

وضعیت آخر

(من خوب هستم - شما خوب هستید)

تامس هریس

ترجمه

اسماعیل فصیح

فرهنگ نشر نو

با همکاری نشر آسیم

تهران - ۱۳۹۸

فهرست

یشگفتار / ۱

۱. فروید، پنفیلد و برن / ۷
یک جراح مغز با سوزن الکتریکی / ۱۱ □ یک واحد علمی پایه: «رفتار متقابل» / ۲۰
۲. «والد»، «بالغ» و «کودک» / ۲۷
«والد» / ۳۰ □ «کودک» / ۳۷ □ «بالغ» / ۴۱
۳. چهار وضعیت زندگی / ۵۱
«من "خوب" نیستم - شما "خوب" هستید» / ۵۹ □ «من "خوب" نیستم - شما "خوب" نیستید» / ۶۲ □ «من "خوب" هستم - شما "خوب" نیستید» / ۶۴ □ «من "خوب" هستم - شما "خوب" هستید» / ۶۷
۴. ما می توانیم تغییر کنیم / ۷۳
«بالغ» آزاد شده / ۷۸ □ چه چیز مردم را و می دارد که بخواهند تغییر کنند؟ / ۸۱ □ آیا انسان «اختیار» دارد؟ / ۸۲
۵. تجزیه و تحلیل رفتار متقابل / ۸۷
نمونه های دیگری از رفتار متقابل متمم / ۹۶ □ رفتار متقابل «بالغ - بالغ» (رجوع شود به تصویر ۱۰) / ۹۷ □ رفتار متقابل «کودک - کودک» (رجوع شود به تصویر ۱۱) / ۹۸ □ رفتار متقابل «والد - کودک» / ۱۰۰ □ رفتار متقابل «کودک - بالغ» / ۱۰۲ □ رفتار متقابل «بالغ - والد» / ۱۰۳ □ رفتار متقابل غیر متمم یا متقاطع / ۱۰۴ □ نمونه های دیگری از رفتار متقابل متقاطع / ۱۰۶ □ چگونه می توان «بالغ» ماند / ۱۱۶

۶. چگونه با یکدیگر فرق داریم / ۱۲۳

آلودگی / ۱۲۳ □ طرد / ۱۲۷ □ کسی که بازی نمی‌کند / ۱۲۷ □ شخص بی‌وجدان / ۱۲۹ □ «بالغ» عاطل شده / ۱۳۱ □ بلوکه شدن دوره‌ای «بالغ» / ۱۳۴ □ در شخصیت «شیدا» افسرده / ۱۳۴ □ عبوس همیشگی / ۱۴۰ □ اختلاف محتوای «والد-بالغ-کودک» / ۱۴۲ □ در اشخاص مختلف / ۱۴۲

۷. وقت را چگونه می‌گذرانیم / ۱۴۵

۸. «والد-بالغ-کودک» و ازدواج / ۱۶۱
ساختن هدفها / ۱۷۹

۹. «والد-بالغ-کودک» و بچه‌ها / ۱۸۳

از کجا باید شروع کرد؟ / ۱۸۹ □ بچه در سن مدرسه / ۲۰۲ □ دوره ماقبل بلوغ / ۲۰۶ □ فرزند خوانده / ۲۱۰ □ بچه کتک خورده / ۲۱۴ □ آموزش «والد-بالغ-کودک» / ۲۱۶ □ به اطفال عقب افتاده / ۲۱۶

۱۰. «والد-بالغ-کودک» و دوره بلوغ / ۲۲۷

۱۱. معالجه چه وقت لازم می‌شود؟ / ۲۵۵
تشخیص / ۲۵۹ □ علت برتری معالجه از طریق گروهها / ۲۶۳

