

# ماندن در وضعیت آخر

امی ب. هریس  
تاسس ا. هریس

ترجمة  
اسماعیل فصیح

نشر نو  
با همکاری نشر آسیم  
تهران - ۱۳۹۶

## ماندن در وضعیت آخر

ترجمه اسماعیل فصیح

از **Staying OK**

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

فرهنگ نشر نو  
تهران، خیابان میرعماد خیابان سیزدهم (شهید جنتی)،  
پلاک ۱۳، طبقه سوم - تلفن: ۸۸۷۴۰۹۹۱

نوبت چاپ بیست و ششم، ۱۳۹۶  
شمارگان ۳۳۰۰  
لیتوگرافی صدف  
چاپ مهارت

همه حقوق محفوظ است.

فهرست کتابخانه

سر  
هریس، امی ب.؛ هریس، تامس ا. م.  
Harris, Amy B.

عنوان نام پدید آور  
ماندن در وضعیت آخر / امی ب. هریس، تامس ا. هریس؛

ترجمه اسماعیل فصیح.

مشخصات نشر  
تهران: فرهنگ نشر نو، ۱۳۹۱.

مشخصات ظاهری  
ص ۲۸۳

فروست  
کتابخانه روانشناسی

شابک  
IS. N 978-964-7443-47-0

فهرست نویسی  
بر اساس اطلاعات فیبا

عنوان اصلی  
Staying OK.

موضوع  
رفتار متقابل، تحلیل.

شناسه افزوده  
اسماعیل فصیح، ۱۳۸۸-۱۳۱۳، مترجم.

رده بندی کنگره  
ب. عنوان: ماندن در وضعیت آخر

۱۳۸۷ هـ ۴ / ۷۷ ر / RC ۴۸۹ /

رده بندی دیویی  
۶۱۶ / ۸۹۱۴۵

شماره کتابشناسی ملی  
۱۶۲۱۱۴۲

مرکز پخش  
آسیم

تلفن و دورنگار  
۸۸۷۴۰۹۹۲-۴

فروشگاه اینترنتی  
www.nashrenow.com

بها:  
۲۸۰,۰۰۰ ریال

## فهرست

- پیشگفتار ..... ۱
- ۱) چرا احساس «توب» نمی‌آید ..... ۹
- ۲) می‌توانی «خوب» باشی اگر ..... ۴۳
- ۳) گفتگوی درونی ..... ۷۱
- ۴) کنترل احساسها از راه «ردیابی» ..... ۹۷
- ۵) به سردرگمی خود خاتمه دهید ..... ۱۲۳
- ۶) حمایت «بالغ» در مقابل حمایت «والد» ..... ۱۴۷
- ۷) مسدودکننده‌های «والد» ..... ۱۷۱
- ۸) نوازش ..... ۱۷۹
- ۹) چه می‌خواهید؟ ..... ۲۰۳
- ۱۰) برای تفسیر کردن، چه چیزهایی لازم است؟ ..... ۲۱۵
- ۱۱) نگاه داشتن مردم ..... ۲۵۳
- ۱۲) «پس راندن والد» ..... ۲۸۷
- ۱۳) اختیاردار وقت خود باشید ..... ۳۰۵
- ۱۴) ساختن بچه‌ها ..... ۳۲۹
- ۱۵) دانستن و جرأت کردن ..... ۳۵۳

## پیشگفتار

شاید نوشتن پیشگفتار<sup>۱</sup>، برای کتاب بی‌مناسبت نباشد. زیرا بین زمان انتشار کتاب من «خوب» هم – شما «ب» هستید<sup>۱</sup> (در ایران وضعیت آخر<sup>۲</sup>) و کتاب حاضر (ماندن در وضعیت آخر<sup>۳</sup>) شانزده سال فاصله افتاده است. کتاب اول راهنمای اصلی ما بوده است. در راریک برن آن را اولین راهنمای عمومی برای تحلیل رفتار متقابل<sup>۴</sup> [یا تحلیل جادلی] می‌نامید – و این سیستمی بود که خود او ابداع کرد. در ماه اوت ۱۹۷۱، دسترسات<sup>۵</sup> ضمن مقاله‌ای در مجله لایف نوشت: «وقتی که عقیده‌ای زن 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 سودمند است. اگر هنر کتاب را نخوانده‌اید، امیدواریم این کار را بکنید، زیرا دربرگیرنده جزئیات اصولی

