

# Таҳлили рафтори мутақобил

Муҳсин Махмалбоф

Баргардонанда ба сирилик  
Диловар Султонӣ

# Таҳлили рафтори мутақобил

Муҳсин Махмалбоф

Баргардон  
Диловар Султонӣ





---

Таҳлили рафтори мутақобил аз Эрик Берн

Нависанда: Муҳсин Махмалбоф

Сол: 2020

Баргардонӣ ба кириллӣ: Диловар Султонӣ

Логотип: Маҷид Один

Тарроҳ: Маҳсо Бузургумед

Ношир: Мактаби равоншиносии Лондон

**Мактаби равоншиносии Лондон**, як ташкилоти ғайритиҷоратӣ буда, ҳадафаш тарбияи муаллимони равоншиносӣ чиҳати омӯзиши асосҳои равоншиносӣ барои оромишу шодии бештари ҳамагон аст.

Давраҳои омӯзиши шашмоҳаи ин мактаб ба забони форсӣ (тоҷикӣ) ё англисӣ буда, ба шакли ҳузури ё онлайн тариқи ройгон «баъд аз марҳилаи пазириши донишҷӯ» баргузор мешавад. Матни ҳозир “Таҳлили рафтори мутақобил” (Transactional Analysis) аст, ки яке аз дарсҳои ин давра мебошад.

**Ношир**

Матни ҳозир аз теорияи Таҳлили рафтори мутақобили Эрик Берн ва назарҳои фароянд баҳра бурда аст.

**Муҳсин Махмалбоф**

## МУНДАРИЧА

---

Дармон дар: Таҳлили рафтори мутоқобил	11
Фарзияҳои: Таҳлили рафтори мутоқобил	28
Медитейшн: барои ҳолати МАН-и Кӯдак	32
Хуслоса	36

## Муқаддима

### Таҳлили рафтори мутақобил

Эрик Берн (1910–1970) равонпизишки амрикоӣ–канадаӣ аст. Ӯ бунёдгузори теорияи таҳлили рафтори мутақобил (Transactional Analysis) мебошад. Ончиро, ки Зигмунд Фрейд дар теорияи худ бо номи (Ниҳод, Супер–Эго, Эго) матраҳ карда буд, Эрик Берн бо номи соддатар (Кӯдак, Волид, Болиғ) барои омма дар теорияи Таҳлили рафтори мутақобил тавзеҳ дод. Ва ин мафҳумро, ки дар ҳадди фаҳми мутахассисон буд, дар дастраси фаҳми умум қарор дод. Барои дарки беҳтари истифодаи Эрик Берн аз теорияи Зигмунд Фрейд ба медитейшни зер таваҷҷуҳ кунед.

#### Медитейшн:

*Чашмҳоятонро пӯшед ва ба садои ман гӯш диҳед.*

*Як нафаси амиқ бикашед.*

*Баданатонро дар ҳолати роҳат қарор диҳед.*

*Як нафаси амиқи дигар бикашед.*

*Аз ҳоло ба баъд оддӣ нафас бикашед.*

*Зехнатонро бубаред ба утоқи зоямон. Чое, ки модаратон дар ҳоли зоямон аст.*

*Шумо дар ҳоли ба дунё омадан ҳастед.*

*Бо таваллуд шудан садои гирятон баланд мешавад.*

*Шумо ҳеч дарке аз ин ҷаҳон ва худатон надоред.*

*Шумо як порчае аз табиат ҳастед.*

*Банди нофатонро мебуранд.*

*Шуморо шустушӯ мекунанд.*

*Ба порчае шуморо мепечонанд.*

*Гармои порча монанди гармои модар аст.*

*Шумо ором мешавед.*

*Эҳсоси гуруснагӣ мекунед.*

*Гиря мекунед.*

*Синае ба шумо шир медиҳад.*

*Шумо ором мешавед.*

*Хобатон мебарад.*

*Чанд моҳ дар ҳамин вазъият ҳастед.*

*Бештари вақт хобед.*

*Гоҳе гурусна мешавед ва гиря мекунед.*

*Як чизе берун аз вуҷуди шумо, ба шумо шир медиҳад ва ором мешавед.*

*Чойгаҳатонро тар мекунед.*

*Ин вазъиятро дӯст надоред.*

*Гиря мекунед.*

*Касе ба шумо шир медиҳад, шуморо тоза мекунад ва ором мешавед.*

*Ҳавои утоқ гарм мешавад ва шумо гиря мекунед.*

*Касе, ки ширатон меод, кӯрпаи болои шуморо яктарафа мекунад ва шумо ором мешавед.*

*Хунук мехӯред ва гиря мекунед.*

*Дасте болои шуморо бо кӯрпа мепӯшиад ва шумо ором мешавед.*

*То дар ин вазъият ҳастед, шумо дар бихишт ҳастед.*

*Танатон дучори нооромӣ мешавад.*

*Яке шуморо ба оғӯи мегирад ва ором мешавад.*

*Хобато меояд, сарғиҷед.*

*Яке шуморо мечунбонад ва хобатон мебарад.*

*Шумо ҳанӯз як порчае аз табиат ҳастед.*

*Шумо ниёзатонро бо гиря эълон мекунед ва ба зудӣ посух дода мешавад.*

*Кам–кам шумо бузургтар мешавад.*

*Нисбат ба ҳама чиз кунҷковед.*

*Ашёро ламс мекунед.*

*Онро ба даҳонатон мебаред.*

*Атрофи шуморо одамҳои бузургтар аз шумо пур кардаанд, ки ба корҳои шумо механданд.*

*Ҳар кори наvero, ки мекунед, таъвиқатон мекунанд.*

*Шумо бузургтар мешавад.*

*Ҳоло анакнун дусолаед.*

*Ҳанӯз ниёзҳоятонро ирзо мекунанд.*

*Аммо иҷоза намедиҳанд, ки ҳама корҳои қаблро, ки озодона анҷом медодед, дубора анҷом диҳед.*

*Баъзе аз корҳо дигар бароятон мамнуъ аст.*

*Мисли пеш гушна, ки шудед, наметавонед синаи модаратонро бимакед.*

*Бояд хӯрокҳои саҳттар бихӯред.*



*Баъзе вақтҳо ин хӯрокҳо дар гулӯятон дар мемонад ва пеши нафасатонро мегирад.*

*Хӯрок хӯрдан ба мисли пешин осон нест.*

*Оне, ки то ҳол ҳама ниёзҳои шуморо ирзо мекард, ҳоло иҷоза намедиҳад, ки мисли пешин озод бошад.*

*Ў иҷозат намедиҳад, ки ҷоятро тар кунӣ.*

*Дигар мисли пешин ба ҳар чизе наметавони даст бизанӣ ва агар гапи калонсолонро гӯш накунӣ, дигар ниёзҳои ҷоятро дуруст бартараф намекунад.*

*Ҳатто гоҳе танбеҳат мекунад.*

*Танбеҳ дард дорад.*

*Дигар туро ташвиқ намекунад.*

*Ту ба ташвиқ одат кардӣ.*

*Ташвиқ нашудан дарднок аст.*

*Ту ёд мегирӣ гапҳои онеро, ки ниёзҳои ҷоятро бартараф мекунад, гӯш кунӣ.*

*Вале боз аз ёдат мебарояд, ки ҷойгаҳатро тар кунӣ.*

*Бо садои ӯ аз хоб бедор мешавӣ.*

*Болои сарат дод мезанад, ки гапи маро дохили он каллат кун.*

*Дар ҷойгаҳат мезак накун, вагарна дигар дӯстат надорам.*

*Вагарна мезанамат.*

*Ту садои ӯро дар каллаат ҳифз мекунӣ.*

*Ҳоло ҳатто вақте танҳои, садои ӯ, ки ҳоло дигар фаҳмидӣ, ки волиди ту аст, дар дохили каллаи ту ст.*

