



نشریه مشترک دفتر  
مرکز مشاوره وزارت  
علوم و مرکز مشاوره  
دانشگاه تهران



معاونت دانشجویی و فرهنگی  
مرکز مشاوره دانشجویی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
دفتر مرکزی مشاوره

بنام خدا

# پیام مشاوره

شماره ۲۰ - سال سوم - خرداد ۱۳۸۳

فهرست:

- ◀ تمرکز ۱
- ◀ با دیگران صریح و بی آرایش
- باشید ۲
- ◀ تحلیل رفتار متقابل ۳

## تمام افکار خود را روی کاری که در دست دارید متمرکز کنید. پرتوهای خورشید نمی سوزانند، مگر آنکه در یک نقطه متمرکز شوند.

حواس شما را پرورش داده و قدرت درک شما را افزایش می دهد. خواندن کتاب درسی با این روش نه تنها لذت بخش، بلکه نتیجه بخش تر نیز می باشد. این اولین گام در خواندن کتاب درسی است.

### ۳- دیدگاه مثبت داشته باشید.

سعی کنید مطالعه را فرصتی برای یادگیری تلقی کنید و نه کار ناخوشایندی که باید انجام شود. شما ممکن است مقدار زیادی از وقت خود را برای مطالعه در اتاقتان به سر بربید. (از اتاق برای خود زندان نسازید) و اتاق خود را به عنوان یک جایگاه مقدس (پناهگاه) در نظر بگیرید. شما همیشه برای تفریح کردن آزاد هستید.

### ۴- سروصداهای اطراف را نادیده بگیرید.

همیشه در اطراف شما سروصداهایی خواهد بود. اگر می توانید از آشفته گیها جلوگیری کنید. اما بهترین کار نادیده گرفتن سروصداهایی است که نمی توانید از آن جلوگیری کنید. با این حال اجازه ندهید که ناراحت شوید. واکنش منفی شما به سروصدا به مراتب بیش از خود سروصدا، روی تمرکز حواس شما تأثیر مخرب دارد.

### ۵- از تکنیک عنکبوت استفاده کنید.

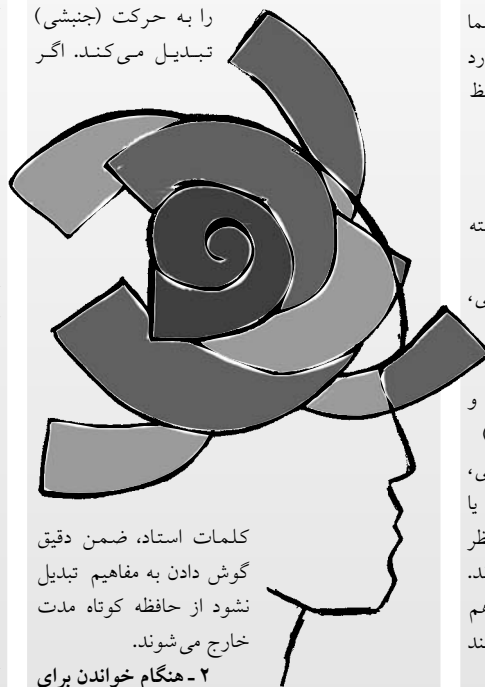
آیا تاکنون رفتار یک عنکبوت را هنگام ارتعاش تارهایش دیده اید. اگر شما با یک شی تار عنکبوت را بلرزانید و ارتعاش ایجاد کنید، عنکبوت ابتدا با تأنی رسیدگی می کند و وقتی می فهمد که هیچ حشره ای در تار نیست دیگر به ارتعاشات توجه نمی کند. دفعه بعد که شما در کتابخانه درس می خوانید و در باز است نگاه نکنید. حس کنجکاوی تان را کنترل کنید. اگر بتوانید دقایق اول بر بی توجهی ادامه دهید حواس شما دیگر به سروصداها توجه نمی کند. زیرا نگاه کردن در لحظه های اول باعث برهم زدن تمرکز حواس شما می شود، اما بزودی مثل عنکبوت یاد خواهید گرفت که این آشفته گی های بیرونی را نادیده بگیرید.

### ۶- از اصل "جانداریم" استفاده کنید.

تصور کنید که ذهن شما کاملاً با افکاری در مورد مطلبی که جلوی شما موجود است پر شده است. پس

بعدی را پیش بینی کنید. هوشیار باشید و مطالب را در مغزتان پیگیری کنید. راه دیگر برای شروع تمرکز نگاه کردن به رئوس مطالب درسی است.

