

# شفادهنده زخمی

## رنج و لذت مراقبت کردن

عُمرِدا

ترجمه مهشید جلیوند و شقایق پورصباغ

ردا، عمر . Reda, Omar	:	سرشناسه
شفادهنده زخمی / عمر ردا، ترجمه مهشید جلیوند و شقایق پور صباغ.	:	عنوان و نام پدیدآور
تهران، نوین توسعه، ۱۴۰۱.	:	مشخصات نشر
۲۳۲ صفحه	:	مشخصات ظاهری
۸-۹۵-۶۸۴۰-۶۲۲-۹۷۸	:	شابک
فیبیا	:	فهرست نویسی
عنوان اصلی: The Wounded Healer, 2022	:	یادداشت
مراقبت کردن، تریابی، درمان	:	موضوع
BF ۴۸۱	:	رده بندی کنگره
۱۵۸ / ۷۲۳	:	رده بندی دیویی
۸۸۰۹۱۶۱	:	شماره کتاب شناسی ملی

تمامی حقوق این اثر، از جمله حق انتشار تمام یا بخشی از آن، برای ناشر محفوظ است.





## مجوز رسمی ترجمه و نشر کتاب

نسخه فارسی کتاب

**The wounded healer : the pain and joy of caregiving**

با خرید حق انحصاری ترجمه و انتشار در ایران از ناشر اصلی

W. W. Norton & Company با نام «شفادهنده زخمی: رنج و لذت

مراقبت کردن» توسط نشر نوین منتشر می‌شود.

طبق این قرارداد انحصاری، تمامی حقوق این اثر از جمله انتشار کاغذی

و الکترونیکی برای نشر نوین محفوظ بوده و ترجمه و انتشار مجدد آن

توسط سایر مترجمان و ناشران ایرانی، خلاف قوانین کپی‌رایت بین‌المللی


و اخلاق حرفه‌ای است.


عنوان	:	شفادهنده زخمی
مؤلف	:	عمر ردا
مترجم	:	مهشید جلیوند، شقایق پورصباغ
ویراستار	:	نیلوفر طهرانچی
نمونه خوان	:	فاطمه یزدانی
صفحه آرا	:	صبا کریمی
زمان و نوبت چاپ	:	۱۴۰۱، اول، ۱۰۰۰ نسخه
ناشر	:	نشر نوین توسعه
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۶۸۴۰-۹۵-۸
قیمت	:	۹۰,۰۰۰ تومان

## تعهد ما به پایداری محیط زیست

کاغذ بالکی، کاغذی سبک، خوش‌رنگ و زیست محیطی است که در کشورهای باران‌خیزی همچون سوئد و فنلاند تولید می‌شود و مخصوص تولید کتاب است.

کتاب‌های نشر نوین نیز بر روی این کاغذها چاپ می‌شوند تا علاوه بر ساختن تجربه خوب مطالعه برای خوانندگانمان، با هم، گامی برای حفظ محیط زیست برداریم.

 nashrenovin.ir

 nashrenovin.ir

 nashrenovin

## فهرست

تحسین پیشاپیش ۱۲

یادداشت نویسنده ۱۴

تقدیر و تشکر ۱۵

پیشگفتار ۱۷

مقدمه ۲۳

فصل ۱. شاهد بودن؛ درد و لذت رابطهٔ متقابل با مراجعان ۳۷

فصل ۲. قدرت التیامبخشی خانواده ۱۰۵

فصل ۳. رسیدگی به آسیب‌دیدگی سازمانی ۱۶۱

فصل ۴. مراقبت‌کنندهٔ درونی ۲۰۵

سخن پایانی ۲۲۷

دربارهٔ نویسنده ۲۳۰

## به جای یادداشت ناشر

کتاب شفادهنده زخمی از درد و جراحت روحی کسانی سخن می‌گوید که ما تصور می‌کنیم هرگز دردی را احساس نمی‌کنند. در واقع، ما انتظار داریم طبیبی که مشغول درمان ماست همیشه سالم و سرپا باشد؛ درمانگری که به قصه رنج‌های ما گوش فراداده و برای رفتاری‌های زندگی ما راهکار ارائه می‌دهد خود هیچ قصه رنجی در دل نداشته باشد و راهکار همه گرفتاری‌هایش را بداند. چنین فرضی باعث شده است که هیچ‌گاه کسی احوال دل مراقبت‌کنندگان را از آن‌ها نپرسد و خود ایشان نیز برای درد دل کردن پیش‌قدم نشوند.

باوجوداین، دکتر ردا این سکوت دوجانبه را می‌شکند و زخم‌های پنهان دل و روح مراقبت‌کنندگان را به خواننده نشان می‌دهد. او می‌گوید: «این زخم‌ها که بر اثر مراقبت مدام و طولانی از جسم و روح دیگران و در دل انباشته کردن رازهای مگوی مراجعان به وجود آمده است نیز به مراقبت نیاز دارند.»

من، در جایگاه درمانگری که سال‌ها در خدمت مردم خود بوده‌ام، با خواندن این کتاب بارها چشمانم تر شد و بارها بغضم ترکید. همچنین توصیه‌های نویسنده برای خودمراقبتی را امری جدی و مهم یافتم. شاید بسیاری از افراد شاغل در حوزه‌های درمانی تاکنون تصور می‌کرده‌اند هر شخصی که در چنین حوزه‌هایی قدم می‌گذارد ناگزیر باید این دردها را تحمل کند. چنان‌که برای خود من همواره شخصیت «جان کافی» در فیلم «مسیر سبز» نمادی از یک درمانگر بود که درد همه را به درون خویش می‌کشید و خود از دردهایش چندان حرفی نمی‌زد. اما، او در نهایت چنان خسته و دردمند شد که برای اثبات بی‌گناهی خویش هم انگیزه‌ای نداشت. احتمالاً او نیز طبق، تعریف دکتر ردا، به «فرسودگی روانی» و «خستگی ناشی از دلسوزی» دچار شده بود.

نکته دیگری که نویسنده در این کتاب بدان می‌پردازد ضعف‌های سیستمی و

سازمانی است. این ضعف‌ها بدون شک تأثیر مهمی بر روند درمان و نیز فرسودگی درمانگران دارند. اگرچه برخی از این موارد در همهٔ جوامع مشترک هستند، برخی دیگر به یک جامعه و فرهنگ خاص اختصاص دارند و لازم است برای شناسایی و رفع آن‌ها بازنگری جدی انجام شود.

دکتر ردا ما را به گفتن داستان‌هایمان تشویق می‌کند. این کار باعث تخلیهٔ هیجان‌های منفی و ایجاد ظرفیت بیشتر برای همدلی و همراهی با مراجعانمان می‌شود. البته برخی داستان‌ها را -اگر بازگویی آن‌ها ما را به فاش کردن رازهای مراجع یا بیمارمان سوق دهد- هرگز نمی‌توان تعریف کرد و لازم است به عنوان «اسرار مگو» برای همیشه در دل درمانگر باقی بمانند.

آنچه در این کتاب بسیار خوش‌بینانه و مهربانانه مورد اغماض قرار گرفته و خیلی بدان پرداخته نشده، اهمال و کوتاهی برخی از مراقبت‌کنندگان است که اگرچه خوشبختانه در آمار نمی‌گنجد، متأسفانه در دل آسیب‌دیدگان ثبت می‌شود. مسلماً اشاره نکردن به این نکته نه به دلیل اشراف نداشتن نویسنده به موضوع و نه به علت عاری بودن جامعهٔ غربی از چنین وضعی است. احتمالاً دلیل نویسنده قدردانی و سپاسگزاری خالص و ناب از مراقبت‌کنندگان بوده است. زیرا اشتباهات سهوی، بی‌توجهی، نداشتن احساس دلسوزی، رازداری نکردن، نگاه کردن به بیمار و مراجع به عنوان منبع درآمد یا حتی خودبرتربندی برخی از مراقبت‌کنندگان فقط مختص جامعهٔ ما نیست و این موضوع‌ها در رسانه‌های جوامع دیگر هم منعکس می‌شوند.

اکنون که به این موارد -حتی به صورت مختصر- اشاره می‌کنم، متوجه این موضوع می‌شوم که چرا نویسنده آن‌ها را مورد اغماض قرار داده است. این کار به‌مثابهٔ آن است که در دیگ بزرگی از حلیمی خوشمزه، سنگریزه‌ای بیابیم و به جای تشکر از زحمت آشپز و تعریف از طعم حلیم، بی‌رامون آن سنگریزه داد سخن سر دهیم. اما به‌هرحال، اگر سنگریزه دندانی را شکسته باشد؛ اگر بی‌توجهی ما موجب از دست رفتن عزیزی شود؛ اگر رازداری نکردن ما باعث بدبینی مراجعی به درمان و همهٔ درمانگران شده باشد؛ اگر بی‌احترامی کردن به بیمار و گوش نکردن دقیق به حرف‌هایش او را از ادامهٔ درمان منصرف کرده باشد؛ اگر ... چه؟

در هر صورت، باید بپذیریم که این مشاغل فرسودگی بسیاری به همراه دارند و توجه نکردن به این موضوع، علاوه بر آسیب شخصی مراقبت‌کنندگان، موجب کوتاه شدن

عمر حرفه‌ای آنان نیز خواهد شد. گاه استرس‌های این حرفه چنان زیاد است که با هیچ آرام‌بخشی تسکین نمی‌یابد. یکی از صحنه‌هایی که اینک، پس از سال‌ها، بر پردهٔ چشمانم منعکس می‌شود، به روزی مربوط است که همهٔ همکارانم کلینیک را ترک کرده بودند. من در طبقهٔ چهارم ساختمان حضور داشتم و سرایدار در طبقهٔ اول بود و من می‌دانستم که اگر با تمام وجود فریاد نزنم، بدون شک سگته خواهم کرد.

