

شفای خود

آموزه‌هایی در باب ذهن آگاهی در طب

تألیف

ساکی سانتورلی

ترجمه

سحر طاهباز

امیرحسین ایمانی



فهرست مطالب

۹.....	مقدمه مترجم
۱۳.....	یادداشت نویسنده برای ترجمه فارسی
۱۶.....	مقدمه
۱۹.....	پیش‌گفتار

بخش اول: همگرایی

۲۶.....	افسانه کایرون
۲۷.....	اسطوره زنده
۳۱.....	شافی درون
۳۵.....	پیکر لطیف دعوت‌کننده درون

بخش دوم: روی برنگردان

۴۲.....	هفته نخست
۴۷.....	حضور
۴۹.....	بازگشت به درون
۵۴.....	آینه
۵۷.....	قلب
۶۰.....	اجتماع درمان‌بخش
۶۶.....	ذهن آرام، قلب گشوده
۶۹.....	ناماسته
۷۲.....	یاداوری
۷۵.....	مرزکشی
۸۱.....	هفته دوم
۸۶.....	دوستی
۹۰.....	بهزیستی درونی
۹۳.....	درهم‌شکسته، اما همچنان تمام‌وکمال

بخش سوم: همچنان به زخم بنگر

۹۹.....	برادر دوده‌پوش شیطان
۱۰۸.....	هبوط
۱۱۲.....	راه‌پله
۱۱۵.....	هفته سوم
۱۲۰.....	کاوشی ژرف در حیات‌مان
۱۲۷.....	زن کنار چاه

۱۳۱	فراق و اشتیاق
۱۳۴	هفته چهارم
۱۴۲	یک پیشه عاشقانه
۱۴۶	ترس
۱۵۱	سست پایی
۱۵۳	پیمودن گرین لاین
۱۵۵	درماندگی
۱۵۸	هفته پنجم
۱۶۹	اهمیت خود ۱: نیروهای تورمی
۱۷۰	اهمیت خود ۲: مارپیچ تورمی
۱۷۳	صندوقچه‌های شرمساری
۱۷۵	یار در خانه ۱
۱۷۷	ورود به حلقه
۱۸۰	چه چیزی درهم شکسته است؟

بخش چهارم: آنجا جایی است که نور از آن بر تو می تابد

۱۸۸	کشف درخشش در ویرانه‌ها
۱۹۳	اجتماع همکاران
۱۹۷	زمین نهادن بار چسبیدن به خود
۲۰۴	هفته ششم
۲۰۹	مسیر شفا
۲۱۷	سوگند و فروتنی
۲۲۲	تسلیم
۲۲۵	ایستادن در فضای باز
۲۳۱	خلوت‌گزینی یک‌روزه
۲۳۶	یار در خانه ۲
۲۳۹	رخصت بودن
۲۴۲	حرکت به ورای تاریخچه شخصی
۲۴۵	هفته هفتم
۲۴۹	گوش سپردن
۲۵۱	گفتار
۲۵۳	یار در خانه ۳
۲۵۶	هفته هشتم
۲۶۰	سخن آخر
۲۶۴	منابع

«واژگان ساکی سانتورلی قدرت ملایم بال‌های پرنده‌ای را دارند که وقتی آرام‌آرام ما را به فراز می‌برند به نرمی به ما ضربه می‌زنند. کتاب او شجاعانه، به زیبایی و به طرزى برهم‌زننده، شفایی را به یاد ما می‌آورد که طب متعارف غربی با وجود این که همه چیز دارد، اما آن را از یاد برده است. کاش وقتی من در دانشکده پزشکی بودم این کتاب در دسترس بود.»

مارک اپشتاین، پزشک،
نویسنده تکه‌تکه شدن بدون فروپاشی

«ساکی با نظم، نثر، و مثال‌های موردی تکان‌دهنده دوطرفه بودن ارتباط شفابخش را برای ما بیرون می‌کشد و خرد و قدرت نهفته در اعقاب آن را برای طب و تمام کسانی که در آن مشغول به کار هستند بازیابی می‌کند. شفای خود آینه‌ای شفاف است که در آن می‌توانیم رهایی نهفته در بطن تمامی شفاهای اصیل را ببینیم و از طریق آن خودمان را وقف کار و حیات مان کنیم.»

ریچل نائومی رمن، پزشک،
نویسنده حکمت میز آشپزخانه

«یک کتاب زیبا. تماس بدنی - ذهنی - قلبی کامل میان آنکه در حال شفاست و کمی بیشتر، آن کسی که مشغول شفابخشی است. ضروری‌ترین کتاب برای هر شاگرد پزشکی یا هر کتابخانه شفابخشی.»

استفن لوین،
نویسنده یک سال برای زندگی

«این یک کتاب برجسته و یاری‌بخش است. آموزه‌های اصیل و خونگرم آن دیدی واقعی نسبت به مسیر شفا در اختیار ما قرار می‌دهند. به هرکسی، پیر یا جوان، که در مسیر زندگی است توصیه شده است.»

شارلوت جوکوبک، نویسنده زن روزانه

«ساکی محصول تلاش اینارگرانه خود را برای ارائه ذهن آگاهی نه به عنوان یک کالای مورد استفاده در خلوت‌گزینی‌های مراقبه و سمینارهای کاهش استرس، نشان می‌دهد. روایات او از هرچیزی از مشاوره با یک زن افسرده تا تماشای رویارویی دختر شش‌ساله‌اش با فردی بی‌خانمان، خواننده را در برابر حقایق بنیادین حیات ما قرار می‌دهد. صادق، شفاف، و بسیار مفید است.»

شارون سالزبرگ، نویسنده قلبی به وسعت کل دنیا

برای رانمانا، چالیس، و فلیس -
باشند که همچنان در حضور همدیگر به تجلی ادامه دهیم .
برای پدر و مادرم، رز و فرد -
سپاس برای اعطای آزادانه عشقی عظیم .

