

ماندن در وضعیت آخر

امی ب. هریس
تامس ا. هریس

ترجمه
اسماعیل فصیح

نشر نو
با همکاری نشر آسیم
تهران-۱۳۹۷

ماندن در وضعیت آخر

ترجمه اسماعیل فصیح
از **Staying OK**

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

فرهنگ نشر نو تهران، خیابان میرعماد خیابان سیزدهم، پلاک ۱۳
تلفن: ۸۸۷۴۰۹۹۱

نوبت چاپ بیست و هشتم، ۱۳۹۷
شمارگان ۳۳۰۰
طرح جلد حکمت مرادی
صفحه آرای امیر عباسی
لیتوگرافی باخترا
چاپ غزال
ناظر چاپ بهمن سراج
همه حقوق محفوظ است.

فهرست کتابخانه ملی

سرشناسه هریس، امی ب.؛ هریس، تامس ا. - م.
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 ۳۸۳ ص.
فروست کتابخانه روانشناسی
شابک ISBN 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.
ب. عنوان: ماندن در وضعیت آخر
رده بندی کنگره ۱۳۸۷ ۴ ۷۷ ر / RC ۴۸۹
رده بندی دیویی ۶۱۶/۸۹۱۴۵
شماره کتابشناسی ملی ۱۶۲۱۱۴۲

مرکز پخش آسیم
تلفن و دورنگار ۴-۸۸۷۴۰۹۹۲
فروشگاه اینترنتی www.nashrenow.com
بها ۴۲۰,۰۰۰ ریال

فهرست

پیشگفتار

۳

فصل ۱: اگر «من» خوب هستم — شما «خوب» هستید» پس..... ۹
«من» خوب هستم — شما «خوب» هستید» یعنی چه؟ ۱۲ □ یکی از چهار وضعیت زندگی/ ۱۴ □ «کودک» بودن یعنی چه؟ ۱۵ □ تصمیم‌گیری مجدد/ ۲۰ □ «تحلیل رفتار متقابل» چیست؟ ۲۲ □ شما بیش از یک «کودک» هستید؟ ۲۳ □ «والد»/ ۲۵ □ «کودک»/ ۲۸ □ «بالغ»/ ۲۹ □ «این یک ضبط است»/ ۳۱ □ واقعیت‌هایی دربارهٔ احساس‌ها/ 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» لطیفه‌ها و اسم آدم‌ها را نمی‌توانند به‌خاطر 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» نمونهٔ 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 □ ارباب/۱۵۱ □ روشنفکرنمایی/۱۵۲ □ مناسک/۱۵۳ □ حمایت «بالغ»/۱۵۵ □ چشم در چشم دوختن/۱۵۵ □ ناصیه‌خوانی/۱۵۷ □ پیش‌بینی/۱۵۹ □ اختیار/۱۶۲ □ قراردادها/۱۶۳

فصل ۷: مسدودکننده‌های «والد» ۱۷۱

فصل ۸: نوازش ۱۷۹

مناطق تسلی/۱۸۰ □ سرچشمه «نوازش» مردم هستند/۱۸۳ □ مردم گذشته/۱۸۳ □ مردم امروز/۱۸۵ □ مراده با مردم/۱۸۶ □ دادن نوازش/۱۸۹ □ آشکال نوازش/۱۹۲

فصل ۹: چه می‌خواهید؟ ۲۰۳

چه بخشی از من خواهان آن است؟/۲۱۱ □ امکانات به‌دست‌آوردن هر خواسته/۲۱۲ □ عواقب هر شق/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 □ شق‌های مختلف داشته باشید/۲۴۸ □ کمک بگیرید/۲۴۹

فصل ۱۱: نگه 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
 تغذیه کننده»/۲۹۲ □ آیا پس راندن «والد» «خوب» است؟/۲۹۴ □ «پس ران‌های
 والد»/۲۹۶

فصل ۱۳: اختیاردار وقت خود باشید ۳۰۵
 از قلب خود یاد بگیرید/۳۰۷ □ تلف کننده‌های وقت/۳۰۹ □ چگونه اختیار
 وقت خود را در دست بگیرید/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
 تنهایی/۳۵۴ □ حوق شناسی/۳۵۶ □ خیال/۳۵۷ □ حفظ دستاوردهای
 گذشته/۳۵۸ □ ایمان/۳۶۰ □ بلندپروازی/۳۶۱