*Ў беист бо ту гап мезанад.*

*Ба ту мегӯяд дар ҷоят мезак накун.*

*Хӯрокро бо қошуқ бихӯр.*

*Гапҳои бад назан.*

*Ба чизҳои гарм даст накун.*

*Бо ангуштонат бинниатро нақоб.*

*Олоти таносулиатро пӯшон.*

*Аз хоб хез ва мактаб рав.*

*Вазифаи хонагиатро кун.*

*Калонсолонро эҳтиром кун.*

*Бовар кун Худо моро офарида аст.*

*Аз ӯ ташиаккур кун.*

*Агар ину он корро бикунӣ, Худо дӯстат надорад. Баъд аз марг туро ба дӯзах меандозад.*

*Во ҳоло ту дигар комилан ду—то одам шудӣ.*

*Яке бачае, ки дар замони таваллуд будӣ, ки фақат ниёз буд.*

*Ва яке одаме, ки гапи калонсолонро дар каллаат такрор мекунӣ.*

*Ҳоло дигар волидат дар ту дарунӣ шуда аст.*

*Ҳар рӯз, ки бузургтар мешавӣ, ҳар чӣ ки иҷтимоитар мешавӣ, он кӯдак дар худат дар ҳоли гумшудан аст.*

*Камрангу камрангтар мешавад.*

*Албатта ҳанӯз ҳам як шонсе дорӣ.*

*Вақте калонсолон нестанд ва бо бачаҳои камсинну сол, ҳамсинни худат танҳо ҳастед, кӯдаки хурдакаки дарунатро берун меорӣ, ки бо*

ҳамдигар бозӣ кунанд.

Ба ҳар чизе, ки меҳоҳанд, даст бизананд.

Бо ҳамдигар гапҳои бад мезанед.

Онҷоҳои баданатонро, ки гуфтанд, бипӯшонед, ба ҳамдигар нишон медиҳед.

Мебинед, ки шумо бачаҳо қисматон бо ҳамдигар фарқият дорад.

Калонсолон меоянд ва шуморо мебинанд.

Шуморо аз ҳам ҷудо мекунанд.

Шуморо барои чанд рӯзи дигар дӯст надоранд.

Шумо ёд мегиред, ки он бачаро бештар дар худ руст кунед.

Ба мактаб меравед.

Муаллим ва низому мудир бароятон чандин қонунҳо мегузоранд, ки дар мактаб риоят кунед.

Агар риоят накунад, шумо аз мактаб ронда мешавед.

Агар ронда шудед, ҷомае дигар шуморо дӯст надорад.

Шумо дарс мехонед, ки матлабҳои муҳимро ёд гиред.

Матлабҳои муҳим қонунҳои иҷтимоӣ ҳастанд, ки бояд риоя кунед.

Ҳамин қонунҳое, ки бачаи хурдӣ вучуди шумо агар риоят кунад, дигар мемурад ва вучуд надорад.

Баъзе аз шумо монда мешавед ва саркашӣ мекунед.

Ҳама қонунҳоро нодида мегиред.

Ва фақат меҳоҳед бача бишавед.

Калонсолҳо дигар шуморо дӯст надоранд.

*Ба ту мегӯянд, бача.*

*Ба шумо мегӯянд, девона.*

*Мегӯянд, беадаб.*

*Мегӯянд, равонӣ.*

*Мегӯянд, ихтилоли шахсиятӣ доред.*

*Мегӯянд, бордерлайн.*

*Мегӯянд, шахсияти намошӣ доред.*

*Пеши духтур мебаранд, то шумо ҳам мисли одамбузургҳо бошед.*

*Баъзеҳоятон ёд мегиред ва мисли одамбузургҳо мешавед.*

*Баъзеҳоятон аслан аз аввал бачаи худатонро мекушед.*

*Он қадар хурду ҳақираш мекунед, ки аслан мисли ин ки нест.*

*Аз бачаги мисли пиразанҳо ва пирамардҳо рафтор мекунед.*

*Волидонатон бо шумо ифтихор мекунанд.*

*Мегӯянд, бубин бачаи ман бузург шудааст.*

*Бачаи панҷсола, аммо мисли даҳсолаҳо мемонад.*

*Даҳсола аст, аммо мисли бистсолаҳо мемонад.*

*Ҳама орзу мекунанд, ки бачаи онҳо ҳам мисли ту буд, то роҳаттар буданд.*

*Вориди иҷтимоъ мешавед.*

*Вакил мешавед.*

*Судя мешавед.*

*Депутати парламент мешавед.*

*Мудири як идора мешавед.*

*Ҳар киро, ки дар ҷои кор ё ҷомеа, бачагӣ кунад, аз кор берун мекунад.*

*Танбеҳ мекунад.*

*Ҷазо медиҳед.*

*Худатон ҳам ба истироҳат намеравед.*

*Ба худатон сахт мегиред.*

*Меҳоҳед, аз ине, ки ҳастед бузургтар бошед.*

*Ҳоло унвони докторӣ доред.*

*Вале меҳоҳед, боз як унвони доктории дигар ҳам бигиред.*

*Шумо ҳанӯз меҳоҳед бачаи хуби падару модар бошед.*

*Меҳоҳед одами хуби ҷомеа бошед.*

*Меҳоҳед мӯъмини хуби Худо бошед.*

*Ҳамаи вазифаҳои хонагӣ, оилавӣ, маҳаллӣ, иҷтимоӣ, диниро анҷом медиҳед, аммо ҳанӯз аз худатон розӣ нестед.*

*Бештар ғамгин ҳастед.*

*Метарсед.*

*Ҳиҷолат мекашед.*

*Азоби виҷдон доред.*

*Дар байни шумо баъзеҳо ҳам ҳастанд, ки аз дувоздаҳсолагӣ, на тугён карданд, ки баргарданд ба бачагӣ, на гуломи бузургтарҳо шуданд.*

*Худашонро ба се қисм тақсим карданд.*

*Як бахш, шуда ҳамон бачагияшон, ки мисли як порча аз табиат аст.*

*Фақат фикри лаззату бозӣ.*

*Як бахш, шуда қонуни бузургтарҳо.*

*Як бахш, ҳам шуда оқил.*

*Мудириятро дастӣ ин саввумӣ супориданд.*

*Ба оқилашон гуфтанд, ту он дуторо мудирият кун.*

*Ҳам бигзор ин бачаи даруни ман лаззат бубарад ва бозиашро бикунад, ҳам эҳтиёт бош, ки қонунҳои бузургтарҳоро як тавре нашиканад, ки бузургтарҳо асабони шаванд ва маро зиндон кунанд. Ё бадарғаам кунанд.*

*Ҳоло як нафаси амиқ бикашед.*

*Аз худатон бипурсед, дар вучуди шумо кадом яке аз ин се шахсият қавитар аст?*

*Кӯдаки даруниатон?*

*Садои волидатон?*

*Ё ақли вучудатон?*

*Як нафаси амиқ бикашед.*

*Ва се дақиқа сукут кунед ва худатонро кашф кунед.*

*Бубинед, дар вучуди шумо кадом яке аз ин се шахсият қавитар аст?*

*Кӯдак, Волид ё Болиғ?*

*Як нафаси амиқ бикашед.*

*Ором чашмонатонро боз кунед.*

Он чӣ дар медитейшни боло гуфта шуд, бардоште аз гуфтаҳои Фрейд дар мавриди (Ниҳод, Супер–Эго, Эго) буд ва илҳоме, ки Эрик Берн аз Зигмунд Фрейд барои теорияи худ гирифт. Эрик Берн вожаи Ниҳодро ба Кӯдак, Супер–Эгоро ба Волид ва Эгоро ба Болиғ табдил дод. Дар воқеъ, коре, ки Эрик Берн кард, соддасозии ҳарфҳои Фрейд ва сохтани равиши дармон барои ин теория буд.

