

التیام روان پس از تروما

(ویژه‌ی: زنان ماستکتومی شده و سایر افرادی که به دلیلی
عضوی از بدن شان را از دست داده‌اند)

www.ketab.ir

ریحانه سبجانی

سرشناسه	سیبانی، ریحانه، ۱۳۶۴-
عنوان و نام پدیدآور	التیام روان پس از تروما (ویژه‌ی زنان ماستکتومی‌شده و سایر افرادی که به دلیلی عضوی از بدن‌شان را از دست داده‌اند)؛ ریحانه سیبانی.
مشخصات نشر	گرگان: انتشارات نوروزی، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری	۱۰۹ ص.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۰۲-۲۹۱۵-۵
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	کتاب حاضر قبلاً با عنوان "حرکت به آن سوی دردها (ویژه‌ی زنان ماستکتومی‌شده و سایر افرادی که به دلیلی عضوی از بدن‌شان را از دست داده‌اند)" در سال ۱۴۰۲ توسط همین انتشارات فیبا دریافت کرده است.
یادداشت	کتابنامه.
عنوان دیگر	حرکت به آن سوی دردها (ویژه‌ی زنان ماستکتومی‌شده و سایر افرادی که به دلیلی عضوی از بدن‌شان را از دست داده‌اند).
موضوع	پستان - سرطان - بیماران - روانشناسی Breast-- Cancer-- Patients -- Psychology
رده بندی کنگره	RCT۸۰
رده بندی دیویی	۶۱۶/۹۹۴۴۹۰۶

التیام روان پس از تروما (ویژه‌ی زنان ماستکتومی‌شده و سایر افرادی که به دلیلی عضوی از بدن‌شان را از دست داده‌اند)

تالیف: ریحانه سیبانی

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۲

مشخصات ظاهری: ۱۰۹ ص

قطع: رقعی

شمارگان: ۵۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۰۲-۲۹۱۵-۵

قیمت: ۱۲۰۰۰۰ تومان

چاپ و نشر: نوروزی-۰۱۷۳۲۲۴۲۲۵۸

حق چاپ برای نویسنده محفوظ می باشد.



گلستان، گرگان، خیابان شهید بهشتی، پاساژ رضا، کدپستی ۴۹۱۶۶۵۷۳۷۶

entesharatnoruzi

www.entesharate-noruzi.com

۰۱۷-۳۲۲۴۲۲۵۸-۰۹۱۱۳۷۴۹۱۱۵

entesharate.noruzi@gmail.com

فهرست

پیشگفتار..... ۳

بخش اول: رنج‌های من

تئوری A-B-C..... ۹

به وقایع، فقط، نگاه کن؛ بدون قضاوت!..... ۱۵

رشد پس از واقعه..... ۱۹

هنر جنگجویی..... ۲۳

حرکت به آن سوی دردها..... ۲۵

رنج و پیام آن..... ۲۹

هنر زندگی..... ۳۳

بخش دوم: راهی برای رنج‌هایم

«رنج» و «سلامتی» دو روی یک سکه نیستند..... ۳۷

هیجان و تنظیم آن..... ۴۱

هیجان‌های آسیب‌رسان..... ۴۳

هیجان‌های کمک‌رسان..... ۴۷

استمداد از دیگران..... ۵۷

شفقت به خود..... ۶۱

پذیرش و تعهد..... ۶۷

گشتالت و درک صحیح «واقعه»..... ۷۳

بودن در «اینجا و اکنون»..... ۷۸

انجام کارهای ناتمام..... ۸۰

مسئولیت‌پذیری..... ۸۱

شرم و ابراز وجود..... ۸۳

پیشگفتار

زمانی که قلم به دست گرفته و با هدف «التيام روان پس از تروما»^۱ شروع به نگارش این کتاب کردم، بعضاً نگران بودم؛ نگرانی از این جهت که نکند چندان بایسته و شایسته، حق مطلب را ادا نکنم و نتوانم تجربه‌ی شغلی ۱۸ ساله‌ام را به‌درستی کاربردی کرده و عصاره‌اش را در اختیار شما خواننده‌ی محترم بگذارم؛ شغلی که باعث می‌شد زنانی که به دلیل سرطان، مجبور به تخلیه پستان (ماستکتومی) شده‌اند، را از نزدیک ببینم و شاهد رنج روانی آن‌ها باشم.

