

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

از قلبت بیاموز

«درس‌هایی از زندگی، عشق و ورزیدن و گوش دادن به دیگران»

دانیل گوتلیب

هانیه حق نبی مطلق



انتشارات
جایگاه اندیش

سرشناسه :	گاتلیب، دانیل، ۱۹۲۶ - م
عنوان و نام پدیدآور :	Gattlieb, Daniel
مشخصات نشر :	تهران: چاپک اندیش، ۱۳۹۹
مشخصات ظاهری :	۱۵۲ ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س م
شابک :	۹۷۸-۶۰۰-۵۸۶۱-۴۸-۸
وضعیت فهرست نویسی :	فیا
یادداشت :	عنوان اصلی: Learning from the heat: lessons on living, loving, and listening, c2008
عنوان دیگر :	درس‌هایی از زندگی عشق ورزیدن و گوش دادن به دیگران
موضوع :	راه و رسم زندگی
موضوع :	Conduct of life
شناسه افزوده :	حق نسبی مطلق، هانیبه، ۱۳۶۰ - مترجم
رده بندی کنگره :	P1۱۰۸۱۰
رده بندی دیویی :	۶۰۰/۲۳
شماره کتابشناسی ملی :	۷۲۰۴۱۷۳

www.ketab.ir



مرکز پخش چابک اندیش:

۰۹۹۰۵۶۴۶۰۶۲

۰۹۱۲۱۵۷۱۲۸۲

۶۶۴۹۹۳۲۷-۶۶۴۹۱۰۲۴

Chabokandish8693@gmail.com
t.me/chabok_andish

• از قلبت پیاموز

• انتشارات چاپک اندیش

• نوشته‌ی: دانیل گوتلیب

• ترجمه‌ی: هانیبه حق‌نبی مطلق

• ویراستار: شیرین وحدانی

• حروف‌نگاری: محمدعلی

• نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

• تیراژ: ۵۰۰ نسخه

• قیمت: ۳۶۰۰۰ تومان

• شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۸۶۱-۴۸-۸

فهرست

۷	مقدمه
۱۱	آنچه درباره‌ی عشق آموختم
۱۸	ما فکر می‌کنیم چگونه فردی هستیم؟
۲۳	اما من همچنان صبر پیشه می‌کنم
۲۷	زندگی در جایگاه درست
۲۹	گوش کردن، بهترین درمان
۳۸	گرفتن دست‌های مادر
۴۴	گفتگوی دوستانه
۴۷	برای تغییر کردن هیچ کاری نکن
۵۱	آنچه که فرزندان من می‌پسند
۵۶	اختلال عصبی رایج ما
۶۱	بده بستن مراقبت کردن از دیگران
۶۷	روایه‌ای بچه‌ها و اعتقادات پدر و مادرها
۷۱	درباره‌ی همدردی
۷۳	لبزهای چه کسی خاص است؟
۷۸	بخش روشن مرگ
۸۳	بخشش
۸۷	یادش ناامیدی
۹۲	آنچه که در مورد بهشت آموختم

مقدمه

۲۰ دسامبر سال ۱۹۷۹ یک روز آفتابی و زیبا مانند هر روز معمولی دیگر بود. من روانشناسی سی و سه ساله بودم که در سمت ریاست بخش بیماران سرپایی کار می‌کردم و در حرفه خود بسیار موفق بودم. به لطف خداوند همسری زیبایم و دو دختر دوست‌داشتنی داشتم که آن روز اولین روز مدرسه‌شان بود. در ساعت هفت و سی دقیقه صبح خانواده‌ام را بوسیدم و با آن‌ها خداحافظی کرده و در مسیر چمنکاری شده‌ی مقابل منزل به طرف اتوموبیلم رفتم. هنوز هم می‌توانم صدای جرق جرق کردن چمن‌های زیرپایم را بشنوم. این صدا را خوب به خاطر دارم چرا که آن روز آخرین قدم‌های زندگی‌ام را برمی‌داشتم.

