

۱۵۵۷۸۴۴

با گفتگو

درمان کنیم رنج و غم پنهان دوست

نوشته:

دکتر کیل مارتن

ترجمه و اقتباس:

دکتر علی حسن‌زاده خروغی

هیأت علمی دانشگاه سیستان و بلوچستان



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۳۹۷

سرشناسه	گیل مارتین، نانس، ۱۹۵۵ - م. Guilman, Nance
عنوان و نام پدیدآور	با گفتگو درمان کنیم رنج و غم پنهان دوست/نوشته نانس گیل مارتین؛ ترجمه و اقتباس علی حسن زاده فروغی.
مشخصات نشر	تهران: آوای نور، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	۱۶۸ ص.
شابک	978-600-309-335-5
وضعیت فهرست نویسی	فیپا
یادداشت	Healing conversations : what to say when you don't know what to say, c 2010
موضوع	تسلیت
موضوع	Consolation
موضوع	ارتباط بین اشخاص
موضوع	Interpersonal communication
شناسه افزوده	حسن زاده فروغی، علی، ۱۳۲۵ -، مترجم
رده بندی کنگره	۱۳۹۶۴۹۰۵BV پ ۲۹۹/
رده بندی دیویی	۸۶/۲۴۸
شماره کتابشناسی ملی	۴۹۷۶۳۸۵

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری،
پلاک ۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ / دورنگار: ۶۶۴۸۰۰۰۲

با گفتگو درمان کنیم رنج و غم پنهان دوست

نوشته: نانسی گیل مارتین

ترجمه و اقتباس: دکتر علی حسن زاده فروغی

ناشر: انتشارات آوای نور

صفحه آرا: منیرالسادات حسینی

چاپ: اول ۱۳۹۷

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۳۳۵-۵

قیمت ۱۵۰۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۱۱
مقدمه‌ای، باره عصر در حال تحول.....	۱۳
دعوت، گفتگوهای آرامش‌بخش.....	۱۷
سرآغاز.....	۱۹
فصل اول.....	۲۵
وقتی که نیاز به یک سخن دارید.....	۲۵
لطفاً، از من سؤال نکنید که - هم‌طور است، مگر این که - شروع یک گفتگوی	
آرامش‌بخش و الیتام‌دهنده.....	۲۷
کاربرد قانون شش (۶) ... - درخواست کمک.....	۳۱
بعد از یک ضایعه ناگهانی - فقط گوش دهید.....	۳۵
کشف دوباره همدلی - آنچه که به شما آرامش می‌دهد ممکن است شخص دیگری	
را آرامش ندهد.....	۳۸
همه چیز خوب خواهد شد، قند غسل من - در انتهای بونل یک روشنی باش	۴۲
مادر، آیا او خوب خواهد شد؟ - به بچه‌ها کمک کنید که با تپش خود و شما	
روبرو شوند.....	۴۴
از دوستی تقاضا کنیم تا به دوست دیگری کمک کند - وقتی که جوابها را ندارید	۴۹
قبل از جابجایی و بعد از آن - اطاقهای زیرشیروانی پراحساس و نقشه‌های جاده‌ای	
جدید.....	۵۳
این آنچه که تو فکر می‌کنی نیست - صدمات پنهان ورشکستگی.....	۵۷
من که هستم اگر آن که بودم نیستم؟ - پس از حادثه‌ای که زندگی را تغییر داد	۶۱
تمام شد - پایان یک رابطه.....	۶۵
سالگردها - روزهای مخصوصی که باید به یاد داشته باشیم.....	۶۸

۷۰	بازاندیشی - از سر بیرون کردن و به قلب وارد نمودن
۷۳	فصل دوم
۷۳	موضوعات سلامت
۷۵	نتایج آزمایشها - خبر گرفتن یا منتظر شنیدن خبر
۸۰	جنگجوی آرام - وقتی می‌خواهید به حل و فصل یک تشخیص کمک کنید
۸۴	مقابل شدن با عمل جراحی - قبل از جراحی، طی عمل جراحی، و بعد از آن
۸۸	شکیبا باشید - بهبود افسردگی
	آیا دکتر حاضر دارد؟ - به عنوان یک بیمار یا به عنوان یک پزشک حداکثر استفاده را از وقت خود ببرید
۹۲	تفاوت بین معالجه و آماش یافتن چیست؟ - زندگی با درد دائمی
۹۵	در مورد من چه فکر می‌کنی؟ - حمایت از متقاضی کمک
۹۹	قدرت پیش‌بینی - وقتی یک ناتوانی به توانایی تبدیل می‌شود
۱۰۱	بعد از حادثه - ترس بافرسشی مانند
۱۰۵	فریادی برای کمک خواستن - واکشی به خودکشی نافرجام
۱۰۸	بازاندیشی - با شخصی که گرفتار ترس و رنج است چگونه رفتار کنیم
۱۱۲	فصل سوم
۱۱۵	مراحل گذر: قلب، فکر، جسم و روح
۱۱۵	"ما از هم جدا می‌شویم" - پذیرش آنچه ممکن است نفه‌یم
۱۱۷	یک دوست باش، نه یک قهرمان - کمک به دیگران در برخورد با ناسزاگویی
۱۲۱	نمی‌خواهم سربار باشم - حمایت از یک مادربوه
۱۳۰	خرده ریزه، موشها و چیزهای کوچک - یاد بگیریم تنها زندگی کنیم
۱۳۳	قلبه‌های شکسته و پیشنهادات سوخته - وقتی یک هدیه یک منبع مراقبت ارائه می‌کند
۱۳۶	بسته شدن کارخانه‌ها و نامه‌صورتی - گرفتن شغل‌شان و نه شرافت‌شان
۱۳۸	تابها - تعلیق شدن، اخراج، یا ماندن
۱۴۱	چه چیزی کافی است؟ - بازنشستگی به عنوان یک روش زندگی
۱۴۵	

