

برنده فرصت زیستن کسی است که از حال لذت می برد

اروین یالوم، روان‌پزشک و روان‌درمانگر اگزیزستانسیال سرشناس آمریکایی، که اکنون ۹۳ سال عمر دارد. سال‌هاست که از طریق ترکیب فلسفه و روان‌شناسی با روایت‌های شخصی مخاطبان گسترده‌ای در سراسر جهان یافته است. آثار او، نه تنها در محافل علمی و دانشگاهی، بلکه در میان خوانندگان عام نیز محبوبیت دارند. سه کتاب «هر روز یک قدم نزدیک‌تر»، «خیره به خورشید نگرستن» و «ساعت دل»، تازه‌ترین اثر او، به تازگی با ترجمه مریم ربیسی در نشر «خوب» منتشر شده است. «اینها» به همین مناسبت گفت‌وگویی با این مترجم داشته که بخش‌هایی از آن در ادامه می‌آید.

● در کتاب «هر روز یک قدم نزدیک‌تر»، گفت‌وگوی میان درمانگر و مراجع شکلی غیرمتعارف دارد و نوعی هم‌پایگی را نشان می‌دهد. به نظر شما، این ساختار چه چیزی را درباره نگاه یالوم به فرایند درمان آشکار می‌کند و چه تفاوتی با نگاه سنتی به رابطه درمانگر - مراجع دارد؟ در حقیقت، کتاب «هر روز یک قدم نزدیک‌تر» آزمایشی است که دکتر یالوم روی یکی از بیمارانش انجام داد که - به اصطلاح - دچار انسداد نویسندگی شده بود. به این ترتیب که قرار می‌گذازند بعد از هر جلسه هم درمانگر و هم بیمار برداشته‌اش از جلسه آن روز را یادداشت کنند و بعد، هر شش ماه یک بار نوشته‌هایشان را در اختیار هم بگذارند. دکتر یالوم سعی داشته به این روش هم بیمار را به آشتی دوباره با نویسندگی تشویق کند و هم در مسیر درمان دریابد که بیمار پس از یک ساعتی که با درمانگرش گذرانده چه برداشت یا حتی سوء برداشت‌هایی برایش پیش می‌آید، چه نتیجه‌ای می‌گیرد. آیا جلسه آن‌طور که درمانگر تصور می‌کرده برای او کاربردی و سود بخش بوده، و، در ادامه، می‌بینیم که باز هم، هرجا ارتباط نزدیک و دوستانه‌ای بین درمانگر و بیمار وجود داشته، نتایج به دست آمده مؤثرتر بوده‌اند. در نهایت هم اشاره می‌کند که در این آزمایش او و بیمارش همدیگر را شناختند و عمیقاً بر هم تأثیر گذاشتند.

● «ساعت دل» - به نوعی - سفری ادبی و فلسفی به زندگی و مرگ است. این کتاب چه مؤلفه‌هایی دارد که آن را از سایر نوشته‌های یالوم متمایز می‌سازد، و شما هنگام ترجمه‌اش، بیش از همه، با کدام بخش آن هم‌ذات‌پنداری کردید؟ «ساعت دل» برایم از این نظر بسیار ارزشمند بود که انگار آقای یالوم یک جورهایی به همه مان نشان می‌داد مسیر زندگی در نهایت به چه مرحله‌ای می‌رسد و آخرش چه خواهد بود. ایشان به زیبایی و با صدقانی دل‌نشین تمام تجربیات خودشان را در سن ۹۳ سالگی با مخاطب در میان می‌گذازد. از ترس‌هایش می‌گوید، از مشکلاتش، از نگاهی که گذشته، و انگار یک جورهایی دست مخاطب را گرفته و او را به آینده‌ای می‌برد که در انتظار بیشتر ماست - دوران پیری. حالا، در آن شرایط جسمی و روحی، و، در حالی که، از یک سو، مشتاق است همچنان به بیماران و مراجعان بیشتر و بیشتری کمک کند و، از سوی دیگر، در توان خودش نمی‌بیند که این کار را مثل گذشته با دوره‌های درمانی طولانی مدت انجام دهد، مانند دوستی خردمند یک ساعتی و صرف شنیدن صحبت‌های بیمارانش می‌کند و تا از دستش برمی‌آید راهنمایی‌شان می‌کند و، اگر هم به درمان ریشه‌ای و طولانی‌تر نیاز داشته باشند، آن‌ها را به دوستان درمانگر دیگرش ارجاع می‌دهد. نویسنده «درمانگر، توانایی‌های جسمی و ذهنی‌اش را از دست می‌دهد. همچنان دغدغه برقراری ارتباط مؤثر و عمیق، هرچند در مدت کوتاه یک ساعت، با آدم‌هایی را دارد که چشم امید به یاری و راهنمایی او دارند.

