

# با گفتگو

## درمان کنیم رنج و غم پنهان دوست

نوشته:

نانسی گیل مارتین

ترجمه و اقتباس:

دکتر علی حسن زاده فروغی

هیأت علمی دانشگاه سیستان و بلوچستان



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۳۹۷

سرشناسه	: گیل‌مارتین، نانس، ۱۹۵۵ - م. Guilmartin, Nance
عنوان و نام پدیدآور	: با گفتگو درمان کنیم رنج و غم پنهان دوست / نوشته نانس گیل‌مارتین ؛ ترجمه و اقتباس علی حسن‌زاده‌فروغی.
مشخصات نشر	: تهران : آوای نور، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۱۶۸ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۳۳۵-۵
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی: Healing conversations : what to say when you don't know what to say, c ۲۰۱۰
موضوع	: تسلیت
موضوع	: Consolation
موضوع	: ارتباط بین اشخاص
موضوع	: Interpersonal communication
شناسه افزوده	: حسن‌زاده فروغی، علی، ۱۳۲۵ - ، مترجم
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۶۴۹۰۵BV / ۴۹ب۲

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری،  
پلاک ۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ / دورنگار: ۶۶۴۸۰۸۸۲



با گفتگو درمان کنیم رنج و غم پنهان دوست

نوشته: نانسی گیل مارتین

ترجمه و اقتباس: دکتر علی حسن‌زاده فروغی

ناشر: انتشارات آوای نور

صفحه‌آرا: منیرالسادات حسینی

چاپ: اول ۱۳۹۷

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۳۳۵-۵

قیمت ۱۵۰۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است



"همدلی از همزبانی بهتر است"  
درک هم‌همراهی هم‌گوهر است.

تقدیم به: مادر بزرگی همدل و همزبان و همراه،  
سرکار خانم تاج‌الملوک فرهمند  
بزرگ خاندان



## فهرست مطالب

---

پیشگفتار .....	۱۱
مقدمه‌ای درباره عصر در حال تحول .....	۱۳
دعوت به گفتگوهای آرامش‌بخش .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
سرآغاز .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
فصل اول .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
وقتی که نیاز به یک دوست دارید .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
لطفاً، از من سؤال نکنید که حالم چطور است، مگر این که .... - شروع یک گفتگوی آرامش‌بخش و الیتام‌دهنده .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
کاربرد قانون شش (۶) ... - درخواست کمک .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
بعد از یک ضایعه ناگهانی - فقط گوش دهید .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
کشف دوباره همدلی - آنچه که به شما آرامش می‌دهد ممکن است شخص دیگری را آرامش ندهد .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
همه چیز خوب خواهد شد، قند عسل من - در انتهای تونل یک روشنی باش .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
مادر، آیا او خوب خواهد شد؟ - به بچه‌ها کمک کنید که با ترسهای خود و شما روبرو شوند .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
از دوستی تقاضا کنیم تا به دوست دیگری کمک کند - وقتی که جوابها را ندارید .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
قبل از جابجایی و بعد از آن - اطاقهای زیرشیروانی پراحساس و نقشه‌های جاده‌ای جدید .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
این آنچه که تو فکر می‌کنی نیست - صدمات پنهان ورشکستگی .....	<b>Error!</b>

**Bookmark not defined.**

من که هستم اگر آن که بودم نیستم؟ - پس از حادثه ای که زندگی را تغییر داد

**Error! Bookmark not defined.....**

تمام شد - پایان یک رابطه ..... **Error! Bookmark not defined.....**

سالگردها - روزهای مخصوصی که باید به یاد داشته باشیم **Error! Bookmark not defined.**

بازاندیشی - از سر بیرون کردن و به قلب وارد نمودن **Error! Bookmark not defined.**

فصل دوم..... **Error! Bookmark not defined.....**

موضوعات سلامت..... **Error! Bookmark not defined.....**

نتایج آزمایشها - خبر گرفتن یا منتظر شنیدن خبر **Error! Bookmark not defined.**

جنگجوی آرام - وقتی می‌خواهید به حل و فصل یک تشخیص کمک کنید **Error! Bookmark not defined.**