وقتی شما درس را می شنوید، کلمات وارد حافظه کوتاه مدت می شود، جاییکه کلمات باید به سرعت تبدیل به مفاهیم شوند، با دقت گوش دادن، این مرحله را به حرکت (جنبشی) تبدیل می کند. اگر



کلمات استاد، ضمن دقیق گوش دادن به مفاهیم تبدیل نشود از حافظه کوتاه مدت خارج می شوند.

### ۲- هنگام خواندن برای

بدست آوردن و نگاه داشتن تمرکز حواس با خود صحبت کنید.

مطمئن ترین راه برای بدست آوردن و نگاه داشتن تمرکز حواس هنگام خواندن، یک گفتگوی جانانه با نویسنده است. معمولاً گفتگو شامل سئوالات عمومی و اختصاصی و همچنین یک سری از نقطه نظرات خودتان می باشد، که یا بی صدا و یا با صدایی رسا انجام می شود. در مدت این مکالمه شما شخصاً مشغول یاد گرفتن هستید. بعدها این گفتگو هوشیاری و تمرکز

## تمرکز

آیا شما هم از آن دسته افرادی

هستید که زمان مطالعه یا گوش دادن به درس، با کوچکترین صدایی حواستان پرت می شود و مدتی طول می کشد تا دوباره تمرکز پیدا کنید.

آیا تا به حال به عواملی که باعث عدم تمرکزتان می شود توجه کرده اید؟ یا فقط از این مسئله رنج می برید و با آن دست گریبان هستید؟

منظور از تمرکز حواس، فکر کردن فقط به یک موضوع نیست. تمرکز حواس یعنی زمانی که شما مطالب مربوط به یک موضوع را نگه داری یا رد می کنید تا بتوانید اصل موضوع را در ذهن تان حفظ کنید.

### عوامل عدم تمرکز

عواملی که باعث عدم تمرکز می شوند به سه دسته تقسیم می گردند.

الف) عوامل جسمانی: مواردی مانند گرسنگی، خستگی، بی خوابی، سردرد، بیماری و...

ب) عوامل محیطی: هوای گرم یا سرد، نور کم، سروصدا، صدای یکتواخت استاد، زمان تدریس و همینطور زمان مطالعه (بعد از خوردن غذای سنگین)

ج) عوامل روانی: مثل درگیری های ذهنی، اضطراب، عادت نداشتن به مطالعه، نفهمیدن درس یا ضعیف بودن در آن، علاقه به موضوع و بحث مدنظر و... عوامل ذکر شده همگی باید بررسی و کنترل شوند. اگر با وجود حذف عوامل برهم زننده تمرکز باز هم دچار حواس پرتی می شوید تکنیکهای زیر می توانند برای شما مفید باشند.

۱- یک راه خوب جهت تمرکز، از قبل خواندن درس است.

قبل از کلاس به آخرین یادداشتهای مربوط به درس نگاه کنید و یک دقیقه درباره آنچه استاد امروز، قرار است درس بدهد فکر کنید.

اگر مطالب درسی طبق جزوه یا کتاب شما باشد، زیر چشمی کتاب را نگاه کنید و ببینید تیتربخش بعدی چیست. وقتی درس شروع می شود (در حین مکث استاد) بگذارید مغزتان به سرعت به جلو برود تا قسمت

مغز شما جایی برای افکار فرعی نخواهد داشت و آن افکار دور خواهد شد.

#### ۷- از تکنیک علامت گذاری استفاده کنید.

یک کاغذ نزدیک کتاب بگذارید. وقتی تمرکز حواس شما به هم می خورد، یک علامت روی صفحه بکشید. اینکار صرفاً به شما یادآوری خواهد کرد که به سرکارتان برگردید. افرادی که برای اولین بار این سیستم را امتحان کردند و در ابتدای کار حدود بیست علامت در هر صفحه کشیده بودند، بعد از یک یا دو هفته فقط یک یا دو علامت در هر صفحه یادداشت کرده بودند.

#### ۸- به قدرت اراده اعتماد نکنید.

قدرت اراده به تنهایی موجب تمرکز حواس نمی شود هر جا که شما به خودتان یادآوری کنید که من باید اراده کنم، که تمرکز داشته باشم، تمرکز خود را از دست می دهید. تمرکز فقط زمانی وجود دارد که شما در مورد آن فکر نکنید، به محض اینکه در مورد تمرکز حواس فکر کنید آنرا از دست خواهید داد.