۳۶۵
 ۳۶۹

منابع و مآخذ
 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^۲) و کتاب حاضر (ماندن در وضعیت آخر^۳) شانزده سال فاصله افتاده است. کتاب اول راهنمای اصلی ما بوده است. دکتر اریک برن آن را اولین راهنمای عمومی برای تحلیل رفتار متقابل^۴ [یا تحلیل تبادلی] می‌نامید - و این سیستمی بود که خود او ابداع کرد. در ماه اوت ۱۹۷۲، وبستر شات^۵ 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 دربرگیرندهٔ جزئیات اصولی است که کتاب حاضر براساس آن بنا شده است. کسانی که آن کتاب را نخوانده‌اند می‌توانند خلاصهٔ 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 رشتهٔ فیزیولوژی مغز دائماً اطلاعات جدیدی از اسرار ذهن انسان در اختیار ما قرار می‌دهد، اما «تحلیل رفتار متقابل» هنوز هم برای کسانی که می‌خواهند درکی عملی از رفتار خود به دست آورند مفید است و نشان می‌دهد که چگونه همه می‌توانند اگر بخواهند، تغییر کنند.

کتاب وضعیت آخر شامل همهٔ پژوهش‌ها و جستجوهای سی‌سالهٔ طبابت من به‌عنوان روانپزشک، و همچنین دربرگیرندهٔ همهٔ مشاهدات و تحقیقات و همچنین مهارت نویسنده‌گی همسر من، «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 نه تنها برانگیزاننده، بلکه مؤثر بوده است. تاکنون پانزده میلیون نسخه از آن به فروش 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

6) Braille [یابرای]

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 دروتوری.

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 کُنکائُن، دکتر استیون کارپمن، جکی شیف، جان دِفور، 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 هایدی فراست هرد، دکتر باکس‌تیر گیتینگ، کورین گیتینگ، کارول جین نورین، مریل هایدیگ 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

7) Harris Institute of Transactional Analysis

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»^۸، 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 همسر «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»^۹ و رشته تخصصی‌اش ارتباطات است. او در سمینارهای روانپزشکی اجتماعی دکتر اریک برن در سانفرانسیسکو شرکت کرد 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 به‌عنوان نویسنده بلکه به‌عنوان 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 می‌نهیم و متن کامل آن را در اینجا می‌آوریم:

من از دکتر هریس و همکارانش به خاطر نوشتن این کتاب که نیاز به آن احساس می‌شد، متشکرم. او در این کتاب اصول «تحلیل تبادلی» [تحلیل رفتار متقابل] را با ذکر مثال‌هایی ساده و فهمیدنی به روشنی توصیف کرده و آن را به طرز ماهرانه و اندیشمندانه به ملاحظات گسترده‌تر، مانند ارزش‌های اخلاقی، ارتباط 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 ثمرِ ثمر واقع شده است. به‌ویژه از تأثیر نظریات خانم هریس و فرزندان هریس که به وضوح 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



اگر من «خوب» هستم، شما «خوب» هستید
پس چرا احساس «خوب» نمی‌کنم؟

بعد از این که در محکم به هم می‌خورد و شیشه می‌شکند و صدای آژیر آمبولانس بلند می‌شود و مصاحبه بد می‌شود، بعد از این که کس دیگری ترفیع می‌گیرد، بعد از این که با تأسف به یادمان می‌افتد که فلان کار را نکردیم، بعد از این که در جایی ورّاجی کردیم، بعد از نگاهی طولانی در آینه، و بعد از خیلی خیلی چیزهای دیگر، می‌نشینیم و خودخوری می‌کنیم: چرا فلان حرف را زدم؟ چرا چاک دهنم را نبستم؟ چرا مثل یک پدر / مادر خوب رفتار نکردم؟ چرا عقیده‌ام را نگفتم؟ اصلاً چرا زنده‌ام؟

وقتی که در تاریکی شب، یا در روشنایی فراتر از واقعیتِ روز، با احساسات خود خلوت می‌کنیم، آوای شماتت‌بار تأسف، مثل صفحه‌خطافنده‌ای که روی گرامافون گیر کند، ذهنمان را می‌خراشد: ای کاش، ای کاش، ای کاش. ای کاش می‌شد حرفم را پس بگیرم، همه را از ذهنم پاک کنم و از اوّل شروع کنم.

دخترمان گرچن، شش‌ساله بود که یک روز اصرارش برای چیزی که می‌خواست و اجازه داشتن آن را نداشت، باعث شد با

عصبانیت سرش داد بزنم. گرچن ساکت شد و رفت یک گوشه روی زمین نشست و اشک از چشم‌های آبی‌اش سرازیر شد. بعد از چند دقیقه بلند شد و آمد. گفت: «شما عصبانی شدید. شما سرم داد کشیدید.»

