد. ذهن کودک مانند یک نوار خام می باشد که هر چه از والدین و جانشین آنها محیط دور و بر خود می بیند ضبط می کند و این ضبطها بدون سانسور و بدون واقعیت سنجی و بدون اصلاح، صورت می گیرد و تا زیر ۵ سال یا ۷ سال همه را حقیقت محض و تفسیرگونه برداشت می کند حتی اگر دروغ و ناحقیقت باشد. زیرا بالغ وی هنوز شکل نگرفته و قادر به درک و فهم راست و دروغ نیست و همه چیز را از نگاه و احساس خودش تجربه می کند.

کودک، یک ضبط دائم از رویدادهای درونی در پاسخ به رویدادهای خارجی اولین پنج سال زندگی است. قوی ترین رویدادهای داخلی احساسها بودند این احساسها اغلب در حال حاضر یعنی هرگاه که ما در موقعیتی نظیر موقعیت آن انسان کوچک قرار بگیریم بازنواخته می شود.

کودک شامل غریزه ها و نیازهای زیستی و ضبط های ژنتیک و خصوصیات جسمانی و کنجکاو و درک شهودی ماست.

همزمان با ضبط اطلاعات رویدادهای خارجی در آنچه که ما آن را والد می نامیم ضبط دیگری نیز صورت می گیرد و آن ضبط رویدادهای درونی یا به عبارت دیگر پاسخ یا عکس العمل انسان کوچک یا احساس او

نسبت به آن چیزهایی است که می بیند و می شنود. همین واحد از مجموعه اطلاعات دیدن و شنیدن و احساس کردن و فهمیدن است که ما آن را به عنوان جنبه کودک تعریف می کنیم.

کودک مجموعه ای است از فکر و رفتار و احساس که نتیجه بازنوازی تجربیات، هیجانها، تصمیم گیری ها و نتیجه گیری ها و خیال پردازی های دوران کودکی است

مغز شناختی واقعیت را درک می کند

کودک بیشتر مغز هیجانی دارد یعنی بیشتر با هیجانها و احساسات سروکار دارد. یعنی اینکه اگر مادر بگوید می خواهم تو را ترک کنم، کودک قادر به تشخیص این نیست که مادر هیچ وقت او را ترک نمی کند بلکه با گفتن این جمله مادر او احساس و هیجان ترس را تجربه می کند.

در کودک بطور ژنتیکی احساس ترس، شادی، لذت بردن، خلاقیت و هوا و هوس وجود دارد ولی احساس گناه و خجالت یا ترس از آینده یا خود بزرگ بینی یا خود کم بینی و ... وجود ندارد و آنها را والد به کودک تزریق می کند.

برداشت ما از واقعیت عین واقعیت است حتی اگر اشتباه باشد.

کودک جهت رسیدن به احساس امنیت و بقاء، هرچه والدین خودش و جانشین آنها مانند عمو، دایی، معلم، پدر بزرگ و مادر بزرگ و ... می گویند، می پذیرد و اطاعت می کند و درون اندازی می کند تا به امنیت و به رسمیت و نوازش برسد. از یکسال به بعد سیستم فرمان پذیرش اطاعت، نوازش و امنیت در مغز کودک شروع می کند به شکل گرفتن.

والد کودک کودک کودک کودک کودک
⇕ ⇕ ⇕ ⇕ ⇕ ⇕

فرمان - پذیرش - اطاعت - نوازش - امنیت - بقاء ما به خاطر نیاز مان به امنیت و بقاء فرامین والد را می پذیریم، اطاعت می کنیم و درون اندازی می کنیم.

تجربه های اولیه ما اگرچه بیان ناشدنی بودند ضبط شده اند و امروز بازنواخته می شوند. اگر تمام تجربه ها و احساس هات دوران کودکی ضبط نشده باشند، می توان چنین استنباط کرد که نمونه هایی از هراسها و خشم ها و ترس هایی که ما امروز در موقعیت های مختلف حس می کنیم دوباره زنده شدن حالت اصلی آن هراسها و خشم ها و ترس هایی است که در بچگی داشته ایم. وقتی در حالت کودک هستیم، فراموش می کنیم که ما یک آدم بزرگسال و دارای زن و فرزند هستیم و دارای توانایی های خودمان و دیگر آن بچه کوچک ضعیف نیستیم درست مثل آن کودک ضعیف شکننده و آسیب پذیر می شویم.

پیامهایی که در دوران کودکی و زیر ۷ سال دریافت کرده ایم، خیلی قدتمند و قوی هستند و در مغز ما حک می شوند زیرا در این سن، کودک قوه تشخیص اینکه چه چیز درست است و چه چیز نادرست است را ندارد و درست و غلط را از نگاه والدین و جانشین آنها می بیند و هرچه از والدین می بیند و می شنود (در رفتار و گفتار) برای او حقیقت محض است حال چه درست باشد چه غلط و آنها را بدون اینکه قادر باشد، درست سنجی کند و درست و غلط را تشخیص دهد درون اندازی می کند و قورت می دهد و به عنوان حقیقت محض این پیامها از پیامهایی که ما در سنین نوجوانی یا جوانی می گیریم خیلی قدرتمندتر و قوی تر هستند و فنداسیون و شالوده زندگی ما بر اساس آنها ساخته می شود. پیامهایی که ما در سنین نوجوانی یا جوانی می بینیم و می شنویم با بالغ خود می سنجیم و همه چیز را قبول نمی کنیم. به عنوان مثال اگر به کودک زیر ۷ سال بگوییم لولو خورخورک یا جن و پری و غول وجود دارد و شبها بیرون می آید و بچه های بد را می دزده و می برد، برای او حقیقت محض است و قبول می کند ولی اگر به نوجوان یا جوانی بگوییم چون قوه تشخیص پیدا کرده همه چیز را قبول نمی کند ولی اگر همین پیام را در کودکی شنیده باشد، در بزرگسالی با این که می داند دروغ است همین که شب شد اگر تنها باشد دچار ترس و وحشت می شود. هر چیز که می داند دروغ است و در شب هم هیچ اتفاقی برای او نمی افتد ولی آن پیام که در شب لولوخوره، غول، جن و پری در شب بیرون می آید در ضمیر ناخودآگاه

او، کودک درونش را وحشت زده می کند و این یک نوع آلودگی هم است. آلودگی دوطرفه بالغ به کودک و پیامهای والد که دارد به واقعیت اکنون و اینجا پاسخ می دهد.

رفتار کودکان شاد و موفق یا انسان های بزرگسال و موفق و شاد، نتیجه محبت بدون قید و شرط و نتیجه دستورهای مستقیم و یکنواخت والدین دلسوز و مهربان است که به بچه های خودشان نشان می دهند چگونه باید فکر کرد و چگونه به حل مسائل پرداخت. فکر کردن و عمل کردن در کودک، دانش و تسلط ایجاد می کند. تسلط نیز در مغز ضبط می شود و همیشه همراه با احساس اتکاه به نفس ظاهر می شود. به این حال حتی کودکان متکی به نفس نیز لجظات غیرخوب را دارند ولی با کیفیت خیلی پایین.

کودکانی که با پیامهای دوگانه و متناقض بزرگ می شوند بعداً دچار سردرگمی و کلافگی و ضعیف بودن عزت نفس دچار می شوند. حالا اگر سرزنش و تنبیه هم به آن اضافه شود، کودکی وحشت زده همراه با احساس گناه و ضعیف بوجود می آید مانند اینکه به بچه می گوئیم دروغ نگو، خودمان دروغ می گوئیم. پدر یک حرفی می زند مادر مخالف آن حرف می زند و دستور می دهد. به بچه می گوئیم نماز بخوان، روزه بگیر و مبنای و قوانین مذهبی را رعایت کن ولی خودمان انجام نمی دهیم و رعایت نمی کنیم و می گوئیم بچه خوب، بچه ای است که آشغال نمی ریزد ولی خودمان شیشه ماشین را می کشیم پایین و آشغالها را به بیرون می ریزیم می گوئیم این فیلم های ماهواره برای تو خوب نیست ولی خودمان نگاه می کنیم، فحش نده ولی خودمان فحش می دهیم و ... که همگی پیامها متناقض و دوگانه است و در کودک والد، ضعیف و شکننده به وجود می آورد به عنوان مثال بچه های افغانی و قتی که پدر و مادرشان به آنها می گویند نماز بخوان و روزه بگیر، چون می بیند در خانواده همه نماز می خوانند و روزه می گیرند و اگر دستوری و پیامی از نمازخواندن و روزه گرفتن است، همه رعایت می کنند دارای والد قوی و نیرومندی در نماز خواندن و روزه گرفتن می شود و در بزرگسالی هم در مورد نماز خواندن و روزه گرفتن دچار دودلی و ضعف نمی شود چون والدش پیام روشن یکنواخت و مستقیم به او داده.

والدین بر ۳ نوع هستند: ۱- آنها که نیتشان خوب است و خوب هم عمل می کنند. ۲- آنهايي که نیتشان خوب است اما بد عمل می کنند که علت آن هم به دلیل نداشتن اطلاعات کافی، فقدان بینش لازم، بی

برنامه بودن، وقت نداشتن یا دل مشغولی های خودشان ۳- آنها که نیتشان خوب نیست و خوب هم عمل نمی کنند یا والدینی که خودشان مشکلات روانی دارند و درونشان پر از خشم و ترس و اضطراب های حل نشده گذشته است و بیمار می باشند: (وضعیت آخر)

رفتار هایی که مربوط به کودک درون است

وقتی گریه می کنم و می خندم ، شادم گریه می کنم ، می ترسم شجاعت دارم ، غذا می خورم می خوابم ، استراحت می کنم درد جسمی دارم مریض می شوم ، دستشویی دارم ، غریزه جنسی دارم و میل به جنس مخالف رفتار جنسی انجام می دهم ، گرسنه هستم تشنه هستم سردم گرم هست، احساسات دارم مانند احساس خود کم بینی ترس خود بزرگ بینی حسادت احساس گناه خجالت و شرمندگی ، میل به خودکشی یا خود کشی ، افسردگی وسواس داشتن ناامیدی پرخاشگری کنجکاوی لذت بردن و کیف کردن بازی کردن شوخی کردن رنجش کینه و خشم پوچی و خلع درونی منفی گرایی تکامل پرستی غرور و اشتغال فکری کودک وقتی به دنیا می آید مانند یک نهال می ماند که در درون خودش بذر و خصوصیات اخلاقی خوب و بد را دارد حال اگر این نهال بدست یک باغبان با تجربه بیفتد وقتی بزرگ شد میوه های خوب اخلاقی مانند عشق مهربانی عزت نفس قدرت فروتنی و... میدهد که هم بهخودش خدمت می کند هم به دیگران و اگر این نهال بدست یک باغبان بی تجربه و نا آگاه بیفتد وقتی بزرگ شد میوه های سمی و بد اخلاقی مانند ترس اضطراب دلواپسی حسادت کینه عجله و شتاب حرص و حقارت و ... میدهد که هم به خودش خدمت نمی کند و صدمه می زند و هم به دیگران خدمت نمی کند و صدمه می زند و اگر باغبان در درون این نهال بذرهای خوب و بد با هم پرورش دهد بزرگ که شد میوه های که می دهد مجموعه ای از صفات و خصوصیات خوب و بد است باکیفیت های کم و زیاد، خوب و بد.

سؤال هایی که هرکس باید به خودش جواب بدهد.

۱- کودک چیست؟

۲- یک انسان که تازه متولد می شود، دارای کدام وجه است (کودک ، بالغ ، والد)

۳- کودک چند وجه دارد نام ببرید همراه با نشانه ها و خصوصیات اخلاقی و رفتاری آن وجه و توضیح

دهید که چه اتفاقی می افتد که آن وجه کودک به وجود می آید؟

۴- کدام وجه کودک سالم و کدام وجه ناسالم و بیمار می باشد؟

۵- من دارای کدام وجه کودک هستم؟

۶- آیا کودک درون شما سالم است یا بیمار و تعریف شما از کودک سالم چه می باشد و تعریف شما از

کودک ناسالم چه می باشد؟

۷- چند مثال از زمانهایی که در حالت کودک بیش سازگار هستید را بنویسید و آیا کودک سازگار یا بیش

سازگار سالم هم داریم؟

۸- چند مثال از مواقعی که در حالت کودک منزوی هستید بنویسید. آیا کودک منزوی سالم هم داریم؟

۹- چند مثال از مواقعی که در حالت کودک پرخاشگر یا قیامگر یا سلطه جو هستید، بنویسید و آیا کودک

پرخاشگر یا قیامگر یا سلطه جوی سالم هم داریم؟

۱۰- چند مثال از مواقعی که در حالت کودک طبیعی هستید، بنویسید. آیا کودک طبیعی ناسالم و رنده

نکرده داریم؟

۱۱- به چه صورت این چهار وجه کودک می تواند درست و به جا و به موقع و در پاسخ به واقعیت اکنون و اینجا باشد و به چه صورت می تواند نادرست باشد توضیح دهید.

۱۲- نتیجه گیری یک کودک را توضیح دهید و بیشتر این نتیجه گیری ها در چه سن و سالی اتفاق افتاده و آیا ر سنین بزرگسالی هم کودک درون نتیجه گیری می کند یا نه توضیح دهید.

۱۳- پیامهایی که یک کودک از والد می گیرد و در رفتار او می بیند و نتیجه گیری و برداشت کودک همراه با احساسی که در رابطه با آن پیامها و محرک ها کودک تجربه می کند در هفت سال اول زندگی چه تأثیراتی دارد و آیا این تأثیرات پایدار هستند و در بقیه سالهای زندگی خود را نشان می دهند یا نه.

۱۴- فرق بین تأثیراتی که کودک در ۷ سال اول زندگی از پیامها و رفتارهای والد می گیرد و نتیجه گیری و احساس می کند با تأثیراتی که در ۷ سال دوم زندگی و ۷ سال سوم زندگی می گیرد و احساس می کند چه است و چه تفاوت هایی با هم دارند و تأثیر کدام از این سه ۷ سال قوی تر است و با ثبات تر و در زندگی امروز ما در بزرگسالی کدام از این سه ۷ سال خودش را بیشتر نشان می دهد؟

۱۵- از چه راههایی می توانم به کودک درون خودم عزت نفس بدهم؟

۱۶- از چه راههایی می توانم به فرزندم عزت نفس و پیام تو خوب هستی، دیگران خوب هستند را بدهم؟

۱۷- چرا پیامهای والد برای کودک حقیقت محض است؟

۱۸- با زیستن یا بازنواخته شدن احساسات و برداشتها و نتیجه گیری های کودک درون را توضیح دهید؟/

۱۹- باز زیستن چگونه به وجود می آید؟

۲۰- احساس هایی که ما با زیستن می کنیم یا نتیجه گیری هایی که ما دوباره از روی آن رفتار می کنیم

چگونه به وجود آمده و عمده آنها بیشتر در چه سنی شکل گرفته است؟

۲۱- باز زیستن چند نوع است؟ همینطور نتیجه گیری کودک چند نوع است؟

۲۲- با زیستن و نتیجه گیری های من چه سود و زیانهایی برای من دارد؟

۲۳- چند مثال از باز زیستن ها و نتیجه گیری های گذشته که در آن کودک احساس شادی را تجربه می

کند توضیح دهید.

۲۴- چند مثال از باز زیستن ها و نتیجه گیری های گذشته را که در آن کودک احساس ناشادی یا غم و

اندوه یا درد را تجربه می کند بنویسید.

۲۵- برای جلوگیری از باز زیستن ها و نتیجه گیری های بد و ناسالم و مخرب و متوقف کردن آنها چه باید

بکنم؟

۲۶- آیا نتیجه گیری یا باز زیستن های ناسالم داریم که به من خدمت نمی کند و به دیگران خدمت نمی

کند و صدمه می رساند ولی من در آنها احساس خوشی را تجربه می کنم؟

کودک ما با دو نوع والد مواجه می شود: والد درونی خودمان و والدهای بیرونی والد مردم که از هر دو

نوع تأثیر می گیریم.

والد که شامل والد سازنده و حمایتگر که به من عزت نفس و قدرت و توانائی می دهد و احساس امنیت و

بالغ مرا رشد می دهد و والد انتقادگر سرزنش کننده و تخریبگر که به من احساس گناه و خجالت و ترس

و سرزنش خود و عزت نفس مرا نابود می کند. ایجاد توبیخ و آسیب، ترس و رعب وحشت ناچیزی و عزم

حلال و ایجاد وضعیت من خوب نیستم و همینها را به خانواده و دیگران انتقال می دهم. والد بدون تصحیح و بدون فکر و بدون اینکه مورد ارزیابی قرار بگیرد توسط کودک درون اندازی شده است.

والد، شامل انبوه بسیار عظیمی از سوابق رویدادهای خارجی در مغز است که بدون سؤال و حتی با زور تقریباً در پنج سال اول زندگی فرد دریافت می شود. این ضبط ها دوره ای قبل از تولد اجتماعی شخص را شامل می شود یعنی بیش از آنکه کودک خانه را ترک کند و به خاطر ضرورت اجتماعی وارد مدرسه شود. زیرا بیشتر ضبط های این مجموعه که اطلاعات محصول ملاحظات خود طفل از پدر و مادر یا از کسانی است که جانشین پدر و مادر بوده اند تمام چیزهایی که کودک از پدر و مادرش می بیند یا می شنود در نوار والد ضبط می شود و برای هر فرد جنبه والد مخصوص و منحصر به فرد و منحصر به خود اوست. اطلاعات محفوظ در والد، مستقیم و بدون حک و اصلاح ضبط شده اند.

در جنبه والد شخصیت انسان تمام کدها، اختارها و قوانین و مقرراتی که بچه از پدر و مادر یا جانشین آنها شنیده یا در رفتار آنها دیده، محفوظ است. نکته مهم درباره این احکام اولیه صرفنظر از بدی یا خوبی شان این است که آنها در آن موقع حقیقت محض اند احکامی هستند که از مرکز اهمیت جهان می آیند از سرچشمه اینها خانواده از سوی آدمهای بزرگ و ضمناً در موقعیتی گفته می شود که بچه کوچک است و باید از آنها اطاعت کند و در موقعیتی که بچه برای زنده ماندن و احساس امنیت و نوازش به آنها احتیاج دارد اینها مجموعه ای از ضبط های دائمی هستند هیچ کس نمی تواند آنها را از مغزش پاک کند. این نوارهای ضبط شده در تمام طول عمر وجود دارند و همیشه آماده شروع و بازنواختن اند. این بازنواختن در تمام طول عمر دارای نفوذی بسیار مقتدر است.

والد یعنی بزرگتر از من، یعنی کسی که به من می گوید چه کار بکنم، چه کار نکنم. یعنی کسی که به جای من تصمیم می گیرد و حرفهای او برای من کتاب قانون است و من باید در تمام طول عمر از این کتابی که درون اندازی کرده ام، فرمانبرداری کنم و هر کجا انجام ندهم کودک من شلاق می خورد و سرزنش می شود. والد یعنی کسی که حرفهای او درست و صحیح است از نگاه کودک و برای کودک حرفهای والد، حقیقت محض هستند حتی اگر اشتباه باشند و فقط بالغ می تواند کودک را از پیامهای

اشتباه والد نجات بدهد و فقط بالغ می تواند پیامهای گذشته والد را دوباره سنجی کند و پیامهای صحیح را انتخاب و پیامهای غلط را به کناری بگذارد.

والد شامل پدر و مادر، پدربزرگ و مادربزرگ، دائی، عمو، خاله، عمه، تلویزیون، سی دی، معلم، دین و مذهب، اصول و ارزشها و فرهنگ یک جامعه، همکلاسی ها، دوستان، کتاب و مدرسه و خلاصه هر چیزی که کودک از آن باید و نبایدی و قانون مقرراتی می گیرد.

والد شامل ضبط هایی است که از آنچه انسان کوچک طی دورانی که ما آن را پنج سال اول زندگی می نامیم از اعمال و حرکات پدر و مادر خود یا جانشین آنها دیده است. این ضبط ها شامل حرفهای آنها نیز هست. ضبطها عیناً و تصحیح نشده صورت می گیرد زیرا طفل در آن زمان در موقعیتی نیست که اعمال والدین نیرومندش را که برای همه چیز خود به آنها وابسته است مورد سؤال قرار بدهد. در والد مفهوم آموخته شده و نشان داده شده زندگی ضبط است. سنتها و ارزشها نیز در والد قرار دارد. والد دارای تاریخ است والد پاک شدنی نیست. یکی از قویترین راهها که والد از طریق آن وارد زندگیحال حاضر ما می شود. گفتگوی درونی است که در آن بارک الله و تشرها و هشدارها و اتهامها و تنبیه های زمان بچگی را می شنویم کسی که طرف مقابل این گفتگو است کودک است.

اکثریت آدمها مانند عروسک خیمه شب بازی می مانند که اختیاری از خود ندارند و پشت صحنه والد است که آنها را به حرکت درمی آورد و به آنها دستور می دهد که کجا خوشحال باش، کجا ناراحت، چه کاری درست است، چه کاری غلط، کجا احساس خود بزرگ بینی و غرور داشته باش و کجا احساس خود کم بینی و کمرویی و ... و اسیر و برده دستورهای والد و زندانی افکار و احساس های خود هستند که توسط والد برایشان رقم خورده است و هیچ اختیاری از خود ندارند.

یک والد بررسی نشده ارزش آن را ندارد که شخص زندگی خود را بر اساس آن بنا کند زیرا ممکن است صحیح نباشد.

والد کلیه افکار، احساس ها و رفتارهایی است که شما از والدین خود و یا جانشینان آنها کسب کرده اید. اینها عناصر درون فکنی شده والدی هستند. درون فکنی کردن یعنی بلعیدن کامل چیزی به جای جویدن

و هضم کردن آن، این اختصاصاً همان کاری است که کودکان با مدل های والدی خود می کنند. یک کودک والدین خودش را بیشتر اوقات در حال صدور دستورات و یا توصیف دنیای اطراف می یابد. بنابراین محتوای والد به مقدار زیادی شامل این فرامین و توصیفات و تعاریف است.

والد انتقادگر کارش ایجاد ترس، سرزنش، احساس گناه، خجالت و هدف گرفتن و ضعیف کردن عزت نفس است و والد حمایتگر ایجاد تشویق، نوازش، حمایت و ایجاد و قوی کردن عزت نفس است.

کودک ما با دو نوع والد مواجه می شود. والد درونی خودمان و والدهای بیرونی مردم که از هر دو تأثیر می گیریم.

وقتی بخشی از عملکرد والد ما دچار اختلال شود بستگی به درجه ۱ الی ۳ دارد. طردشدگی والد است و آداب و رسوم، مراسم، مناسک، بازیها، اتیکت (قوانین و قواعد)، فرهنگ و مذهب مربوط به والد است.

رفتارهای ضد اجتماعی و رعایت نکردن قوانین و مقررات والد، طرد شده است و علت آن این است که کودک خشمگین و ناراحت از دست والد است و کسی که والد طرد شده دارد احساس گناه نمی کند و ممکن است دست به هر کاری بزند بنا به ۳ نوع آن درجه ۱ و درجه ۲ و درجه ۳

این والد است که مرا وادار به انجام رسم و رسوم اجتماعی، فرهنگی، مذهبی و رعایت کردن مقررات و قوانین و آداب معاشرت و اتیکت داشتن می کند.

بعضی وقتها محیط برای کودک آنقدر ناامن و مخرب است که از والد دوری می کند. والد حمایتگر ندارد و کودکی خشمگین است و ممکن است بر علیه قوانین والد به هر عملی دست بزند و کودکی قیامگر بشود.

حفظ رابطه با شخص یا اشخاصی که تنها منبع ارتباطاتشان والد است کار آسانی نیست. گاه پیش می آید که دلمان می خواهد از دست چنین آدمی فرار کنیم.

حرف زدن با کسی که همیشه در حالت والد است مثل این است که بخواهید با صدای نواری که در تلفن وقت را اعلان می کند، حرف بزنید. قطع کردن حرف کسی که دائماً در حالت والد است نیز به همین

نسبت مشکل است چون شما دارید به یک نوار ضبط شده گوش می کنید والد نه چشم دارد نه گوش و همه هدفش فقط و فقط حفظ تشکیلات والد است.

اشخاصی که همیشه در حالت والد بسر می برند این طرز رفتار را به دلایل دفاعی انتخاب کرده اند. برن می گوید، والد دائم، بالغ دائم و کودک دائم همگی اساساً نتیجه طرد دفاعی دو جنبه دیگر تکمیل کننده شخصیت در هر مورد است والد دائم از بالغ خود استفاده می کند ولی این بالغ یک بالغ آلوده است. یک بالغ آلوده شده به وسیله والد یعنی ذهن در بست در اختیار والد گذاشته شده است تا وی منحصرأ و فقط در جهت اجرای برنامه های خود از آن استفاده کند. آنچه این شخص واقعیت محض می داند اندیشه جزمی و بررسی نشده خود اوست و به عبارت دیگر تجسم آن چیزی است که کشیش رابرت بال آن را وحی منزل می نامد. تعصب که به معنای پیش داوری یا به عبارت دیگر به معنای عدم استفاده از بالغ در عقاید فردی است به بهترین وجه نشان دهنده محتوای یک والد دائم است.

چرا مردم اینطور هستند؟ مردم تحت سلطه والد، در کودکی به خاطر سازگاری و فرمانبرداری کامل و اطاعت بی چون و چرا از والدین خود پاداش و نوازش می گرفتند و اگر مخالفت می کردند سرزنش و تنبیه می شدند. آنها بزرگ می شوند اما برای آنها راه عقلانی هنوز هم همان راه اطاعت و سازگاری کامل با والد و پرهیز مداوم از هر گونه رفتار یا انگیزه کودکانه یا بالغانه است.

والدینی که کودکان خود را با روشهای شرطی شدن غیرانسانی تربیت می کنند. درحقیقت مانند روش تقسیم سلولی چیزی دقیقاً همانند خود تولید می کنند. آدم های مکانیکی و بی اراده که هر چه به آنها بگویند عمل می کنند، کاملاً مطیع اوامر قدرت مافوق خود هستند. از چون و چرا کردن درباره اقتدار حاکم بر خود وحشت دارند و در واقع از این کار عاجزند زیرا هرگز یاد نمی گیرند که فکر کنند.

شخصی که دائماً در حالت والد انتقاد کننده است در نظر ما آدمی متعصب و قوی و مرعوب کننده و زورگو جلوه می کند.

همان والدی که در ظاهر شما را می زند در باطن خود شخص را می زند. برای او راه گریز از تنبیه کودکی اش، بیرون ریختن خشم خویش است او با این کار احساس قدرت می کند.

والد دو کار مهم دارد: نخست آن فرد را قادر می سازد همچون پدر یا مادر بچه های واقعی عمل کند و از این راه بقاء و تداوم زندگی، نوع بشر را امکان پذیر می سازد. ارزش این جنبه شخصیت وقتی آشکار می

شود که می بینیم در بزرگ کردن بچه ها اشخاصی که در بچگی یتیم شده اند بیشتر شکل دارند تا آنها که زیر پر و بال پدر و مادر به دوره بلوغ رسیده اند. دیگر آن که والد بسیاری از پاسخ هایش را به طور خود به خود اعمال می کند و از این طریق مقدار زیادی وقت و انرژی حفظ می شود.

تمام فرهنگها، کشورها، جوامع مختلف، دین و مذهب های مختلف درخیلی از جاها با هم اختلاف دارند و نگاهشان به مسائل اخلاقی و دینی و ارزشی با هم فرق دارد و در بعضی از قسمت ها این اختلاف چنان شدید است که دست به کشتار و قتل عام و نفی ورد همدیگر می زنند و اکثراً خود را بر حق و دیگری را اشتباه و باطل می نامند که همه اینها به خاطر والدهایی است که در هر فرهنگ با فرهنگ دیگری و یا در هر کشور با کشور دیگری یا والد هر مذهب و دین با والد مذهب و دین دیگری و هر انسان با انسان دیگری فرق دارد. در صورتی که اگر بچه های کوچک این آدمها و فرهنگها و دین های متفاوت را در کنار هم بگذاریم با هم اختلافی ندارند و راحت با هم بازی و زندگی می کنند ولی همین کودکان وقتی بزرگتر می شوند و والدشان شکل می گیرد با همدیگر اختلاف نظر و اختلاف فرهنگ و اختلاف ارزش و غیره پیدا می کنند.

والد درون ما مجموعه ای است از رفتار- افکار و احساساتی که نتیجه درون اندازی والدین یا جانشین روانی آنها است (دکترعلی بابایی زاد)

درون اندازی کردن مکانیزمی دفاعی است به طور ناخودآگاه آنچه را که در زمان بچگی ما نسبت به آن احساس امنیت می کنیم مانند مادری که از من مراقبت می کند و بقاء من را حاصل می کند و یا بر غلبه بر آن باید احساس امنیت کنیم مانند چیزی که ازش می ترسیم و آن را درون اندازی می کنیم تا بر آن غلبه کنیم، امنیت و نیاز به امنیت باعث می شود مفاهیمی را بدون آنکه به آن فکر کنیم بدانیم و تصمیمی بگیریم در درون خودمان جای بدهیم. جای دادن ناخودآگاه بدون انتخاب و فکر کردن تصمیم گیری برخی از مفاهیم و غیره در درون ما اسمش درون اندازی است که اینها مربوط به دوران کودکی است تا ۷ سالگی.

فرمان، پذیرش، اطاعت، امنیت، بقاء ما به خاطر نیازمان به بقاء در کودکی، فرمان های والد را می پذیریم، اطاعت می کنیم تا به امنیت و بقاء برسیم و به همین خاطر یعنی برای رسیدن به بقاء، فرامین والد را درون اندازی می کنیم.

اتیکت قواعد و قوانین می باشد و اداب و رسوم

افرادی که تیپ ضد اجتماعی دارند و می گویند بطور بلفطره می توانند قائل باند که خیلی وابسته است به ساختار مغز و اخیراً در تحقیقات فهمیدند امیگ دالا بخشی است در مغز که هیجانات مغز را کنترل می کند و در آنها کوچکتر است. به خاطر همین، دیرتر دچار اضطراب می شوند.

به خاطر همین در کودکی آنقدر اضطراب پایه شان بالا نمی رود نسبت به آدم های عادی که دچار نا امنی بشوند و بخواهند بترسند و فرمان های والد را درون اندازی کنند. بنابراین ذاتاً بنابر ساختار مغزی شان، والد کم رنگ تری دارند و اگر ما اخلاقیات و وجدان را والد فرض کنیم بنابراین از آادم کشتن و جنایت کردن آنقدر معذب و عذاب وجدان نمی گیرند که یک آدم عادی می گیرد و برعکس بعضی ها زمینه اضطراب شان بیشتر از مردم عادی است یا شخصیت اضطرابی شان بیشتر است و این در خانواده اشان هم دیده می شود و مربوط به ساختار مغزی شان است و این کودک شخصیت اضطرابی خودش از یک طرف و والدینش هم از طرف دیگر دو سوی می شود و بیشتر تحت فشار و نگران بقاء است و بیشتر تحت تأثیر و پیام های والد قرار می گیرد و درون اندازی می کند و بزرگ هم که می شود کودکش زیاد تحت فشار والد درون اندازی شده خودش است.

منظور از فرهنگ در تحلیل رفتار متقابل یعنی تمامی ارزش ها و ضد ارزشها و باید و نبایدها، چگونگی ها، مراسم و مناسک و چگونگی هایی که ما با آن احساس راحتی و خودمانی بودن و بلد بودن داریم همین طور سنت ها و نظام ارزشی والد چون از مکانیزم درون اندازی و بعد برون اندازی و نهایتاً همانند سازی تبعیت می کند و ما والدین را همانند سازی و اجرا می کنیم و بعد بر روی کودکمان و محیط دور و برمان برون اندازی می کنیم و همانند سازی.

کودک انسان چون بسیار ضعیف و نحیف است و در رابطه با والدین و جانشینان آنها بزرگ می شود و این رابطه با والدین و جانشین آنها به بقاء او ختم می شود. نیاز به این بقاء باعث می شود منبعی که او را به بقاء می رساند ببلعد و درون اندازی کند و در درون خود نگه دارد تا احساس امنیت کند بنابراین ما والدها و رفتارها و احساس های آنها را درون اندازی کردیم برای رسیدن به بقاء و امنیت.

هشدارهای والد

به زنها نزدیک نشو و به مردها نزدیک نشو، در رفت و آمد خانوادگی فاصله ی خود را با زنها یا مردهای دیگر حفظ کن و فقط پهلوی زن خودت می توانی بنشینی. اگر زن یا مرد دوست و فامیلت نزدیک تو بود فاصله خود را حفظ کن. اگر درخیابان یا کوچه زنی جلوی تو بود پشت سر او حرکت نکن، سرت کلاه نگذارند احتیاط کن گولت نزنن و غیره

اتیکت و ارزش گذاری والد

من ایرانی، افغانی، اروپایی، هندی، مرودشتی، شیرازی، فتح آبادی، عمادآبادی، زنگی آبادی، کناره ای که روی هر کدام ارزشی می گذارند مثلاً در این جهان سومی ما هم ارزش افغانی و هندی، عرب عجم از نظر هر والد فرق دارند. همین طور ارزش ژاپن، کره، چین، آفریقایی و غیره و در همین شهرهای کشور خودمان هم ارزش تهرانی با شیرازی با مرودشتی از نظر والد و رتبه بندی فرق دارد. و همین طور ارزش گذاری و موقعیت و مقام و منزلت آدم ها مانند ارزش کارگر با مهندس، دکتر، پولدار، بنا، جوشکار، شیشه بر، معلم، وزیر و رئیس جمهور همگی ارزش های آنها از نظر والد فرق دارند و یکی را بیشتر از یکی دیگر ارزش گذاری می کنند. به عنوان مثال، ارزش دکتر و مهندس بیشتر از کارگر و بنا و جوشکار است و همین طور هر رتبه و مقام را ارزش گذاری می کنند ولی بالغ این طور نگاه نمی کند.

اتیکت شامل آداب و رسوم و طرز نشستن و برخاستن، لباس پوشیدن که هر قوم با قوم دیگر فرق دارد. به عنوان مثال، لباس پوشیدن هندی و ایرانی و غربی با هم فرق دارند همین طور طرز برخوردشان با همدیگر.

اگر مادری پنج فرزند همزمان به دنیا بیاورد و آن ۵ فرزند را در ۵ کشور بگذارند یکی در هند، یکی در افغانستان، یکی در ایران، یکی در آمریکا، یکی در روسیه و بعد از ۲۰ سال آنها را بیاورند و در کنار هم بگذارند با وجود اینکه از یک پدر و مادر بودند و همزمان با هم در یکجا به دنیا آمدند ولی چون در کشورهای مختلف با فرهنگ و والدهای مختلف و نتیجه گیری های مختلف بزرگ شده اند و با مذهب های مختلف و رسم و رسوم و زبان های متفاوت خوی گرفته اند و والدهای آنها طبق آن کشوری که در آن بزرگ شده اند شکل گرفته. وقتی به هم می رسند آن که در روسیه بوده طبق رفتار و فرهنگ و رسوم آنجا فکر می کنند و رفتار و می گوید خدا وجود ندارد و کمونیست است. آنکه در آمریکا است مسیحی می شود و انگلیسی صحبت می کند و خود را جهان اولی می نامد. آنکه در ایران است فارسی و شیعه می شود و طبق رسم و رسوم ایرانی رفتار می کند. آنکه در افغانستان است افغانی و سنی مذهب می شود و شیعه را واجب القتل می داند و مرتد و آنکه در هندوستان در هندوها بزرگ شده بودایی می شود و زبان و لهجه هندی به خود می گیرد و او را مقدس می داند و با رسم و رسوم لباس و لهجه آنجا رفتار می کند و وقتی آن ۵ نفر به هم می رسند هر کدام خودش را درست و بقیه را در اشتباه می بیند زیرا بر اساس داده های والد آنجا که بزرگ شده و درون اندازی کرده به خودش و دنیا نگاه می کند و داده های والد خودش را درست و بقیه را در اشتباه می بیند و این در مورد تمام مردم دنیا و کشورهای مختلف صدق می کند و خود را درست و بقیه را غلط می بیند مگر کسانی که بالغ شده باشند در غیر این صورت برای کودک پیام های والد حقیقت محض است و اکثر جنگ های دنیا، جنگ های والدها است که به جان هم می افتند و دیگری را نادرست و غلط می بینند و اگر بچه های تمامی رئیس جمهورها و رهبران کشورها را در کنار هم بگذاریم منظور، بچه های زیر ۵ سال است با هم جنگ و دعوایی ندارند و در کنار هم به بازی و در صلح و آرامش به سر می برند زیرا هنوز والد آنها درست شکل نگرفته ولی به

محض اینکه بعدها والد آنها شکل می گیرد بر اساس داده های والد به خودشان و دنیا نگاه می کنند و نمی توانند والدهای مخالف خودشان را تحمل کنند به خصوص اگر در درونشان والد متعصب شکل گرفته باشد که خود به عقاید، افکار، دین و مذهب خودش را درست و بقیه را در اشتباه و غلط می داند و حتی به خود اجازه کشتن آنها و قتل عام هم می دهد. حال یا به اسم خدا یا به اسم های دیگر و توجیه بهانه های دیگر.

اتیکت ها و برچسب ها و ارزش گذاری والد

اتیکت یا برچسب هایی که والد بر روی آدم ها و کشورها و مقام و منزلت آنها می زند و بر اساس این اتیکت یا برچسب، آدمها را ارزش گذاری می کند و مقام و منزلت آدمها را ارزش گذاری و خوب و بد می کند. همینطور این اتیکت و برچسب را بر روی کشورها، شهرها و روستاها می زند و بر اساس این اتیکت آنها را خوب و بد، بالا و پایین و با ارزش و کم ارزش یابی ارزش می خواند.

رئیس جمهور	نخست وزیر	رهبران دینی	وزیران	قاضی	دکتر	مهندس	
نماینده شهر	پرفسور	رئیس اداره	کارمند	کاسب کار	پولدار	فقیر	جوشکار
شیشه بر	نجار	میوه فروش	بازاری	بنا	کارگر ساختمان	عمله	معمار کارگر
کارگر شهرداری	چاه خالی کن	راننده کامیون	راننده تاکسی	معتاد	چاقوکش	خلافکار	
زن	مرد	بچه	جوان	نوجوان	پیرمرد	پیرزن	زیبا زشت لباس فروش

مرغ فروشی	قصاب	تهرانی	شیرازی	اصفهانی	تبریز ی	کرد	ترک	بلوچ	فارس
شهرستانی	دها ت	بالا شهری	پایین شهری	۹۹	۹۹	۹۹	۹۹		

جهان اولی	جهان سومی	آمریکای ی	اروپایی	چینی	ژاپنی	عرب	عجم	ایرانی
افغانی	هندی	پاکستان ی	غربی	شرقی	انگلیسی	فرانسوی	ایتالیایی	آلمانی
اروپای شرقی	اروپای غربی	آفریقایی	مصری	عراقی	سیاه	سفید	۹۹۹

والد همانطور که در مغازه ها بر روی اجناس اتیکت می زند و ارزش و قیمت آنها را مشخص می کند بر روی آدم ها و کشورها و شهرها، روستاها، پول دار، بی پول، مقام دار، منصب دار و بر روی شغل ها و غیره اتیکت و برچسب می زند و ارزش گذاری می کند و خوب و بد و بالا و پایین و با ارزش و کم ارزش می کند وقتی وارد مغازه برنج فروشی می شویم یک برنج کیلوئی ۸۰۰۰ تومان یکی ۵۰۰۰ تومان یکی ۴۰۰۰ تومان یکی ۲۰۰۰ تومان . بر روی آدمها و کشورها هم همینطوری ارزش گذاری می کنند و قیمت گذاری و برچسب می زند.

به عنوان مثال، جهان اولی بالاتر از جهان سومی آمریکایی، اروپایی، بالاتر از آسیایی، آسیایی بالاتر از آفریقایی، پولدار بهتر از فقیر، منصب دار و مقام دار بالاتر از کاسب کار و کارگر و بر اساس شغل کشور آنها را ارزش گذاری کرده و به خورد ذهنی انسانها می دهد و بالغ نیست که به خرد و انسانیت انسان ها توجه کند نه به کشور مقام و منزلت. اگر یک روز کارگران شهرداری که نظافت شهر را به عهده دارند، نباشند

شهر را آشغال برمی دارد پس چرا می گویند بدرد نمی خورد یا اگر کارگر و بنا نباشد، چه کسی می خواهد ساختمان بسازد همه در جای خودشان خوب هستند و بدرد هم می خورند.

سؤال هایی که هرکس باید به خودش جواب بدهد.

- ۱- والد چیست و به چه چیزهایی والد می گوئیم؟
- ۲- چند نوع والد داریم؟
- ۳- خصوصیات والد مخرب، سرزنشگر، مطیع کننده، تحقیرکننده و ناسالم چیست؟
- ۴- خصوصیات والد حمایتگر، سازنده، مفید و سالم چیست؟
- ۵- از چه راههایی امروز والد درون را تشخیص می دهیم؟
- ۶- پیام های والدی که کودک درون اندازی کرده برای او چه حکمی دارد و اگر این پیام ها نقص شوند، برای کودک چه اتفاقی می افتد؟
- ۷- حتی امروز هم که بزرگسال هستیم اگر کسی پیام های والدی درون اندازی شده ما را نقص کند ما چه احساسی یا احساساتی پیدا می کنیم؟
- ۸- پیام های متناقض والد چیست؟ چند نمونه نام ببری؟
- ۹- چرا پیام های والد برای کودک حقیقت محض است حتی امروز هم که بزرگسال است؟
- ۱۰- چند مثال از پیام های والد مربوط به فرهنگ های مختلف که با هم در تضاد هستند نام ببرید؟
- ۱۱- چند مثال از پیام های والد مربوط به فرهنگ های مختلف و کشورهای مختلف و دین و مذهب های مختلف که با پیام های والد شما در تضاد است را نام ببرید؟
- ۱۲- چند مثال از پیام های والد که با تحکم و قدرت بیشتری صادر شده و ما آنها را خیلی قوی تر و محکم تر از بقیه پیام های والد درون اندازی کرده ایم نام ببرید؟

۱۳- کودک بعد از ۶ سال اول که وارد اجتماع می شود و وارد دبستان و پیش دبستانی می شود با دو نوع والد روبرو است و تحت تأثیر دو نوع والد درونی خودش که از پدر و مادر و خانواده گرفته و والد دیگران که شامل بچه های هم کلاسی و معلم و آدم های بیرونی است در مورد تأثیرگذاری آنها توضیح دهید؟

۱۴- آیا والدهای درونی من بیشتر سازنده بوده یا مخرب سرزنشگر؟

۱۵- آیا من برای فرزندان و خانواده و دوستان دور و برم بیشتر والد سازنده بودم یا سرزنش کننده و تحقیر کننده مخرب یا چیزی بین این دو؟

۱۶- آیا ضبط های والد را می شود پاک کرد به خصوص ضبط های والد مخرب سرزنشگر را یا نمی شود و اگر نمی شود پاک کرد من باید در رابطه با آنها و بهبودی خود چه بکنم و چگونه آن ضبط های مخرب و آن احساسات مخرب را باید توقف کرد؟

۱۷- آیا الآن که بزرگسال هستم از والدهای بیرونی هم تأثیر می گیرم و سعی می کنم که خود را با آنها هماهنگ کنم؟

۱۸- چرا پیام های والدی که درون اندازی شده و احساساتی که کودک بر اثر نتیجه گیری تجربه کرده آنقدر قوی هستند؟

۱۹- اتیکت و ارزش گذاری والد همینطور اظهارها و هشدارها را توضیح دهید. مثال بزنید.

۲۰- وقتی والد سرزنشگر و تحقیرکننده مخرب درونمان به جان ما می افتد یعنی به جان کودک درون، از چه راههایی باید آن را متوقف کرد یا مسدود کرد. جواب صفحه ۱۷۰ ماندن در وضعیت آخر

۲۱- معمولاً والدین ما سه نوع طرز فکر و رفتار دارند توضیح دهید؟

۲۲- وقتی با والد سرزنشگر و مطیع کننده و مخرب دیگران روبرو می شویم چگونه آنها را متوقف و پس برانیم: جواب صفحه ۲۸۷ ماندن در وضعیت آخر

بالغ یعنی در لحظه زندگی کردن نه در گذشته و آینده و در لحظه پاسخ دادن ، خداوند فقط در

لحظه است نه در گذشته و آینده

انسان کوچک در ده ماهگی و احتمالاً زودتر از آن قدرت و نیروی لازم را به دست آورده است که بتواند خودش و دنیای اطرافش را کشف کند، او خیلی زود سینه خیز می رود و بلند می شود راه می رود، می دود. اکنون به دنیای پرشکوه حرکات اساسی پا نهاده است. همچنین فکر کردن را آغاز کرده است و اکنون به دو مفهوم یاد داده شده والد از زندگی و احساس شده کودک از مفهوم جدید زندگی را نیز درک می کند.

بالغ فکر می کند و دلیل می آورد و پیش بینی می کند و چگونگی انجام کارها را کشف می کند بالغ به تدریج به تأمل درباره نتایج و پیامد کارها می پردازد در حالی که کودک می خواهدم را تأمین می کند. بالغ چگونگی را فراهم می آورد و در این رهگذر از آنچه کودک از والدین آموخته است بسیار بهره گیری می کند. والدین خوب، رشد توانایی های جنبه بالغ طفل خود را ترغیب و تشویق می کنند و اظهارنظرهای او را درباره زندگی می ستایند و به سؤالهایش درباره اینکه چرا باران می بارد و دود بالا می رود و سایه به دنبال آدم می آید آفرین می گویند.

بالغ و کودک هر دو از درون سرچشمه می گیرند حال آنکه والد از عوامل بیرونی ناشی می شود. یکی از وظایف مهم بالغ، امروزی کردن والد است.

بالغ در سال های اولیه بسیار شکننده و آزمایشی است و به آسانی مغلوب فرمان های والد و یا اسیر ترس های کودک می شود.

از طریق بالغ است که انسان کوچک کم کم می تواند فرق بین زندگی را آن گونه که به او یاد داده و نشان داده بودند یعنی والد و آنگونه که خودش آن را احساس کرده یعنی کودک و آن گونه که خودش کشف و استنباط کرده است یعنی بالغ متوجه شود.

بالغ یک کامپیوتر برابری جریان انداختن و پردازش اطلاعات است بنابر اطلاعاتی که از سه منبع به او داده شده محاسبه می کند و تصمیم می گیرد. از طریق والد، از طریق کودک و از طریق اطلاعاتی که خود بالغ بدست آورده و مدام به دست می آورد یکی از وظایف مهم بالغ آن است که اطلاعات بدست آمده از والد را بررسی می کند و ببیند آیا این اطلاعات همچنان معتبر و قابل استفاده هست یا قدیمی شده و باید رد شود. دیگر این که اطلاعات کودک را هم واریسی کند و تصمیم بگیرد که آیا آن احساس ها امروز مناسبند یا قدیمی و بیهوده شده اند. هدف کنار گذاردن یا حذف والد و کودک نیست بلکه آزاد بودن برای بررسی اطلاعات آنهاست.

در اینجا باید تأیید کرد که محک تأیید بر اطلاعات والد به وسیله بالغ ضبط های غیرخوب در کودک را که در ابتدا به او اعمال شده بود پاک نمی کند.

ما نمی توانیم احساس ضبط شده را پاک کنیم ولی می توانیم اگر خواستیم کلید را بزنیم و آنها را موقتاً متوقف کنیم.

همانگونه که بالغ اطلاعات ضبط شده در والد را بررسی و به اصطلاح به روز می کند تا تصمیم بگیرد که کدام معتبر و کدام غیرمعتبر است اطلاعات کودک را نیز بررسی می کند تا معلوم شود که کدام احساس را امروز می تواند با اطمینان خاطر به کار ببرد. در اجتماعات امروز مناسب نیست اگر زنی در مجلس عقد و عروسی دخترش گریه کند اما نامتعارف است که چون سکه ای از دستش در سوراخ فاضلاب خیابان افتاده بایستند و شیون کند، گریه و شیون هردو از عوارض احساس های کودک هستند اما بالغ بروز احساس های خود را فقط در جای مناسب بی اشکال می داند.

یکی دیگر از وظایف بالغ، ارزیابی احتمالات است. اگر بالغ از احتمال وقوع مشکلی در آینده هشیار باشد از طریق ارزیابی احتمالات می تواند راه حلی نیز برای آن مشکل بیندیشد.

اما تحت فشار زیاد، بالغ ممکن است آسیب ببیند یا از کار بیفتد تا آنجا که اجازه دهد احساسات نامناسب بر او مستولی شوند. حد و مرز بین والد و بالغ و کودک بسیار شکننده است تا آنجا که اصلاً حد و مرزی گهگاه مشخص نیست و شخص را آسیب پذیر و مستعد دریافت علائمی می نماید که ممکن است در

وضعیت های احساسعجز و وابستگی بچگی را در او دوباره زنده کند. بالغ گاهی آن چنان باسیل علائم خبرهای بد غرق می شود که ناگهان فقط به صورت تماشاچی رفتار و حرکات خود درمی آید. در چنین موقعی شخص ممکن است بگوید می دانستم کاری که داشتم می کردم غلط است اما نمی توانستم جلوی خودم را بگیرم.

کار مداوم بالغ شامل بررسی اطلاعات قدیمی، اعتبار دادن یا اعتبار ندادن و بالاخره دوباره بایگانی کردن آنها برای استفاده در آینده است.

اما بدبختانه وقت بیشتر نوجوانان مصروف تناقضاتی می شود که بین ضبط های والد آنها یا آنچه که خودشان به عنوان واقعیت درمی یابند وجود دارد. بزرگترین مسئله آزار دهنده این است که نمی توانند بفهمند چرا والد چنین قید محکمی بر آنها دارد.

هرگاه عصبانی می شوم بالغ خود را از کار می اندازیم. هرگاه می گوییم نمی توانم جلو بالغ خود را گرفته ام.

تعادل روانی کسی دارد که بالغ والد و کودک او به حقیقت و واقعیت اکنون و اینجا پاسخ درستی بدهد.

اولین مرحله در حل هر یک از مسائل فوق این است که تشخیص دهیم در هر گونه تصمیم گیری سه رشته اطلاعات است که باید در مغز به کار انداخت. اولین رشته اطلاعات در والد است دومین رشته در کودک و سومی در بالغ اطلاعات. (اطلاعات والد و کودک تاریخ دارند) اطلاعات بالغ مربوط به واقعیت های خارجی است آنطور که در زمان حال وجود دارند به اضافه مقدار متنابهی اطلاعات که در گذشته جدا از والد و کودک در آن متراکم شده اند در مقابل انگیزه هر رفتار متقابل که شخص باید روی آن تصمیم گیری کند اطلاعات هر سه منبع فوق به کامپیوتر سرازیر می شوند. کدام یک از این سه منبع باید این

انگیزه را پاسخ دهند؟ والد- بالغ یا کودک ← جواب درست ← تعادل روانی کسی دارد که بالغ- والد و کودک او به حقیقت و واقعیت اکنون و اینجا پاسخ درست بدهد.

یک والد بررسی نشده ارزش آن را ندارد که شخص زندگی خود را بر اساس آن بنا کند زیرا ممکن است صحیح نباشد.

هدف کلی از تحلیل رفتار متقابل آن است که به شخص توانایی آن را بدهد که بتواند آزادانه حق انتخاب داشته باشد، آزاد باشد هدف آن است که بالغ آزاد باشد تا چنانچه اراده کرد بتواند تغییراتی در خود ایجاد کند. تغییراتی در کنترل انگیزه های تکرار شونده قدیمی یا در کنترل انگیزه های جدید بیشترین آزادی عمل در زمان کودکی از دست می رود در آن جاست که حمله اولیه عصبی آغاز می شود. در این مرحله است که شخص به جز درگیری مؤثر با واقعیات کنونی مدام درگیر حل مسائل قدیمی است بازگرداندن آزادی شخص به منظور تغییر هدف اصلی معالجات است. این آزادی از آنجا رشد می کند که شخص حقیقت و معنی آن چه را که در کودک و در والد خود او ضبط شده است بفهمد و توجه کند که چگونه این اطلاعات به رفتار متقابل امروز او خورانده می شود. او همچنین به داشتن تمام حقیقت یا مدرکی نیاز دارد که ثابت کند دنیای امروز چگونه است. لازمه این آزادی آن است که فرد همچنین از این حقیقت آگاه باشد که هر یک از اشخاص که با او در تماسند نیز دارای والد، بالغ و کودک اند لازم است که او نه تنها پیرامون دانستنی های قابل درک بلکه پیرامون افق های نامشکوف نیز به تکاپو و پژوهش بپردازد . منظور حوزه هایی است که در قلمرو بالغ محسوب می شود و نیز در حوزه تخمین اطلاعات.... کودک درون ما اطمینان می خواهد کودک می خواهد مطمئن باشد که هر روز صبح که چشم باز می کند خورشید طلوع خواهد کرد ما در آنجا خواهد بود و آدم های بد در آخر فیلم گیر می افتند اما بالغ می تواند قبول کند که در زندگی همیشه اطمینان مطلق وجود ندارد.

یک سؤال که همیشه بالغ از خود باید بپرسد: آیا این فکر و عمل و رفتار و گفتار به من و دیگران خدمت می کند یا صدمه می زند یا دنیا را جای بهتری می سازد یا جای بدتری یا اگر همه اینطور تفکر یا گفتار یا کرداری یا رفتاری داشته باشند دنیا چه جور جایی می شود بهتر یا بدتر.

بالغ من عبارتست از واکنش های این زمانی، این مکانی به صورت های فکر کردن، احساس کردن و رفتار کردن است یا پاسخ به واقعیت اکنون و اینجا به صورت فکر کردن، احساس کردن و رفتار کردن. محتوای حالت نفسانی بالغ واکنش های احساسی، این زمانی، این مکانی به همراه واکنش های فکورانه و اندیشمندانه این زمانی- این مکانی است.

بالغ یعنی نگاه خداوند به همه چیز و همه کس. بالغ یعنی با نگاه خداوند نگاه کردن. بالغ یعنی در لحظه زندگی کردن و خداوند در گذشته و آینده نیست در لحظه است.

ترس باعث از کار افتادن بالغ می شود.

بالغ درون من مجموعه ای است از تفکرات، رفتار و احساساتی که نتیجه پاسخ مستقیم به واقعیت اکنون و اینجا است. (دکتر علی بابایی زاده)

اکثر مواقع ما به واقعیت اکنون اینجا با والد یا احساسات و نتیجه گیری های کودک که هر دو مربوط به گذشته و تجارب گذشته است پاسخ می دهیم نه با بالغمان.

نظام ارزشی بالغ نیاز به فکر، به تحلیل و تمرین دارد تا اتوماتیک بشود ولی نظام ارزشی والد را چون از مکانیزم درون اندازی و بعد برون اندازی و نهایتاً همانندسازی تبعیت میکند و ما والدین را همانندسازی کردیم و آن را اجرا می کنیم و این چندان انرژی و احتیاج به فکر کردن ندارد و ما آن را اتوماتیک انجام می دهیم.

خدا محوری

بیاییم با نگاه خداوند به همه چیز و همه کس نگاه کنیم. با نگاه عشق، اراده و خواسته خودش را به همه می گوید ولی آنرا به زور به کسی تحمیل نمی کند و آزادی همه را محترم می شمارد حتی اگر برخلاف او قدم برداری، او را قبول نداشته باشی خشمگین نمی شود و آزادی تو را محترم می شمارد. این همه دین ها و مذاهب مختلف وجود دارد عده ای او را قبول دارند، عده ای ندارند و خیلی ها او را عبادت می کنند،

خیلی ها او را عبادت نمی کنند. عده ای می گویند او دروغ است و وجود ندارد، عده ای دیگر به جای عبادت او شخصیت ها و مقام ها و پول را عبادت می کنند یا مجسمه و چیزهای دیگر را می پرستند ولی او نه خشمگین می شود و نه اراده خود را به کسی تحمیل می کند و همه را آزاد گذاشته که خودشان راهشان را پیدا کنند و هیچ وقت هم اراده خود را به کسی تحمیل نمی کند و علت آن هم این است که ذات او از عشق است و کسی که ذاتش از عشق است به آزادی تفکر و رأی آدم ها از روی عشق، احترام می گذارد و همیشه هم آماده کمک و بخشش. اگر سال ها خلاف کنی و کفر خداوند را بگویی نمی توانی او را خشمگین کنی و ناراحت چون او صدمه پذیر نیست و ضعیف نیست که خشمگین شود. کسی خشمگین می شود و انتقام می گیرد که ضعیف باشد و خداوند ضعیف نیست و ذاتش هم از عشق است و کسی که

ذاتش از عشق باشد و قدرت مطلق باشد هیچ وقت خشمگین نمی شود و اگر ما عمل و کاری انجام دهیم که به دیگران صدمه بزند اول دامن خودمان را می گیرد چون این قانون هستی است. اکثریت آدم ها برخلاف خداوند خودمحمور هستند در صورتی که خداوند روی خودش و پیامش تعصب ندارد آن را به زور به کسی تحمیل نمی کند، به رأی و خواسته و افکار و رفتار همه احترام می گذارد و آزادی همه انسان ها را محترم می شمارد. همه آدم ها خودشان را درست می دانند بقیه را در اشتباه به جز عده ای محدود که بالغ رشد یافته دارند. اکثریت آدم ها روی افکار و برداشت های خودشان تعصب دارند و اگر برخلاف تفکر آنها و خواسته آنها کاری انجام دهی خشمگین می شوند و رنجش پیدا می کنند درست برعکس خداوند که نه خشمگین می شود و نه رنجش پیدا می کند. حقیقت، حقیقت است و به سادگی وجود دارد چه او را قبول داشته باشی چه نداشته باشی. اگر حقیقت را قبول نداشته باشی به حقیقت نمی توانی صدمه بزنی و نمی توانی آن را از بین ببری چون هست اگر مقداری طلا جلوی ما باشد و بگوییم نه آهن است چیزی تغییر می کند یا ارزش آن طلا پایین می آید فقط خودمان در جهل و ناآگاهی بیشتر و تعصب بیشتر باقی می مانیم اگر شب باشد و بگوییم روز است یا روز باشد بگوییم شب است چیزی از بین می رود و می توانیم وجود و ماهیت آن را عوض کنیم یا از بین ببریم. نه فقط ناآگاهی و جهل و تعصب

خودمان را نشان می دهیم و خودمان در این جهل و ناآگاهی باقی می مانیم و صدمه می خوریم. پس اگر حقیقتی وجود داشته باشد و کسی بگوید اگر درست باشد و درست بگوید من باید از او ممنون باشم و تشکر کنم که حقیقت را می گوید و اگر هم اشتباه می کند او دارد اشتباه می کند من چرا به هم می ریزم. آیا من تعصب ندارم؟ آیا یک ناحقیقتی در من وجود ندارد که این طور مرا به هم می ریزد پس باید سعی کنم مانند خداوند باشم، مانند خداوند نگاه کنم، مانند خداوند رفتار کنم و فکر برداشت کنم. خداوند حتی از ما عبادت خودش را نمی خواهد بلکه می گوید من تو را مثل خودم خلق کرده ام و تو خلیفه من هستی در روی زمین و خواسته خداوند عبادت خودش نیست بلکه خدایگونه فکر کردن، رفتار کردن و خلق کردن است و مانند خداوند بودن است.

در هر کار و تصمیمی که می خواهیم بگیریم و انجام دهیم اگر بخواهیم بدانیم بالغانه است یا نه باید این سؤال را از خود بکنیم که آیا این کار به من خدمت می کند و اگر به من خدمت می کند به دیگران خسارت نمی زند. آیا این کار و رفتار و تصمیم من، دنیا را جای بهتری می کند یا جای بدتر و اگر همه می خواستند این کار را انجام بدهند دنیا چطور جایی می شد. این یک راهکار خدامحوری است و بالغانه که من باید در مورد هر فکر و تصمیم از خود سؤال کنم.

سؤال هایی که هرکس باید به خودش جواب بدهد.

۱- بالغ چیست و کارکرد بالغ کدام است؟

۲- آیا من بیشتر بالغ هستم یا کودک یا والد؟

۳- در حالات نفسانی من کدام قسمت از بیرن می آید و کدام قسمت بطور طبیعی وجود دارد و کدام

قسمت بعداً شکل میگیرد و رشد می کند (کودک- بالغ- والد)؟

۴- چرا در شکل، نمودار بالغ وسط قرار می گیرد؟

۵- چرا معمولاً و در اکثر مواقع در پاسخ به محرک های بیرونی و درونی اول کودک و والد پاسخ می دهد

و مردم بیشتر با این دو حالت نفسانی زندگی می کنند تا بالغ خود چرا؟

۶- چه کسی تعادل روانی دارد؟

۶- چه زمانی می توانیم بگوییم که رفتار و تفکرات من بالغانه است و چه الگو و رفتاری یا فکری باید

برای خودم داشته باشم که بتوانم آن را به کل تفکرات و رفتارهایم تصمیم بدهم که به خودم

خدمت کند و دنیا را جای بهتری بسازد؟

یک کودک وقتی به دنیا می آید کودک طبیعی است که دارای غریزه و احساس می باشد. بالغی هم در درون خود دارد که هنوز شکوفا نشده و رشد نکرده که به آن پرفسور کوچولو هم می گویند و هنوز والدی هم از بیرون به ذهن او سرازیر نشده و او بیشتر با غریزه و احساس با دور و بر خودش و محیط دور و برش ارتباط برقرار می کند. پس اولین حالت مَنی که وجود دارد و شکل گرفته و به دنیا آمده حالت من کودک است بالغ و والد بعداً شکل می گیرد و در حال حاضر حالت من کودک قدرتمند است و وجود دارد.

کودک طبیعی شامل احساس و غریزه است وجود دارد و قدرتمند است.

بالغ رشد نیافته و ضعیف یا پرفسور کوچولو ← والد هنوز شکل نگرفته و وجود دارد.

دومین حالت نفسانی که در درون خود کودک وجود دارد و شروع می کند به رشد کردن، حالت من بالغ یا پرفسور کوچولو است که به صورت شناختن بوی مادر و پدر از بقیه و بعد شناختن مادر و پدر از بقیه افراد و شناختن صدای آنها و شناختن صدای پدربزرگ و مادربزرگ و برادر یا خواهر و قوم و خویش و نزدیکانی که با کودک ارتباط دارند و شناختن زبان بدن آنها و لحن صدای آنها و برخورد آنها با خودش که آیا با صدا و لحن ملایم با او برخورد می کنند یا با صدای بلند و لحن بلند یا مادر با او درست رفتار می کند یا بد رفتار می کند که اینها را از طریق همان بالغ درون که رشد نکرده یا همان پرفسور کوچولو متوجه می شود یا از طریق امتحان کردن وسائل و اسباب بازی ها از طریق دست و دهن و نگاه کردن و مشاهده وسائل دور و بر خود و رفتار پدر و مادر خود و تجربه کردن آنها با دیدن و دست زدن و به دهان بردن و این بالغ رشد نکرده و پرفسور کوچولو شروع می کند به رشد کردن و تجربه کردن تا زمانی که والد سازنده یا والد مخرب از راه می رسد باعث توقف رشد بالغ و صدمه زدن به کودک طبیعی و خراب کردن او می شود.

بالغ درون کودک یا پرفسور کوچولو که از یک ماه به بعد شروع می کند به رشد کردن تا زمانی که والد از راه می رسد که یا سازنده است یا مخرب یا طیفی از هر دو که یا باعث توقف رشد بالغ و تربیت صحیح و سازنده کودک می شود.

کودک طبیعی که شامل غریزه و احساس است و هنوز قویتر از دو حالت دیگر است .

والد از همان روزهای اول تولد کودک یا قبل از تولد دوره جنینی روی کودک تأثیر می گذارد ولی تأثیر عمده آن از یکسال به بعد است که کودک شروع به تربیت شدن می شود.