آن روز، مراجعی داشتم که شرایط سختی را با هم گذرانده بودیم و از او خواسته بودم پس از خروج از اتاق، کمی در سالن بنشیند تا حالش بهتر شود و گاه خودم به وی سر می‌زدم و جویای احوالش می‌شدم. حتی یک بار برای تسکین سردردش، مسکنی همراه با آب برای او بردم. اما من با سردردی مشابه و کوله‌باری سنگین از درد و رنجی که بر شانهٔ خویش گذاشته بودم تا رنج مراجع را سبک کنم، طبق برنامه، چند مراجع دیگر را نیز ملاقات کردم. آن شب، فقط آن فریاد رنج که گلویم را خراشید و مطمئن بودم از پشت در بستهٔ اتاقم به گوش سرایدار هم نخواهد رسید، خطر سگته را از من دور کرد. به‌هرحال، در مجموع خوشحالم، زیرا حال بد هر دوی ما در آن روز سرآغاز مسیری بود که آن مرد را به زندگی طبیعی بازگرداند.

در این کتاب، اگرچه تأکید نویسنده بر کادر درمانی است، چنان که خود دکتر ردا هم می‌گوید: «همهٔ ما به نوعی مراقبت‌کننده‌ایم؛ والدین هنگامی که فرزندانشان در حال رشد هستند، فرزندان وقتی والدینشان سالمند می‌شوند، اعضای خانوادهٔ کسانی که معلولیت جسمی و ذهنی دارند، معلمان، رهبران جامعه، رهبران مذهبی، مأموران مجری قانون و ...» بنابراین، همهٔ ما نیاز داریم که متوجه خستگی و فرسودگی روانی خود باشیم و از راهکارهای خودمراقبتی استفاده کنیم تا بتوانیم همچنان در سنگر خویش استوار بمانیم و در حین کمک کردن به دیگران، از زندگی و وظیفهٔ خویش لذت ببریم. امیدوارم خواندن این کتاب برای همهٔ مراقبت‌کنندگان چنین ارمغانی را به همراه داشته باشد.

در پایان، از مراقبت‌کنندگانی که یکی از نقش‌های اصلی را در زندگی همهٔ ما ایفا کرده و معمولاً جزء خاطرات ما شده‌اند با تمام وجود قدردانی می‌کنم. همچنین از نویسنده برای نوشتن کتابی پراز احساس و راهکارهای مفید سپاسگزارم.

— یک درمانگر



تقدیم به آنان که امنیت خود را به خطر می‌اندازند و آرامش خویش را فدا می‌کنند  
تا ما بتوانیم از امنیت و آرامش بهره‌مند شویم.

تقدیم به قهرمانانمان، مراقبت‌کنندگان خط مقدم رنج، که مشغول کار مقدس  
التیام بخشیدن هستند.

شما محبوب، ارجمند و مورد تحسین هستید.  
به یاد داشته باشید که از زخم‌های خود پرستاری و از روح خود مراقبت کنید.

از دردهایت مگریز. نور از محل زخم به درون تو راه می یابد.

\_ مولانا جلال الدین محمد بلخی رومی

### « نکته مهم »

کتاب شفا دهندۀ زخمی قرار است اطلاعاتی عمومی در مورد موضوع سلامتی و بهزیستی فراهم سازد؛ این کتاب جایگزینی برای درمان‌های پزشکی یا روان‌شناختی نیست و به منظور تشخیص یا درمان بیماری‌ها نمی‌توان روی آن حساب کرد. لطفاً در موارد بارداری، پرستاری از کسی یا داشتن نشانه‌های هرگونه بیماری احتمالاً جدی، به متخصص مراجعه فرمایید.

## تحسین پیشاپیش

«با افزایش میزان فرسودگی شغلی در متخصصان حرفه‌های درمانی، دکتر ردا<sup>۱</sup> کتابی به‌جا و به‌موقع در اختیارمان قرار می‌دهد. توصیه‌های مشروح او برای اجتناب از فرسودگی واضح و عملی هستند. من به‌ویژه پافشاری او مبنی بر لزوم اولویت قائل شدن برای خودمراقبتی را دوست دارم، زیرا کارکنان درمانی اغلب تصور می‌کنند که باید دیگران را بر خودشان ارجح بدانند. این کتاب همچنین به خوانندگان کمک می‌کند که آسیب‌های روانی خود، خانواده و محل کار مسمومشان را حل و فصل کنند.»

— دکتر دیوید م. آلن<sup>۲</sup>، استاد ممتاز بازنشسته از مرکز روان‌پزشکی دانشگاه تنسی<sup>۳</sup>، مرکز علم سلامت، نویسنده کتاب دسته‌وینجه نرم‌کردن با والدین انتقادگر، متوقع و ناکارآمد؛ چگونه خانواده‌های ناکارآمد موجب اختلال‌های روانی می‌شوند<sup>۴</sup>؛ همکار نویسنده در کتاب تفکر گروهی در علم<sup>۵</sup>

-----

«مطالعه این کتاب خردمندانه و عالی عملی حیاتی در زمینه دلسوزی واقعی برای خود و دیگران است. لحن و محتوای کتاب مرهمی تسکین‌دهنده است که همه مراقبت‌کنندگان خسته، بااستعداد، فرسوده، زیبا و از پایداری درآمدی را ترغیب می‌کند تا

- 
1. Dr. Omar Reda
  2. David M. Alen, M.D.
  3. Tennessee Health Science Center
  4. Coping with Critical, Demanding, And Dysfunctional Parents; How Dysfunctional Families Spur Mental Disorder
  5. Groupthink in Science

کمی کار خود را کمتر کنند، آگاهانه دست به انتخاب و عمل بزنند و فرصتی برای التیام بخشیدن به خود فراهم سازند تا بتوانند کسانی را که در خدمتشان هستند نیز به طور مؤثرتری التیام دهند.»

– دکتر دگین-مگی<sup>۱</sup>، روان‌شناس و نویسنده شروع دوباره: طراحی زندگی سالم بساکرونا<sup>۲</sup>



«دکتر ردا موفق شده است یک فراخوان کامل، زیبا و به‌طور قدرتمندی آسیب‌پذیر را برای تبدیل شدن به یک شفادهنده به‌شدت حساس به رشته تحریر آورد. کتاب شفادهنده زخمی به ما یادآوری می‌کند که شفا دهندگان یا مراقب کنندگان هنگامی در ایجاد تسهیلات برای التیام دیگران بیشترین تأثیر را دارند که مراقب التیام خودشان نیز باشند. در این کتاب، شما با این موارد روبه‌رو خواهید شد: یادگیری در میان گذاشتن درد از طریق داستان‌ها؛ قدرت شفابخشی عمیق عشق؛ توجه به خودشفقتی و خودمراقبتی به عنوان ابزاری برای هستی معنادار؛ اهمیت ارتباط و پیوند سالم برای شفا و این واقعیت که آسیب روانی در خلأ رخ نمی‌دهد. دکتر ردا خواننده را با این امید و حقیقت مواجه می‌کند: شفادهنده زخمی می‌تواند و نیز این شایستگی را دارد که خودش هم شفا یابد.

– دکتر آلیشا مورلند-کاپویا<sup>۳</sup>، نویسنده آموزش برای تغییر: سیستم‌های تغییر برای آگاه شدن از آسیب روانی، پاسخگو بودن از لحاظ فرهنگی و متمرکز بودن از لحاظ عصب‌شناسی<sup>۴</sup> و آسیب‌شناسی نژادپرستی: بررسی تأثیرات ترس بر مردم و سیستم‌ها<sup>۵</sup>

1. Doreen Dodgen-Magee, Psy.D.
2. Restart: Designing a Healthy Post-Pandemic Life
3. Alisha Moreland-Capuia, M.D.
4. Training for Change: Transforming Systems to be Trauma-Informed, Culturally Responsive and Neuroscientifically Focused
5. Trauma of Racism: Exploring the Systems and People Fear Built

## یادداشت نویسنده

در بیمارستان‌های روانی، شما نه بیمار، بلکه قربانی بیماران را می‌یابید.

من کاملاً به این موضوع واقف هستم که انسان‌ها این قدرت و توانایی را دارند که بیشترین آسیب و همچنین بیشترین شفا را برای یکدیگر موجب شوند.

احساس می‌کنم روایت کردن داستانم و به اشتراک گذاشتن بینشی که طی مسیر مراقبت از زخم‌هایم به دست آورده‌ام، وظیفه من است. اگرچه هیچ ماجرای در داستان من برنامه‌ریزی نشده بود، می‌توانستم انتخاب کنم که با آن همه دردی که به‌شدت بر قلبم سنگینی می‌کرد، چه کاری انجام دهم.

