

توماس هریس

خوب ماندن

TOMAS HARRIS

STAYING O.K

بیٹا حکمی

مجموعہ
کتابخانہ جامعہ

فهرست مطالب:

۱۰	اگر "من خوب هستم - شما خوب هستید"، پس چطور است که من حس خوبی ندارم؟
۴۰	تو می توانی خوب باشی اگر
۶۵	گفتگوی درونی
۸۸	اداره احساسات از طریق ردگیری
۱۱۳	سررد گمی خود را از بین ببرید
۱۳۴	پشتیبانی بالغ در برابر والد
۱۵۵	متوقف کننده های والد
۱۶۳	نوازش
۱۸۵	شما چه می خواهید؟
۲۰۹	الزامات تغییر
۲۳۵	مردم داری
۲۶۷	کاهنده های والد
۲۸۳	مسئولیت زمانتان را خودتان بر عهده بگیرید
۳۰۷	ساختن کودک کان
۳۲۹	آگاهی و شهامت

فهرست تصاویر

۲۴	تصویر ۱ ساختار سه بخشی شخصیت
۵۲	تصویر ۲ شش منبع داده های والد
۷۱	تصویر ۳ نمونه هایی از رفتارهای متقابل مکمل
۷۲	تصویر ۴ نمونه هایی از رفتارهای متقابل متقاطع
۷۵	تصویر ۵ رفتار متقابل توام با بی توجهی
۱۶۵	تصویر ۶ حاشیه امن نوازش
۱۷۰	تصویر ۷ نمودار روابط
۲۰۵	تصویر ۸ طیف امنیت-ماجراجویی
۲۰۶	تصویر ۹ خواسته های کودک
۲۲۱	تصویر ۱۰ انتقال پیام بین سلولی در مغز
۲۲۶	تصویر ۱۱ نمودار تغییر رفتار
۲۲۹	تصویر ۱۲ نمودار آزادی-مسئولیت
۲۴۷	تصویر ۱۳ مثلث نمایشی کارپمن

التماس کردن کشید و رفت روی زمین نشست و اشک در چشم‌های درشت آبی‌اش جمع شد. او در عرض چند لحظه عقب نشست!

"تو از دست من عصبانی شدی و سرم داد کشیدی."

من پاسخ دادم، "درست است، این کار را کردم. اما آیا می‌دانی چه کردی که بالاخره باعث شدی سرت فریاد بزنم؟"

و او بیزار از دلایل، چهره خیس از اشک و غمگین خود را روبروی صورت من گرفت و گفت، "اوه، مامان، گاهی ما مجبوریم همه چیز را از اول شروع کنیم."

و همین کار را هم کردیم و چهره من هم خیس از اشک شد. چند وقت بود که این را احساس نکرده بودم؟ دوباره مثل یک دختر کوچک که می‌خواهد بار دیگر با شانس خودش رودر شود؟ ناگهان از پافشاری او مغرور شدم و هیبت کلماتش ترسی توام با احترام در من برانگیخت. آیا او چیزی جهانی و غایی را بیان نکرده بود؟ آیا همه ما هر از چند گاهی آرزو نمی‌کنیم می‌توانستیم از اول شروع کنیم؟

نکته شگفت‌انگیز درباره جوان بودن آن است که اگر مجبور باشیم همه چیز را از اول شروع کنیم می‌توانیم. بسیاری از ما دیگر جوان نیستیم و گذشته مانند سگی صبور ما را دنبال می‌کند، مدام به ما سقلمه می‌زند تا متوجه حضورش باشیم و موهای دراز سفیدش را روی فرش زندگی ما می‌ریزد و می‌رود. اگر به او بگوییم برو و در گوشه‌ای دراز بکش، به زودی بلند می‌شود و برمی‌گردد. گذشته همیشه با ماست، بدی با خوبی و همه احساساتی که با آنها همراهند پیوند خورده است. احساسات خوب مربوط به گذشته، لحظات طلایی و نوستالژیکی هستند که هر چند وقت یکبار سینه ما را لبریز از احساس می‌کنند. با این حال، نفوذ از گذشته (به حال) به شکل احساسات بد یا غمناک و احساس پسر یا دختر کوچکی که چیزی را می‌خواهد و آرزو می‌کند ولی به دستش نمی‌آورد رایج‌تر است.

احساسات دردناک احترام به نفس را از بین می‌برند. ما ممکن است احساسات بسیار

فصل ۱

اگر "من خوبم - شما خوبید"، پس چطور است که من حس خوبی ندارم؟

پس از آن که درب‌ها به هم کوبیده شد، شیشه‌ها شکست، زنگ‌ها به صدا در آمد و فریادها بلند شد، گفتگوها به سردی گرایید، دیگری دست بالا را در اختیار گرفت، فکری آزاردهنده درباره این که چه کاری را فراموش کرده‌ایم انجام دهیم به سرمان افتاد، و نیز پس از صحبت‌های فراوان، پس از نگاهی در آینده و پس از بسیاری چیزهای دیگر، این ما هستیم که می‌مانیم و خودمان را تا حد مرگ آزار می‌دهیم. چرا مجبور شدم آن حرف‌ها را بزنم؟ چرا دهانم را بسته نگه نداشتم؟ چرا پدر یا مادر بهتری نبودم؟ چرا نظرم را با صدای بلند مطرح نکردم؟ چرا نمی‌روم یک گوشه‌ای بیافتم و بمیرم؟

در تاریکی شب یا نور غریب و خیال‌انگیز روز، وقتی با احساسات خود تنها می‌شویم اغلب ندای تنبیه‌گر پشیمانی مانند یک گرامافون خراب که سوزنش گیر کرده مدام این را در سر ما تکرار می‌کند که اگر فقط...، اگر فقط...، اگر فقط... اگر فقط می‌توانستم حرف‌هایم را پس بگیرم، تمام آنها را پاک کنم و همه چیز را از اول شروع نمایم!

