

بازی های روان ساز

مرضیه طغیانی دولت آبادی

کارشناسی آموزش ابتدایی ، دانشگاه علوم و فنون

mrdyhtghyany33@gmail.com

۰۹۱۳۳۶۷۴۳۵۳

چکیده

نظریه تحلیل رفتار متقابل اریک برن، آغازگر فصل نوینی در روانشناسی شده است. این نظریه بر اساس حالات من (کودک، والد و بالغ) بنا نهاده شده است. بازی های روانی، از مفاهیم کلیدی این نظریه اند. استیون کارپمن نیز بازی های روانی را در قالب یک مثلث نمایشی مطرح کرده است که شخصیت ها به عمد و برای رسیدن به اهداف خاص و از پیش تعیین شده ای وارد بازی می شوند. بازی های روانی، الگوهای پیچ در پیچ رفتارهایی است که افراد از کودکی یاد می گیرند به کار ببرند. علاوه بر معنای آشکار، معنایی پنهان دارد و می تواند پیامدهای روانی مانند احساس گناه، افسردگی یا خشم را به دنبال داشته باشد. این پژوهش به روش توصیفی - تحلیلی بر آن است تا به بررسی بازی های روان ساز بپردازد .

واژگان کلیدی: بازی های روانی ، رفتار ، اریک برن ، مثلث کارپمن

۱. مقدمه

انسان، موجودی اجتماعی است و نیاز به برقراری رابطه با اطرافیانش دارد و لازمه زندگی موفق، برخورداری از مهارت رابطه موفق و کارآمد است. انسان‌ها در زندگی خود، به شیوه‌های مختلف رفتار می‌کنند که ریشه رفتار و عملکرد آنها، آگاهانه و بعضاً ناآگاهانه است. یکی از رفتارهایی که در انسان‌ها به چشم می‌خورد، بازی روانی است که اغلب، حالت مخرب دارد و به سلامت روان صدمه می‌زند و صمیمیت بین افراد را کاهش می‌دهد. بازی‌های روانی، الگوهای پیچ در پیچ رفتارهایی است که افراد از کودکی یاد می‌گیرند به کار ببرند، اما یاد نمی‌گیرند که ماهیت آن چیست و در حقیقت، بازی یک رشته تبادل نهفته بین دو نفر است که علاوه بر معنای آشکار، معنایی پنهان دارد و می‌تواند پیامدهای روانی مانند احساس گناه، افسردگی یا خشم را به دنبال داشته باشد. (دارینی، ۱۴۰۲)

بسیاری از افراد، بازی‌های روانی را نوعی توانایی و ذکاوت می‌دانند و تلاش می‌کنند، فوت و فن آن را به نزدیکان بخصوص فرزندان‌شان آموزش دهند. خانواده، نقشه و طرح بازی‌ها را خیلی دقیق برنامه‌ریزی می‌کند و کودک از همان روزهای آغازین دبستان، نیرنگ‌های خود را آغاز و براساس تجربه‌های روزمره، بسیار حرفه‌ای و مسلط، مجری بازی‌های مخربی می‌شود که آموخته است. خانواده بدبین که همه چیز را مشکوک می‌نگرد، به کودک خود می‌آموزد که به مردم اعتماد نکند و سعی می‌کند به او تفهیم کند که مردم، بد ذات، پست و شرورند و حقشان است، اگر به آنها ضربه بزنیم. اریک برن پایه‌گذار نظریه بازی‌ها است. او در این تئوری توضیح می‌دهد: «آن‌چه به‌عنوان رفتار نشان می‌دهیم و آن‌چه در مقابل دریافت می‌کنیم همه در قالب ناهشیار و به‌صورت نوعی بازی روانی صورت می‌گیرد؛ و طبعاً هر بازی با هدف دریافت لذت و یا به تعبیر روان‌شناسی «نوازش» است. « شاگرد برن، استیون کارپمن در تکمیل این تئوری نظریه خود را در قالب یک مثلث ابداع کرد. از دید برن این مثلث آنقدر گویا و کامل بود که آن را به‌نام خود کارپمن نام‌گذاری کرد. به این مثلث، مثلث شرم یا خالق شرم نیز گفته می‌شود و همه بازی‌های روانی در یک مثلث اتفاق می‌افتند. (جواهریان، ۱۳۹۹) افرادی که در بازی‌های روانی زیاده‌روی می‌کنند، رفته رفته نگرش آنها نسبت به مسائل زندگی بی‌رحمانه و سودجویانه می‌شود و به همان اندازه که از محور صداقت و حقیقت فاصله می‌گیرند، اضطراب درونی آنها افزایش می‌یابد.

نتایج تحقیق کریمی، برزویی و شاکریان (۱۴۰۲) در بررسی بازی‌ها و نوازش‌ها در داستان خیانت وزیر بهرام گور بر اساس نظریه اریک برن نشان داد بازی‌های روانی، در داستان خیانت وزیر (راست روشن) به بهرام گور، هم با تغییر و جا به جابینقشها و هم بدون تغییر نقش‌ها وجود دارد و با توجه به سروده‌های نظامی گنجوی هر سه دسته از نوازش‌ها (کلامی و غیرکلامی، سرد (منفی) و گرم (مثبت)، شرطی و غیر شرطی) در روابط میان شخصیت‌های داستان دیده می‌شود.

