

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

محسن علی‌بالائی^۱، حسن رضایی جمالویی^۲، امیر قمرانی^۳، رضا جعفری هرنندی^۴

^۱ دانشجوی دکتری روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد. نجف آباد، اصفهان، ایران. (نویسنده مسئول)

^۲ استادیار گروه روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد. نجف آباد، اصفهان، ایران.

^۳ استادیار گروه روانشناسی و آموزش کودکان با نیازهای خاص، دانشگاه اصفهان. اصفهان، ایران.

^۴ 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^۱ TA پرداخته شده و آن را^۲ NTA 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 پذیرا باشد.

واژه‌های کلیدی: کودک، بالغ، والد، انرژی، بازی، تفریح

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

^۱Transactional Analysis

^۲New Transactional Analysis

هدف از تحریر این رشته مقالات انتشار نتایج حاصل از مطالعات ما در چند سال اخیر در ارتباط با الگوهای بین فردی روابط انسانها می باشد که آن را به اختصار NTA نامیده ایم. شاید از این طریق بتوان تحلیلهایی ساده تر و قابل فهم تر از آنچه تا کنون داشته ایم ارائه داد. لازم به ذکر است اغلب مفاهیمی که از قبل دانشمند بزرگ آقای دکتر اریک برن ارائه نموده اند می-توانند 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 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 انسان بعد کودک است. همانگونه که مارگارت ماهلر^۲ (۱۹۷۱) اضرار 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 انسانها 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

^۲ Margaret Mahler

می تواند هشیار^۴، نیمه هشیار^۵ و ناهشیار^۶ 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 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 شد 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 هرچه 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

۴Conscious

۵subconscious

۶unconscious

۷team work

۸development

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 عناصری از کمالگرایی^۱ در رفتارهای والدانه به چشم می خورد، زیرا هرچه 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 تاسف نسبت به دیگران ابراز خواهد شد اما در این سطح معمولا عناصری از ناهشیار نیز وجود خواهند داشت که با نگاهی دقیق می توان فهمید در پس این دلسوزی ها عملا 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 دست نخواهد آورد و این سبب ناخورسندی فرد خواهد شد که نمونه آن در افراد دارای اختلال شخصیت وسواسی جبری^۲ و اختلال شخصیت کمالگرا^۳ می توان دید؛ زیرا همیشه سطحی کمتر از انرژی روانی را که هزینه کرده اند دریافت می کنند. فراخود^۴ 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 وجهات 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

^۱Perfectionism

^۲obsessive compulsive personality disorder

^۳perfection personality disorder

^۴Superego

می توان اشتراکات زیادی را بین بالغ در این دیدگاه و خود آذر 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 عمیقا در ارتباط است به این معنا که طبق نظر دکتر ویلیام گلسر (۱۹۲۵-۲۰۱۳) 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 غالبا 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، حتما 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 ناپذیری 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.

بازی : در این دیدگاه نسبت به دیدگاه دکتر اریک برن تغییراتی در مفهوم بازی خواهیم داشت، یعنی از سویی همان پویشهایی 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

'ego

'William Glasser

'bad Game

رفتن به مسافرت، شرکت در میهمانی‌ها، 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 برنامه‌ریزی می‌کنیم و فعالیت‌های لذت بخش مثبت را انتخاب می‌کنیم اصطلاحاً تفریح را برگزیده‌ایم. اما زمانهایی که توجهی به تخلیه انرژی‌های متراکم شده خود نداریم، رفته رفته این انرژی‌های متراکم شده، سرریز کرده و اغلب به صورت ناخودآگاه خود را در قالب بازی بروز می‌دهند. جالب اینجاست که هرچه ما در خصوص برنامه‌ریزی برای تفریحات و کارمان جدی‌تر عمل کنیم به میزان بیشتری احتمال شروع یک بازی جدید کاهش خواهد یافت. در مقابل هرچقدر با سیستم هرچه پیش‌آید خوش‌آید زندگی را پیش ببریم امکان درگیر شدن در بازی‌ها بیشتر خواهد بود.

تعامل میان ابعاد سه‌گانه شخصیت در زندگی فردی:

تعامل میان این ابعاد در زندگی فردی هر شخص می‌تواند خصوصیات منحصر به فردی را در هر شخص ایجاد کند. اما علاوه بر این خصوصیات منحصر به فرد، جنبه‌های مشترک و قابل پیش‌بینی را نیز در زندگی اشخاص ایجاد می‌کند که می‌توان از طریق مشاهده رفتارهای بیرونی فرد و یا از طریق تحلیل‌هایی که خود شخص از خودش دارد آنها را نامگذاری و طبقه‌بندی کرد. به عنوان مثال شخصی رفتار خود را در موقعیت A بالغانه و در موقعیت B کودکانه و نهایتاً در موقعیت C والدانه ارزیابی می‌کند. در آموزش NTA بنا بر آموزش عملی و ایجاد یادگیری هشیارانه در اشخاص است که از این طریق می‌آموزند چگونه رفتارهای (کلامی و غیر کلامی) خود را اصلاح کنند تا نهایتاً بتوانند در تعامل سه‌گانه 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^۶شان در جهت تغییر و بهبود تعاملات بین فردی خود گام بردارند. این امر منجر به ایجاد و توسعه خودکنترلی^۷ و در نهایت بهبود مدیریت شخصی^۸ خواهد شد.

^۱Metacognition

^۲Self-contorolisation

^۳Self-management

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 نهایتاً تغییر بازی ها به تفریح در زندگی روز مره و همین طور 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.