مقدمه مترجم

پنج سال پیش به پیشنهاد استاد و همکار عزیزم امیر ایمانی به فکر ترجمه کتاب ارزشمند دکتر ساکی سانتورلی افتادم. کتاب را پیشتر خوانده بودم و طرز بیان و پیامش را بی نهایت دوست داشتم. اما چند روزی که از تصمیم و اقدام به ترجمه گذشت و به نخستین شعر نقل شده از مولانا در متن کتاب برخورددم (جدا از شعری که در نخستین صفحه کتاب از مولانا نقل شده است) و شروع کردم به جست و جوی اصل شعر به زبان فارسی، دشواری کار تازه شروع به نمایان شدن کرد. چندین روز مشغول زیر و رو کردن منابع مختلف برای یافتن اصل شعر بودم زیرا دوست نداشتم شعری که در اصل به زبان فارسی سروده شده را صرفاً به صورت تحت‌اللفظی از انگلیسی به فارسی ترجمه کنم و رد شوم. برایم شرم‌آور بود که چطور تا این حد با اشعار یکی از بزرگ‌ترین شعرای مملکت بیگانه‌ام که اینک یک متن انگلیسی باید مرا به آشنایی و آگاهی به آن بازگرداند. شرم و کمال‌گرایی برای کامل و درست انجام دادن کار، نخستین چالش من شد برای ترجمه این کتاب و گام نهادن در عمق ناآگاهی خودم و احساساتی که این ناآگاهی در من برمی‌انگیخت. بالاخره شعر نخست را پس از روزها و ساعت‌ها جست‌وجو یافتم. اما این تازه شروع کار بود! کاری بسیار چالش‌برانگیز که چالشش را بسیار دوست می‌داشتم. اما به تدریج که ادامه دادم از میزان وقتی که باید برای یافتن معانی اشعار و واژه‌های معادل مناسب با واژه‌های ادبی ساکی صرف می‌کردم کم‌کم سرخورده شدم و به اینجا رسیدم که شاید ترجمه این کتاب کار من نیست. به بهانه یافتن زمانی مناسب‌تر که با ذهنی آزادتر و تجربه بیشتر بتوانم کار را به اتمام برسانم موقتاً رهاش کردم و به سراغ کتاب‌های دیگری رفتم - که طبیعتاً ترجمه‌شان کمال‌گرایی و حس کفایت من را به خوبی ارضا می‌کرد اما نقاط تاریک وجودم را همچنان دست‌نخورده باقی می‌گذاشت. پس از یکی دو تجربه این‌چنینی دوباره به کتاب ساکی بازگشتم به این امید که این بار دیگر

با سرعت و دقت و کفایت بیشتری جلو خواهم رفت. اما دوباره روز از نو و روزی از نو... استعاره‌های ادبی دشوار ساکی، اشعاری که از مولانا و شعرای انگلیسی‌زبانی نقل می‌کرد که دوستان ادیبم هم به من توصیه می‌کردند تا کل فلسفه فکریشان را درک نکنم نخواهم توانست اشعارشان را به درستی ترجمه کنم (نظیر بیتس)، و تلاش هرچه بیشتر من برای جست‌وجو و مطالعه در حوزه اشعار و کارهای هریک، دوباره من را رو در روی کمال‌گرایی و نیاز به حس کفایت خودم قرار داد و نتوانستم بدان آگاه شوم، بگذارم باشد و کار را ادامه دهم. مانعی شد بر سر راهم و دوباره کار را رها کردم. و طبق معمول به سراغ کار دیگری رفتم که بسیار به سرعت پیش می‌رفت و این شهوت سرعت و کامل بودن را به خوبی ارضا می‌کرد. اما این پرونده ناتمام کتاب دکتر ساکی ساتورلی همچنان در گوشه‌ای از ذهنم باز بود و آزارم می‌داد چون عادت به ناتمام گذاشتن کارها نداشته و ندارم. داشتم تلاش می‌کردم این بار این عادت را بشکنم و این کار را رها کنم، چون کار من نبود. تا اینکه پنج سال گذشت و کرونا آمد! این مهمان ناخوانده دوست‌نداشتنی! و با خود فوجی از احساساتی را بیدار کرد که با تمامی تلاش‌های دیوانه‌وارم برای کار کردن و ترجمه کردن آن کتاب‌هایی که ترجمه‌شان به خیالم کار من بود!! نتوانسته بودم کاری برایشان انجام دهم. ترس از دست دادن سلامتی، ترس از دست دادن عزیزان، ترس از همراهی نکردن بدن شکننده‌ام تا پایان بحران کرونا... و خلاصه ترس از رویارویی با این خلوت‌گزینی اجباری که محصول خانه‌نشینی‌ای بود که کرونا با خود به ارمغان آورده بود. چند روز اول نمی‌دانستم باید چه کنم. کتاب ساکی که در تمام این پنج سال روی میز کارم بود و سعی می‌کردم نادیده بگیرم در این بحران بیشتر از هر زمان دیگری من را به خود دعوت می‌کرد. کتابی که وقتی بازش می‌کنی تمام عبارات و حتا واژه‌ها تو را دعوت به بازگشتن به خود، دیدن آنچه در درونت می‌گذرد و ماندن با آنها همان‌طور که هستند می‌کند، و در اصل تلنگر محکمی می‌زند به این واقعیت متفاوت نبودن ما! همه بیماریم و همه در جست‌وجوی شفا. چیزی که همچنان بخشی از وجودم نمی‌خواست آن را بپذیرد. بالاخره ساکی موفق شد و به سراغ کتاب ناتمام آمدم اما این بار در شرایطی که تمامی دغدغه‌های بیرونی به دلیل خانه‌نشینی کنار رفته بودند

و وقت و ذهن آزادتر و نیازمندتری برای بازگشت به کتاب و در واقع برای بازگشت به خودم و بخش تاریک خودم داشتم. و چه تأمل برانگیز که این بار دیگر مانند دفعه‌های قبل دشوار نبود... چون من بیشتر اینجا بودم... ناچار بودم اینجا باشم چون خلع سلاح شده بودم. متن همان متن بود و اشعار همان اشعار و اتفاقاً هرچه به پایان کتاب می‌رسید هماهنگ با تعمیق دوره‌ای که ساکی در حال توصیفش بود، ادبیات ساکی هم به نظرم دشوارتر می‌شد. اما این چالش، همراه با اخباری که هر روز از کرونا و ناتوانی بشر برای انجام کاری در برابرش، و ناتوانی من برای دور نگه داشتن این هولناکِ همیشگی از خود و عزیزانم - دور نگه داشتن بیماری و مرگ - ترکی در کمال‌گرایی ایجاد کرد... نمی‌توانی همه‌چیز را در کنترل داشته باشی، پس بسپار... و آرام آرام همین ترک خوردنِ نیاز به عالی بودن یاور من شد در ادامه دادن کتاب و به پایان رساندنش. در چه زمانی این کتاب به مدمم آمد! درست در اوج بلا تکلیفی و ناشناختگی آینده و ذهنی به شدت نیازمند کنترل!

