

## نگاهی به کتاب ماندن در وضعیت آخر

اکبر زارع شاه‌آبادی\*

حمیده شیری محمدآباد\*\*

### چکیده

یکی از الگوهای نظری که در دو دهه گذشته با توجه به تغییر پارادایمی در الگوی توسعه و تأکید بر توسعه انسانی و اجتماعی، بیش از پیش مورد توجه قرار گرفته است پرورش انسانی پویا است. در واقع نوع نگاه به انسان و نوع نیازهای انسان دگرگون گشته است و پرورش انسانی خوب به لحاظ روانی و اجتماعی به یکی از اهداف جوامع تبدیل شده است. یکی از مشهورترین روانپزشکانی که در این مورد طی چند دهه کار علمی انجام داده است، تامس ای. هریس نویسنده امریکایی است. او که به تألیف چندین کتاب درباره وضعیت خوب و انسان خوب پرداخته است، معتقد است که وضعیت خوب حاصل پرورش انسانی خوب است. در این مقاله، ابتدا مقدمه‌ای کوتاه در معرفی اثر ارائه می‌شود. سپس، در بخش دوم نظریه تحلیل رفتار متقابل معرفی می‌گردد. در بخش سوم، ساختار و محتوای کتاب معرفی می‌شود و در بخش چهارم، کتاب در قالب دو زیربخش الف) ارزیابی شکلی و ب) ارزیابی محتوایی نقد می‌شود. در بخش پایانی مقاله، نتیجه‌گیری اثر ارائه خواهد شد.

**کلیدواژه‌ها:** ماندن در وضعیت آخر، انسان خوب، تحلیل رفتار متقابل، کودک، والد، بالغ، نقد.

\* دانشیار جامعه‌شناسی، عضو هیئت علمی دانشگاه یزد، یزد، ایران، a\_zare@yazd.ac.ir  
\*\* دانشجوی دکتری جامعه‌شناسی مسائل اجتماعی ایران، دانشگاه یزد، یزد، ایران (نویسنده مسئول)،

hamideh\_shiri70@yahoo.com

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۱۱/۰۸، تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۰۴/۱۴

## ۱. مقدمه

کتاب *ماندن در وضعیت آخر*، اثر امی ب. هریس و تامس ای. هریس، روانپزشک برجسته امریکایی است. نسخه مورد بررسی در مقاله حاضر، چاپ بیست و پنجم سال ۱۳۹۵ ش با شمارگان ۳۳۰۰ نسخه از انتشارات نشر نو است. کتاب ۳۸۳ صفحه دارد و در قالب یک پیش‌گفتار و ۱۵ فصل تنظیم شده است. در پیش‌گفتار کتاب حاضر، هریس در باب کتاب وضعیت آخر خود که ۱۶ سال پیش آن را به رشته تحریر درآورده است صحبت نموده و هدف از مطالعات خود را کشف عوامل سازنده انسان و شناخت انگیزه‌های وی عنوان می‌دارد، علاوه بر این نظریه تحلیل رفتار متقابل (Transactional Analysis) بر محتوای کتاب حاکم است و هریس همچنان معتقد است، تحلیل رفتار متقابل هنوز هم عاملی تعیین‌کننده در درک رفتار انسانی است.

در مطالعه حاضر ابتدا به طرح مختصر نظریه تحلیل رفتار متقابل پرداخته می‌شود و در ادامه ساختار و محتوای اثر مورد بررسی قرار می‌گیرد. در نهایت نیز نقد و ارزیابی کتاب در قالب دو زیربخش ارزیابی شکلی و ارزیابی محتوایی ارائه می‌شود.

## ۲. نگاهی کوتاه به نظریه تحلیل رفتار متقابل

متخصصان حوزه سلامت برای توانمندسازی و ارتقای بهزیستی انسان‌ها از روش‌های مختلفی بهره گرفته‌اند، یکی از روش‌هایی که برای توانمندسازی و ارتقای بهزیستی افراد و خانواده‌ها استفاده می‌شود نظریه تحلیل رفتار متقابل یا TA است (نژادکریم و همکاران، ۱۳۹۶: ۱۱۳). تحلیل رفتار متقابل نظریه‌ای در باب شخصیت، زبانی از جنس رفتار و سیستمی سازمان‌یافته از یک درمان تعاملی است که نظریه‌ای منظم و استوار از شخصیت و پویایی‌های اجتماعی ارائه می‌دهد که نتیجه تجارب بالینی است (همرزم، ۱۳۹۶: ۶۹). این نظریه یکی از ملموس‌ترین نظریه‌های روانشناسی نوین است که با سازه‌های بالغ، والد، کودک در امور بالینی، درمانی، سازمانی و در روان‌شناسی رشد، ارتباطات، جامعه‌شناسی، مدیریت، شخصیت و رفتار بسیار کاربرد دارد (کلال قوچان عتیق، ۱۳۹۵: ۵۷۱).

