



می خواهم بمیرم ولی دوست دارم دوکبوکی بخورم



می خواهم بمیرم
ولی دوست دارم
دو کیبوی بخورم

فهرست

- یادداشت مترجم انگلیسی..... ۵
- مقدمه..... ۷
۱. کمی افسرده..... ۹
۲. آیا مبتلا به مرض دروغگویی هستم؟..... ۲۳
۳. تحت بازیابی مداوم هستم..... ۳۵
۴. تمایلم به خاص بودن اصلاً خاص نیست..... ۴۷
۵. این عزت نفس لعنتی..... ۵۵
۶. چه کنم تا خودم را بهتر بشناسم؟..... ۶۲
۷. قانون، قضاوت، ناامیدی، ترک..... ۶۹
۸. اثرات جانبی دارو..... ۷۴
۹. دغدغه ظاهر و اختلال شخصیت نمایشی..... ۸۰
۱۰. چرا از من خوشش می آید؟ اگر این کار را بکنم هنوز هم از من خوشش می آید؟
این کار را چگونه؟..... ۹۴
۱۱. خوشگل نیستم..... ۱۰۲
۱۲. پایین ترین نقطه..... ۱۰۸
۱۳. سخن آخر: اشکالی ندارد، آن ها که با تاریکی مواجه نمی شوند هرگز قدر
روشنایی را نمی دانند..... ۱۱۳
۱۴. یادداشت روان پزشک: از طرف یک فرد ناکامل به فرد ناکامل دیگر..... ۱۱۶
۱۵. پی نوشت: بازتابی بر زندگی بعد از درمان..... ۱۱۸
- سخنی درباره نویسنده..... ۱۴۹

یادداشت مترجم انگلیسی

چهار سال از انتشار کتاب می‌خواهم بمیرم، ولی دوست دارم دوکبوکی^۱ بخورم می‌گذرد. این داستان شخصی، که حتی فکرش را هم نمی‌کردم کسی زحمت خواندنش را به خودش بدهد، به هفت زبان آسیایی ترجمه شده و حالا به زبان انگلیسی برگردانده شده است. این داستان شامل وقایعی جذاب، در عین حال اندکی رعب‌آور است. بازخوردهای مثبت بسیار زیادی از این داستان دریافت کردم، و در کنارش نقدهای منفی نیز به سویم روانه شد. تمایلم برای بیان صریح و شفاف بیماری ذهنی‌ام به همان اندازه زیاد بود که تمایلم به پنهان کردنش. بعید می‌دانم دوباره بتوانم آن‌طور که در این کتاب با صراحت حرف‌هایم را بیان کرده‌ام حرف بزنم. امیدوارم بتوانید لابه‌لای صفحات این کتاب وجه‌های اشتراکی بین من و خودتان بیابید. مانند همیشه دلم می‌خواهد با شما همدردی کرده و کمک‌تان کنم.

در نهایت امیدوارم با همان جمله‌ای این کتاب را به اتمام برسانید که خودم هر زمان احساس افسردگی می‌کنم، برمی‌گردم و دوباره آن را می‌خوانم. این جمله از طرف یکی از خوانندگانم در خارج از کشور است که نه جنسیتش را می‌دانم، نه ملیتش را و نه چهره‌اش را تا به حال دیده‌ام (در واقع هرگز او را ملاقات نکرده‌ام)، و دلم می‌خواهد من هم این جملات را به شما خوانندگان عزیزم بگویم.

من عاشق داستان‌ت هستم و بسیار برایم عزیز است. و بدان که من دوستت هستم.

بک سهی^۲

۱. Tieokbokki : دوکبوکی یا توکبوکی، یک کیک برنجی تند کره‌ای است.

مقدمه

اگر می خواهید شاد باشید نباید از این حقایق بترسید، بلکه باید با آن ها روبه رو شوید: اول اینکه ما همیشه غمگینیم، و حتماً برای غم، رنج و ترس مان دلایل خوبی وجود دارد. دوم اینکه هیچ راهی وجود ندارد تا بتوانیم این احساسات را کامل از خودمان جدا کنیم.

یک روز کامل و فوق العاده 'نوشته مارتین پیچ'

این یکی از نوشته های مورد علاقه من است، قطعه ای که هر از گاهی به آن رجوع می کنم. حتی در تحمل ناپذیرترین لحظات افسردگی ام می توانستم به جوکی که دوستم تعریف می کرد بخندم، اما هنوز هم در قلبم احساس خلاء کنم، و سپس این حس خلاء به شکمم برسد و آن وقت بود که دلم می خواست از خانه بیرون بزنم و دوکبوی بخورم - مشکلم چه بود؟ تا حد مرگ افسرده نبودم، اما خوشحال هم نبودم، بلکه سرگردان و معلق بین این دو حس. رنجی که می کشیدم بسیار زیاد بود، چون به این درک نرسیده بودم که این دو حس ضد و نقیض می تواند در بیشتر آدم ها وجود داشته باشد، و واقعاً هم وجود داشت.

چرا در بیان احساساتمان صادق نیستیم؟ آیا دلیلش این است که از زندگی کردن بسیار خسته هستیم، و وقت نداریم احساساتمان را با دیگران به اشتراک بگذاریم؟

1. Une Parfaite Journee Parfaite

2. Martin Page

همیشه دلم می خواست افرادی را که احساسی شبیه من دارند پیدا کنم. بنابراین تصمیم گرفتم به جای اینکه بیهوده دنبالشان بگردم، کاری کنم آن ها بتوانند دنبالم بگردند - دستم را بالا بگیرم و فریاد بزنم: من اینجا هستم، به این امید که یک نفر من را ببیند، برایم دست تکان دهد، خودش را در من پیدا کند، به من نزدیک شود، و بتوانیم در کنار هم به آرامش برسیم.

این کتاب ثبت جلسات درمانی من برای بیماری افسرده خویی یا همان اختلال افسردگی مداوم (حالتی از افسردگی مدام و سبک) است.

به افراد دیگری فکر می کنم که شبیه من هستند، آن ها که در ظاهر خوب به نظر می رسند اما از درون در حال نابودی اند، حسی مبهم بین خوب نبودن و در عین حال ویران نشدن. تمرکز جهان همیشه یا روی روشنی است یا تیرگی. از نظر بیشتر دوستانم، افسردگی من گنگ و گیج کننده است. اما شکل قابل قبول افسردگی چیست؟ آیا افسردگی چیزی است که بتوان آن را فهمید و درک کرد؟ در نهایت امیدوارم افرادی که این کتاب را می خوانند با خود بگویند، پس من تنها کسی نیستم که این حس را دارد، یا حالا می فهمم دیگران هم این حس را دارند و کماکان به زندگی خود ادامه می دهند.

از نظر من هنر یعنی تحت تاثیر قرار دادن ذهن و قلب دیگران. هنر به من باور می دهد؛ این باور که شاید امروز روزی عالی نباشد، اما باز هم روز خوبی است. این باور که بعد از یک روز افسردگی هنوز هم می توان با کوچکترین چیز قهقهه سر داد. همچنین به این درک رسیده ام که آشکار کردن تاریکی وجودم به اندازه آشکار کردن روشنی ام عادی و طبیعی است. امیدوارم با به کارگیری این هنر شخصی بتوانم راهم را به قلب دیگران باز کنم، درست همان طور که این کتاب راهش را به دستان شما باز کرده است.

کمی افسرده

نشانه‌های اصولی مانند شنیدن یک سری صدا، افکار مزاحم و ناخوانده و خودزنی تنها نشانه‌های افسردگی نیستند. همان‌طور که یک آنفولانزای ساده می‌تواند کاری کند تمام بدنمان درد بکشد، یک افسردگی سطحی هم می‌تواند کل ذهن ما را به درد مبتلا کند.

از بچگی درون‌گرا و حساس بودم. خاطراتم درست یادم نمی‌آید اما طبق نوشته‌های دفترچه خاطراتم از همان کودکی مثبت‌اندیش نبودم و هر از گاهی دُم می‌شدم. دوران دبیرستان بودم که افسردگی به طور جدی در من رخنه کرد، روی درس خواندنم اثر گذاشت، اجازه نداد به دانشگاه بروم و در نتیجه آینده‌ام را مختل کرد. اما حتی وقتی تمام جنبه‌های زندگی‌ام را که می‌خواستم تغییر دهم، تغییر دادم - وزنم، تحصیلاتم، معشوقم، دوستانم - باز هم احساس افسردگی می‌کردم. البته همیشه افسرده نبودم اما این حالت حزن و اندوه می‌آمد و می‌رفت، درست مثل هوای بد که از آن گریزی نیست. مثلاً ممکن بود خوشحال به رخت‌خواب بروم اما عبوس و غمگین از خواب بیدار شوم. وقتی استرس داشتم نمی‌توانستم جلوی پرخوری‌ام را بگیرم و هر زمان مریض می‌شدم بی‌وقفه گریه می‌کردم. تسلیم این واقعیت شده بودم که افسرده به دنیا آمده‌ام و اجازه داده بودم دنیایم تاریک و تاریک‌تر شود.

بدگمانی‌ام به دیگران شدت گرفته بود و اضطرابم در حضور دیگران بیشتر و بیشتر شده بود اما طوری رفتار می‌کردم انگار که همه چیز خوب است، و در این امر استاد شده بودم. مدت زیادی مدام تلاش می‌کردم تا خودم را درمان کنم، چون بر این باور بودم که خودم می‌توانم به افسردگی‌ام خاتمه دهم. اما دیگر به جایی رسیدم که نتوانستم تحمل کنم، و در نتیجه تصمیم گرفتم کمک بگیرم. وقتی برای اولین بار قدم به اتاق مشاوره می‌گذاشتم مضطرب بودم و واهمه داشتم، اما سعی کردم ذهنم را از هر انتظاری خالی کنم.

روان پزشک: «خب، چه کمکی از دستم بر میاد؟»

من: «راستش فکر می کنم کمی افسرده ام.»

روان پزشک: «می فهمم.»

من: (موبایلم را بیرون می آورم و از روی یادداشت گوشی شروع به خواندن می کنم.) «مدام خودم رو با دیگران مقایسه می کنم، بعد خودم رو سرزنش می کنم که چرا این کار رو کردم. و اینکه عزت نفسم خیلی پایینه.»

روان پزشک: «تا حالا فکر کردی دلیل این رفتار و کمبود عزت نفست در چه چیزی ریشه داره؟»

من: «فکر می کنم بخش عزت نفسم مربوط به دوران کودکیم می شه. مادرم همیشه از وضعیت بد اقتصادی مون می نالید. ما در یک آپارتمان تک خوابه زندگی می کردیم که برای پنج نفر خیلی کوچیک بود. یک مجتمع آپارتمانی دیگه هم در همسایگی ما بود که هم اسم مجتمع ما بود اما واحدهای بزرگتری داشت. یک بار یکی از دوستان مادرم از من پرسید که کدوم مجتمع زندگی می کنیم، مجتمع بزرگه یا کوچیکه. همین سوال باعث شد خجالت بکشم و روم نشه به بقیه بگم کجا زندگی می کنم.»

روان پزشک: «چیز دیگه ای از دوران کودکیت یادت میاد؟»

من: «اوه، خیلی زیاده. شاید ارزش گفتن نداشته باشه اما پدرم همیشه مادرم رو کتک می زد. البته الان تعبیر مسخره ای براش دارن و ازش به عنوان "اختلافات زناشویی" یاد می کنن اما وحشیانه ست، قبول دارید؟ وقتی به دوران کودکیم فکر می کنم می بینم ذهنم پر از خاطرات پدرمه که مادرم، خواهرهام و من رو کتک می زد، بعد هم در آپارتمان رو محکم می کوبید و نصف شب خونه رو ترک می کرد. ما انقدر گریه می کردیم تا خوابمون می برد. صبح هم تمام بدبختی ها رو ول می کردیم و می رفتیم مدرسه.»

روان پزشک: «چه حسی داشتی؟»

من: «ناامید؟ ناراحت؟ نمی دونم. حس می کردم خانواده ام رازهایی دارن که نمی تونم به کسی بگم، رازهایی که هی بزرگ و بزرگتر می شدن. فکر می کردم باید

همه شون رو مخفی کنم. خواهر بزرگم به من هشدار می داد که حرف خونه رو بیرون نبرم، من هم به خواهر کوچیکم هشدار می دادم حرف خونه رو بیرون نبره و سکوت کنه. هر اتفاقی که توی خونه می افتاد به عزت نفس من آسیب می زد، اما حالا فکر می کنم که خواهر بزرگم هم نقشی توی این قضیه داشته.»

روان پز شک: «منظورت رابطه با خواهر بزرگتره؟»
من: «آره، فکر می کنم همین طوره. عشق خواهرم شرطی بود. اگر تو مدرسه ضعیف عمل می کردم، وزنم اضافه می شد یا کارهام رو درست انجام نمی دادم، مسخره و تحقیرم می کرد. فقط یکم از من بزرگتره، اما همین باعث می شد حکم کنه و حرف اول و آخر رو خودش بزنه. البته قضیه پول هم مطرح بود چون برای ما لباس و کفش و کوله پستی می خرید. با این رشوها فریبمون می داد، تازه اگر به حرفش گوش نمی دادیم هر چیزی که برامون خریده بود رو پس می گرفت.»

روان پز شک: «کارهاش باعث می شد بخوای از خونه فرار کنی؟»
من: «دقیقاً. احساس می کردم توی این رابطه داره از ما سوءاستفاده می کنه. همه چیز پر از ضد و نقیض بود؛ مثلاً اون می تونست شبها خونه دوستش بخوابه اما من اجازه نداشتم. اجازه نمی داد یک سری لباس ها رو بپوشیم. خیلی کارها شبیه این. در واقع رابطه با خواهرم یک جور رابطه عشق و نفرت بود؛ هم ازش متنفر بودم هم می ترسیدم از دستم عصبانی بشه و من رو ترک کنه.»

روان پز شک: «هیچ وقت سعی کردی از این رابطه فاصله بگیری؟»
من: «خب وقتی بزرگ شدم یک شغل پاره وقت پیدا کردم. تصمیم گرفتم حداقل از نظر مالی از خواهرم مستقل بشم. البته کم کم این کار رو انجام دادم.»
روان پز شک: «استقلال ذهنی چطور؟»

من: «خیلی سخت بود. تنها دوست های خواهرم، من و دوست پسرش بودیم، و ما تنها افرادی بودیم که تمام هوس ها و نیازهاش رو براش فراهم می کردیم. بار بهم گفت اصلاً خوشش نمیاد با دیگران وقت بگذرونه، چون فقط با من ساس راحتی می کنه. این حرفش به قدری آزارم داد که برای اولین بار جوابش رو موبهش گفتم: اما من اصلاً با تو راحت نیستم. راستش رو بخوای باهات احساس

ناراحتی می‌کنم.»

روان‌پزشک: «واکنشش چی بود؟»

من: «شوکه شد. فکر می‌کنم تا چند شب داشت اشک می‌ریخت. البته شاید بتونم اسمش رو گریه بذارم.»

روان‌پزشک: «با دیدن واکنشش چه احساسی پیدا کردی؟»

من: «فکر می‌کنم تحت‌تأثیر قرار گرفتم، اما در عین حال خیالم هم راحت شد. احساس رهایی کردم، البته یکم.»

روان‌پزشک: «پس بعد از قطع ارتباط با خواهرت عزت‌نفس‌ت بیشتر شد؟»

من: «گاهی اوقات احساس می‌کنم اعتماد به نفس بیشتری دارم، اما در کل حالت‌م و افسردگی‌م ادامه داره، انگار تکیه‌ای که به خواهرم داشتم حالا به دوستانم منتقل شده و به اونا تکیه می‌کنم.»

روان‌پزشک: «روابط عاشقانه‌ت چطوره؟ آیا تو اول به پسرها نزدیک می‌شی یا اونا بیشتر پیش قدم می‌شن؟»

من: «من اصلاً تو روابط پیش قدم نمی‌شم. اگر از کسی خوشم بیاد می‌دونم که داره فکر می‌کنه عجب سوژه‌ای برای مسخره کردن پیدا کرده، و قراره با من بد رفتار کنه. به خاطر همین هم حتی شاید نشون ندم که ازش خوشم اومده. تا حالا نشده به کسی بگم ازش خوشم میاد. روابط عاشقانه‌م همیشه منفعله. اگر کسی از من خوشش بیاد به مدت باهاش وقت می‌گذرونم و اگر ببینم اوضاع بینمون خوب پیش میره، رابطه‌مون رو رسمی می‌کنم. مدل من این شکلیه.»

روان‌پزشک: «تا حالا شده رابطه‌ای رو رسمی اعلام نکنی؟»

من: «تقریباً همیشه روابطم رسمی می‌شن. وقتی با یک نفر قرار می‌ذارم، معمولاً رابطه‌مون طولانی می‌شه. تا چشم باز می‌کنم می‌بینم حسابی بهش وابسته شدم. اما وقتی می‌فهمم که درکم می‌کنه و ازم حمایت می‌کنه، به هم می‌ریزم و کلافه می‌شم. دلم نمی‌خواد انتقد و وابسته باشم. دوست دارم وقتی تنهام بتونم مستقل باشم و حال‌م خوب باشه. اما همش فکر می‌کنم که نمی‌شه.»

روان‌پزشک: «رابطت با دوستان چگونه؟»
من: «دوران کودکی تو روابط دوستیم خیلی جدی بودم، درست مثل بقیه بچه‌ها.
اما دوران دبیرستان و راهنمایی، دوستانم مدام بهم زور می‌گفتن و اذیت می‌کردن،
و فکر می‌کنم وقتی به دبیرستان رفتم ترس جدا شدن از گروه در من بیشتر شد.
در کل تو روابط دوستیم احساس اضطراب می‌کردم. این ترس روی روابط عاطفیم
هم تأثیر گذاشت و تصمیم گرفتم دیگه از دوستانم یا روابط دوستانه‌م انتظار زیادی
نداشته باشم.»

روان‌پزشک: «که این طور. از شغلت راضی هستی؟»
من: «توی قسمت بازاریابی یک نشریه کار می‌کنم و مسئول حساب‌های
شبکه‌های اجتماعی شون هستم؛ تولید محتوا می‌کنم و از این جور کارها. شغلم
باحاله و احساس می‌کنم برای این کار ساخته شدم.»
روان‌پزشک: «از نتایج کارهات راضی هستی؟»

من: «آره، و همین باعث می‌شه دلم بخواد سخت‌تر کار کنم، و همین سخته
کار کردن گاهی بهم استرس زیادی وارد می‌کنه چون دوست دارم نتایج بهتری ارا
بدم.»

روان‌پزشک: «که این طور. ممنون که انقدر با صراحت صحبت می‌کنی و تما
جزئیات رو بیان می‌کنی. باید یک سری بررسی‌های بیشتر انجام بدیم، اما احسا
می‌کنم تو مشکل هم‌وابستگی^۱ داری. حس‌های ضد و نقیض شدید و افراط
ارتباط مستقیم با هم دارن. در نتیجه هر چقدر هم‌وابستگی تو بیشتر باشه، بیش
دلت می‌خواد از وابستگی رها بشی. به عنوان مثال وقتی به معشوقه‌ت وابست
می‌شی، ازش دلخور می‌شی اما وقتی ازش جدا می‌شی احساس نگرانی و اضطرا
بهت حمله‌ور می‌شه. حتی شاید به کارت هم هم‌وابستگی داشته باشی. وقتی نتای
خوبی می‌گیری و ارزشت رو سرکار می‌فهمن، خیالت راحت می‌شه. اما این ح
رضایت زیاد طول نمی‌کشه، و مشکل همین جاست. انگار که داخل یک گردونه‌

۱. هم‌وابستگی به عارضه‌ای روانی گفته می‌شود که در آن فرد از عزت نفس پایینی برخوردار است و به دلیل
دلبستگی ناسالمی به دیگری پیدا می‌کند و نیازهای طرف مقابل را به خواسته‌ها و نیازهای خود ملحق می‌کند.

افتادی. سعی می کنی با تلاش زیاد خودت رو از افسردگی نجات بدی اما موفق نمی شی و این چرخه تلاش و شکست دلیل اصلی افسردگیته.»

من: «که این طور.» (برای اولین بار احساس می کنم با شنیدن این حرف ها کمی آرام شده ام. انگار که یک نفر دارد درونم را می بیند.)

روان پزشک: «باید از این چرخه شکست و افسردگی بیرون بیای. یک کاری انجام بده که هیچ وقت فکرش رو نمی کردی بتونی انجام بدی، و با این کار خودت رو به چالش بکشی.»

من: «من نمی دونم از کجا باید شروع کنم.»

روان پزشک: «تازه اول کاره. می تونیم با یک چیز خیلی کوچیک شروع کنیم.»
من: «راستش رو بخواین تو شبکه های اجتماعی پست های غیرواقعی از زندگیم میذارم. نه اینکه بخوام تظاهر به خوشحالی کنم، اما از کتاب ها، خونه ها یا نوشته هایی پست میذارم که نشون بده چقدر سلیقم خوبه. سعی می کنم به همه بگم، ببینید چه آدم عمیق و باحالی ام، و اینکه دیگران رو قضاوت می کنم. اما من کی باشم که دیگران رو قضاوت کنم. خیلی آدم عجیبی هستم. حتی نسبت به خودم.»
روان پزشک: «به نظر می رسه دوست داری یک ربات بی نقص باشی. یک نفر با استانداردهای بی نقص و کامل.»

من: «دقیقاً. در صورتی که می دونم ممکن نیست.»

روان پزشک: «این هفته می خوام بهت یک پرسشنامه بدم - صد سؤال درباره شخصیت، علائم و رفتارها - و بعد از اون بررسی می کنیم تا ببینیم چه چالش جدیدی برات مناسبه و کمکت می کنه تا چرخه رو بشکنی.»

من: «بسیار خب.»

(یک هفته بعد)

روان پزشک: «این هفته حالت چطور بود؟»

من: «قبل از روز یادبود^۱ افسرده بودم اما از اون روز حالم بهتره. هفته پیش که

۱. روز یادبود نام یکی از تعطیلات رسمی در کره جنوبی است که هر ساله، در روز ۶ ژوئن به تقدیر از کسانی که جان خود را در راه کشور دست داده اند، برگزار می شود.

گفتید انگار دلم می خواد یک ربات بشم یادم رفت یک چیزی رو بهتون بگم. از وقتی استانداردهای شخصی بالا برای خودم در نظر گرفتم، این نگرانی وسواسی رو پیدا کردم که نکنه دیگران رو به زحمت بندازم و باعث اذیت و آزارشون بشم. مثلاً وقتی می بینم یک نفر با گوشی تو اتوبوس بلند صحبت می کنه عصبانی می شم، انقدر که دلم می خواد خفه ش کنم. البته نه اینکه واقعاً تا حالا کسی رو خفه کرده باشم.»

روان پزشکی: «حتماً احساس عذاب وجدان داری.»

من: «از اینکه این حس رو دارم احساس عذاب وجدان می کنم. و هم از اینکه سکوت می کنم و حرفی نمی زنم. گاهی سر کار صدای تایپ یک همکار دیوونم می کنه. حتی یکبار از خود بیخود شدم و به همکارم که خیلی سر و صدا می کرد گفتم ساکت باشه. بعد از اینکه بهش گفتم، احساس بهتری بهم دست داد.»

روان پزشکی: «خب چه جور آدمی از اینکه از طرف نخواستہ صداش رو بیاره پایین، احساس بدی پیدا می کنه؟ شاید شخصی که از روی قصد به دنبال راه هایی برای عذاب دادن و شکنجه کردن خودش می گرده. بیشتر مردم ترسو هستن، اما به خودشون تحمیل می کنن که ترسو نیستن، و همین باعث می شه خودشون رو زیر سؤال ببرن. حتی اگر یک بار از ده بار لب به اعتراض باز کنن.»

من: «اما من دلم می خواد ده بار از ده بار اعتراض رو اعلام کنم.»

روان پزشکی: «آیا این کار باعث خوشحالت می شه؟ حتی اگر بتونی ده بار از ده بار لب به اعتراض باز کنی باز هم فکر نمی کنم با خودت بگی، منو ببین! درمان شدم. اول اینکه واکنشی که از هر شخص می گیری با شخص دیگه متفاوته. حتی اگر قبول کنی یک غریبه داره اشتباه می کنه و باید از اشتباهش بگذری، هنوز هم خودت رو مسئول اصلاح رفتار اشتباهش می دونی. گاهی بهترین راه حل برای افرادی که به حرفت گوش نمیدن اینه که کلاً ازشون دوری کنی. اینکه بخوای هر اشتباهی رو که سر راحت قرار می گیره اصلاح کنی، تلاش بیهوده ایه. تو فقط یک نفری و داری وزن زیادی رو از این جهان روی دوش خودت قرار میدی.»

من: «چرا این جور می؟»

روان پزشکی: «چون آدم خوبی هستی؟»

نمی‌کنه؟ و همین افکار باعث اضطرابت می‌شه. شاید حرف زدن با افراد بتونه بهر کمک کنه اما باید این رو در نظر داشته باشی که هر شخص واکنش متفاوتی داره. باید پذیری که افراد مختلف در یک مکالمه یکسان واکنش‌های متفاوتی نشون میدن.»

من: «که این طور. وقتی جلسه پیش بهم گفتین یک کار جدید شروع کنم، موهام رو فر کردم. ازش خوشم میاد و همکارام هم خوششون اومد و از من تعریف کردن، و همین باعث شد حس خوبی بهم دست بده. و یه چیز دیگه هم ازم پرسیدین؛ اینکه دوستانم فکر می‌کنن بهترین ویژگی اخلاقی من چیه. خب اونا میگن توانایم در احساس و ابراز همدردی با دیگرانه.»

روان‌پزشک: «پس در احساس همدردی با دیگران تبحر داری؟»
من: «خیلی زیاد. به همین خاطره که بعضی وقت‌ها پنهانش می‌کنم. چون گاهی بیش از حد همدردی می‌کنم و تحملش برای دیگران سخته.»
روان‌پزشک: «دلم می‌خواد زیاد به حرف‌هایی که دیگران درباره‌ت می‌زنن اهمیت ندی. لحظه‌ای که شروع به همدردی بیشتر می‌کنی دقیقاً همون لحظه‌ایه که حکم وظیفه رو برات پیدا می‌کنه و در نتیجه احساس همدردی واقعیت پایین میاد؛ البته اگر این احساس واقعاً در تو وجود داشته باشه. پس بهتره نسبت به کارهایی که علاقه نداری علاقه تصنعی نشون ندی.»

حالا که دارم به پرسشنامه‌ت نگاه می‌کنم می‌بینم تو مستعد تحریف شناختی هستی، یعنی خودت رو بدتر از اون چیزی که هستی می‌دونی. (گاهی این مورد "بد بودن جعلی" نامیده می‌شه، درست نقطه مقابل "خوب بودن جعلی"؛ یعنی شخصی که حس می‌کنه بهتر از اون چیزیه که واقعاً هست.) نتایج نشون میده که تو بیشتر مضطرب و وسواسی هستی تا افسرده، و استرس‌های تو بیشتر مربوط می‌شن به نگرانی بسیار زیاد در مورد روابط اجتماعی.

همچنین حس خاصی به زن بودن نداری، انگار با خودت میگی، خب، نقش من در جامعه اینه، که یک زن باشم و به‌خاطر همین که فقط می‌تونم در همین حد بمونم. در واقع به جای اینکه شخصیت خودت رو مقصر بدونی تقصیر رو گردن

شرایط میندازی.

این‌ها مهم‌ترین نتایج هستن. تو خیلی مضطربی و عمل کردن تو شرایط اجتماعی برات سخته. مدام فکر می‌کنی بدتر از چیزی هستی که واقعاً هستی و تمام این حس‌ها رو داری در قالب افسردگی و حساسیت بیش از حد تجربه می‌کنی. فکر می‌کنی موقعیتت خیلی غیرطبیعیہ.

من: «به نظرم حرفاتون درسته، اما این فکر که من یک آدم عادی هستم یک جورایی برام عجیبہ. باعث می‌شه فکر کنم خیلی خودم رو باور دارم.»
روان‌پزشک: «آیا درباره افسرده‌خویی یا اختلال افسردگی مداوم تحقیق کردی؟
نظرت چیه؟»

من: «کمی درباره شون مطلب خوندم. تا حالا ندیده بودم یک سری نشانه تا این حد با بیماری من جور دربیا. اما وقتی بیشتر خوندم ناراحت شدم. خیلی از آدم‌ها در گذشته از این اختلال رنج بردن اما خودشون خبر نداشتن، و همش به این فکر می‌کنم که چقدر بهشون سخت گذشته.»

روان‌پزشک: «واقعاً لازمه که نگران این افراد فرضی باشی؟»
من: «نگرانی اشتباهه؟»

روان‌پزشک: «اینجا هیچ درست و غلطی وجود نداره. همه چیز قابل توجهه. اگر ذهنت رو روی این قضیه متمرکز کنی می‌فهمی نیازی به نگرانی نیست. اگر دیدگاهت رو از گذشته اونا برداری و روی حال خودت بذاری می‌تونی تجربیات شخصی خودت رو مثبت‌تر درک کنی. دیدگاهت رو از "چقدر ناراحتم که اونا این اختلال رو تشخیص ندادن"، به "چقدر خوش‌شانسم که تونستم این اختلال رو تشخیص بدم" برگردون. قبلاً نمی‌دونستی چه اسمی روی علائم بیماریت بذاری، اما حالا می‌دونی، و به همین دلیل باید خیالت راحت بشه، نه اینکه رنج بیشتری بکشی.»

من: «چه عالی... فکر می‌کنین دلیل این احساسات دوگانه من چیه؟»
روان‌پزشک: «بیشتر به خاطر احساس عذاب وجدانته. می‌خوای یک نفر رو خفه کنی بعد ناخودآگاه این احساس عذاب وجدان بهت دست میده که چرا یک همچین فکری کردی. خشم خودت، تو رو به یک فرد گناهکار تبدیل می‌کنه. بهتره این جوری

بگیم که به تنبیه کردن خودت تمایل داری. این وجدان قوی که داری ازش استفاده می کنی، در واقع کنترل تو رو در دست خودش گرفته و این نه تنها از تجربیات خودت ساخته شده بلکه از جستجو کردن تمام چیزهایی که تحسین می کنی و می خواهی یک بُعد ایده آل از خودت بسازی به وجود اومده. اما در نهایت این بُعد ایده آل تو فقط یک ایده آل باقی می مونه و خود واقعی تو نیست. در جهان واقعی نمی تونی این بُعد رو زندگی کنی. به خاطر همین هم مدام خودت رو تنبیه می کنی. اگر وجدانت خیلی سرسخت باشه، این تنبیه کردن ها در نهایت برات لذت بخش می شه. مثلاً اگر به عشقی که دریافت می کنی شک کنی، و در نتیجه انقدر بد رفتاری کنی تا شریکت از کوره در بره و تو رو ترک کنه، احساس رهایی می کنی و خیالت راحت می شه. در نهایت بیشتر از اینکه خود واقعیت تو رو کنترل کنه، با نیروهای فرضی بیرونی کنترل می شی.»

من: «که این طور. این قضیه که دوست دارم تنها باشم اما از تنهایی متنفرم چطور؟»

روان پزشک: «این که عادیه.»

من: «عادیه؟»

روان پزشک: «البته که عادیه. البته شدت این حس در هر کس متفاوته اما همه تا حدی این احساس رو داریم. ما نیاز داریم در جامعه با دیگران زندگی کنیم، اما فضای خودمون رو هم نیاز داریم. بنابراین وجود این دو حس متناقض به طور همزمان طبیعیه.»

من: «فکر می کنید من اعتماد به نفس پایینی دارم.»