Аз назари Эрик Берн, мо дар ҳар лаҳза аз зиндагии худ, дар яке аз ҳолатҳои МАН: (КЎДАК, ВОЛИД, БОЛИҒ) воқеъ мешавем. Фарде нест, ки фақат ва сад фоиз яке аз ин се ҳолатро дошта бошад. Аммо яке аз ин се вачҳ ҳамвора дар мо ғолиб аст.

1. **Кӯдак:** яъне табиати мо (муодили Ниҳод дар теорияи Фрейд).
2. **Волид:** яъне иттилооте, ки аз волидону мураббииёну фарҳанг бе ҳеҷ чуну чаро пазируфтаем (муодили Супер-Эго дар теорияи Фрейд).
3. **Болиғ:** яъне он вачҳе аз даруни мо, ки воқеиятро дар назар мегирад. Табақабандӣ мекунад. Воқеиятсанҷӣ мекунад. Ва байни ниёзи Кӯдак ва қонунҳои Волид ҳамоҳангкунанда аст.

**Мисол:**

**Кӯдак:** Дилам намехоҳад вазифаи хонагиамро кунам.

**Волид:** Ту ҳамеша ва сари вақт бояд вазифаи хонагиатро бинависӣ.

**Болиғ:** Хуб, ҳоло хуш надорӣ, вазифаи хонагиатро нақун, вақте ҳолат хуб шуд, дарсҳоятро тайёр кун.

## Дармон дар Таҳлили рафтори мутақобил

### Аввалин қадами дармон:

Таҳлили рафтори мутақобил навъи дар дармони омӯзишӣ аст. Мушовире, ки ин теорияро барои дармон истифода мекунад, дар аввалин қадам ин се ҳолатро ба мурочиаткунанда омӯзиш медиҳад. Махсусан омӯзиши нишонаҳо. То ҷое, ки мурочиаткунанда ташхиш диҳад, ки кадом яке аз афкору гуфтору рафтори марбут ба МАН-и Кӯдак ва кадом марбут ба МАН-и Волид ва кадом марбут ба МАН-и Болиғ ӯст.

**Мисол, нишонаи Кӯдак:** Ман исрор мекунам, по ба замин мекунам, ки як чизро меҳоҳам. (Меғӯем, бачабозӣ дар наёр. Одами оқиле бош.)

**Мисол, нишони Волид:** Вақте меҳоҳӣ дар як ҷамъ ворид шавӣ, дучори тарсҳои кӯдакӣ ҳастӣ. Бо Болиғи худ меғӯӣ: (Магар туро меҳӯранд?)

### Дуввумин қадами дармон:

Ҳар кадом аз он шахсияти даруни мо, дорои жестҳои мушаххас ба худ ҳастанд, ки дар мурури замон ба онҳо одат кардаем. Дар дуввумин қадами дармон мекушем, тағйири он жестҳоро тамрин кунем.

**Дармонгар:** Жести худро иваз кун. Ҳоло аз жести Кӯдак ба жести Болиғ баргард. Ва ҳамон гапҳоятро, ки бо жести Кӯдак ба ҳамсарат гуфтӣ, бо жести Болиғ як бори дигар ба ӯ бигӯ.

### Тамрин:

Пеши оина тамрин кунед.

Ҳар кадом аз ин се шахсият, чӣ гуна гӯш медиҳанд? Чӣ гуна гап мезананд? Чӣ гуна хӯрок меҳӯранд? Ҳолати чашмҳо



ва рӯйи онҳо чӣ хел аст? Тасаввур кунед, ки шумо афсурда ҳастед, афсурдагиатонро бо нишонаҳои бадани Кӯдак намоиш диҳед. Ҳоло дар марҳилаи дармон ҳастед, афсурдагиатонро бо нишонаҳои бадани як Болиғ нишон диҳед.

### **Тамрин:**

Мушкили худро бо дигарӣ озодона баён кун.

(Мурочиаткунанда мушкили худро чун як Кӯдак баён мекунад.)

**Мушовир:** Ҳоло мисли як кӯдак нишастӣ, ё мисли як одами болиғ? Ончиро, ки гуфтӣ акнун мисли як одами болиғ тақрор кун.

(Мурочиаткунанда мушкили худро бо Болиғи худ баён мекунад, аммо рафта-рафта дар ғафлат ба вазъияти Кӯдакиаш бармегардад.)

**Мушовир:** Лутфан жести як одами Болиғро ҳифз кун ва сӯҳбат дарбораи мушкилоти худатро идома бидед.

### **Шинохти рафтору мантиқи Волид, Кӯдак, Болиғ**

Рафтору гуфтору жести Кӯдак, Волид ва Болиғи мо бо ҳам мутафовут аст. Аммо агар диққат кунем, онҳоро дар худ меёбем.

**Модар:** Писарам, чаро дер кард. Ду соат аст, ки аз хавотири дар утоқам роҳ меравам. Накунад, худое накарда, тасодуф карда бошад. Як бори дигар телефон кунам, шояд ҷавоб диҳад.

**Кӯдаки даруни модар:** Дигар фоида надорад. Ақлам ба ҳеч ҷо намерасад, пайдояш нашуд.

**Болиғи даруни модар:** Дар ин лаҳза беҳтарин коре, ки метавонам анҷом диҳам, чӣ аст? Оё дер кардани ӯ воқеан хатарнок аст? Агар бале, чӣ роҳи ҳал беҳтар аст? Ҳарчанд, ки бачаам хеле шабҳо дер меояд. Хуб, ҷавон аст, бо дӯстонаш инҷову онҷо мераванд. Ҳоло, ки ҷавон аст, бигзор биравад.

Ин Болиғ аст, ки саранҷом роҳи ҳалро пайдо мекунад ва иҷро мекунад. Агар бо МАН–и Болиғ фикр кунем, ҳеч вақт ба бунбаст намерасем. Болиғ мегӯяд, то ҳол роҳи ҳалли мушкилотамро пайдо накардам, аммо метавонам ба фикрам идома бидиҳам, то роҳи ҳалро пайдо кунам.

#### **Мисол:**

**Волид:** Ҷаноби духтур, писарам мӯътод шудааст ва дигар аз даст рафт. Гаштаву баргашта гуфтам бо дӯсти нобоб нагард, гӯш накард, ки накард. Ин ҳам шуд оқибаташ. Ман ҳам гуфтам, дигар ба хона роҳаш намедиҳам.

**Мушовир:** Дар истезаву лаҷбозии Кӯдак ва Волид, эътиёди Кӯдак рафъ намешавад. Ҳоло бо Болиғи вучудатон, биед фикр кунед, бубинед чӣ роҳи ҳалҳои дигаре вучуд дорад? Оё ба ҳама роҳҳои ҳалли мумкин фикр кардед?

#### **Ҳолати МАН–и Кӯдак:**

1. Ҳаргиз аз лаззатҷӯӣ сер намешавад.
2. Ояндаро намебинад.
3. Хостаашро ба таъхир намеаңдозад.
4. Ҳаяҷони зиёд дорад.
5. Дар таҳаюлот ғарқ аст.
6. Лаҷбоз ва истезагар аст.
7. Дамдамӣ аст.
8. Халлоқ аст.
9. Кунҷков аст ва ба таҷриба кардан исрор дорад.
10. Эҳсосотӣ аст.

#### **Нукта:**

Мушовири таҳлили рафтори мутақобил аз Кӯдаки мо зиёд ҳимоят намекунад, вагарна дар Кӯдак ғарқ мешавем.