از نظر من، آسیب منبعی از شور و یک نیروی محرکه برای خدمتگزاری است. من آن آسیب را همچون یک نشان افتخار، مغرورانه برگردنم می‌آویزم. نه تنها ماجراهایی از خود، بلکه از خانواده، افراد و وقایعی که به من الهام بخشیده مرا دگرگون کردند نیز بی‌پرده به اشتراک خواهم گذاشت؛ با امید به اینکه منبعی از نور و الهام برای شما باشد تا مراقب نیازهای خود باشید و روحتان را تسلی دهید. بخشی از فرایند یک مراقبت‌کننده مؤثر بودن این نکته است که مقداری از سوختتان را برای سفر فردا در باک نگه دارید.

تمرکز من بر خانواده، تعهد، سپاسگزاری و خدمت همانند پایه‌هایی هستند که مرا ثابت نگاه داشته‌اند. برای اینکه زندگی‌نامه شخصی مرا بخوانید، صفحات همین کتاب را مرور کنید.

## تقدیر و تشکر

من اینجا مراتب تواضع خود را عمیقاً اعلام می‌کنم. نوشتن دربارهٔ موضوعی که برایم مهم و دوست‌داشتنی است یک موهبت محسوب می‌شود. من برای این فرصت سپاسگزارم و امیدوارم، همچنین دعا می‌کنم که این کتاب برای توانمند ساختن و شفا بخشیدن به میلیون‌ها شفادهندهٔ زخمی در سراسر دنیا ابزاری مفید باشد.

می‌خواهم مراتب قدردانی‌ام را نسبت به والدینم ابراز کنم که عشق به خدمتگزاری را در من نهادینه کردند. تقدیم به مادرم: بهترین دوست و الگوی من. تو هرگز نمرده‌ای؛ آنگاه که زندگی تاریک می‌شود، تو منبع نور هستی. همچنین تقدیم به پدر؛ همواره در سایهات با غرور و امنیت گام برمی‌دارم.

عمیق‌ترین قدردانی و عشق خود را نثار همسر و نیمهٔ برتر وجودم، نورا<sup>۱</sup>، می‌کنم که همراه همه‌جانبهٔ من و نیروی برانگیزنده‌ای برای همهٔ کارهایم بوده است و همچنین به سه دختر زیبایم، رابعه، خدیجه و فاطمه<sup>۲</sup> که لذت و شادی زندگی‌مان هستند.

پروفسور ریچارد مولیکا<sup>۳</sup>، از شما متشکرم که به من آموختید هیچ درمانی بدون جست‌وجو برای زیبایی وجود ندارد و همین طور از شما دکتر/دوآورد/اسمینک<sup>۴</sup> برای اینکه مرا باور داشتید و در این مسیر مقدس، معلم و راهنمایم بودید. زیانم از بیان میزان خوشبختی و قدردانی‌ام بابت داشتن هردوی شما در زندگی قاصر است. سخنان

- 
1. Nura
  2. Rabha, Khadija, Fatima
  3. Professor Richard Mollica
  4. Dr. Edward Smink

خردمندانه شما در سراسر این مسیر در گوشم طنین می‌اندازد. روح‌های مهربان شما به من کمک کرد که کتابی دارای روح خلق کنم.

بسیار سپاسگزارم از دیورا مالمود<sup>۱</sup>، ماریا اپس<sup>۲</sup>، سارا مک‌برایدتوهی<sup>۳</sup>، اولیویا گارانیه<sup>۴</sup>، کلی اورچیو<sup>۵</sup>، اما پائولینی<sup>۶</sup>، مگان پیل<sup>۷</sup>، کوین اولسون<sup>۸</sup> و همه اعضای گروه ویراستاری و بازاریابی در انتشارات نورتون<sup>۹</sup> که این رؤیا را محقق ساختند و از پاتریشیا واتسون<sup>۱۰</sup> و سارا جانسون<sup>۱۱</sup> که با کمک ویرایشی و فنی خود این کتاب را علی‌رغم محتوای احساسی سنگینش مختصر، منسجم و ساده کردند.

هیچ‌کدام از این کارها بدون حمایت همکارانم، داستان زندگی مراجعانم و به‌ویژه فداکاری هم‌قطارانم - کارکنان خط مقدم - امکان‌پذیر نبود. من شهادت شما را تحسین می‌کنم؛ شما قهرمانان من هستید. شما دوست‌داشتنی، ارزشمند و شایسته تقدیرید و نوشتن درباره شما افتخار بزرگی برای من است.

- 
1. Deborah Malmud
  2. Mariah Eppes
  3. Sara McBride Tuohy
  4. Olivia Guarneri
  5. Kelly Auricchio
  6. Emma Paolini
  7. Megan Bedell
  8. Kevin Olsen
  9. Norton
  10. Patricia Watson
  11. Sarah Johanson



## پیشگفتار

ماهرترین طبیبان کسانی هستند که از جوانی به بعد، بزرگ‌ترین تجربهٔ بیماری را با دانش هنرشان آمیخته‌اند؛ ... و همه نوع بیماری را در خودشان داشته‌اند.

\_ کتاب جمهور از افلاطون<sup>۱</sup>

دکتر عمّردا دیدگاهی خوب، بامحبت و ملایم درمورد آسیب‌ها و زخم‌هایی که متخصصان شفاگر متحمل می‌شوند، به ما ارائه می‌دهد. بصیرت عمیق او ناشی از آسیب‌هایی است که شخص خودش به عنوان یک روان‌پزشک لیبیایی متحمل شده است که در ایالات متحده آمریکا کار می‌کند. او طول عمرش، هم از آسیب‌های شخصی مربوط به کار و هم از آوارگی و تنهایی پناهندگی رنج برده است. او یک شفادهندهٔ زخمی<sup>۲</sup> است که زخمی بودن درونی‌اش باعث شده است که درد، آسیب‌پذیری و رنج او به ظرفیتش برای همدلی کردن و خدمت کردن مستقیم به همکاران زخمی شاغل او در حوزهٔ سلامتی تبدیل شود. دکتردا ما را در مسیری امیدوارکننده و الهام‌بخش از شفا گرفتن و بهبودی هدایت می‌کند. عشق و حس قدردانی او نسبت به همکارانش در حوزهٔ سلامت مبرهن است. او نه تنها یک نقشهٔ راه برای همکارانش به منظور جبران آسیب‌ها، بلکه راهی برای تندرستی و رشد فراهم کرده است.

در کارمان برای برنامهٔ هاروارد در رابطه با آسیب‌های پناهندگی<sup>۳</sup> طی چهار دههٔ گذشته

۱. افلاطون (۳۸۱ پیش از میلاد مسیح)، جمهور، ترجمهٔ فواد روحانی، انتشارات علمی و فرهنگی

2. Wounded Healer

3. Harvard Program in Refugee Trauma

با پناهندگان و جمعیت‌های به شدت آسیب‌دیده، این موضوع مشخص شده است که هیچ فردی طول زندگی‌اش مقابل تجربیات فجیع زندگی مصون نیست. مصیبت برای همه اتفاق می‌افتد و به واسطه این تراژدی یک همبستگی بین دکتر/شفادهنده و بیمار/مراجع پدید می‌آید. در داستان‌های بسیاری که در این کتاب ارائه شده‌اند، دکتر ردا قدرت این همبستگی را در حین ایجاد رابطه بین خود درونی خدمتگزاران بهداشت و درمان، بیماران و سیستم پزشکی به نمایش می‌گذارد. او صریحاً به ندایی درونی پاسخ می‌دهد که همدلانه و به آرامی می‌گوید: "من می‌دانم تو می‌دانی که من با درد و رنج تو آشنا هستم." دکتر ردا شیفته صحبت کردن درباره مرزهایی است که شکسته و موجب بیماری شده‌اند. همچنین نگرش همدلانه او مرزهایی را ترمیم می‌کند که شفادهنده هستند.

کار دکتر ردا از یک سنت خاص در طب غربی تبعیت می‌کند: مفهوم شفادهنده زخمی. این مفهوم یا باور به قدرت تبدیل زخم یک شفادهنده با افلاطون شروع و از پزشکی یونان باستان، با تمرکز بر آسکلیپیوس<sup>۱</sup> -خدای شفای پزشکی- پدیدار شد. مفهوم شفادهنده زخمی که ریشه‌های اولیه‌اش در جوامع شمنی<sup>۲</sup> و تمرین‌های شفابخش مذهبی دوره رنسانس ایتالیاست، به تدریج توسعه یافت و بین فرهنگ‌های مختلف مورد توجه قرار گرفت. از اواسط قرن بیستم بود که این مفهوم در نوشته‌های روانکاو بزرگ، کارل یونگ<sup>۳</sup>، و مشاوران مذهبی مدرن، مثل هنری نون<sup>۴</sup>، نام‌گذاری و تدوین شد. عبارت شفادهنده زخمی امروزه به‌طور معمول در مشاوره گروه همسالان<sup>۵</sup>، گروه‌های خودیاری<sup>۶</sup> و الکی‌های ناشناس<sup>۷</sup> مورد استفاده قرار می‌گیرد.

