



تکه‌هایی از یک گل منسجم

پونه مقیمی



بیتابو

چاپ پانزدهم

تکه هایی از یک کل منسجم

نوشته ی پونه مقیمی

فهرست

۴.....	مقدمه
۸.....	پیشگفتار
۱۲.....	فصل اول
۳۲.....	فصل دوم
۶۱.....	فصل سوم
۹۱.....	فصل چهارم
۱۸۳.....	فصل پنجم
۲۳۵.....	فصل ششم
۲۹۸.....	فصل هفتم
۳۳۸.....	فصل هشتم
۳۴۹.....	فصل نهم

مقدمه

شاید زندگی پیدا کردن بخش هایی از خودمان در تکه تکه هایی از یک کل منسجم است ، پیدا کردنی که به اندازه ی یک عمر طول می کشد. و تکه هایی که همه جا حضور دارند و فقط کافی است ما در مسیرشان قرار بگیریم ، آن وقت اگر هشیار باشیم ، شاید بخش هایی از خودمان را ببینیم . بخش هایی از خودمان را در رابطه ها و در آدم هایی که تجربه می کنیم ، در موقعیت هایی که قرار می گیریم ، در فیلم هایی که می بینیم ، در تاریخی که مرور می کنیم و حتی در کوچه ای که هیچ عابری ندارد و باد ، درخت هایش را بدون حضور تماشاچیان نوازش می کند ، شاید زندگی همین است .

ما زندگی را نه به صورت یک کل که به صورت جزئیاتی روزمره می بینیم . 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 تکه ای از زندگی و سپس پیدا کردن تکه ای ناهشیار از درون خودمان ، شاید زندگی تلاشی برای منسجم شدن و پیدا کردن

بخش های بیشتری از خودمان است و در این تلاش مدام با اتفاقات زندگی مواجه می شویم.

این کتاب تکه هایی 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 بخش هایی از درون شما را بیدار کند و به پیدا شدن بخش های گمشده تان کمک کند .

این کتاب ، آمیخته ای از پیدا شدن نویسنده و علم روانکاوی است .

برای انتشار یک کتاب تألیفی ، مخصوصا اگر کار اول نویسنده باشد آدم های زیادی کمک می کنند که کار به نتیجه برسد و پشت چهره ی کتاب که نام یک نویسنده را بر خود دارد ، نام آدم های دیگری هم هست که حضور و حمایتشان به تولد کتاب کمک کرده است ، همان پشت صحنه ای که گاهی هیچ کس حواسش به آن نیست .

در پشت صحنه ی این کتاب افراد حمایتگر و بی توقعی حضور دارند که مایل مراتب قدردانی و سپاس را نسبت به آنها به جا بیاورم .

از همسرم دکتر نیما نصرالهی برای تمام حمایت ها ، دلگرمی ها و نظراتش تشکر می کنم که اگر در این مسیر صبورانه همراه نمی بود ،

این مهم به سرانجام نمی رسید. از حضور و حمایت استاد و سوپروایزرم دکتر نیما قربانی عزیز صمیمانه تشکر می کنم. مردی که بی دریغ شاگردانش را حمایت می کند و می داند چطور راه درمانگر شدن و اصیل شدن را آموزش دهد و با صبوری و فروتنی، اجازه می دهد دنیای درونی آدم ها بدون ترس رشد کند و ظرفیتشان بالاتر رود.

از دوستان عزیزم سمیه شاه محمدی و دکتر نیلوفر کیان راد برای حضور همیشگی و همراهیشان در تمام مراحل کتاب مخصوصا طراحی صفحات و بازخوانی کتاب صمیمانه تشکر می کنم 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 تجربه ی حضور آنها نبود، هیچ گاه این کتاب به سرانجام نمی رسید. مراجعینی که اجازه ورود به دنیای زیبا و رنج کشیده ی درونشان را دادند و مرا به سخت ترین و دردناک ترین خاطراتشان بردند. هر مراجعه ای که بر صندلی روبه روی درمانگر می نشیند، ترس را احساس می کند و با این حال تصمیم می گیرد اعتماد کند و ادامه دهد. در نهایت تجربه ی مسیر درمان هم برای مراجع و هم برای درمانگر مسیری سراسر کشف و شهود است و

قطعا این مسیر همان طور که ممکن است به رشد درونی مراجع کمک کند به رشد درونی درمانگر هم کمک می کند .

