

ماندن در وضعیت آخر (Staying OK)

نوشته امی ب هریس و تامس آ هریس

ترجمه اسماعیل فصیح

این کتاب با شانزده سال فاصله از کتاب اول یعنی "من خوب هستم - شما خوب هستید (I am ok - you are ok) (در ایران با عنوان وضعیت آخر) نوشته شده است. کتاب بسیار خوبی بود هر چند نوشته هایش شاید میتوانست مختصری روان تر باشد. نمیدانم در اصل نوشته و یا در ترجمه این مورد پیش آمده است. هر حال برای من مفید بود

چند جمله از مطالب این کتاب :

خوبی کار در این است که اگرچه نمیتوانیم جلوی احساسات بد را بگیریم ، میتوانیم از ماندنشان جلوگیری کنیم **همه ما سه شخصیتیم در یک قالب.**

- **کودک :** گاهی مانند بچه کوچکی رفتار میکنیم که در گذشته بودیم . کودک یک ضبط دائم از رویدادهای درونی در پاسخ به رویدادهای خارجی در 5 سال اول زندگی است. و ما هرگاه در موقعیتی نظیر آن موقعیت قرار بگیریم بازنواخته میشویم . کودک سرشار از ارزشهاست . کودک همان قسمت "میخوام" یعنی انگیزش است
- **والد :** شامل ضبطهایی است از آنچه انسان کوچک ، طی دورانی که ما آن را 5 سال اول زندگی می نامیم از اعمال و حرکات پدر و مادر خود دیده است.
- **بالغ :** گاهی مانند فردی واقعیت گرا که اطلاعات را کسب کرده و به جریان انداخته و فکر میکند و تجزیه تحلیل میکند و پیش بینی کرده و احتمالات را حدس میزند و تصمیم میگیرد و مسائل را حل میکند.

دکتر وایلدنر پنفلد برای اولین بار واقعیت تکان دهنده ای را فاش ساخت که خلاصه آن چنین است : او در صدها آزمایش از طریق تحریک حافظه در بیماران مبتلا به صرع کانونی نشان داد که رویدادهای گذشته بر حسب توالی زمان و جز به جز در قشر مخ ضبط شده است و حتی زمانیکه فرد قادر به یاد آوری نیست بصورت تمام و کامل در مغز او باقی میماند. آزمایشهای او نتیجه چهارگانه را زیر را در بر داشت:

- مغز مانند ضبط صوتی عالی تمام رویدادها را ضبط میکند
- احساسهایی که با رویدادهای گذشته ممزوج بودند نیز تواما ضبط میشوند
- آدمی میتواند در آن واحد دوجا باشد. شما میتوانید از نظر جسمی اینجا بوده ولی فکرتان جای دیگر و کیلومترها و سالها از شما جدا باشد
- این تجربه های ضبط شده و احساسهای ممزوج با آنها امروز در هر لحظه از زندگی ما آماده بازنواختن است و این نوارهای ضبط شده تامین کننده تقریبا همه اطلاعاتی است که باعث رفتار متقابل ما با دیگران میشود

میتوانی خوب باشی اگر: بیشتر ما با این ندا بزرگ شده ایم دوستت دارم اگر دبیرستان را تمام کنی و... بدین ترتیب ما عملا بتدریج باورمان میشود که میتوانیم با رفتار خوب محبت بخریم و جایزه بگیریم . اگر ما بتوانیم کودکان و نسل آینده را با محبت بدون قید و شرط و با انضباطی محکم و یکنواخت و بدون تنبیه بزرگ کنیم این کودکان هرگز از زندگی یا مرگ نخواهند ترسید .

به یک مهمانی میروید و جماعت پشت سر هم لطیفه تعریف میکنند ولی فردا صبح یکی از آنها را بیاد نمی آوری. دلیلش این بوده که وقتی کسی لطیفه ای تعریف میکند شما بیشتر حواستان متوجه لطیفه ای است که خودتان میخواهید تعریف کنید و نگران هستید که مبادا قبل از شما فرد دیگری چیزی بگوید. این عمل یادآوریهای والد است "بارک الله گل سرسید مجلس باش!"
آدمهای خوب :

