



بدن فراموش نمی‌کند

مغز، ذهن و بدن در بهبود تروما

بسل ون در کولک

ترجمه‌ی اکبر درویشی

سرشناسه: ون در کولک، بسل، van der Kolk, Bessel

عنوان و نام پدیدآور: بدن فراموش نمی‌کند: مغز، ذهن و بدن در بهبود تروما: نوشته‌ی بسل ون در کولک؛ ترجمه‌ی اکبر درویشی.

مشخصات نشر: میلکان، ۱۴۰۲.

مشخصات ظاهری: ۵۵۲ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۴-۵۲۹-۱

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

عنوان اصلی: The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma, 2015

موضوع: رهایی از تروما، اختلال فشار روانی پس‌آسیبی، آسیب روانی، درمان

شناسه‌ی افزوده: درویشی، اکبر - مترجم

رده‌بندی کنگره: RC۵۵۲

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۵۲۱۰۶

شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی: ۹۳۳۳۵۸

فصل اول

درس‌هایی از کهنه‌سربازان جنگ ویتنام

در یک روز سرد و ابری در زمستان سال ۱۹۷۵، وقتی دوازده‌ساله بودم، شخصیت امروزم شکل گرفت.... مدت‌ها از آن روز می‌گذرد؛ اما آنچه درباره‌ی گذشته می‌گویند حقیقت ندارد.... حالا که به گذشته نگاه می‌کنم، می‌بینم که همه‌ی این ۲۶ سال یواشکی به آن کوچه‌ی خلوت نگاه کرده‌ام.

خالد حسینی، بادبادک‌باز^۱

به نظر می‌رسد زندگی عده‌ای از مردم در قالب روایت جریان دارد؛ زندگی خودم توقف‌ها و آغازهای بسیاری داشت. تروما نیز به همین شکل است. خط داستانی را قطع می‌کنند.... به یک‌باره اتفاق می‌افتد و سپس زندگی به روال خود ادامه می‌دهد. کسی برای آن آماده‌تان نمی‌کند.

جسیکا استرن^۲، انکار: شرح‌حالی از وحشت^۳

سه‌شنبه‌ی پس از تعطیلات آخرهفته‌ی جشن استقلال امریکا در سال ۱۹۷۸، اولین روز کاری‌ام به‌عنوان روان‌پزشک در درمانگاه اداره‌ی امور کهنه‌سربازان بوستون بود. همین‌طور که داشتم نسخه‌ای بدلی از تابلوی «کوری عصاکش کور دگر»^۴ بر وگل^۵ را روی دیوار اتاق جدیدم نصب می‌کردم، مهمه‌ای در بخش پذیرش در انتهای سالن به گوشم رسید. لحظه‌ای بعد، مرد گنده و ژولیده‌ای با کت‌وشلوار سه‌تکه‌ی رنگ‌ورورفته‌ای که نسخه‌ای از مجله‌ی سولجر آو فورچون^۶ را زیر بغلش نگه داشته بود، به‌زور از در وارد شد. به‌قدری آشفته و مشخصاً خمار بود که با خودم گفتم

1. *The Kite Runner*
2. Jessica Stern
3. *Denial: A Memoir of Terror*
4. *The Blind Leading the Blind*
5. Breughel
6. *Soldier of Fortune*

احیاناً برای این نره غول چه کمکی از دستم برمی آید. از او خواستم بنشیند و بگوید چه کاری می توانم برایش انجام دهم.

اسمش تام بود. ده سال قبل عضو تفنگ داران دریایی امریکا بوده و در ویتنام خدمت می کرده است. به جای آنکه تعطیلات آخر هفته را در کنار خانواده اش بگذرانند، در دفتر وکالتش در مرکز شهر بوستون محبوس شده بود و به می خوارگی و تماشای عکس های قدیمی پرداخته بود. با توجه به تجربه ی سال های گذشته اش می دانست که سروصدا، آتش بازی، هیجان و پیک نیک در حیاط خلوت خانه ی خواهرش در پس زمینه ی شاخ و برگ های متراکم اول تابستان که همگی خاطرات ویتنام را زنده می کرد، برایش آزاردهنده خواهد بود. وقتی غمگین بود، می ترسید کنار خانواده اش باشد؛ چون با همسر و دو پسر کوچکش مثل هیولا رفتار می کرد. سروصدای بچه هایش به قدری آشفته اش می کرد که با عصبانیت از خانه خارج می شد تا مبادا آسیبی به آن ها برساند. فقط می خوارگی تا سرحد فراموشی و رانندگی با موتور هارلی دیویدسونش آن هم با سرعتی فوق العاده زیاد به آرام شدنش کمک می کرد.

