

# ارتباطات طبق مدل تحلیل رفتار متقابل (TA)

اهمیت رفتار بر اساس بخش های سه گانه شخصیتی در ارتباطات طبق مدل تحلیل رفتار متقابل (TA) در تحلیل رفتار متقابل و در بخش «تحلیل ارتباطی» (یکی از موضوعات مورد بحث در ترم دوم TA که روابط بین افراد بر اساس سه حالت «من» شخصیتی «والد، بالغ و کودک» آنها بررسی می شود) بسته به پررنگ بودن بخش «والد» یا «کودک» شخصیت در هر یک از دو نفر حاضر در رابطه و اینکه شخص با حالت برجسته‌ی «والد» از کدام بخش والدش (حمایتگر یا انتقادگر) و یا شخص با حالت برجسته‌ی «کودک» از کدام بخش کودکش (طبیعی یا سازگار) بیشتر استفاده می کند روابط متفاوتی را می توان بین این دو نفر شاهد بود. مثلا اگر شخصی که غالبا «کودک» او فعال است و واکنش هایش عمدتا از بخش «کودک» است با فردی که بخش «والد انتقادگر» او معمولا فعال است وارد رابطه شود ممکن است از «کودک پرخاشگر» خود پاسخ دهد یا با کودک طبیعی منفی واکنش نشان دهد (موضع بی تفاوتی و بی خیالی) یا با پاسخ از «کودک لجباز» از سر ناسازگاری برآید یا اگر «کودک مطیع» در او فعال تر باشد همواره مطیع اوامر او باشد (فرد بله قربان گو) که در این حالت اخیر رابطه ای بین این دو شکل می گیرد که «**رابطه همزیستی ناسالم**» نامیده می شود.

در این رابطه همزیستی و مسالمت آمیز! یک نفر از «کودک» و طرف مقابل از «بالغ و والد» شخصیتش بیشتر استفاده می کند. (بسته به اینکه شخصیت آن دو در دوران کودکی چگونه شکل گرفته است آنها در این حالات قرار می گیرند). **گویی یک نفر دائما نقش والد «با مسئولیت» را عهده دار است و طرف دیگر تبدیل به کودک وابسته- به او می شود!** اینگونه روابط شاید اوایل جذاب هم به نظر برسند (چراکه دو نفر حاضر در رابطه نیازهای همدیگر را از طرف مقابل تامین می کنند) اما به مرور زمان به خاطر دلزدگی ای که به دنبال استفاده نکردن از تمام ظرفیت شخصیتی در دو طرف ایجاد می شود رو به خستگی و فرسایش روحی خواهد گذاشت. به مثالی واقعی در رابطه با اهمیت تحلیل ارتباطی توجه فرمایید:

“من و همسرم هر دو تحصیلات مشابه و بالایی داریم و يك پسر ده ساله هم داریم. اوایل زندگی، اوضاع خیلی بهتر بود انگار آنقدر متفاوت نبودیم ولی الان هرچه می گذرد گویی فاصله ها بیشتر می شوند!

- من یه کم مذهبی هستم اما همسرم نه. من یه کم سخت گیرم اما اون نه.
- همسرم ۴۳ سالشه. با پسرای سی و یکی دو ساله دوسته. هفته ای يك بار با اونا میره شب نشینی. من اعتراض می کنم. پارسال يك بار مسافرت مجردی رفته و الانم دوست داره باز بره و اصرار داره اما من مخالفت می کنم.
- من کارمندم اما همسرم شغل آزاد مرتبط با تحصیل شون داره. من تو کارم به جایگاهی خوب رسیدم اما همسرم هیچ پیشرفت خاصی تو این سالها نداشته.
- اهل هیچ ریسکی نیست و کاملا می خواد يك زندگی کاملا آروم بدون هیچ استرسی داشته باشه به همین خاطر از نظر مالی هیچ پیشرفت خاصی نکرده جز اینکه بدهکار نیستیم.
- شبها بعد کار میاد جلوی تلویزیون و بیشتر فیلم های ماهواره رو که داستان های عشقی ساده دارند نگاه می کنه!
- تو محل کارش هم سرش با تلویزیون و یه کمی کار گرمه؛ نه مطالعه ای نه برنامه ریزی نه حتی دغدغه ای برای آینده نداره. تا حرفی میزنم میگه من رو مقایسه نکن.
- از خیلی حتی رفتارهای سادش هم دل خور میشم مثلا در هر حالتی آب دهانش رو حتی بیرون تو حیاط خونه و تو کوچه می ریزه حتی از این کارش هم ناراحت میشم چیزی نمی گم اما خجالت می کشم.
- نمی دونم چی کار کنم اکثر رفتارهاش رو دیگه قبول ندارم. حس می کنم مرد نشده در بعضی لحاظ. چه کنم که زندگی