روان پزشک: «احساسات افراطی با هم در ارتباطن. مثلاً افراد خودرایی و متکبر معمولاً عزت نفس و اعتماد به نفس پایینی دارند، بنابراین مدام سعی می کنن دیگران رو مجبور کنن تا بهشون احترام بذارن. اما کسی که عزت نفس بالایی داره واقعاً براش مهم نیست دیگران درباره اش چه فکری می کنن.»

من: (منظورش این است که من اعتماد به نفس پایینی دارم.) «وقتی به کارهایی که انجام دادم فکر می کنم احساس بدبختی و فلاکت بهم دست مده.»

روان‌پزشک: «شاید دلیلش این باشه اون جور که دلت می‌خواسته رفتار نکردی، بلکه از روی اجبار یا استانداردهایی که برای خودت گذاشتی رفتار کردی.»
 من: «یک مورد دیگه اینکه روی ظاهر من خیلی وسواس دارم. یک مدت بدون آرایش از خونه بیرون نمی‌زدم، یا با خودم فکر می‌کردم اگر وزنم زیاد بشه کسی بهم نگاه نمی‌کنه.»

روان‌پزشک: «ظاهر تو باعث نشده این وسواس در تو به وجود بیاد. دلیلش بعد ایده‌آلیه که از خودت توی ذهنت داری، و به همین دلیل نسبت به ظاهرت خیلی وسواسی هستی. تو این بعد ایده‌آل رو خیلی خاص و دست نیافتنی کردی و به همین دلیل که این فکرها به سرت هجوم میاره: اگر یک کیلو وزنم اضافه بشه می‌بازم. تنها کاری که می‌تونم انجام بدم اینه که کم‌کم کارهای متفاوت رو امتحان کنی و سعی کنی بفهمی با چه میزان تغییر راحت هستی، و واقعاً چی می‌خوای. به محض اینکه بفهمی چی دوست داری و چه جوری باید اضطرابت رو کم کنی، احساس رضایت رو پیدا می‌کنی. دیگه می‌تونم حرف‌هایی رو که دیگران راجع بهت می‌زنن بپذیری یا رد کنی.»

من: «آیا پر خوری من به این قضیه ربطی داره؟»

روان‌پزشک: «بله، کاملاً مرتبطه، چون وقتی رضایت از زندگی کم می‌شه به طور طبیعی به ساده‌ترین و ابتدایی‌ترین مقیاس‌های غریزی واکنش نشون میدیم و غذا خوردن و خوابیدن جزو ساده‌ترین و ابتدایی‌ترین مقیاس‌های غریزی ما هستن. اما احساس رضایتی که از خوردن به دست میاد زیاد طول نمی‌کشه. ورزش یا انجام پروژه‌های بیرون از منزل می‌تونه کمک خوبی باشه. در واقع بهتره برای خودت یک سری اهداف بلند مدت تعیین کنی.»

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

دوراهی جوجه تیغی

احساسات افراطی با هم در ارتباطند. مثلاً افراد خودرایی معمولاً عزت نفس و اعتماد به نفس پایینی دارند، در نتیجه مدام سعی می‌کنند دیگران را مجبور کنند تا به آن‌ها احترام بگذارند.

این حالت متناقض برای صمیمیت و در عین حال تمایل به دوری از ارتباط، دوراهی جوجه تیغی نام دارد. همیشه دلم می‌خواهد تنها باشم اما از تنهایی متنفرم. می‌گویند دلیلش این است که تمایلات هم وابستگی شدیدی دارم. وقتی به شخصی تکیه می‌کنم احساس ثبات دارم، اما همین امر باعث تقویت خشم و رنجش می‌شود. وقتی از رابطه بیرون می‌آیم احساس آزادی می‌کنم، اما نگرانی و تهی بودن همراه این حس به من حمله می‌کند. در تمام روابطم به طرف مقابلم وابسته می‌شوم، اما در عین حال با خشونت با او رفتار می‌کنم. هر چه بیشتر از سمت دیگران حمایت می‌بینم بیشتر دلم می‌خواهد از شرشان خلاص شوم، و از این حس متنفرم. اما لحظه‌ای که طرف مقابلم می‌گوید مرا دوست دارد، دوباره همان دختر دوست داشتنی می‌شوم. هر چه امنیت یک رابطه بیشتر باشد من هم بیشتر و بیشتر به یک ترسو تبدیل می‌شوم.

به همین دلیل است که نمی‌توانم شغلم را کنار بگذارم. این بخشی جدانشدنی از نحوه زندگی من تا به حال بوده است. مهم نیست آیا این روش زندگی درست است یا غلط. مهم این است که آیا زندگی کردن به این نحو سالم است یا نه. من جوابش را می‌دانم. اما خیلی سخت است بتوانم کاری برایش انجام دهم. من به خودم خیلی سخت گرفته‌ام، بنابراین نیاز به کمی آرامش دارم؛ شخصی که کنارم باشد و این حس آرامش را به من بدهد.

آیا مبتلا به مرض دروغ‌گویی هستم؟

که گاهی دروغ می‌گویم، تا حدی که شمارش دروغ‌هایم از دستم در رفته است. یکبار دوران کارآموزی هنگام ناهار با رئیس صحبت می‌کردیم که بحث سفرهای خارج پیش آمد. رئیس از من پرسید که تا به حال به چه کشورهایی سفر کرده‌ام. آن زمان خارج از کشور نرفته بودم و از این موضوع خجالت می‌کشیدم، بنابراین به دروغ گفتم که به ژاپن سفر کرده‌ام. کل طول ناهار می‌ترسیدم نکند رئیس از من سؤالاتی درباره ژاپن بپرسد.

در غوطه‌ور شدن در احساساتم استاد هستم، و بسیار با دیگران ابراز همدردی می‌کنم. هنگام همدردی با دیگران به قدری احساس فشار می‌کنم که اگر در گذشته یک نفر تجربه‌اش را با من در میان می‌گذاشت به خودم می‌آمدم و می‌دیدم دارم به او دروغ می‌گویم؛ یعنی می‌گفتم که من هم همین تجربه را داشته‌ام. به دیگران دروغ می‌گفتم تا آن‌ها را بخندانم یا توجه‌شان را جلب کنم، و در همان حین خودم را بابت دروغ‌هایم سرزنش می‌کردم.

این‌ها فقط دروغ‌هایی کوچک بودند، آنقدر بی‌اهمیت و ناچیز که کسی به دروغ بودنشان پی نمی‌برد، اما تعدادشان بسیار زیاد بود. به خاطر عذاب وجدان با خودم قسم خورده بودم که دیگر دروغ نگویم، حتی یک دروغ کوچک. اما یک روز بعد از ظهر در حالی که مست کرده بودم، متوجه شدم دارم به یکی از دوستانم دروغ می‌گویم.

این دروغ آنقدر شرم‌آور بود که نمی‌توانم آن را به زبان بیاورم. و همین یک دروغ تمام تلاش‌های اخیرم برای تغییر روشم را بر باد داد.



روان‌پزشک: «این هفته حالت چطور بود؟»

من: «حس خوبی نداشتم. در واقع اصلاً حالم خوب نبود. تا پنجشنبه حالم خراب بود و کم‌کم از جمعه و شنبه بهتر شدم. فکر می‌کنم باید به‌خاطر درمانم همه‌چیز رو به شما بگم.»

روان‌پزشک: «البته اگر با این قضیه مشکلی نداری و راحتی.»

من: «فکر می‌کنید بتوانم استانداردهای ایده‌آلم رو پایین بیارم؟»

روان‌پزشک: «اگر عزت‌نفس‌ت رو به اندازه کافی بالا ببری. وقتی این اتفاق بیفته شاید دیگه دنبال بی‌نقص بودن نباشی و دست از یک سری ایده‌آل‌های استاندارد برداری.»

من: «اصلاً می‌تونم عزت‌نفسم رو بالا ببرم؟»

روان‌پزشک: «چرا که نه.»

من: «احساس می‌کنم تمایل شدیدی به جلب‌توجه دیگران دارم. دوست دارم همه فکر کنن خاص هستم، و همین باعث می‌شه دروغ بگم. وقتی یک داستان تعریف می‌کنم معمولاً اغراق می‌کنم چون دلم می‌خواد بقیه رو بخندونم. حتی با داستان دیگران ابراز همدردی می‌کنم و به دروغ بهشون میگم دقیقاً این مشکل برای من هم اتفاق افتاده. و بعد از اون از احساس عذاب‌وجدانم رنج می‌کشم. به‌خاطر همین که دارم سعی می‌کنم دیگه دروغ نگم. حتی بابت چیزهای کوچیک. اما بعد از جلسه جمعه گذشته رفتم که با دوستم نوشیدنی بخوریم و متأسفانه درباره یک موضوع دروغ گفتم.»

روان‌پزشک: «چون می‌خواستی با دوستت ابراز همدردی کنی.»

من: «نه. فکر می‌کنم فقط می‌خواستم نظرش رو جلب کنم. در واقع خود داستان باعث نشد که احساس همدردی من گل کنه.»

روان‌پزشک: «فکر می‌کنی اگر مست نبودى باز هم دروغ می‌گفتی؟»

من: «مطمئنم هرگز این اتفاق نمی‌افتاد.»

روان‌پزشک: «پس تو به‌خاطر مست بودن یک حرف احمقانه زدی. می‌تونى اون اتفاق رو فراموش کنی.»

من: (تعجب می کنم) «واقعاً می تونم؟ یعنی به مرض دروغگویی مبتلا نیستم؟»
روان پزشک: «البته که مبتلا نیستی. معمولاً وقتی به هر دلیلی توانایی های شناختی ذهنی مون از کار می افتن شروع می کنیم به دروغ گفتن. مثلاً وقتی مست می شیم. می دونی که بعد از چند جرعه نوشیدنی الکلی، حافظه یا قوه قضاوت ما ضعیف می شه. بنابراین برای پر کردن این خلاء به طور ناخودآگاه شروع می کنیم به دروغ گفتن. چند بار آدم های مست رو دیدی که روی مست نبودنشون پافشاری می کنن؟ حتی گاهی اصرار دارن که اصلاً الکل مصرف نکردن.»
من: «پس من مشکلی ندارم.»

روان پزشک: «مشکلی نداری. وقتی مست می کنیم کنترل ذهنمون رو از دست میدیم. این فرایند مهارگسیختگی نام داره. الکل و مواد باعث مهارگسیختگی می شن. به خاطر همینکه که وقتی تحت نفوذ این جور چیزها قرار می گیریم رفتارهای وسواسی مون رو میاد و در نهایت کارهایی انجام میدیم که در حالت عادی انجام نمی دادیم. بنابراین انقدر خودت رو درگیرش نکن. حداقل بیشتر از یک روز باهاش کلنجار نرو. فقط به خودت بگو دفعه بعد دیگه انقدر نمی نوشم، و رهاش کن.»
من: «فکر می کنم تازگی ها دیگه کمتر خودم رو درگیرش می کنم و اونقدرها هم حس بدی بهش ندارم.»

روان پزشک: «یاد بگیر که الکل رو مقصر بدونی، نه خودت رو. گفتمی اگر به خاطر الکل نبود دیگه دروغ نمی گفتی. پس علت دروغ گفتنت الکل و مستی بوده.»
من: «خب مگه این مبتلا بودن به مرض دروغگویی نیست؟»
روان پزشک: «نه. این فقط به معنای مست بودن.»

من: «دکتر! به افرادی که موقع مستی حرف های احمقانه نمی زنن حسودیم می شه.»

روان پزشک: «اصلاً همچین کسی وجود داره؟ به نظرم بعضی افراد موقع مستی خوابشون می بره. این جور افراد هستن جانبی پری ایتیک مغزشون اولین بخش از مغزشونه که مست می شه و باعث می شه خوابشون ببره، وگرنه اونها هم حرف های مسخره و احمقانه نمی زنن. همین طور افرادی که مقاومت بالایی در برابر الکا

جزوه این دسته هستن.»

من: «راستی هفته گذشته بهم گفتین که دوست دارم آدم منصفی باشم، چون مهربونم. اما فکر می‌کنم چون آدم منصفی نیستم دلم می‌خواد منصف‌تر باشم.»
روان‌پزشک: «تو خودت رو یک انسان غیرمنصف می‌دونی، چون استانداردهای غیرواقعی بالایی توی ذهنت داری. تا ابد دلایلی پیدا می‌کنی تا خودت رو ناکافی بدونی؛ یعنی شخصی که نیاز ابدی به پیشرفت و بهتر شدن داره. مست شدن بهترین مثاله. ما الکل می‌نوشیم تا مست بشیم، اما حالا تو به افرادی که الکل می‌نوشن اما مست نمی‌شن غبطه می‌خوری.»

من: «وقتی این جور مشکل من رو تجزیه و تحلیل می‌کنین حرفی برای گفتن نمی‌مونه. راستی این هفته می‌خواستم از شغلم استعفا بدم. خیلی استرس داشتم. چهارشنبه با دوستانم رفتیم بیرون نوشیدنی بخوریم که فهمیدم موقعیت من از اونا خیلی بهتره. حتی برعکس اونا رئیس رو دوست دارم. اما دوستانم حال و روز خوبی نداشتن، بنابراین نتونستم از اوضاع شغلم شکایت کنم، وگرنه از نظر اونا ناشکر و قدرشناس جلوه می‌کردم. در نهایت فقط به داستان‌هاشون گوش دادم. اما من هم سر کار مشکل دارم. ولی متأسفانه فقط نشستم و به مشکلات اونا گوش دادم. همه اوضاعشون خیلی بدتر از منه؛ دوستانم، همکارانم، کلاً همه. اما احساس می‌کردم منصفانه نبود که نتونستم راجع به خودم حرف بزنم.»

روان‌پزشک: «پس تونستی عصبانیتت رو کنترل کنی. حالا چه جوری این عصبانیت رو بیرون ریختی؟»

من: «تو این فکر بودم درباره مشکلاتم با رئیس صحبت کنم، اما کل روز درگیر کاری بودم که بهم محول کرده بود و کارم تا بعدازظهر طول کشید، و مجبور شدم ازش درخواست کمک کنم – همون لحظه کمکم کرد و مشکلم رو حل کرد. انقدر مدیون محبتش شدم که نتونستم از اوضاع کاریم بهش شکایت کنم، چون می‌دونم اون هم داره زمان سختی رو می‌گذرونه.»

روان‌پزشک: «اصلاً چرا باید از مشکلات دیگران خبر داشته باشی؟»

من: «تلنگر بجایی بود.» «درست می‌گین. طبیعی‌تر نیست که از مشکلات

دیگران مطلع نباشم؟»

روان‌پزشک: «پس تو هم غر بزن و شکایت کن. بگذار دیگران بدونن که اوضاع تو چقدر سخته.»

من: «آخه نمی‌دونم چی باید بگم.»

روان‌پزشک: «دقت کن بقیه چه جور صحبت می‌کنن. اونا خیلی ساده راجع به مشکلاتشون حرف می‌زنن - دقیقاً تو همین جور می‌فهمی که اونا مشکل دارن. فکر می‌کنم تو جزو اون دسته آدم‌هایی هستی که از افرادی که مشکل ندارن می‌پرسی آیا مشکلی دارن که با تو در میون بذارن.»

من: (حرف ما به اینجا که رسید گریه کردم.) «منظورتون اینه که تمام این مدت تظاهر به مهربونی و دلسوزی می‌کردم؟»

روان‌پزشک: «تو آدم مهربونی هستی. این عوض نمیشه.»

من: «اما فکر نمی‌کنم بشه اسمش رو مهربونی گذاشت. این کار من نفرت‌انگیزه.»

روان‌پزشک: «تو سعی می‌کنی جلوی شکایت کردن و غر زدن رو بگیری چون فکر می‌کنی حداقل اوضاع از بقیه بهتره. و این جهان پر از آدم‌هاییه که رنج می‌کشن، بنابراین بهترین راه، پیدا کردن افرادی که اوضاعشون بدتر از ماست. اما درست لحظه‌ای که این افراد رو پیدا می‌کنی، یک قدم دیگه به سمت سرزنش کردن خودت برمی‌داری و میگی: چطور تا الان انقدر کور بودم و مشکلات این شخص رو ندیدم.»

البته این مهربونی تو رو می‌رسونه که به احساسات دیگران توجه می‌کنی، اما ازت می‌خوام وضعیت خودت رو هم کمی ارزیابی کنی. یعنی باید بتونی احساسات رو با دوستانت به اشتراک بذاری. یا اگر می‌خوای احساساتت رو با همکارها در میون بذاری می‌تونی بهشون بگی، می‌دونم وضعیت من از بعضی جنبه‌ها بهتر از شماست اما من هم مشکلات خودم رو دارم. این جور هر دو طرف راحت‌تر به درد دل‌های هم گوش میدین.»

من: «تا حالا چنین مکالماتی با همکارهام نداشتم. البته این رو هم بگم که احساسات من کاملاً توی چهره‌م پیدااست. در واقع اصلاً نمی‌تونم احساساتم

رو مخفی کنم. پنجشنبه کہ تصمیم گرفتم استعفا بدم، ہر کسی من رو می دید می فهمید عصبی ہستم، و ہمین باعث شد ہمہ از من فاصلہ بگیرن و کسی نزدیکم نیاد.»

روان پزشکی: «احتمالاً فقط با خودشون فکر کردن روز بدی داشتی. اول از ہمہ باید تلاش کنی خودت رو بشناسی. نمی تونی بدون تلاش کردن بہ شناخت خودت برسی و مدام از خودت بپرسی چرا من این شکلی ام.»
من: «یعنی من خودم رو خوب نمی شناسم؟»

روان پزشکی: «احساس می کنم زیاد بہ خودت علاقہ ای نداری.»
من: «حتی وقتی احساساتم رو توی دفتر چہ خاطرات می نویسم؟»
روان پزشکی: «اما بیشتر نوشته هات در قالب سوم شخص ہستن.»

وقتی داری زمان سختی رو می گذرونی خیلی طبیعیہ کہ حس کنی سخت ترین زمان تو کل دنیا رو می گذرونی، و داشتن این حس بہ ہیچ وجہ نشون دہندہ خودخواہی نیست. وقتی توی بعضی از جنبہ های زندگی یکم بہتر از دیگرانی دلیل نمی شہ کلاً حالت عالی باشہ. بہ عنوان مثال شغل یا مدرسہ رو در نظر بگیر؛ خیلی عالیہ کہ می تونی وارد یک شرکت یا دانشگاه خوب بشی، اما بہ محض اینکه مستقر می شی شکایت ها و غر زدن ها شروع می شہ. فکر می کنی ممکنہ از اول تا آخر بتونی بگی اینجا یک مکان بی نقص و عالیہ؟ شاید دیگران حسرت تو رو بخورن، اما بہ این معنا نیست کہ تو باید بہ طور خودکار از سہم خودت راضی باشی. بہ خاطر ہمین ہم هست کہ نباید خودت رو شکنجہ بدی و از خودت بپرسی چرا نمی تونم از داشته هام راضی و خوشحال باشم.»

من: «بسیار خب. راستی چہارشنبہ خوشحال بودم از اینکه داریم با دوستانم خوش می گذرونیم. اما این خوشحالی نصفہ و نیمہ تموم شد، چون یکی از دوستانم گفت: چقدر دیروز خوش گذشت. من مطمئن بودم کہ الانم دارہ بہمون حسابی خوش می گذرہ اما مدام با خودم فکر می کردم یعنی من حوصلہ ش رو سر بردم؟ یا من کہ دارم حسابی لذت می برم، اما نکنہ بقیہ ہمچین حسی نداشته باشن؟»
روان پزشکی: «فکر نمی کنم ملاحظہ حال دیگران ویژگی بدی باشہ، اما وقتی

بیش از حد ملاحظه می‌کنی و به نوعی وسواس برات تبدیل می‌شه، می‌تونه ایجاد مشکل کنه. و در مورد ویژگی اخلاقی تو می‌تونم بگم که این ملاحظه بیش از هر چیز به وسواس فکری تبدیل شده.»

من: «دقیقاً درسته. و اینکه شب‌ها خیلی طول می‌کشید تا خوابم بیره اما قرص‌هایی که شما برام تجویز کردین باعث شده سر زمان درست خوابم بگیره.»
روان‌پزشک: «هنوز هم نصف‌شب‌ها از خواب بیدار می‌شی؟»
من: «یک‌بار حدود چهار و یک‌بار حول و حوش پنج صبح.»

روان‌پزشک: «وقتی می‌خوابی باید موبایل رو در فاصله دوری از خودت قرار بدی. مهم نیست همون شب به پیام‌های کاریت نگاه کنی یا فردا صبح. درسته؟ پس سعی کن موبایل رو در دورترین فاصله از خودت قرار بدی. برای خودت یک سری اولویت مشخص کن.»

من: «صبح جمعه قبل از اینکه دارو بخورم اضطراب داشتم و نمی‌تونستم روی هیچ کاری تمرکز کنم. قرص‌ها واقعاً حالم رو بهتر می‌کنن. امروز صبح هم کمی اضطراب داشتم اما بعد از اینکه ساعت هشت صبح قرص‌هام رو خوردم بهتر شدم.»
روان‌پزشک: «این اضطراب به خاطر اثر جانبی قرصیه که شب‌ها می‌خوری. تا وقتی قرص‌های صبح‌گاهی رو بخوری حالت بد نمی‌شه.»
من: «نکنه به قرص‌ها اعتیاد پیدا کنم؟»

روان‌پزشک: «هیچ‌کس به قرص اعتیاد پیدا نمی‌کنه. حتی معتادها هم برای درمان پیش من میان.»

من: «صبح‌ها که قرص‌هام رو می‌خورم حالم بهتر می‌شه.»
روان‌پزشک: «از حال خوبت لذت ببر. گاهی با اینکه احساس بهتری داری، اما ممکنه پیش خودت فکر کنی قرص‌ها به بدنت آسیب می‌رسونن، و همین امر باعث می‌شه کمی استرس بگیری. سعی کن از زمان حال و حس خوبی که داری لذت ببری. تو الان قدردان حال خوبت هستی، اما در عین حال نگران آینده هم هستی.»
من: (سکوت می‌کنم. به فکر فرو می‌روم. اگر آنقدرها که او می‌گوید ساده بود که حالا اینجا نبودم.)

روان‌پزشک: «تو همین الان حالت خوبه و مشکلی نداری. شاید وقتی مستی حرف‌های احمقانه بزنی، و شاید قرص‌ها کمی اثرات جانبی داشته باشن، اما حالت خوبه. اگر در اثر قرص‌ها حالت خراب شد، بهم زنگ بزن و فحش بده.»

من: (وقتی به من قوت قلب می‌دهد و می‌گوید حال خوب است خیالم راحت می‌شود و دلم می‌خواهد گریه کنم. چقدر شرم‌آورم.)

روان‌پزشک: «خب، این هفته قراره چیکار کنی؟»
من: «میرم باشگاه فیلم.»

روان‌پزشک: «به نظر میاد جالب و باحال باشه.»

من: «آره. البته کمی باعث اضطرابم می‌شه. علاقه چندانی به باشگاه کتاب‌خوانی ندارم، چون مدرک نگارش خلاقانه دارم و در یک نشریه کار می‌کنم، و همین باعث شده دیگران از من هزار جور انتظار داشته باشن. به خاطر همین همیشه می‌ترسیدم تو باشگاه فیلم هم از من همین انتظارات رو داشته باشن.»

روان‌پزشک: «چرا تصمیم گرفتی عضو باشگاه فیلم بشی؟»

من: «از بیرون رفتن خوشم نمیاد، به همین خاطر زیاد مردم رو نمی‌بینم. به جز دوستای صمیمیم فقط با دوست‌پسرم وقت می‌گذرونم و می‌ترسیدم دهه بیست زندگیم تموم بشه بدون اینکه تجربه‌های مختلفی رو گذرونده باشم.»

روان‌پزشک: «پس برای کسب تجربه‌های جدید دلت خواست بیرون بری؟»
من: «دقیقاً.»

روان‌پزشک: «خوبه. و اونجا هم سعی می‌کنی انتظاراتی که دیگران ازت دارن رو برآورده کنی؟ اینکه چون در نشریه کار می‌کنی پس باید آدم دانایی باشی و از همه چیز اطلاع داشته باشی؟»
من: «نه اصلاً.»

روان‌پزشک: «و اونا همین‌طور که هستی تو رو پذیرفتن و طردت نکردن؟ قطعاً یک سری افراد رو تحت‌تأثیر قرار میدی و یک سری رو ناامید می‌کنی. اما می‌خوام در وهله اول روی این قضیه تمرکز کنی که چرا عضو باشگاه فیلم شدی.»

من: «راستش فیلمی که این سری انتخاب کردن رو زیاد دوست نداشتم. هیچ

حرفی درباره‌ش ندارم. اشکالی نداره که چیزی نگم؟»

روان‌پزشک: «معلومه که نه. فقط بگو از فیلم خوشم نیومد.»

من: «اما خجالت می‌کشم.»

روان‌پزشک: «تو فقط نظرت رو به اونا گفتی. هیچ درست و غلطی این وسط وجود نداره. البته که بقیه انتظارات خودشون رو دارن، یا شاید به‌خاطر شغل یا مدرکت تحت فشار باشی و حس کنی باید نقدهات رو طوری بیان کنی که دیگران خوششون بیاد و تحت‌تأثیر قرار بگیرن. اما لحظه‌ای که به خودت فکر کنی و بگی، خب من این جوریم، می‌خواهین چیکار کنین؟ همون لحظه احساس رهایی و آزادی بیشتری پیدا می‌کنی.»

من: «وای. حتی فکر کردن به این حرف باعث می‌شه حس سبک‌تری داشته باشم.»

روان‌پزشک: «بهتر نیست به جاش به این مسائل فکر کنی که: بعد از فیلم چیکار کنیم؟ برای شام چی بخورم؟ با کی حرف بزنم؟»

من: «حق با شماست.»

امروز، مثل همیشه، در روند بهبودی هستم.

وقتی داری زمان سختی را می‌گذرانی خیلی طبیعی است
که حس کنی سخت‌ترین زمان را در کل دنیا می‌گذرانی،
و داشتن این حس به هیچ‌وجه نشان‌دهنده خودخواهی
نیست.

وقتی یک متخصص به تو مشاوره می‌دهد قوت قلب می‌گیری، درست مانند
وقتی که یک دکتر یا پرستار زخم تو را درمان می‌کند و به تو می‌گوید خیلی زود
حالت خوب می‌شود، در مقایسه با زمانی که یک فرد غیرمتخصص این حرف را به تو
بزند. حتی اگر پیش خودم حس می‌کردم که روان‌پزشکم به چشم یک انسان خرفت
به من نگاه می‌کند یا پیش خودش فکر می‌کند من تظاهر به خوبی می‌کنم، باز هم
نصیحت‌هایش برایم قوت قلب بود.

در باشگاه فیلم هرآنچه که روان‌پزشکم پیشنهاد داده بود اجرا کردم و گفتم فیلم
برایم جالب نبوده و از آن خوشم نیامده است. بعداً که صدای ضبط‌شده آن جلسه را
گوش می‌کردم از حرف‌هایی که به دکترم زده بودم متعجب شدم. فقط سه جلسه از
درمان گذشته بود و حس نمی‌کردم تغییر چندانی رخ داده باشد، اما تصمیم گرفتم
خودم را در میانه فرایند درمان ببینم. هنوز هم وقتی در خانه تنها بودم دچار کلافگی
می‌شدم، خودم را با دیگران مقایسه می‌کردم و از اینکه تا این حد دلسوزم خودم را
سرزنش می‌کردم. اما دیگر مثل قبل از دلسوزی کردن لذت نمی‌بردم.

یکبار روان‌پزشکم به من گفت که باید سعی کنم همه چیز را بنویسم؛ هم وقایع
خوب هم بد. با خودم می‌گفتم نکند نوشتن وقایع خوب نیازمند تمرین باشد. آخر
من فقط زمانی می‌نویسم که هوا، بدنم یا ذهنم تیره و تار است. دوست دارم وقتی
درباره خوبی‌ها بنویسم که فکر و ذهنم به خوبی کار می‌کند. دوست ندارم پر از
سنگینی، تاریکی و طغیان باشم. بنابراین، بنویسم به مثبت‌نویسی.

تحت بازبینی مداوم هستم

اولین خودبازبینی ام چه زمانی شروع شد؟ ایمیل هایم را زیر و رو می کردم که به ایمیلی برخورد کردم مربوط به ده سال پیش. می گویند وقتی بیش از حد آسیب ببینیم به جای درمان زخم هایمان سعی می کنیم آن ها را فراموش کنیم. این اتفاق برای من هم افتاده بود، چون یادم نمی آمد در این ایمیل چه چیزی را توصیف کرده بودم. از زمان تولد مبتلا به اگزما بودم. در آن زمان اگزما مانند حالا رایج نبود. بنابراین دکترها تشخیص اشتباه می دادند و آن را یک خارش گذرا تلقی می کردند. سال ها طول کشید تا توانستند تشخیص درست دهند.

چروک های کنار بازو و پاهایم و همچنین دور چشمانم معمولاً در اثر خشکی قرمز بود. هر از گاهی همکلاسی هایم من را مسخره می کردند و می گفتند: «چرا پوستت این شکلیه؟ حال آدم رو بهم می زنی.»

حول و حوش کلاس پنجم بودم که در فعالیت های ورزشی، هیچ کس دلش نمی خواست با من هم گروه شود. آن زمان بود که فهمیدم چقدر از وجودم خجالت می کشم. من یک دختر زشت و چندش آور بودم؛ شبیه یک زن پیر که خودش را از نظرها پنهان می کرد.

در دبیرستان من و دوستانم عضو یک گروه آنلاین بودیم. یکبار اعضای اصلی گروه که آن ها را نمی شناختم، بحثشان را به من اختصاص داده بودند و تحقیرم

می‌کردند. تک‌تک جمله‌هایشان را به یاد ندارم اما حرف‌هایی شبیه این بود که: «صورتش نشون نمیده اما اندامش چاقه.» یا «بیشتر باید خودت رو بشوری. مخصوصاً آرنج‌هات رو، چون سیاه و حال به هم زن شدن.» و از این قبیل حرف‌ها. از این که این‌گونه ظاهر را قضاوت می‌کردند کارد به استخوانم رسیده بود.

آن دوران از حافظه خودآگاهم پاک شد، اما از آنجا که عادت دارم هر شب آرنج‌هایم را بسابم و در طول روز هزاران بار در آینه به خودم نگاه کنم تا ببینم چیزی روی صورتم نباشد، نشان می‌دهد که خاطراتم در ضمیر ناخودآگاهم جا مانده است. همیشه نگرانم که در نظر دیگران چگونه به چشم می‌آیم. این خودبازبینی من را تا حدی رسانده است که صدای خودم را ضبط می‌کنم تا ببینم چگونه حرف زده‌ام. هیچ چیز بیشتر از این من را نمی‌ترساند که بفهمم وقتی رنج می‌کشم، کسی مسخره‌ام کند.

روان‌پزشک: «باشگاه فیلمت چطور بود؟»

من: «همه چیز خوب پیش رفت.»

روان‌پزشک: «زیاد صحبت کردی؟»

من: «راستش رو بخواید نه. وقتی گفتم از فیلم خوشم نیومده رئیس گروه از من پرسید که دقیقاً از کجای فیلم خوشم نیومده. اما اون لحظه هیچ حرفی به دهنم نیومد. بعد به حرف بقیه گوش کردم تا ببینم اونایی که از فیلم خوششون نیومده چی میگن. حرف هاشون به من کمک کرد تا به حرف پیام. بعداً که به صدای ضبط‌شده خودم گوش کردم فهمیدم چقدر در طول جلسه صحبت کردم.»

روان‌پزشک: «چرا صدای خودت رو ضبط می‌کنی؟»

من: «سرکار تمام جلسات مهم رو ضبط می‌کنم و جلسات مشاورمون رو هم ضبط می‌کنم تا بعداً بهشون گوش بدم. معمولاً موقع صحبت کردن انقدر مضطرب می‌شم که بعداً یادم نمیاد چه حرف‌هایی زدم.»