#### ۹- مطمئن باشید همه چیز دارید.

قبل از اینکه بنشینید و مطالعه را شروع کنید مطمئن شوید که همه وسایلی که نیاز دارید موجود است.

## با دیگران صریح و بی آرایش باشید



### سخن گفتن از افکار و احساسات

خود، به گونه ای صریح و بی آرایش شامل هر اظهار نظری است که فرد در مورد افکار، احساسات، تواناییها و ویژگیهای شخصیتی خویش بیان می نماید و یا احساس و نگرشهای خود را در مورد طرف مقابل به وی انتقال می دهد.

خود درونی ما فرد پیچیده ای است که دامنه ای وسیع از افکار و احساسات مثبت و منفی را دربردارد. علاقمندی برای در میان گذاردن این افکار و احساسات با دیگران گامی به سوی خودگشودگی است. وقتی با دیگران صریح و روراست هستید بطور تلویحی آنان را به گفتگو دعوت می نمائید. آنچه شما درباره خودتان با دیگران در میان می گذارید دیگران را تشویق به صحبت درباره خودشان می کند.

توجه به این نکته ضروری است که بیان آزادانه خود سبب شناخت بهتر ما از ویژگیهای خودمان و حتی دیگران می شود. با این آگاهی توانایی ما در ایجاد فضای مناسب ارتباطی با دیگران مهیاتر شده و می توانیم به درک و تفاهم بیشتری برسیم. از طرفی بیان و اظهار نظر دیگران در مقابل اظهارات ما، شناخت ما را نسبت به آنان نیز بالاتر برده و در نهایت دانش ما را نسبت به خودمان و دیگران بالاتر می برد.

### چرا انسانها از بیان احساسات و افکار خویش اجتناب می کنند؟

□ دلایل بسیاری وجود دارد که مانع بیان

احساسات و افکار می گردد. در اینجا به چند عامل اشاره می شود:

□ بیان افکار و احساسات، گاه افراد را در مقابل شنونده پیام، آسیب پذیر می سازد، چراکه بسیاری از این پیام ها، بسیار مهم می باشند، و ترس و نگرانی از سوء استفاده بعدی از آنها استرس زای می باشد.

□ بیان افکار و احساسات، موجب می شود دیگران به عمق احساس و تفکر آنها پی ببرند و گاه ترس و نگرانی از عدم پذیرش و تأیید آن توسط فرد شنونده، و احیاناً سرزنش وی و یا از دست دادن یک موقعیت اجتماعی خاص مانع بیان آنها می گردد.

□ نگرش منفی، بی اعتمادی شدید و سوءظن به دیگران گاه منجر به دوری گزیدن از دیگران شده و مانع بیان افکار و احساسات می گردد.

□ نگرش منفی و بی اعتمادی نسبت به افکار و عقاید شخصی و عدم پذیرش خود و فرار از خویش گاه مانع بیان افکار و احساسات می گردد.

□ ویژگیهای شخصیتی، عوامل تربیتی، مسایل فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی و جنسیت از دیگر عوامل تأثیر گذار در بیان صریح خود می باشد.

توجه داشته باشید خودگشودگی امری دو طرفه بوده و رفتار یکی از طرفین در دیگری تأثیر متقابل دارد.

هر اندازه به سنین کودکی نزدیک تر باشیم در بیان صریح و بی آرایش خود توانا تریم و هر قدر بزرگتر می شویم و تجربه می اندوزیم فرا می گیریم که خود واقعی مان را زیر نقابی پنهان ساخته و آن را کمتر با دیگران در میان گذاریم. چراکه این خودگشودگی موجب آسیب پذیری بیشتر می شود. ما حتی به تدریج احساسات مثبت و منفی خود را نیز پنهان می کنیم، اگر ناراحت هستیم خود را خوشحال جلوه می دهیم و اگر از موضوعی خوشحالیم، خود را مغموم و گرفته نشان می دهیم!

البته این به شما مربوط است که تصمیم بگیرید چه وقت، با چه افرادی و در مورد چه موضوعاتی سخن بگوئید و چه وقت خود را از این کار بازدارید.