یک روز وقتی دختر ما گرچن شش ساله بود، التماس‌های مصرانه‌اش برای چیزی که نمی‌توانست داشته باشد بالاخره مرا وادار کرد با خشم و پرخاش دعوايش کنم. او دست از

بالرزشی را در خود بیدار کنیم، اما گاهی تنها یک ثانیه طول می کشد تا با یک اخم، یک نگاه و یا یادآوری یک شکست به سطح صفر نزول کنیم، سطح صفری که ممکن است تمام روز دوام بیاورد. ما ممکن است کتاب‌های فراوانی درباره رفتار، انگیزش و تعالی روحانی خوانده باشیم. ممکن است بصیرت، پیش‌نگری و یا قابلیت ادراک رویدادها را داشته باشیم. ولی وقتی کسی انگشت بر دکمه "خشم" ما می‌گذارد یا فاجعه‌ای روی می‌دهد و احساسات باعث می‌شوند تک‌تک رشته‌های عصبی ما به نوسان درآیند، تمام این قابلیت‌ها در یک دم بلااستفاده می‌شوند و تمامی صداهایی که در مغز ما استدلال می‌کنند، به ما امید می‌دهند و ما را مطمئن می‌سازند که زندگی می‌تواند دوباره خوب و رو به راه شود تحت شعاع قرار می‌گیرند. بسیاری از ما با علائم خستگی، افسردگی، بی‌علاقگی، خواب‌آلودگی، حسرت، گرفتاری بیش از حد، بی‌حوصلگی برای انجام کارها، بی‌نظمی، غم، از دست دادن اشتیاق، احساس تنهایی و به طور خلاصه حس خالی بودن آشنا هستیم. خبر خوب آن است که گرچه ما نمی‌توانیم جلوی آمدن احساسات بد را بگیریم، اما می‌توانیم مانع ماندگار شدن آنها شویم. این کتاب نه تنها در مورد خلاص شدن از احساسات بدیست که از راه می‌رسند، بلکه درباره نحوه ایجاد احساسات خوب در خودمان است؛ کتابی است در مورد دوست داشتن، حرف زدن، گوش دادن، خواستن، گرفتن، دادن، تصمیم‌گیری درباره این که به کجا قرار است برسیم و لذت بردن از این سفر. این تنها سفر پیش‌روی ماست و ما با وجود انواع نقایص در خودمان و در دنیایی که در آن زندگی می‌کنیم می‌توانیم آن را به سفری خوب بدل کنیم.

"من خوبم - شما خوبید" چه معنایی دارد؟

گرچه میلیون‌ها نفر از کسانی که کتاب "من خوبم - تو خوبی" را خوانده‌اند می‌دانند منظور ما از این جمله چیست، اما از قرار هنوز افراد بسیار زیادی هستند که تنها این عنوان

را شنیده‌اند ولی معنای آن را نمی‌دانند. مردم پسند شدن هم دام‌های خودش را دارد. این جمله در زمان خودش به یک تکیه کلام با همه پیچ و تاب‌هایش بدل گردید و البته همه انتقادهایی که نصیب تکیه کلام‌ها می‌شود نصیب آن هم شد. به زودی عبارت "همه خوب هستند" تنها به عنوان یک تکیه کلام بر روی لباس‌ها و برچسب‌های روی اتومبیل‌ها چاپ شد که چندان منطبق با حقیقت به نظر نمی‌رسید. آن چه می‌دانیم آن است که گاهی اوقات احساس می‌کنیم خوب نیستیم، گاهی هم کارهایی می‌کنیم که خوب نیستند و مطمئناً آدم‌های خیلی زیاد دیگری هم هستند که بدتر از ما احساس و عمل می‌کنند. ما اخیراً نامه‌ای از خانمی دریافت کردیم که توسط دوستی در سال ۱۹۶۹ یعنی سال انتشار کتاب "من خوبم - تو خوبی" تشویق به خواندن آن شده بود. او در نامه خود نوشته بود: برداشت من از عنوان کتاب، آن چه دوستم درباره نظرات مطرح شده در این کتاب می‌گفت را برایم نامفهوم می‌کرد، برداشتی که به واسطه آن جسورانه فکر می‌کردم این ایده‌ها بیانگر نوعی فلسفه حمایت از کودک است که پیشنهاد می‌کند اگر فقط مردم کنار بیایند" و یکدیگر را بپذیرند، دنیا جای بهتری خواهد شد. از آن جا که من با چنین رویکردی مخالف نبودم ولی در ضمن این رویکرد برایم چندان مفید به نظر نمی‌رسید، کتاب شما به مجموعه کتاب‌های کتابخانه من پیوست؛ تا همین اواخر. در سال ۱۹۶۹ من کاملاً آماده بودم نظراتی که در کتاب "من خوبم - تو خوبی" مطرح شده بود را عملاً مورد بررسی قرار دهم؛ ولی پیش‌فرض و آن چه فکر می‌کنم نوعی به اشتباه افتادن به دلیل عنوان گمراه‌کننده کتاب باشد (گرچه وقتی معنای آن درک می‌شود درست و مناسب به نظر می‌رسد) برای ۱۶ سال بهره‌گیری من از این نظرات مهم را به تاخیر انداخت ... با این همه متعجب هستم که آیا خودتان طی این سال‌ها با چنین واکنشی از سوی سایر خوانندگان دارای تاخیر خود روبرو شده‌اید یا خیر. تمامی این‌ها را گفتم تا به تلویح مراتب قدردانی خود را از کسانی که چنین تفسیر ساده، زیبا، منسجم و مفیدی را از موضوعی که به طرز