نکند یافته‌های پایان‌نامه‌ام را آن‌طور که باید، در صفحات این کتاب، جاری نکنم؛ پایان‌نامه‌ای که مرجعی مستحکم و مأخذی مستند بود برایم و باعث شد به‌واسطه‌ی آن، از طریق مصاحبه، به هیجان‌ها، بازخوردها، سکوت‌ها و تعمق‌های زنان ماستکتومی‌شده گوش کرده و حس‌شان را لمس

^۱ . تروما (Trauma) یا آسیب روانی یک واکنش هیجانی است که در اثر رویدادهای ناخوشایند شدید، مانند: سرطان، تصادفات، خشونت، تجاوز جنسی، یا هر نوع اضافه بار حسی ایجاد می‌شود.

^۲ . ماستکتومی (Mastectomy) نوعی جراحی برای درمان سرطان پستان است که به دلیل تشخیص دیر هنگام و پیشرفت ضایعه، بافت پستان همراه با ضایعه‌ی بدخیم، تخلیه می‌شود.

کنم. نکند دین خودم را به عنوان روان‌شناس که سال‌ها مطالعه‌ی تخصصی و پژوهش‌هایی که در حیطه‌ی روان‌شناسی سلامت داشته، ادا نکنم.

نکند نقل قول‌هایی که بعضاً از خرمن پربرکت مولانا^۱، هله پتگر^۲ و روان‌شناسان به منظور تسهیل انتقال خوشه‌چینی کرده‌ام، به‌درستی و به‌جا انتخاب نکرده باشم و نکنده‌ای دیگر.

این نگرانی‌های خود را ناشی از احساس مسئولیت و همدلی - فلذا جایز - می‌دانم؛ چراکه کتاب «التیام روان پس از تروما» در مورد افرادی است که اخیراً در زندگی یک واقعه‌ی ناخوشایندی را تجربه کرده‌اند و علاوه بر اثرگذاری بر جسم، روان فرد را نیز دست‌خوش آسیب کرده است. ممکن است از واقعه جان سالم به در برده و بقاء و کمیت حیات‌شان حفظ شده است؛ ولی، بعید نیست کیفیت زندگی‌شان در مخاطره باشد. بنابراین، گروه مخاطب این کتاب، گروهی آسیب‌پذیر و شکننده است؛ لذا بدیهی است که برای انتقال بهتر مطالب، می‌طلبم، حساس و تا حدی کمال‌گرا باشم. چرا که این کتاب با هدف تسکین و التیام رنج روانی این افراد آسیب‌دیده، مسئولیت بزرگی بر دوش خود دارد.

^۱ ابیاتی چند از مولانا در فحوا‌ی این کتاب چاشنی شد تا پیشنهادات و توصیه‌ها با شهد لطافت آمیخته باشد. البته قطعاً در انتخاب ابیات در جای درست، خطا خواهم داشت؛ چراکه روزگاران بسیار باید تا جوینده‌ای بتواند گوهر اندیشه‌های مولانا را بازابد و بشناسد، ولیکن چه کنیم، هر بیتی چنان به آدمی آرامش و نور می‌بخشد که بهره‌برداری نابجا نیز، لطف خودش را دارد.

^۲ بانو هله پتگر، استاد خودشناسی و نویسنده که با مهارتی کم‌نظیر احساس و مفاهیم را کنار هم نهاده و ترکیبی شگرف از شعر، شور، شعور و شهود خلق کرده‌اند که در ابتدای شروع هر فصل از سروده‌های زینت‌بخش و طرب‌انگیز ایشان استفاده شد. (رازی در هر کدام نهفته است، آنرا درک کن!)