یک ساعت بعد، وقتی در جاده‌ی ترن پایک^۱ پنسیلوانیا رانندگی می‌کردم، ناگهان جسم بزرگ و سیاهی را دیدم که محکم به شیشه‌ی جلوی اتوموبیلم اصابت کرد. صبح روز بعد در بیمارستان افراتا^۲ به هوش آمدم و خینی زود متوجه شدم که از گردن به پایین فلج شده‌ام.

طبیعی است که من هم مانند کسانی که به ناگاه در چنین شرایطی قرار می‌گیرند چند حس مختلف را هم زمان تجربه کردم: شک، اندوه، خشم و

1. Turn Pike

2. Ephrata

البته وحشت. اما در پس ذهنم، آنچه که بیشتر مرا می ترساند و زجرم می داد، دور شدن از اطرافیانم بود. چند هفته پس از آن اتفاق با خود فکر می کردم واقعاً معنای انسان بودن چیست؟ آیا حقیقتاً می توانم یک انسان کامل باشم؟ آیا می توانم به باورها و اعتقاداتم جامه‌ی عمل بپوشانم؟ از خود می پرسیدم وقتی قادر نباشم مثل هر مرد عادی دیگری به همسرم عشق بورزم و یا به او به مهمانی بروم چه اتفاقی می افتد؟ اگر نتوانم بدون دارو و پرستار زندگی کنم چه می شود؟ و حالا که باید تمام عمر را روی ویلچر بگذرانم، آیا هنوز می توانم خود را یک انسان بدانم؟

وقتی با چنین احساسات و وحشتناکی مواجه شدم، به سادگی فهمیدم انسان‌ها (من یا دیگران) در مواقع خاص چه می کنند و چه عکس‌العمل‌هایی دارند، این که احساسات و تفکرات چطور عمل می کنند و هریک به ترتیب جای دیگری را می گیرند. من بدون هیچ گونه تحلیل یا قضاوتی به این نتیجه رسیدم. لازم بود بدانم معنای واقعی انسان بودن چیست و باید این اطمینان را به خود می دادم که من هنوز هم یک فرد عادی مثل خیلی از آدم‌های دیگر هستم. اما صادقانه بگویم در اعماق وجودم می دانستم که از این به بعد با همه فرق می کنم.

در تمام مدتی که روی تخت بیمارستان بودم متوجه شدم که بیشتر اطرافیان و حتی پزشکان معالجم در کنار من احساس ناراحتی می کنند. ساده‌تر بگویم مثلاً وقتی نزد من می آمدند با صدای بلندتر صحبت می کردند یا مستقیم به چشمانم نگاه نمی کردند و خیلی سریع و خلاصه حرف می زدند. می توانم بگویم تلاش آن‌ها برای این که معنای واقعی فحج بودن را به من بفهمانند منجر به ناراحتی و اضطراب خودشان می شد.

بنابراین فهمیدم که آدم‌ها وقتی به شیء یا شخصی غیرمعمولی برمی‌خورند مضطرب شده و کنتریشان را از دست می‌دهند. بعضی‌ها سعی می‌کردند به من روحیه بدهند و مرا تشاد کنند، بعضی سعی می‌کردند من (و

خودشن) را قانع کنند که این اتفاق آنقدر هم که فکر می‌کنم بد و تلخ نیست و بعضی هم (مثل دوستان صمیمی‌ام) را دیگر هرگز ندیدم. اما در مجموع همه‌ی این آدم‌ها در یک چیز مشترک بودند: تشویش و اضطراب و تلاش برای زدودن این حس. این دقیقاً همان کاری است که همه‌ی انسان‌ها می‌کنند.

