

Critical Studies in Texts & Programs of Human Sciences,
Institute for Humanities and Cultural Studies (IHCS)
Monthly Journal, Vol. 20, No. 7, Autumn 2020, 95-110
Doi: 10.30465/crts.2020.20779.1363

An Introduction to Book *Staying Ok*

Akbar Zare-Shahabadi*

Hamideh Shiri-Mohammadabad**

Abstract

Over the last two decades, a change has occurred in the paradigm of the development model, especially individual and social development, and the theoretical model of dynamic human training has been attracting considerable interest since then. Indeed, humans and their needs were viewed from a different angle, and the communities set it as their goal to educate and train psychologically and socially good/OK humans. Thomas A. Harris, an American author, is one of the noted psychiatrists who has researched this subject for several decades. He has written several books on the good status and the good human. He believes that good training bred good status. This article firstly provides a short introduction about the book, and then in the second part, the Transactional Analysis Theory is introduced, and then the structure and content of the book are mentioned in the third part. In the rest of the paper, the criticisms and evaluation of the book are presented in two sub-sections (a) evaluation of form and (b) evaluation of the content. In the final section of the paper, the conclusion of the book is presented.

Keywords: *Staying Ok*, Good Human, Transactional Analysis, Child, Parent, Mature, Critique.

* Assistant Professor of Sociology, Faculty Member of Yazd University, Yazd, Iran, a_zare@yazd.ac.ir

** PhD Student in Sociology, Yazd University, Yazd, Iran (Corresponding Author), hamideh_shiri70@yahoo.com

Date received: 2020-01-28, Date of acceptance: 2020-07-04

Copyright © 2010, IHCS (Institute for Humanities and Cultural Studies). This is an Open Access article. This work is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 International License. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/> or send a letter to Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.

نگاهی به کتاب ماندن در وضعیت آخر

اکبر زارع شاه‌آبادی*

حمیده شیرینی محمدآبادی**

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 بیش‌ازپیش مورد توجه قرار گرفته پرورش انسانی پویاست. در واقع، نوع نگاه به انسان و نوع نیازهای انسان دگرگون شده 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 تامس ای. هریس، نویسنده آمریکایی، است. او که به تألیف چندین کتاب درباره وضعیت خوب و انسان خوب پرداخته معتقد است 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 می‌شود. 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_shirini70@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 آمریکایی، است. نسخه مورد بررسی در مقاله حاضر چاپ بیست‌وپنجم سال ۱۳۹۵ ش با شمارگان ۳۳۰۰ نسخه از انتشارات نشر نو است. کتاب ۳۸۳ صفحه دارد و در قالب یک پیش‌گفتار و پانزده فصل تنظیم شده است. در پیش‌گفتار کتاب حاضر، هریس ضمن صحبت در باب کتاب وضعیت آخر خود که ۱۶ سال پیش آن را به رشته تحریر درآورده است هدف از مطالعات خود را کشف عوامل سازنده انسان و شناخت انگیزه‌های وی بیان می‌کند. علاوه بر این، نظریه تحلیل رفتار متقابل (transactional analysis) بر محتوای کتاب حاکم است و هریس هم‌چنان معتقد است که 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 دیگران ۱۳۹۶: ۱۱۳). تحلیل رفتار متقابل نظریه‌ای در باب شخصیت، زبانی از جنس رفتار، و سیستمی سازمان‌یافته از درمانی 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).