مقابل شدن با عمل جراحی - قبل از جراحی، طی عمل جراحی، و بعد از آن **Error! Bookmark not defined.**

شکیبا باشید - بهبود افسردگی..... **Error! Bookmark not defined.....**

آیا دکتر حضور دارد؟ - به عنوان یک بیمار یا به عنوان یک پزشک حداکثر استفاده

را از وقت خود ببرید..... **Error! Bookmark not defined.....**

تفاوت بین معالجه و آرامش یافتن چیست؟ - زندگی با درد دائمی **Error! Bookmark not defined.**

در مورد من چه فکر می‌کنی؟ - حمایت از متقاضی کمک **Error! Bookmark not defined.**

قدرت پیش‌بینی - وقتی یک ناتوانی به توانایی تبدیل می‌شود **Error! Bookmark not defined.**

بعد از حادثه - ترس باقی می‌ماند..... **Error! Bookmark not defined.....**

فریادی برای کمک خواستن - واکنشی به خودکشی نافرجام **Error! Bookmark not defined.**



**Error!** بازاندیشی - با شخصی که گرفتار درد و رنج است چگونه رفتار کنیم

**Bookmark not defined.**

**Error! Bookmark not defined.**..... فصل سوم

**Error! Bookmark not defined.**..... مراحل گذر : قلب، فکر، جسم و روح

**Error! Bookmark** "ما از هم جدا می شویم" - پذیرش آنچه ممکن است نفهمیم

**not defined.**

**Error!** یک دوست باش، نه یک قهرمان - کمک به دیگران در برخورد با ناسزاگویی

**Bookmark not defined.**

**Error! Bookmark not** نمی خواهم سربار باشم - حمایت از یک مادربویه

**defined.**

**Error!** خرده ریزه، موشها و چیزهای کوچک - یاد بگیریم تنها زندگی کنیم

**Bookmark not defined.**

قلبهای شکسته و پیشنهادات سوخته - وقتی یک هدیه یک منبع مراقبت ارائه

**Error! Bookmark not defined.**..... می کند

**Error!** بسته شدن کارخانه ها و نامه صورتی - گرفتن شغل شان و نه شرافت شان

**Bookmark not defined.**

**Error! Bookmark not defined.**..... تابها - تعلیق شدن، اخراج، یا ماندن

**Error!** چه چیزی کافی است؟ - بازنشستگی به عنوان یک روش زندگی

**Bookmark not defined.**

**Error! Bookmark not defined.**..... اسمش را می دانم - زندگی یا آلزایمر

**Error! Bookmark not** خداحافظی طولانی - زمانی که مرگ دیر می رسد

**defined.**

**Error! Bookmark not defined.**..... با سکوت آنها و سکوت خود ادامه دادن

**Error!** زیردریایی های شکننده - وقتی شخصی خودکشی را انتخاب می کند

**Bookmark not defined.**

**Error! Bookmark not defined.**..... گاهی اوقات حرفی برای گفتن نیست

**Error! Bookmark not** در پایان - آرامش دادن به دیگران زمان می برد

**defined.**





## 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 روان‌درمانی 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 و بغض گلویم را می‌فشرد. گاهی از غم فاجعه‌ای که می‌خواندم و گاهی از شادی حل و فصل فاجعه، و گاهی از این شگفتی که افراد حلال مشکل و نویسنده از قبیل آدمهایی بودند که ما شرقیها آنها را از لحاظ عاطفی به حساب نمی‌آوریم و در خوش‌بینانه‌ترین وضعیت افرادی کم‌عاطفه می‌شناسیم. البته اگر خوانندگان این ترجمه احساس مرا نداشته باشند و برای اشکهایم دلیل محکم‌تری جستجو نمایند لطفاً مرا عفو کنند زیرا که خودم می‌دانم کمی زیادی احساساتی هستم. مطلب دیگر این‌که، با خواندن این کتاب، این فکر در من بسیار قوی‌تر شد؛ که خداوند ما انسانها را با مشخصات جسمی، ذهنی و عاطفی یکسانی 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، خرمی، تربیت و ادب و عاطفه و اخلاق نیکو آمده باشد، و لذا زشتیهای ما انسانها را باید از القائات 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 هم‌گسسته 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 باارزش به شخصی که روزهای سختی را تجربه می‌کند توصیه می‌نمایم... "مشاور سرطان..."
- این داستانها هر فردی را در هر شغل و مقامی که باشد قادر می‌سازد 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 می‌برد به شما می‌آموزد ... "همسر سناتور..."
