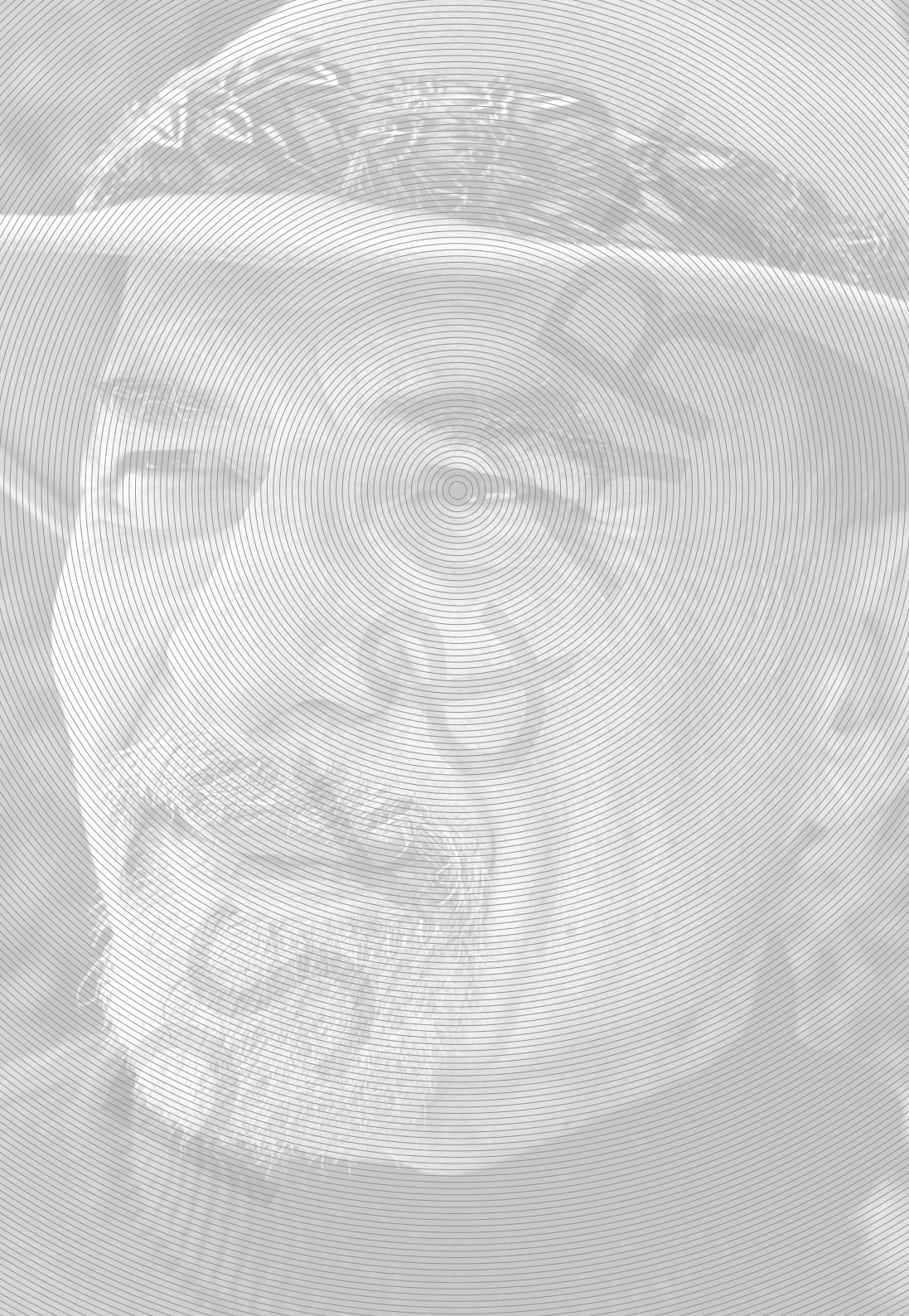








آفرید ۱۹۸۱ ای یک روز

اروین د. یالوم

مترجم: سید پیمان رحیمی نژاد

سرشناسه: یالوم، اروین دی، ۱۹۳۱-م.

