

ماندن در وضعیت آخر

امی ب. هریس

تامس ا. هریس

www.ketab.ir

ترجمه

اسماعیل فصیح

نشر نو

با همکاری نشر آسیم

تهران - ۱۴۰۱

Staying OK

Amy B. Harris & Thomas A. Harris, M.D.
Harper & Row Publishers, New York, 1985

ماندن در وضعیت آخر

امی ب. هریس
تامس ا. هریس
ترجمه اسماعیل فصیح



نشر نو

تهران، خیابان میرعماد، خیابان سیزدهم، شماره ۱۳
تلفن: ۸۸۷۴۰۹۹۱

نوبت چاپ: سی و چهارم (چاپ اول، ۱۳۶۷)
شمارگان: ۲۲۰۰

حروفچینی: شبستری
صفحه‌آرایی: امیر عباسی
طراحی جلد: حکمت مرادی
چاپ و صحافی: غزال
ناظر چاپ: بهمن سراج

همه حقوق محفوظ است.

فهرست کتابخانه ملی

سرشناسه: هریس، امی ب؛ هریس، تامس ا، □ عنوان و نام پدیدآور: ماندن در وضعیت آخر/امی ب، هریس؛ تامس ا. هریس؛ ترجمه اسماعیل فصیح □ مشخصات نشر: تهران، فرهنگ نشر نو، ۱۳۹۴ □ مشخصات ظاهری: هشت + ۳۸۳ ص □ فرست: کتابخانه روانشناسی □ شابک: ۰-۴۷-۷۴۴۳-۹۶۴-۹۷۸ □ وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا □ عنوان اصلی: *Staying OK* □ موضوع: رفتار متقابل، تحلیل □ شناسه افزوده: الف. فصیح، اسماعیل، ۱۳۱۳-۱۳۸۸، مترجم؛ ب. عنوان: ماندن در وضعیت آخر □ رده‌بندی کنگره: ۱۳۸۷ ۴۷۷۵۴/ر ۴۸۹/RC □ رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۴۵ □ شماره کتابشناسی ملی: ۱۶۲۱۱۴۲

مرکز پخش: آسیم

تلفن و دورنگار: ۸۸۷۴۰۹۹۲-۴

فروشگاه اینترنتی: www.nashrenow.com

قیمت: ۱,۲۰۰,۰۰۰ ریال

فهرست

بیشگفتار

۳

فصل ۱: اگر «من» خوب هستم — شما «خوب» هستید» پس ... ۹
«من» خوب هستم — شما «خوب» هستید» یعنی چه؟ ۱۲/۹ □ یکی از چهار
وضعیت زندگی ۱۴ □ «کودک» بودن یعنی چه؟ ۱۵/۹ □ تصمیم‌گیری مجدد ۲۰
□ «تحلیل رفتار متقابل» چیست؟ ۲۲/۹ □ شما بیش از یک «کودک» هستید؟ ۲۳ □
«والد» ۲۵ □ «کودک» ۲۸ □ «بالغ» ۲۹ □ «ایمن یک ضبط است» ۳۱ □
واقعیت‌هایی دربارهٔ احساس ۳۳ □ جمع‌بندی خودمان ۳۹

فصل ۲: می‌توانی «خوب» باشی اگر ۴۳
می‌توانی «خوب» باشی — اگر ۴۶ □ پیام‌های «نه» یا «نکن» ۵۰ □ پیام‌های
«آره» یا «بکن» ۵۳ □ پیام‌های مضاعف متناقض ۵۴ □ ما کاملاً مصمم
نیستیم ۵۷ □ بررسی «والد — بالغ — کودک» والدین ۶۲ □ آیا توقع داشتن از
کودکان غلط است؟ ۶۳ □ موفق‌های خوشحال ۶۵ □ موفق‌های بد حال ۶۶

فصل ۳: گفتگوی درونی ۷۱
تصویرهای گویا: نمودارهای تبادل رفتار ۷۶ □ به حساب نیاوردن ۸۱ □
«آدم‌های خوب» و «عزیزها» ۸۵ □ «آدم‌های خوب» لطفه‌ها و اسم آدم‌ها را
نمی‌توانند به خاطر بسپارند ۸۸ □ آدم‌هایی که نه نمی‌گویند ۸۹ □ اگر
نمی‌توانی درست حرف بزنی، اصلاً حرف نزن ۹۰ □ فشار ۹۱ □ آیا «آدم‌های
بد» بهترند؟ ۹۳ □ تغییر امکان‌پذیر است ۹۴