- این کتاب مجموعه‌ای قوی از داستانهای کوتاه واقعی و پر قدرت است که موقعیت باارزشی را برای به اشتراک گذاشتن و کاربرد دیدگاههای خود درباره زندگی واقعی به خواننده ارائه می‌کند ... "مؤسس کلپ کتاب ..."
- کتاب شما به یک روحانی مثل من کمک می‌کند تا به آنچه مردم در هنگام گرفتاری‌ها و مشکلات می‌گویند بیشتر تمرکز کنم. این کتاب منبع خوبی برای تدریس در کلاسهای من و همکارانم می‌باشد... "روحانی ..."
- از سرکار خانم سمیه اکبری بخاطر تقبل تایپ این ترجمه و دقت نظری که مبذول داشته‌اند قدردانی می‌شود.

**مترجم**

## مقدمه‌ای درباره عصر در حال تحول

آخرین باری که بطور غیرمنتظره خودت را ملزم دیدی به شخصی کمک کنی و می خواستی با گفتگو به او آرامش بدهی و برای انجام این کار به هر دری زدی و جوابی پیدا نکردی کی بود؟ در این دنیای پرسرعت به هم پیوسته، وقتی که ما یا هر شخص دیگری به کمک نیاز داشته باشیم، خیلی‌ها از خود سوال می‌کنیم چگونه می‌شود که برای یافتن بهترین روش دچار تردید نشویم مخصوصاً وقتی زمان کوتاه باشد یا نفهمیم چه چیزی نیاز است.

با هزاران نفر؛ در کنفرانسها، کارگاهها و جلسات پرسش و پاسخ صحبت کردم، از آنها سوال کردم: چند تا از شما شخصی را می‌شناسید که از مسائلی مثل طلاق، پایان یک رابطه، مریضی صعب‌العلاج، افسردگی، یا فقدان عزیزی رنج می‌برد.

خوب، حالا چند تا از شما سعی می‌کنید به او کمک کنید در حالی که مشکلات خود را هم دارید؟ ... متوجه شدم بسیاری از سوال شوندگان پاسخ مثبت دادند و از واقعیت‌های جدید قرن بیست و یکم حرف می‌زدند. در حالی که خودمان ممکن است مشغول حل و فصل مشکلاتی باشیم از قبیل مریضی یا بیکاری خود یا افرادی که مورد حمایت ما هستند اعم از پدر و مادر سالخورده، دوست مشکل‌داری یا همکاری که مثلاً همسرش مریض است، یا همسایه‌ای که به کمک ما احتیاج دارد.

ما از همدیگر سوال می‌کنیم "چگونه می‌توان مفید بود؟" فقط یکی از هزاران وب‌سایتی را که دوستان و خانواده‌ها حمایت اخلاقی، مالی و روانی به دیگران ارائه می‌دهند ببینید. این سایتها را دوستان و خانواده‌ها می‌توانند در مورد کسی که با فاجعه‌ای مثل مشکل پزشکی مواجه است به روز کنند.

موقعی که در کنفرانس سالیانه انجمن پژوهش سرطان داشتم با این موضوع به عنوان یک مسئله دست اول مواجه شدم. از یکی از همین سایتها نامه‌ای (e-mail) دریافت داشتم و متوجه شدم که برای یکی دیگر از دوستان سرطان تشخیص داده بودند. او نمی‌دانست با این موقعیت آزردهنده و تشخیص اولین پزشک در یکی از بیمارستانهای مشهور چگونه کنار بیاید. لذا در پی پزشکی دیگر و تشخیص دیگر بود پزشک اول به طور قطعی جراحی اساسی فوری را توصیه کرده بود. به دوستم گفته شد، ممکن است انتخابهای دیگری وجود داشته باشد: چون این تکنولوژی قابل حمل با سرعت بالا را داشتم می‌دانستم که در زمان واقعی چه اتفاقی افتاده بود. و وقت داشت تمام می‌شد چون او مجبور بود که تشخیص دوم را از صاحب نظر دیگری بگیرد. من از خود سوال کردم، چه کار می‌توانم برای این همکارم که در وب‌سایت دوستان - و - خانواده مشکل خود را می‌نوشت انجام دهم.