با وجود این، دیدگاه دکتر ردا خاص و منحصربه‌فرد است. این کتاب به این دلیل اصیل است که مفهوم شفادهنده زخمی را از زبان یک روان‌پزشک اهل خاورمیانه -و نه غربی- بیان می‌کند. این کار متممی خارق‌العاده برای سنت شفادهنده زخمی محسوب می‌شود. در دنیای چندفرهنگی و پیچیده ما این امر حیاتی است که صدای

- 
1. Asclepius (Aesculapius)
  2. Shamanistic
  3. Carl Jung
  4. Henri Nouwen
  5. Peer Counseling
  6. Self-help groups
  7. Alcoholic Anonymous

پزشکان و متخصصان سلامت با زمینه‌های مختلف، با احترام شنیده و به آن گوش داده شود. پاندمی کووید-۱۹ این موضوع را آشکار ساخت که بار عظیم بیماری‌ها بر دوش خدمتگزاران عرصه سلامت و افرادی از جوامع رنگین‌پوستان است. دکترِ ردا به عنوان متخصص دوفرهنگی حوزه سلامت در جایگاهی منحصربه‌فرد قرار دارد و سیستم مراقبت‌های بهداشتی ما را هم از جایگاه یک عامل بیرونی و هم از جایگاه عاملی درونی شاهد بوده است. بنا بر باور ما، کسانی که در حاشیه یک سیستم کار می‌کنند به درستی می‌توانند به چگونگی نحوه عملکرد درونی در مؤسسه‌های متداول و معمولی پی ببرند. دکترِ ردا به‌طور شگفت‌انگیزی این نگاه نافذ را داراست.

این کتاب را نویسنده‌ای به رشته تحریر درآورده است که در روایت داستان‌هایش چهار عنصر داستان‌گویی قوی را به‌صورتی نظام‌مند نشان می‌دهد.

## شجاعت

دکترِ ردا بسیار شجاع است. سرگذشت شخصی او به عنوان یک بازمانده جنگی و یک پناهنده، که متواضعانه بیان شده است، نشان‌دهنده شخصیت شجاع او در حل و فصل کردن گذشته‌های آسیب‌زاست. مهم‌تر اینکه او این شجاعت را به بی‌پرده سخن گفتن علیه مسمویت نظام پزشکی ما تبدیل می‌کند. به عنوان یک پزشکِ اقلیت، او این شجاعت را به خرج داده است که در مقابل آنچه در نظام پزشکی اتفاق می‌افتد و همکارانش را از لحاظ احساسی و فیزیکی آزار می‌دهد، علناً اعتراض کند. او قاطعانه مبارزه‌اش را علیه نژادپرستی و زن‌ستیزی بنیادی بیان می‌کند. به عنوان مثال، او قصه‌ای درباره دکترِ بی‌نظیر می‌گوید که بعد از انجام دادن یک خطا و پشتیبانی نشدن از سوی مافوقش، مورد آزار منابع انسانی قرار می‌گیرد؛ داستانی دردناک درمورد پزشکی که با انداختن خودش از یک ساختمان، در مقابل همکارانش در محوطه بیمارستان، اقدام به خودکشی می‌کند؛ در حالی که پس از این واقعه، فقط حمایتی ظاهری انجام می‌شود. همچنین بی‌توجهی سازمانی در مواجهه با یک بیمار آفریقایی-آمریکایی که به صورت ناعادلانه‌ای مهار می‌شود. ما در پروژۀ خودمراقبتی‌مان<sup>۱</sup> قاطعانه طرفدار این پیام دکترِ ردا هستیم: «بیانیه‌های سازمانی ریاکارانه ممکن است در واقع سرپوشی باشد که

1. [www.HPRT-Selfcare.org](http://www.HPRT-Selfcare.org)

بی‌توجهی سازمانی را پنهان می‌کند و در نهایت به صدمه دیدن کارکنان و بیماران منجر می‌شود.» دکترِدا به اندازه کافی جسور هست که بگوید اگر محیط کارتان سمی است، باید در اولین فرصت از آن خارج شوید.

## تجربه شهودی<sup>۱</sup>

دکترِدا بی‌گمان شفادهنده‌ای است که در شرایطی به شدت فاجعه‌آمیز کار کرده است. او از تجربیات شخصی‌اش در محیط‌های غیرعادی که رنج و دردِ بازماندگان آسیب‌ها بی‌درنگ به شفادهندگان منتقل می‌شود، عمیقاً آگاه است. او با به همراه آوردن دانش حاصل از زندگی واقعی خودش به ایالات متحده، دریافت که "فرسودگی روانی" و "خستگی ناشی از دلسوزی"، مانند تجربه اختلال اضطراب پس از حادثه<sup>۲</sup> از جنگ، یک تجربه جهانی برای حرفه‌های شفابخشی است. او اظهار می‌کند که درد و رنجی که به واسطه تجربه هرروزه مراقبت پزشکی ایجاد می‌شود، امری عادی است و در یک محیط سمی تشدید می‌شود. دکترِدا از سلامت خانواده‌های متخصصانی که به کمک کردن و کارکنانی که به پشتیبانی مشغول‌اند، با اقتدار طرفداری می‌کند؛ این درسی است که او از جنگ گرفته است. "مهم‌ترین اولویت: اول از خانواده و کسانی مراقبت کن که دوستشان داری". این جمله مانترای<sup>۳</sup> خودمراقبتی اوست. قبل از هرچه، این کار ضروری است که به آسایش خانواده‌تان - شامل همسر، پدربزرگ‌ها، مادربزرگ‌ها و بچه‌ها - توجه کنید. همچنین از آن‌ها مقابل صدماتی محافظت کنید که ممکن است از کلینیک یا بیمارستان به خانه آورده شود. دکترِدا تمرین‌هایی را ترتیب داده است که می‌توانند بلادرنگ به کارکنان حوزه سلامت برای مراقبت از اعضای خانواده‌شان کمک کنند.

1. Apocalyptic Experience
2. PTSD: Post-Traumatic Stress Disorder

۳. مانترا عبارت، کلمه، جمله یا حتی آوایی است که در ادیانی مانند هندو و بودایی به دفعات تکرار می‌شوند و می‌توان آن‌ها را معادل ذکرهای مختلف در دین اسلام در نظر گرفت.

## هم‌نوایی<sup>۱</sup>

دکترِردا به ما کمک می‌کند تا با وضعیت احساسی کارکنان حوزه سلامت و بیماران مطرح‌شده در کتابش هم‌نوا شویم. در حالی که داستانی از یک دکتر عرب می‌خواندم که توسط بیمارانش در حین معاینه بالینی به صورت کلامی مورد حمله قرار گرفته بود، اشک روی صورتم سرازیر شد. این بیمار از عرب‌ها متنفر بود و بعداً مشخص شد که پسرش در افغانستان کشته شده است. آن دکتر توانست از این حمله کلامی بگذرد و به نقطه‌نظر همدلانۀ مشترک با بیمار برسد. دکترِردا به ما کمک می‌کند تا لحظه "قطع رابطه و آشتی" بین بیمار و پزشک معالج را تجربه کنیم. بدون هیچ قضاوتی می‌توان گفت دکترِردا قادر است به ما در فهمیدن تجربیات پزشک و بیمار کمک کند.

## همدلی

شفادهنده زخمی کتابی صمیمی و محبت‌آمیز است؛ کتابی سرشار از همدلی و امید. دکترِردا نه تنها عشق به خانواده‌اش، بلکه عشق و احترام به همکاران و بیمارانش را نیز پنهان نمی‌کند. او در داستان‌هایی زیبا، مراقبت از بیماری را مطرح می‌کند که بعد از طرد شدن از سوی خانواده‌اش، مجبور است به‌تنهایی به استقبال مرگ برود و زنی که همسر محبوبش را بر اثر کووید-۱۹ از داد، در حالی که هیچ عضوی از خانواده در زمان مرگ او حضور نداشتند. همدلی از دید دکترِردا مرهمی برای شفابخشی است. البته که عشقش به زیبایی و نقل قولش از مانترای مربوط به پروژه خودمراقبتی‌مان که «هیچ شفایی بدون زیبایی وجود ندارد»، بسیار ارزشمند است.

دکترِردا یک شفادهنده زخمی است که جدا از عشق زیاد برای خانواده، همکاران و بیمارانش، کتابی مناسب نوشته است که درمان‌هایی برای شکستگی‌ها و زخم‌های خود به ما پیشنهاد می‌دهد. استادام، شادروان دکتر استنلی جکسون<sup>۲</sup> در دانشگاه ییل<sup>۳</sup> و مورخ شفادهنده زخمی، نقل قولی الهام‌بخش به ما تقدیم می‌کند که استعاره‌ای زیبا برای کتاب دکترِرداست:

1. Resonance
2. Jackson, S. W. (2001). The wounded healer. Bull Hist Med, 75, 1–36.
3. Yale University

صدف‌های زخمی از زخم‌های خونین مروارید می‌سازند.

و در روزن درد جواهر خلق می‌کنند.

باشد که چنین عاقل باشیم...

مروارید تحول درد است.<sup>۱</sup>

\_ دکتر ریچارد اف. مولیکا

استاد روان‌پزشکی دانشکده پزشکی هاروارد

مدیر برنامه هاروارد برای آسیب‌های مهاجران

بیمارستان عمومی ماساچوست<sup>۲</sup>

---

1. Shannon, R. (1976). *The peacock and the phoenix: Poems, 1963–1971: Designs and Text, 1970–1975*. Millbrae, California: Celestial Arts.