**Ду навъи Кӯдаки табиӣ:**

**Кӯдаки мусбат:** аҳли бозӣ, кунҷковӣ, шодӣ.

**Кӯдаки манфӣ:** баҳонагир, лаҷбоз.

**Ҳолати МАН-и Волид.**

Дар солҳои аввалия, бахусус дар 5 соли аввал, боядҳо ва набоядҳои зиёде аз тарфи волидон ба кӯдакон таҳмил ё омӯзиш дода мешаванд. Ин боядҳо ва набоядҳо таҳмили ва ғайри қобили саволанд ва дар ҳолати МАН-и Волиди кӯдак сабт мешаванд. Волид ҳолате мебошад, ки намоёнгари рафтори фард ба тавре, ки падару модараш рафтор мекарданд.

**Ҷумлаҳои Волид:**

- Гӯш кун?

- Агар ман ба ҷои ту будам...

- Дигар набинам, ки ин корро бикунӣ!

- Охирон борат бошад...

Се дақиқа тамрин кунед. Аз худ бипурсед, чӣ ҷумлаҳо аз волидон дар зехн мешунавед?

- Вақте ки шикаст меҳӯред, чӣ ҷумлаҳо ба зехнатон мерасад? Оё онҳо аз таҷрибиёти шикасти қаблӣ ба даст овардед? Ё аз гуфтаҳои дигарон фаҳмидаед? Ё беш аз ҳама аз гуфтаҳои волидон ва муаллимҳо?
- Шумо баъд аз он ки кореро мекунад ва эҳсоси гуноҳ ба Шумо

даст медиҳад, ҷумлаҳоеро, ки бо худатон такрор мекунад, аввалин бор чӣ касе ба Шумо гуфта аст? Он ҷумлаҳоеро худатон, ки ихтироъ накардаед. Ё волидону мурабиён ва ё дӯстони хубе, ки нақши волидро барои Шумо бозӣ кардаанд онро ба Шумо омӯхтаанд.

- Дар як мавқеияти саҳт, вақте мехоҳед ба худатон шуҷоат бидиҳед, чӣ ҷумлаҳоеро ба зеҳнатон меоваред? Ту метавонӣ. Аз пасаш бармеоя. Оё ба ёд меоваред, ки ин ҷумлаҳоеро падару модаратон ба ба Шумо гуфтаанд?
- Агар падар шудаед ва ҳангоми хатои фарзандатон ба сари ӯ фарёд мезанед, дар ин ҳолатҳо чӣ ҷумлаҳоеро ба кор мебаред? Оё ин ҷумлаҳо ба он чӣ волидони Шумо дар кӯдакиатон хитоб ба Шумо мегуфтанд, шабеҳ аст?

#### **Ду навъи волид:**

**Волиди навозишгар:** Кӯмак мекунад, навозиш мекунад, меҳрубон аст, дилсӯзӣ мекунад. Агар ифротӣ бошад, ба зӯр хӯрокро дар даҳони кӯдак мегузорад.

**Волиди интиқодгар:** Маҳдудияти шадид эъмом мекунад. Истибдодгар аст. Аз тариқи таҳқир ва нақду таҳдид контрол мекунад. Онҳое, ки дар бузургӣ эътимод ба нафси поёне доранд, ё бо худ душманӣ доранд, ҳатман ба ин волиди интиқодгар пеш аз ин хеле роҳ доданд.

#### **Ҳолати МАН–и Болиғ:**

Ин бахши оқили мост. Рафтори пухта ва мантиқӣ дорад. Маҷмӯаи аз эҳсосот, бинишҳо ва рафторҳои мустақил, ки бо воқеият тадбиқ мекунад, бархурдор аст.

#### **Вижагиҳои МАН–и Болиғ:**

1. Таҷзия ва таҳлил мекунад.
2. Оянданигар аст.
3. Байни ақду эҳсосот таодул барқарор мекунад.

4. Эҳтимолотро муҳосиба мекунад.

5. Фаъолиятҳои Кӯдаку Волидро танзим мекунад.

Одамҳои мантиқӣ ба Болиғи дарунашон хеле роҳ медиҳанд.

### **Шаш эҳтимоли робита:**

Аз назари Эрик Берн, вақте ки ду одам дар баробари ҳам қарор мегиранд, бояд дид, ҳар як бо кадом шахсияташон рӯ ба рӯи якдигар воқеъ мешаванд. Дар ин маврид шаш эҳтимол вучуд дорад:

**Кӯдак = Кӯдак**

**Волид = Волид**

**Болиғ = Болиғ**

**Кӯдак = Волид**

**Кӯдак = Болиғ**

**Волид = Болиғ**

### **Мисол:**

#### **Робитаи КӯДАК – КӯДАК:**

Вақте шӯҳӣ мекунем ё бо ҳам бозӣ мекунем.

#### **Робитаи КӯДАК – ВОЛИД:**

Вақте касе ба мо амру наҳӣ мекунад ва мо гӯш мекунем, ё мо аз касе ҳимоят мецоҳем ва ӯ ҳимоя мекунад.

Мо ду навъ волид дорем:

- Волиди хашин: Амру наҳӣ кунанда.
- Волиди меҳрубон: Ҳимоятгар ва навозишгар.

**Эрик Берн:** Ҳамаи мо одамҳо ба навозиш қардан ва навозиш

шудан эҳтиёҷ дорем, аммо ба андозае. Агар зиёди навозиш бишавем, ба кӯдакӣ меравем.

### **Робитаи КҶДАК – БОЛИҒ:**

Вақте як тараф бомантиқ гап мезанад ва тарафи дигар масъаларо эҳсосӣ мекунад ва бо гиряву эркагӣ ва нозкунӣ, меҳоҳад бозиро як тарафа ба нафъи худаш ҳал кунад. Мисол, шавҳар дорад масъаларо барои занаш тавзеҳ медиҳад ва аз ӯ меҳоҳад дар ин роҳ кӯмакаш кунад. Аммо якдаъфа зан ба гиря медарояд ва мегӯяд: «Ту аслан ба фикри ман нестӣ».

### **Робитаи ВОЛИД – ВОЛИД:**

Ҳар ду тараф жести як бузургсоли чизфаҳро мегиранд.

**Аввалӣ:** Мебинӣ ин бача чӣ мегӯяд?

**Дуввумӣ:** Насли имрӯз ҳама ҳаминхелианд.

Агар ду тарафи волид ҳимояткунанда бошанд, ҳамдигарро ҳимоят мекунанд. Агар ду тараф волиди контролкунанда ва интиқодӣ бошанд, он вақт аст, ки даъво мешавад ва ҳар ду тараф меҳоҳад ҳарфи худашро ба курсӣ бишинонад.

### **Робитаи БОЛИҒ – ВОЛИД:**

Як тараф дорад бо Болиғаш мантиқӣ ҳарф мезанад ва мантиқӣ рафтор мекунад. Аммо тарафи муқобил шуруъ мекунад ба интиқодҳои саҳтгирона ё масҳаракунанда.

### **Робитаи БОЛИҒ – БОЛИҒ:**

Ҳар ду тараф мантиқӣ ҳастанд. Масалан, вақте бо устодамон дар мавриди як мавзӯи дарсӣ гап мезанем, эҳтимолан бозии «БОЛИҒ – БОЛИҒ» мекунем.

**Таърифи бозиҳо:** Тамоми амалҳои мутақобили инсонҳо, бозӣ байни ин се модели МАН аст.

### Таърифи КӯДАК

Кӯдак манбаи халлоқият ва сарзиндагӣ маҳсуб мешавад. Ҳаяҷонот, эҳсосот ва тасаввуроте, ки Кӯдак дорад, мумкин аст тавассути як волиди саҳтгир саркӯб шавад, ки дар дарозмуддат асароти номатлубе дорад ва мунҷар ба бемориҳои равонтанӣ мешавад. Ин бахш аз шахсият, чунончӣ таҳти назорати Болиғ қарор нагирад, метавон дидгоҳи ғайривоқеӣ нисбат ба зиндагӣ дошта бошад ва бар асоси равишу усулҳои эҳсосӣ ва ҳаяҷонӣ рафтор кунад.

