

نوآوری در تحلیل رفتار متقابل کلید بهبود روابط بین فردی (NTA)

محسن علی بالائی، دانشجوی دکترای روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد. نجف آباد، اصفهان، ایران.
 حسن رضایی جمالویی، استادیار گروه روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد. نجف آباد، اصفهان، ایران.
 امیر قمرانی، استادیار گروه روانشناسی و آموزش کودکان با نیازهای خاص، دانشگاه اصفهان. اصفهان، ایران.
 رضا جعفری هرنندی، دانشیار گروه مدیریت آموزشی، دانشگاه قم. قم، ایران.

چکیده

در این مقاله به تعریف و صورت‌بندی دوباره‌ای از الگوهای کودک، بالغ و والد در نظریه اریک برن با عنوان TA^۴ پرداخته شده و آن را NTA^۵ نامگذاری نموده‌ایم. در این ساختار بعد کودک به عنوان منبع انرژی روانی و عامل شادی بخش شخصیت در نظر گرفته شده است و از سوی دیگر کاستی که بر این بعد مفروض است عبارت است از عدم مسئولیت پذیری. بعد والد بعد مدیریتی شخصیت فرد محسوب می‌شود، این بعد از شخصیت خیرخواه و دلسوز است و در مقابل انتظار دارد دستوراتش بدون چون و چرا اجرا شود. نکته قابل اهمیت در بعد بالغ سطوح بالای برخورد منطقی و مسئولیت پذیری است که به همراه در نظر گرفتن حق آزادی و انتخاب برای خود و نیز برای دیگران باعث می‌شود شخص بتواند تعامل سازنده ای را میان سه جزء شخصیت ایجاد نماید. در مجموع تعامل سازنده میان هر سه بعد از شخصیت برای تحقق یک شخصیت سالم، لازم فرض شده است اما به شرط آن که خروجی تعاملی شخصیت پس از هماهنگی با دو بعد دیگر از طریق بالغ باشد. یعنی حق آزادی و انتخاب را برای خود و دیگران در نظر بگیرد و مسئولیت عواقب اعمال خویش را بپذیرد.

کلمات کلیدی: کودک، بالغ، والد، انرژی، بازی، تفریح.

۸ ۷ ۶

مقدمه:

هدف از تحریر این رشته مقالات انتشار نتایج حاصل از مطالعات ما در چند سال اخیر در ارتباط با الگوهای بین فردی روابط انسانها می‌باشد که آن را به اختصار NTA نامیده ایم. شاید از این طریق بتوان تحلیل‌هایی ساده تر و قابل فهم تر از آنچه تا کنون داشته‌ایم ارائه داد. لازم به ذکر است اغلب مفاهیمی که از قبل دانشمند بزرگ آقای دکتر اریک برن ارائه نموده‌اند می‌توانند با یک باز تعریف، دوباره مورد استفاده قرار گیرند و ما به هیچ وجه قصد نداریم نامهای جدیدی را در این راستا خلق کنیم که خود موجب ایجاد ابهام در خوانندگان گردد. پس همچنان مفاهیمی از قبیل کودک، بالغ، والد و بازی را مورد استفاده قرار خواهیم داد اما در ابتدا و در این مقاله به تعریف مجددی از این مفاهیم دست خواهیم زد که از دیدگاه ما فهم رفتار را به

Child^۱
 Adult^۲
 Parent^۳
 Transactional Analysis^۴
 New Transactional Analysis^۵
 energy^۶
 game^۷
 leisure^۸

شدت ساده تر خواهد کرد. همچنین در این راستا اعلام می کنیم که این دیدگاه به مشابه دیدگاه دکتر اریک برن، همچنان از اصول روانپوشی فرویدی و چرخه انرژی روانی پیروی خواهد کرد. سعی ما در این نوشتار تنها بر توصیف اولیه اصطلاحات پایه این دیدگاه است تا در مقالات بعدی در خصوص نحوه تعاملات بین این ابعاد توضیحات تکمیلی ارائه گردد، و همچنین شیوه های درمانی قابل ارائه برای مراجعان متعددی که در روابط بین فردی دچار مشکل هستند مورد بررسی قرار گیرد.