عادل زاده، عمران نژاد و پاشائی فخری (۱۳۹۹) در پژوهشی به بررسی بازی‌های «پدریان» و «پسران» در تاریخ بی‌هقی براساس نظریه «بازی‌های» اریک برن پرداخته و نشان دادند افشای انگیزه‌های بازیگران، نقش مهم بازی‌ها در شناسایی شخصیت‌ها است. بیش از نیمی از انگیزه‌های پنهان شخصیت‌ها برای شروع یک رابطه، داشتن هدف

انتقام جویانه و تبهکارانه است و افراد بیشتر در نقش های قربانی و آزارگر و در بسامد کمی به صورت ناجی ظاهر می شوند.

۲. روش شناسی

پژوهش حاضر با هدف بررسی بازی های روان ساز به شیوه توصیفی و از نوع کتابخانه ای انجام شده است و با توجه به روش پژوهش، جامعه آماری پژوهش شامل کلیه اسناد، مدارک و منابع مرتبط با موضوع مورد بررسی از قبیل کتب، مقالات و پایان نامه ها می باشد.

۳. بحث درباره یافته ها

بازی ها، رشته تبادل مشخص و غالباً تکراری با ظاهر قابل قبول و دارای انگیزه پنهان است. وجه تمایز بازی ها با وقت گذرانی و مراسم و مناسک در نهفتگی آن و برد داشتن است. در واقع عمل (رفتارهای اجتماعی) یک تبادل ساده و تعهد شده که به منظور خاصی انجام می گیرد به طور مثال، اگر کسی از شخص دیگر تقاضای تایید کند و درخواستش برآورده، یک عمل انجام گرفته است. اگر شخص از شخص دیگر تقاضای تایید کند و درخواستش برآورده شود. سپس آن تایید بر ضد تایید کننده بکارگرفته شود، یک بازی انجام شده است، اما بازی های روانی، الگوهای پیچ در پیچ رفتاری است که افراد از کودکی یاد می گیرند به کار ببرند. علاوه بر معنای آشکار، معنایی پنهان دارد و می تواند پیامدهای روانی مانند احساس گناه، افسردگی یا خشم را به دنبال داشته باشد.

اریک برن مجموعه الگوهای رفتار اجتماعی ناسالم را به بازی تعریف می کند. این رفتارهای منحرف و تکرار شونده در اصل برای کسب نوازش هستند؛ اما در عوض احساسات منفی را تقویت می کنند و مانند ماسک از بروز مستقیم افکار و احساسات جلوگیری می کند. اریک برن برای این بازی ها اسم های آشنایی انتخاب کرده است. وی معتقد است رفتارهای ناسالم نتیجه تصمیمات محدودکننده ای است که در کودکی به دلیل علاقه به زنده ماندن گرفته شده اند. این تصمیمات در چیزی که برن آن را پیش نویس (یک نقشه از قبل کشیده شده برای اینکه زندگی چگونه زندگی شود) می نامد به اوج می رسند. تغییر پیش نویس زندگی هدف روان درمانی طبق نظریه تحلیل رفتار متقابل است. برن معتقد بود که این بازی ها در جامعه و خانواده جاری و ساری هستند؛ به این معنا که هر خانواده ای الگوی بازی های منحصر به فرد خود را دارد که نسل به نسل از طریق یادگیری منتقل می شود. او بازی ها را از نظر شدت به سه درجه تقسیم کرد: به این معنا که هر فرد با الگویی که از خانواده خود می آموزد یک بازی واحد را ممکن است با شدت درجه یک، که در نهایت مقداری مشکلات میان فردی ایجاد کند، درجه دو، که منتج به مشکلات عدیده در زمینه های مختلف شود، درجه سه که مشکلات جدی از قبیل مشکلات قانونی نظیر زندانی شدن، قتل و ... ایجاد کند، اجرا نماید. (ترکان، ۱۴۰۱)

اریک برن (Eric Berne) در ۱۰ مه ۱۹۱۰ در مونترال کبک، کانادا با نام اریک لئارد برنشتاین متولد شد. او پسر دیوید هیلل برنشتاین، پزشک عمومی و سارا گوردون برنشتاین، نویسنده و ویراستار حرفه ای بود. برن در سال