سومین حالت نفسانی که بعد از یکسال به بعد شروع به رشد و سرازیر شدن به درون کودک می کند حالت من والد است که می تواند سازنده باشد یا مخرب یا طیفی از این دو والد از لحظه آمیزشو عمل لقاء و به وجود آمدن جنین نقش عمده ای ایفا می کند و در دوران جنینی و لحظه تولد به بعد روی کودک تأثیرگذار است حتی از لحاظ ژنتیکی قیافه کودک، رنگ کودک، زبان و لهجه، فرهنگ باید و نباید، ارزش و اصول و ... تأثیرگذار است. اگر یک پدر و مادر کم رو و بیش سازگار باشند، ژن کودک متولد شده برای کمرویی و بیش سازگار شدن آمادگی خیلی زیادی دارد یا برعکس یا خصوصیات درونی و عاطفی دیگر والدین روی ژن کودک تأثیر می گذارد بستگی به ژن غالب داد که کدام به کودک منتقل می شود. خصوصیات پدر یا مادر یا حتی ممکن است ژن و خصوصیات پدربزرگ یا مادربزرگ یا دائی یا قوم و خویش های گذشته به کودک منتقل شود و اگر پدر و مادر یا جانشینان آنها رفتاری داشته باشند که ژن کودک آمادگی بیشتری برای آن داشته باشد، کودک سریعتر به آن رفتار گرایش پیدا می کند تا رفتارهای دیگر یعنی اگر کودک ژن بیش سازگاری و کم رویی را داشته باشد بعد از تولد آمادگی بیشتری برای این الگوی رفتاری دارد و سریعتر این الگوی رفتاری را به خود می گیرد درست مانند زمین های کشاورزی که یک زمین بیشتر به درد گندم می خورد، یک زمین بیشتر به درد پسته می خورد، یک زمین آمادگی بیشتری برای زعفران دارد و یک زمین آمادگی بیشتری برای کشت های دیگر. کودکان هم بر اساس ژنی که از پدر و مادر به آنها ارث رسیده آمادگی بیشتری برای همان الگوی رفتاری دارند. اما حتی ژن را هم می توان تغییر داد و روی آن تأثیر گذاشت. اگر من آدم کمرو و بیش سازگاری باشم با آگاهی و بالغ و تمرین و مرور زمان می توانم این الگوی رفتاری را در درونم تغییر دهم و بر روی ژن خود هم تغییر و تأثیر می گذارم.

والد چون از یکسال به بعد می خواهد کودک را تربیت کند و آداب و رسوم و باید و نباید و ارزش و اصول و افکار و عقاید خود را به کودک منتقل می کند و چون کودک بالغ رشد یافته ندارد و اصول و قواعد از

پیش تعیین شده ای هم از قبل به جز غریزه و احساس در درونش وجود ندارد و برای تمام احتیاجاتش و زنده ماندنش و بقاعش به والد احتیاج دارد و دنیا را از نگاه والد می بیند و ذهنی مانند کامپیوتر دارد که هر چه را والد روی آن بریزد، به خود می گیرد و درون اندازی م یکنند و بر اساس گفته ها و رفتارهای والد و جانشین آنها به خودش و اطرافش و آدم ها و دنیا نگاه می کنند و نتیجه گیری و احساس و از همه مهم تر اینکه گفته ها و رفتارهای والد زیر ۷ سال برای او حقیقت محض است حتی اگر اشتباه باشد و بعد از ۵ سال اول کودک وارد اجتماع و محیط پیش دبستانی و دبستان و راهنمایی و دبیرستان می شود و از والدهای درون هم کلاسی های خود، معلم خود، تلویزیون، کتابها، محیط اطرافش و آدم های دور و برش در کوچه و خیابان، بچه های محل تأثیر می گیرد و درون اندازی می کند و نتیجه گیری و احساس و والد آنقدر از بیرون به درون ذهن کودک سرازیر می شود و آنقدر قدرت می گیرد که کودک و بالغ را به زیر فرمان و اطاعت خود می برد. اگر والد، مطیع کننده و مخرب باشد و آن وقت در بیست سالگی یک انسان، آنچه که باید می شده و معمولاً به صورت ثابت تا آخر عمر می ماند بر اساس فرمان های از پیش تعیین شده والد و احساس های ضبط شده کودک و نتیجه گیری های گذشته کودک در پیش نویس یا یا نمایشنامه زندگی خود و فقط رشد و شکوفایی بالغ می تواند پیش نویس را تغییر دهد که این امر معمولاً در اکثر مردم کم پیش می آید. والد مطیع کننده اجازه رشد بالغ را می دهد ولی تا آنجایی که در خدمت خواسته های خودش باشد و اگر یک کودک شانس بیاورد و والد سازنده داشته باشد، والد سازنده ای که بر اسا بالغ رشد یافته خودش رفتار می کند با کودک، آن کودک بالغش رشد می کند و کودک طبیعی او صدمه نمی خورد و در درونش و ذهنش والدهای حمایتگر و سازنده حضور پیدا می کنند یا اگر والدی هم حمایتگر باشد و سازنده و هم مطیع کننده باشد و ناسالم، کودک طیفی از هر دو را در درون خود دارد و رفتار می کند و دیگر اینکه کودک هر چه کوچکتر باشد، بیشتر از والد و پیام های او و رفتارهای او و نتیجه گیری های خودش و احساساتی که در مورد این نتیجه گیری هایش ضبط کرده تأثیر می گیرد و تأثیرات اینها در هفت سال اول زندگی خیلی شدیدتر است به خصوص در ۳ سال اول زندگی و بیشتر روی کودک تأثیرگذار است تا سنین بالاتر.

پیام ها و رفتارهای والد و درون اندازی کودک و نتیجه گیری کودک و احساسی که کودک از این نتیجه گیری ضبط می کند هر بار که از روی آنها رفتار می کند و آنها تکرار می شوند در درونمان دارای قدرت بیشتری می شوند و قوی تر به طوری که اگر بعدها بالغ رشد کند و بخواهیم آنها را تغییر بدهیم آنها دارای قدرت هستند و به این سادگی تسلیم نمی شوند و زمان و تمرین زیادی همراه با آگاهی و رشد بالغ می خواهد برای متوقف کردن آنها. یک کامپیوتر اگر یک برنامه ای به درون آن بریزی هزار بار هم از روی آن رفتار کنی و بازی دارای انرژی نمی شود و اگر بخواهی به راحتی می توانی آنرا پاک کنی و یک برنامه دیگر بدهی ولی یک انسان این گونه نیست اگر یک پیامی را کودک درون اندازی کرد و ضبط و از روی آن چند بار رفتار کرد و نتیجه گیری و احساس و دارای قدرت و انرژی می شود. آن ضبط و نتیجه گیری و احساس و بعدها که بالغ رشد کرد نمی توان به سادگی آن را پاک کرد یا متوقف کرد چون خیلی قدرتمند هستند و هرچه آن پیام یا تحکم بیشتری از طرف والد صادر شده باشد و درون اندازی و نتیجه گیری و احساس و رفتار و قدرت بیشتری دارند مانند پیام های والدی درباره ناموس زن و دخترمان که خیلی قدرتمندتر از پیام های دیگر هستند.

* والد سازنده و مفید و حمایتگر و سالم که با بالغ خود با کودک برخورد می کند باعث می شود بالغ کودک رشد کند و کودک طبیعی صدمه نخورد و والد حمایتگر سازنده در درون کودک ضبط شود.

* والد مطیع کننده که قدرتمندتر از کودک و بالغ شده و آنها را به زیر فرمان خود درآورده

* والد مطیع کننده مخرب باعث صدمه خوردن کودک طبیعی می شود و رشد نکردن بالغ و اگر به بالغ اجازه رشد و حرکت می دهد باید تحت فرمان او و در خدمت او باشد نه بالغی آزاد

۱- من خوب نیستم و تو خوب هستی: افسردگی - کمرویی - خجالت - تنهایی - خودخوار خواهی - انزوا و گوشه گیری

۲- من خوب نیستم و تو خوب نیستی: بیهودگی - تنهایی - افسردگی - میل خودکشی - پوچی

۳- من خوب هستم و تو خوب نیستی: تکبر - خودمحوری - غرور - خودبزرگ بینی

۴- من خوب هستم و تو خوب هستی: موفقیت - عشق - خدا محوری

اشخاص بی ثبات و فاقد امنیت عاطفی دائماً از این وضعیت به وضعیت دیگر حرکت می کنند و دائماً وضعیت آنها تغییر می کند با ثباتها و امنیت دارها کسانی هستند که مواضع آنها چه خوب و چه بد تکان دادنی نیست.

آیا این وضعیت های روحی در مراحل بعدی زندگی قابل تغییرند یا نه؟ قابل تغییرند. اگرچه آثار تجربیات اولیه در ذهن انسان که باعث بوجود آمدن وضعیت خاصی شده اند پاک شدنی نیستند.

تا پایان دو سالگی و احتمالاً در طول سه سالگی کودک نزد خود یکی از سه وضعیت اول را نتیجه گیری کرده است. وضعیت من خوب نیستم، شما خوب هستید اولین نتیجه گیری موقتی کودک بر اساس اولین سال زندگی اوست در پایان دو سالگی این وضعیت یا تحکیم می شود یا ممکن است جای خود را به وضعیت دوم من خوب نیستم، شما خوب نیستید یا وضعیت سوم من خوب هستم، شما خوب نیستید بدهد. پس از آنکه در یک وضعیت تثبیت شد، بچه بطور دائم در این وضعیت باقی می ماند {و هر کاری که می کند این روحیه در آن تأثیر خواهد داشت}. این وضعیت روحی تا پایان عمر در او وجود خواهد داشت مگر آنکه بعدها آگاهانه و با تفکر مصمم شود آن را به وضعیت چهارم من خوب هستم، شما خوب هستید تغییر دهد. قرار گرفتن در هر یک از سه وضعیت اولیه کاملاً بسته به وجود نوازش است. همچنین سه وضعیت اول در دورانی که طفل قوه تکلم درست ندارد به وجود می آیند. این سه وضعیت، یک نوع نتیجه گیری هستند نه یک جور توضیح. به عبارت دیگر وضعیت های چهارگانه محصول کار بالغ یا پرفسور کوچولو انسان کوچک در به کار انداختن اطلاعات به شمار می آیند.

وضعیت ها دارای سه درجه می باشند درجه ۱ ضعیف، درجه ۲ متوسط، درجه ۳ شدید.

همگی ما وقتی به دنیا آمدیم یک شاهزاده (پسر) یا یک پرنسس (دختر) بودیم. ناگهان یک جادوگر پیر آمد (والد مخرب سرزنش گر) و با عصای قدیمی جادوئی خود، ما را وزغ کرد (عصای قدیمی پیام های والد)

وقتی به دنیا آمدیم، شاهزاده یا پرنسس هستیم ولی بعداً اگر در ۳ وضعیت مخرب باشیم وزغ می شویم.)
اریک برن)

قبلاً درباره ی اصرار و سرسختی اشخاص در پایبندی به مواضع چهار وضعیت به هنگام تغییر شرایط اشاره کردم. زن ثروتمندی که با از دست دادن پولش فقیر نمی شود بلکه همچون ثروتمندی است که به لحاظ مالی با مشکلاتی روبرو شده است و یا از این مهمتر دختر فقیری که به مال و منال زیادی می رسد اما فقیر باقی می ماند. این ثبات وضعی در زندگی روزانه می تواند اسباب ناراحتی و سردرگمی شود. من آدم خوبی هستم یا آنکه کارهای بد می کنم، شخصی با این موضع انتظار دارد که در تمامی مواقع با او برخوردی شود که انگار از زمره خوبان است و اگر به طرز دیگری با او برخورد کنند احساس بی احترامی می کند. (اریک برن)

وضعیت های زندگی، نشان دهنده ی موقعیت اساسی هستند که شخص نسبت به ارزش اساسی که در خود و دیگران می یابد، پیدا می کند.

زمانی که کودک یکی از این وضعیت ها را بر می گزیند احتمال دارد که پیش نویس زندگی خود را به گونه ای بنا نهد که با آن وضعیت خاص هماهنگی داشته باشد. برن نوشت، هر بازی روانی پیش نویس زندگی و سرنوشتی، بر اساس یکی از این وضعیت های اساسی است. تحلیل رفتار متقابل ۲۴۰

اریک برن بر این باور بود که وضعیت زندگی در دوران اولیه کودکی ۳ تا ۷ سالگی شکل می گیرد. بدین منظور که تصمیماتی را که بر مبنای تجربیات اولیه قرار دارند توجیه کند.

به عبارت دیگر، از دیدگاه برن ابتدا تصمیمات اولیه شکل می گیرند در حالی که وضعیت های زندگی بعدها در دوران کودکی شکل می گیرند تا دیدگاهی نسبت به دنیای اطراف به دست آید که از طریق آن تصمیمات گرفته شده توجیه شوند. تحلیل رفتار متقابل

اشتاینر خاطر نشان می سازد که همه کودکان با وضعیت من خوب هستم، شما خوب هستید پا به عرصه وجود می گذارند. کودکان فقط زمانی این وضعیت را تغییر می دهند که حادثه ای در رابطه متقابل هم

وابسته بین کودک و مادر را مختل سازد. تحلیل رفتار متقابل ۲۴۲

برای بعضی از نوزادان پدیده‌ی تولد به خودی خود می‌تواند احساس این تهدید را در بر داشته باشد. نوزاد ممکن است به این درد و عذاب دوران تولد این گونه واکنش دهد که خودش خوب نیست و یا دیگران خوب نیستند. نوزاد از وضعیت اعتماد اساسی به وضعیت بی‌اعتمادی اساسی می‌رسد. کودک انگار می‌رود که پیش نویس زندگی خود را بر این دیدگاه اساسی نسبت به خود و دیگران بنا نهد. می‌توان وضعیت زندگی را به این گونه تعریف نمود، باورهای اساسی شخص درباره خودش و دیگران که به منظور توجیه تصمیمات و رفتارها به کار می‌روند. در سایر وضعیت‌ها اشخاص، کم و بیش وزغ هستند و بازنده. تنها وضعیت واقعی و برندها، وضعیت من خوب هستم، شما خوب هستید است. وضعیت پرنسس‌ها و شاهزاده‌ها و قهرمان‌های واقعی در سایر وضعیت‌ها، اشخاص بازنده و کم و بیش وزغ هستند.

وضعیت‌های سه نفره

۱- من خوب هستم، تو خوب هستی، آنها خوب هستند: این از گونه جامعه دموکراتیک خانواده و همسایه است. آرمانی است که در نظر بسیاری از اشخاص برای رسیدن به آن باید تلاش کرد و مفهومی این است که همه را دوست داریم.

۲- من خوب هستم، تو خوب هستی، آنها خوب نیستند: این نوعی تکبر یا تعصب است و این مفهوم را تداعی می‌کند که کی به آنها احتیاج دارد.

۳- من خوب هستم، تو خوب نیستی، آنها خوب هستند: این موضع، یک آشوبگر یا در مواقعی مبلغین در انواع مختلف است. (شما مردم اینجا در مقایسه با مردم آنجا خوب نیستید).

۴- من خوب هستم، تو خوب نیستی، آنها خوب نیستند: این موضع یک منزوی، منتقد، خود صالح اندیش و به عبارت دیگر یک متکبر به تمام معناست. (همه باید در برابر من تعظیم کنند و تا جایی که می‌توانند شبیه من شوند).

۵- من خوب نیستم، تو خوب هستی، آنها خوب هستند: شخصیت یک مازوفیست (خودآزار) را می‌رساند و در واقع وضعیت کامل مالیخولیایی است. من بی ارزش ترین آدم روی زمین هستم.

۶- من خوب نیستم، تو خوب هستی، آنها خوب نیستند: این وضعیت چاپلوسانه اشخاصی است که از روی تکبر و نه از روی ضرورت مترصد سپاسگذاری هستند. من خود را تحقیر کردم و تو بر خلاف آن بقیه حقیرتر مرا پاداش خوب دادی.

۷- من خوب نیستم، تو خوب نیستی، آنها خوب هستند: این موضع، حسود و چاپلوس و گاهی موضع اقدام سیاسی است. (آنها از ما متنفرند زیرا ما به اندازه آنها خوب و در رفاه نیستیم).

۸- من خوب نیستم، تو خوب نیستی، آنها خوب نیستند: این موضع بدبینانه، عیب جوها و کسانی است که به سرنوشت از پیش تعیین شده و به گناه ذاتی معتقدند که هیچ کدام از ما هرگز خوب نیستیم. ۴ وضعیت دارای ۳ درجه می‌باشند. هر وضعیت از درجه یک که کم باشد شروع می‌شود، درجه دوم متوسط و درجه سوم شدید که در درجه سوم طرف را باید بستری کرد. کسانی که الکل، مواد مخدر و قرص های اعصاب و روان مصرف می‌کنند از درجه ۲ و ۳ هستند.

کودک جهت رسیدن به امنیت، هر چه والدین و جانشین آنها می‌گویند، قبول می‌کند و درون اندازی می‌کند و اطاعت و هر جا که بخواهد مخالفت کند با سرزنش یا تنبیه والدین دچار می‌شود و دچار ناامنی می‌شود. پس برای رسیدن به امنیت سعی می‌کند هر چه والدین می‌گویند قبول کند و درن اندازی کند تا هم به امنیت و نوازش و به رسمیت شناخته شدن برسد. در سنین بالا و بزرگسالی هم ما کورکورانه از والدهای ضبط شده ی خود پیروی و اطاعت می‌کنیم و هر کجا، چه خودمان و چه دیگری بخواهد، پیام های ضبط شده والد ما را نقص کند، کودکمان سریعاً دچار اضطراب و ناامنی می‌شود. چیزی که برای کودک حقیقت محض است نقص آن در کودک ایجاد ناامنی می‌کند.

سه وضعیت اول بر اساس رفتار و پیام های والد و نتیجه گیری کودک به وجود آمده که همگی می‌تواند آلودگی بالغ به کودک یا والد باشند که این نتیجه گیری و این پیام ها به واقعیت اکنون و اینجا و الآن تعمیم می‌دهیم و بالغانه نیست. به وسیله ۷ مرحله ردیابی در کتاب ماندن در وضعیت آخر ما می‌توانیم

پیام های والد و نتیجه گیری های کودک و چهار وضعیت خودمان را تشخیص دهیم و بالغمان را روشن کنیم و به کمک بالغ شروع به تغییر دادن وضعیت ها و نتیجه گیری های گذشته خودمان بکنیم و والدهای مخربمان را متوقف و مسدود کنیم. برای خودمان والد سازنده و حمایتگر بسازیم و والدهای سازنده قدیمی را تقویت کنیم و خودمان را به طرف وضعیت چهارم (من خوب هستم، شما خوب هستید) ببریم. لازم به تذکر است این چهار وضعیت در دوران خردسالی به وسیله رفتار و پیام و والد و نتیجه گیری کودک به وجود آمده و در قسمت پیش نویس زندگی ما تشکیل شده و به وجود آمده و بعداً ما آن را به تمامی قسمت های زندگی خودمان مخصوصاً در بزرگسالی تعمیم می دهیم و رفتار می کنیم و احساس می کنیم و همان نتیجه گیری خردسالی را می کنیم و با همان نگاه به زندگی خودمان و دیگران نگاه می کنیم همان نگاهی که والد گفت و کودک نتیجه گرفت. وضعیت چهارم یک وضعیت بالغانه است.

چه مواقعی من احساس خوب بودن نمی کنم

وقتی احساس گناه و خجالت دارم. وقتی خودم را سرزنش می کنم ، خشمگین هستم، عصبی هستم، پرخاشگر هستم، رنجش دارم، حسادت می کنم، کینه دارم، غرور دارم، خودکم بین یا کمرو هستم، احساس حقارت دارم، احساس خودبزرگ بینی دارم، سلطه جو هستم، منفی گرایی، تکامل پرستی، وقتی حریص هستم، تأیید طلب هستم، وقتی مقایسه می کنم با دیگران، عجله و شتاب دارم، ناامیدی و افسردگی. وقتی می خواهم به وسیله پول - مقام، پست، خارج رفتن، ماشین و منزل و غیره به رسمیت شناخته شوم و احساس خوب بودن بکنم وقتی می خواهم به وسیله زندان - چاقوکشی - دعوا - خالکوبی و ارزش های منفی کوچه بازاری به رسمیت شناخته شوم. وقتی دائماً در حال مقایسه کردن خودم با این و آن هستم و درون خودم را با بیرون افراد مقایسه می کنم. وقتی دائماً می خواهم تأیید و نوازش و نگاه دیگران را به دست آورم. وقتی خودم، خودم را قبول ندارم و سرزنش می کنم یا می خواهم دیگران مرا قبول داشته باشند. وقتی می خواهم سلطه گری کنم و خودم را بالاتر از بقیه ببینم و بر جمع تسلط داشته باشم یا خودمحوری و کنترل کنم. یا در حال غیبت از دیگران هستم و می خواهم با خراب کردن و

غیبت کردن درباره ی این و آن ارزش کاذب برای خودم پیدا کنم. وقتی به گذشته ی خودم یا نژادم یا کشورم یا مذهبم دائماً افتخار می کنم و می خواهم به وسیله ی اینها احساس خوب و ارزش را تجربه کنم وقتی نمی توانم از داشته هایم و الانم لذت ببرم وقتی می خواهم مانند دیگران باشم، مانند آنها حرف بزنم یا مشارکت بکنم یا خودم را پایین تر و بالاتر از دیگران می بینم یا می خواهم خود را بالاتر از آن چیزی که هستم نشان بدهم. وقتی می خواهم بگویم رفیق من فلان، فلان دکتر و فلان شخصیت است و به آنها افتخار می کنم یا به تحصیلات پسرم یا دخترم یا برادرم فخر می فروشم. وقتی که نمی توانم خودم را همان طوری که هستم، بپذیرم و هی رنگ عوض می کنم با آدم های باسواد خود را سواداری نشان می دهم. با عرق خور، عرق خور می شوم. با الواط و خود را الواط نشان می دهم. با زندان رفته از بازداشت و زندان رفتن خودم تعریف می کنم و همه اش مواظب هستم که قشنگ مشارکت کنم، قشنگ حرف بزنم مبدا اشتباهی بکنم و طوری زندگی و رفتار بکنم که مبدا کسی از من عیب و ایرادی ببیند یا انتقادی بکند یا وقتی می خواهم خود را طوری نشان دهم که انگار جواب همه ی سؤال ها را می دانم.

وقتی نمی توانم نه بگویم یا نه بشنوم. وقتی نمی توانم از دیگران تقاضای کمک و راهنمایی بکنم. وقتی توقع دارم هر جا می روم به من احترام بگذارند و مرا تحویل بگیرند یا مرا دعوت بکنند و اگر دعوت نکنند (عروسی، عقد، عزا، مهمانی، جشن ها، تفریح ها) احساسم بد می شود و شروع می کنم به گله و شکایت کردن که چرا آنها به من احترام نگذاشتن و مرا دعوت نکردن. زیرا با دعوت کردن آنها احساس ارزش و احترام می کنم و با دعوت نکردن و تحویل نگرفتن، احساس بی ارزشی و حقارت. زیرا از درون خالی و ضعیف هستم. وقتی کودک احساس خوب بودن نمی کند، یک انتقاد، یک نگاه، یک ایراد گرفتن کسی و یک تحویل نگرفتن کسی و ... او را سریعاً به هم می ریزد و به او احساس بد بودن دست می دهد. معمولاً افراد جهان سوم یا کشورهای جهان سوم همیشه در مقابل کشورهای غربی و جهان اول احساس من خوب نیستمدارند. وقتی که دچار سوء استفاده جنسی یا کلامی در کودکی شده ایم یا وقتی مسئله ای جنسی یا ناموسی برای نزدیکانمان اتفاق می افتد زمان هایی هم که خودم را با دیگران مقایسه می کنم و

احساس خوب بودن ندارم مقایسه یا از نظر مالی است یا دانش یا پول و ثروت، ماشین، خانه، بچه های فلانی خوب است، بچه های من خوب نیست.

وضعیت اول من خوب نیستم شما خوب هستید وضعیتی که من در آن دچار شرمندگی مزمن هستم، وضعیت خود آزاری، من خوب نیستم، شما خوب هستید، وضعیت بازنده ها

حقارت نوع اول: من خوب نیستم، شما خوب هستید: وضعیت خودخوارخواهی این وضعیت از جنبه روانی گویای افسردگی است و به لحاظ سیاسی و اجتماعی خودخوارخواهی است که به فرزندان منتقل می گردد حالتی است که شخص خیال می کند هر چه نصیب او شده، ناشی از لطف کم یا زیاد دیگری است که خوب هستند و مظهر خوب بودن خورده اند. اینها انتهای های مالیخولیایی هستند، بازنده هایی هستند که خود را قمارباز می نامند. اشخاصی هستند که به جای دیگران از شر خود خلاص می شوند. اشخاصی هستند که برای خود بلیط اقامت در زندان یا آسایشگاه های روانی یا گوشه های عزلت تهیه می نند یا مواد مخدر و الکل می زنند. (اریک برن)

در اوایل زندگی، هر طفلی به این نتیجه می رسد که من خوب نیستم و درباره ی پدر و مادر خودش هم به این نتیجه می رسد که شما خوب هستید. این اولین چیزهایی است که طفل درباره ی زندگی و دنیایی که باید عمری در آن بگذراند احساس می کند و این وضعیت من خوب نیستم، شما خوب هستید، مهم ترین نتیجه گیری تمام عمرش است. این نتیجه گیری بطور دائمی در او ضبط می شود و در تمام کارهایی که می کند، تأثیر خواهد داشت. با وجود این از آنجا که این یک نتیجه گیری است می تواند تغییر کند. اما فقط با یک نتیجه گیری دیگر و نه بیش از آنکه آن نتیجه گیری اول فهمیده شود.

این وضعیت کلی و جهانی اوایل کودکی و برداشت منطقی نوزاد از تولد و دوران نوزادی است. در این وضعیت، عامل خوب بودن هست چون نوازش هست. هر کودکی این نوازش را احساس می کند صرفاً از این جهت که باید او را بلند کرد، لمس کرد و از او نگه داری کرد. بدون این، حداقل بلند کردن و نوازش بچه زنده نخواهد ماند همچنین در این وضعیت عامل خوب نبودن وجود دارد. این نتیجه گیری و برداشت او از خودش است.

وضعیت بازنده ها (حقارت)

در وضعیت من خوب نیستم، شما خوب هستید(شرمندگی مزمن)اول انسان کوچک احساس می کند که زیردست دیگران است، احساس نیاز شدیدی به نوازش و شناخته شدن دارد که این نیز خود شکل روانی دیگری برای نوازش جسمی است.

این نوع اشخاص، معمولاً مشتاق و خواستار و آماده انجام خدمت و برآوردن درخواست های دیگرانند. اینها معمولاً کسانی هستند که به عنوان بهترین مردم ما از آنها یاد می شود و به خاطر تمجید و تحسین به مقام های بالا می رسند. با وجود این، آنها محکوم به یک عمر کوهنوردی اند ولی فقط با این نتیجه که هر وقت به قله رسیدند کوه دیگری را در مقابل خود مشاهده می کنند، غیرخوب پیش نویس را رقم می زنند و شما خوب هستید و من می خواهم مثل شما باشم پیش نویس مخالف را. اما هیچ کدام از اینها شادی یا معنی و ارزشی پایدار به بار نمی آورند چون وضعیت تغییر نمی کند هر چه می کنم باز خوب نیستم.

متأسفانه عمومی ترین وضعیت در بیشتر افراد موفق یا غیرموفق هنوز همان وضعیت اول یا من خوب نیستم، شما خوب هستید است.

من خوب نیستم، شما خوب هستید چه معنایی برای یک بچه ۳ ساله دارد؟ من خوب نیستم یعنی من نیم متر کوچکم، ضعیفم، ناتوانم، بی دفاعم، کثیفم، هیچ کاری را درست نمی توانم انجام بدهم، دست و پا چلفتیم و قوه ی بیان درست و حسابی هم ندارم که برای شما تشریح کنم که این چه احساسی است. شما خوب هستید یعنی شماها دو متر هستید، بزرگ هستید، قوی هستید، همیشه همه ی کارها را درست انجام می دهید، جواب همه چیز را می دانید، زرنگ هستید، مرگ و زندگی من دست شماست می توانید مرا کتک بزنید و مجروح کنید و یا همه ی اینها هنوز شما خوب هستید.

بزرگترها هم در نوع پیچیده تری از بازی مال من بهتر از مال تو است داخل می شوند. عده ای تسکین موقت را (جهت برطرف کردن آن احساس من خوب نیستم، شما خوب هستید به وضعیت من خوب هستم و احساس بهتری پیدا کردن). عده ای تسکین موقت را از راه جمع آوری مال و منال پیدا می

کنند یا زندگی کردن در خانه ای بزرگتر و بهتر از خانه آقا و خانم فلان یا حتی مبالغه کردن در فروتنی من از شما درویش ترم این مانورها هم که بر اساس گفته آدلر راهنمایی هایی خیالی هستند، فقط امکان تسکین های موقتی را با خود دارند اگرچه شخص می داند که در پایان روز، بدبختی تازه ای به شکل قسط های هولناک وام بانک یا صورت حساب های وحشت آور مخارج دیگر در انتظارش است.

اگر کودک وضعیت من خوب نیستم، شما خوب هستید را داشته باشد بسیار احتمال دارد که او پیش نویس زندگی بازنده یا معمولی و پیش پا افتاده ای برای خود بنویسد و برای اینکه با وضعیت اساسی خودش متناسب باشد، پیش نویس خود را بر اساس موضوعاتی قرار می دهد که قربانی شود و یا در برابر دیگران شکست بخورد.

من خوب نیستم، شما خوب هستید احتمال دارد که من پیش نویس زندگی خود را اساساً از موضع افسردگی و احساس حقارت به پیش برم. به طور ناخودآگاه احساس های بد را انتخاب کنم و رفتارهای تکراری داشته باشم تا به خود ثابت کنم که حق من در این دنیا همین وضعیت است اگر دچار مشکلات روانی شوم احتمالاً برای من تشخیص عصبی یا افسرده می دهند. اگر هم یک پیش نویس از نوع درجه سوم، نوع شدید نگاشته باشم، احتمالاً به خودآزاری یا خودکشی خواهیم رسید.

زمانی که کودک کار اشتباهی را انجام می دهد و والد او را سرزنش می کند، چون کودک خوب و بد و درست و غلط، ارزش و ضدارزش را از نگاه والد می بیند، نتیجه گیری می کند که مقصر است و بد است و احساس شرمندگی و گناه و خجالت به او دست می دهد هر چند که رفتار و کارهایش اقتضای طبیعت کودک طبیعی او باشد و یک کودک در این سن و سال باید همین طور باشد، اذیت کند، شیطنت کند، کنجکاو باشد، خلاق باشد، شادی کند و بازیگوشی و همینطور زیاد هم اشتباه می کند و خراب کاری. ولی چون والد رفتارهای او را نمی پسندد و از دست کارهای او عصبانی می شود و کلافه، شروع می کند به سرزنش و تنبیه و ارباب و احساس شرمندگی و گناه و خجالت را به کودک منتقل می کند و چون این رفتارهای والد یعنی سرزنش کردن و تنبیه کردن و ترساندن کودک ادامه دارد. همینطور منتقل کردن احساس گناه و خجالت و شرمندگی به او و چون کودک از نگاه والد خوب و بد را می بیند نتیجه

گیری می کند که خودش بد است که دائماً اشتباه می کند و دچار وضعیت من خوب نیستم، شما خوب هستید می شود و این احساس شرمندگی و گناه و خجالت در او مزمّن می شود و بعداً این احساس را به تمام کارهایش تعمیم می دهد یعنی وقتی به کسی بدهکار است، احساس شرمندگی، گناه و خجالت دارد. وقتی هم طلب کار است باز رویش نمی شود برای وصول طلبش بگوید مخصوصاً اگر آشنا باشد و باز هم احساس شرمندگی و گناه و خجالت دارد. وقتی اشتباهی می کند، احساس گناه و خجالت و شرمندگی دارد و وقتی یکی از آشنایان یا دوستانش هم اشتباهی می کند و با او در رابطه باشد باز هم احساس گناه و خجالت و شرمندگی دارد. جاهای غریب دستشویی می رود، احساس شرمندگی مزمّن دارد. می خواهد رو بزند، شرمندگی مزمّن دارد. می خواهد نه بگوید شرمندگی مزمّن دارد. با دوستش به خیابان می رود، دوستش اشتباهی می کند و رفتاری انجام می دهد که درست نیست، من به جای او احساس گناه و خجالت و شرمندگی مزمّن دارم. در خانه مهمان دعوت کرده، بهترین غذا و بیشترین زحمت و وسایل راحتی را فراهم کرده، آخرش می گوید ببخشید اگر کم بود یا خوب نبود چون شرمندگی مزمّن دارد. جلو آدم های پول دار، مقام دار و منصب دار و خارج رفته و جلوکشورهای جهان اولی احساس شرمندگی مزمّن دارد.

شرمندگی مزمّن و افسردگی برداشت من است از خودم و زندگیم، افسردگی نتیجه طرد شدن کودک طبیعی است. افسردگی برآورده نشدن نیازهای کودک طبیعی است.

افسردگی و شرمندگی مزمّن ۳ درجه دارد

وضعیت خودآزاری و حقارت (وضعیت بازنده ها)

من خوب نیستم، شما خوب هستید به شکل های مختلف خود را نشان می دهد. وقتی در یک جمع هستم و احساس کمرویی و حقارت می کنم یا می ترسم جلوی جمع، مشارکت یا صحبت کنم یا وقتی در یک جمع در مورد موضوعی می ترسم مخالفت خود را در جمع اعلام کنم و یا نظر خود را بگویم یا وقتی جلوی پست و مقام و ثروت افراد، احساس حقارت دارم.

یا وقتی چیزهای جدیدی که می شنوم یا می بینم همه اش در فکر اینم که زود اینها را برای دیگران بازگو کنم بدون اینکه اول خودم لذت ببرم، زیرا می خواهم با بازگو کردن آن برای دیگران، احساس خوب و نوازش را از آنها بگیرم و آنها مرا تأیید کنند در صورتی که اگر من احساس خوب داشتم، اول خودم از آن دیدنی ها و شنیدنی لذت می بردم و در فکر این هم نبودم که زود بروم و برای دیگران تعریف کنم.

وقتی خودم را به خاطر دیگران به زحمت می اندازم و نه نمی توانم بگویم و می گویم زشت است طرف حالا ناراحت می شود. وقتی خوشحالی و ناراحتی دیگران مهم تر از خوشحالی و ناراحتی خودم است. وقتی در مهمانی ها و تفریح ها و جمع خانوادگی، زن و بچه و دیگران مهم تر از زن و بچه ی خودم است و می گویم زشت است حالا ناراحت می شوند. وقتی نه نمی توانم بگویم و نه نمی توانم بشنوم. وقتی می خواهم به وسیله ای پول و ثروت و مقام و جاه و موقعیت ها، احساس ارزش و احساس بهتری پیدا کنم. وقتی غبطه و افسوس زندگی یا وضع مالی دیگران را می خورم یا غبطه ی مقام و منزلت آنها را می خورم. وقتی حسادت می کنم به کسی یا چیزی یا موفقیت دیگران.

وقتی درون خودم را با بیرون افراد مقایسه می کنم. وقتی در حال غیبت کردن هستم و می خواهم با غیبت، ارزش کاذب برای خودم بخرم. وقتی زیاد به دنبال تأیید طلبی و به دست آوردن تأیید دیگران هستم. وقتی در خیال خودم، داستان پردازی می کنم که یک اتفاقی بیفتد و من یک کار مهمی انجام بدهم و همه نگاه ها را به خودم معطوف کنم یا یک اتفاق ناگواری برای من بیفتد و همه برای من افسوس بخورند. وقتی به خودم می گویم کاشکی فلانی خواستگار دخترم می شد یا دختر فلانی همسر پسرم شود یا وقتی دلم می خواهد رفیق پولدار و مقام دار داشته باشم و هی به اینها افتخار می کنم و می بالم و یا همراهش دلم می خواهد با آنها رفاقت داشته باشم یا وقتی می گویم خوش به حالشان، بچه اشان درس خوان است، رئیس است، مقام دارد، نفوذ دارد یا کاشکی فلان قیافه را داشتم یا جای فلان بازیگر بودم. یا وقتی کسی می خواهد دائماً از خارج رفتنش یا سطح سوادش تعریف بکند و فخر بفروشد و یا کلاس بگذارد و همه اش می خواهد جوری رفتار کند و یا حرف بزند که انگار خیلی می داند.

یکی از علت های به وجود آمدن این وضعیت، سرزنش و مقایسه منفی والدین نسبت به فرزندشان است یا کمبود نوازش و حقارت های خود پدر و مادر که به فرزندشان منتقل می کنند.

یکی از علت های اینکه نمی توانم خودم را همین طور که هستم قبول کنم و همه اش می خواهم مانند دیگران باشم که خوب هستند، از نظر والد و مانند آنها حرف بزنم، مانند آنها که دارای مقام و مرتبه و پول و ثروت هستند باشم و همه اش در مقابل آنها احساس من خوب نیستم را دارم این است که در کودکی از بس به من می گفتند تو باید مانند پسر فلانی یا دختر فلانی باشی که خیلی درس خوان است و بچه ی خوبی است یا باید مهندس بشوی یا دکتر یا مقام دار یا زمان هایی که مرا با دیگران مقایسه می کردند و سرزنش، یعنی اینکه تو الآن این چیزی که هستی، خوب نیستی و باید آن چیزی که ما یعنی والد می گوییم باشی تا خوب شوی و مرا مجبور می کردند آن طور که آنها می خواستند باشم و اگر نبودم و گوش نمی کردم سرزنش یا تنبیه و آن چیزی که والد می خواست اگر می شدم، پاداش و نوازش می گرفتم. پس مرا با دادن نوازش و تشویق برای چیزهایی که خودشان می خواستند و تنبیه کردن و سرزنش من به خاطر آن چیزی که خودم بودم و چون ضعیف بودم و کوچک در مقابل آنها، باعث شد که مرا تسلیم خواسته های خود کنند و یواش یواش پیام ها و حقارت های آنها در درون ناخودآگاه من نفوذ کند و ثبت شود و این کار والدها باعث شد که الآن در بزرگسالی نتوانم خودم را همین طور که هستم قبول کنم و احساس خوب بودن نداشته باشم از این چیزی که الآن هستم و احساس من خوب نیستم و نارضایتی داشته باشم و همه اش می خواهم مثل فلانی که خوب است، حرف بزنم، رفتار کنم و دانش و آگاهی داشته باشم، همه مرا تأیید کنند، کسی انتقاد یا سرزنش نکند، مثل فلانی، پول داشته باشم یا مثل فلانی که خوب است، مقام و جاه داشته باشم و مثل فلانی و فلانی و فلانی از نظر والد که خوب هستند، باشم و اگر این طور نبود احساس خوب بودن نمی کنم و هیچ وقت نمی توانم قبول کنم من همین که هستم خوب هستم و لازم نیست که مانند فلانی باشم و اینکه من هم می توانم در حد ظرفیت خود تلاش بکنم و بهتر شوم و لازم نیست احساس حقارت کنم که چرا می گویند فلانی بهتر است یا چرا من آنطور نیستم و این را باید بدانم که هر جا احساس خوب بودن نکردم نسبت به کسی یا موقعیتی یا جاه و مقام و

ثروت کسی یا دانش کسی باید در پیش نویس خود جستجو کنم تا پیام های دوران کودکی را که والد در ذهن من ثبت کرده و من درون اندازی کرده ام شناسائی کنم. البته به وسیله ی بالغم تا بتوانم پیش نویس و پیام های مخرب والد را تغییر دهم تا به وضعیت من خوب هستم، شما خوب هستید برسم و این معیار خوب بودن را که والد مخرب رقم زده تغییر دهم مانند این گونه پیام ها که فلانی ماشین داره منم باید داشته باشم، فلانی پول و مقام و ثروت داره منم باید داشته باشم و اگر نداشته باشم خوب نیستم.

در فیلم های قدیمی یا در تاریخ گذشته، طوری اذهان مردم را بار می آورند که همیشه پادشاهان، ملکه و وزیران و درباریان خوب بودند و سرور و سالار مردم و مردم عادی و کنیزان و نوکران بد و همیشه مردم عادی و کنیزان و نوکران وقتی به درباریان برمی خوردند، احساس من خوب نیستم، شما خوب هستید را داشتند و وقتی درباریان و وزیران به مردم عادی برمی خوردند، احساس من خوب هستم، شما خوب نیستید را داشتند. با وجود اینکه الآن در قرن بیست و یکم هستم هنوز هم مردم نسبت به وزیران و صاحب منصبان همان احساس من خوب نیستم، شما خوب هستید را دارند و آنها هم نسبت به مردم احساس من خوب هستم، شما خوب نیستید را دارند. فقط اسم ها و شاعر و لباس ها عوض شده و الآن همان وضعیت قدیمی است. یک طبقه اشرافی پول دار و مقام دار و خوب، یک طبقه مردم عادی، کارگر و بد هستند.

معمولاً عده ی بسیار زیادی از کشورهای جهان سوم در مقابل کشورهای غربی چنین احساسی دارند. من خوب نیستم، شما خوب هستید و در مقابل آنها احساس حقارت یا خیلی وقتها خودمان را در مقابل یک نفر غربی یا یک نفر هم وطن خودمان که در کشور غربی زندگی می کند، چنین احساسی داریم. شاید آن هم وطن یا قوم و خویش که در خارج از کشور زندگی می کند، کارش در پمپ بنزین یا رستوران یا گارسون و کارهای سطح پایین باشد ولی چون فقط در خارج استما در مقابلش احساس حقارت داریم. کسانی که این وضعیت را دارند، دچار شرمندگی مزمن یا احساس گناه و خجالت مزمن هم هستند. طلبکارند و رویشان نمی شود برای گرفتن طلبشان اقدام کنند یا تا بدهکار را می بینند، احساس گناه و خجالت و شرمندگی مزمن دارند. همین طور اگر بدهکار هم باشند، احساس شرمندگی و گناه و خجالت

مزمّن دارند و نمی توانند رو به کسی بزنند چون شرمندگی مزمّن دارند، نه هم نمی توانند بگویند چون شرمندگی مزمّن دارد. مهمان دعوت کرده و همه جور غذا فراهم کرده و آخرش هم می گویند اگر بد بود یا کم بود ببخشید چون شرمندگی مزمّن دارد که در جه او ۳ و ۲ دارد.

من خوب نیستم، شما خوب هستید و ارزش های کاذب برای پر کردن آن خلاء و حقارت و یا سرپوش گذاشتن روی آن چه طوری شکل می گیرد؟

پدر و مادر به خاطر ناآگاهی خودشان ذهن کودکانشان را با ترس ها و حقارت ها و ارزش های کاذب خودشان و سرزنش ها و تحقیرهایشان پر می کنند و کودکان احساس حقارت و نتیجه گیری من خوب نیستم را تجربه می کنند و یاد می گیرند این رفتارها را داشته باشند بعد طوری این روند در اکثر خانواده ها و جامعه ادامه دارد که بعد از مدتی عمق درون و ناخودآگاه کودکان و نوجوانان پر می شود. از این احساس و نتیجه گیری من خوب نیستم و حقارت و اکثراً هم از آن آگاه نیستند و بعد به آنها یاد می دهند آدم خوب و با ارزش کسی است که پول و ثروت داشته باشد، مقام و منصب داشته باشد، سرشناس باشد، مقام و منصب های دولتی و اداری داشته باشد و هر چه آن پول و مقام و منصب و شهرت بیشتر باشد آن آدم با ارزش تر است (مقام و منصب هایی مانند دکتر، مهندس، رئیس اداره- قاضی، وکیل- رئیس کلانتری، شهردار، فرماندار، شورای شهر، نماینده مجلس، وزیر، رئیس جمهور، رهبران مذهبی و ... { و متأسفانه به جز خانواده ها، جامعه هم این ارزش ها را تقویت می کند و آنها را قبول دارد و هر کس آنها را نداشته باشد آدم کم ارزش یا بی ارزشی است و در بعضی از محیط های جنوب شهری یا پایین شهری یا محله های فقیرتر از هم سن و سال های خود و محیط خود یاد می گیرند که آدم با ارزش کسی است که دزدی نکند- الواط باشد- چاقوکش باشد- قمه کش باشد- زندان رفته باشد- خال کوبی کند- شرارت کند- دعوا کن باشد- عرق خور باشد- مواد مصرف کند و رفتارهای ضداجتماعی داشته باشد و خلاف کار باشد و هر چه اینها را بیشتر داشته باشد، با ارزش تر است و هر چه کمتر داشته باشد، کم ارزش تر است و اگر نداشته باشد بی ارزش و ترسو و بزدل است و در هر دو الگوی رفتاری که ذکر شد، چه خلافکار و چه سرشناس، مقام دار، پولدار و در هر دو طرز فکر به دنبال دیده شدن و نوازش گرفتن به خاطر آن رفتار

و مورد توجه قرار گرفتن و احساس ارزش کردن و من خوب هستم، هستند زیرا در ته وجودشان و عمق ناخودآگاهشان احساس حقارت و من خوب نیستم و بی ارزشی می کنند و برای برطرف کردن آن احساس حقارت و بی ارزشی رو به این رفتارها می آورند که از طرف آن محیط و دور و بر خریدار داشته باشد. مهم این است که این طرز فکر و رفتار خریدار داشته باشد و بابت آن تأیید و تشویق بشود و نوازش بگیرد. خلاف کاری و الواطی و شرارت بیشتر در محیط زندان و محیط های پایین شهر و فقیرتر خریداری دارد و پول و ثروت و مقام و شهرت خارج رفتن، کلاس گذاشتن، منصب داشتن، بیشتر در قشر معمولی جامعه و بالا شهری ها خریدار دارد و بابت آن می توانی دیده شوی و تأیید و نوازش بگیر و با ارزش شوی. ولی اگر جای بروی که این رفتار و طرز فکر خریداری نداشته باشد و بابت آن تأیید نشوی، آن رفتار را انجام نمی دهی. به عنوان مثال، در بالا شهر و قشر تحصیل کرده و مذهبی، الگوی رفتارهای خلافکاری- دزدی- خال کوبی و شرارت خریدار ندارد در قشر پایین شهر در بین آدم های الواط و زندان رفته و خلافکار، مؤدب بودن- کلاس بالا گذاشتن- تحصیل و حرف های ادبی زدن، خریدار ندارد و حالا کودکی که در این محیط بزرگ شده و از درون احساس حقارت و بی ارزشی می کند، می خواهد به وسیله ی رفتارهایی که خریدار داشته باشد و بابت آن ارزشمند شود، مورد تأیید و نوازش قرار بگیرد آن خلاء و احساس من خوب نیستم درونی را با رفتارهای بیرونی و بدست آوردن تأیید و نوازش از بیرون توسط رفتارها و بدست آوردن چیزهایی که ارزش به حساب بیاید آن خلاء و احساس بی ارزشی را که به صورت ناخودآگاه است، درست کند و درون خود را با چیزهای بیرونی پر کند و با چیزهای بیرونی احساس ارزش کند ولی آن خلاء با چیزهای بیرونی درست نمی شود بلکه با آگاهی از درون شناخت پیش نویس زندگی شناخت کودک ،

والد، بالغ و به کار انداختن بالغ و رشد روحانی و معنوی که باید به وسیله ی بالغ انجام شود.

به مرور زمان و صبر و تمرین و آگاهی بالغانه درست می شود نه با چیزهای بیرونی و ارزش های کاذب. به خاطر همین هم است که اکثریت جامعه با رسیدن به این مقام و منصب ها و ثروت، احساس بزرگی می کنند نسبت به کسانی که اینها را ندارند و کسانی هم که اینها را ندارند تا به آدم هایی می رسند که اینها را دارند، احساس حقارت می کنند و اگر آن آدمی که این مقام ها و منصب ها را داشته باشد او را تحویل

بگیرد، او احساس ارزش می کند و خوشحالی. حال اگر یک آدم عادی و معمولی و کارگر او را بیشتر تحویل بگیرد و بیشتر احترام بگذارد آن قدر که آن آدم سرشناس او را کمی تحویل گرفته، خوشحال نمی کند. تحویل گرفتن آدم سرشناس و پولدار و مقام دار، حتی اگر کم هم باشد او را دچار شعف و خوشحالی بیش از حد می کند ولی تحویل گرفتن و احترام گذاشتن یک آدم عادی و کارگر حتی اگر زیاد هم باشد خیلی روی او تأثیر نمی گذارد و این مقام و منصب ها و ثروت و یا خلافاکاری ها و شرارت ها همه مسکنهای موقتی هستند که روی حقارت و بی ارزشی درون ما را موقتاً می پوشانند و موقتاً احساس خوبی به ما دست می دهد. آن حقارت و بی ارزشی درونی، سر جای خودش برقرار می باشد و بعد از چند مدت دوباره به ما فشار می آورد و دوباره ما از طریق رفتارهای مختلف باز به دنبال دیده شدن و با ارزش بودن می رویم و در یک چرخه ی بی پایان بدون بهبودی گرفتار می شویم و در اصل این مقام ها و منصب ها و پول و ثروت و شهرت است که برای ما ارزش دارد نه خود انسان ها و نه خرد و آگاهی انسان ها. اگر بالغ نشویم، ما برده و کنیز و نوکر پیام های والد و نتیجه گیری و احساس های گذشته ی کودک می باشیم.

من آقا و خانوم + پول و مقام و منصب و شهرت = با ارزش هستیم.

من آقا و خانوم - پول و مقام و منصب و شهرت = کم ارزش یا بی ارزش

من آقا و خانوم + آرایش و تجملات - زیبایی - خارج رفتن - ویتزین زدن - کلاس گذاشتن = با ارزش و نبودش بی ارزش

من آقا + دعوا - چاقوکشی - شرارت - خال کوبی - زندان رفتن - عرق خواری و مواد زدن = با ارزش و نبودش بی ارزش

من خوب نیستم شما خوب هستید:

وضعیت پوچی، بیهودگی، انزوا، ناامیدی

من خوب نیستم، شما خوب نیستید:

وضعیت خودآزاری و حقارت

از خودم بدم می آید و احساس گناه و سرزنش دارم و از دیگران هم بدم می آید و حوصله ی هیچ کس را ندارم، خودم احساس خوب ندارم و از دنیا و همه ی آدم ها نفرت دارم یا در کلاس، حس خوبی ندارم، هیچ کس را هم دوست ندارم یا در نوع متوسط آن، خودم احساس خوبی ندارم. با یک سری عقاید مردم هم سر جنگ دارم یا خودم احساس خوبی ندارم. با یک سری از آدم ها که عقاید مذهبی دارند، سر جنگ دارم و از آنها متنفرم و می خواهم بکوبمشان. حالا یا با حرف یا با غیبت کردن در مورد آنها خودم حس خوبی ندارم و پشت سر یک عده ای غیبت می کنم و بدگوئی.

تو یک جلسه نشسته ام و هر کس عقاید خودش را می گوید و طریق روحانی یا مذهبی خودش را می گوید، ناگهان احساسم بد می شود و می خواهم به طرف مقابل با کلمات و سرزنش حمله کنم که تو اشتباه می کنی.

زمان هایی که می خواهیم عقاید و جهان بینی خود را با تعصب و عصبانیت و خشم به دیگری که مخالف ما است، نشان بدهیم و ثابت کنیم که من درست می گویم، تو اشتباه می کنی.

زمان هایی که با تعصب و خشم می خواهم چیزی را ثابت کنم یا از چیزی دفاع کنم یا به چیزی حمله کنم، زمان هایی که حسادت می کنم.

زمان هایی که اطلاعات و دانشی را دارم و می خواهم فقط برای خودم نگه دارم و به دیگران انتقال نمی دهم یعنی نگه داشته ام برای رو کم کردن یا با آن می خواهم بُرجک کسی را بزنم و خودم را ثابت کنم یا با آن پُز بدهم که من خیلی می دونم.

زمان هایی که دارم به این و آن گیر می دهم و هی انتقاد می کنم و عصبانی و پرخاشگر هستم. مثل داخل خانه پهلوی زن و بچه یا سر کار پهلوی شاگرد یا کارگرانی که برایم کار می کنند یا با احساس بد، بد رفتاری کردن با ارباب رجوع یا حوصله همکارانم را نداشته باشم و از آنها خوشم نیاید. آدم هایی که از زندگی خسته هستند، از زن و بچه خسته هستند و همه چیز برایشان تکراری و خسته کننده و ناامید

کننده است زن و بچه کار و تلاش و تفریح و بطور کلی هیچ چیز به آنها حال نمی دهد. کودکشان تحت فشار است و حتی ممکن است نوازش ها و کمک های دیگران را هم قبول نکنند چون آنها هم بد هستند. آدم های اخمو و پرخاشگر، اینها نمونه کسانی هستند که از طرف والد طرد و سرزنش و تنبیه های شدید شده اند و دائماً به آنها احساس حقارت و خوب نبودند داده اند و کودکشان این طور تفسیرگونه برداشت کرده که من حتماً خوب نیستم که این قدر از من ایراد می گیرند و سرزنش و تنبیه می کنند و هر کار خوبی هم که می کنم، آنها یا نمی بینند یا باز هم ایراد می گیرند و آنها هم خوب نیستند که مرا اینطور آزار و اذیت می کنند.

وضعیت پوچی و بیهودگی چرا خودت را نکشی - چرا دیوانه نشوی - وضعیت تنهایی و انزوا و ناامیدی وضعیتی که سر از زندان و تیمارستان، مواد مخدر و الکل و خودکشی موفق یا ناموفق در می آورد. اریک برن

وضعیت من خوب نیستم، شما خوب نیستید بیشترین احتمال برای پی ریزی یک پیش نویسبازنده است. چنین کودکی متقاعد می شود که دنیا بیهوده و پوچ و پر از یأس و ناامیدی است. او خود را پایین تر از دیگران و دوست نداشتنی می انگارد و بر این باور است که هیچ کس به او کمک نخواهد کرد، زیرا آنان خوب نیستند. بنابراین او پیش نویس زندگی خود را در مورد صحنه هایی می نویسد که در آنها دیگران را طرد می کند و یا اینکه آنها او را طرد می کنند. (تحلیل رفتار متقابل ۲۴۱)

اگر من وضعیت اساسی من خوب نیستم، شما خوب نیستید را در کودکی برگزیده باشم، پیش نویس من به طور اساسی از وضعیت بیهودگی و پوچی به اجرا درمی آید. در این صورت من بر این باورم که تمام دنیا و دیگران و خودم خوب نیستیم. اگر من پیش نویس بن بست و مبتذلی را نوشته باشم، الگوی من این است که در مورد تمام چیزهایی که در زندگی انجام می دهم، ره به جایی نبرم اگر پیش نویس من از نوع درجه سوم یعنی شدید باشد. پیامد احتمالی آن، دیوانگی و بیماری های روان و پریشانی خواهد بود. (تحلیل رفتار متقابل ۲۵۱)

زمان هایی که در کودکی برای کسی اتفاق جنسی یا کلامی بیفتد یا مسئله ای جنسی یا ناموسی برای نزدیکانمان اتفاق بیفتد، دچار احساس و وضعیت من خوب نیستم، شما خوب نیستید می شوند. زمان هایی که خود ارضایی می کنیم و والد سرزنش می کند.

وقتی از کسی رنجش دارم، به هر دلیل من احساس خوب بودن نمی کنم و از او هم بدم می آید و خود به خود می روم در وضعیت من خوب نیستم، او خوب نیست و حتی ممکن است بر اساس فشار آن رنجش بخواهم از خودش یا خانواده اش یا از کسانی که دور و بر او هستند انتقام بگیرم یا از همه ی آن خانواده یا دوستان او بدم بیاید که این پیشامد بر اساس درجه ۱ و ۲ و ۳ تقسیم بندی می شوند.

وقتی می خواهیم از کسی انتقام بگیریم، همراه با خشم و نفرت در وضعیت من خوب نیستم، شما خوب نیستید، هستیم. کسانی که به زن و دخترشان دچار بدگمانی هستند، وضعیت من خوب نیستم، شما خوب نیستید، کسانی که به زن و بچه ی خودشان حس خوبی ندارند و فکرمی کنند تا آخر عمر باید برای آنها کار کنم و زندگی خودم بخاطر آن تباه شد و ای کاش آنها نبودند و خودم تنها بودم و راحت بودم و به خاطر آنها خودم راحت نمی توانم زندگی کنم.

زمان هایی که خشونت جدی و یا جنسی برای کودک اتفاق بیفتد کودک چون خوب و بد و درست و غلط را از نگاه والد می بیند و والد های کوچ و خیابان و دوستان، خودش یا پدر و مادرش یا فرهنگ شهرش به او به صورت پیام های رفتاری و کلامی گفته اند که اگر برای کسی این اتفاق بیفتد خیلی کشیف یا بدبخت و گناهکار یا بدنام شده است و وقتی برای خودش این اتفاق می افتد، همین نتیجه گیری را در مورد خودش دارد با وجود اینکه ممکن است در این اتفاق هیچ تقصیری هم نداشته باشد، کس دیگری به او صدمه زده، او را فریب داده، از او سوء استفاده ی جنسی شده و مورد تجاوز و ظلم قرار گرفته و کسی که او را آزار داده، باید احساس گناه، خجالت و شرمندگی کند و مجازات شود. ولی برعکس این اتفاق می افتد و کودک آسیب دیده مورد سرزنش والد درون اندازی خودش قرار می گیرد یا مورد سرزنش والد های بیرونی و دائماً به کودک احساس گناه، خجالت و شرمندگی می دهد که بعداً مزمن می شود و باعث افسردگی و ناراحتی های روحی و روانی یا زمان هایی که کودک تنبیه می شود و کتک می خورد و

سرزنش می شود چون کودک، خوب و بد و درست و غلط را از نگاه والد می بیند، فکر می کند خودش بد است و کار اشتباه کرده که سرزنش شده و آنها هم که به او آسیب می رسانند، بد هستند. یا زمان هایی که مزاحم تلفنی برای زن و دخترمان بوجود می آید یا اگر خیانت همسرمان را ببینیم یا دخترمان دوست پسر داشته باشند، چون والد به ما می گوید بی آبرو شدی، آبرویت در میان مردم رفت، بی غیرت شدی، تو خوب نیستی، آنها هم خوب نیستند که این کار را انجام داده اند.

وضعیت دگر آزاری و حقارت و سادیسم (وضعیت بازنده ها)

من خوب هستم، شما خوب نیستید:

بچه ای که برا ی مدت طولانی مورد ضرب و شتم شدید پدر و مادر یا جانشینان آنها قرار می گیرد، ابتدا احساس می کند آنها خوب هستند و بعد تغییر وضعیت می دهد و به وضعیت من خوب هستم، شما خوب نیستید می رود. در این وضعیت هم عامل خوب وجود دارد پس از کجا می آید و اگر عامل شما خوب نیستند نیز وجود دارد پس نوازش از کجا می آید؟ آیا این احساس به این دلیل نیست که منشاء نوازش خود او بوده است. به نظر من این خود نوازش در واقع در انسان کوچکی انجام می گیرد که در حال التیام از جراحت دردناکی است که به دست پدر و مادر یا جانشین آنها بر او وارد آمده است و این مورد را بچه ی کتک خورده می نامند.

به نظر من در آن ساعتی که این شخص کوچک در حال التیام یافتن از این جراحت است یا در حقیقت در یک جا افتاده و به اصطلاح زخم های خودش را می لیسد آری در این ساعت هاست که احساس آرامشی را در تضاد با درد هولناکی که دیده است، در تنهایی با خود تجربه می کند ظاهراً احساس می کند.

اگر شما مرا تنها بگذارید، من خوب می شوم، من خودم خوب هستم و وقتی دوباره پدر و مادر ظالم یا جانشین آنها ظاهر می شوند، او از ترس و وحشت درون خودش آب می شود که نکند باز مرا بزنند. شماها مرا مجروح می کنید، کتک می زنید، سرزنش می کنید، طرد می کنید، شماها خوب نیستید، مطالعه در

تاریخچه ی زندگی اولیه ی بسیاری از جنایت کاران روانی این وضعیت را دارند. نشان داده است که اغلب آنها چنین ضربات و جراحاتی را تجربه کرده اند و به تدریج که سنش بالا می رود به زدن ضربات متقابل می پردازد. خشونت را دیده است و می داند که چطور می شود خشن بود. این اجازه را دارد (در والد خودش) که خشونت نشان دهد و ظالمانه رفتار کند. نفرت در او باقی می ماند اگرچه ممکن است این نفرت را تا حدی زیر نقاب ادب حساب شده مخفی نگه دارد.

کاریل جسمان معروف به جانی چراغ قرمز، جنایت کار آمریکائی و اولین کسی که به وسیله ی صندلی الکتریکی اعدام شد، می گوید در دنیا هیچ چیز مثل نفرت آدم را زنده نگه نمی دارد و هیچ چیز بدتر از ترس نیست.

جانیان بالفطره این وضعیت روانی را دارند. آنها آدم های بی وجدانند که هر کارشان را بر حق و خوب حساب می کنند چون همیشه و در همه حال تقصیر از دیگران بوده است. شخصی که در وضعیت من خوب هستم، شما خوب نیستید به سر می برد از محرومیت نوازش نیز در رنج است اما نوازش می تواند به اندازه ی نوازش دهنده خوب باشد و در نظر او نوازش دهنده خوب وجود ندارد چون هیچ کس خوب نیست بنابراین نوازش خوب وجود ندارد چنین شخصی ممکن است یک عده ملتزمین بله قربان گو برای خود پیدا کنند که مدام او را تحسین کنند و مجیش را بگویند و نوازش کنند اگرچه که او می داند که این نوازش ها واقعی نیست چون خودش اینها را دست و پا کرده. همان گونه که در ابتدا خودش را نوازش می داد، هرچه بیشتر آنها او را نوازش می کنند، در نظرش خوارتر و بی ارزش تر جلوه می کنند تا آنجا که بالاخره تمامی آنها را دور می ریزد و عده ای بله بله قربان گوی تازه می خواهد. بیا جلو تا بزنم توی فرق سرت، همان وضعی است که در اول همه چیز را بیا شروع کرد.

من خوب هستم، تو خوب نیستی، من یک پرنسس هستم، تو یک وزغ هستی، این وضعیت از شر کسی خلاص شدن است. اشخاصی با این موضع گیری همان هایی هستند که همسرشان یا دیگر مردم را استهزاء می کنند و فرزندانشان را به دادگاه های رسیدگی به تخلفات نوجوان ها می فرستند و دوستان و ملازمان را از خود می رانند، جنگ و جدل به پا می کنند و مترصد یافتن عیب و ایراد در دشمنان حقیقی

یا خیالی خود هستند، این وضعیتی از روی تکبر و گستاخی است که در بدترین شکل خود در هیئت قتل و در بهترین شکل خود به صورت دخالت در کار دیگران و ظاهراً برای کمک به آنها بی که خوب نیستند، متجلی می گردد.

مثلاً خیلی ها نمی توانند بفهمند که چگونه پلیس های متعصب نازی در آلمان شرقی می توانند پلیس های به همان اندازه متعصب کمونیست شوند زیرا دو حزب کمونیست و نازی مستقیماً مخالف و رو در روی یکدیگر هستند. اما توجه نداریم که تنها صفت های آنها در مغایرت با هم هستند. موضع نازی این بود من نازی خوب هستم، او خائن خوب نیست بنابراین باید او را کشت. موضع کمونیست هم عیناً مانند موضع نازی است. من کمونیست خوب هستم، او خائن خوب نیست، بنابراین باید او را کشت. هر دو مورد، علی رغم ضدیت مسندها، موضع یکسان است. من خوب هستم، او خوب نیست، بنابراین باید او را کشت. طبق قاعده، تغییری در مسندها بدون توجه به شدت آن موجب تغییر موضع یا نمایشنامه زندگی نمی شود. در هر دو مورد، شخصی به قاتل مبدل می شود و این چیزی است که برای او اهمیت دارد و در این میان برای او مهم نیست. که چه نوع اشخاصی به قتل می رسند، به این دلیل متعصب اگر درست راهنمایی شود به سادگی می تواند تغییر موضع داده، جانب طرفداری خود را تغییر دهد.

