

می خواہم بمیرم ولی دوست دارم دو کبو کی بخورم

بک سہی

مترجم:

الہہ علمی



موسسہ اتشارات آقانی



سرشناسنامه	:	سهی، بک (۱۹۹۰)
عنوان و نام پدیدآور	:	می خواهم بمیرم ولی دوست دارم دوکبوکی بخورم / نویسنده: بک سهی؛ مترجم: الهه علمی.
مشخصات نشر	:	تهران، آقایی، ۱۴۰۳
مشخصات ظاهری	:	۱۳۴ رقی
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۴۸۰۶-۰۲-۴
فهرست نویسی	:	فیا
رده بندی کنگره	:	BF ۶۳۲
رده بندی دیویی	:	۱۵۸/۱
کتابشناسی ملی	:	۹۷۱۵۵۶۸



موسسه انتشارات آقایی

می خواهم بمیرم ولی دوست دارم دوکبوکی بخورم

نویسنده: بک سهی

مترجم: الهه علمی

ناشر: نشر آقایی

چاپ: اول

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۴۸۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۸۰۶-۰۲-۴

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

نشر و پخش: تهران میدان انقلاب انتشارات آقایی

Www.Aghaepub.com تماس: ۰۹۱۲۴۵۷۸۶۰۳

فهرست

مقدمه.....	۶
اندکی افسردگی.....	۸
مرضِ دروغ‌گویی دارم؟.....	۲۵
دارم مدام خودارزیایی و خودبازبینی می‌کنم.....	۳۸
تمایل و علاقه‌ام به خاص بودن، اصلاً هم خاص نیست.....	۵۱
این عزت‌نفس لعتی.....	۵۹
برای شناخت بهتر خودم، چه کار کنم؟.....	۶۶
انتقاد، قضاوت، ناامیدی و ترک.....	۷۳
اثرات جانبی داروها.....	۷۷
دغدغه‌ ظاهر و اختلال شخصیت نمایشی.....	۸۳
چرا دوستم داری؟ اگر این کار را انجام دهم، بازهم دوستم.....	۹۴
من خوشگل نیستم.....	۹۸
پایین‌ترین نقطه.....	۱۰۳
ایرادی ندارد. افرادی که با تاریکی روبرو نمی‌شوند.....	۱۰۸
یادداشت روان‌پزشک: از طرف فردی ناکامل به یک فرد.....	۱۱۰
پی‌نوشت: بازتابی از زندگی پس از درمان.....	۱۱۱
وظیفه‌ زندگی.....	۱۱۳
موضوع عشق.....	۱۱۵
انزوا، جایگاه خیلی خاصی است.....	۱۱۶
رنج و تسلی.....	۱۱۷
خواب.....	۱۱۹
زندگی بدون معرف.....	۱۲۰
کلیشه و دروغ‌های احمقانه.....	۱۲۴
خاله‌ام.....	۱۲۵
باهم بودن.....	۱۲۸
پنهان‌شده.....	۱۳۲

یادداشت مترجم انگلیسی کتاب

کتاب می‌خواهم بمیرم اما دوست دارم دو کبوی بخورم، چهار سال پیش منتشر شد. اصلاً فکر نمی‌کردم هیچ‌کس این کتاب را که زندگی‌نامه است، بخواند اما به هفت زبان آسیایی ترجمه شده است و اکنون هم به زبان انگلیسی. کتاب پیش روی شما، پر از اتفاق‌های جالب و کمی ترسناک است. بعد از ترجمه‌اش، هم تعداد زیادی بازخورد مثبت دریافت کردم و هم انتقادهای متعدد. همان‌طور که خیلی دلم می‌خواست با صدای بلند و رسا بگویم که مبتلا به بیماری ذهنی هستم، دوست داشتم آن را از همه مخفی نگه دارم. فکر نمی‌کنم دیگر بتوانم چنان که در این کتاب، حرف‌های خود را صریح بر زبان آورده‌ام، صحبت کنم.

به امید این که در برگ‌برگ این کتاب، وجوه اشتراکی را بین خودتان و من پیدا کنید. مثل همیشه دوست دارم حس همدردی‌ام را با شما در میان بگذارم و کمک‌تان کنم.

در آخر، امیدوارم با جمله‌ای مطالعه کتاب را به پایان برسانید که خودم در مواقع افسردگی، به آن رجوع می‌کنم و مجدداً آن را می‌خوانم. دوست دارم به شما خوانندگان عزیز این کتاب، حرفی را بزنم که یکی از خوانندگان کتابم در خارج از کشور، که هیچ‌وقت او را ملاقات نکرده‌ام و از جنسیت و ملیتش اطلاعی ندارم، به من گفت:

عاشق داستان تو هستم. خیلی برای من عزیز و باارزش است. بک سهی، بدان که من دوست تو هستم.

مقدمه

برای تجربه شادی، به جای ترسیدن از این حقایق، آن‌ها را بپذیرید: اول) ما همیشه غمگین هستیم و تجربه احساس غم، رنج و ترسی که در وجودمان است، دلایل جالبی دارد. دوم) هیچ راهی وجود ندارد که بتوانیم برای همیشه از شر این احساسات خلاص شویم.

یک روز کامل و شگفت‌انگیز، نوشته‌مارتین پیچ سطرهای بالا، حرف‌های موردعلاقه‌ام هستند و گاهی آن‌ها را دوباره و چندباره می‌خوانم. حتی مواقعی که افسردگی‌ام خیلی شدید و غیرقابل تحمل بود هم به لطیفه‌ای که دوستم برایم تعریف می‌کرد، می‌خندیدم ولی هم‌چنان خلاء قلبم را احساس می‌کردم و بعد، این احساس به شکم می‌رسید و آن موقع بود که دلم می‌خواست از خانه بیرون بروم و دوکبوی بخورم --- چه مشکلی داشتم؟ تا سرحد مرگ، دچار افسردگی نبودم ولی احساس شادی و خوشحالی هم نداشتم. بین این دو احساس، گیر کرده، معلق و سرگردان بودم. به شدت رنج می‌کشیدم زیرا نمی‌دانستم چنین احساسات متضادی در بیشتر افراد وجود دارد و واقعا هم وجود داشت.

چرا احساسات خود را صادقانه ابراز نمی‌کنیم. به این دلیل که: از زندگی خیلی خسته شده‌ایم و وقت نداریم راجع به احساساتمان با بقیه حرف بزنیم؟ همیشه آرزو داشتم افرادی که مثل من چنین احساساتی را تجربه می‌کردند، ببینم. پس، تصمیم گرفتم به جای آن که الکی دنبالشان بگردم، دست به اقدامی بزنم که آن‌ها دنبالم بگردند؛ من هم دستم را بلند کنم و بلند

می‌خواهم بمیرم ولی دوست دارم دوکبوی ۷

بگویم: من این جا هستم! امیدوار بودم که یک نفر من را ببیند، برایم دست تکان دهد، خود را در من بیابد، به من نزدیک شود و هردو در کنار یکدیگر آرامش را تجربه کنیم.

کتاب حاضر، جلسات درمانی‌ام را ثبت کرده است؛ منظورم جلسات درمانی مربوط به افسرده‌خویی یا اختلال افسردگی مزمن است که نوعی افسردگی همیشگی و خفیف را شامل می‌شود.

به دیگرانی فکر می‌کنم که مثل خودم هستند: به ظاهر حال‌شان خوب است ولی از در شرف فروپاشی هستند؛ احساسی مبهم میان خوب نبودن و عدم نابودی سریع. همیشه دنیا یا روی روشنایی متمرکز است یا تاریکی. بیشتر دوستانم بر این باورند که افسردگی من، خیلی مبهم است. مگر شکل نامبهم و پذیرفتنی افسردگی چه جوری است؟ می‌توان افسردگی را درک کرد؟ امیدوارم آن‌هایی که این کتاب را می‌خوانند، به خود بگویند «پس فقط من نیستم که چنین احساسی دارم!» یا «حالا می‌دانم که بقیه هم این احساس را دارند و با این حال به زندگی‌شان ادامه می‌دهند.»

به نظر من، هنر به معنای این است که ذهن و قلب دیگران را تحت‌تاثیر قرار دهیم. هنر به من این باور را هدیه می‌دهد که شاید امروز، چندان عالی نباشد ولی باز هم روز خوبی است. این باور را هم هدیه می‌دهد: بعد از سپری کردن یک روز کامل در افسردگی، هم‌چنان می‌توان با کوچک‌ترین اتفاق، بلند بلند خندید. این را هم فهمیده‌ام که آشکارسازی تاریکی درونم همان‌قدر طبیعی است که آشکارسازی روشنایی وجودم. امیدوارم با استفاده از این هنر شخصی، راه خود را به قلب دیگران باز کنم؛ همان‌طور که این کتاب راهش

را به دست‌های شما عزیزان باز کرده است.

اندکی افسردگی

یک‌سری نشانه‌های اصلی مثل شنیدن صداهای عجیب‌غریب، افکار ناخوانده و مزاحم و خودزنی، تنها نشانه‌های بیماری افسردگی نیستند. به همان صورت که یک سرماخوردگی ساده، تمام بدن‌مان را دچار درد می‌کند، افسردگی خفیف هم تمام ذهن‌مان را به درد می‌کشد.

از کودکی، فردی درون‌گرا و بسیار حساس بودم. خاطراتم را کاملاً به یاد ندارم ولی براساس نوشته‌های توی دفترچه‌ی خاطراتم، از همان دوران کودکی هم مثبت‌اندیش نبودم و بعضی وقت‌ها پکر می‌شدم. در دوران دبیرستان، افسردگی‌ام شدید شد و روی درس خواندنم تاثیر گذاشت و نگذاشت دانشگاه بروم. در نتیجه، آینده‌ام را به چالش کشید. ولی حتی زمانی که همه‌ی ابعاد زندگی‌ام را که تمایل به تحول‌شان داشتم، تغییر دادم --- تحصیلات، وزن، رابطه‌ی عاطفی، دوستان و معشوقم --- باز هم افسرده بودم. البته، احساس افسردگی همیشگی نبود بلکه حس غم و اندوهی بود که در وجودم رفت و آمد داشت؛ مانند هوای بد که نمی‌توان از آن فرار کرد. برای مثال، شاد و خوشحال می‌خوابیدم ولی ناراحت و غمگین بیدار می‌شدم. هنگامی که دچار استرس می‌شدم، نمی‌توانستم دست از پرخوری بردارم و هروقت مریض می‌شدم، مدام گریه می‌کردم. این واقعیت را پذیرفته و تسلیمش شده بودم: من افسرده به دنیا آمده و گذاشته بودم دنیا به روز به روز تاریک‌تر شود.

می‌خواهم بمیرم ولی دوست دارم دوکبوی ۹

به شدت نسبت به دیگران بدبین شده بودم و وقتی در جمع بودم، بیش از پیش دچار اضطراب می‌شدم ولی جوری رفتار می‌کردم که انگار همه چیز مرتب است؛ در نمایش چنین طرز رفتاری، متبحر شده بودم. برای مدت مدیدی سعی کردم خوددرمانی کنم. زیرا معتقد بودم که خودم توانایی پایان دادن به افسردگی را دارم. ولی کار به جایی رسید که دیگر نتوانستم تحمل کنم. بنابراین، تصمیم گرفتم که کمک بگیرم. موقعی که برای بار اول، وارد اتاق مشاوره شدم، احساس ترس و اضطراب در من شدت گرفته بودند ولی سعی کردم هیچ توقعی را در ذهنم راه ندهم.

روان‌پزشک: «بسیار خوب، چه کمکی می‌تونم بهت کنم؟»

من: «راستش، فکر کنم یک کم افسرده هستم.»

روان‌پزشک: «متوجه‌ام.»

من: (گوشی موبایلم را بیرون می‌آورم و یادداشت توی آن را می‌خوانم) مدام در حال مقایسه خودم با بقیه هستم. بعد، خودم را برای این کار، سرزنش می‌کنم. عزت‌نفسم هم به شدت کمه.»

روان‌پزشک: «تا حالا دلیل این رفتارت و عزت‌نفس کمی که داری رو ریشه‌یابی کردی؟»

من: «فکر کنم، ریشه کمبود عزت‌نفسم به کودکی م برمی‌گردد. مامانم همیشه از شرایط بد اقتصادی و مالی مون شکایت داشت. ما توی یک واحد آپارتمان یک‌خوابه‌ای زندگی می‌کردیم که برای پنج نفر، زیادی کوچک بود. یک آپارتمان دیگه هم کنار آپارتمان ما بود که همان اسم آپارتمان ما را داشت ولی واحدهای آن بزرگ‌تر بودند. یک روز، یکی از دوستای

مامانم از من پرسید که تو کدوم آپارتمان زندگی می‌کنیم، بزرگه یا کوچیکه. از این سوالش خیلی خجالت کشیدم و نتونستم به بقیه بگم کجا و توو کدوم آپارتمان زندگی می‌کنم.»

روان پزشکی: «دیگه چه چیزایی از اون دوران یادت میاد؟»

من: «خب، چیزای خیلی زیادی یادم میاد. شاید گفتن شون چندان مهم نباشه ولی بابام همیشه مامانم رو کتک می‌زد. البته، الان اون شرایط رو خیلی مسخره توجیه می‌کنن و بهش می‌گن 'اختلافات زناشویی' ولی رفتار وحشیانه‌ای بود، مگه نه؟ هر وقت به کودکیم فکر می‌کنم، ذهنم پر میشه از خاطراتی که توی اونا بابام همیشه مامانم، خواهرهام و من رو کتک می‌زد! بعدش هم در آپارتمان رو محکم می‌بست و نصف شب از خونه بیرون می‌رفت. ما انقدر گریه می‌کردیم تا خواب می‌رفتیم. صبح که می‌شد، کل مصیبت‌ها رو ول می‌کردیم و می‌رفتیم مدرسه.»

روان پزشکی: «چه احساسی داشتی؟»

من: «ناامیدی؟ دلخوری؟ ناراحتی؟ نمی‌دونم. احساس می‌کردم خانواده‌م یک سری راز دارن که نمی‌تونم به کسی بگم... رازهایی که مدام بزرگ و بزرگ‌تر می‌شدن. احساس می‌کردم باید همه‌ی اونا رو مخفی نگه دارم. خواهر بزرگم به من گوشزد می‌کرد که حرف توی خونه‌مون رو بیرون نبرم. من هم به خواهر کوچکم می‌گفتم که حرف توی خونه رو بیرون نبره و همیشه سکوت کنه. تمام اتفاق‌های توی خونه‌مون به عزت‌نفس من آسیب می‌زدند ولی حالا که خوب فکر می‌کنم، می‌بینم خواهر بزرگم هم توی این قضیه نقش داشته!»

روان پزشکیك: «منظورت رابطه‌ایه که با خواهر بزرگ‌ترت داشتی؟»
من: «آره. فکر کنم منظورم همینه. عشق و علاقه خواهر به من بی‌قید و شرط نبود. اگه توی مدرسه عملکردم خوب نبود، وزنم زیاد می‌شد یا کارها رو درست انجام نمی‌دادم، مدام من رو مسخره و تحقیر می‌کرد. فقط چند سال از من بزرگ‌تره ولی همین قضیه باعث می‌شد مدام دستور بده و حرف، فقط حرف خودش باشه. راستش، پای پول هم در میان بود. اون برای ما لباس، کفش و کوله‌پشتی می‌خرید. به ما رشوه می‌داد و گول‌مون می‌زد. از او بدتر این‌که، اگه به حرفش گوش نمی‌کردیم، همه چیزایی رو که برامون خریده بود، ازمون می‌گرفت.»

روان پزشکیك: «رفتارهاش باعث می‌شد که دلت بخواد از خونه فرار کنی؟»
من: «خیلی! احساس می‌کردم داره از ما سوءاستفاده می‌کنه. همه چیز در تضاد باهم بود. مثلاً اون اجازه داشت شب‌ها خونه دوستش بخوابه ولی من نمی‌تونستم. به ما اجازه پوشیدن یک‌سری از لباس‌ها رو نمی‌داد. از این جور رفتارها زیاد داشت. راستش، رابطه من و خواهر پر از علاقه و تنفر بود. هم ازش نفرت داشتم و هم می‌ترسیدم از من عصبانی بشه و من رو رها کنه.»

روان پزشکیك: «هیچ‌وقت تلاش کردی که از این رابطه فاصله بگیری؟»
من: «وقتی بزرگ‌تر شدم، یک کار پاره‌وقت گیر آوردم. تصمیم گرفتم دست کم از نظر مالی به خواهرم متکی نباشم. البته، کم‌کم به استقلال مالی رسیدم و این کار، یک‌شبه صورت نگرفت.»

روان پزشکیك: «استقلال ذهنی چی؟»
من: «واقعا کار سختی بود. من و دوست پسر خواهرم، تنها دوست‌هاش

بودیم. چون فقط ما بودیم که همه نیازها و خواسته‌هاش رو برآورده می‌کردیم. یک‌بار به من گفت که اصلاً دوست نداره با دیگران وقت بگذرونه و فقط با من راحته. از این حرفش به قدری اذیت شدم که برای اولین بار جواب حرفش رو دادم: 'من اصلاً با تو راحت نیستم! راستش، باهات خیلی هم معذبم.'

روان‌پزشک: «وقتی این حرف رو زدی، اون چه واکنشی نشون داد؟»
 من: «شوکه شد. فکر کنم تا چندشب بعداز اون حرفم، گریه می‌کرد. البته اگه بشه اسمش رو گریه گذاشت.»

روان‌پزشک: «وقتی این واکنشش رو دیدی، چه احساسی داشتی؟»
 من: «فکر کنم متاثر شدم ولی از طرف دیگه، خیالم راحت شدم. کمی حس رهایی داشتم.»

روان‌پزشک: «پس، بعداز قطع رابطه با خواهرت، عزت‌نفست بیشتر شد؟»
 من: «بعضی وقت‌ها احساس می‌کنم عزت‌نفس و اعتمادبه‌نفسم بیشتر شده ولی کلاً حالت روحی و افسردگیم سرجاشه. انگار وابستگی‌ای که به خواهرم داشتم، الان به دوستانم دارم.»

روان‌پزشک: «راجع به روابط احساسی و عاشقانه‌ت بگو. اول تو به پسرها نزدیک می‌شی یا بیشتر وقت‌ها، اونا بهت نزدیک می‌شن؟»

من: «من هیچ وقت توی روابطم پیش قدم نمی‌شم. اگه از پسری خوشم بیاد، مطمئنم که داره با خودش می‌گه چه سوژه خوبی برای مسخره و تحقیر کردن، سرراشش قرار گرفته و می‌دونم می‌خواهم باهام بدرفتاری کنه. به همین دلیل، حتی ممکنه به روی خودم هم نیارم که ازش خوشم اومده. تا

می‌خواهم بمیرم ولی دوست دارم دوکبوی ۱۳

امروز هنوز نشده که به پسر بگم از خوشم اومده. تو روابط احساسی، همیشه منفعل هستم. اگه کسی از من خوشش بیاد، بعد از این که یک مدت باهاش می‌گذروم، اگه تفاهم داشته باشیم، رابطه رو رسمی می‌کنم. این جور آدمی هستم.»

روان پزشکی: «تا حالا پیش اومده که رابطه‌ای رو رسمی نکنی؟»

من: «تقریباً همیشه تمام روابط احساسی رسمی می‌شن. وقتی با کسی وارد رابطه می‌شم، معمولاً اون رابطه طولانی می‌شه. تا به خودم میام، می‌بینم کاملاً وابسته طرف مقابلم شدم. ولی همین که می‌فهمم من رو درک می‌کنه و ازم حمایت می‌کنه، کلافه می‌شم و حسابی به هم می‌ریزم. دوست ندارم زیادی وابسته کسی باشم. دلم می‌خواد وقتی با خودم تنها هستم، کاملاً مستقل باشم و حس و حال خوب باشه. ولی همش فکر می‌کنم چنین چیزی امکان پذیر نیست.»

روان پزشکی: «راجع به رابطه‌ت با دوستان بگو.»

من: «وقتی بچه بودم، مثل همه بچه‌ها، دوستی‌هام رو خیلی جلدی می‌گرفتم. ولی تو دوران راهنمایی و دبیرستان، دوستان همش بهم زور می‌گفتن و اذیت می‌کردن. فکر کنم وقتی وارد دبیرستان شدم، ترس جدا و طرد شدن از گروه، تو وجود شدیدتر شد. کلاً تو روابط دوستیم مضطرب بودم. این ترس و اضطراب، روابط عاطفی و احساسی رو هم تحت تاثیر قرار داد و تصمیم گرفتم دیگه از هیچ کدوم از دوستانم و روابطم، توقع زیادی نداشته باشم.»

روان پزشکی: «آها! که این طور. شغل تو دوست داری؟ ازش راضی

هستی؟»

من: «تو بخش بازاریابی یک نشریه مشغول به کار هستم. مسئول شبکه‌های اجتماعی شون هستم. کار تولید محتوا انجام می‌دم و از این جور چیزا. شغلم جالبه. احساس می‌کنم که برای همین کار ساخته شده‌م.»

روان‌پزشک: «از دستاوردهای شغلیت راضی هستی؟»

من: «آره. همین موضوع باعث می‌شه که بخوام بیشتر و سخت‌تر کار کنم و بعضی وقت‌ها، همین سخت کار کردن باعث می‌شه اضطرابم شدید بشه چون دلم می‌خواد دستاوردهای بیشتری داشته باشم.»

روان‌پزشک: «می‌فهمم. ممنونم که انقدر صادقانه و شفاف حرف می‌زنی و همه جزئیات رو تعریف می‌کنی. باید بیشتر کندوکاو کنیم و به بررسی پردازیم ولی فکر می‌کنم دچار هم‌وابستگی هستی. احساس‌های شدید و متضاد، رابطه مستقیمی با هم دارند. یعنی هرچی هم‌وابستگی بیشتر باشه، بیشتر می‌خوای از شر وابستگی خلاص بشی. برای مثال، وقتی به شریک زندگی وابسته می‌شی، ازش ناراحت و دلخور می‌شی ولی وقتی از هم جدا می‌شید، دچار نگرانی و ترس شدید می‌شی. حتی ممکنه به شغلت هم هم‌وابستگی داشته باشی. موقعی که دستاوردهای خوبی به دست می‌اری و به ارزشت در محل کارت پی می‌بری، خیالت راحت می‌شه. ولی این آسودگی خاطر زیاد دوام نمی‌اره و مشکل همینه. مثل این می‌مونه که توی گردونه موش گیر افتاده باشی. سخت تلاش می‌کنی که خودت را از شر افسردگی خلاص کنی ولی نمی‌تونی و چرخه تلاش و شکست، دلیل اصلی افسردگی

توئه.»

می‌خواهم بمیرم ولی دوست دارم دوکبوی ۱۵

من: «پس قضیه از این قراره!» (برای اولین بار در زندگی‌ام احساس می‌کنم این حرف‌ها اندکی به من آرامش داده است. مثل این بود که کسی دارد درونم را کاملاً شفاف می‌بیند.)

روان‌پزشک: «باید از این چرخهٔ افسردگی و شکست خارج بشی. یک کاری را انجام بده که اصلاً فکرت رو هم نمی‌کنی از پس اون بریای. این جوروی خودت رو به چالش بکش.»

من: «نمی‌دونم باید از کجا شروع کنم؟»

روان‌پزشک: «تازه اولشه. از یک کار خیلی کوچک شروع کنیم.»

من: «آگه بخوام حقیقت رو بگم، توو شبکه‌های اجتماعی یک عالمه پست‌های غیرواقعی از خودم و زندگی می‌زارم. هدفم این نیست که بخوام تظاهر کنم خیلی شادم ولی پست‌هایی که می‌زارم پر از خونه‌ها، کتاب‌ها یا نوشته‌هاییه که ثابت کنه حسابی خوش سلیقه هستم. سعی می‌کنم به همه نشون بدم که چه فرد باحال و ژرف‌اندیشی هستم و بقیه رو قضاوت می‌کنم. اما من توو چه جایگاهی هستم که بخوام بقیه رو قضاوت کنم. آدم خیلی عجیب‌غریبی هستم. حتی نسبت به خودمم هم همین جوروی‌ام.»

روان‌پزشک: «انگار دلت می‌خواد یک ربات بی‌عیب و نقص باشی. آدمی که معیارها و ارزش‌هاش کامل و بدون ایراده.»

من: «دقیقاً همین‌طوره که می‌گید. اما می‌دونم که امکان‌پذیر نیست.»

روان‌پزشک: «این هفته یک پرسشنامه بهت میدم که شامل صدتا سوال راجع به شخصیت و رفتارهااته. بعدش بررسی می‌کنیم که بفهمیم چه کار و چالش جدیدی برای تو مناسبه و به شکستن چرخهٔ افسردگی و شکست کمک

می‌کنه.»

من: «باشه.»

(یک هفته بعد)

روان‌پزشک: «این هفته حس و حالت چه‌طور بود؟»

من: «پیش از روز یادبود، خیلی افسرده بودم ولی از اون روز به بعد، حس و حالم بهتره. اون هفته که گفتید انگار دوست دارم یک ربات بی‌نقص باشم، یادم رفت یک حرفی رو به شما بگم. از موقعی که معیارهای فردیم رو بالا بردم، دچار نگرانی و سواس گونه شدم که مبادا بقیه رو ناراحت کنم و باعث رنجش شون بشم. مثلاً وقتی یکی توو اتوبوس با صدای بلند با گوشه‌ی صحبت می‌کنه، به قدری عصبانی می‌شم که می‌خوام خفه‌ش کنم. البته، تا حالا کسی رو واقعا خفه نکردهم.»

روان‌پزشک: «حتماً خیلی عذاب وجدان داری.»

من: «بله وقتی دچار چنین حالتی می‌شم، خیلی عذاب وجدان می‌گیرم. از این که واکنش نشون نمیدم هم دچار عذاب وجدان می‌شم. بعضی وقت‌ها، صدای تایپ کردن همکارم اعصابم رو خرد می‌کنه؛ در حدی که، یک‌بار سرکار بودم و به قدری به هم ریختم که به همکارم گفتم کمتر سروصدا کنه. بعد از گفتن این حرف، احساس بهتری داشتم.»

روان‌پزشک: «با این حساب، چه‌جور آدمی از این که به همکارش نگفته ساکت باشه، عذاب وجدان می‌گیره؟ احتمالاً کسی که عمداً دنبال بهانه می‌گرده تا خودش رو رنج و عذاب بده. بیشتر آدم‌ها ترسو هستند ولی به خودشون تلقین می‌کنن که ترسو نیستند و آگه از هر ده بار، یک بار هم از

می‌خواهم بمیرم ولی دوست دارم دوکبوی ۱۷

چیزی یا کسی انتقاد کنند، خودشون رو زیر سوال می‌برند.»
من: «ولی من می‌خوام از ده بار، هر ده بار رو انتقاد کنم و لب به اعتراض باز کنم.»

روان‌پزشک: «این جوری راضی و خوشحال می‌شی؟ فکر نکنم حتی اگه از ده بار، هر ده بار رو بتونی اعتراض خودت را ابراز کنی، به خودت بگی 'ببین! درمان شدم!' حتی اگه پذیری که یک آدم غریبه داره رفتار اشتباهی رو بروز میده و تو باید اشتباهش رو نادیده بگیری، باز هم خودت رو مسئول می‌دونی که رفتارش رو اصلاح کنی. بعضی وقت‌ها، در رابطه با اونایی که به حرفت توجه نمی‌کنند، بهترین کار اینه که کلاً ازشون فاصله بگیری. کار بی‌فایده‌ایه که بخوای تمام اشتباهاتی رو که باهاشون روبه‌رو می‌شی، اصلاح کنی. تو فقط یک نفر هستی ولی داری بار سنگینی از دنیا رو به دوش می‌کشی.»

من: «دلیل این رفتارم چیه؟»

روان‌پزشک: «دلیلش اینه که آدم خوبی هستی؟»

من: (با حرفش مخالف هستم.) «یک بار خودم رو وادار کردم که خارج از معیارهام رفتار کنم و وقتی داشتم توو خیابون راه می‌رفتم، با صدای بلند با گوشی موبایلم حرف زدم. احساس خوشایندی نداشتم، فقط یک کم حس آزادی رو تجربه کردم.»

روان‌پزشک: «اگه زیر پا گذاشتن معیارها، باعث ایجاد احساس خوشایند در وجودت نمی‌شه، این کار رو نکن.»

من: «می‌دونم که آدما برای رفتارها و کارهاشون دلایل متعدد و گوناگون

دارند ولی من نمی‌تونم این چیزا رو تحمل کنم.»

روان‌پزشک: «اگه قضاوت کردن بقیه با نگرش سطحی، برامون به عادت تبدیل بشه، چنین نگرشی به خودمون آسیب می‌زنه. اصلا اشکال نداره که بعضی وقت‌ها از دیگران برنجی یا عصبانی بشی. فرض کن کسی که برات خیلی محترمه، توو چنین موقعیتی قرار بگیره، چه واکنشی نشون میده؟ اون هم عصبانی می‌شه؟ مطمئنا تحمل این موقعیت، برای اون هم غیرقابل تحمله. مگه نه؟ اگه جوابت مثبته، پس اصلا اشکال نداره که به خودت حق بدی عصبانی بشی. به نظرم، بیش از حد به ارزش‌ها و معیارها چسبیدی و مدام خودت رو تحت فشار قرار میدی و میگی که باید این جور آدمی باشی. مخصوصا اگه ارزش‌ها و معیارهای مذکور رو از یکی دیگه گرفته باشی و ربطی به افکار، عقاید و تجربه‌های خودت نداشته باشن.»

همون‌طور که از حرفات مشخصه، آدمای مبهم و پیچیده هستند. ممکنه ظاهرشون بی‌عیب و نقص باشه ولی باطن خوبی نداشته باشن و رفتارها و کارهای وحشتناکی ازشون سرزنه. اگه انتظار و توقعت از آدمای زیاد باشه، آخرش فقط ناامیدی برات می‌مونه. برای این که دچار ناامیدی نشی، چنین نگرشی داشته باش: 'اونا هم انسان هستند و دارن نفس می‌کشند و زندگی خودشون رو می‌کنند.' این جوری با خودت رفتار مهربانانه‌تری داری.»

من: «همیشه احساس می‌کنم آدم ضعیفی هستم و فکر می‌کنم همه این موضوع رو می‌فهمند و هرچه قدر هم که محکم و خشن حرف بزنم، بازهم از درونم باخبر هستند. ترس همیشگی‌م اینه که بقیه با خودشون فکر کنن که من چه آدم بدبختی هستم.»