نوروز ۱۳۹۹ است. به هفت‌سین امسال نگاهی می‌کنم و ناگهان این هفت‌سینِ ناقص تلنگری می‌زند به من! هفت‌سینی که به خاطر قرنطینهٔ کرونا امکان کامل کردنش را ندارم. نه از سنجد خبری هست نه از سمنو... و مگر در خیالاتم هم تصور می‌کردم که روزی هفت‌سین من ناقص باشد! همیشه باید کامل و بی‌نقص می‌بود... اما آن روز چه زود رسید... و عهد می‌کنم به خاطر بسپارم که از امسال تا آخر عمر «سکوت» و «سکون» دو تا از سین‌های هفت‌سینم باشند و کمکم کنند در کنار آمدن با هفت‌سین ناقص، دانش ناقص، توانایی‌های ناقص، و ... حیاتی که هیچ‌وقت کامل نیست، هیچ‌وقت مطابق انتظار نیست... هرچند می‌دانم که اگر تا انتهای این بحران زنده بمانم باز هم ممکن است ذهن به روش‌های نو بکوشد در کمرنگ کردن این عهد و پیمان و بازگشت دوباره به میل به کنترل، اما این را هم می‌دانم که هر بار که بازمی‌گردم و می‌بینم راهی جز دیدن و بودن با تمامی نقائص ندارم این دانه‌ای که در درونم کاشته شده اندکی بیشتر رشد می‌کند و پایه‌هایش مستحکم‌تر می‌شوند. می‌گذارم محکم‌تر شوند.

به گمانم روزی که این کتاب به دست خوانندگان می‌رسد به احتمال زیاد بحران کرونا گذشته است، اما بی‌شک بحران‌های زندگی تمامی ندارند. و توان ما چه اندک

است در تسلط به همگی این بحران‌ها! و چه راهی داریم جز آگاهی به اینکه بحران در درون من به چه چیزی تلنگر می‌زند؟ و دیدن و ماندن با این پس‌زده‌های اینک تلنگر خورده. و اینک می‌دانم این کار من بود، و کار همه ما در لحظه لحظه این حیات در حال ظهور... در مواجهه با حیاتی که هر دم آبستن رخدادی نو است...

در پایان از استاد، همکار و دوست عزیز، امیر ایمانی، که سال‌هاست از او آموخته و می‌آموزم، و ایمان راسخش به این مسیر همواره مشوقی بوده و هست برای من در ادامه دادن این راه، برای اعتماد و تمامی حمایت‌هایش در ترجمه این کتاب تشکر می‌کنم.

امیدوارم خوانندگان محترم نیز اشکالات این اثر را بر من ببخشایند و در مسیر خواندن این کتاب تأمل و تعمق به خرج دهند، زیرا کتابی نیست که بتوان خواند و تمامش کرد و به فهرست خوانده‌شده‌ها افزود. باید چند خط خواند، تأمل کرد، کتاب را بست و دوباره بازگشت. حتا باید برخی سطور را چند بار خواند. فهم این کتاب نیاز به حوصله و صبر و تعمق دارد. چیزی که همگی ما بدان نیازمندیم.

به امید لحظه‌های با حضور.

سحر طاهباز

فروردین ۹۹

یادداشت نویسنده برای ترجمه فارسی

پیش‌گفتاری در هیئت یک نامه برای دوستان ایرانی‌ام، آشنا و ناآشنا...

برای مدتی طولانی دلم می‌خواست کشور شما را ببینم. بیش از یک بار برادر ایرانی شما و دوست عزیز من، امیر ایمانی، من را دعوت کرده است. امیر مدیر مؤسس مرکز ذهن آگاهی در طب و سلامت در بیمارستان آتیه تهران است. من و امیر بیش از دو دهه است که یکدیگر را می‌شناسیم. مدت‌هاست که درباره سفری زیارتی به شیراز و متبرک شدن به آستان خواجه شمس‌الدین محمدحافظ شیرازی - گنجینه ملی و محبوب شما - با هم صحبت کرده‌ایم. جای تأسف است که شرایط رخصتی برای برآورده شدن این آرزو نداده است. امید دارم که روزی افتخار دیدار و قدم زدن در میان شما را در دیارتان پیدا کنم.

امیدوارم از اینکه این نامه را با چند خطی از حافظ آغاز می‌کنم مرا ببخشید. همان‌طور که خواهید دید کلام وی به زبان انگلیسی است چون من نه فارسی می‌خوانم و نه می‌نویسم. بدون شک به همین دلیل به طرز اجتناب‌ناپذیر چیزی از دست خواهد رفت. استدعا دارم این را درک کنید و می‌خواهم بدانید که: واژه‌های حافظ و آنچه بدان اشاره دارند، حتی با اینکه به انگلیسی ترجمه شده‌اند زندگی من و درمقابل، زندگی بسیاری از آدم‌ها را در غرب تغییر داده و دگرگون کرده‌اند.

فریاد حافظ این همه آخر به هرزه نیست

هم قصه‌ای غریب و حدیثی عجیب هست^{۱*}

در درون هریک از ما «حدیثی عجیب» منزل کرده است. با نگرستن به درون قلب و روح خودمان شاید در خصوص ماهیت «قصه غریب» خود و راز «فریادهای» خودمان از خود سؤال کنیم. شاید آنچه اینک آن را «استرس» می‌نامیم رمز همان فریادها باشد: فریاد غم، فریاد محدودیت احساس شده برای مسیر طولانی

۱. غزل شماره ۶۳. م

دشواری که همگی در حال پیمودنش هستیم، برای اشتیاقی که باید بدان احساس تعلق کنیم، احساس آزادی و آگاهی به اینکه توسط «حضرت دوست» مورد محبت و عشق قرار می‌گیریم.

بی‌شک نحوه حرکت اندام‌های ما، شکفتن هیجان‌ات‌مان، و کوبش قلب‌مان «حدیث غریبی» است که تنها به حافظ اعطا نشده بلکه به تک‌تک ما عطا شده است. از این نقطه‌نظر، اضطراب‌ها و تقلاهای ما فریاد ما هستند. و از آنجا که همه‌چیز مدام در حال تغییر است، این فریادهای روزانه همچنان در حال برآمدن‌اند. همچنان که بیش‌ازپیش با این شرایط آشنا می‌شویم ممکن است سؤالی به‌صورت طبیعی از درون‌مان برخیزد: برای اینکه این تجربیات مرا تقلیل ندهند یا تخریب نکنند و در عوض، تبدیل به نیرویی شوند برای دگرذیسی باید چگونه با آنها ارتباط برقرار کنم و با آنها کار کنم؟

دوستان من، این محتوای کتابی است که در دست دارید و توسط امیر و دوست عزیز و همکار قدیمی‌اش سحر طاهباز حسین‌زاده به فارسی برگردانده شده است. بصیرت امیر انگیزه ترجمه این کتاب را برانگیخت؛ سحر کار دشوار برگرداندن آن را از انگلیسی به فارسی به عهده گرفت. کار کمی نبود، سحر از خلال تبحرش در ترجمه، ژرفای خود و بستر قلبش را بر ما متجلی ساخته است.