۱۲. «والد-بالغ-کودک» و ارزشهای اخلاقی / ۲۷۷

رمز منطقی اخلاق چیست؟ / ۲۸۱ □ آیا توافق بر سر ارزشهای اخلاقی امکان دارد؟ / ۲۸۲ □ ارزش انسانها / ۲۸۶ □ «من مهم» هستم - شما «مهم» هستید / ۲۸۸ □ «نمی‌شود» / ۲۹۰ □ بازی ذاتی همان گناه ذاتی است / ۲۹۱ □ «والد-بالغ-کودک» و دین / ۲۹۳ □ تجربه دینی چیست؟ / ۲۹۹ □ تجربه دینی چگونه احساس می‌شود؟ / ۳۰۵ □ مردم در چشم‌انداز تازه / ۳۰۸ □ درمان واقعیت چیست؟ / ۳۱۱

۱۳. مفاهیم اجتماعی / «والد-بالغ-کودک» / ۳۱۵

ما تا چه حد می‌توانیم غیرمنطقی باشیم؟ / ۳۱۸ □ تحلیل رفتار متقابل بین‌المللی / ۳۲۳ □ برندگان و بازندگان / ۳۳۴

یادداشتها / ۳۳۹

فهرست راهنما / ۳۴۵

یادداشت مؤلف

حائز کمال اهمیت است که این کتاب از اول - به آخر خوانده شود. هرگاه فصلهای بعدی قبل از فصلهای اولیه (که روش و زبان ویژه «تحلیل رفتار متقابل» را ارائه می‌دهد) خوانده شود، خواننده نه تنها اهمیت کامل موضوع را درک نمی‌کند بلکه مطمئناً نتیجه‌گیریهایش نادرست یا زیان‌آور خواهد بود.

فصلهای دوم و سوم مخصوصاً برای فهمیدن تمام فصلهای بعد اهمیت اساسی دارد. برای خوانندگانی که به هر حال اصرار به خواندن کتاب از آخر - به اول دارند، باید تأکید کنم که در سراسر این کتاب پنج لغت دارای معنای خاص هستند که غیر از تعریف معمول آنها در فرهنگ لغات است و این پنج لغت عبارتند از: «والد»، «بالغ»، «کودک»، «خوب»، «بازی».

پیشگفتار

در سالهای اخیر گزارشهای زیادی درباره نارضایتی و بی‌طاقتی مردم از وضع روانپزشکی در همه جا بوده است. از مدت‌درمانی که انگار تا ابدیت طول می‌کشد، از مخارج زیاد، از نتایج نامعلوم، و از آن همه واژه‌های مبهم و اسرارآمیز. برای بسیاری از مردم درست مثل این است که یک آدم کور در یک اتاق تاریک دنبال یک گربه سیاه بگردد که اصلاً آنجا نیست. کتابها و مجلات علم روانشناسی و روانپزشکی می‌گویند که درمان روانکاوی خوب است ولی این که آن درمان چه هست و چه کاری انجام می‌دهد هنوز کاملاً روشن نیست. در بسیاری از مواقع تا طرف دیوانه زنجیری نشود کسی او را نزد روانپزشک نمی‌برد. گو اینکه هزاران کلمه درباره روانپزشکی نوشته شده، اما هیچ‌وقت اطلاعات ساده و سودمند و متقاعدکننده‌ای به مردم داده نشده است تا عقیده آنها را نسبت به دکتر روانپزشک عینکی و ریش‌پروفسوری کاریکاتورهای مجلات با آن کانایه کذائی‌اش، تغییر دهد.

این نارضایتی و بی‌طاقتی نه تنها از طرف مردم بلکه از طرف روانپزشکان نیز ابراز شده است. و من یکی از این روانپزشکانم. این کتاب حاصل جستجویی است در جهت یافتن جواب برای مردمی که همیشه سؤال می‌کنند و می‌خواهند واقعاً بدانند که مغز و فکر آدمی چگونه کار می‌کند و چرا ما فلان کار را می‌کنیم و بهمان کار را نمی‌کنیم. به عقیده من،