روان‌پزشک: «واقعاً لازمه که همیشه صدای خودت رو ضبط کنی؟»

من: «خب، هدفم از ضبط جلسات مشاوره مون اینه که بدونم چه بحث‌هایی پیش اومده. یک دلیل دیگه‌ش اینه که معمولاً یادم نمیاد چه حرف‌هایی در مکالماتمون رد و بدل شده، چون موقع حرف زدن حساسی استرس می‌گیرم.»

روان‌پزشک: «این طور به نظر میاد که خودت رو تحت نظر دوربین‌های امنیتی قرار دادی تا بعد از هر مکالمه رفتار خودت رو ارزیابی کنی. این دفعه خوب حرف زدم؟ راجع به چی حرف زدیم؟ فراموشی حس رهایی خوبی به آدم میده. کاری که توانجام میدی از پا درت میاره.»

من: «این کار هم باعث می‌شه قوت قلب بگیرم هم خجالت بکشم. اگر خوب حرف زده باشم قوت قلب می‌گیرم و اگر خوب حرف نزده باشم خجالت می‌کشم.»

روان‌پزشک: «فکر می‌کنم باید کم کم به خودت اجازه فراموشی بدی و اتفاقاتی که افتاده رو رها کنی.»

من: «بسیار خب. فکر می‌کنم باعث می‌شه مثل ربات به نظر برسم، درسته؟»

روان‌پزشک: «مثل ربات؟»

من: «بله.»

روان‌پزشک: «جلسه قبل که گفتم مثل ربات می‌مونی منظور خاصی نداشتم اما فکر می‌کنم تو هزار تا معنا پشتش گذاشتی.»

من: (حق با دکتر است. به نظرات دیگران بارها و بارها فکر می‌کنم.) مدام به حرف‌هایی که دیگران می‌زنن فکر می‌کنم. خودم هم نمی‌دونم چرا مدام خودم رو تحت بازبینی قرار میدم.»

روان‌پزشک: «تو به نظر دیگران بیش از حد اهمیت میدی. دلیلش اینه که خودرضایتی پایینی داری، اما زندگی تو، زندگی تونه. این بدن، بدن تونه و تو مسئولش هستی. تو الان توانایی نداری که حرف‌های دیگران رو از طریق یک مکانیسم عقلانی یا یک شخص متخصص ارزیابی کنی. بنابراین صاف می‌ری ته خط و انتهای یک حرف رو در نظر می‌گیری. خودبازبینی لزوماً چیز بدی نیست اما می‌تونی کارهای بهتری با نظرات دیگران انجام بدی. مثلاً اونها رو به طور عقلانی بسنجی، یا تفاوت دیدگاه دو نفر درباره یک مورد مشابه رو پیدا کنی. اما تو فقط روی یک جنبه دست میداری. دلایل مختلفی برای هر چیزی وجود داره، اما تو انقدر روی نتیجه متمرکز هستی که دلایل رو نمی‌بینی. تنها تمرکزت روروی این گذاشتی که من غمگینم. می‌خوام گریه کنم. عصبانی‌ام. اینا فقط احساساتت رو تقویت می‌کنه.»

من: (گریه می‌کنم.) «یعنی من این جوری به دنیا اومدم؟ که انقدر تمایل به خودآگاهی و احساسات افراطی دارم؟»

روان‌پزشک: «شخصیت رابطه مستقیمی با ذات آدم داره، اما تغذیه کردنش نقش بزرگی این وسط ایفا می‌کنه.»

من: «وقتی با خواهرهام صحبت می‌کنم می‌بینم هممون شبیه هم هستیم. به‌خاطر همینکه هیچ‌وقت نمی‌تونیم با هم درباره والدینمون صحبت کنیم. به قدری انتهای احساسات رو در نظر می‌گیریم که نمی‌تونیم به یک نتیجه‌گیری منطقی برسیم. همش با خودم میگم یعنی ما از بچگی این شکلی بودیم؟ یا اتفاقی برامون افتاده؟»

روان‌پزشک: «شاید درک تو از واقعیت به قدری متفاوت و حالت افراط و تفریط داره

که فقط می‌توننی خواهرهات رو در دو قالب ببینی: همه چیزمون شبیه هم‌دیگه‌ست، یا همه چیزمون متفاوته.»

من: «منظورتون اینه که مشکل از دیدگاه منه، و هیچ ربطی به خود واقعیت نداره؟»
روان‌پزشک: «دقیقاً.»

من: «یعنی تا این حد اهل افراط و تفریطم؟»
روان‌پزشک: «موضوع این نیست که تو افراطی هستی، بلکه فقط به یک سری جهت‌ها تمایل داری. اول از همه فکر می‌کنم بهتر باشه به لحاظ فضایی، کار و استراحتت رو جدا کنی. اگر سر کار استرس می‌گیری باید خونه استراحت کنی. اما وقتی می‌رسی خونه به صدای ضبط‌شده خودت گوش میدی. این جور دو فضا با هم ادغام می‌شن و همین باعث خجالت و استرس مداومت می‌شه.»

من: «که این طور. راستش رو بخواین این هفته اتفاق خاصی نیفتاد. اما شب‌ها نمی‌تونستم درست بخوابم. ساعت چهار صبح از خواب می‌پریدم و دیگه نمی‌تونستم بخوابم. به خاطر همین هم فیلم تماشا می‌کردم. اینکه نمی‌تونم به اندازه کافی بخوابم آزاردهنده‌ست.»

روان‌پزشک: «حتمأ در طول روز احساس خستگی می‌کردی.»
من: «از اون چیزی که انتظار داشتم بهتر بودم. مثلاً هر وقت دیگران اسمم رو صدا می‌زدن از خجالت قرمز می‌شدم، اما این هفته اصلاً خجالت نکشیدم.»

روان‌پزشک: «شب‌ها چند ساعت می‌خوابیدی؟»
من: «حدوداً شبی چهار تا پنج ساعت. معمولاً پنج ساعت کامل می‌خوابیدم، دوباره ده یا بیست دقیقه دراز می‌شدم. از محل کارم تا خونه چهل دقیقه راه. این مسیر یک دشت پر از شالیزاره. وقتی در این مسیر قدم می‌زنم ذهنم خالی می‌شه. تنهایی توی خونه باعث می‌شه دوباره احساس افسردگی بهم حمله‌ور بشه. خیلی درباره دلیل افسردگیم فکر کردم و فهمیدم دلیلش اینه که پست‌های اینستاگرام رو نگاه می‌کنم و به افراد دیگه غبطه می‌خورم. فکر می‌کنم این باعث تشدید افسردگیم می‌شه.»

روان پزشکی: «افرادی که بهشون غبطه می خوری چه جور آدم هایی هستن؟»
من: «یکی از اونا سر ویراستار نشریه ایه که من می خواستم تو اون شرکت
استخدام بشم. یکبار سعی کردم به اون نشریه منتقل بشم، اما مصاحبه رو گند
زدم. اون زن هم خوش قیافه ست، هم لباس های شیک می پوشه، هم کارمندهاش
خوش تیپ و خوش قیافه ان. بهش حسودیم می شه چون مدام پیش خودم میگم که
من چه مشکلی دارم که نمی تونم مثل اون باشم.»

روان پزشکی: «از شغل الانت تا چه حد راضی هستی؟»
من: «خیلی راضی ام. اما یکم حوصله ام رو سر می بره.»
روان پزشکی: «حس حسادت حس بسیار رایجیه، و تنها دلیلش اینه که تو
ایده آل های مخصوص خودت رو داری. اما مخلوط شدن این حس با مقایسه کردن
مداوم خودت با دیگران، اصلاً خوب نیست. من حس می کنم تو فقط از اون یک فرد
ایده آل ساختی و قضیه اونقدرها هم جدی نیست.»
من: «جدی یعنی چی؟»

روان پزشکی: «اگر توی رفتار نشون داده بشه، جدیه. اما تا وقتی پیش خودت
فکر کنی من خیلی هم خوبم، پس خوبی و هیچ مشکلی نداری. نیازی نیست انقدر
بابت حسادت کردن به دیگران خودت رو سرزنش کنی. چون این حسادت می تونه
انگیزه ای باشه برای بهتر شدن.»

من: «درسته. واقعاً برای رئیس احترام قائلم. فکر می کنم این احترام خیلی
سالمه چون پیش خودم میگم: عجب زن فوق العاده ای! می خوام اون رو الگوی خودم
قرار بدم. اما بعضی روزها با خودم میگم: چرا فکر می کنم اون زن فوق العاده ایه؟ و
همین باعث افسردگیم می شه.»

روان پزشکی: «همه ما این دوران رو می گذرونیم. مثلاً ناامید می شیم و وقتی به
ناامیدی مون غلبه می کنیم ابزار جدیدی به دست میاریم. وقتی افسرده می شی هم
اوضاع به همین منواله. دیدگاهت تغییر می کنه و یک موقعیت مشابه از نظرت طور
دیگه ای برداشت و تعریف می شه.»

من: «پس حال روحیم اهمیت داره.»

روان‌پزشک: «حال روحی بی‌نهایت اهمیت داره. اصلاً همین حال روحی تو مشخص می‌کنه وقایع زندگیت رو چجوری درک و تعبیر می‌کنی.»
 من: «فکر نمی‌کنم بتونم حال روحیم رو بهتر کنم.»

روان‌پزشک: «حتماً لازم نیست بهترش کنی، اما شاید بتونی تا این حد افراط و تفریط رو به کار نبری و انتهای یک چیز رو در نظر نگیری. به نظرم باید روی این قضیه تمرکز کنی.»

من: «اما نمی‌تونم. فکر نکنم امکان‌پذیر باشه.»

روان‌پزشک: «دیدی. همین الان هم میگی نمی‌تونم. درحالی‌که مطمئنم می‌تونی. بین هفته پیش چقدر خوب عمل کردی. درحالی‌که هفته قبل گفتی عملکردت خوب نبوده.»

من: «حق با شماست. یک اتفاق دیگه هم افتاد. یک مقاله درباره باشگاه فیلممون توی گروه فیس‌بوک منتشر شد که کلی لایک خورد. به‌خاطر همین لینکش رو باز کردم و واقعاً تعجب کردم از اینکه می‌دیدم همه اعضای در دانشگاه‌های خیلی خوب تحصیل کردن. مدیر باشگاه از یک دانشگاه عالی رتبه مدرک گرفته و بی‌شک وقتی شرکتش رو راه‌اندازی کرده، دوستان دانشگاه خودش رو استخدام کرده، چون بقیه اعضای باشگاه هم از دانشگاه‌های عالی مدرک گرفته بودن. این قضیه من رو خیلی ترسونده، تا حدی که گفتم بهتره دیگه باشگاه نرم. همیشه سعی می‌کنم از موضوع دانشگاه دوری کنم، چون هم‌زمان هم حس برتری دارم هم خفت. مثلاً شاید در حال مکالمه با یک نفر باشم و همه چیز عالی پیش بره. اما اگر بفهمم طرف به دانشگاه ملی سنول^۱ رفته، همون لحظه با خودم می‌گم: نکنه حرفی که الان زدم از نظرش احمقانه بوده؟»

روان‌پزشک: «اما تو هم مدرک دانشگاهی داری. اگر با یک نفر در حال مکالمه باشی اما به هر دلیلی اون شخص دانشگاه نرفته باشه و جمله‌ای شبیه این به تو بگه که: اما آخه تو دانشگاه رفتی، اون وقت با خودت چه فکری می‌کنی؟»

من: «با خودم می‌گم: این حرف‌ها رو چرا می‌زنم؟»

روان‌پزشک: «دقیقاً. تو به‌خاطر نمرات دبیرستانت واجد شرایط شدی که دانشگاه ببری. اما بسته به طیف علاقه‌هایی که بعد از دانشگاه به دست میاری، عمق و وسعت افکارت کاملاً متفاوت می‌شه. یعنی نمرات دبیرستان تعیین‌کننده مابقی زندگی تو نیست.»

من: «کاملاً درسته.»

روان‌پزشک: «وقتی حس می‌کنی یک نفر از تو بالاتره، باید سعی کنی اون استانداردها رو برای شخصی به کار ببری که در شرایط متفاوت قرار داشته. به عنوان مثال فرض کن داری تلویزیون تماشا می‌کنی و مجری داره با کسی مصاحبه می‌کنه که به‌خاطر فقر نتونسته دبیرستانش رو تموم کنه، اما بعداً حسابی تلاش کرده و دیپلمش رو گرفته. با استانداردهایی که تو برای یک شخص بالاتر از خودت در نظر داری، قطعاً مدرک دیپلم این شخص رو بی‌ارزش می‌دونی. اما واقعاً به نظرت بی‌ارزشه؟»

من: «البته که نه.»

روان‌پزشک: «حالا شد. تو باید این استانداردها رو با کمبودهای یک نفر بسنجی، نه با دارایی‌هاش. البته درسته که ساختارهای طبقه اجتماعی وجود دارن و رفتن به دانشگاه‌های معتبر یک مزیت محسوب می‌شه، اما در این مرحله از زندگی تو، منتقل شدن به یک شرکت دیگه ربطی به مدرک یا نمره‌ها نداره، بلکه مربوط به تجربه کاری تو می‌شه.»

من: «واقعاً باید تلاش کنم که این‌طوری فکر کنم.»

روان‌پزشک: «باید از پناه بردن به گذشته و برگشتن به الگوهای فکری قدیمی دست برداری.»

من: «فکر می‌کنم باید خیلی عوض بشم. وقتی بحث دانشگاه پیش می‌اومد، عقده خودکم‌بینی من بالا می‌زد و به‌خاطر همین که مدام دانشگاهم رو عوض می‌کردم. البته اولش خوشحال بودم، اما خب دانشگاه فقط یک عنوان بیرونیه. با این که تا حالا به هر چی می‌خواستم رسیدم، اما افسردگیم ادامه داشته.»

روان‌پزشک: «خب سؤال اصلی اینه که تمام اون چیزهایی که می‌خواستی و

بهشون رسیدی، واقعاً از اول خواسته‌های قلبی خودت بوده یا نه.»
 من: «واقعاً نمی‌دونم.»

روان‌پزشک: «مثلاً ممکنه برای رسیدن به مقصد، سوار قطار اشتباهی بشی و در نتیجه مقصد اصلی رو از دست بدی. تمام مدت درگیر آسیب‌ها و ضوابط اجتماعی بودی.»

من: «اما از ته قلبم خوشحالم که نگارش خلاقانه خوندم.»

روان‌پزشک: «دقیقاً این درسته. مهم نیست مردم چی میگن. مهم اینه تو چی دوست داری و لذت رو توی چی می‌دونی. امیدوارم کمتر روی این موضوع تمرکز کنی که در نظر دیگران چجوری به چشم می‌ای و بیشتر به دنبال تمایلات اصلی خودت باشی.»

من: «همین الان بهش اشاره کردم، اما واقعاً نمی‌دونم چجوری تفاوت این دوتا رو تشخیص بدم؛ بین چیزی که خودم واقعاً می‌خوام و چیزی که دیگران برام می‌خوان.»

روان‌پزشک: «تا حالا شده بگی هیچ نظر و ایده خاصی درباره فلان موضوع نداری اما ته ذهنت یک تصویر و آگاهی خاصی درباره‌ش داشته باشی؟ یا مثلاً همون لذتی که موقع یادگیری نگارش خلاقانه داشتی؟ یا همین رضایتی که از شغلت داری؟ فکر می‌کنم اینا صادقانه‌ترین احساسات باشن.»

من: «حس‌هایی که ناگهانی بهم دست می‌ده؟»

روان‌پزشک: «بله، مثل حس لذت.»

من: «اگر حسی به جز لذت داشته باشم نباید انجامش بدم؟»

روان‌پزشک: «خب گاهی مجبوری به دلایل مختلف کارهایی رو انجام بدی که واقعاً دلت نمی‌خواد انجامشون بدی.»

من: «باشگاه فیلم به زودی تموم می‌شه، قراره یک باشگاه دیگه شروع بشه. اما

مطمئن نیستم که عضو اون باشگاه بشم.»

روان‌پزشک: «چرا نکات منفی و مثبت باشگاه رو نمی‌نویسی؟ شاید این جوری

به جواب برسی... نباید بذاری تفریحت

استرس‌زا باشد. اما امیدوارم اگر هم انجامش ندادی از روی ترس نباشد.

من: «من به شدت درگیر عقده قربانی‌ام. حتی تو همین باشگاه هم مدلم با خودم فکر می‌کردم که بقیه از من متنفرن.»

روان‌پزشک: «می‌شه یک مثال بزنی؟»

من: «یک بار با همکارام رفته بودیم کلوپ که من حالم بد شد. تقریباً موقع رفتن شده بود، البته دقیق یادم نمیاد چه اتفاقی افتاد، اما یادمه مدیر باشگاه و رئیس گروه به هم اشاره می‌کردن که یک نفر باید برای من تاکسی بگیره. همین خاطره مبهم باعث خجالت‌م می‌شه و از اون موقع این حس رو دارم که اونا از من متنفرن.»

روان‌پزشک: «شاید فقط نگرانت بودن؟»

من: «چی؟»

روان‌پزشک: «خب طبیعیه که وقتی دوستت بدحال می‌شه تو براش تاکسی می‌گیری تا مطمئن بشی سالم به خونه می‌رسه.»

من: «حق با شماست. چرا به فکر خودم نرسیده بود؟ اونا نگران من بودن. اگر من هم بودم نگران می‌شدم.»

روان‌پزشک: «معمولاً قبل از اینکه یک رؤیا به واقعیت پیونده با خودمون می‌گیم هیچ آرزویی ندارم جز اینکه این رؤیا به واقعیت تبدیل بشه. تصور کن اگر همیشه یادت می‌افتاد که رؤیات به واقعیت تبدیل شده چه حسی داشتی. هر چیزی که بعد از اون به دست میاد مثل یک پاداش خوشایند می‌مونه. وقتی به چیزی حسادت می‌کنی، سعی کن تصور کنی که چجوری به خود بیست‌ساله‌ت نگاه می‌کنی. آیا همچین چیزی به خودت نمیگی: بهبه! من روببین. از دانشگاه فارغ‌التحصیل شدم و الان هم دارم در یک نشریه کار می‌کنم.»

من: (ناگهان اشکم سرازیر می‌شود.) «سرشار از شغف می‌شدم.»

روان‌پزشک: «اصلاً این طوری بهش فکر کن که به خودت میگی: دوست دارم برم پیش اون شخص و ازش بپرسم چجوری این کار رو کرده و تونسته به موفقیت برسه. اما تو حالا به زندگیت و گذشته‌ت طوری نگاه می‌کنی انگار که یک بازنده‌ای. در حالی که در واقعیت از دیدگاه یک فرد جوان، تو سمبل موفقیت هستی.»

من: «گاهی فکر می‌کنم من سی و پنج ساله برای من بیست و هشت ساله احساس ناراحتی می‌کنه، و اگر می‌شد من بیست ساله‌م رو ببینم بهش می‌گفتم: نیازی نیست انقدر نگران باشی. اما حرف زدن از عمل کردن راحت‌تره.»

روان‌پزشک: «حرف من اینه که خودت رو با دیگران مقایسه نکن. با گذشته خودت مقایسه کن.»

من: «عقده قربانیم چطور؟»

روان‌پزشک: «باید بیشتر بررسیش کنیم. چون برخی از جنبه‌هاش مربوط به شخصیت می‌شه. تو مدت‌ها با اضطراب و نگرانی زندگی کردی. به محض اینکه تجربیات جدیدت رو جایگزین تجربیات قدیمیت کنی، دیدگاهت نسبت به خودت و دیگران روشن‌تر می‌شه.»



من بیست‌ساله به من الانم

مهم نیست مردم چه می‌گویند. مهم این است تو چه دوست داری و لذت را در چه می‌دانی. امیدوارم کمتر روی این موضوع تمرکز کنی که در نظر دیگران چطور دیده می‌شوی و بیشتر به دنبال تمایلات اصلی خودت باشی.

همیشه به گذشته از منظر آینده نگاه می‌کنم: چگونه من بیست‌و‌هشت‌ساله به من سی‌وپنج‌ساله‌ام نگاه می‌کند؟ یا من بیست‌ساله به من بیست‌و‌هشت‌ساله. حالا می‌خواهم به من‌های گذشته‌ام نگاه کنم و به آن‌ها بگویم: «نیازی نیست انقدر به خودتون سخت بگیرید.»

در گذشته، وقتی چیزی نداشتم، نه آینده‌ای، نه شغلی، نه دانشگاهی، و نه پولی، درست زمانی که نزدیک امتحانات انتقالی دانشگاهم بود و کارهای رده‌پایین انجام می‌دادم - مانند تمیز کردن کابین‌های اجاره‌ای مخصوص دانشجویان، یا کار کردن پشت پیشخوان باشگاه‌های ورزشی از ساعت شش صبح - درست وقتی که به آینده نگاه می‌کردم و صورتم مثل یک فیلم دلگیر سیاه و سفید بود، آیا آن دختر می‌توانست تصور کند یک روز به چنین کسی تبدیل شود؟ که از دانشگاه فارغ‌تحصیل شود، در نشریه رؤیاهایش کار کند و شغل مورد علاقه‌اش را داشته باشد؟

برای رسیدن به این مرحله، سخت کار کرده‌ام، و حالا برای کسب درآمد کاری را انجام می‌دهم که عاشقش هستم. نگران نیستم که آیا این مسیر درستی است یا نه. فقط می‌خواهم در آن بهتر شوم و پیشرفت کنم. همین برایم کافی است. چرا انقدر با مقایسه کردن خود با دیگران، خودم را شکنجه می‌کردم؟ اگر امروز، من بیست‌ساله‌ام مرا ملاقات می‌کرد، از شادی گریه می‌کرد. و همین برایم کافی است.

تمایلم به خاص بودن اصلاً خاص نیست

روان‌پزشک: «حالت چطوره؟»

من: «خوب.»

روان‌پزشک: «خوب؟ چطور خوبی؟»

من: «اتفاقات زیادی افتاده. با یک نفر دوست شدم. تفاوت‌های زیادی با هم داریم اما در عین حال خیلی شبیه هم هستیم. شخصیت‌هامون متفاوت، اما به اصطلاح روی یک طول موج هستیم. و به خاطر همین خیلی سریع با هم صمیمی شدیم. معمولاً تو چنین روابطی خیلی نگران می‌شم و راستش رو بخواین دوست‌های زیادی ندارم. برام سخته به کسی نزدیک بشم. ترم گذشته توی دانشگاه با یک نفر آشنا شدم. البته اون در یک دیپارتمان دیگه درس می‌خوند اما کارگاه‌های نگارش داستانمون با هم بود. نویسنده خوبی بود، به خاطر همین هم من بهش نزدیک شدم و خیلی سریع با هم دوست شدیم. تقریباً تمام ترم رو از هم جدا نشدیم و وقتمون رو با هم گذروندیم؛ اما در نهایت اون رو کنار گذاشتم. می‌دونید مثلاً گاهی فکر می‌کنی یک نفر خیلی شبیه‌ته، اما با گذشت زمان می‌بینی که چقدر با هم تفاوت داریم. احتمالاً اون نفهمیده بود من چه آدم مضطرب و بدبختی هستم. در نهایت منوجه شدن می‌تونه من رو درک کنه. به جایی رسیدم که نمی‌دونستم باید چه حرفی بزنم. بنابراین خیلی محتاط شدم و هر زمان که با هم بودیم اعتماد به نفسم رو از

دست می‌دادم. بعد از اینکه کلاس‌ها تموم شد با هم به یک کارگاه رمان‌نویسی رفتیم. همونجا بود که رنجشم به اوج رسید و دیگه در کارگاه‌ها شرکت نکردم، و در نتیجه تماسمون رو از دست دادیم. اون زمان این قضیه روی احساساتم تأثیر چندانی نداشت، اما از وقتی یک دوست جدید پیدا کردم، مدام یاد اون قبلی می‌افتم. همش با خودم فکر می‌کنم اگر این دوستم هم از زندگیم حذف بشه چی. اگر بفهمه چجوری ام شاید دیگه نخواد با من وقت بگذرونه. همش از این موضوع می‌ترسم.»

روان‌پزشک: «اما الان کاری از دستت بر نمیاد. چرا روی زمان حال تمرکز نمی‌کنی؟ انگار هر وقت موضوع مربوط به دارایی‌هات می‌شه، مضطرب می‌شی که نکنه از دستش بدی.»

من: «دارایی واژه مناسبی نیست. فقط می‌ترسم وقتی از کسی خوشم میاد، کم‌کم فکر کنه من احمقم.»

روان‌پزشک: «مگه با تو بد رفتار می‌کنه؟ از این جور دخترهاست که وقتی دو نفر از هم خوششون میاد، فکر می‌کنه اون‌ی که بیشتر طرف مقابل رو دوست داره ضعیف‌تره؟»

من: «دوستم علاقه چندانی به دیگران نداره و من هم عاشق کسانی‌ام که علاقه چندانی به دیگران ندارن. اون از بین تمام افراد شرکت، من رو برای دوستی انتخاب کرده و به همین دلیل برام خیلی خاصه. با اینکه احساس می‌کنم از نظر اون آدم خاصی هستم اما در عین حال احساس بدبختی هم می‌کنم.»

روان‌پزشک: «چون فکر می‌کنی انتخاب شدی؟»

من: «دقیقاً. به نظرتون مسخره نیست؟»

روان‌پزشک: «بیایکم روی مهربونیت مانور بدیم، چون همین قضیه باعث می‌شه اون آدم ضعیفه از آب در بیای. هرچی بیشتر خودت رو فدا می‌کنی بیشتر انتظار جبران داری. حس می‌کنی کلی لطف در حقشون کردی، و اونا به اندازه کافی لطف‌های تو رو جبران نکردن، و همین باعث می‌شه بیشتر روی این قضیه وسواسی شی.»

من: «اما من خیلی بهش فکر می‌کنم. دست به هیچ کاری هم نمی‌زنم. فقط

می‌شینم، هیچ کاری نمی‌کنم و در ناامیدی غرق می‌شم.»
 روان‌پزشک: «تو فکر می‌کنی نمی‌تونی به کسی که انتخاب کرده خیانت کنی،
 وظیفه خودت می‌دونی با اون دوست باشی و همین حس تو رو به اون گره می‌زنه. به
 اونا تو رو از زندگی شون کنار بذارن، روی این قضیه بیشتر تمرکز کن که آیا واقعاً با
 این شخص سازگار هستم؟ از چه چیزهایش خوشم میاد و از چه چیزهایش خوشم
 نمیاد.»

من: «اون خیلی خاصه، اما من خیلی معمولی و سطحی‌ام. این فکر من رو
 عذاب و شکنجه میده.»

روان‌پزشک: «فکر می‌کنی اون دنبال یک شخص معمولی و عادی بوده؟ یعنی
 این فردی که از نظر تو خیلی خاصه و هیچ دوستی نداره، دنبال فردی بوده که اصلاً
 خاص نباشه؟»

من: «خب حق با شماست، و اینکه سعی می‌کنم با طرف صادق و روراست باشم.
 فکر می‌کنم اگر آدم صادق باشه مشکلاتش زودتر حل می‌شه و من هر چی بیشتر
 یکی رو دوست داشته باشم دلم می‌خواد باهاش صادق‌تر باشم.»
 روان‌پزشک: «از نشون دادن خود واقعیت و اهمه نداری؟»

من: «دارم. به خاطر همین هم هست که دوست دارم تا جایی که می‌تونم صادق
 باشم.»

روان‌پزشک: «خوبه.»

من: «خوشحالم که این جواری فکر می‌کنید. به دوستم هم همین رو گفتم. بهش
 گفتم که من یک آدم معمولی و خسته‌کننده‌ام و می‌ترسم وقتی به این قضیه پی
 ببره از من ناامید بشه. اما اعتراف کرد که فکر می‌کنه خودش هم یک آدم معمولیه.
 من تو دانشگاه نگارش خلاقانه خوندم و تو یک نشریه کار می‌کنم، به خاطر همین
 افراد هنرمند زیادی دوروبرم دیدم. واقعاً فکر نمی‌کنم با اونا یکی باشم. فکر می‌کنم
 خیلی معمولی‌ام. وقتی با افرادی ملاقات می‌کنم که هیچ رابطه‌ای با هنر ندارن،
 باز هم حس می‌کنم مثل یک جزیره دورافتاده وسط اقیانوسم. یکی که نه اینوریه

نه اونوری. اما دوستم میگه اون هم همین حس رو داره. میگه من عاشق هنرم اما برنامه‌های مزخرف تلویزیون رو هم دوست دارم. میگه احساس می‌کنه شبیه مینوتار شده؛ نیمه انسان و نیمه هیولا، کسی که هنرمند نیست اما اونقدرها هم سستی نیست. وقتی بهش گفتم می‌ترسم تماسم رو باهاش از دست بدم، گفت هر دوی ما زندگی‌های خودمون رو داریم، و ممکن نیست همیشه با هم در ارتباط باشیم. اما بد نیست هر از گاهی به هم فکر کنیم.»

روان‌پزشک: «به نظر عالی میاد. زیاد به آینده فکر نکن. اضطرابت می‌تونه تبدیل به باری روی دوش دیگران بشه.»
من: «مثل دوستم تو دانشگاه؟»

روان‌پزشک: «درست موقعیتی شبیه به همون. دوست داشتن یک نفر و بُت ساختن از اون می‌تونه منجر به خودسرزنی بشه. حتی اگر فاصله فیزیکی بین دو نفر کمتر بشه، فاصله احساسی و روان‌شناسی ممکنه بیشتر بشه. در نتیجه حس پایین بودن رو می‌شه. تو با خودت فکر می‌کنی این شخص داره تلاش می‌کنه خودش رو از من دور کنه، و اون رو تحریک می‌کنی تا تأیید کنه که فکر تو درسته - حالا یا ازش می‌پرسی که چرا سعی داره ازت فاصله بگیره، یا غیرمستقیم فکرت رو بهش القا می‌کنی. احتمالاً دوست دانشگاهیت احساس خوبی به این قضیه نداشته و باهاش راحت نبوده.»

من: «یعنی دیگران می‌فهمن؟»

روان‌پزشک: «احتمالش زیاده. من نیاز تو به تأیید شدن رو می‌فهمم. اما فکر می‌کنم روشت یکم بچگانه‌ست.»

من: «چرا این کار رو می‌کنم؟»

روان‌پزشک: «یکی از دلایلیش می‌تونه لذت فوری باشه. اما این لذت فقط فوریه. فکر می‌کنم به جای این روش‌ها بهتر باشه رضایت بیشتر رو در مفتنم شمردن شخصی بدونی که باهاش آشنا شدی و دوستش داری. به محض اینکه زمان با هم بودندتون رو مفتنم بشماری و براش ارزش قائل باشی، دیگه مهم نیست چه نوع رابطه‌ای بینتون هست.»

من: «درستہ. اما چجوری می‌تونم خودم رو از حس عادی بودن و بدبختی دور کنم؟»

روان‌پزشک: «مگہ حتماً نیازی بہ برطرف کردن این حس هست؟»
من: «ولی خب می‌خوام خودم رو دوست داشته باشم.»

روان‌پزشک: «فکر نمی‌کنم این مشکل نیازی بہ برطرف کردن داشته باشہ. ہمہ چیز برمی‌گرده بہ نحوہ دیدگاہت نسبت بہ خودت. وقتی یک فرد ہنرمند رو ملاقات می‌کنی، بین اون فرد چہ کمبودہایی دارہ. بہترہ دیدگاہت رو بہ اون سمت تغییر بدی. با خودت این جور فکر کن کہ این شخص یک ہنرمندہ، پس معلومہ روحیہ خیلی حساسی دارہ. یا اصلاً بگو واقعاً نمی‌تونم با ہمچین شخصی رابطہ برقرار کنم. بینش‌ہای متفاوت، واکنش‌ہای متفاوت می‌سازن. تو استانداردهای خودت رو روی ایده‌آل‌ہات متمرکز کردی و با این کار داری خودت رو ناخواستہ شکنجہ میدی.»