خوشبختانه، سحر و امیر کاری بیش از ترجمه یک کتاب را از یک زبان به زبان دیگر به انجام رسانده‌اند. آنها با زندگی کردن رویکرد جهان‌شمول کاهش/سترس بر اساس ذهن‌آگاهی یا MBSR مشغول کاری عاشقانه شده‌اند. به این ترتیب، آنها ظرفیت انتقال «طعم» این روش تجربه‌ای یادگیری، رشد و دگرذیسی را در قلب‌شان حمل می‌کنند. امیر پانزده سال پیش کلینیک MBSR را در بیمارستان آتیه بنا کرد.

در طی این سال‌ها امیر، سحر، و همکاران متعهدشان با بیش از ۲۰۰۰ نفر که در برنامه MBSR شرکت کردند کار کرده‌اند. آنها هم‌زمان با اینکه مشغول انجام پژوهش، نگارش مقالات علمی، ترجمه کتاب‌هایی که هسته رویکردهای مبتنی بر ذهن‌آگاهی را می‌سازند، بودند به آموزش نسل جدیدی از معلم‌های ایرانی MBSR در تهران و سایر شهرها در وطن شما پرداخته‌اند. مسرورانه بابت تلاش‌شان و بیش

از آن، بابت عشق‌شان در نگریستن عمیق‌تر و لطیف‌تر، که در ذهن‌آگاهی مورد تأکید قرار گرفته و در حقیقت در هر غزل حافظ جسمیت یافته است مدیون آنها هستم.

سخن آخر با شما دوست عزیز: این کتاب یک راهنمای فنی نیست. من به جای توصیف صرفِ ذهن‌آگاهی، از شما دعوت می‌کنم مستقیماً وارد یک دوره کاهش استرس بر اساس ذهن‌آگاهی (MBSR) شوید. آدم‌های این کتاب با اینکه اسم‌شان تغییر کرده است، در برنامه‌های MBSR من شرکت کرده‌اند. بیایید و کنار من بنشینید. امیدوارم به کمک آنها چیزی عمیقاً غنی‌کننده در خصوص «قصه غریب» خودتان بیایید و «حدیث عجیبی» کشف کنید. گذشته از اینها، هیچ آدمی روی این سیاره دقیقاً مثل شما نیست. اگر می‌خواهیم فراتر از تفاوت‌هایمان برویم و در درون قلب‌مان منبع و روح انسانی را کشف کنیم که هر یک از ما را وحدت می‌بخشد و می‌پروراند، به صدا و حدیث شما نیاز داریم.

اینک با چند کلمه‌ای از حافظ که بیانگر قرابت عمیق ما فرای مرزبندی‌های معمول زمان، فضا و فرهنگ است صحبت‌م را تمام می‌کنم....

درخت دوستی بنشان که کام دل به بار آرد
نهال دشمنی برکن که رنج بی‌شمار آرد**

ساکی اف. سانتورلی

۱۷ دسامبر ۲۰۲۰

ماساچوست غربی، آمریکا

مقدمه

تمرکز اصلی این کتاب بر ارتباط شفابخش و کاوش پویش‌های این اتصال کهن‌الگویی است هنگامی که در گاهوارهٔ تمرین مراقبهٔ ذهن‌آگاهی قرار می‌گیرد. این کتاب بر مبنای روش‌هایی قرار دارد که در کلینیک کاهش استرس مرکز طبی دانشگاه ماساچوست ایجاد شده‌اند و توسط بیش از ۱۰۰۰۰ بیمار طبی تمرین شده‌اند. طعم همین روش‌ها به صورت دست‌اول توسط هزاران متخصص سلامت کشور در دوره‌های آموزشی خلوت‌گزینی چشیده شده است و اغلب تغییرات بنیادینی را در درک آنها از خودشان، از افرادی که تحت مراقبت آنها قرار دارند و نیز امکانات ذاتی موجود در ارتباط شفابخش تسهیل کرده‌اند.

این کتاب بر مبنای بیست سال تجربهٔ بالینی، به کاوش کار ذهن‌آگاهی در قالب یک طریقت می‌نگرد- یک قاعدهٔ درونی برای یادگیری دیدار چالش‌های ذاتی مراقبت کردن از خودمان و خدمت کردن به دیگران، و نیز وارد شدن آگاهانه در آنها. هر بخش یک دعوت است- یک واریسی گشوده در حوزهٔ ذهن‌آگاهی در طب و مراقبت سلامتی. همهٔ بخش‌ها روش‌های خاصی را برای آوردن ذهن‌آگاهی به زندگی شما پیشنهاد می‌کنند، چه حال‌تان خوب باشد یا در مواجهه با فشار مضاعف بیماری قرار گرفته باشید، یا یک متخصص مراقبت سلامتی باشید که به تنیدن این قاعدهٔ درونی در تاروپود زندگی خود علاقه‌مند است. فصل‌های بسیاری را در کتاب گنجانده‌ام که شاید به نظر رسد منحصراً برای مراقبان یا بیماران نگارش شده‌اند. این‌طور نیست. بلکه فرایندی موازی و کیمیاگرانه را در حال‌و‌وقوع در درون خودم به‌عنوان یک متخصص مراقبت سلامتی و آنهایی که در کلینیک به ایشان خدمت می‌کنم شناسایی کرده‌ام که وقتی در کورهٔ ذهن‌آگاهی به یکدیگر ملحق می‌شویم در ما به وقوع می‌پیوندد. مانند هر ارتباط ارزش‌مندی، ما هم در همدیگر دقیقاً همان

چیزهایی را بیرون می‌کشیم که بیش از همه نیازمند توجه‌اند و ما اغلب بیش از همه برای به رسمیت شناختن یا محترم شمردن‌شان در درون خودمان بی‌میل یا ناتوان هستیم. تعهد مشترک ما عدسی قدرت‌مندی را برای دیدن چیزهایی که نیازمند توجه هستند در اختیار ما قرار می‌دهد و نیز روشی برای یادگیری هنر و صنعت کارکردن با خودمان و ارتباط برقرار کردن با یکدیگر برای ما فراهم می‌کند. امیدوارم این کتاب در شما هم مانند تمام افرادی که در صفحات پیش‌رویتان خواهید دید، درک و اعتمادی عمیق‌تر نسبت به قدرت و تدبیر درونی‌تان و نیز قدردانی شدیدتری را نسبت به توان منحصر به فردی که در ارتباط شفابخش نهفته است برانگیزد.