۱۹۳۱ لیسانس خود را دریافت کرد و مدرک کارشناسی ارشد و C.M. (فوق لیسانس جراحی) از دانشکده پزشکی دانشگاه مک گیل در سال ۱۹۳۵ اخذ کرد. برن در سال ۱۹۳۵ هنگامی که کارآموزی خود را در بیمارستان انگلوود نیوجرسی آغاز کرد به ایالات متحده آمد. پس از کارآموزی یک ساله در سال ۱۹۳۶، وی کارآموزی خود را در زمینه روانپزشکی در کلینیک روانپزشکی دانشکده پزشکی دانشگاه ییل آغاز کرد، جایی که دو سال در آنجا کار کرد. در سال ۱۹۳۹، برن شهروند ایالات متحده شد و نام خود را از اریک لنارد برنشتاین به اریک برن کوتاه کرد. در سال ۱۹۴۹ او به عنوان عضو انجمن روانپزشکان آمریکا پذیرفته شد. برن از سال ۱۹۴۷ تا ۱۹۴۹ نزد اریک اریکسون تحصیل کرد. از سال ۱۹۴۹ تا ۱۹۶۴، برن تمرینات خود را در کارمل و سان فرانسیسکو انجام داد و سرعت تحقیق و تدریس را ادامه داد. در سال ۱۹۵۰ او به عنوان دستیار روانپزشک در بیمارستان کوه صهیون سان فرانسیسکو مشغول به کار شد و به عنوان مشاور جراح عمومی ارتش ایالات متحده مشغول به کار شد.

از جمله روش هایی که در درمان اریک برن قابل توجه است. نگاه جالب او به بیمار بود، او باور به HOLISTIC MEDICINE داشت و این رفتار را از پدرش به یادگار گرفته بود. برن باور داشت که ریشه بیماری های ما در کل وجود ما است و باید بتوانیم با گفت و گو و تحلیل رفتار آن را حل کنیم. اریک برن بسیار زیاد تحت تاثیر پدر خود بود به گونه ای که علاقه زیادی به شیوهی کار او داشت، پدر اریک یک پزشک حرفه ای و اصیل بود و علت شهرت او رابطه ی نزدیکی بود که با بیماران خود برقرار می کرد. اریک برن نظریه تحلیل رفتار مقابل را به عنوان وسیله ای برای توضیح رفتار انسان توسعه داد. نظریه تحلیل رفتار مقابل برن بر اساس ایده های فروید بود، اما تفاوت قابل توجهی داشت. روان درمانگران فرویدی برای درک بهتر شخصیت بیماران خود بر گفتگو درمانی تمرکز کردند. برن معتقد بود که با تجزیه و تحلیل رفتار متقابل اجتماعی بیماران، می توان بینش ها را بهتر کشف کرد. برن اولین روانپزشکی بود که نظریه بازی را در زمینه روانپزشکی به کار گرفت.

اگر چه مدل تحلیل رفتار متقابل اریک برن تا حد زیادی بر اساس نگرش فروید شکل گرفته است، اما یک نقطه ی جدایی کلیدی بین آنها وجود دارد. تفاوتی که باعث شد حتی انجمن روان تحلیل گری نیویورک که اریک برن در سال ۱۹۴۰ دانشجوی آنها بود، در سال ۱۹۵۴ حاضر نشود او را به عضویت خود در بیاورد. درمان فرویدی بیشتر بر گفتگو با بیمار و حرف زدن بیمار و کشف نکات پنهان در ناخودآگاه بیمار از طریق حرف های او بود. در حالی که اریک برن تاکید داشت که با بررسی تعامل بیمار با دیگران و مشاهده و ارزیابی و تحلیل رفتار او در مقابل دیگران، بهتر می توان بیمار را درک کرد. عنوان تحلیل رفتار متقابل یا Transactional Analysis هم بر اساس همین نگرش انتخاب شده است.

تحلیل رفتار متقابل یک تئوری روان شناسی است که توسط اریک برن در سال ۱۹۵۰ میلادی ارائه گردید و به لحاظ کاربرد آن در حل مشکلات احساسی و رفتاری، مورد قبول جامعه روان شناسی قرار گرفته و تدریجاً در زمینه های مشاوره، روان کاوی، گروه درمانی، مدیریت، جامعه شناسی، توسعه سازمانی و آموزش، نظریه های جدیدی ارائه نموده و گسترش پیدا کرده است. ابهام و پیچیدگی در مفاهیم، تخصصی بودن و زمان طولانی درمان در دیگر روش های روان درمانی باعث شد تا تحلیل رفتار متقابل با مفاهیم اساسی و واژه های ساده سریعاً جایگزین روش های روان درمانی قدیمی گردید. به همین جهت تحلیل رفتار متقابل عمومیت یافته و هر جا که انسان ها حضور داشته و با یکدیگر ایجاد رابطه می نمودند کاربرد عملی پیدا کرد و ابزاری برای تغییر و حل مشکلات قرار گرفت. تحلیل رفتار یک مکتب علمی

کاربرد می‌باشد که در آن از به کار بردن مفاهیم پیچیده اجتناب شده است و نظریات آن به صورتی مطرح شده اند که به راحتی می‌توان آن‌ها را مشاهده و تجربه نمود.

