

لحظه‌های درمانی

کلمات را آهنگین کنیم

دکتر مارتا استارک

مترجمان: وجیهه قبادی‌راد و مجید سلیمانی



لحظه‌های درمانی / مارتا استارک: Stark, Martha؛ مترجمان وجیهه قبادی‌راد و مجید سلیمانی.

مشخصات نشر: تهران، دانه، ۱۴۰۱.

مشخصات ظاهری: ۱۱۲ ص: قطع رقی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۳۴۳-۵

عنوان اصلی: Psychotherapeutic moments: putting the words to music

عنوان دیگر: کلمات را آهنگین کنیم

روان‌درمانگر و بیمار: Psychotherapist and patient؛ اندوه درمانی: Grief therapy

شناسه افزوده: ، وجیهه قبادی‌راد، ۱۳۵۹؛ مجید سلیمانی ۱۳۵۵.

رده‌بندی کنگره: RC۴۸۰/۸

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۴

شماره کتابخانه ملی: ۹۱۳۳۸۲۰۹

وضعیت رکورد: فیا

لحظه‌های درمانی: کلمات را آهنگین کنیم

تألیف: مارتا استارک

مترجمان: وجیهه قبادی‌راد و مجید سلیمانی

مدیر تولید: داریوش سازمند

نمونه‌خوان: هانیه سازمند

صفحه‌آرایی: میثم همدی

ناشر: دانه

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: مهر / شریف نو

شمارگان: ۵۵۰ نسخه / قطع: رقی

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۲

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۳۴۳-۵

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه کند، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

تهران: خیابان استاد مطهری، خیابان سلیمان خاطر (امیراتابک)، کوچه اسلامی، پلاک ۴/۲

کدپستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۳۱ تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸ - ۸۸۸۴۲۵۴۳ تلفکس: ۸۸۸۱۲۰۸۳

فروشگاه اینترنتی دانه: www.danjehpub.com

فهرست

۵	سخن مترجم
۹	پیشگفتار
۱۱	مقدمه
۱۵	سپاسگزاری
۱۷	فصل اول. امید بی پایان و امتناع از سوگواری
۵۳	فصل دوم. امید توان تجربه خویشتن به عنوان «کارآمد»
۷۱	فصل سوم. مدارا، گذشت و ظرفیت سازی برای بخشش
۹۱	فصل چهارم. همانندسازی درون فکنانه و استفاده از تجربه دیگران
۱۰۷	تقدیم به پدرم
۱۱۷	واژه نما
۱۱۹	موضوع نما

سخن مترجم

ترجمه کتاب حاضر، حاصل ادراکات عمیق درمانگر و نویسنده‌ای همراه است. به نظر می‌رسد خانم دکتر مارکا استارک عجین با کلماتی است که در پس ادراکاتش دریافت می‌کند. این کتاب به عمق جانشان می‌دود و به نکته‌ای دردناک در سیر زندگی اشاره می‌کند. چسبیدن و دنبال کردن ایذه آسیب‌زننده به‌طور معمول در مداری تکراری مسدود می‌شود و بدون آنکه به اندازه کافی آگاه باشیم، ضمن درگیر کردن حجم زیادی از انرژی روانی، رابطه‌ای پر چالش و تعارض برانگیز را شکل می‌دهد. از این منظر دانش و مفاهیم روانکاوانه در بررسی این چالش کمک‌کننده است اما مشاهده خود و روابطمان چنان‌که شاهد بنشینیم شفاف‌بخش خواهد بود.

در این کتاب از معاشرتی سخن به میان می‌آوریم که به استیصالمان می‌کشد و همراه با حس گناه گیج‌کننده مان می‌کند. با این وجود تصور می‌کنیم این هم بخشی از زندگی است و باید باز هم بمانیم که بسازیم، غافل از این‌که هرچقدر اجازه دهیم سیمپتوم در روند زندگی مان تکرار شود، آن را زمخت‌تر و چسبنده‌تر کرده‌ایم. از این رو تغییر ایذه‌هایی که ما را به عنوان قربانی زندگی خودمان نشان می‌دهند، تصمیمی سخت اما رهایی‌بخش است.

هیچ‌یک از ما هیچ‌وقت قربانی نیستیم. شخصی بیرون از ما وجود ندارد که راه‌های زندگی را بر ما مسدود کرده باشد. انتخاب می‌کنیم حتی وقتی در نقش فردی منفعل و قربانی فرومی‌رویم و اشک تماشاگران از این بازی سرازیر می‌شود.

نویسنده کتاب حاضر بسیار ساده و از نزدیک در دل رابطه‌هایی می‌رود که با زوایای مختلف به عجز افتاده‌اند. او در این کتاب به تفاوت چسبندگی و دل‌بستگی در صمیمیت می‌پردازد و در نهایت از بخشش سخن به میان می‌آورد.

