

وضعیت آخر

(من خوب هستم - شما خوب هستید)

تامس ای. هریس

مترجم: مهتاب ویسی



انتشارات نیک فرجام

سرشناسه: هریس، امی ب؛ هریس، تامس ا.

عنوان و نام پدیدآور: وضعیت آخر/ تامس ای هریس؛ ترجمه مهتاب ویسی

مشخصات نشر: تهران: نیک فرجام، ۱۳۹۸

مشخصات ظاهری: ۳۲۸ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۳۹۵-۵۹-۵

وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: staying ok

یادداشت: کتاب حاضر در سال‌های مختلف توسط مترجمان و ناشران متفاوت ترجمه و منتشر شده

موضوع: رفتار متقابل، تحلیل

شناسه افزوده: ویسی، مهتاب، مترجم.

رده‌بندی کنگره ۱۱۱ ره RC ۴۸۹ ۷۷۴

رده‌بندی دی‌سی: ۶۱۶/۸۹۱۴

شماره کتابشناسی: ۵۲۰۵۸۰۱



انتشارات نیک فرجام

عنوان	وضعیت آخر
نوشته‌ی	تامس ای. هریس
ترجمه‌ی	مهتاب ویسی
ویراستار	عاطفه غفاری
نوبت چاپ	اول ۱۳۹۸
تیراژ	۱۰۰۰ نسخه
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۶۳۹۵-۵۹-۵
قیمت	۶۸۰۰۰ تومان

مرکز پخش: میدان انقلاب، خیابان دانشگاه، کوچه رستمی، پلاک ۶

تلفن: ۶۶۴۹۵۸۸۷ - ۶۶۹۷۲۸۱۷ - ۶۶۹۵۲۳۱۵

فهرست مطالب

۹	درباره نویسنده.....
۱۰	یادداشت نویسنده.....
۱۱	پیش‌نقار.....
۱۳	مقدمه.....
۱۹	۱- فروید - پن فیلد و برن.....
۲۳	جراح - مغز با همه جراحی.....
۳۲	یک واسطه میانی و پایه‌ای: تعامل.....
۳۸	۲- والد درون - بچه درون - کودک درون.....
۴۷	کودک درون.....
۵۱	بالغ درون.....
۵۴	بخش بالغ درون.....
۶۲	۳- موفقیت‌های چهارگانه زندگی.....
۶۹	من خوب نیستم - شما خوب هستید.....
۷۱	من خوب نیستم - شما خوب نیستید.....
۷۴	من خوب هستم - شما خوب نیستید.....
۷۶	من خوب هستم - شما خوب هستید.....
۸۱	۴- ما می‌توانیم تغییر یابیم.....
۸۶	بالغ درون رهایی یافته.....
۸۸	چه چیزی موجب می‌شود افراد به واسطه‌ی آن خواستار تغییر باشند؟.....
۸۹	آیا انسان آزادی و قدرت اراده دارد؟.....
۹۳	۵- تحلیل تعامل.....
۱۰۱	توضیحات الحاقی تعاملات مکمل.....
۱۰۲	تعاملات بالغ - بالغ.....
۱۰۳	تعاملات کودک - کودک.....

- ۱۰۵ تعاملات والد - کودک
- ۱۰۸ تعاملات کودک - بالغ
- ۱۰۹ تعاملات بالغ - والد
- ۱۰۹ تعاملات غیر مکمل یا منقطع
- ۱۱۲ نمونه‌های دیگری از تعاملات متقاطع
- ۱۲۲ چطور در حالت بالغ درون بمانیم؟
- ۱۲۷ ۶- ما چطور با هم تفاوت داریم
- ۱۳۰ تفکیک یا جداسازی
- ۱۳۱ خردی که نمی‌تواند بازی کند
- ۱۳۳ فرد بدین و جدا
- ۱۳۵ بالغ بدون کار انداخته شده
- ۱۳۸ مسدود ساز: تفاوت در شخصیت افسرده‌ی شیدایی
- ۱۴۳ یک شخصیت خسته‌کننده یا کسل‌کننده غالب
- ۱۴۵ تفاوت‌های موجود در مایه‌ی والد - بالغ - کودک
- ۱۴۷ ۷- ما چطور از زمان استفاده می‌کنیم
- ۱۶۲ ۸- والد - بالغ - کودک و ازدواج
- ۱۷۸ پایه‌گذاری اهداف
- ۱۸۱ ۹- والد - بالغ - کودک و فرزندان
- ۱۸۶ از کجا باید آغاز کنیم
- ۱۹۸ کودکی که در سنین مدرسه است
- ۲۰۱ درمان در دوره‌ی پیش از بلوغ
- ۲۰۵ کودکی که به فرزندپذیری پذیرفته شده (کودک فرزند خوانده)
- ۲۱۰ کودکی که مورد تنبیه شدید قرار گرفته است
- ۲۱۲ آموزش مبحث والد - بالغ - کودک به کودک
- ۲۲۰ ۱۰- والد - بالغ - کودک و نوجوانان
- ۲۴۵ ۱۱- چه زمانی درمان ضروری است؟
- ۲۴۹ تشخیص
- ۲۵۲ چرا درمان گروهی در اینجا انتخاب می‌شود؟
- ۲۶۴ ۱۲- والد - بالغ - کودک و ارزش‌های اخلاقی
- ۲۶۸ قانون منطقی اخلاق در اینجا چیست؟