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

پیشگفتار

این کتاب برای افرادی نوشته شده است که میخواهند با تعمق بیشتر 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 خود فریبی و اصطلاحاتی از این دست به کرات استفاده شده است که منظور از آنها مکانیزم‌های دفاعی ناهوشیار ماست و قطعاً برای خنثی کردن این مکانیزم‌ها به کمک روان‌درمانگر متخصص احتیاج است و چون این کتاب به زبان ساده نوشته شده است از شناسایی و اشاره به هر یک 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 گروه یک ارکستر نشسته اید و اعضای تشکیل دهنده‌ی ارکستر هر کدام در جای خود مستقر شدند و آماده‌ی نواختن هستند هنگامی که اعضاء شروع به نواختن می‌کنند، متوجه می‌شوید هر کدام از اعضا به تنهایی نقشی در اجرای این موسیقی دارند و از هماهنگی اعضاء موسیقی کامل می‌شود و ما آن را به صورت یک قطعه‌ی منسجم و دلنشین در ذهن مان 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 و هر متن همچون قطعه‌ای کوتاه است که وقتی در کنار هم قرار می‌گیرند موسیقی کتاب را واضح و شفاف تر می‌کنند، متن‌ها در دسته بندی‌هایی قرار گرفته‌اند و همه در راستای خودشناسی هستند، شناخت خود در روابطی که تجربه می‌کنیم و اتفاق‌هایی که برای ما 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 بعدهایی 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 زندگی اش و سفری که تا به امروز 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 تکه تکه 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 تکه تکه 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 این کتاب و خواندن هر متن خواننده بتواند بینشی را در آن بیابد و قطعاً این هدف تا حدودی

دست نویسندہ را در نگارش کتاب می بندد ، زیرا به ناگزیر در هر متن باید توضیح 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 متن ها تکرار می شود ، در نهایت تمام متن ها در کنار هم ما را به درون رابطه ها می برند ، در مسیری که پیچ و خم های زیادی دارد و بهتر است راه را صبورانه و با حوصله طی کنیم .

خواندن این کتاب ممکن است ماه ها زمان ببرد ، زیرا هر متن ممکن است تا مدت ها ذهن خواننده را درگیر کند و در او مقاومتی برای خواندن دیگر متن ها 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 ذهن باز و خطاپوش بتوانید بخش هایی که از ریتم خارج می شوند را تحمل کنید و با نخستین قطعه ی موسیقی از نخستین اجرای نویسندہ که قطعا خالی از اشتباه نخواهد بود همراه شوید .

فصل اول

نگاهی به مفهوم زندگی و واقعیت های آن

در نهایت آرامش ، بی توجه به آنچه هستیم و یا آنچه فکر می کنیم هستیم پیش می رود ، همیشه همین بوده است و همینگونه خواهد بود .

زندگی بی تفاوت ترین جریانست که در حال تجربه اش هستیم ، بی تفاوت از حال ما و موقعیت ما پیش می رود ، زندگی تمام آن چیزی است که نمرده است ، زندگی در مقابل مرگ و نیستی قرار می گیرد و اشاره به هستی ممتد دارد که همچنان زندگی را تجربه می کند ، زندگی جریانست که همراه با ما زاده می شود و روزی که می میریم ، ما را ترک خواهد کرد ، این جریان از همان ابتدا باعث رشد ما میشود ، تا سن بلوغ هم به رشد جسمی و هم به رشد روانیای ما کمک می کند و پس از آن رشد تنها در بعد روان می تواند ادامه پیدا کند ، البته اگر با این رشد همراه شویم و از تجربه ی پنهان این رشد نترسیم .

زندگی شبیه جریان مستقل از ماست که انتخاب می کنیم به آن وصل شویم یا مدام در حال انکارش باشیم ، در نهایت زندگی در درون و بیرون از ما فارغ از تمام برداشت ها و رفتارهای مان به جریان خود ادامه میدهد