

تکه‌هایی از یک کل منسجم

پونه مقیمی



www.ketab.ir

سرشناسه	مقیمی، پونه، ۱۳۶۱
عنوان و نام پدیدآور	تکه‌هایی از یک کل منسجم / پونه مقیمی.
مشخصات نشر	تهران: بینش نو، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	۳۶۰ ص.
شابک	۹۷۸۶۰۰۶۴۵۴۲۶۹
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	کتابنامه.
موضوع	زندگی — جنبه‌های روانشناسی
موضوع	Life — Psychological aspects
موضوع	روابط بین اشخاص
موضوع	Interpersonal relations
رده بندی کنگره	۱۳۹۷ م ۷ ف ۱۵۸۸/BJ
رده بندی دیویی	۱۵۸/۱
سازماندهی دهده	۵۰۲۴۴۱۰
سازماندهی دهده	سازماندهی دهده ملی



بینش نو

www.binesh-no.com

تهران، پاسداران، بن بست کوکب
ساختمان بینش، پلاک ۱۲، واحد ۳۴
تلفن: ۰۲۱-۲۲۸۹۰۸۱۷

تکه‌هایی از یک کل منسجم

نویسنده	پونه مقیمی
ویراستار	حمیدرضا یوسفی
طراح جلد	کیوان روشن‌بین
صفحه‌آرایی	مصطفی مرادی
چاپ	کهنمویی زاده
ناظر چاپ	امیرحسین ندیری
چاپ اول	تهران ۱۳۹۷
تعداد	۱۰۰۰ نسخه
قیمت	۴۵۰۰۰ تومان

تمامی حقوق این اثر محفوظ است. تکثیر یا تولید
مجدد آن به هر صورت (چاپ، فتوکپی، صوت، تصویر
و انتشار الکترونیکی) بدون اجازه ناشر ممنوع است.
شابک: ۹۷۸۶۰۰۶۴۵۴۲۶۹

فهرست تفصیلی مطالب

۱۹.....	مقدمه.....
۲۲.....	پیشگفتار.....
۲۶.....	فصل اول: نگاهی به مفهوم زندگی و واقعیت‌ها آن.....
۲۹.....	واقعیت‌هایی در مورد زندگی.....
۲۹.....	دنیا مکانی ناامید کننده برای کودکان است.....
۳۱.....	در دورنج بخشی از زندگی است.....
۳۳.....	تنهایی بخشی از زندگی است.....
۳۵.....	بدن ما برای همین زندگی طراحی شده است.....
۳۷.....	از دست دادن چیزی از جریان زندگی است.....
۳۹.....	زندگی مملو از ناکامی است.....
۴۱.....	زندگی نداشته‌های زیادی دارد.....
۴۳.....	زندگی بسیار انعطاف پذیر است.....
۴۴.....	در برابر حقایق زندگی تسلیم باید بود امانه بی تفاوت.....
۴۸.....	فصل دوم: ما و رابطه‌ها.....
۵۱.....	ماهیت دنیای درونی ما.....
۶۶.....	از هر آنچه به شدت متنفریم، در رنج هستیم.....
۶۸.....	دوست داشتن خودمان و شروع تغییرات.....