در کنار هم امکان این یادگیری را مورد کاوش قرار خواهیم داد که وقتی گرایش به بستن خود داریم، گشوده شویم، با ناخواسته‌ها و آنچه بنابه‌عادت در خودمان و دیگران پس می‌زنیم با صداقت و توجهی پرمهر مواجه شویم، و هنگامی که دل‌مان می‌خواهد دوری کنیم، با دیگران حاضر بمانیم و به آنها بییوندم. هنگامی که به چنین سیاقی به ذهن آگاهی پرداخته شود، این توان را دارد که ارتباط شفابخش را به قلمرویی تعمدی برای مشارکتی سرزنده و دگردیسی متقابل تبدیل کند. من از زندگی خودم و افرادی که در دوره هشت‌هفته‌ای‌مان در کلینیک با آنها ملاقات کرده‌ام (گاهی در کلاس‌های هم‌زمان) به‌عنوان راهی برای واری طبیعت این سفر جهان‌شمول و وابسته به یکدیگر استفاده کرده‌ام. این حکایات از ظرفیت اتصال مشترک ما ظهور کرده‌اند. با اینکه اسامی و سایر ویژگی‌های مشخصه افرادی که به آنها پرداخته شده است برای حفظ گمنامی‌شان تغییر داده شده‌اند (به جز دو موردی که برای استفاده از نام واقعی‌شان از آنها اجازه گرفته شده بود، سارا پوتنام و تد کمارادا)، وقایعی که توصیف شده‌اند دقیق و عاری از ظاهرسازی‌اند. شرکت کردن در چنین سفر پرماجرایی هم برای بیماران و هم متخصصان، مانند دانه و پرزفون شامل تمایلی به سفر به درون و در دل ناشناخته‌های ظلمانی است، و تنها پس از آن است که به تمامیتی پیشتر غیرمتصور، تکوین می‌یابد.

برای نگارش این کتاب چیزهای بسیاری از معلم و شاعر صوفی قرن سیزدهم، جلال‌الدین رومی، به عاریت گرفته‌ام. این غذایی است که مدت‌های مدید به واسطه آن رشد کرده‌ام. تازه اکنون آغاز به چشیدن و هضم کردن این خوراک نادیده کرده‌ام.

به خاطر تلاش‌های بی‌امان و بی‌گون مترجم و شاعر آمریکایی، کلمن بارکز در تبدیل شدن به یک «گوش» و سازی که چنین قوتی را برای همگی ما قابل دسترس ساخته، در برابرش سر تعظیم فرود می‌آورم.

من نیز همچون شما شاگردی هستم پیوسته در حال یافتن راه خود. از ناآگاهی‌ای که در خود می‌بینم حیران و بی‌نهایت مبهوت هستم، و از دیدن نبوغ یکسانی که در افرادی که در جست‌وجوی مراقبت من هستند ترسی توأم با احترام حس می‌کنم، و بابت فرصت‌های بی‌شمار تمرین بیداری در جمع همکارانم و تمامی آنهایی که در دنیای طب و مراقبت سلامت ملاقات‌شان می‌کنم، شاکر هستم. دستم را به سوی شما دراز می‌کنم و امید دارم بتوانیم دست‌دردست یکدیگر، اندک زمانی در این قلمرو پهن‌اور بی‌کران قدم بزنیم. هر واژه‌ای که به رشته تحریر درآورده‌ام، صدها بار به آواز یا زمزمه بیان یا فریاد شده است. برای این واژگان وقت بگذارید. خودتان آنها را زمزمه کنید یا به آواز درآورید. اگر دوست دارید بارها و بارها آنها را بگویید.

پیش‌گفتار

در آستانه بیستمین سالگرد تأسیس کلینیک کاهش استرس، تحت تأثیر حس قدردانی و لذت عمیقی از پای نهادن این کتاب توسط همکار دیرین، یار قلب و برادر دارمایی‌ام ساکی سانتورلی، به عرصه جهان قرار گرفته‌ام، گویی این کتاب با صدایی نو، درخشان و نیرومند به بیان چیزی می‌پردازد که در کلینیک و در اصول و تمرین‌های زیربنایی عمیق‌تری که حفظش می‌کنند در جریان است. درباره کار ذهن‌آگاهی با تمام سادگی دلپسندش سخن می‌گویم، پیچیدگی گسترده‌اش، و تمامی انواع بافت، سبک و توان بالقوه‌اش. همان‌گونه که در این صفحات خواهید دید، ذهن‌آگاهی مشغله‌ای است هم درونی و هم بیرونی، مشغله‌ای که به باور من برای حفظ و پیشبرد بهترین چیز در ما به عنوان افراد یا جامعه، اساسی است.

احتمالاً همگی ما تجربه دیده یا شنیده نشدن توسط دکتر به هنگام بیان مشکل یا دغدغه‌ای را داشته‌ایم؛ تجربه بیرون آمدن با احساس نادیده گرفته شدن، دیده نشدن و از این رو ارضانشدن در آن ملاقات، صرف نظر از میزان تخصص فنی وی. هم‌زمان با تغییر قرن و هزاره، پزشکی به جایی رسیده که دریافته است این دیگر یک هنجار قابل قبول نیست، و دکترها هم بیشتر و بیشتر در حال مشاهده این هستند که چطور فقدان حضور کامل از سمت آنها می‌تواند عواقب مخربی نه تنها برای بیماران‌شان، که برای بهزیستی غایی خودشان نیز داشته باشد. و زمانی که خود ما بیمار می‌شویم اینک قاعدتاً کمتر از دهه‌های قبل منفعل، و بیشتر از آن مطلع و مشتاق مشارکت در فرایند شفا هستیم. دانشکده‌های پزشکی این پیام را درک کرده‌اند و دکترها در حال حاضر چگونگی بودن با بیماران، چگونگی گوش دادن، چگونگی پنهان نکردن هیجان‌ات، و چگونگی کمک به برانگیختن منابع درونی بیماران‌شان برای یادگیری، رشد و شفا را آموزش می‌بینند. با اینکه پیشرفت بسیاری رخ داده است هنوز راه درازی برای انسانی‌سازی دوباره پزشکی در پیش است. امیدوارم این کتاب در پیشبرد و تعمیق

این فرایند مشارکت عمده‌ای داشته باشد و منبعی استاندارد برای تمامی دانشجویان پزشکی و متخصصان سلامت تحت آموزش شود. ساکی در ضمن کارش با دانشجویان پزشکی، که در اینجا به زیبایی توصیف شده است، صمیمانه به چنین آموزشی مشغول است و البته در ضمن کارش با افرادی که توسط پزشکان خود به کلینیک ارجاع داده می‌شوند، جایی که در آن فرصت مشارکت در مراقبت از سلامتی خویش و شفا یافتن را به طریقی خارق‌العاده و تصورناپذیر می‌یابند.