فصل ۴: کنترل احساس‌ها از راه «ردیابی» ۹۷
هفت مرحلهٔ «ردیابی» ۱۰۰ □ کشف پیام‌های «والد» ۱۱۳ □ «ردیابی» نمونه
شمارهٔ ۱/۱۱۵ □ «ردیابی» نمونهٔ شمارهٔ ۲/۱۱۹

- فصل ۵: به سردرگمی خود خاتمه دهید ۱۲۳
- سردرگمی در دنیای برون/۱۲۴ □ سردرگمی در دنیای درون/۱۲۸ □ گوناگونی سردرگمی/۱۲۹ □ راه‌های غیر مؤثر در مقابله با سردرگمی/۱۳۱ □ راه‌های مؤثر در مقابله با سردرگمی/۱۳۷
- فصل ۶: حمایت «بالغ» در مقابل حمایت «والد» ۱۴۷
- حمایت «والد»/۱۴۹ □ کناره‌گیری/۱۴۹ □ ارجاب/۱۵۱ □ روشنفکرنمایی/۱۵۲ □ مناسک/۱۵۳ □ حمایت «بالغ»/۱۵۵ □ چشم در چشم دوختن/۱۵۵ □ ناصیه‌خوانی/۱۵۷ □ پیش‌بینی/۱۵۹ □ اختیار/۱۶۲ □ قرار دادها/۱۶۳
- فصل ۷: مسدودکننده‌های «والد» ۱۷۱
- فصل ۸: نوازش ۱۷۹
- مناطق تسلی/۱۸۰ □ سرچشمه «نوازش» مردم هستند/۱۸۳ □ مردم گذشته/۱۸۳ □ مردم امروز/۱۸۵ □ مرادده با مردم/۱۸۶ □ دادن نوازش/۱۸۹ □ آشغال نوازش/۱۹۲
- فصل ۹: چه می‌خواهید؟ ۲۰۳
- چه بخشی از من خواهم آن است؟/۲۱۱ □ امکانات به‌دست‌آوردن هر خواسته/۲۱۲ □ عواقب هر چیزی/۲۱۳ □ وقتی خواسته‌ها تناقض دارند/۲۱۵ □ «کودک» از اول چه می‌خواست؟/۲۱۷
- فصل ۱۰: برای تغییر کردن، چه چیزهایی لازم است؟ ۲۲۵
- خواستن اولین قدم است/۲۲۶ □ مثبت‌ها کار می‌کنند، منفی‌ها نمی‌کنند/۲۲۷ □ پاداشی در نظر بگیرید/۲۲۹ □ نیروی عادت/۲۳۱ □ فیزیولوژی تغییر در مغز/۲۳۲ □ ما بوتون‌های خود را از دست نمی‌دهیم/۲۳۶ □ اما می‌توانیم بوتون‌های جدید بسازیم/۲۳۶ □ نیروی شما راه را برای عادت‌های تازه باز می‌کند/۲۳۶ □ مردم نیرو دهنده هستند/۲۳۹ □ یک الگوی درونی جدید/۲۴۰ □ گهگاه کمی تغییر می‌کنیم/۲۴۲ □ تغییر هم سود دارد و هم زیان/۲۴۴ □ دستاوردهای خود را ثبت کنید/۲۴۷ □ شیوه‌های مختلف داشته باشید/۲۴۸ □ کمک بگیرید/۲۴۹
- فصل ۱۱: نگاه داشتن مردم ۲۵۳
- فقط یکی را داشتن، یعنی/۲۵۶ □ احتمال هیچ‌کس را نداشتن و تنها ماندن/۲۵۶ □ بخواهید، نه اینکه فقط احتیاج داشته باشید/۲۵۷ □ منابع متعدد نوازش داشته باشید/۲۵۸ □ با هم خوش باشید/۲۶۱ □ «والد» دیگران را پیدا