فصل سوم: احساس‌ها..... ۷۲

احساس‌ها و راه‌های فرار از درد..... ۷۳

توقع نداشته باشیم که عشق جریانی همیشگی باشد..... ۷۳

آلوده‌ی نفرت و خشم آدم‌ها نشویم..... ۷۶

به عمر بسیار کوتاه شاد بودن توجه کنیم..... ۷۹

در اندوه، جهان سنگین می‌شود..... ۸۰

حسادت می‌تواند نوعی از خشم باشد..... ۸۲

ترس‌هایی که هم‌سن خودمان نیستند..... ۸۴

ترس می‌تواند شور و شوق را بگیرد..... ۸۶

شادی می‌تواند ترسناک باشد..... ۸۸

راه‌های فرار..... ۹۰

فرار از درد با انتخاب دردی دیگر..... ۹۰

فرار از درد با انکار و سرزنش..... ۹۲

فرار از اضطراب..... ۹۴

فرار از دردمبارویی..... ۹۶

فصل چهارم: تفکراتی که صمیمیت را در راه می‌کند..... ۱۰۰

وقتی برای بازگشت به رابطه عجله می‌کنیم..... ۱۰۱

وقتی بودن در رابطه‌های متفاوت تنهایی در می‌ماند..... ۱۰۳

وقتی هر دو کنار هم بودنی، صمیمیت نیست..... ۱۰۵

وقتی هر فرد بخشی از خودش را پنهان می‌کند..... ۱۰۷

وقتی به تردید مبتلا می‌شویم..... ۱۰۹

وقتی فکر می‌کنیم با حذف خود، رابطه صمیمی‌تر می‌شود..... ۱۱۳

وقتی با هر آدمی شبیه به خودش رفتار می‌کنیم..... ۱۱۶

وقتی ابهام‌آمیز رفتار می‌کنیم..... ۱۱۸

وقتی با درمانندگی رفتار می‌کنیم..... ۱۲۱

وقتی درباره‌ی عشق، رویا پردازی می‌کنیم..... ۱۲۳

وقتی نامهربان می‌شویم..... ۱۲۷

وقتی سعی می‌کنیم بی‌نقص به نظر برسیم..... ۱۲۹

وقتی می‌خواهیم همه چیز در کنترل ما باشد..... ۱۳۱

- وقتی خشم زیاد ما، آدم‌ها را از مادر می‌کند..... ۱۳۲
- وقتی به جای تمرکز بر رابطه‌ی خود، برای رابطه‌ی پدر و مادر خود تلاش می‌کنیم..... ۱۳۴
- وقتی فکر می‌کنیم دیگران می‌خواهند ما را طرد کنند..... ۱۳۶
- وقتی فکر می‌کنیم هر آنچه در مورد دیگری می‌گوییم درست است..... ۱۳۸
- وقتی فکر می‌کنیم چون در ذهن ما است، پس درست است..... ۱۴۰
- وقتی همیشه در پدر و مادرهای واقعی‌مان به دنبال پدر و مادر دلخواه‌مان هستیم..... ۱۴۲
- وقتی بابت تفاوتی رفتار می‌کنیم..... ۱۴۴
- وقتی با یکاش‌ها و حسرت‌ها غرق می‌شویم..... ۱۴۷
- وقتی مطالب مانده رفتار می‌کنیم..... ۱۵۰
- وقتی اجازه‌ی فاصله گرفتن نمی‌دهیم..... ۱۵۲
- وقتی از ملوث ماندن با قرار می‌کنیم..... ۱۵۴
- وقتی تلاش می‌کنیم..... ۱۵۶
- وقتی توقع داریم صمیمیت‌ها یسبکی باشد..... ۱۵۸
- وقتی به دنبال خشم در همه‌ی تمام‌ها می‌هستیم..... ۱۶۰
- وقتی سریع وارد رابطه جنسی می‌شویم..... ۱۶۲
- وقتی خودمان را سرزنش می‌کنیم..... ۱۶۴
- وقتی در رابطه باشخصی هستیم که در رابطه‌ی دیگری هم هست..... ۱۶۶
- وقتی دنیا را به دو دسته تقسیم می‌کنیم..... ۱۶۸
- وقتی در آدم‌ها احساس تنهایی را بر می‌انگیزیم..... ۱۷۲
- وقتی به عشق در نگاه اول زیادی ایمان داریم..... ۱۷۴
- وقتی صادق نیستیم..... ۱۷۶

- فصل پنجم: رابطه‌ی می‌تواند بستر چه اتفاق‌هایی باشد؟**..... ۱۸۰
- در تمام رابطه‌ها می‌تواند وسوسه‌ای برای تجربه‌ی شخصی دیگر و رابطه‌ی دیگر وجود داشته باشد..... ۱۸۷
- در رابطه‌ها ترس و صمیمیت با هم به وجود می‌آیند..... ۱۸۹
- رابطه‌ی می‌تواند مستعد گوش نکردن و درک نشدن باشد..... ۱۹۱
- گاهی دوست داشتن‌ها، در رفتارها از نظر پنهان می‌ماند..... ۱۹۲
- گاهی یادمان می‌رود که هر دو مسئول رسیدگی به رابطه هستیم..... ۱۹۴
- گاهی در رابطه‌ها دیوار احساسی ایجاد می‌شود..... ۱۹۶