وضعیت تکبر، خودمحوری، غرور، خودخواهی، وضعیتی که کودک در آن بر اثر تنبیه ها و سرزنش ها زیاد به این نتیجه رسیده باشد که من گناهی ندارم، کار بدی نکرده ام، آنها چرا من را این قدر سرزنش و تنبیه می کنند و بعد به این نتیجه گیری می رسد که من خوب هستم، آنها بد هستند و همین طور که بزرگتر و قدرتمندتر می شود، این پیام و نتیجه گیری در ذهن او قوی و قوی تر می شود و بعد هر کاری که می کند، می گوید کار من درست بوده، دیگران مقصر هستند، همه اش تقصیر دیگران است، خودشان باعث شده اند که من این کار را بکنم. حتی اگر جنایت هم بکند، م یگوید حقشان بوده خودشان خواستند، تقصیر خودشان بوده که با من در افتاده اند یا حرف مرا گوش نکرده اند. خودشان نادرست بوده اند، معتاد می شود، دزدی می کند، چاقوکشی و ضرب و شتم دیگران را انجام می دهد و می گوید خودشان

تقصیر داشتند. در همه حال تقصیر دیگران است، جامعه باعث شده که من این کار را بکنم، دولت باعث شده شده، فلانی باعث شده و همیشه تقصیر را گردن دیگران می اندازد و خودش بی تقصیر است. حتی اگر به تاریخ هم نگاه کنیم یا به فیلم هایی که از تاریخ پادشاهان گذشته ساخته اند، می بینیم که همیشه پادشاه ملکه، فرزندانشان و بعد وزیران درباریان به ترتیب سلسله مراتب نسبت به مردم عادی و کنیزان و نوکران، خوب هستند و مردم عادی، کنیزان و نوکران در وضعیت من خوب نیستیم، هستید و طوری ذهن مردم عادی و کنیزان و نوکران را بار آورده اند که مردم عادی و کنیزان و نوکران، همیشه احساس من خوب نیستند را نسبت به درباریان داشته باشند حتی اگر الان که قرن بیست و یکم هم است نگاه کنیم، می بینیم که این وضعیت هنوز رواج دارد و مردم عادی نسبت به وزیران و رهبران و قدرتمندان کشور خود، در وضعیت من خوب نیستیم، آنها خوب هستند، می باشند و نگاه وزیران و رهبران و قدرتمندان به مردم، وضعیت من خوب هستم، شما خوب نیستید است.

وضعیت اکثر مذاهب هم نسبت به همدیگر، وضعیت من خوب هستم، شما خوب نیستید است نسبت به ۳ درجه آن و همه ی مذاهب با تعصب کم یا زیاد، خود را بر حق و خوب می بیند و بقیه را در اشتباه و بد می بیند و در نوع درجه یک آن با هم بحث می کنند و هر کدام می خواهد خود را خوب و آن دیگری را بد نشان بدهد و در نوع درجه سوم آن همدیگر را قتل عام می کنند. مانند طالبان که بمب در میان مردم منفجر می کنند یا نسل کشی سروها یا جنگ های صلیبی یا جنگ هندوها و مسلمانان یا ... یا بوداییان در میانمار علیه مسلمانان یا حمله ی صهیونیستها به فلسطینی ها و کشتار آنها که بر اثر پیام و تلقین والد به کودک به وجود آمده است یا جنگ های فرقه ای در سوریه- عراق - افغانستان و دیگر نقاط جهان. وقتی که به خودم اجازه می دهم دیگران را مسخره و استهزاء کنم، یعنی من خوب هستم، او خوب نیست. وقتی با تعصب از عقاید خودم دفاع می کنم و دیگری را رد می کنم. وقتی به دیگران خسارت می زنم و با توجیه دلیل، خودشان را مقصر میدانم. وقتی می خواهم خودم را به دیگران تحمیل کنم. وقتی به خودم اجازه می دهم که مزاحمت یا خسارت برای دیگران درست کنم یا وقتی که می گویم خودشان می خواهند که من سرشان کلاه بگذارم یا خودش اجازه داد که من سرش کلاه بگذارم.

وضعیت من خوب هستم، شما خوب نیستید ممکن است اساس پیش نویس زندگی باشد که در ظاهر موفق و برنده به نظر می رسد. ولی چنین کودکی این اعتقاد راسخ را دارد که باید همیشه یک پله از دیگران بالاتر باشد و دیگران را یک پله پایین تر از خود قرار دهد. او ممکن است برای مدتی در انجام این کار موفق باشد به طوری که با تقلایی مداوم به خواسته هایش برسد. ولی زمان هایی هم وجود دارد که از اطرافیانش از این که تحقیر شوند، خسته می شوند و او را طرد می کنند سپس او از یک آدم برنده و موفق، تبدیل به یک بازنده ی تمام و عیار خواهد شد. تحلیل رفتار متقابل ۲۴۱

در ابتدا، وضعیت من خوب هستم، شما خوب نیستید بدین معناست که من پیش نویس زندگی خود را به گونه ای به عمل خواهم آورد که همیشه در وضعیتی دفاعی باشم و تلاش کنم. همیشه بالاتر و بهتر از دیگران باشم، اطرافیان من شاید مرا غیرقابل تحمل و بی عاطفه و تهاجمی در نظر بگیرند با اینکه لفظ پارانوید معمولاً در مورد این افراد به کار می رود. ولی چنین افرادی ممکن است دچار اختلال شخصیت نیز باشند. در نوع درجه ی سوم چنین پیش نویسی، صحنه ی پایان زندگی من ممکن است با کشتن و یا آسیب رساندن به دیگران همراه باشد. تحلیل رفتار متقابل ۲۵۱

نگاه کشورهای صنعتی و پیشرفته ی غربی به کشورهای جهان سوم از نوع من خوب هستم، شما خوب نیستید و به خود اجازه می دهند که این کشورها را استعمار کنند یا به آنها حمله کنند و هر بلایی که سر آنها خواستند، بیاورند. مانند حمله به عراق- افغانستان- ویتنامو اینکه از نگاه آنها هرچه ما می گوئیم، درست و هرکس که بخواهد مخالفت کند، نادرست است و باید او را تحریم کرد یا به او حمل کرد.

وضعیت من خوب هستم، شما خوب نیستید، خیلی وقت ها بر اثر پیامدهای والد و تلقین او به کودک به وجود می آید که دین ما و مذهب ما خوب است و دین و مذهب آنها خوب نیست و آنها کافر و مشرک هستند. همان نگاهی که طالبان نسبت به شیعه دارند یا خانواده ی ما بهتر از خانواده ی فلان است یا نژاد ما بهتر از فلان نژاد و قوم است یا طبقه ی دکتر، مهندس، قاضی و پولدار بهتر از آن طبقه ی کارگر یا قشر معمولی مردم است یا ما کشورهای غربی و جهان اول بهتر از کشورهای شرقی و آفریقایی و جهان سوم هستیم. در کل هر جا که نژادپرستی وجود دارد این وضعیت است.

وقتی می‌گوییم من خوب هستم، تو خوب نیستی، به این معناست که من خوب هستم ولی تو با من خوب نیستی و یک لایه زیر آن یعنی من خوب نیستم، تو هم خوب نیستی.

کسی که در وضعیت من خوب هستم، شما خوب نیستید هست سعی می‌کند از طریق زبان بدنش یا رفتارش یا اطلاعاتش و دانشش به بقیه تفهیم کند، در طول زمان، این آدم به طرف خودشیفتگی می‌رود و فقط و فقط خودم را دوست دارم و شیفته‌ی خودم هستم و اگر برویم به لایه‌های عمیق ناخودآگاه و زیرین این وضعیت و خودشیفتگی، یعنی اینکه من خودم را دوست ندارم و این یک مکانیزم دفاعی است که نبینم که چقدر با خودم و همه‌ی دنیا بدم. یعنی اینکه احساسات من خوب نیستم را در سطح ناخودآگاه، سرکوب کردم و به واسطه‌ی مکانیزم دفاعی سرکوب، انکار و بعد واکنش‌سازی واکنش متقابلش را در سطح خودآگاه داریم، درک می‌کنیم یعنی من شیفته‌ی خودم هستم، هیچ‌کس مانند من نیست و من درست می‌گویم و فکر می‌کنم و بقیه در اشتباه هستند. ولی در سطح ناخودآگاه، آزار و حقارت و کهنتری و در واقع دوست نداشتن خود، عمیق‌ترین چیزی است که وجود دارد.

زمان‌هایی کودک می‌خواهد از نگاه والد، رفتاری را انجام بدهد که درست باشد و نوازش تأیید بگیرد، وقتی انجام داد یا نوازش و تأیید نمی‌گیرد یا ممکن است در حین انجام دادن آن رفتار، اشتباهاتی هم کرده باشد و وقتی والد او را به خاطر آن رفتار درستش تشویق و تأیید و نوازش نمی‌کند و یا به خاطر آن اشتباهات جزئی در آن رفتار درست، او را سرزنش یا تنبیه می‌کند، این طور مواقع، کودک سرخورده می‌شود و دچار وضعیت من خوب هستم، شما خوب نیستید، می‌شود زیرا کودک به خود می‌گوید حالا که من آنطور هم که شما می‌خواستید، رفتار کردم و آن کارهایی را که شما دوست داشتید و می‌پسندید را هم انجام دادم، حالا دیگر چرا مرا سرزنش یا تنبیه می‌کنید. حالا که دیگر من کار درست را انجام دادم پس چرا مرا سرزنش می‌کنید، چرا مرا تنبیه می‌کنید و نتیجه‌گیری می‌کند که من خوب هستم، شماها خوب نیستید و آن وقت، کودک پیام‌های والد را درست درون‌اندازی نمی‌کند و چون این اتفاقات بعدها هم توسط والدین تکرار می‌شود و این نتیجه‌گیری کودک من خوب هستم، شما خوب نیستید، تقویت می‌شود و بعدها کودک در زندگی این وضعیت را به بقیه‌ی کارهایش تعمیم می‌دهد. به عنوان

مثال، من خودم در کلاس اول دبستان یک مداد در حیاط پیدا کردم، خواستم از نگاه والد، کار درست را انجام بدهم و آن مداد را بردم که به ناظم مدرسه بدهم تا تأیید نوازش و تشویق بگیرم ولی چون کفشم کمی شلی بود زیرا وقتی می خواستم مداد را به او بدهم، پایم رفت در باغچه ی مدرسه و شلی شد و نوازش که نگرفتم و تشویق که نشدم، نشدم و یک سیلی محکم هم خوردم و سرزنش شدم که چرا پایت را در باغچه کردی که شلی شود یا کودکی که یک لیوان آب برای والدین خود می آورد که نوازش یا تأیید بگیرد ولی چون در موقع آوردن مقداری از آن را می ریزد، نوازش که نمی گیرد، نمی گیرد بلکه سرزنش و یا تنبیه هم می شود که چرا مقداری از آن را ریختی یا نقاشی انجام می دهد یا تمام تلاشش را برای درس خواندن می کند و نمره ی ۱۶ می گیرد و پدر و مادر آن ۱۶ نمره را تشویق نمی کنند و نوازش نمی دهند یا آن نقاشی که کودک چقدر برای آن زحمت کشیده، نوازش و تأیید نمی دهند بلکه به خاطر آن ۴ نمره یا آن عیب و ایراد نقاشی، او را سرزنش یا تنبیه و تهدید و ارباب می کنند و باعث می شوند که کودک یا تکامل پرست شود یا دچار وضعیت من خوب نیستم، شما خوب نیستید یا دچار وضعیت من خوب هستم، شما خوب نیستید، بشود زیرا به خودش می گوید که من که تمام تلاشم را کردم کار خوب را انجام دادم دیگر چرا مرا تنبیه و سرزنش و تهدید می کنید پس شماها خوب نیستید، من که کار درست را انجام دادم پس من خوب هستم و شماها بد که بعدها بر اثر تکرار رفتار والد و نتیجه گیری کودک، این وضعیت در درون کودک قدرتمند و قدرتمندتر می شود و به همه ی کارها و رفتارهایش تعمیم پیدا می کند.

جاهایی که این وضعیت به وسیله ی تلقین والد از نوع ۱و۲و۳ آن به وجود آمده، بعنوان مثال نگاه ایرانی به عرب یا افغانی یا برعکس نگاه عرب ها به ایرانی یا نگاه شهری به روستایی یا نگاه پولدار یا منصب دار یا مقام دار به آدم های پایین دست خودشان یا نگاه کشورهای صنعتی و جهان اولی و اروپایی به کشورهای جهان سومی که همه بر اثر پیام ها و رفتارهای والد و نتیجه گیری کودک به وجود آمده است.

سرکوب احساسات

کجا احساسات را سرکوب می کنیم؟

مرد که گریه نمی کند، زشته مگر دختری، برای یک دختر، خوب نیست که این طوری و رجه و رجه کند، برای یک دختر، خوب نیست که جلوی مردم این طوری شادی کند و جست و خیز کند، زشته و مردم فکر بد می کنند، درست بشین، ناراحتی خودت را مخفی کن، زشت است مردم بدشان می گیره، وقتی که ناراحت هستیم و ناراحتی خودم را مخفی می کنم، وقتی از یک بحث و دعوا یا یک درگیری یا یک مشکل دادگاه و پاسگاه یا یک مشکل خانوادگی ترسیدم و مخفی می کنم و کتمان می کنم، وقتی جلوی جمع نمی توانم راحت گریه کنم و بغض خودم را فرو می برم و مخفی می کنم ، وقتی جلوی جمع نمیتوانم شادی خودم را بروز بدهم مخفی می کنم و می گویم زشت است جلوی مردم به سن و سال من نمی خورهیا نمی توانم در عروسی ها و جشن ها برقصم و سختم است- وقتی از دست کسی ناراحتم و عصبانی ولی می گویم زشت است یا نمی توانم به او بگویم- وقتی می ترسم از ترسهایم و ناراحتی هایم و احساساتم صحبت کنم و می گویم مردم حالا چه فکری می کنند. از تاریکی می ترسم، فاش نمیکنم- از فلانی بدم می آید و دوست ندارم با او رفت و آمد کنم، می گویم حالا ظاهر را حفظ کن. کسی به من رو می زند، نمی توانم انجام بدهم یا اگر هم بتوانم، به زحمت می افتم و خودم اذیت می شوم، می گویم حالا زشت است، درست نیست. مانند پول قرض دادن یا وسیله ی نقلیه خودم را به کسی بدهم یا وقت ندارم و معذب هستم ولی باید بروم و کار دیگری را و فرمان دیگری را انجام بدهم چون رویم نمی شود- وقتی احساسات خوشایند و ناخوشایند خودم را مخفی می کنم و می ترسم بروز بدهم، در حال سرکوب احساسات خودم هستم (البته بروز دادن احساسات باید توسط بالغ و به صورت صحیح و در وضعیت من خوب هستم، شما خوب هستید، بروز داده شود).وقتی به اجبار، بدن خود را توسط لباس می پوشانیم، این هم خود، نوعی سرکوب است.

وضعیت برنده ها (وضعیت سالم) من خوب هستم شما خوب هستید

نگاه خداوند به همه چیز و همه کس

"من خوب هستم، شما خوب هستید: وضعیت انسان های بزرگ، با عزت نفس و حرمت نفس،

وضعیت عشق، خدامحوری یا نگاه خداوند به همه چیز و همه کس "

این وضعیت، سالم ترین و بهترین موقعیتی است که می تواند وجود داشته باشد. این وضعیت پرنسس ها یا شاهزاده های واقعی است. اشخاص در سایر وضعیت ها، کم و بیش وزغ هستند. کسانی که این وضعیت

را دارند، رهبران خوبی هستند زیرا در بدترین شرایط، به خود و دیگران احترام می گذارند. اریک برن

اساسی ترین نظریه ی تحلیل رفتار متقابل این است که انسان ها ذاتاً خوب هستند. این بدان معناست که من و تو، هر دو ارزشمند و محترم و گرامی و گرانقدر هستیم. من خود را همان طور که هستم، می پذیرم و تو را همانطور که هستی، می پذیرم (فروتنی و تواضع).

گاهی ممکن است آنچه را که تو انجام می دهی نه دوست داشته باشم و نه قبول داشته باشم ولی همیشه هرچه هستی، تو را می پذیرم. نهاد تو به عنوان یک انسان ، در نظر من گرانقدر است هرچند که رفتار تو ممکن است چنین نباشد از نظر انسانی. ما هر دو در یک سطح قرار داریم و هیچ کدام بالاتر نیستیم حتی اگر گُنش متفاوت و نژاد و مذهب و سن متفاوت داشته باشم. حتی اگر رفتار تو و فکر تو مخرب باشد. بیشتر آنها به خاطر والدهای تو و شرایطی که در آن گذرانده ای، است و آن والدها، این همه تفاوت مذهبی - نژادی - اخلاقی و رفتاری ایجاد کرده اند. اصل تو، پاک و معصوم است.

سه وضعیت اول، همه ریشه های ناآگاهانه دارند چون تصمیم گیری آنها در اولین سال های زندگی اتخاذ می شود. وضعیت من خوب نیستم، شما خوب هستید، اول پیدا می شود و برای بیشتر مردم در تمام عمر، مؤثر باقی می ماند. برخی از بچه های بسیار بدشانس، این وضعیت به وضعیت های دوم و سوم تغییر می یابد.

تقریباً در پایان سه سالگی یکی از این سه وضعیت در انسان به طور دائم تثبیت می شود. تصمیم گیری های هر یک از این وضعیت ها شاید اولین کار بالغ است که می خواهد مفهوم و معنایی برای زندگی پیدا کند تا بتواند مقیاسی برای پیش بینی و برخورد خود با دیگران در میان آن همه آشفتگی و احساس های خود داشته باشد و بکار ببرد. این وضعیت ها ناشی از نتیجه گیری طفل بر مبنای اطلاعاتی است که از والد و کودک دریافت می کند و بر پایه ی احساسات درونی و اثرات روحی و بدون استفاده از اطلاعات و یا توضیحاتی از خارج نتیجه گیری می شوند.

وضعیت چهارم من خوب هستم، شما خوب هستید، از آن رو که تصمیمی آگاهانه و به زبان آمده است نه فقط می تواند شامل اطلاعات نامحدودی درباره ی خود شخص و دیگران باشد بلکه می تواند محصول ادغام عوامل و امکانات هنوز کشف نشده ای در زمینه های فلسفه و مذهب باشد (سه وضعیت اول بر پایه ی احساسات می باشد) چهارمی بر پایه ی تفکر و ایمان و قول قرار داد خود شخص برای عمل اوست.

در اینجا مفهوم ما از خوب در انحصار تجربیات تنها خودمان نیست زیرا ما می توانیم اکنون آنها را تا مرحله ی معنی مطلق غایت تمام انسان ها بالا ببریم. ما به سوی یک وضعیت جدید سوق داده نمی شویم بلکه به خواست و اراده خودمان به سوی آن می رویم.

و از این جهت، رسیدن به وضعیت جدید مانند یک تغییر مذهب است بدون در دست داشتن اطلاعات بسیار زیادی از دوران اولیه ی زندگی، اطلاعاتی بیش از آنچه اغلب اشخاص درباره ی موقعیت های محیط و زمان های اولیه ی خود که منجر به اتخاذ تصمیم وضعیتی شد، دارند. محال است بتوانیم به وضعیت چهارم برسیم.

فهمیدن این که وضعیت من خوب هستم، شما خوب هستید، یک وضعیت روحی است و نه یک احساس، حائز کمال اهمیت است. ضبط های غیرخوب بچگی را نمی توان با یک تصمیم در زمان حال پاک کرد. وظیفه ی کنونی ایجاد یک مجموعه ضبط های خوب و تازه است که بازنواختن آنها باعث ایجاد رفتار متقابل خوب و موفقیت آمیز شود. موفقیت هایی بر حسب پیش بینی احتمالات صحیح، موفقیت هایی بر

حسب حرکات و رفتاری که معنی و مفهوم درستی دارند و به وسیله ی بالغ، برنامه ریزی می شوند نه به وسیله ی کودک و والد، موفقیت هایی بر پایه و اصول اخلاقی که با شعور و منطق متعارف، حمایت می شوند.

به مجرد اینکه ما تصمیم گرفتیم وضعیت من خوب هستم، شما خوب هستید را انتخاب کنم، طوفان های شخصی و اجتماعی، بلافاصله محو نمی شوند. کودک است که تسکین فوری می خواهد، بالغ می تواند درک کند که صبر و ایمان لازم است. هیچ کس نمیتواند ضمانت کند که به محض اینکه تصمیم گرفتید، وضعیت من خوب هستم، شما خوب هستید را داشته باشید، احساس خوب فوری به شما دست بدهد (ما باید به حضور ضبط های گذشته حساس باشیم) اما وقتی آنها با بازنواخته شدن خود در تصمیم و ایمان و راه تازه ی ما خدشه وارد کردند، می توانیم آنها را موقتاً متوقف و خاموش کنیم. این راه تازه ای است که به موقع شادی و ثمرات خوب، به زندگی خواهد آورد. بالغ همچنین قادر است عکس العمل های کودک را در دیگران تشخیص بدهد و اگر خواست، از مقابله به مثل خودداری کند.

کودکی که وضعیت من خوب هستم، شما خوب هستید را برمی گزیند، احتمالاً پیش نویس زندگی برنده ای خواهد داشت. او خود را خوب و دوست داشتنی می پندارد و این طور می اندیشد که والدینش دوست داشتنی و قابل اعتماد هستند و بعدها این دیدگاه را به مردم تعمیم می دهد. تحلیل رفتار متقابل ۲۴۰

وضعیت من خوب هستم، شما خوب هستی، وضعیت سالم است. در این حال، من زندگی را به پیش می برم و مشکلاتم را حل می کنم و به گونه ای عمل می کنم که به پیامدهای موفقیت آمیزی که مورد نظرم است، دست یابم. این تنها وضعیتی است که بر مبنای واقعیت قرار دارد. تحلیل رفتار متقابل ۲۵۰

اساسی ترین نظریه ی تحلیل رفتار متقابل این است که انسان ها ذاتاً خوب هستند. این بدان معناست که من و تو هر دو ارزشمند، محترم و گرامی و گرانقدر هستیم. من خودم را همان طور که هستم، می پذیرم و تو را همان طور که هستی می پذیرم، این حالت از نهاد انسان برمی خیزد تا این که به رفتار مربوط شود. گاهی ممکن است آنچه را که تو انجام می دهی، نه دوست داشته باشم و نه قبول داشته باشم ولی همیشه هر چه هستی، تو را می پذیرم. نهاد تو به عنوان یک انسان، در نظر من گران قدر است هر چند که

رفتار تو ممکن است چنین نباشد. از نظر ارزش انسانی، ما هر دو در یک سطح قرار داریم و هیچ کدام بالاتر نیستیم. این یک واقعیت است حتی اگر کنش متفاوتی داشته باشیم و یا دارای نژاد و مذهب و سن متفاوتی باشیم. این والدهای متفاوت و پیام‌های متفاوت آنها و شرایطی که در آن گذرانده ایم، باعث می‌شود که آن قدر رفتارها و افکارهای متفاوت داشته باشیم. بهترین دلیل برای اینکه همه ی ما خوب هستیم، شما خوب هستید را در ابتدا داشته ایم این است که اگر چند کودک ۳ ساله از چند جای مختلف جهان بیاوریم و در کنار هم بگذاریم، همه با هم خوب هستید، همدیگر را می‌پذیرند و هیچ کس به هیچ کس دیگر فخر و غرور و نخوت نمی‌فرورد و با هم بازی می‌کنند ولی هم اینکه والدهای آنها شکل گرفت، بعداً می‌بینیم که رفتار و گفتار و پندار آنها با هم فرق می‌کند.

من خوب هستم، شما خوب هستید یعنی پذیرش بلاشرط خود و دیگران و اینکه من با تمام خوب و بدیهایم و دیگران هم با تمام خوبی و نواقصشان می‌توانند رشد کنند و بهتر شوند. یعنی اینکه اگر من این نواقص را دارم یا دیگران این نواقص را دارند، علت همه ی آنها والدهای ناآگاه و مخرب بوده و شرایطی که گذرانیدیم و در اصل وقتی که به دنیا آمدیم، همه خوب بودیم، شرایط و والدهای مخرب، ما را به این وضعیت درآورد و می‌توانیم با آگاهی، این وضعیت‌های مخرب را عوض کنیم.

وضعیت انسان‌های بزرگ، با عزت نفس و حرمت نفس بالا، وضعیت نگاه خداوند به همه کس و همه چیز، وضعیت پیامبران الهی، وضعیتی که هر چقدر رشد روحانی یک انسان بیشتر شود، کیفیت این وضعیت بیشتر می‌شود. وضعیتی که به وسیله ی بالغ ایجاد می‌شود. وضعیتی که در آن دنیا را جای بهتری می‌کند.

وضعیت من خوب هستم، شما خوب هستید، زمانی به وجود می‌آید که در درجه ی اول من احساس خوب بودن داشته باشم، من خودم را دوست داشته باشم، خودم را بخشیده باشم، از گذشته ی خودم و وضعیت الانم بدم نیاید، من تا زمانی که خودم را دوست نداشته باشم، نمی‌توانم دیگران را دوست داشته باشم. من تا زمانی که به خودم عشق ندهم، خودم را نپذیرفته باشم، خودم را دوست نداشته باشم، بلاشرط نمی‌توانم دیگران را بپذیرم، دوست داشته باشم، عشق بدهم، زیرا با جیب خالی، نمی‌توانم بذل و بخشش

کنم و اگر هم این کار را بکنم ویتترین زده ام و نقش بازی می کنم و احتمال بسیار دارد که از سر مهرطلبی و تأییدطلبی باشد و الا چطور می شود که کسی خودش را دوست ندارد و احساس خوبی ندارد، بتواند دیگری را دوست داشته باشد. به خاطر همین، هرچه از شدت سه وضعیت قبلی کمتر بشود، کیفیت وضعیت من خوب هستم بیشتر می شود برای تغییر، احتیاج به آگاهی و تلاش و رشد داریم که به مرور زمان باید شامل حالمان بشود و یادمان باشد تغییر، یک شبه اتفاق نمی افتد و باز یادمان باشد اول باید من خوب هستم در درون به وجود بیاید تا دوم دیگران خوب هستند به وجود بیاید و اول باید من خوب هستم به وجود بیاید تا من بتوانم آن را به دیگران تعمیم بدهم و همین طور تا زمانی که منبع کنترل من بیرونی باشد و از بیرون بخواهم احساس خوب بودن پیدا کنم از طریق پول، خانه، ماشین، تأیید دیگران، پذیرش دیگران و غیره، من نمی توانم وضعیت من خوب هستم را داشته باشم. این وضعیت باید از درون با بالا بردن عزت نفس و آگاهی و رشد روحانی به وجود بیاید و الا تا زمانی که با یک کشمش، گرمی و با یک نخود، سردیمان می شود تغییر انجام نشده.

وقتی می توانم به دیگری عشق بدهم که اول بتوانم به خودم عشق بدهم. وقتی می توانم دیگران را با ارزش و منحصر به فرد ببینم، که اول خودم را با ارزش و منحصر به فرد ببینم. وقتی می توانم دیگران را خوب ببینم که اول خودم را خوب ببینم. وقتی می توانم دیگران را دوست داشته باشم و به آنها محبت کنم که اول خودم را دوست داشته باشم و به خودم محبت کنم. وقتی می توانم نیازهای دیگران را تأمین کنم که اول نیازهای خودم تأمین شده باشد. وقتی می توانم دیگران را بپذیرم، ببخشم و درک کنم که اول خودم را بخشیده و پذیرفته و درک کرده باشم. وقتی می توانم به دیگران اجازه ی اشتباه بدهم که اول به خودم اجازه ی اشتباه داده باشم. وقتی می توانم از سرزنش و شماتت دیگران دست بردارم که اول از سرزنش و شماتت خودم، دست برداشته باشم. وقتی می توانم راهنمای خوبی برای دیگران باشم که اول بالغ خوبی داشته باشم و راهنمای خوبی برای خودم باشم. وقتی می توانم به دیگران احساس گناه و خجالت ندهم که اول به خودم احساس گناه و خجالت ندهم. وقتی و الا همه اش نمایش و ویتترین می باشد و سکه هایی که به دیگران می دهم. سکه های بدلی و تقلبی و پلاستیکی می باشد. سکه ی اصل

نیست. با همه ی این وجود می شود از یک جا شروع کرد و ذره ذره عشق را و وضعیت من خوب هستم را پرورش داد.

رفتار بالغانه نسبت به افکار و رسم و رسوم های مختلف

خیلی وقت ها وجدان گروهی یا شهری یا کشوری یا فرهنگی، چیزی را درست می داند و اگر نادرست هم بود، از نظر بالغ چون رأی وجدان گروهی آنها بر این رسم و رسوم و رفتار است، هر چند که اشتباه باشد، باید به رأی وجدان گروهی آن کشور و آن گروه احترام بگذاریم. من فقط می توانم با عشق و محبت، نظر خود و افکار خود و عقیده ی خودم را درباره ی آن رسم و رسوم یا عقیده ها بیان کنم و آگاهی بدهم و روشنگری کنم. حال آنها می خواهند قبول کنند یا نکنند و من نباید با تعصب و زور و تهدید افکارم را تحمیل کنم و نباید خشمگین باشم که چرا آنها طور دیگری هستند، من باید به آزادی که خداوند به همه داده، احترام بگذارم. فقط می توانم با عشق، روشن گری کنم، قبول یا رد آن به من مربوط نمی شود و اگر بخواهم عقاید و نظریات خودم را با تعصب و سرسختی و خشم و زور بیان کنم یا تحمیل کنم، من ناحق می شوم حتی اگر درست بگویم. من باید با نگاه خداوند که به همه ی نظریات و عقاید و رسم و رسوم ها و دین و مذهب ها نگاه می کند و آزادی که خودش داده را احترام می گذارد خداوند خودش را به کسی تحمیل نمی کند حتی اگر آنها صد در صد در اشتباه باشند.

پیام های والد، درون اندازی شده و نتیجه گیری های کودک همراه با آن احساساتی که از این نتیجه گیری تجربه کرده و باعث به وجود آمدن سه وضعیت قبلی شده، هنگامی می توان آنها را متوقف کرد و وضعیت من خوب هستم، شما خوب هستید را نتیجه گیری کرد و به آن رسید که اول بالغ روشن شده باشد زیرا فقط با بالغ می توان به این وضعیت رسید و بعد به وسیله ی بالغ بتوان وضعیت های تثبیت شده ی درونی را شناخت و نسبت به آنها و فشار و قدرت آنها آگاهی لازم را پیدا کرده دوم به وسیله ی بالغ باید آگاهی کسب کرد که من خوب هستم، شما خوب هستید به چه معنی و مفهومی می باشد و

برای رسیدن به این مهم، باید مطالعات معنوی انجام داد و به درک و شناخت این مهم رسیده باشیم که در نگاه خداوند و در مسیر معنویت کسی از کسی بالاتر نیست و اگر کسی هم رشد بیشتری دارد، شرایط رشد برای او بیشتر مهیا بوده و بقیه هم اگر شرایط رشد داشته باشند، می توانند پیشرفت کنند و اینکه انسان ها وقتی به دنیا می آیند، در ذات خود همه خوب بوده اند و این پیام و رفتارهای والد است و شرایطی که او در آن به سر می برده، باعث شده این رفتارهای متفاوت و خود مخرب و دگر آزار را پیش بگیرد و و افکارهای مختلف و رفتارهای مختلف و فرهنگ های مختلف به وجود بیاید و دیگر اینکه با بالغ یا با نگاه خداوند به همه چیز نگاه کنیم نه با نگاه والدهای درونی و بیرونی خودمان و محیطی که در آن زندگی می کنیم. زیرا معمولاً والدها همیشه خودشان را درست و بقیه را در اشتباه می بینند. نگاه خداوند همیشه همراه با عشق و احترام به دیگران است، هر چند آنها در اشتباه باشند و الا این همه دین و مذهب و فرهنگ های مختلف و متفاوت به وجود نمی آمد.

عده ای خدا را قبول دارند، عده ای ندارند ولی خداوند آزادی را که به انسان ها داده، محترم می شمارد و خودش و خواسته اش را هیچ وقت به زور به انسان ها تحمیل نمی کند. این والدها هستند که خودشان را درست و بقیه را در اشتباه می بینند به خصوص والدهای متعصب، خداوند، راه را با عشق نشان می دهد نه با خشونت و نفرت. و بعد همه را آزاد می گذارد که خودشان انتخاب کنند.

تعصب به خرج نمی دهد، می گذارد انسان ها خودشان رشد کنند. انسان های تأثیر گرفته از پیام های والد درونشان و والدهای اطرافشان هستند که همه را با پیام های والد مقایسه می کنند و در این مقایسه، خوب و بد می خوانند و درست و غلط و ارزش و ضد ارزش و دیگر اینکه برای رسیدن به وضعیت من خوب هستم، شما خوب هستید که باید توسط بالغ انجام شود، احتیاج به آگاهی و تمرین و رشد معنوی و روحانی و صبر دارد و با نگاه خداوند نگاه کردن.

رقابت جویی سالم کدام است

در رقابت جویی اینکه بگوییم من خوب هستم تو خوب نیستی روابط نا سالم بوجود می آید رقابت سالم یعنی اینکه من بخواهم از خودم و از قبلم بهتر بشوم و برای اینکه بهتر بشوم خودم را با رفتار خودم مقایسه کنم و ببینم چقدر پیشرفت کردم یک نوع حرکت فرا رونده (پله آخر حرم مزلو) ایجاد می کند و رقابت جویی هایی که در آن من از تو بهترم و حالم خوب است و گاهی من از تو بدترم و حالم بد است و خوب نیستم در این رقابت جویی ها یکی باید برنده باشد و یکی بازنده و این ما را میبرد به موقعیت های ناسالم در زمان بچگی بیشترین نوازش را در زمانی می گرفتیم که در رقابت برنده بودیم و الان هم همان والد و نتیجه گیری کودک و احساس همراه آن در ناخود آگاه وجود دارد .

وقتی از نگاه والد برنده می شویم والد نوازش می دهد از درون و از سطح ناخود آگاه ما احساس خوب داریم و وضعیت من خوب هستم تو خوب نیستی یا دیگران خوب نیستند و وقتی بازنده می شویم همان والد در ناخود آگاه سرزنش می کند و نوازش نمی دهد یا با نگاه و زبان بدنش می گوید تو خوب نیستی آنها که برنده اند خوب هستند و کودک هم نتیجه گیری می کند که اگر در مقابل دیگران در مورد هر رویداد یا اتفاق اگر بازنده شد خوب نیست و احساس بد و مخرب را تجربه می کند.

سؤال هایی که هرکس باید به خودش جواب بدهد.

۱- چهار وضعیت را نام ببرید توضیح دهید؟

۲- علت به وجود آمدن سه وضعیت اول چیست؟

۳- چرا اکثریت انسان ها در وضعیت من خوب هستم، شما خوب هستید، نیستند؟

۴- این سه وضعیت اول در کدام دوره ی زندگی به وجود می آید و علت به وجود آمدن آنها چیست؟

همراه با ذکر مثال

۵- برای اینکه یک کودک از دوران کودکی بهتر بتواند به وضعیت چهارم من خوب هستم، شما خوب

هستید، برسد والد یا والدین باید چه رفتاری داشته باشند؟

۶- رقابت جویی سالم کدام است که کودک در آن، سه وضعیت اول را تجربه نکند و همان وضعیت چهارم

را داشته باشد؟

۷- برای رسیدن به وضعیت چهارم در دوران بزرگسالی، چه کارهایی باید انجام بدهم؟

۸- رسیدن به وضعیت چهارم، توسط کدام حالت نفسانی من انجام می شود یا باید انجام بشود؟ کودک یا

بالغ؟ یا والد؟

۹- کدام وضعیت، وضعیت خودآزاری و حقارت است و کدام وضعیت، وضعیت دگرآزاری یا سادیسم است و

حقارت کدام وضعیت هم خودآزاری است هم دگرآزاری و حقارت و کدام وضعیت، وضعیت عشق و برنده

است؟

۱۰- آیا انسان ها یکی از وضعیت ها را دارند یا ممکن است از هر چهار وضعیت، کیفیت کم یا زیاد داشته

باشند؟

۱۱- شرمندگی مزمن را توضیح دهید و مربوط به کدام از وضعیت ها است؟

آلودگی بالغ به پیام های والد یا نتیجه گیری و احساس های کودک (قضاوت کردن)

ما در مورد هیچ کس، حق قضاوت نداریم چون که بالغ ما به پیام های والد و نتیجه گیری و احساس های کودک آلوده است. حتی در مورد خودمان هم حق قضاوت نداریم زیرا که ما درست و غلط را از نگاه والدین می بینیم حتی در مورد خودمان هم قضاوت می کنیم بیشتر مواقع بر اساس پیام های والد است و نتیجه گیری و احساس های کودک که بالغمان را آلوده می کند و در مورد هر چیز که با پیام های والدین جور درنیاید، در کودکان احساس خشم و رنجش ایجاد می کند یا اگر کسی جواب سلام ما را ندهد یا جواب موبایلمان را ندهد و درست و حسابی ما را تحویل نگیرد و نوازش ندهد، کودکان احساس خشم و رنجش می کند و بر اساس آن خشم و رنجش، در مورد آن شخص می خواهیم قضاوت کنیم یا اگر می خواهیم رفتار آن شخص یا رفتار دیگران را مورد ارزیابی و قضاوت قرار دهیم، باز پیام های درست و غلط والد و احساس های والد، بالغ ما را آلوده میکند. ضمن اینکه با بالغ به نگاه خداوند باید توجه داشته باشیم که اکثریت آدم ها و افراد، شرایط گذشته ای که گذرانده اند باعث شده که الان این رفتارهای نابهجار یا غلط از نگاه والد را انجام دهند و حتی خود ما هم که اکثر مواقع، رفتارهایم از روی نقص است، به خاطر گذشته ای که داشته ایم، این نواقص و بیماری به وجود آمده یا پیام ها والد به ما گفته که این رفتار، درست است که این پیام های والد و رفتارها در بعضی از فرهنگ ها و والدهای دیگر ممکن است غلط باشد و قضاوت فقط مخصوص خداوند است.

دوستی می گفت زمان هایی که به همسرم می خواستم رانندگی یاد بدهم یا به محل کارش در رجوع کنم، کودکم زیر فشار بود که نکند در محل کارش، همکار مرد داشته باشد یا بخواهد با همکار مرد سر و کار داشته باشد و برخورد یا در رانندگی همیشه زیر فشار بودم، چرا که در کودکی و نوجوانی هر وقت زنی سوار ماشین بود، مردها جور دیگر نگاه می کردند و پیام های هم سن و سال هایم با نگاهیشان آن زن راننده را بد می دانستند و الان همان پیام های پنهان و همان نتیجه گیری کودک و احساس های آن

موقع به بالغ من فشار می آورد و مرا اذیت می کرد یعنی کودکم زیر فشار بود، چرا که کودک دوباره همان پیام ها و احساس ها و نتیجه گیری ها را باز زیستن می کند و بالغ آلوده بود، آلودگی دو طرفه. خیلی از مواقع هم ممکن است فرهنگ و اصول و عقاید و رفتارهای جمعی یک شهر یا کشوری مورد قبول ما نباشد یا اصلاً ممکن است صد در صد هم اشتباه باشد. باز هم ما حق قضاوت نداریم، چون وجدان جمعی آن کشور یا شهر یا گروه آن فرهنگ یا اصول را قبول دارد. هر چند هم که از نظر ما اشتباه باشد، چون وجدان گروهی پشت آن فرهنگ یا اصول و عقاید یا رفتار است، ما به رأی وجدان گروهی آنها احترام می گذاریم، نظرمان را با عشق می گوئیم ولی در قبول یا رد آن، همه آزاد هستند.

آلودگی ها

اگر محتوای دو حالت نفسانی با یکدیگر ادغام شوند یا اینکه شخصی نتواند وارد حالت نفسانی خاص شود و یا از آن خارج شود چه پیش خواهد آمد؟ اریک برن این دو وضعیت را آلودگی و حذف یا بیرون راندن نامیده است. این دو با یکدیگر تحت عنوان آسیب شناسی ساختاری قرار می گیرند.

بسیاری اوقات من بخشی از محتوای حالت نفسانی کودک یا والد را با محتوای بالغ خود اشتباه می کنیم مادامی که چنین اتفاق می افتد گفته می شود که بالغ من آلودگی دارد. مانند این است که یک حالت نفسانی وارد محدوده حالت نفسانی دیگری می شود.

۳ نوع آلودگی وجود دارد (آلودگی بالغ به والد) آلودگی بالغ به کودک و (آلودگی بالغ به والد و کودک همزمان)

زمانی که پیام های والد را با واقعیات بالغی اشتباه کنم آلودگی به والد دارم اینها باورهای کسب شده ای هستند که به عنوان واقعیات تلقی می شوند برن این حالت را تعصب و پیش داوری نامید.

زمانی که آلودگی به کودک دارم افکار رشد یافته و بزرگسالانه خود را به وسیله باورها و احساسهایی که از دوران کودکی من می آید تیره می سازم اینها تخیلاتی هستند و از احساساتی نشات گرفته اند که به عنوان واقعیات تلقی می شوند.

آلودگی دو طرفه زمانی اتفاق می افتد که شخص پیامهای والدی را باز نوازی می کند و با باورهای کودک درون آن ها را تایید می کند و هر دوی این ها را با واقعیت اشتباه می گیرد.

آلودگی درجه ۳ ایجاد می شود به هذیان و توهم های شدید و شکاکیت های قوی که باید طرف را زیر نظر متخصص روان شناس بستری کرد.

بعضی از نویسندگان معاصر تحلیل رفتار متقابل همه آلودگی ها را دو طرفه می دانند . در نظر آن ها محتوای آلودگی دو طرفه شامل تمام باورهای مخرب و ناسالم کهنه و قدیمی است که شخص درباره خود و دیگران و همه جهان دارد.

برن خاطر نشان کرده است که گاهی اوقات شخصی یک یا بیش از یکی از حالات نفسانی خود را مسدود می کند و از خود می راند او این حالت را حذف یا بیرون راندن نامید.

افرادی که والد را از خود میرانند بدون قواعد از پیش تعیین شده در مورد دنیا عمل می کنند در عوض آن ها در هر وضعیت قواعد تازه ای را برای خود ایجاد می کنند آن ها به خوبی می توانند از قدرت شهودی پرفسور کوچولوی خود استفاده کنند تا حس کنند در اطرافشان چه می گذرد اغلب این افراد شارلاتان ممکن است از سیاستمداران طراز اول مدیران اجرایی موفق و یا از سردمداران مافیا باشند.

اگر من بالغ را حذف کنم و از خود بیرون برانم دریچه توانمندی رشد خودم را برای واقعیت سنجی می بندم و به جای آن فقط گفتگوی درونی بین کودک و والد درون را می شنوم در نتیجه رفتار و احساس های من و افکار من این نزاع و برخورد دائمی را منعکس می کند.

کسی که کودک درون را حذف می کند و از خود بیرون راند در را بر روی محفوظات خاطرات دوران کودکی خود می بندد اگر از او بپرسیم کودکی شما چگونه بود جواب خواهد داد من نمی دانم هیچ چیز از آن دوران به یاد نمی آورم. وقتی که ما به عنوان افراد بزرگ احساس های خود را بیان می کنیم اغلب در حالت نفسانی کودک خود قرار داریم بنابراین شخصی که کودک حذف شده ای دارد اغلب سرد منطقی و خشک به نظر می رسد.

هر چیزی یا رویدادی که می بینیم و می شنویم سریعاً در کسری از ثانیه می آید و از پیامهای درون اندازی شده و ضبط شده والد و نتیجه گیری و احساسهای ضبط شده و گذشته کودک می آید رد می شود تفسیر می شود و درست غلط یا خوب بد و زشت و زیبا نامیده می شود بعنوان مثال تا اسم لیمو ترش می آید چون مزه آن و شکل آن در مغز ما ثبت شده بلا فاصله اسم لیمو ترش که می آید شکل آن و مزه آن بر اساس ضبط گذشته یادمان می آید ولی اگر کسی لیمو ترش نخورده باشد هر چه به او بگوییم نمی تواند بفهمد لیمو ترش چیست چون ضبطی از آن ندارد.

اگر از کسی رنجش داشته باشیم تا اسم او می آید یا او را می بینیم بلا فاصله این دیدن از ضبط های گذشته می گذرد و آن احساسهای گذشته رنجش را دوباره بیدار می کند و ما در آن باز زیستن می کنیم یا هر چیزی را درست غلط می دانیم و مربوط به فرهنگ و ارزشهای جامعه ما می باشد می آید و از ضبط گذشته پیامهای والد می گذرد و تفسیر می شود و ما آن را درست غلط می دانیم فقط با بالغ است که اگر آلوده نباشد می توانیم بر اساس واقیت اکنون و اینجا پاسخ درستی بدهیم و بر اساس ضبط گذشته پاسخ ندهیم و عمل نکنیم.

اگر دو تا از سه حالت نفسانی حذف شوند آن حالت نفسانی که فعال است دایمی یا حذف کننده نامیده می شود.

شخصی که در وضعیت والد دائمی به سر می برد با دنیای اطراف خود صرفاً از طریق یکسری قواعد والدی که در اختیار دارد تماس حاصل می نماید.

شخصی که بالغ دایمی دارد قادر نیست در شادی‌ها شرکت کند در عوض او صرفاً مانند یک طراح گرد آورنده اطلاعات و یا یک کامپیوتر عمل می‌نماید.

شخصی که در کودک دائم به سر می‌برد در تمام اوقات طوری فکر احساس و رفتار می‌کند گویی هنوز در دوران کودکی به سر می‌برد و زمانی که با مشکلی روبه‌رو می‌گردد با بالا بردن سطح احساس با آن مقابله می‌کند چنین شخصی در را به روی واقعیت سنجی افراد بزرگسال و همچنین قواعد والدی می‌بندد در نظر دیگران این شخص احتمالاً نابالغ یا هیستریک با کنشهای عصبی جلوه می‌کند.

حذف و بیرون راندن هر یک از حالات نفسانی به تمامی صورت نمی‌گیرد در عوض به صورتی خاص در شرایط ویژه‌ای اتفاق می‌افتد به عنوان مثال زمانی که از کسی صحبت می‌کنیم که کودک خود را حذف کرده و بیرون رانده است در واقع منظور ما این است که او به ندرت در حالت نفسانی کودک خود قرار می‌گیرد مگر این که در وضعیت خاصی باشند.

وجود حالت نفسانی کودک برای فعالیت افراد ضروری است همچنانکه بدون حالت نفسانی بالغ نمی‌توان خارج از مراکز روانی فعال بود و همچنین نمی‌توان بدون داشتن حالت نفسانی والد سازگاری اجتماعی موثری داشت.

تعادل روانی کسی دارد که بالغ والد و کودک او به حقیقت و واقعیت اکنون و اینجا پاسخ درست بدهد.

انسان بزرگسال باید فرق بین ترس‌هایی که از وقایع امروز به وجود می‌آیند و ترس‌های ضبط شده دوره سه‌سالگی را تشخیص بدهد ترس سه‌سالگی به مراتب ترس بزرگتری است در سه‌سالگی انسان کوچک نمی‌تواند چیزی از واقعیت زندگی را تغییر بدهد اما در چهل‌سالگی او مرد بزرگی است و می‌تواند او امروز می‌تواند قدمهایی بردارد که این واقعیت را تغییر دهد و نهایتاً شرایط به وجود آورنده این موقعیت‌ها و ترس‌های واقعی را عوض کند.

فهمیدن ترس سه سالگی امری اساسی است در جهت رها ساختن بالغ برای به جریان انداختن اطلاعات جدید این ترس، ترس قدیمی عتیق و مخوف از والد قدرتمند است که انسان ها را وا می دارد همیشه پیش داوری کنند یا تعصب قدیمی داشته باشند شخصی که تعصب قدیمی دارد مانند پسر بچه فصل ۲ است که در کودکی حکم پلیسها بدند را به عنوان حقیقت نهایی می پذیرد و روی آن تعصب به خرج می دهد و می ترسد کار دیگری بکنند یا حرف دیگری را بپذیرد ما این را آلودگی بالغ نامیده ایم و این آلودگی موجب ایجاد تعصب می شود که اجازه می دهد اطلاعات بررسی نشده والد را به عنوان حقیقت نهایی قبول کند.

یک والد بررسی نشده ارزش آن را ندارد که شخص زندگی خود را بر اساس آن بنا کند زیرا ممکن است صحیح نباشد.

ما در زمانهای به گونه ای پاسخ می دهیم درست مانند این که ما را به منجنیق بسته اند و به صحنه های اولیه دوران کودکی پرتاب کرده اند یک باند لاستیکی بسیار عظیمی را در نظر بگیرید که در طول زمان کشیده شده است و به عناصر فعلی که یاد آور درد و رنجهای دوران کودکی هستند وصل است و هرگاه کشیده می شود ما به گذشته های دور بر می گردیم معمولا ما خاطرات گاهی از دوران کودکی خود نداریم بنابراین نمیتوانیم شباهت ها را بین الان و زمان کودکی تشخیص دهیم . از آنجاییکه پدر و مادر و جانشین آن ها افراد بسیار مهمی در زندگی اولیه ما هستند آنها معمولا در انتهای کش لاستیکی قرار دارند همچنین خواهرها و برادرها پدربزرگها و مادربزرگها عمه ها و خاله ها دایی ها و عمو ها و معلم و دوستان دوران کودکی نیز بدین گونه اند ما هرگاه به گروهی از مردم بر می خوریم ممکن است یکی از آنان را در نقش پدر و مادر یا برادر و خواهر خود ببینیم و گاهی در روابط مهم خودمان آنها را در قالب افرادی که در گذشته با آنها بوده ایم می بینیم البته ما این کار را بدون آگاهی انجام می دهیم این همان پدیده ایست که به قول فروید انتقال نامیده می شود از نظر تحلیل رفتار متقابل ما آنرا به شکل عامیانه ماسکزدن به چهره دیگران می نامیم.

کش های لاستیکی همیشه به طرف افراد کشیده نشده اند بلکه گاهی به صداها بوهای خاص محیط های به خصوص یا هر چیز دیگری که به طور ناخودآگاه ما را در وضعیت های فشارزای دوران کودکی قرار می دهند قلاب می شوند صفحه ۲۲۸ تحلیل رفتار متقابل

برداشت مغز از واقعیت عین واقعیت است حتی اگر اشتباه باشد

جا به جا گرفتن یا اشتباه گرفتن و آمیختگی باورها نتیجه گیری ها تصمیم گیریها و هیجان ها و احساس ها و خیال پردازی ها و رفتارهای دوران کودکی به واقعیت اکنون و اینجا آلودگی بالغ به کودک است.

وقتی ساختار کودک بالغ والد به هم بریزد آلودگی پیش می آید و بالغ درست کار نمی کند یا به کودک آلوده می شود یا به والد و پاسخ درستی به واقعیت اکنون و اینجا نمی دهد و اگر هم پاسخ می دهد به والد یا کودک آلوده است و جواب ناسالم است.

جا به جا گرفتن و اشتباه کردن هیجان ها باورها اعتقادات چگونگی ها انگیزش ها خیالپردازی ها نتیجه گیریها و تصمیم گیری های دوران کودکی با پاسخ بالغ به واقعیت اکنون و اینجا آلودگی بالغ به والد است یا کودک

آلودگی بالغ به کودک : هیجانها تفکرات احساسات خیالپردازی ها و نتیجه گیریها تصمیم گیریها ی زمان کودکی مان را که با مغز هیجانی با پاسخ بالغ مان در بزرگسالی به اکنون اینجا اشتباه می گیریم.

پیامهایی که در دوران کودکی و زیر هفت سال دریافت کرده ایم خیلی قدرتمند و قوی در مغز ما حک می شوند به قدری قدرتمند و قوی هستند که در دوران بزرگسالی با این که می دانیم اشتباه هستند نمی توانیم جلوی فشار آن ها را بگیریم زیرا در این سن کودک قوه تشخیص و اینکه چه چیز درست است و چه چیز نادرست را ندارد و درست غلط را از نگاه والدین و جانشین آن ها می بیند در رفتار آن ها و هر چه می شنود در گفتار آن ها برای او حقیقت محض است حال چه درست باشد چه غلط و آن ها را بدون اینکه قادر باشد درست سنجی کند و درست غلط را تشخیص دهد درون اندازی می کند و قورت می دهد

و هضم نمی کند و حقیقت محض می داند. این پیامها از پیام هایی که ما در سنین نوجوانی و جوانی و بزرگسالی می گیریم خیلی قوی تر و قدرتمند تر است و فنداسیون و شالوده زندگی ما بر اساس آن ها ساخته می شود خیلی از پیامهایی که ما در سنین نوجوانی جوانی می شنویم و می بینیم با بالغ خود می سنجمیم و همه چیز را قبول نمی کنیم به عنوان مثال اگر به کودک زیر ۷ سال بگویم لولو خورک وجود دارد یا جن پری و روح در شب می آید و آدم ها را اذیت می کند او باور می کند و برای او حقیقت محض است ولی اگر به یک نوجوان یا جوان بگوییم چون قوه تشخیص بالغ پیدا کرده قبول نمی کند ولی اگر همین پیام را در کودکی شنیده باشد در بزرگسالی با این که می داند دروغ است و چنین چیزی وجود ندارد و کسی را اذیت نمی کند ولی شب که می شود در یک جای تنها کودک او دچار ترس و احساس ناامنی می کند و همه اش می گوید نکند الان کسی مرا اذیت کند هر چند که می داند اینجا همان جایی است که از صبح تا الان در آن به سر برده و هیچ اتفاقی هم نیفتاده ولی پیام والد که به او گفته در شب لولوخور خوره جن روح می آید و آدمها را اذیت می کند در ناخودآگاه او کار خودش را می کند و همه اش ترس و وحشت و احساس ناامنی دارد و این آلودگی دو طرفه بالغ است با این که می داند همه این ها دروغ است پیام والد و ترس و وحشت کودک در پاسخ به واقعیت الان و اکنون و اینجا بالغ او را آلوده می کند.

زمان هایی که می خواهیم یک رابطه جنسی مشروع برقرار کنیم اگر در پشت آن رابطه احساس خوبی نداشتیم آلودگی دو طرفه داریم به پیام های والد که همیشه رابطه جنسی را با گناه به ما معرفی کرده اند و کودک احساس بدی دارد احساس گناه و خجالت می کند.

در آلودگی بالغ به والد درجه ۱ و ۲ و ۳ ما درباره پیامهای دوباره سنجی نشده والد را با توجیح و دلیل تکرار و رفتار می کنیم به عنوان مثال مردی که زنش می خواهد به سر کار برود می گوید درست است زن هم مانند مرد می تواند به سر کار برود و همه توانایی مرد را در کارهای اداری دارد تا اینجا بالغانه صحبت می کند و از اینجا به بعد والد با توجیح و دلیل می آید و بالغ را آلوده می کند : ولی خوب جامعه ناسالم

است همکارهایشان مرد است و ممکن است خیلی از آن‌ها درست و سالم نباشند مردم پشت سرمان حرف در می‌آورند مگر حالا می‌خواهد چقدر حقوق بگیرد حالا می‌گن از دولتی زنش به نان و نوایی رسیده اگر همکار مرد نداشت مسئله‌ای نبود ولی چون همکارانش بعضی از آن‌ها مرد هستند درست نیست و خلاصه آنقدر توجیه و دلیل می‌آورد که اگر زن هم به سر کار برود آنقدر ایراد و اخم توجیح دلیل که او را وادار می‌کند که دست از کار بردارد.

یا وقتی در یک جمع هستیم و از آنها جدا می‌شویم یا اینکه گوشه‌ای ایستاده ایم و ناگهان صدای خنده جمعی را می‌بینیم و از قضا یکی از دو نفر از آنان هم به ما نگاه می‌کند بعد به خودمان می‌گوییم همه آنها داشتند می‌خندیدند تا این جا بالغانه بود ولی این که می‌گوییم آنها داشتند به من می‌خندیدند یا مرا مسخره می‌کردند و در همان زمان احساس بدی را تجربه می‌کنیم این آلودگی بالغ به کودک است زیرا در گذشته در یک جمع یا جای دیگر عده‌ای یا مرا مسخره کردند یا دست انداختن یا کودک در گذشته اتفاق جنسی برایش افتاده بعد خودش این طوری نتیجه‌گیری کرده که احتمال دارد آنها درباره من صحبت می‌کنند و همیشه از این که نکنند آن عده دارند درباره اتفاق جنسی من صحبت می‌کنند و آن نتیجه‌گیری‌های زمان کودکی و آن احساس‌های دردناک آن موقع را به الان می‌آورد و الان که هیچ ربطی به آن موقع ندارد دوباره همان نتیجه‌گیری و همان احساس دوباره باز نواخته می‌شود و بالغ را آلوده به کودک و نتیجه‌گیری‌های کودک و احساس‌های دردناک کودک می‌کند در صورتی که اگر بالغ آلوده نبود می‌توانست برود و خیلی راحت سؤال کند که به چی می‌خندید؟ تا حقیقت معلوم شود یا می‌گفتن به تو نبودیم به چیز دیگر می‌خندیدیم یا می‌گفتن به تو می‌خندیدیم و من می‌توانستم دلیل آن را بپرسم حتی اگر آن‌ها مودب نبودند و رفتار خوبی نداشتند و همه را مسخره و دست می‌انداختن بالغ می‌گفت رفتار آن‌ها ناهنجار آنها درست نیستند و رفتار خوبی ندارند پس به من ربطی ندارد و لازم نیست که من با انسان‌هایی از این قبیل معاشرت و رفت و آمد داشته باشم و رفتار زشت و زننده آنها به من ربطی ندارد آن‌ها این رفتار زشت و بی‌ادبانه را دارند من که ندارم.

حتی در مثال قبلی مردی که زنش می خواست به سر کار برود ترس ها و حقارت های گذشته او است که بالا می زند و او به خاطر آن ترسها و حقارت ها و فشارها و پیامهای والد خودش به کودکش فشار می آید و به خاطر آن کودکش زیر فشار حقارت و ترس نرود آنقدر توجیه و بهانه می آورد تا جلوگیری کند از به سر کار رفتن زنش.

یا در مواقعی که دو الی چند نفر در حال صحبت کردن هستند ناگهان نگاه یکی یا چند نفر از آن ها به ما می افتد دوباره آلودگی پیش می آید آلودگی بالغ به کودک و فکر می کنیم آن ها در مورد من صحبت می کنند دوره کودکی دوباره زنده می شود و خودم را دوباره همان کودک دبستانی یا راهنمایی می بینم که در محله خودش چند نفر او را دست انداخته یا مسخره کرده یا در دبستان یا راهنمایی که چند نفر او را اذیت و آزار می کنند و شوخی های رکیک و آن موقع کودک در حال ترس خجالت و حقارت و درد بوده است و الان با چنین اتفاقی دوباره همان حالت به او دست می دهد الان بزرگسال است و کسی او را اذیت و آزار نمی کند ولی چون احساس ها و دردها و حقارت های گذشته باز نواخته می شوند بالغ اکنون و اینجای او را آلوده می کنند و این آلودگی می تواند از نوع درجه ۱ الی درجه ۳ باشد و در نوع درجه ۳ بالغ ب کلی از کار می افتد و شخص دچار توهم شدید می شود.

هر جا که تعصب داریم آلودگی بالغ به پیامهای والد است که متعصبانه داریم از چیزی دفاع می کنیم مانند تعصب به عقیده یا قوم یا نژاد و یا دین و مذهب تعصب های فامیلی و یا تعصب به زن و دختر ناموس و غیره و تعصب به تیم فوتبال یا ورزشی خاص زیر بنای تعصب ترس و حقارت است یا وقتی متعصبانه از عقاید دین و مذهب و افکار و برداشت های خودم دفاع می کنم و خود را بر حق می دانم و پافشاری می کنم بالغ آلوده به والد است زیرا بالغ احتیاج به تعصب و پافشاری ندارد و هر جا که من تعصب به خرج می دهم حتی اگر درست هم بگویم آلودگی است و یک ناحقیقی وجود دارد.

زمان هایی که می خواهیم کاری را انجام بدهم همه اش ترس دارم و یا احساس ناامنی می کنم و یا در گذشته یا آینده هستم آلودگی دارم یا به والد یا به کودک. و یا وقتی که می خواهیم در یک جمع صحبت یا

مشارکت کنم و یا رهبر جلسه هستم و همه اش ترس و استرس دارم و همه اش در فکر اینم که چه بگویم و چه نگویم این ها همه آلودگی بالغ به کودک است و مربوط به زمان هایی است که در کلاس جلو معلم جمع باید در مورد درس صحبت می کردم و ترس از اشتباه کردن و ترس از کتک خوردن و تنبیه شدن داشتم یا وقتی کودک بودم در جمع خانواده هر وقت آمدم حرفی بزنم سرزنش شدم و بزرگترهای خانواده مرا به رسمیت نشناختن و الان همان ترس ها و حقارت ها و احساس های درد آور آن دوران است که می آید و بالغ اکنون و اینجای مرا آلوده می کند و دوباره کودک مرا می ترساند و آن احساسها دوباره باز نواخته می شوند در صورتی که اکنون و اینجا کسی با من کاری ندارد و کسی مرا اذیت نمی کند.

یا وقتی در جاهای مختلف یا غریب احساس ناامنی می کنم یا از آدم های بزرگ تر از خودم می ترسم و استرس دارم آلودگی بالغ به کودک است زیرا حتما کودک در دوران کودکی از دست چند نفر بزرگتر از خودش کتک خورده یا گم شده یا در جاهای غریب به او زور گفته اند و او احساس ترس و ناامنی را تجربه کرده و الان همان احساس ها را به واقعیت اکنون و اینجا تعمیم می دهد. در صورتی که الان کسی کاری با او ندارد و حتی با او برخورد خوبی هم دارند ولی این آلودگی به کودک است یا وقتی که یک سری اطلاعات از گذشته و یا درس هایی که از گذشته در مدرسه یا دانشگاه یا کتاب های مختلف یا جاهای دیگر به دست آورده ام و دائما به آن ها استناد می کنم و همه اش بر اساس آن ها دلیل می آورم آلودگی بالغ به والد است زیرا این اطلاعات مربوط به گذشته هستند که الان ممکن است اطلاعات جدیدتر و کاملتری به دست آمده باشد یا الان خلاف آن اطلاعات ثابت شده باشد که لازم است دوباره سنجی شود توسط بالغ و به روز شود.

یا کسانی که همه اش نگرانی دارند که نکنند اتفاقی بیافتد بالغ آن ها آلوده به ترسهای کودک است زیرا در گذشته برای آن ها یک اتفاق ناگوار افتاده و کودکشان آسیب دیده و آن را به واقعیت الان و اکنون و اینجا تعمیم می دهد و در کل هر جا که ترس ها و حقارت ها و خاطرات بد گذشته و تصمیم گیری ها و

نتیجه گیری ها و رفتارهای گذشته و خیالپردازی های گذشته را به واقعیت اکنون و اینجا تعمیم می دهد
آلودگی بالغ به کودک است.