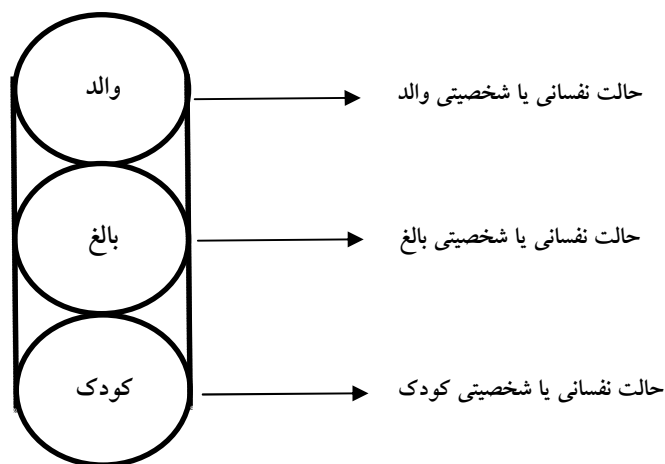
هدف تحلیل رفتار متقابل به‌مثابه نوعی روش درمانی تعاملی افزایش آگاهی و قدرت افراد برای گرفتن تصمیمات تازه، مسئولیت‌پذیری شخصی، تجهیز انسان‌ها به مهارت‌های ارتباطی مناسب، و تغییر نحوه نگرستن به زندگی است (Ciucur and Pirvut 2011; Corey 2007; Stewart 1995). در واقع، تحلیل رفتار متقابل نظریه ارتباطی آسان و کاملی درباره

شخصیت است که به نظر می‌رسد قادر است به والدین در تعیین طرز مواجهه با فرزند کمک کند (اقبال و دیگران ۱۳۹۵: ۱۷).

تحلیل‌گران روابط متقابل انسان‌ها را خوب می‌دانند و معتقدند 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 تبادلی فردی به نام گرینگر است. اریک برن، که نام او بیش‌تر با این نظریه همراه است، تعقیب‌کننده و توسعه‌دهنده افکار گرینگر است. 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»، و «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 (رزوی فام و دیگران ۱۳۹۴؛ برن ۱۳۸۹).



شکل ۱. سه جنبه ساختاری شخصیت (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 آن‌هاست. 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 هرکس نیروی نهفته‌ای است که می‌توان از آن به‌منزله 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 کنج‌کاوی و درک شهودی ماست. کودک لذت و غم، هردو، را به یک اندازه در خود دارد. کودک سرشار از آرزوست و قسمت «می‌خواهم» یعنی انگیزش را تشکیل می‌دهد (هریس و هریس ۱۳۸۸: ۲۶؛ زری‌فام و دیگران ۱۳۹۴).

کتاب فراوانی در حوزه تحلیل رفتار متقابل منتشر شده است و آثار وضعیت‌آخر و ماندن در وضعیت‌آخر از معروف‌ترین کتاب‌های این حوزه‌اند که با هم‌فکری اریک برن و دیگر صاحب‌نظران برجسته در این حوزه، به‌قلم تامس ای. هریس و امی ب. هریس، به‌نگارش درآمده‌اند.

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 وضعیت‌آخر. ازاین‌رو، درابتدا معرفی و توصیفی از اثر ارائه و درادامه به ارزیابی ویژگی‌های شکلی و محتوایی اثر پرداخته می‌شود.

۳. معرفی و توصیف اثر

کتاب ماندن در وضعیت‌آخر دربرگیرنده یک پیش‌گفتار و پانزده فصل است. کتاب با ذکر یادداشت‌هایی به‌تفکیک برای هریک از فصل‌های کتاب، فهرست منابع و مآخذ، و فهرست راه‌نما خاتمه یافته است. مؤلفان در پیش‌گفتار یادآور می‌شوند که کتاب وضعیت‌آخر راه‌نمای اصلی آن‌ها در نگارش کتاب حاضر تلقی می‌شود.

هریس و هریس در فصل نخست با عنوان «اگر من "خوب" هستم، شما "خوب" هستید» مروری بر مطالب کتاب وضعیت‌آخر دارند؛ گویی این فصل جمع‌بندی کتاب قبلی است. آن‌ها در این فصل به بررسی نظریه تحلیل رفتار از طریق ترسیم نموداری سه‌بخشی متشکل از والد، بالغ، و کودک پرداختند. از نگاه آن‌ها، کودک قسمت سراسر نیاز و ناتوانی است،

درحالی که والد بخش مربوط به امرونهی والدین است و از مشخصه‌هایی چون عیب‌گیربودن و هم‌چون پدر و مادر رفتارکردن برخوردار است. درنهایت، بخش بالغ شخصیت انسان از ویژگی‌هایی چون قابلیت تفکرکردن، شرایط موجود را تجزیه و تحلیل کردن و دست به پیش‌بینی و تخمین‌زدن برخوردار است. هریس و هریس در فصل اول مفاهیم بنیادین کتاب وضعیت‌آخر 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 می‌کنند.

