

خدا حافظی با نقش قربانی

ورنا کاست

ترجمه‌ی سعیده قاضی





خدا حافظی با نقش قربانی

نویسنده: ورنه کاست

مترجم: سعیده قاضی

ویراستار: معصومه نصابی

طراح جلد: استودیو حربی

ناشر: بنیاد فرهنگ زندگی (وابسته به بنیاد فرهنگ زندگی بالنده)

چاپ اول: بهار ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۱۰۰ جلد

قیمت: ۵۹۰۰۰ تومان

تلفن تماس: ۸۸۷۳۸۱۱۰-۱

نشانی: تهران، سید جنتی، ابتدای سهروردی شمالی، پلاک ۸۲۹، طبقه دوم، واحد ۶

شابک: ۹۷۸-۶۰۱۴-۱۲-۰

می‌توانید جهت سفارش و تهیه آثار بنیاد فرهنگ زندگی با شماره‌های ۳-۸۸۵۲۴۱۰۰ تماس حاصل فرمایید.

 bonyadonline.ir  [bonyadfarhangzendegi](http://bonyadfarhangzendegi.com)  [bonyadfarhangzendegi](http://bonyadfarhangzendegi.com)

سرشناسه	: کست، ورنه، ۱۹۴۳ - م.
عنوان و نام پدیدآور	: Kast, Verena
مشخصات نشر	: تهران: بنیاد فرهنگ زندگی، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۱۷۰ ص.: ۵/۱۴×۵/۲۱ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۱۴-۱۲-۰
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Abschied von der Opferrolle : Das eigene Leben leben.
موضوع	: عقده‌ها
موضوع	: Complexes (Psychology)
موضوع	: روان‌شناسی آسیب‌شناختی
موضوع	: Psychology, Pathological
شناسه افزوده	: قاضی، سعیده، ۱۳۵۶ - مترجم
شناسه افزوده	: Ghazi, Saeide
رده‌بندی کنگره	: RC۵۶۹/۵
رده‌بندی دیویی	: ۱۵۴/۲۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۸۱۸۴۷۳
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا	



www.ketab.ir

۹	سخن مترجم
۱۵	پیشگفتار
۱۹	دغدغه من چیست؟
۲۱	فصل اول: ریش آبی: غلبه بر قربانی - مهاجم در افسانه
۲۴	افسانه ریش آبی
۳۱	رابطه قربانی - مهاجم
۳۴	راه خروج از نقش قربانی
۴۲	هویت‌پنداری با مرگ به عنوان نابودگر فناپذیر
۴۶	نتیجه
۴۹	فصل دوم: تهاجم و خشم
۵۴	پنداره‌های خشم

۵۷	عکس العمل طبیعی در برابر خشم
۵۷	شخصیت قربانی
۵۹	شخصیت مهاجم
۶۰	وضعیت میانی
۶۱	تهاجم به مفهوم جابه جایی مرزها
۶۸	شخصیت با خشم پنهان
۷۲	فراموشکار و شرکای فراموشکار
۷۶	منفعت حاصل از خشم پنهان
۷۷	راه خروج از بازی ناخودآگاه
۸۵	فصل سوم: خشم و ترس
۸۹	خشم و درماندگی
۹۷	خشم فرافکنی شده و هویت پنداری با مهاجم
۹۸	چگونه ترس می تواند از آدم ها برده بسازد؟
۱۰۱	گریز به سوی کمال طلبی
۱۰۷	فصل چهارم: قربانی و سایه های قربانی
۱۱۵	مهاجم، قربانی و عقده ها
۱۱۹	عقده ها
۱۲۸	عقده دیده نشدن
۱۳۱	نمایش عقده
۱۳۴	عقده در حلقه قربانی - مهاجم
۱۴۳	فصل پنجم: تحول عقده ها
۱۴۵	عقده، هسته مرکزی توسعه فردی



■ سخن مترجم / فلاش بک

روزهای پایانی دهه سی و دوم سال ۲۰۱۸ و در آستانه سال نو تصمیم گرفتم محل کارم را ترک کنم. در حالی که نمی دانستم پیدا کردن کار جدیدی که دوستش داشته باشم، چقدر طول خواهد کشید. در سال های اقامت در اتریش و با شرایط اقامت آن زمان فقط بیست ساعت اجازه کار در هر هفته داشتم و باید هر چه سریع تر برای تغییر وضعیت اقامت و کسب اجازه کار دائم اقدام می کردم. با اینکه با برنامه ریزی قبلی به استقبال بیکاری رفته بودم، روزی که در محل کارم نامه تسویه حساب را دریافت کردم، زیر پایم خالی شد و دلم از ترس انباشته.