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

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

3) *Staying OK*

4) *Transactional Analysis (TA)*

5) *Webster Schott.*

است که کتاب حاضر بر اساس آن بنا شده است. کسانی که آن کتاب را نخوانده اند می توانند خلاصه این اصول را در فصل اول مرور نمایند.

هر چند من امروز از طبابت دست کشیده ام، ولی هنوز هم در جستجوی راههای بهتری برای درک این مطلب هستم که چه چیزی انسان را می سازد، انگیزه های او کدام است و چه عقیده های عملی به غنی تر شدن زندگی از آنها کمک می کند. هنوز هم معتقدم که «تحلیل رفتار متقابل» از دیدگاه روانشناختی، بهترین سیستمی است که تا به امروز بمنظور فهمیدن و توصیف رفتار انسان بدین حد بدین شده است. اگر چه پژوهشهای گسترده در رشته فیزیولوژی مغز در این اطلاعات جدیدی از اسرار ذهن انسان در اختیار ما قرار می دهد، اما «تحلیل رفتار متقابل» هنوز هم برای کسانی که می خواهند درکی عملی از رفتار خود به دست آورند معیار است و نشان می دهد که چگونه همه می توانند اگر بخواهند، تغییر کنند.

کتاب وضعیت آخرش هم پژوهشها و جستجوهای سی ساله طبابت من بعنوان یک روانپزشک، و همچنین در برگیرنده همه مشاهدات و تحقیقات و همچنین مهارت نویسندگی همسر من «اسی» بود که قریب به سی سال شریک زندگی و همکار من بوده است. شوره هیجان ناشی از انتشار آن کتاب حاکی از این واقعیت بود که عقاید ابراز شده در آن تنها برانگیزاننده، بلکه مؤثر بوده است. تا کنون پانزده میلیون نسخه از آن به فروش رفته است و به هیجده زبان ترجمه شده است. از جمله زبان بریل<sup>۶</sup> که من به آن نایبانیان است. هزاران نامه جالب توجهی که به ما رسیده حاکی از شادی و تأیید و تغییر در رفتار انسانهایی است که کتاب را خوانده اند. هنوز هم نامه های فراوانی به دست ما می رسد: از زندانیان و کشیشان و استادان و دانشجویان گرفته تا زنان و مردان هشتادساله و هیجده ساله، از مسلمانان و مسیحیان و

راهبان گرفته تا ثروتمندان و فقراء 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 خواسته اند. بسیاری از مطالب مطرح شده در این کتاب از همین پرسشها و تقاضاها و همچنین از پیشنهادهاى شرکت کنندگان در سمینارهایی سرچشمه گرفته است که من و امی و همکارانمان مسئول اداره آنها بوده ایم. در اینجا مایلیم از همه کارکنان کلینیک و از کسانی که در برنامه های آموزشی «انستیتیوی تحلیل رفتار متقابل هریس»<sup>۷</sup> به کمک کردند تشکر کنیم، بویژه از دکتر کریگ جانسون، لاری مارت، رابرت سیدلر، کاترین درویری.