● کتاب «خیره به خورشید نگرستن»، به طور مستقیم به اضطراب مرگ می‌پردازد، موضوعی که اغلب در فرهنگ ما تابو است. شما، به عنوان مترجم، با چه چالش‌هایی برای انتقال این بحث به زبان فارسی و به زمینه فرهنگی ایران روبرو بودید و چگونه تلاش کردید حساسیت‌های فرهنگی را در نظر بگیرید؟ دکتر یالوم در این کتاب سعی کرده است نگاهی منطقی و عقلانی ورای باورهای مذهبی را درباره مرگ به مخاطب منتقل کند. در بخشی از کتاب آمده است: «به عقیده من، باید همان‌طور که با همه ترس‌هایمان روبرو می‌شویم با مرگ هم روبرو شویم. ما باید به پایان‌نهایی خود فکر کنیم. با آن اخت نگران است؛ تلاش‌های نظامی و سیاسی در اندونزی دهه‌های ۶۰ و ۷۰ نمونه‌ای خوب از مدیریت بحران‌های داخلی به شمار می‌آید؛ بازسازی آلمان

● اگر بخواهید یک پیام یا پرسش اساسی از دل اندیشه یالوم در این سه کتاب برای زندگی مخاطبان امروز ایران بیرون بکشید، آن پیام چیست، و دوست دارید خواننده بعد از بستن کتاب چه تغییری در نگاه یا زیست خود احساس کند؟ به نظر، دنیای امروز تجربه تلخ‌تر و دردناک‌تری از تنهایی به آدم‌ها می‌دهد. به ویژه ما که در ایران بسیاری از عزیزانمان را باید در گوشه و کنار دنیا و کیلومترها دورتر از خود ببینیم. کسانی که شاید در میان سالی بیش از هر زمانی به حضورشان و نقششان در زندگی‌مان نیاز داریم، و، حالا، به جای همراهی دوستان قدیمی و اعضای خانواده، ما مانده ایم و سنگینی غم تنهایی، با این وجود، وقتی کتاب‌هایی از این دست را مطالعه می‌کنیم و می‌بینیم این رنج‌ها مختص ما نیست و آدم‌های بسیاری با شرایط زندگی خیلی متفاوت هم با چنین رنج‌هایی درگیرند. شاید کمی از تلخی این واقعیت کاسته شود. اشاره دکتر یالوم به فیلم «فریادها و نجواها» در کتاب «خیره به خورشید نگرستن»، بار دیگر، درمان تنهایی را با ارتباط گرم می‌زند و باز هم مخاطب را متوجه اهمیت این نکته می‌کند. در نهایت، فرصتی برای زیستن به ما در مقام انسان داده شده؛ برنده کسی است که از لحظه «حال» لذت می‌برد - در واقع - بهره‌بردار، به ویژه اگر در شرایطی مثل ما زندگی می‌کند که آینده همواره نامعلوم و مبهم است. پس نباید ذهن و جسممان را درگیر «وحشت‌ها و اضطراب‌هایی» کنیم که مستقیماً زندگی ما در این لحظه کنونی را تحت تأثیر قرار نمی‌دهند و فکر کردن بهشان فقط آنچه اکنون داریم را هم از ما می‌گیرد. باید، با نگاهی منطقی به آینده‌ای که در انتظارمان است، در نهایت آرامش، تا جایی ممکن، زندگی را، با تمام پستی و بلندی‌هایش، پیش ببریم و در این مسیر، تا می‌توانیم، به عمق ارتباطمان با دیگرانی که برامان باقی مانده اند بیفزاییم. تا هم خودمان و هم طرف مقابلمان از این رابطه عمیق و نزدیک سود ببریم.



فرهنگ و ادبیات



علی باقریان ● ز خون ۱۱ چنان بی‌زبان چار پای چه آید بر آن مرد ناپاک‌رای ۱۱! ● سورش را بدین گرز ۱۱ گاوچهر ۱۱ بگویم نه بخشایش آرم نه مهر کمر بسته ام ۱۱ لاجرم جنگ جوی گشاده شدش بر دل پاک‌راز ۱۱ از ایران به کین اندر آورده روی ۱۱

۱- خون: کشتن. ۲- ناپاک‌رای: بداندیش. ۳- کمر بسته ام: آماده شده ام. ۴- لاجرم: ناچار. ناگزیر. ۵- اندر آورده روی: روی نهاده. ۶- گرز: گرز، ابزاری جنگی - چوبی یا آهنین - که یک سر آن گرد و سنگین است. گرز فریدون، چنان که آمد، سری همچون سر گاو داشت. ۷- گاوچهر: به شکل گاو، با سر گاو. ۸- راز بر دل پاک‌راک او گشاده شد (به حقیقت پی برد). ۹- نئیل: نیرنگ، فریب. ۱۰- جادویی: سحر و ساحری.