یا اینکه دائما خودم را با این و آن مقایسه می کنم و در مقایسه خودم را با سرزنش و خود کمتر بینی و
یا غرور و خود بزرگ بینی می بینم و آزار می دهم آلودگی به پیام های والد و ترس های کودک است.
زیرا در گذشته همیشه والدین مرا با دیگران مقایسه می کردند و سرزنش می کردند مانند این که مردم
بچه دارند و من هم بچه دارم نگا کن بچه فلانی چقدر خوب است درسخوان است زرنگ است حرف گوش
کن است یا تو بچه منی با بچه فلانی فرق داری ان ها آدم های درستی نیستند تو از آن ها سرتری
بزرگتری خانواده دارتری درسخوان تری و غیره و بر اساس همان پیامد های والد من هم امروز به صورت
ناخودآگاه خودم را با دیگران مقایسه می کنم یا بالاتر می شم یا پایین تر یا این که اگر دکتر مهندس
قاضی کارمند رئیس پولدار و غیره نشوی بدرد نمی خوری و هر وقت که با این تیپ آدم ها برخورد می
کنیم دچار حقارت و خود کم بینی می شویم و آلودگی به والد پیش می آید و ترس ها و حقارت های
کودک و آن ترس ها و پیام های والد را به واقعیت اکنون و اینجا تعمیم می دهیم در صورتی که بالغ
توانایی های مرا می بیند شرایط و قدرتم را مورد ارزیابی قرار می دهد و مرا در جای اکنون و اینجا قبول
دارد و حقارت نمی دهد و به من می گوید تو از کسی کمتر نیستی آن ها در جای خودشان بدرد می
خورند و تو هم در جای خودت به درد می خوری و اگر می خواهی می توانی رشد کنی و بر اساس توانایی
های خودت و ظرفیت خودت به جاهای بالاتر و مراتب بالاتر برسی.

کودک (انسانی) که در کودکی شاهد دعوی پدر و مادر است و فریاد مادر را شنیده که اگر به خاطر این
بچه نبود طلاق می گرفتم یا پدر که می گوید به خاطر این بچه دارم تو را تحمل می کنم این بچه
اینطوری نتیجه گیری می کند که همه اش تقصیر من است و این کودک در بزرگسالی به محض اینکه
می خواهد ازدواج کند یا با کسی رابطه صمیمی برقرار کند و صمیمی شود دچار اضطراب و ترس و

دلواپسی می شود زیرا در کودکی صمیمیت و ارتباط پدر و مادر او همیشه در درون او موجی از ترس خشونت ناامنی و دلواپسی ایجاد می کرده و این آلودگی به کودک است.

هر چقدر شدت آلودگی بالغ بر اساس سه نوع آن درجه ۱، درجه ۲، درجه ۳، بیشتر باشد بالغ کمتر کار می کند تا جائیکه در درجه ۳ آن بالغ به طور کامل از کار می افتد و می شود والد یا احساس ها و ترس ها و نتیجه گیری های کودک که می توان از خودبزرگ بینی یا خود کم بینی یا متفاوت بودن آدم هایی که همیشه با خود بزرگ بینی و غرور رفتار می کنند مثل عده ای از مقام دارها پولدارها و منصب دارها و یا بر اساس خود کم بینی حقارت عمل می کنیم که همه بر اساس پیامهای والد یا نتیجه گیری های کودک و ترسها و احساسهای او می باشد که می آید و بالغ مرا آلوده می کند.

به عنوان مثال مشکل دادگاه یا مشکل کاری دارم باید فکر کنم بالغ خود را به کار بیندازم و راه حل درست و پاسخ درست به اکنون و اینجا بدهم ولی یا همه اش ترس ها و نگرانی های کودک می آید بالغ مرا آلوده می کند یا پیام های والد که پارتی پیدا کن رشوه بده می آید و بالغ مرا آلوده می کند.

یا هر وقت به کسی که از نظر مقام دانش و آگاهی و قدرت ، بیشتر از من است برخورد می کنم احساس حقارت و خود کم بینیدارم مانند دکتر ، پرفسور، مهندس ، قاضی، نیروی انتظامی ، دادگاه ، پولدارها، خارج رفته ها ، خارجی هامخصوصا انسان های غربی ، بالا شهری ها، کلاس بالا ها ، مقام و منصبدارها ، راهنمای ، که وقتی با این تیپ آدم ها سرو کار دارم اگر که دچار حقارت و خود کم بینی شدم دچار آلودگی به پیام های والد و احساس های کودک می شوم و پاسخ درست و مناسبی به اکنون و اینجا نمی توانم بدهم زیرا پیامد های والد همیشه می گوید اینها بالاتر از تو هستند و احساس کودک هم خود کم بینی و حقارت می آید و بالغ مرا آلوده می کند که باید پاسخ من به اینجا و اکنون آرامش و احترام متقابل و تقاضای کمک برای استفاده از تجربیات و اطلاعات و کار آن ها بدون حقارت و اینکه هر کدام از ما در جای خودش لازم و بدرد بخور هستیم و اگر کسی هم به مراتب بالاتر ی رفته زحمت کشیده و باید به آن ها بدون حقارت احترام بگذارم و اگر دیدم طرف خود بزرگ بین است لازم نیست من احساس کوچکی

بکنم می توانم با بالغ حقارت خود بزرگ بینی او را ببینم و او را درک کنم و بگذارم او در سراب خود بزرگ بینی خود بماند و من هم بدون هیچ رنجشی با احساس بزرگی و عزت نفس زندگی کنم و بروم دوستان متواضع در شرایط خودم پیدا کنم.

در رابطه راهنما و رهجو وقتی که راهنما نمی تواند جواب تلفن رهجو را بدهد یا برای او به صورت خصوصی وقت بگذارد کودک رهجو به زیر فشار می رود و احساس می کند که راهنما به او محل نمی گذارد و احساس کودک بد می شود و زیر فشار می رود و رنجش پیدا می کند و خیلی تصورات باطل می کند که هیچ کدام ربطی به الان و اکنون و اینجا ندارد و این مربوط به زمان های کودکی است که هر وقت به سراغ والدین خود می رفت والدین او را به رسمیت نمی شناختن و به او محل نمی گذاشتن و به حرف های او توجه نمی کردن الان دوباره همان حالت برای رهجو تداعی می شود راهنما می شود والدین و او می شود همان کودک و همان نتیجه گیری آن زمان کودک که مرا نمی خواهند من بی ارزشم من خوب نیستم همان احساس ها و حقارت ها باز نواخته می شود و بالغ اکنون و اینجا او را آلوده می کند یا زمان هایی که کودک برای به رسمیت شناخته شدن و گرفتن نوازش مشق یا درس خود را پیش والدین میبرد که او را تایید و به رسمیت بشناسند ولی والدین او را طرد می کنند یا به او بی محلی می کردند یا او کاری می کرد یا حرکتی یا سرو صدایی که توجه والدین را به خود جلب کند و به رسمیت شناخته شدن و نوازش برسد یا این که خود را به مریضی می زد یا قهر می کرد که والدین او را نوازش کنند و متأسفانه در اکثر اوقات به خاطر ناآگاهی والدین یا او را سرزنش می کردند یا تنبیه یا بی محلی یا طرد که باعث سرخوردگی ناامیدی و احساس بی ارزشی و بد بودن که الان در شرایطی مشابه به آن شرایط دو بار باز نواخته می شوند و الان اکنون آلوده به کودک و درد ها و حقارت های کودک و این مسئله در رابطه راهنما و رهجو زیاد خودش را نشان می دهد یا زمان هایی که می خواهیم در جلسه قدم یا انجمن مشارکت کنیم ولی راهنما یا رهبر به ما نگاه نمی کند و سریعاً کودکمان زیر فشار احساس ها و درد های گذشته می رود و آن ها دوباره باز نواخته می شوند یا این که در همان حال بجه ها در انجمن یا جلسه

سرو صدا می کنند یا با هم صحبت می کنند و احساس می کنیم که به من بی محلی شده و به رسمیت شناخته نمی شوم و نوازش نمی گیرم و دوباره همان احساس ها باز نواخته می شوند و کودک من عصبانی و پرخاشگر می شود و رنجش پیدا می کند و پاسخ درستی نمی توانم به اکنون و اینجا بدهم و آلودگی یا از کار افتادن بالغ پیش می آید و تمام این ها همان وضعیتی است که در کودکی در مقابل والدینم برایم پیش آمده و اینجا دوباره تداعی می شود و آلودگی بالغ به کودک پیش می آید و بر اساس نوع و درجه آن کودک من زیر فشار می رود.

وقتی بالغ آلوده به والد باشد همه اش در جهت پیام های والد حرکت می کنند و طوری توجیه و دلیل می آورند که این پیام ها همه درست هستند و وقتی بالغ آلوده به کودک باشد یا جهت خواسته های کودک حرکت می کند مانند شهوت رانی چشم چرانی مخ زدن دختر و زن دیگران ول گشتن و بازیگوشی ، خواب و خوراک و اختیار بالغ دست کودک است که کودک به خواسته های خودش برسد یا آلوده می شود و به احساس ها و ترس ها و نتیجه گیری ها و خیال پردازی های گذشته کودک که می آید و پاسخ در اکنون و اینجا خودش را نشان می دهد در صورتی که بالغ باید جدا از آن دو یعنی کودک و والد حرکت کند و تعادل بین آن دو تا را برقرار کند و جلوی زیاده خواهی های کودک چه در زمینه شهوت و خورد و خوراک و بازیگوشی و غیره را بگیرد و پیام های والد را دوباره سنجی کند آن هایی را که بدر می خورند مفید هستند و سازنده نگه دارد و استفاده کند و آن هایی را که مخرب هستند و بدر امروز و الان نمی خورند بایگانی کند و در هر مورد پاسخ درست به واقعیت اکنون و اینجا بدهد.

عده ای از استادان تحلیل تبادل رفتار عقیده دارند آلودگی همزمان به هر دو می باشند و جدا از هم نیست به نقل از کتاب تحلیل تبادل رفتار

مواقعی که سلام می کنم و طرف متوجه نیست و سریع کودکمان حالش و احساسش بد می شود یا در جمع فامیل یا دوستان یا عروسی یا جشنی یا مراسمی عده ای را دعوت می کنند مرا دعوت نمی کنند سریعاً احساس من خوب نیستم پیدا می کنم و ذهن والد یا کودک شروع می کند به قضاوت که آن ها مرا

به حساب نیاوردند برای من ارزش قائل نیستند و احساس بی ارزشی و حقارت کودک بالا می زند و می آید بالغ اکنون و اینجا مرا آلوده می کند یا اگر مرا تحویل گرفتند خیلی احساس رضایت و خوشحالی پیدا می کنم و نوازش می گیرم در هر دو صورت درون من پر از بی ارزشی و حقارت و احساس من خوب نیستم است که با یک دعوت کردن احساس با ارزش بودن و من خوب هستم و با یک دعوت نکردن احساس بی ارزشی و حقارت پیدا می کنم در صورتی که جواب بالغ به اکنون و اینجا اگر آلوده نباشد این است که احساس ارزش و خوب بودن باید از درون باشد و من از درون باید خودم احساس خوب بودن و ارزش بکنم نه اینکه به وسیله محرک های بیرونی من احساس خوب بودن یا بد بودن بکنم و اگر احساس من بد می شود باید مشکل خودم را از درون پیدا کنم و حل کنم تا به وسیله محرک های بیرونی تاثیر نگیرم و اگر مرا دعوت نکردن دلیل بر بی ارزشی من نیست شاید طرف شرایط این که همه را دعوت کند ندارد شاید اصلا از من خوشش نمی آید و دلیلی هم ندارد که همه از من خوششان بیاید من باید دوستان خودم را پیدا کنم و آدمهای هم ساز خودم من خوب هستم با ارزش هستم و عیب و ایراد هم دارم که باید در اینطور مواقع پیدا کنم و بر طرف کنم باید خودم خودم را قبول کنم نه دیگران که با یک دعوت ارزش و احساس خوب هستم و با یک دعوت نکردن و تحویل نگرفتن احساس بی ارزشی حقارت و من خوب نیستم بکنم.

یا زمان هایی که کسی از من انتقادی می کند یا بحث می کند یا درگیری لفظی می کنیم با کسی بعد شب تا صبح همه اش در فکرمان درگیری و زد و خورد داریم از طرف مقابل و به فکر انتقام گرفتن بحث کردن هستیم و ممکن است تا دو شبانه روز همین حالت را داشته باشیم این بحث یا انتقادی که پیش آمده نباید آنقدر زیاد به طول بکشد و من اینقدر دچار رنجش و عذاب بشوم و اگر بالغانه بود این بحث و درگیری و انتقاد باید در همان زمان مرا اذیت یا ناراحت می کرد و بعد از آن زمان من باید در زمان حال می بودم و دیگر نباید آن را حمل می کردم که این طور مواقع این آلودگی بالغ به کودک و پیام های والد است که والد می گوید اگر کوتاه آمدی ترسو هستی و یا باید جوابش را می دادی حالا که کوتاه آمدی

مردم چه می گویند و می گویند بی عرضه است ترسو است و از آن طرف هم احساس خشم ترس و عصبانیت کودک می آید و الان مرا خراب می کند و بالغ مرا آلوده می کند و تیره تار، طوری که بعضی وقت ها اصلا بالغ ندارم یا احساس خشم و ترس کودک یا سر و صدای والد است که در درون من جریان دارد در صورتی که من به عنوان یک فرد بزرگسال و بالغ می توانم از تمام توانای هایم بهره بگیرم و در برخورد با مسائل استفاده کنم و باید متوجه باشم که در شرایط خودش ممکن است من بحث کنم درگیر بشوم عصبانی شوم و احساس غم و اندوه را تجربه کنم آن هم به اندازه خودش نه بیمار گونه به عنوان مثال وقتی عزیزی را از دست می دهم باید احساس غم و اندوه و ناراحتی داشته باشم و پاسخ به واقعیت اکنون و اینجا باید غم و ناراحتی و اندوه باشد آن هم به مدت چندین روز یا هفته بعد باید دوباره به وضعیت عادی و نرمال برگردم یا وقتی ظلمی یا ستمی در حقم می شود پاسخ به واقعیت اکنون و اینجا باید بحث یا حتی درگیری و ناراحتی باشد منتها به اندازه و در همان زمان و در هر شرایط از شادی یا ناراحتی یا ضرر و زیان به تناسب خودش باید پاسخ بدهم.

زمانی در جمع یا در جلسه یا در خانه یا در محل کار هستیم و همه چیز بر وفق مراد است ناگهان انتقاد کسی یا یاد آوری خاطره کسی که از او رنجش داریم یا با دیدن او به هم می ریزیم که این پاسخ درستی به اکنون و اینجا نیست اینها مال گذشته هستند و آلودگی به والد یا کودک است که اکنون و اینجا مرا خراب می کند.

یا زمان هایی که می خواهیم سر کسی کلاه بگذاریم و به کسی خسارت بزنیم بالغ آلوده به والد داریم یا آلوده به خواسته های کودک.

زمانی که مقام و موقعیت و پول و ثروت و نژاد آدم ها برایم مهم می شوند و بر اساس آن ها آدم ها را ارزش و احترام می گذارم بالغ آلوده به والد است.

زمان هایی که تعصب به قوم خویش قبیله نژاد خواهر برادر و دین و مذهب و افکار و عقاید خود دارم بالغ آلوده به والد دارم.

اگر کسی به ما بگوید در موبایل دخترم یا پسرم فیلم سکس یا فلان رفتار مخرب را دارد ما می توانیم به او راهکار بدهیم چون والد و کودک ما درگیر نمی شود و با بالغمان راحت راهکار می دهیم ولی اگر خودمان همین اتفاق برایمان بیفتد چون سریعاً احساس کودکمان بد می شود و والد پیام می دهد در این مورد بالغمان درست کار نمی کند و می گوییم آلوده است.

چرا نه نمی توانیم بگوییم؟ زیرا در کودکی هیچ وقت اجازه نه گفتن و مخالفت به ما ندادن هر وقت خواستیم نه بگوییم مخالفت کنیم سرزنش یا تنبیه شدیم و طرد شدیم و شخصیت ما را به عنوان یک انسان مستقل نادیده گرفتن به خاطر همین اگر مخالفت می کردیم یا نه می گفتیم سرزنش تنبیه طرد شدگی و اگر بله می گفتیم بچه خوب و تایید و تشویق به همین خاطر در بزرگسالی هر کس از شما درخواستی می کند می شویم همان بچه کوچک که جرات نه گفتن ندارد و فقط می تواند بله بگوید.

هر جا که ما از نگاه والد به اتفاقات و شرایط و موضوعات نگاه می کنیم یا هر جا که ما به اتفاقات و شرایط و موضوعات با احساسات کودک و نتیجه گیری کودک برخورد و نگاه می کنیم آلودگی است حتی اگر درست هم باشد باز از نگاه بالغ نیست.

رنجشها و دردهای گذشته وقتی یادمان می آید الان و اکنون و اینجای ما را خراب می کنه که این آلودگی بالغ به دردها و رنجش های کودک است که مربوط به گذشته است ولی می آید و زمان حال ما را خراب می کند در صورتیکه این اتفاقات و رنجش هامربوط به گذشته است که تمام شده است و بالغانه نیست که الان مرا دوباره خراب کند.

زمان هایی که در رانندگی کسی جلوی ما می پیچد و ما سریعاً واکنش نشان می دهیم و می خواهیم او را ادب کنیم و با او کورس می گذاریم یا سریعاً به هم می ریزیم این پاسخ بالغ به اکنون و اینجا نیست بلکه نتیجه گیری و ترس های کودک است که می خواست به اذیت و آزار هم کلاسی هایش یا فشار برادر بزرگترش یا پدر و مادرش آن موقع پاسخ بدهد ولی چون آن موقع نمی توانست این خشم ها جمع شده و به الان پاسخ می دهد در مواقعی مشابه.

می خواستم جهت برگزاری جلسات تحلیل رفتار متقابل عده ای اسم و رسم دار را دعوت کنم که شرکت کنند ولی هنوز دعوت نکرده و نگفته احساس حقارت و اینکه آن ها دعوت مرا قبول نمی کنند و مرا نمی پذیرند و مرا رد می کنند و طرد می کنند به سراغم می آمد که این ها آلودگی بالغ به کودک است که به واقعیت اکنون و اینجا خودش را نشان می دهد همان نتیجه گیری های دوران کودکی که بر اثر پیام های والد و رفتار های آن ها در برخورد با آدم های عناوین دار و لقب دار و اسم و رسم دار و پولدار از خودشان نشان می دادند و من کودک می دیدم و نتیجه گیری می کردم که آن ها بالاتر من پایین تر آن ها خوب هستند من خوب نیستم و حالا همان نتیجه گیری را به واقعیت اکنون و اینجا نشان می دهم یا اگر برویم ودعوت کنیم و آن ها رد کنند یا قبول نکنند دچار افسردگی و طرد شدن و احساس رنجش و پذیرفته نشدن شدیم این هم آلودگی است و پاسخ درستی به واقعیت اکنون و اینجا نیست زیرا اگر یک روشی را من دوست داشتم و علاقه داشتم قرار نیست بقیه هم مانند من باشند یا بپذیرند و آن ها را بدون سر خوردگی و رنجش باید قبول کنم.

یا می خواهم به کسی که بالاتر از خودم قرار دارد از نگاه والد روی بزنم مانند رو زدن به یک آدم اسم و رسم دار یا پولدار لقب دار ولی چون جلوی او احساس حقارت دارم همه اش می گویم زشت است شاید قبول نکند و و و و همه اش معذب هستم این هم آلودگی به کودک و پیام های والد است که دارد به واقعیت اکنون و اینجا پاسخ می دهد زیرا من هنوز رو زده ام که اینقدر معذب هستم و اگر آن طرف به ما رو زد چون جلوی او احساس حقارت و کوچکی دارم سریعاً کارش را انجام می دادیم که این هم آلودگی است.

تمام آلودگی هایی که من الان پیدا می کنم اکثراً مربوط به پیش نویس زندگی من است که بر اثر پیام های والد و رفتار او و نتیجه گیری کودک و احساس او در آن موقع بوده و آن ها را به واقعیت اکنون و اینجا تعمیم می دهیم و کارها و رفتارهایی می کنیم که آن نتیجه گیری ها را توجیه و تثبیت کنیم البته ناآگاهانه نکته مهم اینکه کودک در آن موقع برای رسیدن به امنیت و نوازش و بقا ناخودآگاه این نتیجه

گیری ها و احساس ها و رفتارها را داشته و متاسفانه اکنون هم همان ها را رفتار می کند و انجام می دهد. زمانی که تلفن اشتباهی به موبایل زن یا دخترمان بخورد و آنوقت دچار شک و ظن می شویم.

طردشدگی والد یا والد گریزی و والد ستیزی (سبب شناسی)

احساس گناه احساس مناسبی نیست و فرد بالغ رشد یافته به واسطه احساس گناه نیست که کنترل می شود بلکه به واسطه نظام ارزشی کارآمدش است که می خواهد چه کار بکند یا نکند ولی حداقل در یک شخصیت ناپخته احساس گناه بازدارنده است و باعث می شود دست به هر کاری نزنند - ولی کسی که والد طرد شده دارد اصلا احساس گناه پیدا نمی کند چون احساس گناه نتیجه گفتگوی والد به کودک سازگار درون است و کسی که والد طرد شده دارد می تواند آدم بکشد دزدی بکند کلاه برداری کند و هر کار ضد اجتماعی و ضد ارزشی را انجام دهد بدون اینکه احساس گناه و ناراحتی داشته باشد چون والدی در درونش نیست که بخواهد کنترل بکند در این گونه موارد آنقدر زمان بچگی یا ساختار مغزی دچار اختلال هست که بالغ قوی هم نداشته باشند ممکن است در بعضی از زمینه ها بالغ او خیلی خوب کار کند آن هم در زمینه های منفی که چطور نقشه بکشد که بانک بزند یا سر این و آن کلاه بگذارد یا دیگران را استعمار بکند یا آگاهانه در جهت منافع خودش به دیگران ضرر و آسیب رساند یا پول بیشتری بدست آورد منتها این بالغ سالم نیست یکجور بالغ آلوده به کودک است که برای اجحاف کودک همه گرگند من بره. نخوری می خورند گرگ نباشی می خورند کلاه سر این نگذاری سرت کلاه می گذارند و غیره و غیره که همگی توجیه و بهانه است که در واقع دارد برای نیازها و هیجانها و احساس اجحاف کودکش یا همان کودک درونش اینطوری طرح ریزی می کند و چون بالغ ضعیف و ناسالمی دارد و والد طرد شده است دست به هر کاری ممکن است بزند حتی قتل جنایت ممکن است هم عده ای والدشان تشویق کند آن ها را به دزدی کلاه برداری و از نظر والد آن ها این کارها ارزش به حساب می آید و زرنگی به خاطر همین دست به این کارها می زنند و وقتی این کارها را انجام می دهند والد درونشان آن ها را تشویق می کند و احساس خوبی دارند .

زمان هایی که کفر و ناسزا به خدا می گوئیم یا به جامعه یا به پدر و مادر و محیط اطرافش، این والد ستیزی است کودک در فشار است و این فشارها را از چشم والد ها می بیند . گاهی اوقات دوران کودکی برای یک بچه آنقدر صبورانه طرد کننده غیر حمایت گرانه و ناسالم است که او درون اندازی درستی انجام نمی دهد چون محیط اطرافش مساوی است با درد حضوری پدر و مادر یا جانشین آن ها مساوی است با درد آسیب تنبیه ارباب وحشت اضطراب سرزنش تهدید درد روانی و رنجش که باعث می شود این کودک اجتناب بکند از والدش یا جانشین آن ها یا حداقل والد حمایتگر چندانی را نمی تواند درون اندازی بکند و در درون کودکش خشم اجحاف ترس غم و اندوه افسردگی و رنجش به وجود می آید و همه این ها باعث گره های روانی یا عقده به وجود می آید و حالا به عنوان یک فرد بزرگسال والدی ندارد و چندان که درون اندازه شده باشد و او را حمایت کند و چگونگی ها یا باید و نباید های برایش داشته باشد و حالا او خشم دارد و برای انتقام گیری از دنیا ممکن است دست به جنایت قتل دزدی و هر کاری دیگر بزند.

یکی از علائمی که می توانیم تشخیص دهیم که والدمان طرد شده این است که از خودمان حمایت نداریم یعنی نمی توانیم آن پیام های حمایتگرانه را در درون داشته باشیم یعنی ما پیام های حمایتگرانه نداریم و والد هایمان به ما انتقال ندادند مانند اینکه در خیابان آشغال نریزیم یا با زور تهدید ارباب بوده که ما طرد کردیم.

پدر و مادری را در نظر بگیریم که در مورد فرزندش زیاد سخت گیری می کند و تا آنجاییکه بتواند امر و نهی می کند که اون چطور باید رفتار کند در زندگی و از اون انتظار درست دیکته نوشتن در زندگی را دارد و این باعث می شود که اون بچه نتواند خودش را ابراز کند دیده بشود مخالفت بکند نه بگوید و به جای خودش بله بگوید و در فامیل هم معروف است به بچه خوب فلانی و بعد در طی این اظهار نظرها در واقع آن نوازشی که هویت وجودیش را بخواهد اعلام بکند دریافت کند زیرا اگر بخواهد خودش باشد و بخواهد خود کودک طبیعی اش را ابراز کند از طرف پدر و مادر تحت فشار و کنترل قرار می گیرد و

نوازش دریافت نمی کند و فقط مواقعی نوازش در یافت می کند که طبق نظر پدر و مادر و خواسته آن ها رفتار کند در غیر این صورت نوازشی دریافت نمی کند و ممکن است سرزنش و تهدید و تنبیه شود.

بنابراین یک اتفاقی در این خانواده می افتد مادامی که آن بچه کوچک است و تنها منابع نوازشش بابا و ماما هستند برای این که احساس امنیت بکند و بقا حاصل کند به حرف های والدینش گوش می کند ولی به محض اینکه بزرگتر شد و منابع نوازشی دیگری پیدا کرد که خیلی اوقات این با تغییرات هورمونی و بلوغ همراه است آن وقته که دیگر تنها منابع نوازشش والدینش نیستند و آن خشمی که حاصل از ناکامی گذشته بوده در دوره کودکی برای نه گفتن و مخالفتی و برای بیان مطلبی یا ابرازی یا ارضای که در درونش بوده به صورت خشم جمع شده حالا یک مکانیزمی در درون او اتفاق می افتد به نام والد گریزی یا والد ستیزی یا حتی ممکن است خودش والد درونش را طرد کند و حالا که منابع نوازشی از دوستان و بیرونی ها می گیرد و والد هایش اکثر مواقع سرزنش گر و کنترل گر بوده اند و از آن ها رنجش و خشم دارد و حالا قدرتمند شده و منبع نوازش هم از بیرون از خانه به نام دوستان دارد شروع می کند به مخالفت کردن و والد گریزی و والد ستیزی و هر جا که بتواند و راحت باشد این کار را انجام می دهد.

از یک طرف کودک بزرگتر و قدرتمند تر شده و منبع نوازش دیگری پیدا کرده و در بین دوستان و آشنایان و از طرف دیگر والد ضعیف تر شده و تحلیل رفته و پیر تر شده و دیگر مثل گذشته قدرت و کارایی ندارد و در اینجا بالغ هم تعطیل است. خیلی از بچه که در دوران نوجوانی و جوانی دیگر به حرف های پدر و مادر گوش نمی کنند و از آن ها رنجش دارند و رفتارهایی می کنند خلاف پیام های والد مانند سیگار کشیدن، مواد زدن ، تا دیر وقت در خیابان گشتن ، الکل مصرف کردن رفیق بازی و دیگر اینکه نصیحت پذیر نیستند و از نصیحت هم بدشان می آید چون در کودکی نصیحت همیشه همراه با سرزنش همراه بوده و رنجش از پدر و مادر در دین و مذهب باعث والد گریزی یا والد ستیزی می شود . ما چند بحران اساسی در زندگیمان داریم بحران هایی که کل هویت چگونگی و چرایی بودنمان را مورد

دوباره سنجی و سؤال قرار می‌دهیم اولی بحران هویت که بر می‌گردد به دوران نوجوانی و بلوغ که من کی هستم چی هستم چی کار می‌کنم.

بعد بحران میانسالی که بین ۴۰ تا ۵۰ سالگی است و بعد بحران کهولت است که ممکن است به خودمون شک کنیم که من کی هستم چه می‌کنم چه کرده‌ام و از من چه باقی مانده و از این به بعد می‌خواهم چه کار بکنم و گاهی اوقات در افراد بزرگسال یا میان سال و یا بالاتر والد گریزی یا والد ستیزی یا طرد والد هم اتفاق می‌افتد به عنوان مثال پدر یا مادری که تحت تاثیر شرایط زندگی و پیام‌های والد بوده و بالغ هم چندان قوی نبوده و این پدر و مادر تمام وقتش را و تمام انرژی و زندگیش را وقف این کار می‌کند که برای فرزندش یا دیگران سودمند باشد و خودش را در نظر نمی‌گیرد و نادیده می‌گیرد و ناگهان در یکی از این بحران‌ها با این سؤال که پس من خودم چی و من خودم کی باید از زندگی لذت ببرم و همه‌ی تلاش‌م و انرژی‌م و زندگی‌م صرف خدمت به همسر بچه دیگران شد پس من کجای کار هستم و ناگهان این آدم تغییر مسیر می‌دهد و این آدم که انسان فداکاری بوده برای دیگران دچار بحران می‌شود علیه تمام پیام‌های والد قیام می‌کند و کودک درونش که اینجا آلودگی پیدا کرده با بالغ و درون و کودک احساس اجحاف می‌کند حالا دارد دیده می‌شود و تا قبل آن را نمی‌دیده و کودک درونش کنترل شده بوده و این فکر خطور نکرده باشد که من هم به تنهایی باید از زندگی لذت ببرم و نیازهای من هم باید تامین و برآورده شود. حق زندگی کردن و تجربه کردن را دارم و بعد این آدم می‌آید و یک مرتبه بی‌خیال همه چیز می‌شود و قید بقیه را می‌زند و بیشتر به خودش و نیازهای کودکش و تفریح لذت بردن کیف کردن می‌پردازد و دیگر قید زن و بچه را می‌زند و بیشتر بیشتر به خودش می‌پردازد.

یک عامل مهم که باعث والد ستیزی یا والد گریزی می‌شود رنجش از دین مذهب و جامعه و اجتماع است و کسی که از این‌ها رنجش دارد بر خلاف این‌ها رفتار می‌کند و والد را طرد می‌کند کسی که والدش طرد می‌شود پیام‌های والد چندان ندارد در طرد شدگی درجه ۳ و ۲ آن آدم اخلاقیات یا وجدان و یا حمایت‌های والدی را از دست داده برای همین است که ممکن است یک آدم کم‌وجدان یا بی‌وجدانی

شود یا یک قاتل بالفطره شود یا یک تیپ شخصیتی ضد اجتماعی پیدا کند ممکن است که برای نیاز های کودک درونش از طریق پرفسور کوچولو که بخش هوشمند کودکش است فکریایی بکند و حالا چون نیاز دارد دست به دزدی هم بزند و از نظر او بقیه هم می توانند این کار را بکنند و ممکن است اصلا ارزشی به هیچ چیز نگاه نکند و فقط به فکر منفعت خودش باشد و دیگر اینکه والدی ندارد که به او دستور بدهد و برای او هدف وسیله را توجیه می کند و مهم این است که به هدفش برسد و حالا به چه وسیله ای خیلی مهم نیست یا اینکه چه کسانی ممکن است صدمه بخورند ممکن است برایش مهم نباشند و احساس گناه و خجالت ندارد یا خیلی کم دارد و بالغ درستی هم ندارد و اگر دارد و فکر می کند فقط برای خدمت به کودک درونش و منفعت شخصی خودش است که این بالغ سالم و درستی نیست.

اکثریت کسانی که رفتارهای ضد اجتماعی دارند و قوانین را زیر پا می گذارند و رفتارهای نابهنجار انجام می دهند و بر خلاف دین مذهب اجتماع عرف جامعه رفتار می کنند والد گریز یا والد ستیز هستند به عنوان مثال دختری که حجاب خود را در جامعه ایران رعایت نمی کند نمونه ای از والدستیزی است یا به خاطر جرم و جنایت و خلاف کاری در زندان هستند.

یک عامل دیگر که باعث والدستیزی یا والدگریزی شود پیام های والد در یک خانواده یا محیط است که به عنوان مثال دزدی و خالکوبی و چاقوکشی مواد زدن را ارزش می داند و با این کارها از طرف دوستان خودش و محیط اش یا خانواده اش نوازش می شود و این آدم ها هر چه دزدی می کنند یا دعوا یا زندان رفته باشند یا مصرف مواد در آن محیط خانواده به او ارزش و نوازش می دهند .

تظاهرات های مردمی و اعتراضات مردمی و انقلابات کشورهای مختلف دنیا و اعتراضات سیاسی و زندانیان سیاسی و زندانیان جرایم مانند کلاهبرداری دزدی و جنایت همه نمونه والد ستیزی و طرد والد است که می تواند از نوع غلط آن نوع درست آن توسط بالغ انتخاب شده بالغی که سالم و آلوده به کودک و والد نیست و دنیا را جای بهتری می کند .

والد ستیزی یا طرد کردن والد از نوع درست آن که توسط بالغ انتخاب شده

تمامی پیامبران و انسان های معنوی از نوع والد ستیز بودند در زمان خودشان آن ها با جهل و والد مخرب مطیع کننده که مردم را در جهل گمراهی و سقوط نگه می داشت مبارزه می کردند مبارزه ای همراه با عشق نه با نفرت و تعصب و خشم ابراهیم که بت شکست بت یک سمبل بود او با این کار می خواست جهل مردم را بشکند که والد گمراه کننده مطیع کننده ناسالم به وجود آورده بود و تمامی پیامبران که در زمان خودشان مبارزه می کردند و پیام می آوردند آن پیام ها تمامی پیام های والد های ناسالم را زیر سؤال می برد و آن ها را به خطر می انداخت به خاطر همین است که تمامی پیامبران و انسان های معنوی در زمان خودشان وقتی پیام می آوردند مورد هجوم قرار می گرفتند و والد های متعصب و گمراه به هر قیمتی می خواستند آن ها را از بین ببرند تا خودشان را حفظ کنند تا جهل مردم را حفظ کنند تا جهل خودشان را حفظ کنند.

در ذهن اکثریت مردم که توسط والد گمراه و مطیع کننده به وجود آمده و تربیت شده پول و شخصیت و مقام دارای ارزش است پس هر کس این ها را داشته باشد با ارزش و هر کس نداشته باشد بی ارزش و کم ارزش است و این بت پرستی نوین وجدید است آن بت رفته کنار و بتی با شکل جدیدتر و قشنگ تر جایش را گرفته تمامی پیامبران گذشته و انسان های معنوی چه الان و چه در گذشته با این جهل و گمراهی و بت ها می جنگیدند جهل و گمراهی که توسط والدهای مطیع کننده متعصب ناسالم به وجود آمده و تمامی پیامبران و انسان های معنوی مانند حضرت عیسی، موسی، محمد، و دیگر پیامبران و دیگر انسان های رشد کرده همه زمانی که پیام آوردند با والدهای گمراه آن زمان در حال مبارزه بودند و بهترین روش مبارزه با والد های گمراه و مطیع کننده و ناسالم و متعصب این است که توده مردم را با عشق از گمراهی خودشان آگاه کنیم و به آن ها آگاهی بدهیم تا خود متوجه بت پرستی نوین خود و گمراهی خود شوند و با عشق پیام را بدهیم آگاهی را بدهیم و آن ها را آزاد بگذاریم تا خود انتخاب کنند مانند خداوند

نه با تعصب و خشم زور و نفرت با نفرت و تعصب اگر بگوییم حتی اگر درست هم باشد بر خلاف اراده خداوند است که همه را آزاد گذاشته تا خود انتخاب کنند و خودش را به کسی تحمیل نمی کند .

مردم را باید با عشق از والد های تاریخ مصرف گذشته متعصب ناسالم آگاه کرد تا بچه های خودشان را مانند خودشان فتوکپی نسازند و انواع ترس ها و حقارت ها و گمراهی ها و تعصب های بی دلیل و افکار مخرب خود را به بچه های خود منتقل نکنند تا بتوانیم دنیای بهتری داشته باشیم . انسان های بزرگ و معنوی و پیامبران با اینکه بت شکنی کردند و با جهل مردم و والد های مخرب مطیع کننده مردم می جنگیدن بعد از مدتی چون ذهن مردم به بت پرستی عادت دارد آن بت های قدیمی را ول کردند و حال خود پیامبران و انسان های معنوی را در ذهن خود بت کردند و می پرستند بعلاوه پول ثروت جاه و مقام و ارزشهای کاذب و به جای اینکه دنبال حقیقت باشند به ظرفی که از آن حقیقت بیرون آمده می چسبند و به جای آنکه به حقیقتی که بر زبان آن ها جاری است توجه داشته باشند به خود آن ها توجه دارند و به جای اینکه به هدفی که آن مسیر یا راه می گوید توجه کنند به خود راه چسبیدند پیامبران و انسانهای معنوی ظرفی بودند که حقیقت از درون آن ها به بیرون ساطع می شد و پخش می شد ولی مردم به جای اینکه به حقیقت توجه داشته باشند به خود پیامبران و انسان های معنوی چسبیده اند و آن ها را بت کرده اند و به حقیقتی که آن ها اشاره می کنند توجهی ندارند.

یکی از کارهایی که در تحلیل رفتار مقابل انجام می دهیم شناسایی والد های مخرب و گمراه کننده و متعصب و سرزنشگر و تاریخ مصرف گذشته و مطیع کننده و طرد و کنار گذاشتن آنها و استفاده از پیام های سازنده والد و استفاده از خود بالغ که همه این ها توسط بالغ انجام می شود.

طرد شدگی کودک طبیعی (طرد شدگی فقط مربوط به کودک طبیعی است و شامل سه وجه کودک دیگر نمی شود.

کسی که کودک طبیعی درونش طرد شده است بر اساس ۳ درجه آن شور زندگی را از دست می دهد افسرده می شود غمگین و ناامید می شود و در اوج طرد شدگی کودک میل به خودکشی و یا خودکشی

موفق یا ناموفق تجربه کرده است و این که به خودش می گوید ولش کن دیگر از من گذشته در حالی که سنی ندارد در صورتی که کودک طبیعی از تولد تا دم مرگ اگر طرد نشده باشد به من شور و نشاط زندگی می دهد .

فردی که کودک طبیعی اش طرد شده دیگر انرژی ندارد امیدی ندارد امنیت ندارد و ناامید که افسرده می شود و دنیا را تاریک و سیاه ببیند و ناامیدانه نگاه بکند به هر آنچه که هست و ممکن است تحت تاثیر پیام های والدش تبدیل بشود به یک ماشین برای انجام وظایفی که از پیش خودش برای خودش یا والد درون برای او تعیین کرده و این وظایف را انجام بدهد و تمام شود و برود پی کارش اینگونه زندگی دردناک است.

کسی که کودک طبیعی درونش طرد می شود فکر می کند دنیا دیگر چیزی برایش ندارد بخونم که چی بشه بگیرم که چی بشه فکر میکند که دیگر تمام شده و هیچ چیزی برایش لذت بخش نیست کیفیت این رفتارها و احساس ها براساس درجه ۱ تا ۳ آن فرق می کند.

طرد شدگی کودک طبیعی درون باعث می شود به غیر از افسردگی احساس امنیت را هم از دست بدهیم و مدام دنبال این می گردم که یکی از بیرون به من امنیت بدهد و به همین دلیل است که منبع کنترل من بیرونی می شود اینکه کی چی راجع به من قراره بگه من چه کار بکنم که حالا اندکی نوازش و تایید دریافت بکنم و به واسطه این تایید و نوازش کمی احساس امنیت بکنم و نمیرم چون در درونم اضطراب دارم زیرا کودک طبیعی کنار رفته و به جای آن یک کودک پیش سازگار قرار گرفته و این بیش سازگاری عدم اعتماد به خود و ناپذیری که من در درون خودم دارم نه تنها باعث می شود که جلوی رویش و پویش و تحقق خودم گرفته بشود بلکه باعث می شود که من در درون اضطرابی را تحمل کنم که از بیرون یکجوری کسی جایی بیاید و آن را در واقع در درون من از بین ببرد و برای همین منبع کنترل من بیرونی میشود و نظر دیگران و آنچه دیگران می گویند نه و من چشم به دهان دیگران دارم جهت اطاعتی بی وقفه.

از ویژگی های کودک طبیعی پذیرش نامشروط خود بود و وقتی کودک طبیعی طرد می شود پذیرش خودم مشروط است به شروطی بسیار بسیار زیاد چه بسا در محیط به دنبال آن بگردم و پذیرش خودم را از نگاه والد درون خودم و نگاه آدم های بیرونی ببینم و همه اش به دنبال کارهایی هستم که مرا تایید کنند و کارهایی را بکنم که دوست ندارم یا کودک درونم دوست ندارد و نمی توانم نه بگویم .

و من پسر یا دختر که کودک طبیعی ام طرد شده وقتی دوستم به من می گوید بیا سیگار بکشیم یا فلان ماده مخدر را امتحان کنیم یا دوست دختر یا پسر بگیریم یا فلان پارتنری که نامناسب است برویم و یا دوستم به من پیشنهاد کارهای می دهد که بالغم آن را رد می کند و نامناسب است ولی چون آنقدر که به تاییدش و نوازشش احتیاج دارم و آنقدر که خودم را دوست ندارم و پذیرش باید از نگاه و تایید دیگران باشد و آنقدر که ناامنم که نه نمی توانم بگویم و می گویم باشد و آن زمان این کار را می کنم که تایید و نوازش و امنیت دریافت کنم ولی متاسفانه مرا بیشتر خراب می کند و ممکن است والدهای خودم هم به جان کودک سازگارم بیفتند و شروع به سرزنش کند و احساس گناه بدهد و چون احساس بدی نسبت به خودم دارم و خودم نمی توانم روی پای خودم بایستم و از خودم محافظت بکنم و عزت نفس پایینی دارم بیشتر باز به همان آدمی که از او جهت دریافت تایید عمل نابهنجاری را انجام داده ام وابسته می شوم وابستگی پایدار مضمحل و پیش رونده.

طرد شدگی کودک طبیعی

وقتی کودک طبیعی طرد می شود تمام ویژگی های آن کودک طبیعی نیز طرد می شود که در طرد شدگی درجه یک ما اندکی انرژی زندگی کردنمان پایین می آید حوصله نداریم غمگین هستیم معمولاً تو خودمون هستیم و روبه رو شدن با مشکلات کمی برایمان سخت می شود (آمادگی برای مصرف مواد) در طرد شدگی درجه دوم آنقدر زیاد می شود که بعضی وقت ها حال ندارم بروم سرکار و بعضی وقت ها قید کار کردن را می زنم توی خانه میشینم یا حوصله ادامه دادن درس و دانشگاه را ندارم یا به بهانه ای نمی روم یا توی روابطم آنقدر جذب درد های خود هستم که حالا به عنوان یک پدر و مادر اطرافیان من

آسیب می بینند و در واقع با یک موجودی رو به رو هستند که جذب غمها و ناراحتی های خودش است مشکلات زیاد برایش سخت می شود و بزرگ و از روبه رو شدن با آن ها ترس و اضطراب دارد و اگر مجبور به کار هستم به زور خودم را به سر کار ببرم آنقدر بازده من می آید پایین و احساس ناامنی دارم و اضطراب دائمی که اصلا نمی توانم کارم را درست انجام دهم و توان وانرژی توسعه و رشد کارم را ندارم حتی با وجود اینکه همه چیز و همه امکانات مهیا است در درونم اختلال به وجود می آید و از درون احساس سنگینی و بی حوصلگی نداشتن طراوت و انرژی ، بزرگ دیدن مسائل و مشکلات و تناسب فکری من به هم می خورد و مسائل و اتفاقات و مشکلات را بزرگ می بینم و انجام دادن و روبه رو شدن با آن را سخت و سنگین و این حالت ها معمولا پایدار است و زیاد (مصرف مواد مخدر و الکل و قرص های روانی) و اگر مصرف مواد مخدر ترک کرده امکان لغزش دارد اگر بهبودی حاصل نشود و میل و فکر خودکشی موفق یا ناموفق دارد از نظر روانی خودش را بکشد .

و در درجه سوم کار به جایی می رسد که دیگر حداقل ویژگی های کودک طبیعی که نیاز های زیستی و فیزیولوژیک بود وجود ندارد حوصله برآورده کردن آن ها را هم ندارد خوردن خوابیدن آشامیدن و غیره و در اوج آن ناامیدی و افسردگی یاس و انزوا به جایی برسد که خودکشی اتفاق بیافتد و دائما فکر و میل خودکشی دارد مصرف مواد مخدر و قرص های روان گردان و الکل و اگر ترک کرده احتمال لغزش بسیار زیاد است.

طرد شدگی بالغ

کسی که طرد شدگی بالغ دارد در پاسخ به واقعیت اکنون و اینجا یا به وسیله تصورات و توهمات کودک و احساس های ضبط شده دوران کودکی که معمولا ناخوشایند است پاسخ می دهد یا به وسیله پیام های والد و از نگاه والد به واقعیت اکنون و اینجا پاسخ می دهد که در هر دو صورت بالغ تعطیل است و به کناری رفته و طرد شده .

به عنوان مثال کسی یک تلفن مزاحم یا اشتباهی به خانه اش می خورد یا به گوشی همراه خانمش اشتباهی کسی زنگ می زند یا دخترش توی اتاق خودش درب را بسته یا دراز کشیده یا تلفنی با دوست مدرسه اش صحبت می کند ولی این طرف پدر خانواده که بالغش طرد شده سریعاً گرفتار توهمات و تصورات کودکش می شود و هزار جور فکر خراب و شکایت به سراغ او می آید و زندگی را به کام خودش و خانواده اش به خاطر این مسئله تلخ می کند و کسی که بالغ طرد شده دارد احساسات مخرب گذشته کودک و پیام های والد و تصورات و توهمات کودک به واقعیت اکنون و اینجا پاسخ می دهد و اشتباه گرفته می شود و مداوم بین هیجان های کودک و پیام های والد که هم مخرب است و حمایتگر یا بیش حمایتگر است در رفت و آمد است.

یا مانند بچه ها رفتار می کند و همه اش در پی بر طرف کردن نیازهای کودک است یا مانند کودکان قهر می کند و غیره و غیره ولی اصلاً با بالغ سرکاری ندارد و آینده نگر نیست یا هر چه در می آورد مانند بچه ها خرج عیش و نوش کودک می کند و به فکر فردا نیست .

طرفی که بالغ طرد شده دارد یا دلش می خواهد کودک درونش است و هیجانزده است یا باید این اتفاق بیافتد و اینطور شود و والد درونش است و حالا بیا اینها را با واقعیت اکنون و اینجا مناسب کن در این آدم نمی بینیم که بر اساس درجه ۱ و ۲ و ۳ آن کیفیتشان فرق کند. آدم های طالبان که به خود بمب می بندند و مردم را به خاک خون می کشند بالغ طرد شده دارند و بیشتر در حالت والد هستند تمام کسانی که به افکار و عقاید و جهان بینی و ارزش ها و اصول مورد قبول خود و باید ها و نبایدهای والدی خود تعصب دارند و سرسختانه از آن دفاع می کنند و بقیه را رد می کنند بالغ طرد شده دارند.

راهکار : انجام دادن تکنیک شفای کودک درون که با متخصص باید انجام شود دیگر اینکه ببینیم آرزوهای کودک طبیعی من چی هستند و آنهایی را که بتوانیم بر آورده کنیم خود نوازی یا نوازش خود را انجام می دهیم از تایید ها و نوازش های دیگران استفاده کنیم اجازه ندهیم کسی کودک ما را هدف بگیرد و زیر فشار بگذارد و از کودک درونمان حمایت کنیم هفته ای یک روز یا چند روز به نیاز های کودک

طبیعی پاسخ دهیم یا بالغمان او را دعوت کنیم از او تعریف کنیم خودمان را به رستوران یا تفریح دعوت کنیم و در کل کارهایی که به کودک من نشاط و روحیه می دهد و به کسی هم خسارت نمی زند انجام دهم والد های سرزنشگر درونم را بشناسم و تحت هیچ شرایطی اجازه ندهم کودکم را سرزنش کند و احساس گناه بدهد یا به جان کودکم بیافتد و از کودک خودم و توانای های خودم تعریف کنم و پیام های مثبت به خودم بدهم.

راهکار رشد بالغ

هفت مرحله ردیابی و پس رانهای والد و مسدود کردن والد در کتاب ماندن در وضعیت آخر مشورت کردن با کسانی که بالغ دارند و در مورد مشکل ما تجربه دارند انجام دادن دعا و مراقبه و مطالعه کتابهای معنوی و رشد روحانی و اطلاعات کسب کردن در مورد مشکل مان و دیگر اینکه اولین فکر را در مورد مسائل و مشکلات که الان برایمان پیش آمده متوقف کنیم و با بالغ به دنبال فکر دوم باشیم و راهکار دوم تا بالغمان رشد کند زیرا و معمولا در برخورد با مسائل و مشکلات زندگی همیشه اول کودک و والد است که پاسخ می دهد نه بالغ این کودک و والد است که معمولا رفتارهایشان قابل پیش بینی است و همیشه به یک روش پاسخ می دهند کودک با احساسش و بر اساس نتیجه گیری های گذشته خودش یا با بالا بردن سطح احساسش پاسخ می دهد و والد هم با دستور ها و پیام های از قبل ضبط شده و مشخص شده پاسخ می دهد و این دو رفتار از قبل قابل پیش بینی است.

سؤال هایی که هرکس باید به خودش جواب بدهد.

۱-آلودگی چیست و مربوط به کدام حالت نفسانی است و آلودگی چه تاثیری روی بالغ ما دارد؟

۲-طرد کردن یا بیرون راندن حالت نفسانی را توضیح دهید؟

۳-فرق بین آلودگی و طرد کردن یا حذف کردن های نفسانی را توضیح دهید؟

۴-آلودگی چند درجه دارد و کدام شدید تر است و باعث بروز چه مشکلاتی در روان ما می شود؟

۵-آلودگی بالغ به کودک را توضیح دهید با ذکر چند مثال؟

۶-آلودگی بالغ به والد را توضیح دهید همراه با ذکر چند مثال؟

۷-آلودگی دو طرفه را توضیح دهید همراه با مثال؟

۸-کسی که کودک طرد شده دارد چگونه رفتار می کند؟

۹-کسی که والد طرد شده دارد چگونه رفتار می کند.

۱۰-کسی که بالغ طرد شده دارد چگونه رفتار می کند؟

۱۱-کسی که بالغ و کودک طرد شده دارد چگونه است؟

۱۲-کسی که بالغ و والد طرد شده دارد چگونه است؟

۱۳-کسی که کودک و والد طرد شده دارد چگونه است؟

۱۴-طرد کردن والد از نوع مثبت آن کدام است؟

۱۵-منظور از کش لاستیکی در آلودگی ها چیست و آیا می توانیم به وسیله بالغ تشخیص دهم .موقعی که من از طریق کش لاستیکی دوباره همان احساس ها- ترس ها ، شادی ها و نتیجه گیری های گذشته را تجربه می کنم.

۱۶-آیا موقعی بوده که یک بو ،یک رنگ، یا صدا- یا اسم ، یا خاطره، یا اتفاق، یا رفتار کسی و برخورد کسی دوباره همان احساس ها و شادی ها و غم ها و ناراحتی های گذشته را دوباره تجربه کنم و باز زیستن کنم . مثال بزنید؟

مثال هایی از پیام های والد و اطاعت کودک

مردی که به زنش شک می کند . پسر ها هر کاری بخواهند بکنند اشکال ندارد مانند دوست زن یا دوست دختر داشتن . روابط جنسی نامشروع داشتن و دعوا کردن ولی دختر حق ندارد دوست پسر داشته باشد یا روابط جنسی ، با مرد ها دست بدهد یا بدون حجاب بیرون برود یا در یک مجلس عروسی یا جشن با مرد ها برقصد یا تا دیر موقع بیرون باشد یا لباس هایش باید بلند و پوشیده باشد ولی پسر اگر همه ی اینها را داشته باشد اشکال ندارد اگر مرد خانواده ناگهان ببیند که دخترش یا همسرش تلفن مشکوکی دارند یا کسی به او زنگ زده به هم می ریزد . عصبانی می شود حمله میکند و کتک می زند ولی اگر خودش یا پسرش چنین کاری بکند زیاد خبری نیست . بعضی وقت ها هم می خندد و می گوید پسرم بزرگ شده برای زن و دخترش چنین کاری گناه بی غیرتی بی ناموسی و تعصب و آبرو ریزی است همینطور برای زن و دختر دیگران ولی اگر خودش یا پسرش یا مرد های دیگر چنین کاری بکنند خبری نیست تازه ممکن است زرنگی ارزش هم باشد.

هر جا که احساس گناه و خجالت می کنیم حمله والد است به کودکمان مانند خود ارضایی کردن یا هر کاری بر خلاف والد های مذهبی دینی یا اجتماعی فرهنگی خودمان انجام بدهیم و پشت آن احساس گناه و خجالت بکنیم یا اگر رفتاری متناقض با پیام های والد داشته باشیم سریعاً والد ما به کودکمان احساس خجالت و گناه می دهد و ما در جمع احساس سر افکندگی و احساس گناه و خجالت و شرم می کنیم.

هر جا که احساس حقارت و بی ارزشی می کنیم مانند جلو پولدارها شخصیت و مقام دارها ،دکتر مهندس قاضی و مقام منصب دارها که این پیام والد و نتیجه گیری کودک و احساس بی ارزشی و حقارت کردن من خوب نیستم تو خوب هستی.

هر جا که کودکمان زیر فشار والد است یا احساس گناه و خجالت می کنیم یا آنقدر زیر فشار است که کودک ممکن است دست به خودزنی یا خودکشی بزند یا کفر و ناسزا به خودش یا والدش بگوید به عنوان مثال دوستی می گفت بعد از خود ارضایی آنقدر زیر فشار بود و آنقدر احساس گناه می کرد که سرش را به دیوار می کوبید یا کسانی که مسئله ناموسی یا متلک یا چیزی از زن و دختر خودش می بیند آنقدر کودکش زیر فشار والد خودش می رود که تو بی غیرتی آبرویت رفت بلند می شود به زن یا دختر خود حمله می کند یا به طرف مقابل و خونریزی و قتل دعوا راه می اندازد.

زمان هایی که کار خلاف پیامهای والد می کنیم والد به جان کودکمان می افتد و به او احساس گناه می دهد با توبه کردن والد دست از سر کودک بر می دارد زمان هایی که خودزنی می کنیم یا آن دوستی که داشت به خاطر خود ارضایی و احساس گناه سرش را به دیوار می زد یا مواقعی که خود زنی و خود آزاری می کنیم یا خودکشی می کنیم یا میل خودکشی داریم کودک از بس که زیر فشار والد است می خواهد خودش را بکشد تا راحت شود یا خودش را می زند یا کفر و ناسزا می گوید یا داد و بیداد و فریاد می زند. مواقعی که التماس خدا را می کنیم و دائم طلب بخشش می کنیم می خواهیم والد درون خودمان را راضی کنیم تا دست از سر کودکمان بردارد یا من کودک را نزنم.

دوستی میگفت از کوچه ای رد می شدم با موتور بودم آدمی قوی هیکل با موتور خلاف از روبه روی من می آمد و والدش به جان افتاده بود و خیلی عصبی بود و تازه نسبت به من با پرخاشگری و تعرض گفت برو آن طرف و من خیلی شدید به هم ریختم چون او خلاف می آمد ولی چون هیکلش قوی تر از من بود و از من قدرتمند تر چیزی نگفتم و او رد شد وقتی به خانه آمدم والد به جان کودکم افتاد و می گفت ازش ترسیدی تو ترسو هستی بی عرضه هستی و از او ترسیدی و حسابی کودک مرا زیر شلاق گرفت به طوری که کفر و ناسزا گفتم از اینکه چرا قدرتمند نبودم تا آن جا با او درگیر شوم در صورتیکه چند مدت قبل در جایی چند سگ دنبالم کردند و من فرار کردم ولی هر جا می رفتم این قضیه را با لذت و خنده تعریف می کردم و با هیجان تعریف می کردم راستی چرا من آن جا که آن مرد به من گفت این

طرف تر برو من اینقدر به هم ریختم و کفر و ناسزا گفتم و احساس حقارت و بی ارزشی و ترس کردم ولی آن جا که سگ دنبالم کرد و من فرار کردم به هم نریختم و عصبانی نشدم تازه هر جا که رفتم با خنده و هیجان تعریف کردم . علت پیام های والد بود که در مورد اولی به من (کودک) می گفت اگر کتک بخوری یا کوتاه بیایی تو ترسو و بی عرضه بزدل و بدرد نخور هستی و تو هیچ لجنی نیستی ولی در مورد سگ به من می گفت باید فرار کنی سگ نگیرد و اگر هم تعریف کنی که همه بخندند خبری نیست ولی در مورد اولی رویم نمی شود که جایی تعریف کنم زیرا می ترسم که بقیه هم به من بگویند تو ترسوی بی عرضه و بزدل هستی ولی در مورد سگ هیچ پیامی از حقارت ترس بزدلی به من نمی داد تازه می گفت زرنگ کسی هست که فرار کند و سگ نگیردش .

تمامی جنگ های دنیا به خاطر فرامین و پیام های والد مخرب و متعصب ایجاد می شود

در قدیم مردم جلوی بت ها سجده می کردند و کودکان یا کنیزان یا نوکران یا اسیران یا حتی خودشان را قربانی می کردند و احساس رضایت و لذت می کردند چون وقتی که این کار را می کردند و کودکان خود را قربانی می کردند والد برای آن ها کف می زد و هوار می کشید و جایزه اخروی می داد و او را تایید می کرد و به رسمیت می شناخت

آن راهب هندی که می گذارد که موهایش بلند شود و بعد با دست جلوی مردم موهای خود را از بیخ می کند آن طور که خون راه می افتد پیام والد مذهبی است که این کار را ثواب می شمرد و مقدس می شود یا آن هندو که گاو را مقدس می داند پیام والد مذهبی تمام رسم و رسومات مختلف دنیا از دین تا مذهب های مختلف و فرهنگ های مختلف همه پیام های مختلف والد های مختلف هستند یک والد می گوید حجاب ثواب است والد غربی می گوید بد است و امل است کسی که حجاب دارد یکجا دست دادن زن و مرد و رقصیدن مرد و زن و آزاد بودن زنان با مردان و لخت گشتن در کنار دریا و استخر و شنا کردن با هم را پیشرفت و تمدن می دانند دیگری این کار را گناه و جرم می داند (همه دارند از نگاه و پیام والد خود حرف می زنند) کسی بالغ نیست.

کسی که در کودکی یا نوجوانی مورد سوء استفاده جنسی یا کلامی قرار گرفته دائما با به یاد آوردن این موضوع و اتفاق کودکش درد می کشد یا دچار رنجش شدید میشود و با به یاد آوردن آنها دائما در حال درد افسردگی است و ممکن است بخواهد خودکشی کند یا خود زنی یا انتقام گرفتن همه به خاطر پیام والد خودش است که به او گفته اگر برای کسی چنین اتفاقی بیفتد او کثیف است حقیر و گناهکار و بدرد نخور و بی آبرو و بی حیثیت است و چون برای خودش افتاده همین احساس را نسبت به خودش دارد و والدش دائما به جان کودکش می افتد و همین حرف ها را به او می زند و او را زیر فشار و شلاق گرفته و هر وقت که یادش می آید دوباره همان فشار و شلاق و حرف ها از نوع شروع می شود و به قدری که او افسرده و ناامید و ترس و وحشت و میل به خود کشی برای رهایی از این ها در او به وجود می آید و برای فرار از این ها به مواد مخدر و الکل پناه می برد.

اگر کسی از اقوام مانند برادر خواهر عمو دایی دختر عمو دختر دایی خاله و رفتاری ضد اجتماعی داشته باشد مانند دزدی اعتیاد فساد اخلاقی و هرزه گی و هر کاری که جامعه نمی پسندد داشته باشد و اگر من (کودک) احساس خجالت و گناه داشته باشم و احساس بی آبرویی کنم همه این ها را والد در درون من ایجاد می کند و تعصب درست می کند.

تازه با دوستی آشنا شده بودم و پیش او می رفتم برای گرفتن اطلاعات تحلیل تبادل رفتار چون چندین بار می رفتم خانه آن ها رویم نمی شد که باز هم بروم و خجالت می کشیدم و والد درون من می گفت زشت است چند بار به آن جا می روی ممکن است ناراحت شوند و رویشان نشود به تو بگویند نیا با وجود اینکه خودش زنگ زد و گفت بیا منتظر تو هستم باز هم رویم نمی شد و والد جلوی کودک کنجکاو مرا گرفته بود بالاخره با گرفتن یک کله قند والد را راضی کردم که دست از سر کودک کنجکاو من که خیلی علاقه به این اطلاعات داشت بردارد .

والد می گوید لباس سیاه جهت عزا و لباس سفید جهت عروسی

وقتی که بچه های انجمن جهت گرفتن خدمت و رای آوردن با هم بیرون می روند اگر رای نیاورند از درون دچار احساس حقارت و ناراحتی و احساس گناه و بی ارزشی می کنند و این ها همه پیام های والد قدیمی است که می گوید تو به درد نمی خوری و هیچ لجنی نمی شوی یا تلاش کن که درست را بخوانی که به جایی برسی (پولدار ، دکتر، مهندس، کارمند و...) و گرنه به درد نمی خوری و هیچ لجنی نمی شوی و اگر می بینیم مردم و اجتماع به این تیپ آدم ها خیلی احترام می گذارند و جلوی آن ها احساس حقارت دارند فقط به خاطر پیام های قدیمی والد است که همیشه آن ها را در نظر کودک خیلی بالا می برد و بقیه کارها را بی ارزش و پست نشان می دهد.

اگر راهنمایی رهجویی داشته باشد که بعدا این رهجو اطلاعات و آگاهی اش بالا برود و بالاتر از راهنمای خودش اطلاعات کسب کند و بیشتر بداند راهنما در جلو رهجوی خودش احساس حقارت دارد اگر بعدا بخواهد برود و سر جلسه او بنشیند و از او راهنمایی بگیرد و کسب اطلاعات دانش جدید بکند این ها به خاطر مقایسه های دوران کودکی است که والد او را با بچه های دیگر مقایسه می کرد بین بچه فلانی چقدر خوب درس خوان شده یا چقدر زرنگ است و پیشرفت مالی کرده ولی تو هنوز بی عرضه ای و هیچی نمی شوی مردم بچه دارند من هم بچه دارم (حقارت به کودک دادن در مقایسه به دیگران)

یا وقتی در پرسش پاسخ ناگهان سوالی را اشتباه جواب می دهیم سریعاً به هم می ریزیم و معذب هستیم که چرا در جلوی جمع اشتباه کردم و خودم را سرزنش می کنم و احساس گناه و خجالت دارم این والد است که باز به جان کودک می افتد و در گذشته تا اشتباهی می کرد در مدرسه ابتدایی جلو معلم یا در خانه او را سرزنش می کرد و آن همه درست کاری کودک را نمی دید و تشویق نمی کرد ولی همین یک اشتباه او را دائماً به سر کودک می کو بید و سرزنش می کرد نمره ۱۶ او را نمی دید و آن ۴ نمره کم او را دائماً سرزنش می کرد و در پرسش پاسخ هم دوباره همان والد به جان کودک می افتد آن همه سوال را که درست جواب داده نمی بیند این یک اشتباه را دائماً به کودک سر کوفت و سرزنش می کند تا جایی

که اگر در پرسش پاسخ با یک رهجو یک سوالی از قدمها کرد و ما بلد نبودیم نمی توانیم بگوییم بلد نیستیم و می خواهیم هر جور که شده از ترس اینکه سرزنش بشنویم یک جوابی بدهیم.

مثال پیام های والد

زمان هایی که صبح می خواهم سر ساعت سر کار بروم کودک می خواهد بخوابد والد درون است که بیدارش می کند و هی به او می گوید پاشو دورت شد.

در یک مهمانی فامیلی یا تعدادی دوستان همه را دعوت می کنند من را دعوت نمی کند و از اینکه دعوت نکردند احساس رنجش حقارت بی ارزشی به سراغمان می آید و عصبانی و ناراحت که چرا مرا دعوت نکردند و به رسمیت نشناختن علت همه این ها پیام های والد است که می گفت تو به درد نمی خوری بی ارزش هستی تحویل نگرفت و این ها پیام های والد مخرب است که به جان کودکمان می افتد و آنقدر والد به ما احساس بی ارزشی و حقارت داده که خودمان هم خودمان را قبول نداریم و به دنبال این هستیم که دیگران ما را قبول کنند و تایید و اگر این کار را نکردند سریعاً احساس من خوب نیستم و حقارت دچار می شویم در صورتی که اگر والد سازنده و حمایت کننده داشتم خودم خودم را قبول داشتم و دیگر به دنبال تایید یا رد دیگران نبودم.