2. Massachusetts General Hospital

## مقدمه

# مراقبت هزینه دارد

مراقبت‌کننده بودن یک نشان افتخار است. توانایی خدمت کردن یک امتیاز حقیقی است؛ یک هدیه است که با سیاسی عمیق دریافت و از طریق خدمتگزاری به مشارکت گذاشته می‌شود.

مراقبت از دیگران ممکن است از لحاظ جسمی خسته‌کننده و از نظر هیجانی تحلیل‌برنده باشد، باوجوداین، بسیاری از مراقبت‌کنندگان این کار را رضایت‌بخش و مسرت‌بخش می‌دانند. مراقبت کردن طیف وسیعی از پاداش‌ها را در پی دارد؛ پاداش‌های مادی معمولاً در پایین فهرست عواملی قرار دارند که به شفا دهندگان برای ورود به این حوزه انگیزه می‌دهند. بیشتر منافعی که از مراقبت کردن منتج می‌شوند عاطفی، اجتماعی، معنوی و اخلاقی هستند. مراقبت کردن یک موهبت، یک کار مرتبط با روح و یک مأموریت مقدس است. اما هنگام کار کردن با افراد، خانواده‌ها و جوامع آسیب‌دیده، کادر درمان نه تنها با شنیدن داستان‌های دیگران در معرض آسیب ناشی از همدلی قرار می‌گیرند، بلکه بسیاری از شفا دهندگان به نادیده گرفتن نیازها و مرزهای خود تمایل دارند و خطر خستگی ناشی از دلسوزی و فرسودگی روانی را متحمل می‌شوند. بدون احتیاط، ممکن است همان رفتار مراقبت کردن آسیب‌زا باشد.

مواجهه طولانی با رنج انسان بدون مخاطره نیست. خیلی از مراقبت‌کنندگان در پرسشنامه‌های فرسودگی روانی و کیفیت زندگی نمرات کمی می‌آورند. به همین دلیل یادآوری این نکته به آنان که لازم است مواظب روان خود باشند، از اهمیت زیادی برخوردار است. اگر کار مراقبت به‌درستی انجام شود، ممکن است موجب مسرت

همراه با شادی و غرور در مراقبت‌کنندگان شود. فرصت دادن به مراقبت‌کنندگان سالم برای بروز همه توانایی‌شان موجب شکوفایی آن‌ها می‌شود. اما وقتی بر اثر عملکرد معیوب نظام از پا در می‌آیند، حتی اگر کار حرفه‌ای آن‌ها در جایگاه درمان عالی باشد، ممکن است به ارزش خود شک کرده و با عدم اعتماد به نفس دست‌وپنجه نرم کنند.

آن‌ها هنگامی که خسته هستند، به جای صحبت کردن در مورد نیازهایشان و برداشتن قدمی فعالانه در جهت رفع آن‌ها، ممکن است خستگی‌ها و انرژی‌های منفی را روی خود یا عزیزانشان خالی کنند. خستگی‌ها و استرس‌های سمی مراقبت‌کنندگان آثار مخربی بر روح، وضعیت جسمانی، سلامتی، روابط خانوادگی، زندگی اجتماعی و توانایی آن‌ها برای انجام دادن بهترین عملکردشان دارد. آسیب ممکن است به حرفه‌ای که پیشاپیش عمیقاً دچار گزند شده است، چندین لایه بار سنگین اضافه کند.

مفهوم "شفادهنده زخمی" یک واقعیت از یادرفته در حوزه بهداشت و درمان است. زخم‌های روانی چالش‌های آشکاری هستند که عمدتاً نادیده گرفته شده باقی می‌مانند. مشکل اینجاست که تظاهر به نبودن موضوعی باعث از بین رفتن آن نمی‌شود. اگر ما به تأثیرات احساسی مراقبت کردن توجه نکنیم، ممکن است نیاز باشد وقت، انرژی و منابع زیادی برای مواجهه با پیامدهای آن صرف کنیم.

عوامل بسیاری باعث می‌شوند که مراقبت‌کنندگان نسبت به خستگی مفرط مربوط به مراقبان آسیب‌پذیر شوند، گرچه امکان دارد برخی از ویژگی‌هایی که جزء مشخصه‌های مراقبت‌کنندگان است، از آن‌ها در مقابل این خستگی محافظت کنند. به عنوان مثال، ممکن است تلاش آن‌ها برای خیرگی در خودآگاهی<sup>۱</sup> و خودمدیریتی<sup>۲</sup> باعث شود بیشتر بتوانند برخوردهای مملو از بار احساسی را کنترل کنند. اما معمولاً مراقبت‌کنندگان خصیصه‌های دیگری دارند که ممکن است برای آن‌ها مضر بوده و جلوی توانایی آن‌ها برای فراهم کردن مراقبتی امن، ماهرانه و دلسوزانه از دیگران را بگیرد؛ از جمله اینکه آن‌ها فکر می‌کنند شکست‌ناپذیر هستند، در لحظات عمیق شکننده تظاهر به استقامت می‌کنند، طی بزرگ‌ترین آسیب‌پذیری‌ها وانمود می‌کنند که اعتماد به نفس دارند، نیازهای خود را کتمان می‌سازند، جلوی احساسات خود را می‌گیرند و چشمشان را روی زخم‌های خونین ناشی از آسیب‌های خودشان می‌بندند.

- 
1. Self-awareness
  2. Self-management



مراقبان همچنین ممکن است نگرش‌های مضرى داشته باشند که بر حمایت‌طلبى، بیان کردن احساسات و توجه کردن به تأثیرات رنج‌هایشان بر نهاد خانواده و دیگر روابط برجسى منفى بزنند.

وقتی مرزها نامشخص هستند، ممکن است مراقبان به احساس آشفتگی دچار شوند. زیرا ارتباط بین خود، خانواده و دیگران درهم آمیخته و مرزها شکسته می‌شوند. متأسفانه، وقتی به دیگران اجازه می‌دهیم مثل پادری با ما رفتار کنند، آن‌ها یاد می‌گیرند که از روی ما رد شوند. گاهی اوقات وقتی به مرزهای خود احترام نمی‌گذاریم، این‌گونه به نظر می‌رسد که ما از چنین عملکرد معیوبی استقبال می‌کنیم. همکارانی را می‌شناسم که حتی وقتی کاملاً تحلیل رفته‌اند، به "نه" گفتن تمایلی ندارند. اما حقیقت این است که وقتی شما با تأکید بر مرزهای سالم، احترام به خود را نشان می‌دهید، مردم بیشتر به شما احترام می‌گذارند. مشکلی نیست که به کاری "نه" بگویید و در نتیجه بتوانید برای کاری دیگر در کمال صحت حاضر شده و به آن مشتاقانه "بله" بگویید. احترام به مرزها بخشی از حفاظت از سلامت عقل است. هنگام رنج کشیدن در انزوا، بعضی مراقبت‌کنندگان به خاطر نگرش‌هایی مثل «می‌توانم به‌تنهایی انجامش بدهم» یا «نمی‌خواهم باری برای دیگران باشم»، از کمک طلبیدن امتناع می‌کنند. چنین نقطه‌نظراتی مانع پیشرفت می‌شوند و به معنی خودشفابخشی نیستند.

چالش‌های منحصربه‌فردی در مقابل مراقبت‌کنندگان وجود دارند. چالش اصلی برجسى ریشه‌دار در مورد بیان کردن احساسات است که وقتی با حس الزام به محافظت از افراد تحت مراقبتشان همراه می‌شود، می‌تواند دستورالعملی کامل برای ایجاد محیطی سمی از رنجی خاموش باشد که مراقبت‌کنندگان خود را در آن گرفتار می‌بینند. بسیاری از مراقبت‌کنندگان بر این باورند که احساساتشان اهمیتی ندارند و اینکه باید نیازهای خود را نادیده بگیرند، دردهایشان را انکار کنند، به آسیب‌هایشان بی‌اعتنا باشند، اشک‌هایشان را پاک کنند و فقط "دندان روی جگر بگذارند" و ادامه دهند. در این کتاب قصد دارم با بررسی عمیق مسائل، فراتر رفتن از لبخندهای مصنوعی و نشان دادن چهره واقعی فرهنگ رازداری، استرس‌های سمی و رنج خاموش، رفتاری صادقانه در پیش بگیرم. دیگر نمی‌توانم بپذیرم که وقتی بسیاری از همکاران و هم‌قطارانم زیر چرخ‌های بی‌رحم سیستمی معیوب خرد می‌شوند، یک تماشاچی منفعل باشم یا شهادت دروغ بدهم. مراقبت‌کنندگان ارزشمندترین دارایی در صنعت بهداشت و درمان

هستند. آن‌ها باید این را بدانند و ارزش بی‌انتهایشان را باور داشته باشند. وقتی این موضوع محقق می‌شود که آن‌ها برای سهم خود ارزش قائل شوند و با حرکت روبه‌جلو و تمرین خودشفقتی نقش خود را محترم بشمارند.

