

# بهار می‌رسد

مجموعه یادداشت‌های دکتر کلاریسا پینکولا استس

سال ۲۰۱۱

نویسنده‌ی کتاب «زنانی که با گرگ‌ها می‌دوند»

نویسنده: کلاریسا پینکولا استس

ترجمه: سیمین موحد



کتابسرای تندیس

## ما برای این ایام ساخته شده‌ایم

### یادداشت مترجم

«می‌خواهم لحظه‌ای دست‌تان را در دست بگیرم و به شما اطمینان دهم که شما خوب برای این ایام ساخته شده‌اید. به‌رغم شک و تردیدها، به‌رغم یأس‌تان از برطرف کردن تمام نیازهای تغییر در همین لحظه، یا حتی احساس این که به کلی گم شده‌اید و نقشه را از دست داده‌اید، شما بی‌منع نیستید، شما تنها نیستید...

«شما تمام منابع لازم برای سوار شدن بر هر موجی، بیرون آمدن از هر گردابی، و رسیدن به هر اوجی را دارید...»

«همه‌ی ما میراث و سابقه‌ای از دلسرد شدن داریم، اما خصوصاً یادتان باشد که ما به حکم ضرورت، استاد رستاخیز شده‌ایم. استاد برخاستن و ایستادن دوباره شده‌ایم... دلسرد نشوید، ما برای این ایام ساخته شده‌ایم.»

این بخشی از «نامه به فعال جوان در ایام دشوار» است که به همراه گلچینی از یادداشت‌های دیگر، کتاب حاضر را تشکیل می‌دهد.

این‌ها مجموعه یادداشت‌های خانم دکتر کلاریسا پینکولا استس<sup>۱</sup>، روانکاو برجسته‌ی یونگی و متخصص روان‌شناسی زنان، قصه‌گوی شفاهی و حافظ میراث داستان‌های کهن، شاعر و نویسنده‌ی مکزیکی - آمریکایی است. این یادداشت‌ها که به‌طور روزانه بر روی صفحات اجتماعی قرار می‌گیرد، از سال ۲۰۱۰ شروع شده و همچنان ادامه دارد. در مجموعه‌ی حاضر، ترجمه‌ی فارسی ۱۰۰ یادداشت دکتر استس در سال ۲۰۱۱ میلادی را می‌خوانید که طیف وسیعی از موضوعات ادبی، روان‌شناسی، اجتماعی و غیره را در بر می‌گیرد.

بعضی از این یادداشت‌ها مناسبتی‌اند، مثل روز مادر، روز پدر؛ بعضی نکاتی را درباره‌ی کتب منتشر شده‌ی نویسنده مطرح می‌کنند؛ بعضی به دنبال وقوع حوادث فاجعه‌باری چون زلزله‌ی ژاپن نوشته شده‌اند، بعضی به مسائل روان‌شناسی می‌پردازند و راه‌های شفا را براساس بیش از ۴۰ سال تجربه‌ی کار نویسنده در حوزه‌ی درمان و مشاوره ارائه می‌دهند.

یادداشتی در رثای مرگ دوستی بسیار عزیز نوشته شده و سراسر اندوه‌بار، و یادداشت‌هایی نیز طنز و خنده‌دارند. بعضی از یادداشت‌ها شعر، و تعدادی نیز حاوی دعا و طلب برکت‌اند. بعضی بسیار بلند و بعضی نیز فقط چند سطر و یا حتی یکی دو خط بیش‌تر نیستند. بعضی از آن‌ها هم صرفاً مشاهدات ساده‌ای چون تماشای بارش باران، نگریستن به ماه، یا گوش دادن به آواز پرنده‌ای کوچک را ثبت می‌کنند.

خواندن این یادداشت‌ها نه تنها ما را با برخی از نکات زندگی روزانه‌ی نویسنده آشنا می‌کند، از مولانا خوانی و کار او روی داستان‌های ایرانی باخبر می‌کند و مشکلاتش در انتشار آثار خود و ادامه‌ی زندگی به‌عنوان نویسنده را با ما در میان می‌گذارد، بلکه ریشه‌های برخی از واژه‌ها و مفاهیم مهم را به ما یاد می‌دهد، و

به‌طور فشرده و موجز ما را به کلاسی از مطالعات عمقی می‌برد که در این دوران بی‌نهایت گرانبهاست.