### Таърифи ВОЛИД

Маҷмӯае аст аз пешдовариҳо, боварҳо ва таассуб. Ӯ бо “боядҳо” ва “набоядҳо” сару кор дорад. Волид ду буъд дорад. Сарзанишгар ва навозишгар.

**Волидони сарзанишгар ва интиқодгар:** иззати нафси поён дошта, худашонро дӯст надоранд.

### Таърифи БОЛИҒ

Иттилоотро хуб пардозиш мекунад. Тасмимгир бар асоси воқеият. Изҳори назарҳои мантиқӣ.

Аз кучо метавонем ташхис диҳем, ки бар ҳар одаме кадом шахсият ғолиб аст?

Аввал аз тариқи калимаҳо, ҳолатҳо ва рафторҳои баданӣ:

### Калимаҳои кӯдаквор:

Кошкӣ / дилам намехоҳад / намедонам / мехоҳам / ба ман чӣ / шояд вақте ки бузургтар шудам / шояд вақте ки қабул шудам / шояд вақте ки диплом гирифтаам / нигоҳ кун чӣ кардам / мошинаро бубин / гузоришамро бубин / либосамро бубин / корамро бубин.

**Шинохти сифатҳои тафсилии Кӯдак**

Беҳтар / беҳтарин / бузургтар / бузургтарин.

**Мисол:** Вақте садои кӯдаки даруни волидонро мешунавем: Дилам мехоҳад беҳтарин фарзандро дошта бошам.

**Сарнаҳҳои (нишона) ҷисмонии Кӯдак:**

Ғаш – ғаш хандидан / шап–шап хӯрдан / шодии беш аз ҳад / чашм андохтани поён / ҷиғ / нола / шона боло андохтан / эркагӣ кардан / қаҳр кардан / сар ба сар гузоштан / лофзанӣ кардан.

**Сарнаҳҳои каломи Волид:**

Дигар наметавонам. / Ҷонам ба лабам расид. / Гӯш кун. / Ҳамеша ёдат бошад.

**Фикру хаёли Волид:**

Ҳамеша / ҳаргиз / ҳеч вақт / охир чанд даъфа ба ту гуфтам / Мехоҳам решаи ин мавзӯро пайдо кунам. / Барои аввалин ва охирин бор мегӯям.

**Калимаҳои танбеҳу ташвиқи Волид:**

Бешуур / масҳара / бад / нафратангез / ваҳшатнок / танбал / музахраф / тифлак (бечора) / чуръат намекунад / хушрӯ / нақун / айб надорад / боз дигар чӣ шуд / боз ҳам / бояд.

**Сарнаҳҳои ҷисмонии Волид:**

Туршрӯиҳо / Сар такон додан / нигоҳи тарсовар / ангушт рӯи лаб гузоштан / дастҳо рӯи сина / оҳ кашидан / лабҳои дарҳам фишурда / Ангушти ишоратие, ки ишорат мекунад.

Касоне, ки Волид бар онҳо ҳокиманд: афроди ҷиддӣ, хушк, корӣ, ғайри қобили инъитоф, муҳкам ҳарф мезанад, камтар машварат мекунад, гӯё ҳамеша ҳақ ҳамон аст, ки аз даҳони онҳо берун



меод, онҳо тардид намекунанд, чӣ расад ба машварат.

Инҳо ба ҷои лаззатталабӣ, ба дунболи оянданигарӣ ва сахткӯшӣ ҳастанд. Хонаводаи ин афрод аз дасти онҳо калофаанд, аҳли тафреҳ нестанд, гӯши шунидан надоранд. Фақат ба ҳадаф меандешанд, инъитоф надоранд, якбуъдӣ ҳастанд.

### **Калимаҳои Болиғ:**

Чаро / чӣ / кучо / кай / чӣ тавр / чӣ қадар / аз чӣ тариқ?

### **Фикру хаёли Болиғ:**

То ҳадде, эҳтимолан. Ба назари ман / Ман фикр мекунам / сабр кун то фардо / баррасӣ мекунам / сабр кун бештар арзёбӣ кунам.

Агар аз паси лаззат ва оромиш якҷоя ҳастед, бояд Болиғи шумо, раиси Кӯдаку Волиди дарунатон бошад. Манзур аз байн бурдани Кӯдак ва Волид нест. Манзур раёсат накардани Кӯдак ва Волид бар шахсияти шумост. Вақте Болиғ раис бошад, Кӯдак вучуди шуморо ирзоъ ва шод мекунад. Аммо на он қадар, ки фармонҳои Волидро зери по бигзорад ва ўро асабонӣ кунад.

Болиғ мағзи мутафаккири шумост ва маркази контроли шахсияти шумост, ки бо таҳлили мавқеиятҳо, шуморо бо шароит созгор мекунад. Агар фақат фикри худатон ҳастед. Агар интиқодпазир нестед. Агар шартӣ шудаед ва ҳамеша ба шеваи такрорӣ рафтор мекунад, ё роҳи ҳалҳои нокорони такрорӣ пайдо мекунад, бидонед, ки қисмати Болиғ бар Шумо ҳоким нест. Агар сахткӯшед ва ба дунболи сарват, қудрат, пешрафт, илм ҳастед, аммо аслан аҳли лаззат нестед, бидонед Волид Шуморо мудироят мекунад.

### **Техника:**

Тағйири жести Кӯдак ба жести Болиғ осонтарин равиши тағйир аст. Пеши оина онро тамрин кунед. Дар ин тамрин, тағйири дарун аз тариқи тағйири берун аст. Худ ба худат нигоҳ кун. Мисли як бачаи эрка ва беитоате нишастай, ё мисли як одами

болиғ? Жестатро тағйир бидеҳ. (Мурочиаткунанда жестахро тағйир медиҳад, аммо баъд аз чанд дақиқае дубора ёдаш меравад ва Кӯдак мешавад.)

**Мушовир:** Ман Шуморо даъват мекунам, мисли як одами болиғ бинишинед ва дар мавриди масалаҳоятон бо ман гап бизанед.

Эрик Берн бо ҳамдардиҳои равшиносона муҳолиф аст. Мегӯяд боиси мондани МАН дар ҳолати Кӯдак мешавад.

Рӯзе чанд бор аз кӯдакитон истифода мекунед? Нишонаҳои он чист?

Шӯҳӣ ва эркагӣ.

### **Асабонияти Кӯдак:**

Замин афтодан, фарёд задан, чанг задан, газидан.

### **Асабонияти Волид:**

Нигоҳи хашмгин, сар такон додан, таҳдид, таҳқир.

Кӯдак ва Волид ҳар ду пархошгарӣ доранд, аммо асабонияти Кӯдак бештар тахлияи хашм аст. Асабонияти Волид бештар ба хоҳири контрол ва тасаллут аст. (Фрейд мегӯяд, мо бо ду ғариза: лаззат ва хушунат ба дунё меоем ва саркӯби беш аз ҳадди онҳо, боиси уқдаи равшинӣ мешавад.)

### **Ҳолатҳои хуби Кӯдак:**

Шӯҳӣ ва бозӣ.

### **Ҳолатҳои бади Кӯдак:**

Бадзотӣ, озори дигарон.

### **Рафтори Кӯдак бо Волид чист?**

Худро эрка кардан. Лаҷ кардан. Муҳолифати бедалел кардан. Таваққуъ кардан. Исрор кардан.

**Боварҳои МАН–и Кӯдакӣ:**

Меҳоҳам подшоҳи дунё бошам.

Ман бехтарин писар ё духтарам.

Ҳама бояд маро дӯст дошта бошанд.

Ман ниёзманди кӯмак ҳастам.