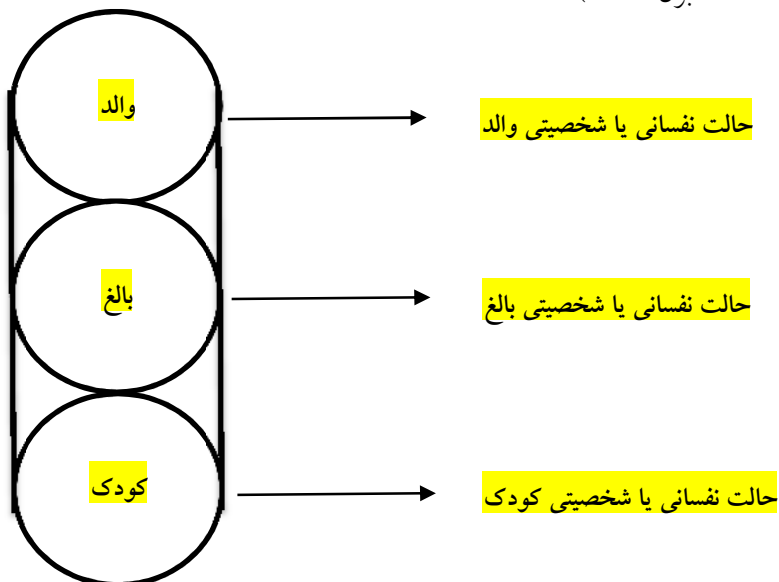
هدف تحلیل رفتار متقابل به‌عنوان یک روش درمانی تعاملی، افزایش آگاهی و قدرت افراد برای گرفتن تصمیمات تازه، مسئولیت‌پذیری شخصی، تجهیز انسان‌ها به مهارت‌های ارتباطی مناسب و تغییر نحوه نگرستن به زندگی است (Ciucur and Pirvut, 2011; Corey, )

در واقع تحلیل رفتار متقابل یک نظریه ارتباطی آسان و کامل درباره شخصیت است که به نظر می‌رسد قادر است به والدین در تعیین طرز مواجهه با فرزند کمک کند (اقبال، موسوی و حکیم، ۱۳۹۵: ۱۷).

تحلیل‌گران روابط متقابل انسان‌ها را خوب می‌دانند و معتقد هستند که اگر انسان‌ها مشکلی پیدا می‌کنند به دلیل رفتارهای والدینشان و خصوصیات نسبت داده شده به آنها و احکام صادر شده با لحن شدید از طرف والدین است (Corey, 2013).

مبتکر اولیه رویکرد تحلیل رفتار متقابل یا تحلیل تبادل فردی به نام گرینکر است، اریک برن که نام او بیشتر با این نظریه همراه است، تعقیب‌کننده و توسعه‌دهنده افکار گرینکر می‌باشد. برن کسی است که به دلیل استفاده‌های درمانی از این نظریه شهرت یافته است (نوشادی، ۱۳۹۱).

اریک برن شخصیت را به سه جنبه ساختاری اساسی «والد»، «بالغ»، «کودک» تقسیم می‌کند و اعتقاد دارد نقش‌آفرینی هر یک از آنها در جای خود، با رعایت تعادل و تعامل، نشان از سلامت روان آدمی است و انسان سالم، با کمک قوه استدلال و استنتاج (بالغ)، میان دو نیروی غریزه (کودک) و تعلیم و تربیت (والد)، تناسب ایجاد می‌کند (رزئی‌فام و همکاران، ۱۳۹۴؛ برن، ۱۳۸۹).



منبع: (بهرامی، ۱۳۹۵).

والد شامل بسیاری از رویدادهای بیرونی است که در پنج تا هفت سال اول زندگی در مغز کودک ضبط می‌شوند. بیشتر این محفوظات محصول اطلاعات کودک از پدر و مادر یا جانشینان آن‌ها است. تمام مطالب و رفتارهایی که کودک از والدین خود حس می‌کند، می‌شوند یا می‌بیند، در بخش والد ضبط می‌شود؛ همچنین پندها، دستورها، سخت‌گیری‌ها و رفتارهای حمایت‌کننده؛ ساختار بخش والد را شکل می‌دهند.

علاوه‌براین در درون هر کس نیروی نهفته است که می‌توان از آن به عنوان عقل، منطق و مصلحت برای برخورد با واقعیت‌ها نام برد. به این جنبه از شخصیت «بالغ» گفته می‌شود که ارتباطی به سن و میزان تحصیلات ندارد و شامل توجه به واقعیت موجود و جمع‌آوری اطلاعات، بررسی و نتیجه‌گیری منطقی می‌شود (بهرامی، ۱۳۹۵). کودک نیز شامل غرایز و نیازهای زیستی و «ضبط‌های ژنتیک و خصوصیات جسمانی و کنجکاو و درک شهودی ما است. کودک، لذت و غم، هر دو را به یک اندازه در خود دارد. کودک سرشار از آرزو است و قسمت می‌خواهم یعنی انگیزش را تشکیل می‌دهد (هریس و هریس، ۱۳۸۸: ۲۶؛ زری‌فام و همکاران، ۱۳۹۴).

کتاب فراوانی در حوزه تحلیل رفتار متقابل منتشر شده است و آثار وضعیت آخر و ماندن در وضعیت آخر یکی از معروف‌ترین کتاب‌های این حوزه هستند که با همفکری اریک برن و دیگر صاحب‌نظران برجسته در این حوزه، توسط تامس ای. هریس و امی ب. هریس به نگارش درآمدند.

تاکنون نقد و بررسی درباره این اثر برجسته صورت نگرفته است و مقاله حاضر مرجعی است در تصحیح برخی اشتباهات موجود در کتاب ماندن در وضعیت آخر، از این رو در ابتدا معرفی و توصیفی از اثر ارائه می‌گردد و در ادامه به ارزیابی ویژگی‌های شکلی و محتوایی اثر پرداخته می‌شود.