طبق معمول چند روزی در سکوت به درونم سفر کردم، چند روزی که قدر چند هفته گذشت. برای ماه های آینده ام برنامه کاری داشتم ولی دنیای پیش رو کاملاً جدید بود و هر چقدر برای رسیدن به ثبات و آرامش روحی بیشتر تلاش می کردم، کمتر موفق می شدم.

گمان می‌برم گوش دادن به خود یکی از زیباترین رهاوردهای سفر یک مهاجر است. البته مهاجری که برای یافتن خود پا به سفر گذاشته است، نه برای فرار از خود. پس به خودم گوش سپردم. در دل ابهام و اضطراب جاری آن روزها، ناگهان لحظه بیدار شد و من ندای درونم را شنیدم. ندای درون را یا در اوج آرامش می‌شنوم و یا در اوج ترس. و هر دوی اینها یک پیام دارند، اما مواجهه من با این پیام در دو موقعیت آرامش و ترس یکسان نیست. در فضای ترس ندای درونم صدای یک هشدار است. شاید حتی یک اخطار! خودم را به نشنیدن می‌زنم. اما در آرامش این صدا دعوتی است به دیدن. دیدن خود همان گونه که هستی و من حالا به این ندا گوش می‌دهم.

اخطار، ناکافی بودم را بیدار می‌کند. و دعوت، دوست‌داشتنی بودنم را.

من چه دیده بودم؟ ایستایی ام؟ از چه می‌ترسیدم؟ از نتوانستن، شکست، کلفی نبودن پیام گفت‌وگوی درونی‌ام چه بود؟ ارزشمندی یا بی‌ارزشی همان احساسی را داشتم که وقتی طرد می‌شوی، اخراج می‌شوی، از حرکت باز می‌مانی و یا به هر دلیل ناتوانیت را می‌بینی، در تو بیدار می‌شود و به خواب بردنش در وهله اول غیرممکن است، سپس تلاشی توان‌فرسا می‌نماید و دست آخر که موفق شوی، نابودکننده است. فقط یک راه می‌ماند: دیدن احساس بی‌ارزشی.

هرچند آن روز درک این احساس کار ساده‌ای نبود، اما آرامم کرد. همراه با صدای درونم زمان را دنبال کردم. اغلب روزهایم

در کتابخانه‌ها به نوشتن و مطالعه می‌گذشتند، آگاهانه سعی داشتیم مغلوب ابهام و ترس نشوم و خودم را سرگرم انجام کارهایی بکنم که زمان را برایم لذتبخش می‌کردند. نوشتن حالم را همیشه خوب می‌کرد. از کودکی تا به امروز. باید می‌نوشتیم. دو سه سالی هم بود که دوست داشتم جسارت کنم و کتابی را از زبان آلمانی به فارسی برگردانم. این میل هم تا امروز مغلوب ترس از شکست شده بود.

صبح روز دوازدهم آپریل ۲۰۱۹ کتاب‌هایی را که سفارش داده بودم از کتابفروشی تحویل گرفتم. گوشه‌ای خلوت پیدا کردم و تمام کتاب‌ها را قدری برانداز کردم. بعد از دو ساعت همان کتابی را که عنوانش در نگاه اول به دلم نشست، برگزیدم. «خداحافظی با نقش قربانی، زندگی خودت را زندگی کن!» این پیام من است. همین‌جا ترجمه خواهم کرد.

امروز، جمعه هشتم ماه می/وین

ترجمه کتاب یک ماه پیش تمام شد. میان من امروز و من پارسال، فاصله دست‌کم ده سال است. احساس می‌کنم پیر شده‌ام، از بس که خودم را دیدم. تمام سال‌هایی که زیسته‌ام را در یک سال مرور کردم. با تمام رنج‌هایم یک بار دیگر گریستم. هر بار که به عمق دردهایم سفر کردم، به وصال شادی رسیدم. اما این وصل هر بار درست به اندازه بار قبل سخت بود. مثل عاشق شدن‌هایی که پرشور می‌آیند و اگر بروند جان را هم با خود می‌برند. اما توی خیره‌سر باز هم عاشق می‌شوی.