علاوه بر یادداشت‌های فوق، «نامه به فعال جوان در ایام دشوار» که در سال ۲۰۰۱ با عنوان «دل‌سرد نشوید، ما برای این ایام ساخته شده‌ایم». منتشر شد، در واقع سندی تاریخی محسوب می‌شود که همچنان برای زمانه‌ی ما نیز معتبر است. بخش پایانی کتاب به درج سند مهم دیگری اختصاص داده با عنوان «برنامه بهبود بعد از شوک وقایع دردناک» که به دنبال وقوع زلزله‌ی ژاپن توسط دکتر استس برای سازماندهی کمک به قربانیان نوشته شده و علاوه بر زبان ژاپنی بلافاصله به زبان‌های دیگر نیز ترجمه شد. این نیز سندی معتبر برای همه‌ی زمان‌ها و همه‌ی مکان‌هاست، حاوی دستورالعمل‌های قوی و مؤثر - بهترین دارو - برای شفای شوک‌های روحی است.

نکته‌ی دیگر این‌که یادداشت‌ها ترتیب تاریخی دارند، یعنی از ژانویه ۲۰۱۱ تا پایان دسامبر ۲۰۱۱ را در بر می‌گیرند و با همین ترتیب در این جا آورده شده‌اند - با یک استثناء، آن هم یادداشت اول کتاب به نام «اعجاز کتاب‌فروشی‌ها» است که در ۸ مارس - روز جهانی زن - نوشته شده و از آن‌جا که اولین یادداشتی است که مترجم از این نویسنده در صفحه‌ی اجتماعی ترجمه کرده، به علت تأثیر عمیق و خاطره‌ی گرانبها و ماندگار آن، به عنوان اولین یادداشت این مجموعه آمده است. تمام زیرنویس‌های توضیح یادداشت‌ها، از مترجم است. زیرنویس عکس‌ها به جز یکی دو تا، از دکتر استس است.

طنز قوی، قلم حقیقت‌گو، نگاه دقیق و موشکافانه، نگرش حساس و پر احساس حاکمی از قلبی بزرگ و دلسوز و سراسر عشق به بشریت از دیدگاه زن، مادر، شاعر، قصه‌گو، روانکاو، فعال اجتماعی، به علاوه‌ی روحیه‌ی مقاوم و جنگجو، نرم و محکم، و لطیف و پرشور، و همه به‌طور همزمان، خواندن یادداشت‌های دکتر استس را به سفر عشق و شفا، به همراه روحی پرشور و آگاه تبدیل می‌کند.

فاصله ها تنظیم شود

## فهرست

- یادداشت مترجم..... ۵
- اعجاز کتاب فروشی ها..... ۱۵
- درباره‌ی احساس شرم / ژانویه..... ۱۹
- هر کس به شیوه‌ی خود هنرمند است..... ۲۷
- درباره‌ی تجزیه و تحلیل رؤیاها / ۱ مارس..... ۲۹
- پرنده‌ها توضیح نمی‌دهند که چرا پرواز می‌کنند / ۶ مارس..... ۳۱
- مکانی از صلح و سکوت / ۱۶ مارس..... ۳۵
- هنوز خورشیدی در آسمان هست / ۱۷ مارس..... ۳۹
- درباره‌ی ترس افروزی / ۱۸ مارس..... ۴۱
- یادداشت کوتاهی درباره‌ی مرگ یک شفاگر، آلنا آویلا / ۲۱ مارس..... ۴۳
- رؤیاها مقدسند / ۲۲ مارس..... ۴۷
- درخواست دعا برای کولمن بارکز / ۲۲ مارس..... ۴۹
- گرامیداشت استاد آلنا آویلا / ۲۵ مارس..... ۵۵
- پیراهن جیرینگ جیرینگ «ماه شفاگر» / ۲۶ مارس..... ۵۷

باشد تا هنگام در این سفر سهم باشند،

و باشد تا چشمان قهیم و مهربانی که از درون این یادداشت‌ها به ما می‌نگرند  
حافظ همه‌ی ما باشند،

و امید است با مطالعه‌ی این یادداشت‌ها، دری به نگاهی نو و پنجره‌ای به سوی  
یادگیری راه‌های نوین بودن و زیستن باز شود.

سیمین موحد

آذر ۱۳۹۲

\* از این مجموعه یادداشت‌ها، سه یادداشت را خانم مریم طهماسبی و یک یادداشت را خانم  
فریبا محمدی ترجمه کرده و یکی نیز به‌طور مشترک توسط سیمین موحد و فریبا محمدی ترجمه  
شده است که در بخش پایانی مجموعه قرار گرفته‌اند.