در تحلیل ابتدایی این نمونه توجه به این نکته که همسر این فرد بخاطر قرار گرفتن و به عبارت بهتر «گیرکردن» در حالت «کودک» شخصیت خود این اعمال را انجام می دهد و نه از روی دوست نداشتن همسرش مهم به نظر می آید. مسئله مهم بعدی این که بهتر است این خانم هم از «گیر کردن» در بخش «والد و بالغ» شخصیت خود دست کشیده، از «کودک» شخصیتش هم بیشتر بهره بگیرد تا هم بتواند به کمک شور و نشاط بخش «کودک» بیشتر از زندگی لذت ببرد هم همراه خوبی برای همسرش باشد و هم پاره ای از رفتارهای همسرش برای او قابل درک تر شود! ادامه رفتار «والدانه» با یک کودک، غیر از دور کردن هر چه بیشتر او از ما و شاید لجابت بیشتر او نتیجه دیگری نخواهد داشت. با درک این نکته شاید همسر این خانم هم بتواند بدون مقاومت سعی در استفاده از «بالغ و والد» شخصیتش را داشته باشد! گرچه این کار قطعاً نیاز به شناخت رفتارهای کودکانه از سوی خود ایشان دارد.

دکتر بابک اکبری

[دوره پیشرفته تحلیل رفتار متقابل از 15 بهمن در خانه توانگری آغاز میشود](#)

## شروع دوره TA مقدماتی

### دوره TA مقدماتی

تحلیل ساختاری و ارتباطی شخصیت بر اساس تحلیل رفتار متقابل (TA)

توسط دکتر بابک اکبری پزشک، مدرس دانشگاه تهران و مدیرموسسه فرهنگی بنیان سلامت فکر



شروع دوره مقدماتی TA با تدریس دکتر اکبری (قزوین و تهران)

- مقدمات و آشنایی با شخصیت شناسی بر اساس مدل سه قسمتی اریک برن
- اهمیت و کاربرد سه بخش «والد، بالغ و کودک» در ارتباطات (ارتباط موثر با خود و دیگران)

- انواع سبکهای ارتباطی و رفتاری
- آسیب های روانی و شخصیت سالم از نگاه تحلیل رفتار متقابل
- کاربرد تحلیل ساختاری شخصیت در ارتباطات بین فردی



**تهران : یکشنبه ها ساعت 15 الی 17.15 (4 جلسه ) :شروع دوره از یکشنبه 22 تیر**

**قزوین :دوشنبه ها ساعت 15 الی 17.15 (4 جلسه ) :شروع دوره ازدوشنبه 23 تیر**

**هزینه دوره تهران :150 هزار تومان اگر تا جمعه 13 تیر ثبت نام کنید می توانید با 120 هزار تومان (30هزار تومان تخفیف ) ثبت نام فرمایید .**

**هزینه دوره قزوین:120 هزار تومان اگر تا جمعه 13 تیر ثبت نام کنید می توانید با 99 هزار تومان (21هزار تومان تخفیف ) ثبت نام فرمایید .**