و گاهی در بستر یک رابطه با ناکامی، از دست دادن و خدا حافظی‌ها روبه‌رو

- می‌شویم. یک رویارویی سخت ۱۹۸
ناکام ماندن در به دست آوردن ۱۹۸
ناکامی در گفت‌وگو ۲۰۰
ناکامی کمک می‌کند تغییر مسیر دهیم ۲۰۲
خدا حافظی ۲۰۴
خدا حافظی آمادگی می‌خواهد ۲۰۴
ما برای خدا حافظی احتیاج به زمان داریم ۲۰۵
مانا گهان خدا حافظی نمی‌کنیم ۲۰۶
حرف‌های ناگفته می‌تواند خدا حافظی را شروع کند ۲۰۷
خدا حافظی احتیاج به زمانی برای سوگواری دارد ۲۰۸
در رابطه با راه دور احتمال خدا حافظی بیشتر است ۲۰۹
از دست دادن ۲۱۱
از دست دادن یک واقعیت است ۲۱۱
ما همیشه در معرض دست دادن هستیم ۲۱۲
با چسبیدن نمی‌توان از دست دادن را به تأخیر انداخت ۲۱۳
از دست دادن، تنهایی را به ما می‌کشد ۲۱۵
طلاق از دست دادنی دردناک و عود می‌کند ۲۲۰

فصل ششم: رفتارهایی که به درک کردن آدم‌ها کمک می‌کند ۲۲۶

- تحمّل کردن را تمرین کنیم ۲۲۷
گاهی دور شدن به همان اندازه نزدیک شدن دردناک می‌شود ۲۳۰
تمرین کنیم منتظر نباشیم ۲۳۲
تمرین کنیم تفاوت‌ها را بپذیریم ۲۳۵
تمرین کنیم فروتن باشیم ۲۳۷
تمرین کنیم که نگران پیشرفت و موفقیت دیگران نباشیم ۲۳۹
تمرین کنیم که منبع هدف مان «عشق» باشد ۲۴۱
تمرین کنیم سکوت کنیم ۲۴۳
تمرین کنیم خلوت داشته باشیم نه اینکه فرار کنیم ۲۴۴
تمرین کنیم حال خودمان را بپرسیم ۲۴۵
تمرین کنیم که سرزنش نکنیم ۲۴۶

- ۲۴۸..... تمرین کنیم که اثبات نکنیم.
- ۲۵۰..... تمرین کنیم از خودمان فرار نکنیم.
- ۲۵۲..... تمرین کنیم مقایسه نکنیم.
- ۲۵۴..... تمرین کنیم در رابطه‌های خونی صبور باشیم و رابطه را قطع نکنیم.
- تمرین کنیم که محبت را از کسی بخواهیم که با خودش هم محبت‌آمیز
 ۲۵۶..... برخورد می‌کند.
- ۲۵۸..... تمرین کنیم ببخشیم و سخت گیر نباشیم.
- ۲۵۹..... تمرین کنیم که احساس ارزشمندی به وجود آوریم.
- ۲۶۲..... تمرین کنیم با خودمان و دیگران قهر نکنیم.
- ۲۶۴..... تمرین کنیم با آدم‌هایی که نیستند زندگی نکنیم.
- ۲۶۶..... تمرین کنیم باز تمام بدن رابطه، تخریب نکنیم.
- ۲۶۸..... تمرین کنیم حتی سارق را ندهیم.
- ۲۶۹..... تمرین کنیم پر توقع باشیم.
- ۲۷۱..... تمرین کنیم نه خودمان را با او و نه دیگران را.
- ۲۷۳..... تمرین کنیم معنایی در زندگی و در بیایی.
- ۲۷۶..... تمرین کنیم در ذهنمان با آدم‌ها روبرو شویم.
- ۲۷۸..... تمرین کنیم به جهان و حیوان‌ها مهر بورزیم.
- ۲۷۹..... تمرین کنیم که آدم‌ها را مسئول پر کردن کمبودهایمان ندانیم.
- ۲۸۱..... تمرین کنیم تماشاگر خوبی برای درونمان باشیم.