- آدمهائي که نه نميگویند – راضي کردن همه براي شان اهميت دارد. خودشان را با نيازها و خواهشهاي همه مردم روي زمين تطبيق مي دهند
 - اگر نميتواني درست حرف بزني اصلا حرف نزن – حق ندارد کوچکترین حرف بد از دهانش در بياید. آخرنامه را با عباراتي از قبيل "با تمام وجود يا با همه قلب و روح، خالصانه ترين ارادتم". بجاي پدر و مادر عزيز مینویسند عزيزترین پدر و مادرم
 - فشار – زیر یک کلمه از نامه شان را و گاهي تمام جمله را خط میکشند.
 - خودش چمدانها را حمل میکند مبادا انعام کم او باعث ناراحتي باریب شود
 - قبل از آمدن مستخدم اتاقش را تمیز میکند
 - به سختي ميتواند خودش را راضي کند از کسي کمک بخواهد نميخواهد سربار ديگران باشد
- نقطه مقابل آدمهائي خوب ادم بد نيست بلکه انسان خوب است ذکر چند مثال تفاوت را روشن میکند :
- ادم خوب بيشتري در گذشته زندگي میکند حال آنکه انسان خوب در زمان حال زندگي میکند
 - آدمهائي خوب معيارهاي خوب بودن از ديوالد عمل میکنند حال آنکه انسان خوب با تجزيه تحليلهاي بالغ عمل میکنند
 - آدمهائي خوب بطور خودکار پاسخ مي دهند حال آنکه انسان خوب اول فکر میکنند بعد پاسخ ميدهند
 - آدمهائي خوب قابل پيش بيني هستند حال آنکه انسان خوب غير قابل پيش بيني
 - آدمهائي خوب بدرد خورند حال آنکه انسان خوب اگرچه ممکن است سودمند باشند ولي لذت بخش اند
 - آدمهائي خوب زياد لبخند ميزنند حال آنکه انسان خوب هم لبخند ميزنند و هم ميخندد هم گريه میکند
- در کمیته برنامه ريزي خانمي قرار شد گزارشهايش را ارائه دهد. رئيس روي تخته نوشت " اهداف آني و بلند مدت"
- چهره هاي همه حاضرین که خسته هم بودند در هم رفت. اهداف به کسي تسکين خاطر نمیداد معاني ديگر ان ميتوانست اين باشد " بايد، اجبار، الزام، وحتي واجب "
- خانمي در جلسه بلند شد و جاي اهداف نوشت: "خواستها" و زیر آن نوشت من ميخواهم 1... 2... 3...
- حالت چهره حاضرین عوض شد و کنجکاو شدند.
- اهداف کلام "والد" و خواسته کلام "کودک" است.
- حذف "کودک"** از برنامه ريزيهاي زندگي، چه براي کليسا باشد چه براي مدرسه يا حتي تعطيلات خانوادگي بي ترديد منجر به شکست اين برنامه ها ميشود. ما تنها وقتي به اهدافمان مي رسيم که خواهان ان باشيم
- تلف کننده هاي وقت :
- **چيزها:** حتي اگر خانه پر از خرت و پرت باشد باز مدام چيز مي خريم و اگر پولمان تمام شده باشد در ويترينها دنبال چيزها ميگرديم
 - **سردرگمي:** تصميمهائي گرفته نشده خواب را از چشم ما ميگيرد، مانع دل به کار دادن ما ميشوند. ميتوانيم حق انتخابهاي خود را محدود کنیم مثل زمانیکه در مسافرت هستيم و دو دست لباس براي انتخاب داريم
 - **نه گفتن بلد نيستيد.** روزها و هفته ها وقت براي کاري صرف ميکنيد که از اول نبايست قبول ميکرديد
 - **نميدانيد چطور صحبت مردم را قطع کنید.** نزاکت بيش از اندازه ميتواند روز شما را خراب کند
 - **احساس خرفتي:** بعنوان مثال در کوکتل پارتيها که نياز به نوازش و باهم بودن داريم با مشروب خوردن خود را از نوازش محروم ميکنيم – برن معتقد بود دليل مشروبخواري مردم اين است که ميخواهند عنان اختيار را از دست "والد" در آورده و افسار را بدست "کودک" بسپارند.
 - **تلويزيون** – زمانیکه روزانه 7 يا 8 ساعت روشن است
 - **بهترین ساعات** روز را با کارهاي بي اهميت تلف کردن- در چه ساعاتي از روز قدرت فعاليت توان ذهني شما بيشتري است؟
 - **موقع شناس نبودن** – چه موقع از رئيس تقاضاي اضافه حقوق کنید. يا از همسران چيزي بخواهيد
 - **خانه اي که همیشه برق مي زند-** تمیز کاري بيش از حد و جاروب کردنهاي بيش از اندازه
 - **نگراني از بالا رفتن سن** – اگر با هر بار ديدن اينه چين و چروکها را ببينيد همين نگراني شما را خرد خواهد کرد