روان‌پزشک: «این احساس فقط یک دلیل داره: اضطراب. همین که حرفی می‌زنی، ناخودآگاه فکر می‌کنی که 'این فرد داره من رو چه جور آدمی می‌بینه؟ من رو ترک می‌کنه؟' این افکار، تو رو دچار اضطراب می‌کنند. ممکنه صحبت با دیگران بتونه کمکت کنه ولی باید یادت باشه که هر آدمی، واکنش متفاوتی رو نشون میده. باید این حقیقت رو قبول کنی که افراد گوناگون، در گفت‌وگویی یکسان، واکنش‌های کاملاً متفاوتی نشون میدن.»

من: «پس قضیه از این قراره! وقتی جلسه قبل بهم پیشنهاد دادین که دست به اقدام جدیدی بزنم، موهام رو فر کردم. موهای فرم رو دوست دارم. همکارام هم خوش شون اومد و کلی از من تعریف کردن. همه اینا بهم احساس خوبی دادند. یک سوال دیگه هم ازم پرسیدید. از نظر دوستانم، بهترین خصوصیت اخلاقیم چیه؟ از نظر اونا: این که می‌تونم با بقیه همدردی کنم، بهترین خصوصیت اخلاقیمه.»

روان‌پزشک: «پس استاد همدردی با بقیه هستی؟»

من: «خیلی. برای همین هم گاهی این تواناییم رو مخفی نگه می‌دارم. چون بعضی وقت‌ها زیادی همدردی می‌کنم و دیگران نمی‌تونن تحملش کنند!»

روان‌پزشک: «می‌خوام به حرف‌هایی که بقیه راجع به تو می‌زنند، زیاد اهمیت ندی. وقتی زیادی همدردی می‌کنی، همون زمانیه که فکر می‌کنی وظیفه‌ت اینه که همدردی کنی و در نتیجه، همدردی واقعی‌ت کم‌رنگ میشه. البته، اگه واقعا چنین احساسی رو درون خودت داشته باشی. با این حساب، بهترین کار اینه که به کارها و رفتارهایی که واقعا تمایلی نداری،

علاقة الكی نشون ندی.

الان که دارم به پرسشنامه‌ت نگاه می‌کنم، می‌بینم که مستعد تحریف شناختی هستی؛ این یعنی خودت رو بدتر از اون آدمی که هستی، می‌دونی. بعضی وقت‌ها، به این حالت، 'بد بودن دروغین' می‌گویند و برخلاف 'خوب بودن دروغینه'. خوب بودن دروغین یعنی آدمی که خودش رو بهتر از اون‌ی که واقعا هست، می‌دونه. نتایج حاصل از پرسشنامه‌ت نشون میده که بیشتر از این که افسرده باشی، مضطرب و وسواسی هستی. ریشه‌ استرس‌ها‌ت به نگرانی‌های شدیدت درباره‌ روابط اجتماعی ت برمی‌گرده.

از این گذشته، به زن بودن هم احساس خاصی نداری. انگار به خودت میگی 'خب، نقشم توی جامعه اینه که زن باشم و به خاطر همین نقشم، فقط می‌تونم در همین حد و اندازه بمونم.' یعنی به جای این که شخصیت خودت رو مسئول بدونی، شرایط رو مقصر می‌دونی.

مهم‌ترین نتایج پرسشنامه‌ت اینا هستند: اضطرابت شدید و برای سخته که در موقعیت‌های اجتماعی، عملکرد درستی داشته باشی. همش فکر می‌کنی بدتر از خود واقعی‌ت هستی و همه‌ این احساسات رو به شکل افسردگی و حساسیت بیش از حد، تجربه می‌کنی. به نظر خودت، شرایط و موقعیت زیادی غیرطبیعیه.»

من: «به نظرم حرف‌هاتون درست هستند ولی این که من یک آدم عادی هستم، برام یک جورایی عجیب و غیرقابل هضمه و باعث می‌شه احساس کنم زیادی به خودم باور دارم.»

روان‌پزشک: «راجع به افسرده‌خویی یا اختلال افسردگی مزمن سرچ کردی؟»

نظرت چیه؟»

من: «یک کم راجع بهش مطالعه کردم. تا حالا ندیده بودم نشونه‌های یک بیماری تا این اندازه با بیماری خودم یکی باشند. ولی وقتی بیشتر مطالعه و بررسی کردم، ناراحت شدم. قبلا خیلی‌ها دچار این اختلال بودند ولی خودشون نمی‌دونستند. مدام به این موضوع فکر می‌کنم که چه قدر زندگی سختی رو تجربه کردند.»

روان‌پزشک: «واقعاً لزومی داره که نگران این آدمایی که نمی‌شناسی، باشی؟»

من: «این نگرانی، درست نیست؟»

روان‌پزشک: «این جا چیزی به نام درست و اشتباه نداریم. همه چیز فقط قابل توجه هستند. اگه خوب به این موضوع فکر کنی، متوجه میشی که لازم نیست نگران باشی. اگه فکر و نگرشت رو از گذشته اون افراد برداری و روی اکنون خودت متمرکز کنی، درک مت‌تری نسبت به تجربه‌های خودت خواهی داشت. نگرشت رو از 'چه قدر متاسفم که اونا از اختلال شون خبر نداشتند'، به 'چه قدر خوش شانسیم که متوجه اختلالم شدم تغییر بده. قبلا نمی‌دونستی دچار چه اختلالی هستی ولی الان می‌دونی. پس باید آسوده خاطر باشی نه این که رنج و عذاب رو تحمل کنی.»

من: «چه خوب! به نظرتون دلیل این احساسات دوگانه چی می‌تونه باشه؟»
روان‌پزشک: «بیشتر به عذاب وجدانت برمی‌گرده. دلت می‌خواد یکی رو خفه کنی و بعدش دچار عذاب وجدان ناخودآگاه میشی که چرا این فکر به ذهنت خطور کرده. عصبانیت تو رو به یک آدم گناه کار تبدیل می‌کنه.»

می‌تونیم این جور ی بگیم که دوست داری خودت رو تنبیه کنی. این وجدانت که زیادی قویه، داره تو رو کنترل می‌کنه. این وجدان، نه تنها حاصل تجربیات خودته بلکه حاصل جست‌وجوی همهٔ مواردیه که تحسین می‌کنی و تصمیم داری یک بُعد قابل قبول از خودت خلق کنی. ولی در نهایت، این بُعد، در حد یک بُعد قابل قبول می‌مونه و هیچ ربطی به خود واقعی‌ت نداره. توو دنیای واقعی نمی‌تونی این بُعد رو تجربه و زندگی کنی. بنابراین، همیشه خودت رو تنبیه می‌کنی. اگه عذاب وجدانت شدید باشه، این تنبیه‌ها برات لذت بخش خواهند بود. مثلا اگه به عشقی که پارتنتر بهت ابراز می‌کنه، شک داشته باشی، به قدری بدرفتاری می‌کنی که طرف مقابلت خسته بشه و تو رو ترک کنه. آن وقت، احساس رهایی می‌کنی و به آرامش می‌رسی. پس، به جای این که، خود واقعی‌ت تو رو کنترل کنه، نیروهای فرضی بیرونی تو رو کنترل می‌کنند.»

من: «که این‌طور! دلیل این که دلم می‌خواد تنها باشم ولی از تنهایی نفرت دارم، چی؟»

روان‌پزشک: «یک احساس کاملاً طبیعی؟»

من: «طبیعی؟»

روان‌پزشک: «آره! همه تا یک حدودی این احساس رو تجربه می‌کنند ولی شدت اون در هر فردی متفاوته. ما نیاز به زندگی اجتماعی داریم ولی به خلوت خودمون هم نیاز داریم. پس، تجربهٔ همزمان این دو احساس متضاد، کاملاً طبیعی.»

من: «به نظرتون اعتماد به نفسم پایینه؟»

روان‌پزشک: «احساسات اغراق‌شده باهم مرتبط هستند. برای مثال، آدمای متکبر و خودرأی، عزت‌نفس و اعتمادبه‌نفس کمی دارند. به همین دلیل مدام بقیه رو مجبور می‌کنند که بهشون احترام بزارن. ولی آدمی که از عزت‌نفس بالایی برخورداره، براش هیچ اهمیتی نداره که بقیه راجع بهش چی فکر می‌کنن.»

من: (منظورش این است که اعتمادبه‌نفس من کم است.) «وقتی به کارهایی که کردم، فکر می‌کنم، حس بدبختی وجودم رو پر می‌کنه.»
روان‌پزشک: «ممکنه دلیل چنین حسی این باشه که اون‌طور که می‌خواستی رفتار نکردی بلکه از سر اجبار یا طبق معیارهایی که برای خودت در نظر گرفتی، رفتار کردی.»

من: «یک قضیه دیگه اینه که به ظاهر خیلی حساسم و نسبت بهش وسواس دارم. یک مدت، بدون آرایش بیرون نمی‌رفتم، یا با خودم می‌گفتم که 'اگه چاق بشم، هیچ کس بهم توجه نمی‌کنه.'»

روان‌پزشک: «ظاهر باعث ایجاد چنین وسواس و حساسیتی نشده. بعد خاص و ایده‌آلی که از خودت توی ذهنت خلق کردی، دلیل این قضیه‌ست. برای همین هم به ظاهر زیاد حساسی. این بعد رو زیادی دست‌نیافتنی کردی و برای همین هم چنین افکاری به ذهنت حمله می‌کنند: 'اگه یک کیلو وزن اضافه بشه، یک بازنده تمام عیار میشم.' فقط یک کار می‌تونی بکنی و اون هم اینه که به تدریج دست به کارهای جدید و گوناگون بزنی و سعی کنی بفهمی واقعا چی می‌خوای و با چه مقدار تغییر، راحتی. همین که متوجه بشی واقعا چی دوست داری و باید چه‌جوری اضطرابت رو کاهش



بدی، رضایت و خشنودی به سراغت میاد. اون وقت می‌تونی حرف‌هایی که بقیه درباره‌ت می‌زنند رو قبول یا رد کنی.»

من: «پرخوریم هم به این مورد ربط داره؟»

روان‌پزشک: «بله، کاملاً ربط داره. دلایلش هم اینه که وقتی میزان رضایت‌مون از زندگی کم می‌شه، طبیعتاً به ساده‌ترین و ابتدایی‌ترین غرایزمون واکنش نشون میدیم. غذا خوردن و خوابیدن، از همین غرایز هستند. ولی رضایت حاصل از خوردن، زیاد دوام نمیاره. پرداختن به ورزش و کارهای بیرون از خانه می‌تونه خیلی کمک کنه. بهترین کار اینه که برای خودت اهداف بلندمدت در نظر بگیری.»

من: «باشه. پس دوباره ورزش رو شروع می‌کنم.»

دوراهی جوجه‌تیغی

احساسات اغراق‌شده باهم مرتبط هستند. برای مثال، آدمای متکبر و خودرأی، عزت‌نفس و اعتمادبه‌نفس کمی دارند. به همین دلیل مدام بقیه رو مجبور می‌کنند که بهشون احترام بزارن.

به حالت متضاد تمایل به نزدیکی و دوستی با دیگران و درعین حال، دوری از رابطه، دوراهی جوجه‌تیغی می‌گویند. همیشه دوست دارم تنها باشم ولی از تنهایی نفرت دارم. از قرار معلوم، دلایلش، هم‌وابستگی شدیدم است. هنگامی که به کسی تکیه می‌کنم، احساس ثبات دارم ولی همین موضوع، عصبانیت و رنجش را شدت می‌بخشد. وقتی از رابطه‌ای بیرون می‌آیم، حس رهایی و آزادی دارم ولی احساس نگرانی و خلاء همراه آنها، گرفتارم می‌کنند. در همه روابط عاطفی و احساسی‌ام به طرف مقابل وابسته می‌شوم ولی با او

بدرفتاری می‌کنم. هرچه دیگران بیشتر از من حمایت می‌کنند، تمایلم به خلاص شدن از دست‌شان بیشتر می‌شود و از این وضعیت، متنفرم. اما وقتی طرف مقابل به من ابراز علاقه می‌کند، دوباره به همان دختر دوست‌داشتنی تبدیل می‌شوم. هرچه در یک رابطه، از امنیت بیشتری برخوردار باشم، بیش از پیش ترسو می‌شوم.

برای همین نمی‌توانم شغلم را ترک کنم چون تا الان بخش جدانشدنی سبک زندگی‌ام بوده است. اهمیتی ندارد که این سبک زندگی درست است یا اشتباه. مهم این است که چنین سبک زندگی‌ای سالم است یا نه. جواب این سوال را می‌دانم ولی نمی‌توانم دست به اقدامی بزنم. من به خودم زیادی سخت گرفته‌ام. به همین خاطر، نیاز به آرامش دارم. نیاز به کسی که کنارم باشد و این احساس آرامش را به من بدهد.

مرض دروغ‌گویی دارم؟

گاهی دروغ می‌گویم؛ تا جایی که شمار آن‌ها از دستم در رفته است. یک روز وقتی داشتم دوره کارآموزی را می‌گذراندم، موقع ناهار با رئیس‌م صحبت می‌کردم که حرف سفرهای خارجی به میان آمد. رئیس‌م پرسید که تاکنون به چه کشورهایی سفر کرده‌ام. آن موقع، هرگز به خارج از کشور سفر نکرده بودم و از این قضیه خیلی خجالت می‌کشیدم. به همین دلیل، به دروغ گفتم که ژاپن رفته‌ام. تمام مدت ناهار، وجودم را ترس فراگرفته بود که مبادا رئیس‌م راجع به ژاپن چیزی از من سوال کند. استاد همدردی کردن با دیگران هستم. موقع همدردی، چنان تحت فشار احساسی قرار می‌گیرم که

اگر قبلا کسی تجربه‌ای را با من به اشتراک می‌گذاشت، تا به خودم می‌آمدم، می‌دیدم که دارم به دروغ به او می‌گویم من هم همان تجربه را داشته‌ام. برای جلب توجه دیگران یا خندانیدنشان دروغ می‌گفتم و همزمان، خودم را به خاطر دروغ‌گویی سرزنش می‌کردم.

البته، فقط چنین دروغ‌های کوچکی می‌گفتم و آن‌ها به قدری پیش پا افتاده بودند که هیچ‌کس متوجه نمی‌شد دروغ هستند ولی تعداد دروغ‌هایم زیاد بود. از دروغ‌گویی آن قدر دچار عذاب وجدان شده بودم که با خودم عهد بستم که دیگر هرگز دروغ نگویم - حتی یک دروغ کوچک. ولی یک روز بعد از ظهر که مست کرده بودم، دیدم دارم به یکی از دوستانم دروغ می‌گویم. چنان دروغ شرم‌آوری بود که نمی‌توانم برای تان بگویم. همان دروغ، تمام تلاش‌هایم برای تغییر روشم را به باد فنا داد.

روان‌پزشک: «این هفته حس و حالت چه‌طور بود؟»

من: «خوب نبودم. راستش اصلا حالم خوب نبود. تا پنج‌شنبه حالم خیلی بد بود ولی از جمعه و شنبه به بعد، کم‌کم بهتر شدم. احساس می‌کنم به خاطر درمانم باید همه چیز رو به شما بگم.»

روان‌پزشک: «البته آگه این موضوع برات سخت نیست و باهات راحت هستی.»

من: «به نظرتون می‌تونم معیارهام رو تعدیل کنم یا پایین بیارم؟»

روان‌پزشک: «آگه عزت‌نفست رو به قدر کافی بالا ببری، می‌تونی. در اون صورت، ممکنه دیگه نخوای بی‌عیب و نقص باشی و معیارهای افراطی رو کنار بزاری.»

من: «اصلا امکانش هست که عزت نفسم رو بالا ببرم؟»

روان پزشکیك: «چرا امکانش نباشه؟»

من: «بیش از حد دلم می‌خواد توجه بقیه رو به خودم جلب کنم. می‌خوام همه فکر کنند خیلی آدم خاصی هستم و همین قضیه، من رو به دروغ‌گویی وادار می‌کنه. موقع تعریف یک ماجرا، اغراق می‌کنم چون دوست دارم دیگران رو بخندونم. حتی وقتی کسی برام ماجراش رو تعریف می‌کنه، باهاش همدردی می‌کنم و به دروغ می‌گم که من هم دقیقا همین مورد رو تجربه کردم. بعدش، عذاب وجدان تمام وجودم رو فرا می‌گیره. به همین دلیل، دارم تمام سعی خودم رو می‌کنم که دست از دروغ‌گویی بردارم. حتی کوچک‌ترین دروغی هم نگم. ولی بعد از جلسه‌ای که جمعه گذشته داشتیم، با یکی از دوستانم رفتم بیرون که نوشیدنی بخوریم ولی متاسفانه راجع به یک قضیه‌ای، دوباره دروغ گفتم.»

روان پزشکیك: «دلیلش این بوده که می‌خواستی با دوستت همدردی کنی.»

من: «نه! فکر کنم فقط دلم می‌خواست نظرش رو به خودم جلب کنم. راستش، ماجرای دوستم باعث همدردی من نشد.»

روان پزشکیك: «به نظرت اگه مست نبود، دوباره دروغ می‌گفتی؟»

من: «شک ندارم که اصلا دروغ نمی‌گفتم.»

روان پزشکیك: «با این حساب، فقط چون مست بودی، دروغ گفتی. پس اون رو فراموش کن.»

من: (خیلی تعجب کردم) «واقعا؟! یعنی مرض دروغ‌گویی ندارم؟»

روان پزشکیك: «معلومه که نه! معمولا هروقت و به هر دلیلی، قابلیت‌های

شناختی ذهن‌مون متوقف میشه، دروغ می‌گیم. مثلاً موقع مستی، بعد از خوردن کمی نوشیدنی الکلی، قوه تشخیص و حافظه‌مون ضعیف می‌شه. به همین خاطر، ناخودآگاه دروغ می‌گیم. چندبار تا حالا افرادی رو دیدی که مست هستند ولی اصرار دارند که مست نیستند؟ حتی بعضی وقت‌ها تاکید دارند که اصلاً نوشیدنی الکلی نخوردند!»

من: «یعنی من در این زمینه، هیچ مشکلی ندارم؟»

روان‌پزشک: «نه. تو هیچ مشکلی نداری. موقعی که مست هستیم، نمی‌تونیم ذهن‌مون رو کنترل کنیم. به این حالت، مهارت‌گسیختگی می‌گن. الکل و موادمخدر باعث مهارت‌گسیختگی می‌شن. برای همین هم وقتی این جور چیزها رو مصرف می‌کنیم، سروکله رفتارهای وسواس‌گونه‌مون پیدا میشه و رفتارهایی رو بروز می‌دیم که توو حالت عادی، بروز نمی‌دیم. پس، زیادی خودت رو اذیت نکن. دست کم بیشتر از یک روز، بهش فکر نکن. فقط به خودت بگو که 'دفعه دیگه زیاد نوشیدنی الکلی نمی‌خورم' و بعدش دیگه بهش فکر نکن.»

من: «انگار این روزها دیگه کمتر به این مورد فکر می‌کنم و احساس چندان بدی بهش ندارم.»

روان‌پزشک: «به خودت یاد بده که تقصیر رو گردن نوشیدنی الکلی بندازی، نه گردن خودت. گفتی که اگه اون رو نمی‌خوردی، اصلاً دوباره دروغ نمی‌گفتی. پس دلیل دروغ‌گویی‌ت، نوشیدنی الکلی و مستی ناشی از اون بوده.»

من: «خب، مگه این اسمش مرض دروغ‌گویی نیست؟»

روان‌پزشک: «نه. این فقط یعنی مست بودن.»

من: «دکتر! به آدمایی که وقتی مست می‌کنن، دروغ نمیگن و حرف احمقانه نمی‌زنن، حسودیم می‌شه.»

روان‌پزشک: «واقعاً این جور آدمایی وجود خارجی دارن؟! فکر کنم بعضی‌ها وقتی مست می‌کنن، خواب‌شون می‌بره. هسته‌جانبی پره اپتیک مغز این آدم‌ها، اولین بخش مغزشونه که تحت‌تأثیر الکل قرار می‌گیره و باعث می‌شه خواب‌شون ببره. اگه خواب‌شون نمی‌برد، اونا هم دروغ می‌گفتن و حرفای احمقانه می‌زدن. افرادی که در برابر الکل خیلی مقاوم هستن هم جزو همین گروه به حساب میان.»

من: «راستی! جلسه قبل بهم گفتید که چون آدم مهربونی هستم، دلم می‌خواد منصف باشم. ولی فکر کنم چون منصف نیستم، دوست دارم منصف‌تر باشم.»

روان‌پزشک: «دلیل این که خودت رو منصف نمی‌دونی اینه که معیارهای توی ذهنت به شدت غیرواقعی هستن. تا آخر عمرت دنبال دلایلی می‌گردی که خودت رو کامل ندونی. یعنی کسی هستی که تا همیشه نیاز داره پیشرفت کنه و روز به روز بهتر بشه. بهترین مثال برای این مورد، همون مصرف نوشیدنی الکلی و مست شدنه. آدم‌ها الکل مصرف می‌کنن که مست بشن ولی تو میگی به اونایی که الکل می‌خورن، حسودیت می‌شه.»

من: «وقتی این جور و خیلی دقیق، به بررسی مشکلم می‌پردازید، چیزی ندارم که بگم. راستی! این هفته داشتم از شغلم استعفا می‌دادم. به شدت مضطرب بودم. چهارشنبه با چندتا از دوستانم رفتیم بیرون و نوشیدنی

خوردیم. اونموقع بود که فهمیدم شرایط و موقعیت من از همه اونای خیلی بهتره. حتی برعکس اونای، از رئیس خیلی راضی هستم و دوستش دارم. ولی دوستام انقدر بی حوصله بودن که راجع به شغلم غرغر نکردم! اگه از شغلم گله می‌کردم، بهم می‌گفتن که زیادی ناشکرم و قدر شغلم رو نمی‌دونم. بنابراین، فقط به حرف‌هاشون گوش کردم. با این که با شغلم مشکل دارم ولی متاسفانه فقط اونجا نشستم و به مشکلات و غرغرهاشون گوش دادم. انگار همه، از دوستام و همکارام گرفته تا بقیه آدمای، اوضاع و احوال‌شون از من خیلی بدتره. با این حال، فکر می‌کردم که دور از انصافه که نمی‌تونم درباره خودم با دوستام صحبت کنم.»

روان‌پزشک: «پس موفق شدی که این دفعه عصبانی نشی. بعدش چه جوری خشم و عصبانیت خودت رو بروز دادی؟»

من: «داشتم فکر می‌کردم که راجع به نارضاقتی‌های شغلم با رئیس حرف بزنم ولی تمام روز سرم به کاری که داشتم، گرم بود و تا بعد از ظهر مشغول بودم. انقدر کارم زیاد بود که مجبور شدم از رئیس کمک بخوام و اون هم سریع کمکم کرد. به قدری از لطفش ممنون شدم که هر کاری کردم نتونستم خودم رو راضی کنم و از شغلم شکایت کنم. می‌دونم که اون هم داره دوره سختی رو می‌گذرونه.»

روان‌پزشک: «چرا باید این تو باشی که از مشکلات بقیه خبر داشته باشی؟»
 من: (حقیقتی بود که به موقع به من تلنگر زد.) «حق با شماست. این که از مشکل بقیه خبر داشته باشم، طبیعی نیست؟»

روان‌پزشک: «پس تو هم گله و شکایت کن. اجازه بده بقیه بدونن که

اوضاع و احوال تو هم چه قدر سخت و ناخوشاینده.»
من: «راستش اصلاً نمی‌دونم باید به دیگران چی بگم.»
روان پزشکی: «به حرف و غرغر بقیه دقت کن. دیگران خیلی راحت درباره مشکلات خودشون صحبت می‌کنن. از حرف‌هاشون متوجه میشی که مشکل دارند. احساس می‌کنم از اون آدمایی هستی که از اونایی که مشکل ندارند می‌پرسی که درگیر مشکلی هستن که بخوان با تو درمیان بزارن یا نه.»
من: (با شنیدن این حرف، زدم زیر گریه.) «منظورتون اینه که همیشه داشتم تظاهر می‌کردم که آدم مهربون و دلسوزی هستم؟»
روان پزشکی: «تو دختر خیلی مهربونی هستی. این ویژگی شخصیتی ت تغییر نمی‌کنه.»

من: «ولی به نظرم اسمش مهربونی نیست. ویژگی تهوع آوریه.»
روان پزشکی: «تمام تلاشت اینه که گله و شکایت نکنی چون فکر می‌کنی دست کم موقعیت و شرایط بهتری از بقیه داری. دنیا پر از آدماییه که دارن رنج و سختی رو تحمل می‌کنن. پس بهترین راه اینه که آدمایی رو پیدا کنی که موقعیت‌شون بدتر از خودته. ولی همون لحظه، بازم خودت رو سرزنش می‌کنی و میگی که چرا تا امروز این قدر بی‌توجه بودم که مشکلات این آدم رو ندیدم.»

البته، این که به احساسات بقیه توجه داری، نشون‌دهنده مهربونی تونه. ولی از تو می‌خوام که به اوضاع خودت هم توجه کنی. یعنی باید احساساتت رو با دوستان درمیان بزاری. یا اگه خواستی راجع به احساساتت با همکارات حرف بزنی، به اونا بگو می‌دونم اوضاع من از بعضی جهات بهتر از

شماهاست ولی من هم به نوبه خودم یک‌سری مشکل دارم. این جوری هر دو طرف گفت‌وگو، راحت‌تر به حرف‌ها و درددهای همدیگه گوش میدین.»

من: «تا حالا همچین گفت‌وگوهایی رو با همکارام تجربه نکردم. البته باید بگم که قیافه‌م احساساتم رو کاملاً نشون میده. راستش اصلاً بلد نیستم احساساتم رو قایم کنم. روز پنج‌شنبه که تصمیم گرفته بودم از شغلم استعفا بدم، هر کسی من رو دید، متوجه شد که عصبانی هستم و به همین دلیل، همه ازم فاصله گرفته بودند و کسی بهم نزدیک نشد.»

روان‌پزشک: «شاید فقط فکر کردن که روز بدی داشتی. اولین اقدامت باید این باشه که خودت رو بشناسی. امکان نداره که برای خودشناسی تلاش نکنی و بتونی به نتیجه دلخواهت برسی. اگه تلاش نکنی که خودت رو بشناسی، مدام از خودت می‌پرسی که چرا من این جور هستم؟!»

من: «منظورتون اینه که خودم رو خوب نمی‌شناسم؟»

روان‌پزشک: «به نظرم زیاد از خودت خوشت نمیاد.»

من: «حتی موقعی که احساساتم رو توی دفترچه خاطراتم می‌نویسم؟»

روان‌پزشک: «ولی بیشتر خاطراتت رو از دیدگاه سوم شخص مفرد می‌نویسی. کاملاً طبیعیه که وقتی زندگیت سخت میشه احساس کنی که تنها کسی هستی که تو تمام دنیا داری سخت‌ترین روزها رو تجربه می‌کنی. چنین احساسی اصلاً خودخواهانه نیست. اگه توو بعضی بخش‌های زندگیت یک‌کم از بقیه بهتری، دلیل نمی‌شه که کاملاً حس و حالت معرکه باشه. مثلاً به موضوع شغل یا دانشگاه فکر کن. خیلی خوبه که آدم بتونه وارد شرکت یا

دانشگاه مناسبی بشه ولی همین که واردشون میشی، شروع می‌کنی به گله و شکایت. به نظرت اصلا امکان داره که بتونی همیشه خدا بگی؟ این شرکت یا دانشگاه کاملا عالی؟ ممکنه دیگران به تو و زندگیت غبطه بخورن ولی معنی این نیست که تو باید ناخودآگاه و همیشه از زندگیت راضی باشی و گله و شکایت نکنی. پس نباید خودت رو آزار بدی و همش بگی 'چرا نمی‌تونم از داشته‌های زندگیم لذت ببرم و راضی باشم؟'

من: «که این جور. راستی! چهارشنبه از این که داشتم با دوستانم خوش می‌گذروندم، شاد بودم ولی شادیم زیاد طول نکشید چون یکی از همون دوستانم گفت 'چه قدر دیروز بهمون خوش گذشت!' من مطمئن بودم که همون موقع هم داره به همه مون خوش می‌گذره ولی همش با خودم می‌گفتم 'منظورش اینه که من باعث شدم حوصله‌ش سررفته؟' یا 'به من که داره کلی خوش می‌گذره ولی نکنه به دوستانم خوش نگذره؟'

روان‌پزشک: «این که مراعات حال بقیه رو می‌کنی، اشکالی نداره ولی اگه زیادی ملاحظه کار باشی، این دیگه اسمش وسواسه و برات مشکل ساز می‌شه. در رابطه با تو می‌تونم بهت بگم که زیادی مراعات حال بقیه رو می‌کنی و این کارت تبدیل به وسواس فکری شده.»

من: «کاملا حق با شماست. راستی، شب‌ها نمی‌تونستم بخوابم ولی بعد از مصرف قرص‌هایی که تجویز کردید، دیگه دیر خوابم نمی‌بره و سروقت می‌خوابم.»

روان‌پزشک: «هنوز هم نصف شب بیدار میشی؟»

من: «آره. یک بار تقریبا ساعت چهار و یک بار هم حدود ساعت پنج

صبح»

روان‌پزشک: «یادت باشه وقتی خواستی بخوابی، گوشی موبایلت رو از خودت دور نگه داری. اهمیتی نداره که پیام‌های مربوط به شغلت رو همون موقع چک کنی یا فردا صبح. مگه نه؟ پس موبایلت رو دورترین فاصله از خودت بزار. برای خودت اولویت‌هایی رو در نظر بگیر.»

من: «جمعه صبح، قبل از مصرف قرص‌هام، مضطرب بودم و روی کارهام تمرکز نداشتم. قرص‌ها حالم رو خیلی بهتر می‌کنند. امروز صبح هم یک‌کم مضطرب بودم ولی وقتی هشت صبح قرص‌هام رو خوردم، حالم بهتر شد.»
روان‌پزشک: «اضطرابت عوارض جانبی همون قرصیه که شب‌ها می‌خوری. تا زمانی که به مصرف قرص‌های صبحت ادامه بدی، حالت بد نمی‌شه.»
من: «به قرص‌ها معتاد نشم؟»

روان‌پزشک: «هیچ‌کس به قرص معتاد نمی‌شه. حتی خود معتادها هم برای ترک اعتیاد به من مراجعه می‌کنند.»

من: «صبح‌ها که قرص‌هام رو می‌خورم، حالم خیلی بهتر می‌شه.»
روان‌پزشک: «از این حال خوبت، لذت ببر. بعضی وقت‌ها ممکنه باوجود حال خوبت، فکر کنی قرص‌ها به برای بدنت ضرر دارند و به همین دلیل یک‌کم استرس می‌گیری. سعی کن از حال خوبت و از اکنون زندگیت لذت ببری. الان خوشحالی که حالت خوبه ولی نگران آینده هم هستی.»
من: (در سکوت، در افکارم غرق می‌شوم. اگر قضیه همین‌طور که دکتر می‌گوید، ساده بود، الان این‌جا نبودم.)