- درباره‌ی پس‌زمینه‌ی، نقاشی زندگی خود / ۲۸ مارس ..... ۶۱
- محکم بایستید و از هیچ چیز نترسید / ۲۹ مارس ..... ۶۵
- من به حرفم عمل می‌کنم: درس کوتاهی درباره‌ی نوآوری / ۲۹ مارس ..... ۶۹
- درباره‌ی حسادت / ۲ آوریل ..... ۷۵
- استراحت چیست؟ / ۲ آوریل ..... ۷۷
- درباب غذای معنوی / ۴ آوریل ..... ۷۹
- زن در حال ظهور / ۸ آوریل ..... ۸۱
- بدن همیشه یاور / ۸ آوریل ..... ۸۳
- غذای سریع، خوب، مغذی / ۹ آوریل ..... ۸۵
- داروی حواس / ۱۳ آوریل ..... ۸۷
- خدای شانس پول / ۱۳ آوریل ..... ۹۱
- بدن سرخوش / ۱۴ آوریل ..... ۹۳
- دعا برای بچه‌های کوچک / ۱۴ آوریل ..... ۹۵
- موش نر پیر / ۱۴ آوریل ..... ۱۰۱
- درباره‌ی صفحات فیس‌بوک / ۱۸ آوریل ..... ۱۰۵
- گاه ضعف، گاه لطافت، گاه بی‌رحمی طبیعت / ۱۸ آوریل ..... ۱۰۹
- این‌ها مرا به خنده انداختند، مخصوصاً آخری / ۱۸ آوریل ..... ۱۱۳
- زیر آسمان شب بیرون بروید / ۱۹ آوریل ..... ۱۱۵
- پیاده‌روی برای طلب برکت / ۲۵ آوریل ..... ۱۱۹
- هنگام صبح و پس از باران بیرون بروید / ۲۸ آوریل ..... ۱۲۳
- اگر کسی بخواهد نقاط قوت، و غیر قوتش را بیوراند / ۲ مه ..... ۱۲۵
- درهای زندان چارتاق باز است / ۵ مه ..... ۱۲۹
- فکر می‌کنید مهربانی فقط نرم و لطیف است؟ / ۷ مه ..... ۱۳۵
- همه‌ی زنان مادرند - اگر دوست داشته باشند / ۸ مه ..... ۱۳۹

- صدا زدن مادر متبرک بر اساس یادآوری استوار است / ۱۰ مه ..... ۱۴۳
- باشد تا در برابر میان‌حالی جمعی مقاومت کنیم / ۱۱ مه ..... ۱۴۵
- مقامت، زبان مادری ماست / ۱۱ مه ..... ۱۴۷
- بیرون بروید و گوش کنید / ۱۵ مه ..... ۱۴۹
- درباره‌ی امیلی دیکنسون / ۱۶ مه ..... ۱۵۱
- فرق بین حرف و عمل ..... ۱۵۹
- فراموشی عمدی، نوعی استراحت است / ۲۰ مه ..... ۱۶۳
- وحدت فرشته‌ها / ۲۴ مه ..... ۱۶۵
- درباره‌ی راه‌های نوشتن / ۲۵ مه ..... ۱۶۷
- شما احتیاج به مرخصی دارید: این را به صدای درون سرتان بگویید / ۷ مه ..... ۱۷۱
- شما احتیاج به مرخصی دارید: بروید نزدیک چیز زیبایی بنشینید / ۲۷ مه ..... ۱۷۳
- شما احتیاج به مرخصی دارید ..... ۱۷۵
- شما احتیاج به مرخصی دارید: بروید گاراژتان را تمیز کنید / ۲۷ مه ..... ۱۷۷
- شما احتیاج به مرخصی دارید: به «موسیقی خودتان» گوش کنید / ۲۷ مه ..... ۱۷۹
- شاعران کلمه جمع می‌کنند (عکس) / ۲۹ مه ..... ۱۸۳
- در باب کار و استراحت / ۲۹ مه ..... ۱۸۵
- خراش کوچکی روی انگشت / ۲۹ مه ..... ۱۸۷
- هرکسی مذهبی دارد / ۱ ژوئن ..... ۱۸۹
- دوستان جوان و پیر / ۱ ژوئن ..... ۱۹۳
- داستان‌های بیست کلمه‌ای / ۲ ژوئن ..... ۱۹۵
- درباره‌ی روند خلاقیت / ۲ ژوئن ..... ۱۹۷
- رها کنید / ۷ ژوئن ..... ۱۹۹
- نکاتی درباره‌ی نگرانی، اضطراب و هراس / ۹ مه ..... ۲۰۱
- پس شما تأیید می‌خواهید / ۱۱ مه ..... ۲۰۷