- ۲۶۹ آیا توافق بر سر ارزش‌های اخلاقی امکان‌پذیر است؟
- ۲۷۲ ارزش انسان‌ها.
- ۲۷۵ من مهم هستم، شما مهم هستید.
- ۲۷۶ این روش کارساز نیست!
- ۲۷۸ گناه اصلی همان بازی است که برای نخستین بار.
- ۲۷۹ والد - بالغ - کودک و مذهب.
- ۲۸۴ مفهوم تجربه مذهبی چیست؟
- ۲۹۴ دیدن انسان‌ها از زوایای مختلف.
- ۲۹۷ دمان واقع‌گرایانه چیست؟
- ۳۰۱ ۱۳- مفهوم اجتماعی والد - بالغ - کودک.
- ۳۰۵ عورت ما می‌توانیم این قدر غیر منطقی باشیم؟
- ۳۰۹ آیا سل جوان نه مروت است؟
- ۳۱۴ تحلیل املاک بی‌المللی.
- ۳۲۵ برندگان و بازماندگان.

پیشگفتار

در سال‌های اخیر گزارش‌های بسیاری از ناشکیبایی‌های روز افزون در علم روان‌پزشکی ارائه شده است و این‌طور به نظر می‌رسد که علم روان‌پزشکی با هزینه‌های بالا، نتایج بحث‌انگیز و اصطلاحات مبهم و تخصصی‌اش تا اید نگران کننده به نظر برسد. برای بسیاری از افراد، علم روان‌پزشکی همانند وضعیت یک مرد نابینا است که در اتاقی تاریک به دنبال گربه‌ی سیاهی می‌گردد، ولی در حقیقت گربه‌ای در آن اتاق موجود ندارد.

مجله‌ها و مؤسسه‌های سلامتی روان بر این مسئله معتقدند که علم روان‌پزشکی موضوع مطلوب و مفیدی است، ولی این موضوع که علم روان‌پزشکی چیست و به چه هدفی می‌رسد، هنوز واضح نیست. سالیانه عموم مردم میلیون‌ها واژه‌ی روان‌پزشکی را مورد استفاده قرار می‌دهند ولی اطلاعات متقاعدکننده‌ی اندکی برای فرد محتاج به درمان وجود دارد. صدایی که بر تصویر طنزآمیز و کم‌دی از روان‌پزشکان و نیمکت‌های سحرآمیز آن‌ها علیه کند.

این نگرانی‌ها روز به روز بیشتر می‌شود و این نگرانی به تنها از سوی بیماران و عامه‌ی مردم بود، بلکه روان‌پزشکان نیز این نگرانی را بر سر می‌مویند. من هم یکی از آن روان‌پزشکانی هستم که به نگرانی دچار شده‌ام. این کتاب محصول یک جست‌وجو برای یافتن پاسخ‌های افرادی است که در پاسخ به پرسش‌هایشان به دنبال حقایق تلخ می‌گردند، پرسش‌های آن‌ها حول این مسائل می‌چرخد که عملکرد ذهن چگونه است؟ چرا ما آن چیزی را که می‌خواهیم انجام بدهیم، انجام می‌دهیم و در صورت تمایل چطور می‌توانیم آن چیزی که در حال انجامش هستیم را متوقف کنیم؟ پاسخ این سؤالات در این موضوع نهفته است که آن احساسی که ما در طول سالیان دراز زندگی داشته‌ایم، مهم‌ترین یافته در علم پزشکی است، این احساس "تحلیل رفتار متقابل و تبادلی" نامیده می‌شود. افرادی هستند که در برخورد با ایهامات موجود در بسیاری از روش‌های روان‌درمانی سنتی

ناامید و سرخورده شده‌اند، این روش (تحلیل رفتار متقابل و تبادلی) امید شایانی را به این افراد اهدا کرده است و پاسخ جدیدی را به افرادی ارائه می‌دهد که بیشتر خواستار تغییرند تا وقف‌پذیری یا برقراری تعادل. این روش راه‌حل جدیدی را به افرادی ارائه می‌دهد که خواستار دگرگونی و تغییرند نه تأیید. این کاملاً منطقی است که در این روش با حقیقتی مواجه می‌شود که در آن، این موضوع را می‌پذیرد که صرف‌نظر از رخدادهای گذشته، این خود اوست که در جریانات آینده مسئول است. علاوه بر آن این روش فرد را قادر به ایجاد تغییر می‌کند، تا خودش را کنترل کند و به سیرش را به سمت خاص سوق دهد و حقیقت داشتن آزادی در انتخاب و تصمیم‌گیری را کشف کند.

برای توسعه این متد بسیار مدیون زحمات دکتر «اریک برن» هستیم. دکتر برن نظام جامعه‌ی روان‌پزشکی فردی و اجتماعی را برای توسعه‌ی مفهوم تحلیل رفتار متقابل و تبادلی تشکیل داده است. نظام و سیستمی که هم از نظر سطح تئوری جامعی است و هم از جنبه‌ی سطح عملی مؤثر است. دکتر برن سمینارهای پیشرفته‌ای را در سان رانسيسکو برگزار می‌کرده است و این مایه‌ی مباحثات من است که در طی ده سال گذشته تحقیقاتی را با وی انجام داده‌ام و بحث‌ها و اظهاراتی را در آن سمینارها به اشتراک گذاشته‌ام.