تمامی داستان‌های این کتاب حاوی عمیق‌ترین تلویحات برای دنیای بزرگ‌تر پزشکی و مراقبت سلامت و نیز ارتباط متقابل میان مراقبان و بیماران و نیز توان بالقوه آن برای یادگیری، رشد، شفا و دگرذیسی دوطرفه بیشتر در همگی ما هستند. داستان‌ها عاجزانه درخواست تعمقی دقیق و همراه با توجه دارند. مشکلی نیست زیرا طرز فکر و بیان ساکی در این صفحات کمتر از شوک نیستند، گاهی شبیه پیامبر عهد عتیق، گاهی تجسد حساسیت احترام‌برانگیز عاشق یا درد و شرمندگی گرفتار در ترس‌ها و محدودیت‌های اجتناب‌ناپذیر و تکانه‌های پنهانی خود آدم‌اند. من شخصاً تأثیر هیجانی این کتاب را به صورت دست‌اول به‌عنوان خواننده تجربه کرده‌ام و نیز در کارگاه‌هایی که با هم برگزار می‌کردیم هنگامی که ساکی از روی کتابش می‌خواند، شاهد اثر نوشته او بر صدها متخصص سلامت بوده‌ام - حداقل یک‌چهارم مخاطبین شروع می‌کردند به هق‌هق کردن، باقی در سکوتی همراه با بهت می‌نشستند یا با نیروی هیجانی و معانی ضمنی آن تکان‌تکان می‌خوردند.

ساکی در این کتاب با بیانی منحصربه‌فرد سخن می‌گوید. بهترین راهی که می‌توانم برای توصیف آن به کار برم این است که بگویم با اینکه این اثر منثور است، در آهنگ، تصاویر، و تأثیر هیجانی و معنوی، پژواکی است از نوشته‌های مولانا، شاعر و خردمند صوفی قرن سیزدهم^۱ که ساکی موضوعات تشکیل‌دهنده این کتاب را آزادانه از او گرفته و به‌هم‌افزوده است. و با این حال، محتوا و جذابیت آن کاملاً معاصر است. به شیوه‌ای صریح و بادرایت با عمیق‌ترین و بهترین و پنهان‌ترین بخش‌های

۱. مولوی شاعر قرن هفتم هجری قمری است که معادل قرن سیزدهم میلادی به شمار می‌رود. م

همه ما به لطف انسان بودن مان سخن می‌گویید، با آن بخشی که علی‌رغم ترس‌ها و گرایش ما به زندگی کردن در درون سرمان به‌جای زندگی کردن بر اساس تمامیت کل بودن مان، خواستار افشاشدن در روشنایی روز است: ذهن و بدن، سر و قلب، جسم و روح؛ با آن بخشی که تنها اگر یاد بگیریم هرازگاهی در سکوت و سکون ساکن شویم، در درون و در زیر فعالیت بی‌وقفه ذهن و بدن گاهی می‌توانیم آن را ببینیم یا بشنویم.

شفای خود کتابی است متشکل از موضوعات درهم‌پیچیده‌ای که یک کل یکپارچه را تشکیل می‌دهند که از آن تابلویی شفاف و مجاب‌کننده ظهور می‌کند از شأن، رنج و تعالی بشر، و نیز تمامی آنچه با حفظ همه‌چیز در آگاهی و آموختن ایستادن در دل واقعیت آنچه هست، امکان‌پذیر می‌شود. این کتاب دربارهٔ مراقبه است آن‌هنگام که حیات در آن دمیده می‌شود، و نیز دربارهٔ حیات است آن‌هنگام که مراقبه در آن دمیده می‌شود. دربارهٔ ارتباط شفابخش میان آدم‌هاست که به‌منظور همین هدف دور هم جمع شده‌اند، و دربارهٔ امکان‌پذیر بودن ارتباط شفابخش در درون خود و در خانوادهٔ خود در هر سن، و در مواجهه با هر شرایط و موقعیتی است. این کتاب با صداقت و بدون بزرگ‌نمایی یا احساساتی‌بازی تجربهٔ بیماران ما را که در برنامهٔ هشت‌هفته‌ای کاهش استرس در کلینیک شرکت کرده‌اند با تجربهٔ خود ساکی به عنوان یک معلم، راهنما، مراقبه‌گر، متخصص سلامت و عضو خانواده درهم می‌تند. این کتاب جوهر آنچه را در بیماران ما و خود ما به‌عنوان مربی، در ضمن طی این طریق دوشادوش یکدیگر روی می‌دهد، با صراحت و دقت بیان می‌کند. این به‌خودی‌خود یک دستاورد عظیم و مشارکتی عمده است در توسعهٔ درک از آنچه هدف و وعدهٔ یک طب منسجم، طب ذهن/بدن، یک طب مشارکتی و در نهایت، یک طب خوب است.

در کالبدبندی اولیه بنا بود نام این کتاب درهم‌شکسته *اما همچنان تمام‌وکمال* باشد، و آن واژگان رشتهٔ بی‌نهایت تکان‌دهنده‌ای را نشان می‌دهند که این تابلوفرش را به هم وصل و آن را تا این حد تأثیرگذار می‌کند. ساکی بارها و بارها به طرق مختلف می‌پرسد «چه چیزی درهم‌شکسته است؟» و به شیوه‌های مختلف به ما نشان می‌دهد که آنچه درهم‌شکسته است همواره نگاه تنزل‌یافتهٔ ما است نسبت به خودمان

به‌عنوان موجوداتی منزوی، جداافتاده، بی‌کفایت، و آنچه اغلب ما را به ترسی می‌کشاند که به قول ساکی «تمامیت حیات را در حالی به حاشیه می‌راند که ما به‌سختی راه خود را به درون قفسی امن، تنگ و بی‌روح باز می‌کنیم.» بنابراین، این کار چیزی از یک دعوت به رهایی خودمان از زندان‌های عادت‌شده و تنگ‌خودساخته کم ندارد، از شروع به گوش سپردن به ندای درونی و اشتیاق قلب، از پخته شدن در آتش تجربه مستقیم، و به این ترتیب رسیده‌شدن و گوارا شدن و کامل شدن در آنکه واقعاً هستیم.