### ۳. معرفی و توصیف اثر

کتاب ماندن در وضعیت آخر در برگیرنده یک پیش‌گفتار و پانزده فصل است. کتاب با ذکر یادداشت‌هایی به تفکیک برای هر یک از فصول کتاب، فهرست منابع و مأخذ و فهرست راهنما خاتمه یافته است. مؤلفان در پیش‌گفتار یادآور می‌شوند که کتاب وضعیت آخر راهنمای اصلی آنها در نگارش کتاب حاضر تلقی می‌گردد.

در فصل نخست هریس و هریس با عنوان اگر من «خوب» هستم\_ شما «خوب» هستید مروری بر مطالب کتاب وضعیت آخر دارند، گویی این فصل جمع‌بندی کتاب قبلی است. آنها در این فصل به بررسی نظریه تحلیل رفتار از طریق ترسیم نموداری سه بخشی متشکل از (والد، بالغ و کودک) پرداختند. از نگاه آنها، کودک قسمت سراسر نیاز و ناتوانی است در حالی که والد بخش مربوط به امر و نهی والدین است و از مشخصه‌هایی چون عیب‌گیر بودن و همچون پدر و مادر رفتار کردن برخوردار است. در نهایت بخش بالغ شخصیت انسان از ویژگی‌هایی چون قابلیت تفکر کردن، شرایط موجود را تجزیه و تحلیل نمودن و دست به پیش‌بینی و تخمین زدن برخوردار است. هریس و هریس در فصل اول، مفاهیم بنیادین کتاب وضعیت آخر را مرور می‌کنند و در ادامه هدف اصلی کتاب حاضر را بررسی چگونگی برخورد فرد با احساسات بد و نحوه تولید احساسات خوب در خود، عنوان می‌دارند.

در فصل دوم بحث مفصلی در مورد پذیرفته‌شدن در اجتماع یا «تأیید اجتماعی» به عنوان امری شرطی ارائه می‌شود. در ابتدای این فصل مؤلفان عنوان می‌کنند که انسان‌ها به تدریج به این باور می‌رسند که می‌توان با رفتار خوب محبت خرید یا جایزه گرفت به عنوان نمونه «اگر کارهایی که گفتم نکنی، دوست ندارم»، پس با انجام کار مورد نظر می‌توان دوست داشتن دیگران را خرید.

تحت چنین شرایطی افراد از این مطلب غافل هستند که این (آره-نه)، (بکن-نکن-ها) و شرط‌گذاری‌ها چه تأثیر مخربی بر روح و جسم فرزندان‌شان خواهد داشت و حتی گاهی موجب سرخوردگی آنها خواهد شد. اگر افراد بتوانند کودکان خود و نسل آینده را با محبت بدون قید و شرط بزرگ کنند یا به جای گفتن (نکن، نرو، موفق نباش، کامل نباش و غیره) به آنها بگویند چه کارهایی را باید انجام بدهند تا به مرور زمان قدرت حل مسئله و حس اعتماد به خود در آنها افزایش یابد؛ این کودکان هرگز از زندگی یا مرگ نخواهند ترسید. بنابراین انسان‌ها باید سعی کنند به کودکان خود نشان دهند که آنها را بدون هیچ قید و شرطی دوست دارند، نه آنکه کودک خود را به دلیل کاری که انجام داده است دوست داشته باشند.

در فصل سوم نویسندگان به گفتگوی درونی به عنوان یک عامل مؤثر و تعیین‌کننده در رفتار مقابل اشاره دارند. از نگاه آنها گفتگوی درونی از انسان یک موجودی منفعل در مراودات اجتماعی می‌سازد و به شخص مقابل که در حال گفت‌وگو است نوعی حس به

حساب نیامدن یا بریدن را القا می‌کند. در ادامه این فصل مؤلفان مروری بر آسیب‌های آدم خوب بودن انجام داده و سعی می‌کنند مرزبندی مشخصی بین آدم خوب (با مشخصه‌هایی چون؛ به خودش اجازه اشتباه کردن نمی‌دهد، فقط به دنبال راضی کردن دیگران است و در گذشته زندگی می‌کند) و انسان خوب (با ویژگی‌هایی چون؛ اول فکر می‌کند بعد پاسخ می‌دهد، در زمان حال زندگی می‌کند و حضورش برای اطرافیان هم سودمند و هم لذت‌بخش است) ارائه دهند.

در فصل چهارم با توجه به آسیب‌های ذکر شده در ارتباط با گفتگوی درونی به ارائه راهکاری برای کاهش گفتگوی درونی و آثار مخرب آن پرداخته شده است. راه‌حل ارائه شده؛ کنترل احساس‌ها از طریق روش ردیابی است. این روش احساسات دردناک انسان را تسکین داده، نقاط ضعف را به وی می‌شناساند، منجر به تغییرات مثبت در او می‌گردد و قدرت تغییر در زمان حال را در در انسان تقویت می‌کند.

در فصل پنجم هریس و هریس سعی بر آن دارند تا انسان‌ها را قانع کنند که در دنیایی مملو از سردرگمی‌ها زندگی می‌کنند. در واقع گاه شرایطی وجود دارد که نیازمند تصمیم‌گیری‌های حساس انسان‌ها است اما در چنین شرایطی افراد به دلیل عدم آمادگی احساس سردرگمی کرده و توانایی تصمیم‌گیری ندارند. در این فصل افراد یاد می‌گیرند تا چگونه توانایی‌های خود را برای تصمیم‌گیری و خروج از سردرگمی به کار بیندازند.