همچنین مایلیم از همکاران خود در «تحلیل رفتار متقابل» دکتر گوردون هیبرگ، دکتر هیز کی پرن، دکتر رابرت گوانینگ و مری مک لور گولدینگ، بیل کالینز، جوزف گنکائز، دکتر استفان تارپتن، جکی شیف، جان دفون، ماری جو هانافورد، ماری بولتون، و وارن چینی قدردانی نمایم. در طول این سالها بسیاری از دوستان ما با ابراز نظریات مفید خود مشوق ما بوده اند، بویژه تامس ای. ستمیل، قاضی ویات هرد و هایندی آراس، هرد، دکتر باکستیر گیتینگ، کورین گیتینگ، کارول جین نورین، مریلین بیدگ و لو فالی. از اطلاعات ارزشمندی که کارکنان بیمارستان و مرکز مشاوره ای و بهداشت سنت هلنا در دیرپارک کالیفرنیا در اختیارمان گذاشتند، بیمانه سپاسگزاریم. همچنین از بسیاری از همکاران دیگر از جمله دکتر ریچارد فرینگ، بنیاد گذار و پزشک ارشد «بنیاد پژوهشهای قلب ساکرامنتو».

از کمکهای هارولد ای. گروو، ویراستار سابق خود در انتشارات

«هار پراندر»<sup>۸</sup>، و از ویراستار فعلی خود آن بُرامون، و بالاخره از هزاران خوانندهٔ 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 آخربیان کردم، موفقیت آن کتاب مدیون مهارت همسر «امی» در نویسندگی بود و او بود که توانست نظریات آن کتاب را به شکلی مؤثر ارائه دهد. همهٔ مطالب این کتاب توسط خود امی نوشته شده است. او عضو «انجمن بین‌المللی تحلیل رفتار متقابل»<sup>۹</sup> و رشتهٔ تحصیلی او ارتباطات است. او در سمینارهای روانپزشکی اجتماعی دکتر اریک برن در پست‌گراند نیوانسیسکو شرکت کرد و در تأسیس انستیتو مرا یاری نمود. در عین حال، یکم از اعضای هیأت مدیرهٔ «انجمن بین‌المللی تحلیل رفتار متقابل» است. امی در سال‌های اخیر نه تنها بعنوان یک نویسنده بلکه به عنوان یک سخنران متبحر شناخته شده است. کاربرد «تحلیل رفتار متقابل» شهرت بسزایی کسب کرده است.

امی کتاب حاضر را به زبان اول شخص نوشته است. سبک او در ارائهٔ مطالب، و ظرافت و شوخ طبعی و مهربانی شخصی اش، 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 برداشتی واحدی به دست آوردیم. اکنون خوشحالم که پس از سالها معالجهٔ بیماران شدیداً دردمند و کسانی که مشکلات عادی داشتند، کار خلاقهٔ 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

8) Harper and Row

9) International Transactional Analysis Association (ITAA)

پشت جلد چاپهای بعد نوشت، و فقط بخشی از آن چاپ شد. نوشتهٔ اویانگر حمایتی است که او از آن تاریخ تا هنگام مرگش در سال ۱۹۷۰، با نامه‌های متعددش، بی‌دریغ به ما ابراز می‌داشت. ما نوشتهٔ او را ارج می‌نهیم و متن کامل آن را در اینجا می‌آوریم:

من از دکتر هریس و همکارانش بخاطر نوشتن این کتاب که نیازه آن احساس می‌شود، متشکرم. او در این کتاب اصول «تحلیل تبادل» [تحلیل در مسائل] را با ذکر مثالهایی ساده و فهمیدنی بروشنی توصیف کرده و آنرا ارزشمندی، اهرانه و اندیشمندانه به ملاحظاتی گسترده‌تر، مانند ارزشهای اخلاقی، تبیین 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 خلاقهٔ او احساس افتخار می‌کنم و خوشحالم که همکاری ما نیز پدیدار شده است. به ویژه از تأثیر نظریات خانم هریس و فرزندان من که بوضوح در کتاب دیده می‌شود، خوشحالم و فکر می‌کنم این ارزش می‌تواند الگویی باشد برای همهٔ کسانی که دربارهٔ مردم چیز می‌نویسند. حتی برای کسانی که دربارهٔ جانوران و گیاهان و چوب و سنگ می‌نویسند.