

می خواهم بمیرم ولی دوست دارم دو کبوتر کی بخورم

بک سہی

مترجم:

الہہ علمی



موسسہ انتشاراتی آقایی

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

موسسه انتشارات آقایی

می خواهم بمیرم ولی دوست دارم دو کبوی 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

تماس: 09124758603 www.Aghaepub.com

فهرست

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

یادداشت مترجم انگلیسی کتاب

کتاب می‌خواهم بمیرم اما دوست دارم دوکبوکی 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، نوشته‌های مارتین 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 دوکبکی 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، بینم. 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

بگویم: من این‌جا هستم! امیدوار بودم که یک نفر من را ببیند، برایم دست تکان دهد، خود را در من بیابد، به من نزدیک شود و هر دو 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 بازهم 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 دفترچه 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 همه ابعاد زندگی‌ام را که تمایل به تحول‌شان داشتم، تغییر دادم --- تحصیلات، وزن، رابطه عاطفی، دوستان و معشوقم --- بازهم 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 هر وقت مریض می‌شدم، مدام گریه می‌کردم. این واقعیت را پذیرفته و تسلیمش شده بودم: من افسرده به دنیا آمده و گذاشته بودم دنیایم روز به روز تاریک‌تر شود.

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 کودکی‌م 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 ننوستم به بقیه بگم کجا و توو کدوم آپارتمان زندگی می‌کنم.»

روان‌پزشک: «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؟ هروقت به کودکیم فکر می‌کنم، ذهنم پر میشه از خاطراتی که توی اون 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.»

روان‌پزشک: «چه احساسی داشتی؟»

من: «ناامیدی؟ دلخوری؟ ناراحتی؟ نمی‌دونم. احساس می‌کردم خانواده‌م یک‌سری راز دارن که نمی‌تونم به کسی بگم... رازهایی که مدام بزرگ و بزرگ‌تر می‌شدن. احساس می‌کردم باید همهٔ اون 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!»

روان‌پزشک: «منظورت رابطه‌ایه که با خواهر بزرگ‌ترت داشتی؟»
 من: «آره. فکر کنم منظورم همینه. عشق و علاقه‌ خواهر به من بی‌قیدوشرط 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.»

روان‌پزشک: «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 تفریح بود. هم ارزش نفرت داشتم و هم می‌ترسیدم از من عصبانی بشه و من رو رها کنه.»

روان‌پزشک: «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.»

روان‌پزشک: «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. یک بار 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 بعد از 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، بعد از قطع رابطه با خواهرت، عزت‌نفست بیشتر شد؟»
 من: «بعضی وقت‌ها احساس می‌کنم عزت‌نفس و اعتماد به‌نفسم بیشتر شده ولی کلاً حالت روحی و افسردگیم سر جاشه. 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، سر راهش قرار گرفته و می‌دونم می‌خواهم باهام بدرفتاری کنه. به همین دلیل، حتی ممکنه به روی خودم هم نیارم که ازش خوشم اومده. تا

امروز هنوز نشده که به پسری بگم ازش خوشم اومده. توو 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.»

روان‌پزشک: «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 امکان‌پذیر نیست.»

روان‌پزشک: «راجع به رابطه‌ت با دوستان بگو.»

من: «وقتی بچه بودم، مثل همه بچه‌ها، دوستی‌هام رو خیلی جدی می‌گرفتم. ولی توو دوران راهنمایی و دبیرستان، دوستانم همش بهم زور می‌گفتن و اذیتم می‌کردن. فکر کنم وقتی وارد دبیرستان شدم، ترس جدا و طرد شدن از گروه، توو وجودم شدیدتر شد. کلاً توو 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.»

روان‌پزشک: «آها! که این‌طور. شغلت رو دوست داری؟ ازش راضی



هستی؟»

من: «توو 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 کندو کاو 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.»

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 کوچیک شروع کنیم.»

من: «اگه 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 نوشته‌هایی 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: «دقیقا همین‌طوره که می‌گید. اما می‌دونم که امکان‌پذیر نیست.»

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

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 گوشی 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 این‌که 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 به‌هم ریختم که به همکارم گفتم کمتر سروصدا کنه. بعد از گفتن این حرف، احساس بهتری داشتم.»

روان‌پزشک: «با این حساب، چه جور آدمی از این‌که 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 اگه از هر ده بار، یک بار هم از