موضوع اصلی فصل ششم کتاب، بیان انواع حمایت بالغ (چشم‌درچشم دوختن، قراردادهای، اختیار) و والد (کناره‌گیری، ارعاب، مناسک) است علاوه‌براین در این بخش نقص و کاستی‌های حمایت والد (حمایتی که بین ما و دیگران فاصله می‌اندازد) در برابر حمایت بالغ (حمایتی که دیگران را از ما نمی‌راند) مورد بررسی قرار می‌گیرد.

عنوان فصل هفتم «مسدودکننده‌های والد» است در این فصل بحث مفصلی در مورد خاموش نمودن والد به کمک مسکن‌های موقتی ارائه می‌شود. در واقع زمانی که والد غلبه زیادی بر انسان پیدا می‌کند وی را به گذشته می‌برد، تحت چنین شرایطی دوباره گفتگوی درونی انسان شروع شده و به دنبال آن وی بارها و بارها خود را به دلیل اشتباهات گذشته‌اش سرزنش می‌کند، در واقع با فعال بودن والد، این بخش تحلیل‌گر شخصیت (بالغ) انسان است که مسدود می‌گردد؛ در این شرایط انسان باید به دنبال راهی برای فعال نمودن مجدد بالغ باشد. راه‌هایی که از نگاه هریس و هریس عبارتند از؛ ۱. فرم بدن را از حالت خشم و عصبانیت به آرامش تغییر دادن، ۲. مرور چیزهایی که در اطراف ما قابل مشاهده

است، ۳. فکر کردن به اتفاقات بدتری که احتمال وقوع داشت، ۴. با یکی حرف زدن، ۵. خوابیدن و ۶. دعا خواندن.

در فصل هشتم مبحث «نوازش» مورد بررسی قرار می‌گیرد. نوازش نوعی نیاز روحی و جسمی است که توسط شناخت و برآوردن نیاز برطرف می‌شود. انسان‌ها نیاز به یک ذخیره تضمین شده‌ای از نوازش دارند، ذخیره‌ای که شامل نوازش از سوی دیگران مهمی چون پدر، مادر، خاله و افرادی از این دست است. هریس و هریس در ادامه فصل به بیان این مطلب پرداخته‌اند که انسان‌ها نوازش را از طرف هر انسانی نمی‌پذیرند زیرا منبع نوازش باید تضمین شده و قابل اعتماد باشد. نوازش ممکن است به واسطه یادآوری خاطرات گذشته یا به واسطه هم‌نشینی با مردم امروز به دست آید و اشکال مختلفی چون (گوش دادن فعال، چشم در چشم دیگران دوختن، مردم‌دار بودن و غیره) دارد زیرا نوازش صرفاً به معنای تماس یا فعالیت جسمانی نیست.

در فصل نهم هریس و هریس تصمیم دارند به انسان‌ها در راستای مشخص نمودن و دستیابی به خواسته‌های زندگی‌شان کمک کنند. به همین منظور در فصل حاضر به آنها پیشنهاد می‌دهند تا فهرستی از خواسته‌های خود را فارغ از هر گونه دغدغه یا توجه به خواسته دیگران ذکر کنند، بعد از تهیه فهرست، از افراد می‌خواهند تا مشخص کنند که این خواسته‌ها توسط کدام بخش از شخصیت آنها «کودک، والد یا بالغ» طرح شده است، اگر صرفاً بخش کودک شخصیت انسان خواستار آن باشد این خواسته به سرانجامی نمی‌رسد زیرا کودک تنها از سر شور و شوق و نه از سر تجزیه و تحلیل و برآورد دقیق، هدف را طراحی می‌کند. اگر این خواسته از بخش والد ما سرچشمه می‌گیرد احتمالاً در میانه راه کودک ما در برابر آن موضع خواهد گرفت چون انگیزه‌ای برای ادامه دادن نخواهد داشت. بنابراین خواسته‌ای به ثمر می‌نشیند که هر سه بخش شخصیت انسان یعنی کودک، والد و بالغ خواستار آن باشند.

در فصل پیش هریس و هریس تأکید فراوانی بر آن داشتند که هر انسانی باید فهرستی از خواسته‌های خود را تهیه نماید و بین خواسته‌ها با بخش‌های مختلف شخصیت خود نوعی هماهنگی ایجاد کند. در فصل دهم آنها عنوان می‌کنند که بعد از تهیه فهرست خواسته‌ها اولین قدم تغییر کردن فرد در راه رسیدن به خواسته است. در ادامه فصل به عوامل موثر بر تغییر کردن می‌پردازند و اولین عامل تعیین‌کننده را پاداش دادن به خود در نظر می‌گیرند، یعنی زمانی که راه انتخابی ما برای رسیدن به خواسته‌ها نتیجه‌بخش باشد، ما به واسطه این

نتیجه خوب به پاداش می‌رسیم و به دنبال آن، احتمال تغییر بالا می‌رود. عامل دوم استفاده از کلمات مثبت به جای کلمات منفی است؛ اگر در هنگام صحبت کردن از جملات مثبت به جای جملات منفی استفاده کنیم احتمال تغییر افزایش می‌یابد. عامل سوم نوازش است، به واسطه حمایتی که از دیگران دریافت می‌کنیم تغییر کردن برای ما آسان‌تر خواهد بود. هریس و هریس عامل اثرگذار دیگری را تحت عنوان الگوی درونی شده مطرح می‌کنند، آنها معتقدند در دوران کودکی این پدر و مادر هستند که الگوی درونی فرزندان تلقی می‌شوند و زمانی که بزرگتر می‌شوند به واسطه کثرت روابط آنها با دیگران انتخاب الگوی درونی شده دیگری امکان‌پذیر می‌گردد، الگویی که می‌تواند نویسنده مورد علاقه وی یا یک پزشک موفق باشد که او دوست دارد شبیه او باشد و این شبیه شدن کم‌کم عامل تغییر خواهد بود.