تمرین ذهن‌آگاهی در روان و قلب، سیاحتی طولانی، گسترده و ژرف می‌کند. این تمرین به‌عنوان تمرینی رهایی‌بخش، ما را دعوت می‌کند به مواجهه و محترم شمردن علل ریشه‌ای نگرانی و رنج فردی و جمعی مان و مشاهده دقیق آنها همان‌گونه که بر ما اثر می‌گذارند. اول از همه اینکه از ما می‌خواهد آنچه را به‌واقع ما را به حرکت درمی‌آورد مشاهده کنیم - معنای ریشه‌ای هیجان - و یاد بگیریم به‌گونه‌ای در درون احساسات خود بایستیم که از نیروی آنها برای آموختن، شفا و تسهیل رشد بهره‌گیریم و صرفاً واکنش نشان ندهیم و به‌طورمزمّن درمانده و زندانی باقی نمانیم. ساکی با مهارت و ظرافت فوق‌العاده‌ای حیات به درون این حوزه بی‌نهایت مهم می‌دمد. دانیل گلמן سنگ بنای هوش هیجانی را در قالب آگاهی از لحظه حال، در واقع ذهن‌آگاهی، توصیف می‌کند. در اینجا داستان‌های ساکی چگونگی پرورش یک "توجه مهربان" - اصطلاحی که توسط محقق و معلم مراقبه کورادو پنسا، مطرح شده است - و معطوف کردن آن به حالات احساسی، هراندازه آشفته‌کننده یا توان‌فرسا که باشند، با صداقت و خودشفقتی تمام‌وکمال، و به این طریق مشارکت در تجربه عمیق آزادی و امکان شفای زخم‌های کهنه و نو را جسمیت می‌بخشد و توصیف می‌کنند.

باعث افتخارم بوده که طی پانزده سال گذشته در کلینیک کاهش استرس از نزدیک با ساکی کار کرده‌ام. پیش از آن، او نخستین کارآموزی بود که در برنامه ما شرکت کرد. در سال ۱۹۷۹ هنگامی که کلینیک متولد شد، به‌صورتی اجتناب‌ناپذیر به‌عنوان کودک من شناخته می‌شد. اینک، بعد از گذشت بیست سال، دیگر نه کودک است، و نه مهم‌تر از آن و بی‌شک «از آن من». در طی سالیان سال ساکی و باقی

همکاران مربی ما که عمیقاً دل‌سپرده این کار بودند، تحت سرپرستی دقیق و باعشق ساکی، آن را از آن خود دانسته و با پشتکار هنری را در آن پرورش دادند که فارغ از همگی ما، خودش گویای خود است. این کتاب شاهد و گواهی مکفی و شیوا از این مالکیت و هنروری است.

ما همیشه به مربیان مان، که یعنی به خودمان، تأکید کرده‌ایم که برای تدریس در کلینیک ضروری است که مربی از دل تمرین مراقبه خود تدریس کند، که در نهایت بدین معناست که از دل وجود منحصر به فرد، شهود و تجربه خود به همراه حساسیت نسبت به آنچه در لحظه حال در حال وقوع است و جایی که یک کلاس یا کلاس دیگر باید به آنجا هدایت شود. به این ترتیب، درست مانند زمانی که ارکسترهای مختلف به نواختن یک قطعه موسیقی می‌پردازند یا زمانی که یک شعر خارق‌العاده را در مناسبت‌های مختلف می‌بینیم، هیچ دو مسیری در برنامه هشت‌هفته‌ای دقیقاً مانند هم نیستند، با اینکه در عین حال برنامه درسی کلاس همواره یکسان است. می‌توان این خوش‌نوازی بیداری را به‌واقع در هر واژه و هر فصل شفای خود احساس کرد.

همان‌طور که این کتاب به‌وضوح نشان می‌دهد، ساکی یک معلم و پیش‌کسوت چیره‌دست است. شهادت او، آسیب‌پذیری، صداقت، شور، و هوش او همگی انعکاسی هستند از آن چیره‌دستی. به‌عنوان مدیر فعلی کلینیک کاهش استرس و مدیر تمامی برنامه‌های بالینی و آموزشی مرکز ذهن‌آگاهی در طب، مراقبت سلامت و جامعه، کار ساکی صدها معلم را تحت تأثیر چیزی قرار داده است که اینک آن را کاهش استرس بر اساس ذهن‌آگاهی (MBSR) می‌نامیم، جنبشی که در زمان نگارش این کتاب به بیش از ۲۴۰ برنامه در مراکز طبی و کلینیک‌های سراسر دنیا، و صدها پزشک جوانی که در دانشکده پزشکی دانشگاه ماساچوست آموزش دیده‌اند، گسترش یافته است. من شخصاً از کارکردن با ساکی بی‌منتها آموخته و رشد یافته‌ام، به‌ویژه در دستیابی به درکی عمیق‌تر از ارزش و قداست آسیب‌پذیری و آموختن اعتماد به شیوه‌ها و نیاز قلب به درنگ در لحظات کلیدی و چشیدن طعم آنها. همکاران، بیماران و شاگردان او سال‌ها از شفافیت، شوخ‌طبعی ظریف، چشم‌تیز، و مهارت قصه‌گویی او بهره‌مند شده‌اند. حال کل دنیا شانس این را دارند که از میان این صفحات، این صدای چندوجهی، با هوش هیجانی، و فوق‌العاده ظریف و مهربان را با

تمامیتش بشنوند. به دقت گوش کنید.

به عنوان بیمار، دکتر، متخصص سلامت، انسان. شاید زندگی شما را نجات دهد.

دکتر جان کابات‌زین

دانشیار پزشکی

مدیر اجرایی مرکز ذهن آگاهی در طب،

مراقبت سلامت و جامعه

ووستر، ماساچوست

بخش اول

همگرایی

تمامی ما انسان‌های روی زمین زخم‌دیده، خشمگین، آسیب‌دیده و ناقص هستیم. اما این حقیقتِ وضعیت انسانی‌مان که برای ما بسیار دردناک و گاهی شرم‌آور است - زیرا هنگامی که واقعیت خودمان در معرض دید قرار می‌گیرد احساس ضعف می‌کنیم - اگر با کلامی انسانی و رودررو با دیگران به اشتراک گذاشته شود بسیار تحمل‌پذیرتر خواهد شد.

الیس واکر

هر آنچه را که بدان عشق می‌ورزیم می‌توان نجات داد

افسانه کایرون

سالیان پیش در یونان قدیم، هرکول، یکی از خدایان بزرگ یونان به غار قنطورس^۱ فولوس دعوت شد. کایرون نیز، که یکی از قنطورس‌های بسیار خردمند و خیر به شمار می‌رفت و استاد اعظم شفا بود در این مهمانی حضور داشت. هرکول، به نشان قدردانی و میهمان‌نوازی، جام شرابی مست‌کننده حاضر کرده بود. این مایع معطر و پرمایه سایر قنطورس‌ها را نیز به جمع میهمانان کشاند، و آنان که عادت به شراب نداشتند به شدت مست شدند و نزاعی میان‌شان درگرفت. در بحبوحه این نزاع، هرکول تیری افکند و کایرون را از ناحیه زانو زخمی کرد.

