

۱۶۲۱۴۴۱

راهنمای همراه شما با داستان‌هایی در باب
درمان، امید، عشق و بازگشت

غذای جان برای روح نوجوانان ۲

نویسندگان:

ج. کنفیلد

بارک رکتو هینسن

مترجم:

مهدی افشار



انتشارات لیوسا

غذای جان برای روح نوجوانان ۲ / نویسندگان چک
کنفیلد، مارک ویکتور هنس
تهران: لیوسا
۴۴۰ ص

Chicken soup for the recovering soul

معتادان بهبود یافته - رفتار بیمارگونه - جنبش بهبودی -
لطایف و حکایات

۹ ص/ HV۵۲۷۵

۶۱۶/۸۶۱

۵۲۸۷۳۶۸

سرشناسنامه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

عنوان اصلی

موضوع

رده‌بندی کنگره

رده‌بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی



انتشارات لیوسا

■ سال چاپ: ۱۳۹۸

■ تیراژ: ۵۰۰ نسخه

■ چاپ: فراچاپ

■ صحافی: فراچاپ

■ قیمت: ۶۸۰۰۰ تومان

■ نام کتاب: غذای جان برای نوجوانان ۲

■ نویسنده: چک کنفیلد، مارک ویکتور هنس

■ مترجم: مهدی افشار

■ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۰-۰۷۸-۸

■ نوبت چاپ: اول



۶۶۴۶۶۰۹ - ۶۹۶۰۰۳۵



۰۰۰۴۰۰۴۲



www.nashreliusa.com



instagram.com/dorsaliusa

۶۶۴۶۴۵۷۷

www.dorsabook.ir

liusa@nashreliusa.com

telegram.me/dorsaliusa



خیابان انقلاب، بین خیابان وصال و قدس (جنب سینما سپیده)، کوچه اسکو،
پلاک ۱۲، طبقه همکف. (کدپستی: ۱۴۱۷۸-۱۳۸۷۳)

فهرست مطالب

۷	در باره‌ی کتاب
۸	مقدمه مترجم
۱۱	پیشگفتار
۱۸	مقدمه
۲۱	فصل اول: سفر بازپروری
۲۲	فرشته‌ی خدا: پوش
۲۴	صندلیم عالی
۲۸	انبوه
۳۲	در تماس با قهرمانی فرشته
۳۷	خشم خموش
۳۹	گنجینه‌های تابستانی
۴۴	اسکلتی در کمد
۴۸	ناکی در پرهیز می‌مانم
۵۳	یک حلقه طلای کوچک
۵۸	این بار چقدر دوام می‌آورد؟
۶۰	رژیم «تعامل روحی»
۶۴	چطور می‌توانم از عهده این خسارت برآیم؟
۶۵	یک زن
۶۹	نامه
۷۵	فصل دوم: شانه‌هایی برای سر نهادن
۷۶	دوستان بیل دبلیو
۷۹	پیرامون اتاق
۸۴	معجزه‌ای در ساختن
۸۷	کلوب شماره ۲۰۲
۹۳	صندلی

۹۶	لطف الهی یا قدرت فائقه
۱۰۰	تواناسازی ناتوانان
۱۰۵	قول آب دهان بر خاک
۱۰۷	نگاهی از سر عقلانیت
۱۱۳	با اندک کمکی از سوی دوستانم
۱۱۸	رقص با فیل
۱۲۲	رسیدن به لحظه‌های درمان
۱۲۶	بارلی
۱۲۹	فصل سوم: احساس معنویت
۱۳۰	پسر کوچک راه را به من نشان داد
۱۳۲	اتاق رد کوچکی را که
۱۳۷	امید
۱۴۰	اشک‌های دره نگر
۱۴۳	پرواز آزاد
۱۴۶	نجوای یک فرشته
۱۵۳	جستجو برای یک نشانه
۱۵۷	درمان: یک دلیل و یک مسیر
۱۶۳	ثروتمندترین مرد جهان
۱۶۵	تولدی برای به یاد ماندن
۱۷۰	فرشتگان می‌رقصند
۱۷۵	فصل چهارم: خانواده‌های نسی، خانواده‌های سببی
۱۷۶	جستجو برای طلا
۱۸۳	دور از انتظار
۱۸۷	اندوه کامل
۱۹۳	به گونه‌ی فرشتگان
۱۹۹	یادی خاطره‌ای از دو دوست
۲۰۲	شکوه نمایش‌های الهی
۲۰۷	نوری در انتهای تونل