شب ها هم تسکینی در پی نداشت؛ کابوس هایی درباره ی کمین دشمن در یکی از شالیزارهای ویتنام که در آن، همه ی اعضای دسته کشته یا زخمی شدند، مرتباً او را از خواب می پراند.

علاوه بر این، فلش بک های وحشتناکی سراغش می آمدند که در آن کودکان مرده ی ویتنامی را می دید. این کابوس ها به قدری ترسناک بود که تام از خوابیدن بیم داشت و غالباً بخش زیادی از شب ها را به می خوارگی می گذرانند. صبح ها همسرش می دید که تام بیهوش روی کاناپه ی پذیرایی خوابیده است. او و پسرها مجبور بودند اطراف تام روی پنجه راه بروند و در همین اثنا او صبحانه ی بچه ها را پیش از رساندنشان به مدرسه آماده می کرد.

تام همین طور که داشت پیشینه اش را با من در میان می گذاشت، گفت که در سال ۱۹۶۵ به عنوان شاگرد اول کلاس از دبیرستان فارغ التحصیل شده است. مطابق با سنت خانوادگی خدمت نظامی، بلافاصله پس از فارغ التحصیلی در سپاه تفنگ داران دریایی نام نویسی کرد. پدرش در جنگ جهانی دوم در ارتش ژنرال پتن خدمت

۱. ژنرال پتن (General Patton): فرماندهی ارتش هفتم ایالات متحده در جنگ جهانی دوم.

کرده بود، تام هم هرگز در انتظارات پدرش تردید نکرد. تام که آدمی ورزش‌کار، باهوش و رهبری برجسته شده بود، پس از اتمام دوره‌ی آموزشی مقدماتی، قدرت و اثرگذاری را در خود احساس کرد. او عضو گروهی بود که تقریباً آماده‌ی هر کاری بودند. در ویتنام سریعاً رهبری یک دسته را بر عهده گرفت و هشت تفنگ‌دار دیگر زیر دستش بودند. جان سالم به‌در بردن از تولا در لجن‌زارها در میان آتش مسلسل موجب می‌شود تا افراد حس خوبی درباره‌ی خود و هم‌زمانشان داشته باشند.

تام پس از اتمام دوره‌ی مأموریتش، با شرافت از خدمت ترخیص شد و هم‌هی خواسته‌اش این بود که ویتنام را به دست فراموشی بسپارد. به‌ظاهر او دقیقاً همین کار را کرد. به یکی از دانشگاه‌های تحت پوشش لایحه‌ی سربازی^۱ رفت، از دانشکده‌ی حقوق فارغ‌التحصیل شد، با عشق دوران دبیرستانش ازدواج کرد و صاحب دو پسر شد.

با وجود اینکه نامه‌های همسرش در آن جنون جنگل سرپا نگهش داشته بود، به‌سختی می‌توانست محبت خاصی به او در دلش احساس کند و همین مسئله ناراحتش می‌کرد. تام وانمود می‌کرد روزگاری معمولی را می‌گذرانند، به این امید که با این ظاهرسازی بار دیگر خود قبلی‌اش شود. در آن مقطع شغل وکالت پررونق و خانواده‌ای همه‌چیز تمام داشت؛ اما احساس می‌کرد زندگی‌اش طبیعی نیست؛ از درون احساس مردگی می‌کرد.