کنید/۲۶۲ □ از تأثیری که روی دیگران می‌گذارید آگاه باشید/۲۶۳ □ عصبانی
نباشید/۲۶۳ □ زیر قولتان نزنید/۲۶۴ □ خودتان را کنترل کنید، نه دیگران
را/۲۶۴ □ از مثلث خارج شوید/۲۶۸ □ صبر کنید، فکر کنید/۲۷۲ □ رفع
تضاد/۲۷۷ □ رهایی/۲۸۳

فصل ۱۲: «پس راندن والد» ۲۸۷
«والد» چگونه تحریک می‌شود/۲۹۰ □ «والد انتقادکننده»/۲۹۱ □ «والد
تغذیه‌کننده»/۲۹۲ □ آیا پس‌راندن «والد» «خوب» است؟/۲۹۴ □ پس‌ران‌های
والد/۲۹۶

فصل ۱۳: اختیاردار وقت خود باشید ۳۰۵
از قلب خود یاد بگیرید/۳۰۷ □ تلف‌کننده‌های وقت/۳۰۹ □ چگونه اختیار
وقت خود را در دست بگیریم/۳۱۷

فصل ۱۴: ساختن بچه‌ها ۳۲۹
والد خوب بودن یعنی چه؟/۳۳۰ □ آگاهی/۳۳۱ □ پذیرفتن/۳۳۱ □
صداقت/۳۳۳ □ صریح صحبت کردن/۳۳۴ □ ثبات قدم/۳۳۶ □ امید/۳۳۷ □
تکرار/۳۳۷ □ سُنّت/۳۳۸ □ پیش‌بینی/۳۴۰ □ قواعدی وضع کنید که به بچه‌ها
فرصت استراحت بدهد/۳۴۱ □ اعمال ما بیانگر نظام ارزش‌های ماست/۳۴۱ □
خوشرویی/۳۴۲ □ ظرافت طبع/۳۴۴ □ توقعات/۳۴۵ □ همیشه حاضر
بودن/۳۴۵ □ برنامه‌ریزی خانوادگی/۳۴۶ □ زمان/۳۴۸

فصل ۱۵: دانستن و جرأت کردن ۳۵۳
تسهایبی/۳۵۴ □ حقوق‌شناسی/۳۵۶ □ خیال/۳۵۷ □ حفظه دستاوردهای
گذشته/۳۵۸ □ ایمان/۳۶۰ □ بلندپروازی/۳۶۱

۳۶۵ منابع و مآخذ
۳۶۹ نمایه

پیشگفتار

شاید نوشتن پیشگفتاری بر این کتاب بی‌مناسبت نباشد. زیرا بین زمان انتشار کتاب من «خوب» هستم - شما «خوب» هستید^۱ (در ایران وضعیت آخر) و کتاب حاضر (ماندن در وضعیت آخر)^۲ شانزده سال فاصله افتاده است. کتاب اول راهنمای اصلی ما بوده است. دکتر اریک برن آن را اولین راهنمای عمومی برای تحلیل رفتار متقابل^۳ [یا تحلیل تبادلی] می‌نامید - و این سیستمی بود که خود او ابداع کرد. در ماه اوت ۱۹۷۲، وبستر شات^۴ ضمن مقاله‌ای در مجله لایف نوشت: «وقتی که عقیده‌ای زمان و صدای خود را یافت قوت می‌گیرد.» «تحلیل رفتار متقابل» یک عقیده است. زمان امروز است، و صدا وضعیت آخر. ما معتقدیم که «تحلیل رفتار متقابل» امروز نیز همانند شانزده سال پیش که کتاب نوشته شد

1) *I'm Ok - You're Ok*

۲) ترجمه همین قلم، تهران، «نشر نو»، ۱۳۶۱. برای سهولت ذهن خوانندگان فارسی‌زبان از این پس، جز در یکی دو مورد، برای کتاب فوق نام وضعیت آخر به کار خواهد رفت. -م.

3) *Staying OK*

4) Transactional Analysis (TA)

5) Webster Schott

سودمند است. اگر هنوز کتاب را نخوانده‌اید، امیدواریم این کار را بکنید، زیرا دربرگیرنده جزئیات اصولی است که کتاب حاضر براساس آن بنا شده است. کسانی که آن کتاب را نخوانده‌اند می‌توانند خلاصه این اصول را در فصل اول مرور نمایند.