یک روز در مغازه کودک من دلش می خواست برود بگردد و نمی توانست درب مغازه بایستد والد دائماً می گفت وایسا شاید مشتری بیاید زود است الان که می خواهی بروی بالاخره درب را بستم و رفتم تا کودک راضی شود و به حرف والد گوش ندادم فردا صبح که آمدم مغازه بغل دستی گفت دیروز بعد از ظهر که رفتی چند نفر کارت داشتن و مشتری بودن بلافاصله والد به جان کودک افتاد و شروع کرد به سرزنش و شلاق زدن که دیدی گفتم نرو دیدی چند نفر مشتری آمد و تو نبودی می توانستی چقدر کاسب شوی ول کردی رفتی ول گردی و الواطی تو کاسب کار نیستی و خلاصه سرزنش سرزنش سرزنش و کودک هم شروع کرد گوشه ای کز کردن و چشم به زمین دوختن و احساس ناراحتی بی

لیاقتی و از دست دادن مبلغی سود کار بلافاصله با بالغ جلوی والد را گرفتم و او را از کودک دور کردم و گفتم به تو چه دلش خواسته که رفته به تو هیچ ربطی ندارد این کودک الا آن حامی دارد و مثل قبل ضعیف دلیل نیست که تو هر کاری خواستی انجام دهی و هر چقدر خواستی او را سرزنش و تنبیه کنی.

پیام های والد و اطاعت کودک

زمان هایی که کسی خیانت همسر یا رابطه ی دوستی دخترش با پسری را می بیند یا دوستی و رابطه ای از زنان یا دختران اقوام خود رامی بیند اول والدش به جان خودش می افتد که آبرویت رفت و بی غیرت شدی حالا مردم پشت سرت حرف می زنند بعد هم به جان زن دختر خود و فامیل می افتد و شروع به سرزنش کتک کاری بقیه و احساس گناه و بی غیرتی دادن و در وضعیت درجه ۳ آن قتل و چاقو کشی.

زمان هایی که در یک جمع کسی را تحویل نمی گیرند یا به حرف هایش گوش نمی دهند والد مخرب خودش به جانش می افتد و کودک او را زیر فشار می گذارد و احساس می کند او را به رسمیت نشناخته اند .

هر کس که کاری کند که بر خلاف ارزش ها و اعتقادات و اصول اخلاقی خودش که والد برایش رقم زده سریعاً والد خودش به جان کودکش می افتد و او را سرزنش می کند و احساس گناه و حقارت می دهد مانند خود ارضایی کردن دوست پسر یا دختر یا زن داشتن و هر کاری که والد دینی و مذهبی او به او گفته نکند اگر انجام بدهد سریعاً کودک احساس گناهی کند و خسارت می بیند و برای اینکه والد دست از سر کودکش بردارد باید توبه کند و طلب عفو تا والد راضی شود.

گداها در سر جاده ها و یا پمپ بنزین ها یا در خیابان ها می گردند و مردم به آن ها پول می دهند تا اتفاقی برایشان نیفتد و رفع شر و بلاء شود زیرا والد گفته و به محض اینکه یک گدا را می بینند سریعاً والد است که به کودک می گوید پولی و صدقه ای بده تا رفع بلا شود و اتفاقی نیفتد و اگر هم ندهم والد

درویش کودک را سرزنش می کند که چرا ندادی حالا یک اتفاق یا حادثه ای رخ می دهد و کودک هم به انتظار حادثه است.

موقعی که کار عقب مانده ای را انجام نداده ایم مانند کارهای منزل یا کارهای اداری یا مغازه دائما والدی از درون هی به ما نیش می زند و ضربه می زند یعنی با کودک حرف می زند و می گوید پاشو برو این کارها را انجام بده و این کودک هم چون تنبلی می کند و هی امروز و فردا می کند تا بالاخره کودک با فشار والد می رود و کارها را انجام می دهد و والد راضی می شود و دست از سر کودک بر می دارد و کودک هم راضی می شود و یک تشویق از والد می گیرد و یا وقتی زن خانه می گوید این کارها را انجام بده و اگر انجام ندادی والد زن خانه به جان کودک ت می افتد و آنقدر والدش نق نق می کند تا کودک تنبل را وادار کند برود و آن کارها را انجام بدهد و وقتی انجام دادیم والد زن خانه از سرمان دست بر می دارد و کودکمان راضی و آسوده می شود اینطور مواقع می گویند والد راضی است کودک هم راضی است.

نیروی انتظامی و ارتش باید والد خشک و مستبد و مقرراتی داشته باشد تا بتواند نیروهای زیر دست را وادار به انجام وظیفه و خدمت بکند و برای این کار نتیجه مثبت می دهد.

در هندوستان والدها گاو را مقدس کرده اند برای کودک درون خودشان و به محض اینکه کسی به گاو آن ها توهین کند مثل این می ماند که به والد آنها توهین کرده و چون کودکان از والدشان فرمانبردار است و مطیع به آن شخصی که به گاوشان یعنی والدشان توهین کرده حمله می کنند.

تمام جنگ های دنیا و جنگ های مذهبی جنگ والد با والد است و این والد ها هستند که همدیگر را قبول ندارند و به جان هم می افتند منتها چون کودک مطیع و فرمانبردار والد است و بالغ هم رشد نکرده هر چه والد می گوید برایش حقیقت محض است و به خاطر همین با فرمان والد به همدیگر حمله می کنند و همدیگر را قتل عام مانند جنگ های صلیبی یا مسلمانان یا جنگ در بوسنی هرزه گویند که سروها مسلمانان را قتل عام می کردند یا جنگ میانمار که بوداییان مسلمانان را می کشتند یا جنگ هندوها و مسلمانان در هند یا اسرائیل علیه فلسطین و جنگ های مذهبی مانند اختلاف شیعه و

سنی یا بمب گذاری یا عملیات های طالبان علیه شیعیان و . . . (وضعیت من خوب هستم شما خوب نیستید) یا جنگ عراق علیه ایران جنگ دو کره جنگ جهانی اول و دوم و نژاد برتر که هیلتر معتقد به آن بود.

قضاوت کردن سرزنش کردن کار والد است پس هر موقع در حال قضاوت کردن و سرزنش کردن هستم در حالت والد خود هستم.

کارهای مغازه اگر می ماند کودکم ناراحت بود و معذب حتی شبها هم از ذهنم بیرون نمی رفت که هنوز ۱ الی ۲ کار مانده و وقتی که کار انجام می دادم راحت می شدم چرا؟ زیرا وقتی کاری می ماند والد به جان کودک می افتاد و سرزنش که پاشو کار را تمام کن و وقتی که کار را انجام می دادم و والد م راضی می شد و دست از سر کودکم بر می داشت والد راضی کودک راضی در کودکی موقعی که شاگرد بودم تا اشتباهی می کردم استادم داد و بیداد راه می اتداخت و کودکم را سرزنش می کرد آن همه کاری را که درست انجام داده بودم نمی دید و فقط آن یک اشتباه را می دید و سرزنش می کرد الان هم تا خودم اشتباهی می کنم معذب می شوم (کودک) و والد م که استادم است از درون به جان کودکم می افتد و سرزنش می کند و اگر مشتری ایرادی بگیرد مشتری می شود همان والد که استادم بود و ایراد می گرفت و سرزنش می کرد و کودکم را زیر فشار سرزنش می برد و کودکم هم سریع عصبانی و پرخاشگر می شود و بر علیه والد سر و صدا و قیام گرانه جواب می دهد.

واعظ های مذهبی و روحانیون و کشیش ها و مبلغان مذهبی همه والد هستند که می توانند والد سازنده و مفید باشند یا مخرب که احساس گناه و سرزنش می دهد.

در فیلم های غربی و کشور های اروپایی زن و شوهردار با مرد زن دار در کنار هم کار می کنند و با هم به دنبال کارهای که اداره شان به آن ها محول کرده می روند در صورتیکه ما اگر زن یا دخترمان بخواهد به عکاسی برود و یا مردی از او عکس بگیرد حالمان بد می شود یا در سر کارش با مرد های دیگر سر کار داشته باشد در فشار هستیم و معذب این ها همه مربوط به پیام های والد است زمان هایی که می

خواهیم سوار ماشین بشویم و به هم تعارف می کنیم که کسی جلو بنشیند و معمولا باید بزرگتر جلو بنشیند و اگر من کوچکتر رفتم جلو نشستم و بزرگتر عقب نشست بی احترامی کردم و اگر من بزرگتر عقب نشستم و کوچکتر رفت جلو نشست و تعارف نکرد به من بی احترامی شده است و ناراحت می شوم و یا زمان هایی که می خواهیم وارد منزل کسی بشویم همه به هم تعارف می کنند که اول شما بفرمایید و معمولا اول باید بزرگتر وارد بشود بعد کوچکتر یا سر سفره وقتی می خواهیم آب بخوریم باید به همه تعارف کنیم یا وقتی می خواهیم میوه بیاوریم یا چای بیاوریم اول باید جلوی بزرگتر بگیریم بعد کوچکتر یا وقتی یک نفر مرد وارد یک جمعی که مهمان هستید می شود همه بلند می شوند ولی اگر زن بود یا نوجوان مرد ها بلند نمی شوند به احترام او ، همگی پیام های والد و اطاعت کودک است حتی در مورد آداب دستشویی رفتن هم ما طبق والد خود رفتار و اطاعت می کنیم ما ایرانی ها سر پا ادرار کردن را بد می دانیم در صورتیکه در اروپا در سینما ها و مراکز تفریحی خود جایگاهی برای مردان درست کرده اند که سر پا ادرار می کنند.

در جشن های عروسی یک والد مخلوط بودن مرد و زن و رقصیدن و شادی کردن آن ها در کنار هم را درست می داند و نشانه کلاس داشتن و تمدن و روشنفکری می داند و ارزش و یک والد دیگر آن را گناه و کاری نامشروع و ضد ارزش و حتما باید مرد و زن در مراسم ها جدا از هم باشند یک والد می گوید زنان باید پوشیده و با حجاب باشند و با مرد ها دست ندهند و دوست نباشد و هم صحبت نشود و والدی دیگر برعکس این عمل می کند یعنی باید مانند مردها و زن ها هم بدون حجاب و می تواند دست بدهد دوست شود و هم صحبت .

اکثر آدم ها دین و مذهب و فرهنگ و عقاید خودشان را که والد به آنها داده و گفته درست می دانند و بقیه را در اشتباه . هر قوم و ملتی زبان و لهجه خود را از والد می گیرد و همینطور نوع لباس پوشیدن و شکل های مختلف لباس یکی عربی می پوشد یکی کت و شلوار و کراوات یکی لباس ساده و . . . که همگی الگو گرفته و دستور داده شده از والد است اکثریت مردم مختلف جهان هم طبق والد خود

مراسم دعا و نیایش و مراسم مذهبی و عقد و عروسی و عزا داری و مراسم خاکسپاری و جشن های ملی خود برگزار می کنند بعضی از کشورها کودکان پسر خود را ختنه می کنند و این را کار درست و صوابی می دانند و بعضی از کشورها این را کاری نادرست و انجام نمی دهند که همگی دستور والد و اطاعت کودک است تمامی مراسم دست دادن سلام علیک کردن احوالپرسی کردن و رفت و آمد با دیگران همگی پیام های والد است و اطاعت کودک نقطه مشترکی که بین اکثریت مردم دنیا وجود دارد این است که آن ها همگی کورکورانه و بدون آگاهی از والد های خود اطاعت و فرمانبرداری می کنند و والد های خود را درست و بر حق می دانند و ممکن است بقیه را در اشتباه ببینند به جز کسانی که بالغ و در حضور هستند.

همه کسانی که بدون آگاهی و کورکورانه والد گونه زندگی می کنند معمولا متعصب هستند و متعصبانه از افکار و عقاید و والد های خودشان دفاع می کنند و توجیه دلیل می آورند و دیگران را در اشتباه می بینند و برای توجیه کارهایشان نام و فرمان خدا روی آن می گذارند در صورتیکه ذات خداوند از عشق بلاعوض است و تمامی آفریده های خود را از هر قوم و نژاد سیاه و سفید غربی شرقی بی خدا و با خدا گناهکار و درست کار همگی را دوست دارد و با نگاه عشق و مهربانی به همه نگاه می کند.

در موقع سوار شدن با ماشین زنها حتما باید عقب بنشینند و مردها جلو حتی اگر این زن بزرگتر از مرد باشد با سوادتر و با ارزش تر و مفید تر موقعی که می بینید یک مرد می خواهد سوار شود باید پیاده شود و برود عقب بنشیند و مرد جلو و گرنه بی احترامی شده است چون والد می گوید مرد با ارزشتر و زن حقیرتر است در کل در جامعه ما زن ها حقیرتر از مرد ها هستند یا پایین تر از مردها هستند از نظر ارزش و مرتبه خیلی وقت ها زن ها ارث که گیرشان می آید می بخشند به برادرانشان و می گویند زشت است برادرمان ناراحت می شود ارزشش را ندارد (پیام والد) مخصوصا اگر تک فرزند باشد در یک جمع زنانه وقتی که یک مرد وارد می شود زن ها سریعا خودشان را جمع می کنند و روسری چادر می پوشند (دستور والد) مرد ها می توانند بدون پوشش فوتبال کنند ورزش کنند به سر کار بروند و در

جامعه و مهمانی‌ها حضور داشته باشند ولی زن‌ها نمی‌توانند و باید پوشش داشته باشند ولی در جامعه غربی والد‌های آن‌ها به گونه‌ای دیگر عمل می‌کند و زن‌ها از لحاظ پوشش مانند مرد‌ها هستند و حتی کمی آزادتر.

در خانه حرف اول را مرد می‌زند و باید زن اطاعت کند. مرد حق کتک زدن زن و بچه را دارد. حق داد و بیداد و سر و صدا و هر کاری دلش خواست انجام بدهد. با هر کس که خواست چه آن طرف درست باشد چه نادرست رفت و آمد داشته باشد ولی زن‌ها این حق را ندارند {پیام‌های والد} پسر یا مرد حق دارد که دوست زن یا دختر داشته باشد. فیلم‌های سکسی یا مبتذل نگاه کند. درون موبایلش فیلم و پیامک‌های مبتذل داشته باشد. تا نصف شب بیرون باشد و هر کار خلاف شرع که بخواهد می‌تواند انجام بدهد ولی زن یا دختر نمی‌تواند و نباید انجام بدهد.

زشت و زیبا از نگاه والد

وجدان همان پیام‌های والد است که در درون ما ضبط شده است.

پیام‌های والد کامل باش، اشتباه نکن

شیراز در کمربندی به طرف صدرا می‌رفتم در حالی که رانندگی می‌کردم دیدم کودکم در فشار و استرس و ترس از اشتباه کردن است که مبادا راه را اشتباه بروم. بالغانه که نگاه کردم دیدم اگر اشتباه هم بروم اتفاق مهمی نیفتاده است. پس چرا من اینقدر می‌ترسم و کودکم در ترس و فشار و استرس است. دیدم والد درون خودم است که منتظر است که کودکم اشتباه کند و بعد او را سرزنش و حقارت بدهد و شلاق بزند. سریعاً آن والد را توسط بالغ متوقف کردم و از کودکم حمایت و محافظت کردم و بعد آن ترس و فشار و استرس کودک از بین رفت و کودک آرام شد.

زشت و زیبا دیدن مسائل و رفتارها را هم بالغ برای ما رقم زده است. به عنوان مثال اگر بالغ به ما گفته بود از روز اول و دوران کودکی که یک زن قشنگ زنی است که سیاه پوست باشد دماغی بزرگ داشته باشد

چشمان کوچکی داشته باشد ما امروز زنی را زیبا می دیدیم که این مشخصات را داشته باشد ولی الان از نظر والد زنی قشنگ است که سفید پوست چشمان رنگی قدی کشیده و... داشته باشد و یا بالعکس یا مرد قشنگ یا مرد زشت مردی است که والد ما برای مان توصیف کرده باشد و ما از نگاه والد خودمان زشت و زیبا می بینیم یا رفتار هم جنس بازی در نظر اکثریت مردم رفتاری زشت است در صورتی که برای یک عده این کار زیبا است یا برای قوم لوط رفتار هم جنس بازی رفتاری زیبا بود چون والد های آن ها این کار را زیبا می دیدند و درست و همینطور نسل به نسل منتقل می شد. و همین الان هم در کشور های اروپایی و آمریکایی برای عده ای عمل هم جنس بازی کاری درست و رفتاری صحیح می باشد و اگر این طرز فکر را به کودکی انتقال بدهند کودک هم این کار را صحیح و درست می بیند ولی اکثریت مردم والد های آن ها می گوید این کار نادرست و قبیح و زشت است و اکثریت مردم هم این کار را نادرست و زشت می بینند مهم این است که ما از طریق بالغ خود به قضیه نگاه کنیم و پیام های والد را دوباره سنجی کنیم و کارهایی که به ما و دیگران خدمت می کند را انجام بدهیم و پیام ها و کارهای که به ما خسارت و به دیگران خسارت می زند به وسیله بالغ مشاهد و انجام ندهیم.

در عالم احدیت چیزی به نام خوب و بد وجود ندارد خوب و بد را خودتان اسم گذاری کرده اید این ها دوگانگی ربانی است پس چه چیز درست و چه چیزی غلط است در عالم احدیت درست و غلطی وجود ندارد ولی به طور نسبی می توان گفت که هر رفتار یا عملی که به من یا دیگران خدمت کند درست و هر عمل یا رفتار که به من یا دیگران خسارت بزند اشتباه است و آیا این عمل من دنیا را جای بهتری می کند یا جای بدتر و اگر همه این کار را می کردند دنیا چه جور جایی بود در مقایسه ها همیشه والد ما را با کسانی که از نظر رسمی یا پولی یا شهرت مقام بهتر بودند مقایسه می کردند آن ها را بزرگتر و بهتر و ما را کمتر و بی ارزش تر و هیچ وقت ما را با کسانی که از ما از نظر درس شهرت مقام پول کمتر بودند مقایسه نمی کردند که بگویند بارک الله پسر من یا دختر من درس شما از درس فلانی بهتر است یا تو بهتر از فلانی تلاش می کنی یا بهتر هستی الان هم همیشه ما خودمان را با کسانی که از نظر پول مقام شهرت

قیافه و... بهتر هستند مقایسه نمی کنیم زیرا والد ما هیچ وقت پیام تو بهتر از فلانی هستی به این دلیل را به ما نداده است همیشه پیام تو کمتر از فلانی هستی به این دلیل و الان همان پیام را در مقایسه ها والد به ما می دهد (تو خوب نیستی او خوب است)

در گذشته دوران باستان برادر با خواهر ازدواج می کرد و حتی پدر با دختر خودش ازدواج می کرد و این امر عادی بود به خصوص در زمان مصر قدیم یا ایران باستان و جاهای دیگر این امر عادی محسوب می شد ولی الان یک امر قبیح و زشت و کریح و گناه محسوب می شود که هر دو مورد پیام های والد و اطاعت کودک است.

والد، مردن و از دست دادن کسی را همیشه با سوگواری و غم و اندوه به ما یاد دادن در صورتیکه اگر با شادی و سرور و احساس خوب آن را به ما می گفتن الان با از دست دادن کسی احساس شادی سرور و احساس خوب بودن را تجربه می کردیم.

اگر کودکان خردسال را (۲الی ۳ سال) لخت مادرزاد کنیم و در کنار هم قرار بدهیم هیچ کدام احساس خجالت و گناه را ندارند چه جلوی همدیگر چه جلوی بزرگترها ولی بعدا که پیام والد را درون اندازی می کنند و بزرگتر می شوند اگر بخواهند جلوی کسی لخت مادرزاد شوند احساس خجالت و گناه را تجربه می کنند و نمی توانند لخت مادرزاد بگردند.

در موقع دستشویی رفتن اگر جلوی جمع می خواهیم به دستشویی برویم مخصوصا جاهای غریب اگر احساس خجالت و گناه می کنیم و معذب هستیم والد درون خودمان به جان کودک افتاده اگر به طور اتفاقی باد معده از درون ما خارج شد اگر جلوی جمع بود شدیدا احساس خجالت و گناه می کنیم زیرا پیام های والد است که می گوید جلوی جمع زشت است و نباید این اتفاق بیافتد و اگر بیفتد والد خودمان به جان کودک می افتد در صورتی که کودکان خردسال که هنوز والد آنان شکل نگرفته اگر در خودشان دستشویی کنند یا بادی از معده آنان خارج شود در جلوی جمع هیچ احساس خجالت و گناه ندارند و والدین هستند که به آنان احساس گناه و خجالت می دهند.

یکی از بهترین راه های شناسایی والد هایمان این است که خودمان را با کودکان خردسال مقایسه کنیم و ببینیم چیزهایی که برای ما مهم است و ارزش یا چیزهایی که برای ما زشت است و درست نیست آیا آن ها هم همین طورند زیرا والد آن ها هنوز شکل نگرفته.

اگر در دوران کودکی کنار چوی های کثیف و متعفن یا کنار لجن زار های متعفن با شادی نوازش و نشاط و بازی های کودکانه بوده است الان هم در کنار این طور خوب ها و لجن زارها قرار می گیریم و بوی آن را استشمام بکنم همان احساس های شادی و نشاط دوباره باز نواخته می شوند و اگر دوران کودکی من در قصر باغ گلزار و عطر و بوی خوش گلها بوده باشد ولی همراه با سرزنش و تنبیه والد و تجربه کردن احساس های مخرب و بد بوده باشد دوباره تا در کنار این ها قرار می گیریم و آن بو های خوش را استشمام می کنیم دوباره آن احساس های بد و مخرب باز نواخته می شوند یا می تواند بالعکس باشد.

والد می گوید مرد نباید ابرو های پرپشت خود را کوتاه کند یا موهای بلند و سینه را بزند زشت است برای مرد ولی زن عیبی ندارد و اگر مردی خواست این کار را بکند والدهای بیرونی (مردم) خودش او را سرزنش می کند در صورتیکه در کشورهای اروپایی اینطور نیست و آن ها کوتاه می کنند.

در مورد نگاه ما به مشکلات و بیماری ها والد یا والد های بیرونی آن ها را در نگاه من کودک بزرگ وسخت کرده اند و گفته اند اگر کسی این بیماری سرطان یا ایدز یا هپاتید یا سل و غیره را اگر داشته باشد بدبخت است یا اگر کسی این مشکلات را داشته باشد آدم بدبختی است اگر والد از روز اول گفته بود اگر کسی این بیماری یا این مشکلات را داشته باشد آدم مقدسی یا آدم بزرگی است نگاه ما الان فرق داشت.

از نگاه والد کسانی که کت و شلوار می پوشند و همیشه متشخص هستند آدم های با سواد و با کلاس هستند و کسانی که لباس معمولی یا مندرس می پوشند آدم های بیسواد و طبقه پایین ولی از نگاه

بالغ اینطور نیست بالغ با سؤال جواب و برخورد با طرف مقابل او را ارزیابی می کند و که آیا با سواد است یا طبقه معمولی یا پایین.

وقتی کسی خلافی مرتکب می شود که جزو ضد ارزش های جامعه محسوب می شود مانند زنا ، لواط دزدی و غیره از نگاه والد او آدمی است کثیف و هرزه و بدرد نخور ولی از نگاه بالغ این طور نیست بالغ نواقص و گمراهی طرف را می بیند و می سنجد و همینطور توانایی های و صفت های خوب او را هم می بیند و می سنجد و یکطرفه قضاوت نمی کند.

در کشور های غربی یک مرد می تواند زنان را آرایش کند و در خیلی از جاها در آرایشگاه ها مردانه زنان را آرایش می کنند و بلعکس و یک امری درست است ولی در فرهنگ ما مرد را مرد باید آرایش کند و زن را زن در غیر این صورت کاری غیر اخلاقی است و نادرست . چرا ما در مورد پسر همسایه یا دختر همسایه که به بیراهه رفته یا اخلاق نادرست دارد نگران نمی شویم و خیلی برایمان اهمیت ندارد ولی در مورد دختر پسر خودمان تا پایش را کمی کج می گذارد نگران هستیم و اضطراب داریم و دائما می خواهیم مواظب باشیم که به بیراهه نرود زیرا در مورد پسر و دختر همسایه از طرف والد دستوری صادر نشده است ولی در مورد پسر و دختر خودمان دستور صادر شده است.

در جنگ جهانی دوم جنگ آمریکا و ژاپن ، والد ژاپنی ها به آن ها می گفتند شما نباید تسلیم شوید یا باید پیروز شوید یا کشته یا اگر خواستید اسیر شدى خودکشی کنید و اکثریت آن ها در موقع شکست و اسیر شدن خودکشی کردند چه مردم عادی چه سرباز و تسلیم و اسیر شدن را نوع بزدلی ترس بی عرضگی و شکست می دانستند و خودکشی را ارزش و بزرگی می دانستند.

در یکی از کشور های آمریکای جنوبی در یک مراسم زنان در کنار جاده می ایستادن و هر مردی که رد می شود او را وادار می کردند که با شلاق یا بر پشت کمر آن ها بزند تا جای آن شلاق روی کمر آن ها نقش ببندد و زخم شود و جای زخم ترمیم شود و برای همیشه بماند و هر که روی کمر او بیشتر جای شلاق بود با ارزش تر است . از نگاه والد در بعضی جاها دزدی کاری با ارزش است و هر کس بتواند بیشتر

دزدی کند آدم زرنگ تری است همین الان هم در بین بعضی از نوجوان ها یا جوان ها در بعضی از محلات که از نظر فرهنگی فقیر تر هستند دزدی زندان دعوا و خال کوبی و عرق خوری مواد زدن ارزش به حساب می آید با وجود اینکه این رفتارها به نابودی ختم می شود.

در هر کجا که پیام های والد درون اندازی شده نقص شود کودک درون احساس ترس و نا امنی می کند و رفتار و احساسی را در پیش می گیرد که والد خواسته زیرا در آن پیام های والدی ضبط شده است که کودک احساس امنیت می کند.

اینکه باید خودش کارش زندگیش بهتر از دیگران باشد و اگر نباشد به ترس اضطراب خود کم بینی و ضعف من خوب نیستم دچار می شود. آدم کمال طلب ۱۹ نمره بچه را نمی بیند فقط آن یک نمره را چماق می کند و به سر کودک می زند یا بچه نقاشی زیبایی کشیده به اندازه سن سالش می آید آن همه زیبایی را نمی بیند و آن همه تلاش را یک ایراد کوچک را می بیند و عنوان می کند. یا آن همه رفتار خوب بچه را از صبح تا شب نمی بیند و تعریف نمی کند فقط آن یک اشتباه را می بیند و عنوان می کند یا در بزرگسالی فقط قسمت های لب پر و کمبود زندگیش را می بیند و داشته هایش را نمی بیند یا سر کار از کارمندش فقط آن یک اشتباه کوچک را می بیند و آن همه کار درست را نمی بیند و اتفاقی که اینجا می افتد نوازش های فرد کمال طلب توام می شود با ایرادگیری و توبیخ و نفی آنچه که هست و بزرگنمایی آنچه که نیست و درست نمی تواند نوازش بدهد یا نوازش تنش دار می دهد.

ما برای اینکه ایرادهای دیگران را به صورت صحیح به آن ها بگوییم از نوازش منفی استفاده می کنیم فقط در مورد آن رفتار یعنی اول خوبی ها و تلاش هایش و کارهای درستش را می گوییم و آن وقت با عشق فقط در آن رفتار اشتباهش را بازگو می کنیم که طرف مقابل هم از زبان بدن ما و لحن گفتار ما متوجه می شود که خیرخواهانه عنوان می کنیم و قصد سرزنش او را نداریم عامل دیگری که نمی گذارد نوازش دهیم ترس از دست دادن.

عامل دیگری که نمی‌گذارد نوازش بدهیم ترس از صمیمیت است یعنی ترس از نشان دادن خود واقعی در یک رابطه است که مردم زیاد صمیمیت را نمی‌پسندند و بیشتر با بازی راحت تر هستند چون صمیمیت یعنی نشان دادن خود واقعی و بیان احساس و نیاز واقعی هستند ولی چون از کودکی خیلی جاها پدر و مادر مرا منع کردن از بیان احساس و نیاز واقعی خودم بوسیله بازی آن را نشان می‌دهم والان هم همینطور هستم.

ترس از طرد شدن هم نمی‌گذارد نوازش بدهیم یا ممکن است همین ترس از طرد شدن باعث بشود ما به طرف کنج زلت و انزوا برویم و اصلاً درگیر نشویم تا کسی هم ما را طرد نکند.

ما چهار کانال دریافتی برای نوازش داریم که همه دارند و بعضی از این ۴ کانال در ما فعالتر است کانال دیداری، شنیداری، لمسی، حسی و منطقی مثلاً خانم‌ها کانال دریافتی نوازش شنیداری آن‌ها فعال تر است و بیشتر دوست دارند تعریف و تمجید را بشنوند ولی یکی دیگر یا مرد دیگر منطقی باشد و او دوست دارد عملاً ببیند و انجام بدهد مثلاً او همه جور کار را انجام می‌دهد برای رفاه خانواده اش که از نظر او منطقی تمام این تلاش‌ها برای خانواده اش است و نوعی نوازش برای آن‌ها ولی خانم‌ها بیشتر دوست دارد بشنود و از او تعریف بشود که کانال‌های نوازشی آن‌ها با هم فرق دارد یا کودک دوست دارد حس کند و لمس شود و یا وقتی کسی را بغل می‌کنیم و می‌بوسیم او را از نظر حسی نوازش کردیم یا وقتی به دیدن کسی می‌رویم و از او احوال‌پرسی می‌کنیم که هم دیداری است هم شنیداری به عنوان مثال وقتی داریم با کسی صحبت می‌کنیم اگر او نگاهش به ما نباشد و این برود آن‌ها را نگاه کند حالمان بد می‌شود یا در انجمن وقتی کسی مشارکت می‌کند و رهبر جلسه به او نگاه نکند طرف حالش بد می‌شود که این‌ها دیداری است و شنیداری هم است یا وقتی کسی از ما تعریف می‌کند به خصوص خانم‌ها خیلی نوازش دریافت می‌کنند از طریق شنیداری نیاز و دریافت نوازش‌ها هر سن سال و زمانی برای خودش باهم دیگر فرق دارد به عنوان مثال یک بابا بزرگ باید وقتی که نوزاد خودش را نصیحت و پند اندوزی و نوازش می‌دهد آن‌ها از نگاه خودش و فکر خودش دارد کار درستی انجام می‌دهد در صورتی

که آن نوجوان یا جوان از این نوع نوازش ها خوشش نمی آید یا از این نوع نصیحت ها و باید به طریق دیگری که با کانال نوازشی او جور بیاید او را نوازش کرد به همین خاطر یک نگاه کنیم به نوع نیاز طرف مقابل توجه کنیم که نیاز او در این سن با این جنسیت این موقعیت و فلان ضریب هوشی با گذر از روزهای زندگی چی هست و دوم از چه کانالی این نیاز را می خواهیم تأمین کنیم (دیداری، شنیداری، لمسی و حسی، و منطقی) البته تلفیقی از همه اینها با تأکید روی کانالی که در طرف مقابل فعالتر می تواند بهترین تأثیر را داشته باشد.

باید توجه داشته باشیم که هرچه که سن ما بالا می رود و در بحران های زندگی ما نیازهایمان به نوازش با سال های گذشته ممکن است فرق داشته باشد.

ولی در خانواده دائماً گوشه های لب پر را به فرزندمان یا همسرمان گوشزد می کنیم در حالت والد سرزنشگر قرار داریم یعنی اینکه من خوب هستم تو خوب نیستی و حالت نفسانی کودک او را مورد تهاجم قرار داده ایم.

یک جا دو میلیون تومان خرج می کنم سفره می دهم نذر می دهم و پشت سر این از دست دادن ۲ میلیون خوشحال هستم و راضی و یکجای دیگر ۲ هزار تومان گم می کنم یا کسی یا فروشنده ای کلاه سرم می گذارد و زیادی می گیرد و خیلی ناراحت می شوم و دچار رنجش خشم که چرا دو هزار تومان از دست داده ام و حتی ممکن است شب تا صبح خوابم نبرد علت این است که پشت از دست دادن ۲ میلیون نوازش و به رسمیت شناخته شدن است و پشت از دست دادن دو هزار تومان سرزنش و احساس گناه ترس توسط والد درون اندوزی شده و همینطور اگر ضرری کردم یا چیزی را خراب کردم پشت سرش احساس گناه ترس دارم و اگر سودی کردم یا چیزی را درست کردم در پشت سرش نوازش و به رسمیت شناخته شدن به به چه چه دارم.

پروفسور آلن اسکور روان کاو عصب شناس طی تحقیقات چندساله خود به این نتیجه رسیده که تا یک سالگی چگونگی ارتباط با مادر به تحقیقاتی در مغز ما ختم می شود که این تحقیقات پایدار است و تا آخر

عمر این تحقیرات است و این تحقیرات پایدار تا آخر عمر که به صورت سخت افزاری روی مغز ما تاثیر می گذارد خیلی بسیار زیاد روی عملکرد هیجانی ما و روی کنترل تکانشی ما یا تکانش های ما مثل عصبانیت خشم خوشحالی، شادی، غم و غیره و همچنین ارتباطات و نوازش های ما تاثیر می گذارد یعنی راه های عصبی ما را دچار تحقیر می کند حالا کاری که نوازش روی مغز ما انجام می دهد و تحقیقاتی که آلن اسکور انجام داده اینکه آیا ما می توانیم به واسطه نوازش گرفتن سالم در زمان نوزادی یعنی زمانی که هیچ کدام از ماها یادمان نمی آید و خیلی نوزاد و کوچک بودیم و چند ماه ابتدایی زندگیمان راه عصبی متفاوتی پیدا کنیم بین نیم کره راست و لیگ سیستم قسمتی از مغز ما نیم کره راست ما نیم کره شهودی زیبایی شناسانه هیجانی و غیره و ما زیر این گسترده مخ ما دستگاهی را داریم به نام لیگ بین سیستم یا سیستم لیگ بینکه خیلی کارها انجام می دهد خاطرات و هیجانات مربوط به آن خاطرات چگونگی کنترل تکانش های مانند خوردن سیری و غیره و فعالیت های بسیار زیاد دیگر.

راه عصبی متفاوتی پیدا کنیم بین نیم کره راست و لیگ بین سیستم که بعد نتایجی که می گیرد بله است و این نتایج از طریق نگاه کردن به عملکرد مغز و یک پروژه طولی دیگری که به مدت ۲۵ سال طول کشید و انجام دادن که دهه ۸۰ شروع کردن و ۲۰۰۵ آن را چاپ کردن آن تحقیقات را طی این تحقیقات او آمد روی بچه های مطالعه کرد که الان بزرگ شده بودند و ۲۵ سال روی تعداد زیادی بچه از نوزادی تا ۲۵ سالگی تحقیقات و مطالعه کرد با هماهنگی با پدر و مادر آن ها و خود بچه ها و به این خاطر تعداد زیادی را انتخاب کرد که اگر عده ای از آن ها مهارت کردند یا مردند یا نتوانستند به این تحقیقات ادامه بدهند هنوز تعداد زیاد دیگری داشته باشد که بتواند تحقیقات خود را به سرانجام برساند و این پروفیسور آمد و در تعدادی از بیمارستان ها طی یک تست غربالگری دو گروه مادر را جدا کرد یک گروه مادرانی بودند که اعتقاد چندانی به نوازش فیزیکی بغل کردن و در واقع اعتقادی به حمایت های ویژه نداشتند و صرفاً تغذیه کردن و مراقبت های سطح پایه ای را کافی می دانستند و گروه دیگر مادرانی بودند که اعتقاد داشتند بچه را باید نوازش کرد بوسیله بغل کردن و ارتباط عاطفی با این بچه بسیار مهم است و بعد این

پروفسور آمد و بچه های این دو گروه مادر را بررسی کرد و این بچه ها را در دوره پیش دبستانی و دبستانی، نوجوانی، بلوغ و بزرگسالی مورد بررسی و تحقیق قرار داد و این تحقیقات نشان داد که بچه هایی که مورد نوازش قرار گرفته بودند وضعیت عاطفی روانی بهتری نسبت به بچه هایی که کمتر نوازش گرفته بودند داشتند به عنوان مثال بچه هایی که مورد نوازش قرار گرفته بودند در زمان کودکی اسباب بازی هایشان را بهتر تقسیم می کردند در روابط فعالتر بودند یا در راه مدرسه روابط فعالتری با بقیه داشتند و آن هایی که نوازش نگرفته بودند ممکن بود خیلی خوب درس بخوانند ولی در ارتباطات دچار مشکل بودند گوشه نشین بودند یا برعکس خیلی زیاد غلبه مند، پرخاشگر، سلطه جو بودند و یک رابطه برنده برنده برایشان سخت بود و این روند تا بزرگسالی به بعد ادامه داشت ولی بچه هایی که نوازش دیده بودند بزرگسالی بهتری داشتند از لحاظ بلوغ عاطفی و هیجانی ولی چیزی که در مغز اینها او به عنوان سخت افزاری درک کرد با توجه به اینکه مغز ما بعد از تولد هم رشد می کند لایه سفید مغز ما یعنی زیر قشر مخ ما ۱۳۱ درصد رشد می کند.

در سال اول و قشر مخ ها ۱۰۱ درصد بنابراین ما تا یک سال اول بیشتر از لحاظ هیجانی و مغز هیجانی مان رشد می کنیم تا مغز شناختی و دید که مغز هیجانی بچه هایی که نوازش دیده بودند رشد بیشتری داشتند و چه اتفاقی می افتد بین اینها. ارتباط عصبی بین نیم کره راست قشر نیم کره راست و آنلیگبین سیستم در افرادی که نوازش دیده بودند وسیع تر بود بنابراین بچه هایی که نوازش دریافت کرده بودند در کنترل تکانشها موفق تر بودند تکانش هایی مانند شادی، غم، خشم، ترس و غیره. بنابراین چون می توانستند هیجانانشان را کنترل کنند انسان های هیجان مدار نبودند انسان هایی بودند که هیجانانشان در دست خودشان است و می توانند کنترل بکنند و چون می توانند هیجانانشان را کنترل بکنند برای دیگران زیننده تر هستند و کمتر به واسطه هیجانانشان به دیگران آسیب می رسانند و به همین دلیل خاطر پذیراترند، مقبول ترند، و دوست داشتنی تر و همین موضوع باعث می شود که نوازش های مثبت بیشتری بتوانند بدهند و بگیرند و همان عزت نفس و حرمت نفس ریشه در همان یک سال اول دارد ولی

آن هایی که نوازش کافی دریافت نکرده بودند کسانی بودند که در بزرگسالی ارتباط بین قشر نیم کره راست و آن لیگ بین سیستم ضعیف بود بنابراین این افراد تکانشیرخورد می کردند یعنی اول عصبانی می شوند، پرخاشگر می شوند، داد می زنند، قهر می کنند، بازی درمی آورند، بعد پیشمان می شوند و حالا بعد که این رفتارها را داشتند می خواهند درستش کنند و دوباره بازی پشت بازی و هی اوضاع را خراب تر می کنند. البته می توان با فعال کردن بالغ و تعقیر روانی تعقیر ایجاد کرد ولی پیشگیری بهتر از درمان است تازه درمان هم هزینه بر است و هم تلاش و کوشش زیادی می خواهد که بستگی به ۳ درجه آن وضعیت درمان هم سخت تر یا آسان تر می شود.

نوازش در سنین نوزادی، کودکی، بلوغ، بزرگسالی و میانسالی و پیری یک نیاز اساسی و دائمی برای نوع انسان است و اگر ما دچار کمبود نوازش بشویم می رویم که از بازی ها و راه های ناسالم و نوازش های ناسالم آن بخش از مغزمان یا درونمان را تأمین کنیم.

ما وقتی به دنبال می آییم نوازش بیشتر برایمان جنبه عاطفی جسمانی دارد یعنی از طریق احساسمان و لمس بدنی نوازش می گیریم بعداً جایش عوض می شود و به صورت کلامی صحبت، دست تکان دادن، سر تکان دادن، تعریق کردن و غیره در می آید.

چرا کیفیت نوازش هایی که از آدم های مختلف و رفتارهای مختلفی که انجام می دهیم اینقدر با هم فرق دارد؟ معمولاً اکثر آدم ها براساس تعریف و ارزش گذاری والدهای درونی و بیرونی که در کودکی و نوجوانی والد برای آن ها تعریف کرده و مشخص کرده اند و کودک درون اندازی کرده و احساس کرده و نتیجه گیری کرده نوازش می گیرد یا احساس گناه و سرزنش می کند و کیفیت این نوازش ها و احساس گناه ها براساس ارزش گذاری والد و تعریف والد منطقی از کم و زیاد است به عنوان مثال اگر گفته اند که پول، مقام، منصب و شهرت با ارزش است در برخورد با انسان هایی که این اوصاف را دارند و پذیرفته شدن از طرف آن ها نوازش بیشتری می گیرند تا آدم های معمولی و کم ارزش یابی ارزش از نگاه والد و یا با داشتن این صفت ها و برجسب ها و اتیکت ها ما احساس ارزش و غرور بیشتری می کنیم. به عنوان

مثال اگر در برخورد با یک آدم پولدار یا منصب دار و مقام دار یا مشهور ما را تحویل بگیرند، نوازش بیشتری می گیریم تا در برخورد با یک آدم عادی و کم ارزش یا بی ارزش حتی اگر آن آدم عادی و کارش و معمولی ما را بیشتر تحویل بگیرد، بیشتر احترام بگذار، بیشتر کار برای ما انجام بدهد نوازشی که از او می گیریم کمتر از نوازشی است که از یک آدم مشهور، سرشناس، مقام دار یا پولدار می گیریم هرچند آن آدم مشهور و مقام دار و پولدار کمتر به ما احترام بگذارد و احساس و نگاه و رفتار ما فرق می کند در برخورد با این دو طیف آدم زیرا از قبل والد برای ما مشخص کرده که این باارزش است و آن کم ارزش و این نگاهی بالغانه نیست در اصل پول و شهرت و مقام و منصب ها است که والد برای ما ارزش گذاری کرده نه خرد و انسانیت. آدم ها و وجود خود آدم ها و دیگران و والدهای بیرونی هم براساس این تعریف ها به ما به دیگران و به انسان ها نگاه می کنند و ارزش گذاری یا برای عده ای در جنوب شهرها و پایین شهرها که فقر فرهنگی بیشتری دارند چاقوکشی، زندان رفتن، دزدی کردن، خالکوبی خلاف و کارهای ضد اجتماعی ممکن است ارزش داشته باشد و با آن کارها طرف از عده ای نوازش می گیرد و احساس پذیرفته شدن و ارزش کردن می کند. فقط کسانی که بالغ آن ها و رشد کرده می توانند پیش نویس زندگی و پیام های والد خود را متوقف و تغییر دهند. حتی اگر بالغ هم شده باشیم چون آن پیام ها و نتیجه گیری های کودک قبلاً شکل گرفته و رفتار و احساس شده دارای انرژی و قدرت هستند و به سادگی هم نمی توان آن ها را متوقف کرد زیرا همیشه در برخورد با آدم ها و مسائل زندگی همیشه اول آن ها پاسخ می دهند و به حرکت در می آیند احتیاج به آگاهی، شناخت پیام های پیش نویسی والد و نتیجه گیری کودک داریم و رشد معنوی و رشد بالغ و تمرین و صبر و مرور زمان.

نوازش به ما امنیت و بقا را در یک رابطه می دهد نوازش های فیزیکی کودکی بعداً تبدیل می شود به نوازش های شناختی در زمان نوزادی و اوایل زندگی چقدر آغوش ما در یک نوازشگر می تواند به بقا و احساس امنیت و پذیرفته شدن و احساس خوب بودن ما ختم شود و نوازش های فیزیکی در ابتدا در زمان نوزادی کم کم توسعه پیدا می کند به نوازش های شناختی بنابراین اگر یک کودک کوچولو از طریق

آغوش مادر و پدر تغذیه شدن و نوازش شدن و حمایت های فیزیکی مادرش تا یکی دو سالگی بیشترین نوازش را می گرفت ممکن است در پنج یا شش سالگی از طریق آنچه را که انجام می دهد و شناختی که نسبت دیگران به خودش می گیرد و بازتاب این شناخت و نتیجه گیری اش در درون ذهنش به این نتیجه برسد که من کیم و چیم، چقدر دوست داشتنی هم بگیرد و نهایتاً نوازش را دریافت کند و یکی یا چند تا از این ۴ وضعیت در درونش شکل بگیرد.

ساخت روانی ما چهار وجه دارد: زیستی، روانی، اجتماعی، فرهنگی

بخش زیستی می شود ژنتیک و دوران رحمی یا جنسیتی و بعد تغذیه دوران نوزادی و بعد اتفاقاتی که برای ساختار مغز و جسمانی ما می افتد.

روانی که قسمت اعظم آن در همان زمان کودکی شکل می گیرد باتوجه به ارتباطات با پدر و مادر و نقش آن ها در این ارتباط و از همه مهم تر ساختار روانی آن ها در برخورد با ما و شکل گیری روان ما در برخورد با آن ها که با چه ساختار و چه ویژگی در واقع وارد ارتباط خانوادگی می شویم و بعد که به بیرون ارائه می دهیم.

و بعد بخش اجتماعی فرهنگی است که به صورت غیرمستقیم بر پدر و مادر و بعد آن ها روی بچه ها تأثیر می گذارند و بعد ما آن می شویم که شده ایم و آن وقت روان ما کل زندگی ما را تشکیل می دهد یعنی پاسخ من به دنیا، درک من از دنیا، ارتباطاتی که با دیگران برقرار می کنیم و رفتار و حالا این رفتار و عمل عکس العمل هایی را به همراه دارد که نتیجه آن می شود آنچه که در یک خانواده بیشتر می بینیم.

سؤال هایی که هرکس باید به خودش جواب بدهد.

۱- به رسمیت شناخته شدن یا دیده شدن یا نوازش را توضیح دهید؟

۲- به چه شکلی همه انسان ها به دنبال منفعت شخصی و به رسمیت شناخته شدن و گرفتن نوازش هستند؟

۳- چند کانال نوازش گرفتن یا دیده شدن داریم نام ببرید و در مورد هر کدام مثال بزنید؟

۴- چند نوع نوازش داریم نام ببرید؟

۵- کودک بعد از به دنیا آمدن آن جنین بهشتی را با چه چیز عوض می کند؟

۶- اگر یک کودک نوازش نگیرد یا کم نوازش بگیرد چه اتفاقی برای او می افتد و دچار چه عارضه هایی می شود؟

۷- یک کودک یا نوجوان اگر در خانواده دچار کمبود نوازش بشود برای گرفتن نوازش به چه راه هایی رو می آورد؟

۸- چرا کودکان و نوجوانان و جوانان آنقدر که با هم سن و سال های خود راحت هستند و حرف دلشان را با هم می گویند و صمیمی هستند با پدر و مادر خودشان راحت و صمیمی نیستند؟

۹- آیا نوازش فقط مخصوص دوران کودکی است یا دوران نوجوانی یا دوران جوانی و یا کهنسالی مربوط به کدام است و ما امروزه از چه راه هایی نوازش می گیریم؟

۱۰- فرق بین دیده شدن و نوازش گرفتن و به رسمیت شناخته شدن و سرزنش و تحقیر شدن را توضیح دهید؟

۱۱- اگر ما کمبود نوازش در کودکی داشته باشیم امروز به چه صورت روی ما تأثیر می گذارد و ما چه رفتارهایی داریم؟

۱۲- در دیده شدن و به رسمیت شناخته شدن و گرفتن نوازش ما به دنبال چه هستیم و در درون ما چه اتفاقی می افتد که همه انسان ها از کودک یک روزه تا پیرمرد صدساله به دنبال آن هستند؟

۱۳- منفعت شخصی چیست و ما از چه راه هایی به دنبال منفعت شخصی هستیم راه های مثبت و راه های منفی که ما داریم به دنبال منفعت خود هستیم را مثال بزنید؟

۱۴- نوازش مثبت و نوازش منفی چه فرقی با هم دارند و چه پیام های پنهانی را القا می کند؟

۱۵- فرق بین نوازش و سرزنش چیست؟

۱۶- دیده شدن را توضیح دهید و به چه روش هایی ما دیده می شویم یعنی درک حضور ما به وسیله دیگری یا دیگران که بوسیله نوازش های شرطی و غیر شرطی مثبت و منفی و سرزنش و تهدید و ارباب دیگران ما دیده می شویم؟

۱۷- نوازش پلاستیکی را توضیح دهید و مثال بزنید؟

۱۸- چرا ما دیگران را نوازش نمی کنیم از بعضی از افراد سرشناس مقام دار بیشتر نوازش می گیریم از عده ای دیگر کمتر به عده ای بیشتر نوازش می دهیم به عده ای کمتر از عده ای نوازش می دهیم از عده ای اصلاً نوازش نمی گیریم. بعضی از کارها و رفتارها به ما نوازش می دهد بعضی از کارها و رفتارها سرزنش و احساس گناه می دهد؟

۱۹- آیا می توانید تشخیص بدهید مواقعی را که والد درون شما به شما نوازش می دهد والد درون شما چه مواقعی یا چه رفتاری را باید انجام بدهید یا چه کارهایی را باید انجام بدهید تا به شما نوازش بدهد و چه کارها و چه رفتاری باید انجام بدهید تا والد درون شما به شما سرزنش احساس گناه بدهد؟

۲۰- چه کارها و رفتارهایی باید انجام بدهیم تا والد‌های بیرونی مرا نوازش یا مرا سرزنش و احساس گناه بدهند؟

۲۱- تحقیقات پروفیسور آلن درباره نوازش گرفتن و کمبود نوازش داشتن چه بوده و چه چیز را برای ما آشکار می‌کند.

۲۲- ساختار روانی ما چهار وجه دارد نام ببرید و هر کدام را توضیح دهید؟

۲۳- هرم مزلو چیست و چه می‌خواهد به ما بگوید و پیام این هرم چیست؟

۸- انسان فرارونده

۷- نیاز به تحقق
خود

۶- نیاز به زیبایی شناسی

۵- نیاز به دانستن

۴- نیاز به عزت نفس و حرمت نفس

۳- تعلق و نیاز به عشق

۲- دامنه امن یا نیاز به امنیت

۱- نیازهای زیستی

اول نیازهای زیستی است که در درون ما باید ارضا بشود که بتوانیم به مراحل بالاتر برسیم، نیازهای زیستی مانند خوردن، خوابیدن، آشامیدن، تنفس و دفع و مراقبت و ساعقه های وابسته آن هاست و در این سن پایین که نوزاد کلمات را نمی فهمد و مغز شناختی او راه نیفتاده و فقط از طریق لمس بدنی و هیجانات احساسات می تواند ارتباط برقرار کند و بعداً که بزرگتر شد می تواند کلمات را بفهمد و مغز شناختی او راه بیفتد و بشناسد و بفهمد و ارتباط برقرار کند و در این سن پایین برآورده شدن نیازهای زیستی برای نوزاد، نوازش و امنیت محسوب می شود زیرا وقتی این نیازهای زیستی درست و به موقع برآورده شود نوزاد در ذهنش ثبتي از آرامش و من می توانم و احساس امنیت و نوازش و عزت نفس پایه ای به واسطه برآورده شدن این نیاز ثبت می کند و اگر درست برآورده نشود. چون مجبور است به خاطر برآورده شدن اینها تلاش بیشتری و گریه تقلایی بیشتری بکند و اگر والدین آن ها هم نرمال نباشند و درست به او توجه نکنند ثبتي از احساس بد و ناامنی ایجاد می کند.

۲- **دامنه امن:** که بواسطه نوازش و به رسمیت شناخته شدن و ایجاد مکان امن و محیط امن برای کودک بوجود می آید و قابل پیش بینی زیرا از یک سال به بعد که کودک طبیعی تربیت و متمدن می شود و حتی زیر یک سال اگر پدر و مادر آن کودک قابل پیش بینی نباشند، یعنی یک روز خوب هستند و به نیازهای او درست پاسخ می دهند و یک روز افسرده عصبی هستند و به نیازهای کودک درست پاسخ نمی دهند و با او پرخاشگر عصبی هستند یک روز خیلی نوازش می دهند و یک روز دیگر اصلاً نوازش نمی دهند برعکس عصبی هستند و سرزنش می کنند و کودک قابلیت پیش بینی خودش را در رابطه با پدر و مادر از دست می دهد و احساس ناامنی، اضطراب می کند در این پیش بینی و همینطور این احساس و نتیجه گیری را بعداً در روابطش با انسان های دیگر تعمیم می دهد.

۳- **تعلق و نیاز به عشق:** دوست داشتن و دوست داشته شدن نیاز به تعلق و نیاز به ارتباط و رفتارهایی که این ارتباط را ایجاد می کند و اولین ارتباط با والدین و جانشین آن ها است که کودک احتیاج دارد در رابطه با آن ها با عشق بلاعوض دوست داشته شدن، پذیرفته شدن و احساس تعلق قرار گیرد و برخوردار شود و اگر کودک احساس کند او را دوست ندارند و دوست داشتن او برای والدین شرطی است نه به واسطه وجود خود او او را دوست دارند، اگر بچه خوبی باشد آن طور که پدر و مادر می خواهند او را دوست دارند. اگر نمره ۲۰ بگیرد، اگر اذیت نکند، اگر مؤدب باشد، اگر آن کارهایی که پدر و مادر می خواهند انجام بدهد او را دوست دارند، اگر فلان لباس یا شلوار یا پیراهن را که والد می خواهد بپوشد او را دوست دارند اگر اتاقش را آنطور که پدر و مادر می خواهند رنگ کند و دکور کند او را دوست دارند اگر فرامین مذهبی، اجتماعی را به جا بیاورد او را دوست دارند، اگر در غیر این صورت او را دوست ندارند و سرزنش می کنند و تنبیه و ارباب که بستگی به رفتارها پدر و مادرهای مختلف دارد و کودک از همین حالا شرطی می شود و بزرگ هم که شد خودش هم نمی تواند خودش را دوست داشته باشد زیرا برای دوست داشتن خودش هم والدش هزاران شرط گذاشته و به همین خاطر فقط از نگاه والدش و کارهایی که از او می خواهند و از نگاه آدم های بیرونی می تواند خودش را دوست داشته باشد و احساس

تعلق کند و اگر کاری انجام بدهد که مطابق خواسته والدهای بیرونی و درونی نباشد ممکن است احساس گناه، خجالت، سرزنش خود و احساس حقارت و من خوب نیستم به او دست می‌دهد و همینطور هم برای دوست داشتن دیگران و خانواده خود هم عشق بلاعوض ندارد و آن‌ها را دوست دارد آنطور که خودش یعنی والدش می‌گوید و اگر آن‌ها طور دیگری باشند رنجش به دل می‌گیرد و سرزنش، مقایسه، تهدید، ارباب، تنبیه و طرد می‌کند و به خاطر همین عشقش هم شرطی است دوستت دارم اگر این کار را که من می‌گویم انجام بدهی و رفتار کنی، خود را از نگاه دیگران دیدن نیست نیز رهبری همه‌اش از فکری که دیگران می‌کند ناراحت شوند، خوب حرف بزنم، مهمان آمده‌ام خودم را در زحمت می‌اندازم و خرج می‌کنم که نکند بگویند بد آدمی است.

۴- نیاز به عزت نفس و حرمت نفس: عزت نفس و حرمت نفس در کسانی به وجود می‌آید که از نوزادی به بالا نیازهای سه پله‌ای حرم مزلو در آن‌ها برآورده شده باشد در کسانی به وجود می‌آید که در کودکی به شخصیت آن‌ها احترام گذاشته شده است به شعور آن‌ها احترام گذاشته شده است در کودکی از طرف پدر و مادر و جانشین آن‌ها پذیرفته شده‌اند شرطی نشده‌اند. خیلی کم با تهدید، ارباب، سرزنش روبرو شده‌اند و پدر و مادر با آن‌ها با عشق بلاعوض برخورد کرده‌اند حتی اگر آن کودک اشتباه کرده و خرابکاری و در مواقعی که کودک اظهار نظری دارد و درکی دارد و دارد درباره موضوعی یا مسئله‌ای نظر خودش را می‌گوید پدر و مادر به حرف‌های او توجه می‌کنند به شخصیت و شعور و فهم او در آن سن احترام می‌گذارند به او نگاه می‌کنند و به حرف‌های او گوش می‌کنند و حتی با او درباره بعضی مسائل مشورت می‌کنند و به او احترام می‌گذارند و این باعث می‌شود که این کودک از عزت نفس بالایی برخوردار شود و خودش را بپذیرد و احساس امنیت کند و بعداً اینها را به کل زندگیش و رابطه‌هایش با دیگران و خانواده تعمیم می‌دهد.

نیاز به عزت نفس و حرمت نفس کسانی که فرهنگ رفتاری ناسالم دارند و منبع کنترلشان بیرونی است و عزت نفس ضعیف دارند و کسانی که فرهنگ رفتاری سالم دارند و منبع کنترلشان درونی است توسط والد

حمایتگر و سازنده درون عزت نفس بالایی دارند و این مربوط می شود به دوران اولیه رابطه کودک با مادر یا والدین که اگر خوب نوازش شده باشند و امنیت او ایجاد شده باشد و برخورد درست با او شده باشد و درست راهنمایی شده باشد عزت نفس او بالا می رود در غیر این صورت نیاز ۴ او برآورده نمی شود و او دچار کمبود عزت نفس می شود.

۵- نیاز به دانستن: در هرم مزلو ۴ پله اول نیازهای درجه یک می باشند و بعد نیاز به دانستن است که من می خواهم دنیا را کشف کنم و از همان دوره کودکی شروع می کنیم به سؤال کردن از پدر و مادر در مورد همه چی باران از کجا می آید، خدا کیست و کجا قرار دارد. این که مرده به کجا رفته، بچه از کجا می آید، چرا باید غذاها را در یخچال بگذاریم و غیره. به خصوص سؤال های در رابطه با جنسیت و آلات جنسی که بتواند به حقیقت موجود بیشتر دست پیدا کند راجع به خودش دنیا آدم ها طبیعت آسمان ها آنچه که وجود دارد و من می بینم که متاسفانه خیلی وقت ها پاسخ درستی از پدر و مادرها دریافت نمی کند و حتی در بعضی مواقع حق سؤال کردن در مورد بعضی مسائل را ندارد به خصوص مسائل جنسی.

۶- نیاز به زیبایی شناسی: که خیلی مهم است احساس زیباشناسانه نگرشی هنرمندانه به زندگی نه اینطور لزوماً هنرمند باشیم و اینکه بتوانیم زیبایی های دنیا را ببینیم و احساس کنیم، زیبایی های مناظر طبیعی کوهستان، چشمه، درختان جنگل و زیبایی های ۴ فصل، زیبایی های انسان ها، همسرمان، بچه مان، زندگیمان، پرندگان، کودکان، حیوانات را ببینیم، درک کنیم و احساس کنیم و لذت ببریم و اینها در صورتی میسر است که کودک طبیعی ما طرد نشده باشد چون اینها را ما از طریق کودک طبیعی خود می توانیم درک کنیم، احساس کنیم و در لحظه زندگی کنیم و این هم در صورتی میسر است که در هرم مزلو نیازهای پایین ما تأمین شده باشد و اجازه زندگی به کودک طبیعی ما داده باشند و تبدیل نشده باشیم به کودک سازگار یا بیش سازگار یا منزوی و یا پرخاشگر قیامگر.

۷- بعد از برآورده شدن مرحله ۶ هرم مزلو آن وقت می رسیم به تحقق خود و استعدادهای درونی خودم را از حال بالقوه به فعل درآورم و استعدادهای خودم را شکوفا کنم و این به فعل درآمدن را می گوئیم

خودشکوفایی، تحقق خود، کامل زیستن که برای اینکه به این مرحله برسیم باید نیازهای پایینی ما برآورده شود. تحقق خود یعنی آنچه که می توانم بشوم در زندگی تا انتهایش بشوم و حرکت کنم و هیچ وقت هم پایان پیدا نمی کند. تحقق خود یعنی اینکه به خواسته هایم برسم اگر می خواستم دکتر بشوم یا مهندس یا هر شکل و کار دیگر یا حتی یک عابد گوشه نشین اگر می خواهم بشوم و دوست دارم آن را به طرف آن حرکت کنم و به خواسته خودم برسم و در آن احساس نشاط، شادی و رضایت را تجربه کنم و باید عزت نفس بالا داشته باشم.

۸- انسان فرارونده: انسانی که فراتر از همه این ها حرکت می کند انسانی که قدرت خلق کردن و آفرینش و قدرت انتخاب دارد. انسانی که منبع کنترلش درونی و از خود است و منبع کنترلش بیرونی نیست، انسانی که احساساتش و رفتارش دست خودش است نه اینکه یک محرک بیرونی بیاید و آن ها را تحریک کند انسانی که اسیر و برده افکار و احساسات و والدها و کودک درونش نیست بلکه انسان قدرتمندی است که با آگاهی و با اختیار خود و بالغ خود و با قدرت خود بالاترین و متعالی ترین تصویر و خواسته ای را که دارد خلق و تجربه می کند و به صورت خداوند یا خدایگونه فکر کردن و رفتار کردن و احساس کردن است و در پاسخ به واقعیت اکنون و اینجا تعادل روانی دارد و به صورت درست صحیح به واقعیت اکنون اینجا توسط کودک یا والد یا بالغ پاسخ می دهد انسانی که با آگاهی شادی را خلق می کند خواسته های خودش و تفکراتش را به وجود می آورد و خلق می کند.

مهارهای دریافت نوازش

چرا وقتی یک کسی را می شناسیم و به او نوازش مثبت می دهیم او نمی پذیرد، گاهی اوقات نمی پذیرد و طرد نمی کند، گاهی اوقات نمی پذیرد و طرد می کند و دچار اضطراب می شود، و گاهی اوقات نمی پذیرد نمی خواهد طرد می کند و از اضطراب فراتر می رود و احساس گناه می کند از این که نوازشی دریافت نکند.

دنیای پدیدارشناسی

وقتی که ما در روانشناسی به دنیای پدیدارشناسی اشاره می‌کنیم یا (فنو مثال لاجیکال ورد) در واقع منظورمان دریافتی از دنیای خودمان، دیگران و جهانی است که در آن زندگی می‌کنیم که به عنوان پدیده منحصربفرد و صرفاً مخصوص مغز من در سر من دارد تحلیل می‌شود. به عنوان مثال یک اتفاقی و یا مشاهده کردن منظره ای یا برداشت و تحلیل من از یک پدیده و اتفاق با دیگران فرق دارد و چیزی که در درون سر من دارد اتفاق می‌افتد با دیگران فرق دارد و برای هرکس منحصربفرد است به عنوان مثال یک فیلم را چند نفر مشاهده می‌کنند که در آن یک خانواده زن و شوهر و دو فرزندش در حال خوردن عصرانه هستند و از این چند نفر که مشاهده کردند می‌توانید برداشت و احساس خود را در این مورد بگویند یکی که خانواده صمیمی نداشته و همیشه در خانواده آن‌ها دعوا بوده و هرکس برای خودش زندگی می‌کرده می‌گوید چه خانواده صمیمی هستند، دیگری می‌گوید چه خانه قشنگی زیرا همیشه در خانه کوچک یا اجاره ای زندگی می‌کرده یکی می‌گوید خانه کوچکی است و این خانواده معمولی هستند زیرا او پدرش پولدار بوده و در خانه بزرگ زندگی می‌کرده.