روان‌پزشک: «الان حالت خوبه و هیچ مشکلی نداری. ممکنه وقتی مست

می‌کنی، دروغ بگی یا احتمال داره قرص‌ها ت یک کم عوارض جانبی داشته باشن ولی به هر حال حالت خوبه. اگه با مصرف این قرص‌ها حالت بد شد، باهام تماس بگیر و بهم بدویراه بگو.»

من: (موقعی که دکتر دلگرم می‌کند و از حال خوبم خبر می‌دهد، آرامش می‌گیرم و می‌خواهم گریه کنم. چه آدم شرم‌آوری هستم.)

روان پزشکی: «خب، تعریف کن برام و بگو که برنامه این هفته ت چیه؟»

من: «می‌خوام برم باشگاه فیلم»

روان پزشکی: «باید جای باحالی باشه.»

من: «آره. البته یک کم نگرانم. با این که به باشگاه کتابخوانی ندارم، ولی به خاطر داشتن مدرک نویسندگی خلاق، و کار کردن توی نشریه، همه از من زیادی توقع دارن. برای همین، همیشه از این می‌ترسیدم که مبادا توو باشگاه فیلم هم بقیه از من زیادی انتظار داشته باشند.»

روان پزشکی: «دلیلت برای عضویت توو باشگاه فیلم چی بود؟»

من: «دوست ندارم از خونه بیرون برم. برای همین هم زیاد با مردم سروکار ندارم. فقط با دوستای صمیمیم و دوست پسر وقت می‌گذرونم. از این که دهه بیست زندگیم به پایان برسه و در برقراری روابط دوستانه، تجربه‌های گوناگونی نداشته باشم، وحشت داشتم.»

روان پزشکی: «پس دلیلش این بود که می‌خواستی تجربه‌های جدید داشته باشی؟»

من: «بله همین طوره.»

روان پزشکی: «خیلی هم خوب. توو باشگاه فیلم هم می‌خوای انتظارات بقیه

رو برآورده کنی؟ منظورم اینه که چون توی یک نشریه مشغول به کار هستی، باید دختر عاقل و خردمندی باشی؟ باید دانای کل باشی؟»
 من: «نه اصلاً!»

روان‌پزشک: «دوستات هم تو رو همین جور می‌کنن که هستی، پذیرفتند و ازت دوری نکردند؟ مطمئنم که تو روی بعضی‌ها تاثیر مثبت میزاری و بعضی‌ها رو هم از خودت ناامید می‌کنی. ولی اول از همه می‌خوام به دلیل عضو شدن تو باشگاه فیلم تمرکز کنی.»

من: «اگه بخوام حقیقت رو بگم، از فیلمی که این دفعه انتخاب کردند، چندان خوشم نیومد. چیزی راجع بهش ندارم که بگم. اشکال نداره درموردش حرف نزنم؟»

روان‌پزشک: «شک نکن که هیچ اشکالی نداره. فقط می‌تونی بگی که اون فیلم باب میل نبود.»
 من: «ولی روم همیشه بگم.»

روان‌پزشک: «تو فقط نظرت رو ابراز کردی. توو این قضیه، هیچ درست یا غلطی وجود نداره. البته، خودت بهتر می‌دونی که دیگران توقعات و انتظارات خاص خودش رو دارن. حتی ممکنه به خاطر شغل یا مدرکی که داری، فشار زیادی رو تحمل کنی و فکر کنی باید جوری نقد و انتقادات رو عنوان کنی که رضایت بقیه رو در پی داشته باشه و خوششون بیاد. ولی وقتی به خود خودت فکر کنی و بگی که 'من همینم که هستم، می‌خواین چه کار کنید؟'، اون موقع حس رهایی پررنگ‌تری رو تجربه می‌کنی.»

من: «چه حس قشنگی! حتی تصور این حالت هم باعث میشه احساس

سبکبالی داشته باشم!»

روان‌پزشک: «بهتر نیست که به این چیزها فکر کنی: بعد از تماشای فیلم چه کار کنی؟ شام چی بخوری؟ با کدوم یکی از دوستان صحبت کنی؟»
من: «درسته!»

امروز هم دارم روزهای بهبودی‌ام را طی می‌کنم.

وقتی آدم در حال سپری کردن روزهای سخت زندگی است، احساس می‌کند که دارد طاقت‌فرساترین روزها را در تمام دنیا، می‌گذراند. چنین احساسی، اصلاً به این معنا نیست که آن فرد، خودخواه و از خودراضی است.

وقتی به جای یک آدم غیرمتخصص، یک فرد متخصص و کاربلد به تو مشاوره می‌دهد، باعث دلگرمی‌ات می‌شود؛ دقیقاً مثل زمانی که یک دکتر یا پرستار، زخم‌ت را درمان و پانسمان می‌کند و می‌گوید که به زودی خوب می‌شوی. حتی اگر احساس می‌کردم که روان‌پزشکم من را دختر احمقی می‌داند یا فکر می‌کند که دارم تظاهر به خوب بودن می‌کنم، باز هم حرف‌هایش برایم دلگرم‌کننده بود.

در باشگاه فیلم، طبق پیشنهاد روان‌پزشکم عمل کردم؛ گفتم که فیلم برایم جذابیته نداشته و از آن خوشم نیامده است. بعدها که به صدای ضبط‌شده آن جلسه گوش دادم، از شنیدن حرف‌هایی که به روان‌پزشکم زده بودم، تعجب کردم. فقط سومین جلسه درمان را پشت سر گذاشته بودم و احساس نمی‌کردم تغییر زیادی صورت گرفته باشد ولی تصمیم گرفتم خودم را در روند درمان تصور کنم. هم‌چنان وقتی در خانه، تنها بودم، سردرگم و کلافه

می‌شدم؛ مدام خودم را با بقیه مقایسه می‌کردم و خودم را به خاطر حس دلسوزی و همدردی بیش از اندازه‌ام، سرزنش می‌کردم. ولی دیگر مانند پیش ترها از این حس، خوشم نمی‌آمد.

در یکی از جلسات، روان‌پزشکم گفت که باید سعی کنم تمام موارد خوب و بد روزهایم را بنویسم. با خودم فکر کردم که شاید نوشتن موارد خوب روزانه را باید خیلی تمرین کنم! چون من فقط موقعی شروع به نوشتن می‌کردم که هوا، وجودم و ذهنم، در تاریکی بودند. دلم می‌خواهد موقعی راجع به چیزهای خوب بنویسم که ذهنم خوب کار می‌کند و افکارم مثبت هستند. دلم نمی‌خواهد آکنده از تاریکی، ناامیدی و طغیان باشم. پس، نوشتن موارد مثبت را شروع کردم.

دارم مدام خودارزیابی و خودبازبینی می‌کنم

اولین خودارزیابی من چه زمانی آغاز شد؟ ایمیل‌هایم را بررسی می‌کردم که به ایمیلی از ۱۰ سال پیش برخوردم که نوشته بود 'وقتی بیش از حد آسیب می‌بینیم، به جای درمان زخم‌هایمان، سعی می‌کنیم آن‌ها را فراموش کنیم.' این برای من هم اتفاق افتاده بود، چون نمی‌توانستم به خاطر بیاورم در آن ایمیل چه چیزی را توصیف کرده بودم. از بدو تولد مبتلا به اگزما بودم. در آن زمان، اگزما به اندازه امروز شناخته شده نبود. برای همین هم پزشکان تشخیص اشتباه می‌دادند و آن را یک خارش موقتی به حساب می‌آوردند. سال‌ها طول کشید تا تشخیص درست داده شود.

همیشه دور آرنج‌ها، زانوهایم از شدت خشکی، پوست پوست و چروک

بودند؛ دور چشم‌هایم هم همیشه خدا قرمز بود. بعضی وقت‌ها هم کلاسی‌هایم با تمسخر می‌گفتند: «این چه پوستیه که داری؟! آدم چندشش می‌شه!»

وقتی کلاس پنجم بودم، هیچ‌کس در بازی‌های تیمی و ورزش، با من هم‌گروه نمی‌شد. آن موقع بود که واقعا از خودم خجالت کشیدم. من دختر بی‌ریخت و حال بهم زنی بودم که مثل پیرزن‌ها خودش رو از بقیه قایم می‌کند.

در دوران دبیرستان، عضو یک گروه آنلاین بودم. یک دفعه، اعضای اصلی آن گروه که نمی‌شناختم‌شان، شروع کردند به صحبت راجع به من و خیلی تحقیرم کردند. دقیقا یادم نیست چه حرف‌هایی می‌زدند ولی یک چنین چیزهایی می‌گفتند: «با این که از صورتش معلوم نیست ولی هیکل چاقی داره»، باید آرنج‌ها رو بیشتر بشوری! زیادی سیاه و چندش آور هستن.» و از این جور حرف‌ها. از قضاوت‌ها و حرف‌های آن‌ها طاقتم طاق شده بود.

اگرچه آن روزها، از خودآگاهم پاک شده‌اند ولی وسواسم در شستنِ بیش از حد آرنج‌ها و زانوهایم و مدام نگاه کردنم در آینه (از ترس این که مبادا صورتم کثیف باشد)، حاکی از آن است که در ناخودآگاهم حک شده‌اند. به نظر دیگران راجع به خودم خیلی اهمیت می‌دهم. خودبازبینی‌ام به جایی رسیده است که مدام صدایم را ضبط می‌کنم که بینم نحوه حرف زدنم به چه صورت است! حسی ترسناک‌تر از این وجود ندارد که متوجه شوی وقتی داری رنج می‌کشی، دیگران مسخره‌ات می‌کنند!

روان‌پزشک: «چه خبر از باشگاه فیلمت؟»

من: «خوب بود.»

روان پزشکی: «زیاد حرف زدی؟»

من: «راستش... نه! وقتی گفتم که فیلم باب میلم نبود، سردسته گروه از من پرسید که چرا باب میلت نبوده. در جواب سوالش هیچ حرفی نداشتم. بعدش به نظر بقیه توجه کردم که بینم از کنجای فیلم بدشون اومده. بعد از شنیدن حرف هاشون، منم اظهار نظر کردم. بعد که به حرف هایم گوش کردم، دیدم خیلی حرف زدم!»

روان پزشکی: «چرا صدات رو ضبط می کنی؟»

من: «وقتی سرکار هستم همه جلسه های مهم رو ضبط می کنم. حتی این جلسه هامون رو هم. بعدا گوش میدم. آخه موقع حرف زدن به حدی استرس دارم که بعدش یادم میره چی گفتم و چی نگفتم.»

روان پزشکی: «به نظرت این کار واقعا لازمه؟»

من: «هدف اصلیم اینه که بفهمم در مورد چه مواردی حرف زدیم. هدف دیگه هم اینه که یادم نیاد راجع به چی حرف زدیم!»

روان پزشکی: «انگار خودت رو زیر ذره بین دوربین های امنیتی بردی تا بعد از هر گفت و گویی مورد ارزیابی قرار بگیری. خوب حرف زدم؟ در مورد چی حرف زدم؟ ببین، فراموشی نعمت بزرگیه و باعث رهایی میشه ولی تو داری با این کارهات، خودت رو نابود می کنی.»

من: «می دونم. این رفتارم هم باعث قوت قلبم میشه و هم شرمندهم می کنه. اگه خوب حرف زده باشم، قوت قلب می گیرم و در غیر این صورت،

شرمنده میشم.»

می‌خواهم بمیرم ولی دوست دارم دوکبوی ۴۱

روان پزشکیك: «به نظرم بهتره كه كم كم به خودن فرصت فراموشی بدی و همه اتفاق‌ها و حرف‌ها را رها کنی.»

من: «این جورى مثل يك ربات می‌شم، مگه نه؟!»

روان پزشکیك: «ربات؟!»

من: «آره»

روان پزشکیك: «جلسه قبل كه بهت گفتم شبیه ربات می‌مونی، هیچ منظوری نداشتی ولی به نظرم تو صدتا معنی از اون حرفم درآوردی.»

من: (دکتر درست می‌گوید. مدام به نظر دیگران اهمیت می‌دهم و فکر می‌کنم. اصلاً دلیل این خودارزیابیِ وسواس‌گونه را نمی‌دانم.)

روان پزشکیك: «نظر بقیه برات زیادى مهمه. دلیلش هم اینه كه از خودت چندان راضی نیستی. ولی این زندگی مال توئه. بدنت هم متعلق به خودته و فقط تو مسئولیت حفظ و نگهداریش رو داری. الان وقتش نیست كه حرف و حدیث دیگران رو منطقی و عقلائی مورد بررسی قرار بدی. به همین دلیل هم حرف دیگران از جمله حرف من رو اشتباه برداشت می‌کنی. خودبازبینی عملکرد بدی نیست ولی عملکردهای بهتری هم وجود دارند. می‌تونی عقلاانه به حرف بقیه توجه کنی و از بین مخالف دو نفر، يك وجه مشترك كشف کنی! ولی اشكال تو اینه كه فقط روی يك مورد تمرکز می‌کنی. برای هر پدیده‌ای، چندین و چند دلیل وجود داره ولی تو چنان تمرکزی روی يك دلیل داری كه از بقیه غافل میشی. تمام تمرکزت روی غمگینی و افسردگیته... روی تمایلت به گریه و زاریه... روی خشم و عصبانیتته! این موارد فقط احساسات منفی تو رو تشدید می‌کنند.»

من در حالی که گریه می‌کنم: یعنی من با تمایل شدید به بروز احساسات افراطی و خودآگاهی به دنیا اومدم؟»

روان‌پزشک: «شخصیت هر فرد رابطه‌ی کاملاً مستقیم با فطرت و ذاتش داره ولی اصلی‌ترین نقش رو نحوه‌ی تغذیه کردنش برعهده داره.»

من: «وقتی با خواهرهام حرف می‌زنم، مثل هم هستیم. به همین دلیل هم اصلاً نمی‌تونیم با هم راجع به پدر و مادرمون حرف بزیم. چنان‌که به‌ت احساساتمون توجه می‌کنیم که محاله بتونیم به نتیجه‌ی مشترک و منطقی برسیم. مدام به خودم میگم یعنی ما از بچگی این جوری بودیم؟ یا این که اتفاقی برامون افتاده؟»

روان‌پزشک: «احتمالاً درک متفاوتی از واقعیت داری که بیشتر افراط و تفریط رو شامل میشه. فقط خواهرهات رو در دو حالت می‌بینی: همه چیزمون شبیه هم دیگه‌ست یا همه چیزمون باهم فرق داره.»

من: «دارید میگید که مشکل از دیدگاه منه و به خود واقعیت، ربط نداره؟»

روان‌پزشک: «دقیقاً.» منظورم همینه.»

من: «یعنی تا این حد افراطی هستم؟!»

روان‌پزشک: «موضوع این نیست که افراطی هستی، بلکه فقط به برخی جهات تمایل داری. اول از همه، بهتره فضای کار و استراحتت رو جدا کنی. اگه در محل کار استرس بگیری، باید توو خونه استراحت کنی. اما وقتی به خونه می‌رسی و به صدای ضبط شده خودت گوش می‌دی، این دو فضا با هم ترکیب میشن و باعث خجالت و استرس مداومت میشن.»

من: «بله، ولی این هفته اصلاً احساس خجالت و شرمندگی نداشتم. منظورم

از اون احساس‌هایی که قبلاً داشتم، خبری نبود. ولی شب‌ها خوب نخوابیدم. چهار صبح بیدار می‌شدم و دیگه خوابم نمی‌برد. به ناچار، فیلم می‌دیدم. خواب کافی نداشتن خیلی آزارم میده.»

روان‌پزشک: «شک ندارم که در طول روز مدام خسته بودی.»

من: «بهتر از حد انتظارم بودم. تازه! اون موقع‌ها وقتی صدام می‌زدند، از خجالت آب می‌شدم ولی این هفته خجالت برام معنی نداشت!»

روان‌پزشک: «شب‌ها تقریباً چند ساعت خواب مفید داشتی؟»

من: «تقریباً چهار پنج ساعت. معمولاً پنج ساعت رو کامل می‌خوابم. بعدش ده بیست دقیقه دراز می‌کشم. فاصله محل کارم تا خونه‌م حدود چهار دقیقه‌ست. یک مسیر زیبا و پر از شالیزاره. قدم‌زنی در طول این مسیر، ذهنم رو از هرچی فکر و خیاله خالی می‌کنه. وقتی توی خونه تنها میشم، باز هم افسردگی میاد سراغم. به دلیل افسردگی حسابی فکر کردم. فهمیدم چون پست‌های اینستاگرام رو نگاه می‌کنم، به زندگی بقیه حسودیم میشه. همین امر، افسردگیم رو شدیدتر می‌کنه.»

روان‌پزشک: «به چه جور افرادی حسودی می‌کنی؟»

من: «مثلاً ویراستار ارشد همون انتشاراتی که داشتم اون‌جا استخدام میشدم. تلاش کردم اون‌جا کار کنم ولی توو مصاحبه رد شدم. این ویراستار ارشد، خیلی خوشگل و خوش‌لباسه. کارکنانش هم مثل خودش هستند. بهش حسادت می‌کنم و مدام میگم که من چه چیزیم از این کمتره که الان جای اون نیستم؟»

روان‌پزشک: «از شغل فعلیت چه قدر راضی هستی؟»

من: «خیلی راضی هستم ولی یک کم بگی نگی حوصله‌م رو سر می‌بره.»
 روان‌پزشک: «حسادت، حس کاملاً طبیعی و متداولیه. دلیلش هم اینه که تو ایده‌آل‌های خاص خودت رو داری ولی اصلاً نباید خودت رو مدام با بقیه مقایسه کنی. به نظرم زیادی اون ویراستار رو ایده‌آل می‌بینی. این جورها هم که فکر می‌کنی جدی نیست.»

من: «جدی یعنی چی؟»

روان‌پزشک: «اگه اون رو توی رفتار نشون بدی، جدی به حساب میاد. ولی اگه توی ذهنت مدام به خودت بگی که من خیلی عالی هستم، پس عالی هستی و مشکلی پیش نمی‌آید. لازم نیست به خاطر این که به بقیه حسودی می‌کنی، خودت رو ملامت کنی. حسادت به دیگران می‌تونه انگیزه‌ای باشه که تو رو به نسخه‌ی بهتری از خودت تبدیل کنه.»

من: «حق با شماست. رئیس‌م برای من خیلی محترمه. احترامی که برای او قائلم خیلی سالمه زیرا مدام میگم: چه خانم موفقیه! دلم می‌خواد اون رو الگوی خودم قرار بدم. ولی گاهی وقت‌ها میگم: چرا فکر می‌کردم خیلی موفق و فوق‌العاده‌ست؟! و این افکار، من رو افسرده می‌کنن.»

روان‌پزشک: «همه‌ی ما انسان‌ها چنین مواردی رو تجربه می‌کنیم. ناامید و سرخورده میشیم و بعد از گذراندن اون دوره، نیروی تازه‌ای کسب می‌کنیم. افسردگی هم به همین شکله. باعث تغییر نگرشت میشه و یک موقعیت یا شخص خاص رو به شکل دیگه‌ای می‌بینی و تفسیر می‌کنی.»

من: «با این حساب، روحیه‌م خیلی مهمه.»

روان‌پزشک: «بسیار مهمه. روحیه‌ت تعیین‌کننده‌ی نحوه‌ی درک و تفسیر

اتفاق‌های زندگیته.»

من: «مطمئن نیستم توانایی بهبود حال روحیم رو داشته باشم.»

روان‌پزشک: «حتما نیاز نیست که روحیه‌ت را بهبود ببخشی. همین که دست از افراط و تفریط برداری و ته قضیه رو نبینی، خودش دستاورد بزرگیه. پیشنهادم اینه که رو این جنبه، کار کن.»

من: «ولی نمی‌تونم. فکر نکنم ممکن باشه.»

روان‌پزشک: «دیدی! از همین الان داری میگی تواناییش رو ندارم! ولی من ایمان دارم که تو می‌تونی. هفته قبل عملکردت عالی بود ولی هفته قبل ترش گفتمی که خوب عمل نکرده بودی.»

من: «درست می‌گید. راستی! یک مورد دیگه هم هست. مقاله‌ای راجع به باشگاه فیلم‌مون توی فیسبوک منتشر شد که یک عالمه لایک خورد. کنجکاو شدم و لینکش رو باز کردم. شوکه شدم چون دیدم همه اعضای باشگاه‌مون فارغ‌التحصیل دانشگاه‌های معتبر هستند! مدیر باشگاه فیلم‌مون، دارای مدرک از یک دانشگاه عالی و مطمئنا بعد از راه‌اندازی شرکتش، دوستان و همکلاسی‌های دانشگاهش رو استخدام کرده. بقیه اعضای باشگاه هم از دانشگاه‌های معتبر مدرک دارند. وقتی از این موضوع باخبر شدم، ترسیدم. جوری که فکر کردم بهتره دیگه به باشگاه نرم. همیشه از دانشگاه و مباحث مربوط به اون دوری می‌کنم چون همزمان دچار احساس برتری و حقارت میشم. برای مثال، ممکنه در حال گفت‌وگو با کسی باشم و اوضاع خوب پیش بره ولی اگه متوجه بشم که طرف مقابلم به دانشگاه ملی سئول رفته، با خودم میگم: نکنه حرفام از نظر اون خیلی پیش‌پاافتاده و احمقانه

باشن!؟»

روان‌پزشک: «ولی تو هم خودت دارای مدرک دانشگاهی هستی. آگه با کسی صحبت کنی که دانشگاه نرفته باشه و به تو بگه: آخه تو دانشگاه رفتی و تحصیلات داری، تو با خودت چه فکر می‌کنی؟»

من: «پیش خودم میگم آخه این چه ربطی به موضوع گفت‌وگوی ما داره!؟»
 روان‌پزشک: «دقیقا همین طوره. تو به واسطه نمره‌هایی که در دبیرستان کسب کردی، واجد شرایط ورود به دانشگاه شدی. ولی عمق و وسعت تفکراتت رو علایق بعداز دانشگاه مشخص می‌کنن که خیلی هم متفاوت هستند. منظورم اینه که نمره‌هایی که در دانشگاه کسب کردی، کیفیت باقی عمرت رو تعیین نمی‌کنه.»

من: «کاملا حق با شماست.»

روان‌پزشک: «هروقت احساس کردی کسی از تو بالاتره، سعی کن استانداردهاش رو برای کسی در نظر بگیری که در شرایط کاملا متفاوتی قرار داشته است. برای مثال، داری تلویزیون تماشا می‌کنی و مجری با کسی مصاحبه می‌کنه که فقر به او اجازه ادامه تحصیل نداده ولی بعدها سخت تلاش کرده و دیپلم خود را گرفته است. با استاندارهایی که برای شخص سطر اول در نظر گرفته بودی، مدرک دیپلم این فرد سخت کوش رو بی‌ارزش قلمداد می‌کنی ولی واقعا بی‌ارزشه؟»

من: «نه! اصلا!»

روان‌پزشک: «حالا رسیدیم به اصل ماجرا. تو باید استانداردها و معیارها رو با کمبودهای فرد ارزیابی کنی نه با دارایی‌های اون. شکی نیست که

ساختارهای طبقه اجتماعی وجود دارن و ورود به دانشگاه‌های معتبر مزیت بزرگیه ولی در این مقطع زندگی تو، ورود به یک شرکت یا موسسه، هیچ ربطی به مدرک یا نمره نداره بلکه فقط و فقط به تجربه کاریت مربوطه.»
من: «واقعا باید تمام تلاش خودم رو به کار بگیرم تا چنین نگرشی داشته باشم.»

روان‌پزشک: «به گذشته برنگرد و الگوهای فکری قدیمی و کهنه رو نشخوار نکن.»

من: «به نظرم باید حسابی تغییر کنم. موقعی که صحبت از دانشگاه می‌شده، عزت‌نفسم خیلی پایین بود و برای همین همش دانشگاهم را عوض می‌کردم. راستش، اولش راضی بودم ولی خودتون بهتر می‌دونید که دانشگاه فقط یک عامل بیرونیه. اگرچه به بیشتر خواسته‌هام رسیدم ولی افسردگیم شدیدتر شده.»

روان‌پزشک: «سوال اصلی اینه که آیا همه خواسته‌هایی که تحقق پیدا کردند، واقعا و از صمیم قلب، خواهان‌شون بودی یا نه.»
من: «راستش اصلا نمی‌دونم.»

روان‌پزشک: «فرض کن می‌خواهی به مقصد مشخصی برسی ولی سوار قطار اشتباهی میشی. در نتیجه، از مقصد دور میشی. در مورد تو این مسئله صادقه. تو در تمام این سال‌ها گرفتار آسیب‌های اجتماعی بودی.»

من: «ولی واقعا خوشحالم که نگارش خلاقانه خوندم.»
روان‌پزشک: «این حرفت رو کاملا قبول دارم. نظر دیگران اصلا اهمیتی نداره. مهم اینه که تو به چی علاقه داری و از چه چیزی لذت می‌بری. باید

تمرکزت رو از روی نظر بقیه برداری و به علایق واقعی خودت بچسبی.»

من: «همین الان هم بهتون گفتم. اصلا نمی‌دانم چه جوری بین این دو تا تفاوت قائل بشم: بین خواسته واقعی خودم و توقع دیگران.»

روان‌پزشک: «به لحظه‌هایی رجوع کن که پیش خودت گفتم هیچ ایده خاصی راجع به موضوعی نداری ولی ته دلت تصویر و آگاهی زیبایی راجع به او داری. برای مثال، به خوشی و لذتی که موقع یادگیری نگارش خلاقانه تجربه کردی، فکر کن! با به خشنودی و رضایت حاصل از شغلت! به نظرم این احساسات، مطمئن‌ترین و صادقانه‌ترین‌ها هستند.»

من: «منظورتون احساساتیه که ناغافل و به‌طور ناگهانی بهم دست می‌ده؟»

روان‌پزشک: «دقیقا. مثل احساس لذت و خوشی.»

من: «اگر در مورد کاری، حس و حال لذت نداشته باشم، انجامش ندم؟»

روان‌پزشک: «راستش، بعضی وقت‌ها به هزار و یک دلیل، باید کارهایی رو که باب میل نیستند انجام بدی.»

من: «باشگاه فیلم داره تموم میشه. می‌خوان یک باشگاه دیگه رو شروع کنند. فکر نکنم عضو باشگاه جدید بشم.»

روان‌پزشک: «بهتر نیست که خوبی‌ها و بدی‌های باشگاه رو بنویسی؟ احتمالا با این کار به جواب مناسبی می‌رسی. حتی می‌تونی به چشم یک فعالیت تفریحی بهش نگاه کنی. البته، تفریحی فاقد استرس! به نظرم حتی اگه این کار رو نکردی، بهتره عدم انجامش از روی ترس نباشه.»

من: «خیلی احساس قربانی‌شدگی دارم. تو باشگاه فیلم هم مدام پیش خودم می‌گفتم که همه از من بدشون میاد.»

روان پزشک: «یک مثال بزن.»

من: «یک بار با همه همکارهام رفته بودیم باشگاه. کم کم داشتیم می‌رفتیم از باشگاه که حالم بد شد. دلیلش رو یادم نیست ولی خوب یادمه که مدیر باشگاه و رئیس گروه‌مون با ایما و اشاره به هم فهموندن که یکی باید برام تاکسی بگیره. این خاطره، باعث شرمندگیم میشه و از همون روز احساس می‌کنم همه از من بدشون میاد.»

روان پزشک: «شاید فقط نگران حالت بودند؟»

من: «منظورتون چیه؟»

روان پزشک: «کاملاً طبیعیه که وقتی دوستت حالت بد میشه، برات تاکسی می‌گیری که خیالت راحت باشه سالم و سلامت به خونه می‌رسه.»
من: «درسته. چرا این موضوع به فکر خودم نرسیده بود؟ اونا نگرانم بودند. اگه من هم جای اونا بودم، نگران می‌شدم.»

روان پزشک: «معمولاً قضیه از این قراره که پیش از تحقق یک آرزو، به خودمون می‌گیم فقط همین یک آرزو رو دارم و دلم می‌خواد برآورده بشه. فکرش رو بکن اگه همیشه یادت می‌موند که خیلی از خواسته‌ها و آرزوهای برآورده شدند، چه حس و حالی داشتی. هر دستاورد بعد از تحقق آرزو، مثل یک پاداش بزرگ و دلچسبه. هر وقت خواستی به چیزی یا کسی حسادت کنی، یاد خودت در بیست سالگیت بیفت چون مطمئناً یک همچین حرفی رو می‌گی: وای! خدایا شکرت! من رو نگاه کن! تحصیلات دانشگاهی دارم و توی یک نشریه کار می‌کنم!»

من که یک دفعه می‌زنم زیر گریه: «ذوق می‌کنم و سر از پا نمی‌شناسم.»

روان‌پزشک: «این جور می‌تونی واکنش نشون بدی؛ به خودت بگو: بهتره برم پیش اون فرد موفق و ازش بپرسم چه جور تونسته به موفقیت برسه. ولی در حال حاضر، تو به زندگی و گذشته‌ت جور نگاه می‌کنی که انگار یک دختر کاملاً بازنده‌ای. ولی اگه از دید یک جوان به خودت نگاه کنی، اسطوره موفقیت هستی.»

من: «بعضی وقت‌ها فکر می‌کنم که من سی و پنج ساله دارم برای من بیشتر و هشت ساله غصه می‌خورم. اگه امکان داشت که خود بیست ساله‌م رو ملاقات کنم، بهش می‌گفتم: لازم نیست این قدر استرس و نگرانی رو تحمل کنی. البته، حرف از عمل، خیلی راحت‌تره.»

روان‌پزشک: «کل حرف من اینه که دست از مقایسه خودت با بقیه بردار. خودت رو با گذشته‌ت مقایسه کن.»

من: «با عقده قربانی شد گیم چه کار کنم؟»

روان‌پزشک: «باید به این مسئله بیشتر پردازیم. چون یک سری از مواردش به شخصیت برمی‌گرده. تو مدت طولانی‌ای رو با نگرانی و استرس زندگی کردی. همین که تجربه‌های جدید رو جایگزین قدیمی‌ها کنی، نگرشت نسبت به خودت و بقیه بهتر و مثبت‌تر میشه.»

من بیست ساله به خود اکتونم

نظر دیگران اصلاً اهمیتی نداره. مهم اینه که تو به چی علاقه داری و از چه چیزی لذت می‌بری. باید تمرکزت رو از روی نظر بقیه برداری و به علایق واقعی خودت بچسبی.