هر چند من امروز از طبابت دست کشیده‌ام، ولی هنوز هم در جستجوی راه‌های بهتری برای درک این مطلب هستم که چه چیزی انسان را می‌سازد، انگیزه‌های او کدام است و چه عقیده‌های عملی‌ای به غنی‌تر شدن زندگی انسان‌ها کمک می‌کند. هنوز هم معتقدم که «تحلیل رفتار متقابل» از دیدگاه روانشناختی، بهترین سیستمی است که تا به امروز به‌منظور فهمیدن و توصیف رفتار انسانی تدوین شده است. اگرچه پژوهش‌های گسترده در رشته فیزیولوژی مغز دائماً اطلاعات جدیدی از اسرار ذهن انسان در اختیار ما قرار می‌دهد، اما «تحلیل رفتار متقابل» هنوز هم برای کسانی که می‌خواهند هرکلی عملی از رفتار خود به دست آورند مفید است و نشان می‌دهد که چگونه همه می‌توانند اگر بخواهند، تغییر کنند.

کتاب وضعیت آخر شامل همه پژوهش‌ها و جستجوهای سی‌ساله طبابت من به‌عنوان روانپزشک، و همچنین دربرگیرنده همه مشاهدات و تحقیقات و همچنین مهارت نویسندگی همسرم، «امی» بود که قریب به سی سال شریک زندگی و همکار من بوده است. شور و هیجان ناشی از انتشار آن کتاب حاکی از این واقعیت بود که عقاید ابراز شده در آن نه‌تنها برانگیزاننده، بلکه مؤثر بوده است. تاکنون پانزده میلیون نسخه از آن به‌فروش رفته است و به هجده زبان ترجمه شده است - از جمله زبان بریل^۶ که مخصوص نابینایان است. هزاران نامهٔ جالب توجهی که به ما رسیده حاکی از

شادی و تأیید و تغییر در رفتار انسان‌هایی است که کتاب را خوانده‌اند. هنوز هم نامه‌های فراوانی به دست ما می‌رسد: از زندانیان و کشیشان و استادان و دانشجویان گرفته تا زنان و مردان هشتادساله و هجده‌ساله، از مسلمانان و مسیحیان و راهبان گرفته تا ثروتمندان و فقرا و دانشمندان و کارگران و بیماران و پزشکان.

از هر پنج فرستنده نامه، چهار نفر اطلاعات بیشتری درباره «تحلیل رفتار متقابل» و کاربرد آن در حل مشکلات خواسته‌اند. بسیاری از مطالب مطرح شده در این کتاب از همین پرسش‌ها و تقاضاها و همچنین از پیشنهاد‌های شرکت‌کنندگان در سمینارهایی سرچشمه گرفته است که من و امی و همکارانمان مسئول اداره آن‌ها بوده‌ایم. در اینجا مایلیم از همه کارکنان کلینیک و از کسانی که در برنامه‌های آموزشی «انستیتوی تحلیل رفتار متقابل هریس»^۷ به ما کمک کردند تشکر کنیم، به‌ویژه از دکتر کریگ جانسون، لاری مارت، رابرت میلر و کانی روتری.

همچنین مایلیم از همکاران خود در «تحلیل رفتار متقابل» دکتر گوردون هیپرگ، دکتر هِجِز کی پرز، دکتر رابرت گولدینگ و مری مک‌لور گولدینگ، بیل کالینز، جوزف کُنکانن، دکتر استیون کارپمن، جکی شیف، جان دفور، ماری جوهانا فورد، ماری بولتون، و وارن چنی فقید قدردانی نماییم. در طول این سال‌ها بسیاری از دوستان ما با ابراز نظریات مفید خود مشوق ما بوده‌اند، به‌ویژه تامس ای. سمیل، قاضی ویات هرد و هائیدی فراست هرد، دکتر باکستر گیتینگ، کورین گیتینگ، کارول جین نورین، مریل هائیدینگ و لو فالی. از اطلاعات ارزشمندی که کارکنان بیمارستان و مرکز تندرستی و بهداشت سنت‌هلنا در دیرپارک کالیفرنیا در اختیارمان گذاشتند صمیمانه سپاسگزاریم. همچنین از بسیاری از همکاران

دیگر از جمله دکتر ریچارد فرینگ، بنیادگذار و پزشک ارشد «بنیاد پژوهش‌های قلب ساکرامنتو».