کودک: نخستین بعد ارتباطی از سان بعد کودک است. همانگونه که مارگارت ماehler (۱۹۷۱) ا ضحار می دارد در ابتدای تولد کودک هنوز توانایی تشخیص و تفکیک بین خود و مادر را ندارد. اما رفته رفته این توانایی در کودک پدید می آید که بین خود و مادرش تمایز ایجاد کند، با شروع این فرایند تمایز و تفکیک است که بعد ارتباطی انسان شروع به شکل گیری می نماید، کودک همچنین انرژی دارد و این انرژی را برای لذت بردن از زندگی و کسب آنچه منجر به احساس لذت در وی خواهد شد به کار می برد. بنابراین کودک انرژی دارد و به دنبال کسب لذت است و این فرایند جزء جدایی ناپذیر از بعد کودک همه از سانها خواهد بود، کسب لذت همیشه منجر به احساس شادی و خورسندی خواهد شد از این رو یکی دیگر از خصوصیات پایه در بعد شخصیت کودک شاد بودن و احساس سرخوشی و بهروزی است که با موجی از عواطف مثبت همراه خواهد بود. اما بعد کودک کاستیهایی نیز دارد که می توان عدم قبول مسئولیت را یکی از این کاستیها دانست از طرف دیگر همانگونه که بیان شد، کودک پیرو اصل لذت، با اصل واقعیت بیگانه می باشد، پس از این بعد هر چیزی که مانع از کسب لذت شود چیز بدی منظور خواهد شد. با این دیدگاه می توانیم ارتباط بین خود در این نظریه و (ID) در نظریه شخصیت فروید را مجسم نمائیم زیرا هم بحث انرژی مطرح است و هم اصل لذت. با یک تفاوت بین (ID) و کودک و آن این است که (ID) لزوما ناهشیار است اما کودک می تواند هشیار^۱، نیمه هشیار و ناهشیار^۱ باشد؛ اگر خروجی ارتباطی شخصیت فرد تنها از مجرای کودک باشد فرد به شدت لذت طلب و مسئولیت ناپذیر خواهد بود، چنین فردی تا زمانی که مشکل عمده ای اتفاق نیفتاده باشد به صورت نسبتاً معمولی و به شیوه ای فرصت طلبانه جهت کسب لذت و منافع متعدد به زندگی ادامه خواهد داد اما هرگاه مشکلی پیش بیاید از قبول هرگونه مسئولیتی امتناع خواهد کرد و تقصیرها را بر عهده دیگران می گذارد، بنابراین هرگونه همکاری و کارگروهی با این بعد شخصیتی در شرایطی که وضعیت خوب است مشکل، و اگر مشکلی پیشامد کند غیر ممکن خواهد بود. به عنوان مثال می توانیم به رفتار دو کودک تقریباً پنج ساله اشاره کنیم که با اسباب بازی مشترکی بازی می کنند، در شرایط معمول دو کودک علی رغم وجود تنش سعی می کنند بازی را با هم ادامه دهند، ولی به محض آنکه اسباب بازی خراب شود و یا بشکند آن

Margaret Mahler^۱
 Conscious^{۱۰}
 subconscious^{۱۱}
 unconscious^{۱۲}
 team work^{۱۳}

وقت است که هر دو کودک دیگری را مقصر خواهند دانست و هیچکدام بار مسئولیت را نخواهند پذیرفت در این شرایط عملاً ادامه بازی امکان پذیر نخواهد بود. تا اینجا مختصری از آنچه در خصوص بعد کودک باید گفته می شود ارائه گردید. اما در ادامه.