همیشه از آینده به گذشته نگاه می‌کنم! چه جور می‌شود که من بیست و

هشت ساله می‌تواند به من سی و پنج ساله نگاه کند؟ یا من بیست ساله به من بیست و هشت ساله! اکنون تصمیم دارم به من‌های گذشته خود نگاه کنم و به همه آن‌ها بگویم: «لازم نیست زندگی رو این قدر به کام خودتون تلخ کنید.» پیش‌ترها که آه در بساط نداشتیم؛ بدون آینده، شغل، دانشگاه و پول بودم؛ وقتی نزدیک آزمون انتقالی دانشگاهم بود و من مشغول انجام کارهای پیش‌یافتاده-مثل تمیز کردن کابین‌های اجاره‌ای دانشجویان یا خدمات‌دهی پشت پیشخوان باشگاه‌های ورزشی از شش صبح-بودم و قیافه‌م شبیه یک فیلم غم‌انگیز سیاه و سفید بود؛ چنین دختری حتی تصورش را هم می‌کرد که روزی به این شخص تبدیل شود و به چنین جایگاهی دست یابد؟ یعنی دانشگاه را به پایان برساند؛ در نشریه مورد علاقه‌اش مشغول به کار شود و شغل رویایی خود را به دست آورد؟

برای دستیابی به این جایگاه، خیلی تلاش کرده‌ام و اکنون برای کسب درآمد، به کاری می‌پردازم که خیلی دوستش دارم. برایم مهم نیست که راهم درست است یا نه. فقط دلم می‌خواهد هرروز در آن، پیشرفت کنم و بهتر شوم. این تمام چیزی است که می‌خواهم. چرا مدام خودم را با دیگران مقایسه می‌کنم و باعث آزار خودم می‌شوم؟ اگر امروز، آن من بیست ساله، من را می‌دید، از شدت شادی و ناباوری می‌زد زیر گریه! و همین قضیه برای من بس است.

تمایل و علاقه‌ام به خاص بودن، اصلاً هم خاص نیست

روان‌پزشک: «حال و روزت چه‌طور؟»

من: «خوبم»

روان‌پزشک: «خوبی؟ منظورت از خوب بودن چیه؟»

من: «اتفاق‌های زیادی افتاده. با کسی دوست شدم. باهم خیلی فرق داریم و درعین حال، خیلی هم شبیه هستیم! شخصیت‌هامون باهم فرق داره ولی به اصطلاح هم ارتعاش هستیم. برای همین هم سریع با هم دوست و صمیمی شدیم. در حالت کلی، توو این جور روابط دچار استرس و نگرانی میشم و راستش، دوست‌های زیادی ندارم. نمی‌تونم به کسی نزدیک بشم. ترم قبل، توو دانشگاه با کسی آشنا شدم. اون توی یک دانشکده دیگه تحصیل می‌کرد ولی کارگاه‌های داستان‌نویسی مون با هم بود. نویسندگیش عالی بود! برای همین باهاش خیلی زود دوست شدم. تقریباً کل ترم رو با هم بودیم. ولی آخرش ولش کردم. بعضی وقت‌ها آدم فکر می‌کنه یک نفر خیلی باهاش جوهره ولی بعد از مدتی می‌فهمه که کلی هم باهات فرق داره. فکر کردم متوجه استرس و فلاکت‌م نشده بود. ولی آخرش به این نتیجه رسید که اصلاً نمی‌تونه درکم کنه. اون موقع بود که نمی‌دونستم باید چی بگم. در نتیجه، اعتماد به نفسم افت کرد. بعد از اتمام کلاس‌ها به کارگاه رمان‌نویسی رفتیم. اون جا دیگه نتونستم تحملش کنم و دیگه به اون کارگاه نرفتم و باهاش قطع تماس کردم. اون موقع چندان دچار بحران احساسی نشدم ولی از موقعی که یک دوست جدید پیدا کردم، همش یاد اون می‌وفتم. مدام به خودم میگم اگه این یکی هم از زندگیم بره بیرون، چکار کنم؟ اگه به شخصیت واقعیم پی ببره، نخواد باهام ادامه بده و این فکر دیوونه‌م می‌کنه.»

روان‌پزشک: «ولی الان نمی‌تونی دست به اقدام نتیجه‌بخشی بزنی. بهتر نیست که فقط توو زمان حال زندگی کنی؟ این جور که فهمیدم، وقتی به دارایی هات فکر می‌کنی، ترس از دست دادن شون بیچارهت می‌کنه.»
من: «دارایی، کلمه مناسبی نیست. تنها ترسم اینه که وقتی از کسی خوشم میاد، تصور می‌کنم ممکنه فکر کنه کودن هستم.»

روان‌پزشک: «مگه تا حالا کسی باهات بدرفتاری کرده؟ نکنه از اون جور دخترهاست که خیال می‌کنه اونی که عاشق‌تره، ضعیف‌تر هم هست؟!»
من: «دوستم چندان علاقه‌ای به بقیه نداره. خودمم هم همین جور هستم. اون از بین همه کارکنای شرکت، من رو انتخاب کرد و این برام خیلی ارزش داره. اگرچه فکر کنم به نظرش خیلی خاص هستم ولی باز هم حس فلاکت و حقارت، دست از سرم برنمی‌داره.»

روان‌پزشک: «احساس می‌کنی انتخاب شدی؟»
من: «آره. احساسم مسخره نیست؟»

روان‌پزشک: «بیا در مورد تو با ملاحظه‌تر و مهربون‌تر حرف بزنیم وگرنه دوباره همون آدم ضعیفه ماجرا میشی. هرچه قدر که توی یک رابطه از خودت فداکاری بیشتری نشون بدی، انتظارت بالاتر میره که طرف مقابل هم این فداکاری‌هات رو جبران کنه و بیش از پیش به این موضوع وسواس نشون میدی.»

من: «ولی راجع به این رفتارم حسابی فکر کردم. اقدامی نمی‌کنم. راستش فقط دست روی دست می‌زارم و اجازه میدم ناامیدی من رو ببلعه!»

روان‌پزشک: «می‌دونی چیه؟ احساس می‌کنی چون اون انتخابت کرده،



نمی‌تونی بهش خیانت کنی و تنها وظیفه‌ت اینه که باهاش صمیمی باشی و به همین دلیل خیلی به هم نزدیک شدید. سعی کن به جای این که بقیه تورو کنار بزارن، به این فکر کنی که واقعا طرف مقابلت، برات مناسبه و باهاش راحتی؟ به رفتارهاییش که خوشت میاد یا نمیاد، بیشتر فکر کن.»

من: «اون آدم خیلی خاصیه. ولی من زیادی معمولی هستم. همین قضیه داره من رو عذاب می‌ده.»

روان‌پزشک: «واقعا خیال می‌کنی این آدمی که به نظرت زیادی خاصه و با هیچ کس هم دوست نیست، دنبال آدم معمولی بوده؟!»

من: «شما درست می‌گید. من هم دارم تلاش می‌کنم باهاش روراست باشم. به نظرم اگه آدم روراست باشه، مسائل و مشکلاتش هم سریع‌تر رفع میشن. در مورد خودم این جوریه که وقتی به کسی علاقه دارم، دوست دارم باهاش خیلی روراست باشم.»

روان‌پزشک: «از این که خود واقعیت رو به طرف مقابلت نشون بدی، نمی‌ترسی؟»

من: «آره می‌ترسم. برای همین هم دلم می‌خواد خیلی باهاش روراست باشم.»

روان‌پزشک: «خوبه.»

من: «خیلی خوبه که شما هم این جور فکر می‌کنید. به اونم همین حرف رو زدم. گفتم که من خیلی معمولی و کسل‌کننده هستم و می‌ترسم موقعی که این موضوع رو بفهمه، ترکم کنه. ولی اون گفت که احساس می‌کنه خودش هم خیلی معمولیه. من توو دانشگاه نویسنده‌گی خلاق خوندم و توی یک

نشریه مشغول به کار هستم. بنابراین، هنرمندای زیادی اطرافم هستند. ولی اصلاً احساس نمی‌کنم که مثل اونا باشم. به نظرم آدم خیلی معمولی‌ای هستم. موقع برخورد با افراد غیرهنرمند هم احساس می‌کنم توی یک جزیره متروک وسط دریا گیر افتادم! البته، دوستم هم میگه که احساسی شبیه به من داره! میگه که عاشق هنره ولی برنامه‌های مسخره تلویزیون رو هم دوست داره و انگار نصف وجودش انسانه و نصف دیگهش هیولا. مثل کسی می‌مونه که نه هنرمنده و نه زیادی سنتی و عامی. وقتی هم بهش گفتم از این که ارتباطمون قطع بشه خیلی وحشت دارم. در جواب گفت که هرکدومون زندگی خودمون رو داریم و این امکان وجود نداره که همیشه با هم در ارتباط باشیم. ولی اشکالی نداره که بعضی وقت‌ها به همدیگه فکر کنیم!»

روان‌پزشک: «به نظر خوب میاد. نباید زیاد به آینده فکر کنی، چون سنگینی احساسات می‌تونه روی دوش بقیه بیفته. به نظرت حرفم درسته که این موضوع شبیه به دوستی دانشگاهیه؟»

در واقع، روان‌پزشک درست می‌گوید. دوست داشتن کسی و نشان دادن اهمیت زیاد به او ممکن است منجر به خودکشی احساسی شود، حتی اگر با فرد در فاصله کمتری هم باشید. فرصت تقویت حس مهم بودن‌تان برای خودتان فراهم شده است. این فرد ممکن است تلاش کند که خودش را از شما دور نگه دارد و شما هم ممکن است احساس کنید که باید او را متقاعد کنید که فکر شما درست است. احتمالاً دوست دانشگاهی شما احساس راحتی در این مورد ندارد و این باعث می‌شود ارتباط با او سخت‌تر شود.

من: «آیا دیگران متوجه موضوع میشن؟»

روان‌پزشک: «احتمالش زیاده. من نیازت به تأیید شدن رو می‌فهمم، اما فکر می‌کنم روش تو کمی احمقانه و سطحیه.»

من: «چرا این کار رو انجام میدم؟»

روان‌پزشک: «یکی از دلایل می‌تونه لذت زودگذر باشه، اما این لذت تنها به مدت کوتاهی ادامه داره. بهتر نیست از روش‌های دیگه‌ای استفاده کنی تا از ارتباط با شخص مورد نظرت لذت ببری؟ وقتی روابط بیشتری با یک فرد داری، باید برایش احترام و ارزش قائل باشی. نهایتاً، اهمیت نداره که اون یک آدم عادیه یا نه.»

من: «درسته. ولی چه جوری می‌تونم از حس عادی بودن و بدبختی دوری کنم؟»

روان‌پزشک: «واقعاً نیازی به از بین بردن این حس داری؟»

من: «می‌خوام خودم رو دوست داشته باشم.»

روان‌پزشک: «فکر نمی‌کنم که این مسئله نیاز به اصلاح داشته باشه. همه چیز به دیدگاهت نسبت به خودت برمی‌گرده. در واقع، انتخاب کردی که بگی "من نیازی به تأیید شدن ندارم".»

من: «من خودم رو معمولی می‌دونم و با این روش قصد دارم خودم رو حفظ کنم. مثلاً فکر می‌کنید که افرادی که به خودشون احترام نمی‌زان چه احساساتی دارند؟»

روان‌پزشک: «اصلاح دیدگاه و نگرش نسبت به خودت می‌تونه احساسات رو تغییر بده. اگه یک هنرمند رو ببینی، بهتره بهش احترام بزاری و نظرت رو

درباره‌ش تغییر بدی. آگه با خودت بگی که اون فرد هنرمنده و حساسه، طبیعتاً رفتارت هم باهاش تغییر می‌کنه. فقط معیارهای خیلی سخت رو برای خودت در نظر گرفتی و اون رو به بقیه هم تعمیم میدی ولی خودت رو مجبور به پیروی از معیارهای مطلوب نمی‌کنی.»

من: «من خودم رو خیلی مجازات می‌کنم.»

روان‌پزشک: «احتمالاً چون دلت می‌خواد احترام و توجه دیگران رو جلب کنی و این در واقع یک روش دفاعیه.»

من: «از زمانی که با دوستم آشنا شدم، خیلی به این موضوع فکر می‌کنم. اون از زندگی عادی متنفره و من هم همین‌طور.»

روان‌پزشک: «فکر نمی‌کنی که پذیرفتن مقولات عادی، برای تو و اون یکسان نیست؟ شاید برخی مسائل از دیدگاه هر دوتاتون مشترک باشه، اما قطعاً انتظار این که هیچ تفاوتی بین نگرش‌هاتون نباشه، غلطه. بهتره از فکر کردن درباره‌ی این تضادها خودداری کنی.»

من: «من تنهایی رو دوست دارم، ولی فقط زمانی که، شخصی وجود داشته باشه که از تنهاییم سراغی بگیره و من رو دوست داشته باشه. هر وقت احساس می‌کنم تنها هستم، خیلی ناامید میشم، حتی آگه خودم هم از تنهایی خوشم بیاد.»

روان‌پزشک: «آگه مدام به دنبال جلب توجه بودی، نهایتاً کسی بهت توجه می‌کرد. اما این توجه می‌تونه بهت احساسات خوشایندی بده ولی در طولانی مدت ممکنه بهت آسیب بزنه. بهتر نیست از راه‌های دیگه‌ای برای آرامش‌بخشی استفاده کنی؟»



من: «دوست جدیدم به من گفت که گاهی باید تنها باشم و از اتکا به دیگران خودداری کنم. تنهایی می‌تونه به من کمک کنه؟»
 روان‌پزشک: «اگه تنهایی فقط گزینه خودت باشه، نیازی نیست جستجوی تنهایی رو دنبال کنی. احتمالاً تو هم درگیر یک احساس افراطی شدی. ترس‌ها و خلأهای شما با هم تلفیق شده و انتظار دارید دیگران شما رو تأیید کنند. اما اگر فقط به کمک دیگران اعتماد کنی، نهایتاً تنها و درگیر زمان حال خودت خواهی شد.»

من: «اشتباه فکر می‌کنه. همیشه موافق با یونجین بودم. از تصمیماتش پشیمون نیستم. همیشه می‌دونست که با بقیه چه جور رفتار کنه. ولی من برای پذیرش در یک گروه، قوانین و مقررات رو زیاد رعایت می‌کردم.»
 روان‌پزشک: «خوبه که از خودت راضی هستی و از تصمیماتت پشیمون نیستی. انتخابت برای حضور تنها درست بوده.»
 من: «بله، متوجه فرمایش تون هستم.»

جزیره

باید دوستی را در کنار خودم داشته باشم که واقعا ارزشم را بداند.
 کسی که همیشه آماده باشد تا از تنهایی نجاتم دهد.
 وقتی گفتم که با من احساس راحتی می‌کنید، احساسی بدی به من دست داد و ناراحت شدم. می‌خواستم احساس راحتی و امنیت داشته باشم و لبخند بزنم، اما کلمات از دهانم بیرون نمی‌آیند. حتی وقتی با شما بودم، سایه‌ای محسوس بود، سایه‌های تاریکی که کنارتان پیچیده بودند و حتی حرکات

شما را تقلید می‌کردند.

شما مدام می‌گفتید: «احساس می‌کنم که خوب میشی، احساس راحتی داری و خوشحال می‌شی.» می‌خواستم بخندم، می‌خواستم ارتباطم راحت و خوب باشد و بتوانم به راحتی دیگران را به خود جذب کنم.

این عزت نفس لعنتی

این حالت و حساسیت، من را به اندازه‌ای حساس کرده است که به خودم آسیب می‌زنم، همانند حیوانی که روی لبه تیغ راهی را طی می‌کند. این شعور متناقض همراه با ناهمواری‌های جوشان و وحشتناک شدید، باعث می‌شود که احساس ویرانی وجودم را تسخیر کند. عادت کرده‌ام که بعد از یک درگیری درونی، برای بررسی صورتم، در آینه نگاه کنم، به چهره‌ای خسته نگاه کنم و به چشمانم خیره شوم. برایم عادی شده است که بعد از این‌گونه درگیری‌های درونی، به نظر تلف شده و خسته می‌آیم. نمی‌توانم تمرکز کنم، احساس استرس و پریشانی دارم و انگار که مغزم دیگر نمی‌داند به چه فکری مشغول باشد؛ ظاهراً مانند یک فردی که همه چیزش پایان‌ناپذیر است، یک ذاتی بی‌نشان بوده‌ام! حالت روحی‌ام و ناهمواری‌های ذهنی‌ام، که پیش از آن مراقب آن بوده‌ام، با وحشت دارد و خیم‌تر می‌شود.

روان‌پزشک: «حالت تو چه‌طور بوده؟»

من: «اولش خوب بودم، اما پنجشنبه و جمعه حالم بد شد، ولی بعدتر بهتر شدم.»

روان‌پزشک: «چرا؟ اون روزها چه اتفاقی افتاد؟»

من: «یادتونه که به من گفتید که ابراز اضطرابم به دیگران باعث میشه اونا احساس کنند باری روی دوششون گذاشته شده؟ من این نکته رو می‌فهمم، اما خیلی سخته که دوباره توو تاریکی الگوهای گذشته گیر بیفتم. مصرف الکل گاهی به رکن محض تبدیل میشه! پنجشنبه با دوستم چیزی نوشیدیم و به همکلاسیم گفتم، اما خیلی متاسف شدم چون دقیقا همون حرف‌هایی که در جلسه پیش به شما زدم، به اون هم اشتباها گفتم. الان پشیمونم از اون حرف‌ها.»

روان‌پزشک: «واکنش دوستت چه‌طور بود؟»

من: «فقط به تکرار حرف‌هام اشاره کرد. شب خیلی پشیمون شدم و اضطرابی حاد وجودم رو فراگرفت، اما روز جمعه خیلی زود حالم بهتر شد. اگر یادتون مونده باشه، به شما گفته بودم که زمانی که از کسی خوشم میاد، احساس می‌کنم که اون فرد از بالا به من نگاه می‌کنه و من به سختی به خواهر بزرگم وابسته بودم و او از من توو موقعی که بیمار بودم، مراقبت می‌کرد، در حالی که توو اکثر روابط عاطفیم، جوری بودم که بقیه کمکم می‌کردند. تا اینکه من به این فکر افتادم که من هم هر کاری می‌تونم برای دوستم انجام بدم.» روان‌پزشک: «آیا در وی ویژگی‌های اخلاقی خودت رو می‌بینی؟»

من: «نه، تفاوت‌هایی بین ما وجود داره، اون کمی خالی از حس نشان دادن احساساتشه، در حالی که فکر می‌کنم من توو ابراز احساساتم مهارت دارم. هر حسی که دارم رو با افتخار آشکار می‌کنم، اما اون این‌طور نیست، حتی خودش هم این موضوع رو قبول داره. نگران بودم که با افرادی که

می‌خواهم بمیرم ولی دوست دارم دوکبوی ۶۱

احساسات خودشون رو پنهان می‌کنند یکی باشه. اتفاقی یاد این مطلبی که خونده بودم افتادم که احساسات مثل گذرگاه هستند و اگر فردی احساسات منفی خود رو کنار بزاره، در نهایت احساسات مثبت خودش رو هم از دست میده. در حقیقت، رهایی از احساسات، منجر به بسته شدن تونل‌های احساسات میشن. به نظر من این موضوع صحیحه و به دوستم هم گفتم، اما اون مدام پیام‌هایی برام ارسال کرد که اصلاً برام مهم نبودند و این موضوع آزارم می‌داد.»

روان‌پزشک: «یعنی پیام هاش باعث برانگیختگی شد؟»

من: «آره.»

روان‌پزشک: «هفته پیش از دستش ناراحت بودی؟»

من: «واقعاً نگران بودم که اون من رو به خاطر رفتار خویم با تحقیر نگاه کنه، بنابراین اوضاع روز پنجشنبه پیچیده شد. همه چیز روز جمعه بهتر شد چون یادم اومد که افکارم رو دوباره ارزیابی کنم. پس به خودم گفتم جور دیگه‌ای فکر کنم و به این نتیجه رسیدم که دوستم هم همین‌طوره. اون این قدر احساس نزدیکی نمی‌کنه، اما چون با من احساس راحتی می‌کنه و دوستم داره، این پیام‌ها رو بارم میفرشته. نه این که با عقده حقارت به من نگاه کنه و مسخره کنه. اصلاً این جوری هم باشه، چی میشه؟ دنیا که تموم نمیشه!»

روان‌پزشک: «از این که در مورد دوست سابقت بهش گفتم ناراحتی؟»

من: «روز پنجشنبه از اتفاقی که برای دوست سابقم افتاد، پشیمون شدم و خودم رو به خاطر عصبانی کردن دیگران، سرزنش کردم، اما فردای اون روز رفتار دوستم بدتر از قبل بود، بنابراین با خودم فکر کردم این کار رو با دقت

انجام بدم. پس، داستان دیروز

رو بهش گفتم و متوجه ش کردم که با من رفتار خوبی نداشته.»

روان‌پزشک: «جالبه! تو حد وسط نداری!»

من: «همیشه به پایان همه چیز فکر می‌کنم، چه سیاه و چه سفید.»

روان‌پزشک: «تو می‌ترسی که از اون بدت بیاد.»

من: «خب من به این احساسات متناقض عادت ندارم، واسه همین الان دارم

این حرفا رو به شما میگم. یادتون میاد دفعه قبل که بهم گفتید

من انتخاب شده‌م و به همین دلیل حس خفگی دارم؟ آن موقع نمی‌خواستم

حرف شما رو قبول کنم، اما مدام در دلم فکر می‌کردم که حق با شماست و

دوستم من رو انتخاب کرد و بهم ابراز احساسات کرده و من هم باید باهاش

مهربون باشم.»

روان‌پزشک: «هیچ انسانی گرفتار نظام طبقاتی به خصوصی نیست. بنابراین

چیزی به نام حق انتخاب شخص یا چیزی وجود نداره. تمام موارد رو

دادوستد در نظر بگیر حتی رابطه عاطفی با عشقت رو. ما همواره چیزی میدیم

و چیزی دریافت می‌کنیم. قبول داری؟»

من: «قبول دارم و چون از این موضوع بدم میاد، همیشه کسی سر راهم قرار

می‌گیره که زیادی دوستم داره.»

روان‌پزشک: «تو عشق و علاقه رو ناقص تصور می‌کنی و به همین دلیل یک

حس برتری بهش داری. اگه از دوستت رفتار نامناسبی دیدی، باید بدونی

دلیلی داره و از اون رفتار بگذری. ولی تو نامناسب‌ترین سناریو رو در نظر

می‌گیری. به همین خاطر، وقتی رفتار طرف مقابلت تغییر می‌کنه تو هم سریع

می‌خواهم بمیرم ولی دوست دارم دوکبوی ۶۳

تغییر رفتار نشون میدی.»

من: «درسته. بعدشم میگم من یک رابطه ناب می‌خوام. همش میگم شاید دوستم از ترس تنها بودن اومده سراغ من! فکر می‌کنم من رو پناهگاه میدونه و این افکار من رو دیوونه می‌کنن.»

روان‌پزشک: «این حالت نامناسبه، استرس دوستت رو شدید می‌کنه. چون اون آینه تمام قد خودته. مثل آهنرباست. موقعی که تصمیم داری بهش نزدیک بشی، ازت دوری می‌کنه و برعکس. درکل، افراط و تفریط، برای یک رابطه، سم محسوب میشن. چه بسا احساس کردی از رفتارش خوشت نیامد ولی وقتی بهت توجه کرده، کیف کردی!»

من: «همین‌طوره. از توجهش بدم میاد ولی یه جورایی هم لذت می‌برم. عجب آدم نفرت‌انگیزی هستم!»
روان‌پزشک: «تو نفرت‌انگیز نیستی. هرکسی می‌تونه احساس تو رو داشته باشه.»

من: «واقعا هیچ مشکلی ندارم؟»

روان‌پزشک: «نه.»

من: «همه عمرم توی خونه‌های خیلی کوچیک زندگی کردم. کردم. شاید دیدید که آدم حس می‌کنه که دلش می‌خواد، بالکن آپارتمان‌هایی که چند اتاق دارند نگاه کنه. همیشه احساس شرمندگی می‌کردم که دیگران متوجه می‌شدند که خانه‌مون چقدر کوچیکه. احساس می‌کردم خودم رو پیش دیگران شرمسار می‌کنم و به خاطر همین، الان به تمام دوستا و آشناهام صادقانه و با افتخار اعلام می‌کنم که خونه‌مون کوچیکه و خونسرديم رو

حفظ می‌کنم ولی خواهرام همیشه در این مورد دروغ می‌گفتند و من باهاشون حسابی دعوا می‌کردم. اونا هم می‌گفتند که چه فرقی داره که راست بگیم یا دروغ؟!»

روان‌پزشک: «گفتن دروغ درباره‌ی خونه باعث نمیشه که به اونا اتهام زده بشه و این موضوع غیر منطقیه. اگه دروغ، شرایط رو براشون قابل تحمل کرده، این امر هیچ مشکلی نداره»
من: «حالا فهمیدم.»

روان‌پزشک: «اما تو معیارهای وسواس گونه داشتی و باید طبق اونا عمل می‌کردی. راستش، این جورری خودت رو عذاب و شکنجه می‌دادی.»
من: «شما که خیلی حرفه‌ای هستید، به نظرتون دارم بهبود پیدا می‌کنم؟»
روان‌پزشک: «مطمئناً! چرا این رو پرسیدی؟!»

من: «چون خودمم هم دارم پیشرفت و بهبودیم رو حس می‌کنم. سرکار خیلی عملکردم بهتر شده.»
روان‌پزشک: «یک دوست جدید هم که پیدا کردی و اذیتت هم می‌کنه.»
من: «همیشه دلخورم. طرف مقابلم اهمیتی نداره. به افرادی که نظر طرف مقابل براشون هیچ اهمیتی نداره، حسودیم میشه.»

روان‌پزشک: «می‌خوای بگی که رفتارها رو در دو مقوله قرار میدی: این کارش از روی علاقه بوده یا این کارش به خاطر تنفرش از من بوده. درسته؟ اگه رفتار دوستت رو نمی‌پسندی، اون رفتار رو دوست نداشته باش، نه دوستت رو. درعین حال، رفتارای دوستت رو این جورری تفسیر می‌کنی: اون

می‌خواهم بمیرم ولی دوست دارم دوکبوی ۶۵

از من بدش میاد.»

من: «بله. همیشه همین طوره. هر رفتاری نگرانم می‌کنه چون فکر می‌کنم
دیگه بهم علاقه نداره.»

روان‌پزشک: «ذهنت سریع میره سراغ بدترین سناریو. باید ذهنت رو کنترل
کنی و به دلایل متعددی که حاکی از علاقه دوستت به توئه، فکر کنی.
دست از افراط و تفریط بردار دیگه. ذهنیت داره تو رو عذاب میده.»
من: «همین طوره که می‌گید. برای همین باید رابطه خیلی سالم‌تری پیدا کنم.»

روان‌پزشک: «وقتی صحبت از روابط به میان میاد، داشتن نظرات متفاوت با
دوستان و خانواده بسیار سالم و طبیعی، فقط به این دلیل که یک ویژگی
شریک زندگی خودت رو دوست نداری، به این معنی نیست که اون شخص
ارزش وقتت رو نداره. باید فکرت رو تغییر بدی.»

به وابستگی‌ها تکیه نکن

احساسات باهم تلاقی می‌کنند. اگر احساسات بد خود را پنهان کنید،
در نهایت احساسات خوب خود را هم پنهان خواهید کرد.

فکر می‌کنم به روان‌پزشکم وابسته شدم. او فقط چیزهای خوب را در
زندگی من باقی گذاشت. فردی حرفه‌ای که همیشه آماده ارائه راه‌حل‌های
عالی است.

من می‌خواهم از شر تمام احساسات دردناک خلاص شوم. اگر چه می‌دانم

که منحصر به فرد بودن مهم است، اما بیشتر از منحصر به فرد بودن، می‌خواهم از من خوشتر بیاید. من خودم می‌خواهم همه این رفتارهای تکراری را که مرا در یک‌سری محدودیت‌ها و قوانین حبس می‌کند، درهم بشکنم.

آیا مجبور کردن خودم به ابراز احساسات شدید، باعث خوشحالی‌ام می‌شود؟ از نگاه کردن به خودم به‌عنوان یک شیء و در نظر گرفتن معیاری غیرممکن برای خود چه چیزی به دست می‌آورم؟ گاهی برای حمایت از خودم باید منطقی فکر کنم. سال‌هاست که به چشم یک شیء به خودم نگاه می‌کنم.

سال‌هاست که خودم را مانند چاقویی در قلبم می‌بینم؛ از این به بعد باید این کار را کنار بگذارم.

تسلیم نشوم و بدانم که من یک فرد مستقل هستم.

برای شناخت بهتر خودم، چه کار کنم؟

روان‌پزشک: «این هفته چه طور بود؟»

من: «حالم خوب بود.»

روان‌پزشک: «در طول روز خواب‌آلود نبودی؟»

من: «تبلیم ولی شب‌ها خوب خوابیدم، نصف شب دو بار بیدار شدم، ولی در کل ده ساعت خوابیدم، اما نمی‌دونم چرا وقتی الکل می‌خورم، صبح که بیدار میشم، دلم برای دوست پسر سابقم تنگ میشه! چرا؟!»

روان‌پزشک: «زننگ نزد؟»

من: «نه»

روان پزشکیك: «اگه اصلا به این موضوع فكر نمی‌کردی عجیب بود، چون به هر حال بهت خوش گذشت، بنابراین فكر نمی‌کنم غیبتش تعجب آور باشه.»
من: «وقتی مردم مست میشن، صادق‌تر نیستند؟»

روان پزشکیك: «این سؤال نیاز به تفسیر خاصی نداره. وقتی مست میشی، جسورتر و افراطی‌تر میشی، گاهی اوقات شخصیت متفاوتی ظاهر میشه.»
من: (ناگهان صدای باران شنیده شد.) «فكر کنم بارون بیاره. خیلی روی من تاثیر میزاره. وقتی به کسی نزدیک میشی میخوای علایقش رو تو زندگیت نگه داری. من کتابایی که دوست داره، میخونم و موزیک گوش میدم. دارم به آهنگ مورد علاقه‌ش گوش میدم و خیلی خوشحالم که با کتاب و موسیقی جدید آشنا شدم. قراره از هفته آینده هم به کلاس داستان‌نویسی یکی از نویسندگان مورد علاقه‌ام برم.»