به‌رغم اینکه تام اولین کهنه‌سربازی بود که در طول دوران حرفه‌ای‌ام با آن مواجه شده بودم، بسیاری از جنبه‌های داستان زندگی‌اش برایم آشنا بود. خودم در هلند پس از جنگ بزرگ شدم و در ساختمان‌های بمباران‌شده بازی می‌کردم. پدرم به‌قدری بی‌پرده مخالفتش را با نازی‌ها ابراز کرده بود که او را به زندان سیاسی فرستاده بودند. پدرم هیچ‌وقت درباره‌ی تجارب جنگی‌اش حرف نزد؛ اما مستعد غلیان خشم غیرمنتظره‌ای بود که حیرت مرا که پسر کوچکی بودم، برمی‌انگیخت. چگونه مردی که هر روز صبح و درحالی که بقیه‌ی اعضای خانواده خواب بودند، برای خواندن دعا و قرائت انجیل بی‌سروصدا از پله‌ها پایین می‌رفت، می‌توانست چنین خلق‌وخوی ترسناکی داشته باشد؟ چگونه ممکن بود فردی که زندگی‌اش

۱. لایحه‌ی سربازی (GI Bill): لایحه‌ای که دولت ایالات متحده طبق آن مزایایی از جمله خدمات دانشگاهی و تحصیلی به کهنه‌سربازانش ارائه می‌دهد.

وقف پی گیری عدالت اجتماعی است، این قدر غرق در خشم باشد. چنین رفتار اسرار آمیزی را در عمومی هم دیدم. ژاپنی ها او را در هند شرقی هلند (اندونزی کنونی) اسیر کردند و برای کار اجباری به برمه انتقالش دادند. او روی پل معروف رودخانه ی کوا^۱ به کار گرفته شد. او نیز به ندرت درباره ی جنگ حرف می زد و اغلب دچار خشم های ناگهانی و افسارگسیخته ای می شد.

همان طور که داشتیم به تام گوش می دادم، با خودم می گفتم آیا عمو و پدرم هم کابوس و فلش بک داشته اند یا نه؛ آیا آن ها هم حس می کردند از عزیزانشان جدا افتاده اند و نمی توانند لذتی واقعی در زندگی شان پیدا کنند. احتمالاً جایی در پس زمینه ی ذهنم خاطرات مادر وحشت زده و غالباً وحشت آورم هم وجود داشته است؛ گاهی ترومای کودکی سراغش می آمد و حالا اطمینان دارم، بیشتر مواقع برایش بازآفرینی می شد. عادت آزاردهنده ای داشت که هر وقت درباره ی زندگی دوران کودکی اش از او می پرسیدم، از حال می رفت و ملامت می کرد که چرا این قدر ناراحتش کرده ام.

تام که از علاقه ی آشکار من خاطر جمع شده بود، نشست و برایم تعریف کرد که چقدر وحشت زده و سردرگم است. نگران آن بود که دارد شبیه پدرش می شود؛ پدرش همیشه عصبانی بود و به ندرت با فرزندانش حرف می زد؛ البته به استثنای وقتی که آن ها را به شکل ناخوشایندی با هم رزمایش مقایسه می کرد که در حوالی کریسمس سال ۱۹۴۴ در جریان نبرد بالچ^۲ جانشان را از دست داده بودند.

همچنان که جلسه ی درمانی به پایان خودش نزدیک می شد، همان کاری را کردم که پزشکان معمولاً انجام می دهند: روی بخشی از داستان تام متمرکز شدم که فکر می کردم متوجهش شده ام: کابوس هایش. در دوران دانشجویی در آزمایشگاه خواب کار کرده بودم و ضمن مشاهده ی چرخه ی خواب/روایای افراد، در نگارش چندین مقاله درباره ی کابوس های شبانه کمک کرده بودم. علاوه بر این، در پژوهش های اولیه ای نیز درباره ی تأثیرات مثبت داروهای روان گردان شرکت داشتیم که در دهه ی ۱۹۷۰ به تازگی داشتند استفاده می شدند. بنابراین، به رغم اینکه درک درستی از حجم مشکلات تام نداشتم، می توانستم کابوس هایش را بفهمم و از آنجاکه ایمان

1. Kwai

۲. نبرد بالچ (Battle of the Bulge): نبردی در اواخر جنگ جهانی دوم که در آن آلمانی ها سعی داشتند مانع ورود نیروهای متفقین به خاک این کشور شوند.

شدیدی به زندگی بهتر از طریق شیمی داشتیم، دارویی برایش تجویز کردم که اثرگذاری آن در کاهش تعداد و شدت کابوس‌ها برایمان ثابت شده بود. وقت ویزیت مجددی را برای دو هفته‌ی بعد به تام دادم.