پس از این حادثه، کایرون هنر درمان زخم‌ها را به هرکول آموخت، اما از آنجا که تیری که به وی اصابت کرده بود با زهر هیدرا - هیولای چندسری که هرگز نمی‌توان او را به قتل رساند- آغشته شده بود، زخم کایرون هرگز به تمامی شفا نمی‌یافت. و این‌گونه، کایرون فناپذیر، شافی اعظم، ناتوان از التیام زخم خویش، برای همیشه با زخمی زندگی می‌کند که او را تبدیل می‌کند به کهن‌الگوی شافی زخم‌خورده.

کایرون، پس از زخم دیدن، هزاران شاگرد را در غار خود در کوه پلیون آموزش داد. گفته می‌شود که یکی از این شاگردان، آسکلیپوس است که دانش گیاهان، قدرت افعی و خرد شافی زخم‌خورده را از او آموخت. بقراط نیز از تبار آسکلیپوس بود که به هنر و علم طب اشتغال یافت.

۱. در اساطیر یونان قنطورس (centaur) به موجودی خیالی گفته می‌شد که نیمی انسان و نیمی اسب بود. م

اسطوره زنده

ساعت ۶ عصر روز چهارشنبه است و من در حلقه سی نفر نشسته‌ام که نخستین جلسه کلاس شان را در کلینیک کاهش استرس می‌گذرانند. سی دقیقه ابتدای کلاس گپ‌وگفتی با هم داریم و همچنان که لایه‌های سطحی را می‌تراشیم، در برکه عمیق تجربه انسانی مشترک، اما همچنان ناگفته‌مان، معلق می‌مانیم. و آرام‌آرام، شانه‌به‌شانه یکدیگر می‌لغزیم در پهنای این تجربه.

می‌گویم «اگر می‌خواهید نام خود را بگویید... اینکه چه چیزی امشب شما را به اینجا کشانده... چه انتظاراتی دارید... امیدوار هستید به چه چیزی دست یابید.» مردی که سمت چپ من نشسته شروع به صحبت می‌کند. «اسم من فرانک است، سرطان روده دارم و جراحی شده‌ام... پرتودرمانی و شیمی‌درمانی را هم از سر گذرانده‌ام... اما یک جای کار می‌لنگد، خودم می‌دانم. احساسش می‌کنم، حس می‌کنم گیر کرده‌ام، به‌نوعی بی‌حس شده‌ام... خانواده‌ام هم همین حس را دارند. می‌خواهم جور دیگری زندگی کنم... با فهم بیشتری از زندگی». در حین این که فرانک سخن می‌گوید کلاس گوش‌به‌زنگ و ساکن است. همه ما، هریک به شیوه خودمان، می‌دانیم که فرانک از دل ما سخن می‌گوید. او جمعی تردیدناپذیر گروه، تأییدی است بر این گفته، هرچند به‌سختی قابل شنیدن است. فرانک نگاهی به اطراف می‌اندازد، شاید برای نخستین بار است که طنین اثر جملاتش را حس می‌کند. هنگامی که نگاهش را سوی من می‌گرداند، برقی از امید چشمانش را روشن کرده است. در سکوت، با سر یکدیگر را تأیید می‌کنیم. چشمانش را می‌بندد، به پشتی صندلی تکیه می‌زند و گونه‌هایش با اشک‌هایی که از این برکه جاری شده‌اند، تر می‌شود.

بیل، که سمت چپ فرانک نشسته، در صندلی‌اش جا‌به‌جا می‌شود، به جلو خم شده و نگاهش را به زمین می‌دوزد و این‌گونه آغاز می‌کند: «مدام با فرزندانم در جنگم،

روابط مان متشنج است. واقعاً برایم اهمیت دارند اما به کارم هم عشق می‌ورزم....
 اوضاع عین زودپز است، پرفشار. فشار خونم بالاست، از این آدمی که شده‌ام خوشم
 نمی‌آید.» صورتش را در میان دستانش می‌گیرد، به جلو خم می‌شود و آرنج‌هایش را
 روی زانوانش می‌نهد. برای لحظه‌ای به نظر می‌رسد که بدن بیل در سکونی عمیق و
 بنیادین فرومی‌رود و چشمانش تمام خاطرات این سال‌ها را در آغوش می‌گیرند. سپس،
 دوباره به اتاق بازمی‌گردد، با چهره‌هایی که اطرافش هستند ارتباط برقرار می‌کند و
 می‌گوید «باید کاری برای این وضعیت بکنم.»

هنگامی که بیل صحبت می‌کرد، زنی که کنار او نشسته بود مدام پاهایش را روی هم
 می‌انداخت و دوباره باز می‌کرد. چپ روی راست، راست روی چپ، بدون توقف.
 سرش با همان سرعت پاها بالا و پایین می‌رفت. موهایش روی صورت می‌ریزند و او
 سه‌چهار مرتبه موهایش را پشت گوشش می‌زند، و سپس نفس نفس زنان و بریده‌بریده
 شروع به صحبت می‌کند.

همچنان که می‌لرزد می‌گوید «اسم من ریچل است.»

«در حال بهبودم.... پاک بودم» و شروع به گریه می‌کند.

«به مدت ده ماه.... اما سه ماه پیش دوباره مصرف کردم.... سه ماه پاک بودم.» و
 حق‌ها می‌کند.

«دکترها تشخیص HIV مثبت داده‌اند.»

لرزه‌ای بر اندام حاضران در اتاق می‌افتد. همه نشسته‌ایم و به چیزی گوش می‌کنیم
 که شاید پیش از این هرگز - حداقل در چنین محفلی - نه شنیده‌ایم و نه می‌خواهیم
 بشنویم. نمی‌خواهم با کلام و یا رفتاری به ریچل دلداری بدهم، بلکه تنها می‌خواهم با
 سکون خود در مقابل امواج خروشان‌ی که بر ساحل قلبم می‌کوبند، به حقیقت نهفته در
 سخنانش احترام بگذارم. سکوتی طولانی حاکم می‌شود و چشمانی که به او می‌نگرند
 و سپس به سمت من پرتاب می‌شوند. در سکوت سخن می‌گویند و پاسخ می‌دهند.

امشب بیست‌وهفت داستان دیگر نیز خواهیم داشت. بیست‌وهفت نفر دیگر. آنها