

فهرست تفصیلی مطالب

۱۹.....	مقدمه.....
۲۲.....	پیشگفتار.....
۲۶.....	فصل اول:نگاهی به مفهوم زندگی و واقعیت‌های 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.....
۵۱.....	ماهیت دنیای درونی ما.....
۶۶.....	از هر آنچه به شدت متنفریم، در رنج هستیم.....
۶۸.....	دوست داشتن خودمان و شروع تغییرات.....

۷۲.....	فصل سوم: احساس‌ها.....
۷۳.....	احساس‌ها و راه‌های فرار از درد.....
۷۳.....	توقع نداشته باشیم که عشق جریانی همیشگی باشد.....
۷۶.....	آلوده‌ی نفرت و خشم آدم‌ها نشویم.....
۷۹.....	به عمر بسیار کوتاه شاد بودن توجه کنیم.....
۸۰.....	دراندوه، جهان سنگین می‌شود.....
۸۲.....	حسادت می‌تواند نوعی از خشم باشد.....
۸۴.....	ترس‌هایی که هم‌سن خودمان نیستند.....
۸۶.....	ترس می‌تواند شور و شوق را بگیرد.....
۸۸.....	شادی می‌تواند ترسناک باشد.....
۹۰.....	راه‌های فرار.....
۹۰.....	فرار از درد با انتخاب دردی دیگر.....
۹۲.....	فرار از درد با انکار و سرزنش.....
۹۴.....	فرار از اضطراب.....
۹۶.....	فرار از درد با رویاپردازی.....

۱۰۰.....	فصل چهارم: تفکراتی که صمیمیت را در رابطه کم می‌کند.....
۱۰۱.....	وقتی برای بازگشت به رابطه عجله می‌کنیم.....
۱۰۳.....	وقتی بودن در رابطه‌های متفاوت تنهایی درونی ما را کم نمی‌کند.....
۱۰۵.....	وقتی هر در کنار هم بودنی، صمیمیت نیست.....
۱۰۷.....	وقتی هر فرد بخشی از خودش را پنهان می‌کند.....
۱۰۹.....	وقتی به تردید مبتلامی شویم.....
۱۱۳.....	وقتی فکر می‌کنیم با حذف خود، رابطه صمیمی‌تر می‌شود.....
۱۱۶.....	وقتی با هر آدمی شبیه به خودش رفتار می‌کنیم.....
۱۱۸.....	وقتی ابهام‌آمیز رفتار می‌کنیم.....
۱۲۱.....	وقتی با درماندگی رفتار می‌کنیم.....
۱۲۳.....	وقتی درباره‌ی عشق، رویاپردازی می‌کنیم.....
۱۲۷.....	وقتی نامهربان می‌شویم.....
۱۲۹.....	وقتی سعی می‌کنیم بی‌نقص به نظر برسیم.....
۱۳۱.....	وقتی می‌خواهیم همه چیز در کنترل ما باشد.....

- وقتی خشمم زیاد ما، آدم‌ها را از ما دور 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 بابتی تفاوتی رفتار می‌کنیم..... ۱۴۴
- وقتی در آیکاش‌ها و حسرت‌ها غرق می‌شویم..... ۱۴۷
- وقتی مظلومانه رفتار می‌کنیم..... ۱۵۰
- وقتی اجازه‌ی فاصله گرفتن نمی‌دهیم..... ۱۵۲
- وقتی از خلوت‌ها فرار می‌کنیم..... ۱۵۴
- وقتی تلاش مساوی نیست..... ۱۵۶
- وقتی توقع داریم صمیمیت همیشگی باشد..... ۱۵۸
- وقتی به دنبال خشم در هر تمام‌شدنی هستیم..... ۱۶۰
- وقتی سریع وارد رابطه جنسی می‌شویم..... ۱۶۲
- وقتی خودمان را سرزنش می‌کنیم..... ۱۶۴
- وقتی در رابطه با شخصی 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 اتفاقی‌هایی باشد؟..... ۱۸۰

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

فصل ششم: رفتارهایی که به درک کردن آدم‌ها کمک می‌کند	۲۲۶
تحمل 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 محبت آمیز
- ۲۵۶.....بر خورد 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 بعد از تمام شدن رابطه، تخریب نکنیم.....
- ۲۶۸.....تمرین کنیم تحت فشار قرار ندهیم.....
- ۲۶۹.....تمرین کنیم پر توقع نباشیم.....
- ۲۷۱.....تمرین کنیم نه خودمان را قضاوت کنیم و نه دیگران را.....
- ۲۷۳.....تمرین کنیم معنایی در زندگی و درد بیابیم.....
- ۲۷۶.....تمرین کنیم در ذهنمان با آدم‌ها درگیر نشویم.....
- 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.....