در فصل دوم بحث مفصلی در مورد پذیرفته‌شدن در اجتماع یا «تأیید اجتماعی» به‌منزله 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؛ برای نمونه، «اگر کارهایی که گفتم نکنی، دوستت ندارم»، پس با انجام کار موردنظر می‌توان دوست‌داشتن دیگران را خرید.

در چنین شرایطی افراد از این مطلب غافل‌اند که این «آره - نه»، «بکن - نکن‌ها» و شرط‌گذاری‌ها چه تأثیر مخربی در 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 قیدوشرط بزرگ کنند یا به‌جای گفتن «نکن، نرو، موفق نباش، کامل نباش و غیره» به آن‌ها بگویند چه کارهایی را باید انجام بدهند تا به‌مرور 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 بی‌هیچ قیدوشرطی دوست دارند، نه آن‌که کودک خود را به‌دلیل کاری که انجام داده است دوست داشته باشند.

در فصل سوم نویسندگان به گفت‌وگوی درونی به‌منزله عاملی مؤثر و تعیین‌کننده در رفتار مقابل اشاره دارند. از نگاه آن‌ها، گفت‌وگوی درونی از انسان موجودی منفعل در مرادوات اجتماعی می‌سازد و به شخص مقابل که در حال گفت‌وگوست نوعی حس به‌حساب‌نیامدن یا بریدن را القا می‌کند. در ادامه این فصل، مؤلفان مروری بر آسیب‌های آدم خوب بودن انجام می‌دهند و سعی می‌کنند مرزبندی مشخصی بین آدم خوب (با مشخصه‌هایی چون به خودش اجازه اشتباه‌کردن نمی‌دهد، فقط به‌دنبال راضی‌کردن 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 باتوجه به آسیب‌های ذکر شده در مورد گفت‌وگوی درونی به ارائه راه‌کاری برای کاهش گفت‌وگوی 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 می‌دهد، نقاط ضعف را به وی می‌شناساند، به تغییرات مثبت در او منجر می‌شود، و قدرت تغییر در زمان حال را 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 انسان‌هاست، اما در چنین شرایطی افراد به دلیل عدم آمادگی احساس سردرگمی می‌کنند 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 (چشم‌درچشم‌دوختن، قراردادهای، اختیار) و والد (کناره‌گیری، ارباب، و مناسک) است. علاوه بر این، 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 نمی‌رانند) مورد بررسی قرار می‌گیرد.

عنوان فصل هفتم «مسدودکننده‌های والد» است. در این فصل بحث مفصلی در مورد خاموش کردن والد به کمک مسکن‌های موقتی ارائه می‌شود. در واقع، زمانی که والد غلبه زیادی بر انسان پیدا می‌کند وی را به گذشته می‌برد؛ در چنین شرایطی دوباره گفت‌وگوی درونی انسان شروع می‌شود 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 می‌شود؛ در این شرایط انسان باید به دنبال راهی برای فعال کردن مجدد بالغ باشد. راه‌هایی که از نگاه هریس و هریس عبارت‌اند 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. دعاخواندن.

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 ذخیره تضمین‌شده‌ای 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 شکل‌های مختلفی چون گوش دادن فعال، چشم‌دوختن در چشم دیگران، مردم‌داربودن، و غیره دارد، زیرا نوازش صرفاً به معنای تماس یا فعالیت جسمانی نیست.