- پیش به سوی تابستانی از شناخت حد و مرزها / ۱۲ مه ..... ۲۱۱
- عکس محراب کلیساها / ۱۵ مه ..... ۲۱۳
- ملایمت خانه‌ی ماست: روز پدر / ۱۶ مه ..... ۲۱۵
- پرسش برای تأمل / ۱ ژوئیه ..... ۲۲۳
- همیشه وحشی و دانا بمانید / ۱ ژوئیه ..... ۲۲۵
- زندگی گرانهای پیش از تولد / ۴ ژوئیه ..... ۲۲۷
- بعضی‌ها سطلی دارند / ۷ ژوئیه ..... ۲۲۹
- هرگز تسلیم نشوید / ۱ اوت ..... ۲۳۱
- دزدیده شده به دست گرگ‌ها / ۱ اوت ..... ۲۳۳
- درباره‌ی حسادت و تقلید / ۱ اوت ..... ۲۳۷
- به بگونیاها / ۷ اوت ..... ۲۳۹
- درباره‌ی خلاقیتِ اصیل و اصیل بودن / ۷ اوت ..... ۲۴۵
- درباره‌ی «آن‌ها»ی بزرگ. گاهی آن‌ها را باید نادیده گرفت / ۲۴ اوت ..... ۲۵۱
- از چسب زخم بر حذر باشید / ۲ سپتامبر ..... ۲۵۵
- کسی که دیر شکوفا شد. الزاماً عقب نیست / ۱۶ سپتامبر ..... ۲۶۱
- چیزی درباره‌ی نام هست که مهم است / ۱۹ سپتامبر ..... ۲۶۳
- درباره‌ی خلق کردن: تنبلی و فرد دیر شکوفا شده / ۲۰ سپتامبر ..... ۲۶۵
- برای آن‌هایی که مقاومت می‌کنند / ۲۰ سپتامبر ..... ۲۶۷
- پشت «مرز مار گزیدگی» بمانید / ۲۷ سپتامبر ..... ۲۷۱
- درباره‌ی زنان سعودی / ۲۷ سپتامبر ..... ۲۸۱
- درباره‌ی تعادل و آگاهی / ۱۶ اکتبر ..... ۲۸۵
- آیین روزانه یعنی برکتِ آگاهی / ۱۸ اکتبر ..... ۲۸۹
- بعضی‌ها درباره‌ی گذشته احساساتی می‌شوند / ۸ اکتبر ..... ۲۹۱
- کار من درباره‌ی چیست / ۱۲ اکتبر ..... ۲۹۳

- تمرین اعتماد / ۱۶ اکتبر ..... ۲۹۵
- رؤیای پرنده‌ی سفید / ۱۶ نوامبر ..... ۲۹۷
- درباب متعادل کردن غرایز خود / ۲۶ نوامبر ..... ۳۰۱
- بدن قوی و سالم / ۲۷ نوامبر ..... ۳۱۱
- تبدیل خشم به خوبی / ۱۴ دسامبر ..... ۳۱۵
- مجمع میمون‌ها ..... ۳۱۷
- قوش باش / خرگوش نباش ..... ۳۲۱
- دل‌سرد نشوید ..... ۳۲۵
- گوسفند و چوپان ..... ۳۳۳
- درباب معنای روانشناسی ..... ۳۳۵
- خلاقیت به آرزو کردن نیست ..... ۳۳۹
- پاک کردن اثر انگشت‌های اشتباهی ..... ۳۴۱
- یک سؤال و یک تمرین / ۲۱ ژانویه ۲۰۱۱ ..... ۳۴۳
- نفرت ضد عشق نیست / ۲۵ فوریه ۲۰۱۱ ..... ۳۵۱
- چاقوی رنجش / ۴ سپتامبر ۲۰۱۰ ..... ۳۵۳
- سند «برنامه‌ی بهبود بعد از شوک وقایع دردناک» ..... ۳۵۷
- درباره‌ی نویسنده ..... ۳۷۹