

## فهرست مطالب

- فصل ۱. افسردگی چیست؟ ..... ۷
- فصل ۲. ذهنیت افسرده‌ساز ..... ۲۹
- فصل ۳. «هیچ وقت اوضاع بهتر نمی‌شود» :  
چگونه بر ناامیدی خود غلبه کنیم ..... ۴۹
- فصل ۴. «من یک بازنده‌ام» :  
چگونه از دام خودسرزندی رها شویم ..... ۶۵
- فصل ۵. «نمی‌توانم هیچ اشتباهی را تحمل کنم» :  
چگونه از شر کمال‌گرایی خلاص شویم ..... ۸۳
- فصل ۶. «تمایلی به انجام هیچ کاری ندارم» :  
چگونه با انگیزه و هدفمند باشیم ..... ۱۰۵
- فصل ۷. «تصمیم‌گیری دشوار است» :  
چگونه بر دودلی و تردید خود تسلط کنیم ..... ۱۱۹
- فصل ۸. «من بارها و بارها به نفس خیزه‌ها فکر می‌کنم ...» :  
چگونه بر نشخوار فکری غلبه کنیم ..... ۱۳۷
- فصل ۹. «من فقط سربار دیگران هستم» :  
چگونه در روابط دوستانه اثرگذار باشیم ..... ۱۵۱
- فصل ۱۰. «نمی‌توانم تنها باشم» :  
چگونه بر احساس تنهایی خود غلبه کنیم ..... ۱۶۳
- فصل ۱۱. «رابطه من و همسرم در حال فروپاشی است» :  
چگونه روابط عاطفی مستحکم‌تری داشته باشیم ..... ۱۷۵

فصل ۱۲. «حالا که حالم بهتر شده، چگونه این دستاورد را حفظ کنم» :

۱۹۵ ..... چگونه از عود افسردگی جلوگیری کنیم

۲۰۷ ..... فصل ۱۳. صحبت پایانی

۲۱۱ ..... پیوست الف: درمان‌های بیولوژیکی برای افسردگی

۲۳۱ ..... منابع

۲۳۳ ..... نمایه

[www.abadisteb.pub](http://www.abadisteb.pub)

## فصل ۱

### افسردگی چیست؟

کارن گفت: «همه چیز ناامیدکننده است» و در حالی که به دستانش نگاه می کرد، اشک از چشمانش سرازیر شد. او ادامه داد: «بیدار شدن برایم خیلی سخت است. هر شب ساعتی را برای فردا کوک می کنم، اما نمی خواهم از رختخواب بیرون بیایم. فکر کردن به انجام هر کاری ناراحتی می کند. از صبح می ترسم. هیچ چیز امیدوارکننده‌ای در زندگی من وجود ندارد».

کارن هر روز صبح زود بیدار می شد و ناراحتی شدیدی او را زان می گرفت. او در رختخواب می ماند و تنها به این فکر می کرد که چه زندگی بدی دارد. با خودش می گفت: «پراگندگی من این گونه‌ام؟ نمی توانم هیچ کاری را درست انجام دهم. ذهن کارن پر از این افکار ناراحت کننده می شد و او را از ادامه زندگی ناامید می کرد. هنوز آفتاب نرزه بود که او یک روز دیگر را با بدبختی آغاز می کرد. کارن به عن گفت: «نمی دانم برای چه گریه می کنم. فقط آرزو می کنم، می توانستم برای همیشه بخوابم».

کارن ۳۲ ساله بود که برای اولین بار به دینش آمد. بیشتر از یک سال بود که از گری جدا شده بود و طلاق آن‌ها تا چند ماه دیگر قطعی می شد. شروع زندگی مشترک آن‌ها چهار سال پیش با وضعیت نامناسبی شروع شده بود. گری نسبت به احساسات کارن بی توجه بود و تقریباً به تمام کارهای کارن انتقاد می کرد و از او ایراد می گرفت. کارن با شرمندگی به عن گفت: «من سعی کردم همسر خوبی باشم». سپس در ادامه برای دفاع از خودش گفت: «در اداره سخت کار می کردم و نمی توانستم در خانه همه چیز را آن طوری که گری دوست داشت انجام دهم». گری او را بی مسئولیت، تنبل و بی احتیاط خطاب می کرد. اگر کارن جوابش را می داد، گری انتقاداتش را بیشتر می کرد. هیچ چیز برای گری کافی نبود. او احساس برتری می کرد و کارن هم احساس سرخورده‌گی و خورد شدن داشت.