گفتم: «بله، درسته. اما میدونی تو چه کار کردی که بالاخره عصبانی شدم و سرت داد زدم؟»

گرچن که دیگر حوصله دلیل و منطق نداشت، چشم‌های پر از اشکش را به من دوخت و گفت: «اوه مامان، گاهی وقتا باید اصلاً از سر شروع کنیم.»

چشم‌های من هم پر از اشک شد و از سر شروع کردیم. چند هزار بار تاکنون همه ما این احساس را داشته‌ایم؟ — که دوباره مثل یک بچه کوچک باشیم، بخواهیم دوباره با هم نزدیک باشیم، و باز فرصت داشته باشیم؟ من از اصرار گرچن احساس غرور می‌کردم، و در عین حال از کلمات او به وحشت افتاده بودم. مگر گرچن همان چیزی را که آرزوی نهفته همه مردم جهان است به زبان نیآورده بود؟ مگر همه ما، گاه و بیگاه آرزو نمی‌کنیم که کاش می‌شد از سر شروع کنیم؟

جنبه شگفت و شیرین جوان بودن این است که اگر مجبور شدیم چیزی را از نو شروع کنیم، می‌توانیم. بیشتر ما دیگر جوان نیستیم و گذشته همچون یک سگ دست‌آموز پیر پشت سر ماست و برای جلب توجه خودش را به پر و پای ما می‌مالد و موهای بلند و سفیدش را بر فرش زندگی می‌ریزد. اگر به او امر کنیم برود و گوشه‌ای بنشیند، می‌رود و می‌نشیند، ولی زود بازمی‌گردد. گذشته همیشه با ماست، با همه لحظه‌های بد و خوبش، با همه احساس‌هایی که با آن لحظه‌های خوب و بد توأم بودند. احساس‌های خوب گذشته، یادآور لحظاتی طلایی‌اند که گهگاه با به‌خاطر آوردنشان می‌خواهیم از شادی بال درآوریم. اما آنچه

معمولاً بیشتر به ذهنمان فشار می‌آورد احساس‌های بد است، احساس‌های غم است، احساس‌های دختر یا پسر کوچکی است که می‌خواست و می‌سوخت و محروم می‌ماند.

احساس‌های دردناک، مناعت نفس را زنگار می‌زند. چه بسا روزی از خواب بیدار شویم و احساس کنیم که عرش را سیر می‌کنیم. ولی گاهی فقط در عرض یک ثانیه، یک اخم، یک بی‌احترامی، یا یادآوری یک شکست، می‌تواند همه چیز را خراب کند. و این احساس گاهی همه‌روز طول می‌کشد. ممکن است ده‌ها کتاب درباره رفتار و انگیزش و تسکین‌های روحی خوانده باشیم. ممکن است درون‌نگری و آینده‌نگری و گذشته‌نگری داشته باشیم، ولی همین که یک نفر پا روی دُمان می‌گذارد، یا مصیبت آغاز می‌شود، همه این‌ها می‌تواند از ذهنمان خارج شود و به جایش احساس‌های بد تا مغز استخوانمان نفوذ کند و همه‌نادهای عقل را که می‌توانست به ما مطمئنان و امید بدهد که زندگی می‌تواند دوباره خوب شود، از وجودمان بیرون براند. بیشتر ما عوارض این حالت را می‌شناسیم: بی‌حوصلگی، افسردگی، بی‌تفاوتی، بی‌خوابی، آه کشیدن، کار زیاد و عدم رغبت به انجام آن، بی‌برنامگی، غم، عدم اشتیاق، تنهایی. و خلاصه: خالی بودن.

اما خوبی کار در این است که اگرچه نمی‌توانیم جلوی احساس‌های بد را بگیریم، می‌توانیم از ماندنش جلوگیری کنیم. این کتاب تنها درباره راه‌رهایی از دست احساس‌های بد پس از پیدایی آن‌ها نیست، بلکه راه یافتن احساس‌های خوب هم هست. کتابی است درباره دوست داشتن و حرف زدن و گوش کردن و خواستن و دادن و گرفتن و تعیین مقصد و لذت بردن از سفر زندگی. زندگی تنها سفری است که یقیناً در این دنیا در پیش داریم، و می‌توانیم علی‌رغم کمبودهای خود و نواقص دنیایی که در آن به‌سر می‌بریم، کاری کنیم که سفر خوبی باشد.