وقتی دوباره به مطبم آمد، مشتاقانه میزان اثربخشی داروها را از او جویا شدم. گفت که هیچ‌یک از قرص‌ها را نخورده است. درحالی‌که سعی می‌کردم عصبانیت‌م را پنهان کنم، دلیلش را از او پرسیدم. جواب داد: «دیدم اگر قرص‌ها را بخورم و کابوس‌هایم تمام شود، یعنی دوستانم را ترک کرده‌ام و مرگشان بیهوده بوده است. من باید یادگار زنده‌ای از دوستانم باشم که در ویتنام مردند.»

بهت‌زده شدم؛ وفاداری تام به مردگان او را از پرداختن به زندگی خود بازداشته بود؛ درست به همان شکلی که تعهد پدرش به دوستانش زندگی را از او گرفته بود. تجارب این پدر و پسر در میدان نبرد، ادامه‌ی زندگی آن‌ها را بی‌معنی کرده بود. این اتفاق چگونه رخ داده بود و چه کاری از دست ما برمی‌آمد؟ آن روز صبح به این موضوع پی بردم که احتمالاً بقیه‌ی عمر حرفه‌ای‌ام را به گره‌گشایی از رموز تروما خواهم پرداخت. تجارب وحشتناک چگونه باعث می‌شود تا افراد شدیداً درگیر گذشته شوند؟ در ذهن و مغز افراد چه اتفاقی می‌افتد که آن‌ها را بی‌حرکت می‌کند و در جایی به دام می‌اندازد که به شدت خواهان رهایی از آن هستند؟ چرا در فوریه‌ی سال ۱۹۶۹ وقتی پس از پروازی طولانی از دانانگ ویتنام، والدین تام او را در فرودگاه بین‌المللی لوگان بوستون در آغوش گرفتند، جنگ برایش تمام نشد؟

نیاز تام به این مسئله که ادامه‌ی زندگی‌اش یادمانی از هم‌زمانش است به من آموخت که او از موقعیتی به مراتب پیچیده‌تر رنج می‌برد و موضوع صرفاً به خاطرات بد یا شیمی آسیب‌دیده‌ی مغز یا مدارهای تغییر یافته‌ی مغزی مرتبط با ترس محدود نمی‌شود. قبل از آن کمین خوردن در شالیزار، تام دوستی وفادار و باگذشت بوده، کسی که از زندگی لذت می‌برد و علایق و خوشی‌های بسیاری داشته است. در یک لحظه‌ی دلهره‌آور، تروما همه‌چیز را دگرگون کرده بود.

در بازه‌ای که در اداره‌ی امور کهنه‌سربازان بودم، با مردان زیادی مواجه شدم که واکنش‌های مشابهی داشتند. آن‌ها حتی بر سر مسائل جزئی هم اغلب دچار خشم شدیدی می‌شدند. جای مشت‌هایشان روی دیوارپوش‌های محوطه‌ی عمومی در مانگاه دیده می‌شد و مأموزان حراست دائماً درگیر مراقبت از نمایندگان بیمه و

مسئولان پذیرش از دست این کهنه‌سربازهای خشمگین بودند. البته رفتار آن‌ها ما را هم می‌ترساند؛ اما من در عین ترس شیفته‌ی این کار نیز شده بودم.

در خانه، من و همسر من همین مشکلات را با بچه‌هایمان داشتیم؛ وقتی از آن‌ها می‌خواستیم اسفناجشان را بخورند یا جوراب گرم بپوشند، همیشه قشقرق راه می‌انداختند. پس چه دلیلی داشت که به رفتارهای ناشی از بلوغ‌نیافتگی کودکانم کاملاً بی‌توجه بودم؛ اما اتفاقی که کهنه‌سربازها درگیرش بودند عمیقاً نگرانم کرده بود (البته به‌جز اندازه‌هایشان که این امکان را به آن‌ها می‌داد تا در مقایسه با شصت‌سالته‌های خانه‌ی من، آسیب‌های به‌مراتب بیشتری به بار بیاورند)؟ دلیلش آن بود که کاملاً مطمئن بودم با مراقبت درست، بچه‌هایم رفته‌رفته یاد می‌گیرند چطور با درماندگی‌ها و سرخوردگی‌هایشان کنار بیایند؛ اما شک داشتم که آیا می‌توانم به کهنه‌سربازها کمک کنم تا مهارت‌های خودکترلی و خودنظارتی را که در جنگ از دست داده بودند، بار دیگر کسب کنند.