یا در یک جا داشتند دو نفر را به جرم عمل لواط با یک کودک شلاق می‌زدند و کسانی که تماشاچی بودند هرکدام یک احساس و برداشتی را داشتند تجربه می‌کردند کسی که قبلاً خودش مورد سوءاستفاده جنسی قرار گرفته بود دلش می‌خواست آن‌ها را زیر شلاق له کنند و خیلی خشمگین بود کسی که این اتفاق برایش نیفتاده بود عادی نگاه می‌کرد کسی که این کار را انجام می‌داد مخالف زدن آن‌ها بود، کسانی که بچه داشتند ترسیده بودند و ... و حتی کسانی هم که احساساتی مشابه داشتند فرکانس احساسات آن‌ها با هم یکی نبود و با هم فرق داشتند یکی بالاتر و یکی پایین تر.

بنابراین در دنیای پدیدارشناسی من خودم را دیگران را و دنیای فیزیکی و مادی جهان کهکشان‌ها هستی خدا و غیره و هرچه را که در درون مغزم دارم ثبت می‌کنم مخصوص مغز من است و این برمی‌گردد به دوران رحمی اوایل نوزادی و کودکی ساختار زیستی مغز من تجربیات من و نتیجه گیری من از پیام‌های

والد و رفتار آن‌ها و همین‌طور مشاهده من و نتیجه‌گیری من در دوران کودکی، نوجوانی در برخورد با مدرسه، معلم، دوستان بیرون از خانواده پیام‌های دینی و مذهبی و اجتماعی و احساساتی که در آن موقع تجربه می‌کردم و درون‌اندازی کردن این پیام‌ها و نتیجه‌گیری‌ها و احساساتی که تجربه کردم و بنابراین پدیده‌ای که و درکی که و احساسی که و نتیجه‌ای که من از خودم و دنیای اطرافم دارم انحصاری است برای من یعنی (واقعیت دریافت من از واقعیت است) یعنی وقتی من یک پدیده‌ای را مشاهده می‌کنم این‌مشاهده می‌آید و از درون مغز من رد می‌شود و براساس پیام‌های والدی درون‌اندازی شده و نتیجه‌گیری‌های کودک و احساساتی که تجربه کرده تفسیر می‌شود و براساس این تفسیر من آن را خوب، بد، ناراحت‌کننده، خوشحال‌کننده معمول و غیره می‌نامم. به عنوان مثال دست دادن زن با مرد یا سرکار رفتن او با مردهای دیگر یا رقصیدن یک زن یا دختر در مجالس عروسی، جشن‌ها با مردهای دیگر در یک فرهنگ برای داده‌ها والد برای یکی کاری درست است و برای یکی دیگر کاری نادرست و زشت و ناپسند است که همه براساس داده‌های مغزی پردازش می‌شوند و ارزش‌گذاری.

بنابراین در دنیای پدیدارشناسی من نسبت به خودم و دیگرانی که با آن‌ها در ارتباطم و جهان پیرامونم واقعیتی در مغز من شکل می‌گیرد که این واقعیت نه آن چیزی که به عنوان حقیقت وجود دارد بلکه به عنوان دریافتی است مغزی در درون من که عین حقیقت می‌شود و من روی آن عملکرد از خودم نشان می‌دهم.

در دوران کودکی و نوزادی من دارم شناخت پیدا می‌کنم نسبت به این که کسی هستم، دنیا چی هست، دیگران چی هستند، قبل از اینکه من وارد جامعه بشوم و معنی کلمات را یاد بگیرم. در دوران نوزادی روابط من محدود می‌شود به خودم و آن کسی که از من پرستاری می‌کند که معمولاً یا مادر است یا جانشین روانی آن‌ها و چند نفر آدمی که اطراف من هستند و من هنوز مغز شناختی پیدا نکردم من با مغز هیجانی و بیشتر بخش‌های تحت قشری و بعد قشری مغزم دارم دنیا را در درون خودم حس می‌کنم هنوز تحلیل و منطق و شناخت وجود ندارد کم کم که بزرگتر می‌شوم و وارد مرحله کلامی می‌شوم می‌

خواهم بفهمم که من کی هستم، حدود دو سالگی موضوع مهمی در من شکل می گیرد و آن هویت یابی جنسیتی دخترم یا پسر من کی هستم، چقدر ارزشمندم و آیا از پسرها بیشتر ارزش دارم یا کمتر، چه کارهایی را می توانم انجام بدهم و چه کارهایی را نمی توانم و محدودیت و تابوهای من نسبت به جنس مخالفم چقدر است، آیا موجودی هستم که برای دیگران دوست داشتنی باشم یا نه موجودی مضمحل، باعث آسیب زیادی یا اینکه پدر و مادرم به خاطر من مجبورند با هم زندگی کنند و گرنه تا حالا از هم جدا شده بودند و من باعث این دعواها، بدبختی های خانواده هستم و غیره و از این جا است که حالا شروع می کنم خود را در آینه دیگران دیدن و توی آن آینه برداشتی از خود در درون مغز ایجاد کردن که گاهی اوقات بسیار بسیار قوی، محکم، پایدار و اگر ناخوب باشد با اضمحلال و پیشرونده است به این معنی که یک بچه کوچولو می خواهد بفهمد که کسی هست و از کجا باید بفهمد که کسی هست، از آنجایی که کسانی که برایش دیگران مهم هستند و بقای او یعنی زنده ماندنش و بقای عاطفی او یعنی نوازش گرفتنش در گروه نگاه آن هاست که غالباً پدر و مادر و جانشین روانی آن ها یعنی پدربزرگ و مادربزرگ، عمه، خالی، دایی و مربیان مهد کودک و هم سن و سال ها که با آن ها در ارتباط عمیق عاطفی هستند. نگاه می کنم که از من چه تعریفی دارند ارائه می دهند (خوب، بد، زیبا، زشت، بدردبخور، عالی و غیره) اینجا چیزی در درون من شکل می گیرد به نام تصویر ذهنی یا خویشتن پنداره که می تواند خیلی خیلی پایدار و ثابت در درون من تا داخل قبر و گورستان ادامه پیدا کند. به عنوان مثال تصویر ذهنی من از خوب بودن یعنی من خوبم اگر دکتر، مهندس، پول، ماشین داشته باشم یا من خوب هستم اگر فلانی که دکتر مهندس خاصی فلان فلان است مرا تحویل بگیرد و اگر نگیرد من خوب نیستم یا در برخورد با آدم های منصب دار و مقام دار و پولدار آیا احساس خوب بودن دارم یا احساس حقارت و غیره. و به این نتیجه می رسم که خیلی از اوقات و اکثر مواقع ما تصویری در زمان بچگی و کودکی نوزادی که از خودمان ساختیم و شرایط ارزشمندی که باتوجه به این تصویر بودن یعنی من خوبم اگر.... را باهش زندگی می کنیم. بنابراین باید نگاه کنیم و ببینیم تصویر ذهنی من چه بوده از جنبه های مختلفش به عنوان مثال مادری در درون خودش آزاری از حقارت را تجربه کرده به این معنی که او در زمان بچگی چون بچه بوده

که مدام شیطانی می کرده یا نمی خواستنش یا والد سرزنشگر تحقیر کننده داشته یا دائماً او را با بچه های دیگر که در بعضی از زمینه ها بهتر بودند مقایسه می کردند و آن بچه ها را در مقایسه بزرگ می کردند و توی سر او می کوبیدند و بهش گفته می شده که تو دختر احمقی هستی یا بدردنخوری و نالایقی. حیف این همه زحمتی که برای تو می کشیم تو هیچی نمی شی و غیره. حالا این دختر بزرگ شده ازدواج کرده بچه دار شده و به درجات بالا هم رسیده مثلاً حالا خودش دکتر شده یا کارمند یا رئیس یک قسمتی یا خانه دار. حالا روی این احساس ناخوب من خوب نیستم من احمقم من بدرد نخورم و ... را با القاب اجتماعی پوشانده ولی همچنان در درون کودکش آزار حقارت را دارد حمل می کند و مدام نگران است که حالا فرزند خودش در جمع حرفی بزند که آبرویش برود چون او باید کامل باشد، بی نقص باشد، با یک جور بی نقص جویی و کمال طلبی که پوششی است زیبا. بر روی این آزار حقارت و به ظاهر او که همه چیز است و کامل است و دائماً خودش در جلوی دیگران طوری صحبت می کند و رفتار می کند که بی نقص به نظر آید و کسی هم جرأت نکند به او خیلی نزدیک شود و ایراد بگیرد دارد با این رفتارها روی این حقارت کودک درون خودش را می پوشاند و چون کمال طلب است بی نقص جو همه اش مواظب است بچه اش یا شوهرش یا خودش اشتباهی نکند یا حرفی نزدند که بعداً کسی او را مورد قضاوت قرار بده به خاطر همین ممکن است بدون اینکه بداند در مهمانی ها یا در خانه یا جاهای دیگر دارد به آن بچه القا می کند که مهم نباش و بزرگ نباشد به این شکل که می گوید تو لطفاً حرف زن به من وابسته باش از فیلتر دهان من و ذهن من گذر کند همه کارها و رفتارهای تو من اول نظاره کنم بینم چیزی که می خوای بگی یا رفتاری که می خواهی انجام بدهی درست است یا نه و کم کم بهش القا می کند که تو خجالتی هستی تو نمی توانی و باید به من وابسته باشی و دختر هم اینها را درون اندازی می کند و نتیجه گیری همراه با احساس همراه آن و بعد که این دختر بزرگ شد و وارد دانشگاه یا فضای بزرگتر شد اگر بهش بگویند تو چه دختر خوبی هستی و ما دوست داریم با تو معاشرت کنیم و از ملاقات با تو خوشحالیم به شدت مضطرب می شود چون تصویر ذهنی که از خودش دارد موجودی است دوست نداشتنی طرد شده خجالتی و کنار گذاشتنی. در حالی که ممکن است پتانسیل و بالقوه های خیلی خوبی

در درون برای ایجاد ارتباط داشته باشد ولی تصویر ذهنی او و عملکردی که ما براساس تصویر ذهنی از خود نشان می دهیم یا خویشتن پنداره خیلی ضعیف تر از آن چیزی است که به خاطرش دارد نوازش دریافت می کند یا به زبان دیگر خودش را خیلی پایین تر از این نوازش می بیند بنابراین نوازش ها را طرد می کند و نوازش ها را نمی گیرد و وقتی ما نوازش ها را نمی گیریم زبان بدن ما گویا است و آن وقت افرادی که با ما وارد نوازش می شوند چند بار وارد رابطه می شوند و آن وقت کنار می کشند و آن وقت اتفاقی که می افتد احساس یاس و ناامیدی و گم گشتگی و غم و بنابراین تثبیت همان تصویر ذهنی است و موضوع خطرناک این است که آن تصویر ذهنی تثبیت می شود و می گوئیم دیدی گفتم دیدی گفتم همه توی این جمع با هم دوست شدند و باز من تنها ماندم، چرا هیچ کس مرا دوست ندارد و نمی بینیم که اگر من تنها ماندم به خاطر زبان بدنم و پیام روی پیراهنم طرد کردن نوازش ها و این که اگر یکی با من وارد رابطه می شود می خواهم او را کنار بزنم چون دچار اضطراب می شوم چون نوازشی که دارد می دهد فراتر و بزرگتر از ظرفیت ذهنی من وابسته به تصویر ذهنی من است و بنابراین دارم طردش می کنم و اتفاقی که می افتد این است که دیگران کنار گذاشته می شوند و من احساس تنهایی می کنم غمگین می شوم و می گویم حق با من بود دیدی هیچ کس مرا دوست نداشت.

این ذهن ما می شود که تمبر جمع کند که حتی بدبختی هایش را ثابت کند و این طوری جمع می کند دیدی هیچ کس من را دوست ندارد همه را دعوت کردند، مرا دعوت نکردند با من نمی جوشتند من شانس ندارم همه در مهمانی دوست شدند کسی با من دوست نشد و من نتوانستم و...

از دیدگاه تحلیل رفتار متقابل بخشی که گیرنده این تصویر ذهنی است کودک درون من است. بخشی که احتمالاً درون اندازی شده و پیام های ایجاد کننده این تصویر ذهنی است در درون والد من جای گرفته و بخشی که در این زمینه درست حسابی کار نمی کند و در واقع غیرفعال بالغ درون من است.

اگر تصویر ذهنی ما کمتر از آن چه که هستیم یا بیشتر از آنچه که هستیم باشد نوازش ها نامتناسب می شود با واقعیت ما. بنابراین نوازش ها فیلتر می شوند به عنوان مثال اگر کسی خودش را نازیبا یا حقیر

بدبخت ناپسند بپندارد ولی دیگران ویژگی های خوبی در او ببینند ولی تصورذهنی او کمتر از واقعیتش باشد نوازش هایی که بیشتر از بهره نوازشی به او داده بشود فیلتر می کند و یا بالعکس اگر خودش را به صورت جاه طلبانه و یا نارسای سی سیک بیشتر از آن چیزی که هست و خودشیفته بیشتر از آن چیزی که هست بپندارد نوازش ها را کمتر از تصویر ذهنی خودش می بیند و فیلتر می کند و نوازشی دریافت نمی کند و می رنجد.

بعضی وقت ها والد درون خود مانع دریافت نوازش از طرف کودک می شود چون گیرنده نوازش کودک است و وقتی در سطح خودآگاه یا ناخودآگاه گفتگوی درونی بین والد و کودک سازگار اتفاق می افتد وقتی والد درون من به من پیام کامل باشی می دهد و گوشه های لب پر را به واسطه بی نقص جویی که دارد می بیند و به من می گوید تو خوب نیستی کامل نیستی درخور دریافت نوازش نیستی چون فلان گوشه اش لب پر است را در این گفتگوی درونی به کودک من می گوید و حالا من کاری انجام داده ام و کسی به خاطر آن کار دارد از من تعریف می کند و به من نوازش می دهد ولی به واسطه پیام کامل باشی و بی نقص باشی والد درون خودم می آید و جلوی نوازش را می گیرد و کودک هم فکر می کند که نه من هنوز کارم را خوب انجام نداده ام یا فلان گوشه اش هنوز ایراد دارد و نوازش را به واسطه پیام کامل باش و بی نقص باش والد دریافت نمی کند.

پیام هایی که والد می دهد و مانع نوازش می شوند: تو خوب نیستی که به صورت چقدر تو اشتباه می کنی بازم خرابکاری کردی مردم بچه دارند من هم بچه دارم یکبار شده یک کاری را درست انجام بدی و پیام کامل نیستی که پدر و مادر همیشه گوشه های لب پر را می بینند و ۱۶ نمره بچه را نمی بینند فقط آن ۴ نمره را نگرفته می بینند از صبح تا شب صدتا کار درست بچه انجام داده است نمی بینند فقط آن دوتا اشتباه را می بینند و گوشزد می کنند.

یک پیام دیگر تو گهنگاری مانند بچه ای که در خودش دستشویی کرده و والدین به خاطر این کار به او احساس خجالت می دهند یا یک کاری برخلاف شرع از روی ناآگاهی انجام داده و دائماً با سرزنش به او

احساس گناه خجالت می دهند یا وقتی کودک دارد با آلت جنسی خود بازی می کند یا مسائلی از این قبیل را سؤال می کند یا دو کودک پسر دختر در بازی ادای زن و شوهر را در می آورند و والدین به این خاطر آن ها را سرزنش و به آن ها احساس گناه خجالت می دهند و یا هر جا که در بزرگسالی به خاطر هرکاری یا اشتباهی ما احساس گناه می کنیم این همان پیام گناهکاری دوران کودکی در پیش نویس زندگی هست که الآن والد درون به کودک سازگار می دهد و یکی از بدترین و مخرب ترین پیام های والد مخرب است (احساس گناه و نگرانی های ذهنی) احساس گناه در پشت خود ارضایی یا رابطه جنسی برقرار کردن حتی اگر آن رابطه جنسی حلال و شرعی هم باشد از پیام های والد مخرب در ناخودآگاه ها است.

پیام مواظب باش، احمق نشو، سرت کلاه نگذارد، تو مدرسه غذات را با دوستت تقسیم می کنی او هم به تو می دهد همیشه باید همه سرت کلاه بذارن، دیدی وقتی این شلوار خریدی گران پات حساب کرد دیدی این جنس را که خریدی گولت زد بذار خودم همراست بیام خرید کنم تو نمی تونی گولت می زنن اگر دوستت تغذیه اش را با تو تقسیم کرد تو هم به او بده اگر اسباب بازی اش را به تو داد تو هم اسباب بازی ات را به او بده مامان تو چقدر بدبختی و احمقی که هر که می رسد وسایلت و اسباب بازی هایت را ازت می گیره نگاه کن اسباب بازی هات خراب کردن بدو بدو وسایلت را قایم کن الآن بچه ها می آیند و خرابش می کنند این میوه را قایم کن تا اینها برن بعداً بیارش زیرا همه اش را می خورن نگی ما چی چی داریم می آیند می خورنش ها و

حالا بعد از این همه پیام مخرب از ما توقع دارن عشق بلاعوض هم بدهیم.

پیام های بالا را ممکن است به کیفیت کم یا زیاد همه را داشته باشیم.

اصل یک مادر سطح تحت خودآگاه گفتگوی درون داریم.

اصل دو گفتگوی درون غالباً بین والد انتقادگر و کودک سازگار می باشد بنابراین والد می خواهد که کودک را سازگار کند و آن پیام را به او بخوراند.

اصل سه می گوید دهنده نوازش همه حالت های من هستند (کودک، والد، بالغ) ولی گیرنده نوازش کودک است.

در آخر وقتی این گفتگو اتفاق می افتد گفتگویی که بین والد و کودک است باعث می شود نوازشی که از بیرون می آید دریافت نشود و فیلتر شود.

پیام کامل باشی بعضی از خانواده های ایرانی رختخواب و تشک ظرف و ظروف بیش از نیازشان دارند حتی چندین برابر از حد نیازشان جمع می کنند که هیچ احتیاجی هم به آن ندارند زیرا والد گفته کامل باشی و کامل داشته باشی که اگر روزی سی چهل نفر مهمانت شدند همه چیز کامل داشته باشی یا در مهمانی ها سعی می کنند سر سفره چیزی کم نباشد و زیادتر درست می کنند که چیزی کم نیاید و همه چیز کامل باشد تازه آخرش هم می گویند ببخشید اگر کم بود و کم کسری داشت و خیلی هم سر سفره تعارف می کنند.

در نیای پدیدار شناسی ما براساس تجربه های گذشته و نتیجه گیری های گذشته و احساساتی که از گذشته ضبط کردیم به زمان حال و آینده نگاه می کنیم اگر در گذشته در روابطمان با دیگران و آدم های اطرافمان احساس قربانی شدن و اینکه از اعتماد نتیجه خوربی نگرفتیم به الان و آینده هم با آدم ها یا اطرافمان براساس بی اعتمادی برخورد می کنیم یا برعکس آن اگر در گذشته کسی را بدردنخور دیدیم یا در سطح پایین می دیدیم الان هم همان نگاه گذشته را به او داریم یا برعکس آن یا اگر از کسی خطایی دیدیم الان هم براساس آن خطا و گذشته او به او نگاه می کنیم انسان ها براساس گذشته به او نگاه می کنند و قضاوت ولی نگاه خداوند براساس آینده که این انسان چقدر می تواند تغییر کند یا الان چقدر می تواند تغییر کند.

ما احساس های تخریبی را به عنوان یک هیجان آشنا که در دوران کودکی آموخته و تشویق شده است و در بسیاری از وضعیت های فشارزا تجربه شده است که در دوران بزرگسالی برای حل مسئله وسیله نامناسبی است تعریف می کنیم.

ما وضعیت تخریبی را به عنوان یک سری رفتارهای پیش نویسی تعریف می کنیم که خارج از آگاهی ما به عنوان وسیله ای برای کنترل محیط به کار گرفته می شود و تجربه احساس های تخریبی شخص را نیز دربر دارد.

به عبارت دیگر وضعیت تخریبی روندی است که در آن شخص ترتیبی می دهد که احساس های تخریبی را احساس کند و آن را احساس می کند این ترتیب خارج از حوزه آگاهی شخص صورت می گیرد.

هرگاه شما یک احساس تخریبی را تجربه می کنید در واقع در پیش نویس خود هستید.

چرا احساس های تخریبی چنین نقش مهمی را در عملکرد پیش نویس زندگی ایفا می کنند؟ پاسخ این است که کودکان می آموزند چگونه از احساس های تخریبی به عنوان وسیله ای برای برآوردن نیازهای خود در خانواده بهره گیرند احساس های تخریبی در کودکی آموخته و تشویق می گردند.

هرگاه یک احساس تخریبی را تجربه می کنیم یک روش کهنه شده دوران کودکی را تکرار می کنیم به عبارت دیگر در پیش نویس خود هستیم.

وقتی صحبت از احساس های اصیل می کنیم منظورمان آن احساس هایی است که در کودکی قبل از اینکه یاد بگیریم چگونه آن ها را به عنوان احساس های منع شده در خانواده سانسور کنیم تجربه می کنیم.

احساس های اصیل و آن هیجان هایی را که ما سانسور نمی کنیم کدام هستند. خشمگین، اندوهگین، هراسان، شادمان، آرامش عضلانی، گرسنگی، سیری، خستگی، هیجان، نفرت، خواب آلودگی و غیره و شهوت.

احساس هایی که اکتسابی هستند غیر اصیل هستند چه خوب چه بد.

احساس های غیر اصیل یا هیجانانگیز: شرم، دستپاچگی، حسادت، افسردگی، احساس گناه و غیره، گم شدگی، گیرافتادگی، به بن رسیدن، بی پناهی، یأس و غیره، گناه و خجالت، گیجی، پوچی، سردرگمی و غیره که به فکر کردن مربوط هستند تا به احساس کردن و خود کم بینی، خود بزرگ بینی، غرور، ناامیدی، یاس و .. که باعث اینها والد است.

پیروزی، تهاجم، پرویی، سنگدلی و غیره که به عنوان احساس خوب هستند ولی غیر اصیل هستند.

پس اگر احساس های تخریبی همیشه به عنوان احساس بد تجربه نمی شوند چه اهمیتی دارد که احساس های تخریبی را از احساس های اصیل تشخیص بدهیم؟

پاسخ این است بیان احساس های اصیل به عنوان وسیله مناسب این زمانی این مکانی برای حل مسئله می باشد در حالی که بیان احساس های تخریبی بدین منظور صورت نمی پذیرد. به عبارت دیگر وقتی که ما احساس های اصیل را بیان می کنیم کاری می کنیم که در جهت پایان بخشیدن به موقعیت مشکلی باشد ولی وقتی که احساسات تخریبی را بیان می کنیم وضعیت به همان صورت باقی می ماند.

احساس اصیل ترس، خشم و اندوه که به ترتیب از آینده، حال و گذشته صحبت می کنند. وقتی من احساس اصیل ترس دارم به گونه ای عمل می کنم که به حل مسائلی که ممکن است در آینده اتفاق بیفتد کمک کند مسائلی مانند آینده نگری درباره خرید خانه، بازنشستگی خودم، درس و آینده بچه ها، خرید خانه و این ترس باعث می شود من به طرف حل مشکلات و مسائلی که ممکن است و لازم است و باید در آینده حل و فصل شود حرکت کنم مانند احتیاط در رانندگی و حفظ سلامتی و غیره.

خشم اصیل برای حل مسئله در زمان حال است زمانی که کسی می خواهد در صف از من جلو بزند یا کسی می خواهد ظلم و ستمی در حق من یا خانواده من یا جامعه من انجام بدهد یا دیدن هر بی عدالتی می تواند خشم مرا برانگیزد و به من کمک کند تا از خودم دفاع کنم.

وقتی من احساس اندوه اصیل دارم به خود کمک می‌کنم تا بتوانم حوادث دردناکی را که در گذشته اتفاق افتاده اند تسکین بخشم، گریه کنم و در مورد آن صحبت کنم خود را از دردها و اتفاقاتی که باعث این اندوه شده یعنی همان اتفاقاتی که الان گذشته است رها سازم به این وضعیت خاتمه بدهم با آن وداع کنم سپس آماده هستم که به سمت زمان حال و آینده حرکت کنم و پذیرای آن باشم اتفاقاتی مانند از دست دادن عزیزی یا تصادفات ورشکستگی و از دست دادن وسیله ای یا پولی یا رنجش از مسئله ای یا کسی.

شادی اصیل به این معناست: هیچ تقصیری لازم نیست یعنی شادی دارای ویژگی بدون زمان است بدین صورت که آنچه که در گذشته اتفاق افتاده اشکالی ندارد که در زمان حال هم پیش بیاید و در آینده نیز ادامه پیدا کند بیان شادی اصیل شامل آرامش عضلانی احساس راحتی لذت بردن از زمان حال و به راحتی به خواب رفتن می‌باشد.

نقطه مقابل عملکرد حل مسئله به وسیله احساس های اصیل احساس های تخریبی هستند که هرگز کمکی به حل مسئله نمی‌کنند.

هرگاه شما احساس ترس خشم و اندوه خارج از قالب های زمانی مناسب خودشان داشته باشید در آن جاست که هیجانات شما احساس های تخریبی هستند به عنوان مثال افرادی هستند که در تمام طول زندگیشان به خاطر چیزهایی که در گذشته اتفاق افتاده خشمگین هستند و رنجش دارند از گذشته و آن اتفاقات ناگوار و دردناک ولی گذشته را نمی‌توان تغییر دارد در نتیجه این خشم برای حل مسئله وسیله ای غیرخلاق است یا حفظ این رنجش و کینه برای حل مسئله وسیله ای غیرخلاق است یعنی یک احساس تخریبی است.

از آن جایی که وضعیت های تخریبی بیانگر بازسازی یک روش کهنه شده حالت نفسانی کودک می‌باشند بیان احساس های تخریبی در وضعیت این زمانی این مکانی همیشه بارها و بارها به همان پیامد همیشگی و غیر رضایت بخش منجر می‌شود مانند قهر کردن، پرخاشگری، حفظ رنجش ها و کینه ها، سروصدا و

خودمحوری در خانه بر سر زن و بچه و کتک زدن و سرزنش و تنبیه آن‌ها و حسادت کردن و غیبت کردن و ...

وقتی که شخصی در پیش نویس زندگی خودش باشد ممکن است موقتاً از اینکه توانسته است از محیط خودش با سلطه جویی نوازش‌ها را کسب کند احساس رضایت کند ولی نیازهای عمیق‌تر که با بیان احساس‌های اصیل آشکار می‌گردند هنوز برآورده نشده‌اند. بنابراین شخص ممکن است که همان الگو را به تمامی در هر موقعیت فشارزا بازنوازی کند.

هرگاه یک احساس تخریبی را تجربه می‌کنم با آن دو کار می‌توانم بکنم من می‌توانم آن را در همان زمان و مکان بیان کنم و یا آن را انباشته سازم تا بعدها به کار ببرم وقتی آن را انباشته می‌سازم گفته می‌شود که دارم تمبر جمع می‌کنم.

وقتی که افراد به انباشتن تمبرهای داد و سند روانی می‌پردازند با همان زمینه احساسی که آن‌ها را جمع کرده‌اند به فروش آن می‌پردازند به عنوان مثال من تمبرهای خشم را جمع آوری می‌کنم.

در سرکار رئیس مرا به باد انتقاد می‌گیرد من از او عصبانی می‌شوم ولی خشم خود را نشان نمی‌دهم من تمبرهای خشم را در درون خود حفظ می‌کنم تا اینکه شب به خانه برسم و آن را بر سر همسر و فرزندانم خالی کنم در اینجا من یک تمبر جمع کردم و آن را در همان روز با نشان دادن خشم به خانواده نقد کردم.

اگر پیش نویس شخصی از نوع شدید و نابهنجار باشد احتمال دارد که به جمع آوری کلکسیون‌های بزرگی از تمبر بپردازد که بعدها آن را با پیامدهای سنگین معاوضه کند به عنوان مثال می‌تواند تمبرهای افسردگی را برای سالیان دراز جمع کند و سپس آن را به صورت خودکشی بیان دارد کسی که پیامد سخت و سنگین پیش نویس او آزار دیگران باشد ممکن است که کوهی از تمبرهای خشم و عصیان را جمع آوری نماید و سپس آن‌ها را برای توجیه قتل و جنایت بکار گیرد در یک سطح خفیف‌تر ولیکن به

عنوان بخشی از پیش نویس بازندگی یک مدیر بازرگانی ممکن است به جمع آوری تمبرهای خودآزاری بپردازد و آن ها را با حمله قلبی، زخم معده و یا فشار خون بالا معاوضه کند افرادی که پیش نویس مبتذل و پیش پا افتاده ای دارند کلکسیون کوچکتري از تمبرها را جمع آوری می کنند و آن ها را با پیامدهای سبک تری معاوضه می کنند.

چرا عقاید و نظرهای مخالف ما، ما را به هم می ریزد؟

چرا هر وقت که هر عقیده ای و نظری مخالف عقاید و نظر ما باشد کودک ما را عصبانی می کند و به هم می ریزیم یا در بحث ها و گروه ها اگر کسی مخالف من نظر یا عقیده ای داشته باشد به هم می ریزیم و ناراحت هستیم یا در بحث های دینی و مذهبی اگر کسی مخالف دین و مذهب و ایدئولوژی و جهان بینی من صحبت کند به هم می ریزم و عصبانی هستم و می خواهم هرطور شده با توجیه و دلیل حقانیت خودم را ثابت کنم و او را ناحق جلوه دهم گیرم که نظر و عقاید من صد درصد درست باشد و او صد درصد در اشتباه ولی چرا می خواهم پافشاری کنم و تعصب به خرج می دهم و می خواهم به همه ثابت کنم که او در اشتباه است و من درست می گویم و معمولاً این کار را با حس ناخوشایندی دارم انجام می دهم چرا؟

به چند دلیل این اتفاق می افتد یک من هنوز در درونم احساس خوب بودن نمی کنم و می خواهم با مطرح کردن و چسبیدن به این عقاید و ثابت کردن آن احساس خوب بودن بکنم و اگر کسی بخواهد آن را نقض کند و خلاف آن را بگوید دوباره دچار آن احساس من خوب نیستم شما خوب هستید یا من خوب نیستم شما خوب نیستید می شوم پس برای اینکه دچار این وضعیت ها نشوم سرسختانه می خواهم به عقاید خودم بچسبم حتی اگر اشتباه باشد و ثابت کنم که من خوب هستم شما خوب نیستید (بستگی به سه نوع درجه آن واکنش نشان می دهم) دوم اینکه ممکن است هنوز از نگاه والد به این قضیه نگاه می کنم نه از نگاه بالغ و اگر بالغی هم باشد آلوده است به والد و والدگونه دارم از عقاید خودم دفاع می کنم و آن را بر حق می دانم نه با لغانه و اینکه کودک برای اینکه احساس امنیت کند و به رسمیت شناخته شود

هرچه پیام والد است برای او حقیقت محض است و پیروی و انجام دادن این پیام‌ها برای او احساس امنیت و ثبات می‌آورد و هرکس که بخواهد این پیام‌ها را نقض کند و یا خلاف آن را بگوید در کودک او احساس ترس و ناامنی ایجاد می‌کند به خاطر همین سرسختانه و متعصبانه به این پیام‌ها و عقاید و نظریه‌ها حتی اگر اشتباه هم باشند می‌چسبم و دیگر اینکه خیلی وقت‌ها خود کودک توسط پروفسور کوچولوی درون خود نتیجه‌گیری‌هایی و برداشت‌هایی می‌کند و آن را درست و حقیقت می‌پندارد و باز هرکس که بخواهد برداشت‌ها و نتیجه‌گیری‌های کودک او را غلط بداند یا رد کند کودک او را ناراحت می‌کند و در او احساس من خوب نیستم شما خوب هستید یا من خوب نیستم شما خوب نیستید به وجود می‌آورد. همینطور احساس ترس و ناامنی و در این گونه موارد ما باید با بالغ خود یا با نگاه خداوند با این قضیه برخورد کنیم تا به خود و دیگری آسیب نزنیم زیرا خداوند با تمام آفریده‌هایش سر جنگ ندارد حتی اگر او را قبول نداشته باشند و با وجود اینکه هزاران هزار مذهب مسلک عقیده وجود دارد با هیچ کدام نمی‌جنگد و تعصب به خرج نمی‌دهد و کسی را به زور وادار نمی‌کند که عقیده خود را تغییر دهند و به هر کسی حتی آن‌هایی که او را قبول ندارند احترام و آزادی بیان و عقیده و رفتار می‌دهد خداوند بارها عقیده و نظر خود را گفته است ولی نه روی آن تعصبی دارد نه به زور به کسی تحمیل می‌کند و به هرکسی از روی عشق محبت نگاه می‌کند حتی مخالف خودش را و همه را آزاد گذاشته که هر عقیده و نظر را که می‌خواهند و هر دین و مذهبی را که می‌خواهند انتخاب کنند با لغانه نگاه کردن یعنی اینکه عقاید خودمان و دیگران را می‌شنویم دوباره سنجی می‌کنیم اگر اشتباه بود آن را به کناری می‌گذاریم و اگر هم درست بود آن را قبول می‌کنیم و با کسی هم سر جنگ نداریم و هیچ وقت هم تعصب به خرج نمی‌دهد و اگر دیگران در اشتباه بودند و نمی‌خواهند حقیقت را قبول کنند و تعصب دارند مربوط به خودشان است نه مربوط به من افکار و جهان بینی و رفتار خودش است و متعلق به من نیست که من بخواهم به هم بریزم و ناراحت شوم و چیزی هم که متعلق به من نیست مربوط به من بالغ نمی‌شود.

ساخت بخشیدن به زمان یا سازماندهی زمان

جنبه عملیاتی ساخت زمان را می توان برنامه ریزی نامید.

صمیمیت تنها جواب ارضاکننده و کامل به گرسنگی محرک و گرسنگی به رسمیت شناخته شدن و گرسنگی ساخت زمان یا سازماندهی زمان است.

ارتباط برقرار کردن با دیگران که ذهن ما تحریک شود و نوازش بگیرد. شروع ایجاد رابطه محرک نامیده می شود و واکنشی که به این محرک داده می شود پاسخ نام دارد. ارزش حیاتی گرسنگی ساخت زمان همانند گرسنگی محرک است گرسنگی محرک و گرسنگی به رسمیت شناخته شدن بیانگر نیاز به رهایی از محرومیت احساسی و هیجانی اند که هر دو منجر به فساد زیستی می شوند گرسنگی ساخت زمان بیانگر نیاز به رهایی از ملال و دلتنگی است.

هرگاه فرد در جمع دو نفر یا بیشتر قرار بگیرد راه های متعددی برای ساخت زمان وجود دارد ۱- مناسب ۲- وقت گذرانی ۳- بازی ۴- صمیمیت ۵- فعالیت که خود ممکن است زمینه ای برای هر یک از چهار مورد دیگر باشد. هدف هر یک از افراد جمع کسب رضایت خاطر و خوشی هرچه بیشتر از تبادل هایش با دیگر افراد است. ما کلمه یا عبارت رضایت خاطر را با واژه ی امتیاز عوض می کنیم.

امتیازات تماس های اجتماعی بر محور تعادل جسمی و روانی دور می زند این امتیازات به عوامل زیر بستگی دارد:

۱- تسکین تنش ها

۲- پرهیز از موقعیت های زیان آور

۳- کسب نوازش

۴- حفظ تعادل وجود

اگر بخواهیم این عوامل را به زبان روانشناسی اجتماعی ترجمه کنیم به ترتیب عبارتند از:

۱- امتیازات درونی اولیه (تسکین تنش ها)

۲- امتیازات برونی اولیه (پرهیز از موقعیت های زیان آور)

۳- امتیازات ثانوی (کسب نوازش)

۴- امتیازات وجودی (حفظ تعادل وجود)

فرد تنها می تواند زمان خودش را به دو طریق ساخت ببخشد یا سازماندهی کند با فعالیت یا با خیال.

هرگاه انسان ها به شکل دو نفری یا گروهی در کنار هم قرار می گیرند به شش روش متفاوت می توانند این اوقات را با یکدیگر بگذرانند اریک برن این شش روش سازماندهی زمان را به شرح زیر تقسیم بندی نموده است.

۱- انزوا

۲- مراسم و مناسک

۳- وقت گذرانی

۴- فعالیت ها

۵- بازی های روانی

۶- صمیمیت: اریک برن بر این باور است که این روش ها عطش به سازماندهی را (گرسنگی ساخت) برآورده می کنند.

همچنانکه به این شش روش توجه می کنیم می توانیم هریک از روش ها را با آنچه که از حالت نفسانی و نوازش می دانیم مربوط سازیم اگر فهرست این شش روش فوق را در نظر بگیریم همچنان که از بالا یعنی از انزوا به صمیمیت می رسیم میزان نوازش ها افزایش می یابد.

مادامی که ما کودک بودیم به والدین خود وابسته بودیم به این دلیل که احساس خوب بودن را از طریق نوازش های آنان می گرفتیم و نیز حالت طرد شدگی را تهدیدی برای بقای خود می دانستیم برای ما به عنوان فرد بزرگسال این نوع خطرات در هیچ یک از روش های سازماندهی زمان وجود ندارد هیچ کس نمی تواند ما را مجبور به احساس خاصی بکند. اگر شخص مقابل انتخاب کند که با من رفتار طردکننده ای داشته باشد. می توانم دلیل آن را بپرسم و از آن شخص بخواهم رفتارش را عوض کند و اگر این کار را نکرد می توانم رابطه ام را با او قطع کنم و رابطه دیگری را بیابم که در آن پذیرفته شوم.

نیاز به زمان ساخت گرفته از نیاز به شناخته شدن سرچشمه می گیرد که این نیز خود در نیاز انسان به نوازش ریشه دارد.

در بررسی رفتار متقابل بین مردم ما توانسته ایم شش نوع تجربه یا مشغولیات را تشخیص دهیم که تقریباً تمامی رفتار انسانی را در برمی گیرد این شش نوع عبارتند از:

۱- کناره گیری ها (انزوا)

۲- مراسم

۳- فعالیت ها

۴- وقت گذرانی ها

۵- بازی ها

۶- صحبت

هزاران سال است که وجود بشر در روی زمین غالباً براساس این بوده که وقت برایش دارای ساختی از کناره گیری ها مراسم سرگرمی فعالیت ها و بازی ها است. وضعیت آخر مغزما نیاز به متحرک شدن دارد و نیاز به ساخت زمان دارد همه این ۳ یعنی تحریک شدن دیده شدن و ساخت دادن به زمان توسط نوازش شدن ارضا می شود.

گرسنگی محرک یا عطش به تحریک شدن ذهن است که توسط دیگران به وجود می آید. گرسنگی محرک یعنی ارتباط برقرار کردن با دیگران و تحریک شدن ذهن وقتی نتوانیم با کسی ارتباط برقرار کنیم یا جایی باشیم که کسی نباشد با او ارتباط برقرار کنیم مانند زندان انفرادی یا در یک جزیره یا کوهستانی اگر کسی نباشد آنقدر این گرسنگی محرک به ما فشار می آورد که خود به خود می وریم به سمت ارتباط برقرار کردن با یک حیوان مانند سگ، گربه، موش، سوسک و یا یک گل و گیاه و یا دیگر حیوانات و با او خو می گیریم و دوست می شویم و سرگرم و آن جانور یا گیاه همدم ما می شود کودکان وقتی در خانواده درست نتوانند با پدر و مادر ارتباط برقرار کنند یا در آن ارتباط دچار ناامنی و تحقیر سرزنش بشوند خود به خود جهت گرفتن نوازش و امنیت و پذیرفته شدن و ارتباط به دیگران رو می آورند مانند بچه های کوچه دوستان هم سن و سال خودش آدم های غریبه و غیره که ممکن است توسط آن ها تخریب بگیرد. در بعضی از کشورها و شهرها که رابطه انسانی درست و دوستانه بین پسر و دختر منع می شود و دختر و پسرها نمی توانند با هم دوست شوند و ارتباط برقرار کنند و این کار ممنوع است اینها در بزرگسالی دچار گرسنگی عاطفی جنس مخالف و گرسنگی جنسی می شوند.

انزوا

وقتی کسی منزوی می شود ممکن است فقط جسمش در گروه باشد ولی با بقیه افراد گروه هیچ گونه رابطه متقابلی نداشته باشد.

زمانی که در انزوا به سر می برم و می توانم به هریک از حالت نفسانی خود بروم و برای دیگران مشکل است که به علت فقدان نشانه های خارجی بتوانند یک تشخیص رفتاری از حالت نفسانی من در این زمان بخصوص بدهند.

در لحظات انزوا تنها نوازش هایی که می توانم بدهم و بگیرم همان خویشتن نوازی است. از آن جایکه با دیگران در رابطه قرار نمی گیرم از خطر و ریسک روانی طرد شدگی که از کودک درونم سرچشمه می

گیرد می پرهیزم بعضی از افراد عادت دارند که در گروه حالت انزوا به خود بگیرند زیرا که در کودکی تصمیم گرفته اند که تبادل نوازش با دیگران کاری بس خطرناک است این افراد ممکن است یک بانک نوازشی بزرگ و قابل استفاده بوجود آورند مانند شتر بیابان این افراد شاید خوشحال باشند که برای مدت های طولانی بدون نوازش های خارجی سر کنند به هر حال اگر من برای مدت های طولانی به انزوا بروم ممکن است بانک نوازشی تمام شود و در نتیجه محرومیت نوازشی پیدا کنم.

کلاس های مدرسه داخل اتوبوس پر از مسافر و یا وسایل نقلیه مسافربری مانند قطار و هواپیما که داخل آن پر از مسافر است جسم آن ها در کنار یکدیگر است ولی ذهنشان و فکرشان جاهای دیگر در حال پرواز است نمونه ای از انزوا است.

مراسم و مناسک یا رویه ها و مناسک

رویه ها و مناسک ساده ترین شکل فعالیت اجتماعی هستند بعضی از این فعالیت ها جنبه جهانی و بعضی جنبه محلی دارند.

رویه ها براساس به جریان انداختن اطلاعات و پیش بینی احتمالات مربوط به ذات واقعیت پی ریزی شده اند. هدایت هواپیما جراحی آپاندیس، تحقیقات علمی، جوشکاری نجاری کارهای خدماتی و فنی، دانشگاه رفتن، تدریس و آموزش و در کل هر فعالیتی که بالغ در آن نقش اصلی را دارد.

برنامه ریزی برای هر رویه اجتماعی براساس مواد برنامه و پیش بینی هایی پی ریزی می شود که بالغ عامل انجام می دهد.

مناسک یا مراسم عبارتند از رشته تبادل های مکمل و ساده و یکنواخت که نیروی اجتماعی بیرونی آن ها را برنامه ریزی می کند.

مراسم و مناسک فرصت های امن و اطمینان بخش و اغلب لذت بخش برای ساخت زمان به شمار می آید.

فرق بین رویه ها و مناسک یا مراسم در اصل پیش داوری نهفته است رویه ها را بالغ برنامه ریزی کرده و مناسک یا مراسم را والد.

اشخاصی که در مناسک یا مراسم احساس ناراحتی و ناجوری می کنند یا در آن ها به خوبی نمی درخشند اغلب از شرکت در آن ها طفره می روند و رویه ها را جانشین آن ها می کنند اینها کسانی هستند که مثلاً در مهمانی ها حاضرند به میزبان در تهیه خوراکی ها و نوشیدنی ها و یا پذیرایی کمک کنند ولی عملاً از شرکت در مناسک و آمیزش با مهمانان طفره می روند.

از نظر ساختاری برنامه ریزی مراسم و مناسک به حالت نفسانی والد مربوط می شود در رابطه با انجام مراسم و مناسک ما به حالت نفسانی کودک می رویم و به این استوار است و فرامین والد گوش فرا می دهیم از نظر کنشی مراسم معمولاً با کودک مطیع و سازگار به اجرا در می آیند.

از نقطه نظر کودک مراسم در مقایسه با انزوا بیشتر در معرض خطرات و ریسک های روانی قرار دارند در هر حال مراسم و مناسک نوازش های مثبت و معمولی را در پی دارند افرادی که در مراسم شرکت می کنند می توانند به راحتی تبادل نوازش کنند هرچند که میزان این نوازش ها ممکن است کم باشد ولی در پر کردن بانک نوازشی ما اهمیت دارند.

مراسم و مناسک را والد برنامه ریزی کرده است مانند آداب دستشویی رفتن، حمام کردن، آرایش کردن، حفظ نظافت و بهداشت، آداب معاشرت و سلام علیک کردن، آداب غذا خوردن صبحانه ناهار و شام، آداب میهمانی رفتن، عزاداری رفتن، مراسم عقد و عروسی مراسم مسجد رفتن، کلیسا رفتن، مراسم های مذهبی مانند محرم و مراسم عاشورا مراسم دعا خواندن مانند دعای کمیل، ندبه و غیره مراسم عید و سفره هفت سین چیدن و دید و بازدید و عیدی دادن و گرفتن مراسم حج و عید قربان عید فطر و ... که مناسک و مراسم هر قومی و فرهنگی و ملتی با قوم و کشور و ملت یا شهر دیگر ممکن است از لحاظ اجرا و برگزاری با هم فرق داشته باشد ولی نقطه مشترک تمامی آن ها والد است که طریقه آن را به کودک منتقل می کند.

رویه ها جزو فعالیت هستند.

در فعالیت های انرژی افراد به سوی یک نتیجه عملی و عینی هدایت می شود.

بالغ حالت نفسانی حاکم و افضل در فعالیت هاست.

تعمیر وسایل منزل، عوض کردن بچه، چک نوشتن ورزش کردن به کار رفتن، شستن ظرف ها، ساختن خانه، نوشتن کتاب، پارو کردن برف، یا حاضر کردن درس و غیره همگی جزو فعالیت هستند.

نوازش های حاصله از فعالیت نوازش های شرطی مثبت و یا منفی هستند و معمولاً در انتهای فعالیت به خاطر این که کار خوب و یا بد انجام یافته است با تأخیر داده می شود.

فعالیت به گفته برن روشنی عادی مناسب راحت و مفید برای ساختن وقت است که طی آن کار مثبتی در امر پرداختن به واقعیت های خارجی انجام داده می شود.

وقت گذرانی

اگر تبادل را واحد آمیزش اجتماعی در نظر بگیریم:

وقت گذرانی را می توان بدین نحو تعریف کرد رشته ای تبادل نیمه تشریفاتی ساده و مکمل که بر محور موضوعی ساده دور می زند و هدف از آن نیز ساخت دادن به زمان مشخصی از زندگی است آغاز و پایان این مدت معمولاً با علایم مناسب یا رویه ها مشخص می شود این رشته تبادل به نحوی اجرا می شود که هریک از طرفین براساس قدرت انطباقش بیشترین بهره یا امتیاز را در این زمان کسب کند هرچه قدرت انطباق فرد بیشتر باشد بهره گیری و امتیاز او بیشتر خواهد بود.

وقت گذرانی ها نوعاً یا در مهمانی ها یا گردهمایی اجتماعی یا بعضی وقت ها در مراسم ها اجرا می شود یا مواقعی که گروهی در انتظار مراسم یا همان مناسب هستند وقت گذرانی ها ممکن است به شکل گپ

زدن های دوستانه باشند و یا به شکل جدی تر درآید و مثلاً به بحث و مجادله در مورد سیاست دین عقاید مشکلات زندگی و غیره درآید.

معمولاً مهمانی های عصرانه یا شبانه یا در مراسم عروسی ها یا عزاها به صورت نمایشگاهی برای این گونه وقت گذرانی ها در می آید در گوشه ای از اتاق چند نفر با بازی انجمن خانه و مدرسه مشکلات زندگی وقت گذرانی می کنند در گوشه دیگر همایش روان پزشکی برپا است در گوشه سوم صحنه نمایش تا حالا فلان جا بوده ای یا فلان کس چی شد در گوشه ای دیگر درباره شرکت جنرال موتورز یا قیمت اجناس یا وسایل صحبت می کنند.

در گوشه دیگر هم خانم ها با حرارت سرگرم صحبت درباره مد لباس و آشپزخانه زرق و برق زندگی هستند و در کل هرچند نفر یک موضوعی را پیش گرفته اند و دارند با صحبت درباره آن وقت گذرانی می کنند.

وقت گذرانی ها علاوه بر ساخت زمان و فراهم کردن تبادل نوازش ها نقش گزینش اجتماعی را نیز برای طرفین ایفا می کنند در جریان هروقت گذرانی کودک درون هر بازیگر با ذکاوت مراقب کودک درون دیگر بازیگران است در آخر مهمانی هر شخص بازیگری را انتخاب می کند که مایل است بیشتر ببیند و دیگران را طرد می کند صرف نظر از این که در طی مهمانی آن ها چقدر ماهرانه یا به خویی با هم وقت گذرانی کرده باشند فرد انتخاب شده ممکن است از نظر شخص همان کسی باشد که در روابط پیچیده تر یعنی بازی ها با وی همراهی می کند این روش انتخاب هراندازه هم خوب و منطقی اجرا شود در عمل ناآگاهانه و عزیزی است.

وقت گذرانی می تواند به وسیله هرکدام از والد بالغ یا کودک بازی شود وضعیت آخر وقت گذرانی می تواند پایه و اساسی برای انتخاب آشنایان تازه یا دوستان جدید باشد و بیشتر از آن به عنوان امتیازی بر تأیید وجود و پایداری وضع شخصی باشد. وضعیت آخر

در هر وقت گذرانی شرکت کنندگان راجع به چیزی صحبت می کنند ولی هیچ کاری در مورد آن انجام نمی دهند. تحلیل رفتار متقابل

نشانه وقت گذرانی این است که وقت گذرانی برابر با وقت گذشته. اغلب اوقات وقت گذرانی ها در مورد آنچه که دیروز در جای دیگر اتفاق افتاده است صحبت می کنند به جای اینکه در مورد اینجا و حالا صحبت کنند تحلیل رفتار متقابل

وقت گذرانی ها معمولاً از طریق حالات نفسانی والد یا کودک است وقت گذرانی ها فقط وسیله ای هستند که آدم با آن ها وقت بگذرانند وضعیت آخر.

وقت گذرانی ها می توانند وسیله خوبی باشند که آدم بفهمد یک نفر چه جور اخلاق و چه روحیاتی دارد بدون اینکه درباره او به طور رسمی و آشکارا پرس و جو کند.

بازی ها

تمام بازی های روانی بازنوازی روندهای دوران کودکی هستند که به هیچ وجه با زندگی بزرگسالی ما مناسبتی ندارند. تحلیل رفتار متقابل

بازی های روانی هرگز از حالت نفسانی بالغ بر نمی خیزد. تحلیل رفتار

بازی های روانی همیشه با تبادل سرزنش و تحقیر همراهند. تحلیل رفتار

بیشتر بازی ها ایجاد ناراحتی می کنند. بازی ها باعث شکست پیوندها و باعث بدبختی هستند.

ریشه هر نوع بازی در بازی مال من بهتر است زمان بچگی می باشد که به آسانی در رفتار بچه های سه چهار ساله دیده می شود در آن موقع بود که مثل حالا انسان کوچک می خواست از بار احساسی وضعیت غیر خوب به تسکینی موقتی دست یابد مانند بیشتر بازی های پیشرفته.

بزرگسالان بازی های بچگی هم همه فعالیت های بیرونی هستند زیرا در آن ها عقده های درونی آشکارا ابراز نمی شود وقتی بچه کودک می گوید مال من بهتر است در حقیقت احساس می کند که من از تو بهتر نیستم این یک دفاع تهاجمی است. برای کودک تا حدی حمایت کننده است چون به نحوی اساسی حکومت و مالکیت شخص را نگه می دارد. این بردی هم دارد همانطور که بازی های بزرگسالان برد دارد. وقتی بازی مال من بهتر است به جاهای باریک بکشد به مرحله زدن توی سینه می رسد بعد مشتش توی دماغ و بالاخره احتمالاً به این جا ختم می شود: حریف ثابت می کند که نه خیر مال من بهتره بنابراین انسان کوچک سر جای خودش برمی گردد و احساس می کند که باز هم ثابت شده است که من خوب نیستم من باید به همان گوشه خودم بخزم در گوشه من خوب نیستم همیشگی خودم اگر هیچی نیست دست کم یک نوع امنیت واژگون بختانه هست. این اساس تمام بازی هاست. بازی ها یک وسیله وقت کشی برای اشخاصی است که نه می توانند بار سنگین بی نوازشی ناشی از کناره گیری را تحمل کنند و نه در عین حال احساس غیرخوب آن ها طاقت شرم بیرحمانه یک پیوند صمیمانه را به آن ها می دهد اگرچه اینجا احساس بدبختی هست اما بالاخره یک چیزی است بهتر است آدم بازی کند و اطرافیان از هرسو مغلوبش کنند تا اینکه اصلاً هیچ رابطه ای نداشته باشند. وضعیت آخر

به هر حال بازی ها برای تمام بازیگران می توانند فایده ای داشته باشند و وضعیت روحی اشخاصی را بی آنکه آن وضعیت را افشا نمایند حمایت می کنند.

بازی ها تبادل های کم اهمیت تری هستند که ماهیتی تکراری و دست آوردهای روانی کاملاً تعریف شده دارند نظر به اینکه در این نوع تبادل گوینده منظوری جز آنکه می گوید دارد همیشه نیرنگی در کار است. اما این نیرنگ ها تنها در صورتی کارگر می افتد که نقطه ضعفی در طرف مقابل پیدا شود که بتواند خود را به آن بیاویزد که به عنوان نمونه این نقطه ضعف می توان به ترس و حرص و احساساتی بودن و یا رنجش پذیر بودن یا دیگر نواقص اشاره کرد. وقتی نیرنگ به هدف می خورد بازیگر رفتاری می کند تا نیرنگش کارگر واقع شود. لحظه ای در ابهام و گیجی سپری می شود تا شخص که هدف قرار گرفته بفهمد

چه اتفاقی برایش افتاده است بود هر دو طرف در پایان بازی بردهای خود را جمع می کنند. این بردها یا دست آوردها که متقابل هستند شامل احساساتی (نه لزوماً مشابه) می شوند که در اثر بازی در گوینده و جواب دهنده ایجاد شده اند. (بعد از سلام اریک برن)

بازی رشته ای تبادل مکمل با هدف نهفته است که تا محصول به نتیجه پیش بینی شده و کاملاً مشخص پیش می رود و جریان پیدا می کند یعنی هر بازی رشته ای تبادل مشخص و غالباً تکراری است با ظاهری قابل قبول و دارای انگیزه پنهانی یا به زبان عامیانه تر رشته ای حرکت است بادام یا کلک.

از طرف دیگر هر بازی اساساً با خدعه و نیرنگ توأم است و کیفیت پایان کارهم به جای این که فقط تحریک پذیر باشد تکان دهنده است.

اگر شخصی از شخص دیگر تقاضای تأیید کند و درخواستش برآورده شود یک عمل انجام گرفته است. اگر شخصی از شخص دیگر تقاضای تأیید کند و درخواستش برآورده شود و سپس آن تأیید بر ضد تأیید کننده به کار گرفته شود یک بازی انجام شده است.

از آنجا که امکان وجود پیوندهای صمیمانه بین مردم در زندگی روزمره بسیار کم است و حتی گاهی اوقات این صمیمیت و یگانگی از لحاظ روانی برای برخی از افراد غیرممکن است بخشی اعظم از اوقات زندگی جدی اجتماعی اشخاص به اجرای بازی ها می گذرد باید به خاطر آورد که اساسی ترین وجه بازی ها نقطه اوج یا برد آن هاست کارکرد اصلی حرکات اولیه بازی ها آماده کردن موقعیت برای برد است. که این برد می تواند پول یا به رسمیت شناخته شدن و گرفتن نوازش از این و آن باشد یا توجه از دیگران.

بازی خوب بازی است که مزایای اجتماعی اش از پیچیدگی های انگیزه هایش بیشتر باشد بدین معنی که بازی خوب هم به نفع حال بازیگران دیگر است و هم به روشن شدن ماهیت طرف کمک می کند.

صمیمیت توأم با ملاحظه کاری های سخت خلل ناپذیر است به طوری که والد و بالغ و کودک هر سه از آن پرهیز دارند جامعه از صراحت خوشش نمی آید مگر در خلوت عقل سلیم می داند که ممکن است از

صراحت سوءاستفاده نشود و کودک از آن می ترسد چون بسیاری از پرده ها را کنار می زند. بنابراین برای گریز از ملال وقت گذرانی ها و ایمن بودن از خطرات ناشی از صمیمیت بیشتر مردم به بازی ها پناه می برند که قسمت اعظم و جالب آمیزش اجتماعی را تشکیل می دهد اهمیت اجتماعی بازی ها در همین است.

مردم معمولاً دوستان و همکارانی را انتخاب می کنند یا با کسانی دمخور می شوند که همان بازی هایی را که خودشان دوست دارند اجرا می کنند.

بسیاری از بازی ها را اشخاص اجرا می کنند که ناراحتی شدید دارند به طور کلی می توان گفت مردم هرچه ناراحت تر باشند با شدت وحدت بیشتری به بازی می پردازند.

وقت گذرانی ها و بازی ها جانشین صمیمیت واقعی هستند به این دلیل است که می توان آن ها را اشتغالات مقدماتی نامید نه پیوندهای یگانگی.

صمیمیت تنها جواب ارضاکننده و کامل به گرسنگی محرک و گرسنگی به رسمیت شناخته شدن و گرسنگی ساخت است اصیل ترین نمونه آن عمل بارورسازی عاشقانه است.

بازی ها دو نوع است بازی خوب و بازی بد.

بهترین نمونه صمیمیت کودکان خردسال هستند که بدون هیچ گونه بازی خواست های واقعی خودشان را نشان می دهند خشم خودشان غم خودشان دوست داشتن خودشان ناراحتی خودشان و نیازهای زیستی خودشان مثل گرسنگی تشنگی سیری خواب ترس خودشان دستشویی رفتن خودشان و غیره .. را بدون رودرواسی و بازی کردن بازگو می کنند.

قصد هرکس در هر بازی به طور خودآگاه یا بیشتر به طور ناخودآگاه که اکثریت مردم به طور ناخودآگاه بازی می کنند گرفتن امتیاز است (روانی درونی یا روانی بیرونی) که این امتیاز می تواند به صورت تأیید شدن نوازش شدن و به رسمیت شناخته شدن یا رسیدن به منفعت شخصی مانند پول یا موقعیت یا مقام

یا سوءاستفاده از شخص یا اشخاص در جهت منافع خودش باشند چه آن کسی که دائم از بدبختی خود پیش این آن می نالد چه آن کسی که خود بزرگ بین است و همه اش حرف های قشنگ یا گنده گنده یا بالاتر از دیپلم صحبت می کند و چه آن کسی که رفتارهای کوچه بازاری یا دارو یا پول خرج می کند و به مردم نذری می دهد یا کسی که به دیگران خسارت می رساند و سر مردم کلاه می گذارد همه در پی منفعت شخصی و گرفتن امتیاز روانی درونی و روانی بیرونی است مگر کسی که از روی عشق و صمیمیت کاری را انجام بدهد.

از کودکی به طور ناآگاهانه بازی ها جانشین صمیمیت واقعی می شود و بزرگترها و والدها بازی ها را به طور ناآگاهانه به ما یاد می دهند و جلوی صمیمیت واقعی ما را می گیرند و به ما یاد می دهند که همیشه ریا کنیم و خود واقعی مان را هیچ وقت بروز ندهیم به عنوان مثال اگر من از کسی در کودکی بدم بیاید و آن ها مهمان باشند می گویند زشت است نگو در مورد مسائل جنسی سؤال نکن برخلاف میل به دیگران یا مهمان ها احترام بگذار حرف دلت را به کسی نگو از ضعف ها و ترس هایت صحبت نکن برخلاف میل پول به دیگران قرض بده و ضامن بشو صمیمیت یعنی اینکه من بتوانم خود واقعی ام را به نمایش بگذارم با تمام خوب و بد وجودم ولی والدها به ما یاد داده اند که هیچ وقت این کار را نکنیم چون درست نیست و مردم خوششان نمی آید و طرد می شویم و مردم هم نمی توانند صمیمیت واقعی ما را ببینند چه از نوع خوب چه از نوع بد. صمیمیت یعنی درد من ترس من شرم من موفقیت من پیشرفت من نیاز جنسی من نقص من صفت خوب من را ببینند فقط تعداد کمی از افراد می توانند تا این حد به همدیگر اعتماد کنند و به جای اینها یا برای مخفی کردن اینها بازی در آوردن یا بازی کردن را به ما یاد داده اند و یاد گرفته ایم که برای مخفی کردن چیزهایی که مردم خوششان نمی آید یا برای بدست آوردن پول نیاز جنسی و به رسمیت شناخته شدن و نوازش و توجه دیگران و شناخته شدن و مخفی کردن نواقص مان و تأیید شدن توسط دیگران و یا برای بدست آوردن نیازها یا احتیاجاتمان بازی کنیم و بازی دریاوریم برای کنترل زن و بچه بازی دریاوریم و یا بالعکس در معامله و خرید و فروش بازی در می آوریم برای رابطه

جنسی با همسر خود یا زن های دیگر بازی در می آورند یا زن ها برای جذب و نگاه مرد و تأیید شدن بوسیله آرایش و خودنمایی و ... بازی در می آورند. یا بوسیله حرف زدن و کلاس گذاشتن و به نمایش گذاشتن دانش عاریتی که از توی کتاب ها و جاهای دیگر پیدا کرده اند چه زن چه مرد بازی در بیاورند. اگر زن یا مردی در تلویزیون یا در رفت و آمدهای خانوادگی از هنرپیشه یا تیپ یا قیافه دوستان خانوادگی خوشش بیاید به عنوان مثال زن از قیافه فلان هنرپیشه یا فلان مرد که دوست خانوادگی است خوشش بیاید نمی تواند با صحبت به شوهرش بگوید و نقش بازی می کند و دروغ رفتار می کند و حرف می زند و همینطور بالعکس اگر مرد از فلان هنرپیشه زن یا از زن دوستان خانوادگی خوشش بیاید و بیسند نمی تواند با صمیمیت بگوید چون صمیمیت را کسی قبول نمی کند پس نقش بازی می کند و ریا که همگی جزو بازی ها است.

یک کودک وقتی اشتباه می کند یا وسایلی را خراب می کند و می شکند چون از طرف پدر و مادر سرزنش می شود و پذیرفته نمی شود می ترسد و شروع می کند به بازی کردن و مخفی کردن اشتباهش زیرا وقتی با صمیمیت به اشتباه خود اعتراف می کند سرزنش می شود و تنبیه و طرد بنابراین ریا دورویی مخفی کاری و بازی کردن را یاد می گیرد تا پذیرفته شود تا سرزنش نشود تا به رسمیت شناخته شود تا به خواسته هایش چه درست چه نادرست برسد بازی می کند که کسی عیب ها و نواقص و قسمت بد وجودش را که والد بد می داند کسی نبیند و همه اینها را از والدهای خود یاد می گیرد یا در رفتار آن ها می بیند و ضبط می کند یا بوسیله گفتار آن ها می شنود و ضبط می کند به عنوان مثال پدر می گوید دروغ بد است ولی خودش دروغ می گوید فیلم ماهواره بعضی قسمت هایش بد است ولی خودش نگاه می کند اگر کسی کارش دارد می گوید بگو نیستش یا این کار را که کرده ام مخفی کن و به مامانت یا به کس دیگه نگو یا بالعکس کودک بازی کردن والدینش را در فامیل جلو دوستان در بیرون و غیره می بیند و یاد می گیرد که صمیمیت مورد قبول اکثریت مردم و جامعه نیست و خطر دارد پس بازی کردن را یاد می گیرد یاد می گیرد که برای بدست آوردن پول با بازی سر مردم را کلاه بگذارد یا برای

بدست آوردن سکس زن و دخترهای مردم را به بازی بکیرد با حرف های قشنگ و تیپ زدن و دروغ گفتن یاد می گیرد برای بدست آوردن احترام یا به رسمیت شناخته شدن و گرفتن نوازش نقش بازی کند بازی بیا ببین من چقدر بدبختم یا بازی بیا ببین من چقدر اطلاعات دارم و چقدر می دانم یا بیا ببین من چه آدم خوبی هستم یا بیا ببین من چقدر آدم بد و شرور و زندان رفته الواطی هستم یا بیا ببین من چقدر خارج رفته هستم و سواددار و مدرک دار و غیره یا بیا ببین من چقدر زرنگم.

