

# ماندن در وضعیت آخر

امی ب. هریس  
تامس ا. هریس

ترجمه  
اسماعیل فصیح

نشر نو  
با همکاری نشر آسیم  
تهران - ۱۳۹۸

## فهرست

### پیشگفتار

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 □ «ایسن یک ضبط است»/ ۳۱ □ واقعیت‌هایی دربارهٔ احساس‌ها/ ۳۳ □ جمع‌بندی خودمان/ ۳۹

فصل ۲: می‌توانی «خوب» باشی اگر ..... ۴۳  
می‌توانی «خوب» باشی — اگر ۴۶/۴ □ 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؟ ۶۳/۹ □ 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؟ ۹۳/۹ □ 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» نمونه 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 □ روشنفکر نامی/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 □ مراوده 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 شیء/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 □ شیق‌های 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 می‌گذارد 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 □ سنت/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 □ حق‌شناسی/۳۵۶ □ خیال/۳۵۷ □ حفظ دستاوردهای  
 گذشته/۳۵۸ □ ایمان/۳۶۰ □ بلندپروازی/۳۶۱

منابع و مآخذ ..... ۳۶۵  
 نمایه ..... ۳۶۹

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

بعد از این که در محکم به هم می‌خورَد و شیشه می‌شکنند 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 و راجی 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 نیستم؟ 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 صفحه خط‌افتاده‌ای 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 نیاورده 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 غم‌انگیز 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 همه روز 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 همه ندهای عقل را که می‌توانست به ما اطمینان 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 ماندنشان جلوگیری کنیم. این کتاب تنها درباره راه‌هایی 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 درپیش داریم، و می‌توانیم علی‌رغم کمبودهای خود و نواقص دنیایی که در آن به‌سر می‌بریم، کاری کنیم که سفر خوبی باشد.