۱. چکره یا کنگر فرد، تهران / ۱۳۴۰

۲. لودگر / ۱۳۳۲ / ترقی / ۱۳۳۲ / کسی که بازی می‌کند / ۱۳۳۲ / شخصی

۳. پروین / ۱۳۳۲ / مایه، مایه / ۱۳۳۲ / بزرگ، بزرگ / ۱۳۳۲ / درونی

۴. نقی / ۱۳۳۲ / هر شخصیت، شخصیت / ۱۳۳۲ / عروس

۵. سفاقیه / ۱۳۳۲ / اشکان، اشکان / ۱۳۳۲ / کرکده / ۱۳۳۲ / عروس

۶. دریا / ۱۳۳۲

۷. دانا یا کنگر / ۱۳۳۲

۸. برهان / ۱۳۳۲ / روح / ۱۳۳۲

۹. ساس / ۱۳۳۲

۱۰. برادیس / ۱۳۳۲ / سیم / ۱۳۳۲

۱۱. کما / ۱۳۳۲ / کما / ۱۳۳۲ / کما / ۱۳۳۲ / کما / ۱۳۳۲

۱۲. کما / ۱۳۳۲ / کما / ۱۳۳۲ / کما / ۱۳۳۲ / کما / ۱۳۳۲

۱۳. کما / ۱۳۳۲ / کما / ۱۳۳۲ / کما / ۱۳۳۲ / کما / ۱۳۳۲

۱۴. کما / ۱۳۳۲ / کما / ۱۳۳۲ / کما / ۱۳۳۲ / کما / ۱۳۳۲

۱۵. کما / ۱۳۳۲ / کما / ۱۳۳۲ / کما / ۱۳۳۲ / کما / ۱۳۳۲

۱۶. کما / ۱۳۳۲ / کما / ۱۳۳۲ / کما / ۱۳۳۲ / کما / ۱۳۳۲

۱۷. کما / ۱۳۳۲ / کما / ۱۳۳۲ / کما / ۱۳۳۲ / کما / ۱۳۳۲

۱۸. کما / ۱۳۳۲ / کما / ۱۳۳۲ / کما / ۱۳۳۲ / کما / ۱۳۳۲

۱۹. کما / ۱۳۳۲ / کما / ۱۳۳۲ / کما / ۱۳۳۲ / کما / ۱۳۳۲

۲۰. کما / ۱۳۳۲ / کما / ۱۳۳۲ / کما / ۱۳۳۲ / کما / ۱۳۳۲

۲۱. کما / ۱۳۳۲ / کما / ۱۳۳۲ / کما / ۱۳۳۲ / کما / ۱۳۳۲

۲۲. کما / ۱۳۳۲ / کما / ۱۳۳۲ / کما / ۱۳۳۲ / کما / ۱۳۳۲

۲۳. کما / ۱۳۳۲ / کما / ۱۳۳۲ / کما / ۱۳۳۲ / کما / ۱۳۳۲

۲۴. کما / ۱۳۳۲ / کما / ۱۳۳۲ / کما / ۱۳۳۲ / کما / ۱۳۳۲

۲۵. کما / ۱۳۳۲ / کما / ۱۳۳۲ / کما / ۱۳۳۲ / کما / ۱۳۳۲

۲۶. کما / ۱۳۳۲ / کما / ۱۳۳۲ / کما / ۱۳۳۲ / کما / ۱۳۳۲

۲۷. کما / ۱۳۳۲ / کما / ۱۳۳۲ / کما / ۱۳۳۲ / کما / ۱۳۳۲

۲۸. کما / ۱۳۳۲ / کما / ۱۳۳۲ / کما / ۱۳۳۲ / کما / ۱۳۳۲

۲۹. کما / ۱۳۳۲ / کما / ۱۳۳۲ / کما / ۱۳۳۲ / کما / ۱۳۳۲

۳۰. کما / ۱۳۳۲ / کما / ۱۳۳۲ / کما / ۱۳۳۲ / کما / ۱۳۳۲

۳۱. کما / ۱۳۳۲ / کما / ۱۳۳۲ / کما / ۱۳۳۲ / کما / ۱۳۳۲

۳۲. کما / ۱۳۳۲ / کما / ۱۳۳۲ / کما / ۱۳۳۲ / کما / ۱۳۳۲