فریب دادن دیگران، نقش بازی کردن، مخفی کردن احساس ها و سرکوب کردن آن ها

نقش بازی کردن: می ترسم نه نمی ترسم، مظلوم نمایی کردن، ادای آدم های باکلاس را در آوردن با عرق خور عرق خور می شوم با موادی مواد کش یا چاقوکش می شوم با باسواد یا روحانی باسواد و روحانی می شوم ظاهر را جلوی مردم حفظ کردن خودم را زیر بدهی می کنم تا جلوی مردم فلان ماشین را بخرم یا فلان خانه را یا جلوی مهمان هایم غذاهای آنچنانی دادن و پا را از گلیم خودم درازتر کردن و این همه بازی در می آوریم و نقش بازی می کنیم تا به رسمیت شناخته شویم یا به پول و نوازشی یا به خواسته های کودک برای برطرف کردن نیاز عاطفی و احساسی خودمان نسبت به یک جنس مخالف را برطرف کنیم البته به صورت ناآگاه یا با ضریب کاری و بازی کردن زن دختر مردم را با حرف های قشنگ و ظاهرسازی و وعده و وعید دادن گول می زنیم و فریب می دهیم و نقش بازی می کنیم تا به خواسته کودک درون که شهوت رانی و لذت جویی است برسیم که جزو بازی بد است در اکثریت دنیا آدم های که جهت گرفت سمت و مقام کاندیدا می شوند با زدن حرف های قشنگ و وعده و وعید مردم را به بازی می گیرند تا رأی بیشتری بیاورند و به خواسته خود از پست و مقاوم و پول و قدرت است برسند و با بازی ولی حرف های قشنگ و متهم کردن دیگرن مردم را به بازی می گیرند تا در همان پست و مقام بمانند.

جنگ هم یک نوع بازی است که خیلی ها به خاطر نفت پول و ثروت یا قدرت با بازی کردن ذهن مردم و باورهای مذهبی یا فرهنگی مردم را تحریک می کنند و با شعارهای نظر دموکراسی- حقوق بشر- خدا

دین و مذهب و غیره مردم را بازیچه دست خودشان می کنند و از آن ها استفاده می کنند جهت منافع خودشان.

بازی دو نوع است بازی خوب و بازی بد

در بازی ها که زیربنای آن کلک و حقه است هرکس در پی گرفتن امتیاز است که این امتیاز می تواند جهت به رسمیت شناخته شدن و تأیید شدن و جلب توجه دیگران باشند یا این امتیاز می تواند جهت رسیدن به پول و یا ملک یا مقام و منصب یا شهرت و قدرت باشد به عنوان مثال بازی راهنما و رهجو هم که جزو بازی های خوب است زیرا اگر راهنما رهجو می گیرد از روی عشق و صمیمیت نیست زیرا اکثریت راهنماها به خودشان عشق ندارند که بدهند چه برسد به دیگران بلکه اکثریت از روی تأیید طلبی و به رسمیت شناخته شدن و مورد توجه قرار گرفتن است و ترس از برگشتن به مواد مخدر و بلاتکلیف برنامه NA یا کسی که در مراسم ختم و خاکسپاری پدرش یا مادرش یا بچه اش ختم های پر زرق و برق با هزینه های زیاد می گیرد و می خواهد با این بازی امتیاز به رسمیت شناخته شدن و جلب توجه دیگران و شنیدن چه چه و به به دیگران را بگیرد چه از درون توسط والد خودش چه از بیرون توسط والدهای بیرونی که این هم جزو بازی خوب است یا در معاملات و داد و ستدها مغازه دارها با بازی به راه انداختن سعی می کنند سود بیشتری نصیب خود کنند مشتری هم بازی می کند که پول کمتری بپردازد که این جزو بازی بد است که بیشتر در معاملات ملکی خرید و فروش زمین خانه خرید و فروش ماشین و تجارت اجرا می شود.

و یا در بازی خواستگاری هرکس با بازی در آوردن به دنبال امتیاز خودش است هرکس سعی می کند پسر یا دختر خودش را خوب عالی جلوه بدهد نقاط ضعف و نواقص را بپوشاند و در مهریه خرید وسایل هم هرکس به دنبال منافع خودش است که هم می تواند بازی خوب باشد و هم بد اگر ازدواج موفق بود بازی خوب و اگر موفق نبود بازی بد است.

یا بازی زن و شوهر که گربه را باید دم حجله کشت یا مردسالاری یا زن سالاری.

یا در میهمانی ها و مجالس بازی بیابین من چقدر بدم و چقدر اطلاعات و دانش دارم که می خواهد علم و اطلاعات عاریتی خودش را به این آن عرضه کند و به رخ این آن بکشد که حقارت های زیرین خودش را بپوشاند (من خوب نیستم) و با پز دادن این اطلاعات و دانش احساس خوب بودن پیدا کند و نوازش و به رسمیت شناخته شدن و جلب توجه دیگران را بدست آورد یا بازی بیا ببین من چقدر بدبختم یا چقدر عاجزم که بیشتر در جلسات NA رایج است یا بیا ببین من چقدر بیمارم و چقدر مشکلات دارم که هدف گرفتن امتیاز به رسمیت شناخته شدن و تأیید شدن و نوازش گرفتن و گاهی گرفتن کمک مادی از دیگران است یا بازی بیابین من چقدر زرنگ هستم که دائماً از زرنگی و کلاهبرداری های خودش تعریف می کند جهت گرفتن امتیاز نوازش و به رسمیت شناخته شدن و جلب توجه دیگران یا بازی بیابین من چقدر آدم خوبی هستم که همیشه در میهمانی ها یا عزاداری ها و مراسم مختلف همه اش در حال کمک کردن و فرمانبردار است و هرچه به او بگویند انجام می دهد و همیشه آدم خوبی است و معروف است به آدم خوب و همیشه در هر مراسمی از قبل اسم او را برای انجام کارهای مراسم یادداشت کرده اند و در فامیل هم معروف است به آدم خوب زیرا هیچ وقت مخالفت نمی کند و همیشه آماده فرمانبرداری و انجام دادن کارهای مراسم که جزو بازی های خوب است و هدف گرفتن نوازش و تعریف و تمجید دیگران و تأیید شدن است.

بازی خوب جزو بازی هایی است که هم بازیگر و هم دعوت شونده به بازی هردو سود خود را می برند و هردو راضی هستند.

و بازی بد جزو بازی هایی است که بازیگر به کسی خسارت مالی یا عاطفی می زند خودش سود می برد و دیگری ضرر.

اگر کسی خواست با ما بازی کند می توانیم بازی او را قطع کنیم یا وارد بازی با او شویم. به عنوان مثال می توانیم به حرف هایش گوش نکنیم و از او خداحافظی کنیم و یا بگوییم من به این بحث علاقه ای

ندارم یا موضوع را عوض کنیم که البته طرف مقابل ممکن است خوشش نیاید که ما وارد بازی او نشده ایم و حتی ممکن است دلگیر و یا رنجش پیدا کند.

در هر بازی بازیگر هم بازی های خودش را پیدا می کند و اگر کسی نخواست وارد بازی یک عده ای بشود خودبخود طرد می شود.

اگر من با صمیمیت به مشتری بگویم که جنس من ۵ هزار تومان سود دارد و من کمتر نمی دهم مشتری ناراحت می شود و مرا متهم می کند به این که گذشت ندارم و سود زیادی می گیرم ولی اگر با بازی کلک و حقه بزخم پول بیشتری بگیرم و بعد کمی از آن را گذشت بکنم و تخفیف بدهم مشتری خوشحال است در صورتی که ممکن است سود الان که با بازی و کلک گرفتم بیشتر از آن پنج هزار تومان باشد اگر به کسی با صمیمیت بگویم که از دست تو ناراحتم یا از این اخلاق و رفتارت خوشم نمی آید یا نمی توانم ضامن تو بشوم یا پول قرضت بدهم طرف ناراحت می شود ولی اگر با بازی و کلک و دروغ از او تعریف کنم و عیب ایرادهایش را به او نگویم یا به دروغ بگویم دست چک ندارم یا خودم بدهکارم و پول ندارم طرف این طوری رضایت بهتری دارد تا صمیمیت زیرا مردم بازی را بیشتر دوست دارند تا صمیمیت را زیرا این طوری از کودکی بار آمده اند و یاد گرفته اند حتی در مورد گفتن توانایی ها و صفت های خوبمان هم شکسته نفسی می کنیم و بازی در می آوریم که نه بابا ما قابل نیستیم شما لطف دارید و نمی توانیم بدون شکسته نفسی و رک و صریح و با صمیمیت از صفت ها و توانایی های خود بگویم زیرا والد به ما گفته اینطوری نگو می گویند از خودش داره تعریف می کند و سعی می کنیم با بازی کردن و ادا و اطوار درآوردن یک جور مردم را متوجه توانایی ها و صفت های خوب خود بکنیم. زیرا والد به ما گفته اگر کسی از صفت ها و توانایی های تو تعریف کرد نگو بله درست است من این توانایی و این صفت را دارم که می گویند خود بزرگ بین و خودپسند است بلکه شکسته نفسی کن و بگو ای بابا ما مال این حرف ها نیستیم و یا شما لطف دارید چشم هایتان قشنگ می بینید ولی می توانی بازی در بیاوری و با بازی مردم را متوجه توانایی های خودت بکنی یا با بازی و نقش بازی کردن ضعف ها و نواقص خودت را بپوشان و

خودت را آدم خیلی خوب و با صفات پسندیده نشان بده و ظاهر را حفظ کن و اگر صفت خوب یا توانایی هم نداری با بازی نشان بده که داری نکند با صمیمیت بگویی من این صفت یا توانایی را ندارم که خیلی زشت می شود و آبرویت می رود زیرا صمیمیت خطر دارد و مردم توانایی درک و هضم صمیمیت را ندارند چرا؟ زیرا از کودکی آن ها را از صمیمیت داشتیم و صمیمیت گفتن دور و پرهیز کردن و در عوض بازی کردن را آموزش و تشویق کردن.

در رنجش هایی که پیدا می کنیم به جای اینکه با صمیمیت به طرف مقابل بگوییم به خود او نمی گوییم چون می ترسیم که ناراحت شود و شروع می کنیم با بازی درآوردن به این آن می گوییم که ببین چه اتفاق وحشتناکی برای من افتاده فلانی چقدر بد است و من چقدر خوب هستم و تو هم که به حرف من گوش می کنی خوب هستی یا اینکه بیا ببین من چقدر بدبخت هستم.

بازی ها از طریق بالغ انجام نمی شود بازی ها خارج از آگاهی بالغ انجام می شود و یک جور مکانیسم دفاعی هستند و وقتی بازی ها را انجام می دهیم خودمان متوجه نیستیم.

کودکان خردسال همیشه در حال بازی هستند و اکثر مواقع به رفتارهای بزرگسالان نگاه می کنند و روش زندگی کردن آن ها را بازی می کنند وقتی هم که بزرگ می شویم دوباره همان کودکی هستیم که داریم بازی می کنیم فقط اسباب بازی هایمان کمی بزرگتر شده و کمی فرق کرده حالا ماشین خانه پول مقام و ... اسباب بازی هایمان هستند.

کودکان وقتی تنها هستند با وسایل خود بازی می کنند و خیال پردازی وقتی به هم می رسند باز بازی می کنند وقتی بزرگ می شویم به جز زمان های که در حال فعالیت و بالغ هستیم در وقت گذرانی ها و مراسم ها همان بازی های کودکی را انجام می دهیم به شکلی دیگر و خیال پردازی می کنیم و به دنبال آرزوها رویاها که شامل پول - ثروت - شهرت - ماشین خانه - خارج رفتن و پز دادن و غیره.

خوب بودن احتیاج به ثابت کردن ندارد وقتی من در درون احساس خوب بودن دارم اگر دیگران از من انتقاد کنند یا مرا بد بخوانند یا تحویل نگیرند بهم نمی ریزم و آرامشم به هم نمی خورد یا کم ناراحت می شوم ولی زمانی که از درون و تحت ناخودآگاه یا خودآگاه احساس خوب بودن نمی کنم برای اینکه احساس خوب بودن بکنم یا به بازی رو می آورم که خودم را بزرگ و باارزش نشان بدهم و نوازش بگیریم یا بوسیله چیزهای بیرونی مانند پول، مقام، شهرت منصب مال منال سطح سواد خارج رفتن کلاس گذاشتن و چیزهای دیگر یا اگر اینها را نداشته باشم توسط چیزهای دیگر که آن محیط آن را بپذیرد و نوازش دهد مانند چاقوکشی، الواطی، دعوا، زندان رفتن، خالکوبی، مواد زدن الکل زدن، ژست گرفتن، دزدی کردن، خلافکار بودن و می خواهم توسط اینها پذیرفته شوم و نوازش بگیرم و احساس خوب بودن و امنیت و ارزش بکنم. کسی که از درون احساس خوب بودن و با ارزش بودن دارد اجبار و احتیاجی به ثابت کردن خویش ندارد پس هرکجا می خواهیم خودمان را به دیگران ثابت کنیم و از نگاه دیگران می خواهیم ارزش پیدا کنیم و گدایی عشق و محبت پذیرفته شدن و نوازش بکنیم از دیگران یا با چیزهای بیرونی مانند پول ماشین شهرت و ... خودمان را نشان بدهیم از درون دچار خلأ روحانی و احساس ناامنی و من خوب نیستم هستیم. بنابراین رو به بازی می آوریم و در این بازی ها توسط مسائلی که در بالا ذکر شد به دنبال تأیید نوازش و منفعت شخصی خودمان هستیم.

در بازی ها همه به دنبال ۲ چیز هستند یک گرفتن نوازش و به رسمیت شناخته شدن و دیده شدن و پذیرفته شدن و دوم منفعت شخصی خودش هرکس که کار می کند پول در می آورد به دنبال منفعت شخصی است حتی آن کسی هم که خودکشی می کند یا می خواهد دیده شود و نوازش بگیرد یا منفعت شخصی او این است که بیشتر از این درد نکشد.

هرجا که ویتترین می زنم و جور دیگری خودم را نشان می دهم در خانه و پهلوی خانواده یک جوروی و در بیرون و جلوی مردم جور دیگر خودم را نشان می دهم بازی می کنم وقتی برخوردارم با آدم ها فرق می کند با مقام دارها سرشناس ها پولدارها دکترها یک جور برخوردار می کنم و با آدم های عادی و معمولی

یک جور دیگر برخورد می‌کنم و احساس می‌کنم این‌ها بازی است که به صورت ناخودآگاه انجام می‌دهم برای نوازش یا منفعت شخصی بعضی از آدم‌ها ادای انسان‌های روحانی معنوی را در می‌آورند و با ظاهر سازی و زدن حرف‌های معنوی می‌خواهند بگویند ما تغییر کرده ایم که این یک بازی است جهت گرفتن نوازش و منفعت شخصی ممکن است دانش روحانیت را هم جمع کرده باشند ولی جزو وجودش نشده است و روحانیت چیزی نیست که بتوان در کتاب‌ها جستجو کرد یا با انجام دادن یک سری مراسم‌های مذهبی روحانی شد آن مراسم‌ها و آن دانش‌ها راه را نشان می‌دهند و کسی با داشتن اینها روحانی نمی‌شود اینها فقط ابتدای راه روحانی شدن هستند نه خود روحانیت. روحانیت یک تحول درونی است یک تغییر از درون روحانیت باید جزئی از وجود شود نه یک نمایش مانند یک گل که عطر جزئی از وجود آن گل است و برای همه کس چه خوب چه بد آن عطر را می‌پراکند اگر نمایش روحانیت داری بازی درآوردن چون روحانیت نمایش نیست روحانیت در رفتار و کردار مشخص است اگر در برخورد با آدم‌های سرشناس و مقام‌منصب‌دار و پولدار یک جور برخورد کردی و احساس کردی و تحویل گرفتی و اگر آن‌ها تحویل گرفتند احساس شرف لذت رضایت و خوشی کردن ولی در برخورد با آدم‌های عادی و کم‌ارزش و بی‌ارزش از نگاه والد احساس لذت کمتر کردی و کمتر آن‌ها را تحویل گرفتی و برخوردت و احساست و رفتارت با آن‌ها فرق داشت تا با یک پولدار سرشناس و مقام‌دار بدان که این بازی است و روحانیت نیست باید نگاه خداوند را داشته باشی تا به روحانیت برسی که نسبت به همه انسان‌ها عشق دارد و فرقی برایش ندارد که پولدار است یا بی‌پول مقام‌دار است یا بی‌مقام ولی ما هنوز اسیر پیام‌های والد و اتیکت و برچسب‌های والد هستیم که برایمان ارزش گذاری کرده و برای رسیدن به این ارزش‌ها و گرفتن نوازش یا منفعت شخصی رو به بازی می‌آوریم.

پیام‌های والد

آدم‌ها + پول مقام شهرت و مقام و منصب = با ارزش

آدم‌ها - پول مقام شهرت و منصب = بی‌ارزش یا کم‌ارزش

آدم‌ها+ خرد و عشق و آگاهی و رشد معنوی و روحانی و رشد بالغ= انسان رشد کرده
آدم‌ها - خرد و عشق و آگاهی و نبود رشد معنوی و روحانی و بالغ= انسان رشد نکرده

صمیمیت

وقتی احساس‌ها و خواسته‌های اصیل خود را بدون هیچ‌گونه مخفی‌کاری به یکدیگر بیان کردیم در حال صمیمیت هستیم.

در روابط صمیمانه هیچ‌گونه پیام‌پنهانی وجود ندارد سطوح اجتماعی و سطوح روانی با یکدیگر هماهنگی دارند و این تفاوت بسیار مهمی است بین صمیمیت و بازی‌های روانی.

احساس‌های اصیل و هیجان‌هایی که ما سانسور نمی‌کنیم: خشمگین، اندوهگین، هراسان، شادمان، عشق، آرامش عضلانی، گرسنگی، سیری، خستگی، هیجان، نفرت، خواب‌آلودگی و غیره.

احساس‌های غیر اصیل یا هیجان‌ات: شرم، دست‌پاچگی، حسادت، افسردگی، احساس گناه و خجالت، گم‌شدگی، گیر افتادن، به بن رسیدن، بی‌پناهی، یأس، دلهره و اضطراب، دلواپسی، گیجی، پوچی، سردرگمی و ...

چیز دیگری که به همین اندازه در صمیمیت اهمیت دارد این است که احساس‌های بیان شده برای پایان بخشیدن به آن وضعیت خاص مناسب هستند.

بازی‌ها گاهی اوقات جانشین صمیمیت می‌شوند و همان میزان نوازش‌ها را به همراه دارند. صمیمیت یک انتخاب برای رابطه کودک به کودک است بدون وجود بازی‌های روانی و بدون بهره‌کشی متقابل ولی این رابطه کودک به کودک به وسیله حالات نفسانی بالغ طرفین پی‌ریزی شده است به گونه‌ای که آن‌ها به خوبی تعهدات و قراردادهای بین یکدیگر را درک می‌کنند و نسبت به یکدیگر مسئول می‌باشند.

صمیمیت همچنین شامل توجه و مراقبه دو جانبه از جانب حالت نفسانی والد می باشد پیامی که از این حالت نفسانی می آید بدین گونه است من تو را تحقیر نمی کنم و به تو هم اجازه نمی دهم که مرا تحقیر کنی. میزان نوازش در صمیمیت به مراتب بیشتر و عمیق تر از انواع دیگر سازماندهی زمان (ساخت زمان) است در حالی که هم نوازش های مثبت و هم نوازش های منفی مبادله می گردند ولی هیچ گونه تحقیر و سرزنشی وجود ندارد زیرا صمیمیت به معنای تبادل احساس ها و خواست های اصیل شخصی است.

از آن جایی که صمیمیت از پیش برنامه ریزی نشده است تقریباً غیرقابل پیش بینی ترین روش های سازماندهی زمان (ساخت زمان) است بنابراین از نظر حالت نفسانی کودک صمیمیت پرخطر ترین روش برای ایجاد رابطه با دیگری است در حالی که عملاً کم خطرترین روش می باشد.

پیوندی صمیمانه با یگانگی بین دو نفر از نظر مقایسه ساخت زمان با پنج نوع کارهای دیگری که ما اوقات خود را با آن ها می گذرانیم یعنی (انزوا و کناره گیری ها مراسم، فعالیت ها یا رویه ها، وقت گذرانی ها و بازی ها) تفاوت فاحشی دارد صمیمیت برای هردو طرف برپایه این تفاهم و تقبل بنا شده است که من خوب هستم شما خوب هستید.

این صمیمیت عملاً بر بستر یک عشق پذیرا قرار می گیرد آنجا که دیگر زمان از خود دفاع کردن های بیهوده ضرورت نخواهد داشت در این نوع پیوند بخشیدن و سهمیم بودن است که در هر لحظه از زندگی به طور خودبخود علائم ابراز لذت صمیمانه است نه پاسخ به انگیزه های اجباری اجتماعی صمیمیت یک پیوند عاری از بازی است زیرا هدف طرفین یک چیز واهی و ظاهری نیست صمیمیت در آنجا امکان پذیر است که ترس نیست و این تفاهم کامل یکدیگر را امکان پذیر می سازد. آنجا که زیبایی را می توان از سودمندی جدا دید آنجا که به تملک درآوردن به خاطر داشتن غیر ضروری می باشد.

صمیمیت پیوندی است که در آن بالغ هردو انسان تحت تسلط روح اند به طوری که اگر خواستن می توانند به کودک طبیعی اجازه دهند خود را عیان کند.

یک دسته گل کوچک به موقع ممکن است نشانه بهتری برای عشق و لذت باشد تا یک شیشه بزرگ عطر گران قیمت (شانل) که به جبران فراموش کردن سالروز تولدش به او هدیه می دهید تاریخ از یاد رفته سالگرد ازدواج برای زوجی که صمیمی هستند چیز مهمی نیست اما برای زن و شوهری که ازدواجشان فقط برپایه مراسم و وظایف است مصیبتی است.

می توان به نکاتی اشاره کرد که حضور صمیمیت را گواهی می دهد: اینکه بازی در کار نباشد بالغ آزاد باشد و طرفین وضعیت من خوب هستم شما خوب هستید را پذیرا باشند.

صمیمیت تنها جواب ارضا کننده و کامل به گرسنگی محرک و گرسنگی به رسمیت شناخته شدن و گرسنگی ساخت است. اصیل ترین نمونه آن عمل بارورسازی عاشقانه است. کتاب بازی ها وقت گذرانی ها و بازی ها جانشین صمیمیت واقعی هستند.

بهترین نمونه صمیمیت کودکان خردسال هستند که هنوز آلوده ریا کاری و بازی بزرگترها نشده اند یا هنوز یاد نگرفته اند که بدون هیچ گونه ریا و بازی خواسته های خود را بازگو و نشان می دهند خشم خودشان، شادی خودشان، دوست داشتن یا نداشتن خودشان، غم خودشان، ترس خودشان و نیازهای زیستی خودشان مانند گرسنگی تشنگی خواب، دستشویی رفتن راحت با بچه های هم سن سال خودشان ارتباط برقرار می کنند راحت از هم قهر می کنند، رنجش حمل نمی کنند، ده دقیقه بعد دوباره با هم صلح می کنند و حرف دلشان و خواست های واقعی شان را بدون هیچ گونه بازی و پرده پوشی و حقه و کلکی می گویند و چیزی به نام وای زشت است نگو مردم بدشان می آید، بی تربیتی است، درست نیست، مردم چه فکری می کنند و ... در وجودشان نیست و با صمیمیت خوب بد وجودشان را بازگو می کنند (خوب بد را بعداً والد تعیین می کند و کودک را وادار می کند تا از روی آن رفتار کند کودک هنوز ارزشی فکر نمی کند و ارزشی رفتار نمی کند) کودک درونش و بیرونش یکی است.

در رابطه راهنما و رنجور مخصوصاً در قدم ۴ و پنج مقدار زیادی صمیمیت وجود دارد که رهجو اعتماد می‌کند و خصوصی ترین رازها را می‌گوید در جلسات NA هم مقداری صمیمیت وجود دارد که اعضای NA از احساسشان و مشکلاتشان بدون ترس از قضاوت و سرزنش بازگو می‌کنند.

هرکجا که کودک بدون ترس از قضاوت و سرزنش پدر و مادرش بتواند اشتباهاتش و مشکلاتش و نیازهایش و احتیاجات بدنی و غریزی و افکارش را بازگو کند آن جا صمیمیت است هرکجا که زن و شوهر بتوانند بدون ترس و قضاوت مشکلات و مسائل و احساسات و افکارشان و نیازهایشان را برای هم بازگو کنند آن جا صمیمیت است به عنوان مثال زن بتواند بدون ترس از شوهرش بگوید امروز کسی مزاحم من شده یا می‌خواسته به من شماره بدهد یا فلان همکار مرد من آدم خوب و باکلاس و خوش تیپی است و غیره یا بالعکس. و یا هرکجا که دو دوست بتوانند خوب و بد وجودشان را به هم بازگو کنند آن جا صمیمیت است و یا هرکجا که من بتوانم بدون ترس از قضاوت یا سرزنش خوب و بد وجودم را به نمایش بگذارم آن جا صمیمیت است.

دو دوست هستیم به در خانه یکیمان می‌رسیم آن دوست دیگر حالا می‌خواهد به خانه برود و استراحت کند. اگر تعارف کند که دارد بازی در می‌آورد چون الان آن خسته است و حوصله پذیرایی ندارد و اگر تعارف نکند می‌گویند چه آدم بی‌تربیتی و اگر هم با صمیمیت بگوید الان خسته است و نمی‌تواند او را تعارف کند ممکن است دوستش ناراحت شود از این رک‌گویی و صمیمیت او اینجا است که اکثر مواقع در رابطه هایمان شروع می‌کنیم به بازی درآوردن.

کسی به ما رو می‌زند و تقاضای پول یا چکی برای ضمانت یا تقاضای کاری را می‌کند اگر در توان ما نیست نمی‌توانیم رک بگوییم نه و شروع می‌کنیم به بازی درآوردن که زیرش حقه کلک است برای نه گفتن ما یا برای ارتباط و هم صحبتی با یک جنس مخالف چه برای ارضای احساس عاطفی و چه برای نیاز جنسی شروع می‌کنیم به بازی کردن که زیرش حقه کلک است و صمیمیت به کار نمی‌بریم یا برای

خواسته هایمان از پدر و مادر یا همسر یا فرزند بازی در می آوریم و می ترسیم با صمیمیت باز صحبت کنیم.

ترس از صمیمیت

گاهی از اوقات در درون من ترس از صمیمیت وجود دارد و چون صمیمیت نوعی از رابطه است که در آن من واقعی هستم بازی در نمی آورم آن چیزی که هستم را ابراز می کنم بیان احساس و نیازم در آن رابطه به سادگی صورت می گیرد و خود واقعی من دارد نشان داده می شود ترس از صمیمیت یعنی ترس از همه اینها و ممکن است فردی به واسطه ترس از صمیمیت نخواهد که دیگران به واقعیت درونی او پی ببرند و بنابراین روبه بازی کردن در می آورد.

ترس از صمیمیت ترس نشان دادن خود واقعی در یک رابطه است به عنوان مثال دختر یا پسری که مایل نیست با والدینش صمیمی بشود چون اگر بخواهد صمیمی بشود آن ها با فرزندش روبرو می شوند که متفاوت از آن چیزی است که می خواهند بشود ممکن است بخواهد جور دیگری فکر کند ممکن که روش زندگی اش بخواهد متفاوت باشد ممکن است تصمیم گرفته باشد که سبک زندگی متفاوتی از آن چیز یا عقیده و نگرشی متفاوت از آن چیزی که والدینش هستند و پدر و مادر می خواهند آن باشد ولی چون می داند اگر که با والدینش صمیمی باشد و واقعیت های وجودی اش را ابراز کند والدین او برآشفته می شود حالا به این دلیل که والدین یا کمال طلب هستند یا متعصب یا اینکه دچار آلودگی یا اینکه اصلاً انعطاف ندارند یا اینکه اصلاً والدین درست می گویند و فرزند اشتباه می کند ولی والدین روش گفتگو را بلد نیستند والگویی رفتار قاطع را بلد نیستند و این فرزند تصمیم می گیرد که فاصله خودش را با آن ها حفظ کند نوازش ندهد و نگیرد و بازی راه بینداد و خود را مخفی کند و دیده نشود و آنچه هم که دیده نمی شود درواقع از طرف والدین کنترلی هم وجود ندارد.

پس صمیمیت نوعی از رابطه است که ما در آن واقعی هستیم و بیان بدون سانسور نیاز خواسته و احساسمان را داریم و می توانیم آن چیزی را که هستیم ابراز کنیم بدون ترس.

این به معنی این است که رابطه همراه با صمیمیت رابطه ای است که من در آن خودم هستم اصیل هستم، و بدون نقش بازی کردن و آنچه هستم خوب یا بد خودم را نشان می دهم و اگر ما یک همچنین رابطه ای را بخواهیم از طرف والدین و جانشین آن ها اتفاقی که می افتد این است برخورد با واقعیت وجودی من است و اینکه آیا اصولاً والدین و جانشین آن ها و آدم ها آیا واقعیت را دوست دارند یا چون از صمیمیت می ترسند بازی ها را جانشین صمیمیت می کنند که متأسفانه در اکثر مواقع بازی ها را جانشین صمیمیت می کنند و رایج است علی الخصوص در افراد نوراتیک و عصبی یا خانواده هایی که رفتارهای ناکارآمد دارند یا فرهنگی که داخل آن واقعی بودن و نشان دادن خودت و آنچه که هستی با توبیخ، تنبیه، ارباب، سرزنش و ترس توأم می شود بنابراین افراد به جای اینکه صمیمی باشند با هم بازی در می آورند و برای اینکه رابطه نزدیک و صمیمی نشود نوازش نمی دهند و در لایه زیرین ترس از صمیمیت ترس از کنترل است می ترسد صمیمی بشود و طرف مقابل خوشش نیاید و آن وقت بخواهد او را کنترل کند یا طرد کند و سرزنش و ارباب و یک لایه زیرتر ترس از مغلوب شدن. هرچقدر میزان سرکوب در یک خانواده ای بیشتر باشد ناخودآگاه بچه ای که در آن خانواده بزرگ می شود فعالتر است و هرچقدر مکانیزم های دفاعی ناخودآگاه ما فعالتر بشود و برود به سمت مکانیزم های عصبی یا روان پریشانه که می رود آن فرد ناسالم تر است بنابراین هرچقدر بچه در فضایی بزرگ شود با خانواده ای ارتباطی با والدین که در آنجا سرکوب به واسطه ترس از تهدید ارباب کنترل طرد شدگی بیشتر باشد این کودک موجودی پیچیده تر و نوراتیک تر و عصبی تر و ناسالم تر است. بنابراین سلامت روان ما یکی از فاکتورهایی که آن را تأمین می کند در گرو داشتن روابطی صمیمی و واقعی و ابزارهای صمیمانه و به دور از بازی و به دور از دروغگویی یا مکانیزم های دفاعی است.

لایه های زیرین ترس از صمیمیت یا علت اینکه چرا ما صمیمی نمی شویم: ترس از طرد شدن، ترس از سرزنش شدن، پذیرفته نشدن و تنبیه شدن، کنترل شدن، مغلوب شدن و منزوی شدن.

سؤال هایی که هرکس باید به خودش جواب بدهد.

۱- دنیای پدیدار شناسی چیست و بر اثر چه عواملی به وجود می آید و این عوامل چه تأثیری در برداشت های من از خودم و دنیای اطرافم و قضاوت های من می گذارد؟

۲- چرا همه آدم ها یا اکثریت آدم ها افکار و برداشت های خودشان را درست می بینند و بقیه را اشتباه؟

۳- چرا این همه تفاوت و تناقض بین فرهنگ ها و کشورها و مذاهب و دین ها و ایدئولوژی ها وجود دارد و چرا یک رفتار در یک فرهنگ درست است و در فرهنگی دیگر غلط؟

۴- احساس های اصیل چیست و چه فرقی با احساس های تخریبی دارد؟

۵- فرق صمیمیت با بازی ها چیست؟

۶- چرا اکثریت مردم رو به بازی کردن می آورند؟

۷- در بازی ها مردم به دنبال چی هستند که این همه به آن روی می آورند؟

۸- ما چند نوع گرسنگی داریم منظور گرسنگی روانی است توضیح دهید و نام ببرید همراه با مثال؟

۹- چرا صمیمیت کم وجود دارد و مردم بیشتر در بازی هستند تا صمیمیت؟

۱۰- بازی ها از چه سنی شروع می شوند و علت به وجود آمدن آن چیست؟

۱۱- چرا عقاید و نظرهای مخالف ممکن است ما را به هم بریزد یا به هم می ریزد و عصبانی می کند؟

۱۲- برای اینکه بتوانم به عقاید و نظرهای مخالف خودم گوش کنم و به آن ها احترام بگذارم چه باید

بکنم؟

۱۳- ساخت زمان یا سازماندهی زمان را توضیح دهید و ما به چه روش هایی ساخت زمان می کنیم؟

۱۴- بازی ها چند نوع است؟

۱۵- رنجش چیست و علت رنجش پیدا کردن چیست؟

۱۶- برای اینکه خشم و عصبانیتی که مربوط به الان نیست را برطرف کنم چه باید بکنم منظور خشم و

عصبانیتی که به خاطر رنجش ها و تعبیر جمع کردن های گذشته است؟

۱۷- برا اینکه به آرامش برسیم و از دست این رنجش ها و ترس ها و اضطراب های گذشته نجات پیدا کنم

چه کاری باید انجام بدهم توضیح دهید؟

ذهن

ذهن در واقع یک ماشین است زیرا که هیچ گونه قدرت تفکر، خودآگاهی و یا اختیار از خود ندارد ذهن ثبیتی است خودکار که وقتی روح در آن دمیده می شود تا درجات بسیار بالایی حساس و قدرتمند می شود از آنجایی که طبیعت ذهن مانند ماشین است ناچار به انجام عملی است که روح می خواهد انجام دهد و خارج از الگوی روتینی که نفس جسمانی در اختیارش می گذارد قادر به انجام کاری نیست.

ما به این عادت داریم که ذهن را صاحب خلاقیت بدانیم با بودن مثل یک ماشین ذهن قابلیت خلق هیچ چیز را ندارد هیچ اصالت و قوه ابتکاری نیز ندارد ذهن کالبد یا غلافی است که وظیفه اش مخابره علایم و پیام های بین روح و سایر کالبدها و بالعکس است. ذهن تنها هنگامی می تواند فعال باشد که توسط روح به تحرک درآمده باشد.

به عبارتی دیگر ذهن یک اصل اساسی در وجود انسان نیست بلکه تنها وسیله ای است که بر دوش روح سنگینی می کند و جلوی نور و شکفتگی را می گیرد اما مادامی که در این جهان مادی زندگی می کنیم

یک لازمه مطلق است از آنجایی که ذهن مانند یک ماشین است نه می تواند فکر کند، نه می تواند اراده کند، نه می تواند عشق بورزد، نه می تواند به خاطر سپارد، نه می تواند رنج ببرد و نه می تواند هیچ گونه وجد و شعفی داشته باشد اگر هم چنین خصوصیتی از خود بروز می دهد به این دلیل است که روح او را بنا به دلایلی که به نفع همه است در جهت چنین حرکتی تحریک کرده است به عبارت دیگر روح به خودی خود آن نیروی الکتریکی است که باعث حرکت ماده می گردد بنابراین حرکت ذهن به عنوان یک ماده هنگامی صورت می گیرد که روح در آن جریان یابد هنگامی که مجرا تمیز باشد ذهن عکس العمل شدیدی در مقابل روح خواهد داشت اما اگر انحرافات ذهنی بسیاری وجود داشته باشد هرچه روح برای گذشتن از سد ارتباطی تلاشی به خرج دهد و روی ذهن کار کند امکان پاسخ به روح از طرف ذهن وجود نخواهد داشت.

تمامی پیام های والد و نتیجه گیری های کودک وقتی در ذهن درون اندازی شد و بارها از روی آن ها رفتار شد در درون دارای قدرت می شوند و در مدارهای مغز برای خود جا باز می کنند و قدرت می گیرند و کسانی بالغ رشد نیافته دارند به صورت اتوماتیک از روی آن ها رفتار می کنند و دیگر متوقف کردن آن ها مشکل می شود زیرا دارای بار انرژی و قدرت هستند به همین خاطر است که مردم به افکار و عقاید والدی خودشان اعتیاد دارند و آن ها را درست می دانند و نمی توانند از آن ها دست بردارند حتی اگر بالغ شان هم رشد کند دست برداشتن و متوقف کردن پیام ها و ارزش های والدی و نتیجه گیری کودک سخت و دشوار است و تلاش زیادی می خواهد.

ذهن از خودش هیچ گونه قضاوتی در ارتباط با اخلاقیات و درست و غلط ندارد زیرا تاریخ نشان می دهد که در تمرین های مختلف افکار مختلفی به عنوان اخلاق یا ضد اخلاق معرفی شده اند زیرا هرچه را که به ذهن بدهیم یا ذهن را به آن عادت دهیم اخلاق تلقی می کند و ذهن به هیچ عنوان اخلاق مشخصی ندارد برای یک آدمخوار کشتن و خوردن دشمنش مسئله ای نیست در حالی که در جامعه ما حتی فکر آن تا بدین حد موجب انزجار می شود. مطالعات مارگارت مید در مورد جوامع گوناگونی با طبیعت

ابتدایی نشان دهنده این بود که ایده آل های اخلاقی و غیر اخلاقی آن ها از یکدیگر تا چه حد متفاوت بوده و این که این ایده آل ها مانند روز از شب با اصول اخلاقی ما فرق داشته اند مانند دست دادن زن با مرد یا رقصیدن مرد زن یا حجاب یا ستاره زیبایی شدن یا شکل های مختلف دین و مذاهب که در یک جامعه درست و در جامعه دیگر غلط است بنابراین ما می دانیم که اخلاقیات مسئله ای است مربوط به رسوم عادت ها و موقعیت ها تمامی عادات اجتماعی مذاهب سیاست ها و اصول دینی براساس عادات ذهنی ای هستند که مدارها یا شیارهای ذهنی قرار داده شده و از نسلی به نسل دیگر انتقال داده شده اند این عادات ذهنی خشک و غیرقابل تغییر هستند و اغلب باعث ایجاد جنگ هایی می شوند که در طی آن میلیون ها نفر به قتل می رسند عادات ذهنی معمولاً از باب نوع بشر می شوند می توانیم بگوییم که تمام نژاد بشر برده عادات ذهنی است. شیار ایجاد شده در یک شخص پس از چند بار تکرار آن چنان عمیق می شوند که در زندگی او حاکمیت اساسی پیدا می کند و به همین ترتیب روح در تواناییش برای ایجاد تماس با آن شخص ضعیف و ضعیف تر می شود. روح نمی تواند با ذهنی که در طی سالیان عاداتی به این ترتیب برای خود تأسیس کرده تماس پیدا کند مگر آنکه شخص ماورای تمام آرزوهایش به هر تلاشی برای رهایی از چنگ این عادات دست بزند در بعضی از کشورها خوردن سوسک، قورباغه، کرم، گوشت سگ و خوک و گربه درست و در بعضی از کشورها غلط و حرام است. بعضی از کشورها می گویند خدا وجود دارد و بعضی می گویند ندارد.

کشف و درمان رنج های اولیه (روان شناسی رنج) دکتر آرتور آنو (روان شناسی تجربی)

زمان حال برای روان رنجور چیزی جز شلیک و احضار نیازها و رنجش های قدیمی و تلاش در رفع آن ها نیست.

گذشته روان رنجور همیشه مانع احساس زمان حال است.

رفتارهای نابهنجار روان رنجور که شامل اضطراب، افسردگی، خشم، تأیید طلبی، جلب توجه کردن، مهرطلبی، عجله شتاب داشتن، گوشه گیری، مصرف مواد مخدر، مصرف داروهای روانی، بی حوصلگی، حسادت، علاقه نداشتن به زندگی، کلافگی و سردرگمی، میل به خودکشی، سلطه جویی و بیش سازگار بودن و نداشتن شور و نشاط زندگی و ... نتیجه رنج های بنیادین همگانی است که در درون تمام روان رنجوران جای گرفته است این رنج ها رنج های اولیه هستند که تمام روان رنجوری بعدی بر پایه آن به وجود آمده است و روان رنجور را به طرف این رفتارهای نام برده شده سوق می دهد و صرف نظر از نوع روان رنجوری روان رنجور این رنج ها را در تمام لحظه های زندگی خود احساس خواهد کرد شخص معمولاً آن ها را به طور خودآگاه احساس نمی کند زیرا آن ها در سرتاسر بدن پراکنده اند و در اندام های مختلف ماهیچه ها، دستگاه های گردش خون اثر می گذارند و در نهایت به رفتارهای عصبی می انجامند.

روان رنجوری از نقطه نظر هر صاحب فرضیه ای شامل اضطراب ها و نگرانی های ذهنی، افسردگی ها، بیماری های روان تنی، ناتوانی در عملکرد و بی ارادگی و خشم های بی مورد است از زمان فروید تا کنون روان شناسان بیش از اینکه به علل بیماری توجه داشته باشند به علایم آن پرداخته اند.

وقتی نیازهای اولیه کودک که نیازهای زیستی و نیاز به نوازش و تأیید و توجه و دیده شدن و با اهمیت بودن و با ارزش بودن و نیاز به امنیت و به رسمیت شناخته شدن و مهم بودن و پذیرفته شدن بلاشرط که همگی فراورده های عشق هستند درست برآورده نمی شود شکافی در درون کودک به وجود می آید که او را از خود واقعی اش که کودک طبیعی است جدا می کند و تبدیل به خود غیر واقعی از نوع بیمار گونه اش که کودک بیش سازگار یا منزوی یا سلطه جو است می شود خود واقعی طرد می شود و بعداً همه عمر در سطح ناخودآگاه در پشت خود غیر واقعی به دنبال برآورده شدن آن نیازهای اولیه کودک طبیعی می گردد و می خواهد آن ها را در پول، شهرت، مقام منصب، مهم بودن مسافرت خارج از کشور، سکس، کلاس گذاشتن زدن حرف های روشنفکرانه و خود را خیلی با سواد با اطلاع نشان دادن و چاقوکشی، خال کوبی، زندان رفتن، دعوا کردن، الواطی، شرارت و دیگر بازی های روانی که بتواند تأیید و نوازش به

رسمیت شناخته شدن و امنیت دیگران را به دست آورد و یا به عبارتی در حال گدایی عشق است ولی آن شکاف دیگر پر نمی شود و این رفتارها و توجه دیگران را به خود جلب کردن فقط مسکن موقتی هستند. عصبیت نوعی اختلال احساسی است که از افکار، احساسات و تغییر شکل آن ها به یک دسته رفتارهای عصبی به وجود می آید.

عوارض گوناگون عصبیت از بی خوابی گرفته تا افسردگی، خشم، انحرافات جنسی و باعث شود ما فکر کنیم این بیماری ها انواع مختلفی دارند اما عوارض خود بیماری نیستند تمام عصبیت ها از یک علت خاص سرچشمه گرفته و به روش درمانی خاص هم جواب می دهند.

فروید نابغه ای که دو عقیده نامبارک را برای ما به ارث گذاشته و ما آن ها را به عنوان حقایق محض پذیرفته ایم بر این عقیده است که نخست عصبیت نقطه شروعی ندارد یعنی هر انسانی از هر نژادی که باشد ناگزیر روان رنجور به دنیا می آید دوم هر انسانی که از سیستم دفاعی قوی تری برخوردار باشد ضرورتاً در جامعه عملکرد بهتری نیز خواهد داشت درمان اولیه بر این عقیده پایه گذاری شده که ما همان هستیم که متولد می شویم روان رنجور و یا روان پریش به دنیا نمی آییم بلکه فقط متولد می شویم.

درمان اولیه صد درصد از بین بردن علل تنش سیستم های دفاعی و عصبیت ها می باشد بنابراین طبق تئوری درمان اولیه سالم ترین انسان ها کسانی هستند که سیستم دفاعی نداشته باشند هر آنچه که باعث به وجود آمدن سیستم دفاعی قوی تری گردد عصبیت را عمیق تر می کند به این معنا که شخص با پنهان کردن تنش های عصبی خود در پشت مکانیزم های دفاعی در خارج عملکرد بهتری از خود نشان می دهد اما این تنش ها از درون او را متلاشی خواهند کرد.

درمان رنج های اولیه

سعی کودک برای خشنود کردن والدین چیزی است که من آن را تلاش می خوانم (یا بدست آوردن نوازش و امنیت و به رسمیت شناخته شدن) این تلاش ابتدا در ارتباط با والدین است و بعد به راضی کردن دنیا تعمیم می یابد این برخورد فقط محدود به خانواده نیست زیرا کودک به هر کجا برود نیازهای ارضا نشده اش را با خود به همراه خواهد داشت و آن ها را باید به نوعی ابراز کند او در زندگی بدنبال والدین جانشین خواهد بود تا بتواند با آن ها نمایش بیمار گونه اش را اجرا کند و یا تقریباً از هرکسی (که شامل فرزندان هم می شود) تصویر والدی را رسم خواهد کرد که بتواند نیازهای او را برآورده کند البته در سطح ناخودآگاه اگر پدری در کودکی اجازه حرف زدن نداشته فرزندان او ناگزیر خواهند بود شنونده های خوبی باشند همین فرزندان که مجبور به شنیدن حرف های پدر شده اند نیاز انکار شده ای برای شنیده شدن حرف هایشان خواهند داشت و این شنونده می تواند فرزندان آن ها باشد مسیر این تلاش از نیازهای واقعی به نیازهای عصبی و از جسم به ذهن تغییر جهت می دهند زیرا نیازهای روانی بر اثر انکار نیازهای اولیه به وجود می آیند اما نیازهای روانی نیازهای واقعی نیستند در حقیقت چیزی به نام نیاز روانی مجرد وجود ندارد نیازهای روانی بیمارگونه اند زیرا این نیازها نیازهای واقعی ارگانسیم نیستند برای مثال آن مردی که هر وقت وارد رستورانی می شد باید بهترین میز را اشغال می کرد تا احساس تشخص کند رفتار نمایشی او از نیازی سرچشمه می گرفت که بر اثر دوست داشته نشدن بوجود آمده بود زیرا در تمام زندگی نیازهای او یا نادیده گرفته شده یا سرکوب شده بود میل شدید او به اینکه دیگران او را بانام و شهرت بشناسند می تواند به این دلیل باشد که در کودکی او را همیشه آی پسر خطاب کرده اند او چون در کودکی مورد اهانت والدین قرار گرفته و به هیچ شمرده شده سعی می کند بطور سمبولیک از دیگران جویای انسانی دریافت کند اگر والدین با او به عنوان یک انسان منحصر بفرد برخورد می کردند او از شر نیاز مهم بودن خلاصی می یافت در واقع کاری که روان رنجور می کند زدن برچسب های جدید (نیاز به تشخص) بر روی نیازهای ناخودآگاه قدیمی است یعنی (نیاز به دوست داشته شدن و با ارزش بودن) وی

به مرور باور می کند این برچسب ها احساسات واقعی او هستند و ادامه این نوع رفتارها را ضرورتی اجتناب ناپذیر می پندارد برای خیلی از ما مشاهده ناممان بر روی تابلو و یا صفحه چاپ شده جذابیتی فوق العاده دارد این فقط می تواند نشانگر یک چیز باشد که همان محرومیت از تأیید هویت شخصی است این پیروزی ها هر قدر هم واقعی باشند نوعی طلب عشق از والدین به گونه ای سمبولیک است که به شکل تلاش برای راضی کردن حضار بروز می کند. ۲۷ این تلاش باعث می شود کودک ناامیدی اش را احساس نکند این تلاش عصبی در کار زیاد بیکاری در گرفتن نمرات بالا و خودنمایی و مهرطلبی و تأیید طلبی نهفته است تلاش تنها امید روان رنجور برای دوست داشته شدن است او به جای اینکه خودش باشد سعی می کند قالب دیگری از خود نشان دهد دیر یا زود کودک باور می کند این قالب خود واقعی اوست رفتار غیر واقعی در این مرحله ارادی و آگاهانه نیست بلکه خودکار و ناخودآگاه است که همان رفتار عصبی می باشد.

کودک ابتدا از خواسته اش محروم می شود بعد از احساسی که نسبت به محرومیت از خواسته اش دارد منع می شود و نباید آن احساس را بروز دهد چون دوباره محروم شده است خشمگین می شود و اخم می کند و بلافاصله مورد اعتراض قرار می گیرد که چرا خشمگین شده و اخم کرده و آن خشم به صورت تعبیرهای روانی خشم و احساسات سرکوب شده در درون او جمع و نگهداری می شود بعداً در جاهای دیگر مانند مدرسه، اجتماع، محل کار، خانواده و ... آن خشم را بروز می دهد و بر سر دیگران هرجا که بتواند زورش برسد خالی می کند کافی است کسی رفتاری انجام بدهد که او را تحریک کند و دکمه خشمش را بزند به صورت ناخودآگاه آن را نشان می دهد و بیرون می ریزد که این کار هم در مدرسه هم در نوجوانی و هم در بزرگسالی و کهنسالی اتفاق می افتد به عنوان مثال جایی ما را تحویل نگیرند یا انتقادی کنند یا اعتراضی یا کسی در رانندگی جلوی ما بیچد یا در صف جلوی ما بخواهد جلو بزند سریعاً دکمه خشم زده می شود و با طرف درگیری لفظی پیدا می کنیم و مقدار خشم و عصبانیتی

که نشان می‌دهیم خیلی بیشتر از این اتفاق است و این خشم جمع شده مربوط به دوره کودکی و نوجوانی ماست که بیرون می‌ریزد و به آن جا به جایی خشم هم می‌گویند.

آنچه بیشتر باعث اقدام به خودکشی می‌شود اضطراب در مردن نیست بلکه بیشتر از عاجز ماندن از یافتن راهی برای تسکین درد است.

خشم هم مثل افسردگی واکنشی است در مقابل رنج رنجی که روان رنجور می‌کشد و واکنشی که روان رنجور به این رنج درد نشان می‌دهد یا خشم است یا افسردگی یا اضطراب و دلشوره و دلواپسی.

نیاز به عشق بلاشرط و توجه و تأیید شدن و دیده شدن احساس و امنیت و به رسمیت شناخته شدن برای کودکان خردسال اگر برآورده نشود و اگر نگذارند کودک خود واقعی‌اش باشند و او را تغییر دهند و خود واقعی‌اش را سرکوب کنند در نوجوانی و بزرگسالی تبدیل به افسردگی و خشم می‌شود و تبدیل می‌شود به روان رنجوری و مصرف الکل و مواد مخد و قرص‌های اعصاب روان و رفتارهای اجباری و اعتیادی و بیمارگونه.

افسردگی و خشمی و اضطرابی که من الان دارم نشان می‌دهم به رویدادها و اتفاقات الان مربوط به درد و رنجی است از گذشته که در درون من است و به طور ناخودآگاه آن را به زمان حال فرافکنی می‌کنم.

زمانی فکر خودکشی در ذهن شخص جان می‌گیرد که او نه از طریق خود واقعی و نه از طریق خود غیر واقعی موفق به دریافت عشقی نمی‌شود و یا عاجز ماندن از یافتن راهی برای تسکین درد درون.

کودک خردسال ابتدا می‌کوشد همانگونه که هست عشق دریافت کند وقتی ناکام می‌شود سعی می‌کند با تغییر خود و تبدیل شدن به چیزی دیگر این عشق را بدست آورد اما وقتی این چیز دیگر هم (خود غیر واقعی) در کسب عشق با شکست مواجه شد دو انتخاب برای کودک باقی می‌ماند در دوران اولیه زندگی این انتخاب می‌توان روان پریشی باشد در دوران بعدی زندگی می‌تواند خودکشی باشد.

بعضی وقت ها خودکشی نوعی جلب توجه کردن دیگران است و روان رنجور می خواهد با این کار نگاه دیگران را به خود جلب کند و از آن ها عشق دریافت کند و به آن ها بفهماند که مشکل دارد و احتیاج به دیده شدن و نوازش و توجه و کمک اما وقتی از هیچ راهی نمی تواند کمک دریافت و هیچ چیز جواب نمی دهد فشار درد و رنج آنقدر زیاد می شود که کودک برای راحت شدن از این درد و رنج درونی تصمیم به خودکشی می گیرد و خودکشی می کند.

در حالت ترس انسان به شرایط حاضر و اکنون و اینجا واکنش نشان می دهد در صورتی که در حالت اضطراب و دلواپسی و دلشوره شخص به وقایع گذشته واکنش نشان می دهد.

طبق نظریه رنج اولیه سیستم دفاعی مجموعه رفتارهایی است که به طور خودکار برای جلوگیری از بروز احساسات اولیه وارد عمل می شود به خصوص احساسات دردآور.

سیستم های دفاعی معمولاً ارادی یا غیر ارادی هستند سیستم های دفاعی غیر ارادی واکنش خودکار جسم و ذهن نسبت به رنج اولیه است خیال پردازی، شب ادراری، تهوع، پلک زدن، انقباض عضلات پرش دست و پا و ... معمولاً نخستین سیستم های دفاعی هستند که مورد استفاده قرار می گیرند اینها سنگرهای درون بافته کودک هستند.

سیستم های دفاعی غیر ارادی دو نوع هستند بعضی از آن ها تنش برانگیزند و بعضی دیگر تنش زدا هستند انقباض عضلات شکم و منقبض شدن بدن و گردن احساسات را به پایین می راند و تنش تولید می کنند شب ادراری زمانی که سیستم های دفاعی خودآگاه ضعیف شده اند نوعی آزادسازی غیر ارادی تنش است اشکال دیگر آزاد سازی غیر ارادی تنش شامل دندان قروچه کردن آه کشیدن و کابوس های شبانه است زمانی که سیستم های دفاعی غیر ارادی در انجام وظیفه دچار شکست می شوند سیستم های دفاعی ارادی وارد صحنه عمل می شوند سیگار کشیدن، نوشیدن مشروبات الکلی و مصرف مواد مخدر و قرص های اعصاب روان و پرخوری و پناه بردن به سکس و کار و رفتارهایی که فشار درون را کمتر می کنند. ۷۹ برای مثال یک کلمه حاکی از خشم یک فروشنده یا یک راننده یا انتقاد کسی یا اعتراض کسی

یا بیاد آوردن یک رنجش قدیمی و یک احساس بد قدیمی ممکن است آن چنان ظاهر خوشایند یک روان رنجور را مخدوش گرداند که او را مجبور به نوشیدن گیلاش مشروب یا مصرف مواد یا سریعاً سیگار بکند یا رفتارهای اجباری دیگر هدف سیستم های دفاعی چه ارادی و چه غیر ارادی سد کردن احساسات واقعی می باشد.

اگر شخصیت کودک نتواند تنش را متوقف کند نشانه های دیگری بروز می کند کودک ممکن است استمناء کند شصت خود را بمکد یا جایش را خیس کند یا رفتارهای اجباری دیگر.

معتاد به مواد مخدر و الکل و قرص شخصی است که دچار کمبود سیستم های دفاعی است او آنچنان احساساتش را حذف کرده که دیگر زندگی برایش مفهومی ندارد او چون نمی تواند همچون دیگر روان رنجوران به دفاع از خود برخیزد بنابراین با سوزن تزریق یا مصرف رابطه ای مستقیم برقرار می کند تا بتواند موقتاً درد و رنج درون را خاموش یا بی حس کند آلت هم برای همجنس گرا همین نقش را اجرا می کند و عده ای جهت تسکین تنش از خود ارضایی و سکس استفاده می کنند.

ما به روش های مختلفی فریاد می کشیم و رفتارهای گوناگونی از خود نشان می دهیم به صورت ناخودآگاه که در آن رفتارها نیازهای برطرف نشده گذشته را به نمایش می گذاریم و فریاد استمداد و کمک به صورت ناخودآگاه سر می دهیم مواد مصرف کردن والکل و قرص اعصاب مصرف کردن جهت برطرف کردن فشار احساسات دردآور یا بی حس کردن آن ها در درون. پرخوری سرکوب کردن آن احساسات و تنش های درونی همجنس گرایی به دنبال آغوش پدر یا مادر گشتن و کسب محبت و عشق از آن ها، پرحرفی مداوم و تأیید طلبی و مهرطلبی و اینکه با صحبت کردن و اطلاعات خودم را به رخ این آن کشیدن و خودم را مطرح کردن با این اطلاعات در جمع فریادی برای جلب توجه و دیده شدن و تأیید شدن، چاپلوسی فریادی برای دعوت به رفتار ملاطفت آمیز انزوا بیش سازگاری فریادی برای گرفتن عشق و محبت و توجه و نوازش سلطه جویی و پرخاشگری فریادی برای نشان دادن درد درون و حقارت های زیرین آن و فریادی برای گرفتن امنیت و توجه از دیگران کمرویی و خجالت فریادی برای نشان دادن

ترس درون و ضعف و کمبود عزت نفس غرور و خودبزرگ بینی و تکبر فریادی برای نشان دادن ترس ها و حقارت ها و احساس ناامنی درون و ضعف عزت نفس افراط در سکس و خودارضایی فریاد برای فراموش کردن تنش و دردهای درون و گرفتن عشق پناه بردن به تجملات و آرایش و خودستایی و پول و قدرت منصب فریادی برای نشان دادن من خوب نیستم و می خوهم بوسیله اینها خوب باشم و فریادی برای نشان دادن حقارت و درد ناامنی درون.

عشق برای روان رنجور ارضای نیازهای غیرواقعی خودش است در قالب توقعات و دیده شدن و مورد لطف و محبت دیگران قرار گرفتن عشق برای آن ها مفهومی جز هدایا تلفن های مکرر و دعوت شدن از طرف این آن و مورد لطف توجه نوازش دیگران قرار گرفتن است و به رسمیت شناخته شدن از طرف این آن قوم خویش دوست آشنا حالا یا توسط کارهای و رفتارهای که خودش انجام می دهد یا توسط کارها و رفتارهای که دیگران باید در مورد او انجام دهند. و او در ناخودآگاه خود هنوز به دنبال عشق و نوازش و تأیید و توجه و دیده شدن دوران کودکی و خردسالی و نوجوانی می گردد و دیگران هنوز در ناخودآگاه او همان والدینی هستند که او از آن ها انتظار عشق و توجه نوازش تأیید دیده شدن دارد.

هیچ مقدار محبت بعدی شرایط جدید زندگی افراد مهربان نمی تواند محرومیت دوران اولیه زندگی را خنثی کند مگر اینکه آن محرومیت به همراه احساس اصلی انکار شده دوباره زنده گردد و احساس شود روان رنجور قسمت زیادی از زندگی بزرگسالی اش را صرف پوشاندن رنج قدیمی خود از طریق عشاق جدید روابط جنسی و هوس بازی و به دنبال پول مقام منصب تجملات و تأیید نوازش و دیده شدن از این و آن به روش ها و رفتارهای مختلف.

روان رنجور هر قدر هم به تعداد عشاق و روابطش افزوده می شود و هرچقدر هم توسط پول ثروت مقام دیده شود و به آن ها برسد به نظر می رسد کمتر احساس می کند بنابراین جستجو برای عشق پایانی نخواهد داشت و آن خلأ و شکافی که در کودکی ایجاد شده با اینها پر نمی شود و اینها همگی مسکنی

موقتی هستند او زمانی واقعاً می تواند احساس کند دیگران دوستش دارند که در درجه اول بتواند آن رنجی را که بر اثر بی مهری و طردشدگی بر او تحمیل شده با تمام سنگینی اش احساس کند.

از آنجاییکه عشق احساس کردن خود است و دوست داشتن خود و پذیرفتن بلاشرط خود و احساس خوب بودن و من خوب هستم در عمق درون و در سطح ناخودآگاه می باشد نمی توانیم آن را به شخص دیگری منتقل کنیم وقتی کسی می گوید تو باعث می شوی من واقعاً احساس زن بودن بکنم یا با تو احساس می کنم کسی مرا دوست دارد یا می خواهیم عشق را از دیگران گدایی کنیم و دیگران به ما توجه کنند و ما را به رسمیت بشناسند و یا توسط پول مقام منصب تجملات احساس خوب بودن بکنیم یا اینکه ما را تحویل بگیرند دعوت بکنند احساسمان خوب بشود و اگر تحویل نگرفتن و دعوت نکردن احساس بد و ناراحتی یا اینکه فکر می کنیم اگر به فلان مقام یا منصب برسیم یا به فلان مقدار پول برسیم همه چیز درست است و اگر قیافه ام اینطوری باشد خوب هستم یعنی اینکه در درون من احساس خوب بودن و عشق ندارم و در بیرون از خودم به دنبال آرامش و خوب بودن و عشق هستم این جملات و این رفتارها و این تفکرات نشان دهنده این است که ما خود قادر به احساس کردن عشق و خوب بودن در درونمان نیستیم و برای مطمئن ساختن خود از دوست داشته شدن و عشق نیاز به اعمال و سمبل هایی در خارج از خود داریم عشق دادن چیزی به کسی نیست که بتوان مخزن او را پر کند می توان با توجه به دیگران و دوست داشتن آن ها و محبت به آن ها عشق داد ولی کسی که عشق مرا می گیرد برای او مسکن موقتی است و فردا دوباره خالی از عشق است مگر اینکه عشق از درون رشد کند و بالنده شود من اگر از درون خودم عشق داشته باشم دیگر محتاج به توجه و محبت و عشق دیگران نیستم چون در درون غنی هستم از عشق و اگر نداشته باشم باید دائماً در بیرون و با رفتارهای مختلف و رسیدن به مراتب مختلف به دنبال عشق باشم و هیچ وقت هم به آن نمی رسم چون عشق از درون است نه در بیرون. آنچه روان رنجور در عشق می جوید خودی است که در کودکی و خردسالی و نوجوانی هرگز مجاز به بودنش نبوده است او در پی شخصی منحصر بفرد است که بتواند او را وادار به احساس کردن عشق بکند یا توسط او به عشق برسد

مشکل روان رنجور این است که او با علم به اینکه عشق چیزی جز ابراز آزادانه خود نیست در کودکی مجبور بوده خود واقعی و احساسش را در راه به دست آوردن محبت و علاقه والدین و والدها از دست بدهد روان رنجور باید باور کند که او را دوست دارند و یا در آینده دوست خواهند داشت در غیر این صورت به تلاش عصبی اش ادامه نخواهد داد سخن کوتاه کودک روان رنجور مثل سومین گروه میمون های هارلو به وسیله این تلاش عشق را به طور خیالی برای خود تأمین می کند تا مجبور به دیدن این واقعیت نباشد که جز مقداری سیم و میخ چیز دیگری وجود ندارد.

کودکان برای پوشاندن احساس ناشی از طرد شدگی از طرف والدین تسلیم آن ها شده و خود را قربانی می کنند.

اتفاقی نیست کودکی که به اندازه کافی محبت و عشق از والدین دریافت کرده به ندرت به عشق فکر می کند او معمولاً نیازی ندارد به هر چیزی برچسب عشق بزند او عشق والدین خود را هم زیر سؤال نمی برد او نیازی به کلمات ندارد زیرا احساس کردن عشق در درون اوست و از آن اوست به نظر من آن هایی که نیاز دارند بر هر چیزی برچسب عشق بزنند کسانی هستند که همیشه کمبود عشق داشته اند در دنیا هیچ لغتی هیچ تأییدی نمی تواند خلأ دوران کودکی را پر کند.

اگر والدین بخواهند از تلاش روان رنجورانه کودکشان برای بدست آوردن عشق جلوگیری کنند به نظر من بهتر است به خودشان اجازه دهند به طور کامل احساسات اشک ها، خشم و شادی شان را ابراز کنند و بگذارند فرزندانشان هم هر چیزی را به هر طریقی که می خواهند خودشان بگویند به این معنا که مجاز باشند شکایت کنند سروصدا و جنجال راه بیندازند انتقاد نمایند و از خود گستاخی نشان دهند به طور خلاصه باید گفت اگر برای بچه ها هم همان حقوقی را قائل شویم که بزرگترها دارند.

