

# ساختنِ زندگی‌ای که ارزش زیستن دارد

مارشا لینهان

ترجمه الهام موسویان

[www.ketab.ir](http://www.ketab.ir)



بینش نو

سرشناسه	لینهان، مارشا / Linehan, Marsha
عنوان و نام پدیدآور	ساختن زندگی‌ای که ارزش زیستن دارد / مارشا لینهان؛ ترجمه الهام موسویان؛ ویراستاری و مقابله علی حاتمی؛ ویراستاری فنی مینا بزاز امیرسرودی.
مشخصات نشر	تهران: بینش نو، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۵۳۶ ص؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۶۴۵۴-۶۱-۰
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: Building a life worth living : a memoir. ۲۰۲۰.
موضوع	لینهن، مارشا -- بهداشت روانی
موضوع	Linehan, Marsha -- Mental health
موضوع	نوجوانان -- ایالات متحده -- رفتارشناسی خودکشی -- سرگذشتنامه
موضوع	Teenagers -- Suicidal behavior -- United States -- Biography
شناسه افزوده	موسویان، الهام، ۱۳۶۵ - مترجم
رده بندی کنگره	RJ۵۰۶
رده بندی دیویی	۶۱۸/۹۲۸۹۱۴
شماره کتابشناسی ملی	۸۴۷۶۱۳۵
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیا

www.ketab.ir

تهران، پاسداران، بن‌بست کوکب،  
 ساختمان بینش، پلاک ۱۲، واحد ۳۴  
 تلفن: ۰۲۸۹۰۸۱۷  
 ساختن زندگی‌ای که ارزش زیستن دارد  
 نویسنده: مارشالینهان

ترجمه ..... الهام موسویان  
 ویراستاری و مقابله ..... علی حاتمی  
 ویرایش فنی ..... مینا بزاز امیرسرودی  
 طراح جلد ..... کیوان روشن‌بین  
 صفحه آرایی ..... مصطفی مرادی آهنی  
 چاپ اول ..... ۱۴۰۰  
 ناظر چاپ ..... امیرحسین ندیری  
 چاپ ..... آبرنگ نوین  
 تعداد ..... ۱۰۰۰ نسخه  
 قیمت ..... ۱۷۵۰۰۰ تومان

تمامی حقوق این اثر محفوظ است. تکثیر یا تولید مجدد آن به هر صورت (چاپ فتوکپی، صوت، تصویر و انتشار الکترونیکی) بدون اجازه ناشر ممنوع است.  
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۵۴-۶۱-۰



www.binesh-no.com  
 @nimaghorbani  
 dr.nimaghorbani  
 binesh.e.no

## فهرست مطالب

۱۰	..... مقدمه مترجم
۱۴	..... پیشگفتار

### بخش اول

۲۲	..... فصل اول: ساختن زندگی‌ای که ارزش زیستن داشته باشد
۳۶	..... فصل دوم: سقوط به قعر جهنم
۶۲	..... فصل سوم: ثابت می‌گم که آنها اشتباه می‌کنند
۸۶	..... فصل چهارم: محیط بی‌اعتبار ساز و آسب‌زا
۱۱۴	..... فصل پنجم: غریبه‌ای در سرزمینی نا آشنا
۱۲۸	..... فصل ششم: باید تالسا را ترک می‌کردم

### بخش دوم

۱۳۲	..... فصل هفتم: به سوی شیکاگو
۱۴۴	..... فصل هشتم: تحولات فکری و معنوی
۱۵۶	..... فصل نهم: مسیری برای اندیشیدن مثل دانشمندان
۱۶۲	..... فصل دهم: لحظه روشنگری در کلیسای مقدس
۱۷۲	..... فصل یازدهم: نظرم را اثبات کردم!
۱۹۰	..... فصل دوازدهم: عشقی که در رفت و آمد بود
۱۹۶	..... فصل سیزدهم: کلینیک درمان خودکشی در بوفالو
۲۰۶	..... فصل چهاردهم: شکل‌گیری رفتارگرایی و رفتاردرمانی
۲۱۲	..... فصل پانزدهم: سرانجام ماهی کوچک به برکه‌ای بزرگ راه یافت
۲۲۴	..... فصل شانزدهم: چه کرده‌ام؟
۲۳۶	..... فصل هفدهم: یافتن جمعی پرورش‌دهنده
۲۵۰	..... فصل هجدهم: همچون ماهی گرفتار در قلاب