این که به کسی بگوئید کفش جدیدتان را از کجا و به چه قیمتی خریده اید، یک راه ساده برای خودگشودگی است. اگرچه در بسیاری مواقع، خودگشودگی مسایل عمیق تری را در مورد شما به نمایش می گذارد؛ مثلاً طرز تفکر شما درباره دانشگاه، محیط کار، خانواده و... مسایل درونی تر را آشکار می سازد.

### ★ هشدار!

به خاطر بسپارید بیان صریح و بی آرایش با هر فردی، در هر موقعیتی و درباره هر موضوعی بسیار نامناسب است. پس ضمن خودگشودگی به نکات ذیل توجه کنید:

◆ مطالبی را که نشان از فخر فروشی یا به رخ کشیدن موضوعی دارد از اظهارات خود حذف کنید.

◆ تحت فشار و یا زور و اجبار مسایل درونی خود را آشکار نسازید چراکه ماهیت خودگشودگی

طبیعی و خودجوش بودن است.

◆ میزان صحبت و درجه نزدیکی افراد را ضمن

بیان مسایل خود در نظر داشته باشد.

◆ ظرفیت و دانش فرد یا افراد شنونده را در

مواجهه با مسایل مطرح شده در نظر بگیرید.

◆ صبر و حوصله افراد شنونده را در نظر داشته

باشید.

◆ موقعیت زمانی و مکانی برای طرح مسئله را مد

نظر قرار دهید.

◆ توجه داشته باشید که بیان احساسات و افکار

شما به گونه ای از طرف فرد مقابل با باز خورد همراه

باشد و شما نیز اطلاعاتی را چه در مورد اظهارات

خودتان و چه در مورد خود فرد دریافت بدارید. به

عبارتی این خودگشودگی دوطرفه باشد.

◆ احترام به اظهار نظر و عقاید طرف مقابل را

ضروری شمارید.

◆ توجه داشته باشید خودگشودگی توأم با جلب

اعتماد دو طرفه باشد.

◆ نسبت به اظهار نظر و بیان عقیده دیگران، پذیرا

و راحت باشید.

◆ شما نیز شنونده خوبی باشید و احساسات

طرف مقابل را درک کنید.

◆ در مقابل اظهار نظر و یا گفته های طرف مقابل

جبهه گیری نکنید و نسبت به مسایل دیگران نیز

آزاداندیش باشید.

◆ جهت اظهار نظر کردن درباره دیگران از

حساسیت های آنها آگاه باشید و از کلمات آسیب زنده

و آزار دهنده دوری کنید.

◆ صریح و بی پرده سخن گفتن را از بی احترامی

به دیگران تفکیک کنید و احساسات دیگران را بارک

گوئی خود جریحه دار نسازید.

### در اینجا شیوه هایی برای خود گشودگی

#### پیشنهاد شده است:

#### ● رفتار ظاهری خود را حتی المقدور با

احساسات و تفکرات درونی خود همگون سازید.

به عبارتی از پنهان نمودن احساسات و افکار درونی

تان دوری نمائید.

● روی احساسات خود تمرکز کنید. معمولاً

بیان عقاید و افکار ساده تر از بیان احساسات است. همه

افراد دارای عقیده ای هستند ولی بازگو نمودن

احساس کار مشکل تری است. گاه برخی احساسات

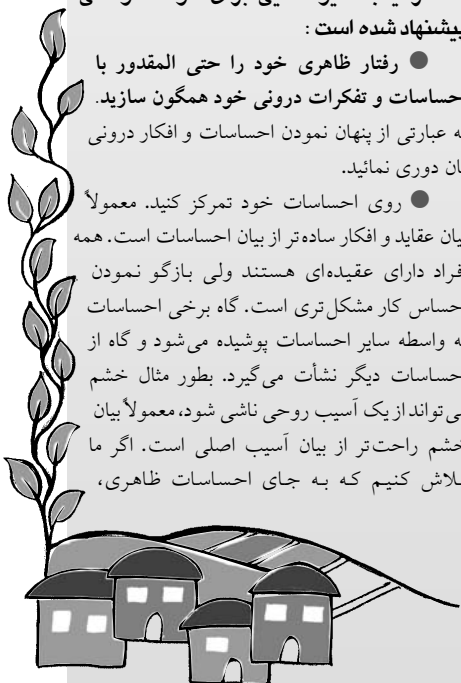
به واسطه سایر احساسات پوشیده می شود و گاه از