روان پزشکیك: «تنها میری؟»

من: «بله، و من به‌عنوان نویسنده برای مجله برانچ استخدام شدم. همون مجله‌ای که قبلا توو مصاحبه‌ش رد شدم. با دوستم هفته‌ای یکبار در اونجا نقدهای مختلف کتاب می‌نویسیم تا حالا فقط یک نقد کتاب نوشتیم. من داستانی نوشته‌ام، اما طرح یک داستان کوتاه رو نوشته‌ام که بابتش خوشحالم. هنگام طرح‌نویسی داستانم، می‌خوام تا حد امکان با خودم صادق باشم.»

روان پزشکیك: «تصویر ذهنی از یک درمانگر به کاهش استرس روزانه کمک

می‌کنه. راستی چه برنامه‌ای برای انجام خالکوبی داری؟»

من: «امروز میرم و انجامش میدم.»

روان‌پزشک: «با کی میری؟»

من: «با یک نفری که تا حالا ندیدمش! من یک وبلاگ دارم که تو اون گاهی احساساتم رو می‌نویسم، بعضی‌ها هستند که پست‌های من رو دوست دارند، بنابراین من گاهی اوقات باهاشون چت می‌کنم و در مورد پست‌ها نظر می‌زارم. نمی‌خوام باهاشون دوست باشم یا زندگیم رو با اونا به اشتراک بزارم، اما به محض این که شروع به نوشتن جلسه درمانی کردم، یکی شون نظر دلگرم‌کننده‌ای روی پست گذاشت و من رو دعوت کرد.»

گفت: «بیا به روز بریم ناهار یا شام بیرون بخوریم.»

«نمیدونم چرا ولی بهش گفتم که

پس شنبه میبینمت، حالا میخوام امشب باهاش برم بیرون.»

روان‌پزشک: «می‌ترسی؟»

من: «دیگه این‌طور فکر نمی‌کنم چون ما از طریق اینترنت ارتباط برقرار می‌کنیم، اما معمولاً از این می‌ترسم که مبادا قاچاقچی یا جنایتکار باشه. ولی برایم جای تعجب که این دفعه نمی‌ترسم.»

روان‌پزشک: «نوشتن یکی از زیباترین راه‌های برقراری ارتباط و درک دیگرانه اما البته تا زمانی که تصمیم با خودت باشه مشکلی نیست.»

من: «اگه همین چند وقت پیش بود، می‌گفتم با کسی که توو اینترنت آشنا شدم باهاش، قرار ملاقات خواهم داشت؟ غیرممکنه اما الان برای من عجیب نیست. البته که باید

می‌خواهم بمیرم ولی دوست دارم دوکبوی ۶۹

به دوستم بگم که اگه يك ساعت از من خبری نشد، به پلیس زنگ بزنه.»

روان پزشك: «شماره همدیگه رو گرفتید؟»

من: «آره»

روان پزشك: «پس حتما شماره اون رو به دوستت بده. از این که دوستت

زنگ نزده، دلخوری؟»

من: «دلخور نیستم. با خودم گفتم شاید این قدر هم بد نبود که بعداً دلم بخواد

بهش زنگ بزنم. اگه می‌خواست این طوری رابطه رو خراب کنه، دوست

ندارم آخرین خاطره مون افتضاح باشه.»

روان پزشك: «اشکال چیه؟ به زمان بیشتری نیاز داری؟»

من: اون به زمان نیاز داره تا آروم بشه. من اوم رو تحقیر می‌کنم. می‌ترسم

این سوء تفاهم برای مدت طولانی‌ای عذابش بده متاسفانه، احساس کرد که

با حقارت بهش نگاه می‌کنم.»

روان پزشك: «خوبه که از هم جدا شدید، اما بالاتر از همه، امیدوارم راه

بهتری برای گذر از گذشته خودت پیدا کنی. به خصوص این طرز فکرها رو

بزاری کنار که این شخص، همونیه که باید باهاش قرار بزارم و برم بیرون. تو

باید با آدمای مختلف ملاقات کنی. مثلاً بعضی‌ها عشق اول شون رو از دست

میدن و با خودشون می‌گن مطمئنم دیگه هیچ وقت همچین کسی رو پیدا

نمی‌کنم ولی بعد از مدتی يك آدم جدید جای اون‌ها رو میگیره. به خود

فرصت بده که وارد دریای تغییرات زندگی بشی و تصمیماتی رو که قبلاً

نگرفتی، بگیری. سعی کن در موقعیت‌های مختلف قرار بگیری،

موقعیت‌هایی که ممکنه به شکست منجر بشن فقط به دلیل این که طعم تجربه شکست رو بچشیم.»

من: «با حرف‌هاتون موافقم. و دوستانم حتی بیشتر دوستم دارند. به من میگن که اکنون شادتر هستم.»

روان‌پزشک: «باید بدونی که حس تو نسبت به خودت از نظر خودت مهم‌تر از نظر دیگرانه.»

من: «حس می‌کنم که ضعیف و بی‌اراده هستم، اما این هفته خیلی خوب بود. این هفته خودم رو دوست داشتم و راضی بودم که تونستم دوباره بنویسم و تو بعضی از کلاس‌ها ثبت‌نام کنم. احساس رضایت بالایی از خودم داشتم.»

روان‌پزشک: «امیدوارم که خوب پیش بره.»

من: «بله، اما گفته بودید که در دنیا چیزهای خوب زیادی وجود داره. اما نمی‌دونم چرا همیشه به دنبال بدی‌ها میرم. برای مثال، وقتی شخصی ترکم می‌کنه، به خودم میگم که مطمئناً از من خوشش نیامده. اما بعداً درک کردم که عشق به شکل‌های مختلف بروز می‌کنه و نباید عشق و علاقه یک فرد رو با معیارها و استانداردهای خودم مقایسه کنم.»

روان‌پزشک: «مشکلی با منطقی فکر کردن داری؟»

من: «حس می‌کنم که از پذیرش واقعیت فرار می‌کنم.»

روان‌پزشک: «این یک روش منطقیه. اما اگر بیش از حد با منطق پیش بری، مشکل خواهی داشت. راه‌های زیادی برای بهبود وضعیت وجود داره.»

من: «یکی از دوستانم درباره زندگی عاشقانه خودش با من صحبت کرد. پس از شنیدن صحبت‌هاش بهش گفتم که عشق‌ها ناپایدارند، اما به من گفت که

ممکنه نتونی درک کنی. متاسفانه همواره بر اساس قضاوت‌های دیگران زندگی کرده‌ام.»

روان‌پزشک: «اول باید خودت رو بهتر بشناسید.»

من: «درسته اما واقعا خودم رو نمی‌شناسم.»

روان‌پزشک: «آره. نمی‌شناسی.»

من: «چه جور می‌تونم خودم رو بهتر بشناسم؟»

روان‌پزشک: «بیشتر مردم معتقدند که زندگی شون رو کنترل می‌کنن، اما باید به مرور زمان متوجه بشی که آیا واقعاً خودت رو خوب می‌شناسی یا نه؟ این که چیزی که باهش سر و کار داری، شبیه ضربان قلب یک فیل در تاریکیه یا تنهایی یک درخته»

من: «باید به دنبال چه اهدافی باشم؟»

روان‌پزشک: «موارد رو سه‌بعدی ببین.»

من: «شما کاملاً درست می‌گید. وقتی به شخصیت یک نفر از زوایای مختلف نگاه کنم، احساسم نسبت به او تغییر می‌کنه. باید تلاش کنم تا طرز فکر خودم رو به این سمت تغییر بدم.»

روان‌پزشک: «داستان‌هایی که در کودکی می‌خونیم، معمولاً تک‌بعدی هستند. بین شخصیت‌های بسیار خوب و بسیار بد تمایز قائل نمیشن. باید به عنوان یک فرد مستقل عمل کنی و امیدوارم قبل از این که قضاوتی انجام بدی، توانایی مشاهده همه جنبه‌ها رو داشته باشی.»

من: «آیا نوشتن به من کمک می‌کنه؟»

روان‌پزشک: «صد در صد کمک می‌کنه. به نظرم نوشتن ابزاریه که می‌تونن



از اون در زندگی روزمره استفاده کنی و نگرشت رو تغییر بدی. وقتی می‌نویسی که می‌خوام امروز خالکوبی کنم، حس‌های قبل و بعد از خالکوبی رو یادداشت کن. این کار کمکت می‌کنه تا خودت رو به صورت سه‌بعدی مشاهده کنی.»

همیشه ژرف‌اندیشی راجع به خودم برایم طاقت‌فرسا بوده است. مخصوصاً وقتی احساسات منفی محاصره‌ام می‌کنند. اگر بخوام توضیح دهم، این جوریه: اوضاع بروفق مراد است اما دست خودم نیست و به شکلی وسواس‌گونه بررسی می‌کنم که بینم واقعا اوضاع بروفق مراد است یا نه. در این وضعیت، درماندگی و فلاکت وجودم را فرا می‌گیرد. امروزم هم از همین روزها است. مدام غر می‌زنم. دلخورم و احساس می‌کنم وبال گردن بقیه هستم. افسردگی جاده‌ای است که قدم نگذاشتن در آن، برایم غیرممکن است! احساس آشنای همیشگی من است.

گذر زمان، مسائل را بهبود می‌بخشد. شاید هم نبخشد! همه چیز تغییر می‌کند. شادی به غصه تبدیل می‌شود. امواج به ساحل می‌آیند و از آن دور می‌شوند. امروز افسرده‌ام و فردا شاد و برعکس. البته، تا وقتی خودم را دوست داشته باشم، این موارد اصلاً اهمیتی ندارند.

من مهم‌ترین فرد زندگی‌ام هستم و باید تا آخر عمرم خیلی مراقب خودم باشم و همیشه به خودم با مهربانی و صبوری کمک کنم. باید به استراحتم اهمیت بدهم. وقتی تمام توجه‌ام را به خودم معطوف می‌کنم، درهای سعادت و شادی گشوده می‌شوند.

انتقاد، قضاوت، ناامیدی و ترک

روان‌پزشک: «حال و روزت چه طور بود؟»

من: «خوب نبودم، به اون دوستم اشاره کردم؟ فکر می‌کنم احساسات و رفتارهایم برام زیادی حساس شدند و به شدت رو حالت روحی من تأثیر گذاشت. یادتونه کتابی بهش قرض دادم ولی همیشه نگران بودم که شاید از کتاب خوشش نیاد و نظر و سلیقه‌ام رو مسخره کنه؟»

روان‌پزشک: «نظری درباره کتاب نداشت؟»

من: «پیامی ازش در برنامه کاکائو تاک دریافت کردم که به نظرم ناراحت کننده و کنایه آمیز اومد، منظورم این بود که اگرچه نظرش درباره کتاب کنایه آمیز بود، اما نقد کتاب رو مورد توجه قرار داده بود نه من رو. اما هم چنان حس می‌کردم که هم به کتاب توهین شد و هم به خودم. خیلی عصبانی شدم و دیگه پیام‌هاش رو نخوندم.»

روان‌پزشک: «تو چه احساسی داشتی؟»

من: «به جای این که به از دست دادن یک دوست اصلی فکر کنم، مدام فکر می‌کردم که با شخص دیگه‌ای آشنا شدم که به من با دید حقارت نگاه می‌کنه. این احساس بدجوری من رو عصبی کرده بود و از سادگی خودم و بدی اون، لجم گرفت.»

روان‌پزشک: «مشکل اصلیت نگرش ثابتته. تو خودت رو در یک حصار گذاشتی و مجبور به انتخاب بین دوگانه سیاه و سفید شده‌ای، برات مهم نیست مجدداً اون شخص رو ملاقات کنی، یا دوباره باهاش حرف بزنی، یا به



طرف حمله کنی یا تحمل کنی و تغییری در خودت ایجاد نکنی. تنها انتخاب‌هایی که داری، بله یا خیر هستند و هیچ حالت وسطی وجود ندارد. به نظر من، تو به دنبال یک دوست خاص بودی ولی به دلیل خستگی، از ادامه هدفت خسته شدی.»

من: «درست می‌فرماید. اولش فکر می‌کردم با اون نقاط مشترک زیادی دارم اما واقعاً تفاوت‌های بزرگی بین ما وجود داشت. هر زمان اون جا حرفی زد که مخالفش بودم، حس می‌کردم دارم مورد حمله‌اش قرار می‌گیرم و این مسئله برام آزاردهنده بود. برای جلوگیری از آزار، یا خودم رو باهاش هم‌سو می‌کردم یا ازش فاصله می‌گرفتم تا دوباره باهاش وقت بگذرونم. یعنی یا باید بیشتر خودم رو با اون هماهنگ می‌کردم یا این موقعیت رو تحمل می‌کردم.»

روان‌پزشک: «وضعیتی وجود داره که تو اون رو نمی‌بینی و تصویرت سیاه و سفیده.»

من: «همیشه وقتی احساس خجالت می‌کنم که به خودم میگم مردم سه بعدی هستند، اما خودم هنوز به دیگران به‌عنوان افراد تک بعدی نگاه می‌کنم. به خاطر همین که وقتی شخصی رو ارزیابی می‌کنم، به طور تک بعدی قضاوتش می‌کنم و سپس از زندگیم حذفش می‌کنم.»

روان‌پزشک: «احتمالاً این جوریه که از کتاب‌های یک نویسنده خوشش نیامد، اما وقتی اون رو در زندگی واقعی ملاقات می‌کنی، احساس ناخوشایندی بهت دست میده و از اون فاصله می‌گیری و کتاب‌هاش رو میندازی توی سطل آشغال.»

من: «بله. راستش این رفتارم فقط به دلیل دیدن بخش کوچکی از اون فرده.»
روان‌پزشک: «مشکل اصلی تو در قضاوت خودته. برای مثال، وقتی مست می‌کنی، خودت رو به باد انتقاد و سرزنش می‌گیری.»

من: «همش میگم وقتی مست میشم، بقیه از من دور میشن، همیشه به این فکر می‌کنم که اگر ضعف‌های من آشکار بشن، دیگران خبردار میشن و از من فاصله میگیرن. برای من این اهمیت داره که جزو بخش‌های مثبت، منفی و حساس زندگی عزیزانم هستم. حتی اگر بخش‌های منفی وجود داشته باشند، من بازهم اون‌ها رو دوست دارم، چون ترکیب این بخش‌ها، ما رو به انسان تبدیل می‌کنه. اما وقتی به نقطه ضعف‌های خود بر می‌خورم، اعتقاد دارم که حتی کوچکترین نقص، باعث می‌شه دیگران از من دوری کنند. مشکل اصلی من در اعتماد به نفسمه. اگه اعتماد به نفسم بالا باشه و از سلیقه خودم مطمئن باشم، هیچ انتقاد مسخره‌ای از طرف دیگران برای من اهمیت نداره. به خاطر این که بیش از حد اعتماد به نظر و افکار دوستانم دارم، احساس کمبود اعتماد به نفس توو وجود موج میزنه. این نقص در اعتماد به نفس من باعث می‌شه هر گفته‌ای از دیگران رو به‌عنوان یک حمله به خودم در نظر بگیرم و همه چیز رو به صورت ساده و دوگانه (صحیح یا اشتباه) بینم، در حالی که رویکردهای دیگری هم ممکنه وجود داشته باشند.»

روان‌پزشک: «به منظور بهبود وضعیت، توصیه می‌کنم که از زاویه‌های مختلف خودت و دیگران بهره ببری و با جزئیات از لذت ناشی از وجود تفاوت در نگرش‌ها بنویسی. همچنین، خوب است که یک لیست از وظایفی که به خاطر نظر دیگران انجام میدی هم تهیه کنی.»

من: «همیشه کاری که دوست دارم رو انجام میدم.»

روان پزشک: «واقعا همین رفتار رو داری؟»

من: «نه، فکر می‌کنم که تغییراتی تو رفتارم برای دوستم ایجاد کرده‌ام.

نمی‌دونم چرا این کارها رو انجام دادم.»

روان پزشک: «به جای نگرانی از نظر دیگران در مورد خودت، دست به

کارهای مفید و مسئولانه بزن، به جای این که فکر کنی دیگران چه تصویری

از تو دارند، کارهای درست رو انجام بده. روابط تو در حال حاضر به

تنگنای چندوجهی تبدیل شدند و قلبت رو تحت فشار قرار میدن، اما حداقل

یک دوازده ضلعی به یک دایره نزدیکتره تا یک هشت ضلعی، درسته؟ هر

چه قدر که روابط عمیق تر و متنوع تری داشته باشی، ذهنش شفاف تر میشه و

ضلع‌ها کمتر به قلبت فشار میارن و در نتیجه زودتر بهبود پیدا می‌کنی.»

من (اشک‌های شوق و شادی در چشمانم موج می‌زنن): «بله، ممنونم.»

حقیقت آن روز و حقیقت زندگی:

در واقع، هیچ کس به چشم حقارت نگاه نمی‌کرد

جز خودم.

اعتقاد من این است که انسان‌ها سه بعدی هستند اما در لحظات بد، این جمله

را به یاد نمی‌آورم. انسان‌ها بعدها هم مختلفی دارند، شادی و اندوه کنار هم

وجود دارد و همه چیز نسبی است. راستش را بخواهید هیچ کس جز خودم به

من به دیده حقارت نگاه نمی‌کرد. وقتی دوباره پیام دوستم را خواندم،

فهمیدم که می‌توانستم پیامش را نادیده بگیرم. اما چون فکر می‌کردم او

نسبت به من در مواجهه یا رفتارش نظر نادرستی دارد، پیامش برایم اهمیت

بیشتری پیدا کرد. برای همین او را با پاسخی تند تحریک کردم و می‌خواستم واکنشی شدید از او ببینم، می‌خواستم این رابطه به پایان برسد. امیدوارم کسانی که فکر می‌کنند دیگران نگاه حقارت‌آمیزی به آن‌ها می‌کنند و از این رو به پایان دادن روابطشان علاقه‌مندند، شبیه من که احساساتی افراطی دارم، این نوشته را بخوانند. همه ما بعدها می‌دانیم، و این باعث می‌شود که به سادگی به دلیل یک بعد، رابطه را پایان یا ادامه داد. مغز من این را می‌داند، اما قلبم در درک آن دچار مشکل است، اندوه پررنگ می‌شود در حالی که شادی رنگ می‌بازد. اما محیطی که هر دو را در بر می‌گیرد زندگی نامیده می‌شود، و من در آن آرامش و شادی را تجربه می‌کنم. من احساس غم را تجربه کرده‌ام، ولی زنده‌ام و ادامه می‌دهم. آرامش و شادی من اینجاست.

اثرات جانبی داروها

پیش‌ترها عاشق تنهایی بودم، روی تختم ول می‌شدم و کتاب می‌خواندم، پیاده روی می‌کردم، در اتوبوس یا مترو به آهنگ موردعلاقه‌ام گوش می‌دادم، و چرت می‌زدم. همه این کارها را دوست داشتم اما دو هفته است که در یک حس عجیبی به نام بی‌حوصلگی فرو رفته‌ام. هرگز چنین حس روزمرگی‌ای را در سر کارم تجربه نکرده بودم. قادر نبودم روی موردی تمرکز کنم و نمی‌توانستم بیشتر از یک دقیقه جایی بنشینم. کار به جایی رسید که بعد از ظهر جمعه مرخصی گرفتم. اما با این که بعد از ظهر



در خانه بودم و بیرون نرفتم، به شدت اضطراب داشتم طوری که نمی توانستم بی حوصلگی ام را تاب بیاورم. پس از مدتی با خودم گفتم شاید اثرات جانبی داروها باشد. بنابراین به کلینیک مراجعه کردم و طبق تشخیص دکتر مورد نظر، داروها مشکلی نداشتند. اما متأسفانه باعث شده بودند که دچار بی حوصلگی مزمن شوم. بی حوصلگی یعنی عدم توانایی حرکت از یک نقطه به نقطه دیگر. در این حالت، شما یا می ایستید یا نمی توانید در یک جا بنشینید. این اثرات جانبی مخصوص کسانی است که از داروهای آرامبخش استفاده می کنند.

من: «می توانم قدرت تحمل داروها را افزایش دهم؟»

روان پزشک: «بله، برای بعضی از داروها این امکان وجود دارد.»

من: «چه زمانی اثرات آن را تحمل می کنم؟ معمولاً وقتی قرص می خورم، آرام تر می شوم و اضطرابم کاهش می یابد، اما اکنون پر از استرس هستم. این اضطراب و تنش حس یکنواختی و بی حوصلگی به من داده و از یک ماه قبل نمی توانم در محل کارم تمرکز کنم. اگر چاره ای برای انجام دادن پیدا نکنم، احساس می کنم می خواهم از بی حوصلگی فرار کنم. حتی زمانی که با اتوبوس از محل کارم به خانه می روم هم این مسئله باعث بی حوصلگی من می شود. آیا این تغییرات به علت اثرات جانبی داروها است؟»

روان پزشک: «بله، به نظر می رسد که برای افزایش دز داروها حالت سختی

داری و نمی تونی ساکن در یک جا باقی بمانی.»

من: «بسیار سخت است. خیلی طاقت فرساست.»

روان پزشک: «باید با من تماس می گرفتی.»

من: «فکر می‌کردم چون الان از مادرم بیزار شدم، این حالت بهم دست داده و نسبت به بی‌حوصلگی حساس شدم، اما یکباره به ذهنم رسید که ممکن است به دلیل اثرات جانبی داروها باشه.»

روان‌پزشک: «فکر می‌کنم چون قرصی که نصفش رو مصرف می‌کردی حالا به پایان رسیده.»

من: «حس بدی دارم.»

روان‌پزشک: «اوضاع خوابت چه‌طوره؟»

من: «اگر قرص خواب نخورم یا قبل از خواب الکل نوشم، استرس و بی‌حوصلگی مانع خواب رفتنم می‌شه، و بعد از اون خیلی آسان نیمه‌شب از خواب بلند میشم، اعصابم آن‌قدر خرد میشه که تمایل دارم دیوانه شم و مصرف الکل کمکم می‌کنه.»

روان‌پزشک: «الکل می‌تونه اثرات جانبی یک دارو رو خنثی کنه.»

من: «همیشه فکر می‌کردم که به داروها و الکل معتاد شدم.»

روان‌پزشک: «مطمئنم دوران سختی رو گذروندی.»

من: «بله. به شدت. با افسردگی، زمین تا آسمون فرق داره. همه چیز کند شده و از وقتی داروها رو شروع کردم، دیگه نمی‌تونم راحت چرت بزنم، حتی موقع چرت زدن هم تشخیص نمیدم که خوابم یا بیدار.»

روان‌پزشک: «خب، اوضاع رو حیت چه‌طور بود؟»

من: «به شدت حساس شدم.»

روان‌پزشک: «این ناگزیره، آیا فعالیت ورزشی انجام ندادی؟»

من: «نه، فقط پیاده از محل کار به خونه می‌رفتم که احساس آزادی و رهایی

بهم می‌داد. چرا بهم نگفتید که ممکنه به چنین اثرات جانبی برخوردیده باشم؟»
روان‌پزشک: «تو قبلا این قرص‌ها رو مصرف می‌کردی، ما فقط دوزشون رو کمی افزایش داده‌ایم که معمولا اثرات جانبی اون ناچیزه. این که قرصی برای صبح و شب تجویز شده بود تا اثرات جانبی داروها رو کاهش بده، حالت رو بهتر نمی‌کرد؟»

من: «بهتر می‌کرد اما خوابم می‌آمد. به موقعیتی بسیار بد برخورد کردم، تنها چیزی که در یادداشت‌های روزانه‌ام نوشته بودم، این بود که عصبی هستم، استرس دارم، نمی‌تونم تحمل کنم.»

روان‌پزشک: «فکر می‌کنم باید بینیم چرا این اتفاق افتاده.»

من: «ابتدا تصور کردم حسابی فعال شدم. ولی پس از اشتیاقم برای تنها بودن، خیلی زود شادیم ته می‌کشید و دوباره بی‌حوصله می‌شدم. احساس بی‌قراری و فروپاشی روابطم با بقیه، تمام زندگیم رو فراگرفته بود.»

روان‌پزشک: «حالت مساعد نیست و دلیل بی‌قراریت هم همینیه. دو هفته پیش که دوز داروها رو زیاد کردم، خواستم افکار و عادات منفی قبلیت سروکله‌شون پیدا نشه ولی فکر نمی‌کردم بدنت این جور و واکنش نشون بده.»

من: «آیا امکان تنظیمش هست؟»

روان‌پزشک: «صد در صد.»

من: «هرگز فکر نمی‌کنم که باید تا آخر عمر دارو مصرف کنم. اگر داروها را مصرف نکنم، زود مضطرب می‌شوم، که باعث می‌شه به وحشت بیفتم که مبدا باید تا لحظه مرگم هم دارو مصرف کنم.»

روان‌پزشک: «زمان درمان معمولاً به علائم بیماری بستگی دارد، فکر می‌کنم باید خودت رو برای یک درمان طولانی مدت و حسابی آماده کنی. تو تازه سه ماهه که داری دارو می‌خوری.»

من: «همیشه به این فکر می‌کردم که هر بار با همون مشکل قبلی روبرو میشم، و شما همیشه پاسخ‌های مشابهی به من می‌دید. من خودم رو تغییر نمیدم و به همین دلیل مشکلات قبلی دوباره پیش میان.» روان‌پزشک: «چیزی که الان گفتی خیلی اهمیت دارد. این رفتارها نشان دهنده اینه که در زمینه‌هایی که تا این جا آگاه نبودی، اکنون در حال بهبود و پیشرفت هستی.»

من: «همیشه دوست داشتم همه چیز رو سیاه یا سفید بینم و به همین دلیل دلم می‌خواست کمی تعادل پیدا کنم. دلم نمی‌خواست رابطه‌ی دوستی‌مون از هم پاشه. به همین دلیل همه چیز رو بهش گفتم. وقتی فکر کردم که ممکنه به چشم حقارت نگاهم کنه و به همه چیز افراطی نگاه کنم، تنها راهی که پیش رو داشتم این بود که یا از این موقعیت خارج بشم یا رویاهامون رو تا پایان پیش ببرم. وقتی این احساس‌ها رو بهش گفتم، احساسام رو فهمید.»

روان‌پزشک: «بله، این نوع رابطه رو قبلاً تجربه نکردی. رفتارت نشون میده که در حال گسترش آزادی شخصی خودت هستی و مسئولیت‌پذیری رو با دیگران به اشتراک میزاری.»

من: «این داروها واقعاً روی من تأثیرات نامطلوبی گذاشته‌اند...»

روان‌پزشک: «این اختلال، بی‌قراری حرکتیه و نمی‌تونی جایی ساکن بمونی.»

من: «این مدت به خیلی چیزها فکر می‌کردم، از جمله این که باید پایدار



بمونم و به کارهام ادامه بدم. الان در حال رفتن به کلاس‌های ویرایش کتاب هستم و از این فعالیت‌ها لذت می‌برم.»

روان‌پزشک: «این همه فعالیت و تلاش، سخت بود؟»

من: «بله. به نظرم دلیل موفقیتیم در انجام این فعالیت‌ها اینه که پیش از انجام هر کاری، کمی الکل مصرف می‌کردم. ولی از فعالیت‌هام راضی‌ام. تازه! تصمیم دارم کتاب خودم رو هم بنویسم. این موارد بهم حس خوشایندی میده.»

روان‌پزشک: «شاید علاقه‌ت به خالکوبی هم ناشی از تأثیرات جانبی داروها باشه.»

من: «نه. مدت‌ها قبل برای خالکوبی برنامه‌ریزی داشتم. زمانش که رسید، به خودم گفتم به برنامه‌ت متعهد باش و انجامش بده.»

روان‌پزشک: «فقط روی یکی از بازوهایت رو خالکوبی کردی یا روی هر دو تا رو؟»

من: «فقط یکی رو خالکوبی کردم.»

روان‌پزشک: «راستی! این روزها وقتی تصمیم داری ببینی طرف مقابل بهت علاقه داره یا نه، چه سوالی ازش می‌پرسی؟»

من: «بهش می‌گم استرس دارم. ازش می‌پرسم که بهم علاقه داری؟ از این جور سوال‌ها می‌پرسم دیگه.»

روان‌پزشک: «قسمت خوب ماجرا اینه که احساساتت رو ابراز می‌کنی. به نظرم تأثیر داروها روی جسم و ذهن عمیق بودند.»

رفتارها و زندگی‌ات دارد معنادار می‌شود.

تا همین چندوقت قبل، از احساسات آگاه نبودم. اما الان متوجه اشتباهات و تکرار آن‌ها می‌شوم. این موارد حاکی از آن هستند که داری مسیر پیشرفت و بهبود را طی می‌کنی.

بله این داروها واقعاً تأثیرات عمیقی بر من داشتند... به دیگران اعلام می‌کنم که نگرانم. از این که احساسات دیگران نسبت به من چه جوری است نگرانم و این باعث استرس و اضطراب شدیدم می‌شود. این تأثیرات جانبی داروها روی من خیلی چیزها را تغییر داده است. این هفته برای من معنادار بوده است.

۹

دغدغه ظاهر و اختلال شخصیت نمایی

روان‌پزشک: «این هفته چه طور بودی؟»

من: «احساس می‌کنم وضعیت ناخوشایندی رو تجربه کردم ولی نسبت به قبل بهبود یافته‌ام.»

روان‌پزشک: «نظر اطرافیان چیه؟»

من: «هفته گذشته، داشتم با همکارام راجع به استعفا حرف می‌زدم و وقتی از تأثیرات جانبی دارو به دوستم گفتم، بهم گفت که فکر می‌کرده حال بدم به دلیل مسائل شغلی یا امور دیگه بوده. ازش پرسیدم که آیا این اواخر حساسیت زیادی پیدا کرده‌ام؟ به من گفت که در واقع این طور نبوده و

همین حرفش باعث بهبود حالم شد.»

روان‌پزشک: «دیگه چه خبر؟»

من: «هیچ اتفاق خاصی نیفتاد. من فقط می‌خواستم با شما درباره مسأله‌ای صحبت کنم که تاکنون با هیچ‌کس درباره‌اش صحبت نکردهام. این برای من مسئله‌ای بسیار مهمیه، حتی اگه تأثیر زیادی نداشته باشه. احساسی عجیبی نسبت به این مسأله دارم... این موضوع به خوبی نشون‌دهنده تغییرات رفتاریمه.»

روان‌پزشک: «حس می‌کنی باید انتظارات دیگران درباره ظاهرت رو جدی بگیری؟»

من: «بله، ولی این امر غیرممکنه چون هر فرد نظر و ذوق خودش رو درباره زیبایی داره. این مورد رو در ذهنم درک می‌کنم اما درونی نمی‌تونم این حس را تجربه کنم.»