۲۱۵	زمان و درمان
۲۱۷	آنچه ناگفته مانده
۲۲۳	اشک ها
۲۲۵	فصل پنجم: روح کش سان
۲۲۶	امید کریسمس
۲۲۹	آماندا در امنیت
۲۳۴	هنوز می توانیم ترانه ای بخوانیم
۲۳۸	می توانی همان شخص باشی
۲۴۳	گزینه ها
۲۴۴	دور رفته ها
۲۴۸	من داستانی هستم که از خرد می گویم
۲۵۲	مراقب خودت باش
۲۵۸	همانی می شوی که آرشیویش را دارم
۲۶۲	دوام بیاور
۲۶۴	مامانم اهل عیش و نوش است
۲۷۰	بیست و چهار ساعت برای زیستن
۲۷۷	فصل ششم: جامعه ی ما و تنوع
۲۷۸	وینا
۲۸۵	جک، بهترین دوست من
۲۹۰	آنگاه که زندگی من رنگی دیگر گرفت
۲۹۴	او تنها نشست
۲۹۸	مدیریت فشار عصبی ۱۰۱
۳۰۱	آن را بنا کن و آنان خواهند آمد
۳۰۸	بالا تر از سیاهی رنگی نیست
۳۱۱	و آن خردی که تفاوت ها را بازمی شناسد
۳۱۸	قطعه ای از کیک برای من نیست
۳۲۲	کرامت شکست ناپذیر بشر
۳۲۶	امتان

۳۳۰	در روشنائی زودهنگام صبح
۳۳۵	خرد، فراسوی سالمندی‌ها
۳۳۸	فصل هفتم: نشاط درمان کردن
۳۳۹	بیل، بیل را نجات می‌دهد
۳۴۲	چشمان پدرم
۳۴۷	میراث
۳۵۲	برهنه تن و رقص با
۳۵۸	«من بدم را دوست دارم»
۳۶۴	دمرو مرگ
۳۷۱	فیلم‌ها، شمشیر
۳۷۴	مقطر نامحسوس درمان
۳۸۰	سفری به دره خویس
۳۸۷	از قربانی تا پیروز
۳۹۱	معجزه در والمارت
۳۹۶	فصل هشتم: درمان کامل، ننگی
۳۹۷	پسته شام سرخ
۴۰۳	چهره‌ی قهرمانان
۴۰۷	باطری در حال مرگ و وابستگی در حال درون
۴۱۱	میراث‌های به جای مانده
۴۱۶	دست نوازش
۴۱۹	چاق، احق، زشت
۴۲۳	من تسلیم نخواهم شد
۴۲۷	حال، من یکپارچه‌ام
۴۲۸	از دهان بچه‌ها
۴۳۱	از چشمان قلب من
۴۳۵	قبراق و سر حال

درباره‌ی کتاب

دقیقاً نمی‌دانم چند سالم بود که کتاب‌های غذای روح را شروع به خواندن کردم، چیزی که مطمئنم اینست که بارها و بارها در وقت خواندن این داستان‌های کوتاه واقعی، گریه‌هایم و گریه‌هایم تمام می‌شد.

کتابی ده من را به حق تجربه هیجانات عمیق درونی فرو می‌برد، کتابیست، فروتنی برای انسان ماندن، شما این کتاب را که می‌خوانید، ذره ذره بیشتر می‌خواهید قشنگ‌تر زندگی کنید و این اتفاق بزرگیست در زندگی.

دکتر علیرضا شایسته

طرح‌واره درمانی

راهبر زندگی (دانش آموخته دانشکده مدیریت)

مدیر خانه توانگری (مرکز توانمندسازی فردی و سازمانی) در ایران و انگلستان

مقدمه مترجم

از روزگاران گذشته و از گذشت ایام، به تجربه آموخته‌ایم از اندوه‌هایمان و از موفقیت‌ها و شادکامی‌هایمان با کسی سخن نگوییم که بیان اندوه‌ها موجب شادمانی رشک‌ورزان و بخیلان می‌شود و اسباب سرزنش دوسداران، یاران؛ و بیان شادی‌ها و موفقیت‌ها خشم دیگران را برمی‌انگیزد خواه دوست باشند و خواه دشمن. دوست به حساب بخت‌یاری و خوش‌شانسی می‌گذارد و دشمن به حساب زرنگی و پشت هم‌اندازی. از همین منظر است که سعدی در گلستان خوش شمیم خود می‌گوید:

«بازرگانی را هزار بار حسابت افتاد. پسر را گفت نباید این سخن با کسی در میان نهی. گفت ای پدر، درمان تراست؛ نگویم. ولیکن خواهم مرا بر فایده‌ی آن مطلع گردانی که مصیبت در نه‌ان داشتن، چیست؟ گفت تا مصیبت دو نشود. یکی نقصان مایه و دیگر شمانیت همسایه.»

و راستی را که سعدی — شاد باد روانش — سخن به حق و از سر تجربه گفته است که وقتی دچار مصیبتی می‌شوی، چه بسیار کسانی که نه تنها دست یاری جویت را نمی‌فشارند که پای لغزان و لرزانت را نیز از پای می‌کوبند.