من: «من خیلی خودم رو شکنجہ میدم.»

روان‌پزشک: «تو خودت رو عادی می‌دونی و فکر می‌کنی با این روش داری از خودت محافظت می‌کنی. در واقع این روش رو انتخاب کردی تا بگی من از تو پایین‌تر نیستم.»

من: «درستہ. فکر می‌کنم از وقتی با دوستم آشنا شدم طرز فکرم قوی‌تر شدہ. تا جایی کہ خاطرم هست اون ہم از ایدہ زندگی عادی متنفرہ. من ہم همین‌طور.»
روان‌پزشک: «چرا فکر می‌کنی مقولہ‌ہای عادی بودن از نظر تو و از نظر اون یکبہ؟ شاید جنبہ‌ہایی از عادی بودن از دیدگاہ ہردوتون مشترک باشہ، اما قطعاً تفلونی بین بینش شما دوتا وجود دارہ. باید از افتادن در دام تلہ دوتایی دست بکشی. یعنی دیگہ فکر نکنی کہ یا کاملاً عادی هستی یا کاملاً خاص. خوبی مطلق و بدی مطلق تنها روش‌ہای فکر کردن بہ درست و غلط نیست.»

من: «کہ این‌طور. من تنہایی رو خیلی دوست دارم، اما فقط تحت یک شرایط: حتماً باید شخصی وجود داشته باشہ کہ دوستم داشته باشہ. کسی کہ از تنہایی من سراغی بگیرہ. وقتی شش ماہ تنہا بودم یک روز صبح از خواب بیدار شدم و فہمیدم

هیچ کس سراغم رو نمی‌گیره و دوستم نداره. اون لحظه، لحظه ویران‌کننده‌ای بود. هنوز هم گهگاهی بهش فکر می‌کنم.»

روان‌پزشک: «اگر مدام نگران جلب‌توجه باشی، بالاخره یک نفر بهت توجه می‌کنه. اونوقت احساس راحتی می‌کنی. طرف مقابلت هم همینطور. اما بعد دوباره احساس ناامیدی سراغت میاد و علی‌رغم میل باطنی با خودت میگی: اگر خوشحال باشم، طرف مقابل دیگه بهم توجه نمی‌کنه، و ناخودآگاه سعی می‌کنی به هر قیمتی که شده از خوشحالی دوری کنی. این توجه مختصر می‌تونه برخی از نگرانی‌های تو رو آروم کنه. اما در بلندمدت مثل سمی می‌مونه که وارد بدنت می‌کنی و به سلامتیت لطمه می‌زنه.»

من: «دوست جدیدم هم بهم می‌گفت باید سعی کنم گاهی تنها باشم. اینکه انقدر به دیگران وابسته نباشم. می‌گفت خودش یک مدت انقدر تنها مونده که در نهایت به جایی رسیده که براش مهم نیست کسی دوستش داشته باشه یا نه. و دیگه حالش خوب شده. به نظرتون تنهایی می‌تونه به من هم کمک کنه؟»

روان‌پزشک: «اگر تنها انتخابت باشه. نیازی نیست دنبال تنهایی بدوی. فکر می‌کنم باز دچار یک احساس افراطی شدی. خلاءای که در وجودت حس می‌کنی و همچنین ترس‌ها با هم ادغام شدن و حالا درخواست کمک می‌کنی تا از خودت دفاع کنی. اما اگر برای کمک به شخص دیگه‌ای اتکا کنی، فقط همون لحظه حس رضایت پیدا می‌کنی و در آینده نمی‌تونی روی پای خودت بایستی. در نهایت حس لذت بردن از کارهای جدید رو از دست میدی.»

من: «جلسه پیش از من پرسیدین من بیست‌ساله درباره من الانم چه فکری می‌کنه. از این سؤال خوشم اومد. این اواخر خیلی به این قضیه فکر کردم: من عاشق پایبندی به قوانین و مقرراتم و صادقانه بگم که از خو گرفتن با استانداردهای گروه و جمع دوستانم خوشم نمیاد. سال دوم دبستان دختری به اسم یونک‌یونگ^۱ مبصر کلاس شد و به همه امر و نهی می‌کرد. در واقع خودش رو رئیس همه ما می‌دونست.

ہر روز دختر دیگہ ای بہ اسم یونجین^۱ رو مجبور می کرد تا خونہش پیادہ ہمراہیش کنہ۔ یک روز ازش پرسیدم چرا یونجین رو مجبور می کنی ہر روز پیادہ تا خونتون پیاد؟ با وقاحت جواب داد: یونجین خودش دوست دارہ۔ ہمون لحظہ از یونجین پرسیدم واقعاً خودت دوست داری؟ اون ہم بدون معطلی گفت: آره۔ از فردای اون روز یونک یونگ من رو از ہمہ چیز کنار گذاشت۔ ہر وقت باہاش حرف می زد م طوری با من رفتار می کرد انگار نامرئی ام، و بہ جاش با دخترہای دیگہ درگوشی حرف می زد۔ ہیچ کدوم از دخترہا ہم دیگہ حق نداشتن با من حرف ہزن۔ چند وقت سعی کردم زیاد بہ چشم نیام، یا بدون اجازہش حرفی نزنم تا بہ اصطلاح ہمہ رنگ جماعت بمونم۔ اما وارد دوران دبیرستان کہ شدم دیدگاہم رو تغییر دادم و تا دانشگاہ تنہا موندم۔ الان ہم سر کار اوضاع بہ ہمین منوالہ۔ بہ گذشتہ خودم افتخار می کنم۔ دوست دارم من جوان ترم رو تحسین کنم و بہش بگم تصمیم درستی گرفتی۔ بہش فکر کردی، بہترین تصمیم رو گرفتی و کاری کہ دوست داشتی رو انجام دادی۔

روان پزشکی: «خوبہ کہ کاری رو کہ دوست داشتی انجام دادی۔ فکر نمی کنم تصمیم تنہا بودن، چیزی باشہ کہ بخوایم تحسین یا تکذیبش کنیم۔ این یک انتخاب شخصہ۔ اما اگر ہنوز ہم خاطرات شیرین اون تصمیم تو رو خوشحال می کنہ، پس تصمیم خوبی بودہ، و تو رو آروم کردہ۔ باید ہمین جوری روش های آروم کردن خودت رو پیدا کنی۔»

من: «بسیار خب، متوجہ شدم۔»

جزیره

باید کسی را داشته باشم که دوستم داشته باشد.
کسی که هر روز سراغی از تنهایی‌ام بگیرد.

وقتی گفتم با من احساس راحتی می‌کنی، حس معذب بودن وجودم را فرا
گرفت و بابت این حس از خودم بدم آمد. دلم می‌خواست احساس راحتی و امنیت
کنم، بگویم و بخندم، اما کلام در دهانم تکه‌تکه می‌شد. حتی وقتی با تو بودم،
سایه‌ای بیش نبودم. سایه‌ای تاریک، تاریک، که کنارت چسبیده و تکتک حرکات
را تقلید می‌کند.

مدام می‌گفتم: «احساس خوبی دارم، احساس راحتی می‌کنم.» و من به حال
تو غبطه می‌خوردم. دلم می‌خواست بخندم، دلم می‌خواست در رابطه‌ام با دیگران
راحت و خوش باشم، و بتوانم به راحتی به آن‌ها نزدیک شوم.

این عزت نفس لعنتی

بسیار زودرنج هستم. این بهترین واژه برای توصیف من است. انقدر حساسم که با همین حساسیت به خودم آسیب می‌زنم، درست مانند حیوانی که لبه تیغ راه می‌رود. این احساس ضد و نقیض درونم جوش و خروش می‌کند و باعث می‌شود حس ویرانی وجودم را فرا بگیرد. برایم عادت شده است که بعد از یک مشاجره درونی خطوط صورتم را در آینه بنگرم، به چهره گر گرفته‌ام نگاه کنم و به گوش‌های قرمز خیره شوم. در طول این جنگ‌ها و کشمکش‌های درونی، صورتم ویران و رقت‌انگیز به نظر می‌رسد، چشم‌هایم کاسه خون می‌شود، نمی‌توانم تمرکز کنم، موهایم هم می‌ریزد، و حالت صورتم طوری به نظر می‌رسد که انگار نمی‌دانم مغزم به چه فکر می‌کند. شبیه شخصی هستم که هیچ عاقبتی ندارد، یک انسان نامرئی. حالت روحی‌ام ناگهان افت می‌کند، و تعادل ذهنی‌ام که تا آن لحظه با دقت حفظش کرده‌ام کاملاً از هم فرو می‌پاشد.

روان‌پزشک: «حالت چطور بوده؟»

من: «اول حال خوب بود. حول و حوش پنجشنبه و جمعه حالم بد شد، اما دوباره بهتر شدم.»

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

من: «یادتونه از اون دوستم براتون حرف زدم؟ بهم گفتین نشون دادن اضطرابم به دیگران باعث می‌شه احساس کنن باری روی دوششون قرار گرفته. منظور تون رو درک کردم اما خیلی سخته که دوباره تو دام الگوهای گذشته نیفتم. همونجوری که می‌دونید گاهی مصرف الکل منجر به صداقت محض می‌شه. پنجشنبه با دوستم نوشیدنی خوردم و از اون هم‌کلاسیم گفتم. اما آخرش راجع به اضطرابم باهاش حرف زدم، دقیقاً همون حرف‌هایی که جلسه پیش به شما گفته بودم. حالا از حرف‌هام خیلی پشیمونم.»

روان‌پزشک: «دوستت چه واکنشی نشون داد؟»

من: «فقط گفت که این‌طور، چون مدام حرفم رو تکرار می‌کردم. شب خیلی پشیمون شدم و حسابی افسردگی به من غلبه کرد، اما جمعه سریع حالم خوب شد. اگر یادتون باشه بهتون گفتم وقتی از یکی خوشم می‌اد فکر می‌کنم اون شخص از بالا به من نگاه می‌کنه. و اینکه من به خواهر بزرگم خیلی وابسته بودم و اون از ما مراقبت می‌کرد، و تو بیشتر روابط دوستانه‌م در سمتی قرار داشتم که بیشتر طرف مقابل به من کمک می‌کرد و ازم حمایت می‌کرد تا اینکه من به اون کمک کنم و حمایتش کنم. اما این اولین باره که تو رابطه دوستیم حس می‌کنم می‌تونم هر کاری برای طرف مقابلم انجام بدم.»

روان‌پزشک: «خیلی از خصوصیات اخلاقی خودت رو توی اون می‌بینی؟»

من: «زیاده. اون یکم با من فرق داره. اصلاً عادت نداره احساساتش رو نشون بده. در حالی که فکر می‌کنم من در ابراز احساسات تبحر دارم. هر حسی که دارم بودم نکنه جزو اون دسته افرادی باشه که احساساتشون رو مخفی می‌کنن. توی یک کتابی خونده بودم که احساسات مانند گذرگاه هستن و اگر شما روی احساسات بدتون سرپوش بذارین در نهایت احساسات خوبتون رو هم خفه می‌کنین. در واقع

تونل‌های احساسات شما بسته می‌شن. این قضیه به نظرم درست اومد و به دوستم هم گفتم. اما اون مدام پیام‌هایی برام فرستاد که اصلاً مهم نبودن و همین اذیتم کرد.

روان‌پزشک: «یعنی پیام‌هاش عصبیت کرد؟»

من: «بله.»

روان‌پزشک: «هفته پیش از دستش عصبی نبودی.»

من: «درسته. خیلی نگران بودم نکنه به خاطر رفتار خوبی که باهاش داشتم به چشم حقارت بهم نگاه کنه. به خاطر همینکه که روز پنجشنبه اوضاع سخت‌تر شد. و دلیل این که روز جمعه همه چیز بهتر شد اینه که یادم افتاد افکارم رو بیش از حد منحرف کرده بودم. به همین خاطر به خودم گفتم بیا یک جور دیگه بهش فکر کن، و با خودم به این نتیجه رسیدم که دوست من این شکلیه. زیاد احساس صمیمیت نمی‌کنه، اما چون با من احساس راحتی می‌کنه و دوستم داره این پیام‌ها رو برام می‌فرسته، نه به خاطر اینکه با دید حقارت بهم نگاه می‌کنه. و به فکر دیگه هم کردم. با خودم گفتم خب حالا اصلاً فرض کنم از بالا به من نگاه می‌کنه و مسخره می‌کنه. خب که چی؟ دنیا که به آخر نرسیده.»

روان‌پزشک: «چون درباره دوست قبلیت باهاش حرف زدی حالت بد بود؟»

من: «از این که پنجشنبه داستان دوست قبلیم رو براش تعریف کردم خیلی بشمون شدم و کلی خودم رو سرزنش کردم که چرا انقدر دیگران رو با حرف‌هام خسته می‌کنم. اما فردای اون روز ان قدر رفتار دوستم عادی بود که قوت قلب گرفتم، چون اگر با من سرد برخورد می‌کرد با خودم فکر می‌کردم چون دیروز این داستان رو بهش گفتم با من این جوری رفتار می‌کنه.»

روان‌پزشک: «چقدر عجیبه که حد وسط نداری.»

من: «همیشه انتهای هر چیز رو در نظر می‌گیرم. یا سیاه یا سفید.»

روان‌پزشک: «می‌ترسیدی ازت خسته بشه، اما گویا تو ازش خسته شدی.»

من: «بله. من به چنین احساسات ضد و نقیضی عادت ندارم به همین خاطر الان دارم این حرف‌ها رو به شما می‌زنم. یادتونه جلسه آخر بهم گفتین وقتی حس می‌کنم

انتخاب شدم، احساس اجبار روی قلبم سنگینی می‌کنه؟ اون موقع نمی‌خواستم حرفتون رو بپذیرم اما فکر می‌کنم حق با شما بود. همش به این فکر می‌کردم که دوستم من رو انتخاب کرده و در قلبش رو روی من باز کرده، پس مجبورم باهاش خوب رفتار کنم.»

روان‌پزشک: «هیچ‌کس اسیر یک نظام طبقاتی خاص نیست، بنابراین کسی حق نداره هیچ‌چیز یا هیچ‌کس دیگه‌ای رو انتخاب کنه. همه‌چیز بر مبنای داد و ستد هست؛ مثل رابطه آدم با شریکش. تو مدام به چیزی میدی و به چیزی می‌گیری؛ یعنی در مسیر داد و ستد در حرکت هستی، درسته؟»

من: «درسته. و از اونجا که از این کار متنفرم، همیشه آخرش به اونی می‌رسه که بیشتر از بقیه دوستم داره.»

روان‌پزشک: «تو نقصی رو در دوستت می‌بینی که باعث می‌شه بهش احساس برتری کنی. اگر رفتار دوستت کامل نباشه باید این‌طور نتیجه‌گیری کنی که دلیل خوبی پشت نقصش بوده، و از نقصش چشم‌پوشی کنی. اما متأسفانه بدترین حالت رو در ذهنت می‌چینی، حتی وقتی می‌دونی که می‌تونی طور دیگه‌ای به قضیه نگاه کنی. فکر می‌کنم تو قضایا رو درجه بندی می‌کنی و تو واقعیت، شدیدترین حالت رو در نظر می‌گیری. به همین دلیل که با تغییر رفتار شخص مقابل، رفتار تو هم تغییر می‌کنه، یعنی همون قدر میدی که می‌گیری. اما این کار در طولانی مدت باری روی دوش تو می‌شه.»

من: «حق با شماست. آخر سر هم با خودم این جور فکر می‌کنم که من دنبال یک رابطه خالص هستم. آیا دوستم به خاطر تنهایی خودش من رو می‌خواه چون می‌خواد بهم تکیه کنه؟ آیا فکر می‌کنه من فقط نقش پناهگاه براش دارم؟ به محض اینکه این سؤال‌ها به ذهنم می‌رسه به خودم میگم از این رابطه متنفرم.»

روان‌پزشک: «این اضطراب تو می‌تونه اضطراب دوستت رو هم بیشتر کنه. چون طرف مقابل به طور ناخودآگاه این‌تو می‌شه. چیزی شبیه یک آهنربا. وقتی می‌خواهی به اون نزدیک‌تر بشی، ازت دور می‌شه، و وقتی می‌خواهی ازش دور بشی، بهت نزدیک‌تر می‌شه. به طور کلی افراط و تفریط در افکار جلوی پیشرفت رابطه رو

می گیره. شاید تو با خودت فکر کرده باشی که رفتارش آزاردهنده ست اما از توجهش به خودت هم لذت بردی..»

من: «درسته. توجهش عذابم می داد، اما ازش لذت هم می بردم. من دیگه چجور آدم دورویی هستم؟»

روان پزشکی: «چرا خودت رو دورو می دونی؟ هرکسی می تونه از توجه شخص مقابل هم لذت ببره و هم آزار ببینه. بهش به عنوان یک روش کوچیک برای محافظت از عزت نفست نگاه کن. فقط همین.»

من: «پس یعنی مشکلی ندارم؟»

روان پزشکی: «اصلاً.»

من: «همیشه تو خونه های خیلی کوچیک زندگی کردم. حتماً دیدین که آدم به بالکن آپارتمان یک نفر نگاه می کنه و حدس می زنه چند تا اتاق خواب داره. همیشه خجالت می کشیدم که دیگران بفهمن خونه ما چقدر کوچیکه، و از اینکه خجالت می کشیدم شرمنده می شدم. به خاطر همین هم الان به تمام دوست و آشناهام رک و پوست کنده میگم که خونه من کوچیکه و خودم رو خیلی خونسرد جلوه میدم. اما همیشه می دیدم که خواهرهام درباره خونمون دروغ می گفتن. من باهاشون دعوا می کردم و می گفتم آخه چرا دروغ می گین؟ می گفتن حالا چه فرقی می کنه که دروغ بگیم یا راستش رو بگیم؟ حتماً باید مثل تو راه بریم و جار بزنیم که فقیریم؟ طوری دروغ می گفتن انگار که براشون این قضیه هیچ اهمیتی نداشت. اما من از دروغ هاشون احساس عذاب وجدان می کردم.»

روان پزشکی: «اما دروغ گفتن درباره خونه باعث نمی شه بهشون اتهام بزنی و بگی غیرمنطقی هستن. اگر این دروغ اوضاع رو برای اونا ساده تر می کرده پس هیچ اشکالی نداشته.»

من: «که این طور.»

روان پزشکی: «تو با وسواس زیاد خودت رو به این استانداردهای ایده آل گره زدی و خودت رو مجبور می کنی که هم اندازه این استانداردها بشی. در واقع با این روش فقط داری خودت رو شکنجه مده.»

من: «می‌خوام نظر حرفه‌ای تون رو بدونم. به نظرتون دارم بهتر می‌شم؟»
 روان‌پزشک: «به نظرم داری خیلی خوب پیش می‌ری. چرا می‌پرسی؟»
 من: «احساس می‌کنم دارم پیشرفت می‌کنم. حس می‌کنم سر کار حالم بهتر شده.»
 روان‌پزشک: «و مهم‌تر از همه اینا، تو یک دوست جدید و اذیت‌کن داری.»
 من: «من همیشه اوقات آزرده خاطر می‌شم. مهم نیست طرف مقابل کی باشه
 به افرادی که با خودشون فکر می‌کنن حالا به من چه که این طرف از من خوشش
 نیاد، به من چه که فکر می‌کنه آدم روی مخی‌ام غبطه می‌خورم.»

روان‌پزشک: «یعنی از نظر تو تمام رفتارها در این دو مقوله قرار می‌گیرن: این کار
 رو کرده چون از من متنفره. این کار رو کرده چون دوستم داره. درسته؟ وقتی از رفتار
 دوستت خوشت نیاد به این معناست که باید رفتارش رو دوست نداشته باشی، نه
 خودش رو به عنوان یک انسان. اما خودت طوری رفتارهای دوستت رو تعبیر می‌کنی
 انگار از تو خوشش نیاد و داره طردت می‌کنه.»

من: «همیشه همین جور می‌ام. هر رفتاری باعث می‌شه فکر کنم که وای خدای
 من! حتماً دیگه دوستم نداره.»

روان‌پزشک: «ذهنت فوری می‌ره سمت بدترین تعبیر. در صورتی که باید جلوی
 افکار منفی ذهنت رو بگیری و به صدها دلیل دیگه فکر کنی که چرا دوستت داره این
 رفتار رو از خودش نشون میده. تو مدام استانداردهای افراطی و تفریطی رو نسبت به
 همه به کار می‌بری. در واقع این افکار هستن که تو رو شکنجه میدن.»
 من: «بله. من همیشه به بدترین بُعد قضیه نگاه می‌کنم. به خاطر همین فکر
 می‌کنم نیاز دارم به دنبال یک رابطه سالم‌تر باشم.»

روان‌پزشک: «وقتی پای روابط درمیون باشه هیچ خوب مطلق وجود نداره.
 اتفاقاً داشتن اختلاف نظر با دوستان و عزیزانمون بسیار سالم و طبیعیه. فقط
 امیدوارم تفاوت جز از کل رو یاد بگیری. فقط به خاطر اینکه یک خصوصیت طرف
 مقابلت رو دوست داری دلیل نمی‌شه همه چیزش رو دوست داشته باشی، و فقط
 به خاطر اینکه یک خصوصیت طرف مقابلت رو دوست نداری به این معنا نیست که
 اون شخص ارزش وقت گذاشتن نداره. فکر می‌کنم باید طرز فکرت رو عوض کنی.»

به وابستگی وابسته نباش

احساسات مانند گذرگاه هستند. اگر شما روی احساسات بد خود سرپوش بگذارید، در نهایت احساسات خوبتان را هم خفه می‌کنید.

فکر می‌کنم دیگر به روان‌پزشکم وابسته شده‌ام. تا به حال که فقط در زندگی‌ام خوبی به جا گذاشته است؛ یک انسان حرفه‌ای که همیشه با راه‌حل‌های عالی آماده پاسخگویی به من است.

می‌خواهم تمام احساسات مشقت‌بار را از خودم بیرون بریزم. نمی‌خواهم تظاهر کنم خاص هستم، هرچند می‌دانم خاص بودن به نوبه خود اهمیت دارد، اما بیش از آن که خاص باشم دلم می‌خواهد خوشحال باشم. دلم نمی‌خواهد احساسات و رفتار دیگران بر روح و روانم چیره شود، یا روند افکار منفی من را به سرزمین افراط و تفریط ببرد. می‌خواهم تمام این رفتارهای تکراری که باعث می‌شوند خودم را در قالب یک سری محدودیت‌ها و قوانین زندانی کنم، درهم بشکنم. می‌خواهم افسار زندگی‌ام را خودم به دست بگیرم. هر کاری که دلم می‌خواهد انجام دهم تا با پشیمانی زندگی نکنم.

آیا وادار کردن خودم به احساسات افراطی باعث می‌شود خوشحال زندگی کنم؟ از اینکه خودم را به چشم یک شیء نگاه کنم و استانداردهای غیرممکن برای خودم در نظر بگیرم چه چیز حاصل می‌شود؟ گاهی باید منطقی فکر کنم تا بتوانم از خودم حمایت کنم. نگاه کردن به خودم مانند یک شیء باعث شده سال‌ها چاقویی در قلب خود فرو کنم. از حالا به بعد باید تمرین کنم تا خودم را در تله باید این کار را انجام بهم نیندازم و به این درک برسم که من یک فرد مستقل هستم.

چه کنم تا خودم را بهتر بشناسم؟

روان‌پزشک: «حالت چطور بود این هفته؟»

من: «خوب بودم.»

روان‌پزشک: «در طول روز احساس خواب‌آلودگی نداشتی؟»

من: «کسل بودم، اما شب‌ها خوب می‌خوابیدم. نصف‌شب‌ها دوسه بار از خواب می‌پریدم، اما در مجموع ده ساعت می‌خوابیدم. اما نمی‌دونم چرا وقتی الکل مصرف می‌کنم و صبحش از خواب بیدار می‌شم دلم برای دوست‌پسر قبلیم تنگ می‌شه. واقعاً چرا این جوریه؟»

روان‌پزشک: «بهت زنگ نزده؟»

من: «نه.»

روان‌پزشک: «اگه هیچ‌وقت بهش فکر نکنی خیلی عجیبه. چون به هر حال یک مدت با هم دوران خوبی رو گذروندین. بنابراین فکر نمی‌کنم دلتنگی چیز عجیبی باشه.»

من: «وقتی آدم‌ها مست می‌شن صداقتشون بیشتر نمی‌شه؟»

روان‌پزشک: «لازم نیست انقدر این قضیه رو تعبیر و تفسیر کنی. ما موقع مستی شجاع‌تر و افراطی‌تر می‌شیم و حتی گاهی یک سری شخصیت‌های دیگه بروز پیدا می‌کنه.»

من: (ناگهان صدای بارش باران بلند شد.) «فکر می‌کنم داره بارون میاد. دوست جدیدم کاملاً داره روی من تاثیر میذاره. وقتی به کسی نزدیک می‌شی، می‌خوای علایق اون رو در زندگی خودت جا بدی. من دارم کتاب‌هایی که اون دوست داره رو می‌خونم و به موزیک موردعلاقه اون گوش میدم، و خیلی خوشحالم از اینکه با کتاب‌ها و موزیک جدید آشنا شدم. همچنین قراره با یکی از نویسنده‌های موردعلاقه‌م کلاس نگارش داستانی بردارم که از هفته دیگه شروع می‌شه.»

روان‌پزشک: «تنها می‌ری؟»

من: «آره، و در نشریه برانچ^۱ به عنوان نویسنده پذیرفته شدم. همون نشریه‌ای که قبلاً رد کردن. این اتفاق خیلی خوبیه و قراره با دوستم هفته‌ای یک‌بار اونجا نقد کتاب‌های مختلف رو بنویسیم. تا الان فقط نقد یک کتاب رو نوشتیم. دو ساله که هیچ داستانی ننوشتیم، اما طرح یک داستان کوتاه رو ریختم که بهم حس خوبی میده. موقع طرح‌ریزی مدام این جمله توی سرم می‌چرخید که می‌خوام تا جایی که می‌تونم با خودم صادق باشم.»

روان‌پزشک: «استفاده از تصورات ذهنی کمک بزرگی می‌کنه تا فشارهای روزانه کم بشه، و همچنین رضایت اکتسابی به همراه داره. برنامه‌ت برای خالکوبی چی شد؟»

من: «امروز می‌رم.»

روان‌پزشک: «با کی می‌ری؟»

من: «با کسی که تا حالا ندیدمش. من یه وبلاگ دارم که گهگاهی احساساتم رو نوش می‌نویسم. چند نفری هستن که پُست‌های من رو لایک می‌کنن. به‌خاطر همین باهاشون گاهی چت می‌کنم و من هم زیر پست‌هاشون کامنت می‌ذارم. البته نمی‌خواستم باهاشون دوست بشم، یا زندگیم رو باهاشون به اشتراک بذارم. اما به محض اینکه نوشتن جلسات درمانی رو شروع کردم، یکی‌شون کامنت‌های تشویقی زیر پست‌هام می‌ذاشت. یک‌بار نوشتم که خیلی احساس افسردگی می‌کنم و این شخص برام پیام خصوصی فرستاد و گفت /میدوارم بتونی تحمل کنی، و دعوتم کرد تا

با هم یک روز به صرف ناهار یا شام بیرون بریم. نمی‌دونم چرا، اما بهش جواب دادم:
پس شنبه می‌بینمت. حالا می‌خوام امشب باهاش برم بیرون.»
روان پزشکی: «می‌ترسی؟»

من: «دیگه نه. فکر کنم به‌خاطر اینکه از طریق اینترنت با هم در ارتباط هستیم
استرس ندارم. البته معمولاً این جور مواقع می‌ترسم که نکنه طرف قاچاقچی یا
خلافکار باشه. اما عجیبه که این سری نمی‌ترسم.»

روان پزشکی: «نوشتن یکی از قشنگ‌ترین راه‌های برقراری ارتباط و درک دیگرانه.
اما باید خیلی مراقب باشی. البته تا زمانی که این تصمیم، تصمیم تونه هیچ اشکالی
نداره.»

من: «اگر چند وقت پیش بود حتماً پیش خودم می‌گفتم: با یک نفر که تو
اینترنت آشنا شدم قرار بذارم؟ محاله. اما حالا برام اصلاً عجیب نیست. البته باید به
دوستم بگم اگر تا یک ساعت ازم خبری نشد به پلیس زنگ بزنه.»
روان پزشکی: «شماره‌های هم رو گرفتین؟»
من: «بله.»

روان پزشکی: «شماره‌ش رو به دوستت هم بده. ناراحتی از اینکه دوست قبلیت
بهت زنگ نزده؟»

من: «ناراحت نیستم. با خودم می‌گم شاید بد نباشه بعد از یک مدت بهش زنگ
بزنم. اگر قصدش برای به هم زدن رابطه‌مون جدیه دلم نمی‌خواد همین جوری ولش
کنم. لحظات آخرمون اصلاً قشنگ نگذشت.»
روان پزشکی: «چرا به زمان نیاز داری؟»

من: «نیاز به زمان دارم تا خشمم فروکش کنه. من اصلاً از بالا بهش نگاه
نمی‌کردم، اما متأسفانه این حس بهش دست داد که دارم با دید حقارت نگاهش
می‌کنم. نگرانم که نکنه این سوءتفاهم مدت‌ها عذابش بده.»
روان پزشکی: «در هر صورت بستن یک رابطه ایده خوبیئه، اما بیش از هر چیزی

امیدوارم این رو به عنوان یک فرصت خوب در نظر بگیری تا از طرز فکرهای قدیمی
بیرون بیایی، مخصوصاً از این طرز فکر که این همون کسیه که باید باهاش قرار بذارم.

باید با افراد مختلف آشنا بشی. مثلاً بعضی از مردم اولین عشقشون رو از دست میدن و به خودشون میگن دیگه مطمئنم هیچ وقت کسی شبیه به این پیدا نمی کنم، اما بعد از یک مدت یک فرد جدید جای اون رو می گیره. به خودت اجازه بده وارد دریای تغییرات زندگی بشی و چیزهایی رو که قبلاً انتخاب نکردی انتخاب کنی. سعی کن وارد موقعیت های مختلف بشی، موقعیت هایی که می دونی به شکست منتهی می شن، فقط به این دلیل که شکست رو تجربه کنی.»

من: «موافقم. و الان دوستانم من رو بیشتر دوست دارن. بهم میگن با نشاط تر شدم.»

روان پزشک: «البته حسی که خودت نسبت به خودت داری، خیلی مهم تر از نظر دیگران نسبت به توه.»

من: «من خیلی ضعیف و بی اراده ام. البته این هفته، هفته خوبی بود. این هفته خودم رو دوست داشتم. از اینکه تونستم دوباره بنویسم و دوباره توی بعضی از کلاس ها ثبت نام کنم از خودم راضی ام. احساس رضایت بالایی از خودم داشتم.»

روان پزشک: «امیدوارم خالکوبیت خوب پیش بره.»

من: «خوب پیش می ره. قبلاً گفتین چیزهای خوب زیادی توی دنیا هست، اما نمی دونم چرا من همیشه به دنبال بدی ها می رم. مثلاً وقتی یک نفر من رو ترک می کرد با خودم می گفتم که حتماً از من خوشش نیومده. اما بعد یک جایی خوندم که عشق خودش رو در شکل های مختلف نشون میده، و من نباید عشق و علاقه یک نفر رو با استانداردهای خودم بسنجم. بنابراین دیگه با خودم این جور فکر می کنم: خب، اون هم افکار مخصوص به خودش رو داره و حتماً باید توضیح دیگه ای برای ترک کردن من وجود داشته باشه، اما سریع حس می کنم دارم منطقی فکر می کنم و بنابراین جلوی فکرم رو می گیرم.»