روان‌پزشک: «تا حالا به خودت گفتی که ظاهرت زیباست؟»

من: «بعضی وقت‌ها می‌گم ولی بیشتر اوقات من و دوستانم به عنوان یک گروه نوشتاری فعال هستیم و تنها با افرادی که نیازی به زیبا کردن خودم برای اونا ندارم، راحت هستیم. اما هفته گذشته، دو مرد به گروهمون پیوستند و من ناگهان احساس عدم اطمینان کردم و منزوی شدم. اونا با یکی از دوستانم بهتر از بقیه رفتار می‌کردند و این باعث شد احساس کنم که اون دوستانم، دختر مورد علاقه همه افراد جامعه است و این باعث شد به خودم زیادی شک کنم. این امر باعث شد که در طول جلسه افسرده باشم و فقط احساس می‌کنم این انتقادات دردآور را برای خودم می‌پذیرم و به خودم شک دارم»

و اعتماد به نفس کمی برای مواجهه با این قضیه دارم.»
روان پزشک: «به نظرت باید قضاوت‌های دیگران رو در مورد ظاهرت جدی بگیری؟»

من: «بله، و به همین دلیل هم از خودم متنفرم.»
روان پزشک: «آیا تا این حد قضیه رو جدی گرفتی که به اعمال جراحی زیبایی روی ظاهرت اقدام کنی؟»

من: «می‌خواستم به انجام عمل‌های جراحی زیبایی مثل جراحی بینی و تزریق بوتاکس برای رفع چین و چروک فکر کنم.»
روان پزشک: «پس چرا این کارها رو انجام ندادی؟»

من: «به خاطر پذیرش وضع خودم و دوست داشتن خودم بدون تغییرات. آیا می‌تونم تمام انتقادهای دیگران رو رد کنم و خودم رو دوست داشته باشم؟»
روان پزشک: «آیا با خودت صحبت کردی و گفتی که ظاهرت مثل همیشه زیباست؟»

من: «بعضی وقت‌ها این فکر رو می‌کنم، ولی همیشه یک دغدغه بزرگ درباره خودم دارم.»

وقتی روان پزشک با گروهی از خانم‌ها درباره ظاهر صحبت می‌کند، من به او می‌گویم: «وقتی با خانم‌ها هستم، حس خوبی دارم.»
روان پزشک سوال می‌کند: «واقعا؟»

من به واقعیت پی می‌برم و می‌گویم: «راستش حال خوب نیست.»
بعد، روان پزشک از من می‌پرسد چه حسی دارم وقتی دیگران از یکی تعریف می‌کنند، اما از من تعریف نمی‌کنند. من هم در پاسخ می‌گویم کنه

احساس حسادت می‌کنم و به خانم‌ها و همکارانم حسادت می‌کنم. سپس روان‌پزشک از من می‌پرسد که آیا وقتی صبح‌ها آماده می‌شوم که به سرکار بروم، به ظاهر توجه می‌کنم. من هم اعتراف می‌کنم که چندان توجهی به ظاهر ندارم و از روان‌پزشک می‌پرسم که آیا کسی مانند من با احساسات تاریک و بی‌ارزش‌ناامیدی که دارم، راهی به سوی او نیافته است؟ روان‌پزشک جواب می‌دهد: «خلاف نظرت صادق است. تو جذابی، و در غیر اینصورت توجه کسی را به خودت جلب نمی‌کردی.» این حرفش اذیتم می‌کند چون احساس می‌کنم که از مرکز توجه دور شده‌ام.

می‌گویم: «بله، شاید واقعاً زشت باشم.»

این گفته‌ها منجر به احساس خجالت و ندامت می‌شود، زیرا هرگز فکر نمی‌کردم که این مشکل در من وجود داشته باشد. سپس، روان‌پزشک از اختلال شخصیت نمایشی برایم می‌گوید و من به او دلیل تمایلم را اعلام می‌کنم که در واقع به دنبال جلب توجه دیگران هستم. من برخورد افراطی خودم را می‌پذیرم، تایید می‌کنم و از تمایل‌های پنهانی‌ام حرف می‌زنم. این بحث‌ها منجر به افشای واقعیت‌های پنهان من می‌شود.

وقتی روان‌پزشک از این موضوع آگاهی می‌دهد که گاهی توجه زیادی به شخصی جلب می‌شود اما بسیاری از افراد حتی از وجود این موضوع آگاه نیستند، من تأیید می‌کنم که به این مسئله بسیار حساس هستم. برای مثال، وقتی در یک گروه نوشتاری از عینک طبی به جای لنز استفاده کردم، واکنش مثبت دیگران بسیار بود. این نشان می‌دهد که اگر عینک بزنم،

ظاهر زشت است. این تمایل من به پنهان کردن چنین ویژگی‌های فکریم مبتنی بر افراطی بودن آنها است، و این موضوع من را از نتیجه‌گیری درباره خودم منحرف می‌کند.

روان‌پزشک با خنده به من یادآوری کرد: «وقتی کسی از تو خوشش نیاید، فوراً به خودت می‌گی که زشت هستی. این مسئله باعث میشه که از اختیار نتیجه‌گیری خودت دست بکشی»

وقتی روان‌پزشک و سواس‌های فکری من را یادآوری کرد، تصمیم گرفتم این ویژگی‌ها را پنهان نکنم و به او بگویم که از این قضیه بی‌خبر نیستم. این اقرار به مشکلات، بسیار سخت بود و پنهان کردن آن‌ها باعث شده بود که انتظار نداشته باشم این مشکلات در من دیده شوند.

روان‌پزشک به من یادآوری کرد که دغدغه‌های فکری من در مورد ظاهر و قضاوت دیگران از تست شخصیت‌شناسی مشخص نشده بود، او به من گفت که انتظار نداشته باشم مشکلاتم پنهان بمانند.

من: «اوه، حالا فهمیدم.»

روان‌پزشک: «همه می‌خواهند محبوب باشند. گاهی اوقات افرادی پیدا می‌شوند که دل‌شان می‌خواهد نقش مکمل را ایفا کنند، اما تو به نحوی به آن فکر می‌کنی که یا در بخش ستاره‌ها جای داری یا در بخش تاریکی لشکر. آن لحظه‌ای که احساس می‌کنی ستاره‌ای نیستی...»

من: «تبدیل به عضوی از لشکر تاریکی میشم.»

من: «چه جالب. واقعاً من خیلی افراطی هستم. چه‌طور این قدر افراطی شده‌ام؟ حس می‌کنم که مدام این سوال رو می‌پرسم و همون پاسخ‌های قبلی



رو می‌شنوم و سپس فراموش شون می‌کنم.»

روان‌پزشک: «خب، بسیار دور از انتظاره که بگیم یک واحد به تنهایی باعث و بانی اون شده است. نگرشت نسبت به خودت کاملاً محدوده و از خودت سخت انتقاد می‌کنی و مدام خودت رو ارزیابی و بررسی می‌کنی، به گونه‌ای که نمی‌تونی مسائل رو از دیدگاه گسترده‌تری ببینی. بنابراین خودت رو مجبور می‌کنی تا فقط به یک زاویه که ساده‌ترین راه فراره توجه کنی.»

من: «سوال شما رو درباره پنهان کردن متوجه نشدم، اما سعی می‌کنم تا حد امکان واقعی و شفاف باشم. احساس می‌کنم که اگر دوستان دوست پسر من رو زشت بدونن، دوست پسر دیگه من رو با عینک خوش‌بینی نمی‌بینه و از نگاه اون هم زشت به نظر می‌رسه.»

روان‌پزشک: «چه‌طور؟ مگه طلسمش کردی که می‌خوای تو رو از عینک خوش‌بینی نگاه کنه؟»

من: «نه، اما همه در ابتدای رابطه عینک خوش‌بینی می‌زنن.»

روان‌پزشک: «تو چی؟»

من: «من هم همین‌طور. آهان، الان منظور تون رو متوجه شدم. تا زمانی که قضاوت من نسبت به دیگران تغییر نکنه، حس و حال من هم تغییر نمی‌کنه.»

روان‌پزشک: «برگردیم به اختلال شخصیت نمایشی.»

من: «یعنی من این اختلال رو دارم؟»

روان‌پزشک: «نه، همون‌طور که گفتم فقط تمایلاتی به اون سمت داری، اما کاملاً به این اختلال مبتلا نیستی. البته همیشه این ترس رو داری که نکنه از مرکز توجه دور بشی، اشکالی نداره که از مرکز توجه کمی دور بشی، هر

کسی ممکنه یک قدمی از مرکز توجه در جمع فاصله بگیره اما تو هر رفتاری از طرف دیگران رو به این شکل تفسیر می کنی که انگار اونا دارن تو رو از روی صحنه بیرون می کشند. فکر می کنم ترس هات نسبت به خطرهای واقعی بسیار بزرگتره. این نوعی دغدغه و وسواس فکریه.»

من: «من عادت دارم خودم رو به عنوان یک شیء نگاه کنم. می دونم زشت نیستم، اما خوشگل هم نیستم. میدونم که خیلی معمولی ام و از این که معمولی باشم بیشتر بدم میاد.»

روان پزشکی: «ستاره های معروف هم همین رو میگن.»

من: «مثلاً کی؟»

روان پزشکی: «مگه نشنیدی هنرپیشه معروف جانگک دونگک گون که خیلی هم زیباست میگه چهره من خیلی عادیه؟»

من: «وای خدای من! این دیگه خیلی مسخرهست!»

روان پزشکی: «اتفاقاً کاملاً قابل درک که دیگران همچین نظری راجع به خودشون داشته باشند. حرفی که تو درباره خودت زدی درست همون حرفیه که این هنرپیشه درباره چهره و قیافه معمولی خودش زده. اگه کسی بهت بگه خیلی جذابی، شاید می خواد تواضع و خشوع خودش رو نشون بده.»

من: «چه جوری این عادت بدم رو کنار بزارم؟»

روان پزشکی: «به نظرت می تونی خودت رو مجبور به ترک چنین عادتی بکنی؟»

من: «یک زمانی تصمیم گرفتم که به نظر بقیه زیاد حساسیت نشون ندم، بنابراین توی صورتم دست نمی بردم، آرایش نمی کردم و لباس های گشاد

می‌پوشیدم. اون جوروی هیچ کس کاری به من نداشت و با آرامش روزهام رو سپری می‌کردم.»

روان پزشکیك: «بله با این کار دیگه از مرکز توجه همگان دور شدی و کسی بهت توجهی نداشت؟»

من: «همین طوره که میگید.»

روان پزشکیك: «یعنی هیچ کس هنوز امروز بهت نگفته خیلی زیبا شدی؟»

من: «فکر کنم یک نفر گفت.»

روان پزشکیك: «تصمیم داری چه قدر خودت رو به سمت زشت بودن بکشونی؟»

من: «متوجه منظورتون میشم. قبلا از زنها بیشتر از مردها خوشم می‌آمد و هیچ تلاشی برای جلب توجه مردها نمی‌کردم.»

روان پزشکیك: «پس اون موقع این طور با خودت فکر می‌کردی: من زشت نیستم ولی خیلی هم قشنگ نیستم. الانم می‌تونم این نگرش رو داشته باشی: من نه خیلی زشتم نه خیلی قشنگم. بلکه به شکل قابل قبولی خوش قیافه هستم.»

من: «یعنی می‌تونم چنین نگرشی داشته باشم؟»

روان پزشکیك: «شاید بتونی خودت رو همین طور که هستی، دوست داشته باشی. هر کس معیارهای خودش رو داره. برخی از افراد فکر می‌کنند که از این سمت اسب افتادند و عده‌ای تصور می‌کنند از آن سمت اسب افتاده‌اند!»

من: «واقعاً از چهره‌هایی که متضاد قیافه خودم هستند، خوشم میاد. نمی‌دونم این سلیقه خودمه یا از دید مردها به قضیه نگاه می‌کنم.»

روان پزشک: «شاید اون چهره‌ها ویژگی‌هایی داشته باشند که تو نداری.»
من: «دلم می‌خواد صورت خودم رو خیلی دوست داشته باشم ولی این قدر صورت خوشگل وجود داره که وقتی کسی بهم میگه خوشگلی، باورم نمیشه.»

روان پزشک: «موضوع اینه که صورت‌هایی که تو دوست داری، زیبا هستند اما بعضی وقت‌ها، دیگران واقعا خوشگل نیستند بلکه تو تصور می‌کنی که اونا خوشگل هستند. بیشتر مشکلات هم برمی‌گرده به لذت نبردنت از ظاهر و قیافه خودت.»

من: «پس چرا دلم می‌خواد همه بهم توجه کنند و مرکز توجه باشم؟»
روان پزشک: «ترست از مورد توجه دیگران قرار نگرفتن، کاملاً طبیعیه، اما من فکر نمی‌کنم واقعا بخوای همیشه مورد توجه باشی چون اگه می‌خواستی، ظاهرت رو تغییر میدادی. لباس‌های تنگ می‌پوشیدی و آرایش می‌کردی یا همه بدننت رو خالکوبی می‌کردی.»

من: «منظورتون اینه که هیچ‌کدوم از این کارها رو انجام نمیدم؟»
روان پزشک: «نه اصلاً نداری. فقط از این که بهت توجه نشه، خیلی وحشت داری. هیچ‌کدوم از ما هرروز تیپ نمی‌زنیم. حتی وقتی می‌خوایم تا سوپرمارکت سرکوچه بریم، موهامون رو هم مرتب نمی‌کنیم. یک روزایی لباس قشنگ می‌پوشیم و یه روزایی هم نه. این موضوع کاملاً متغیره. پس خودت رو با این فکر اذیت نکن که بقیه درمورد چه فکری می‌کنند؟ بعضی وقت‌ها دیگران از ما تعریف می‌کنند و لذت می‌بریم. یک روزایی هم از ما خوششون نیاد و ناامیدمون می‌کنند. ولی این مسائل نباید باعث بشه



فکر کنی اونا از تو بدشون میاد.»

من: «مدت طولانی‌ایه که دچار افکار افراطی هستم و همین امر اجازه نمیده نگرش دیگه‌ای داشته باشم. گفتید که سعی کنم حد اعتدال رو رعایت کنم. درسته؟»

روان پزشکی: «راه‌های متعددی برای موفقیت در این مورد وجود داره. و هر کسی نظر متفاوتی راجع به تو داره. ولی چیزی که اهمیت داره، سلیقه خودته. مطمئن باش همین که با شجاعت، مشکل رو عنوان کردی، باعث میشه از پس این قضیه بریای و بهبود پیدا کنی.»

من: «الان احساس می‌کنم کمی سبک‌تر هستم.»

روان پزشکی: «ترس زمانی تشدید پیدا می‌کنه که یک مشکل رو توو وجودت نگه داری. بهتره به جای این که تنهایی رنج بکشی، مشکل رو با شخص دیگه‌ای به اشتراک بزاری. مانند همین الان و اگر نمی‌خواهی دوستای دوست پسرت رو ببینی، مجبور نیستی این کار رو انجام بدی.»

من: «از قضاوت کردناشون خیلی می‌ترسم و به شدت بدم میاد که فکر کنند خوشگل نیستم.»

روان پزشکی: «نظرت چیه که یکبار برای همیشه، ناامیدشون کنی و بعدش دیگه به این موضوع فکر نکنی؟»

من: «آره! پیشنهاد خوبیه.»

روان پزشکی: «افراد مبتلا به اختلال شخصیت نمایشی ممکنه احساس کنند ظاهرشون ایراد داره. مثلاً فکر می‌کنند که خیلی بدعکس هستند.»

من: «به گمونم خودم هم به این اختلال مبتلا هستم.»

روان‌پزشک: «نه، به نظرم تو فقط به این اختلال فکر می‌کنی چون همین الان شنیدی که من درباره اون حرف زدم و گفتم نوعی توهمه که افراد مبتلا به اختلال، تجربه‌ش می‌کنند.»
من: «کاش مشکل من زیاد وخیم نشه.»

این من متناقض

من می‌گویم که حتی اگر چاق یا زشت باشم، دوست دارم خودم را بپذیرم و دوست داشته باشم، اما جامعه به ما آموخته است که یکدیگر را بر اساس وزن قضاوت کنیم. من بر این باورم که تجربه افزایش وزن برایم دغدغه فکری است و این دغدغه‌ها از تصورات جامعه ناشی می‌شوند. برای مثال، به اختلال زشت به نظر رسیدن در عکس‌هایم، اشاره می‌کنم.

بعد از صحبت‌هایم، روان‌پزشک از تجربیات و فکرهای مختلف من برای پذیرش خودم و ارتباط با دیگران حرف می‌زند. پیشنهاد می‌دهد که بیشتر به احساسات و افکار خودمان پردازیم و برای رسیدن به اعتماد به نفس بیشتر، قدم‌های مثبت برداریم.

در جلسه بعدی، من از تجربیاتم با دوستان و نگرانی‌هایم در ارتباط با احساسات و انتقادات دیگران صحبت می‌کنم. روان‌پزشک هم به من انگیزه می‌دهد که به تحول و پذیرش خودم توجه کنم.

من به روان‌پزشک می‌گویم که دوست دارم بیشتر از این احساسات خودم را به اشتراک بگذارم. او پس از بررسی وضعیت، پیشنهاد می‌دهد که کمی بیشتر به مواجهه و اشتراک احساسات‌مان با دیگران پردازیم. من پذیرش و



تغییر در تفکرات افراطی‌ام را توضیح می‌دهم و فرصتی برای رشد و تحول در خودم می‌بینم.

راهنمای جدید درمورد من: روان پزشکی مثلاً این‌طور فکر می‌کند که شاید هیچ‌کس دیگری وجود نداشته باشد که بتواند با احساساتش درباره این موضوع با کسی صحبت کند و اون هم کمکش کند. اما من فکر می‌کنم که این جسارت و بی‌پروایی من را نشان می‌دهد.

روان پزشکی: «باید تا حد ممکن از آزادی افکارت، لذت ببری.»

چرا دوستم داری؟ اگر این کار را انجام دهم، باز هم دوستم داری؟

یک تست اینترنتی مربوط به اعتماد به نفس رو انجام دادم و امتیازم منفی ۲۲ شد! خودم خبر داشتم که اعتماد به نفسم پایین است و قبلاً حتی امتیاز کمتری هم گرفته بودم و در این مورد، با نزدیکانم شوخی می‌کردم. ولی درونم آکنده بود از ترس و افسردگی و خشم.

من این جمله را به یاد دارم و به فکر می‌افتم که چرا این اعتماد به نفس تا این اندازه اهمیت دارد. کتاب‌ها می‌گویند اگر می‌خواهید دیگران را دوست داشته باشید، اول باید خودتان را دوست داشته باشید، اما من فکر می‌کنم این جمله‌ها بی‌معنی هستند.

مدت‌هاست که از خودم ناراحت هستم و خودم را دوست ندارم ولی بقیه را دوست دارم.

من: «اگه دیگران رو دوست داشته باشم، آیا اعتماد به نفس دارم؟»

روان پزشکی: «اگه خودت رو دوست نداشته باشی، ممکنه دچار نگرش

بسته‌ای نسبت به عشق بشی. این تجربه و آگاهی شخصی یک شروع خوبه، چون آگاهی از یک مشکل، قدم مهمی در راه حل مسیر صحیحه. من فکر می‌کنم که شاید افکارم به سمت افراطی‌گری پیش بروند. یکی از علائم این افکار مجهولیت و جنون است. این مسئله، یک واکنش دفاعی به افسردگی شدید، اما زود گذر محسوب می‌شود. افکار افراطی در مسیرهای مختلف حرکت می‌کنند. برای مثال، فرض کنید کسی خودش را خیلی دوست دارد و به شدت نیازمند دریافت تایید از سمت دیگران است. برای چنین فردی، روند بهبود خیلی سخت است. ممکن است زود کسل و بی‌حوصله شود و آسیب‌پذیرتر از قبل شود. به این حالت، "شیدایی" می‌گویند. دوره‌های این حالت طولانی نیستند ولی وقتی به حالت طبیعی برمی‌گردند، احساس بدی به فرد القا می‌کنند. به این وضعیت هیچ علاقه‌ای ندارم.

روان‌پزشک: «برای اولین بار، تصمیم جدی گرفتی که از این به بعد، کمتر الکل مصرف کنی؟»

من: «همیشه این تصمیم در ذهنم وجود اما از وقتی برگشتم به خونه، مصرف الکل برام عادت شده.» روان‌پزشک: «چه تأثیری روی تو می‌زاره؟»

من: «انگار بهم خواب آلودگی و توهم دست میده.»

روان‌پزشک: «یعنی باعث آرامش ذهنت میشه؟»

من: «بله، ذهنم آرام‌تر میشه و بهتر می‌نویسم.»

روان‌پزشک: «انگار از الکل به‌عنوان ابزاری برای نوشتنت استفاده میکنی؟»

من: «بله تقریباً. گاهی برای نوشتنم، الکل مصرف می‌کنم ولی راستش، این فقط یکی از دلایل کوچیک مصرفشه.»



روان پزشکی: «دلیلش این نیست که باید مست بشی تا بتونی خوب بنویسی؟»
 من: «نه اصلاً. اگر زیادی مست بشم، یادم میره بنویسم و فقط می‌شم یه آدم
 لاقید. بدون محدودیت، انقدر الکل مصرف می‌کنم که مست بشم.»

روان پزشکی: «وقتی تنها هستی هم الکل مصرف می‌کنی؟»
 من: «بعضی وقت‌ها، اما بیشتر اوقات که با یکی از دوستانم هستم، نمی‌تونم
 خودم رو کنترل کنم.» روان پزشکی: «پس بهترین کار اینه که با اون دوستت
 زیاد برخورد نداشته باشی.»

من: «بهش فکر می‌کنم. آیا افرادی مثل من هم برای ترک الکل به شما
 مراجعه کرده‌اند؟»

روان پزشکی: «بله.»

من: «برای ترک الکل، بهشون چه توصیه‌هایی می‌کنید؟»
 روان پزشکی: «اگه خیلی به الکل معتاد باشنند که نتونن یک روز مصرف
 کنند، بهشون پیشنهاد میدم به مرکز ترک اعتیاد مراجعه کنند، اما اگه
 مشکل شون جدی نباشه، داروهایی تجویز می‌کنم که هیجان‌هاشون رو کم
 کنه.»

من: «منم دلم می‌خواد این داروها رو امتحان کنم.»
 روان پزشکی: «فقط به صرف تجربه احساس آرامش مصرف می‌کنی؟ وقتی
 از خواب بیدار میشی یا علائم ترک رو داری؟ داروهایی وجود دارن که به
 کاهش علائم ترک کمک می‌کنند. این داروها باعث میشن که همون
 احساس راحتی مصرف الکل رو تجربه کنی.»

من: «مشکلم تا حدی جدی نیست که برام قرص تجویز کنید؟ چون من

عاشق مزه نوشیدن هستم.» روان پزشکی: «فکر نکنم لازم باشه که کلا مصرف الکل رو بزاری کنار.»

من: «مصرف الکل رو دوست دارم.»

روان پزشکی: «پس بهتره فقط به قدر کافی مصرف کنی، درسته؟»

من: «بله، دلم می‌خواد با مصرف الکل، وزنم زیاد بشه. تصمیم دارم فقط آخرهای هفته بنوشم، اما هنوز موفق نشدم که تصمیم رو عملی کنم.»
روان پزشکی: «این که عادت به نوشیدن داشته باشی یا فقط بنوشی که حال و هوای بهتر بشه، دو مقوله متفاوتیه. باید اراده داشته باشی. اگه جواب نداد، می‌تونی قرص مصرف کنی. اما پیشنهاد میدم که برنامه نوشیدن رو مدیریت کنی. مثلاً مصرف الکل رو محدود به مواقعی کن که با دوستان دورهم هستی.»

من: «باشه.»

زندگی

مهم نیست که دیگران شما را دوست دارند یا نه

بلکه مهم این است که خودتان عشق سر راهتان را چگونه می‌پذیرید.
به طور نسبی به درک نگرش سیاه و سفیدم درباره دنیا رسیده‌ام. تلاش می‌کنم تا مسیر نگرشم را تغییر دهم. هنوز هم هنگامی که به روابطمان، به ویژه روابط عاشقانه‌ام که بخش اصلی از ترس‌هایم را تشکیل می‌دهند، باز می‌گردم، افکارم افراطی می‌شوند. ولی به بهبود شرایط فکری‌ام بسیار امیدوار هستم.

هم‌چنان الکل می‌نوشم و به دلیل جشن تولد هشتاد سالگی مادربزرگم و

عروسی دختر خاله‌ام، دوهفته پیش روان‌پزشکم نرفتم. احتمالاً به همین دلیل سردرد دارم و بی‌هیچ دلیلی گریه می‌کنم؛ بی‌قراری امانم را بریده است و دچار فروپاشی عاطفی شده‌ام.. ماجرای لی یونگ هاك و سایر مشکلات اجتماعی پیرامونم باعث می‌شود حساس‌تر شوم. دلم می‌خواست سرِ مردان میانسالی که در پیاده‌روهای شلوغ سیگار می‌کشیدند و قدم می‌زدند، فریاد بزنم و بگویم که از آن‌ها متنفر هستم.

من خوشگل نیستم

روان‌پزشک: «حال و احوالت چه‌طور بود؟»

من: «گمونم خوب بودم اما یک اتفاقی رخ داده. صفحهٔ اینستاگرام شرکت رو که به من واگذار کرده بودند، به یک تیم دیگه دادند. وقتی پست اولشون رو دیدم، ناراحت شدم. احساس کردم فرد جدیدی که مسئول تیم شده، کارش خیلی بهتر از منه و شرکت هم با نبودن من هیچ مشکلی نداره. از این که موقعیت توی شرکت داره تضعیف میشه، خیلی اذیتم و فکر می‌کنم از رقابت می‌ترسم.»

روان‌پزشک: «این قضیه رو به چشم رقابت می‌بینی؟»

من: «بله احتمالاً.»

روان‌پزشک: «حس می‌کنی دیگه به اون تیم تعلق نداری و جزو اونا به حساب نمی‌ای؟»

من: «بله و از این که موقعیت و جایگاهم رو از دست داده‌م، خیلی مضطربم.»
روان‌پزشک: «اما این فقط نگرش خودته. باید به قابلیت‌ها و توانایی‌های

خودت بیشتر توجه کنی و اونا رو بپذیری. مثلاً مهارتی که داری و به خاطرش خودت را سرزنش نمی‌کنی.»

من: «اتمام فکر و ذکر کم به وضعیت مالی ناخوشایند مردم مشغول بود.»

روان‌پزشک: «احتمالاً دلت برای اونا سوخته و براشون متاسف شدی.»

من: «بله، اونها جزو اقلیت‌های جامعه محسوب میشن.»

روان‌پزشک: «اما انگار تو هم سعی داری خودت رو توو قالبی قرار بدی که بیشتر به خودت فشار وارد کنی و خودت رو با اونا هماهنگ کنی. این جور دیگه تو رو تافته جدا بافته نمیدونن.»

من: «حق با شماست. تمام تلاشم، همین‌ه. هم‌چنان هم دارم تبعاتش رو می‌بینم.»

روان‌پزشک: «مثل چی؟»

من: «دیشب چند تا قرص خوردم و خوابم رفتم، اما زمانی که آفتاب طلوع کرد از خواب بیدار شدم با تپش قلبی تند و استرس زیاد روبرو شدم. احساس کردم این فکر غیرعادلانه بود و من تصمیم گرفتم هرچه سریعتر بیدار شوم. اگه یادتون باشه من تمایل دارم خودم رو بدتر از اونی که هستم، بدونم. به همین دلیل همش با خودم می‌گفتم که روزگار چندان هم بد نیست و من دارم زیادی افتضاح نشونش میدم. برای همین دوباره قرص خوردم و خوابیدم.»

روان‌پزشک: «این بد بودن غیرواقعی معمولاً به نوعی از اختلال شناختی ناشی می‌شود. برای مثال، در مورد شغل، احساس می‌کنی که شرکت بدون تو بهتر پیش میره، در حالی که در واقعیت نقش مهمی در اون داری،

اما به اندازه زیادی در احساسات منفی فرو رفتی که تمام تفکراتت را در بر می‌گیره.»

من: «فکر می‌کنم این آشفتگی و خستگی روانی من نتیجه چندین سال فکرهای منفیه و تغییر نگرش آسان صورت نمیگیره»

روان پزشک: «بهت توصیه می‌کنم که یک راهبرد جدید رو برای خارج شدن از وضعیت افسردگی و تفکرات منفی امتحان کنی. ممکنه یک رویکرد جذاب‌تر مفید باشه.»

من: «آیا اشاره به تغییر شغل یا سرپیچی از قوانین شرکته؟»

روان پزشک: «معنی سرپیچی از قوانین چیست؟»

من: «به معنای استعفا دادن از شغلمه.»

روان پزشک: «بسیار خب.»

من: «بله، به آخر خط رسیدم. راستی! از تابستان پنج کیلو وزنم زیاد شده.»

روان پزشک: «واقعا؟ دلیل خاصی داره؟»

من: «فقط تغذیه نامناسب و مصرف زیاد الکل»

روان پزشک: «آیا وقتی توو آینه به خودت نگاه می‌کنی، این احساس چاقی بهت دست میده؟»

من: «بله. احساس می‌کنم که دیگران هم از من ناراضی هستنند بخاطر اضافه وزنم.»

روان پزشک: «وقتی افراد چاق رو مشاهده می‌کنی، احساس حقارت می‌کنی؟»

من: «بله، غالباً این احساس به من دست میده.»

می‌خواهم بمیرم ولی دوست دارم دوکبوی ۱۰۱

روان پزشک: «شاید اثر داروها مفید باشه. اما از اونا برای کاهش اشتها استفاده کن.»

من: «می‌خواید داروها رو قطع کنید؟»

روان پزشک: «بستگی به شرایط داره، اما باید با رضایت خودت انجام بشه.»

من: «نمی‌خوام حالت ناراحتی و افسردگی داشته باشم.»

روان پزشک: «امیدوارم که داروها کمکت کنند تا از بحران عبور کنی.»

من: «می‌خوام داروها موجب سازگاریم با وضعیت روحیم بشن.»

روان پزشک: «می‌خوام احساسات منفی بهت ندم. اما ازت شنیدم زندگی

الان خیلی دشواره و انگار زمین زیر پاهات فرو میره. امیدوارم با خودت

رو راست باشی تا این داروها بهت کمک کنند تا از این بحران عبور کنی.»

من: «عالیه، اما چرا سردردهای ناگهانی دارم؟»

روان پزشک: «ممکنه سردردهات به خاطر قرص‌ها باشه»

من: «خوندن کتابی با نام 'حقارت' من رو آگاه کرد که فقط برای دوری از

احساس حقارت، بیش از حد تلاش می‌کنم تا با دیگران خوب باشم. یادم

هست یکبار در یک پانسیون اقامت داشتم، اولین هم‌اتاقیم خوب بود اما روز

دوم به من تحقیرآمیز نگاه کرد که حالم را بد کرد. اما پس از خواندن کتاب

'حقارت' متوجه شدم که این تنها تفسیر من از نگاه او بوده و از منفی‌گری

خودداری کردم. این آگاهی برایم ارزشمند بود.»

