



معرفی کتاب:

## وضعیت آخر

نویسنده: تامس هریس

مترجم: اسماعیل فصیح

موضوع: روانشناسی خودشناسی

تامس هریس از روانشناسان زبده قرن حاضر است که با بکارگیری شیوه های نوین روان درمانی، تاکنون توانسته است هزاران بیمار روانی را معالجه کند. وی در کتاب وضعیت آخر سعی دارد بخشی از آموخته های علمی و تجربی خود را به زبانی ساده در اختیار عموم قرار دهد تا خود را بهتر بشناسند و بتوانند با سلامت روانی بیشتری زندگی کنند.

تامس هریس در این کتاب روان و شخصیت هر فرد را به سه قسمت تقسیم می کند: "کودک"، "بالغ" و "والد". "کودک" و "والد" به صورت نوارهای ضبط شده در مغز ما از تجربیات واقعی، شامل رویدادهای خارجی (یعنی وقایع گذشته) و رویدادهای داخلی (یعنی احساسهای ما)، حفظ شده اند و عمده ترین آنها رویدادهایی هستند که طی پنج ساله اول زندگی اتفاق افتاده اند. جنبه ی سومی نیز در هر فرد وجود دارد که از دو جنبه ی دیگر متفاوت است و "بالغ" نام دارد. از طریق بالغ است که انسان کوچک کم کم می تواند فرق بین زندگی را آنگونه که به او یاد داده و نشان داده بودند (یعنی والد) و آنگونه که خودش احساس کرده است (یعنی کودک) و بالاخره آنگونه که خودش کشف و استنباط کرده است (یعنی بالغ) متوجه شود. والد یعنی مفهوم یاد داده شده ی زندگی، کودک یعنی مفهوم احساس شده ی زندگی و بالغ یعنی مفهوم فکر شده ی زندگی.

این روانشناس زبده اعتقاد دارد که هر فرد می تواند با درک درست از این مفاهیم، دریابد که هر رفتاری در وی از کدام یک از این سه بخش ناشی می شود و با این شناخت، رفتار خودش را تحلیل و در صورت لزوم آنرا اصلاح کند. وی در این کتاب با مثالهای ساده و شگفت انگیزی رفتارهای معمول انسانها را تحلیل می کند و فرد را به سوی رفتاری آگاهانه و سالم سوق می دهد .

در سراسر تاریخ یک نظریه مکرراً ابراز شده است و آن اینکه انسان دارای طبیعتی چند جانبه است. بیشتر اوقات نظر این بوده است که بشر از دو نیروی متضاد درونی ساخته شده است. این نظریات از دیدگاههای مختلف اساطیری، فلسفی، و مذهبی ابراز شده اند. اما در هر حال، روحیه انسان همیشه به صورت یک درگیری و تضاد درونی تعریف شده است: تضاد بین خوبی و بدی، بین طبیعت فرومایه و طبیعت عالی، بین انسان درون و انسان برون.

این کتاب حاصل جستجوییست در جهت یافتن جواب برای مردمی که همیشه سوال می کنند و می خواهند واقعا بدانند که مغز و فکر آدمی چگونه کار می کند و چرا فلان کار را می کنیم و بهمان کار را نمی کنیم. به نظر بسیاری از روانشناسان جواب در کشف تکان دهنده ای نهفته است که احساس می کنند اخیراً پس از سالها در رشته روانپزشکی بوجود آمده است. این کشف تحلیل رفتار متقابل یا **Transactional Analysis** نام دارد. تحلیل رفتار متقابل واقع بینانه است زیرا شخص را با این واقعیت مواجه می سازد که صرفنظر از هر آنچه در گذشته اتفاق افتاده او خودش مسئول آنچه در آینده اتفاق می افتد خواهد بود. علاوه بر این، اشخاص را قادر به تغییر می سازد تا بتوانند در خود یک نوع کنترل شخصی و جهت یابی شخصی ایجاد کنند، و همچنین به این واقعیت دست یابند که همواره آزادی حق انتخاب دارند