- ۱۴۸..... اسمش را می‌دانم - زندگی یا آلازیم
- ۱۵۲..... خداحافظی طولانی - زمانی که مرگ دیر می‌رسد
- ۱۵۵..... با سکوت آنها و سکوت خود ادامه دادن
- ۱۵۶..... زیردریایی‌های شکننده - وقتی شخصی خودکشی را انتخاب می‌کند
- ۱۶۰..... گاهی اوقات حرفی برای گفتن نیست
- ۱۶۴..... در پایان - آرامش دادن به دیگران زمان می‌برد

چه بگوییم وقتی که نمی‌دانیم چه بگوییم

پیشگفتار

خواندن این کتاب قبل از ترجمه آن برایم پر از شگفتی بود که همین مسئله و این باور که نوع جالبی از روان درمانی مستقیم و به زبان ساده است مرا به ترجمه آن واداشت. همراه با خواندن و بعد همراه با نوشتن ترجمه داستانها چشمانم همواره پر از اشک می‌شد، بعضی تلویم را می‌فشرد. گاهی از غم فاجعه‌ای که می‌خواندم و گاهی از شادی حل و فصل فاجعه، گاهی از این شگفتی که افراد حلال مشکل و نویسنده از قبیل آدمهایی بودند که ما سرقیها آنها را از لحاظ عاطفی به حساب نمی‌آوریم و در خوش‌بینانه‌ترین وضعیت افرادی کم عاطفه می‌شناسیم. البته اگر خوانندگان این ترجمه احساس مرا نداشته باشند برای من که یک حساسی هستم، مطلب دیگر این که، با خواندن این کتاب، این فکر در من بسیار ذوق بر شد؛ که خداوند ما انسانها را با مشخصات جسمی، ذهنی و عاطفی یکسان خلق کرده است. انسانها در هر جای این جهان که باشند انسان هستند به معنای واقعی انسان اگر به قول محققان واژه‌نگاری عزیز جامعه ما "از انس و الفت و مهربانی، همدمی، حتی تربیت و ادب و عاطفه و اخلاق نیکو آمده باشد، و لذا زشتیهای ما انسانها را باید از انبساط متفاوت و نازیبا دانست و اما بعضی از نقدهایی که جامعه نویسنده در مورد این کتاب نوشته‌اند برای کمک به خواننده در جهت شناخت بیشتر تا اندازه‌ای که در حوصله کتاب باشد در ادامه از نظر می‌گذرد:

- این کتاب یک راهنمای عملی صمیمی و اندیشمندانه برای ایجاد ارتباط در خانه، مدرسه و محل کار می‌باشد مخصوصاً هنگام تلاش برای بهبود دادن به روابط از هم گسسته دیگران ... "رئیس دانشگاه ..."

- این کتاب کوچک همان چیزی است که باید باشد، در اوقات دشوار زندگی ... "مدیر تلویزیون ..."

- من این کتاب را به عنوان یک کتاب راهنما برای ایجاد ارتباط و به عنوان یک هدیه با ارزش به شخصی که روزهای سختی را تجربه می کند توصیه می نمایم... "مشاور سرطان ..."
- این داستانها هر فردی را در هر شغل و مقامی که باشد قادر می سازد تا در هنگام مقابله با موقعیتهای دشوار غیرقابل تصور راحت تر باشد؛ هم در طی دوره فاجعه، و هم در طی دوره تلاش برای بهبود ... "پزشک اورژانس ..."
- این کتاب اولین مراحل کمک کردن و آرامش دادن به شخصی را که در ناراحتی و رنج به سر می برد به شما می آموزد ... "همسر سناتور ..."
- این کتاب مجموعه ای قوی از داستانهای کوتاه واقعی و پر قدرت است که موقعیت باارزشی را برای اشتراک گذاشتن و کاربرد دیدگاههای خود درباره زندگی واقعی به خواننده ارائه می کند ... "مؤسس کلوپ کتاب ..."
- کتاب شما به یک روحانی مثل من کمک می کند تا به آنچه مردم در هنگام گرفتاری ها و مشکلات می بینند بیشتر تمرکز کنم. این کتاب منبع خوبی برای تدریس در کلاسهای من و کمک انم می باشد... "روحانی ..."
- از سرکار خانم سمیه اکبری خاطر قبل از این ترجمه و دقت نظری که مبذول داشته اند قدردانی می شود.