عنوان فصل یازدهم «نگه‌داشتن مردم» است که در آن بحث مفصلی در مورد تغییر و پیامدهای مردم‌داری ارائه می‌شود. با توجه آنکه یکی از پیامدهای تغییر، تأثیر آن بر دیگران است، اگر تغییرات موجب ماندن سایرین از فرد شود اثر چندان مطلوبی بر زندگی وی نخواهد داشت، زیرا انسان‌ها نوازش‌های زندگی‌بخش خود را از دیگران دریافت می‌کنند. البته گاهی هم این دیگران هستند که تغییر می‌کنند و به جای دعوت از فرد مقابل‌شان برای سهیم شدن در آرزوهای تغییر یافته خود به سادگی از زندگی وی بیرون می‌روند. بنابراین در هنگام تغییر باید به دیگران توجه داشت زیرا روابط اجتماعی سالم یعنی مردم‌داری، یعنی بودن در کنار دوستان، همکاران و خانواده؛ نه، بودن در کنار یک نفر یا زندگی کردن برای یک نفر. در ادامه فصل نیز مرور مفصلی بر تکنیک‌های مردم‌داری انجام می‌شود که عبارتند از: ۱. داشتن منابع متعدد نوازش، ۲. با هم خوشحال بودن، ۳. عصبانی نبودن، ۴. زیر قول خود نزدن، ۵. صبور بودن، ۶. رفع تضاد و ۷. رهایی.

در آغاز فصل دوازدهم با عنوان «پسرانند والد» هریس و هریس تصمیم دارند تا ضمن یادآوری دشواری‌های برقراری ارتباط با کسانی که منبع ارتباطشان والد است، روشی برای بیرون آوردن افراد از وضعیت والد پیشنهاد دهند تا بتوان به تبادل رفتار در سطح بالغ و کودک یعنی همان دو بخش از شخصیت انسان که در آن گفت‌وگو و همکاری امکان‌پذیر است پرداخت. از نظر آنها اولین اقدام آن است که والد کسی را تحریک نکنیم، اما اگر فردی با والدی فعال وارد گفت‌وگو با ما شد روش‌های چندی برای پسرانند او وجود دارد که از مواردی چون ۱. قطع نمودن تبادل رفتار، ۲. موافقت کردن با وی (حق با



شماست)، ۳. حاشیه رفتن، ۴. تشویق، ۵. سکوت کردن، ۶. تغییر دادن مکان، ۷. تغییر دادن عقیده و ۸. روشن تر کردن مطلب تشکیل شده است.

فصل سیزدهم کتاب حاضر بحث در اختیار داشتن زندگی یا استفاده سنجیده و آگاهانه فرد از وقت خود را که یکی از مشخصه‌های کلیدی قرار داشتن فرد در وضعیتی خوب قلمداد می‌شود مورد بررسی قرار می‌دهد. هریس و هریس معتقد هستند که برای رسیدن به این هدف اولین قدم گرفتن تصمیمی قاطعانه است و در قدم بعدی باید شناسایی دقیقی از عواملی که موجب اتلاف وقت می‌گردند صورت گیرد، به عنوان نمونه هریس و هریس برخی از عوامل اتلاف وقت را که شامل مواردی چون ساعت‌های زیادی را صرف خرید وسایلی کردن که حتی یک بار هم از آنها استفاده نمی‌شود یا روزها و حتی سال‌ها به یک موضوع آزاردهنده فکر کردن به جای حل کردن همیشگی آن، قدرت نه گفتن به دیگران را نداشتن، تماشای طولانی تلویزیون و حتی خجالت از یک تذکر کوچک دادن به فردی که با پرحرفی خود وقت ما را هدر می‌دهد عنوان می‌کنند. در ادامه فصل سیزدهم آنها بحثی تحت عنوان اینکه چگونه اختیار وقت خود را در دست بگیریم ارائه می‌دهند و مواردی چون برنامه‌ریزی داشتن، هر کاری را در زمان خاص خود انجام دادن، متناسب با ارزشمند بودن کار برای آن وقت گذاشتن، فضای زندگی را خوب شناختن، دقیق بودن و لذت بردن از کار را به عنوان عوامل تعیین‌کننده مورد توجه قرار می‌دهند.

نویسندگان در فصل چهاردهم با عنوان «ساختن بچه‌ها» قصد دارند تا از وجود امکاناتی که به واسطه آن والدین می‌توانند در ساختن و پرورش فرزندان خود از آن استفاده کنند پرده بردارند. امکانات مورد توجه مواردی از قبیل آگاهی (شناخت کاملی از فرزندان خود داشتن)، پذیرفتن (بچه‌ها را بدون قید و شرط پذیرفتن و دوست داشتن)، صداقت (در پاسخگویی به بچه‌ها صادق بودن)، صریح صحبت کردن (ساده و بدون ابهام)، امید (امید به حل مشکلات داشتن) و سنت (برگزاری جشن‌های انگیزه‌دهنده‌ای که برای بچه‌ها بهترین لحظات زندگی تلقی می‌شوند) هستند. در نهایت نویسندگان اذعان می‌دارند که این اعمال والدین است که بچه‌ها را می‌سازد نه گفتار آنها بنابراین عمل از حرف مهمتر است.