از کمک‌های هارولد ای. گروو، ویراستار سابق خود در انتشارات «هارپر اند رو»⁸، و از ویراستار فعلی خود آن برامسون، و بالاخره از هزاران خواننده کتاب وضعیت آخر که با صرف وقت و نوشتن نامه به ما، ما را به ادامه کار تشویق نمودند، عمیقاً تشکر می‌کنیم.

همانگونه که در پیشگفتار وضعیت آخر بیان کردم، موفقیت آن کتاب مدیون مهارت همسرم «امی» در نویسندگی بود و او بود که توانست نظریات آن کتاب را به شکلی مؤثر ارائه دهد. همه مطالب این کتاب توسط خود امی نوشته شده است. او عضو «انجمن بین‌المللی تحلیل رفتار متقابل»⁹ و رشته تخصصی‌اش ارتباطات است. او در سمینارهای روانپزشکی اجتماعی دکتر اریک برن در سانفرانسیسکو شرکت کرده و در تأسیس انستیتو مرا یاری نمود. در عین حال، یکی از اعضای هیأت مدیره «انجمن بین‌المللی تحلیل رفتار متقابل» است. امی در سال‌های اخیر نه تنها به عنوان نویسنده بلکه به عنوان یک سخنران متبحر در نظریه و کاربرد «تحلیل رفتار متقابل» شهرت بسزایی کسب کرده است.

امی کتاب حاضر را به زبان اول شخص نوشته است. سبک او در ارائه مطالب، و ظرافت و شوخ‌طبعی و مثال‌های شخصی‌اش، همگی مختص خود اوست. با این حال این اثر حاصل کوششی است مشترک، زیرا ما در طول این سال‌ها همیشه با هم بودیم و با هم کار کردیم و با ادغام عقاید و تجارب خود برداشت واحدی به دست آوردیم. اکنون خوشحالم که پس از سال‌ها معالجه بیماران

8) Harper and Row

9) International Transactional Analysis Association (ITAA)

شدیداً دردمند و کسانی که مشکلات عادی داشته‌اند، کار خلاقه نوشتن تجربیات خودمان را به او واگذار می‌کنم.

کسی که بیش از دیگران سهم امی را در نوشتن کتاب وضعیت آخر درک کرد دکتر اریک برن بود که پس از انتشار چاپ اول کتاب متن زیر را برای پشت جلد چاپ‌های بعد نوشت، و فقط بخشی از آن چاپ شد. نوشته او بیانگر حمایتی است که او از آن تاریخ تا هنگام مرگش در سال ۱۹۷۰، با نامه‌های متعددش، بی‌دریغ به ما ابراز می‌داشت. ما نوشته او را ارج می‌نهم و متن کامل آن را در اینجا می‌آوریم:

من از دکتر هریس و همکارانش به‌خاطر نوشتن این کتاب که نیاز به آن احساس می‌شد، متشکرم. او در این کتاب اصول «تحلیل تبادل» [تحلیل رفتار متقابل] را با ذکر مثال‌هایی ساده و فهمیدنی به‌روشنی توصیف کرده و آن را به‌طرزی ماهرانه و اندیشمندانه به ملاحظات گسترده‌تر، مانند ارزش‌های اخلاقی، ارباط داده است. یقین دارم بسیاری از مردم، در هر سنی که باشند، این کتاب را آموزنده و سودمند، و همچنین خواندنی و لذت‌بخش خواهند یافت. از بذل توجه دکتر هریس نسبت به موضوع و کار خلاقه او احساس افتخار می‌کنم و خوشحالم که همکاری ما مؤثرتر واقع شده است. به‌ویژه از تأثیر نظریات خانم هریس و فرزندان هریس که به‌وضوح در کتاب دیده می‌شود، خوشحالم و فکر می‌کنم این ارزش می‌تواند الگویی باشد برای همه کسانی که درباره مردم چیز می‌نویسند، و حتی برای کسانی که درباره جانوران و گیاهان و چوب و سنگ می‌نویسند.

تامس ای. هریس