احساسات دیگر نشأت می گیرد. بطور مثال خشم

می تواند از یک آسیب روحی ناشی شود، معمولاً بیان

خشم راحت تر از بیان آسیب اصلی است. اگر ما

تلاش کنیم که به جای احساسات ظاهری،



## دنیايي بهتر براي زيستن

از گذشته ها نيك پياموز

اما مگذار كه اينده ات را رقم زند

و فراموش كن هر خطاي رفته ديرينه را

و شادمان باش كه در دنيايي زيست مي كني

سرشار از فرصتها

و خوش باش

و اين حقيقت را قدر بدان

كه تو را قدرتها و استعدادهاي خداداد است

يگانه و تنها از آن تو

و هيچ مهراست كه آنان را خوب به كارگيري

شايسته باش آنقدر كه بتواني

بند ديگران و ... كمكهايشان را پذير

اما هميشه به خاطر نگه دار :

كلام آخر از آن نوست

تصميم ها را خود بگير

به كشف خويش كم بر بند

روياهاي خود را درياب

ثابت قدم باش

بكوش كه نااميد نشوي

آنگاه كه گردون به مراد نمي چرخد

و هر آنچه مي تواني انجام ده

تا كه از اين جهان دنيايي بسازي بهتر

دنيايي بهتر براي زيستن

هشدار!

زندگي همواره آسان نيست

اما اين زمان محدود و اين كار دشوار

مي تواند همان باشد كه تو مي خواهي

آينده در انتظار توست

■ «كودك» درون ما به 4 كودك ديگر تقسيم مي شود.

### ۱- كودك طبيعي يا كودك آزاد

اين قسمت از كودك آزاد است. آزاد براي خنديدن، ترسيدن، دوست داشتن و نفرت داشتن، و بر اساس انگيزه آني عمل كردن، همچنين شور زندگي دارد و قضاوت نمي كند، اين كودك اصل درون هر يك از ماست. باهوش و مبتكر (خلاق) است. از تخيلات خودچيزهايي اختراع مي كند و بعضي وقتها چيزهايي را بدون آنكه ياد بگيرد مي داند. اين توانايي دانستن چيزها را درك مستقيم مي گويند كه مفيدترين، ارزشمندترين و اصلي ترين قسمت كودك ماست اگر تفريح كنيم و اجازه دهيم احساساتمان بيرون آيد، در هر سني كه باشيم، در حالت كودك طبيعي هستيم. كودك طبيعي از

محبوبيت فراوان يافته است.

نظريه «تحليل رفتار متقابل» به بررسي وجوه شخصيت و بازبهاي احتمالي موجود در ارتباط مي پردازد كه در اين شماره و شماره آني وجوه مختلف شخصيت مورد بررسي قرار خواهد گرفت.

گاهي پيش آمده كه احساس مي كنيم دو نيروي متضاد در درون ما وارد جنگ شده اند. نيروي فرماني صادر مي كند و نيروي ديگر آنرا نقض مي كند. چه ميشود، چه اتفاقي مي افتد؟ اين نيروها از كجا آمده اند؟ از چه رو اين قدر قوي هستند؟ چه نيروي در نهايت اجازه صادر مي كند تا يكي از آنها ما را به كاري وادارد؟ تحليل رفتار متقابل بر اين اساس است كه ما داراي سه وجه شخصيتي هستيم در يك قالب .

گاهي مانند بچه كوچكي رفتار مي كنيم كه در كودكي بوديم «كودك درون»، گاهي بصورت والدي كه حركاتش شباهت حركاتي است كه در والدين مشاهده مي كرديم «والد درون» و گاهي نيز مانند فردي واقعيت گرا رفتار مي كنيم كه اطلاعاتي كسب مي كند و آن اطلاعات را به جريان مي اندازد، فكر مي كند، تجزيه و تحليل و پيش بيني مي كند و احتمالات را تخمين مي زند و تصميم مي گيرد و مسائل را حل مي كند «بالغ درون». مادر هر لحظه از زندگي خود، در يكي از اين سه حالت هستيم. در يك آن مي توانيم از يكي به ديگري تبديل شويم. در اين تغيير، همه چيز ما نيز تغيير مي كند: ظاهر جسمي و صدا و طرز تنفس و كلمات و حركات و...، اين حالتها نقش نيست، بلكه واقعيت است.

با آشنا شدن با سه نفر «دروني» يعني «والد»، «بالغ» و «كودك» خودمان و ساير افراد مهم در زندگي خود را درك کرده و احساس بهتري خواهيم داشت. در اين شماره مي خواهيم راجع به دو جزء از اجزا شخصيت يعني «كودك درون» و «والد درون» صحبت كنيم.