«من "خوب" هستم - شما "خوب" هستید»

یعنی چه؟

اگرچه میلیون‌ها مردمی که کتاب من "خوب" هستم - شما "خوب" هستید (در ایران وضعیت آخر) را خوانده‌اند منظور ما را از این عنوان می‌دانند، ولی ما طی سال‌ها به این نتیجه رسیده‌ایم که خیلی‌ها هم فقط نام آن را شنیده‌اند. محبوبیت و شهرت هم گرفتاری‌هایی دارد. این عنوان در زمان خودش به صورت شعار درآمد، با همه نیش و کنایه‌ها و تمایلات متفاوتی که معمولاً شعارها برمی‌انگیزند. این تصور که «همه "خوب" هستند»، تا وقتی که فقط به عنوان یک شعار روی بلوز و پیراهن و سپر ماشین چاپ شود، با واقعیت تطبیق نمی‌کند. واقعیت این است که ما می‌دانیم گاهی احساس "خوب" بودن نمی‌کنیم، و گاهی "خوب" عمل نمی‌کنیم، و قدر مسلم این که عده بسیار زیادی هم هستند که احساس و عملشان از ما بدتر است.

اخیراً نامه‌ای از یک خانم دریافت کردیم که به تشویق دوستی کتاب را در سال ۱۹۶۹، یعنی سال اول انتشار آن خریده بود. او می‌نویسد:

آنچه دوستم درباره نظریات و محتوای کتاب شما به من گفت تحت تأثیر تصوّراتی بود که خودم از عنوان کتاب داشتم، عنوانی که به تصوّر من بیانگر نظریاتی بر پایه نوعی فلسفه بی‌خیالی بود، با این فرض که اگر مثلاً ما «سخت نگیریم» و یکدیگر را همانطور که هستیم بپذیریم، دنیا جای بهتری خواهد شد. از آنجا که من با چنین طرز فکری مخالف نبودم، و به دلیل آنکه کتاب را چیز سودمندی به حال خود احساس نمی‌کردم، کتاب توی قفسه ماند. تا چند وقت پیش. در سال ۱۹۶۹ من آماده بودم نظریات کتاب

وضعیت آخر کسب می‌کند، احساس می‌کنیم که قبل از سوق دادن خواننده به سوی اهداف کتاب حاضر، یعنی چگونگی برخورد با احساس‌های بد، تولید احساس‌های خوب، و زندگی تمام عیار، باید مفاهیم کتاب قبلی را روشن سازیم.

یکی از چهار وضعیت زندگی

وضعیت «من "خوب" هستم - شما "خوب" هستید» در مقایسه آن با وضعیت اوایل کودکی، یعنی وضعیت «من "خوب" نیستم - شما "خوب" هستید»، بهتر شناخته می‌شود. ما معتقدیم که همه کودکان در سنین یک تا دو سالگی، یعنی قبل از زبان باز کردن، در صحنه دنیایی از غول‌ها و بال‌آخص پدر و مادر خود که کودکان برای همه چیز از غذا گرفته تا مراقبت و پرورش و خود زندگی به آن‌ها اتکاء دارند، به چنین نتیجه‌ای می‌رسند. این تصمیم که ضمناً به‌طور دائم ضبط می‌شود، محصولی از وضعیت کودکی است که واقعیت اساسی آن، متکی بودن است.^۲ در اوایل کودکی، در دورانی که ما آن را به عنوان پنج سال اول زندگی مشخص می‌کنیم، هزاران رویداد و دریافت، از جمله احساس‌های شدید در مغز انسان کوچک ضبط می‌شود که از آن پس، و در تمام طول زندگی، آماده بازنواختن است. اگر در حال حاضر گهگاه ما خود را در وضعیتی وابسته احساس می‌کنیم، علت آن است که دوباره «کودک» می‌شویم - با همان احساس‌هایی که در زمان کودکی داشتیم. ما نه تنها همه احساس‌ها را به خاطر می‌آوریم بلکه همان کودک می‌شویم و ممکن است دوباره احساس کنیم که «من "خوب" نیستم - شما

(۲) دو وضعیت دیگر، یعنی «من "خوب" نیستم - شما "خوب" نیستید» و «من "خوب" هستم - شما "خوب" نیستید» در کتاب حاضر مورد بحث قرار نخواهد گرفت، ولی به تفصیل در کتاب وضعیت آخر، فصل ۳، توضیح داده شده است.

«خوب» هستید». بیشتر زندگی ما عبارت است از تلاش برای نفی و اثبات و پیشی گرفتن و یا غلبه بر این تصمیم اولیه به منظور درک بهتری از این حالت. بد نیست رئوس مطالب گذشته را یادآوری نماییم.