متأسفانه چیزی در آموزش‌های روان‌پزشکی‌ام مرا برای مواجهه با مشکلاتی که تام و هم‌تایان کهنه‌سربازش با آن روبه‌رو بودند آماده نکرده بود. به کتاب‌خانه‌ی پزشکی رفتم تا کتاب‌هایی درباره‌ی روان‌رنجوری جنگ، موج‌گرفتگی، خستگی نبرد یا هر اصطلاح یا عارضه‌ی دیگری بیابم که تصور می‌کردم ممکن است وضعیت بیمارانم را برایم روشن‌تر کند. در کمال تعجب، متوجه شدم که کتاب‌خانه‌ی اداره یک کتاب هم درباره‌ی چنین حالاتی نداشت. با وجود گذشت پنج سال از خروج آخرین سرباز آمریکایی از ویتنام، مسئله‌ی ترومای جنگی هنوز در دستور کار کسی نبود. بالاخره در کتاب‌خانه‌ی کونتروی دانشکده‌ی پزشکی هاروارد کتاب روان‌رنجوری‌های ترومایی در جنگ^۱ را پیدا کردم که در سال ۱۹۴۱ روان‌پزشکی به نام آبرام کاردینر^۲ آن را نوشته بود. این کتاب شرح مشاهدات کاردینر از کهنه‌سربازان جنگ جهانی اول بود و پیش از هجوم سربازان موج‌گرفته‌ای منتشر شده بود که پیش‌بینی می‌شد جزء تلفات جنگ جهانی دوم باشند. [۱]

کاردینر نیز همان پدیده‌هایی را گزارش کرد که من با آن‌ها روبه‌رو بودم: پس از جنگ، بیمارانش گرفتار حس بیهودگی بودند؛ آن‌ها با وجود اینکه پیش از این

1. *The Traumatic Neuroses of War*
2. Abram Kardiner

عملکرد خوبی داشته‌اند، گوشه‌گیر و منزوی شدند. آنچه کاردینر از آن به «روان‌رنجوری‌های ترومایی» یاد می‌کرد، امروزه اختلال استرس پس از تروما یا پی‌تی‌اس‌دی نامیده می‌شود. کاردینر متوجه شد که این افراد به هوشیاری و حساسیت مزمنی در مقابل تهدید دچار می‌شوند. جمع‌بندی او مخصوصاً توجه مرا به خود جلب کرد: «روان‌رنجوری جسمی، هسته‌ی روان‌رنجوری است.» [۲] به عبارت دیگر، استرس پس از تروما آن‌طور که مردم تصور می‌کنند «تماماً در سر انسان» نیست؛ بلکه مبنایی جسمانی دارد. کاردینر حتی به این موضوع پی برد که ریشه‌ی علائم به واکنش کل بدن به ترومای اولیه برمی‌گردد.

توصیفات کاردینر مشاهدات مرا تأیید می‌کرد که موضوع دل‌گرم‌کننده‌ای بود؛ اما دستورالعمل‌چندانی درباره‌ی نحوه‌ی کمک به کهنه‌سربازها ارائه نداده بود. نبود منابع در این زمینه مشکل‌ساز بود؛ اما استاد بزرگم، الوین سمراد،^۱ به ما آموخته بود که به کتاب‌های درسی سوءظن داشته باشیم. می‌گفت فقط یک کتاب درسی واقعی داریم: بیمارهایمان. فقط باید به چیزهایی اعتماد کنیم که می‌توانیم از آن‌ها، و همین‌طور از تجربه‌ی شخصی خود، یاد بگیریم. بسیار ساده به نظر می‌رسد؛ اما باوجوداینکه سمراد ما را به سمت اتکا به خودشناسی سوق می‌داد، این نکته را هم یادآور می‌شد که چنین فرایندی به‌واقع دشوار است؛ زیرا بشر متخصص خوش‌خیالی و پنهان‌سازی حقیقت است.

به خاطر دارم که می‌گفت: «بزرگ‌ترین منبع رنج‌های ما دروغ‌هایی است که به خودمان می‌گوییم.» در مدت فعالیت در اداره‌ی امور کهنه‌سربازان خیلی زود پی بردم که مواجهه با واقعیت تا چه اندازه زجرآور است. این مسئله هم درباره‌ی بیمارانم و هم درباره‌ی خودم صدق می‌کرد.