روان پزشک: «چه مشکلی با منطقی فکر کردن داری؟»

من: «حس می کنم دارم از پذیرش واقعیت فرار می کنم.»

روان پزشک: «این یک مکانیزم کاملاً منطقیه. تو سعی داری دلایلی منطقی پشت تصمیماتت پیدا کن.»

من: «اشکالی نداره که ازش در محافظت کردن از خودم استفاده کنم؟»
روان‌پزشک: «البته که نه. تو قضاوت منطقی انجام دادی. البته اگر بیش از حد با منطق جلو ببری برات مشکل ساز می‌شه. اما راه‌های زیادی هستن که می‌تونن بعد مثبت به قضیه نگاه کنی.»

من: «یک‌بار یکی از دوستانم درباره زندگی عاشقانه‌ش باهام حرف زد. بعد اینکه صحبت‌هاش رو شنیدم بهش گفتم: ای بابا! این عشق‌ها زودگذرن. اما دوستم بدون اینکه از جواب من عصبی بشه گفت: تو نمی‌تونی درک کنی رابطه بین ما چه خیلی دلم می‌خواد طرز فکر و رفتارم شبیه اون بشه. متأسفانه همیشه به قضاوت‌های دیگران اهمیت میدم و طبق استانداردهای اونا زندگی می‌کنم.»

روان‌پزشک: «پس اول باید خودت رو بهتر بشناسی.»

من: «درسته. اما واقعاً خودم رو نمی‌شناسم.»

روان‌پزشک: «دقیقاً.»

من: «چیکار کنم که خودم رو بهتر بشناسم؟»

روان‌پزشک: «بیشتر انسان‌ها بر این باورن که روی خودشون کنترل دارن، اما باید کمی دیرباور باشی. باید از خودت پرسشی واقعاً خودم رو خوب می‌شناسم؟ اینی که دارم بهش دست می‌زنم پای یک فیل در تاریکیه یا تنه یک درخت؟»

من: «باید دنبال چه هدفی باشم؟»

روان‌پزشک: «همه‌چیز رو سه‌بعدی ببینی.»

من: «حق با شماست. کاملاً حق با شماست. فکر می‌کنم وقتی به بُعدها و جنبه‌های مختلف یک نفر نگاه کنم، دیگه از اون آدم بدم نمیاد. باید سعی کنم طرز فکرم رو به همین سمت تغییر بدم.»

روان‌پزشک: «داستان‌هایی که در دوران کودکی می‌خونیم، همشون تک‌بعدی هستن. یعنی آدم‌ها توی این افسانه‌ها یا خوب مطلق هستن یا بد مطلق. کتاب‌های بزرگسال معمولاً شخصیت‌های خیلی خوب و خیلی بد رو از هم تفکیک نمی‌کنه. امیدوارم قبل از اینکه یک نفر رو قضاوت کنی بتونی تمام جنبه‌هاش رو ببینی. و به خودت هم به عنوان یک فرد مستقل نگاه کنی.»

من: «نوشتن بہم کمک می کنہ؟»

روان پزشکی: «قطعاً کمک می کنہ. فکر می کنم نوشتن روشیہ کہ می تونی در زندگی روزمرہ از ش کمک بگیری و طرز فکر تو عوض کنی. وقتی میگی می خوام امروز خالکوبی کنم، حس های قبل و بعد از خالکوبی رو بنویس. بہ محض اینکه این کار رو انجام بدی بہ یک وجہ اشتراک می رسی. مثلاً میگی ہم احساس ترس دارم ہم احساس رهایی. این جوری نوشتن بہت کمک می کنہ تا خودت رو سہ بُعدی در نظر بگیری.»



من، من موجود

مشکل منطقی فکر کردن چیست؟ این یک مکانیزم عالی
عقلانی است. تو سعی می‌کنی پشت تصمیماتت دلایل
منطقی پیدا کنی.

همیشه برایم سخت بوده است که عمیق خودم را نگاه کنم. مخصوصاً وقتی در
کشاکش احساسات منفی هستم. چگونه می‌توانم توصیفش کنم؟ همه چیز خوب
است، اما نمی‌توانم جلوی خودم را بگیرم و مدام چک می‌کنم که آیا واقعاً همه چیز
خوب است، و در همین گیر و دار است که خودم را ناتوان و بیچاره می‌کنم. امروز
هم یکی از همین روزهاست که مدام آه و ناله می‌کردم. ناراحت بودم و حس می‌کردم
به دیگری تکیه کرده‌ام. احساس ناراحتی برای من مسیری است که نمی‌توانم
هیچ‌گونه مقاومتی در برابرش داشته باشم، آشناترین و دم‌دست‌ترین احساسی که
دارم. عادتی که هر روز زندگی‌ام را فرا گرفته است.

همه چیز با گذر زمان بهتر می‌شود. یا شاید هم نه. شاید همه چیز در حال حرکت
است، یعنی زندگی هم لحظات شادی دارد و هم لحظات غم؛ مانند یک موج جلو
می‌رود و عقب می‌آید. اگر امروز ناراحت باشم فردا خوشحال خواهم بود و اگر امروز
خوشحال باشم فردا غمگین خواهم بود، و هیچ اشکالی ندارد، مادامی که به دوست
داشتن خودم ادامه دهم.

من در این دنیا کاملاً منحصر به فرد هستم، کسی که باید مابقی عمرم به خوبی
از او مراقبت کنم و کسی که باید با هر قدم که به سمت جلو برمی‌دارم کم‌کم با
محبت و صبوری، تا اجازه دهم بعضی روزها استراحت کند و بعضی روزها با اشتیاق
جلو برود. معتقدم هرچه بیشتر مراقب خودم باشم، مسیرهای بیشتری به سمت
خوشبختی پیدا می‌کنم.

قانون، قضاوت، ناامیدی، ترکی

روان‌پزشک: «حالت چطور بود؟»

من: «زیاد خوب نبودم. یادتونه که راجع به اون دوستم گفتم؟ فکر می‌کنم به احساسات و رفتارهای بیش از حد حساس شدم. اجازه دادم روی حالت روحی من به شدت تأثیر بذاره. آخه یک کتاب بهش قرض دادم اما همش دلشوره داشتم که نکنه از کتاب خوشش نیاد و سلیقه من رو مسخره کنه.»

روان‌پزشک: «از کتاب خوشش نیومد؟»

من: «توی برنامه کاکائو تاک بهم پیام داد. حس کردم پیامش نیش دار و کنایه‌آمیزه. منظورم اینه که حتی اگر نظرش درباره کتاب کنایه‌آمیز بوده، داشته کتاب رو نقد می‌کرده نه من رو، اما من همش حس می‌کردم هم به کتاب توهین می‌کنه هم به من. قبل از اینکه بتونم جلوی خودم رو بگیرم بهش یه پیام فرستادم و گفتم آدم خیلی متکبر و از خودراضی و خسته‌کننده‌ایه. اون هم برام جواب‌های بدتر فرستاد. انقدر اعصابم خرد شد که ادامه پیامش رو نخوندم.»

روان‌پزشک: «و تو چه حسی داشتی؟»

من: «زیاد روی این قضیه تمرکز نداشتم که یک دوست رو از دست دادم، بلکه مدام به این فکر می‌کردم که با یک نفر دیگه آشنا شدم که با دید حقارت به من نگاه می‌کنه. خیلی احساس بدی داشتم و عصبی بودم. از اینکه انقدر ساده‌لوح بودم هم

از خودم متنفر شدم هم از اون.»

روان‌پزشک: «مشکل اصلیت طرز تفکر سیاه و سفیده.»

من: «سیاه و سفید؟»

روان‌پزشک: «آره. تو خودت رو یک گوشه حبس کردی و مجبور می‌کنی بین سیاه و سفید یکی رو انتخاب کنی. برات مهم نیست که دوباره اون شخص رو می‌بینی یا نه، مهم نیست برات که دوست صمیمیته و قراره دوباره باهاش حرف بزنی یا نه. یا به طرف حمله می‌کنی یا تحمل می‌کنی و به روی خودت نمیاری. تنها انتخاب‌هایی که داری بله یا خیر هستن، و هیچ حد وسطی نداری. فکر می‌کنم در رابطه با این دوستت فکر می‌کردی که دوستی‌تون خیلی خاصه، به خاطر همین سعی می‌کردی تحمل کنی و ادامه بدی، اما یک جایی از این دورویی و نیرنگ خسته شدی.»

من: «حق با شماست. اول فکر می‌کردم من و اون نقاط مشترک زیادی داریم، اما واقعاً با هم فرق می‌کنیم. به همین دلیل بود که مدام بحث داشتیم. وقتی حرفی می‌زد که من باهاش مخالف بودم، حس می‌کردم داره به من حمله می‌کنه و همین قضیه آزارم می‌داد. برای اینکه از دستش آزار نبینم یا خودم رو به روش اون تطبیق می‌دادم یا ازش دوری می‌کردم تا باهاش وقت بگذرونم. یعنی یا باید یکم بیشتر خودم رو باهاش وفق می‌دادم یا این موقعیت رو تحمل می‌کردم.»

روان‌پزشک: «خاکستری سایه‌های مختلف داره، اما فکر می‌کنم از نظر تو فقط یک رنگ خاکستری وجود داره. یک طیف شامل رنگ‌ها و سایه‌های مختلفه اما تو این جووری نمی‌بینیش.»

من: «خیلی خجالت می‌کشم. مدام به خودم میگم مردم سه‌بعدی‌ان، اما بهشون تک‌بعدی نگاه می‌کنم. به خاطر همین که وقتی یک نفر رو می‌بینم اون رو تک‌بعدی قضاوت می‌کنم و در نتیجه از زندگیم حذفش می‌کنم.»

روان‌پزشک: «این جووری بهش فکر کن: شاید از کتاب یک نویسنده خوشش بیاد، اما وقتی توی زندگی واقعی ملاقاتش می‌کنی دلسرد می‌شی و در نتیجه تمام کتاب‌هاش رو دور می‌ریزی.»

من: «دقیقاً درسته. در واقع این برخورد من فقط به خاطر دیدن بخش کوچیکی

روان پز شک: «این مشکلی که با دیگران داری رو نمی شه حل کرد. اما مشکل بزرگتر تو همین طرز فکر قضاوت گر نسبت به خودته. مثلاً وقتی مست می شی خودت رو حسابی سرزنش می کنی.»

من: «مدام با خودم میگم اگر یک ضعفم آشکار بشه، دیگران اون رو می بینن و از من متنفر می شن و ترکم می کنن. اما من جنبه های خیلی زیادی از زندگی عزیزانم رو می دونم. بخش های مثبت شون، بخش های منفی شون، بخش های حساس شون و... حتی اگر بخش های منفی داشته باشن من دوستشون دارم چون ترکیب این بخش هاست که از ما یک بشر می سازه. اما وقتی پای خودم وسط میاد، فکر می کنم کوچکترین نقص باعث می شه دیگران ترکم کنن.»

روان پز شک: «مشکل اصلی تو اعتماد به نفسته. اگر اعتماد به نفست بالا بود و از سلیقه خودت مطمئن بودی، برات اهمیت نداشت دیگران نقد یا مسخرهت کنن.»

من: «درسته. باورتون می شه چقدر اعتماد به نفس پایینی دارم و مدام نگران سلیقه هستم؟ انگار قضاوت مردم بیشترین اهمیت رو داره. واقعاً اعتماد به نفس پایینی دارم و به خاطر همین که نسبت به نظر و افکار دوستانم بیش از حد حساسم، و از اونجایی که این اعتماد به نفس خیلی پایینه، هر حرفی که از دهن دیگران در میاد رو حمله به خودم تلقی می کنم، و همه چیز رو یا درست یا غلط می بینم، با اینکه راه های زیاد دیگه ای برای دیدن وجود داره.»

روان پز شک: «اتفاق دیگه ای نیفتاد؟»

من: «یه چیزی رو راجع به خودم فهمیدم. من مهربانی و تأثیر گذاشتن روی دیگران رو یکی می دونم. از اونجا که ریشه های سطحی و ضعیفی دارم، فقط زمانی احساس امنیت می کنم که تونسته باشم روی دیگران تأثیر بذارم. به همین خاطر وقتی یک نفر به احساساتم اهمیت میدے با خودم میگم حتماً دوستم داره و رابطه مون خیلی قوی می شه. اما یک رابطه قوی و یک رابطه گره دار با هم فرق دارن. با اینکه نهم می دونه یک رابطه زمانی قویه که دو نفر با دو شخصیت کاملاً متفاوت به عنوان یک تیم در کنار هم زندگی کنن، اما قلم حس می کنه که اگر طرف مقابل مستقل از

من باشه - حرف‌های من زیاد روش تأثیر نذاره، به استانداردهای رفتاری من اهمیت نده و مطابق با خواسته‌های من خودش رو تغییر نده - یعنی من یک مشکلی دارم، (چه آدم عجیبی ام!)

روان‌پزشک: «همین رفتارته که باعث می‌شه دلت بخواد دیگران تو رو معتر بشمرن. هرچی بیشتر دلت بخواد روی بقیه تأثیر بذاری، بیشتر تلاش می‌کنی تا تأثیرگذار باشی، و هرچی دیگران کمتر به تلاش تو واکنش نشون بدن، تلاشت رو بیشتر می‌کنی و در نتیجه خسته‌تر می‌شی. این تلاش هم یک رفتار افراطیه، و باز برای خودت حد و مرز و محدودیت می‌ذاری. این که فکر می‌کنی یک نفر فقط زمانی دوستت داره که روش تأثیر بذاری، یک ایده افراطیه.»

من: «چه کاری از دستم بر میاد؟»

روان‌پزشک: «بیشتر روی خودت تمرکز کن. با جزئیات بنویس که از چه چیزی واقعاً لذت می‌بری، و همچنین تفاوت بین دیدگاه خودت و دیدگاه دیگران رو یادداشت کن. همچنین بد نیست از کارهایی که به‌خاطر نظر دیگران انجام میدی، به لیست تهیه کنی.»

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

روان‌پزشک: «واقعاً با همه همین رفتار رو داری؟»

من: «نه. فکر می‌کنم یکم رفتارم رو برای دوستم تغییر دادم. نمی‌دونم چرا این کارو کردم. همش طوری رفتار می‌کردم که با خود واقعیم منافات داشت، بعد هم وقتی از این رفتارم خسته شدم من بی‌ادب و گستاخم رو اومدم.»

روان‌پزشک: «این‌طور بهش نگاه کن که این گستاخی نوعی بروز دادن احساساته. کنترل و مسئولیت کارهای خودت رو به عهده بگیر، به جای اینکه نگران باشی دیگران راجع بهت چه فکری می‌کنن. همین حالا روابط تو محدوده، مثل یک مثلث، و قلب تو رو سوراخ می‌کنه، اما حداقل یک دوازده ضلعی خیلی به یک دایره نزدیک‌تره تا یک هشت ضلعی، درسته؟ هرچی روابط عمیق‌تر و گوناگونی داشته باشی ذهنت گردتر می‌شه و ضلع‌ها کمتر قلبت رو سوراخ می‌کنن، و در نتیجه زودتر بهبود پیدا می‌کنی.»

من: (اشک شوق) «بله. ممنونم.»

حقیقت آن روز و حقیقت زندگی

راستش را بخواهید هیچ کس به چشم حقارت نگاه نمی کرد
جز خودم.

اینکه بگویم انسان ها سه بعدی هستند قطعاً سخن مورد علاقه من است. اما بعید است در لحظات بد این جمله را به یاد بیاورم. همه انسان ها بعدهای مختلفی دارند، شادی و غم در کنار هم وجود دارد، و همه چیز نسبی است. راستش را بخواهید هیچ کس جز خودم به دید حقارت به من نگاه نمی کرد. وقتی دوباره پیام دوستم را خواندم، متوجه شدم که می توانستم از پیامش چشم پوشی کنم. اما از آنجا که فکر می کردم از بالا به من نگاه می کند، پیامش معنای بزرگتری به خود گرفت. به همین دلیل است که او را با پاسخی تند و زننده تحریک کردم. می خواستم واکنشی قوی از او ببینم. می خواستم این رابطه پایان بیابد.

امیدوارم کسانی که فکر می کنند به دید حقارت به آن ها نگاه می شود و در نتیجه به دنبال پایان دادن روابطشان هستند، آن هایی که مانند من احساساتی افراطی دارند، این متن را بخوانند. همه ما بعدهای مختلف داریم. همین. نمی توانیم فقط به خاطر یک بعد به رابطه ای پایان دهیم یا آن را ادامه دهیم. ذهن من این را می داند اما قلبم در فهم آن مشکل دارد. غم روی سطح جاری می شود، درست مانند روغن، در حالی که شادی ته نشین می شود. اما مخزنی که هر دوی این ها را در بر می گیرد زندگی نام دارد، و همین جاست که من آرامش و لذت را پیدا می کنم. من غمگینم، اما زنده ام، و دارم به زندگی ادامه می دهم. آرامش و لذت من همین است.

اثرات جانبی دارو

قبلاً عاشق تنهایی بودم، روی تختم دراز می کشیدم، کتاب می خواندم، پیاده روی می کردم، در اتوبوس یا مترو به موزیک گوش می دادم، چرت می زدم. همه این ها کارهای مورد علاقه ام بود، اما دو هفته است که در احساس عجیبی به اسم بی حوصلگی غرق و سردرگم شده ام.

هیچ وقت چنین حس یکنواختی را در محل کار تجربه نکرده بودم. اصلاً نمی توانستم روی چیزی تمرکز کنم، نمی توانستم بیش از یک دقیقه ساکن جایی بنشینم. در نهایت بعد از ظهر جمعه را مرخصی گرفتم. اما با اینکه بعد از ظهر خانه بودم، بیش از حد اضطراب داشتم، تا حدی که نمی توانستم بی حوصلگی ام را تحمل کنم. آنجا بود که با خودم گفتم شاید اثر جانبی داروها باشد. بنابراین به کلینیک رفتم و متأسفانه حدسم درست از آب درآمد. تشخیص دکتر مایوسم کرد: داروها باعث شده بودند مبتلا به بی قراری حرکت شوم.

بی قراری حرکت به ناتوانی در یک جا ماندن اشاره می کند. در این حالت است که یا می ایستی، یا بی قراری، یا قدم می زنی. این اثر جانبی مختص کسانی است که داروهای آرام بخش مصرف می کنند.

من: «امکانش هست قدرت تحمل داروها رو بالاتر ببرین؟»
 روان پزشکی: «بله، برای بعضی از داروها می شه این کار رو کرد.»
 من: «چه زمانی اثرش رو متوجه می شم؟ معمولاً وقتی قرص می خورم آروم ترم و
 اضطرابم کم می شه، اما الان پر از استرس و تنش شدم. این اضطراب و تنش حس
 یکنواختی و بی حوصلگی بهم داده. یک ماهه که سر کار نمی تونم تمرکز کنم. و اگر
 کاری برای انجام دادن پیدا نکنم، حس می کنم می خوام از بی حوصلگی جون بدم.
 حتی همون نیم ساعتی که از محل کارم تا خونه رو با اتوبوس می رم. این هم از اثرات
 جانبی داروهاست؟»

روان پزشکی: «بله دقیقاً. فکر می کنم به خاطر اینه که سری پیش دوز داروها رو
 زیاد کردیم. پس برات سخته که ثابت و بی حرکت یک جا بشینی؟»

من: «خیلی سخته. خیلی خیلی سخته.»

روان پزشکی: «باید بهم زنگ می زدی.»

من: «فکر می کردم چون الان از شغلم متنفر شدم این حالت بهم دست داده و
 نسبت به بی حوصلگی حساس شدم. اما یک دفعه به ذهنم رسید که نکنه به خاطر
 اثرات جانبی داروها باشه.»

روان پزشکی: «فکر می کنم چون قرصی که نصفه مصرف می کردی حالا کامل
 شده.»

من: «حس افتضاحی دارم.»

روان پزشکی: «خوابت چطوره؟»

من: «اگر قرص خواب نخورم یا قبل از خواب الکل بنوشم، استرس و بی حوصلگی
 نمیداره بخوابم. بعدش هم خیلی راحت نصف شب از خواب می پریم. انقدر اعصابم
 خرد می شه که می خوام دیوونه شم. مصرف الکل بهم کمک می کنه.»

روان پزشکی: «الکل می تونه اثرات جانبی یک داروی خاص رو از بین بیره.»

من: «همش فکر می کردم به دارو هام و الکل اعتیاد پیدا کردم.»

روان پزشکی: «حتماً خیلی بهت سخت گذشته.»

من: «بله خیلی. حسش با افسردگی فرق داره. فکر می کنم تو آگاه شدن از

همه چیز کند شدم. و از وقتی دارو هام رو شروع کردم، دیگه نمی‌تونم چرت بزنم
حتی وقتی هم چرت می‌زنم خوابم سبک و سطحیه، طوری که نمی‌تونم تشخیر
بدم خوابم یا بیدار.»

روان‌پزشک: «بذار الان بهت یه قرص بدم. حال روحیت چطور بوده؟»
من: «بیش از حد حساس شدم.»

روان‌پزشک: «این که اجتناب‌ناپذیره. هیچ فعالیت ورزشی انجام ندادی؟»
من: «نه. فقط پیاده از محل کار می‌رفتم خونه. کمی احساس آزادی و رهایی بهم
می‌داد. حتی وقتی تو دفترم بودم مدام می‌رفتم بیرون. چرا بهم نگفته بودین ممکن
دچار چنین اثرات جانبی بشم؟»

روان‌پزشک: «خب، تو از قبل داشتی همین قرص‌ها رو مصرف می‌کردی. ما
فقط دوزش رو کمی بیشتر کردیم، که معمولاً اثرات جانبی به همراه نداره. و اینکه
هم برای صبح قرص تجویز کرده بودم هم برای شب، که اثرات جانبی داروها رو کم
کنه. بعد از قرص صبح حالت بهتر نمی‌شد؟»

من: «بهتر می‌شدم، اما خوابم می‌اومد. موقعیت خیلی بدی بود. تنها چیزی
که توی یادداشت‌های روزانهم می‌نوشتم اینا بود: عصبی‌ام، استرس دارم، نمی‌تونم
تحمل کنم.»

روان‌پزشک: «فکر می‌کردی دلیلش چی باشه؟»
من: «اول فکر کردم به یک آدم فعال و پر جنب و جوش تبدیل شدم. اما حتی
بعد از اینکه لاله می‌زدم تا با خودم خلوت کنم، بعد از چند دقیقه خوشحالیم تمام
می‌شد و بی‌حوصلگی بهم حمله می‌کرد. حس می‌کردم بی‌قرارم و روابطم با دیگران
در حال خراب شدن بود.»

روان‌پزشک: «حالت خوب نیست، به خاطر همینکه که بی‌قراری. وقتی دو هفته
پیش اومدی اینجا، دوز داروهات رو زیاد کردم تا دوباره به عادت‌ها و افکار منفی
قبلیت برنگردی. نمی‌دونستم بدنت چنین واکنشی نشون میده.»

من: «امکانش هست که تنظیم بشه؟»
روان‌پزشک: «صد در صد.»

من: «اگر داروہام رو مصرف نکنم، سریع مضطرب می شوم، و همین باعث می شه فکر کنم کہ نکنہ حتماً باید تا آخر عمر دارو مصرف کنم.»
روان پزشکی: «سہ ماہہ کہ داری دارو مصرف می کنی. زمان درمان معمولاً بہ علامت بیماری بستگی دارہ. یعنی ہر چی زمان بروز علانم کوتاہ تر بشہ، طول درمان ہم کمتر می شہ. فکر می کنم باید خودت رو برای یک طول درمان طولانی آمادہ کنی.»

من: «بسیار خب. احساس می کنم ہر دفعہ دارم راجع بہ ہمون مشکل قبلی صحبت می کنم، و شما ہم ہمیشہ ہمون پاسخ های قبل رو بہم میدین. من خودم رو تغییر نمیدم و بہ همین خاطر ہم ہمون مشکلات قبلی دوبارہ رو میان.»

روان پزشکی: «چیزی کہ الان گفتی خیلی اہمیت دارہ. اینا رفتارهایی هستن کہ تا این اواخر بہشون آگاہ نبودی. و همین کہ متوجہ شدی داری ہمون اشتباہات رو دوبارہ و دوبارہ تکرار می کنی نشون میدہ کہ داری بہتر می شی و پیشرفت می کنی.»
من: «ہمش بہ خاطر اینہ کہ هیچ حد وسطی ندارم و ہمہ چیز رو سیاہ یا سفید می دونم. بہ خاطر همین ہم دلم می خواست کمی حد وسط پیدا کنم. دلم نمی خواست رابطہم با دوستم انقدر بد خراب بشہ، بہ همین خاطر ہمہ چیز رو بہش گفتم اینکہ فکر کردم دارہ بہ چشم حقارت نگام می کنہ، و اینکہ عادت دارم بہ ہر چیزی افراطی نگاہ کنم، یعنی تنها کاری کہ توی اون موقعیت می تونستم بہش فکر کنم این بود کہ یا درکش کنم یا بہ دوستی مون خاتمہ بدم. بہ محض اینکہ این حرفا رو بہش زدم، درونم آروم گرفت. دوستم ہم درکم کرد.»

روان پزشکی: «خوبہ. احتمالاً قبلاً این نوع رابطہ رو تجربہ نکردی. این رفتار نشون میدہ کہ داری آزادی خودت رو بیشتر می کنی و مسئولیت پذیریت رو با دیگران بہ اشتراک میداری. باید بہ خودت افتخار کنی کہ رفتی پیش دوستت و حرف دلت رو بہش زدی. و فکر می کنم اتفاقی کہ بین تو و دوستت افتاد، و همچنین بعضی از اتفاقات اخیر بہ خاطر اثرات جانبی این داروہا بود.»

من: «احساس رهایی دارم. اصلاً این اواخر نتونستم کار کنم. واقعاً این داروہا اثرات جانبی بدی روی من گذاشت...»

روان‌پزشک: «از نظر پزشکی به این اختلال "بی‌قراری حرکت" می‌گن؛ یعنی ناتوانی در ساکن موندن.»

من: «ناتوانی در ساکن موندن! خنده‌داره. در طول این مدت همش فکر می‌کردم نباید یک جا ثابت و ساکن بشینم. خودم رو به انجام هر کاری مشغول می‌کردم. من تو قسمت بازاریابی نشریه کار می‌کنم اما قصد دارم سرویراستار بشم، به خاطر همین دارم کلاس‌های ویراستاری شرکت می‌کنم.»

روان‌پزشک: «خیلی سخت بود؟»

من: «خیلی. فکر می‌کنم یکی از دلایلی که تونستم از پشش بر پیام این بود که قبل از کلاس‌ها یکم الکل می‌خوردم. اما از طرح‌ریزی برای کتاب‌ها خیلی خوشم می‌اد. طرح پیشنهادی یک کتاب رو در سه برگه نوشتم و واقعاً ازش لذت بردم. حالا می‌خوام کتاب خودم رو هم بنویسم. این کارها باعث می‌شه کمی حس بهتری داشته باشم.»

روان‌پزشک: «شاید تمایلت برای خالکوبی هم از اثرات جانبی رفتارهای اخیرت باشه.»

من: «فکر نمی‌کنم. خیلی وقت بود براش برنامه‌ریزی کرده بودم، اما وقتی زمانش رسید دیگه با خودم گفتم: باید دل رو بزنم به دریا و انجامش بدم.»

روان‌پزشک: «فقط یکی از بازوهات رو خالکوبی کردی؟»

من: «بله.»

روان‌پزشک: «یک سوال دارم: این اواخر وقتی می‌خوای از علاقه طرف مقابل به خودت مطمئن بشی، چی می‌پرسی؟»

من: «به طرف می‌گم که نگرانم. می‌گم دوستم داری؟ یا نمی‌دونم دوستم داری یا نه، به خاطر همین استرس دارم. یه چیزی تو همین مایه‌ها.»

روان‌پزشک: «خوبیش اینه که احساست رو بیان می‌کنی. فکر می‌کنم این داروها تاثیر عمیقی روی بدن و ذهن گذاشتن.»

معنادار، حتی از کوچکترین روش

همه این‌ها رفتارهایی هستند که تا این اواخر از آن‌ها آگاهی نداشتی، و حالا به این درک رسیده‌ای که مدام در حال تکرار اشتباهات قبل هستی. این نشان می‌دهد که داری بهبود می‌یابی و پیشرفت می‌کنی.

همیشه درد و رنجم را مایه دردرس می‌دانستم. دردی که می‌کشیدم را پنهان می‌کردم. علی‌رغم سختی‌ای که می‌کشیدم، بیشتر به این اهمیت می‌دادم که ظاهرم از نظر دیگران چگونه است. متنفر بودم از اینکه دیگران فکر کنند درباره چیزی که کم و بیش می‌توان تحملش کرد، غر می‌زنم و ناله می‌کنم. از رنجی که می‌کشیدم شرم داشتم، به همین دلیل خیلی طول کشید تا تأثیرات جانبی دارو را متوجه شدم. همیشه خودم را فردی ناراحت می‌دانم و می‌دانم این نوعی ترحم به خود است. اما امروز می‌خواهم خودم را دلداری دهم. همیشه هدف نقدهای خودم بوده‌ام. وقتی خودم را نقد می‌کنم از دست خودم عصبانی می‌شوم، و تنها زمانی می‌پذیرم کار اشتباهی انجام داده‌ام که ذهن و بدنم از راه‌های مختلف سرم جیغ بکشند و به من بفهمانند که خودم از اول مقصر این اشتباه بوده‌ام. وقتی به دیگران حمله می‌کنم و اشتباهم را گردن آن‌ها می‌اندازم، از قصد به قلب خودم خنجر می‌زنم. در واقع هرچه بیشتر به دیگران آسیب می‌زنم زخم‌های خودم بزرگتر می‌شوند. اما سعی دارم حد وسطی در دنیای خودم ایجاد کنم و کم‌کم در حال درک این واقعیت هستم که تأثیرات جانبی دارو در رفتارم خود را نشان داده است. بنابراین به نظر من هفته گذشته یک هفته تقریباً معنادار بوده است.

دغدغه ظاهر و اختلال شخصیت نمایشی

روان‌پزشک: «هفته‌ت چطور بود؟»

من: «بهتر بودم.» (اثرات جانبی دارو کمتر شده بود.)

روان‌پزشک: «واکنش اطرافیان‌ت چطور بود؟»

من: «هفته پیش با همکارهام درباره استعفا صحبت می‌کردم. وقتی از اثرات جانبی دارو به دوستم گفتم، به من گفت که فکر می‌کرده حال خرابم به‌خاطر مشکلات سر کار یا چیز دیگه‌ای بوده. ازش پرسیدم: این اواخر بیش از حد حساس شده بودم؟ بهم گفت اصلاً حساس نشده بودی، و همین باعث شد حس خوبی پیدا کنم.»

روان‌پزشک: «پس یعنی هفته پیش حس خوبی نداشتی.»

من: «تقریباً حالم بد بود. اما هنوز هم سر کار حوصله‌م سر میره.»

روان‌پزشک: «اتفاق خاصی نیفتاد؟»

من: «نه اتفاق خاصی نیفتاد. راستش می‌خواستم درباره موضوعی با شما صحبت کنم که تا حالا با هیچ‌کس درموردش حرف نزدم. شاید فکر کنین مسئله مهمی نیست، اما من ضعف عجیبی نسبت به این موضوع دارم. همون جور که می‌دونین اعتماد به‌نفسم خیلی پایینه و به‌خاطر همین به نظر دیگران نسبت به ظاهر من بیش از حد اهمیت میدم. می‌دونم خیلی خجالت‌آور، اما نسبت به ظاهر من»

وسواس فکری شدیدی دارم و برام به دغدغه تبدیل شده. از چہرہم متنفرم. مثلاً خوشم نمیاد دوست های دوست پسر من رو ببینم، چون می ترسم فکر کنن کہ زشتم.»