فصل نوزدهم: یافتن روان‌درمانگر و پیچ‌وتاب طنزآمیز روزگار ..... ۲۵۸

### بخش سوم

فصل بیستم: طرحی اجمالی از رفتاردرمانی دیالکتیکی ..... ۲۶۶

فصل بیست‌ویکم: جا افتادن در سیاتل و یادگیری شیوه زیستن

بدون افسردگی ..... ۲۷۶

فصل بیست‌ودوم: دریافت اولین کمک‌هزینه پژوهشی برای

بررسی رابطه رفتاردرمانی و خودکشی ..... ۳۰۲

فصل بیست‌وسوم: علم و معنویت ..... ۳۱۰

فصل بیست‌وچهارم: مبارزه‌ام برای رسیدن به کرسی استادی در دانشگاه ..... ۳۲۶

فصل بیست‌وپنجم: تولد رفتاردرمانی دیالکتیک ..... ۳۳۴

فصل بیست‌وششم: دیالکتیک: کشمکش یا ستز بین متضادها ..... ۳۵۴

فصل بیست‌وهفتم: یادگیری مهارت‌های پذیرش ..... ۳۶۶

فصل بیست‌وهشتم: پذیرش ساده کافی نیست، پذیرش باید

رادیکال باشد ..... ۳۸۴

فصل بیست‌ونهم: نصیحتی سومدل از ویلیگیس: ادامه بده ..... ۳۹۶

فصل سی‌ام: رسیدن به درجه استادی در فن ..... ۴۲۲

فصل سی‌ویکم: تلاش در جهت ترکیب دین و کار بالینی ..... ۴۲۸

فصل سی‌ودوم: بهشیاری؛ همه ما ذهنی خردمند داریم ..... ۴۳۴

فصل سی‌وسوم: رفتاردرمانی دیالکتیکی در کارآزمایی بالینی ..... ۴۴۸

### بخش چهارم

فصل سی‌وچهارم: دایره بسته می‌شود ..... ۴۷۸

فصل سی‌وپنجم: بالاخره خانواده ..... ۴۸۴

فصل سی‌وششم: بیان داستان زندگی‌ام برای عموم مردم، خاستگاه اصلی

رفتاردرمانی دیالکتیکی ..... ۴۹۸

سخن پایانی ..... ۵۱۲

تقدیم ..... ۵۱۷

تشکر و قدردانی ..... ۵۱۸

پیوست ..... ۵۲۶

درباره نویسنده ..... ۵۳۲

همیشه فکر می‌کنم که بهترین روانکاوان آن‌هایی نیستند که می‌گویند: «می‌خواهم روانکاو باشم»، بلکه آن‌هایی هستند که رنج غیرقابل تحملی در زندگی خودشان داشته‌اند و سال‌ها بعد فکر می‌کنند «من درباره افراد دیگر هم کنجکاوم»  
درین لیبر'

مارشا لینهان مبدع یکی از مطرح‌ترین درمان‌های روان‌شناختی برای اختلال شخصیت مرزی است. اختلالی که غالباً از نظر روان‌درمانگران و خودبیماران به لحاظ درمانی دشوار قلمداد می‌شود و این بیماری جزء وخیم‌ترین اختلالات انگاشته‌شده و رنج قابل توجهی را به زندگی بیمار و اطرافیان وی تحمیل می‌کند. مارشا لینهان در اوایل جوانی به علائم این اختلال مبتلا و حدود دو سال و یک ماه در یکی از بیمارستان‌های اعصاب و روان بستری بوده است. غالب این اوقات را در اتاق انفرادی سپری کرده و اقدامات جدی در راستای آسیب به خود مانند خودسوزی و خودزنی داشته است.

وی در یکی از روزهای تلخ و غم‌انگیز دوران بستری بودنش با تکیه بر تنها روزنه ناچیز امیدی که در جانش باقی مانده بود تصمیم می‌گیرد خودش را از این وضعیت فلاکت‌بار (یا به تعبیر خودش قعر جهنم) نجات دهد. همین اتفاق هم می‌افتد، وی نه تنها خودش را، که با ابداع درمان

نوآورانه‌اش هزاران بیمار مبتلا به اختلال شخصیت مرزی را از قعر جهنم نجات داده است.

اگر بخواهم این اثر را در یک مفهوم خلاصه کنم، قطعاً مفهوم «امید» را انتخاب خواهم کرد. زندگی آغشته به درد است، امیدواری کلید عبور از دردهای اجتناب‌ناپذیر زندگی است. امیدواری با ایجاد انگیزه به تلاش ما جهت داده و مانع از این می‌شود که در تاریک‌ترین روزهای زندگی مان دچار رکود گشته و از حرکت و تلاش باز بایستیم.

با مطالعه این کتاب متوجه می‌شویم آنچه باعث دوام اختلالات روانی می‌شود نه خود علائم که ناامیدی از بهبودی است. امید به تغییر، امید به بهبودی و امید به ارزنده زیستن نجات‌بخش زندگی حتی بدحال‌ترین بیماران روانی است.

داستان زندگی مارشا لینهان روایت نیروی امید و پشتکار است. داستان اراده آزاد انسان برای رهایی از بندهای زندگی است، فقط کافی است بخواهیم، امیدوار بمانیم و از حرکت نایستیم. اگر مارشا لینهان بستری در یکی از بدترین بخش‌های بیمارستان اعصاب و روان توانسته با تکیه بر امید و اراده تبدیل به یکی از زنان تأثیرگذار و مطرح جهان شود، پس همه ما می‌توانیم.

روایت زندگی مارشا لینهان به ما می‌آموزد که فارغ از هر گذشته‌ای که داریم، فارغ از هر میزان درد و رنجی که متحمل شده‌ایم، هیچ‌وقت دیر نیست و می‌توانیم با تکیه بر پشتکار و امیدواری روایت زندگی مان را از نو بنویسیم، می‌توانیم همزمان با سوگواری برای گذشته تلخ و دردناکمان از آن عبور کرده و با آن خداحافظی کنیم. تا از دل آن کودک رنج‌دیده بزرگسالی توانمند و امیدوار متولد شود. جای زخم‌های ناشی از خودسوزی مارشا لینهان هنوز هست اما کهنه شده و مانعی بر سر راه رشد او قرار نمی‌دهد. آثار زخم‌های گذشته همیشه بر روح ما نقش بسته‌اند اما به مرور زمان کهنه می‌شوند، فقط

کافی است آن‌ها را ببینیم، بپذیریم و در عین حال با وجود آن‌ها امیدمان را به آینده از دست ندهیم. اگر شروع روایت زندگی مان در اراده و به خواست خودمان نبوده است، اما آینده از آن ماست، و این ما هستیم که روایتگر داستان حال و آینده زندگی مان خواهیم بود.

«مولانا شمس را گفت: پس زخم‌هایمان چه؟»

او پاسخ داد: نور از محل آن‌ها وارد می‌شود!»<sup>۱</sup>

الهام موسویان

پاییز ۱۴۰۰

www.ketab.ir