خودمراقبتی نه یک هدف دست‌نیافتنی است و نه یک وعده توخالی که توصیه شده ولی عملی نشده باشد و هرگز نباید آن را به عنوان یک کار تجملاتی و منبع گناه یا شرمساری در نظر گرفت. به عبارت دیگر، اگر از مراقبت‌کنندگان انتظار می‌رود که به کار مراقبت ادامه دهند، خودمراقبتی مسئولیتی است که باید جدی گرفته شود و همچنین تعهدی است که باید انجام شود. مراقبت‌کنندگانی که به نیازهای خود اهمیت می‌دهند، بیشتر از مراقبت کردن از دیگران لذت می‌برند و با احتمال بیشتری همچنان می‌توانند برای خدمت‌رسانی حاضر شوند.

## دلایل من برای نوشتن این کتاب

من عمیقاً در مقابل محبت و حمایت زیاد و سخاوتمندانه‌ای که از همکاران دلسوزم دریافت کردم سر تواضع فرود می‌آورم. حمایت‌های ایشان این امکان را به من داد تا کسی و در جایی باشم که امروز هستم و به خاطر این موضوع، همیشه قدردان خواهم بود. قصد دارم برای ابراز قدردانی، با دلسوزی برای دیگران در زمان نیازهایشان حضور داشته و در کنار بازماندگان آسیب‌ها و در خط‌مقدم رنج‌هایشان باشم.

خود من هم از انواع مختلفی از آسیب‌ها رنج برده‌ام؛ مثلاً از دست دادن عزیزانم در اثر تروریسم و افراط‌گرایی خشونت‌آمیز، مهاجرت اجباری، پناهندگی، زندگی در تبعید و مواجهه با بخش تاریک وجود انسان‌ها. من این گزینه‌ها را داشتم که یا بخشی از مشکل باشم، اختلال عملکرد را تکرار کنم و در چرخه مرگبار آسیب‌دیدگی مجدد درگیر شوم یا در عوض، خودم را خلاص کرده، تبدیل به بخشی از راه‌حل شده و چرخه آسیب را بشکنم. انتخاب من واضح بود. من در حالی که مهرورزی روحم را روشن و ایمان عزمم را استوار می‌ساخت، به تجربیاتم به عنوان امتیازی نگاه کردم که مرا متواضع و منضبط می‌کنند. همچنین داستان آسیب‌های خود را به عنوان فراخوانی برای خدمت و ابزاری برای کمک به شفادهندگی دیگران در نظر گرفتم.

آسیب<sup>۱</sup> (تروما) در زبان یونانی به معنی زخم است. زخمی با درهم‌شکسته<sup>۲</sup> یکسان نیست. آسیب‌دیدگی نه یک نقص شخصیتی است و نه یک شکست اخلاقی یا نشانهٔ ضعف. آسیب‌دیدگی لزوماً برای همیشه ما را مصدوم یا فلج نمی‌کند. درواقع، آسیب روانی ممکن است منشأ رشد و تحول ما باشد. پیام اصلی این کتاب هم ساده است: مراقبان به دلیل آسیب‌های روانی، قوی‌تر و انعطاف‌پذیرتر هستند. ما باید داستان‌هایمان را با یکدیگر در میان بگذاریم و از دل آن‌ها، رنج‌هایمان را معنا بخشیم.

*دایرةالمعارف آسیب‌های روانی*<sup>۳</sup> (فیگلی<sup>۴</sup>، ۲۰۱۲) آسیب را به عنوان رخنه‌ای توصیف می‌کند که زخم و حساسیت به جا می‌گذارد و شدت آن از جزئی تا مهلک متغیر است. آسیب روانی در مقیاس بزرگ‌تر ممکن است مانند بلایای طبیعی، باعث اختلالات عمده در سیستم‌های زیست‌محیطی متعددی شود. باوجوداین، خشونت بین‌فردی و بی‌رحمی انسانی است که با شدت بیشتری به روان آسیب رسانده و روح بازماندگان را زخمی می‌کند. این موضوع درمورد مراجعانی که به آن‌ها خدمت می‌کنیم و همچنین برای خود ما به عنوان شفا دهندگان زخمی نیز صدق می‌کند.

- 
1. Trauma
  2. Broken
  3. The Encyclopedia of Trauma
  4. Figley, 2012

### طبق دایرةالمعارف آسیب (فیگلی، ۲۰۱۲):

آسیب‌دیدگی روح آدمی را مورد حمله قرار می‌دهد. پس از سه اثر نخست آن (اثر اولیه، خستگی و همچنین اندوه)، چهارمین و مهم‌ترین اثر استرس آسیب‌زا، تأثیر آن بر روح است. ضربه‌های اعتقادی می‌توانند به‌طور دائم مفروضات عشق، مهربانی، بخشش، اخلاقیات، ارزش‌ها، اصول، هویت، اعتقادات، آرمان‌ها، مذهب، معنا و هدف را مختل کنند. فرسودگی روانی از حملات مکرر آسیب‌زا به روان پدیدار می‌شود.

بله، حملات مکرر به روح ممکن است باعث گسیختگی‌ها و اختلالات جدی شوند، با این حال اگر یاد بگیریم که چگونه با استفاده از خودمهاونگی<sup>۱</sup> روحمان را تسلی دهیم، می‌توانیم جلوی آسیب دائمی را بگیریم.

آسیب‌دیدگی جزئی لاینفک از حرفه خدمات درمانی است. پزشکی گاهی به عنوان حوزه رنج توصیف می‌شود. مراقبت‌کنندگان شاهد خصوصی‌ترین و روشن‌ترین جزئیات درد های واردشده به مراجعان و اعتماد از بین‌رفته آن‌ها هستند. اگر کارکنان خدمات درمانی به مراقبت از خود توجه کافی نداشته باشند، ممکن است بهای بسیار سنگینی برای مراقبت از دیگران بپردازند.

یکی از اهداف اصلی این کتاب کنار زدن فرهنگ رازداری است که حوزه مراقبت را احاطه کرده است. در اولین قدم برای مراقبت از خود، به عنوان درمانگر و کارکنان خط مقدم، باید از طریق مراقبت انسانی و عادی‌سازی خودمراقبتی، فعالانه با برچسب‌ها مبارزه کنیم. با پرداختن به موضوعاتی مانند تابو، شرم، گناه؛ احساس تعهد؛ توهم شکست‌ناپذیری و ذهنیت مافوق بشری این کار را انجام می‌دهیم.

آرام سازی درد و رنج مراقبان مسئولیت مشترک و مهم حرفه خدمات درمانی است. من، به عنوان یک همکار شفادهنده زخمی، از همه شما متواضعانه دعوت می‌کنم که به فرایندهای درونی خود توجه کنید و نه تنها از پاداش‌هایی که از طریق مراقبت به دست می‌آیند (مانند: زندگی‌هایی که نجات یافته‌اند، عزیزانی که آرام

شده‌اند، زخم‌هایی که التیام یافته‌اند و قلب‌هایی که بهبود پیدا کرده‌اند)، بلکه در مقابل فداکاری کسانی که در خط مقدم هستند نیز قدردانی نشان دهید. بیایید وجود این افراد را بی‌اهمیت نیندازیم. حتی ماشین‌ها هم لایق استراحت هستند. من شاهد بوده‌ام همکاری‌هایی که روزگاری عاشق حوزه کاری خود بوده‌اند، از آن کار دست کشیده‌اند و برای بی‌حس کردن درد جراحات‌های وجدانی خود دست به رفتارهای مخاطره‌آمیز و خطرناک می‌زنند و متأسفانه راهی جز نابود ساختن خود یا پایان دادن به زندگی برای رهایی از ناامیدی پیدا نمی‌کنند.

اگر می‌خواهیم به مراقبت دیگران ادامه دهیم، باید راه‌هایی برای پُر کردن مخازن احساسی و رفع نیازهای برآورده‌نشده خود پیدا کنیم. اگر همیشه دهنده باشیم و هیچ‌وقت گیرنده نباشیم، زمانی می‌رسد که چیزی برای دادن در وجودمان باقی نمی‌ماند. وقتی یکی از همکاران خودکشی می‌کند یا راه‌های خودویرانگر یا ناسالم را برای مقابله با استرس ناشی از مراقبت به کار می‌گیرد، لکه ننگی بر وجدان جمعی ما ثبت می‌شود. فرسودگی روانی در ارائه‌دهندگان خدمات درمانی قابل پیشگیری است، اما برای مبارزه با آن به حضور همه ما نیاز است. ما باید فرهنگ انکار را تغییر داده و شروع به مراقبت و حمایت از یکدیگر کنیم.

آسیب تنها به درد و رنج منجر نمی‌شود، بلکه ممکن است به خرد و روشنگری نیز بینجامد. ضربه روحی من به من انگیزه داد تا یک درمانگر شوم و همچنین منبعی الهام‌بخش برای نوشتن این کتاب بود. برای اینکه نگاهی واقع‌بینانه به موضوع داشته باشیم، می‌خواهم داستان‌های مراقبت‌کنندگان -از جمله داستان خودم- را با تمرکز بر رویارویی‌هایی که میل و اشتیاق به خدمت را در ما برانگیخت، برایتان تعریف کنم.