روان پزشک: «بهترین چیز اینه که همیشه دنبال دلیل و توجیه برای

احساسات نگریدی. ممکنه صرفاً روز بدی داشته باشی. فکر می‌کنی اوضاع

با خواهرت تغییر کرده؟»

من: «بله، احساس می‌کنم اون دیگه به من اهمیت نمیده، قبلاً احساس می‌کردم کمتر از اون باید بودم اما الان متوجه شدم که هر دومون یکسان هستیم. به من احترام میزاره و توو کاره‌هاش باهام مشورت میکنه.»
روان‌پزشک: «احساست در این رابطه، چیه؟»

من: «زیاد به این موضوع فکر نمی‌کنم. قبلاً همه چیز رو روی شونه‌های اون میزاشتم و عصبانی بودم ولی الان دیگه این طور نیستم.»
روان‌پزشک: «فکر می‌کنم که تو خودت رو با دیگران مقایسه می‌کنی و خودت رو پایین می‌کشی تا دیگران رو بالا ببری. وقتی خودت رو با دیگران مقایسه می‌کنی، فقط موارد منفی رو می‌بینی و از خودت انتقاد می‌کنی.»
من: «اما من آدم دورویی هستم که به بقیه نگاه حقارت‌آمیز دارم و اون‌ها رو ارزیابی می‌کنم.»

روان‌پزشک: «بله، اما باید به خودت اجازه بدی از آزادی افکار لذت ببری به جای این که خودت رو نقد کنی که چرا این طور فکر می‌کنی.»
مرگ آزاد

زیادی واکنش نشان می‌دهی. اوضاع چندان هم ناخوشایند نیست.

ولی احساسم می‌گفت که این نگرش، ناعادلانه است.

دلم می‌خواست ناخوشایندی اوضاع را ثابت کنم.

در کتاب یادداشت‌های خودکشی، هونگ سونگ هی در مورد مرگ آزاد صحبت می‌کند و می‌گوید اگر واژه "یائسگی" باید تکمیل‌کننده پریود باشد، به همین ترتیب واژه "خودکشی" باید با "مرگ آزاد" جایگزین شود. این ایده زبان‌شناسی من را تحت تأثیر قرار داد. واژه‌هایی که معنا و تأثیرات

می‌خواهم بمیرم ولی دوست دارم دوکبوی ۱۰۳

منفی دارند عبارتند از سقط جنین، یائسگی و خودکشی. آیا ما باید احترام بیشتری نسبت به انتخاب افراد برای پایان دادن به زندگی بگذاریم یا خیر؟ ما به درستی نمی‌دانیم چگونه با مرگ برخورد کنیم. برخی ممکن است افرادی که به انتخاب خودشون به خودکشی می‌رسند رت به عنوان گناهکاران، بازندگان یا شکست‌خورده‌گان توصیف کنند. اما آیا زندگی تا آخرین لحظه همیشه پیروزی است؟ به نظر نمی‌رسد که هر کسی باید در بازی زندگی برنده یا بازنده شود.

به نظرم بهتر است که از شغلم استعفا دهم. زندگی شامل دوره‌های خوب و بد است و باید یاد بگیرم که با پایان آن‌ها کنار بیایم.

پایین‌ترین نقطه

این‌طور حس می‌کنم که کاملاً انرژی‌ام از دست رفته است و خسته شده‌ام. حس ندارم بخواهم به کار پردازم. در زمان ناهار، اصلاً حوصله نداشتم توجه دیگران را جلب کنم، اما نتوانستم با همکارانم همدردی کنم و این کمی باعث افسردگی من شد. چند نفر در مورد دوستم صحبت می‌کردند و از زیبایی او می‌گفتند که حسادت من را برانگیخت. حتی باعث شد دیگران از او بدم بیاید. آیا این وحشتناک نیست؟ واقعاً آیا من آدم دوست‌داشتنی و دلسوزی هستم؟ واقعیت این است که خودم را خوب نمی‌شناسم. فقط نمی‌خواهم احساسات و اضطرابم باعث شود که در پیش دیگران شرمسار شوم. همین

پزشک: «چه‌طور هفته‌ای رو گذروندی؟»

من: «مطمئناً هفته خوبی نبود.»

پزشک: «چه موضوعی پیش آمد؟»

من: «دچار افسردگی و بی‌انگیزگی بودم و در کار هیچ انگیزه‌ای نداشتم. هفته گذشته به ریسم گفتم که تصمیم به استعفا گرفته‌ام. او از من پرسید، چرا؟ من گفتم چون گرفتار مشکلات ذهنی و جسمی شده‌ام و در حال درمان هستم. او هم درک کرد و گفت شاید این استعفا باعث افزایش اضطراب من شود. پیشنهاد داد که هفته آینده مرخصی بگیرم و وقتی در اول نوامبر به کار برگردم، در مورد شغلم صحبت کنیم تا بیشتر آزادی داشته باشم و اگر هنوز حالم خوب نبود، در آن زمان می‌توانیم موضوع را مجدداً بررسی کنیم.»

پزشک: «چه احساسی پیدا کردی؟»

من: «بسیار خوشحال شدم. تا جایی که نزدیک بود گریه کنم. چهار سال است که بدون وقفه در اون‌جا کار می‌کنم. میدانید که کار کردن در یک شرکت احساس پشتیبانی و ثبات به زندگی اضافه می‌کند. برنامه‌های منظم، حقوق و...»

پزشک: «وقتی کار تمام میشه، چه حالی داری؟»

من: «برای من هیچ انرژی و انگیزه‌ای باقی نمی‌مونه، تمام تفریح من اینه که پس از سرکار پیاده‌روی کوتاهی بروم، اما زمانی که به خانه می‌رسم، کاملاً بی‌حال و بی‌انگیزه میشم و به خودم می‌گویم باید کاری انجام بدم اما احساس نمی‌کنم که بخوام هر کاری انجام دهم.»

پزشک: «و چه کاری انجام میدی؟»

می‌خواهم بمیرم ولی دوست دارم دوکبوی ۱۰۵

من: «بیسکویت خوردن، کاکائو و احتمالاً الکل، اما به اضافه وزنم فکر می‌کنم و اوضاع به هم میریزه.»

روان‌پزشک: «اوضاع با دوست پسرت چه جوری پیش میره؟»

من: «او در حال حاضر بهترین اتفاق زندگی منه، تنها وقتی با او هستم، احساس آرامش دارم و تلاش می‌کنم که من رو حمایت کنه و این باعث میشه بسیار به او تکیه کنم.»

روان‌پزشک: «به این موضوع فکر میکنی که به مرور از او خسته بشی؟»

من: «الان که اوضاع خوبه، اما در آینده نمی‌دونم.»

روان‌پزشک: «هیچ اتفاق ویژه‌ای رخ نداد؟»

من: «در حال حاضر، همه چیز در جریانیه که من مسئول صفحات مجازی شرکت هستم. قبلاً تمام محتویات آنلاین رو برنامه‌ریزی می‌کردم، اما چون نمی‌تونستم همه کارها رو به تنهایی انجام بدم، تیم‌های برنامه‌ریزی و بازاریابی در تولید محتواها شرکت کردند. اوایل همه چیز بسیار خوب بود، اما وقتی که کارها پیش رفت، فقط به شخصی تبدیل شدم که محتواهای آنلاین رو انتشار می‌داد. اول، فکر می‌کردم می‌تونم محتوای بیشتری تولید کنم، اما امروز هیچ انگیزه‌ای برای این کار ندارم، به نظر می‌رسه موقعیتم در شرکت در حال افوله.»

روان‌پزشک: «زمانی که تمام مسئولیت به عهده تو بود، اوضاع چه‌طور بود؟»

نتایج خوبی به‌دست می‌آوردی؟»

من: «وضعیت عالی بود، کلی کار به‌خوبی پیش می‌رفت؛ نتایج خوبی گرفتم، ریسم به من گفت که باید به تدریج مسئولیت‌های کتاب‌ها رو بر

عده بگیرم و کارهای جذاب‌تری انجام دهم. از او بسیار سپاسگزارم که این پیشنهاد رو به من داد. اما این روزها فقط در فکر این بودم که چه اشتباهی مرتکب شده‌م؟»

روان پزشکی: «به این موضوع فکر می‌کنی که بعد از استعفا می‌خواهی چه کاری انجام بدی؟»

من: «دارم یک کتاب می‌نویسم و قصد دارم تمامش کنم و کسب و کار خودم رو راه‌اندازی کنم. اگر کسب و کارم خوب پیش بره، اون وقت شغلم رو عوض می‌کنم.»

روان پزشکی: «انگیزه‌ای برای نویسندگی داری؟»

من: «انگیزه زیادی دارم، حجم زیادی از کتابم رو نوشتم و داره تموم می‌شه.»

روان پزشکی: «به نظرم حق با رئیس‌ته و تو خیلی تنها و خسته‌ای. توو بخش‌های دیگه زندگی افسردگی و کسالت موج‌نمیزنه. فکر می‌کنی یک سفر می‌تونه بهترین راه برای ایجاد انگیزه بیشتر باشه؟»

من: «نمی‌دونم، در تعطیلات چوسوک انرژی زیادی گرفتم، ولی الان حس می‌کنم دارم دیوانه میشم چون هیچ انگیزه‌ای ندارم، همیشه عصبانی هستم و ذهنم پراکنده است.»

روان پزشکی: «اگرچه معمولاً تغییر فصل زیادتر ناراحت نمی‌کنه، اما در این فصل افسردگی بیشتری ایجاد میشه، که استراحت بسیار مهمه. امیدوارم از نور خورشید و پیاده‌روی در سفر لذت ببری.»

من: «دقیقاً همین طوره، فقط می‌خوام از این خستگی و روزمرگی فرار کنم.»

می‌خواهم بمیرم ولی دوست دارم دوکبوی ۱۰۷

روان‌پزشک: «چرا تصمیم گرفتی تنهایی بری سفر؟»
من: «اگر همراه کسی برم، مجبورم برای هر کاری هماهنگ بشم باهاش ولی اگه تنها برم، هر کاری که دلم بخواد رو انجام بدم.»
روان‌پزشک: «این ایده خوبیه، فکر می‌کنم فقط همین رو نیاز داری که کمی تنها بمونی. پس چرا گیونگجو رو انتخاب کردی؟»
من: «نمی‌دونستم کجا برم و انگیزه‌ای هم نداشتم، یکی از دوستانم همین جوری عکس‌هایی از سفر گیونگجو رو برام فرستاد، ساختمان‌ها و معابدش بسیار آرام و ساکت به نظر می‌رسید و واقعاً علاقه‌مند شدم که به اون جا برم.»

روان‌پزشک: «خوبه که تجربه‌انزوا و تنهایی رو در محیط‌های جدید داشته باشی، در حال حاضر، به پایین‌ترین نقطه نرسیده‌ای، وقتی که تو آب فرو میریم، خیال‌مون راحت‌تر چون زمین و زیر پا داریم؛ یعنی قعر دریا رو. می‌دونیم با ضربه به قعر دریا دوباره می‌ایم بالا. بهتره پایین‌ترین نقطه زندگی رو تجربه کنی تا بتونی اوج بگیری»

من: «در مورد من پایین‌ترین نقطه زندگی چه حسی داره؟»
روان‌پزشک: «ممکنه احساس فروپاشی بیشتری نسبت به حال حاضر داشته باشی. می‌خوام داروهات رو کمی تغییر بدم؛ داروی ضدافسردگی می‌تونه روحیت رو بهبود ببخشه و می‌خوام یک نوع داروهای دیگه هم برات تجویز کنم. تمرکزت چه طوره؟»

من: «یک روز خوبه و یک روز افتضاح.»

روان‌پزشک: «این روزها زیاد گریه می‌کنی؟»

من: «دوشنبه گذشته بعد از مصرف داروها، حسابی گریه کردم. دیروز هم این هفته سه بار گریه کردم.»

روان‌پزشک: «به نظرم این چیزی که تو داری توضیح میدی، با افسردگی عادی فرق داره. یک نوع اختلال کم‌توجهی در بزرگسالانه که معمولاً شامل احساس خلأ، بی‌حوصلگی و کاهش تمرکز. برای این حالت یک نوع دیگه از داروها رو تجویز می‌کنم.»

من: (فکر می‌کنم حرف‌هایش دارد حال روحی‌ام را به دقیق‌ترین شکل ممکن توصیف می‌کند) «ممنونم.»

روان‌پزشک: «تا می‌تونی از سفر لذت ببر، دفعه بعد که اومدی این‌جا، بهتره کمی درباره خواهر بزرگتر و والدینت صحبت کنی، چون تا حالا فرصتی پیش نیومده که راجع به اونا صحبت کنیم.»

من: «باشه.»

ایرادی ندارد. افرادی که با تاریکی روبرو نمی‌شوند، قدر

نور و روشنایی را نمی‌دانند

معمولاً هر چیز مثبتی که در اختیارم بود را کم‌اهمیت جلوه می‌دادم و از آن می‌گذشتم. وقتی در یک کار سخت موفق می‌شدم یا لباس فاخری می‌پوشیدم، به خودم می‌گفتم که این دستاورد هیچ ارزشی ندارد؛ این لباس چندان تأثیرگذار نیست. از نظر من، هیچ چیزی با ارزش یا قشنگ نبود.

مشکل اصلی من از عدم اعتماد به نفس و افتخار به خودم ناشی میشد. به اندازه‌ای خودم را حقیر می‌دانستم که سعی می‌کردم ارزش خودم را در نظر

می‌خواهم بمیرم ولی دوست دارم دوکبوی ۱۰۹

دیگران بیابم. اما چون این ارزش خود را قبول نمی‌کردم، راضی و خشنود نمی‌شدم و به همین دلیل خسته و کلافه می‌شدم. به همین دلیل به دنبال شخص دیگری می‌گشتم و در نهایت متوجه می‌شدم که چه دوسته داشته شوم و چه دوست داشته نشوم، هیچ فرقی ندارد و شاد نمی‌شوم. انگار دیگر راهی جز خودکشی نداشتم. این را هم متوجه شده‌ام که اعتماد به نفس و عزت نفس کم موجب می‌شود که دیگران را نادیده بگیرم و با آنها بدرفتاری کنم.

وقتی عزت نفس نداشته باشم، نمی‌توانم عشق آنانی که واقعاً عاشقم هستند را درک کنم و بپذیرم. بنابراین، مدام بقیه را امتحان می‌کنم تا از نیت‌شان مطمئن شوم.

تلخی این اعتماد به نفس کم، نابودم کرده است. از داشتن روابط بی‌نتیجه خسته شده‌ام. از گشتن و پیدا نکردن شادی و رضایت در لحظه حال، خسته شده‌ام. اما اگر دلیل این مسئله اعتماد به نفس کم باشد، نمی‌دانم چه مسیری را انتخاب کنم. به نقطه‌ای رسیده‌ام که نمی‌توانم تفاوت بین دوست داشتن و دوست نداشتن را تشخیص دهم. فراموش کردن دائمی‌ام و حتی عدم وجود راه‌حلی، من را خسته کرده است. اما اگر تصمیم‌گیری من منجر به این وضعیت شده باشد، دلم می‌خواهد بتوانم از آن فراتر روم. امیدوارم آن روز زودتر از راه برسد.

یادداشت روان‌پزشک: از طرف فردی ناکامل به یک فرد ناکامل دیگر

روزی را به یاد دارم که نویسنده این کتاب، دستگاه ضبط خود را روشن کرد. او گفت وقتی به خانه می‌رسد، یادش نمی‌آید که چه چیزهایی بین ما گفته شده است، بنابراین از من خواست تا اجازه دهم جلسات مان ضبط شود. بدون تفکر، پذیرفتم اما از این که متوجه شدم حرف‌هایم برای درمان ضبط می‌شود، در انتخاب کلمه‌هایم دقت بیشتری کردم. سپس نویسنده خواستار نگارش یک کتاب از جلسات ما شد و یک نسخه دستنویس هم برای من ارسال کرد. نگران شدم که دیگران چه نظری درباره‌ی من خواهند داشت و حتی نخواستم صفحه اول کتاب را بگشایم. تنها زمانی کتاب را خواندم که چاپ شده بود و باید بگویم که خجالت زده شدم زیرا از انتخاب برخی کلمات پشیمان بودم و دلم می‌خواست به نویسنده کمک بیشتری کرده باشم.

در کتاب، از جمله‌هایی لطیف‌تر از آن‌چه در جلسه‌های درمانی به کار برده بودم، استفاده کرده بود. در این کتاب حقایق و اطلاعاتی عنوان شده که مرتبط با افسردگی، اضطراب و بی‌حوصلگی در جامعه امروز است، اما این مسائل برای بیمارانی که با شجاعت به آسیب‌های اجتماعی خود پرداخته‌اند و به وضوح تجربیات خود را بیان می‌کنند، کار سختی نیست. این کتاب ثبت جلسات درمانی یک شخص ناکامل است که تجربیاتش را با یک شخص ناکامل دیگر به اشتراک گذاشته. این ثبت، جای بهبود و پیشرفت دارد، زیرا

زندگی همه ما - حتی خوانندگان این کتاب - جای بهبود و پیشرفت دارد. این کتاب بر روی صحبت‌های من با خوانندگانی تمرکز دارد که ممکن است افسرده باشند و در وضعیت نقصان روحی باشند و امیدوارم که آن‌ها به ندای درونی خود گوش دهند زیرا قلب انسان حتی وقتی که می‌خواهد بمیرد، هم‌چنان دوست دارد دوکبوی بخورد.

پی‌نوشت: بازتابی از زندگی پس از درمان

سم شادی

مادرم به‌طور مداوم بر این باور بود که من احمق هستم و هیچ اعتماد به نفسی ندارم. او معمولاً در جملات خودش خودش را سرزنش می‌کرد و می‌گفت: «تو خیلی خنگ هستی، چقدر احمق‌م! وقتی دیگران حرف می‌زنند، نمی‌توانم منظورشان را فهمم. اصلاً اعتماد به نفس ندارم و نمی‌توانم هیچ کاری انجام دهم.»

امکان نداشت که مثل او نشوم و معایبش را به ارث نبرم. من و خواهرانم درونگرا هستیم و اعتماد به نفس نداریم. دوران کودکی‌مان، اوضاع‌مان افتضاح‌تر چون از همه چیز وحشت داشتیم. مادرم فقط به نقاط ضعف ما اشاره می‌کرد و بلند بلند می‌گفت: «این دختره که به خاطر بیماری‌های آگزمایش، اصلاً اعتماد به نفس نداره.»

در نتیجه، حس عدم عزت‌نفس و خودسرزنی کمی کم در من رشد کرد. وقتی بزرگ شدم دوست داشتم با اعتماد به نفس باشم و از هیچ چیز نترسم.

مادرم هم چنان ما را مقصر می‌دانست و از کوچک‌ترین اشتباه ما از کوره در می‌رفت. دوست داشت موفق باشیم. برای مثال، شغل مهمانداری هواپیما را انتخاب کنیم یا به کلاس‌های ورزش و رقص برویم. باز هم جای شکرش باقی است که این موارد را به ما تحمیل نکرد.

در برهه‌ای از زندگی‌ام اگر کسی می‌گفت که شاد و سرحال باش، خشم تمام وجودم را فرا می‌گرفت! به خاطر درونگرایی و خجالتی بودنم، همیشه در محل کار، مدرسه و دانشگاه، مشکل داشتم. چون اهل کارها و فعالیت‌های گروهی نبودم.

بهترین حرف‌هایی که شنیدم، این‌ها بودند: چرا تلاش می‌کنی همیشه شجاع و شاد باشی و اعتماد به نفس بالا باشه؟ در زمان حال زندگی کن و از تجربه لحظه‌ها لذت ببر.

از تظاهر خوشم نمی‌آید. دلم می‌خواهد خودم باشم. مخصوصاً خیلی بد است که ترسوها تظاهر به شجاع بودن می‌کنند. بدتر این است که به آدم ترسو بگویند ترس. یعنی تظاهر به شجاعت کن!

بر همین اساس، وقتی دانشگاه بودم و باید سخنرانی ارائه میدادم، به هم‌کلاسی‌هام میگفتم که موقع سخنرانی مضطرب و سرخ میشم. پس اصلاً نترسید. آن‌ها هم می‌زدند زیر خنده ولی سخنرانی‌ام بدون سرخ شدنم تمام می‌شد. دیگر مثل توی دبیرستان به من صورت قرمزی نمی‌گفتند.

از امیدبخشی‌های الکی متنفرم و دلم می‌خواهد گردن گوینده‌اش را بشکنم! امروز با نویسنده‌ای قرار دارم که باید کارهای چاپ کتابش را انجام دهد. این اولین تجربه‌ام است و باید برایش نحوه نویسنده‌گی کتاب و روند کار را

می‌خواهم بمیرم ولی دوست دارم دوکبوی ۱۱۳

توضیح دهم. یادم باشد هر حرفی از دهانم بیرون نیاید و خیلی عادی برخورد کنم. معمولاً این جور مواقع، دستپاچه و مضطرب می‌شوم. ولی دلم نمی‌خواهد تظاهر به عادی بودن کنم. می‌خواهم همان خود واقعی‌ام باشم. لازم نیست الکی ادای موفق‌ها و شادها را دریاورم. باید نگرشم را تغییر دهم. دست از جنگ درونی با خودم بردارم. باید از ناامیدی به سمت امید، از غم به سوی شادی و از بی‌انگیزگی به سمت انگیزه حرکت کنم. این جوری به سوی اتفاق‌های خوشایند زندگی هدایت می‌شوم و رفتار و زندگی‌ام متحول می‌شود.

وظیفه زندگی

مغزم پر از افکار مثبت است که به ذهنم می‌رسد، اما یافتن افراد خوب کاری دشوار است. به دلیل این که تبدیل شدن به یک فرد خوب فرآیند بسیار دشواری است. جدا از شخصیتی که هر فرد با آن متولد می‌شود، تغییر افکار و رفتاری که سال‌ها آن‌ها آموختیم، بسیار دشوار است. به همین دلیل، هنگامی که شخصی نصیحت می‌کند و می‌فهمم که نصیحتش می‌تواند خوب و مفید باشد، نمی‌توانم بیش از ده روز به آن عمل کنم. البته که کلام و رفتار انسان‌ها بسیار متفاوت است، به هر حال می‌توان کلام را به راحتی پنهان کرد اما پنهان کردن رفتاری که در ضمیر ناخودآگاه یک فرد ثبت شده تقریباً غیر ممکن است.

بیشتر افراد نمیتوانند به گونه‌ای زندگی کنند که حرف و عمل‌شان سازگار باشد. مهم نیست چقدر کتاب می‌خوانند یا تلاش می‌کنند چیزی را به یاد

بیاورند، چالش این است که همیشه به الگوهای قدیمی خود باز می‌گردند. من عاشق افرادی هستم که خطاهای گذشته خود را قبول کرده و ثابت کرده‌اند که رفتارشان دگرگون شده است. شاید به همین دلیل است که وقتی درباره افرادی که همیشه حرف‌های خوب می‌زنند می‌خوانم، احساس خوبی نمی‌کنم. برای یافتن کسی که حرف و عملش یکی است، کمی سختی دارم. جالب است که حتی وقتی فردی از این نوع را پیدا می‌کنم، هم‌چنان احساس راحتی نمی‌کنم و احساس کوچکی می‌کنم که ممکن است دیوانگی‌مان مرئی شود و دیدگان حقارت به ما بیندازند، شاید به همین دلیل من با افراد ساده و صادق بهتر کنار می‌آیم.

در حال حاضر احساس نیاز به راهنمایی و انگیزه دارم که اصلاً احساس خوبی نیست. من ناراحت و بدبخت به دنیا آمده‌ام و به نظر نمی‌رسد که فکر و دیدگاه قوی‌ای داشته باشم. واقعیت این است که تنها چیزی که در آن تبحر دارم، پشیمانی و خودسرزندی است. شاید بتوانم این دو احساس را کنترل کنم ولی نمی‌توانم به طور کامل آن‌ها را متوقف کنم. با تمام وجودم می‌فهمم اما برای اصلاح رفتارم به سختی می‌توانم پیشرفت کنم. من حامی حقوق زنان و مخالف تبعیض نژادی هستم، اما وقتی با یک خارجی روبرو می‌شوم، به او بدگمان می‌شوم و وقتی زنی را که به دلایل سیاسی آرایش نمی‌کند، می‌بینم، با نفرت نگاهش می‌کنم. این دورویی من را به دردسر می‌اندازد. اما هیچ‌یک از این احساسات ریشه در سرزنش یا نفرت از خود ندارد. تنها نیاز است که قبول کنم که هنوز جا برای پیشرفت دارم و این لحظات را فرصت‌های پیوسته‌ای برای خودشناسی بینم. حس شادی و شرم

در فرآیند یادگیری چیزهای جدید، به همراه من است و مرا به سمت تغییر هر چه بیشتر هدایت می‌کند.

بهترین راه پیشرفت، پیش رفتن به آرامی است، هرچند که ممکن است خسته‌کننده باشد. باید تأخیر در قضاوت‌های خود ایجاد کنم و خودم را به هیچ وجه مجبور به هیچ کاری نکنم. باید تعداد بی‌شماری از قضاوت‌ها و احساس‌ها را که در داخل من برجسته می‌شود، قبول کنم. سرزنش کردن خودم نمی‌تواند من را به شخصی بهتر و هوشمندتر تبدیل کند. به نظر می‌رسد که دارم یاد می‌گیرم چه طور با وجود شرایطی که وجود دارد، زندگی کنم. سنگینی‌ها و آسان‌سازی کردن زندگی کوتاه مدت نیست. این یک فرایند است که باید تا آخر عمر ادامه دهم. باید خود اندک و فقیرم را به شکلی که هستم قبول و درک کنم که طرف مقابلم هم تمام تلاش خود را می‌کند. نباید دیگران را همان‌طور که خودم را قضاوت می‌کنم، سخت گیرانه قضاوت کنم. باید قبول کنم که هر فردی نقطه ضعف‌های خود را دارد و اولین گام، پذیرفتن نقاط ضعف خودم است. از خودم انتظار کامل بودن را نباید داشته باشم. بهترین راهکار این است که هر روز چیزهای جدید یاد بگیرم و آگاهی به دست آورم.

موضوع عشق

وقتی به گذشته نگاه می‌کنم، می‌فهمم که تصمیم‌های زیادی را بر اساس عشق گرفتم. اما بسیاری از اوقات، عبور از منطق و تنها گوش دادن به ندای قلبم، من را به انتخاب‌هایی رسانده که فقط در محیط دانشگاه و سرکار از

آن‌ها استفاده می‌کردم. در این دو حوزه، اولویت برایم قدرت و پول بود و این باعث شد که به جای رویاها و حتی نوشتن، به دنبال این دو مورد بروم. با افرادی که دوست دارم هم به همین شکل رفتار می‌کنم. نور چشمانشان و علاقه‌شان به شیرجه زدن در عشق، از ویژگی‌هایی است که به آن‌ها علاقه دارم. هرگز نتوانسته‌ام با نیمی از قلبم کسی را دوست داشته باشم و بگویم این مقدار عشق برایم کافی است.

اگرچه من تا حدی منفعل هستم، اما همه چیز را به اشتراک می‌گذارم. این تمایلات موجب می‌شود که نتوانم آینده روشن و دقیقی تصور کنم و برنامه‌ای مفصل داشته باشم. عشق به من انگیزه می‌دهد و محرک است و از آن‌جا که اعتقاد ندارم فقط باید به منطق پایبند بمانم، می‌خواهم از حالت احساسی و انسانی هم لذت ببرم. دوست دارم دستان کسی که احساسی مانند من را دارد، بگیرم و با او قدم بزنم. سخت است این را بگویم که آیا عقل بر احساس ارجح است یا بالعکس، اما می‌دانم که آن‌ها دو مفهوم متفاوت هستند و اگر باید انتخاب کنم، قطعاً عشق و احساس را ترجیح می‌دهم.

انزوا، جایگاه خیلی خاصی است

روی دیوار چشم‌هایی نقش برجسته دارند. خارج از مکان کار، در گوشی‌ها، تصاویر غیرقابل تصور به وجود آمده است که در فضای پر از هیاهوی کوچه‌ها پخش می‌شود. زمانی که انسان به تنهایی با این تصاویر مواجه می‌شود، ترس هم با او همراه می‌شود و چشم‌های بسیاری در تاریکی به او خیره می‌شوند، در این حالت تمام کلمات و رفتارهای او به دقت مورد

بررسی قرار می‌گیرد.

انزوا مانند یک آپارتمان یک خوابه به نظر می‌رسد، زیر پتویی که کاملاً به اندازه بدنم است، زیر آسمانی که در زیر آن گام برمیدارم، هنگام خیره شدن به آن احساس خاصی به من دست می‌دهد، احساسی که وقتی در یک مهمانی قرار دارم، ناگهان در وجودش شکل می‌گیرد. انزوا در خودسرزندی من آشکار می‌شود، در لحظاتی که دستانم با بیقراری در جیبم تکان می‌خورند... وقتی در آپارتمان خود به آن فکر می‌کنم... وقتی صدای ضبط شده‌ام را گوش می‌دهم و نگاهم موقتا به دور اطراف می‌افتد. حتی اگر از اینکه به دیگران خیره شوم ترس وحشتناکی دارم، متوجه می‌شوم که کسی حتی به من توجهی هم نمی‌کند. آیا تمام این افکار منزوی که از این مکان‌ها حاصل شده‌اند، می‌توانند به یک نقاشی منحصر به فرد تبدیل شوند؟ این تحقیر و عزت تمام نقاشان است.

رنج و تسلی

زمانی که به مفهوم عشق در کار یا هر زمینه دیگری فکر می‌کنم، اغلب به یاد می‌آید که چه تصمیماتی بر اساس عشق گرفته‌ام و این ایده‌ها حتی چنان در ذهنم نقش می‌بندند که گاهی فکر می‌کنم که اشتباهی مرتکب شده‌ام و باید بیشتر به این مسائل توجه کنم. این حالت هم همراه با رنج است و هم با تسلی؛ زیرا به من یادآوری می‌کند که هیچگاه نمی‌توانم گذشته را تغییر دهم و این باعث تسلی شده است که دیگر هرگز همان اشتباه را تکرار نکنم.