والد: کودک به دنبال پیروی از اصل لذت همواره سعی می کند کنترل خود را بر خود و محیط پیرامونش افزایش دهد این کنترلگری شروع شکل گیری بعد والد در فرد است. از این منظر والد بعد مدیریتی شخصیت هر فرد را شامل می گردد. حال هر چه کودک مراحل تحولی خود را طی می کند این علاقه مندی به مدیریت خود و محیط پیرامونی افزایش می یابد. رفته رفته کودک سعی می کند رفتار دیگران از جمله مراقبان خود را تحت کنترل و سلطه خویش درآورد زیرا کنترل کردن موجب افزایش احساس رضایتمندی خواهد شد که این رضایتمندی نیز به نوبه خود احساس لذت را در پی خواهد داشت و انرژی روانی فرد در جهت این کنترل هزینه خواهد شد که خود منجر به کسب لذت و نیرو گذاری روانی مجدد خواهد گردید. همانگونه که متوجه شده اید والد نیز پیرو اصل لذت است و از سوی دیگر والد نیز مانند کودک ممکن است در هر سه سطح هشیار، نیمه هشیار و ناهشیار فعالیت کند. والد در راه ارضای خواسته های خود نیاز به انرژی دارد و این انرژی از قسمت کودک شخصیت فرد تامین می گردد. اما شکل بروز آن در قالب والد خواهد بود یعنی تلاش در جهت کنترل خود، محیط و دیگران؛ و در همین موقعیت است که خصوصیات والد به صورت کاملاً بارز مشهود می گردد، اهم این خصوصیات عبارتند از: اول آنکه والد توقع دارد تمام دستورات او بدون چون چرا اجرا گردد زیرا اجرای دستورات والد باعث احساس لذت در این بعد از شخصیت می گردد و نیرو گذاری روانی را در پی خواهد داشت که منجر به حس خورسندی خواهد شد به همین خاطر نسبت به هرگونه مخالفتی که در چرخه جذب انرژی روانی آن اختلال ایجاد کند به شدت واکنش نشان می دهد و آشفته و دلخور خواهد شد. دوم والد سختگیر است و همیشه عنا صری از کمالگرایی در رفتارهای والدانه به چشم می خورد، زیرا هر چه یک عمل بهتر انجام پذیرد نیرو گذاری روانی بهتری را در پی خواهد داشت. خصوصیت سوم رفتار والد دلسوزی است و این دلسوزی می تواند حاصل برخورد با موانع درون فردی خودش باشد که ممکن است گاهی به احساس بدبختی درونی نیز تغییر یابد و یا ممکن است از برخورد با مخالفت های بیرونی شکل بگیرد که در این حالت دلسوزی همراه با تحقیر و اضرار تا سف نسبت به دیگران ابراز خواهد شد اما در این سطح معمولاً عناصری از ناهشیار نیز وجود خواهند داشت که با نگاهی دقیق می توان فهمید در پس این دلسوزی ها عملاً هدف، دستیابی به کنترل بیشتر و در نتیجه احساس لذت بیشتر خواهد بود. با توجه به آنچه در بالا گفته شد والد اغلب در پی کنترل و مدیریت محیط، شرایط و اشخاص است و در مقابل هرگونه تغییر بدون هماهنگی با وی به شدت مقاومت خواهد کرد. حال اگر خروجی ارتباطی شخصیت تنها از مجرای والد باشد شخص به شدت کنترل گر و متوقع خواهد بود، زیرا کنترل و توقع به او امکان نیرو گذاری روانی بیشتر و در نتیجه جذب انرژی و لذت بیشتر را خواهد داد. که این خود

می تواند با افزایش کمالگرایی آسیب جدی ببیند زیرا با افزایش کمالگرایی شخص هرچه بیشتر انرژی خود را در جهت کنترل محیط صرف می کند اما در مقابل دستاوردی که هم تراز با میزان انرژی صرف شده باشد به دست نخواهد آورد و این سبب ناخوردگی فرد خواهد شد که نمونه آن در افراد دارای اختلال شخصیت و سواسی جبری و اختلال شخصیت کمالگرا می توان دید؛ زیرا همیشه سطحی کمتر از انرژی روانی را که هزینه کرده اند دریافت می کنند. فراخود که فروید آن را تحت عنوان وجدانیات مطرح می کند، در این نظریه عبارت از ماسکی است که والد اغلب به صورت ناهشیار بر صورت خویش می گذارد تا از طریق آن چرخه انرژی را در بدن سرکوب کند و یا خواسته های لذت طلبانه خویش را وجاهت اخلاقی بخشد.