همه ما از جهتی مراقبت‌کننده هستیم: والدین هنگامی که فرزندان‌شان در حال رشد هستند، فرزندان وقتی والدین‌شان سالمند می‌شوند، اعضای خانواده کسانی که معلولیت جسمی و ذهنی دارند، معلمان، رهبران جامعه، رهبران مذهبی، مأموران مجری قانون، پاسخ‌دهندگان تماس‌های اورژانسی و بسیاری از قهرمانان ناپیدای دیگر در خط مقدم که مثل چسب، خانواده‌ها و جامعه‌شان را در کنار هم نگه می‌دارند. ما نقش‌های متعددی می‌پذیریم و در موقعیت‌ها و سمت‌های مختلفی خدمت می‌کنیم. استرس ما در یک نقش ممکن است استرس نقش‌های دیگرمان را تشدید کند یا

توسط آن‌ها تشدید شود. لازم است از همه مراقبت‌کنندگان تجلیل و قدردانی شود. نکات، ابزارها و مهارت‌هایی که اینجا مورد بحث و بررسی قرار می‌گیرند احتمالاً برای همه مراقبت‌کنندگان – صرف‌نظر از پیشینه حرفه‌ای‌شان – مفید خواهند بود. اما تمرکز این کار روی مراقبت‌کنندگان سیستم خدمات درمانی است.

تجارب من این نوشته و همچنین کارهای بالینی مرا تحت تأثیر قرار می‌دهند. هدف این کتاب کمک به ارائه‌دهندگان خدمات درمانی در زمینه خودمراقبتی و تسریع بهبود خودشان از طریق مشاهده چالش‌هایی است که با آن‌ها روبه‌رو هستند. همچنین ابزارها و تدابیری به آن‌ها پیشنهاد می‌شود که می‌توانند برای بهبودی خود از آن‌ها استفاده کنند و در نتیجه مراقبت بهتری به مراجعان و عزیزانشان ارائه دهند.

داستان‌های روایت‌شده در این کتاب مجموعه‌ای هستند که به گمان من برخی از عوامل استرس‌زای رایج برای مراقبت‌کنندگان را نشان خواهند داد. امیدوارم دنبال کردن مسیر داستان‌شش شخصیت تخیلی در کتاب و داستان واقعی خودم، برخورد‌های صمیمی و مقدسی را پوشش دهند که مراقبان هرروزه درگیر آن هستند. داستان‌هایی مثل: از دست دادن یک عزیز، آسیب‌روانی، ناامیدی و درد؛ اما مهم‌تر از آن داستان‌هایی با مفاهیم انعطاف‌پذیری، شفابخشی، زیبایی و شادی.

## شاهد بودن برای داستان‌های مراقبت‌کنندگان

دوست داشتم این فرصت را داشتم تا بنشینم و با تک‌تک مراقبان مصاحبه کنم و از تجربیات و نظراتشان تقدیر و تجلیل کنم. اما بعید است که میلیون‌ها داستان در همین یک کتاب بگنجد.

در چند ماه گذشته، با بسیاری از همکارانم در زمینه‌ها و قالب‌های مختلف مصاحبه کردم. من با کارکنان واحدهای مختلف، هم به صورت انفرادی و هم به صورت گروهی، به صحبت می‌نشستم. همکارانی که حین کار بر این پروژه با آن‌ها صحبت کردم، همگی سعی کرده‌اند به این سؤال من پاسخ دهند: «دوست دارید در کتابی که درباره شما نوشته شده است چه مطالبی ببینید؟» این جوابی بود که دریافت کردم: «بسیاری از ما در خانه، محل کار و جامعه خود درگیر چالش‌هایی هستیم.» من نمی‌توانم همه مطالب را پوشش دهم، اما تمام تلاشم را می‌کنم تا به موضوعات متداول اشاره

کنم. امیدوارم بتوانید با برخی یا همهٔ شخصیت‌های کتاب هم‌ذات‌پنداری کنید. شما ارزشمند هستید و این کتاب تریبونی است که قصد دارد از طریق احترام گذاشتن به نظر شما و اعتبار بخشیدن به تجربیاتتان، برای شما ارزش قائل شود.

همچنین، هنگام آغاز این مسیر هیجان‌انگیز، این افتخار بزرگ را داشته‌ام که شاهد داستان‌های بسیاری از شفا دهندگان<sup>۱</sup> باشم. من از تک‌تک کارکنان و گروه‌هایی از شفا دهندگان سؤالاتی مانند موارد زیر را پرسیدم:

- آیا احساس می‌کنید که زندگی شما هدف مشخصی دارد؟
- آیا نسبت به آیندهٔ خود خوش بین هستید؟
- آیا احساس می‌کنید کاری که انجام می‌دهید با ارزش است؟
- آیا احساس می‌کنید که مردم از شما به عنوان یک انسان قدرانی می‌کنند؟

من همچنین سؤالاتی پرسیدم که به پاسخ‌های طولانی‌تری نیاز داشتند تا روند صحبت را به‌ویژه در مورد احساس خستگی و همچنین فرسودگی روانی، خودمراقبتی و کمک‌جویی تسهیل کنم. آن سؤالات عبارت بودند از:

- چرا حرفهٔ مراقبت‌کنندگی را انتخاب کردید؟ چه عواملی الهام‌بخش شما بودند؟
- مراقبت چگونه بر سلامت جسمانی شما تأثیر گذاشته است؟
- مراقبت چگونه بر سلامت روان شما تأثیر گذاشته است؟
- مراقبت چگونه بر سلامت معنوی شما تأثیر گذاشته است؟
- مراقبت چگونه بر پویایی خانوادهٔ شما تأثیر گذاشته است؟
- مراقبت چگونه بر زندگی اجتماعی شما تأثیر گذاشته است؟
- برای مقابله با استرس مراقبت کردن چه راه‌هایی را امتحان کرده‌اید؟
- برای مراقبت از خود چه کارهایی انجام می‌دهید؟
- چرا با وجود بهایی که برای مراقبت از دیگران می‌پردازید، همچنان این کار را ادامه می‌دهید؟

- آیا در مورد تأثیر مراقبت بر خودتان با دیگران صحبت می‌کنید؟

من از شما نیز دعوت می‌کنم که اگر احساس راحتی می‌کنید، به این سؤالات صادقانه پاسخ دهید. احساسات دشوار خود را با سیستم حمایتی و عزیزانتان در میان بگذارید و در صورت نیاز، از افراد حرفه‌ای کمک بگیرید. سخن گفتن نشانه شجاعت است، نه نشانه ضعف.

من هزاران منبع را به اشتراک خواهم گذاشت که طول سال‌ها جمع‌آوری کرده‌ام. این منابع برگرفته از دانش بسیاری از پیشگامان مورد احترام در زمینه مراقبت‌های انسانی و دلسوزانه است. شما می‌توانید در تمامی صفحات کتاب آن‌ها را ملاقات کنید و صدایشان را بشنوید. با این حال، مهم‌ترین صدایی که باید شنیده شود، صدای شماست.

همه داستان‌ها مهم هستند. ذکر کردن استرس مراقبت در موقعیت‌هایی مانند آموزش کودکان در منزل، فرزندپروری، مراقبت از والدین و عزیزان سالمند، همچنین فعالیت داشتن در جامعه خود یا خارج از آن اهمیت دارد؛ اما فراتر از مجال این کتاب است. من به‌طور خلاصه به این موضوعات هم می‌پردازم، ولی به‌هیچ‌وجه نمی‌توانم حق مطلب را به جا بیاورم.

من می‌خواهم شما این پیام را دریافت کنید که شما را می‌بینم، می‌شنوم، احساس می‌کنم و می‌خواهم بدانید به عنوان یک مراقبت‌کننده و مهم‌تر از آن به عنوان یک انسان، دوست‌داشتنی و گرانبه‌ایید. فکر نکنید که تنها هستید و هرگز ناامید نشوید. می‌خواهم این را بدانید که شما ارزشمند هستید، کاری که انجام می‌دهید از اهمیت بالایی برخوردار است و اینکه چه کسی هستید، اهمیت بیشتری دارد. وقتی زندگی خیلی دشوار می‌شود و اوضاع از کنترل‌تان خارج می‌شود، به یاد داشته باشید کسانی را دارید که به شما اهمیت می‌دهند. به سراغ آن‌ها بروید و به آن‌ها نیز اجازه دهید تا به شما نزدیک شده و مراقبتان باشند.

وقتی برای نوشتن کتاب به من مراجعه کردند، به گروه انتشارات گفتم کتابی خواهم نوشت که روح داشته باشد. شما مراقبت‌کنندگان روح این کتاب هستید. شفا دهنده زخمی بودن معجزه زیبایی است.



## عهد من با خوانندگان

کتاب در دست شما کتابی است درمورد شادی و لذت مراقبت، نه درد و فشارهای مسئولیت آن. این کتاب پیام ناامیدی نیست. برعکس، سرشار از امیدی است که از شما دعوت می‌کند تا میان رنج‌ها، زیبایی را بیابید.