- ۲۸۴..... **فصل هفتم:** ما و آدم‌ها و تمام آن بخش‌های مشترک انسانی.
- ۲۸۵..... ما آدم‌ها را بر اساس نوع نگرش مان انتخاب می‌کنیم.
- ۲۸۶..... ما دوست داریم متفاوت به نظر برسیم؛ دیگران هم همینطور.
- ۲۹۰..... آدم‌ها، جزء جهان بیرون از ما هستند.
- ۲۹۲..... ما همه نا کاملیم.
- ۲۹۵..... ما همه دیکتاتوری درونی داریم.
- ۲۹۷..... ما گاهی برای عبور از در دبه کمک یک متخصص نیاز خواهیم داشت.
- ۲۹۹..... ما احتیاج داریم نسبت به اثرات دنیای مجازی آگاهی بیشتری داشته باشیم.
- ۳۰۱..... ما میل زیادی به تکرار داریم.
- ۳۰۳..... ما احتیاج داریم با میل به بت‌سازی مبارزه کنیم.

۳۰۵..... ماهمه نجات یافتگانی فراموشکار هستیم
 ۳۰۷..... هر درد، مار از توهم نتوانستن دور تر می کند
 ۳۰۹..... ما احتیاج داریم رابطه ها را تجربه کنیم
 ۳۱۱..... ناامیدی شفا بخش است
 ۳۱۲..... «تمام می شود» جمله ای که به آن نیاز داریم
 ۳۱۴..... حرکت کردن در ذات ما است؛ پس در مانده رفتار نکنیم
 ۳۱۶..... در هر ناامیدی فرصتی برای تغییر است
 ۳۱۹..... آنهایی که نماندند، بزرگترین استاد های ما هستند

فصل هشتم: زمان همان عنصر اصلی رشد در رابطه ها است
 ۳۲۳..... من همان عنصر اصلی رشد در رابطه ها است
 ۳۲۴..... کنون
 ۳۲۴..... اکنون هر این ها است
 ۳۲۶..... اکنون با بدگویی می مروت
 ۳۲۷..... آرامش جزئی است
 ۳۳۰..... بدن ما فقط در یک زمان می تواند قرار بگیرد اما ذهنمان در سه زمان
 ۳۳۲..... عادت ها اجازه نمی دهد در اکنون قرار بگیریم
 ۳۳۴..... گذشته
 ۳۳۴..... راه فراری از آنچه تجربه کرده ایم نیست
 ۳۳۶..... تجربه های ما، تفسیر ما از گذشته تغیر خواهد داد
 ۳۳۸..... ما برای تغییر گذشته، بسیار تلاش می کنیم
 ۳۳۹..... غرق شدن در گذشته خطرناک است
 ۳۴۰..... با تعریف کردن داستان های مختلف، اجازه نمی دهیم گذشته تمام شود

فصل نهم: تنهایی
 ۳۴۴..... تاثیر پذیرش تنهایی بر روابط و بر نگرش ما
 ۳۵۲..... روابط صمیمانه ما سالم تر می شود
 ۳۵۲..... فاصله ما با دنیای درون روانیمان تنظیم می شود
 ۳۵۳..... با ترس هایمان روبه رومی شویم
 ۳۵۵..... متوجه می شویم همه شبیه به هم حس می کنیم
 ۳۵۶..... توضیح چند کلیدواژه
 ۳۵۹.....

زمان بی کرانه را
تو با شمار عمر ما مسنج
به پای او دمی ست این درنگ درد و رنج
به سان رود
که در نشیب دره سر به سنگ می زند رونده باش
امید هیچ معجزی ز مرده نیست
زنده باش
هوشنگ ابتهاج

مقدمه

شاید زندگی پیدا کردن بخش‌هایی از خودمان در تکه‌تکه‌هایی از یک کُلِ منسجم است.
پیدا کردنی که به اندازه‌ی یک عمر طول می‌کشد.
و تکه‌هایی که همه‌جا حضور دارند و فقط کافی است ما در ماشین
قرار بگیریم، آن وقت اگر هشیار باشیم، شاید بخش‌هایی از خودمان را
بینیم. بخش‌هایی از خودمان را در رابطه‌ها و در آدم‌هایی که تجربه
می‌کنیم، در موقعیت‌هایی که قرار می‌گیریم، در فیلم‌هایی که می‌بینیم،

در تاریخی که مرور می‌کنیم و حتی در کوچه‌ای که هیچ عابری ندارد و باد درخت‌هایش را بدون حضور تماشاچیان نوازش می‌کند. شاید زندگی همین است.