«کودک» بودن یعنی چه؟

به طور عینی، انسان بالغ نوزاد را همچون معجزه بی نهایت شگرف و گرانبهای آفرینش می بیند. اگر این نوزاد از نظر ارثی نقصی نداشته باشد، در حقیقت کامل است. کاملاً «خوب». اما از سوی دیگر، آنچه در ارتباط با فهم احساس ها است، دیدگاه ذهنی کودک است و تفسیر او از تجربه هایی که در دوران کودکی در آن شرکت می کند. او هر چقدر هم کامل باشد، کوچک است و والدینش بزرگ. او ناتوان است و آن ها توانا. و از همه مهم تر، او کاملاً به آن ها وابسته است. وقتی ما، حتی به عنوان افراد بالغ به کسی تا این حد نیازمند باشیم، عینی بودن کار دشواری است.

آیا می توانیم درباره آنچه طفل احساس می کند عینی باشیم؟ نه می توانیم بنشینیم و با او مصاحبه کنیم، و نه می توانیم احساس های خودمان را در سنین یک یا دوسالگی به یاد بیاوریم — سنین حساسی که طی آن وضعیت «من» خوب» نیستم — شما «خوب» هستید» معین شد. با این حال، می توانیم این انسان کوچک، و موقعیتی را که در آن زندگی می کند، مورد بررسی قرار دهیم. او کوچک است، دست و پا چلفتی است، شکننده است، تعادل ندارد، هنوز زبان باز نکرده تا احساس هایش را بیان کند، و کاملاً وابسته به آدم های بزرگی است که می توانند موقعیت ها را برای او طوری فراهم کنند که او احساس های خوب داشته باشد.

بیشتر اوقات ما می توانیم آگاهانه خاطرات خوش و شیرین را به یاد بیاوریم. اما «کودکی شیرین» یک افسانه است، نه به آن علت

که در آن روزها اوقات خوش و شیرین وجود نداشت، بلکه به این دلیل که برای بچه راهی وجود نداشت که بتواند اوضاع را کنترل کند و کاری کند تا احساس خوب را تداوم ببخشد. بازی را باید متوقف می‌کردی چون وقت خواب رسیده بود؛ بعد از گل‌بازی حتماً باید دست‌ها را می‌شستی؛ شیر ریختن روی میز، مادر را عصبانی می‌کرد؛ دویدن مثل باد وسط باغ نتیجه‌اش دو تا زخم سر زانو‌ها بود؛ لالایی و تکان دادن مطبوع مادر با صدای زنگ تلفن قطع می‌شد؛ گربه را نیشگون می‌گرفتی و پنجولت می‌کشید؛ کلمات را جور دیگری تلفظ می‌کردی و تصحیحت می‌کردند؛ به بعضی از جاهای بدنت با کنجکاوای نگاه می‌کردی و می‌گفتند نکن؛ و وقتی به وسط خیابان می‌دویدی با خشونت برت می‌گرداندند.

پس در بهترین موقعیت‌ها، و حتی با داشتن بهترین والدین هم کودک هیچ اطمینانی نداشت که احساس‌های خوب ادامه پیدا کند. عدم توانایی، و وابستگی کامل به دیگران، کودک را مدام در تجربه‌هایی قطع و وصل شونده از شادی‌های بزرگ قرار می‌داد که با امر و نهی ناگهانی متوقف می‌شد و مانع از تداوم احساس‌های خوب می‌گردید. تنها چیزی که می‌شد از این وضعیت فهمید این بود: «شما همه کاره‌اید و من نیستم.» «شما خوب» هستید - من نیستم.

ناتوانی انسان کوچک، به دلیل فقدان دانش و شناخت او از دنیای عظیم و عجیب و غالباً ترسناک اطرافش افزایش می‌یابد. وقتی بزرگ می‌شویم فراموش می‌کنیم که دیدگاهمان در زمان کودکی نسبت به دنیا چگونه بود و چیزها چه شکلی بودند و به نظر ما چطور می‌آمدند. سال‌ها پیش، یک هفته‌ای را برای تعطیلات در مهمانسرای مزرعه^۳ وایت سان^۳ در پالم دزرت^۴ کالیفرنیا گذراندیم. محل اقامت ما کلبه^۵ روستایی ساده و محقری بود که در گوشه و