روان پزشکی: «تو ہم نسبت به ظاهر دیگران همین جوری فکر می کنی؟»
من: «منظورتون اینہ کہ من ہم ظاهر دیگران رو قضاوت می کنم؟»
روان پزشکی: «بلہ.»

من: «بلہ قضاوت می کنم، چون دیگران چہرہ من رو خیلی قضاوت می کنن.»
روان پزشکی: «از این کہ میگی چہرہ ت رو قضاوت می کنن دقیقاً منظورت چہ؟»
من: «می دونم عجیب به نظر میاد، اما حس می کنم خیلی قضاوت می شم. انگار ہم حملہ می شه. می تونم از ش چشم بیوشم اما حرف هاشون مثل خنجر تو قلبم فرو می ره. به خاطر ہمینہ کہ نمی خوام درباره چہرہ و ظاهر با کسی صحبت کنم. می دونم دارم کمی مبہم و بہہم ریختہ حرف می زنم، اما دلش اینہ کہ برام سخته راجع به این قضیہ روراست باشم. به خاطر همین فقط میگم کہ چہ حس نسبت به این موضوع دارم. از نظر خانم ها من خوش قیافہ ام، اما از نظر آقایون نہ. بین آقایون محبوبیت ندارم. مثلاً خانم ها این جوری من رو بہ ہم معرفی می کنن: سہی خوشگل ترین دختر شرکت مونہ. من از این جملہ متنفرم، چون باعث می شه روی صورتم ریزبین و موشکاف بشن. تابستون گذشتہ بہ دیدن یکی از دوستانم رفتم کہ پیش ہمسرش بود. دوستم موقع معرفی من بہ ہمسرش گفت کہ من خوشگل ترین دختر نشریہ ہستم. بہش گفتم آخہ چرا این حرف رو می زنی. حرفت اصلاً حقیقت ندارہ. دوستم گفت چرا نباید بگم. بالاخرہ این ہم یک نظرہ، و حرف رو عوض کرد. ہمسرش کہ کنارش ایستادہ بود حرفی زد کہ از خجالت آب شدم: بہ تو میگن خوشگل ترین دختر شرکتشون؟ انگار داشت من رو مسخرہ می کرد.»

روان پزشکی: «حالا واقعاً داشت مسخرہ ت می کرد؟»

من: «من این جوری حس کردم. بعد ہم گفت تو سلیقہ من نیستی. از دستش خیلی عصبانی شدم. این جور چیزها خیلی برام اتفاق می افتہ. بہ خاطر همین ہمیشہ خودم میگم شاید صورتم مدسند نیست. پذیرشش برام خیلی سخته. از این

واقعیت متنفرم و درباره چهره هوشیارم و باعث می شه عقدۀ خود کم بینیم رو بیاد.
منظورم رو متوجه می شین؟»

روان پزشکی: «بله، متوجه هستم.»

من: «پس چرا دارین این جوری بهم نگاه می کنین؟» (دقت کردین چقدر زبونم تند شده؟)

روان پزشکی: «کمی برام پیچیده ست.»

من: «دوستم می گه من زن ایده آلم. پس معنایش اینه که قیافه خوبه. به خاطر همین هم همش راجع به من با دوستانش حرف می زنه، و همین کارش باعث می شه بیشتر از ملاقات با دوستانش بترسم. دیروز سگم رو برده بودم پیاده روی و سر راه رفتم دم خونه اش که بهش سر بزنم. دوستم با دو تا از هم دانشگاهی هاش زندگی می کنه. فکر نمی کردم کس دیگه ای جز خودش خونه باشه. اما هم اتاقی هاش خونه بودن. من هم آرایش نکرده بودم، به خاطر همین قلبم تندتند می زد و نمی تونستم تو چشمشون نگاه کنم. فقط یک سلام کردم و با سرعت هرچه تمام از اونجا فرار کردم. بعد به دوستم این پیام رو دادم: ببخشید. یک لحظه خجالت کشیدم، چون آندام زیادی اونجا بودن. دوستم پیام داد: حتماً شوکه شدی. باید بیشتر ملاحظه می کردم. اما در کل این وضعیت باعث شرمندگیم شد.»

روان پزشکی: «حس می کنی باید انتظاراتی رو که بقیه از ظاهرت دارن برآورده کنی؟»

من: «البته که غیر ممکنه، چون هر کس نظر خودش رو درباره زیبایی داره. این رو می تونم توی مغزم بگنجونم. اما نمی تونم حسش کنم. نمی دونید چقدر خودم رو سر این مشکل سرزنش می کنم. حتی سلبریتی ها هم نمی تونن تک تک افراد رو راضی نگه دارن. حتی اگر همه بخوان بگن من زیبا هستم، باعث نمی شه به آدم خاصی تبدیل بشم. می دونم این حرف بی معناست و خیلی از این فکر متنفرم. اما متأسفانه نمی تونم مشکلم رو حل کنم.»

روان پزشکی: «درباره ظاهرت چه نظری داری؟ همین حالا گفتی که خانم ها فکر می کنن خوشگلی اما بین مردها محبوبیت نداری. منظورت اینه که تو خودت رو از

من: «بله، و به خاطر همینکه که از صورتم متنفرم.»

روان‌پزشک: «تا این حد که به جراحی زیبایی فکر می‌کنی؟»

من: «می‌خواستم بینیم رو عمل کنم و گونه تزریق کنم.»

روان‌پزشک: «تا حد مشاوره جراحی هم پیش رفتی؟»

من: «بله، از جراح زیبایی وقت مشاوره گرفتم.»

روان‌پزشک: «پس چرا عمل نکردی؟»

من: «با خودم گفتم حالا واقعاً همه این کارها ضروریه؟ نمی‌شه فقط صورتم رو بینیم و همین جوری که هست دوستش داشته باشم؟»

روان‌پزشک: «تا حالا با خودت گفتی قیافه‌م همینجوری که هست زیباست؟»

من: «گاهی می‌گم، اما نه اکثر مواقع. من و دوستانم عضو یک گروه نگارش هستیم. اونا تنها کسانی هستن که مجبور نیستیم براشون زیبا به نظر برسم، به خاطر همین هم باهاشون راحتیم. و وقتی با هم هستیم خجالت نمی‌کشم. اما هفته پیش دو تا مرد به گروهمون ملحق شدن و من ناگهان احساس ناامنی کردم و از کوره در رفتم، چون اونا با یکی از دوستانم بهتر از بقیه رفتار می‌کردن. به هر حال اون دختر بین همه محبوبیت داره و همین باعث شد پیش خودم فکر کنم هر دوی این مردها از اون خوششون میاد. اما چرا از من خوششون نمیاد؟ حتماً زشت و بد قیافه‌ام. اینقدر احساس بدبختی کردم که کل جلسه افسرده بودم. (وای نوشتن این مطالب چقدر دردناکه. احساس می‌کنم شبیه احمق‌ها حرف می‌زنم.) از فکر خودم بدم آمد.

و یک موضوع عجیب دیگه اینه که وقتی با یک گروه جدید از افراد هستیم، احساس می‌کنم اگر کسی بهم توجه نکنه باید خودم رو به در و دیوار بزنم تا جلب توجه کنم. در صورتی که باید صبر کنم تا ببینم آیا اون مردها ارزشش رو دارن یا نه. حس می‌کنم منتظرم تا درباره ظاهرم قضاوت کنن و نکته خنده‌دارتر اینه که گاهی هیچ علاقه‌ای به این مردها ندارم، اما امیدوارم اونا از من خوششون بیاد. خدایا! واقعاً از خودم متنفرم. چقدر بدبختم.»

روان‌پزشک: «وقتی با گروهی هستی که همشون خانوم هستن، درباره ظاهر

صحبت می کنی؟»

من: «در جمع خانوم‌ها کاملاً حالم خوبه.»

روان‌پزشک: «واقعاً؟»

من: «راستش رو بخواین نه، حالم خوب نیست.»

روان‌پزشک: «چه حسی داری وقتی از یکی تعریف می کنی، اما از تو تعریف

نمی کنی؟»

من: «خب حسودیم می شه. خیلی هم حسودیم می شه. با خانم‌ها هم

همین جور می هستم. به خاطر همین که سرکار به همکارام حسادت می کنم.»

روان‌پزشک: «صبح‌ها که داری حاضر می شی به ظاهرت توجه می کنی؟»

من: «زیاد نه! مطمئنم تا حالا مثل من بیمار ناامیدکننده‌ای نداشتین. درسته

دکتر؟»

روان‌پزشک: «اتفاقاً برعکس.»

من: «یعنی داشتین؟ الان دیگه حسابی خجالت زده شدم. یعنی کسایی مثل

من هم هستن که افکار پوچ و بی ارزششون رو با شما در میون بذارن؟»

روان‌پزشک: «می دونم بابت این حرف‌ها خجالت می کشی، اما بعضی‌ها مطلب

رو دور سرشون می چرخونن تا در نهایت به این مرحله از شرمندگی برسن.»

من: «من خیلی زک و بی پرده شدم؟»

روان‌پزشک: «آره. بعضی از حرف‌ها درباره ظاهره، و بعضی‌هاش درباره نظر

دیگران نسبت به خودته.»

من: «درسته. فکر می کنم نسبت به صورت و جذابیتم خیلی حساس شدم. حس

می کنم هیچ جذابیتی ندارم.»

روان‌پزشک: «ولی تو جذابی، و گرنه هیچ توجهی رو به خودت جلب نمی کردی.

اما بیشترین چیزی که اذیتت می کنه اینه که از مرکز توجه کنار گذاشته بشی.»

من: «چرا این بلا رو سر خودم میارم؟ نمی خوام این جور باشم.»

روان‌پزشک: «از اختلال شخصیت نمایشی چیزی می دونی؟» (یک اختلال

شخصیتی که فرد در ابراز احساساتش غلو می کند تا نظر دیگران را به خودش

من: «نه نمی دونستم. یعنی منظورتون اینه که من هم به این اختلال مبتلام؟»
روانپزشک: «فکر می کنم کمی به سمتش تمایل داری. هر جا که می ری دلت می خواد مرکز توجه باشی.»
من: «بله، بله، بله، دقیقاً درسته.»

روانپزشک: «این اختلال دو جور خودش رو نشون میده. یک نوعش اینه که برای جلب توجه لباس های باز و بدن نما بپوشی یا عضله هات رو بسازی. یک نوع دیگش هم اینه که اگر نتونی مرکز توجه قرار بگیری با خودت میگی حتماً همه از من متنفرن، و در نتیجه خودت رو سرزنش می کنی.»
من: «پس من جزء دسته دومم.»

روانپزشک: «وقتی از این قضیه آگاهی، نشون میده که می دونی گاهی توجه زیادی بهت جلب می شه اما خیلی از افراد حتی از این قضیه آگاه هم نیستن.»
من: «بله من کاملاً آگاهم. انقدر به این مسئله حساسم که هر واژه کوچیک برام شبیه یک طوفان می مونه. مثلاً تو گروه نوشتاری یکبار به جای لنز از عینک طبی استفاده کردم و واکنش بقیه خیلی مثبت بود: چقدر با عینک خوشگل تری. باید همیشه عینک بزنم. اما این حرف معنانش اینه که اگر عینک نزنم زشتم.»
روانپزشک: «خب، صبر کن. یک دفعه چجوری به اینجا رسیدی؟»

من: «فکر کنم دوباره دارم افراطی برخورد می کنم. به هر حال وقتی این حرف لایزن خیلی تحقیر شدم. یکبار یک عکس دسته جمعی گرفتیم، اما یکی از دخترها گفت خودم از عکسم خوشگل ترم. و به یکی از پسرها گفت به نظر تو خودش از عکس خوشگل تر نیست؟ اما همه گفتن تو عکس هم همین شکلی ام. یکی شون گفت تو عکس خوشگل ترم. حرفش خیلی ناراحتم کرد.»

روانپزشک: «چون با حرفش مخالف بودی؟»
روانپزشک: «آره. چون فکر می کردم تو عکس خیلی بد افتادم، و به خاطر همین هم با خودم گفتم شاید واقعاً زشتم.»
من: «فکر نمی کنم...»

من: «درسته. خودم خودم رو زشت تصور می کنم، چون افکار افراطی دارم. واقعاً دلم می خواد بمیرم.»

روان پزشک: «و این تمایلت رو پنهان می کنی؟»

من: «منظورتون از پنهان کردن چیه؟»

روان پزشک: «سعی داری این وسواس فکری رو پنهان کنی چون ازش آگاهی.»

من: «مردم میگن من خیلی صادق و رک هستم. اما با خودم میگم واقعاً صادق؟ می دونم که این بخش از وجودم رو از همه پنهان کردم. به خاطر همین هم امروز می خواستم درباره ش با شما صحبت کنم. همیشه وانمود می کردم این بخش از من وجود نداره و مثل یک راز پنهان نگهش داشته بودم.»

روان پزشک: «اقرار به این مشکل خیلی سخته. می دونی چرا گفتم این مشکل روتا حالا پنهان کردی؟ چون اگر یادت باشه جلسه اول یک پرسشنامه پونصد سوالی بهت دادم که پر کنی. در واقع یک تست شخصیت شناسی بود. اما در جواب هات هیچ نشانی از این مشکل پیدا نمی شد. به خاطر همین هم انتظار نداشتم این مشکل رو در تو ببینم.»

من: «چه مشکلی؟»

روان پزشک: «دغدغه فکری بابت ظاهر و قضاوت دیگران. این مشکل توی تست نشون داده نشد. من هم توی حرف هامون متوجه نشدم.»

من: «پس با موفقیت تونستم کاملاً مخفیاش کنم؟»

روان پزشک: «بله. (خندیدیم.) تو از این قضیه آگاهی که وقتی دیگران نمیگن صورتت زیباست، عصبی می شی. همین آگاهی باعث می شه از نتیجه گیری خودت استفاده کنی و بگی: پس حتماً زشتم.»

من: «درسته. اگر کسی از من خوشش نیاد فوراً تبدیل به یک فرد زشت و غیر جذاب می شم.»

روان پزشک: «قبلاً خیلی درباره این قضیه حرف نزدیم؟ برات آشنا نیست؟»

من: «کدوم قضیه؟»

روان پزشک: «افراط به سیاه و سفید.»

من: «آهان، اون قضیہ.»

روان پز شک: «ہمہ دوست دارن ستارہ باشن. البتہ گہگاہی افرادی پیدا می شن کہ دلشون می خواد نقش مکمل رو بازی کنن. اما تو طوری فکر می کنی کہ فقط یا در حیطہ ستارہ ها جا داری یا در حیطہ سیاهی لشکر. لحظہ ای کہ حس کنی ستارہ نیستی...»

من: «تبدیل بہ سیاهی لشکر می شم.»

روان پز شک: «دقیقاً. فکر می کنی دیگہ بہ دست فراموشی سپردہ شدی و هیچ کس نمی دونه کی هستی.»

من: «چہ جالب. من واقعاً خیلی افراطی ام. چجوری این شکلی شدم؟ حس می کنم مدام این سوال رو می پرسم و همون پاسخ های قبلی رو می شنوم، و بعد ہم فراموششون می کنم.»

روان پز شک: «خب، خیلی سخته کہ بگیم تنها یک چیز باعث و بانیش بودہ. دیدگاہ تو نسبت بہ خودت خیلی محدوده و خودسرزندی بالایی داری و مدام خودت رو نقد می کنی، طوری کہ نمی تونی اوضاع رو از یک دیدگاہ وسیع تر ببینی. بنابراین خودت رو وادار می کنی تا فقط یک زاویہ کہ سادہ ترین راہ فرار هست رو انتخاب کنی.»

من: «درست متوجہ منظورتون نشدم، اما سعی می کنم تا حد ممکن صادق باشم. من می خوام نکات جلسہ امروز رو یادداشت کنم. راستش رو بخواین ہمیش با خودم فکر می کنم کہ اگر دوست های دوست پسر من رو زشت بدونن، دوست پسر من دیگہ من رو با عینک خوش بینی نمی بینہ، و از نظر اون ہم زشت بہ نظر می رسم.»

روان پز شک: «چرا؟ مگہ طلسمش کردی کہ بخواد تو رو از عینک خوش بینی نگاہ کنہ؟»

من: «نہ، اما ہمہ اوایل رابطہ عینک خوش بینی می زنن.»

روان پز شک: «تو چطور؟»

من: «من ہم همین طور. آهان، الان منظورتون رو متوجہ شدم. تا زمانی کہ ضرورت من نسبت بہ دیگران تغییر نکنہ حس و حال من تغییر نمی کنہ.»

روان‌پزشک: «برگردیم به اختلال شخصیت نمایشی.»

من: «یعنی من به این اختلال مبتلام؟»

روان‌پزشک: «نه، همون طور 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 بیرون رانده بشی. اشکالی نداره که از مرکز توجه کمی دور بشی، هر کسی ممکنه یکی دو قدم از مرکز توجه در جمع فاصله بگیره، اما تو هر رفتاری از طرف دیگران رو این طور تعبیر می‌کنی که یک قلاب به کمر بندت انداختن و دارن تو رو از روی صحنه بیرون می‌کشن. فکر می‌کنم ترس‌های تو در مقایسه با خطر واقعی خیلی بزرگتره. این نوعی دغدغه و وسواس فکری محسوب می‌شه.»

من: «من عادت دارم خودم رو به عنوان یک شیء نگاه کنم. می‌دونم زشت نیستم، اما خوشگل هم نیستم. می‌دونم که فقط معمولی‌ام، و از اینکه معمولی باشم بیشتر بدم می‌آد.»

روان‌پزشک: «ستاره‌های معروف هم همین رو میگن.»

من: «مثلاً کی؟»

روان‌پزشک: «مگه نشنیدی هنرپیشه معروف جانگ دونگ‌گون^۱ که خیلی هم زیباست میگه چهره من خیلی عادیه؟»

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

روان‌پزشک: «اتفاقاً کاملاً قابل درکه که دیگران همچین نظری راجع به خودشون داشته باشن. حرفی که تو درباره خودت زدی درست همون حرفیه که این هنرپیشه درباره چهره معمولی خودش زده. اگر کسی بهت بگه خیلی جذابی، شاید سعی داره تواضع و خشوع خودش رو نشون بده.»

من: «چجوری از این عادت بیرون بیام؟»

روان‌پزشک: «فکر می‌کنی با اجبار می‌تونی این عادت رو ترک کنی؟»

من: «یک مدت تصمیم گرفتم از نگاه قضاوت‌گر بقیه دوری کنم، به خاطر همین هم دست به صورتم نزدم - آرایش نمی‌کردم و لباس‌های گشاد می‌پوشیدم، چون

دیگه این جوری آسیب نمی بینم. و با خیال راحت زندگی می کنم.»
روان پزشک: «با این کار دیگه از مرکز توجه خارج شدی و کسی بهت توجه نکرد؟»
من: «فکر می کنم همینطوره.»

روان پزشک: «یعنی هیچ کس بهت نگفت امروز خوشگل شدی؟»
من: «یک لحظه صبر کنین. یکبار این اتفاق افتاد.»

روان پزشک: «دیگه چقدر می خوای خودت رو سمت زشت بودن هل بدی؟»
من: «حق با شماست. یک زمانی از زن ها بیشتر از مرد ها خوشم می اومد. البته خیلی عالی بود چون نیازی نبود از نگاه مرد ها فرار کنم. از دختر ها خوشم می اومد بنابراین مجبور نبودم از چشم مرد ها خوش قیافه به نظر برسم و برام مهم نبود اگر مرد ها از من خوششون نمی اومد. فکر می کنم از نظر روانی خیلی راحت بودم.»

روان پزشک: «پس اون موقع این جوری با خودت فکر می کردی: من زشت نیستم اما قشنگ هم نیستم. پس حالا هم می تونی این جوری فکر کنی: من نه خیلی زشت نه خیلی زیبا. بلکه به طور معمولی خوش قیافه ام.»

من: «یعنی می تونم؟»

روان پزشک: «شاید بتونی با خودت فکر کنی: من همینم که هستم. هرکس استانداردهای خودش رو داره، بعضی ها فکر می کنن من این سمت گود هستم و برخی من رو اون سمت گود می بینن.»

من: «واقعاً این روش رو زیاد تمرین می کنم. چون تمام اینا رو خیلی خوب می دونم. اما وقتی در موقعیتی شبیه موقعیت دیروز با دوست پسرم گیر می افتم نفهم خالی می شه.»

روان پزشک: «البته طبیعیه که در چنین موقعیتی احساس فشار کنی. به این فکر کن که اگر می رفتی توی خونه و خودنمایی می کردی چقدر شریکت احساس فشار می کرد. اما مسئله اصلی اینکه تو مدام می خوای انتظارات دیگران رو برآورده کنی.»

من: (دلم می خواهد موهایم را بکنم.) «خدای من! اصلاً انگار اونا حق دارن از من انتظار داشته باشن. اصلاً چرا فکر می کنم دیگران انقدر به من اهمیت میدن؟»

حرف‌هام خیلی مسخره‌ست.»

روان‌پزشک: «این مشکلی نیست که بخوای ازش رد بشی، چون بیشتر مربوط به لذت بردن خودت از چهره و ظاهرته. بعضی روزا حس می‌کنی داری تمام تلاشت رو می‌کنی تا خوشگل به نظر برسی، و بعضی روزها این حس رو نداری و با خودت میگی: راحت باشین. هر جور دوست دارین قضاوتم کنین.»

من: «پس اینکه دلم می‌خواد بهم توجه کنن و مرکز توجه باشم چی؟»

روان‌پزشک: «تو می‌ترسی توجه دیگران رو از دست بدی، اما من فکر نمی‌کنم واقعاً خودت توجه رو بخوای. چون اگر می‌خواستی تو رفتارت این رو نشون می‌دادی. همون جور که قبلاً اشاره کردم لباس‌های بدن‌نما می‌پوشیدی یا بدنت رو خالکوبی می‌کردی، یا از این چیزها.»

من: «یعنی می‌گین من هیچ کدوم از این رفتارها رو ندارم؟»

روان‌پزشک: «نه نداری. فقط می‌ترسی از مرکز توجه دور بشی. هیچ کدوم از ما همه روزها لباس‌های خوشگل نمی‌پوشیم. گاهی خونه رو با موهای ژولیده ترک می‌کنی، چون می‌خوای یک سر بری مغازه سر کوچه. بعضی روزها خوشگل می‌شی، بعضی روزها نمی‌شی. این موقعیتی که همیشه تغییر می‌کنه، بنابراین مجبور نیستی به این قضیه فکر کنی که الان دیگران راجع به من چی می‌گن؟ الان راجع به من چی فکر می‌کنن؟ گاهی دیگران از تو ناامید می‌شن. اون موقع‌ست که پیش خودت فکر می‌کنی یعنی دیگه علاقه‌ای به من ندارن؟ احساساتشون به من تغییر کرده؟ اما این قضیه نباید باعث بشه به خودت بگی اونا از من متنفرن، من زشت و بد قیافه‌ام.»

من: «خیلی وقته که افکار افراطی دارم، و همین باعث شده نتونم طور دیگه‌ای فکر کنم. به من گفتین افکار و رفتارم رو به سمت حد وسط سوق بدم. از من می‌خواین این روش رو به کار بگیرم، درسته؟»

روان‌پزشک: «روش‌های زیادی برای انجام این کار هست. و به هر حال هر کس دیدگاه متفاوتی نسبت به تو داره.»

من: «واقعاً از چهره‌هایی که متضاد چهره منه خوشم میاد. نمی‌دونم این سلیقه

منه با دارم از دید مردها بهش نگاه می کنم.»

روان پزشک: «شاید اون چهره ها ویژگی هایی دارن که تو نداری.»

من: «می خوام صورت خودم رو دوست داشته باشم، اما انقدر صورت های دیگه رو دوست دارم که صورت خودم از نظرم خوشگل نیست. گاهی فکر می کنم خوشگل به نظر میام، اما وقتی دیگران بهم میگوین خوشگلی اصلاً باهاشون هم عقیده نیستم.»

روان پزشک: «موضوع اینه که صورت هایی که تو دوست داری زیبا هستن، اما ممکنه صورت هایی که دوست نداری هم زیبا باشن.»

من: «پس باز هم دارم قضیه رو افراطی می بینم.»

روان پزشک: «این سلیقه تونه. مهم اینه که درباره این مشکل حرف زدی. این واقعیت که مشکلات رو مطرح کردی نشون دهنده شجاعت تونه، و حالا بهتر می تونی مدیریتش کنی.»

من: «الان احساس سبک تری دارم.»

روان پزشک: «ترس زمانی شدت می گیره که یک مشکل رو توی دلت نگه داری. به جای اینکه تنهایی رنج بکشی، بهتره مشکلات رو با شخص دیگه ای هم در میون بذاری؛ درست مثل همین الان. و اگر نمی خوای دوست های دوست پسرت رو بینی، مجبور نیستی ببینی شون.»

من: «از قضاوتشون می ترسم. متنفرم از اینکه فکر کنن من خوش قیافه نیستم.»

روان پزشک: «بهتر نیست یک بار برای همیشه اونا رو ناامید کنی و بعد دیگه بی خیال قضیه بشی؟»

من: «نکته خوبی بود.»

روان پزشک: «چون اگر اونا بگن: وای، تو چقدر خوشگلی! مجبوری مدام تلاش کنی تا ناامید نشن.»

من: «اوهوم... حرفتون درسته. این یک نوع استرسه که خانم ها به عمل زیبایی رو میارن؟»

روان پزشک: «می تونه باشه. بیشتر افرادی که اختلال شخصیت نمایشی دارن، اختلال بدریخت انگاری بدن رنج می برن. مدام فکر می کنن ظاهرشون مشکل

داره. برای مثال، فکر می‌کنن تو عکس مچاله و ناجور به نظر میان.»
من: «فکر می‌کنم من هم به این اختلال دچارم.»

روان‌پزشک: «نه. به نظرم تو فقط فکر می‌کنی به این اختلال دچاری، چون همین الان شنیدی که من درباره‌ش حرف زدم. من دارم راجع به چیزی حرف می‌زنم که نوعی توهم محسوب می‌شه، توهمی که افراد مبتلا به اختلال می‌بینن.»
من: «امیدوارم مشکل من تا این حد حاد نشه.»



من متناقض

حتی اگر چاق یا زشت باشم، دوست دارم این قضیه را بپذیرم و خودم را دوست داشته باشم. اما جامعه به ما یاد داده است که وزن یکدیگر را قضاوت کنیم. پدرم و خواهر بزرگم هر وقت کمی وزن کم می کردم تشویق می کردند. هر وقت وزن کم می کنم احساس بهتر یا سلامتی بیشتری ندارم، فقط اعتماد به نفسم بالاتر می رود. با خودم گفتم نکند این اعتماد به نفس به این دلیل است که فکر می کردم لاغری به سلامتی منجر می شود، اما بعید می دانم دلیلش این باشد. دلیلش این است که احساس کنترل بیشتری روی خودم دارم. از این فکر که دارم زشت می شوم یا لباس هایی که دلم می خواهد را نمی توانم بپوشم، متنفرم. به همین خاطر، اضافه وزن دغدغه فکری ام است. نگاه جامعه بسیار خطرناک است، با وجود اینکه راه گریزی از آن نیست، می خواهم بگریزم. البته نمی خواهم از قصد چاق شوم.

نمی دانم چرا آدم مجبور است خودش را با استانداردهای جامعه تطبیق بدهد و تواند آن طور که دلش می خواهد رفتار کند. در حالی که این خود مردم هستند که یکدیگر را بی آبرو و بدنام می کنند، و مشکل اصلی از آن هاست. این وضعیت به شدت عصبی ام می کند. اینکه نمی توانم از این قالب پا بیرون بگذارم، اینکه هنوز وقتی شخصی بالاتر از خودم را می بینم احساس حقارت می کنم، و این که فقط وقتی اعتماد به نفس دارم که طرف مقابلم از من پایین تر است. از خودم بابت این طرز فکر متنفرم.

چرا از من خوشتر می آید؟ اگر این کار را بکنم هنوز هم از من خوشتر می آید؟ این کار را چگونه؟

در اینترنت یک تست اعتماد به نفس انجام دادم و نمره ام منفی ۲۲ شد. می دانستم اعتماد به نفسم پایین است و فکر می کنم این نمره ای که گرفتم بالاتر از نمره ای بود که چند سال پیش گرفته بودم، و به خاطر همین با دوستان و خانواده ام سر این نمره شوخی می کردم. اما واقعاً احساس خوبی نداشتم. اضطراب نسبت به موقعیت های جدید، اینکه چگونه در نظر دیگران به چشم می آیم، و احساس خشم نسبت به دیگران - تمام این مشکلات آنقدر در من ریشه دوانده بودند که فکر نمی کردم بتوانم آنها را حل کنم، و این قضیه غمگین و ناراحت می کرد. نمی توانستم با بیشتر آدم ها احساس صمیمیت و راحتی داشته باشم. همچنین نمی دانستم چگونه خودم را به خاطر این ضعف ها یا تقصیرات سرزنش نکنم.

روان پز شک: «حالت چطور بوده؟ دوست‌های دوست پسرت رو ملاقات کردی؟»
من: «نه ندیدمشون. دوست پسر م مطلبی رو کہ دربارهٔ وسواس فکری از ظاهر م
نوشته بودم خوند و شوکہ شد. گفت کہ اصلاً نمی‌دونسته همچین فشاری روم بوده.
اینکہ اگر نمی‌خوام دوستانش رو ببینم مجبور نیستم، اما خیالم راحت شد از این کہ
بہش گفتم. البتہ کمی ہم خجالت کشیدم.»

روان پز شک: «باید ہم خجالت بکشی. تو احساسی رو آشکار کردی کہ دہما
پنهانش کردہ بودی و قطعاً احساس شرمندگی می‌کنی، اما بہ عنوان مرحلہ تحول
بہش نگاہ کن.»

من: «فکر می‌کردم آدم صریح و رُکی هستم، اما مشخص شد حس‌های پنهان
زیادی دارم. مثلاً دوست پسر م نوشتهٔ من رو با صدای بلند جلوی خودم خوند. خیلی
خجالت کشیدم و از این کار متنفر شدم. اما بعد با خودم گفتم: نه! چرا متنفری؟
پنیرش، اما احساسی کہ فوراً همون لحظہ بہم دست داد این بود: بدم میاد بلند
خوندہ بشہ. بہ خاطر ہمینہ کہ تصمیم گرفتم بہ حس اولم اعتماد کنم و بہش گفتم:
لطفاً با صدای بلند نخونش. البتہ این روزها سعی می‌کنم خودم رو در لایہ سانسور
پنهان نکنم و حسی کہ همون لحظہ دارم رو بیان کنم.»

روان پز شک: «بہ نظر می‌رسہ کمی جنبۂ اجبار بہ خودش گرفتہ.»

من: «حق با شماست. دارم سعی می‌کنم عادت تفکر افراطی رو کنار بذارم.
نوستی سر کار دارم کہ خیلی باہاش صمیمی هستم. معمولاً دربارهٔ مشکلاتمون
باہم حرف می‌زنیم، اما یک روز سرم شلوغ بود و ذہنم خیلی درگیر بود کہ دوستم
شروع کرد بہ درد دل. خیلی ہرام سخت بود. معمولاً مغزم این جور ی روند رو تحلیل
می‌کنہ: وای! اگر فکر می‌کنہ می‌تونہ تمام مشکلاتش رو برای من بگہ، پس حتماً
نارہ بہ چشم حقارت بہ من نگاہ می‌کنہ. مگہ من سطل آشغال عاطفیش هستم؟ و
در احساسات خودم غرق می‌شم: چقدر بی‌عرضہ‌ام. چہ دختر احمقی هستم. اما
این سری با خودم گفتم حتماً در حضور من احساس راحتی می‌کنہ. بہ خاطر ہمینہ
کہ این حرف‌ها رو بہم می‌زنہ، و دلایلش این نیست کہ بہ چشم حقارت بہم نگاہ
می‌کنہ.»

