

زندگی آزموده

استفن گراس

ترجمه مهیار علینقی



بیش نو

www.ketab.ir

سرشناسه	گراس، استفن، ۱۹۵۲ - م
عنوان و نام پدیدآور	زندگی آزموده / استفن گراس؛ ترجمه مهیار علیتی
مشخصات نشر	تهران: بینش نو، ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری	۲۱۶ ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س م
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۶۴۵۴-۵۹-۷
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	The examined life : how we lose and find ourselves. عنوان اصلی:
موضوع	روانکاوی
موضوع	Psychoanalysis
موضوع	روان شناسی
موضوع	روان شناسی، نمونه پژوهی
شناسه افزوده	علیتی، مهیار، ۱۳۶۹ - مترجم
رده بندی کنگره	BF۱۷۳
رده بندی دیویی	۵۰/۱۹۵
شماره کتابشناسی ملی	۷۶۶۲۲۴۴

www.ketab.ir

تهران، پاسداران، بن بست کوکب،
 ساختمان بینش، پلاک ۱۲، واحد ۳۴
 تلفن: ۲۲۸۹۰۸۱۷
زندگی آزموده
 نویسنده: استفن گراس

مترجم: مهیار علیتی
 ویراستار فنی: مینا یاز امیرسرودی
 طراح جلد: کیوان روشن بین
 صفحه آرا: مصطفی مرادی آهنی
 چاپ اول: ۱۴۰۰
 ناظر چاپ: امیرحسین ندیری
 چاپ: آپرنگ نوین
 تعداد: ۱۰۰۰ نسخه
 قیمت: ۸۰۰۰۰ 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 ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۵۴-۵۹-۷



www.binesh-no.com

@nimaghorbani

dr.nimaghorbani

binesh.e.no

فهرست مطالب

۸	 مقدمه
۱۲	 سرآغاز
۱۳	 اسیر قصه‌ای گنگی
۲۲	 خنده
۳۴	 هدیه درد
۴۶	 دروغ
۴۷	 راز
۵۱	 جفت نبودن
۶۱	 شوق به ندانستن
۶۸	 صمیمیت
۷۲	 سیاهی دیگ
۷۶	 دوست داشتن
۷۷	 در خانه
	وقتی بارانویا موجب تسکین رنج و درد و البته، پیشگیری از
۸۴	 فاجعه‌ای بزرگتر است
۸۸	 احیای احساسات از دست رفته
۹۲	 چرا والدین به فرزندانشان حسادت می‌کنند
۹۶	 خواست چیزهای ناممکن
۱۰۰	 نفرت
۱۰۷	 درد عشق، یا فقره اسکروج

تغییر	۱۱۶
وقتی ترس از دست دادن، کاری می‌کند که همه چیز را بیازیم	۱۱۷
وقتی لجبازی اجازه نمی‌دهد دوست داشته باشیم	۱۲۱
گم کردن یک کیف	۱۲۶
تغییر خانواده	۱۳۲
از چاله به چاه	۱۳۷
حوصله سر بر	۱۴۱
در عزای آینده	۱۴۶
چگونه خشم از مادر برابر غم محافظت می‌کند	۱۵۳
بیمار بودن	۱۶۱
بازگشت	۱۷۲
تاب مرگ	۱۸۳
رفتن	۱۹۰
از دل سکوت	۱۹۱
التيام	۱۹۸
بیداری از رویا	۲۰۳
منابع	۲۰۸

از روزی که کارم را در کسوت روانکاو آغاز کردم، بیست و پنج سال می‌گذرد. بیمارانم را در جاهای مختلف دیده‌ام: از بیمارستان‌های روانپزشکی بگیریید تا کلینیک‌های روان‌درمانی و روانشناسی جنایی، بخش‌های کودک و نوجوان و دفتر شخصی خودم. مراجعین من کودکان، نوجوانان و بزرگسالانی بودند که یا خود برای روان‌درمانی به من مراجعه کرده و یا از طرف همکاران به من ارجاع شده بودند. اما غالب سال‌های کاری من به روانکاوای بزرگسالان سپری شده است؛ یعنی جلسات پنجاه دقیقه‌ای برای چهار یا پنج بار در هفته آن هم طی چند سال. تا امروز بیش از پنجاه هزار ساعت از عمرم را با بیماران گذرانده‌ام. چکیده این ساعات درون‌مایه کتاب حاضر را می‌سازد.

آنچه در پی می‌آید قصه‌هایی برآمده از کار روزانه من است. همگی واقعی‌اند اما جزئیات را به نحوی تغییر داده‌ام که حریم شخصی مراجعینم محفوظ بماند.

بسیاری از ما گاه‌گاه خود را در چنبر کارها، افکار یا انتخاب‌هایی احمقانه می‌یابیم. گاهی ناراحتی یا ترس گریبانمان را می‌گیرد یا گذشته اسیرمان می‌کند. حس می‌کنیم ادامه راه ممکن نیست و با این حال هنوز امید داریم که «راه دیگری» پیش پایمان باشد. یک بار یکی از بیمارانم صاف و ساده گفت: «می‌خواهم تغییر کنم، اما نه اگر قرار باشد خودم تغییر کنم». از آنجا که کارم کمک به بروز تغییر است، این کتاب هم درباره تغییر خواهد بود و از آنجا

که تغییر، فقدان و جدایی، پیوستگی عمیقی با یکدیگر دارند، فقدان سایه به سایه داستان‌های این کتاب حضور دارد. تغییر بدون از دست دادن چیزی، ممکن نیست.

سیمون ویل^۱، فیلسوف فرانسوی، دو زندانی هم‌بند را وصف می‌کند که پس از صرف زمانی بسیار، راهی برای مصاحبت به واسطه کوبیدن به دیوار مشترک سلولشان پیدا می‌کنند. وی می‌نویسد: «دیوار، همان عنصر جداکننده است که از قضا ابزار ارتباط شده... جدایی خود نوعی اتصال است».

کتاب حاضر درباره همین دیوار است، درباره میل ما به صحبت کردن، درک کردن و درک شدن و البته گوش سپردن به یکدیگر... نه تنها به کلمات یکدیگر بلکه به فاصله‌ها نیز. موضوعی که قصد توصیفش را دارم فرایندی جادویی و عجیب و غریب نیست؛ بخشی از زندگی هر روزه ماست. ضربه می‌زنیم... و می‌شنویم.

۱ Simone Weil (۱۹۰۹-۱۹۴۳): فیلسوف سیاسی، فعال اجتماعی و متاله مسیحی فرانسوی.