فصل پانزدهم کتاب با عنوان «دانستن و جرأت کردن» آخرین فصل از کتاب حاضر است. در این فصل نویسندگان معتقدند برای خوب زیستن، برخوردار بودن فرد از دانش کافی نیست بلکه دانش فقط یک بخش از ماجرا را تشکیل می‌دهد و مرحله بعدی شجاعت

و ایمان فرد نسبت به خود قرار دارد. در ادامه نویسندگان، فصل حاضر را با مروری بر روش‌های یافتن شجاعت به پایان می‌برند.

#### ۴. نقد و ارزیابی ویژگی‌های شکلی اثر

کتاب مورد بحث اکثر بخش‌های لازم برای یک کتاب کامل را دارد. باوجود این مشکلاتی دیده می‌شود که از نگاه یک خواننده منتقد دور نمی‌ماند، در این بخش نمونه‌هایی از این ویژگی‌های شکلی را متذکر می‌شویم.

طرح روی جلد کتاب بسیار ساده است و گویای محتوای کتاب نیست. ساختار فصول کتاب به گونه‌ای است که صرفاً شامل متن اصلی است و جای خالی جمع‌بندی مطالب و اشاره اجمالی به مطالب بیان شده در پایان هر فصل احساس می‌شود. پس از صفحه عنوان، صفحه مشخصات کتاب و صفحه فهرست؛ صفحه پیش‌گفتار قرار گرفته است که در اصل نوعی معرفی مختصر کتاب است و در ادامه در همان بخش پیش‌گفتار به سپاس و قدردانی از همسر و همکاران پرداخته شده است. در کنار پیش‌گفتار گنجاندن یادداشت مترجم می‌توانست این امکان را در اختیار مترجم قرار دهد تا درباره ضرورت ترجمه اثر، وجود یا عدم وجود ترجمه‌های مشابه از کتاب حاضر و حتی مشخصه برتری ترجمه حاضر در مقایسه یا سایر ترجمه‌ها (البته در صورت وجود)، حذفیات یا الحاقات احتمالی در متن و دلایل انجام آن اطلاعات مفیدی در اختیار خواننده قرار دهد.

کتاب مورد بررسی به لحاظ درجه وضوح چاپ حروف، ثبات رنگ و کیفیت صحافی اثر مطلوب است و از نظر قواعد عمومی نگارش نیز در سطح خوبی قرار دارد البته برخی کاستی‌ها در حروف‌نگاری قابل مشاهده است که بیشتر از نوع رعایت نشدن فاصله و نیم‌فاصله است، درواقع واژه‌های مرکب با فاصله نگاشته شده است که در این قسمت به اجمال در جدول ۱ برخی از آن‌ها را ذکر می‌کنیم.

جدول ۱. اشکالات فاصله‌گذاری

| شماره صفحه | شکل صحیح واژه | واژه یا ترکیب متن کتاب |
|------------|---------------|------------------------|
| ۱۴۰        | تصمیم‌گیری    | تصمیم‌گیری             |
| ۵۷         | ارزیابی‌های   | ارزیابی‌های            |
| ۵۰         | تصمیم‌های     | تصمیم‌های              |
| ۲۸۵        | اغواگری‌ها    | اغواگریها              |

|     |               |               |
|-----|---------------|---------------|
| ۲۹۴ | کلام‌های      | کلامهای       |
| ۱۵۲ | روش‌فکر‌نمایی | روش‌فکر‌نمایی |

کتاب فاقد مقدمه است لیکن به نظر می‌رسد فصل اول در واقع جایگزین مقدمه باشد، علاوه‌براین لازم به ذکر است که در تمام فصل‌ها نقل قول‌های مستقیم در داخل گیومه قرار داده شده است. اثر دارای فهرست اجمالی و فهرست راهنما است اما فهرست اشکال که در اصل کتاب وجود دارد از قلم افتاده است. حاشیه‌های دور متن یک دست است و تلاش شده تا از فضای صفحات به خوبی استفاده گردد. فاصله بین تیتراهای فرعی با بند پیشین و نیز بند پسین یکسان است و کتاب فهرست منابع غنی دارد اما نویسندگان در زمان انتشار اثر از منابع به روز استفاده نکردند. علاوه‌براین در بخش پایانی کتاب، فهرست راهنما به چشم می‌خورد که اگرچه وجود آن در قسمت پایانی از نقاط قوت تلقی می‌شود اما نگارش نمایه اصطلاحات و موضوعات به همراه نمایه اعلام در قالب فهرست راهنما از ضعف‌های کتاب محسوب می‌گردد و نگارش جداگانه هر یک از نمایه‌ها مطلوب‌تر به نظر می‌رسد.

## ۵. تحلیل و ارزیابی محتوایی اثر

مروری بر عناوین فصل‌ها توجه نویسندگان را به ارتباط میان نحوه چینش فصل‌ها با موضوع اصلی کتاب نشان می‌دهد و تلاش‌های نویسندگان در تفهیم مطالب با تحلیل‌های چندباره از نکات مثبت کتاب محسوب می‌گردد. هریس با دانش روانپزشکی خود به مفاهیم تخصصی تسلط داشته است، آنها را در جای مناسب به کار برده و گاه خود مبدع و مبتکر مفاهیم و اصطلاحات تازه‌ای بوده است و از این حیث در کتاب نقص خاصی وجود ندارد و به طو کلی محتوای کتاب نشان‌دهنده تبحر و تسلط نویسندگان بر حوزه مورد مطالعه آنها است. یکی از نکات مثبت اثر بکارگرفتن روشی هرمنوتیکال در تشریح مطالب است درواقع نویسندگان بیشتر به شرح برداشت‌ها و تجارب زیسته خود پرداخته‌اند و از انتقال مکانیکی مطالب اجتناب نمودند.