ما واقعاً دوست نداریم بدانیم که سربازان در جنگ متحمل چه رنج‌هایی می‌شوند. واقعاً نمی‌خواهیم بدانیم در جامعه‌ی ما چند کودک مورد آزار و سوءاستفاده قرار می‌گیرند یا اینکه چند زوج، این‌طور که معلوم است حدود یک‌سوم آن‌ها، در مقطعی از رابطه‌ی خود درگیر خشونت می‌شوند. دوست داریم خانواده‌ها را پناهگاه‌هایی امن در جهانی بی‌رحم بدانیم و فرض کنیم کشورمان از آدم‌هایی فرهیخته و متمدن تشکیل شده است. ترجیح می‌دهیم باور کنیم ظلم فقط

کتابی ضروری برای هر که می خواهد تروما را به خوبی درک کند و راهی برای درمان آن بیابد. مادامی که احساس کنیم جای مان در قلب و ذهن کسانی که دوست مان دارند امن است، برای به پایان رساندن ایده‌ها مان از کوه‌ها صعود می‌کنیم، دشت‌ها را در می‌نوردیم و تمام شب را بیدار می‌مانیم. کودکان و بزرگسالان برای کسانی که به آن‌ها اعتماد دارند هر کاری می‌کنند. اما اگر احساس رهاشدگی، بی‌ارزشی یا دیده‌نشدن کنیم، هیچ چیز برای مان اهمیت نخواهد داشت. ترس کنجکاو و بازیگوشی را نابود می‌کند. برای داشتن جامعه‌ای سالم باید فرزندان پرورش دهیم که بتوانند با خیال راحت بازی کنند و یاد بگیرند. بدون کنجکاو و امکان هیچ رشدی نخواهد بود و بدون توانایی واکاوی شخصیت خود از طریق آزمون و خطا، امکان انطباق‌پذیری وجود ندارد.

- از متن کتاب -

تروما واقعیتی اجتناب‌ناپذیر است.

دکتر بسل ون در کولک، از متخصصین برجسته‌ی حوزه‌ی ترومای روانی، بیش از سه دهه است با قربانیان تروما سروکار دارد. او در بدن فراموش نمی‌کند با بهره‌گیری از پیشرفت‌های علمی جدید نشان می‌دهد تروما چگونه عملاً مغز و بدن را تغییر شکل می‌دهد و توانایی لذت‌بردن، مشغولیت به امور روزانه، خودکنترلی و اعتماد را از افراد سلب می‌کند.

در این کتاب شیوه‌های درمانی نوآورانه‌ای مانند بازخورد عصبی، مراقبه، ورزش، تئاتر و یوگا ارائه می‌شود. شیوه‌هایی که با فعالسازی خاصیت انعطاف‌پذیری طبیعی مغز، مسیرهای تازه‌ای را برای بهبودی می‌گشایند. بدن فراموش نمی‌کند براساس پژوهش‌های شخصی نویسنده و فعالیت‌های سایر متخصصین برجسته‌ی این حوزه، قدرت خارق‌العاده‌ی ارتباطات انسانی را هم برای آسیب‌رساندن و هم برای بهبودی نشان می‌دهد و امیدواری جدیدی برای احیای زندگی افراد به وجود می‌آورد.

این کتاب راهنمای کسانی است که در کودکی مورد سوءاستفاده قرار گرفته‌اند، رویدادی وحشتناک را از سر گذرانده‌اند یا شاهد خشونت‌های خانگی بوده‌اند.

همه‌ی آن‌هایی که از ناراحتی‌های مزمن رنج می‌برند و به دنبال یافتن راهی برای رفع شان هستند، کسانی که به افسردگی و اضطراب دچارند و متخصصینی که در پی کمک به چنین افرادی هستند، این کتاب را مفید خواهند یافت.

«تروما ممکن است برای هر کسی رخ دهد و مختص سربازان، پناهندگان یا قربانیان تجاوز نیست. این کتاب مهم و یاری‌رسان درک رنج‌بردن را آسان می‌کند و راهکارهایی برای درمان ارائه می‌دهد.»

- بوک‌لیست