Yalom, Irvin D

عنوان و نام پدیدآور: آفریده‌های یک روز / اروین یالوم؛ مترجم پیمان رحیمی نژاد.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات روان‌شناسی و هنر، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری: ۲۱۳ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۶۳-۵۶-۹

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: [2015], Creatures of a day: and other tales of psychotherapy,

موضوع: روان‌درمانی -- نمونه پژوهی

موضوع: روان‌درمانگر و بیمار -- نمونه پژوهی

شناسه افزوده: رحیمی نژاد، پیمان، ۱۳۶۴-، مترجم

رده‌بندی کنگره: RC۴۸۰/۵/۲۱۷ ۱۳۹۴

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۴

شماره کتابشناسی ملی: ۳۹۵۰۱۸۸

روان‌شناسی و هنر

آفریده‌های یک روز |

نویسنده: اروین دی. یالوم |

مترجم: پیمان رحیمی نژاد |

ویراستار: فاطمه سلیمی علویجه، ندا تک سایه |

طراح جلد و صفحه‌آرا: احسان رضوانی |

ناشر: روان‌شناسی و هنر |

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف‌نگار |

نوبت چاپ: دوم، ۱۳۹۶ | تیراژ: ۱۰۰۰ |

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۶۳-۵۶-۹ |

ISBN: 9786007063569 |

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است |

انتشارات روان‌شناسی و هنر: تلفکس: ۸۸۹۹۶۵۰۶ | صندوق پستی: ۱۷۳۴-۱۳۱۴۵ |

www.ravanhonar.com |

فهرست مطالب

- مقدمه اول // ۱۱
- مقدمه دوم // ۱۳
- درمان پیچیده // ۱۹
- واقعی بودن // ۳۱
- رقص باله (آرابسک) // ۴۹
- ممنونم مالی! // ۶۷
- مرازدانی نکنید! // ۹۳
- به فرزندان شجاعت را نشان بده // ۱۱۳
- شما باید آرزوی داشتن گذشته بهتر را به فراموشی بسپارید // ۱۳۷
- بیماری‌ات را مهار کن: اتمام حجت با الی // ۱۵۱
- سه بار گریه // ۱۷۵
- آفریده‌های یک روز // ۱۸۵
- پس گفتار // ۲۱۱

این کتاب تقدیم می شود به روح بلند، عاشق و مهربان
پدرم «سید بهمن رحیمی نژاد» که ناباورانه آسمانی شد.

و

روح سترگ و ملکوتی مادری عاشق، سمبل خردمندی
و یاری رسانی، «دکتر سیده فرنوش حسینی» که همیشه
حسرت دیدار او را تا ابد با خود خواهم داشت اما با عشق
او زندگی خواهم کرد.

مقدمه اول

۲ خرداد ۱۳۹۴

این کتاب تقدیم می‌شود به نازنین زندگی‌ام، پدرم
این روزها با بیماری دست و پنجه نرم می‌کند اما عاشق‌تر از قبل مادرم را دوست
می‌دارد و چشمانش پر از زندگی است و مسئولانه از عشق خویش مراقبت می‌کند. با
تو تمام راه‌های شکوفایی گونه‌ای دیگر بود. هنوز دست‌هایت وقتی مرا به گرمای آغوش
پدری‌ات دعوت می‌کردی یادم هست. طاقتم طاق می‌شود وقتی در بستر بیماری
نمی‌توانم کاری برای کاهش رنج جانکاهت انجام دهم. تنها راهی که می‌توانم لبخند
عمیقت را تجربه کنم طی کردن راه رشد و آگاهی و یاری‌رسانی است. در سرتاسر
زمان ترجمه این کتاب، چشمان نافذ و بی‌همتایت را با خودم داشتم. این کتاب کمترین
کاری‌ست که فرزندی برای عظیم‌ترین سرمایه زندگی‌اش می‌توانست انجام دهد.
اما متأسفانه این هدیه به بیداری چشم‌های پدرم نرسید و او را از دست دادم و چند
روز پس از عروج او، شاهد آسمانی شدن یکی از انسان‌های ناب زندگی‌ام بودم که
متأسفانه خیلی زود چشم از جهان فروبست و دنیا از وجود ارزش‌بخش و خیرخواه و
پرفروغ او خالی شد و شوق دیدارش ابدی شد.

مقدمه دوم

۲۱ تیر ۱۳۹۴

تلخ‌ترین روز، همین روز بود، وقتی دیگر نمی‌توانستم تو را به آغوش بکشم. تنهایی و مرگ تو، رنجی بزرگی بود که باید متحمل می‌شدم تا واقعیت انسانی‌ام را بیشتر درک کنم. ما تنها زاده می‌شویم و تنها می‌میریم. این همان ویژگی اگزیستانسیال آدمی است. اما به واقع نبودنت، بینش متفاوتی را به من بخشید. بینشی آکنده از دلتنگی و رنج و صبر. برای نوشتن مقدمه دومی که پس از آسمانی شدن می‌نویسم بسیار رنج‌ها و تنهایی‌های عریانی را زیسته‌ام. حال بعد از شش ماه توانستم بپذیرم که برای بودنت بنویسم. چون تو در قلب مادرم و قلب خواهران و برادرانم زندگی می‌کنی. مرگ تو یک پایان ارزش‌بخش بود، چون خودت همیشه همین‌را زندگی کرده بودی. آدمی تنهاست و می‌داند که تنهاست؛ همچنان که می‌میرد و می‌داند که می‌میرد.