- فصل هفتم:** ما و آدم‌ها و تمام آن بخش‌های مشترک انسانی..... ۲۸۴
- 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 ناکاملیم.....
- ۲۹۵.....ما همه دیکتاتوری درونی داریم.....
- ۲۹۷.....ما گاهی برای عبور از دردها 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، ما را 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.....

- ۳۲۲..... زمان همان عنصر اصلی رشد در رابطه ها است.....
- ۳۲۳..... اکنون.....
- ۳۲۴..... اکنون همان آینده است.....
- ۳۲۶..... اکنون بادی گاهی متفاوت.....
- ۳۲۷..... آرامش جزئی از اکنون است.....
- ۳۳۰..... بدن ما فقط در یک زمان می تواند قرار بگیرد اما ذهنمان در سه زمان.....
- ۳۳۲..... عادت ها اجازه نمی دهند در اکنون قرار بگیریم.....
- ۳۳۴..... گذشته.....
- ۳۳۴..... راه فراری از آنچه تجربه کرده ایم نیست.....
- ۳۳۶..... تجربه های ما، تفسیر ما از گذشته تغییر 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 روانپیمان تنظیم می شود.....
- ۳۵۵..... با ترس هایمان روبه رومی شویم.....
- ۳۵۶..... متوجه می شویم همه شبیه به هم حس می کنیم.....
- ۳۵۹..... توضیح چند کلیدواژه.....

مقدمة مؤلف

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 مسیرشان قرار بگیریم، آن وقت اگر هشیار باشیم، شاید بخش‌هایی از خودمان را ببینیم. 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 زمانِ اکنون همیشگی هستیم و شاید آن لحظه تمام همان چیزی است که «هدف» نام دارد؛ هدفی به نام زندگی کردن. برخوردار کردن با تکه‌ای از زندگی و سپس پیدا کردن تکه‌ای ناهشیار از درونِ خودمان.

شاید زندگی تلاشی برای منسجم‌شدن 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 بیرون آمدن از ابهام است. شاید این کتاب بتواند بخش‌هایی از درونِ شما را بیدار کند و به پیدا شدن بخش‌های گمشده‌تان کمک کند.

این کتاب، آمیخته‌ای از پیدا شدنِ 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 پشت‌چهره‌ی کتاب که نام یک نویسنده را بر خود دارد، نام آدم‌های دیگری هم هست که حضور و حمایتشان به تولد کتاب کمک کرده است، همان پشت‌صحنه‌ای که گاهی هیچ‌کس حواسش به آن نیست.

در پشت‌صحنه‌ی این کتاب افراد حمایتگر و بی‌توقعی حضور دارند که مایلیم مراتب قدردانی و سپاس را نسبت به آنها به‌جا بیاورم.

از همسرم 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 سوپروایزر دکترا، نیمه‌قربانی 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 کیانراد برای حضور همیشگی و همراهیشان در تمام مراحل کتاب مخصوصاً طراحی صفحات و بازخوانی کتاب صمیمانه تشکر می‌کنم و همچنین از عزیز و دوست همراه خانم فرشته نوبخت برای بازبینی و بازخوانی نهایی کتاب بسیار سپاسگزارم.

در انتها از مراجعین عزیزم صمیمانه سپاسگزارم که اگر تجربه‌ی حضور آنها نبود، هیچ‌گاه این کتاب به سرانجام نمی‌رسید. مراجعینی که اجازه ورود به دنیای زیبا و رنج‌کشیده‌ی درونشان را دادند و مرا به سخت‌ترین و دردناک‌ترین خاطراتشان بردند. هر مراجعی که بر صندلی روبه‌روی درمانگر می‌نشیند، ترس را احساس می‌کند و با این حال تصمیم می‌گیرد اعتماد 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.

پیشگفتار

این کتاب برای افرادی نوشته شده است که می‌خواهند با تعمق بیشتری به دنیای درونی خود نزدیک شوند و با بخش‌هایی از دنیای ناشناخته‌ی روانشان آشنا شوند.

مطمئناً برای واکاوی دقیق به کمک یک متخصص احتیاج است و این کتاب حکم درمان را ندارد و مطالب آن با زبان ساده همراه با پایه‌های علم روانکاوی نوشته شده است. پیشاپیش از توجه و آگاهی شما نسبت به این مهم سپاسگزارم.

در متن‌های این کتاب از راه‌های فرار، شیوه‌های خودفریبی و اصطلاحاتی از این دست به کرات استفاده شده است که منظور از آنها مکانیزم‌های دفاعی ناهشیار ما است و قطعاً برای خشتی کردن این مکانیزم‌ها به کمک روان‌درمانگر متخصص احتیاج است، و چون این کتاب به زبان ساده نوشته شده است از شناسایی و اشاره به هریک از دفاع‌های روانی خودداری شده است. پس اگر آنها را در خود شناسایی کردید از یاری یک متخصص کمک بجوئید.