اگرچه من يك كودك هستم و كوچك، اما احساساتم به هيچ وجه كوچك نيست. «هاريت برد» ■ «كودك من حساس

كودك: يكي از قويتريين قسمتهاي شخصيت ماست. كه احساسات ما را شكل مي دهد خواستني ها، نخواستني ها، دوست داشتن يا دوست نداشتن، خشم، غم، شادي، تخيل، خلاقيت، عصبانيت و رنجش همه از كودك درون ماست. «كودك» حس مي كند اما در برنامه ريزي قوي نيست. در نتيجه نياز به بعضي كنترلها و حمايت ها دارد. بعضي مواقع «كودك درون» ما خودسرانه كاري را كه مي خواهد انجام مي دهد، مثل تا دير وقت بيدار ماندن و خسته شدن به طوري كه نتواند به موقع از خواب بيدار شود، يا آسيب ديدن در اثر انجام كارهايي ناشي از بي فكري. اين كارها هر سه قسمت شخصيت ما را به دردمر مي اندازد «كودك درونمان» بيمار مي شود، احساس ناراحتي مي كند يا به زحمت مي افتد. «والد» درونمان ممكن است نگران يا منزجر شود و «بالغ» ممكن است در مورد آنكه چه بايد انجام دهد، گيج يا نااميد شود.

احساسات عميق تر و زيرين را شناخته و بيان كنيم، در ابعاد عميق تري خود را بيان کرده ايم. به عبارتي احساس اصلي و آغازين را بازشناسيم و آن را ابراز داريم.

### ● جملات سنوالي را به خبري تغيير شكل دهيد.

گاه اتفاق مي افتد كه ما نگرش و عقیده ای درباره چيزي داريم ولي از درميان گذاشتن آن واهمه داريم و از بيان صريح آن هراسانيم. در اين مواقع گاه به جاي بيان مطلب اصلي از پرسش استفاده مي كنيم مثلاً به جاي آنكه بگوئيم: «من از اين فيلم خوشم نمي آيد» مي گوييم آيا تو از اين فيلم خوشت مي آيد؟ پس نسبت به اين تغيير كلام آگاه باشيد و به جاي جملات پرسشي از جملات خبري استفاده كنيد.

### ● سعی كنيد جملات خود را حين گفتگو با اول

شخص آغاز كنيد.

شروع جملات با كلمه «من» به جاي «تو» در صراحت كلام مؤثر است. بطور مثال به جاي آنكه بگوئيد آيا از اينكه اينجا هستيد خوشحاليد؟ مي توانيد بگوئيد «من از اينكه شما اينجا هستيد خوشحالم». حتي المقدور جملات خود را با «من» آغاز كنيد.

### ● در آخر سعی كنيد از جمله «من نمي دانم»

استفاده نكنيد. اين جمله عموماً بدين معناست كه من نمي خواهم در اين مورد بيشتر از اين صحبت كنم و در واقع ختم صحبت را اعلام مي كنيد.

همانطور كه اشاره شد بيان صريح و بي آلايش خويشتن يكي از فاكوردهاي مهم ارتباطي است كه ابراز آن با توجه به ويژگيهاي شخصيتي، عادات فرهنگي، تربيتي، مذهبي و اجتماعي طيف گسترده ای را دربرمي گيرد. (از بسيار بسته بودن و خاموش بودن تا بيش از اندازه صريح و روراست بودن).

شما مي توانيد با مطالعه اين متن، بر روي ارتباطات خود تمرکز كنيد و ارزيايي كنيد كه در كجاي اين طيف ايستاده ايد و بودن در اين نقطه تا چه اندازه و چرا براي شما مفيد و يا مضر بوده است؟

## تحليل رفتار متقابل



مقدمه:

در نشریه پیام مشاور شماره ۱۵

مبحثی تحت عنوان «والد، بالغ، كودك و مشاجرات» مطرح نموديم كه به دليل استقبال خوانندگان عزيز، قصد داريم در اين شماره و شماره های آينده موضوع مذکور را مورد بحث قراردهيم تا خوانندگان علاقمند درك عميق تري از مطلب داشته باشند و آن را به شكلي عملي و کاربردي در زندگي روزمره خود بكار گيرند.