اما در این میان «ابرمرد کسی است که برای تحمل اندیشه بازگشت جاودان، قدرت کافی دارد مانند تو».

مرگ، رویداد ارزش‌بخش زندگی است و اگر نمی‌بود زندگی ارزشی نمی‌داشت. اینکه ما این همه قدردان زندگی هستیم و آن‌را مغتنم می‌شمیریم تنها به دلیل حضور مرگ است. به بیان دیگر، ارزش زندگی به جهت محدودیت و تنهایی بودن زندگی است که از این تنهایی به مرگ تعبیر می‌شود؛ این نکته را از طریق تجارب عادی خود نیز می‌توانیم دریابیم؛ به طوری که اگر تصور کنیم تنها یک روز از زندگی ما باقی مانده است، در مقایسه با زمانی که جاده بلندی را پیش روی خود تصور کنیم، نسبت به زندگی قدردان‌تر می‌شویم.^۱

مولوی نیز در دفتر ششم به طور دقیق این تلقی را بیان کرده است:

۱- برگرفته از مقاله استاد ملکیان درباره مرگ

آن یکی می‌گفت خوش بودی جهان / گر نبودی پای مرگ اندر میان
 آن دگر گفت ار نبودی مرگ هیچ / که نیزیدی جهان پیچ پیچ
 خرمی بودی به دشت افراشته / مهمل و ناکوفته بگذاشته

رویدادهای زندگی، گاهی اوقات مانند طوفانی هستند که وقتی وارد آنها می‌شوید با زمانی که از آنها خارج می‌شوید، متفاوت تر خواهید بود. یالوم با استادی تمام، شما را به رویارویی با تلخ‌ترین و سخت‌ترین رخدادها و معماها دعوت می‌کند و با ایجاد مسئولیت و بیدار کردن تعهد انسانی، درمان‌های ناب خود را ادامه می‌دهد.

وقتی از او خواستم تا برای کتاب حاضر که آخرین اثر او در سال ۲۰۱۵ بود مقدمه‌ای بنویسد، یالوم این‌گونه گفت که: «من در هشتاد سالگی فرصت کمی برای نوشتن دارم و بهتر است به جای نوشتن مقدمه برای کتاب‌هایم که ترجمه می‌شوند، این مقدمه‌ها را کتاب دیگری کنم.» این کلام یالوم پرانرژی و خندان مرا به یاد این جمله او انداخت که «خیلی‌ها از زندگی وام نمی‌گیرند که به مرگ بدهکار نباشند!» او از زندگی وام نمی‌گیرد بلکه ترجمان درستی از زندگی را یافته و می‌خواهد به غایت از آن لذت ببرد و مسئولیتش را تمام کند. همان‌طور که در «وقتی نیچه گریست» از قول نیچه می‌گوید: «درست است که رنج می‌کشید اما این بهای دیدن است». رویدادهای ناگوار، بهای دیدن درست زندگی و یافتن بینش نو است.

در نگاه او و همقطاران اگزیستانسیالیستش تنها خود شما مسئول جنبه‌های قطعی موقعیت زندگی خود هستید و فقط خودتان قدرت تغییر دادن آن را دارید. حتی اگر با محدودیت‌های بیرونی همه‌جانبه‌ای درگیرید، هنوز آزادی و حق انتخاب پذیرش برخورد‌های مختلف را، نسبت به این محدودیت‌ها دارید. پس ما مسئولیم و همان‌قدر که این اصل را رعایت می‌کنیم در مسیر خود قدم برمی‌داریم.