ما به دنبال این نیستیم که خودمان را دوست داشته باشیم و خودمان خودمان را بپذیریم بلکه در رابطه ها بیشتر به دنبال این هستیم که دیگران ما را دوست داشته باشند و دیگران ما را بپذیرند و برای این کار یا بیش سازگار و سازگار می شویم و یا سلطه جو پرخاشگر و اگر خیلی صدمه خورده باشیم منزوی تا

بتوانیم عشق و پذیرش را یا با زور و تهدید، ارباب یا با بیش سازگاری گدایی کنیم. گدایی عشق زیرا در درون خود احساس عشق و پذیرش و خوب بودن نداریم باید از بیرون توسط یک سری رفتارها عشق را گدایی کنیم از بیرون مورد توجه و دیده شدن قرار بگیریم دیگران ما را دوست داشته باشند و طردمان نکنند و برای این کار دست به خیلی از کارها می زنیم حتی کارهای به ظاهر خیرخواهانه و کمک به دیگران تا مورد توجه قرار بگیریم و عشق دریافت کنیم و اگر مورد توجه قرار نگیریم احساس طردشدگی می کنیم و رنجش پیدا می کنیم و خشم.

چرا جستجو برای عشق و دیده شدن و تأیید شدن و مورد توجه قرار گرفتن و به رسمیت شناخته شدن این چنین عالم گیر است؟ زیرا این جستجو برای یافتن خودی است که هرگز بروز نمی کند به طور دقیق تر جستجو برای یافتن آن شخص خاص که بگذارد شما خودتان باشید چون تعداد زیادی از ما مجبور به نادیده گرفتن احساسات خود و خرد کردن آن ها شده ایم در نهایت دست به کاری می زنیم که اصلاً آن را احساس نمی کنیم به نظر من ازدواج های زودرس، ماجراهای عشقی سریع از سرخوردگی درون و ناامیدی سرچشمه می گیرد که در آن رابطه ها شخص می کوشد از طریق دیگران خود را یا عشق را احساس کند جستجو پایان ناپذیر است زیرا افراد انگشت شماری هستند که می دانند واقعاً به دنبال چه هستند اصولاً نباید از دست دادن یک معشوق در زمان حال آنقدر فاجعه آمیز باشد که منجر به خودکشی گردد یا نرسیدن به موفقیت مالی یا فلان مدرک تحصیلی آنقدر ناامید کننده باشد یا دختری که در دانشگاه قبول نشد و خودکشی کرد این مسائل نباید منجر به ناامیدی و درد خودکشی گردد مگر آنکه آن شکست منعکس کننده شکست عمیق تر و قدیمی تری در دوران کودکی شخص باشد.

زمانی که در نهایت روان رنجور این واقعیت را که مورد محبت و علاقه والدینش نبوده احساس می کند راه را برای احساس دوست داشته شدن هموار کرده است احساس کردن آن رنج کشف واقعیت جسم و احساسات آن است و بدون احساس عشقی وجود نخواهد داشت.

گذشته همیشه مانع احساس زمان حال است اگر شخصی بتواند عشق را به طور کامل در زمان حال احساس کند به این معنا خواهد بود که به طور کامل می تواند احساس کند اما روان رنجور برای اینکه بتواند بطور کامل احساس کند اول باید تمام رنج های گذشته اش را احساس کند زیرا هر زمان روان رنجور بخواهد احساس کند آن رنج ها ظاهر خواهند شد بعد از احساس آن رنج هاست که او می تواند تمامی عشق را در زمان حال بپذیرد.

انسانی خشمگین انسانی محبت ندیده است. خشم زمانی حادث می شود که نیاز اغنا نمی شود. در دوران اولیه زندگی فقط نیاز به عشق وجود دارد. سپس آزرده گی ناشی از عدم دریافت آن عشق و در نهایت خشم برای تشفی آن رنجش. خشم تلاشی است برای باز پس گرفتن زندگی به خصوص زندگی گذشته روان رنجور.

آنچه برای روان رنجور اتفاق می افتد این است که مرحله اول و دوم را فراموش می کند و در خود خشمی غیر قابل توجه احساس می نماید اما خشم هم مثل افسردگی واکنشی است در مقابل رنج نه صفتی ذاتی برای انسان.

والدین روان رنجور به طور ناخودآگاه فرزندان خود را می کشند به عبارتی آن ها خود واقعی فرزندان را می کشند (کودک طبیعی) مرگ روانی- فیزیکی فرآیندی واقعی است که در آن وجود کودکان از زندگی خالی می شود نتیجه خشم است، تبدیل شدن به هر کسی غیر از خودت مساوی با مرگ است. مرگ روانی زمانی که روان رنجور نیاز به عشق را انکار و فقط خشم را احساس می کند ممکن است در زندگی هر روزه اش این خشم را در جهت هدف های سمبلیک نشانه گیری نماید. هدف هایی چون همسر، فرزندان و کارمندان و یا ارباب رجوع و دیگران از آن جایی که او خشم خود را به سرچشمه اصلی آن ربط نمی دهد. بنابراین ممکن است این خشم به طرق غیرواقعی و سمبلیک تخلیه شود.

نیازهایی که از گذشته باقی مانده اند زمان حال را هم زیر سلطه خود قرار می دهند اگر شما هم چون من شاهد کودکان خردسال بودید که در درون خیلی از زن ها زندگی می کنند از تعداد زیاد زنان سرد مزاج

متعجب نمی شدید. این زن ها به پدری مهربان نیاز دارند و وقتی مردی از آن ها به جای ایفای نقش پدر و دادن محبت پدری توقع رابطه جنسی بالغ دارد آن ها عصبانی و ناراحت می شوند. اگر کسی بتواند درک کند در درون آن ها دختران خردسال وحشت زده ای وجود دارد که از پدرشان (و مردان) دیگر می ترسند آنگاه در می یابند که برای آن دختران خردسال بعدها داشتن رابطه جنسی صمیمی راحت و بی دغدغه چقدر مشکل خواهد بود. دختران خردسال هرگز رابطه جنسی بالغ را تجربه نمی کنند.

شخصی که در دوران اولیه زندگی از عشق و محبت بهره مند بوده نیازی به تلاش برای بدست آوردن آن عشق در رابطه جنسی ندارد رابطه جنسی می تواند همان چیزی باشد که واقعاً هست یعنی رابطه ای صمیمانه و نزدیک بین دو نفر که به یکدیگر کشش دارند. آیا این بدان معناست که رابطه جنسی چیزی جدا از عشق است؟ نه ضرورتاً یک انسان طبیعی سعی نمی کند که همه را با خود به تختخواب ببرد او میل دارد خودش را که شامل جسمش هم می شود با کسی که مورد توجه اش است تقسیم کند او این رابطه را با مفهومی اسرارآمیز از عشق آغاز نمی کند رابطه جنسی برای او نتیجه طبیعی یک رابطه عاطفی خواهد بود مثل هرچیز دیگر او نیازی به توجیه آن با عشق ندارد.

دریافت محبت کافی از والدین در دوران اولیه زندگی تنها عامل پیش گیری از بی بند و باری های جنسی بعدی است خیلی از دختران محروم از محبت رابطه های جنسی خود را در نوجوانی به حساب عشق گذاشته و با این فکر خود را می فریبند که آن ها را دوست داشته اند آن ها باید چنین باوری داشته باشند زیرا به آن نیاز دارند بسیار غم انگیز است که رابطه جنسی معمولاً اولین گرمی و محبت جسمی است که آن ها در زندگی شان تجربه می کنند.

عشق حقیقی زمانی به وجود می آید که دختر و پسر یکدیگر را دوست دارند و یکدیگر را همان طور که هستند قبول دارند که این شامل جسمشان نیز می شود روان رنجور جسم دیگران را برای ارضای نیازهای قدیمی خود در اختیار می گیرد.

هم جنس گرایی یک بیماری خاص نیست بلکه فقط مسیری متفاوت برای ارضای نیازهای برآورده نشده و غالباً انکار شده است.

چرا با وجود اینکه در زندگی همه چیز هست و احتیاجی هم ندارم باز حالم بد است و افسرده هستم. چرا از اداره ام و مغازه ام که محل کسب و کارم است و محل درآمد بدم می آید و هی دلم می خواهد از دست مغازه ام فرار کنم. چرا پنج شنبه بعد از ظهر احساس خوبی دارم و جمعه بعد از ظهر احساس بد را همه اش دلم می خواهد طوری حرف بزنم و رفتار کنم که مرا تأیید کنند چرا در خیالم همه اش داستان پردازی می کنم که یک اتفاقی بیفتد و من بشوم قهرمان آن داستان و آن اتفاق و مشکل را حل کنم و همه به ایوالله و باریک الله بگویند و یا یک اتفاق ناگوار برایم بیفتد و همه برایم دل بسوزانند چرا وقتی می روم به مراقبه در گوشه ای همه اش دلم می خواهد فلانی و فلانی مرا ببینند و تأیید کنند یا یک مطلب یا چیز جدیدی دیده یا شنیده و خوانده ام خودم درست نمی توانم از آن لذت ببرم و همه اش می خواهم به این و آن نشان بدهم و تعریف کنم چرا وقتی می خواهم پشت میز رهبری بنشینم یا مشارکتی بکنم از قبل ذهنم همه اش درگیر است که چه بگویم چه نگویم و همه اش دلم می خواهد طوری مشارکت و حرف بزنم که همه خوششان بیاید و کسی انتقاد نکند. چرا تا کسی از من انتقاد می کند یا ایرادی می گیرد یا تأیید نمی کند آنقدر رنج پذیر و حال خراب می شوم و شب تا صبح ذهنم درگیر این مسئله می شود؟ چرا جلو یک عده مقام دار و منصب دار و پولدار مانند دکتر، مهندس، قاصی، رئیس فلان اداره یا نماینده شهر یا فلان وزیر یا فلان منصب احساس حقارت و خود کم بینی و در جلو یک عده دیگر که پایین تر از خودم هستند مانند کارگر، بنا، مردم عادی، سوفر شهرداری و ... احساس خود بزرگ بینی و خود برتر بینی دارم؟ چرا حسودم، چرا همه اش عجله شتاب دارم. چرا اگر هزار تومان ضرر بکنم یا کسی دستمزد کارش را هزار تومان بیشتر از جای دیگری بگیرد و بعد بفهمم آنقدر در ذهنم بزرگ می شود و حالم را بد می کند چرا اگر در جایی صف روغن یا مرغ یا برنج باشد و بعد من دور برسم یا گیرم نیاید آنقدر حالم را بد می کند که انگار فاجعه اتفاق افتاده چرا آنقدر احساس ترس و ناامنی و ترس از آینده

دارم چرا رنجش ها و احساس گناه و خجالت دائماً به من حمله می کند چرا در برخورد با مسائل و مشکلات زندگی همه اش با احساس ترس و وحشت یا احساس خشم و عصبانیت یا با احساس ناامیدی و یأس و یا دیگر احساس تخریبی روبرو می شوم.

چرا در جمع فامیل و یا دوستان اگر مرا دعوت کنند و تأیید کنند احساس خوبی دارم و اگر دعوت نکردند و محل نگذاشتند احساس بد و تخریبی دارم چرا اگر دوست منصب دارم و مقام دار و پول دارم مانند دکتر مهندس فلان شخصیت هنری یا فلان مقام دار داشته باشم احساس خوب دارم و دلم می خواهد این ور و آن ور طوری صحبت کنم که دیگران بدانند فلانی دوست من است ولی اگر دوستم از قشر معمولی یا پایین جامعه باشد جایی صحبت نمی کنم و پز نمی دهم و احساسم بالا و پایین نمی شود. چرا وقتی در یک آپارتمان غریبه هستم یا در جایی دعوت هستم و احتیاج به دستشویی دارم رویم نمی شود که به دستشویی بروم یا اگر بروم همه اش با احساس خجالت و گناه همراه است و دستشویی خانه خودم برایم امن ترین دستشویی است حتی دستشویی بین راه ها که برای مسافرت است هم برایم سخت است و احساس خوبی ندارم چرا آنقدر کمرو هستم چرا نه نمی توانم بگویم و نه نمی توانم بشنوم چرا با دیگران نمی توانم مخالفت بکنم. چرا خودم را نمی توانم بپذیرم و از خودم بدم می آید و در جلوی مردم همه اش ویتترین می زنم با جمع سواد دار خودم را سواد دار نشان می دهم با جمع عرق خور و الواط و معتاد خودم را مانند آن ها نشان می دهم در پشت میز رهبری می خواهم مانند پاکی بالاها و کسی که خیلی می داند خودم را نشان می دهم در جمع کلاس بالاها و کسی که خیلی می داند خودم را نشان می دهم و در جمع کلاس بالاها کلاس می گذارم اگر که یک آدم مقام دار یا پولدار یا خارج رفته به خانه ام بیاید طرز پذیرایی و برخورد با آن ها خیلی فرق می کند تا با آدم های عادی و کوچه بازاری چرا دائماً خودم را با آدم های پولدارتر یا باسوادتر یا مقام منصب دارتر از خودم مقایسه می کنم و چرا خودم را با پایین تر از خودم مقایسه نمی کنم چرا هرکس خودش و طرز فکرش را درست می بیند و بقیه را در اشتباه. چرا تمام دین ها و مذاهب خود را درست می دانند و بقیه را در اشتباه و حتی به جان هم می افتند و همدیگر را

قتل عام می کنند چرا جهان اولی ها خود را بالاتر از جهان سومی ها می دانند و جهان سومی ها خود را پایین تر از جهان اولی ها. چرا در یک کشور بی حجابی و ستاره زیبایی شدن ارزش و در یک کشور دیگر ضد ارزش. چرا همیشه نقش بازی می کنم و خود واقعی ام را نشان نمی دهم چرا همیشه خودم را می خواهم از نگاه دیگران ببینم و همیشه حرف و نگاه دیگران برایم مهم است و خودم به کارم و افکارم و رفتارم ایمان ندارم چرا وقتی یک چیزی را نمی دانم برایم سخت است که بگویم نمی دانم و همیشه خودم را پایین تر یا بالاتر از آن چیزی که هستم نشان می دهم به عنوان مثال صفت های خوب خودم را با شکسته نفسی بیان می کنم و ضعف ها و نواقص خودم را می پوشانم و خود را بالاتر نشان می دهم.

چرا مرغ همسایه غاز است و من نمی توانم زیبایی ها و خوبی های همسر خود را ببینم و چشمم همه اش به دنبال زن یا مرد دیگران است چرا در مهمانی ها و مراسم صحبت با زن یا مرد دوستان لذت بخش تر است تا صحبت با زن یا شوهر خودم چرا آنقدر از مرگ می ترسیم چرا آنقدر که از شب می ترسیم از روز نمی ترسیم چرا از قبرستان مخصوصاً در شب آنقدر وحشت داریم چرا از زندگی لذت نمی توانم ببرم چرا همیشه لحظه واقعی حال و اکنون و اینجا را نمی توانم لمس کنم و بفهمم و همیشه این لحظه واقعی را که وجود دارد دارم از دست می دهم ولی ذهنم همیشه در گذشته و آینده است که وجود ندارد چرا آنقدر که لذت شهوت و لذت جویی و رنجش و عصبانیت و حال خرابی قابل لمس است و وجود دارد عشق و بخشش و رضایت و پذیرش و فروتنی و تواضع و صبر قابل لمس نیست و وجود ندارد و نمی توانیم احساسش کنیم. چرا؟ چرا؟ چرا؟

جادوی سیاه و جادوی سفید

اکثریت مردم نیروهای جادوی سیاه را بر علیه خود به کار می گیرند تا به نفع خود و القای افکاری از این قبیل به خود که من موجودی پست تر هستم تا دیگران بدبخت هستم گناهکار بدردنخور، زشت یا ناامید کردن خویشان در هر رابطه ای یا افکاری که در من احساس گناه و خجالت و ترس شرمندگی به وجود می آورد یا افکاری منفی در رابطه با خودم و دیگران و مقایسه کردن خودم با دیگران و در این مقایسه

خودم را بدردنخور و پایین تر از آن ها ببینم و احساس حقارت بکنم و ... دارم نیروی جادوی سیاه را در درون خودم به کار می برم که باعث ضعیف شدن عزت نفس و دور شدن از مقام خداوندی و ضعیف شدن روحانیت و عشق می باشد و به کار بردن جادوی سفید باعث عزت نفس و اینکه شخص نه تنها از کسی بدتر نیست بلکه در برخی از جنبه ها نیز شایسته تر و تواناتر می باشد و باعث قوی شدن روحانیت و عشق و ارج نهادن مقام خداوندی و احساس سپاسگزاری و شادی و نشاط از زندگی می باشد.

متأسفانه پدر و مادرها و اجتماع از همان دوران کودکی جادوی سیاه را در مورد یک کودک به طور ناآگاهانه به کار می برند با به کار بردن جملاتی از این قبیل تو به درد نمی خوری، زشتی مردم بچه دارند من هم بچه دارم، نگاه کن ببین بچه فلانی چقدر زرنگ درس خوان تر و مودب تر و حرف گوش کن تر است و تو نیستی تو هیچ لجنی نمی شود این هایی که مهندس دکتر پولدار خارج رفته جهان اول هستند بهتر هستند و از این قبیل رفتار و گفتار که به خورد کودک می دهند و در ناخودآگاه او ضبط می شود و درون او کمبود عزت نفس و انواع حقارت ها و نواقص را به وجود می آورد که با آن بیماری اعتیاد هم می گویند.

همه آدم ها و شرایط و اتفاقات حریف تخریبی من هستند برای اینکه با آن ها تمرین کنم که بیماریم فعال نشود و رشد کنم.

رنجش و رنجش زدایی

رنجش حاصل نیاز یا انتظار ناکام شده است.

هر چیزی که سرکوب شود حل نمی شود.

رنجش تماسل ارضاء نشده: ما هرگاه تمایل یا نیازی را داشته باشیم در رابطه ای که ارضاء نشود و ناکام باقی بمانیم نتیجه آن رنجش می شود. اینکه آیا این تمایل به جاست یا نا بجا بر می گردد به اینکه انتظار من از آن رابطه با توجه به عملکرد در آن رابطه از طرف مقابل چیست. سابقه رابطه تصرف و عملکردش.

از نظر روان شناسی هر وقت من رنجش پیدا می کنم باید از خود بپرسم:

(۱) چه نیازی داشتم یا چه احتیاجی داشتم.

(۲) آیا در این احتیاج و نیاز ناکام شده ام.

(۳) آیا این نیاز ناکام من متناسب با ارتباط من و شخصیت طرف مقابل هست.

(۴) اگر هست چطور بروم به سمت رنجش زدایی

رنجش نسنجیده انتظاری است بر آورده نشده یا نیاز ناکام شده و وقتی در درون من ناگاه به وجود می آید و قبل از آن نیازی و انتظاری داشتم و این انتظار من چون در آن رابطه برآورده نشده دچار اضطراب ارتباطی می شوم و حالا این انتظار را با رنجش خشم کینه نفرت غم اندوه افسردگی کناره گیری تهاجم و هر آنچه که می تواند ناکارآمد باشد رویش را می پوشانم و وقتی این کارها را انجام می دهم در واقع دارم از نوعی دفاع استفاده می کنم که بخواهم درد درون خودم آن عزت نفس خدشه دار شده را حمایت و محافظت کنم و اگر ما رنجش زدایی نکنیم و آن رفتارهای ناکارآمد را خشم، کینه نفرت غم اندوه

افسردگی کناره گیری تهاجم و غیره حفظ کنیم و ادامه دهیم اتفاقی که می افتد این محافظت محافظتی است مریض گون و ناسالم است و باعث تنهای و صدمات روحی روانی می شود و باعث می شود نسبت به خودم و دور برم و خانواده ام رفتار ناسالمی داشته باشم.

راهکارهای رنجش زدایی

۱) با رفتار کارآمد که به حل موضوع اکنون و اینجا کمک می کند رفتار کنم به این صورت که اول با خود طرف صمیمیت کنم و در صحبت سعی می کنم طرف مقابل را محکوم نکنم و فقط برداشت خودم و ناراحتی خودم را عنوان کنم آن هم به صورت ها مسالمت آمیز که طرف جبهه نگیرد تا طرف مقابل هم نتواند علت رفتارش را بگوید و پیش پیش در مورد رفتار او قضاوت نکنم.

۲) دوم با یک آدم با تجربه صحبت بکنم و از او کمک بخواهم ، دعا بکنم ، فکر این را بکنم که از حفظ و ادامه این رنجش جز ناراحتی روحی روانی و صدمه به خودم خانواده ام چیزی نصیب من نمی شود و با حفظ نگهداری این رنجش فقط دارم خودم را تخریب می کنم و احساسات تخریبی مخرب را حمل می کنم.

۳) اینکه آیا من خودم هم نقشی داشته ام یا نه.

۴) اینکه آیا من از درخت کاج توقع سیب گلابی داشته ام و اینکه طرف مقابل ممکن است آدم نرمالی نباشد و او هم اسیر والدهای مخرب و افکار نادرست خودش است و اینکه خیلی وقت ها من با رفتارهای خودم طرف مقابل را وادار به عکس العمل می کنم و بعد از او رنجش به دل می گیرم مثلاً خیلی پرتوقع یا خود محور هستم و غیره و دیگر اینکه اگر من در این رنجش واقعاً هیچ تقصیری نداشتم و رفتارم هم درست بوده و در گذشته یک نفر یک قاشق داغی روی دست من گذاشته و من دارم می سوزم چرا حالا من آن قاشق داغ را ول نمی کنم و همین طور دارم دستم را می سوزانم و چه عاید می شود ضمن اینکه

در این طور مواقع باید این را هم قبول کنم طرف مقابل من بیمار بوده است و دیگر اینکه به یاد بیاورم من هم در گذشته و الان به خیلی ها از روی بیماری به خودم خانواده ام دوست و دور برم صدمه زده ام.

موارد که باعث عصبانیت و خشم الان من می شود و باعث رفتارهای ناکارآمد:

1) رنجش های گذشته من که هنوز حل و فصل نشده است.

2) خود محوری و کنترل و ضعف عزت نفس

3) نواقص الان من که باعث به وجود آمد رنجش می شود

وقتی می خواهیم رنجش زدایی بکنیم بهتر است مقایسه انجام ندهیم مقایسه از روش های کنترل والد گونه است مقایسه می خواهد به من بگوید که من خوب نیستم دیگری خوب است بنابراین من که مقایسه شده ام باید احساس حقارت کنم و به واسطه حقارت و ترس خودم را کنترل بکنم بنابراین رنجش زدایی نه شیوه ای برای کنترل و ساکت نگه داشتن است بلکه شیوه ای برای رشد بالندگی است اگر من در حین رنجش زدایی بخواهم فرد را با دیگری مقایسه بکنم اتفاقی که می افتد این است که دست می گذارم آنجای که ممکن است از زمان کودکی او با آن درگیر باشد و این ایجاد آزار حقارت است و وقتی فهمیدیم طرف موضوع را گرفته و فهمیده بگذاریم بقیه را خودش صحبت کند و فکر کند و پیش برود و وقتی رنجش زدایی می کنم باید درباره موضوعی باشد که فرد قادر به تفسیر آن باشد به عنوان مثال اگر فردی در خانه داریم که خیلی گوشه گیر است و حال حوصله این بر آن ور رفتن را ندارد هی گیر ندهیم گه چرا تو با ما هیچ جا نمی آیی و ما را از دست تو خسته شده ایم بلکه اول باید به او کمک کنیم که توسط دکتر درمان بشود و در طی مراحل درمان به او کمک کنیم و او را سرزنش نکنیم از طرف دیگر من با کسی می خواهم رنجش زدایی بکنم که این ارتباط برای من درجه ای از اهمیت دارد نه اینکه حالا در

خیابان یک کسی یک چیزی گفته رفته و من اصلاً آن شخص را نمی شناسم و شاید تا آخر عمرم هم او را نبینم و نشناسم.

و دیگر اینکه در خیابان یکی جلوی من می پیچد و من عصبانی می شوم این که آیا از او عصبانی شوم این که آیا از او عصبانی شدم یا از آزار حقارتی که در زمان کودکی نسبت به پدر یا نوع والد بر من تحمیل شده و احساس اجحاف نسبت به آنچه که در خانواده بودم با خواهر و برادرها و همین طور احساس اجحاف می کرد که در کودکی یا در مدرسه با بچه های هم سن سال خودم و احساس آزادی که از آنها داشته ام و یا جا به جا ای اجحاف در جامعه خانواده یا جای دیگر غیره بر روی راننده طرف مقابلم باید دقت بکنیم چون خیلی از وقت ها من آنچه که از واقعیت دریافت می کنم که دریافت من از واقعیت است با آنچه که واقعاً رخ می دهد تناسبی ندارد چون مکانیسم های دفاعی ناخود آگاه من بسیار می توانند قوی عمل کنند و هر چه من به طرف حالت های نوراتیک و عصبی پیش بروم مکانیسم ها پیچیده تر است و دریافت من از واقعیت غیر واقعی تر است به عنوان مثال وارد جایی می شویم چند نفر گوشه ای در حال صحبت کردن هستند و نگاه یک یا دو نفر از آنها به طور تصادفی به ما می افتد و می خندند اولین اتفاقی که برای ما می افتد رنجش پیدا می کنیم که آنها دارند به من می خندند و مسخره می کنند در صورتی که اصلاً این طور نبوده و آنها دارند درباره موضوع دیگری صحبت می کنند و می خندند ولی دریافت من از واقعیت که برای من عین واقعیت است ولی نادرست می باشد. به زمان های کودکی که در مدرسه یا کوچه مورد تمسخر دانش آموزان یا بچه های کوچه شده بودم و احساس حقارت داشتم و پیدا کرده بودم و این با الان که آن چند نفر به طور تصادفی نگاه کرده بودند جابه جا می شود و برای من حکم واقعیت را دارد با نگاه رهبر جلسه که اگر نگاه نکند ناگهان به هم می ریزیم یا اینکه قبل از مشارکت کردن ترس و اضطراب داریم که اینها جا به جا گذشته به الان است.

در رنجش زدایی با طرف مقابل فقط در مورد یک رنجش با او گفت و گو کنم آن هم با روش الگوی رفتار کارآمد یعنی احساس خودم و ناراحتیم را از این موضوع بیان کنم و چند رنجش را با هم نگوییم که طرف

می رود به سمت مقاومت و درگیری، در رنجش زدایی با طرف مقابل باید با نگاه گورخری به طرف نگاه کنم که او هم وجوه مثبت و خوبی هم دارد و با بر شمردن بعضی از وجوه مثبت او را نوازش کنم نه اینکه او را مطلقاً بد ببینم و کلیه وجوه او را فراموش کنم و نباید با نگاه مطلق گرایی جلو بروم و سعی کنم با زبان بدن خوشرو جلو بردم نه با زبان بدن اخمو.

هر چه که عزت نفس من پایین یا خدشه دار باشد یا بسیار نیاز مندم به دیگران و منبع کنترل من بیرونی باشد یا وابستگی شخصیتی به دیگران دارم یا هنگامی که من مدام در زمان کودکی ام با دیگران وارد رابطه ای شدم و حقارت را تجربه کردم. روی دیگران اکنون و اینجا فرا فرافکنی می کنم یا انتقال می دهم مداوم می رنجم. (پدر ، مادر، عمو ، بچه های فامیل دوستان هم کلاسی ها و معلم و غیره...)

و این به این معنی نیست که من در این رنجش حق دارم یا تداوم موضوع این است که من رنجیدم و ما می خواهیم با تکنیک های رنجش زدایی وارد فضای شخصی طرف مقابل و طرف مقابل وارد فضای شخصی ما و آن دنیای پدیدار شناسی هم شویم و چه بسا در حین این گفتگو رشد شخصی من و تو حاصل بشود. بنابراین رنجش زدایی نه به معنای متقاعد کردن طرف مقابل برای ناخوب بودن و نه به معنای گرفتن حق و اینکه حق با کی بلکه به معنای وارد شدن به فضاهای روانی همدیگر است ایجاد ارتباط است از تک گویی و متلک گویی و ملولوک گویان حرفی زدن و کنار رفتن به گفتگو رسیدن است و طی این گفتگو رشد کردن است.

اتحاد ایجاد کردن است و انسانیت ایجاد کردن است و هدف ایجاد ارتباط بهتر با کمترین مقاومت.

در رنجش زدایی زبان بدنمان متناسب باشد با آنچه که بیان می کنیم اگر می گوییم دوست دارم زبان بدنم نشان بدهد که دوست دارم و اگر می گویم برایت احترام قائم زبان بدنم این را نشان بدهد از تمسخر تحقیر کردن و محکوم کردن پرهیز کنیم. شرح حال خودم را بگویم و از کلمات مطلق گرایی استفاده نکنیم مانند این کار تو هیچ وقت ، هیچ کاری را درست انجام نمی دهی، تو دیگر درست نمی شوی، تو

همیشه با من بد رفتار می کنی من برای تو اصلاً ارزشی ندارم و همیشه تو باید دیر کنی و مرا عصبانی کنی ۱۰ ساعت که منتظر نشستم.

برای رسیدن به آرامش اول باید دل بی کینه داشت با رنجش و کینه فقط درد می کشیم و از خود سوال کنیم با گذشت و بخشش چه چیزی را از دست می دهیم و چه چیزی را به دست می آوریم. بارنجش به خود و خانواده ام ضرر می زنم در حال خوردن خشم و نفرت درد هستم به خود ظلم می کنم به خانواده ام ظلم می کنم و به اطرافیانم ضرر روانی و جسمی حتی مالی می رسانیم بدنم منقبض می شود انواع بیماری های روانی و جسمی پیامد آن است مانند سکته معده درد پا درد، سر دردهای عصبی انقباض بدن و خوردن سم در هر رنجش سم و زهر است که خون و بدن مرا مسموم می کند وقتی رنجش از کسی یا چیزی به یادم می آوریم می خورم و درونم سم درست می شود با بخشش آزادی و رهایی و آرامش تقسیم می شود پاداش عشق و رنجش در خودش است به محض اینکه می بخشم درد نمی کشم و از آن مسموم و دردها رها می شوم و به خودم می گویم می بخشم به خاطر اینکه من آرامش حقم است می بخشم نه به خاطر اینکه من از آن طرف رنجش دارم لایق است به خاطر اینکه من لایق آرامش من می خواهم خودم را آزاد کنم و درد نکشم من با ارزشم، در یک گوشه می نشینیم واسم طرفی که از او رنجش دارم را در حضور خداوند می برم و می گویم در حضور خداوند و به خاطر خودم ، من تو را بخشیدم به خاطر آرامشم به خاطر بدنم به خاطر خانواده ام به خاطر آینده ام ... رنجش و خشم سرطان ذهنی است اگر چند سال پیش یا چند روز پیش یک نفر قاشق داغی را کف دست من گذاشته و من می سوزم چرا حالا من آن قاشق داغ را رها نمی کنم تا نسوزم چرا برای رسیدن به آرامش چاره ای ندارم جز بخشش والا همیشه باید درد بکشم و سعی می کنم در عرض یک دقیقه در گوشه ای خلوت در حضور خداوند به خاطر آزادی و رهایی و شفای خودم چشم خود را می بندم و نام طرف را می برم و او را مجسم می کنم و می بخشم حتی برای رسیدن به آرامش.

اگر او مقصر باشد و من بی گناه با حفظ رنجش من باز هم در حال ضرر کردن و درد کشیدن هستم و من نباید بیشتر از این درد بکشم و ضرر کنم و او را به عدالت خداوند می سپارم و درد نمی کشم یا از حق حقوق خودم دفاع می کنم ولی بدون رنجش و درد کشیدن و ضرر کردن.

دوم ریختن ترس ها است از ترس فقیر شدن خرج نمی کنم از ترس بی پولی خرج نمی کنم. میوه نمیخورم؛ مسافرت نمی روم و ترس از آینده و ترس از اتفاقات و ترس از ترس را کنار می گذارم و خودم و آینده ام و مشکلاتم را به خداوند می سپارم و به طرف آنها حرکت می کنم و آن وقت کائنات خداوند پشتیبان من می شود و وقتی خداوند و کائنات پشتیبان من است دیگر می خواهد چطور بشود و من با پشتیبانی آنها و حرکت درست و کار دست دیگر نباید از چیزی ترس داشته باشم چون آنها هستند.

سوم ذهنم را میبندم گله و شکایت غرغر کردن ممنوع هر گرفتاری که به سراغ من می آید من مقصد آن هستم و آماده جذب آن با کنار گذاشتن ترسم و افکار منفی دیگر آنها به سراغ من نمی آید و به قدرت می رسم چون خداوند و کائنات هستند.

جادوی سیاه یا کلام های منفی را به کار نمی برم مانند من شانس ندارم بدبختم هر جا می روم کارم نمی شود از روز اول پیشانی سیاه به دنیا آمدم و... چون با به کار آنها خودم را آماده و مقصد آن اتفاقات ناگوار کرده ام وقتی می گویم بی پولم آماده می شوم برای بی پول شدن، و جادوی سفید یا کلام های مثبت را در مورد خودم به کار می برم و می گویم همه آرزو های من برآورده می شود امروز بهترین روز من است پروردگارا تو را سپاس می گویم که چنین روز نابی را آفریدی و چقدر شگفت انگیز است که معجزات تو تمامی ندارد و هر روز یک معجزه است من پولدارم، من خوشبختم و...

سؤال هایی که هرکس باید به خودش جواب بدهد.

۱- از نظر شما کودک خوب یا فرزند خوب یعنی چه و آیا شما فرزند خوبی برای پدر و مادرتان بودید؟

۲- از نظر شما کودک بد یا ناهل یا فرزند بد و ناهل و بیمارگونه چیست و چه مشخصات رفتاری دارد و آیا شما کودک ناهل بودید یا اهل و فرمانبردار آیا رفتارهای شما بیمارگونه بوده یا سالم؟

۳- چرا بچه های شما یا فرزندان اکثریت مردم با دوستان هم سن سالشان راحت ترند و راحت با هم درد و دل می کنند و اسرار خود را با هم بازگو می کنند و نسبت به هم دیگر احساس امنیت و اعتماد و شادی بیشتری می کنند تا با پدر و مادرشان و پیش پدر و مادرشان آنقدر راحت نیستند و درد و دل نمی کنند و اسرار خودشان را برای آن ها بازگو نمی کنند و از پدر و مادر خودشان بیشتر ترس دارند تا بچه های هم سن و سال خودشان- چرا و علت چیست؟

۴- آیا من آنقدر که پیش دوستان بزرگسال خود احساس امنیت می کنم و درد و دل و رازهای خودم را با آن ها در میان می گذارم آیا در پیش فرزندانم یا همسر هم راحت هستم و می توانم با احساس امنیت و بدون ترس از سرزنش درد و دل کنم و رازهای درونم را با آن ها در میان بگذارم و یا در پیش آن ها شاد هستم یا در پیش دوستانم شادترم کدام؟

۵- از نظر شما همسر خوب چه مشخصاتی دارد یا باید داشته باشد و آیا همسر من همسر خوبی است و آیا من همسر خوبی هستم و اگر نیستم چه کار باید بکنم و مشخصات رفتاری و روانی یک انسان سالم چیست؟

۶- از نظر شما اگر پسر و دختری با هم دوست باشند درست است یا غلط اگر دوستی پسر و دختر درست است به چه علت درست است و اگر دوستی پسر و دختر غلط است به چه علت غلط است؟

۷- پیامدهای منفی دوستی پسر و دختر در جامعه ما چیست و پیامدهای مثبت دوستی پسر و دختر در جامعه ما چیست؟

۸- اگر جلوگیری کنیم از دوستی دختران و پسرانمان با هم آیا در درازمدت و در بزرگسالی پیامد منفی روانی هم دارد و اگر بگذاریم با هم دوست شوند پیامد مثبت روانی آن چیست؟

۹- از نظر شما تعریف سالم و درست دوستی پسر و دختر با توجه به شرایط جامعه ما چیست و یک دختر و پسر قبل از دوستی با هم چه آگاهی هایی باید داشته باشند تا صدمه نخورند در این دوستی؟

۱۰- آیا شما بیشتر دوست دارید پسر داشته باشید یا دختر و چرا به چه علت و آیا می توانید علت آن را تشخیص دهید؟

۱۱- چرا در جامعه ما پسر و مرد با ارزش تر است تا زن و دختر و آن ها آزادترند به عنوان مثال اگر پسر یا مردی تا نصفه شب بیرون باشد خبری نیست ولی اگر زن دختری ۱۰ دقیقه دور کرد ناراحت می شویم یا اگر پسر و مرد صدتا دوست دختر و زن داشته باشند خبری نیست ولی اگر زن یا دختری دوست پسر یا مرد داشته باشد فاجعه است یا اگر یک تلفن اشتباه به زن یا دخترمان بخورد آنقدر بهم می ریزیم ولی پسرمان در جلومان اگر با دوست دخترهایش حرف بزند تلفنی صحبت نکند ناراحت نمی شویم پسر یا مرد هرکاری بکند خبری نیست ولی ممکن است اشتباه یک زن یا دختر به قیمت آبرو و جانش تمام شود؟

۱۲- نگاه و برداشت شما وقتی می بینید یک پسر و دختر غریبه یا یک زن و مرد غریبه چه در سرکارشان و چه در بیرون با هم صحبت می کنند چیست و چه برداشتی می کنید؟

۱۳- آیا من زندگی خودم و وسایل زندگی و رتبه مقامم و خانه ماشین و موقعیت شغلی خودم و اجتماعی خودم را با دیگران مقایسه می کنم و در این مقایسه چه احساس و برداشتی دارم خودم را بالا یا پایین تر می بینم؟

۱۴- آیا برای من مهم است که اکثر با کسانی رفت و آمد کنم که از نظر شغلی و مقامی و شهرت و ثروت بالا باشند و اگر با آدم هایی رفت و آمد کنم که در سطح خودم باشند چه احساسی دارم پایین تر از سطح خودم باشند چه احساسی دارم بالاتر از سطح خودم باشند چه احساسی دارم؟

۱۵- اگر کسی مرا دعوت کرد و در این دعوت خانوادگی یا شخصی با مخارج بالا و تجملات و خانه ای پر زرق و برق از من پذیرایی کرد ولی خانه من کوچکتر و تجملات کمتری داشت و من نتوانم مانند او خرج کنم و درآمد کمتر باشد آیا احساس گناه و خجالت و شرمندگی می کنم و نگران این هستم که وقتی آمدند چطوری از زیر بار خجالت و پذیرایی آن ها در بیایم؟

۱۶- آیا وقتی کسی را دعوت می کنم نگران این هستم که به او بد نگذرد و یک موقع ناراحت نشوند و آیا در رفت و آمدهای خانوادگی و دوستی ناراحتی و شاد بودن و راحت بودن دوستم و مهمانم مهم تر از ناراحتی و شادی و راحتی خودم است یا برعکس خودم و خانواده ام مهم تر است تا دیگران آیا زن و بچه مهمانم مهم تر از زن و بچه خودم است یا برعکس؟

۱۷- آیا زندگی من حریم دارد و حریم آن مشخص است یا اینکه نه حریم دارد و هرکس اعم از پدر و مادر برادر، عمو، خواهر خودم یا پدر و مادر و خواهر و برادر همسر می تواند روی زندگی من و همسرم تأثیر بگذارد یا دخالت کند؟

۱۸- آیا وقتی من با پدر و مادر یا برادر و خواهر همسر مشکل یا تنش یا بحث و اختلاف نظری دارم این تنش ها و اختلاف ها وارد زندگی من و همسر می شود و روی زندگی من و همسر تأثیر منفی می گذارد یا نه این اختلاف ها و تنش ها پشت حریم زندگی من ماند و وارد زندگی من نمی شو؟

۱۹- آیا رابطه من و دوستانم حریم دارد آیا من می توانم نه بگویم یا تقاضا کنم یا کمروبی می کنم یا از قضاوت دیگران می ترسم و همیشه سعی دارم طوری رفتار کنم که کسی از دست من ناراحت نشود یا نه برعکس همیشه دوست دارم همه به حرف من باشند و حرف اول را من بزنم و اگر کسی خواست مخالفت

کند به هم می ریزم و عصبانی می شوم و رنجش پیدا می کنم و می خواهم طرف مقابل را بکوبم و آیا عقاید و نظرات مخالف مرا به هم می ریزد حال چه در خانواده و چه در بیرون و می خواهم حرف خودم را به کرسی بنشانم؟

۲۰- آیا از اشتباه کردن می ترسم و همیشه دوست دارم طوری رفتار کنم که اشتباه نکنم و اگر کسی سؤالی کرد در جمع من ندانستم یا اشتباه جواب دادم یا اشتباهی مرتکب شدم در جمع آیا خود خوری دارم و ناراحت و معذب هستم؟

۲۱- یک انسان موفق کیست یک زندگی موفق چیست و یک انسان موفق و سالم از نظر شما چه تعریفی دارد؟.

۲۲- یک زن و شوهر چگونه می توانند با هم صمیمیت داشته باشند و نقش بازی نکنند و چگونه باید به هم عشق بورزند؟

۲۳- ازدواج مجدد روانی بین زن و شوهر یعنی چه؟

۲۴- چرا بعد از مدتی که از ازدواج یک زن و شوهر می گذرد آن جاذبه و لذتی که در روزهای اول آشنایی و ازدواج وجود داشت دیگر خبری نیست و آن ها نسبت به هم سردتر شده اند؟

۲۵- چرا بعد از چند سال ازدواج برای عده ای زن های غریبه لذت و جاذبه بیشتری دارد تا زن خودش و برای عده ای از زن ها مردهای غریبه لذت و جاذبه بیشتری دارد تا مرد خودش و این زن مردی که چند سال از ازدواجشان می گذرد چرا الان مانند روزهای اول زندگی نمی توانند از هم لذت ببرند؟

۲۶- اگر شما یک مرد یا زن مجرد باشید و بخواهید با کسی ازدواج کنید معیار و خواسته شما از شریک زندگیتان و همسر آینده تان چیست و او باید چه خصوصیتی داشته باشد منظور خصوصیات جسمی- روانی و فرهنگی و اخلاقی است تا او مورد پسند شما قرار بگیرد و اگر او مورد پسند شما بود آیا به خواسته و نظرات و معیارهای او هم توجه می کنید و اگر خواسته و معیارش با شما مخالف بود چه می

کنید و آیا قبل از ازدواج به این مسأله توجه می کنید یا نه ازدواج می کنید و احساسی عمل می کنید و هورمونی عمل می کنید بعد به مشکل برمی خورید؟

۲۷- حالا که ازدواج کردید و به مشکل برخوردید و بچه دار هم شدید و این بچه ها شما را مانند سنجاق که پارچه را به هم وصل کرده شما را به هم وصل کرده و مجبورید به خاطر بچه ها به هم وصل باشید می خواهید چه کار بکنید، طلاق بگیرید، ادامه بدهید همراه با تنش یا راهی دیگر هم وجود دارد؟

۲۸- آیا پول شهرت مقام و منصب می تواند برای ما آرامش و شادی خلق کند یا نه چرا؟

زمان حال برای روان رنجور چیزی جز شلیک و احضار نیازها و رنجش های گذشته قدیمی و تلاش در رفع آن ها نیست.

گذشته روان رنجور همیشه مانع احساس زمان حال است.

وقتی نیازهای اولیه کودک که نیازهای زیستی و نیاز به دیده شدن و نوازش گرفتن و به رسمیت شناخته شدن و پذیرفته شدن بلاشرط و نیاز به امنیت و با ارزش بودن و خوب بودن و مهم بودن و محبت که همگی فرآورده های عشق هستند درست برآورده نمی شود شکافی در درون کودک به وجود می آید که به آن خلأ روحانی هم می گویند که سرزنش و تهدید ارباب تنبیه بدنی عمق آن شکاف و خلأ را بیشتر می کند و آن کودک طبیعی با به وجود آمدن آن شکاف و خلا تبدیل می شود به کودک بیش سازگار یا منزوی یا پرخاشگر سلطه جو که اینها خود غیرواقعی هستند و بیمارگونه خود واقعی طرد می شود و بعداً در پشت این خود غیرواقعی و در سطح ناخودآگاه به دنبال برآورده شدن آن نیازهای اولیه کودک طبیعی می گردد و بطور ناخودآگاه و اشتباه در بیرون می خواهد آن نیازها را که نیازهای اولیه کودک هستند برآورده کند و می خواهد آن ها را در بیرون از خودش در پول، شهرت، مقام منصب مهم بودن، مسافرت خارج از کشور، سکس، همجنس بازی، کلاس گذاشتن، و خود را بزرگ مهم نشان دادن و زدن حرف های روشنفکرانه و سطح بالا و خود را خیلی باسواد و با دانش نشان دادن و آرایش و تجملات

زندگی و یا چاقو کشی، خال کوبی، زندان رفتن، دعوا کردن، شرارت، الکل مواد زدن و دیگر بازی های روانی که بتواند توسط اینها و جایی که اینها خریدار داشته باشد از طریق اینها دیده بشود به رسمیت شناخته بشود نوازش بگیرد تأیید بگیرد با ارزش شناخته بشود و مهم ولی آن شکاف و خلا درونی با اینها پر نمی شود و اینها مسکن های موقتی هستند و ممکن است اوضاع را بدتر و باعث شدیدتر شدن آن خلا و شکاف و بیماری روان رنجور بشود.

کودک طبیعی ابتدا از خواسته اش محروم می شود بعد از احساسی که نسبت به محرومیت از خواسته اش دارد منع می شود و نباید آن احساس را بروز دهد بعد چون دوباره محروم شده است خشمگین می شود و نباید آن خشم را بروز دهد چون مورد اعتراض قرار می گیرد یا می ترسد یا نمی تواند آن خشم را بروز دهد و آن خشم به صورت تمبرهای روانی خشم و احساسات سرکوب شده در درون او جمع می شود و نگهداری بعداً در جاهای دیگر مانند مدرسه، اجتماع محل کار خانواده و ... با یک محرک بیرونی و رفتار کسی آن خشم را بروز می دهد و بر سر دیگران هرکجا که بتواند خالی می کند.

زمانی فکر خودکشی در ذهن شخصی جان می گیرد که او نه از طریق خود واقعی و نه از طریق خود غیر واقعی موفق به دریافت عشقی نمی شود و یا عاجز ماندن از یافتن راهی برای تسکین درد درون.

ما پدر و مادرها و والدهای مختلف به خاطر ناآگاهی و بیمار بودن خودمان به فرزندانمان ضربه زده ایم و خسارت روانی و در درون آن ها شکاف و خلایی روحانی ایجاد کرده ایم با آگاهی و تحقیر خودمان می توانیم از بروز و عمیق تر شدن آن شکاف و خلا جلوگیری کنیم و با آگاهی دادن به کودکان و تمرین و مرور زمان و عشق می توانیم آن خلا و شکاف را بهبود بخشیم.

خلا روحانی از کمبود عشق می آید به تمامی فرآورده های عشق اصول روحانی می گویند یا صفت های روحانی مانند عشق، روحانیت، محبت، گذشت، مهربانی، پذیرش، نوازش، صبر، صداقت، بخشش، توجه به دیگران، کمک به دیگران، امنیت دادن به دیگران، فروتنی، تواضع، درک دیگران، احترام به عقاید و نظریات دیگران، ثبت قدم، روشن بینی، پذیرش بلاشرط خود و دیگران و آزاد گذاشتن دیگران در طرز

فکر و عقاید و جهان بینی شان و... و در کل با نگاه خداوند به همه چیز نگاه کردن و رفتار کردن یا خدامحوری به همه اینها عشق و فرآورده های آن می گویند که وقتی به کودک اینها را ندهیم درون کودک از اینها خالی می شود که به آن خلا روحانی می گویند که جای آن را ترس و فرآورده های آن می گیرد مانند خشم، رنجش، حسادت، عجله شتاب، غرور و خود بزرگ بینی، کم رویی یا خود کم بینی، تأیید طلبی و مهر طلبی و گدایی عشق به وسیله رفتارهای مختلف از این آن، خودمحوری، کنترل کردن تعصب، حق به جانبی، تهدید کردن و ارباب داد و سرزنش کردن، غیبت کردن، تکامل پرستی، منفی گرایی، اشتغال فکری، تصورات باطل، تبعیض، پر حرفی، دروغ و ناصادقی، احساس گناه دادن به دیگران و خود، غبطه، حق کشی و خیانت و زورگویی، ناشکری و نارضایتی لجاجت، تفاوت و تضاد، توقع، انتقاد، ریا و ظاهرسازی و... که همگی فرآورده های ترس هستند و پیامد اینها تبدیل می شود به درد و افسردگی و خشم و انزوا و بی ارزشی و کمبود عزت نفس مهر طلبی و تأیید طلبی و گدایی عشق با رفتارهای مختلف و انزوا و انواع بیماری های روانی روحی جسمی و مصرف داروهای روانی و گرفتار شدن به دام وسوسه و وسواس داشتن و پناه بردن به الکل و مواد مخدر و بستری شدن در بیمارستان روانی و خودکشی کردن و داشتن عشق و فرآورده های آن به من آرامش، آزادی و شادی و نشاط می دهد و دوربری های من هم از این انرژی عشق که درون من است بهره مند می شوند.

آنچه بیشتر باعث اقدام به خودکشی می شود اضطراب در مردن نیست بلکه بیشتر عاجز ماندن از یافتن راهی برای تسکین درد است.

تمامی آدم های دنیا سه حالت روانی دارند، کودک، بالغ و والد که بر اساس این سه حالت شخصیت آنها شکل می گیرد و بر اساس این سه حالت رفتار می کنند کودک شامل جسم غریزه و احساسات درونی بخصوص احساسات درونی اولیه (خردسالی و نوجوانی) و نتیجه گیری و تفسیر گونه برداشت کردن این انسان (خردسال، کودک و نوجوان) از مشاهدات و اتفاقات و رویدادهایی که در بیرون و درون خودش در رابطه با خودش و در رابطه با آدمها و دنیای بیرون روی می دهد و بر اساس این مشاهدات و نتیجه گیری

احساسی در درون او به وجود می آید که میتواند خوشایند یا ناخوشایند باشد و در درون ذهن او ضبط میشود و همیشه یا بازنواخت می شود یا آماده ی بازنواخت شدن یا باززیستن کردن. در درون ، این احساسات تا آخر عمر به همراه او هستند که به این احساسات، احساسات پیش نویس می گویند. همینطور نتیجه گیری و تفسیر می شوند.

برداشت کردن او در باره ی خودش و دنیای پیرامونش تا آخر عمر با او می ماند و نگاه او را به خودش و دنیای پیرامونش به وجود می آورد که ۹۸ درصد این احساس و نگاه و نتیجه گیری را که می تواند مثبت یا منفی باشد باعث و بانی آن والد و جانشین آنها می باشد و دو درصد باقیمانده را ممکن است شرایطی مانند زلزله، جنگ و مریضی به وجود آورده باشد و فقط به وسیله ی بالغ رشد کرده می توان از این پیش نویس و از این نتیجه گیری ها و احساسها بیرون آمد و آنها را متوقف کرد.

والد که شامل پیام های مستقیم و غیر مستقیم پدر و مادر و جانشین آنها مانند پدر بزرگ و مادر بزرگ و عمو یا دایی، خاله و عمه، آدمهای اطرافمان، دوستان، بچه های هم سن و سال، معلم مدرسه، اجتماع، دین، مذهب، کتابهای درسی، داستان، تلویزیون، اینترنت، ماهواره و ... که انسان خردسال و کودک و نوجوان این پیام ها را یا بطور مستقیم از والد دریافت می کنند یا بطور غیر مستقیم در رفتارهای آنها در برخورد با خودش یا دیگران می بیند و تفسیرگونه برداشت می کند و در درون ذهن ضبط می کند و این پیامهای ضبط شده برای انسان خردسال و کودک یا حتی نوجوان حقیقت محض است حتی اشتباه باشد و بعدا این انسان خردسال یا کودک یا نوجوان براساس این پیامها و نتیجه گیری ها به خودش و دنیای دوروبرش نگاه می کند نه بر اساس بالغ و هر جا که این پیام ها و نتیجه گیری هایش نقض شوند کودک درون احساس نا امنی می کند و چون برای او این پیامها و نتیجه گیری ها حقیقت محض هستند و هرچقدر این پیامها و نتیجه گیری ها با قدرت بیشتری درون اندازی شده باشند در درون کودک دارای قدرت و انرژی بیشتری هستند و تسلط قوی تری بر کودک دارند و هرچقدر هم به مرور زمان بر روی آنها بیشتر رفتار شود و تاکید، بازهم دارای قدرت و نفوذ و بار انرژی بیشتری می شوند به

خاطر همین است که هرچقدر که سن بالاتر برود و بر روی این پیامها و نتیجه گیری ها رفتار شود این کودک بیشتر با این پیامهای والد و نتیجه گیری خودش هم هویت و یکی می شود و به همان نسبت تغییر سخت تر می شود و باز به همین خاطر است که این همه فرهنگ های مختلف و رفتار های متناقض و مختلف و ارزش و ضد ارزش های متفاوت و دین و مذهب و راه و روش های مذهبی و عرفان و روش های مختلف و ایدالوژی ها و جهان بینی و دین و مذهب و رفتار ها و ارزش ها و فرهنگ خودشان را درست می بینند و بقیه را غلط و معمولاً خیلی کم پیش می آید که کسی دین و مذهب و راه و روش خودش را اصلاح کند یا تغییر دهد چون آنها جزء ای از وجودش شده اند و برای کودک درون او آنها حقیقت محض هستند و تغییر آنها به منزله ی احساس نا امنی و وحشت است و کودک درون در این پیام ها و نتیجه گیری ها احساس امنیت می کند و معمولاً اگر هم تغییری بدهد یا از سر حقارت است یا از سراز والد یا پیام های والد و دسته ی سوم انسانهایی که بالغ رشد کرده دارند و پیامهای والد و نتیجه گیری های گذشته ی کودک خودشان را دوباره بازبینی و اصلاح می کنند این پیام ها و نیجه گیری ها را دوباره سنجی می کنند بوسیله ی بالغ و پیامها و نتیجه گیری های سازنده را نگه می دارند و آن پیامها و نتیجه گیری های تاریخ مصرف گذشته و مخرب را متوقف و به کناری می زنند که البته کاری سخت است و دشوار ولی شدنی است.(این پیام های مستقیم و غیر مستقیم درون اندازی شده والد و این نتیجه گیری و تفسیر گونه برداشت کردن کودک و این احساس های که بر اثر این پیام ها و رفتار ها و نتیجه گیری ها در درون کودک به وجود می آید نمایشنامه یا پیشنویس زندگی کودک را به وجود می آورد و کودک اگر بالغ نشود و مانند یک رباط تا آخر عمرش بر اساس این نمایشنامه بازی زندگی خودش را انجام می دهد و رفتار می کند.

بالغ (حضور، آگاهی، تفکرو پاسخ به واقعیت اکنون و اینجا،نه پاسخ ب واقعیت گذشته) زمانی می توانیم بگوییم که بالغ سالم داریم نه بالغی آلوده به کودک با پیام های والد که به وسیله ی بالغمان در حضور باشیم و رفتار و راهکارهایی انجام بدهیم که هم به خودمان خدمت کند و هم به دیگران خسارت نزند و

هم دنیا را جای بهتری بکند و همیشه برای اینکه ببینیم بالغمان آلوده نیست و سالم است باید از خود سوال کنیم که این طرز تفکر و رفتار آیا به من خدمت می کند یا خسارت می زند و اگر به من خدمت می کند به دیگری خسارت نمی زند و اگر همه ی آدمهای دنیا مانند من به این طرز تفکر و رفتار را داشتند آیا دنیا جای بهتری می شد یا بدتر به عنوان مثال ممکن است دزدی به من خدمت بکند و وضع مالی مرا خوب کند ولی آیا به دیگری خسارت نمی زند و اگر همه ی آدمهای دنیا مانند من می خواستند دزدی بکنند دنیا چه جایی می شد آیا جای بهتری برای زندگی می شد یا جای بدتر. باید توجه داشته باشیم که هرچه بالغ رشد کرده تر باشد کیفیت بهتری از طرز تفکر و رفتار ایجاد می کند و دیگر اینکه باید مواظب باشیم بالغمان آلوده به نتیجه گیری ها و غرایز و احساسات گذشته والد آن کودک نباشد و یا آلوده به فرمانها و پیام های والد نباشد.

معمولا ما هر رویدادی را که می بینیم یا می شنویم در لحظه ی اول می آید در ذهن و از فیلتر پیامها و دستورهای والد درون اندازی شده و احساس ها و نتیجه گیری های کودک رد می شود و بعد تفسیر و درست و غلط خوانده می شود و همیشه اول این دو هستند که به اتفاقات بیرونی پاسخ می دهند و بعد اگر کسی بالغ روشن داشته باشند می تواند با بالغ خود باین رویداد دیدنی یا شنیدنی برخورد کند.

چیزیه نام درست/غلط، خوب/بد، زشت/زیبا، وجود ندارد این تجربه و پیام های والد های گذشته هستند که بر اساس شرایط خود و منفعت خود و به یاری والد خود چیزی را درست یا غلط خوب یا بد و زشت یا زیبا می نامند یکجا روسپی گری ضد ارزش است و جای دیگر ارزش. یکجا دست دادن زن و مرد درست و جای دیگر غلط یکجا حجاب درست است و جای دیگر غلط و....

به عنوان مثال اگر از روز اول به ما گفته بودند که انسان زیبا انسانی است که سیاه چهره، کوتاه قد و گوش و دماغ و لب درشت و بزرگی داشته باشد یا توصیف های دیگر و والد های خانواده و یا جامعه هم آن را تایید می کردند ما امروز کسی را زیبا می دیدیم که این مشخصات را داشته باشد چون کودک از نگاه و از پیام والد به بیرون و شرایط آدمها نگاه می کند و پیام والد برای او حقیقت محض است.

شرایط مختلف و متضاد بیرونی و این همه اختلاف که در دنیا بین قیافه ها و فرهنگ ها و انسانها و رویداد ها وجود دارد به خاطر این است که من در رابطه با آنها بتوانم خودم را تجربه کنم. و تجربه به وجود بیاید و بعد خود را بر اساس بالاترین تعبیر از والا ترین درکی که تا کنون در مورد خودم داشته ام از نو خلق کنم اکثریت آدمها خالق خودشان نیستند آنها معلول یا مخلوق پیام های والد و نتیجه گیری گذشته کودک درون خودشان یا مخلوق احساس هایشان هستند آنها نا آگاهانه بر اساس این پیام ها و احساس ها و نتیجه گیری ها دارند خلق می شوند و زندگی شان را خلق می کنند. آنها معلولند علت نیستند، مخلوقند خالق نیستند، تنها کسانی خالق خودشان هستند که با لغشان روشن و قدرتمند باشند در حضور و هوشیاری باشند و خودشان خالق علت و رفتار ها و احساس هایشان هستند و خالق تفکراتشان و تنها زمانی من به گونه خداوند هستم و مانند او که آگاهانه خودم را خلق کنم رو به رشد بالندگی که متاسفانه ۹۵ درصد مردم جهان در ناآگاهی هستند و نا آگاهانه خلق می کنند و مخلوق هستند.

فرق ذهن انسان با کامپیوتر و ربات

کامپیوتر یا ربات وقتی یک برنامه داخل آن می ریزی هر وقت خواستی می توانی آن را پاک کنی و یک برنامه دیگری آن بدهی ولی ذهن انسان اینگونه نیست وقتی پیام والد و احساس را ضبط کرد و یا نتیجه گیری کرد تا آخر عمر در ذهن می ماند و دیگر نمی توان آن را پاک کرد فقط با بالغ می توان آن را متوقف کرد که به جریان نیفتد که کاری سخت است. کامپیوتر یا ربات وقتی برنامه ای به داخل آن ریخته می شود می توان یک برنامه ی دیگر هم ریخت و برنامه ی قبلی قوی تر از برنامه ی جدید نیست ولی ذهن انسان پیام های والد قدیمی و احساس های قدیمی ضبط شده و نتیجه گیری گذشته کودک چون اول ضبط شده اند و از روی آن رفتار شده خیلی قوی تر از پیامها و احساسهای جدید هستند و اول آنها هستند که به محرک های بیرونی جواب می دهند یک برنامه ای که به کامپیوتر یا ربات داده اند اگر هزاران بار از روی آنها رفتار شود قوی تر نمی شوند ولی پیامها و احساس ها و نتیجه گیری های گذشته کودک هر چه از روی آنها رفتار شوند قوی تر و قدرتمند تر و با نفوذ تر می شوند و تسلط بیشتری

دردرون انسان دارند و به همان نسبت رها شدن از دست آنها سخت تر. متاسفانه اکثریت آدمها مانند ربات هستند و اسیر پیامهای والدی ضبط شده در درون ذهن و اسیر نتیجه گیری و احساس های ضبط شده گذشته ی کودک هستند که در ذهن ضبط شده و مانند ربات بدون فکر از روی آنها رفتار می کنند.

ذهن انسان به هیچ وجه اخلاق مشخصی ندارد هرچه روی آن بریزی همان را پخش می کند برای یک آدمخوار کشتن دشمن و خوردن گوشت آن کاری درست است و برای ما کاری غلط. در اروپا و آمریکا آرایش کردن مردان به دست زنان یا بلعکس و دست دادن زن و مرد و مختلط بودن دختر و پسر در مدرسه ها و دوست بودن باهم و شنا کردن زن و مرد باهم در استخر و کنار دریا و رقصیدن زن و مرد در عروسی ها و جشن ها درست و در فرهنگ دیگر غلط است و در فرهنگی ستاره ی زیبایی شدن درست است ستاره ی سکس شدن درست و ارزش است و در فرهنگی دیگر غلط و ضد ارزش است و انواع رفتار ها و ارزش های متضاد که در فرهنگ های مختلف وجود دارد نشانه ی این است که از کودکی هرچه را که به کودک بگویی درست است و ارزش کودک همان را درست و ارزش می بیند و همان را ضبط می کند و از روی آن رفتار می کند اگر بگویی دزدی و همجنس بازی کار درستی است یا کار غلطی، کودک از نگاه والد آن را غلط یا درست می بیند و اگر بگویی انسان زیبا کسی است که سیاه باشد کوتاه باشد چاق باشد دماغی بزرگی داشته باشد لب کلفت داشته باشد و... کودک از نگاه والد زیبایی را اینگونه می بیند یا اگر بگویی انسان زیبا انسانی است زیبا که قدی کشیده داشته باشد بینی قلمی داشته باشد و کودک انسان زیبا را از نگاه والد اینطور می بیند. ذهن هرچه والد بگوید و رفتار بکند و هرچه را نتیجه گیری کند و احساس کند ضبط می کند و بعد پخش می کند. مانند یک کامپیوتر ضبط و پخش می کند.

در عالم احدیت چیزی به نام درست، غلط، خوب، بد، زشت، زیبا، ارزش و ضد ارزش وجود ندارد این والد ها و ما هستیم که آنها را خلق و درست و غلط می نامیم باید به وسیله ی بالغ ببینیم چه چیزی به ما خدمت می کند و به دیگران خسارت نمی زند و دنیا را جایی بهتر می کند.

در پایان از کلیه کسانی که در جمع آوری و تدوین این جزوه مرا یاری نموده اند صمیمانه تشکر و قدر دانی می نمایم .

منابع مورد استفاده :

- ۱) دکتر علی بابایی زاد : برنامه طلوع(اردیبهشت) شبکه چهار تلویزیون.
- ۲) تامس ای .هریس : وضعیت آخر ترجمه اسماعیل فصیح.
- ۳) امی بی .هریس : ماندن در وضعیت آخر ترجمه اسماعیل فصیح.
- ۴) اریک برن : بعد از سلام چه می گوید.
- ۵) اریک برن : بازیها ترجمه اسماعیل فصیح.
- ۶) یان استوارت/ون جونز : تحلیل رفتار متقابل ترجمه دکتر بهمن دادگستر