روان‌پزشک: «فکر کنم حتی می‌تونی کمی بیشتر بهش شاخ و برگ بدی.»

من: «چجوری؟»

روان‌پزشک: «مثلاً می‌تونی این جور ی فکر کنی: حتماً هیچ کس دیگه‌ای رو نداره که بتونه درباره‌ی این احساساتش باهاش حرف بزنه و اون هم کمکش کنه.»

من: «اما این جسارت و بی‌پروایی من رو نشون میده.»

روان‌پزشک: «منظورم اینه که باید از آزادی افکار لذت ببری.»

من: «که این‌طور. با این حرف یادم افتاد که این روزها همش به این عبارت فکر می‌کنم: این اعتماد به نفس لعنتی. آخه چرا داشتن این اعتماد به نفس لعنتی انقدر مسئله‌برگیرنده؟ همیشه توی کتاب‌ها بهمون میگن اگر می‌خوای دیگران رو دوست داشته باشی، اول باید خودت رو دوست داشته باشی، و اگر خودت رو دست‌کم بگیری دیگران هم تو رو دست‌کم می‌گیرن. اما فکر می‌کنم این جمله‌ها بی‌معنی باشن. مدت زیادیه از خودم متنفرم، اما همیشه کسایی رو دارم که دوستم دارن. من خودم رو دوست ندارم اما دیگران رو دوست دارم. آیا این عشق ربطی به عزت نفس و اعتماد به نفس داره؟»

روان‌پزشک: «این کتاب‌ها میگن اگر خودت رو دوست نداشته باشی یعنی دیدگاه بسته‌ای نسبت به عشق داری.»

من: «دیدگاه بسته؟»

روان‌پزشک: «آره، چون کم‌کم به عشقی که دریافت می‌کنی بدگمان می‌شی. مثلاً اگر از ظاهر خودت خوش نیاد اما یک نفر از ظاهرت تعریف کنه، ممکنه پیش خودت فکر کنی چرا داره این کار رو با من می‌کنه؟ قصد و نیت بدی داره؟ اگر از ظاهرت راضی باشی خیلی راحت می‌تونی تعریف و تمجید طرف مقابل رو بپذیری. نکته مهم این نیست که کسی دوستت داره یا نه، مهم اینه عشقی که سر راحت قرار می‌گیره رو چجوری می‌پذیری.»

من: «که این‌طور. پس موضوع اصلی پذیرشه. یعنی می‌گید اگر اعتماد به نفس بالایی داشته باشم افکارم در مسیر مثبت و سالمی حرکت می‌کنه؟»

روان‌پزشک: «بیا به عنوان مثال، شخصی رو در نظر بگیریم که عاشقته. تفاوت

لنگاری بین این دو طرز فکر وجود داره: من جنبه‌های خاصی از خودم رو دوست دارم، پس بهتره بهش یک فرصت بدم. و این طرز فکر: چرا شخصی مثل من رو دوست داره؟ آدم عجیبی نیست؟
من: «درسته. حق با شماست.»

روان‌پزشک: «اعتمادبه‌نفس تو مشخص می‌کنه که چه حسی دربارهٔ صداقت دیگران داری. در واقع هیچ روش صددرصدی برای افزایش اعتمادبه‌نفس وجود نداره. اما همون جویری که خودت اشاره کردی کم‌کم متوجه شدی که در موقعیت‌های خاصی چه واکنش‌های متفاوتی نشون میدی، و همین آگاهی خودش یک شروع خنده‌چون آگاه بودن از یک مشکل، قدم بزرگی در مسیر صحیحه.»

من: «فکرشم نمی‌کردم انقدر افکارم افراطی باشه. شاید دیگران این نکته رو دربارهٔ من اشاره می‌کردن، اما من فقط با خودم می‌گفتم: دلیلش فقط اینه که من خوب نمی‌شناسین.»

روان‌پزشک: «افکار افراطی می‌تونه در مسیرهای مختلف حرکت کنه. کسانی هستن که همیشه خودشون رو پایین می‌برن، و کسانی که همیشه خودشون رو بالا می‌برن. اگر هر دو گروه به دنبال یک حد وسط می‌گشتن، به نظرت اونایی که خودشون رو پایین می‌دونن موفق‌تر از کسانی نمی‌شدن که بیش از حد عاشق خودشون هستن؟»

من: «یعنی موفقیت برای کسانی که بیش از حد خودشون رو دوست دارن سخت‌تره؟»

روان‌پزشک: «سخت‌تره، چون احساس نیاز به درمان نمی‌کنن. و به حرف دیگران گوش نمیدن چون اعتمادبه‌نفس و خوشحالی‌شون پایین میاد. بعضی‌ها فقط برای تأیید پیش من میان و منتظرن بهشون بگم که عالی هستن. فکر می‌کنن دیگران بهشون حسادت می‌کنن.»

من: «حتماً برای این افراد خیلی سخته که بهتر بشن. اونا هر انتقادی رو حسادت تلقی می‌کنن.»

روان‌پزشک: «این جور افراد در ضمیر ناخودآگاهشون شخصیتی خلق کردن که

به اعتماد به نفس پایینشون چیره بشه. یا حتی جنبه‌هایی از خودشون رو که دوست ندارن، پنهان کردن و خودشون رو مخالف اونچه که هستن نشون می‌دن. در واقع تظاهر می‌کنن که اعتماد به نفس بالایی دارن، در حالی که خیلی سریع زخمی می‌شن.»

من: «که این طور.»

روان‌پزشک: «یکی از علائم رایج توهم بزرگ منشی، شیدایی و جنونه. این اتفاق به عنوان یک حالت تدافعی در برابر افسردگی شدید ولی زودگذر می‌افته. ممکنه این جور افراد یک روز خودشون رو معمولی بدونن و روز دیگه کارهایی انجام بدن که شما پیش خودتون بگین این شخص دیوونه‌ست. این حالت "دوره شیدایی" نام داره. وقتی روند اسکیزوفرنی یا همون روان‌گسیختگی آهسته می‌شه، حالت شیدایی گهگاهی بروز پیدا می‌کنه. گاهی این حالت به طور جدی خودش رو در چنین جمله‌هایی نشون میده: من مسیح هستم. من بودا هستم. و گاهی طرف فکر می‌کنه دنبالش هستن و باید مخفی بشه.»

من: «حتماً براشون خیلی سخته. (چرا داریم درباره حالت شیدایی صحبت می‌کنیم؟)»

روان‌پزشک: «دوره‌هاشون زیاد بلند نیست. و به محض اینکه به خود طبیعی‌شون برگردن، احساس بدی بهشون دست میده.»

من: «یعنی قصد دارن از یک واقعیت پراسترس فرار کنن؟»

روان‌پزشک: «درسته. عابدی که هفت روز هفته به کلیسا می‌ره ممکنه ناگهان خودش رو خدا بدونه. یعنی فکر می‌کنه می‌تونه دیگران رو نجات بده.»

من: «راستش من یک نگرانی جدید پیدا کردم.» (اینکه موضوع را عوض کنم)
روان‌پزشک: «نگرانیت چیه؟»

من: «دلم نمی‌خواد انقدر الکل مصرف کنم. وقتی خیلی می‌نوشم اگرمام تشدید می‌شه. دیشب خیلی نوشیدم و امروز پوستم افتضاح شد، و سر همین عذاب وجدان گرفتم.»

روان پز شک: «اولین بار کی با خودت فکر کردی که باید کمتر بنوشی؟»
 من: «همیشه این فکر رو داشتم. اما عصرها که برمی گردم خونه، نوشیدن برام
 مثل یک عادت شده.»

روان پز شک: «چه اثری روت میذاره؟»

من: «فکر می کنم حالت خواب آلودگی و خیال بهم دست میده..»

روان پز شک: «یعنی وقتی می نوشی ذهنت آروم می شه؟»

من: «بله. ذهنم آروم تر می شه و بهتر می تونم بنویسم.»

روان پز شک: «یعنی میگی ابزاریه برای نوشتنت؟»

من: «شاید کمی.» (گاهی می نوشم تا بتوانم بهتر بنویسم، اما راستش را
 بخواهید این فقط بخش کوچکی از دلیل نوشیدنم است.)

روان پز شک: «پس این جوری نیست که باید کامل مست بشی تا بتونی بنویسی؟»

من: «نه اصلاً. اگر در اون حد مست بشم نوشتن رو فراموش می کنم و تبدیل به
 یک گودال می شم. بی قید و بند می نوشم تا وقتی کامل مست بشم.»

روان پز شک: «حتی وقتی تنها می نوشی؟»

من: «گاهی، اما بیشتر مواقع وقتی با یکی از دوستانم می نوشم، نمی تونم خودم
 رو کنترل کنم.»

روان پز شک: «پس بهتره با اون دوستت قرار نداری.»

من: «درسته. بیمارهایی دارین که برای ترک الکل به شما مراجعه کنن؟»

روان پز شک: «بله، دارم.»

من: «چه روش هایی بهشون پیشنهاد می کنین؟»

روان پز شک: «اگر انقدر وابسته باشن که با یک روز مصرف نکردن احساس
 ناراحتی کنن، بهشون پیشنهاد می کنم به موسسه ترک اعتیاد برن، اما اگر مشکلشون
 انقدر جدی نباشه، داروهایی تجویز می کنم که احساسات هوس انگیزشون رو کم
 کنه.»

من: «دوست دارم اون داروها رو امتحان کنم.»

روان پز شک: «تو فقط به این دلیل مصرف می کنی که آروم بشی. وقتی از خواب

بیدار می‌شی علانم ترک داری؟ داروهایی هست که علانم ترک رو کم می‌کنه. این داروها باعث می‌شه همون احساس راحتی مصرف بهت دست بده.»

من: «مشکلم انقدر جدی نیست که برام قرص تجویز کنین؟ آخه من مزه

نوشیدنی رو دوست دارم.»

روان‌پزشک: «فکر نمی‌کنم نیاز داشته باشی. کامل می‌خوای بذاریش کنار؟»

من: «نه. نوشیدن رو خیلی دوست دارم.»

روان‌پزشک: «پس فقط می‌خوای به اندازه مصرف کنی، درسته؟»

من: «درسته. و نوشیدن بهم اضافه‌وزن میده. می‌خوام فقط آخر هفته‌ها بنوشم.

اما نمی‌تونم خودم رو به این برنامه بچسبونم.»

روان‌پزشک: «نوشیدن از روی عادت و نوشیدن از بابت این که احساس خوبی

بهت می‌ده دو مقوله جداست. فکر کنم باید از اراده‌ت استفاده کنی. اگر مؤثر نبود،

می‌تونیم از قرص کمک بگیریم اما بهتره برنامه نوشیدنت رو مدیریت کنی، مثلاً فقط

محدودش کنی به روزهایی که با دوستان قرار داری.»

من: «بسیار خب.»

زندگی

نکته مهم این نیست که دوستت دارند یا نه، مهم این است
تو چطور عشقی را که سر راحت قرار می گیرد بپذیری.

به درکی نسبی از دیدگاه سیاه و سفیدم از جهان رسیده‌ام و سعی دارم مسیر
افکارم را تغییر دهم. هنوز هم وقتی پای روابطم که بخش عمده‌ای از ترس‌هایم را
فرا گرفته، به میان می‌آید - روابط عاشقانه‌ام - افکارم افراطی می‌شود. اما امیدوارم
بتوانم بهبود بیابم.

هنوز هم الکل مصرف می‌کنم، و به خاطر تولد هشتادسالگی مادر بزرگم و عروسی
دختر خاله‌ام نتوانستم دو هفته به جلسات درمانی بروم. شاید دلیل سردردهایم
همین بوده است، و اینکه بدون علت گریه می‌کردم، احساس بی‌قراری داشتم، و از
نظر عاطفی ویران و خسته بودم.

ماجرای لی یونگ هاک^۱ و مشکلات اجتماعی دیگر در اطرافم باعث شد احساس
ضعف بیشتر شود. همچنین حساس‌تر شدم. دلم می‌خواست بر سر مردان میان‌سال
که در پیاده‌روهای شلوغ قدم می‌زدند و بدون در نظر گرفتن دیگران سیگار خود را
نود می‌کردند فریاد بکشم. در طول سی دقیقه هفت سیگاری دیدم که همه آن‌ها
مردان میان‌سال بودند. از آن‌ها متنفرم. از آن‌ها متنفرم. از آن‌ها متنفرم.

خوشگل نیستم

روان‌پزشک: «حالت چطور بود؟»

من: «فکر می‌کنم خوب بودم، اما یک اتفاقی افتاده. حساب اینستاگرام شرکت که دست من بود به تیم دیگه‌ای محول شده. وقتی اولین پستشون رو دیدم ناراحت شدم. حس کردم فرد جدیدی که مسئول تیمه کارش رو بهتر از من انجام داده، و شرکت هم با نبودن من هیچ مشکلی نداره، و این فکر که جایگاه من تو شرکت داره تحلیل می‌ره باعث شده دماغ بشم. فکر می‌کنم از رقابت می‌ترسم.»

روان‌پزشک: «فکر می‌کنی این رقابته؟»

من: «مگه نیست؟»

روان‌پزشک: «حس می‌کنی دیگه بخشی از تیم نیستی؟»

من: «درسته. و نگرانم از اینکه جایگاهم رو از دست دادم.»

روان‌پزشک: «اما این فقط دیدگاه توئه. درست مثل ضرب‌المثلی که میگه مرغ همسایه غازه. فکر می‌کنم چشمت رو روی تمام مهارت‌های خودت بستی. به نظرم باید بپذیری که تو هم نقاط قوت داری.»

من: «درسته. هرگز این وضعیت رو نپذیرفتم و فقط خودم رو نقد و سرزنش کردم. وقتی کتاب می‌خونم فقط به جهل و نادانی خودم نگاه می‌کنم، خودم رو سرزنش می‌کنم و احساس می‌کنم خیلی احمقم.»

روان‌پزشک: «نکتہ مثبتی درباره خودت هست کہ پذیریش و بگی کہ توش مهارت داری؟»
 من: (مدتی فکر می‌کنم.)

روان‌پزشک: «یا مهارتی کہ خودت رو بہ خاطرش سرزنش نمی‌کنی؟»
 من: «مردم رو بہ خاطر وضع بد مالی شون قضاوت نمی‌کنم. این اواخر یک رمان خوندم از دیدگاه مادری کہ دخترش ترنس بود و مادر فکر می‌کرد دنیا بہ آخر رسیدہ، چون دخترش عادی نبود. شاید بعضی از خوانندہ‌ها با مادر موافق باشن، اما من اصلاً فکر نمی‌کنم دخترش غیرعادی باشہ.»

روان‌پزشک: «تو با اون دختر احساس ہمدردی کردی چون جزو اقلیت‌های اجتماعیہ. شاید دلیل ہمدردیت اینہ کہ تو ہم خودت رو جزو اقلیت‌ها می‌دونی، درستہ؟»

من: «فکر نمی‌کنم اونقدرها ہم احساس ہمدردی کردہ باشم.»

روان‌پزشک: «شاید دلت براش سوختہ.»

من: «آره، خب فکر می‌کنم اونا جزو اقلیت‌های اجتماعی هستن.»

روان‌پزشک: «اما انگار تو ہم سعی می‌کنی خودت رو در یک قالب جا بدی، طوری کہ خودت رو تحت فشار می‌داری تا با جامعہ ہمساز بشی، و بہ چشم یک آدم غیرعادی نگاهت نکنن.»

من: «دقیقاً همین کار رو انجام میدم. و هنوز ہم دارم اثرات جانبیش رو تجربہ می‌کنم.»

روان‌پزشک: «مثل چی؟»

من: «دیشب چند تا قرص خوردم و خوابم برد. اما طلوع آفتاب از خواب پریدم. قلبم تند می‌زد و خیلی استرس داشتم (زیر گریہ زدم) و مثل الان شروع کردم بہ گریہ کردن. اگر یادتون باشہ پرسشنامہم نشون داد کہ من تمایل بہ بد بودن جملی دارم (تمایل بہ بد دانستن خود، بدتر از خود واقعی). بہ خاطر همین مدام بہ خودم می‌گفتم داری بیش از حد واکنش نشون میدی. اوضاع اونقدرها ہم بد نیست. اما منون لحظہ حس می‌کردم این فکرم ناعادلانہست. می‌خواستم ثابت کنم چقدر

اوضاع بده. بنابراین چند تا قرص خواب آور خوردم و بیهوش شدم.»

روان پزشک: «بد بودن جعلی به نوع اختلال شناختیه. اگر بخوام از شغل به عنوان مثال استفاده کنم می‌تونم بگم تو فکر می‌کنی شرکتت بدون تو کاملاً عالی پیش می‌ره، در حالی که تو نقشی کلیدی در این شرکت داری. اما انقدر تو احساسات منفی خودت غوطه‌ور شدی که کل فکرت رو احاطه کرده.»

من: «نمی‌دونم این آشفتگی قراره چقدر طول بکشه. خیلی سخته. اگر بتونم مسیر افکارم رو عوض کنم خیلی خوشحال می‌شم، اما سال‌هاست این افکار منفی با منه و تغییرشون ساده نیست.»

روان پزشک: «ازت می‌خوام یک کاری انجام بدی که قبلاً انجام ندادی. فکر نمی‌کنم روش‌های اخیر برای بیرون اومدن از افسردگی یا افکار منفی موثر بوده باشه. شاید باید یک چیز مهیج‌تر رو امتحان کنی.»

من: «یعنی از من می‌خواهین از قوانین سرپیچی کنم؟»

روان پزشک: «سرپیچی از قوانین برای تو به چه معناست؟»

من: «یعنی از شغلم استعفا بدم.»

روان پزشک: «که این‌طور.»

من: «درسته. این آخر خطه. و البته از تابستون پنج کیلو اضافه‌وزن پیدا کردم.»

روان پزشک: «واقعاً؟ اما به نظر نمی‌رسه. دلیل خاصی داشت؟»

من: «فقط غذاهایی که دوست داشتم رو خیلی خوردم و الکل هم خیلی مصرف کردم.»

روان پزشک: «اما گفتی که قبلاً هم نوشیدنی خیلی مصرف می‌کردی.»

من: «درسته. فکر می‌کنم وقتی دیگران بهم نگاه می‌کنن به خاطر اضافه‌وزنه و به خودشون میگن این چقدر چاقه.»

روان پزشک: «وقتی تو آینه به خودت نگاه می‌کنی هم همین حس رو داری؟»

من: «آره. خیلی تپلم. دوست دارم وقتی تپل می‌شم هم خوشحال باشم، اما نمی‌تونم.»

روان پزشک: «فکر می‌کنی الان با این اوضاع روحیت بتونی با چاق بودن کنار

من: «فقط فکر می کنم بقیہ مسخرہ می کنن یا تحقیر می کنن.»
روان پزشک: «گفتی دلت می خواد حتی وقتی چاق می شی ہم خوشحال باشی،
اما وقتی خودت افراد چاق رو می بینی مسخرہ شون می کنی؟»
من: «قضاوتشون می کنم.»

روان پزشک: «به عنوان کسایی که نمی تونن خودشون رو مدیریت کنن؟»
من: «خیلی جذاب نیستن. حتی مردهایی که چاق هستن رو دوست ندارم.»
روان پزشک: «شاید اثر داروها باشه. البته داروها تو رو چاق نمی کنه اما اشتها
رو برمی گردونه.»

من: «یعنی قصد دارین کاری کنین داروها رو کنار بذارم؟»
روان پزشک: «بستگی داره، اما خواسته خودت این وسط مهمه.»
من: «اگر قرص نخورم حالم افتضاحه. دوست ندارم افسرده باشم. اما احساس
می کنم دارم حالت افسردگی رو با اثرات جانبی دارو معاوضه می کنم.»
روان پزشک: «اثرات جانبی دارو می تونه با تو سازگاری پیدا کنه.»
من: «خب پس کاری کنین با داروها سازگار بشم.»

روان پزشک: «حتماً. نمی خوام احساس ناراحتی داشته باشی. اما گفتی زندگیت
الان هم سخته؟ طوری که انگار زمین زیر پات داره فرو می ریزه. امیدوارم با خودت
بگی این داروها قراره بهت کمک کنه تا از بحران عبور کنی.»

من: «عالیه. اما چرا سردردهای ناگهانی می گیرم؟»
روان پزشک: «شاید سردردهات به خاطر قرص هاست.»
من: «یک موضوع دیگه: کتابی با عنوان حقارت^۱ خوندم و فهمیدم خیلی
ساده احساس حقارت به من دست میدہ. به نظرم بیش از حد تلاش می کنم تا با
دیگران خوب باشم، فقط برای این که احساس حقارت نکنم. یادم میاد یکبار تو یک
پانسیون اقامت داشتم. اولین هم اتاقیم آدم خوبی بود، اما روز دوم تحقیرآمیز بهم
نگاه می کرد. خیلی حالم بد شد. اما چون کتاب حقارت رو خونده بودم متوجه شدم

برداشت من از رفتار اون شخص منفی بوده چون خودم اعتماد به نفس پایینی دارم. شاید اون شخص فقط خسته بوده اما من پیش خودم این طور برداشت کردم که داره با دید حقارت بهم نگاه می‌کنه. این آگاهی برام خیلی ارزشمند بود.»

روان‌پزشک: «نیازی نیست درون خودت به دنبال دلیل هر چیزی بگردی. شاید فقط اون روز، روز بدی داشتی. اوضاع با خواهر بزرگترت در چه حاله؟»

من: «به نظر می‌رسه خیلی تغییر کرده. قبلاً طوری رفتار می‌کرد انگار من پایین‌تر از اونم. اما الان من رو با خودش یکی می‌بینه. از من می‌خواد براش لباس خوشگل بخرم یا بعضی وقت‌ها ازم مشورت می‌خواد.»

روان‌پزشک: «چه حسی به این کاراش داری؟»

من: «زیاد بهش فکر نمی‌کنم. قبلاً اون رو مقصر همه چیز می‌دونستم و از دستش عصبانی بودم اما دیگه این جور نیستم.»

روان‌پزشک: «فکر می‌کنم تو خودت رو پایین می‌کشی تا بقیه رو بالا ببری. وقتی خودت رو با همکارات سر کار مقایسه می‌کنی، فقط چیزهایی رو می‌بینی که اونا دارن و تو نداری. بنابراین از اونا تعریف می‌کنی و خودت رو نقد می‌کنی.»

من: «ولی من دورو هم هستم چون تو خلوت خودم به دید حقارت به بقیه نگاه می‌کنم و اونا رو در نظر نمی‌گیرم.»

روان‌پزشک: «بله. اما باز هم بگم که تو می‌تونی از آزادی افکار لذت ببری، به جای اینکه با خودت بگی من نباید این جور فکر کنم.»

مرگ آزاد

تو بیش از حد واکنش نشان می‌دهی. اوضاع آنقدرها هم بد نیست. اما احساس می‌کردم این طرز فکر ناعادلانه است. می‌خواستم ثابت کنم اوضاع تا چه حد بد است.

هونگ سونگ هی^۱ در کتاب یادداشت‌های خودکشی^۲، از افکارش درباره مرگ آزاد می‌گوید. به گفته او همان طور که واژه یانستگی نباید به معنای بستن قاعدگی، بلکه تکمیل قاعدگی باشد، واژه خودکشی هم باید با واژه "مرگ آزاد" جایگزین شود، ایده‌ای زبان‌شناسی که روی من تأثیر گذاشت. واژه‌های زیادی هستند که معنا، بافت، و تأثیرات منفی دارند: سقط جنین، یانستگی، خودکشی و غیره.

غیرممکن است بتوان ناراحتی افرادی که عزیزی را از دست می‌دهند درک کرد، اما اگر زندگی چیزی رنج‌آورتر از مرگ ارائه دهد، آیا نباید به حق انتخاب افراد برای خاتمه دادن به زندگی احترام بگذاریم؟ ما در جامعه عزاداری بلد نیستیم. شاید هم نمی‌توانیم درست ادای احترام کنیم. از نظر برخی افراد کسانی که خودکشی را انتخاب می‌کنند گناهکار، بازنده یا شکست‌خورده‌هایی هستند که تسلیم می‌شوند. اما آیا زندگی کردن تا آخرین لحظه، در همه موارد پیروزی خاصی است؟ انگار کسی می‌تواند در بازی زندگی، برنده یا بازنده شود!

...

فکر کنم می‌خواهم از شغلم استعفا بدهم. زندگی مدام در حال بهتر شدن و بدتر شدن و دوباره بهتر شدن است. بنابراین بدتر شدن بخشی طبیعی از زندگی است و فقط می‌خواهم یاد بگیرم با آن کنار بیایم.

1. Hong Seung-hee
2. Suicide Diaries

پایین ترین نقطه

احساس می‌کنم کاملاً بی‌مقام و از نفس افتاده‌ام. دلم نمی‌خواهد کار کنم. وقت ناهار در شرکت، اصلاً قصد نداشتم توجه کسی را جلب کنم، اما نتوانستم با همکارانم احساس همدردی کنم و همین کمی افسرده‌ام کرد. چند نفر راجع به دوستم صحبت می‌کردند و می‌گفتند دختر زیبایی است و در نتیجه حسادتم برانگیخته شد. حتی باعث شد دیگر از او بدم بیاید. چقدر وحشتناکم. واقعاً آدم صمیمی و گرمی هستم؟ راستش را بخواهید اصلاً خودم را آدم خوبی نمی‌دانم. فقط نمی‌خواهم حساسیت و اضطرابم باعث شود جلوی دیگران خجالت بکشم. همین.

روان‌پزشک: «هفته خوبی داشتی؟»

من: «نه. قطعاً هفته خوبی نبود.»

روان‌پزشک: «چه اتفاقی افتاد؟»

من: «افسرده و بی‌رُمق بودم. سر کار هیچ انگیزه‌ای نداشتم. هفته گذشته به رئیس گفتم که می‌خوام استعفا بدم. ازم پرسید چرا، من هم گفتم چون از نظر ذهنی و فیزیکی به مشکل خوردم. گفتم در حال درمان هستم. اون هم درک کرد. بهم گفت شاید این استعفا اضطرابم رو بیشتر کنه. بهم گفت بهتره هفته آینده رو مرخصی بگیرم و وقتی اول نوامبر سرکار برمی‌گردم، درباره شغل صحبت کنیم تا آزادی بیشتری در سبتم داشته باشم، و اگر باز حالم خوب نبود اون وقت می‌تونیم موضوع رو مجدد بررسی کنیم.»

روان‌پزشک: «چه احساسی پیدا کردی؟»

من: «انقدر خوشحال شدم که نزدیک بود گریه کنم. چهار ساله بدون وقفه اونجا کار می‌کنم. می‌دونین که کار کردن تو یک شرکت حس پشتوانه و ثبات به زندگی اضافه می‌کنه (برنامه‌های منظم، حقوق، و غیره). می‌ترسیدم این ثبات رو از دست بدم. اما وقتی استعفام رو روی میز گذاشتم، احساس رهایی کردم. اما فکر می‌کردم این حالت موقتی‌ه. حالت ذهنیم تو محل کار همیشه یک شکله. همش حوصله‌م سر میره، و حس می‌کنم فقط دارم روزها رو یکی‌یکی سپری می‌کنم. نمی‌دونم چجوری اوضاع به اینجا ختم شد. دو ماهی هست که این جور شدم. و راستی فردا قراره تنهایی برم گیونگجو!»

روان‌پزشک: «وقتی کارت تموم می‌شه چه حسی داری؟»

من: «هیچ انرژی و رمقی برام نمی‌مونه. تنها تفریحم اینه که آخر روز از سرکار بیاده پیام تا خونه، و وقتی می‌رسم خونه کاملاً بی‌حال و بی‌حوصله‌ام. به محض اینکه به خودم میگم باید یه کاری بکنم، این فکر میاد تو ذهنم که اصلاً نمی‌خوام هیچ کاری بکنم.»

روان‌پزشک: «آخرش چه کاری انجام میدی؟»

من: «پر خوری. بیسکویت و کاکائو و الکل. بعد هم همون موقع استرس می‌گیرم که نکنه وزنم زیاد شه. همه چیز به هم می‌ریزه.»

روان‌پزشک: «اوضاع دوست پسرت چطوره؟»

من: «الان اون بهترین اتفاق زندگی منه. فقط لحظه‌هایی که با اون هستم احساس آرامش دارم. تمام سعی خودش رو می‌کنه تا من رو تحمل کنه و حمایت کنه، که همین باعث می‌شه خیلی بهش تکیه کنم.»

روان‌پزشک: «فکر می‌کنی وقتی بهش عادت کنی ازش خسته بشی؟»

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

روان‌پزشک: «اتفاق خاصی نیفتاده؟»

من: «در جریان هستین که من مسئول صفحات مجازی شرکتمون هستم. قبلاً تمام محتویات آنلاین رو من برنامه‌ریزی می‌کردم. اما از اونجا که نمی‌تونستم همه کارها رو به تنهایی انجام بدم، تیم‌های برنامه‌ریزی و بازاریابی تو پیشرفت محتواها شرکت کردن. اوایل همه چیز خوب بود، اما وقتی کار جلورفت من فقط به شخصی تبدیل شدم که محتواهای آنلاین پست می‌کرد. اوایل فکر می‌کردم می‌تونم محتواهای زیادی تهیه کنم، اما هیچ انگیزه‌ای برای این کار ندارم. فکر می‌کنم موقعیتم توی شرکت داره کم‌رنگ می‌شه.»

روان‌پزشک: «وقتی کل مسئولیت به عهده تو بود اوضاع چه شکلی بود؟ نتایج خوبی می‌گرفتی؟»

من: «عالی بود. کلی بهم خوش می‌گذشت و نتایج خوبی می‌گرفتم. رئیس می‌گفت باید کم‌کم مسئولیت کتاب‌ها رو به عهده بگیرم و کار باحال‌تری انجام بدم. من خیلی ازش ممنونم که این پیشنهاد رو بهم داد. اما این روزها فقط تو این فکر غرق بودم که اصلاً اینجا چه غلطی می‌کنم؟»

روان‌پزشک: «فکر کردی که بعد از استعفا می‌خوای چیکار کنی؟»

من: «دارم یه کتاب می‌نویسم. می‌خوام اون رو تموم کنم و کسب و کار خودم رو شروع کنم. با پاداش سنواتم و یک کار نیمه‌وقت. به محض اینکه کسب و کارم رونق بگیره شغلم رو عوض می‌کنم.»

روان‌پزشک: «انگیزه‌ای برای نوشتن داری؟»

من: «خیلی انگیزه دارم. حجم زیادی از کتاب رو نوشتم و اوایل بهار تموم می‌شه.»

روان‌پزشک: «فکر می‌کنم شاید حق با رئیس‌ت باشه و فقط خیلی خسته شدی. نوی بقیه بخش‌های زندگیت افسرده به نظر نمی‌ای. فکر می‌کنی سفر بهت کمک می‌کنه دوباره انرژی بگیری؟»

من: «نمی‌دونم. در طول تعطیلات چوسوک^۱ یک عالمه انرژی گرفتم. اما الان حس می‌کنم دارم دیوونه می‌شم، چون هیچ انگیزه‌ای ندارم. همش عصبی‌ام و ذهنم تیکه‌پاره‌ست.»

روان‌پزشک: «حتی اگر تغییر فصل معمولاً زیاد اذیتت نکنه، این موقع سال افسردگی آدم زیاد می‌شه. طوری که استراحت خیلی اهمیت پیدا می‌کنه. امیدوارم بیشتر بتونی توی سفرت از نور خورشید و پیاده‌روی بهره ببری.»

من: «همین‌طوره. فقط می‌خوام از این خستگی و یکنواختی در بیام.»