در ابتدا کارن احساس خوبی نسبت به ازدواج با گری داشت. گری آدم با اعتماد به نفسی به نظر می رسید، از همان مردانی که هدایت کارها را بر عهده می گیرند. کارن هم احساس می کرد می تواند به او تکیه کند. کارن گفت: «او در اوایل آشنایی یک مرد ایده‌آل به نظر می رسید. برای من گل می خرید، من را به رستوران‌های زیبا می برد و به من می گفت که چقدر زیبا هستم». کارن می گفت هفته قبل از ازدواج می دانسته که ازدواج با گری اشتباه است، چون گری یک هفته قبل از ازدواج‌شان از کارن به شدت انتقاد کرده بود و حتی گفته بود که مطمئن



نیست می‌خواهد با او ازدواج کند. اما با این حال کارن در آن زمان احساس می‌کرد نمی‌تواند ازدواج را به هم بزند چون آدم‌های زیادی قرار بود به مراسم عروسی بیایند.

صمیمیت و نزدیکی آن‌ها در همان سال اول از بین رفت. گرما و محبت کمی بین آن‌ها وجود داشت و رابطه جنسی آنان نیز رفته‌رفته کمرنگ می‌شد. گری دیرتر به خانه می‌آمد. بعضی وقت‌ها هم با حالت مست به خانه می‌رسید. او می‌گفت که برای ملاقات کاری با همکارانش بیرون رفته است. گری می‌گفت به خاطر کارش مجبور است با بعضی افراد بیرون از اداره ملاقات کند. در نهایت، کارن مشکوک شد که شوهرش به او خیانت کرده است. اما هیچ مدرکی در دست نداشت. در این بین، آن‌ها تقریباً در مورد همه چیز دعوا داشتند؛ از این که چه کسی مسئول خانه‌داری است گرفته تا خرید و برنامه‌ریزی. کارن استدلال می‌کرد «من هم کار می‌کنم و نمی‌توانم تمام این مسئولیت‌ها را برعهده بگیرم». اما گری همه چیز را برای خودش می‌خواست.

پس از سه سال، گری به کارن گفت که می‌خواهد از او جدا شود. او در محل کارش با زن دیگری آشنا شده بود. آن زن مسئول فروش شرکت بود که یک‌بار طلاق گرفته بود و یک پسر پنج‌ساله داشت. گری ماه‌ها بود که او را می‌دید و معتقد بود: «او مرا درک می‌کند و شخصیتش به من می‌خورد. من واقعاً می‌خواهم از این رابطه خسته‌کننده (با کارن) خارج شوم».

کارن احساس می‌کرد نابود شده است. او از گری به خاطر دروغ و خیانتش شدیداً ناراحت بود، ولی خودش را هم سرزنش می‌کرد. «اگر من جذاب‌تر و جالب‌تر بودم، او هیچ وقت به من خیانت نمی‌کرد. من نمی‌توانم یک مرد را در زندگی‌ام حفظ کنم». او احساس می‌کرد که چیزی برای ارائه و ابراز ندارد. زمان در حال گذر بود و او تنهای تنها شده بود. او به من گفت: «من اکثر دوستانم را در دست داده‌ام. طی این مدت همیشه در خانه در انتظار گری می‌نشستم. قبل از ازدوایم دوستانم را می‌دیدم. اما حالا من هیچ کسی را ندارم».

کارن علاقه و میل خود به چیزهای دیگر را نیز از دست داده بود. «من قبلاً باشگاه می‌رفتم و تمرین می‌کردم. این کار به من انرژی می‌داد و باعث می‌شد در مورد خودم احساس خوبی داشته باشم. اما بیش از یک سال است که دیگر به باشگاه نمی‌روم». او دائماً مشغول خوردن «هله‌هوله» بود، چون برای مدت کوتاهی به او احساس خوبی می‌داد. اما کنترل نمی‌شد بر خورد و خوراک خود داشت و به همین دلیل کمی اضافه‌وزن پیدا کرده بود. می‌گفت: «به من نگاه کن چه کسی مرا می‌خواهد؟»

من از کارن خواستم که تصویر شفافی از شرایط موجود به من بدهد، تصویری از چند و چون افسردگی‌اش. کارن در پاسخ گفت: «من خودم را در یک اتاق خالی می‌بینم، در رختخواب دراز کشیده‌ام و پرده‌ها کشیده شده. من تنهای تنها هستم و دارم گریه می‌کنم». او به من نگاهی کرد و سپس مسیر نگاهش را عوض کرد و ادامه داد: «این زندگی من خواهد بود. من همیشه تنها خواهم بود».