ما زندگی را نه به صورت یک کل که به صورت جزئیاتی روزمره می‌بینیم. در واقع ما در «لحظه» ای از یک زمان اکنون همیشگی هستیم و شاید آن لحظه تمام همان چیزی است که «هدف» نام دارد؛ هدفی به نام زندگی کردن. برخورد کردن با تکه‌ای از زندگی و سپس پیدا کردن تکه‌ای ناهشیار از درون دمان.

شاید زندگی تلاشی برای منسجم شدن و پیدا کردن بخش‌های بیشتری از خودمان است. و در این تلاش مدام با اتفاقات زندگی مواجه می‌شویم. این کتاب تکه‌هایی از یک کل منسجم است. کلی که هنوز تکمیل نشده اما در مسیر پیدا شدن و روشن آمدن از ابهام است. شاید این کتاب بتواند بخش‌هایی از درون شما را بیاراند و به پیدا شدن بخش‌های گمشده‌تان کمک کند.

این کتاب، آمیخته‌ای از پیدا شدن نویسنده و علم روانکاوی است. برای انتشار یک کتاب تألیفی مخصوصاً اگر کار اول نویسنده باشد آدم‌های زیادی کمک می‌کنند که کار به نتیجه برسد و پشت چهره‌ی کتاب که نام یک نویسنده را بر خود دارد، نام آدم‌های دیگر هم هست که حضور و حمایتشان به تولد کتاب کمک کرده است، همان پشت صحنه‌ای که گاهی هیچ‌کس حواسش به آن نیست.

در پشت صحنه‌ی این کتاب افراد حمایتگر و بی‌توقعی حضور دارند که مایل به مراتب قدردانی و سپاس را نسبت به آنها به جا بیاورم.

از همسر دکتر نیما نصرالهی برای تمام حمایت‌ها، دلگرمی‌ها و نظراتش تشکر می‌کنم که اگر در این مسیر صبورانه همراه نمی‌بود، این

مهم به سرانجام نمی‌رسید. از حضور و حمایت استاد و سوپروایزرم دکتر نیما قربانی عزیز صمیمانه تشکر می‌کنم. مردی که بی‌دریغ شاگردانش را حمایت می‌کند و می‌داند چطور راه درمانگر شدن و اصیل شدن را آموزش دهد و با صبوری و فروتنی، اجازه می‌دهد دنیای درونی آدم‌ها بدون ترس، رشد کند. و ظرفیتشان بالاتر رود.

از دوستان عزیزم سمیه شاه‌محمدی و دکتر نیلوفر کیانرادی برای حضور همیشگی و همراهیشان در تمام مراحل کتاب مخصوصاً طراحی صفحات و بازخوانی کتاب بسیار صمیمانه تشکر می‌کنم و همچنین از عزیز و دوست همراه خانم مرشده نوری، برای بازبینی و بازخوانی نهایی کتاب بسیار سپاسگزارم.

در انتها از مراجعین عزیزم سپاسگزارم که اگر تجربه‌ی حضور آنها نبود، هیچ‌گاه این کتاب به سرانجام نمی‌رسید. مراجعینی که اجازه‌ی ورود به دنیای زیبا و رنج‌کشیده‌ی درونشان را دادند و راه سخت‌ترین و دردناک‌ترین خاطراتشان بردند. هر مراجعی که بر سندی روی درمانگر می‌نشیند، ترس را احساس می‌کند و با این حال تصمیم می‌گیرد، تماد کند و ادامه دهد. در نهایت تجربه‌ی مسیر درمان هم برای مراجع و هم برای درمانگر مسیری سراسر کشف و شهود است و قطعاً این مسیر همان‌طور که ممکن است به رشد درونی مراجع کمک کند به رشد درونی درمانگر هم کمک می‌کند.

بسیار ممنونم از تمام شما عزیزان چه آنهایی که با هم مسیر درمان را کامل طی کردیم، چه آنهایی که هنوز در مسیر کشف هستیم و چه آنهایی که در نهایت جایی در مسیر درمان نتوانستیم جلوتر برویم.

پونه مقیمی

پاییز ۱۳۹۷