**Эллис:** Боварҳои ғайримантиқии мо боиси ранҷҳои мост, на ҳодисаҳои беруни. Ин боварҳо бояд тағйир кунанд, то мо оромиш ва шодии худро дубора пайдо кунем. Ин боварҳои ғалате аст, ки аз кӯдакӣ дар зеҳни мо шакл гирифтаанд, замоне, ки аз дарки ғайримантиқӣ будани онҳо нотавон будаем. Тарсҳое, ки дар МАН–и Кӯдак вучуд дорад, бо тарсҳои МАН–и Волид фарқ дорад. Ончи дар вучуди мо метарсад, Кӯдаки мост.

**Кунҷковии кӯдакона:**

Фузули кардан. (“Ошба қатиқ нонба ҷазза”) Таҳриби ашё. Ҷустучӯ дар сумкаи дигарон. Ҷустучӯ дар лаби тоби дигарӣ. Ин кӣ аст, ки рафт хонаи ҳамсоя?

Дар кунҷковии кӯдакона нафъе нест.

**Кунҷковии болиғона:**

Кунҷковие, ки нафъе дар он ҳаст. Ба дунболи ин кунҷковӣ илм ба даст меояд.

**Конуҷковии волидона:**

Кунҷковии сумкаи ҳамсар барои контрол. Киссаҳои бачаро мегардад, то мабодо дар дарунаш сигор набошад.

**Халлоқияти кӯдакона:**

Бештар чизхоро ба ҳам иртибот медиҳанд ва баъд раҳо мекунанд. Халлоқияти кӯдакона бештар дар тафреҳ ва шайтанат аст. Дахто

бозича вайрон мекунад, бефоида.

#### **Халлоқияти болиғона:**

Ба дунболи ихтироъ ва халқ аст.

#### **Вазифаҳои МАН-и Болиғ:**

**Мудирият:** Ҳоло бояд аз МАН-и Кӯдаке истифода кунам, тафреҳ ва шӯҳӣ кунам. Дигар бояд бихонам, ки аз дарс ақиб наҷфтам. (Арзёбӣ) Дар Кӯдак ва Волиди мо иттилооти зиёде вучуд дорад. Дурустӣ ё нодурустӣ ва мубтанӣ бар воқеият будан ё набудани онро бояд баррасӣ кунам.

#### **Тамрин:**

Рӯйхати боварҳои Кӯдаке, ки ҳанӯз доред, чист?

Рӯйхати боварҳои Волиде, ки ҳанӯз доред, чист?

Бо МАН-и Болиғи худатон машварат кунед.

Кадомҳо дуруст аст ва кадомҳо ғалат аст?

#### **Арзёбии Болиғ:**

Волиди интиқодгар бачаро уқдаӣ мекунад. Волиди меҳрубон ӯро вобаста мекунад. Ҳар ду ба нотавонии кӯдак мунҷар мешавад. Касоне, ки шод нестанд, кӯдаки дарунашон аз байн рафта аст, ин бахш ибтидо тавассути волидон контрол мешуд, ки кӯдак зудтар бузург шавад. Сабабаш, эҳсоси хатари волидон аз дер бузург шудани кӯдак аст.

#### **Тамрин:**

Мӯҳтавои МАН – и Волидро бо лаҳни Волид такрор мекунем. Мӯҳтавои МАН-и Кӯдакро бо лаҳни Кӯдак такрор мекунем. Мушовир ба мурочиаткунанда кӯмак мекунад, “боядҳо ва набоядҳои” Волид ва эҳсосоти МАН-и Кӯдакро дубора дар

ӯ зинда кунад ва онро баррасӣ кунад ва стартӣ (калиди оғозӣ) мудирияти Болиғро бизанад.

**Кӯдак:** Дӯст дорам, дилам мехоҳад.

**Волид:** Ту ҳамеша бояд муваффақ бошӣ.

**Болиғ:** Талош мекунам, мумкин муваффақ шавам. Агар ҳам нашудам, талошамро кардам. Талош кардан дасти ман аст, на натиҷаи кор. Ҳамин, ки талош мекунам, вазъ каме беҳтар мешавад, худаш хеле аст.

**Рақобатҷӯии Кӯдак:** Ҳиллаву найранг мекунем. Рақибро фиреб мекунем.

**Волид:** Ҳама баданд. Ман бояд беҳтарин бошам.

**Волиди меҳрубон:** Гуноҳ дорад, бигзор он биравад.

**Волиди танқидкунанда:** Падарашро дарбиёвар. Дар мусобиқа аз ӯ ғолиб баро.

**Болиғ:**

Ба тарф зарба намезанем. Ба пешрафти худ таъкид мекунем, то ҳар кучо, ки мумкин аст.

Гоҳе мурочиаткунанда суханҳои Кӯдак ва Волидро бо истидлолҳои МАН-и Болиғ матраҳ мекунад. Ин саҳттарин бахши дармон аст.

**Мисол:**

**Мушовир:** Чаро майзада шудӣ?

**Мӯътод:** Машруб зиёд буд. Бекорӣ буд. Фишори иҷтимоӣ зиёд буд, ман мӯътод шудам.

Ба гуфтаи **Алберт Эллис**, дар Дармони ақлонӣ-ҳаяҷонӣ, сабаби рафторҳои ғалати мо, боварҳои ғалати мо. То он боварҳо беэтибор нашаванд, пуштивонаи рафтори ғалати мо хоҳад монд.

**Эрик Берн:** Решаи ин боварҳоро пайдо кардӣ, ки аз кучост? Чӣ вақте ва чӣ касе онро ба ту илғоъ кард? Ҳоло илғоъ ҷои худаш, ту аз кай тасмим гирифтӣ, ки ин боварро бипазирӣ? Аз кай ба ин натиҷа расидӣ, ки мардум бояд ҳамеша туро таъид кунанд? Оё хотирае дорӣ аз ин илғоъшудан? Бо чӣ жесте ё бо чӣ калимаҳое ин боварҳо ба ту илғоъ шуданд? Тасмим дорӣ аз ҳоло ба баъд идома бидиҳӣ?

Инҳо тухми (фохтае) кукуе аст, ки дигарон дар зеҳни мо коштаанд.

**Омӯзиш:** Аввал омӯзиши ҳолатҳои МАН: Мо вақте музтариб ҳастем, фақат зеҳни мо музтариб ва ошуфта нест, балки бадани мо ҳам музратиб аст. Меъда ва қалбу дасту по ҳам музтарибанд.

**Эрик Берн:** Техникаи жести одами Болиғро бигир. Навъе аз тасҳеҳи тан аст, ки Волид онро ба шакли дигаре дароварда аст. Жести одами Болиғро бигир ва дар он жист бимон.

### **Нақши тамрини хонагӣ дар дармон**

Дармон фақат тавзеҳи теория нест. Бояд тамрин дар утоқи дармон иттифоқ биафтад ва баъд дар хона идома пайдо кунад. Дар дармонҳои равоншиносона, омӯхтан ва тамрин танҳо роҳи дармон аст. Агар теорияро бидонед ва тамринро анҷом надихед, эмгузаронӣ (ваксинатсия) иттифоқ меафтад ва дар ниҳоят аз тағйири худатон ноумед мешавед.

МАН-и Волид, дар нақши ақли кул аст. Ў мегӯяд, бикун, ман ҳама чизро медонам.

МАН-и Болиғ, мутавозеъ ва нисбигарост. Роҳат мегӯяд, намедонам.

Агар касеро аз МАН-и Кӯдак ва Волид озод кунем, МАН-и Болиғи ӯ худаш роҳҳоро пайдо мекунад.

**Эрик Берн:** Агар бо МАН-и Болиғ бо одамҳои носозгор, ки гирифтори Кӯдаку Волиди худ ҳастанд, гап задед ва бар МАН-и Болиғ исрор кардед, кам-кам онҳо низ МАН-и Болиғи худро бедор мекунад. Ҳар чӣ бештар мондан дар ҳолати МАН-и

Болиғро тамрин кунед, ба ҳалли мушкилоти байнифардиатон муваффақтар мешавед.