این اثر را اسماعیل فصیح ترجمه کرده است و ترجمه وی روان و سلیس است باوجوداین ترجمه عنوان کتاب دارای اشکال است، عنوان کتاب (Staying Ok)، ماندن در وضعیت آخر ترجمه شده است که حداقل در نگاه اول با نوعی ابهام همراه است و به نظر می‌رسد در ترجمه عنوان کتاب دقت کافی صورت نگرفته است و همین امر موجب نارسایی در انتقال مفهوم می‌شود. علاوه‌براین عنوان فصل اول در فهرست مطالب متن

اصلی *If I'm OK and You're OK, How Come I Don't Feel OK?* است که «چرا احساس خوب نمی‌کنم» ترجمه شده است. این برگردان دست‌کم یک اشکال دارد و آن هم عدم ترجمه اصطلاح *If I'm OK and You're OK* است که در درک پیام اصلی کتاب حائز اهمیت فراوان است. در فصل یازدهم اثر حاضر نیز عبارت *Keeping People* «نگه‌داشتن مردم» ترجمه شده است که به منظور درک‌پذیری بهتر مفهوم فوق استفاده از کلمه مردم‌داری انتخاب بهتری به نظر می‌رسد.

یکی از نکاتی که در اثر حاضر به فراموشی سپرده شده است این است که در پایان هر فصل پیشنهادهایی برای نحوه عملیاتی ساختن مطالب بحث‌شده در راستای پرورش انسانی خوب ارائه نشده است، در صورتی که با این روش می‌توان بحث را از فضای نظری به سمت تحقیق عملی در حوزه روان‌شناسی رشد و جامعه‌شناسی تربیتی هدایت کرد.

رنگ و بوی نسبتاً قدیمی ترجمه و معادل‌گذاری‌های مربوط به حدود ۳۰ سال پیش چنان که در مثال زیر می‌بینیم مشهود است. در مواردی ممکن است بتوان تعبیرات فارسی را نوسازی یا به شکل بهتر جایگزین نمود؛ میز توالت = میز آرایش؛ سنت عید کریسمس = مراسم عید کریسمس و مواردی از این دست اما به طور کلی ترجمه روان است و مترجم کوشیده رعایت امانت نماید. در قسمت پایانی کتاب تعریفی از اصطلاحات فنی ارائه نشده است که همین موضوع دسترس‌پذیری سریع به مطلب مورد نظر را برای خواننده دشوار می‌سازد.

از حیث منابع و ارجاع‌دهی علمی نیز اشکالاتی چون عدم ارائه رفرنس برخی منابع وجود دارد، در این قسمت به اجمال بعضی از آن‌ها را ذکر می‌کنیم.

در صفحه ۴۰، نقل قولی از ویل دورانت بدون ارجاع‌دهی ارائه شده است:

ویل دورانت می‌گوید: «اینکه بگوییم ما آزادیم یعنی اینکه می‌دانیم داریم چه می‌کنیم».

در صفحه ۴۱، نقل قولی از کانت بدون ذکر منبع آورده شده است:

همان «اگر»‌های مهمی که کانت آن را «مشتی اصول و قواعد کلی حاکم بر زندگی ما»

می‌نامید.

رویکرد علمی این اثر بیشتر روان‌شناسانه است و مسائل به لحاظ اجتماعی مورد بررسی قرار نگرفته‌اند زیرا گاهی لازم است که در حین بررسی آثار احساس بد و خوب در فرد و زندگی شخصی وی به پیامدهای ناگوار اجتماعی آن نیز توجه داشته باشیم. متأسفانه با توجه به تجدید چاپ کتاب، روزآمدسازی آمار و ارقام مغفول واقع شده و در چاپ‌های

متوالی تغییر اساسی در روش‌شناسی کتاب صورت نگرفته است، در واقع همچنان بحث شخصیت انسان (کودک، والد و بالغ) بر محتوای کتاب حاکم است. با این حال اثر هریس با وجود گذشت زمان و برخی تغییرات نسبی بسیار منسجم و یکپارچه می‌نماید. امری که در همه پروژه‌های تحقیقی او هویدا است و در حقیقت یک نوع بینش و خط فکری را برای بررسی مصادیق مختلف به کار می‌گیرد.

از ویژگی‌های بارز کتاب میزان درخور توجه تکرار مطلب و ذکر چندین باره برخی از عبارات است که در بعضی موارد ملال‌آور است. برای مثال در سراسر کتاب از عبارات (تو می‌توانی مشکلات را حل کنی) و (تو می‌توانی فکر کنی) استفاده شده است. یکی دیگر از نکات منفی اثر، استفاده از اصطلاحات پیش از ارائه تعریفی دقیق از آنها است به عنوان نمونه در صفحه ۲۶ کتاب، بدون ارائه تعریفی مشخص از واژه «فرامن» آن را مورد استفاده قرار داده‌اند که این امر در نگاه اول درک مطلب را با دشواری روبه‌رو می‌سازد و بهتر بود در پاورقی توضیحی در مورد این اصطلاح ارائه می‌شد.