طی یک ساعت، توانستم با یک متخصص سرطان سینه مشهور که در کنفرانس حضور داشت صحبت کنم. من از دکتر پرسیدم با این مذاکره‌های پیچیده چگونه برخورد می‌کند. دکتر گفت، "یک بیمار مسلماً نیاز دارد که تشخیص و نظر دوم و حتی سوم را اگر لازم باشد از پزشکان دیگر بگیرد. و اگر دکترش ناراحت شود با دکتر دیگری صحبت کند. به او بگو به من تلفن کند تا او را راهنمایی کنم چگونه گفتگو را شروع کند."

طی چند ساعت، دوست من کمکهای فراوانی را دریافت کرد. به طور عادی، یک شخص خیلی گوشه‌گیر، جرئت آن را داشت که به طور آشکارا تقاضای حمایت کند. علیرغم تردیدهای من در مورد تکنولوژی جدید و موضوعهای محرمانه، درگیر شدن با مشکل دوستم را انتخاب کردم. ما انتخاب "صرفاً محرمانه" را در سایت اینترنتی به کار بردیم تا ارتباط و گفتگوی خود را محرمانه نگاه داریم و به شهرت دکتر او و همچنین نگرانیهای خودش احترام بگذاریم. سپس وقتی که تصمیم خود را گرفت که پزشک خود را عوض کند و با دوستان و خانواده خود هم در میان گذاشت و به آنها گفت که؛ چگونه و از چه طریق آموخته بود که چنین گفتگوی آرامش بخشی را انجام دهد و از بین اولیتهای خود انتخابهای دقیقی داشته باشد. و اکنون ما بخشی از گروهی هستیم که از دوستان، همکاران، خانواده و افراد ناآشنایی تشکیل می‌شود که دارند از همدیگر یاد می‌گیرند که چگونه از دیگران حمایت کنند. من تصور می‌کنم که این تجربه ممکن است همراه با تجارب خود شما به گوش همگان برسد.

این دنیای جدیدی است که در آن از ما می‌خواهند قدم در صحنه‌ای بگذاریم که هرچه زودتر یاد بگیریم چگونه با وجود ترس، ایمان و امید مفیدتر باشیم. داوطلبان و شرکتهای خصوصی نجات دهنده اولین پاسخ دهندگان در اطراف دنیا - که با پست الکترونیکی e-mail با هم ارتباط پیدا می‌کنند - بوده‌اند. همسایه‌ها در حل مشکلاتی مثل ورشکستگی، اعتیاد یا بدرفتاری - و موضوعاتی که در گذشته به عنوان داستانهای گفته شده و شخصی باقی می‌مانند - به همدیگر کمک می‌کنند. و ما باید به آنچه که می‌گوییم، فکر می‌کنیم و می‌نویسیم و به این که چگونه دیدگاهها و نگرشهای خود را با انرژی و میل و علاقه ابراز می‌داریم بسیار توجه داشته باشیم زیرا که در این زمان پندار، گفتار و رفتار ما بسیار ساده‌تر می‌توانند به دیگران منتقل شده و موجب سوء تفاهم شوند.

بنابراین از شما دعوت می‌کنم به هر طریق سعی شود داستانها و اصولی که در این کتاب آمده است برای خودتان، دوستان‌تان، خانواده و حتی ناآشنایان تأثیرگذار باشند.

بعد از مطالعه این کتاب، شما با اعتماد به نفسی که پیدا کرده‌اید پاسخ موقعیتهای فراوانی را که در گذشته بسیار دشوار و ناراحت کننده می‌دیدید، ساده‌تر و مناسبتر ارائه می‌دهید به

گونه‌ای که روح تازه‌ای در خود احساس می‌کنید و زندگی جدیدی به دیگران پیشکش می‌نمایید.