سیدمحسن موسوی زاده

● کتاب «آشوب»، نوشته جود دایموند، یکی از آثار برجسته درباره بحران‌ها در جوامع و کشورهاست. نویسنده این کتاب، با تمرکز بر مفهوم «بحران»، آن را یک فرایند انباشتی و نتیجه رویدادهای مختلف تعریف می‌کند که در لحظه‌ای سرریز می‌شود و فاجعه‌ای بزرگ را رقم می‌زند. دایموند معتقد است که بحران‌ها ممکن است شخصی، ملی یا فراگیر باشند، اما درمان‌های مشترکی دارند. از جمله پذیرش مسئولیت، ساخت حصارهای دفاعی، کمک گرفتن از دیگران، الگوپذیری، صلابت، خودسنجی صادقانه، بهره‌گیری از تجربیات گذشته، صبر، انعطاف‌پذیری، ارزش‌های کانونی، و رهایی از قیود شخصی.

● نمونه‌هایی از بحران زندگی در این مسیر، نویسنده به بررسی نمونه‌هایی از بحران‌های کشورهای مختلف مانند فنلاند، ژاپن، شیلی، اندونزی، آلمان و آمریکا می‌پردازد و نتایج و درس‌هایی را که هر کشور از بحران‌های خود گرفته است تحلیل می‌کند؛ مقاومت فنلاند در مقابل شوروی طی جنگ جهانی دوم، و حفظ استقلال خود، نمونه‌ای از مواجهه موفق با بحران معرفی می‌شود، چالش‌ها و راهکارهای ژاپن پس از بمباران اتمی و ورود به نظام بین‌المللی موضوع بررسی قرار می‌گیرد؛ کودتای ۱۹۷۳ در شیلی حاوی درس‌هایی از بحران است؛ تلاش‌های نظامی و سیاسی در اندونزی دهه‌های ۶۰ و ۷۰ نمونه‌ای خوب از مدیریت بحران‌های داخلی به شمار می‌آید؛ بازسازی آلمان



مجموعه شعری تازه از غیاث‌المدهون منتشر شد

نسخه روزآمد محمود درویش

● گروه فرهنگ و ادبیات سروده‌هایی دیگر از غیاث‌المدهون به فارسی درآمد. این مجموعه با عنوان «شهر هرچقدر بزرگ تر می‌شود» را، اتاق من تنگ تر می‌شود» را، که پیدا... گودرز (زاده ۱۹ ژوئیه ۱۹۲۹) شاعر فلسطینی-سوری ساکن سوئد است که شعرش - به تبع - آینه‌ای از تجربه‌های تلخ جنگ، آوارگی، و زندگی در تبعید است. او در دمشق به دنیا آمد و در سال ۲۰۰۸ به سوئد مهاجرت کرد و ملیت سوئدی را برگزید. شعر مدهون به دلیل زبان صریح و گزنده خود شناخته می‌شود که مستقیماً به مسائل جنگ، هویت و تنهایی می‌پردازد. او از شعر برای بیان روایت‌های شخصی خود، که اغلب پر از پارادوکس و تناقض هستند، استفاده می‌کند. مثلاً تقابل میان خشونت جنگ در سوریه و آرامش ظاهری در استکهلم. یکی از ویژگی‌های متمایز کار مدهون استفاده از فرم‌های جدید هنری مانند «فیلم-شعر» است که به او اجازه می‌دهد تا روایت‌هایش را به شکلی بصری و قدرتمند به مخاطبان جهانی منتقل کند. آثار او، به دلیل صراحت و رویکرد نوآورانه، هم در جهان عرب و هم در غرب، توجه بسیاری را به خود جلب کرده‌اند. مدهون، در بیان رنج و هویت فلسطینی، دنباله‌رو محمود درویش شناخته می‌شود که با رگه‌های انفجاری و تصاویر میخکوب‌کننده توانسته سبکی خاص خود ایجاد کند. او، همچنین، در بسیاری از آثار خود، نوعی از شعر «جستار» یا «نویسار» را عرضه می‌کند که ترکیبی از شعر و نثر، و جزو میراث‌های ادبی درویش است.

● شعری از کتاب «شهر هرچقدر بزرگ تر می‌شود اتاق من تنگ تر می‌شود، سروده غیاث‌المدهون، ترجمه یحیی... گودرز، نشر ثالث، ۱۶۴ صفحه، ۲۵۰ هزار تومان.



● تقدیم به زنان جهان / زنانی که از آغاز تاریخ / انگورها را با پای خود می‌افشانند... / جنگ در اروپا / با کمر بند عفت بسته شدند / زنان جادوگری که در قرون وسطا / زنده زنده سوزانده شدند / زنان رمان نویس قرن نوزدهم / که با نام‌های مردانه می‌نوشتند / تا بتوانند منتشر شوند / زنان برداشتر جای در سیلان / زنانی که برلین را پس از جنگ / بازسازی کردند / زنان کشاورز پنبه در مصر / زنان الجزایری که مدفوع روی بیکر خود می‌ریختند / تا مورد تجاوز سربازان فرانسوی واقع نشوند / با رگه‌های سیگار در کوبا / گروه بلک دایموندز در لیبیا / پای کوبان سامیا در برزیل / زنانی که در افغانستان / چهره خود را با اسید / دست دادند / آه مادرم! / من، متأسفم! / شهر هرچقدر بزرگ تر می‌شود اتاق من تنگ تر می‌شود.