## ۶. نتیجه‌گیری

کتاب *ماندن در وضعیت آخر* از متون علمی و معتبر روان‌شناسی، تألیف امی ب. هریس و تامس ای. هریس از جمله کتاب‌هایی است که به بحث در ارتباط با موضوعی چون تحلیل رفتار متقابل پرداخته است و حاوی مطالب آموزنده و درخور تأملی است علاوه‌براین کتاب حاضر همواره مورد توجه صاحب‌نظران و اساتید رشته‌های گوناگون به ویژه روان‌شناسان، روانپزشکان و جامعه‌شناسان بوده است.

در کل، اثر مورد بحث به لحاظ شکلی اکثر اجزای کتاب کامل را در خود دارد اما در برخی موارد نقصان‌های آن قابل چشم‌پوشی نیست از جمله، کتاب مذکور یادداشتی از مترجم ندارد و فاقد صفحه تقدیر و تشکر مستقلی است. برخی اشکالات نگارشی نیز دیده می‌شود، علاوه‌براین نگارش جداگانه نمایه موضوعات از نمایه اعلام ضروری به نظر می‌رسد.

اثر هریس و هریس از نظر محتوایی غنی است و در ضرورت و اهمیت مطالعه آن به عنوان یک منبع پیشنهادی برای والدین در راستای پرورش فرزندان پویا تردیدی نیست. ترسیم دورنمای کلی موضوع، اجتناب از سوگیری غیرعلمی، چینش منطقی مطالب و استحکام تحلیل‌ها ستودنی است. عمده نواقص محتوایی کتاب حاضر به مشکلاتی چون

عدم ارائه رفرنس بعضی از منابع، عدم ارائه تعریفی مشخص از برخی اصطلاحات فنی، ذکر چندین باره برخی از عبارات، معادل‌گذاری‌های نسبتاً قدیمی و عدم روزآمدسازی آمار و ارقام برمی‌گردد.

نکته آخر اینکه از مترجم محترم کتاب که ترجمه چنین کتاب مهمی را به عهده گرفتند جای امتنان و سپاسگزاری است.

### کتاب‌نامه

- اقبال، محمود، موسوی، سید ولی‌اله و فهیمه حکیم (۱۳۹۵)، «اثربخشی آموزش تحلیل رفتار متقابل بر سبک‌های فرزندپروری مادران»، *روانشناسی خانواده*، ش ۲.
- برن، اریک (۱۳۸۹)، *تحلیل رفتار متقابل*، ترجمه اسماعیل فصیح، چ ۳، تهران: فرهنگ نشر نو.
- بهرامی، منصور (۱۳۹۵)، *مفاهیم تحلیل رفتار متقابل*، چ ۲، تهران: نسل نواندیش.
- رزی‌فام، حسین، دهقان، علی و حمیدرضا فرضی (۱۳۹۴)، «تحلیل رفتار متقابل جنبه «والد» و «بالغ» در شخصیت‌های داستانی مثنوی براساس نظریات اریک برن»، *پژوهشنامه نقد ادبی و بلاغت*، ش ۲.
- کلال قوچان عتیق، یاسر (۱۳۹۵)، «بررسی اثربخشی گروه‌درمانی مبتنی بر تحلیل رفتار متقابل بر باورهای ارتباطی و دلزدگی دانشجویان پسر متاهل»، *مجله اصول بهداشت روانی*، ش ۱۸.
- نژادکریم، الهه، سلیمی، هادی، جاودان، موسی و پریا حسین‌زاده (۱۳۹۶)، «اثربخشی آموزش گروهی تحلیل رفتار متقابل بر افزایش سطح بخشودگی زنان»، *رویش روان‌شناسی*، ش ۴.
- نوشادی، شمسیه (۱۳۹۱)، *اثربخشی آموزش گروهی تحلیل رفتار متقابل بر افزایش رضایت زناشویی زنان متقاضی طلاق شهر بیجار*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، تهران: گروه مددکاری اجتماعی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.
- هریس، امی ب و هریس، تامس ای (۱۳۸۸)، *ماندن در وضعیت آخر*، ترجمه اسماعیل فصیح، چ ۱۷، تهران: فرهنگ نشر نو.
- هریس، امی ب و هریس، تامس ای (۱۳۸۹)، *ماندن در وضعیت آخر*، ترجمه اسماعیل فصیح، چ ۱۸، تهران: فرهنگ نشر نو.
- هریس، امی ب و هریس، تامس ای (۱۳۹۵)، *ماندن در وضعیت آخر*، ترجمه اسماعیل فصیح، چ ۲۵، تهران: فرهنگ نشر نو.
- همرز، مهدی (۱۳۹۶)، *تاثیر مشاوره گروهی با رویکرد تحلیل رفتار متقابل بر شیوه‌های رویارویی با استرس و کاهش فرسودگی شغلی کارکنان فرماندهی انتظامی شیراز*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، مرودشت: گروه روانشناسی بالینی دانشگاه مرودشت.

نگاهی به کتاب ماندن در وضعیت آخر ۱۰۷

- Ciucur, D. and A.F. Pirvut. (2011), The effects of a transactional analysis training programme on happiness and quality of life in married people, *Procedia- Social and Behavioral Sciences*, no. 33.
- Corey, G. (1995), *Theory and practice in group counseling and therapy*. 4th ed. Ca: Brooks-Cole.
- Corey, G. (2013), *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. 9th ed. Calif: Wadsworth.
- Stewart, I. (2007), *Transactional Analysis Counseling in Action (Counseling in Action series)*. 3rd Ed, U.S.A.: SAGE Inc.