بخشش به‌عنوان موهبتی که رشد و بالندگی برای زندگی محسوب می‌شود. البته به‌نظر می‌رسد این عبارت در فرهنگ قومی ما رنگی خودآزارانه گرفته است. چه شکلی از بخشش بالنده‌ترمان می‌کند؟ مگر نه این است که از جراحی با همانی که زخم خورده‌ایم، خشم و درد زیادی بر جانمان نشسته؟

همان‌طور که نویسنده نیز اشاره دارد، بخشش وقتی در حال روییدن است که به بودنمان آگاه‌تر شویم و خود را در جهانی وسیع‌تر از دیوارهایی که به آن بسنده کرده بودیم، شناور کنیم. بدین معنا که هرچقدر به خود و عمق خشم‌ها و دردها و آسیب‌هایمان نزدیک‌تر باشیم و بدانیم خشم چگونه در ما ورود پیدا می‌کند، در کجای ما جای می‌گیرد و با چه هیبتی خود را به بیرون پرتاب می‌کند و... آمان پیدا می‌کنیم که با او هم صحبت شویم تا فرصت ترمیم پیدا کند.

بخشش خود به خود ظهور پیدا می‌کند وقتی انرژی روانی‌مان بر تعامل با خود متمرکز شود. آسیب‌هایی که از دنیای بیرون روان ما را خراش می‌دهد الزاماً راجع به افراد بدی نیست که باید در بیرون اصلاح شوند. بلکه مربوط به فضای مستعد روان ماست که ناگزیر، ابژه‌ای را دنبال می‌کند تا به دنبال بهانه‌ای به آن آسیب زند. فرد آسیب‌زنده که به این نیاز ما پاسخ می‌دهد، به میزان آدم‌های کره زمین می‌تواند متفاوت باشد، این رخداد وقتی است که روان مستعد آسیب، خود را حریصانه در معرض یکی از موجودات خاکی قرار دهد. بخشش امری نیست که برای بودنش تلاش کنیم، وقتی خودمان را به خودمان متصل کنیم و بدانیم که تا چه حد قابلیت تغییر و تحول داریم.

وقتی به عظمت گیتی می‌نگریم و به خلوت خود می‌رویم، در ازای اینکه در اتاقی تنگ و تاریک با ابژه‌ای آسیب‌زنده گیر افتاده باشیم، وقتی قدرت خیر و امکان تغییر را در زندگی‌مان پیدا می‌کنیم و به لحظاتی امان واقف می‌شویم، وقتی تأمل در لحظه و زیستن

را با همه توانمان باور می‌کنیم، بخشش حضور دارد. چراکه بخشش بدین معناست که ما از هرگونه ابژه آسیب‌زننده برتر هستیم، با هیچ‌کس گیر نکرده‌ایم و دست انرژی مخربی که از او در ما درونی شده، امروز در خدمت بالندگی مان است.

بخشش بدان معنا نیست که وانمود کنیم آسیب ابژه را فراموش کرده‌ایم و بارها به او اجازه دهیم به حدود ما وارد شود، وانمود کردن به بخشیدن و ادامه دادن رابطه با فرد آسیب‌زننده، رفتاری خودآزارانه است. چراکه ابژه هیچ‌وقت به خواست ما تغییر نمی‌کند، مگر ما مسیری جدید برای رابطه با او تعیین کنیم.

دستاورد ما در مسیر خودشناسی، در نظر گرفتن خودمان در دنیایی است که می‌تواند سرشار از تجربه و صمیمیت باشد و اگر هرجایی روان خود را معذب کرده‌ایم، بی‌شک مسیر ما آنجا نیست. کتابی که از چهار سال پیش در مسیر چاپ قرار گرفت، مرا نیز در مسیر تغییراتی ارزنده قرار داد.

در ابتدا دوست داشتیم را تقدیم به خانواده‌ام می‌کنم که از همراهی‌شان مفتخرم و در مقابل محبت بی‌دریغشان کمر تعظیم خم می‌کنم. شوق پیدای این کتاب تقدیم به تک‌تکتان و البته دل آرام، دلخیز که تا این روزهای جوانی‌ات همراه لحظات حرفه‌ای‌ام بوده‌ای. جوانی‌ات شکوفا...

از خانم دکتر نهاله مشتاق و همه اساتید محترمی که در این مسیر راهنمایم بوده‌اند نیز بسیار سپاسگزارم.

همچنین از خانم دکتر نرگس رحمتی که این کتاب را به من هدیه داد نیز قدر دانم و نیز شکرگزار و مفتخر به مسیر پرفرازونشینی هستم که همراه با مراجعین و یا بهتر بگویم همان هم‌نشینان طی می‌کنم. مسیری که سال‌ها در طلب زندگی جهد کردیم تا زبان گفتگویمان را کمابیش بیابیم و در احوال یکدیگر سفر کنیم. به بودن تک‌تکتان مفتخرم. کتابی که تقدیم می‌کنم در سال نود و هشت ترجمه و ویرایش شد.

و جیهه قبادی راد

تیرماه سال هزار و چهارصد و دو