دکتر یالوم در این کتاب با هنر تمام در ده داستان، رازهای گوناگونی را از زندگی انسان‌ها برملا می‌سازد که شاید برای هر کدام از خوانندگان‌ش نیز در جهان اتفاق افتاده یا در حال اتفاق باشد. داستان‌هایی که از مسائل اساسی زندگی انسانی مانند عشق، تنهایی، اراده، آزادی، بی‌معنایی و مسئولیت‌پذیری سرچشمه می‌گیرد. بی‌شک همان‌طور که

نیچه باور دارد، اگر تش، بهای شناخت خویش است، بسیار خوب، من برای پرداخت آن آماده‌ام و چیزی که مرا نکشد، نیرومندتر می‌کند، هر اتفاقی می‌تواند ما را انسان‌تر نماید. در مانگر و مراجع، هردو همسفرند در راه کشف و آگاهی، به همین دلیل برای یک روان‌شناس، رنج، خود نوعی دعای خیر و آموزگار جنگیدن در زندگی است. وظیفه شما این است که نسبت به خود خیراندیش و ملایم باشید. بی‌شک این کتاب سه موضوع اساسی زندگی آدمی را یعنی تنهایی و عشق و مرگ را به بهترین شیوه مورد بحث و بررسی قرار داده که فکر می‌کنم در این زمینه کم‌نظیر است.

در انتها، بر خود لازم می‌دانم از دکتر هومن نامور دوست گرانمایه، خوش‌فکر و مدیر مسئول انتشارات روان‌شناسی و هنر که با حمایت‌هایشان، فرصتی را فراهم آوردند تا این اثر به چاپ برسد صمیمانه تشکر می‌کنم. از خانم فاطمه سلیمی، مدیر داخلی انتشارات که همیشه با پیگیری‌ها و نکته‌سنجی‌هایشان به من در این اثر کمک شایانی کردند و زحمات زیادی را نیز متحمل شدند قدردانی می‌نمایم و سپاسگزار دوست هنرمندم احسان رضوانی عزیز که با هنر کم‌نظیرش، این کتاب را به زیور طبع آراستند، باشم.

از شما مخاطبین عزیز درخواست دارم که دیدگاه و تجربه‌ها و داستان‌ها و نظرات خود را درباره این کتاب از طریق ایمیل^۱ یا صفحه اینستاگرام^۲ با اینجانب در میان بگذارید. امیدوارم این کتاب بتواند اثری کوچک اما عمیق و ماندگار در ذهن آگاهی جوی شما عزیزان خلق نماید و به قول حافظ گرانقدر:

اهل کام و ناز را در کوی رندی راه نیست

رهروی باید، جهانسوزی، نه خامی بی‌غمی

مانا باشید

اسفند ۱۳۹۴

سید پیمان رحیمی نژاد

«همه ما آفریده‌های یک روز هستیم؛ به یادآورنده و به یادآورده شده مانند هم هستند؛ چه انسان مشهوری باشیم و چه انسان معمولی، ما همه یکسان هستیم چون در یک روز خلق شده‌ایم. همه چیز زودگذر و ناپایدار است هم خاطرات و هم آنچه به یاد سپرده می‌شود، زمان، وقتی در دست شماست که شما همه چیز را فراموش کنید و همه چیز نیز شما را فراموش کند. همیشه آگاه باشید زندگی جریان دارد و انعکاس نبودنتان در همه جا و ذهن همه آدم‌ها خیلی زود پخش خواهد شد و شما در حافظه هیچ‌کس و هیچ‌جایی نخواهید بود.»

تأملات، مارکوس ارلیوس^۱

۱- مارکوس ارلیوس یکی از معدود شاه فیلسوف‌های تاریخ است که معمولاً او را بزرگترین فیلسوف روم می‌دانند. حدود بیست سال حکومت کرد که فقط هشت سالش را قدرت مطلق بود و از سال‌های ۱۶۱ تا ۱۶۹ میلادی به اتفاق لوسیوس وروس و از ۱۷۷ تا ۱۸۰ میلادی را همراه با پسرش کومودوس حکومت دوگانه داشت (در ساختار سیاسی روم باستان این مدل حکومت هم وجود داشت). در فیلم «گلادیاتور» داستان قتل او به دست پسرش را می‌بینیم. رساله‌ای از او به یادگار مانده که اندیشه‌های فلسفی‌اش را در آن آورده، این رساله (Meditations)، سه بار به فارسی ترجمه شده: یک بار با عنوان «اندیشه‌ها» توسط غلامرضا سمیعی (کتابسرای بابل، ۱۳۶۹)، نوبت دوم با عنوان «تأملات» به دست مهدی باقی و شیرین مختاریان (نشر نی، ۱۳۸۴) و نوبت سوم توسط انتشارات ققنوس و با ترجمه عرفان ثابتی با عنوان «تأملات» در سال ۱۳۹۱ به چاپ رسیده است.