در فصل نهم هریس و هریس تصمیم دارند به انسان‌ها در جهت مشخص کردن 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 هرگونه 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 فقط 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 به‌ثمر 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 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 تغییرکردن فرد در راه رسیدن به خواسته است. در ادامه فصل به عوامل مؤثر در تغییرکردن 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 کمک حمایتی که از دیگران دریافت می‌کنیم تغییرکردن برای ما آسان‌تر خواهد بود. هریس و هریس عامل اثرگذار دیگری را با عنوان الگوی درونی‌شده مطرح می‌کنند؛ آن‌ها معتقدند در دوران کودکی این پدر و مادرند که الگوی درونی فرزندان تلقی می‌شوند و زمانی که بزرگ‌تر می‌شوند به واسطه کثرت روابط آن‌ها با دیگران انتخاب الگوی درونی‌شده دیگری امکان‌پذیر می‌شود،

الگویی که می‌تواند نویسنده موردعلاقه وی یا پزشکی موفق باشد که او دوست دارد شبیه او باشد و این شبیه‌شدن کم‌کم عامل تغییر خواهد بود.

عنوان فصل یازدهم «نگه‌داشتن مردم» است که در آن بحث مفصلی در مورد تغییر و پی‌آمدهای مردم‌داری ارائه می‌شود. با توجه به آن که یکی از پی‌آمدهای تغییر تأثیر آن بر دیگران است، اگر تغییرات موجب ماندن دیگران از فرد شود، اثر چندان مطلوبی در زندگی وی نخواهد داشت، زیرا انسان‌ها نوازش‌های زندگی‌بخش خود را از دیگران دریافت می‌کنند. البته گاهی هم این دیگران‌اند که تغییر می‌کنند و به‌جای دعوت از فرد مقابلشان برای سهیم‌شدن در آرزوهای تغییریافته خود به‌سادگی 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 عبارت‌اند از: ۱. داشتن منابع متعدد نوازش؛ ۲. با هم خوشحال‌بودن؛ ۳. عصبانی‌نبودن؛ ۴. زیر قول خود نزدن؛ ۵. صبوربودن؛ ۶. رفع تضاد؛ و ۷. رهایی.

در آغاز فصل دوازدهم با عنوان «پسراندن والد» هریس و هریس تصمیم دارند تا ضمن یادآوری دشواری‌های برقراری ارتباط با کسانی که منبع ارتباطشان والد است، روشی برای بیرون‌آوردن افراد از وضعیت والد پیش‌نهاد دهند تا بتوان به تبادل رفتار در سطح بالغ و کودک یعنی همان دو بخش از شخصیت انسان پرداخت که در آن گفت‌وگو و همکاری امکان‌پذیر است. 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 پسراندن او وجود دارد که از چنین مواردی تشکیل شده است: ۱. قطع کردن تبادل رفتار؛ ۲. موافقت‌کردن با وی (حق با شماست)؛ ۳. حاشیه‌رفتن؛ ۴. تشویق؛ ۵. سکوت‌کردن؛ ۶. تغییر دادن مکان؛ ۷. تغییر دادن عقیده؛ و ۸. روشن‌تر کردن مطلب.

فصل سیزدهم کتاب حاضر بحث در اختیار داشتن زندگی یا استفاده سنجیده و آگاهانه فرد از وقت خود را مورد بررسی قرار می‌دهد که یکی از مشخصه‌های کلیدی قرارداد داشتن فرد در وضعیتی خوب قلمداد می‌شود. هریس و هریس معتقدند 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 می‌شوند صورت گیرد؛ برای نمونه، هریس و هریس برخی از عوامل اتلاف وقت را شامل مواردی چون ساعت‌های زیادی را صرف خرید وسایلی کردن که حتی یک‌بار هم از آن‌ها استفاده نمی‌شود یا روزها و حتی سال‌ها به موضوعی

آزاردهنده فکر کردن به جای حل کردن همیشگی آن، قدرت نه گفتن به دیگران را نداشتن، تماشای طولانی تلویزیون، و حتی خجالت از دادن تذکری کوچک به فردی که با پر حرفی خود وقت ما را هدر می‌دهد عنوان می‌کنند. در ادامه فصل سیزدهم، آن‌ها بحثی با این عنوان ارائه می‌دهند که چگونه اختیار وقت خود را در دست بگیریم 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 منزله عوامل تعیین‌کننده مورد توجه قرار می‌دهند.