وقتی در کنار این آدم‌ها بودم می‌دیدم که همگی آن‌ها به خاطر اضطراب بیش از حد، قلب، ذهن و حتی چشم‌هایشان از پذیرفتن واقعیت سرباز می‌زنند و می‌خواهند هرطور شده این حس را از خود دور کرده و یا آن را تقلیل دهند. وقتی به درون خود می‌نگریستم فهمیدم که اضطراب حسی است مسری، با وجود این‌که با آن‌ها مخالف بودم اما سرم را به نشانه‌ی تایید تکان می‌دادم بدون این‌که اصلاً به آن‌ها گوش کنم. اما حتی وقتی که به حرف‌هایشان گوش نمی‌کردم تأثیرش را احساس می‌کردم به همین دلیل وقتی آن‌ها سعی می‌کردند تا کاری کنند که «حس بهتری» داشته باشم، بیشتر احساس تنهایی و ترس کرده و از حرف‌هایشان بد برداشت می‌کردم.

شش هفته پس از تصادف در محتمل‌کار درمانی نشسته بودم و به یاد می‌آورم که در ناامیدی مطلق دست و پا می‌زدم. همان‌طور که به دیوار آجری زیتونی رنگ مقابلیم خیره شده بودم زیر لب گفتم: «چه کسی فکرش را می‌کود یک روز برای مردن به چنین جایی بیایم؟»

کر درمانم که کنارم نشسته بود بلافاصله گفت: «نه «دان»، تو اینجا نیم‌مندی که بمیری. تو برای زندگی کردن اینجاایی». البته تا حدی حق با او بود اما من هم بیراد نمی‌گفتم. می‌دانستم قبل از این‌که با زندگی مواجه شوم باید با مرگ دست و پنجه نرم کنم اما جمله‌ی او باعث شد تا بیشتر احساس تنهایی و تن‌دوده کنم.

در عین حال در آنجا افرادی هم بودند که در کنار من اصلاً احساس ناراحتی و اضطراب نداشتند. هرگز نفهمیدم چرا چون من واقعاً در موقعیتی نبودم که دلیل چیزی را درک کنم. من فقط تماشاگر بودم و وقتی در کنار

چنین افرادی قرار گرفتیم متوجه شدم آن‌ها در مورد من می‌پرسند و گوی می‌دهند و از خودشان و مشکلاتشان برایم تعریف می‌کنند. احساس من این بود که تنها هدفشان این است که در کنار ما باشند. آن‌ها نیازی به تغییر دادن چیزی نداشتند و وقتی در کنارشان بودم آرامش داشته و فکر می‌کردم دیگر تنها نیستیم.

در نهایت، دسته سومی هم بودند که با من اضطراب داشتند اما سعی نمی‌کردند آن را پنهان کنند بلکه در موردش با من حرف می‌زدند. آن‌ها تا حدی این توانایی را داشتند تا با اضطرابشان کنار بیایند و آن را بپذیرند.

در کنار آن‌ها هم احساس امنیت و آرامش داشتم اما مساله‌ای در این میان وجود داشت: وقتی آن‌ها درباره‌ی ناراحتی و غصه‌ای که به خاطر تصادف احساس می‌کردند با من حرف می‌زدند به شدت احساس می‌کردم چقدر دوستشان دارم و تا چه اندازه غم برایشان می‌سوزد. بارها پیش آمده بود که آن‌ها از شدت غم و ناراحتی به خاطر اتفاق پیش آمده برای من در آغوشه حق‌گریه می‌کردند.

هنگام مواجه شدن با اتفاقات غیرمنتظره غم‌انگیز، افراد عکس‌العمل‌های متفاوتی از خود نشان می‌دهند و این عکس‌العمل‌ها منجر به نتایج مختلفی می‌شود. با آدم‌های مضطرب، من هم دچار اضطراب می‌شدم. با افرادی که راحت‌تر و حمایت‌گر بودند احساس امنیت می‌کردم و در کنار آدم‌هایی شکننده و حساس‌تر، من هم حمایت‌گر می‌شدم و به این شکل هر دو طرف احساس بهتری داشتیم.

در همان روزهای اولیه بعد از تصادف به این نتیجه رسیدم که عواطف و احساسات واگیردار هستند حتی عواطفی که از وجودشان بی‌خبریم.