تجزيه و تحليل مبادلات كه آن را «تحليل رفتار متقابل» نيز ناميده اند، يك تئوري روان شناسي است كه از بدو ابداع آن توسط دكتور اريك برن در اواخر دهه ۵۰ ميلادي تا كنون بدليل تأثير سريع آن در حل مشكلات عاطفي و رفتاري، کاربردهاي متعدد آن در آموزش و تعليم و تربيت، مشاوره، سياست، اخلاق و غيره

تفکر «من خوب هستم و دیگران هم خوب هستند» تبعیت می کند.

### ۲- کودک سازگار (کودک ادب شده)

قسمتی از کودک ماست که در پاسخ به سایر مردم عمل می کند. از تأیید نشدن و طرد شدن ترس دارد. قدرت، «نه» گفتن ندارد، برای بدست آوردن امنیت و تأیید شدن به خواسته های دیگران بیش از حد تن می دهد. از تفکر «من بد هستم دیگران خوب هستند» پیروی می کند.

### ۳- کودک منزوی:

این قسمت از کودک درون بسیار عصبانی است. اما از بیان آن با صدای بلند می ترسد قهر می کند و به دیگران احساس گناه می دهد. از تفکر «من خوب هستم دیگران بد هستند» پیروی می کند

### ۴- کودک پرخاشگر (یا کودک سرکش):

این قسمت از کودک اکثر اوقات مخالف است. احساس خشم دارد و با خشم و پرخاشگری به خواسته هایش می رسد. از تفکر «من» بد هستم، دیگران هم بد هستند» پیروی می کند. لازم به ذکر است که تنها کودک طبیعی است که از بدو تولد وجود دارد و رشد سه نوع کودک دیگر به شرایط محیطی بستگی دارد.

بطور کلی «کودک» شامل غریزه ها و نیازهای زیستی و ضبطهای ژنتیک و خصوصیات جسمانی و درک شهودی و کنجکاوی ماست. «کودک» لذت و غم هر دو را به یک اندازه در خود دارد. «کودک» سرشار از آرزوست، لذت بخش ترین جنبه شخصیت ماست یا می تواند باشد. البته اگر آزاد باشد که بتواند مبتکر و خلاق و خودجوش باشد. بنابراین آنچه مهم است این است که «کودک طبیعی» خود را شناسایی کنیم و در زمان و مکان مناسب اجازه دهیم که خودش را نشان دهد.

### ■ «والد درون»

والد درون، شامل انبوه بسیار عظیمی از سوابق و رویدادهای خارجی در مغز است که بدون سؤال و حتی با زور، تقریباً در پنج سال اول زندگی فرد دریافت می شود. این ضبطها، دوره ای قبل از «تولد اجتماعی» شخص را شامل می شود. یعنی پیش از آنکه کودک خانه را ترک کند و بخاطر ضرورت اجتماعی وارد مدرسه شود. عنوان «والد» نیز برای این حالت در حقیقت نامی توفیقی است. زیرا بیشتر ضبطهای این مجموعه اطلاعات، محصول ملاحظاتی 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. وقتی کوچک بودیم احتیاج داشتیم مادر و پدر به ما یاد دهند چه بکنیم، علاوه بر آن چیزهای زیادی از آنها می آموزیم که خودشان هم نمی دانستند به ما یاد می دهند. مثل عصبانی شدن، کتک زدن، مراقبت از دیگران، سیگار کشیدن و غیره. به این ترتیب یاد گرفتیم چگونه با یکدیگر صحبت کنیم چگونه مهربان یا خشن، آرام یا هیجان زده و با محبت یا خونسرد باشیم.

ما به «والد» احتیاج داریم «والد» قسمت قانونمند وجود ما است. ما بدون «والد» خود نمی توانیم زندگی کنیم. «قسمت والد درون ما» معمولاً حکم به قوانین می کند و جملاتش تحکم آمیز و یا با ابدها و نپایدها شروع می شود. وقتی «کودک» ما نمی داند چه بکند «والد» ما می گوید چه کار کنیم. وقتی می شنویم که به دیگری می گوئیم «تو بد هستی»، «مسخره هستی» یا «این کار را انجام بده چون من می گویم» این گفته های «والد» است. وقتی متوجه می شویم که این نوع کلمات



را بر زبان می آوریم در حقیقت مادر و پدر ما هستند که از زبان ما سخن می گویند.