نویسندگان در فصل چهاردهم با عنوان «ساختن بچه‌ها» قصد دارند تا از وجود امکاناتی پرده بردارند که به کمک آن‌ها والدین می‌توانند در ساختن و پرورش فرزندان خود از آن استفاده کنند. امکانات مورد توجه مواردی از قبیل آگاهی (شناخت کاملی از فرزندان خود داشتن)، پذیرفتن (بچه‌ها را بی‌قید و شرط پذیرفتن و دوست داشتن)، صداقت (در پاسخ‌گویی به بچه‌ها صادق بودن)، صریح صحبت کردن (ساده و بدون ابهام)، امید (امید داشتن به حل مشکلات) 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 جرئت کردن» آخرین فصل از کتاب حاضر است. در این فصل، نویسندگان معتقدند برخوردار بودن فرد از دانش برای خوب زیستن کافی نیست، بلکه دانش فقط بخشی از ماجرا را تشکیل می‌دهد و مرحله بعدی شجاعت و ایمان فرد به خود است. 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 بیش‌تر بخش‌های لازم برای کتابی کامل را دارد. با وجود این، مشکلاتی دیده می‌شود که از نگاه خواننده منتقد دور نمی‌ماند. در این بخش نمونه‌هایی از این ویژگی‌های شکلی را یادآور می‌شویم.

طرح روی جلد کتاب بسیار ساده است و گویای محتوای کتاب نیست. ساختار فصل‌های کتاب به گونه‌ای است که صرفاً شامل متن اصلی است و جای خالی جمع‌بندی مطالب و اشاره اجمالی به مطالب بیان‌شده در پایان هر فصل احساس می‌شود. پس از

صفحه عنوان، صفحه مشخصات کتاب، و صفحه فهرست، صفحه پیش‌گفتار قرار گرفته است که دراصل 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 بر 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، در واقع واژه‌های مرکب با فاصله نگاشته شده است که در این قسمت به‌اجمال 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	روشن‌فکر‌نمایی	روشنفکر‌نمایی

کتاب فاقد مقدمه است، اما به نظر می‌رسد که فصل اول در واقع جای‌گزین مقدمه باشد؛ علاوه‌براین، گفتنی است که در تمام فصل‌ها نقل‌قول‌های مستقیم در داخل گیومه قرار داده شده است. اثر دارای فهرست اجمالی و فهرست راه‌نماست، اما فهرست اشکال که در اصل کتاب وجود دارد از قلم افتاده است. حاشیه‌های دور متن یک‌دست است و تلاش شده است تا از فضای صفحه‌ها به‌خوبی استفاده شود. فاصله بین تیتروهای فرعی با بند پیشین و نیز بند پسین یکسان است و کتاب فهرست منابع غنی دارد؛ اما نویسندگان در زمان انتشار اثر از منابع به‌روز استفاده نکرده‌اند. علاوه‌براین، در بخش پایانی کتاب، فهرست راه‌نما به‌چشم می‌خورد که اگرچه وجود آن در قسمت پایانی از نقاط قوت تلقی می‌شود، اما نگارش نمایه

نگاهی به کتاب *ماندن در وضعیت آخر* (اکبر زارع شاه‌آبادی و حمیده شبیری محمدآباد) ۱۰۷

اصطلاحات و موضوعات به‌هم‌راه نمایه‌ اعلام در قالب فهرست راهنما از ضعف‌های کتاب محسوب می‌شود و نگارش جداگانه هریک 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 نکته‌های مثبت کتاب محسوب می‌شود. هریس با دانش روان‌پزشکی خود به مفاهیم تخصصی تسلط داشته است، آن‌ها را در جای مناسب به‌کار برده، و گاه خود مبدع و مبتکر مفاهیم و اصطلاحات تازه‌ای بوده است و از این حیث در کتاب نقص خاصی وجود ندارد و به‌طور کلی محتوای کتاب نشان‌دهنده‌ تبصر و تسلط نویسندگان بر حوزه مورد‌مطالعه‌ آن‌هاست. یکی از نکات مثبت اثر به‌کارگرفتن روش هرمنوتیک در تشریح مطالب است؛ درواقع نویسندگان بیش‌تر به شرح برداشت‌ها و تجارب زیسته‌ خود پرداخته‌اند و از انتقال مکانیکی مطالب اجتناب کردند.