3) White Sun

4) Palm Desert

کنارش انواع و اقسام اشیاء تزئینی سرخپوستان جنوب غربی امریکا دیده می‌شد. شب اول، بعد از آنکه همه خوابیدیم، گرچن که آن موقع نه ماهه بود، ناگهان فریاد زنان از خواب پرید. رفتم و چراغ اتاق دخترها را روشن کردم و گرچن را از جایش برداشتم و در بغلم گرفتم. اما ضجه و شیون غیرعادی‌اش قطع نشد. فکر کردم شاید چیزی او را گزیده؛ لباس و بدن و رختخوابش را جستجو کردم. چیزی نبود. بالاخره توانستم او را تا حدی آرام کنم. بعد با تکان دادن و لالایی گفتن او را خواباندم. چراغ را خاموش کردم و او را سر جایش گذاشتم. دوباره بیدار شد و مجدداً شیون سر داد. کار چراغ روشن کردن و بغل کردن و آرام کردن و خواباندن گرچن یک ساعت ادامه پیدا کرد. اما هر بار که او را سر جایش می‌گذاشتم، شیون و گریه‌اش تکرار می‌شد.

یک بار دیگر او را سر جایش گذاشتم، اما این بار سرم را هم کنار سرش گذاشتم و لالایی خواندم، انگار که می‌خواهم کنار او بخوابم. و تازه آنوقت بود که متوجه علت ناراحتی گرچن شدم: روی دیوار، یک ماسک با نقش و نگاری عجیب و غریب آویخته بودند که چشم‌هایش از شیشه قرمز درست شده بود. بیرون پنجره تابلوی نئونی بود که روشن و خاموش می‌شد و انعکاس نورش ماسک روی دیوار را به تناوب روشن-خاموش می‌کرد و باعث می‌شد که چشم‌های قرمز ماسک نیز به شکلی وحشتناک بدرخشند. چراغ اتاق خواب که روشن بود، ماسک آنقدرها ترسناک به نظر نمی‌رسید؛ اما در تاریکی، و از دید گرچن منظره هولناکی پیدا می‌کرد.

دوباره او را بلند کردم و چراغ را روشن کردم و رفتیم جلوی ماسک تا آن را از نزدیک نگاه کنیم. دست پیش بردم و ماسک را از روی دیوار برداشتم و گفتم: «برش می‌داریم و می‌ذاریم توی کشو.» بعد ماسک را توی کشو گذاشتم و با لحنی اطمینان‌بخش به او گفتم:

«ماسک دیگر رفت گرچن. دیگر اذیت نمی‌کند. فقط یک دکور بود. یک صورت خنده‌دار. توی تاریکی ترسناک به نظر می‌رسید، اما دیگر ترسناک نیست، دیگر رفت، دیگر تو را نمی‌ترساند.» بعد از مدتی لالایی و تکان دادن، بچه را سر جایش گذاشتم. گرچن چند لحظه به دیوار خالی و انعکاس متناوب تابلوی نئون نگاه کرد و بالاخره خوابش برد. برای فهمیدن ترس او هیچ راهی وجود نداشت مگر اینکه آنچه را که او می‌دید، من هم بینم. ماسک مرا نمی‌ترساند چون می‌دانستم چیست، اما گرچن نمی‌دانست.

بزرگ که می‌شویم فراموش می‌کنیم یک شب در بچگی چه دیدیم، فراموش می‌کنیم دنیا چقدر ترسناک بود و ما چقدر ناتوان بودیم. حتی فراموش می‌کنیم که روزی به این نتیجه رسیده بودیم که «من» خوب» نیستم - شما «خوب» هستید». اما وقتی این نتیجه قطعی شد، برای همیشه در ذهن ضبط می‌شود. از آنجا که این فرض برداشتی است حقیقی از چگونگی زندگی، او تلاش می‌کند همیشه همین نتیجه‌گیری خود را حفظ کند. اگرچه برداشت او دربارهٔ خودش و دیگران ناخوشایند به نظر می‌رسد، اما قدرت زیادی برای باقی ماندن در ذهن او دارد، زیرا تصمیمی است که براساس فرایندهای منطقی ذهنی اولیه، و در جستجوی انطباق‌پذیری‌های عملی و موفقیت‌بار اتخاذ شده است. هر چند داده‌ها ناقص است، ولی داده‌پردازی کامل است. اگر چه ممکن است این «واقعیت فرضی» که کودک برای خود می‌سازد شامل فرض‌های غلط نیز باشد، اما به هر حال برای او واقعیت دارد.