ممکن است «والد» چیزهایی نظیر این بگوید: «تو زیباترین کودک دنیا هستی»، «چه دختر یا پسر خوبی»، «یک دختر دانشجو باید مواظب رفتار خود باشد»، «نباید شب دیر بخوابم»، «مردها مسئول درآمد خانواده هستند» این نوع جمله ها را «نوارهای والد» می نامیم. زیرا آنها را درست مانند نوار ضبط صوت می شنویم. ضرب المثل ها و گفته های قدیمی که ما به عنوان راهنما به کار می بریم «نوارهای والد» هستند. اینها از یک نسل به نسل دیگر منتقل می شوند.

والد درونی ما به دو قسمت کلی تقسیم می شود.

### ۱- «والد کنترل کننده و مستبد»:

#### الف) «والد کنترل کننده و مستبد» مثبت

زمانی که دستورهای «والد» به خودمان و دیگران فقط به منظور حمایت و رشد روانی باشد، ما در بخش مثبت «والد کنترل کننده و مستبد» خود هستیم. یک پزشک ممکن است به بیمار خود بگوید «سیگار نکش، برایت مضر است» و یا ما به خودمان بگوئیم «برای انجام کارهایت برنامه ریزی داشته باش» در این حالت ما در حال بازسازی دستوراتی هستیم که در زمان کودکی از والدین خود یا سایر بزرگترها دریافت داشته ایم.

#### ب) «والد کنترل کننده و مستبد» منفی

زمانی که دستورهای «والد» با تحقیر کردن و کوچک نمودن خودمان و یا طرف مقابل همراه باشد، ما در بخش منفی «والد کنترل کننده و مستبد» هستیم. برای مثال وقتی سردوست خود فریاد می زنیم «تو بازهم اشتباه کردی» و یا زمانی که به خود می گوئیم «تو

انسان بی ارزشی هستی» در حال بازسازی دستورات دریافت شده در کودکی هستیم.

### ۲- «والد مهربان و تغذیه کننده»:

#### الف- «والد مهربان و تغذیه کننده» مثبت

این حالت شامل مراقبتی است که از توجه خالص ما به شخص خودمان و یا دیگری نشأت می گیرد و به منظور کمک و ایجاد آرامش بکار می آید. برای مثال در این حالت یک دانشجو ممکن است به دوست خود بگوید «می خواهی در این پروژه به تو کمک کنم؟» و یا در مثالی دیگر فردی به خودش بگوید: «تو دوست داشتنی و خوب هستی» یا «تو نیاز به آرامش داری»

#### ب) «والد مهربان و تغذیه کننده» منفی

در این حالت، فرد از موضع بالاتر و در حالی که خود یا دیگری را تحقیر می کند، سعی در کمک دارد. در این موضع اگر چه هدف کمک کردن است ولی نتیجه یکسان نیست.

برای مثال فردی که با هدف کمک کردن به دوستش از جمله «اولدم که بهت کمک کنم» استفاده می کند در واقع تلویحاً این پیام را می رساند که من بیشتر از تو می فهمم و یا وقتی برای خود دلسوزیهای افراطی کرده و مثلاً شب امتحان به خودمان می گوئیم: «بگیر بخواب، خسته هستی، الان وقت درس خواندن نیست و غیره» در واقع از والد مهربان و تغذیه کننده به شکل منفی استفاده کرده ایم.

شناسایی هر یک از حالات نامبرده نیاز به درک عمیق تر موضوع و مطالعه بیشتر دارد. در شماره آتی ضمن بررسی قسمت «بالغ»، شیوه های شناسایی حالات مذکور نیز گفته خواهد شد. آنگاه شما می توانید شناخت بیشتری نسبت به رفتارهای خود پیدا نمائید و آن را مورد بازبینی قرار دهید.

ادامه دارد.....

## پیام مشاوران

نشریه مشترک دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران شماره ۲۰ - سال سوم خرداد ۱۳۸۳

مدیر مسئول: حمید پور شریفی

سر دبیر: حمید پیروی

همکاران این شماره:

احمد عابدیان، مریم نوری زاده،

مژگان جانبخش، فرحناز رفیعی بندری

گرافیکست: حمید رضا منتظری

تصویرسازی: رقیه صادق پور

تیراژ: ۵۵۰۰۰ نسخه

نشانی: تهران - خیابان ۱۶ آذر - خیابان ادوارد براون -

پلاک ۲۱ - مرکز مشاوره دانشگاه تهران

فکس: ۶۴۱۶۳۰

تلفن: ۶۴۱۹۵۰۴

مشاوره الکترونیکی: <http://Counseling.ut.ac.ir>