این اثر را اسماعیل فصیح ترجمه کرده 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 دست‌کم در نگاه اول با نوعی ابهام همراه است و به‌نظر 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 ترجمه‌نشدن «If I'm OK and You're OK» است که در درک پیام اصلی کتاب اهمیت فراوان دارد. در فصل یازدهم اثر حاضر نیز عبارت «Keeping People» «نگه‌داشتن مردم» ترجمه شده است که به‌منظور درک‌پذیری بهتر مفهوم فوق استفاده از کلمه‌ مردم‌داری انتخاب بهتری به‌نظر می‌رسد.

یکی از نکته‌هایی که در اثر حاضر به‌فراموشی سپرده شده این است که در پایان هر فصل پیش‌نهادهایی برای نحوه‌ عملیاتی‌ساختن مطالب بحث‌شده در جهت پرورش انسانی خوب ارائه نشده است، درصورتی‌که با این روش می‌توان بحث را از فضای نظری به‌سمت تحقیق عملی در حوزه‌ روان‌شناسی رشد و جامعه‌شناسی تربیتی هدایت کرد.

رنگ‌وبوی نسبتاً قدیمی ترجمه و معادل‌گذاری‌های مربوط به حدود ۳۰ سال پیش، چنان‌که در مثال زیر می‌بینیم، مشهود است. در مواردی ممکن است بتوان تعبیرات فارسی را نوسازی یا به‌شکل بهتر جای‌گزین کرد؛ میز توالث = میز آرایش؛ سنت عید کریسمس = مراسم عید کریسمس و مواردی از این دست. اما به‌طور کلی ترجمه روان است و مترجم کوشیده است امانت را رعایت کند. در قسمت پایانی کتاب تعریفی از اصطلاحات فنی ارائه نشده است که همین موضوع دست‌رس‌پذیری سریع به مطلب موردنظر را برای خواننده دشوار می‌سازد.

از حیث منابع و ارجاع‌دهی علمی نیز اشکالاتی چون ارائه‌نکردن نشانی برخی نقل‌قول‌ها وجود دارد، در این قسمت به‌اجمال بعضی از آن‌ها را ذکر می‌کنیم. در صفحه ۴۰، نقل‌قولی از ویل دورانت بدون ارجاع‌دهی ارائه شده است: ویل دورانت می‌گوید: «این‌که بگوییم ما آزادیم یعنی این‌که می‌دانیم داریم چه می‌کنیم». در صفحه ۴۱، نقل‌قولی 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 به‌لحاظ اجتماعی بررسی نشده‌اند، زیرا گاهی لازم است که درحین بررسی آثار احساس بد و خوب در فرد و زندگی شخصی وی به پی‌آمدهای ناگوار اجتماعی آن نیز توجه داشته باشیم. متأسفانه، باتوجه‌به تجدید چاپ کتاب، روزآمدسازی آمار و ارقام مغفول مانده و در چاپ‌های متوالی تغییر اساسی در روش‌شناسی کتاب صورت نگرفته است. درواقع هم‌چنان بحث شخصیت انسان (کودک، والد، و بالغ) بر محتوای کتاب حاکم است. بااین‌حال، باوجود گذشت زمان و برخی تغییرات نسبی، اثر هریس بسیار منسجم و یک‌پارچه می‌نماید، امری که در همه پروژه‌های تحقیقی او هویداست و درحقیقت نوعی بی‌شش و خط‌فکری را برای بررسی مصادیق مختلف به‌کار می‌گیرد.