برن روابط بین فردی را به سه حالت نفسانی افراد درگیر اختصاص داد: والدین، بزرگسالان و کودک. سپس ارتباط بین افراد را بر اساس وضعیت فعلی آنها مورد بررسی قرار داد. وی این تعاملات بین فردی را رفتار متقابل نامید و از مجموعه علائم برای اشاره به الگوهای تعاملی خاصی استفاده کرد که در زندگی روزمره ادامه داشت. منشا تحلیل رفتار متقابل را می‌توان در پنج مقاله اول از شش مقاله برن در مورد شهود، که نوشتن آنها در سال ۱۹۴۹ آغاز شد، جستجو کرد. نوشته های برن مفاهیم فرویدی ناخودآگاه را به چالش کشید. در سال ۱۹۵۶، پس از ۱۵ سال آموزش روانکاو، برن از پذیرش به عنوان یک روانکاو کامل در موسسه روانکاو سانفرانسیسکو خودداری کرد. وی درخواست چندین سال آموزش دیگر را رد کرد و تصمیم گرفت از روانکاو فاصله بگیرد.

اریک برن با فهمیدن اینکه شخصیت انسان از سه حالت «خودآگاه» تشکیل شده رفتارهای پیچیده بین انسان‌ها را قابل فهم کرد. هر حالت «خودآگاه» یک مجموعه کامل از احساسات و فکرها و رفتارهایی است که ما با استفاده از آن‌ها واکنش نشان می‌دهیم. در واقع افراد در موقعیت‌های گوناگون رفتارهای مختلفی از خود بروز می‌دهند، و تحلیل ساختار شخصیت به معنی بررسی ساختار حالات شخصیت و رفتار انسان است که به صورت رفتاری و احساسی بروز می‌نماید. سه حالت «خودآگاه» والد و بالغ و کودک و فعل و انفعال بین آن‌ها پایه نظریه تحلیل رفتار متقابل را تشکیل می‌دهند. این مفهوم‌ها به خیلی از زمینه‌های مشاوره روان درمانی و تحصیل راه پیدا کرده‌اند. (نظریه اریک برن، ۱۴۰۰)

والد (باورهای تقلید شده)

قسمتی از رفتارها، افکار و احساسات انسان است که به دلیل تقلید ناخودآگاه از کارهایی که پدر و مادر انجام می‌دادند یا برداشت ما از رفتار آن‌ها است. رفتارهای مانند نصیحت کردن، سرزنش کردن، حمایت کردن، انتقاد کردن از جمله رفتارهای بازتابی این بخش می‌باشد. والد از دو قسمت والد کنترل‌کننده (مثبت و منفی) و والد حمایتگر (مثبت و منفی) تشکیل شده است. حالتی است که نمایانگر رفتار فرد به همان صورتی است که پدر و مادرش رفتار می‌کردند. در سال‌های اولیه کودکی باید و نبایدهای زیادی از طرف والدین به کودکان تحمیل شده یا یاد داده می‌شود. این مجموعه عظیم از وقایع خارجی و تحمیلی غیرقابل سؤال در حالت من والد کودک ثبت می‌گردد و در آینده بخشی از شخصیت فرد را تشکیل می‌دهد. این بخش از شخصیت با دستورالعمل‌های زندگی و باید و نبایدهای آن، قانونمداری، مسئولیت پذیری و عادت‌ها سر و کار دارد. وقتی فردی بدون توجه به احساسات و عواطف، یا بدون توجه به تعقل و منطق به امری مبادرت می‌کند یا صحبت می‌کند یا دیگران را مجبور به انجام چنین امری می‌نماید از این بخش شخصیت خود استفاده می‌کند.

بالغ (ارزش‌ها)

بخشی از شخصیت است که رفتارهای «این مکانی-این زمانی» را شامل می‌شود. بالغ همان بخشی از افکار، رفتار و احساسات انسان است که شبیه پردازش کامپیوتری است و پاسخ ما به اتفاقات حال حاضر است. تقویت بالغ یکی از اهداف تحلیل رفتار متقابل است. ویژگی دیگر «بالغ» استفاده از تمام توانمندی‌های فرد برای حل مسائل است. بالغ را می‌توان همان نیروی در درون هر فردی می‌باشد که از آن تحت عنوان عقل و منطق یاد می‌شود.

کودک

قسمتی از رفتارها، افکار و احساسات انسان است که تکرار دوران کودکی است. در واقع این حالت نمادی از بعد شخصیت کودک در درون هر فرد می‌باشد که رفتارهای عجولانه و غیر منطقی از خود بروز می‌دهد. همچنین این بخش شخصیت خود از سه الگوی رفتاری متفاوت مهر طلب، آزارگر و قربانی تشکیل شده‌است؛ کودک به چند قسمت از قبیل طبیعی، منزوی، تربیت شده و پرخاشگر تقسیم می‌شود. کودک هرگز از لذت جویی سیر نمی‌شود - آینده را نمی‌بیند - خواسته اش را به تأخیر نمی‌اندازد. سرزندگی و هیجان، سیر کردن در تخیلات، لذت طلبی، لجبازی، دمدمی بودن، خلاقیت، کنجکاوی، علاقه به دانستن، اصرار به تجربه کردن و احساس کردن از جمله خصوصیات حالت من کودک است. این بخش از شخصیت فرد را وامی‌دارد که هر چیزی را شخصاً خودش تجربه کند. اصلاً خویشتر دار نیست و به عواقب احتمالی رفتارش توجهی ندارد. تمایلی به رعایت قیود اجتماعی، عرف، مذهب، قانون، تعقل و... ندارد.