یادآوری احساسات کارن، مرا ناراحت می‌کند. می‌توانم احساسات درد، ناامیدی و خودسرزنی شدیدی را ببینم که کارن از آن رنج می‌برد. او طلاقش را دلیلی بر دوست‌نداشتنی بودن خودش می‌دانست و فکر می‌کرد هیچ کس او را نمی‌خواهد. کارن روابط خوب گذشته با اطرافیانش - آن‌هایی که او را دوست داشتند و به او احترام می‌گذاشتند - و این که او در کارش فرد مؤثر و بالارزشی بوده - را نمی‌دید. او هوشمندی، مهربانی و بخشندگی

خود را نادیده می‌گرفت. کارن نمی‌توانست درک کند احساسات غم و اندوه و نفرت او نسبت به خودش روزی از بین خواهند رفت.

ولی من خوشحالم. چون شاهد تغییر اوضاع کارن بودم. این اتفاق، خاطره خوشی در ذهن من به جای گذاشته است. او بالاخره بر افسردگی خود غلبه کرد و حالا مرد دیگر در زندگی‌اش وجود دارد، اعتمادبه‌نفس واقع‌بینانه‌تری پیدا کرده است. سؤال مهم اینجاست، چگونه کسی که این چنین احساس ناامیدی می‌کرده و ناراحتی او را فرا گرفته بود، در انتهای تونل تاریک، نور امید را یافته است؟

دلیل این تغییر، یافتن مرد جدید نبود. این کارن بود که خود را از افسردگی نجات داد. او یاد گرفت چگونه کنترل زندگی‌اش را به دست بگیرد. کارن در جریان درمان، شروع به شناسایی افکار منفی خود کرد و آن‌ها را تغییر داد. این اقدام کارن منجر به تجربه احساس‌های بهتر و البته احساس تسلط در او شد. با دیدن دوباره دوستانش، دایره روابطش بزرگ‌تر شد و در نهایت فهمید که اگر ابزار لازم را داشته باشد، می‌تواند درمانگر خوبی برای خودش باشد.

## یک اپیدمی مدرن

داستان کارن ممکن است شبیه داستان فرد آشنایی در زندگی شما و یا حتی شاید شبیه سرگذشت خود شما باشد. شاید بگویید: «می‌دانم دراز کشیدن در رختخواب در حالی که عرق در افکار هستی و هیچ انرژی برای انجام کاری نداری، چه حالی است. من می‌دانم که حسرت گذشته و ترس از آینده و زندگی در یک دنیای تاریک، بدون شادی چه احساس بدی است». شما هم ممکن است مانند کارن، احساس کنید دوست‌داشتنی نیستید، رؤیاهایتان تماماً از دست رفته‌اند و هیچ راه نجاتی برای‌تان وجود ندارد. حتی ممکن است فکر کنید تمام عمر خود را تنها و بی‌کس سپری خواهید کرد و یا ممکن است باور داشته باشید که اگر مردم واقعاً شما را می‌شناختند، هرگز به شما اعتنایی نمی‌کردند؛ ممکن است مانند کارن، در طول روز، صدای دردناکی را بشنوید که می‌گوید شما نمی‌توانید هیچ کاری را درست انجام دهید، هیچ چیز درست نخواهد شد و هیچ لذت و هدفی در زندگی‌تان وجود ندارد.

اگر طرز فکر شما هم این‌گونه است، بدانید که تنها نیستید. در هر سال، حدود ۱۱ درصد از جمعیت ایالات متحده، یک اختلال افسردگی را تجربه می‌کنند. ۱۹ درصد آمریکایی‌ها در برهه‌ای از زندگی خود از افسردگی رنج می‌برند. این بدان معنی است که افسردگی زندگی ۶۰ میلیون آمریکایی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. من شخصاً کسی را نمی‌شناسم که تحت تأثیر افسردگی قرار نگرفته باشد. یا خود فرد، افسرده است و یا یکی از نزدیکان او دچار افسردگی است. تقریباً به‌طور قطع می‌توان گفت، در زندگی شما شخصی - از اعضای خانواده، همکار و یا یک دوست - قربانی افسردگی شده است. افسردگی یک بیماری همه‌گیر در سراسر جهان است که زندگی افراد را از هدف خالی می‌کند و حتی می‌تواند باعث مرگ آن‌ها شود.

حتی بسیاری از افرادی که تشخیص افسردگی را دریافت نمی‌کنند، علائمی از افسردگی را تجربه می‌کنند. در واقع در طی یک دوره شش‌ماهه، ۲۰ درصد بزرگسالان و نیمی از کودکان و نوجوانان، برخی از علائم افسردگی را نشان می‌دهند. اگرچه افسردگی در کودکان کمتر شایع است، اما در دوران بلوغ تبدیل به یک مشکل تمام‌عیار