به عقیدهٔ ما اکنون برای نتیجه‌گیری در این مورد که همهٔ کودکان قبل از زبان باز کردن به چنین برداشتی می‌رسند، مدارک کافی در دست است.^۵ بنابراین چرا برخی بیش از دیگران متکی به

نفس و «خوب» به نظر می‌رسند؟ چرا بعضی تقریباً از همان روزهای اول شازده کوچولو به نظر می‌رسند و بقیه نه؟ چرا بعضی بیشتر اوقات اجتماعی و روشن و کنجکاو و مطبوع و خودنما و خوشحال به نظر می‌رسند، حال آنکه دیگران غالباً عبوس و نق‌نقو یا وحشت‌زده می‌نمایند؟ چرا دوران کودکی بعضی شادتر از دیگران است؟ آیا این تفاوت بدان علت است که کودکان خوشحال به این نتیجه نمی‌رسند که: «من «خوب» نیستم - شما «خوب» هستید»؟ به عقیده ما چنین نیست. به عقیده ما رفتار کودکان شاد نتیجه محبت بدون قید و شرط، و نتیجه دستوره‌های مستقیم و یکنواخت والدین دلسوز است که به بچه‌های خود نشان می‌دهند چگونه باید فکر کرد و چگونه به حل مسائل پرداخت. فکر کردن و عمل کردن در کودک دانش و تسلط ایجاد می‌کند، و این علی‌رغم تصمیم‌گیری اولیه‌ای است که وی اتخاذ کرده است. «تسلط» نیز در مغز ضبط می‌شود و همیشه همراه با احساس اتکاء به نفس ظاهر می‌شود. با این حال، حتی کودکان متکی به نفس نیز، مثل آدم‌های بزرگ، لحظات «غیر خوب» خود را دارند.

راه دیگری نیز هست که می‌توان درباره چگونگی احساس انسان کوچک نسبت به خود، عینی بود؛ و آن بازنواخت احساس‌های خود ما است وقتی که خود را در موقعیتی وابسته و ناتوان می‌یابیم: وقتی که مافوقمان ما را در تنگنا قرار می‌دهد؛ وقتی که هیچ راهی برای حل یک مشکل به عقلمان نمی‌رسد؛ وقتی که خسته می‌شویم؛ وقتی که بی‌پولیم یا مریضیم یا پیر شده‌ایم؛ وقتی که دیگران ما را نمی‌فهمند؛ وقتی که همه تلاشمان را می‌کنیم اما کافی نیست؛ وقتی که درباره ما نامنصفانه قضاوت می‌کنند؛ و یا وقتی که بهترین نقشه‌های ما به دلیل بوالهوسی‌های فردی قوی‌تر از ما نقش بر آب می‌شود. بیشتر مردم در چنین موقعیت‌هایی احساسی کاملاً متفاوت از «من «خوب» هستم - شما «خوب»

هستید» را تجربه می‌کنند. وجود احساس «من» خوب» نیستیم» دال بر آن است که وضعیت اولیه احساس وابستگی و ناتوانی در سنین کودکی ضبط شده و در حال حاضر نیز آماده بازنواختن است.

مدارک کافی دال بر وجود نیمه اول این معادله، یعنی «من خوب» نیستیم»، در دست است. می‌توانیم آن را به وضوح احساس کنیم. همچنین می‌توانیم آثار آن را در بچه‌های کوچک مشاهده کنیم - اشک و خشم و خجالت و ترس و ناکامی. پس چرا ما علی‌رغم اینکه اساساً این دیگران، یعنی والدین ما بوده‌اند که باعث ایجاد ناکامی در ما شدند، به این نتیجه رسیدیم که آن‌ها «خوب» هستند؟ احساس «شما خوب» هستید» از کجا می‌آید؟ جواب این است: آن‌ها «خوب» بودند چون آن‌ها اولین منبع تماس‌های جسمی و عاطفی زندگی‌بخش کودک بودند، چیزی که ما آن را «نوازش» می‌نامیم.

تصمیم‌گیری مجدد

تصمیمی که یک بار گرفته شد، می‌تواند تجدید شود. وضعیت (= تصمیم) کودکی ما، قبل از زبان باز کردن گرفته شد و بر اساس احساس‌هایمان درباره چگونگی دنیایی بود که به نظرمان می‌رسید. اما، وضعیت «من خوب» هستم - شما خوب» هستید» کمتر بر اساس احساس‌ها و بیشتر بر اساس تفکر آگاهانه و ایمان و تعهد به عمل گرفته می‌شود. این تصمیم، تصمیمی است به منظور ردّ فرض‌های کودکی، و اثبات این امر که ما دیگر کودکانی ناتوان و وابسته نیستیم. این اظهارنظر نه به معنی ارزشیابی واقعیت بلکه به معنی پذیرش آن است. این اظهارنظر به معنی اعتقاد به با ارزش بودن اشخاص، منجمله خود ما است. مفهوم این اظهارنظر این