به طور کلی شش رابطه بین حالات نفسانی دو نفر وجود دارد که عبارتند از رابطه: کودک-کودک، کودک-والد، کودک-بالغ، والد-والد، والد-بالغ و بالغ-بالغ. (هاشمی، ۱۳۹۶)

کودک-کودک

آب بازی با دوستان و شوخی کردن از نمونه رفتارهایی است که فرد وارد یک رابطه کودک-کودک می‌شود.

کودک-والد

در این رابطه یک طرف رابطه نقش پدر و مادر را بازی می‌کند و نفر دیگر می‌رود در لاک کودکی اش. در بدترین حالت (و متأسفانه رایج ترینش) والد جنبه سختگیرش را می‌آورد وسط و هی امر و نهی می‌کند و کودک بخش سازگارش را و هی می‌گوید: چشم چشم شما درست می‌فرمایید. اما رابطه والد-کودک همیشه اینقدر هم وحشتناک نیست کافی است که والد جنبه حمایتگرش را وارد کند و کودک طرف مقابل خودش را لوس کند. در این حالت چیزی شکل می‌گیرد که اریک برن اسمش را گذاشته نوازش و معتقد است که همه ما آدمها به نوازش کردن و نوازش شدن احتیاج داریم.

کودک-بالغ

این هم وقتی است که یک طرف رابطه دارد با منطقی حرف می زند و می خواهد تصمیمات منطقی بگیرد اما طرف مقابل می خواهد قضیه را عاطفی کند و با گریه کردن و لوس بازی و ناز کشیدن بازی را به نفع خودش تمام کند. مثلاً تصور کنید که شوهر دارد یک قضیه را برای زنش توضیح می دهد و از او می خواهد که در این راه کمکش کند اما یک دفعه زن می زند زیر گریه و می گوید که تو اصلاً به فکر من نیستی و به توجه نمی کنی و الی آخر .

والد- والد

در حالت والد- والد هر دو طرفمان می خواهیم ژست یک بزرگسال چیز فهم را بگیریم اگر والد حمایت کننده مان وسط باشد، مثالش می شود حرف زدن در مورد آب و هوا و تایید همدیگر و گفتن " به به ! به به!" به هم. اما خدا نکند والد کنترل کننده و انتقادگر بیاد وسط، آن وقت است که دعوا شروع می شود و هر کس می خواهد حرف های خودش را به کرسی بنشانند. همه می روند در نقش پدر و مادر سختگیر گذشته.

والد- بالغ

این رابطه هم خیلی رایج است یعنی وقتی یک طرف دارد با منطق رفتار می کند یا حرف می زند اما طرف مقابل شروع می کند به انتقادهای سخت گیرانه خندیدن و مسخره کردن و هره بازی. مثلاً تصور کنید یک نفر دارد سخنرانی می کند که یکدفعه یک نفر از وسط جمع شروع می کند به بلند بلند خندیدن و انتقاد کردن و مسخره کردن سخنران .

بالغ- بالغ

در این رابطه هم فرد و هم طرف مقابلش منطقی هستند و همه چیز مطابق منطق پیش می رود و عاطفه دخالتی در رابطه ندارد.

استیون کارپمن در تکمیل تئوری برن ، نظریه خود را در قالب یک مثلث بیان کرد. این مثلث سه ضلع دارد با عناوین ناجی ، قربانی و آزارگر، اما معمولاً دو نفر در آن بازی می کنند و همواره تغییر نقش می دهند. قرار گرفتن در این مثلث حاصلی جز شرم، استیصال و درماندگی ندارد. هر فردی بنا به تجربه زندگی و رشدی خود برای ورود به این مثلث روش خاص خودش را دارد. یعنی با مهارتهایی که در کودکی فریافته وارد مثلث کارپمن می گردد. معمولاً افراد در روابط خود، هر سه نقش را بازی می کنند و حتی ممکن است در چند دقیقه در چندین نقش متفاوت قرار بگیرد. این نقش ها می تواند آگاهانه و یا ناآگاهانه باشد و با واکنش های طرف مقابل تقویت گردد. مثلث رابطه ای را توضیح می دهد که همیشه دو نفر در آن بازی می کنند. در این روابط دائم نقش ها تغییر می کند و افراد برای مدتی به بازی کردن ادامه می دهند و ممکن است این بازی در آغاز لذت بخش هم باشد، اما به زودی وضعیت تغییر می کند. کسی که وارد این بازی می شود، فرقی نمی کند که در کدام نقش بازی می کند، او تنها به دنبال کنترل کردن و یا کنترل شدن است.