این کتاب دربارهٔ فرسودگی روانی خدمات‌دهندگان، آسیب‌روانی جانشینی<sup>۱</sup> یا خستگی ناشی از دلسوزی نیست. این‌ها موضوعات بسیار مهم و با حوزهٔ مراقبت کاملاً مرتبط هستند و خوشحالم که توجه زیادی برای کمک به شفا دهندگان وجود داشته است تا از این موضوعات عبور کنند. اما من به جای این مطالب، بیشتر درمورد چالش‌هایی درونی و بین‌فردی توضیح خواهم داد که خدمات‌دهندگان، چه داخل و چه خارج از محل کار خود، با آن‌ها مواجه هستند. من این مسیر را طی می‌کنم، زیرا مراقبت نه تنها عملی است که ما در محل کار به آن مشغول هستیم، بلکه برای بسیاری از ما یک سبک زندگی است و به تمام جنبه‌های زندگی ما به عنوان درمانگر، والد، فرزند، همسر، خواهر و برادر، همسایه، اعضای جامعه و برادران و خواهران انسانی گسترش می‌یابد.

من نه تنها تخصص خودم، بلکه اشتیاق خود را نیز در این کتاب با شما به اشتراک خواهم گذاشت. من از قلب و روحم در این کتاب مایه گذاشتم. این نوشته از صمیم قلب من می‌آید و امیدوارم قلب شما را نیز تحت تأثیر قرار دهد. من انسانیت رابطهٔ درمانی را مورد بررسی قرار خواهم داد. ما کارهای شگفت‌انگیزی انجام می‌دهیم که جان انسان‌ها را نجات می‌دهد و آن‌ها را به روش‌های فیزیکی و غیرفیزیکی دگرگون می‌کند. من قصد دارم در این کتاب وضعیت اسف‌بار مراقبان آسیب‌دیده را که به عنوان شفا دهندهٔ زخمی نیز شناخته می‌شوند، به روشنی توضیح دهم. این کتاب به بررسی شادی‌ها و چالش‌های منحصربه‌فرد پیش روی مراقبان می‌پردازد و از آن‌ها دعوت می‌کند تا ضمن کمک به دیگران، از زخم‌های خود نیز مراقبت کنند. مراقبان ممکن است تجربیاتی نظیر تجربیات افراد تحت مراقبتشان داشته باشند. بنابراین ممکن است شفای دوجانبه، به‌خصوص در مواقع بحرانی، روی دهد. اما در واقع، شفا همیشه با استفاده از ابزارهایی مانند سپاسگزاری، خدمت و با تمرین خودشفقتی اتفاق می‌افتد.

---

1. Vicarious trauma

علی‌رغم آسیب‌دیدگی، امید همیشه وجود دارد. من کاملاً به این موضوع باور دارم که روح انسان در مواجهه با ناملایمات نه تنها توانایی بقا، بلکه توانایی شکوفا شدن دارد. حتی می‌توانم دلایل کافی بیاورم که آسیب‌دیدگی باعث رشد، انعطاف‌پذیری و زیبایی در افراد می‌شود.

این کتاب طی بیماری همه‌گیر جهانی، کرونا، نوشته شده است. بحران کووید-۱۹ چهره‌ای به‌شدت مجروح از امریکا نشان داد که عمیقاً به دودستگی دچار است و همین روند را می‌توان در بسیاری از نقاط جهان نیز مشاهده کرد. میزان اضطراب، ترس، افسردگی، ناامیدی، عصبانیت، نفرت، اندوه، مصرف الکل و مواد مخدر، اختلافات خانوادگی، کودک‌آزاری، خشونت خانگی و افکار و رفتارهای خودکشی در این دوران به‌شدت افزایش یافت. من خودم این موارد را در بیمارانم دیده‌ام و شاهد میزان قابل‌توجهی ناآرامی در جامعه، عموم مردم، سراسر کشور و حتی کل جهان نیز بوده‌ام. در این کتاب، من مشاهدات خود از اثرات آشکار و پنهان ویروس کرونا و تأثیرات روانی-اجتماعی آن را بررسی می‌کنم. این هشدارها برای ترساندن شما نیست، بلکه برای آماده شدن است. همچنین، اگرچه مسائل این کتاب مدت‌ها قبل از این همه‌گیری وجود داشته است و مدت‌ها پس از آن نیز ادامه خواهد داشت، لحظه کنونی و آینده نزدیک آن‌ها را با فوریت بیشتری برای ما نمایان می‌کند.

درد و آسیب همیشه در دنیا وجود خواهد داشت، اما همیشه افرادی نیز وجود خواهند داشت که به دیگران کمک کنند. ما نمونه‌های زیبایی از همبستگی، فعالیت‌های محبت‌آمیز بدون برنامه‌ریزی و برخوردهای عمیق انسانی را طی این همه‌گیری دیده‌ایم و امیدوارم با تمرکز بر زیبایی روح انسان، شاهد موارد بیشتری نیز باشیم.

من سعی می‌کنم با درمیان گذاشتن داستان‌های همکاران مراقبم که نشان‌دهنده جنبه انسانی خدمات آن‌ها هستند و به ایشان تریبون و فضای امنی می‌دهند تا بتوانند صدای خود را بازابند و روایت خود را تعریف کنند، یک یادگاری به جا بگذارم. هیچ‌کس سزاوار این سرنوشت نیست که صدایش خفه شود، در سکوت رنج بکشد، در تاریکی زندگی کند یا در دنیایی که پر از افراد و منابع فراوان برای کمک‌رسانی است، احساس تنهایی یا ناامیدی کند. وقتی یکی از مراقبان خود را از دست می‌دهیم، همه از دست می‌رویم.

من طی مسیر غلبه بر آسیب‌های روانی‌ام، مطالب زیادی یاد گرفتم و این دانش را در اینجا با شما در میان می‌گذارم تا کمک کنم به خاطر کسانی که فراموش شده‌اند، صدایشان به جایی نمی‌رسد و احساس تنهایی و بیگانگی می‌کنند و در سکوت و پشت درهای بسته رنج می‌برند بی‌پرده صحبت کنیم. می‌خواهم به بازماندگان آسیب احترام گذاشته و فضای مقدسی را در قلبم به داستان‌های آن‌ها اختصاص دهم. همچنین می‌خواهم شهادت بدهم و تجدید پیمان کنم که این دور باطل را تکرار نکنم و بخشی از این مشکل نباشم.

هدف من از در میان گذاشتن بخش‌هایی از داستانم این امر است که شما را تشویق کنم تا خودشفقتی را تمرین کنید تا شاید شما نیز داستان خود را شرح دهید، از زخم‌های خود مراقبت کنید و راحت‌تر خود را در آغوش بگیرید.

آرزوی واقعی و نیت صادقانه من این است که به شما پیام امید بدهم. وقتی از چرخه‌های پنهان کاری، استرس سمی و رنج خاموش رها شویم، قادر خواهیم بود تا لذت مراقبت را درک کنیم. امیدوارم این کتاب را با احساس قدرتمند بودن و الهام‌بخش بودن تمام کنید و در نتیجه بتوانید به قدرتمند ساختن و الهام بخشیدن به افراد تحت مراقبت خود ادامه دهید.

این مسیر را به شیوه‌ای طی کنید که خودتان صلاح می‌دانید. با توجه به تأثیر عاطفی بالقوه‌ای که مشاهده داستان‌های تعریف‌شده در این کتاب به همراه دارد، پس از پایان هر فصل، فضایی برای تأمل و درون‌نگری قرار داده‌ام. لطفاً اگر احساس نیاز به درون‌نگری دارید، مکث کرده و با مهرورزی این نیاز را برآورده کنید. این کتاب به عنوان ابزاری شفاف‌بخش برای شما در نظر گرفته شده است تا از زخم‌های خود مراقبت و به روح خود رسیدگی کنید.

اکنون مایه افتخار من است که از شما دعوت کنم تا در این سفر به من بپیوندید؛ سفری برای دیدار و تکریم شما که شفا دهندۀ زخمی هستید.



## فصل اول

### شاهد بودن؛

## درد و لذت رابطه متقابل با مراجعان

### مهم‌ترین بخش مراقبت کردن

بازماندگان خستگی ناشی از دلسوزی<sup>۱</sup> و تاریکی فرسودگی روانی<sup>۲</sup> به ما یادآور می‌شوند که مراقبت نه تنها در مرکز انسان بودن قرار دارد، بلکه خودش مرکز انسانیت است. مراقبت‌کنندگان از لحظه تولد تا مرگ، شاهد همه تجربیات انسان، تمام خنده‌ها و گریه‌ها و تمام آزمایش‌ها و رنج‌ها هستند. انسان بودن یعنی همین؛ انسانیت و بودن. بیماران نه به خاطر اینکه آسیب‌دیده هستند، بلکه اغلب به علت یک شکست ارتباطی مورد توجه مراقبت‌کنندگان قرار می‌گیرند. سپس مراقبت‌کنندگان آن آسیب وجودی را نه آنکه درست کنند، بلکه از طریق عملکردی ساده و در عین حال مهربانی با ژرفای بی‌انتهای آنها و همراهی ترمیم می‌کنند.

رفتارهای مراقبتی می‌توانند لذت را برای روح‌های مراقب به ارمغان بیاورند. به قول دکتر ادوارد اسمینک (۲۰۱۸)، ورود به چشم‌انداز درد یک حرکت قهرمانانه است؛ هرچند مراقبت‌کنندگان خودشان را قهرمان نمی‌دانند. تسلی دادن به دیگران و نگهداری و حمایت از آن‌ها وقتی در حال فروپاشی هستند، مستلزم عملی قهرمانانه است. اما

- 
1. Compassion Fatigue
  2. Burnout