از ویژگی‌های بارز کتاب میزان درخور توجه تکرار مطلب و ذکر چندین‌بارۀ 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 نکته‌های منفی اثر استفاده از اصطلاحات پیش از ارائه تعریفی دقیق از آن‌هاست. برای نمونه، در صفحه ۲۶ کتاب، بدون ارائه تعریفی مشخص از واژه «فرامن» آن

نگاهی به کتاب *ماندن در وضعیت آخر* (اکبر زارع شاه‌آبادی و حمیده شبیری محمدآباد) ۱۰۹

را مورد استفاده قرار داده‌اند که این امر در نگاه اول درک مطلب را با دشواری روبه‌رو می‌سازد و بهتر بود در پانوشت 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 مورد موضوعی چون تحلیل رفتار متقابل پرداخته و حاوی مطالب آموزنده و درخور تأملی است. علاوه بر این، کتاب حاضر همواره مورد توجه صاحب‌نظران و استادان رشته‌های گوناگون به‌ویژه روان‌شناسان، روان‌پزشکان، و جامعه‌شناسان بوده است.

در کل، اثر مورد بحث به لحاظ شکلی بیش‌تر 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. علاوه بر این، 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 به‌منزله منبعی پیش‌نهادی برای والدین در جهت پرورش فرزندانی 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 ارائه نکردن نشانی بعضی از نقل قول‌ها، ارائه نکردن تعریفی مشخص از برخی اصطلاحات فنی، ذکر چندین باره برخی از عبارات، معادل‌گذاری‌های نسبتاً قدیمی، و روزآمد نکردن آمار و ارقام برمی‌گردد.

نکته آخر این که از مترجم کتاب سپاس‌گزاریم که ترجمه چنین کتاب مهمی را به‌عهده گرفتند.

کتاب‌نامه

اقبال، محمود، سیدولی‌اله موسوی، و فهیمه حکیم (۱۳۹۵)، «اثر بخشی آموزش تحلیل رفتار متقابل بر سبک‌های فرزندپروری مادران»، *روان‌شناسی خانواده*، دوره ۳، ش ۲.

برن، اریک (۱۳۸۹)، *تحلیل رفتار متقابل*، ترجمه اسماعیل فصیح، تهران: فرهنگ نشر نو.

- بهرامی، منصور (۱۳۹۵)، مفاهیم تحلیل رفتار متقابل، تهران: نسل نو اندیش.
- رزی‌فام، حسین، علی دهقان، و حمیدرضا فرضی (۱۳۹۴)، «تحلیل رفتار متقابل جنبه "والد" و "بالغ" در شخصیت‌های داستانی مثنوی براساس نظریات اریک برن»، پژوهش‌نامه نقد ادبی و بلاغت، س ۴، ش ۲.
- کلال قوچان عتیق، یاسر (۱۳۹۵)، «بررسی اثربخشی گروه‌درمانی مبتنی بر تحلیل رفتار متقابل بر باورهای ارتباطی و دل‌زدگی دانشجویان پسر متأهل»، مجله اصول بهداشت روانی، ش ۱۸.
- نژادکریم، الهه و دیگران (۱۳۹۶)، «اثربخشی آموزش گروهی تحلیل رفتار متقابل بر افزایش سطح بخشودگی زنان»، رویش روان‌شناسی، س ۶، 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 تامس ای هریس (۱۳۸۸)، ماندن در وضعیت آخر، ترجمه اسماعیل فصیح، تهران: فرهنگ نشر نو.
- هریس، امی ب.، و تامس ای هریس (۱۳۸۹)، ماندن در وضعیت آخر، ترجمه اسماعیل فصیح، تهران: فرهنگ نشر نو.
- هریس، امی ب.، و تامس ای هریس (۱۳۹۵)، ماندن در وضعیت آخر، ترجمه اسماعیل فصیح، تهران: فرهنگ نشر نو.
- هم‌رزم، مهدی (۱۳۹۶)، تأثیر 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.

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 Edition, Ca: Brooks-Cole.

Corey, G. (2013), *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, 9th Edition, Calif: Wadsworth.

Stewart, I. (2007), *Transactional Analysis Counseling in Action (Counseling in Action Series)*, 3rd Edition, U.S.A.: SAGE Inc.