در این مثلث :

ناجی :

نجات دهنده‌ها معمولاً کسانی هستند که همواره دوست دارند با توانایی‌هایی که دارند مشکلات دیگران را حل کنند. کسانی که این نقش را بازی می‌کنند، الزاماً از توانایی احساسی، معنوی و یا کاری بالایی برخوردار نیستند. بلکه در بسیاری از موارد (و شاید بشود گفت همه موارد) از ضعف شخصیتی شدیدی هم رنج می‌برند. فرد ناجی خود را در وضعیت من خوب هستم، تو خوب نیستی، من قوی، توی ضعیف، من دانای مطلق و توی ناتوان قرار می‌دهد و مایل است طرف مقابل در نقش قربانی باشد تا از او حمایت کند. البته این حمایت رشد دهنده و سودمند نیست و می‌خواهد قربانی همیشه به او نیازمند و وابسته باشد. به تعبیری به قربانی ماهی می‌دهد ولی ماهیگیری یاد نمی‌دهد. در حقیقت ناجی به دنبال پوشش دادن ضعف خودش است. کمک ناجی نسبت مستقیمی با نیاز طرف مقابل ندارد، یعنی ناجی در حالی اقدام به کمک کردن می‌کند که نیازی به کمک او نیست؛ اما او شرایط را به گونه‌ای القا می‌کند که به طرف مقابل بفهماند تو به کمک نیاز داری. این القاء که گاهی خیلی هم زیرکانه است، باعث می‌شود که ناجی در ابتدا، مهربان و خیرخواه به نظر برسد.

آزارگر :

آزارگر کسی است که قبلاً در نقش ناجی بوده، اما حالا از کمک کردن پشیمان شده و برای جبران به دنبال آزار طرف مقابل است. آزارگر می‌تواند نجات دهنده‌ای باشد که حالا قربانی به حرف او گوش نمی‌دهد و می‌خواهد کنترل بازی را از دست ندهد. یا می‌تواند قربانی‌ای باشد که می‌خواهد از نقش خود خارج شود و کنترل بازی را به دست بگیرد. یا حتی دوستی که کمکی کرده و می‌خواهد برای جبران پشیمانی خود، طرف مقابل را زجر بدهد.

قربانی :

قربانی کسی است که خودش را شکست خورده و ناامید می‌پندارد. دلیلی ندارد که واقعاً شکست خورده باشد، یا حتماً ضربه‌ای خورده باشد. همین که حس کند در یک رابطه، همکاری، یا زندگی خود شکست خورده کافی است تا وارد نقش یک قربانی شود. او نمی‌تواند با این موضوع کنار بیاید که مسئله را کنار بگذارد یا شکست را بپذیرد. قربانی نمی‌تواند فکر کند، استقلال داشته باشد و روی پای خودش بایستد و نمی‌تواند از بالغ خود برای رفع مشکلات استفاده کند. برای پوشش دادن این ضعف، به دنبال ناجی می‌گردد. یا سعی می‌کند طرف مقابل را رنج بدهد. کسی که وارد نقش قربانی می‌شود تلاش می‌کند با مظلوم یا بدبخت جلوه دادن خود، ترحم دیگران را جلب کند و آنان را وارد نقش ناجی کند و از این طریق آن‌ها را کنترل کند. قربانی همچنین می‌تواند با ایجاد احساس گناه و احساس مسئولیت در دیگران، آنان را به نقش ناجی بکشاند. (جواهریان ، ۱۳۹۹)

مثلث کارپمن یک بازی دو نفره است که با تغییر نقش‌ها کامل می‌شود. دلیلی ندارد که نقش ابتدایی تا انتها با شخص باقی بماند. فرد ممکن است در موقعیت‌ها و روابط مختلف نقش‌های مختلفی داشته باشد. مثلاً، در محل کار ناجی، در خانه قربانی و در روابط با دوستان ستمگر. گاهی نیز در حله‌ای از زمان نقش‌های متعددی پیدا کند. حتی یک ناجی می‌تواند مدت زمان زیادی نقش قربانی را بازی کند.

ناجی به آزارگر: شایع‌ترین تغییر نقش در مثلث کارپمن است. یک نجات دهنده که معمولاً خودش هم وارد بازی می‌شود، سعی دارد طرف مقابل را نجات بدهد. ایده‌ها و راهنمایی‌های اولیه ممکن است مؤثر باشد و جواب هم بدهد. اما وقتی در مقابل این ایده‌ها نوازش مورد نظر را دریافت نمی‌کند یا حتی در مورد ایده‌های بعدی جواب کافی را نمی‌گیرد، سعی می‌کند با زجر دادن، طرف مقابل را کنترل کند. زجر دادن شیوه‌های متفاوتی دارد، فحش دادن، دعوا کردن، فشار آوردن کلامی یا باجگیری عاطفی از این شیوه‌هاست.

آزارگر به ناجی: شخصی که مدام زجر می‌دهد، بالاخره موفق می‌شود که شخص مقابل را راضی کند تا کاری را که می‌خواهد انجام دهد. پس نجات دهنده می‌شود.