اما روانشناسان و روانکاوان نیز سخنی تأمل‌برانگیز دارند و گفته‌اند: «وقتی از اندوه‌هایت می‌گویی، آنها را به نیم تقلیل می‌دهی و وقتی از شادی‌هایت می‌گویی، آنها را مضاعف کرده، دو برابر می‌گردانی.» و کدام سخن را باید پذیرفت، سخنی را که تجربه به درستی به حقانیت آن گواهی می‌دهد یا کلامی را که مبتنی بر دانش عینی و نویافته‌های علمی است؟

و این قلم گریزراهی را از این دو مسیر آکنده از تردید و لغزش یافته است؛ گریزراهی که می توان بی هیچ هراسی دردها، رنج ها و ناکامی ها را بیان داشت بی آنکه لبخندی از نشاط، لب بخیلی را بگشاید یا از شادکامی ها، موفقیت ها و دستاوردها گفت، بی آنکه گرهی بر ابروی کسی بنشانند. و آن گریزگاه «نوشتن» است. نوشتنی که آرام می گرداند تو را از رنجی که بیانش را دشوار می بیند. شادمان تر می گرداند تو را از موفقیتی که کسب کرده ای.

سگفت دواپی است نوشتن و این سپید کاغذ چه همدل و همراه و همراز مهربانی است که دهان تو را تسکین می دهد، اندوه هایت را فرومی نشاند و بار سنگینی از دوش تو برمی گیرد بی آنکه رشک و رزد و با بخل خود بیازاردت.

بنویس و باز هم بپرس. مهم نیست تا چه حد در نوشتن و بازگویی حدیث دل توانا یا ناتوان هستی. نوشتن آرام می گرداندت و انگیزه ی با دیگری سخن گفتن را به امید نسری خالص، کمرنگ و کمرنگ تر می کند. دیگر بیم آن نداری از گفته های خویش پشیمان شوی که مبادا قصه ی غصه هایت بر سر هر بازاری گفته شود و دیگران، غمین نمی کنی که سخت دلی را رنجیده باشد یا خشمی و حسدی را برانگیخته باشد.

نوشتن، سودمندی بیش از اینها دارد، چه بسیارانده ها، ردها و رنج ها که در گذر زمان، تیزی و برزایی و تیرگی و دردناکی خود را از دست می دهد و چه بسیار، بسیارها که وقتی نوشته هایی را بازخوانی می کنی که به تو از سر اندوه به سینه ی سپید کاغذ سپرده ای، دیگر نه تنها به تو آزاری نمی رسانند، دیگر تیزی و برندگی گذشته را نیز ندارد که بی ثمری خود را به ثبوت رسانده است. با بازخوانی اش درمی یابی؛ بی ثمر آن همه بیداری کشیده ای و بی ثمر آن همه در بستر اضطراب، غلت زده ای و آن وقت که به یادمان می ماند

بسیاری از این بسیار اندوه‌ها، تنها در ذهن ما بوده و وهمی و خیالی بیش نبوده، این خطوط نقش بسته بر بستر کاغذ، چه یادهایی را در خاطرم زنده نمی‌کنند و شگفت‌تر اینکه وقتی به فصل شادی‌های نوشته‌هایمان می‌رسیم، شادمانگی آنها در خاطرم زنده می‌شود و اگر به همان نشاط‌آوری و جلالت گذشته نباشند، لااقل نیمی از آن نشاط را در خاطرم زنده می‌گردانند.

این مجموعه همان نوشته‌های از سر اندوه است، همان غمنوشته‌ها، نیمی دردها و رنج‌های کسانی که با ضبط و ثبت اندوه‌ها و آلامشان بر روی سپید کاغذ، آرام‌گردانده‌اند و آنگاه عمدتاً بی‌نام و نشان از سر همدلی و فرشته‌جویی سراسر آنیز سهیم کرده‌اند تا دریابیم اندوه، تنها متعلق به من و تو نیست. درد و رنج و هماري و اعتیاد در سراسر جهان حضور دارد و اندیشه‌ها را می‌خراشد و چنگال می‌زند، کودکان را به تباهی می‌کشاند و خانواده‌ها را به ازهم‌پاشدگی.

آنچه بر این غمنوشته‌ها ثبت کرد، پایان خوش آنهاست و خواننده در پایان با خواندن هر یک از این حدیث‌های اندوه، مشاهده می‌کند همیشه راه گریزی از آن همه درد و رنج و مصیبت‌ترجمه‌داده‌ها و شاید باورتان نشود که جامعه‌ی آمریکایی، همین مردم کوچه و بازار و خیابان در شهرها و روستاها این چنین به خداوند توکل می‌کنند و شاید رمز و راز نه‌گفته‌ای است که کمتر رنجیده‌خاطر و کمتر پژمرده‌حالتند.