این کتاب در مورد چیست؟ و چگونه می‌توانیم از آن استفاده کنیم؟

تصور کنید در انتظار شروع یک ارکستر نشسته‌اید و اعضای تشکیل دهنده‌ی ارکستر هر کدام در جای خود مستقر شده‌اند و آماده‌ی نواختن هستند. هنگامی که اعضای شروع به نواختن می‌کنند متوجه می‌شوید هر کدام از اعضای به تنهایی نقشی در اجرای این موسیقی دارند و از هماهنگی اعضای موسیقی کامل می‌شود و ما آن را به صورت یک قطعه منسجم و دلنشین در ذهنمان پردازش می‌کنیم و می‌شنویم. ساختار این کتاب شبیه همین گروه ارکستر است.

متن‌های کوتاه این کتاب در طول سه سال نوشته شده است که در دل هر متن، نکته‌ای وجود دارد که ممکن است بتواند بینشی جدید را برای مخاطب به ارمغان آورد. هر متن همچون قطعه‌ای کوتاه است که وقتی در کنار هم قرار می‌گیرند، موسیقی کتاب را واضح و شفاف‌تر می‌کنند.

متن‌ها در دسته‌بندی‌هایی کنار هم قرار گرفته‌اند و همه در راستای «خودشناسی» هستند؛ شناخت خود در روابطی که تجربه می‌کنیم و اتفاق‌هایی که برایمان رخ می‌دهند. کتاب شامل نه فصل است. در فصل اول نگاهی به واقعیت‌های زندگی می‌اندازیم و بعد از آن کتاب حول محور روابط و چالش‌ها و تعارض‌های محتمل در روابط انسانی جلو می‌رود و در انتها به اختصار در مورد مفهوم تنهایی صحبت به میان آمده است.

در سراسر کتاب به صورت تصادفی به متن‌هایی برخورد می‌کنیم به نام «مکث» و «نامه».

این متن‌ها مخاطب را دعوت به سکوت و حضور می‌کند؛ و او را به تفکر در مورد خودش، خطِ زندگی‌اش و سفری که تا به امروز ادامه داشته است وا می‌دارد.

با نامه‌ها می‌تواند به درونش سفر کند و با مکث‌ها می‌تواند کمی سرعت

خواندن مطالب را کم کند و به بدنش و جریان زندگی در اطرافش توجه کند. چون متن‌ها کوتاه و تکه‌تکه هستند، لزومی ندارد خواننده حتماً از ابتدا تا انتهای کتاب را به ترتیب بخواند. البته که خواندن کتاب از ابتدا تا انتها مطالب را منسجم‌تر به ذهن خواننده وارد می‌کند، اما تکه‌تکه خواندن متن‌ها هم راهی دیگر برای دنبال کردن مطالب است.

چون هر متن به صورت کوتاه و کلی در مورد موضوعی صحبت می‌کند، به همین علت در متن‌ها ممکن است شباهت‌ها و تکرارهایی وجود داشته باشد که با توجه به نوع نگارش کتاب امکان حذف شباهت‌ها بدون آسیب زدن به انسجام مطالب وجود نداشت. هدف در نهایت این بوده است که با باز کردن کتاب و خواندن هر متن، خواننده بتواند بینشی را در آن بیابد و قطعاً این هدف تا حدودی دست نویسنده را در نگارش کتاب می‌بندد، زیرا به ناگزیر در هر متن باید توضیحی داده شود تا مفهوم به درستی بیان شود و آن مفهوم ممکن است در چند متن مشترک حضور داشته باشد، پس به نوعی در همان متن‌ها تکرار می‌شود.

در نهایت تمام متن‌ها در کنار هم ما را به درون رابطه‌ها می‌برند. در مسیری که پیچ و خم‌های زیادی دارد و بهتر است راه را صبورانه و با حوصله طی کنیم. خواندن این کتاب ممکن است ماه‌ها زمان ببرد؛ زیرا هر متن ممکن است تا مدت‌ها ذهن خواننده را درگیر کند و در او مقاومتی برای خواندن دیگر متن‌ها به وجود آورد. اگر این اتفاق رخ داد صبور باشید و کتاب را ببندید و بعد از مدتی اگر مشتاق بودید دوباره برگردید و یک متن دیگر را بخوانید. امیدوارم که با ذهنی باز و خطاپوش بتوانید بخش‌هایی که از ریتم خارج می‌شوند را تحمل کنید و با نخستین قطعه‌ی موسیقی از نخستین اجرای نویسنده که قطعاً خالی از اشتباه نخواهد بود، همراه شوید.