اگر این موضوع مربوط به محیط کار باشد، تسلی بیشتری را تجربه می‌کنم. اما اگر به عشق مرتبط باشد، رنج بیشتر خود را نمایان می‌کند زیرا وقتی متوجه می‌شوم که باید بهتر با آن شخص رفتار کنم، در آن لحظه او دیگر در کنارم نیست و این فکر باعث احساس خلاء و دردناکی می‌شود. از آن‌جا که به عنوان "جوان" شناخته می‌شوم، نگرانی من ارائه ایده‌های جدید و نو شده است و این واژه همیشه مرا همراهی می‌کند. این احساس از تنش به وجود آمد و من تا به حال به نظر دیگران به اندازه معرف‌هایی که در جریان زندگی‌ام تعیین‌کننده هستند، اهمیت داده‌ام. از آن‌جا که ایده من به عنوان "جوان" مورد بحث قرار گرفته است، احساس ناامنی به من دست داده و باعث شده حرکتی که به عنوان نویسنده جوان انجام می‌دهم با اضافه کردن احساس برتری همراه باشد، اما در نهایت باعث احساس ناامیدی شد. این عادت به انتقاد هیچ وقت با واقعیتی که نویسنده حرفه‌ای نیستم، نمی‌آمیزد، و با وجود داشتن شغلی در یک نشریه، هیچ کتابی را کامل نخوانده‌ام. این معرف هیچ وقت نمی‌تواند تمام ابعاد یک شخصیت را توصیف کند. در نتیجه، تلاش می‌کنم تا وجود دیگران را به عنوان معرف در زندگی‌ام کم کنم.

زمانی که متوجه شدم فردی که به او حسادت داشتم، به یک دانشگاه پایین‌تر از خودم رفته است، آن زمان آرامش پیدا کردم. اما زمانی که فهمیدم فردی که احساس می‌کردم کم‌کیفیت است، به چه دانشگاهی رفته است، ناگهان او را باهوش‌تر از خودم در نظر گرفتم و حسادت کردم. این تغییر در من سبب سرزنش و احساس عذاب وجدان می‌شود و فکرهای مسخره‌ام مرا

شرمسار می‌کند. می‌خواهم خودم را تغییر دهم. احساس می‌کنم که در حال تحول هستم و امیدوارم روزی برسد که همه ما بدون توجه به معرف‌ها احساس خوبی نسبت به خودمان داشته باشیم.

خواب

در یک رویا مادر و خواهر بزرگترم را می‌بینم. از مادرم که جوان شده است، می‌خواهم عکس بگیرم اما دوربینم کار نمی‌کند. به خاطر این که گذشته است. این رویا همیشه در گذشته دیده می‌شود. خاطره‌های آن رویا کمرنگ شده و من نمی‌توانم صورتش را به یاد آورم. می‌خواهم صورت جوان مادرم را دوباره ببینم.

بعد از گذشته خواب، می‌بینم مادر بزرگم که هرگز زیاد حرف نمی‌زند و از کسی بد نمی‌گوید. او همیشه آهسته به بیمارستان‌ها می‌رود و خیلی نگران است. من هم با او همراه می‌روم و به او حرف می‌زنم. زندگی او در بیمارستان‌ها و اشتباه‌های مرتبط با آن، مرا نگران می‌کند. اما او واقعاً یک شخص بامزه است.

بعد از جلسه خوشامدگویی، با مدیرعامل شرکت‌م برخورد کردم. زمانی که او از اهدافم برای سال جدید پرسید، خجالت کشیدم و پاسخ کلیشه‌ای دادم. این موجب شد که از خودم ناراحت شوم. همچنین، خاله ام که همیشه مرا مراقبت می‌کرد، اکنون از ما دور است و این امر مرا ناراحت می‌کند. همیشه از خاله گوارا، که به من و خواهرهایم مراقبت می‌کرد و وظیفه مادر دوم ما را بر عهده داشت، خاطراتی دارم. او فردی خاص بود و با ما به

شیوه‌ای دوستانه حرف می‌زد و همیشه با حس مسئولیتی به ما کمک می‌کرد. در زمان‌هایی که مشکل پیش می‌آمد و به کمک نیاز داشتیم، او همیشه حاضر بود کمک کند. خاطرات با او، یادآوری می‌کنند که باید تغییر در زندگی او را قبول کرد و دیگر انتظار داشتن از او مثل گذشته نیست. زندگی او تغییر کرده و باید برای متوجه شدن به این موضوع عمیق‌تر پردازم. احساس همدردی یک تصور است که باید آموخته شود و تصور کردن آن مفید است. باید تلاش کنم تا همدردی را نسبت به افراد دیگر به خوبی تجربه کنم. این تلاش می‌تواند راهی برای یافتن همبستگی عاطفی با دیگران باشد و از برقراری ارتباطات معنی‌دار جلوگیری می‌کند. من با تلاش در راستای درک احساسات و همدردی با دیگران، به دنبال ایجاد روابطی مثبت و صمیمی با افراد هستم که تا کنون این ارتباط را از دست داده‌ام.

زندگی بدون معرف

در نشریه‌ای که در آن مشغول هستم، قرار است تا تابستان کتاب جدیدی از یک نویسنده بسیار محبوب را ویرایش کنم. ویراستار مسئول این کتاب مراسمی برای تبادل ایده‌ها با نویسنده در نیمه فوریه برگزار کرده و از من خواهش کرده است تا اگر امکانش هست در این جلسه حضور داشته باشم؛ زیرا از آن جهت که نویسنده مورد علاقه مردم است، امیدوارم که با حضور در جلسه، ایده‌های جوانانه و خلاقانه‌ای را ارائه دهم. این فرصت حضور در جلسه به من حس الهام و هیجان داد؛ اما هنگامی که به من به عنوان "جوان" اشاره شد، احساساتم به هم ریخت و نگران شدم که چگونه باید ایده‌های نو

و جدیدی ارائه دهم؟ کلمه "جوان" هم‌چنان در ذهنم به دنبال بود و هنگامی که آن را ناگهان می‌شنیدم، احساس نگرانی و فرضیه تحریک‌کننده‌ای را تجربه می‌کردم.

با یکی از دوستانم در این باره بحث کردم و او با صدای بلند و متعجب گفت که چرا وقتی از کسی به عنوان "جوان" یاد می‌شود، مقدماتی منفی وجود دارد؟ ایده‌های برتر همواره از افراد مجرب‌تر و سنجیده‌تر به دست می‌آیند و بررسی‌ها و دیدگاه‌های متعدد کنار هم همواره به ایده‌ها و نظرات یک شخص واحد پیشرفت بیشتری می‌دهد. این مسئله به یک نکته مهم اشاره می‌کند: همیشه در مقابل، معیارهایی را تعیین می‌کنیم و من هم از این قاعده مستثنی نیستم. کلمه "جوان" یک تازگی موقت نیست که تا ابد ما را همراهی کند؛ بلکه تمرکز من بر روی انتظاراتی است که این کلمه در پس آن دارد، همانند انتظاراتی که مدرسه یا رشته تحصیلی در دانشگاه از ما دارد. این امر باعث ایجاد فشارهای غیر ضروری می‌شود که درحقیقت به تأخیر کاری می‌انجامند.

بر همین اساس، به خود می‌گویم که با عواقب فکری منفی مواجهم، اما هم‌چنان دیگران از طریق معرفه‌هایی که به من تعلق دارند، به من نگاه می‌کنند. تصمیم گرفتم فیسبوک اطلاعات مرتبط با تحصیلاتم و شغلم را پاک کنم زیرا نام دانشگاه و شغلم باعث خودمراجعه بیشتر به خودم و برتری ظاهری می‌شدند، اما این باعث می‌شد که حس ناامنی و رهاشدگی‌ام هم تقویت شود. انتساب به رشته تحصیلی و شغل، نمی‌تواند شخصیت کامل یک فرد را توصیف کند؛ اما گاهی، این معرف‌ها باعث می‌شوند تا با تنش‌ها

و استرس دست و پنجه نرم کنیم. من همیشه از مقایسه با دیگران که به من مرتبط شده‌اند، برای تقویت حس برتری استفاده می‌کردم. به هر حال، من اعتقاد دارم که می‌توانم تغییر کنم؛ اگرچه احساس می‌کنم هنوز کامل تغییر نکرده‌ام اما بر روی قسمت‌هایی از خود که در حال تغییر هستند تمرکز می‌کنم و در امیدی هستم که بدون نیاز به معرف‌ها، بتوانم حس خوبی نسبت به خودم تجربه کنم.

خواب

در گذشته، خواب دیده بودم که مادر و خواهر بزرگترم در آن حاضرند. می‌خواستم عکسی از مادرم که جوان‌تر شده بود، بگیرم. اما دوربینم عکسی نمی‌گیرد، زیرا زمان گذشته است و ما فقط برای یک مدت کوتاه در آن فضا حضور داریم و سپس ناپدید می‌شویم. حتی نمی‌توانیم خودمان را در عکس ثبت کنیم.

من در آن خواب، مادرم را در قاب دوربین می‌بینم و این که با خواهرم به خوبی و با خوشایندی و بی‌درنگ همراه هستیم. در حالی که نمی‌توانستیم لحظات خوشی مان را ثبت کنیم تا بعدها به یاد بیاوریم، اما احساس شادی داشتیم چون با یکدیگر بودیم.

خاطره خواب در ذهنم محو شده است و دیگر نمی‌توانم آن را به یاد آورم. این خواب زیبا اما غمگین، به دیگر داستان‌های زندگی منتهی شده بود و فکر می‌کردم تا مدت‌ها نتوانم به تنهایی سفر کنم.

در ادامه، راه خودمان را ادامه دادیم و به مرکزی که فستیوالی در آن برگزار می‌شد، رسیدیم و افراد مسن زیادی در آن شرکت داشتند. من مادر بزرگم

می‌خواهم بمیرم ولی دوست دارم دوکبوی ۱۲۳

را بغل کردم، برایش آرزو کردم که وقت خوبی داشته باشد و بعد برگشتم. وقتی برگشتم دیدم هنوز برایم من دست تکان می‌دهد. آن‌قدر به چشم او نگاه کردم تا به یک نقطه تبدیل شد.

من به گفت‌وگویی که روز قبل با مادر بزرگ داشتم فکر کردم و از او پرسیده بودم که کدام لحظه شادترین لحظه‌ی زندگی او بوده است؟ او گفت که هر روز تنهاست و چگونه می‌تواند لحظات شادی داشته باشد؟ با خجالت از او پرسیدم که آیا خوشحال نیست که من اینجا هستم؟ او پاسخ داد: «مشخص است که بسیار خوشحالم که تو اینجایی.» من تصمیم گرفتم با عشق به او فکر کنم، زیرا وقتی عشق در میان است، این احساسات غیرقابل اجتناب می‌شوند. هر وقت به مادر بزرگ فکر می‌کنم، قلبم درد می‌گیرد و از این احساس ناخوشایند، دچار دل‌زدگی می‌شوم، اما تصمیم گرفتم با عشق به او فکر کنم.

مادر بزرگ

مادر بزرگ همیشه سختگیر نیست و هرگز پشت سر دیگران حرف نمی‌زند. یک‌بار از او پرسیدم که اگر از صفر تا صد به پدرم که دامادش است، عددی بدهد، چه عددی می‌دهد. در جوابم گفت: «اگر تو بودی چه عددی به پدرت میدادی؟» من شجاعانه به پدرم عدد صفر را دادم و مادر بزرگ خندید و به سؤال انگیزه‌بخش من پاسخی جالب داد که من را وادار کرد از او بپرسم: «اگر با مردی شبیه پدرم روبرو شوم و بخواهم با او ازدواج کنم، اجازه می‌دهی؟» و جواب او به شکلی مطمئن گفت: «هرگز!»

او واقعاً شگفت‌انگیز است. یک روز، در حالی که با مادربزرگ زندگی می‌کردم، با او به مرکز شهر رفتیم. وقتی در خیابان‌های سونچون قدم می‌زدیم، او از من پرسید: «حتماً از اینجا خسته شده‌ای و خواسته‌ای بروی، درست است؟» من به او تضمین دادم که اصلاً چنین نیست و به اختصار دلیل ماندن پیش مادربزرگ را بیان کردم، این برگشت ذهنی احتمالاً برایم سخت بود اما همیشه این موضوع را تکرار می‌کردم که حوصله‌ام سر نرفته و نمی‌خواهم از آنجا برم. در واقع، مادربزرگ خیلی پرحرف نبود. همواره زود به سکوت می‌رسیدیم و بعضی وقت‌ها در گفت‌وگوهایمان، حتی وقتی که کنارش بودم، خیلی پرشور نبود. او در مکان زندگی‌اش کمی دست‌وپا زدن وجود نداشت. من نمی‌خواستم وقتی کنار او هستم، گوشی در دستم داشته باشم و بیشتر اوقاتم را کنار او سپری کنم. آنچه که می‌خواستم این بود که با او صحبت کنم. او همیشه داستان‌ها و اسرار جالبی برایم داشت اما اخیراً فکر می‌کنم که حسی شبیه دلسوزی به من داشت. ولی من دوست دارم با عشق از او یاد کنم.

کلیشه و دروغ‌های احمقانه

پس از ملاقات و خوش آمدگویی، به طور اتفاقی با مدیرعامل شرکت برخورد کردم. به‌طور کلی از بزرگسالان می‌ترسم، حتی از بزرگسالان با نفوذ، بیشتر. بنابراین می‌توانید تصور کنید که چه ترس وحشتناکی مرا فرا گرفت هنگامی که مدیرعامل را دیدم. او از من پرسید که اهدافم برای سال جدید چیستند؟ وقتی کمی تأخیر

کردم، با صدای بلند گفت که فکر نکند از نظر من هدف یک کلمه تزئینی باشد. پس از این اظهار نظر، گفتم که اولین هدفم برای سال جدید این است که یکی از پرفروش‌ترین کتاب‌ها را ویرایش کنم. اما چرا از این پاسخ شرمسار شدم؟ به دلیل این که بسیار کلیشه‌ای و احمقانه بود. واضح است. من به کتاب‌های پرفروش علاقه‌ای ندارم. واقعاً فقط می‌خواستم گفت و گو در اسرع وقت به پایان برسد. اگر می‌گفتم که هدفم این است که کتاب‌های خوبی منتشر کنم، مطمئناً صحبت‌مان ادامه می‌یافت و سوالات بیشتری مطرح می‌شد. اما پاسخم خجالت‌آور بود واقعاً می‌توانستم صادقانه به آن سوالات پاسخ دهم. معمولاً افرادی هستند که بدون حيله و تزوير به این سوالات پاسخ می‌دهند و از سلامت جسمی و روحی برخوردارند. به آن‌ها حسادت می‌کنم.

خاله ام

دیروز مادرم برای انجام چکاپ ماهیانه به بیمارستان رفت و برنامه این بود که مادر بزرگ هم به سئول بیاید. همواره نگران بودم که ممکن است مادر و مادر بزرگ در محیط‌های ناآشنا گم شوند، و این ترس باعث شد که من به خاطر نگرانی‌های زیاد ناچار به گرفتن مرخصی و همراهی آن‌ها شوم. مادر بزرگ هر سه ماه یکبار برای انجام چکاپ به بیمارستان می‌رود تا نسخه‌های خود را تمدید کند. ابتدا به بیمارستانی در آنسان می‌رفت، سپس به بیمارستانی در منطقه یونگدونگیوی سئول و در حال حاضر به ایلسان در حومه‌های شمالی می‌رود. خاله کوچکم هر سه ماه یکبار مادر بزرگ را به

ایلسان می‌برد و سپس مسئولیت به خاله بزرگترم واگذار می‌شود. متأسفانه خاله گوارا که در ایلسان زندگی می‌کند، تلفن را جواب نمی‌دهد و علت آن نامعلوم است. مادرم ناامید است و مادربزرگ ناخوشحال. به دلیل احتمال این که خاله ممکن است نخواهد خودش را درگیر مادربزرگ کند. برای من و خواهرهایم، خاله گوارا نقشی بسیار ویژه داشت و همواره از ما مراقبت می‌کرد، بهتر از مادرم ما را می‌فهمید. این خاطرات باعث شد که بالاخره درک کنم که همه انسان‌ها تغییر می‌کنند و نمی‌توان انتظار داشت که همه همیشه به یک شکل و یک روال باقی بمانند. این که همه باید بار سنگینی را بر دوش‌شان بکشند. این زندگی خاله گوارا دقیقاً این چنین بود، اما ما به اندازه کافی به آن توجهی نداشتیم و باعث شدیم توجه‌مان از این مهم دور شود. گذشته خاله گوارا و اهمیت نادیده گرفتن برای ما تداعی‌کننده ایده‌های نادرستی بودند اما درنهایت باید به این ادراک برسیم که باید بیشتر برای درک دیگران تلاش کنیم، چرا که این تلاش‌ها ارزشمندترین اقداماتی هستند که می‌توان برای ارتباط گران‌بها انجام داد.

سگ‌هایم همه چیزم هستند

سگ‌های من تمام زندگی‌ام هستند. بوگی سه ساله، سوجی نه ساله و جودینگ پانزده ساله است. هنگامی که جودینگ کوچک بود، به او "جودینگ موشکی" می‌گفتم زیرا وقتی درب باز می‌شد و از آسانسور بیرون می‌پرید، پرشش و سرعتش آنقدر بالا بود که مانند یک موشک می‌شد.

هر بار که بعد از یک روز طولانی در خانه را باز می‌کردیم، برای بلند

کردنش از روی زمین خیلی تلاش می‌کردیم. همیشه می‌دانست که زمان غذا خوردن فرا می‌رسد و او دور ما می‌گردید تا یک تکه سیب زمینی شیرین یا بیسکویت دریافت کند. وقتی مرغ سوخاری یا گوشت کباب آماده می‌شد، قلب کوچکش مثل یک ساعت کار می‌کرد، چشمانش درخشان بود، دماغش خیس و پاها و دست‌هایش هنوز صورتی بود و بوی بچه‌ها را می‌پراکند.

هرگز یاد نگرفته بود که به حمام یا بالکن برود اما همیشه به آن‌جا می‌رفت. بسیار حسود بود، سال‌ها رفتارهایش را نادیده گرفتیم، اما در این روزها همه این رفتارها کم‌کم نامرئی شده و کاملاً از بین رفته است. بیشتر نیاز نیست که قلاده به او ببندم، زیرا که حتی او همکف دست و پاهایش برای من راه می‌رود و دیگر گوش‌هایش به پا ما توجهی نمی‌کند، تا جایی که وقتی در را باز می‌کنیم، با شوق و خوشحالی بالا نمی‌رود. فقط وقتی که صدایم را می‌شنود، بیدار می‌شود اما حتی دیگر شیر نمی‌خورد و گاهی او دیگر به غذایش اهمیت نمی‌دهد. تپش قلبش نامنظم است، چشمانش نوری ندارد، دماغش خشک و پا و دست‌هایش سیاه شده است. دیگر به بالکن نمی‌رود تا دستشویی کند و یادم نمی‌آید آخرین باری که صدای "واق واق" او را شنیدم، کی بود. گاهی تا حدی می‌خوابد که من می‌ترسم، موهای سفیدش قلبم را به درد می‌آورد. حال که سوجی و بوگی جوان را می‌بینم، به جودینگک پیر فکر می‌کنم و قلبم درد می‌کند. بیشتر از همیشه می‌فهمم زمان جودینگک در این جهان به سرعتی بالاتر از زمان خودم گذر می‌کند و وقتی خوراکی می‌خورم و این دو سگ جوانم دوروبرم می‌چرخند، به این فکر

می‌کنم که آن‌قدر پیر نشده‌ام که بتوانم زندگی و مرگ یک موجود زنده را در این دنیا شاهد باشم. همه این شروع‌ها و پایان‌ها سنگینی قلبم را افزایش می‌دادند و زمانی که روی صندلی دراز کشیده‌ام و سگ‌هایم دورم هستند، احساس می‌کنم زمان‌مان با ارزش و شاد است اما آینده، ترسناک و تاریک است. روحیه‌ام را به واژه "ضعیف" ارتباط می‌دهم. من خودم را ضعیف می‌بینم و از هر چیز ضعیفی بدم می‌آید، هم‌چنان می‌خواهم این دو سگ در زندگی‌ام بمانند و هرگز نمی‌خواهم از آن‌ها جدا شوم.

باهم بودن

گاهی فکر می‌کنم کاش می‌توانستم بی‌احساس و بی‌تفاوت باشم، به گونه‌ای که هیچ احساسی را تجربه نکنم و اندوه آور نباشم. دوست داشتم زندگی‌ام ساده و بی‌احساس باشد، کاملاً بی‌حس و بی‌احساس. حس همدردی در زندگی‌ام وجود دارد و سایه‌ای سنگین بر آن انداخته است. البته، همیشه تماشای فیلم، گوش دادن به موسیقی، نگاه کردن به عکسی، گوش دادن به داستان‌های دیگر و یا نوشتن داستان‌های خودم، بدون احساس نبود. اما در عین حال، درونم مثل یک سوراخ کوچکی است که بدون هیچ روند یا قالبی شروع به تراکم می‌کند. این احساس روز به روز برایم خسته‌کننده‌تر شده و تکراری است. به همین دلیل دیواره‌ای را دور خودم ساخته و مدتی خودم را بین این دیوارها نگه داشته‌ام. فکر می‌کردم که برای خودم سرپناهی برای مخفی شدن ایجاد کرده‌ام اما در واقعیت فقط خودم را

در زندانی با خودم محدود کرده‌ام و از این تشبیه آسیب می‌بینم. فکر می‌کردم که این روش به شادی نزدیک می‌کند، اما واقعیت این طور نبود. اشتباهی نمی‌توانستم بکنم حتی از کوچکترین احساسات هم نگذشته و اعتماد به نفسم آسیب دیده بود. همواره خودم را مجبور به فهمیدن این امر می‌کردم که چرا این گونه رفتار می‌کنم، و بدگمانی و انزجار من از دیگران به شدت افزایش می‌یافت. آرزو داشتم آرام و منطقی باشم، اما به محض آرامش، دنیا می‌یخندان می‌شد.

هر بخشی از زندگی که به آن می‌پرداختم، درد می‌کرد. عصبانی و خسته بودم. وقتی به گذشته فکر می‌کنم، می‌بینم که دیواره‌هایی را اطراف خودم ساخته و خودم را داخل آن محصور کرده‌ام. هیچگاه با هیچ کس ملاقات نمی‌کردم، هیچ کس را در دلم نگه نمی‌داشتم و فقط دیواری از یخ را بر دامنه‌ام می‌ساختم. تمرکز بر روی سردی دیگران بود و این باعث شد گرما و شادی زندگی شخصی را از دست بدهم. انواع احساسات منفی در من بیش از پیش جان می‌گرفت و اجازه نمی‌داد نفسی بکشم.

باید یک راه و روش پیدا می‌کردم تا این احساسات را رها کنم. هیچ وقت نمی‌پذیرفتم احساساتم را به اشتراک بگذارم، اما وقتی برای نخستین بار به فکر بهبودی افتادم، حس کردم باید با کسی احساسات و افکارم را به اشتراک بگذارم. این که در گذشته و جوانی ام این کار را انجام می‌دادم الان دردناک تر می‌شود. اما وقتی شروع به صحبت کردن می‌کنم، حس می‌کنم همه چیز درونم حرکت می‌کند، به خصوص فکر می‌کنم همواره با یک نفر باید خودم را واقعی کنم اما کاملاً اشتباه است. پس از آن، احساسات و



افکارم را با خانواده، دوستان، همکاران و حتی غریبه‌ها به اشتراک گذاشتم و به جایی از داستان‌های آن‌ها گوش کردم و با انرژی مثبت آن‌ها خودم را هماهنگ کردم.

در واقع، این دوستی‌سازی همیشگی است که از سر صداقت و از صمیم قلب آغاز می‌شود و تا پایان دنیا ادامه می‌یابد. دیگران از این حقیقت که شما می‌خواهید کنارشان باشید و آن‌ها را درک کنید و بدون آن‌ها ادامه ندهید، مطمئناً آگاه هستند و با هم بودن را از شما یاد می‌گیرند. فهم اشتباه از هم، فاجعه‌سازی با هم، فاصله گرفتن از هم، همه این موارد به ما کمک می‌کند که در زمان حال زندگی کنیم. فکر می‌کنم این روش ساده‌ترین راه برای آرام کردن درون در این دنیای تاریک است.

یک روزگار به شدت تاریک

دائماً در جنگ قرار دارم، در حال مقابله با ده‌ها یا صدها نفر. پس از مدتی دیگر، شمارش آن‌ها غیر ممکن می‌شود. با افزایش تعداد دشمنان خسته می‌شوم و وجدان اخلاقی‌ام را از دست می‌دهم. شاید از ابتدا هم هیچ اخلاقی در من نبوده است و حتی نتوانم به پیروزی فکر کنم. زندگی مانند یک کیف پر از آشغال قدیمی است، که همیشه در کنار خودت نگه می‌داری و می‌ترسی که کسی ببیند. احتمالاً این کیف می‌افتد و شاید اصلاً برایت مهم نیست که کجا می‌افتد. با این حال نمی‌توانی کیف جدیدی بخری و بنابراین باید با دقت کیفیت را نگه داری که تکه پاره‌هایش معلوم نباشد. الان زندگی خودم را همین‌طور در یک کیف برای شما به تصویر کشیدم.

می‌خواهم بمیرم ولی دوست دارم دوکبوی ۱۳۱

وقتی در اتوبوس مشغول نوشتن هستم و شخصی به من از روبروی صفحه گوشیم نگاه می‌کند، می‌ترسم افکارم را بخواند. احتمالاً این افکار خصوصی و تیره، قسمت‌های تاریکی از زندگی‌ام است. من چهره واقعی‌ام را زیر نقاب جمعی پنهان کرده‌ام، نقابی که هیچ نوری نمی‌تواند آن را از پای دریاورد. به همین دلیل افکار من همیشه پاک نیستند و با مشکلاتی روبرو هستند. سعی می‌کنم از روش‌های خوشایند، افکارم را بپوشانم و آن‌ها را پنهان کنم، اما گاهی این کلام زیبا پوچ و بی ارزش است.

می‌دانم که خبری از آزادی مطلق نیست ولی بازهم به راهم در مسیر ناهموار زندگی ادامه می‌دهم. می‌خواهم جایی که راه نیست، راه بگشایم!

افسانه

تنها استعداد من تحقیر کردن دیگران است، همانند یک چراغ در تاریکی که می‌توانم ضعف‌های دیگران را به وضوح تشخیص دهم. در گذشته، عادت داشتم که ضعف‌های آن‌ها را نمایان و به آن‌ها حمله کنم و لذت ببرم. اگر کسی از من می‌پرسید چرا این کار را می‌کنم، واقعاً جواب درستی برایش نداشتم. فکر می‌کنم دلیل آن این بود که خودم را به خوبی نشناخته بودم و از آن‌جا که خودم را خوب نمی‌شناختم، اعتماد به نفس دیگران را نمی‌توانستم تجربه کنم چون این امر برایم چندان آور بود و نفسم را بند می‌آورد. به طور واقع تنها چیزی که انرژی‌ام را به من باز می‌گرداند، دیدن شکست، دستپاچگی و خجالت زدگی دیگران بود. چه زندگی حقیری داشتم!

پنهان شده

به دیدگاه و نگرش افراد اهمیت بیشتری می‌دهم تا شخصیت آن‌ها. باور دارم که دیدگاه شخصیت شامل صداقت است که در کوچکترین و بی‌ارزش‌ترین لحظات نشان داده می‌شود.

با دقت به چشمان، حرکات و کلام فرد مقابلم توجه می‌کنم تا از صداقتش مطمئن شوم. وقتی به کسی علاقه‌مند می‌شوم، سؤالات بسیاری از او دارم اما این سؤالات را جلوی او بیان نمی‌کنم و در حالت‌ها و حرکات مختلف او را بررسی می‌کنم. احساس می‌کنم در قلبم درب‌هایی برای او باز شده و به سؤالاتش پاسخ می‌دهم. از طرفی، برخی سؤالات هستند که هرگز پرسیده نمی‌شوند و فکر می‌کنم این می‌تواند ورای آن نگرانی‌ها و خجالت‌ها باشد که مردم از آن‌ها رنج می‌کشند و جرات پرسیدن سوال‌های خود را ندارند. افرادی را که بدون پرسیدن سؤالات مربوطه، جوابها را از من بیرون می‌کشند، دوست دارم و این نوع از روابط گرم‌ترین احساسات را در من زنده می‌کند. اما گاهی ترسیده‌ام که آیا این سؤالاتی که قورت می‌دهیم، بی‌تاثیر نخواهند ماند و به یک راه خاص می‌رسند یا باعث می‌شوند که ارتباط ما با دیگران قطع شود. این نوع سکوت ممکن است ارتباط عمیق با دیگران را سخت کند و من از آن به شدت وحشت دارم.

خیال پرستی در برابر بدگمانی

ما اغلب همه چیز را با یک نگاه سریع قضاوت می‌کنیم. ممکن است کسی که خیلی فرهیخته و دانا به نظر می‌آید، یک روز در محل غیرمنتظره‌ای دیده

می‌خواهم بمیرم ولی دوست دارم دوکبوی ۱۳۳

شود. در آن زمان، تمایل داریم آن شخص را نادان و سطحی بینیم. این بازبینی‌های سریع باعث می‌شوند که فکر کنیم علاقه به یک نفر در ابتدای ارتباط، مفهومی مبتنی بر سرنوشت آرمانی است. در واقع، همه چیز به زمان‌بندی و کنترل تعیین شده ارتباط دارد. در لحظه‌ای، کسی شاید به نظر تان متفاوت و منحصر به فرد به نظر برسد ولی این فقط یک اتفاق تصادفی است. اما این تصادف‌های جالب، باعث شکل‌گیری ارتباطات و روابط زندگی ما هستند. به همین دلیل نباید منفی‌نگر باشیم.

من مدام در حالت عجیب بین خیال‌پرستی و بدگمانی قرار می‌گیرم. این تبادل نظر بین دو حالت مغناطیسی گرم و سرد باعث می‌شود که درد و غم زندگی را فراموش کنم. حالت حدوسط، حالتی آکنده از عدم وجود انگیزه است که وحشت و ترس زیادی از آن دارم، وقتی نمی‌توانم گرما یا سرما را حس کنم و در حالت کرحتی و بی‌حسی به جلو می‌روم، هیچ فرقی با مرده‌ها ندارم.

درباره نویسنده

بک سُهی، متولد ۱۹۹۰ و دانشجوی فارغ‌التحصیل رشته نویسندگی خلاق است. او پنج سال در یک نشریه مشغول به کار است. به دلیل ابتلا به اختلال افسردگی، ده سال تحت درمان روان‌پزشک بود و تجربه‌های جلسه‌های درمانی‌اش را دست‌مایه مقاله‌های خود قرار داد. پس از آن، این کتاب را نوشت. غذای محبوبش دوکبوکی است. بک سُهی با سنگ نجات‌یافته‌اش جارام زندگی می‌کند.