آزارگر به قربانی: وقتی یک آزارگر نمی‌تواند حرف خودش را به کرسی بنشاند، در حقیقت شکست خورده است. او زمان و انرژی خود را در رابطه باخته است و حالا تبدیل به یک قربانی شده است.

قربانی به آزارگر: یک قربانی می‌تواند مدام با شکایت کردن از وضع خود، تبدیل به یک آزارگر شود. وقتی یک ناجی قربانی را پیدا می‌کند، در ابتدا می‌تواند کنترل بازی را دست بگیرد. قربانی از حضور ناجی خوشحال است. اما وقتی که یک قربانی دیگر نخواهد نقش خود را ادامه بدهد، ناجی را تحت فشار می‌گذارد و با زجر دادن سعی می‌کند که از این نقش بیرون بیاید.

ناجی به قربانی: وقتی یک قربانی تبدیل به آزارگر می‌شود، ناجی احساس می‌کند که در نجات دادن طرف مقابلش شکست خورده است. او تبدیل به یک قربانی می‌شود. مثلاً مادری که در نقش ناجی است اگر دخترش تصمیم بگیرد که دیگر قربانی نباشد، مادر خوشحال نمی‌شود و این بار مادر از ناجی‌گری به سمت قربانی بودن پیش می‌رود و یا شاید در رابطه با دخترش وارد نقش ستمگر نیز شود. مثلاً، مادر در نقش ناجی زندگی خود را وقف بزرگ کردن دخترش کرده است و الان دختر تصمیم به ازدواج و مهاجرت دارد، مادر وارد نقش قربانی و دختر ستم‌گر می‌شود.

قربانی به ناجی: وقتی یک قربانی به حرف ناجی خود گوش نمی‌دهد و ناجی تبدیل به یک آزارگر می‌شود، حالا او است که سعی می‌کند ناجی را متقاعد کند که دست از این وضعیت بردارد. در حقیقت قربانی سعی می‌کند به ناجی

بفهماند که رفتار او از سر ضعف است و می‌خواهد ناجی خود را حالا تبدیل به آزارگر شده از این وضعیت عصبی نجات بدهد.

رابطه مثلث کارپمن یک نوع بازی است. یک فرد در یک بازی به چه چیزی دست می‌یابد؟ ایجاد نوازش، تثبیت وضعیت موجود، جلوگیری از صمیمیت و حتی پر کردن وقت. بازی تلاش کودک درون است برای کنترل وضعیت و رهایی از احساس بد درونی. اما تنها چیزی که با این بازی عاید این کودک درون می‌شود جدایی او از دیگران و تشدید احساس وابستگی است.

عواقب بازی روانی برای افراد عبارتند از: (دارینی، ۱۴۰۲)

از بین رفتن صمیمیت
افزایش تنش در روابط بین فردی
اضطراب درونی
بی‌قراری و ناآرامی
خشم درونی و ماندگاری در آن
بی‌اعتمادی
اعتماد به نفس کاذب
دور شدن از آدم‌ها
بهره‌کشی از اطرافیان
افزایش باورهای شناختی غلط و ناکارآمد

خروج از مثلث کارپمن شامل چرخاندن وضعیت آن با ایجاد یک نوع فضای مثبت و کار کردن در حالت حضور به عنوان یک رهبر است. در سال ۱۹۹۰، Acey Choy «مثلث برنده» را بر اساس ویژگی‌های بزرگسالی که همه می‌توانند برای به چالش کشیدن نقش‌های کلاسیک درام مثلث ایجاد کنند، طرح ریزی کرد. در مدل Choy آزاردهنده‌ها از قاطعیت خود برای ارائه چالش‌های سازنده برای کمک به دیگران و برای پیشرفت استفاده می‌کنند. امدادگران جنبه مراقبتی خود را نشان می‌دهند، به صحبت‌های دیگران گوش می‌دهند و به آن‌ها کمک می‌کنند راه خود را پیدا کنند. قربانیان آسیب‌پذیری خود را می‌پذیرند و متوجه می‌شوند که آن‌ها نیز عاملیت دارند و باید مسئولیت بپذیرند و مشکل گشا می‌شوند. قدرت مثلث توانمندسازی TED نقش‌های جدید بزرگسالان را بر اساس ویژگی‌های مشابه شناسایی می‌کند:

آزار دهنده تبدیل به یک چالشگر می شود.

نجات دهنده مربی می شود.

قربانی تبدیل به یک خالق می شود.