نیست که همه افراد کامل هستند و همه اعمال آن‌ها خوب است. منظور این نیست که همه اعمال ارزش یکسانی دارند یا همه اشخاص یکسان‌اند. مفهوم این اظهارنظر این است که ما مردم را همچون انسان تلقی می‌کنیم نه شیء، و مایلیم به آن‌ها نه با توجه به شرایط گذشته، بلکه با در نظر گرفتن بهترین شرایطی که می‌تواند در آینده وجود داشته باشد، نگاه کنیم. معنی آن این است که ما خود را نیز به همین نحو می‌نگریم. گوته^۶ امکان وجود وضعیت «من خوب» هستم - شما «خوب» هستید را چنین بیان می‌کند: «وقتی با انسانی همان‌گونه که هست رفتار می‌کنیم، او را به کمتر از آنچه هست تنزل داده‌ایم. وقتی با او طوری رفتار می‌کنیم که گویی هم‌اکنون به آنچه بالقوه می‌توانست باشد رسیده است، او را آنگونه که باید باشد اعتلا بخشیده‌ایم.»

«من خوب» هستم - شما «خوب» هستید» اصلاح قانون اساسی زندگی ماست. این تصمیم ممکن است اعمال نیک و بدیع بسیاری به دنبال داشته باشد. البته منظور این نیست که تصمیم اولیه از ذهن پاک می‌شود، زیرا آن تصمیم ضبط شده و اغلب آماده بازنواختن است. اما تصمیم بعدی نیز ضبط می‌شود. هر چه آگاهی ما نسبت به این روش جدید نگاه کردن به خود و دیگران افزایش یابد، با آمادگی بیشتری می‌توانیم ماهیت رفتارهای متقابل روزانه خودمان، سلام و احوال‌پرسی‌ها، نگرش‌ها و واکنش در مقابل فشارها، و چگونگی مقابله با احساس‌های خود را تغییر دهیم. ستاره راهنمای ما، همانا ایمان به امکان وجود رابطه‌ای است بهتر از مقابله‌های خصمانه و سلطه‌گرانه موجود میان انسان‌های دنیا که امروز ما را به نابودی تهدید می‌کند.

۶ Johann Wolfgang von Goethe (۱۷۴۹-۱۸۳۲): شاعر و نمایشنامه‌نویس آلمانی، خالق آثاری چون فاوست. -م.

«تحلیل رفتار متقابل» چیست؟

پس از بررسی و توضیح معنای «من خوب هستم - شما خوب هستید»، اکنون مایلیم مفهوم «تحلیل رفتار متقابل» (تحلیل تبادلی) را برای کسانی که با آن آشنایی ندارند، روشن سازیم. امیدواریم کسانی که با اصول این تحلیل آشنایی دارند، تحمل این مرور مختصر را داشته باشند. ما برای درک و بحث درباره رفتار راهی بهتر از این تحلیل نمی‌شناسیم. در عین حال نمی‌دانیم بدون استفاده از ابزارهای این تحلیل چگونه مطلب جدیدی درباره مقابله با احساس‌ها بیان کنیم. چند صفحه بعدی این فصل و بخش مختصری از فصل سوم، تنها قسمت‌هایی از کتاب حاضر است که در آن ضمن تشریح تبادل رفتار انسان‌ها، اصول این تحلیل دوباره مورد بررسی قرار می‌گیرد. برای کسانی که با اصول این تحلیل آشنایی ندارند، درک این اصول در فهم صحیح همه مطالب بعدی ضروری است. برای مثال، وقتی درباره مسدودکننده‌های «والد» (یا پس‌راندن «والد») صحبت می‌کنیم، مقصود مخالفت با والدین نیست. درست برعکس، حتی متخصصان قدیمی «تحلیل رفتار متقابل» نیز ممکن است از این بحث نظریات جدیدی کسب کنند. امرسون^۷ می‌گوید: «ما هنوز همه آنچه را که باید درباره اهمیت نمادهای محدود مورد استفاده انسان بیان شود، تجزیه و تحلیل نکرده‌ایم.» نمادهای «تحلیل رفتار متقابل» سه دایره است که هر یک نمودار یک قسمت از شخصیت یک انسان است: «والد» و «بالغ» و «کودک» - کلماتی که اکنون به توضیح آن خواهیم پرداخت. یک «رفتار متقابل» (یا تبادل) واحد اصلی رفتار است. شما چیزی به من

۷ Ralph Waldo Emerson (۱۸۰۳-۸۲): شاعر و نویسنده و فیلسوف امریکایی. - م.