**Тамрин:** Тарафи муқобилро бо МАН–и Болиғ боэътимод кунед.

**Савол:**

1. Аз худатон бипурсед, бо дӯстонатон аз кадом МАН–и худ дӯст шудед?
2. Онҳо бо кадом МАН–и худ бо мо дӯст шуданд?
3. Бо дӯстонамон бо кадом МАН даъво кардаем?
4. Мушовар, бо кадом МАН–и худ метавонад моро дармон кунад?
5. Бозии “Бурд–бурд” мутаалиқи кадом МАН аст?
6. Агар касе бо Волидаш Шуморо таҳдид кард ва Шумо таслим шудед, Кӯдакӣ шумост, ки таслим мешавад, ё Болиғи Шумо?

Мумкин аст, Шумо бо МАН–и Болиғи худ дар як ҷамъе ворид шавед, аммо як нафар он қадар бо Кӯдакиаш исрор кунад, ки Шуморо аз Болиғ ба Волид ё Кӯдак бикашонад. Мисол бизанед.

**Қоидаи Эрик Бернӣ:**

Он қадар дар МАН–и Болиғат бимон, то тарафи муқобилро аз МАН–и Кӯдак ва МАН–и Волид хориҷ кунӣ. Ҳадаф тағйири рафтори дигарон нест. Ҳадаф боқӣ мондани худат дар рафтори болиғона аст. Аммо аз эҳтимол дур аст, ки Шумо онҳоро дар ниҳоят тағйир надахед.

**МАН–и Болиғ:**

Суботи отифӣ дорад. Сабур аст. Шунавандаи хубе аст. Мудом саволаш ин аст, ки дар ин мавқеият воқуниши саҳеҳ кадом аст?

**МАН–и Кӯдак:**

Суботи отифӣ надорад. Саросема аст. Воқунишӣ аст. Мегӯяд,  
ин корро кард, ман ҳам ин корро дар муқобилаш мекунам:  
Ситезаҷӯй.



## Фарзияҳои Таҳлили рафтори мутақобил

### ● АВВАЛ:

Даруни ҳар инсон як гуфтугӯи доимӣ ҷараён дорад. Ин гуфтугӯ гоҳе ҷарру баҳс аст. Ҳар гоҳ инсон тасмиме мегирад, ношӣ аз ин ҷадалу гуфтугӯст.

### ● ДУВВУМ:

МАН дорои се навъи таҷаллӣ аст. Кӯдак, Волид, Болиғ. Ҳар яке аз ин се ҳолат, тафаккурот, эҳсосот ва қазоватҳои хоси худро доранд.

### ● САВВУМ:

Волид маҷмӯае аз пешдовариҳо, боварҳо ва таъассубот аст. Ӯ бо боядҳо ва набоядҳои зиндагӣ сару кор дорад ва дорои ду буъд аст:

**Буъди навозишгар:** Ҳолати ҳимоятӣ дорад.

**Буъди интиқодгар:** Ки саҳтгир ва озордиҳанда аст.

Волид метавонад контрол кунад, тасмим бигирад, нақш бозӣ кунад, далелтарошӣ кунад. Дар баъзи мавридҳо низ ҳақ бо ӯст. Волиди интиқодгарро маъмулан афроде бо иззати нафси поён ва дорои саркашӣ ба худ медонанд.

### ● ЧОРУМ:

Болиғ аҳли анализ аст. Тасмими мантиқӣ ва бар асоси имтиёзоти мавҷуд мегирад.

### ● ПАНЧУМ:

Кӯдак манбаъи зиндагӣ аст. Дорои эҳсосот ва тассавуроте аст, ки

мумкин аст, тавассути волиди сахтгир контрол ва саркӯб шавад ва дар дарозмуддат бар шахсияти ӯ асар гузорад ва ба бемориҳои равонтанӣ мунҷар шавад. Кӯдак, агар таҳти сарпаристии болиғи худ қарор нагирад, импульсивӣ ва ҳаяҷонӣ рафтор мекунад.

#### ● ШАШУМ:

Тамоми равобит аз навозишҳо сохта шудаанд. Навозиш мумкин аст каломӣ ё ғайри каломӣ бошад. Мусбат бошад. Масалан, ба оғӯш гирифтани Манфӣ бошад. Масалан, шатта задан.

#### ● ҲАФТУМ:

Ба таври кулӣ шаш робита байни ду одам вуҷуд дорад. Кӯдак – Кӯдак, Волид – Волид, Болиғ – Болиғ, Кӯдак – Волид, Кӯдак – Болиғ, Волид – Болиғ.

#### ● ҲАШТУМ:

Мавзӯҳои одамҳо нисбат ба худ ва дигарон нигариши мусбат ё манфӣ аст:

- Ман хубам, хуб нестам.

- Ту хубӣ, хуб нестӣ.

#### ● НУҲУМ:

Бозиҳо роҳҳое ҳастанд, ки дар кӯдакӣ омӯхтаем ва бо анҷоми онҳо аз эҷоди самимият, иқтиноби огоҳона ё ноогоҳона мекунем. Бозиҳо бар хилофи маъмул роиҷашон ба маъноии лаззат бурдан ва доштани вақтҳои хуб нестанд ва бояд аз онҳо раҳо шуд. (Меғӯем, фалонӣ дорад бозӣ мекунад.)

#### ● ДАҲУМ:

Намоишнома: Ҳар яке аз мо дар даврони кӯдакӣ достони зиндагии худро менависем. Намоишномаи зиндагии мо барои тамоми муддати умр тарроҳӣ мешавад ва муҳтани бар

тасмимоти даврони кӯдакӣ ва барноманависии волидон ҳастанд, ки пайваста тақвият мешаванд. Муҳимтарин тасмим дар бораи намоишномаи зиндагии мо, баранда ё бозанда будан аст.

#### **Тавзеҳи пешнависи зиндагӣ:**

Як тарҳ аст, ки дар кӯдакӣ дар асари боядҳо ва набоядҳо шакл мегирад. Дар бузургсолӣ мо гирифтори он тарҳи пешнавис ҳастем. Бояд онро бишиносем ва аз он раҳой ёбем. Аз тариқи шунидани хотироти кӯдакӣ метавон ба он пешнависҳо даст ёфт. Дар кӯдакӣ бо ҳаяҷони ғайриоқилона бузургтарин тасмимҳои зиндагиамонро мегирем ва онро ба нохудогоҳамон мебарем.

**Аз мактаби Таҳлили рафтори мутақобил се навъ дармон шакл гирифта аст:**

#### **МАКТАБИ КЛАССИК:**

Мушовир саъй мекунад бо мурочиаткунанда робитаи Болиғ – Болиғро эҷод кунад.

#### **МАКТАБИ БОЗСОЗИИ ТАСМИМГИРӢ:**

Бозсозии тасмимоти даврони кӯдакӣ дар мурочиаткунанда. Аз ӯ мехоҳанд бештар дар мавриди даврони кӯдакӣ баҳсу гуфтугӯ кунанд.

#### **МАКТАБИ НЕРӢГУЗОРИИ РАВОНӢ:**

Онҳо бар нақши волиди меҳрубон таъкид доранд. Мушовир нақши волиди меҳрубон ва ҳимояткунандаро бар ӯҳда мегирад.

#### **Вазъиятҳои зиндагӣ:**

Аз назари Эрик Берн кӯдак то 5 солагӣ дар бораи худ, дунёи худ ва робита бо дигарон эътиқододи боэътимод пайдо мекунад.