بالغ: از برخوردهای متعدد بین والد و اصل واقعیت رفته رفته بعد بالغ شکل می گیرد خصوصیت بارز بعد بالغ منطقی بودن و پذیرش واقعیات و هماهنگی با پدیده ها است. بالغ بر خلاف دو بعد دیگر تحت تاثیر اصل واقعیت است و از این منظر می توان اشتراکات زیادی را بین بالغ در این دیدگاه و خود در نظریه فروید در نظر گرفت و البته همچنان باید متذکر شد که بالغ نیز در هر سه سطح هشیار، نیمه هشیار و ناهشیار فعالیت می کند. شکلگیری بالغ با توسعه اصل انتخاب و مسئولیت پذیری فردی نیز عمیقاً در ارتباط است به این معنا که طبق نظر دکتر ویلیام گلاسر (۲۰۱۳-۱۹۲۵) شخص در هر شرایطی توانایی انتخاب دارد و به طبع آن مسئولیت انتخابهای وی بر عهده خودش خواهد بود. انرژی روانی در این بعد از شخصیت غالباً به وسیله منطبق مورد سرکوب قرار می گیرد، یعنی اگر قرار باشد خروجی شخصیت فرد تنها از طریق بالغ باشد حاصل آن موجودی به شدت منطقی، کسل کننده و مبادی آداب خواهد بود، حتماً با انسانهایی از این دست برخورد داشته اید. اما به هر حال چرخه انرژی روانی در این بخش نیز به دوشیوه ممکن خواهد بود: اول از طریق آمیختن انرژی اولیه ای که از بعد کودک منتشر گردیده و تحت نظارت بعد بالغ ظهور خواهد کرد که در این حالت خلاء مسئولیت نپذیری در بعد کودک را پوشش خواهد داد و به عنوان مثال در فرایندهای شوخی کردن ملاحظیات بالغانه را در نظر خواهد گرفت. دوم از طریق تغییر حاصل کردن در انرژی که از سمت والد برای مدیریت موضوعی خاص منتشر شده و قرار است تحت نظارت بعد بالغ به گونه ای که خلا نبود حق انتخاب در بعد والد را پر کند به شکل بالغانه ابراز گردد. این دو شیوه اخیر خروجی ارتباطی شخصیت، که با چرخه کامل انرژی روانی و در نهایت با نظارت بعد بالغ صورت می پذیرد صحیح ترین شیوه ارتباطی محسوب می گردد. زیرا هم به سرکوب انرژی روانی نمی پردازد و هم آن را به شیوه ای جامعه پسند و قابل قبول ارائه خواهد داد.

^{۱۶} obsessive compulsive personality disorder

^{۱۷} perfection personality disorder

^{۱۸} Superego

^{۱۹} ego

^{۲۰} William Glasser

بازی : در این دیدگاه نسبت به دیدگاه دکتر اریک برن تغییراتی در مفهوم بازی خواهیم داشت، یعنی از سویی همان پوششهایی را شامل می شود که در TA نیز از آنها با عنوان بازی یاد می کردیم و از سوی دیگر بحث چرخه انرژی مطرح می گردد یعنی اینکه زمانی ما به سراغ بازی خواهیم رفت که انرژی ما در جای مناسب نیرو گذاری نشده باشد به عنوان توضیح اینکه برای صرف انرژی روانی برنامه ریزی نکرده باشیم و صرفا هدف ما، تخلیه انرژی روانی باشد؛ و یا در برخورد با موانع مختلف این انرژی به صورت منفی متراکم گردیده باشد. در این حالت شخص برای رهایی از تنش حاصل از این تجمع انرژی اقدام به انجام اعمال نامناسبی خواهد کرد که اصطلاحا آنها را بازی می نامیم ولی در اصل آنها بازی های بد هستند.