به چالش کشیدن مثلث درام مستلزم پذیرش مسئولیت موقعیت های خود بدون اعمال قدرت بر دیگران است. رفتار، از نظر تحلیل تراکنش، مانند بزرگسالان بالغ خواهد بود. در عمل، این به معنای خودآگاهی بیشتر، شناسایی الگوها در تعاملات و تغییر نقش خود در درون آن ها و ترغیب دیگران به انجام همین کار است. مانند مثلث های ناکارآمد، تغییر در نقش یک بازیکن می تواند باعث تغییر در هر سه ضلع مثلث شود. رقیب مثلث توانمندسازی از یک آزاردهنده خشن و انتقادی به یک فرد «قاطع اما منصف» تبدیل می شود. در این نقش، آن ها به طور سازنده به مشکلات رسیدگی می کنند. به جای پرخاشگری، قاطعیت نشان می دهند و پیامدهای رفتار منفی را بیان می کنند. این به طرف مقابل اجازه می دهد تا احترام به خود و مالکیت اعمال خود را حفظ کند. (مثلث کارپمن چیست، ۱۴۰۲)

این تغییر، نقش قربانی را در نقش جدید حلال مساله و خالق، تعیین می کند که به صورت فعال و مثبت به بررسی مسائل می پردازد. در این مورد، آن ها توسط نجات دهنده حمایت می شوند که یک گام به عقب برمی دارد تا معلم یا مربی شود و "خالق" را برای حل مشکلات خود تجهیز کند. این به امدادگر زمان می دهد تا در مورد هر موضوعی که ممکن است از آن اجتناب کند فکر کند. با تبدیل یک نمایشنامه به فرصتی برای توانمندسازی، تعامل انسانی به مراتب بالاتری ارتقا می یابد.

۴. نتیجه گیری

در تمامی روابط اجتماعی انسان ها بازی وجود دارد و تحلیل رفتار متقابل که یکی از رشته های روانشناسی اجتماعی است، به بررسی بازی ها از جنبه های مهم تحلیل رفتار متقابل می پردازد. بازیها عبارتند از یک سلسله مرادده ها که بین افراد و برای ارتباط برقرار کردن به کار می روند. تمام اعمال متقابل انسانها طبق بازیهای مرسوم و آدابی که از دل این بازیها بیرون آمده، انجام می شود و اصولاً می توان گفت تمام رفتارهای اجتماعی و گاهی خصوصی انسانها، بازی است. اریک برن پایه گذار نظریه بازیها است. او در این تئوری توضیح می دهد آن چه به عنوان رفتار نشان می دهیم و آن چه در مقابل دریافت می کنیم همه در قالب ناهشیار و به صورت نوعی بازی روانی صورت می گیرد؛ و طبعاً هر بازی با هدف دریافت لذت و یا به تعبیر روان شناسی «نوازش» است. شاگرد برن، استیون کارپمن در تکمیل این تئوری نظریه خود را در قالب یک مثلث ابداع کرد. از دید برن این مثلث آنقدر گویا و کامل بود که آن را به نام خود کارپمن نام گذاری کرد. به این مثلث، مثلث شرم یا خالق شرم نیز گفته می شود. همه بازیهای روانی در یک مثلث اتفاق می افتند. قرار گرفتن در این مثلث حاصلی جز شرم، استیصال و درماندگی ندارد. هر فردی بنا به تجربه زندگی و رشدی خود برای ورود به این مثلث روش خاص خودش را دارد. یعنی با مهارت هایی که در کودکی فریافته وارد مثلث کارپمن می گردد. معمولاً افراد در روابط خود، هر سه نقش را بازی می کنند و حتی ممکن است در چند دقیقه در

چندین نقش متفاوت قرار بگیرد. این نقش ها می تواند آگاهانه و یا ناآگاهانه باشد و با واکنش های طرف مقابل تقویت گردد.

منابع

- ترکان ، حامد . (۱۴۰۱) . بازی های روانی ، [/https://mjavadpour.ir/games](https://mjavadpour.ir/games)
- جواهریان ، مریم . (۱۳۹۹) . بازی های روانی و مثلث کارپمن ، [/http://aramismhc.com/2020/07/13](http://aramismhc.com/2020/07/13)
- دارینی ، مهرنوش . (۱۴۰۲) . بازی روانی ، [/https://mehrnooshdarini.com](https://mehrnooshdarini.com)
- عادل زاده، پروانه، عمران نژاد، نسرین، پاشائی فخری (نویسنده مسئول)، کامران. (۱۳۹۹). بازی های «پدریان» و «پسران» در تاریخ بیهقی براساس نظریه «بازی های» اریک برن. فصلنامه زبان و ادب فارسی، ۱۲(۴۳)، ۶۷-۹۰.
- کریمی، محمد و برزویی، رضا و شاکریان، عطا . (۱۴۰۲) . بازی ها و نوازش ها در داستان خیانت وزیر بهرام گور بر اساس نظریه اریک برن، شانزدهمین کنفرانس بین المللی زبان، ادبیات، فرهنگ و تاریخ
- مثلث کارپمن چیست . (۱۴۰۲) . <https://honarehzendegi.com/post/en/Carmen-Triangle>
- نظریه اریک برن . (۱۴۰۰) . [/https://www.migna.ir/news/57226](https://www.migna.ir/news/57226)
- هاشمو ، جعفر . (۱۳۹۶) . تحلیل رفتار متقابل اریک برن ، <http://jafarhashemlou.blogfa.com/post/681>