**Вазъияти як: Ман хуб нестам, Шумо хуб ҳастед.**

Доим эҳсоси афсурдагӣ кардан; Ба ниёзи дигарон беш аз ниёзи

худ аҳамият додан; Эҳсоси қурбонӣ шудан; Худро кӯчактар аз дигарон дидан; Қодир набудан бар анҷоми корхоеро, ки дигарон анҷом медиҳанд; Мондан дар ин вазъият эҳсоси дармондагӣ аст.

**Вазъияти ду: Ман хуб нестам, Шумо хуб нестед.**

Ин вазъият бо пучӣ ва нокомӣ ҳамроҳ аст; Фарде, ки дар ин вазъият аст, нисбат ба дигарон рафтори тадофеъӣ дорад; Барояш мардум аҳамияте надоранд; Бе усул ва қарордод зиндагӣ мекунад; Бо мардуми дунё носозгор аст; Ин адами созгорӣ мунҷар ба канорагирӣ аз дигарон мешавад; Рафторҳои нопахта ва ҳатто гоҳ хушунатбор сар мезанад; Идомаи ин вазъият мунҷар ба худкушӣ ё дигаркушӣ мешавад.

**Вазъияти се: Ман хубам, Шумо хуб нестед.**

Афроде, ки дар ин вазъият қарор доранд, тамоми мушкилотро ба дигарон нисбат медиҳанд; Дигаронро сарзаниш мекунанд ва кӯчаку хор мебинанд; Интиқодгурезанд; Худбузургбинии ифротӣ доранд; Боиси асабоният, танаффур, худхоҳӣ мешаванд.

**Вазъияти чор: Ман хубам, Шумо хубед.**

Аҳли бозӣ нестанд. Ба арзишҳои худ ва дигарон эҳтиром мегузоранд.

## Медитейшн барои ҳолати МАН-и Кӯдак

*Чашмонатонро бубандед.*

*Баданатонро раҳо кунед.*

*Кафи поҳоятонро сахт кунед ва баъд раҳо кунед.*

*Мушаши соқи поро сахт кунед ва баъд раҳо кунед.*

*Як нафаси амиқ бикашед.*

*Мушаки рони поро сахт ва сипас раҳо кунед.*

*Мушаки шикамро сахт ва баъд раҳо кунед.*

*Мушаки дастҳо ва синаро сахт ва сипас раҳо кунед.*

*Мушаки рӯйро сахт ва раҳо кунед.*

*Қавоқи чашмро боз кунед.*

*Чанд нафаси амиқ бикашед.*

*Ҳоло мехоҳем бо ҳам як сафар, ба даврони кӯдакӣ дошта бошем.*

*Даврони пеш аз мактабӣ.*

*Ҳар синну соле, ки ёдатон меояд. (4 то 7 солагӣ)*

*Бишин, духтар ё писари хурдакак.*

*Симои шумо чӣ шакл дошт?*

*Мӯйҳоятон дароз ё кӯтоҳ?*

*Агар духтаред, оё дар саратон мӯгирак (заколка) аст?*

*Хуб тасавур кунед!*

*Дар тани шумо чӣ либос аст?*

*Ба дастҳои хурдатон нигоҳ кунед.*

*Ҳоло ором–ором назди дари хонаи даврони кӯдакиатон равед ва ором дарро кушоед.*

*Хонатон чӣ шакли буд?*

*Чӣ бӯеро ҳис мекунед?*

*Чӣ садоеро мешунавед?*

*Ба мебел ва асбобҳои хона нигоҳ кунед.*

*Бояд якояки утоқро бигардед ва бозичаи дӯстдоштаи даврони кӯдакии худро пайдо кунед.*

*Оё ёдатон меояд, чӣ хел буд?*

*Онро ба даст гиред.*

*Киҳо дар хонаи шумо ҳастанд?*

*Падару модар куҷоянд?*

*Дар ҳоли кадом кор ҳастанд?*

*Ҳоҳар ва бародаратон куҷоянд?*

*Дар ҳоли бозиянд ё бо ҳам ҷанг мекунанд?*

*Падару модар шуморо чӣ гуфта фарёд мекунанд?*

*Номи шумо чӣ аст?*

*Чӣ эҳсос доред?*

*Хушҳолед?*

*Ғамгин ҳастед ё асабонӣ?*

*Ё эҳсоси танҳои мекунед?*

Пеши оина равед ва он бачаи хурдакакро бо ҳамон бозичааш, ки дар дасташ аст, бубинед.

Доҳили чашиҷояш дар оина нигоҳ кунед.

Нигоҳаш ба шумо чӣ мегӯяд?

Метавонед эҳсосашро ҳис кунед?

Метавонед бифаҳмед аз шумо чӣ мехоҳад?

Ба ӯ бигӯед, нав пайдояш кардед ва аз ҳоло то ҳамеша аввалин бачаи шумо ҳамин бачаи чандсола дар оина аст, ки гоҳе дар гузашта фаромӯшаш кардед.

Аз ӯ узрхоҳӣ кунед, ки ӯро надидед.

Ва гоҳе ниёзҳояшро қонег накардед.

Аз ӯ интизори зиёд доштед.

Бо ӯ меҳрубон набудед ва иҷоза додед, ки дигарон ҳам бо ӯ меҳрубон набошанд ва нодидааш гирифтанд.

Ба ӯ бигӯед, ки ҷое, ки мехостӣ гиря кунӣ, пеши гирятро гирифтаам.

Ҷое, ки хаши доштӣ, хашиашро фурӯ нишондам.

Ҷое, ки мехостӣ худат бошӣ, нагузоштаам.

Бубахш, агар гоҳе танҳо гузоштаам ва ба ҷои ин ки садои туро бишнавам, садои дигаронро шунидам ва ба гапҳои онҳо гӯш кардам.

Бахшиш агар садои туро бо хӯрок, харид, бо меҳмонӣ, дарс хондан, бо китоб хондан, бо кор кардан, бо пул кор кардан, бо робитаҳои дурӯгин хомӯш кардам.

Метавонед, ба ӯ вағда диҳед, ки аз ин ба баъд ҳамеша эҳтиёташ кунед ва барояш ҳамон падару модар бошед, ки иҷоза надихед, ҳеҷ вақт эҳсоси танҳой кунед.

Дастҳои хурдакакашро бигиред ва оғӯшаш кунед.

*Эҳсос кунед, ки ҳамин ҳоло дар утоқатон рӯи пои шумо нишаста аст.*

*Барои ҳамеша як ҷое дар баданатон барояш таъин кунед.*

*Метавонад, як гӯша аз дилатон бошад ё дар саратон.*

*Вуҷуд ва ҳузураширо ҳамон ҷо эҳсос кунед.*

*Баданатонро раҳо кунед.*

*Чандин нафаси амиқ бикашед.*

*Ва ҳар вақт, ки роҳат будед, чашилатонро кушоед.*



## Хулоса

Новобаста аз он ки теорияи Таҳлили рафтори мутақобил бисёр содда ва ҷаззоб аст ва касонеро, ки бо ин теорияи ошно мешаванд ба ҳайрат меоварад ва ҳаяҷонзада мекунад, аммо набояд ду нуктаро дар мавриди ин теория нодида гирифт:

1. Ин теория наметавонад ҳама мушкилоти равониро ҳал кунад, аммо метавонад дар ростои теорияҳои дигар нақши худро бозӣ кунад.
2. Оморҳо нишон медиҳанд, ки дар муқоиса бо равиши дармонҳои чун Рафтордармонии шинохтӣ (СВТ–сибитӣ) ва дармонҳои пешрафтаи мавҷи саввум аз рафтордаромонӣ чун АКТ, Тарвҳворадаромонӣ ва Майндфулнес, равиши Эрик Берн аз қороии камтаре дар дармон бархурдор аст.

**Сарчашмаҳои ин китоб:**

- Китоби Таҳлили рафтори мутақобил аз Эрик Берн;
- Китоби Бозиҳо аз Эрик Берн;
- Навиштаҳои Зигмунд Фрейд.