در مقابل اصطلاح بازی من قصد دارم اصطلاح دیگری را معرفی کنم و آن اصطلاح تفریح است و به طور کلی توصیف آن عبارت است از هر فعالیت سالم و لذت بخشی که برای کاهش انرژی متراکم شده کاربرد دارد. این فعالیت می تواند شامل رفتن به مسافرت، شرکت در میهمانی ها، ورزش، دیدن فیلمهای مورد علاقه، یک رابطه جنسی سالم و اخلاقی و یا هر فعالیت مهیج، مثبت و لذت بخش دیگر باشد. به طور کلی تا زمانی که ما برای تخلیه انرژی متراکم شده خود از قبل برنامه ریزی می کنیم و فعالیت های لذت بخش مثبت را انتخاب می کنیم اصطلاحا تفریح را برگزیده ایم. اما زمانهایی که توجهی به تخلیه انرژی های متراکم شده خود نداریم، رفته رفته این انرژی های متراکم شده، سرریز کرده و اغلب به صورت ناخودآگاه خود را در قالب بازی بروز می دهند. جالب اینجاست که هرچه ما در خصوص برنامه ریزی برای تفریحات و کارمان جدی تر عمل کنیم به میزان بیشتری احتمال شروع یک بازی جدید کاهش خواهد یافت. در مقابل هرچقدر با سیستم هرچه پیش آید خوش آید زندگی را پیش ببریم امکان درگیر شدن در بازی ها بیشتر خواهد بود.

تعامل میان ابعاد سه گانه شخصیت در زندگی فردی:

تعامل میان این ابعاد در زندگی فردی هر شخص می تواند خصوصیات منحصر به فردی را در هر شخص ایجاد کند. اما علاوه بر این خصوصیات منحصر به فرد، جنبه های مشترک و قابل پیش بینی را نیز در زندگی اشخاص ایجاد می کند که می توان از طریق مشاهده رفتارهای بیرونی فرد و یا از طریق تحلیلهایی که خود شخص از خودش دارد آنها را نامگذاری و طبقه بندی کرد. به عنوان مثال شخصی رفتار خود را در موقعیت A بالغانه و در موقعیت B کودکانه و نهایتا در موقعیت C والدانه ارزیابی می کند. در آموزش NTA بنا بر آموزش عملی و ایجاد یادگیری هشیارانه در اشخاص است که از این طریق می آموزند چگونه رفتارهای (کلامی و غیر کلامی) خود را اصلاح کنند تا نهایتا بتوانند در تعامل سه گانه این ابعاد یک خروجی بالغانه را ایجاد کنند.

هدف اصلی در این دیدگاه راهنمایی و کمک به افراد است تا از طریق دریافت آموزش بتوانند شخصا تحلیل‌های مناسبی را در خصوص رفتارهایشان ارائه داده و با فعال ساختن و توسعه سیستم فراشناختی شان در جهت تغییر و بهبود تعاملات بین فردی خود گام بردارند. این امر منجر به ایجاد و توسعه خودکنترلی و در نهایت بهبود مدیریت شخصی خواهد شد.

در سلسله مقالات بعدی به توصیف ارتباط میان این ابعاد در روابط بین فردی و نحوه بهبود تعاملات بین فردی، سبک آموزش، در جلسات آموزشی و نهایتا تغییر بازی‌ها به تفریح در زندگی روز مره و همین‌طور نتایج حاصل از تحقیقات بکارگیری این متد در آموزش زوجها و به صورت انفرادی خواهیم پرداخت.

References:

- Berne, E., Steiner, C., & Dusay, J. (1973). *Transactional analysis*. In R. Jurjevich (Ed.), *Direct psychotherapy (Vol.1)*. Coral Gables, FL: University of Miami Press.
- Berne, E. (1964). *Games people play*. New York: Grove.
- Berne, E. (1972). *What do you say after you say hello*. New York: Grove
- Glasser, W. (1965). *Reality therapy: A new approach to psychiatry*. New York: Harper and Row. [Google Scholar]
- Glasser, W. (1984a). *Control theory*. New York: Harper and Row. [Google Scholar]
- Glasser, W. (1998). *Choice theory: A new psychology of personal freedom*. New York: Harper Collins. [Google Scholar]
- Mahler, M. S. (1971), *A Study of the Separation-Individuation Process*. 1985 Routledge.
- Piaget, J. (1932). *The moral judgment of the child*. London: Routledge & Kegan Paul.
- Piaget, J. (1936). *Origins of intelligence in the child*. London: Routledge & Kegan Paul.
- Piaget, J. (1945). *Play, dreams and imitation in childhood*. London: Heinemann.
- Piaget, J. (1957). *Construction of reality in the child*. London: Routledge & Kegan Paul.

Piaget, J., & Cook, M. T. (1952). *The origins of intelligence in children*. New York, NY:

International University Press.