روان‌پزشک: «چرا تصمیم گرفتی تنها به این سفر بری؟»

من: «اگر با کسی برم مجبورم روی کارهایی که انجام میدیم توافق کنم، اما فهمیدم اگر تنها برم هر کاری دلم بخواد می‌تونم انجام بدم.»

روان‌پزشک: «ایده خوبی‌ه. فکر می‌کنم دقیقاً همین رو نیاز داری، که کمی تنها باشی. حالا چرا گیونگجو رو انتخاب کردی؟»

من: «نمی‌دونستم کجا باید برم و هیچ انگیزه‌ای نداشتم. یکی از دوستانم اتفاقی یک سری عکس از سفر گیونگجو برام فرستاد. ساختمون‌ها و معابدش خیلی آروم و ساکت به نظر می‌رسید و واقعاً ازش خوشم اومد. دلم خواست بینشون راه برم.»

روان‌پزشک: «فکر می‌کنم خوبه که انزوا و تنهایی رو در محیط‌های ناشناخته تجربه کنی. تو هنوز به پایین‌ترین نقطه نرسیدی. وقتی تو آب غرق می‌شیم، خیالمون راحت‌ه که زمین رو زیر پامون حس می‌کنیم، یعنی کف دریا رو. چون

۱. Chuseok: عید چوسوک، عید پاییز، یکی از جشن‌های باستانی در کره جنوبی است که هر ساله در اواسط پاییز به مناسبت شکرگزاری برداشت محصولات جشن گرفته می‌شود.

می‌دونیم می‌تونیم بهش ضربه بزنیم و دوباره بالا بیاییم. اما اگر نتونی زمین زندگی رو لمس کنی، ترس بهت غلبه می‌کنه و از پا درت میاره. شاید بد نباشه پایین‌ترین نقطه‌ت رو پیدا کنی.»

من: «پایین‌ترین نقطه برای من چه حسی داره؟»

روان‌پزشک: «شاید ویرانی و انزوای بیشتری رو نسبت به الان حس کنی. می‌خوام کمی داروهات رو عوض کنم. داروی ضدافسردگی کمی روحیه‌ت رو بهتر می‌کنه، و می‌خوام یک مقداری هم داروهای پایدارسازی خلق برات تجویز کنم. تمرکزت چطوره؟»

من: «یک روز هست و یک روز نیست.»

روان‌پزشک: «این روزها زیاد گریه می‌کنی؟»

من: «دوشنبه گذشته وقتی داروم رو مصرف کردم خیلی گریه کردم. دیروز هم همین‌طور. فکر می‌کنم این هفته سه بار.»

روان‌پزشک: «به نظرم این چیزی که تو داری میگی کمی از افسردگی طبیعی متفاوت. در واقع یک اختلال کم‌توجهیه که در بزرگسال‌ها بروز می‌کنه؛ نشانه‌هایی مثل احساس خلأ، بی‌حوصلگی و کاهش تمرکز. یک چیزی برای این حالت هم تجویز می‌کنم.»

من: (فکر می‌کنم اینا حال روحی من رو داره کامل توصیف می‌کنه.) «ممنونم.»
روان‌پزشک: «در هر صورت از سفر لذت ببر. سری بعد که همدیگه رو دیدیم امیدوارم کمی راجع به خواهر بزرگتر و والدینت صحبت کنی، چون زیاد فرصت نشد درباره‌شون حرف بزنیم.»

من: «حتماً.»

سخن آخر: اشکالی ندارد، آن‌ها که با تاریکی مواجه نمی‌شوند هرگز قدر روشنایی را نمی‌دانند

معمولاً هر چیز مثبتی که در دستانم قرار می‌گرفت را به حساب نمی‌آوردم و از آن می‌گذشتم. وقتی می‌توانستم در کار سختی به موفقیت برسم، یا وقتی یک لباس زیبا می‌پوشیدم، فوراً با خودم می‌گفتم این موفقیت اصلاً ارزشی ندارد؛ این پیراهن چندان قدرتی ندارد. هیچ چیز از نظرم زیبا یا ارزشمند نبود. مشکل اصلی‌تر قانونی بود که روی افراد دیگر نیز اعمال می‌کردم. هرچه بیشتر یک نفر دوستم داشت، بیشتر از او خسته می‌شدم. البته شاید از دستش خسته نمی‌شدم، اما دیگر از چشمم می‌افتاد.

مشکل اصلی از عدم اعتماد به نفس و عزت نفسم است. به قدری خودم را کوچک و حقیر می‌دانم که سعی می‌کنم خودارزشی‌ام را در چشم دیگران پیدا کنم. اما از آنجا که این خودارزشی را قبول ندارم، پس راضی و خوشحالم نمی‌کند و در نتیجه از آن خسته می‌شوم. به همین دلیل است که شخص دیگری را پیدا می‌کنم و در نهایت می‌فهمم اینکه کسی دوستم داشته باشد خوشحالم نمی‌کند. اگر کسی که دوستش دارم من را دوست نداشته باشد، ویران می‌شوم. وقتی هم کسی دوستم دارد باز هم ویران می‌شوم. در هر دو صورت خودم را از چشم دیگران می‌نگرم. و در نهایت چیزی نصیبم نمی‌شود جز شکنجه دادن خودم.

همچنین فهمیده‌ام که اعتماد به نفس و عزت نفس پایینم باعث می‌شود نسبت به دیگران ظالمانه رفتار کنم. از آنجا که خودم را دوست ندارم، نمی‌توانم عشق کسانی که واقعاً عاشقم هستند را درک کنم. در نتیجه آن‌ها را آزمایش و امتحان می‌کنم: حتی اگر این کار رو انجام بدم، باز هم عاشقم هستی؟ این کار رو چطور؟ و این کار؟ حتی وقتی طرف مقابل من را می‌بخشد، باز هم نمی‌توانم بخشش او را درک کنم. و وقتی من را رها می‌کند و می‌رود، خودم را با این «واقعیت» که هیچ کس نمی‌تواند دوستم داشته باشد، عذاب و دلداری می‌دهم.

لعنت به این عزت نفس پایین. دیگر نمی‌خواهم روابطم را پیچیده کنم. از اینکه نمی‌توانم شادی و رضایت را در لحظه حال پیدا کنم و مدام با وسواس به گذشته نگاه می‌کنم، یا از روابط جدیدم انتظارات بالا دارم خسته شده‌ام. اما اگر دلیلش اعتماد به نفس پایین باشد، نمی‌دانم باید به کدام سمت حرکت کنم. به جایی رسیده‌ام که دیگر نمی‌توانم تفاوت بین دوست داشتن و دوست نداشتن کسی را تشخیص دهم. از اینکه مدام در جنگل گم شده باشم و هیچ راه حلی نداشته باشم خسته شده‌ام، از اینکه تا این حد اراده‌ام پایین است و بسیار ضعیف هستم.

روان‌پزشکم از من عذرخواهی کرد که نتوانست پاسخ یا روشی اساسی به من ارائه دهد. درست مانند شخصی که در یک چاه تاریک افتاده و باید دایره‌ای بسازد تا بفهمد که داخل چاه است، مطمئن هستم با تلاش فراوان می‌توانم بهتر شوم و چیزی شبیه به هشت ضلعی، یا حتی دوازده ضلعی بسازم تا شاید یک روز به شکل دایره در بیاید. روان‌پزشک به من گفته است که اشتباهات انباشته شده روی هم از من فردی قوی‌تر می‌سازد، اینکه دارم پیشرفت می‌کنم و کاملاً در حال درمان هستم و قادرم آن سوی دیگر سکه را نیز ببینم، اما متأسفانه سکه بیش از حد سنگین است، فقط همین.

آرزوی چه چیزی را دارم؟ می‌خواهم دوست بدارم و دوست داشته شوم. بدون هیچ‌گونه بدگمانی، با آرامش خاطر. همین. درست نمی‌دانم چگونه عشق بورزم و چگونه دوست داشته شوم، و همین قضیه آزارم می‌دهد. بعد از نوشتن آخرین جلسه درمانی‌ام، مدتی طول کشید تا سخن پایانی را بنویسم. فکر می‌کنم می‌خواستم

۱۱۵
نشان دهم که چقدر پیشرفت کرده‌ام. می‌خواستم این کتاب پایان باشکوهی داشته باشد. به نظرم این مناسب‌ترین روش برای پایان دادن به یک کتاب است.

اما با اینکه نسخه نهایی کتابم را می‌خوانم از این حس متنفرم که هنوز هم بین دو حس شادی و افسردگی در تردد هستم و نمی‌توانم معنای خاصی برایش پیدا کنم. بارها به کلینیک درمانی رفته‌ام. حالا اینجا هستم، سال‌ها بعد، قبل از آنکه خودم بفهمم زمان چگونه سپری شده است.

حالا که با دقت به خودم نگاه می‌کنم می‌بینم بخش‌هایی از من بهبود یافته و افسردگی و اضطرابم در روابطی که با دیگران دارم بسیار کمتر شده است. اما مشکلات دیگر این شکاف‌ها را پر کرده‌اند و تنها مقصری که تلاش‌های من را در جهت پیدا کردن مشکلاتم بی‌نتیجه گذاشته است، عزت‌نفس پایینم است. هنوز هم همان شخصی هستم که نمی‌تواند عاشقی خودش باشد و خودش را دوست داشته باشد.

اما طرز فکر دیگری هم دارم: روشنایی و تاریکی بخشی جدانشدنی از یک چیز مشترک هستند. خوشحالی و غم در طول زندگی مدام جایگزین هم می‌شوند، مانند حرکات یک رقص. بنابراین تا زمانی که ادامه دهم و تسلیم نشوم، لحظات اشک و لبخند را در کنار هم خواهم داشت.

در نتیجه این کتاب، بدون پاسخ اما با یک آرزو و امید به پایان می‌رسد. آرزو دارم دوست بدارم و دوست داشته شوم. می‌خواهم راهی پیدا کنم تا دیگر به خودم آسیب نزنم. می‌خواهم طوری زندگی کنم که بیشتر، خوبی‌ها را ببینم تا بدی‌ها. می‌خواهم باز هم به شکست خوردن ادامه دهم و در نتیجه مسیرهای بهتر و جدیدتری کشف کنم. می‌خواهم از موج احساساتی که در من خروشان است لفت ببرم، درست مانند امواج جاری در زندگی. می‌خواهم فردی باشم که قادر است در دل تاریکی راه برود و روزنه‌ای از نور خورشید را بیابد و بتواند با آن مدت‌ها سر کند. امیدوارم آن روز از راه برسد.

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

هنوز لحظه‌ای را به یاد می‌آورم که نویسنده، دستگاه ضبط صدایش را روشن کرد. او گفت وقتی به خانه می‌رسد یادش نمی‌آید چه حرف‌هایی بینمان رد و بدل شده است، بنابراین از من خواست تا اجازه دهم جلساتمان را ضبط کند. بدون اینکه به درخواستش فکر کنم موافقت کردم. اما وقتی فهمیدم صحبت‌هایم به عنوان یک درمانگر ضبط می‌شود، در انتخاب واژه‌ها بیشتر دقت می‌کردم. سپس نویسنده به من گفت که می‌خواهد از جلسات درمانمان یک کتاب بنویسد، و نسخه دست‌نویس را برای من بفرستد. از اینکه قرار بود دیگران چه فکری درباره‌ام بکنند نگران شده بودم. احساس عریان بودن داشتم، طوری که حتی دلم نمی‌خواست دست‌نویس را باز کنم و صفحه اولش را بخوانم. تنها زمانی کتاب را خواندم که به چاپ رسید، و صادقانه بگویم بیش از آنچه انتظارش را داشتم خجالت‌زده شدم چون از انتخاب بعضی از واژگان پشیمان بودم و دلم می‌خواست می‌توانستم کمک بیشتری به نویسنده کرده باشم.

از طرفی دیگر نوشته‌های او در این کتاب، بیش از جملات خشکی که من در جلسات درمانی روی چارت‌ها نوشته بودم انرژی و تشعشع ساطع می‌کرد. پیدا کردن حقایق و اطلاعاتی که در این کتاب بیان شده - افسردگی، اضطراب، بی‌حوصلگی و غیره - در جامعه امروز کار سختی نیست، اما برای بیماری که با شجاعت تمام

از آسیب‌های اجتماعی‌اش می‌گوید و به وضوح جزئیات تجربیاتش را روی دایره می‌ریزد، و در نتیجه به دنبال درمان می‌گردد و روند سخت درمان را طی می‌کند، چیزی نیست که بتوان به راحتی به عنوان درمان افسردگی در گوگل پیدا کرد.

این کتاب ثبت جلسات درمانی یک انسان معمولی و ناکامل است که با یک انسان معمولی و ناکامل دیگر تجربیاتش را به اشتراک گذاشته است و از قضا انسان معمولی و ناکامل دوم، یک درمانگر است. درمانگر نیز دارای نقص‌هایی است و جابرای پیشرفت دارد، اما زندگی تا بوده همین بوده؛ یعنی زندگی همه ما - حتی خوانندگان این کتاب - جای پیشرفت و بهبودی دارد. روی صحبت‌م با خوانندگانی است که شاید افسرده هستند و از نظر روحی در حالت ویرانی به سر می‌برند، و یا روزهای خود را در اضطراب می‌گذرانند: امیدوارم شما به ندای درونتان گوش دهید، چرا که قلب انسان حتی وقتی می‌خواهد بمیرد، باز هم دوست دارد دوکبکی بخورد.

پی نوشت: بازتابی بر زندگی بعد از درمان

سم شادی

مادر من همیشه فکر می کرد احمق است و هیچ اعتماد به نفسی ندارد. او در جملاتش معمولاً خود را سرزنش می کرد: «تو آدرس دادن خیلی خنگم. چقدر احمقم. وقتی بقیه حرف می زنن منظورشون رو نمی فهمم. اصلاً اعتماد به نفس ندارم. نمی تونم هیچ کاری رو انجام بدم.»

محال بود به یک طریقی جا پای او نگذاریم و اخلاقش را به ارث ببریم. من و خواهرانم بیشتر درون گرا هستیم تا برون گرا، و همگی اعتماد به نفس پایینی داریم. وقتی کوچکتر بودیم اوضاع بسیار بدتر بود و هر سه ما از کوچکترین چیز می ترسیدیم و هراس داشتیم. مادر من مدام به نقص های ما اشاره می کرد، بدون اینکه روی صحبتش با شخص خاصی باشد، و می گفت: «این یکی که به خاطر اگزا ما هیچ اعتماد به نفسی نداره.»

پس به طور طبیعی احساس شرم و خجالت آهسته آهسته به من تزریق شد. وقتی بزرگ شدم آرزو داشتم اعتماد به نفس داشته باشم و بتوانم عقاید مرا بیان کنم. دیگر دلم نمی خواست هراس داشته باشم. وقتی از مادر من پرسیدم چرا آنقدر اعتماد به نفسم پایین است، می گفت: «منظورت چیه؟ بس کن! یک کم اعتماد به نفس داشته باش.» اما من به این حرفش می خندیدم. انگار خودش متنفر بود از اینکه این بخش از

خصوصیت اخلاقی اش را به ما تزریق کرده بود و به همین دلیل همیشه از اشتباهات ما عیبانی می شد. می خواست ما با استعداد باشیم، اما ما هیچ استعدادی نداشتیم. می خواست در جمع خوب صحبت کنیم، اما نمی توانستیم. می خواست کارهایی را که خودش نتوانسته بود انجام دهد، انجام دهیم؛ مثلاً مهماندار هواپیما شویم، یا کلاس رقص جاز برویم. باز هم خدا را شکر که این چیزها را به ما تحمیل نمی کرد.

در برهه ای از زمان با شنیدن این حرف که شاد باش، اعتماد به نفس داشته باش، ترس! عصبی می شدم. همیشه انسانی درون گرا و کمرو بودم و معمولاً به خاطر همین کمرویی در مدرسه و محل کار به دردسر می افتادم. پروژه های گروهی و جلسات مو به تم سیخ می کرد. به محض اینکه با خودم فکر می کردم دیگر به حد کافی تجربه پیدا کرده ام و آمادگی لازم را دارم، با موانع بیشتری روبه رو می شدم - افراد جدید، کار جدید، موضوعات جدید و مکان های جدید. مانند یک بازی که مهم نیست چند دیوار را خراب کنی، چون باز هم آن سو دیوار دیگری در انتظارت ایستاده است.

جالب اینجاست دلگرم کننده ترین جملاتی که می شنیدم از این قرار بودند: «چرا سعی داری شجاع باشی؟ چرا سعی داری اعتماد به نفس رو بیشتر کنی؟ زندگیت رو جلو ببر و هر حسی که داری رو تجربه کن. نیازی نیست شادی کنی.»

اگر سعی کنم خودم را چیزی که نیستم نشان دهم در نهایت دستم رو می شود. اصلاً از تظاهر کردن به چیزی که نیستم متنفرم. هیچ چیز بدتر از این نیست که یک فرد ترسو، تظاهر به شجاعت کند (البته تظاهر به شجاع بودن کاملاً متفاوت است با تلاش برای شجاع بودن). تظاهر کن که اعتماد به نفس داری: چه نصیحتی احقانه تر از این به فردی که اعتماد به نفس ندارد. چه گمراهی بزرگی که به شخصی که می ترسد بگویند نترسد و چه چیزی رقت انگیزتر از فرد ضعیفی است که تظاهر به قوی بودن می کند؟

به همین دلیل است که وقتی در دانشگاه سخنرانی داشتم همیشه به همکلاسی هایم هشدار می دادم و می گفتم: «انقدر موقع سخنرانی استرس می گیرم که صورتم قرمز می شه. اصلاً توی دبیرستان بهم لقب صورت قرمزی داده بودن. احياناً اگر دیدین، صدمه تم داره به رنگ گوجه در میاد لطفاً نترسین.» همکلاسی ها به

حرف می‌خندیدند و جالب اینجاست که بدون فرمز شدن صورتم سخنرانی به پایان می‌رسید.

گاهی که زمان سختی را سپری می‌کنم و شخصی به من می‌گوید: «بیخیال! شاد باش!» دلم می‌خواهد گردنش را بشکنم. دوست دارم به او بگویم فقط دستم را بگیر، همراه من غمگین یا عصبانی باش، یا اگر تو هم موقعیتی شبیه من را تجربه کرده‌ای تجربه‌ات را با من در میان بگذار و بگو که در نهایت این هم می‌گذرد. این گونه ارتباط و احساس همدردی روابط را محکم‌تر می‌کند.

امروز با نویسنده اولین کتابی که وظایف چاپ کتابش به من محول شده است قرار دارم. این اولین باری است که چنین کاری انجام می‌دهم، و باید به او توضیح دهم که چطور کتابی بنویسد، و روند کار به چه صورت است. باید مراقب حرف‌هایم باشم و در عین حال عادی به نظر برسم چون این کاری است بین دو نفر. رئیس کل جلسه را زیر نظر خواهد داشت. معمولاً در چنین مواقعی می‌ترسم و اعتماد به نفسم پایین می‌آید اما نمی‌خواهم آن را مخفی کنم. البته قرار نیست روی حسی که دارم پافشاری کنم اما از طرفی هم نمی‌خواهم به خودم فشار بیاورم و با صدای بلند صحبت کنم، و طوری تظاهر کنم که انگار خیلی اعتماد به نفس بالایی دارم. چون واقعاً این طور نیست. فقط می‌خواهم تا حد امکان صادق باشم و خود واقعی‌ام را نشان دهم. این اولین باری است که این وظیفه به من محول شده، پس قطعاً نمی‌توانم آن را بدون نقص انجام دهم. باید مدام به خودم بگویم که حتماً دفعه بعد بهتر انجامش می‌دهم. همچنین باید خودم را با این جمله آرام کنم که اوضاع خوب است، نیازی نیست الکی خوشحال باشم.

گاهی نصیحت «شاد باش! شجاع باش» مثل سم روح و روان انسان را فاسد می‌کند. به یاد داشته باشید که پرفروش‌ترین کتاب‌های خودیاری و مقالات ده سال گذشته حرفی از شلاق زدن و خودسرزنی نمی‌زنند، بلکه درباره بهبودی و تسلی خود هستند. کامل نبودن و عجیب بودن کاملاً عادی است. نیازی نیست تظاهر به شادی کنیم. امروز یا اوضاع خوب می‌گذرد یا خوب نمی‌گذرد. در هر دو صورت یک تجربه است و هیچ اشکالی ندارد.

باید نگاهم را برگردانم

هر زمان خود اگاهی ام لبریز می شود یا احساس نگرانی، ناراحتی، خشم، یا ترس روی دوشم سنگینی می کند با خودم می گویم: باید نگاهم را برگردانم. فکر می کنم دیگر به این درک رسیده ام که این جنگ مدام درونی، هرگز نمی تواند به من کمک کند تا حس بهتری نسبت به خودم داشته باشم. و چقدر خسته کننده است که کل انگیزه ها و اهداف دنیا را روی دوش حمل کنی. بنابراین نگاهم را برگردانم. از ناامیدی به امید، از ناراحتی به راحتی، از جزئیات به کلیات: از چیزهای مفیدی که حال را خراب می کند به چیزهای مفیدی که زیبایم می کند.

به محض اینکه نگاهم را برگردانم، جنبه های جالب تر زندگی را می بینم و نگاهم، رفتارم را هدایت می کند و رفتارم، زندگی ام را تغییر می دهد. می فهمم که نمی توانم به تنهایی تغییر کنم. آنچه واقعاً باعث تغییر می شود، مخلوقات بی شمار این جهان است که نگاهم به آنها معطوف می شود. وقتی نگاهم را برگردانم یاد می گیرم هستی های زندگی می تواند پر از ادراک و آگاهی باشد.

وظیفه زندگی

سرم پر از نوشته‌های خوبی است که به ذهنم می‌رسد، اما پیدا کردن افراد خوب کار سختی است. چرا که تبدیل شدن به یک انسان خوب (ایده‌آل من از خوب بودن) روند بسیار سختی است. جدا از شخصیتی که هرکس با آن متولد می‌شود، تغییر افکار و رفتاری که سال‌ها با آن خو گرفتیم بسیار دشوار است. به همین دلیل است که وقتی یک نفر نصیحت می‌کند و می‌فهمم چقدر نصیحتش خوب و مفید است، نمی‌توانم بیشتر از ده روز به آن عمل کنم. کلام و رفتار انسان‌ها بسیار متفاوت است، هرچند می‌توان کلام را به راحتی پنهان کرد اما پنهان کردن رفتاری که در ضمیر ناخودآگاه یک نفر ثبت شده تقریباً غیرممکن است.

بیشتر افراد نمی‌توانند طوری زندگی کنند که حرف و عملشان یکی باشد. مهم نیست چقدر کتاب می‌خوانند یا سعی می‌کنند چیزی را به یاد بیاورند، مشکل اینجاست که همیشه به الگوهای قدیمی خود برمی‌گردند. من عاشق افرادی هستم که اشتباهات گذشته‌شان را پذیرفته‌اند و ثابت کرده‌اند که رفتارشان تغییر کرده است.

شاید به همین دلیل است که وقتی سخن آن دسته از افرادی را که همیشه حرف‌های خوب می‌زنند می‌خوانیم، احساس خوبی نداریم. کم پیش می‌آید کسی را پیدا کنیم که حرف و عملش یکی باشد. جالب اینجاست که حتی وقتی چنین شخصی را می‌یابیم باز هم احساس راحتی نمی‌کنیم. در کنار آن‌ها احساس کوچکی می‌کنیم و می‌ترسیم ذات واقعی ما را ببینند و به چشم حقارت به ما نگاه کنند. شاید

به همین دلیل است که من با افراد ساده و بی غل و غش راحت تر هستم. در حال حاضر احساس معلق بودن دارم، که اصلاً حس خوبی نیست. من افسرده و بدبخت به دنیا آمده‌ام. افکار و بینش پر قدرتی ندارم. تنها چیزی که در آن بحر دارم پشیمانی و خودسرزنی است. شاید بتوانم روی این دو حس، کلید مکث را فشار دهم، اما نمی‌توانم کامل متوقفش کنم. با تمام مغزم درکش می‌کنم اما به سختی می‌توانم رفتارم را اصلاح کنم. من طرفدار حقوق زنان و مخالف تبعیض نژادی هستم، اما وقتی یک خارجی از کنارم رد می‌شود، از او رو بر می‌گردانم و وقتی چشمم به زنی می‌افتد که به دلایل سیاسی آرایش نمی‌کند، با نفرت نگاهش می‌کنم. این دورویی عذابم می‌دهد.

اما هیچ کدام از این احساسات ریشه در سرزنش کردن خودم یا نفرت از خود ندارد. فقط کافی است بپذیرم که جا برای پیشرفت دارم، و این لحظات را به عنوان فرصت‌هایی مداوم برای خودشناسی در نظر بگیرم، اینکه بدانم حس شادی و شرم در یادگیری چیزهای جدید همزمان در من وجود دارد و مرا قدم به قدم به سمت تغییر نزدیک می‌کند.

نمی‌توانم یک‌شبه به فردی تبدیل شوم که به او غبطه می‌خورم. این کار محال است. تنها راه بهتر شدن این است که روش خودم را آهسته آهسته جلو ببرم، هر چند مشقت‌آور باشد. باید قضاوت‌هایم را به تأخیر بیندازم و خودم را به هیچ کاری مجبور نکنم. باید قضاوت‌ها و احساسات بی‌شماری را که در من جاری می‌شود بپذیرم. سرزنش کردن خودم نمی‌تواند از من شخص بهتر و باهوش‌تری بسازد. فکر می‌کنم دارم یاد می‌گیرم چگونه زندگی را همان‌طور که هست بپذیرم. پذیرفتن وزن‌های روی دوشمان و گذاشتن آن‌ها روی زمین حالتی گذرا ندارد. کاری است که باید تا آخر عمر انجامش دهیم. باید خود کوچک و حقیرم را همان‌طور که هستم ببینم و درک کنم که طرف مقابلم هم دارد تمام تلاشش را می‌کند. نباید همان‌گونه که خودم را قضاوت می‌کنم، دیگران را نیز با سنگدلی قضاوت کنم. نباید دیگران را ختم کنم تا متناسب با قوانین من شوند. باید بپذیرم هر آدمی یکی دو نقص دارد، و اول از همه نقص‌های خودم را ببینم.

دیگر نباید از خودم انتظار کامل بودن داشته باشم. بهترین کاری که می‌توانم انجام دهم این است که هر روز چیزهای جدید بیاموزم و از آن‌ها آگاهی بگیرم.



بحث عشق

حالا که به گذشته نگاه می‌کنم می‌بینم تصمیمات زیادی بر پایه عشق گرفته‌ام. لحظاتی بوده‌اند که از دودوتا چهارتا کردن دست برداشته‌ام و تنها به ندای قلبم گوش داده‌ام و آن را انتخاب کرده‌ام. از منطقم فقط در دانشگاه و سرکار استفاده می‌کردم. در این دو حوزه اولین انتخابم قدرت و پول بود، که آن را به رؤیاها و حتی نوشتن ترجیح می‌دادم، چون گاهی زندگی انتخاب دومین مقوله مهم را هم غیرممکن می‌کند.

با افرادی که دوستشان دارم نیز همین‌گونه پیش می‌روم. نور چشمانشان را دوست دارم، علاقه و شجاعتشان به شیرجه زدن در عشق را دوست دارم. تا به حال نشده کسی را با نیمی از قلبم دوست داشته باشم و با خودم بگویم همین میزان عشق برایم کافی است. با اینکه فرد منفعلی هستم اما همه چیزم را به اشتراک می‌گذارم. شاید به دلیل همین تمایلات است که نمی‌توانم آینده‌ای روشن و دقیق تصور کنم و برنامه‌ای مفصل داشته باشم.

در ملاقات کردن با شخصی که قلبت را به تپش می‌اندازد، نوشتن چیزی که قلب دیگران را به تپش می‌اندازد، گوش دادن به موزیک و تماشای فیلمی که عشق را به تصویر می‌کشد - همیشه در همه چیز دوست داشته‌ام عشق به من انگیزه دهد و محرکم باشد. اگر منطق خالص راهش را بین این فضاها خالی باز کند، من نور و راحتی زندگی را از دست می‌دهم. به همین دلیل است که می‌خواهم فردی احساسی باشم، حتی اگر به معنای کم شدن عقل و منطقم باشد. دوست دارم

دستان کسی که مانند من همین حس را دارد بگیرم و با او قدم بزنم. سخت است که بگویم عقل بر احساس ارجحیت دارد یا احساس بر عقل، اما می دانم از دو جنس کاملاً متفاوت هستند. و اگر بخواهم از یکی بیشتر از آن یکی لذت ببرم، قطعاً عشق و احساس را ترجیح می دهم.



انزوا مکانی بسیار خاص است

چشم‌هایی روی دیوار هستند. همچنین داخل گوشی غریبه‌ها. روی دیواره‌های محل کار. در هوایی که لابه‌لای کوچه‌ها در جریان است. به محض اینکه انزوا چشمش را باز می‌کند، ترس نیز صورت خود را نمایان می‌کند، و هزاران چشم در تاریکی به من چشمک می‌زنند، در حالی که کلام و رفتارم را به دقت زیر ذره‌بین گرفته‌اند.

از نظر من انزوا، یک آپارتمان یک‌خوابه است، زیر پتویی که کاملاً اندازه بدنم است، زیر آسمانی که هنگام قدم زدن به آن خیره شده‌ام، حسی بیگانه که وسط یک مهمانی به سراغم می‌آید. انزوا در خودسرزنی من نمایان می‌شود، در لحظاتی که دستانم با بی‌قراری در جیبم تکان می‌خورند، در خلع آپارتمانم هنگامی که صدای ضبط‌شده‌ام را گوش می‌دهم، وقتی به طور تصادفی چشمانم در کافه به دوردست‌ها خیره می‌شوند، وقتی علی‌رغم ترسی که از خیره شدن به دیگران دارم می‌بینم اصلاً کسی حتی به من توجه هم نمی‌کند. آیا تمام این انزوایی که از این مکان‌ها به تصویر کشیدم، می‌تواند به یک نقاشی خاص تبدیل شود؟ این وظیفه و مزیت همه نقاش‌هاست.

رنج و تسلی

وقتی به عشق، کار یا هر چیز دیگری فکر می‌کنم، اغلب این افکار به ذهنم می‌رسد که ای وای، اشتباه کردم، باید آگاهانه‌تر رفتار می‌کردم و این هم رنجم می‌دهد هم تسلی. این فکر رنجم می‌دهد که هرگز نمی‌توانم به گذشته برگردم و اصلاحش کنم و این فکر تسلی‌ام می‌دهد که دوباره هرگز این اشتباه را تکرار نخواهم کرد. اگر اتفاق مربوط به محل کارم باشد تسلی بزرگتر است، اما اگر مربوط به عشق باشد، رنج بزرگتر خودش را نمایان می‌کند. چون وقتی به این درک می‌رسم که باید بهتر با آن شخص رفتار می‌کردم، لحظه‌ای است که او دیگر کنارم نیست.

هیچ فایده‌ای ندارد به آن صدف خالی از عشق که دیگر گذشته است بچسبی، سعی کنی دوباره قلبی را تصاحب کنی که هرگز برنمی‌گردد، یا اجازه دهی پشیمانی تو را از درون بخورد.

در آن روزها من می‌خوانم. چون هیچ عذابی بالاتر از چرت و پرت گفتن درباره حسی پابرجا که به شخص دیگری داری نیست. حرف زدن فقط دایره‌ای بی‌معنی از احساسات به وجود می‌آورد، هم برای من و هم برای شنونده. اما کتاب‌ها متفاوت هستند. معمولاً به دنبال کتاب‌هایی می‌روم که شبیه دارو هستند، که با موقعیت و افکار من جور درمی‌آیند، و آن‌ها را بارها و بارها می‌خوانم تا وقتی که صفحات کهنه و پاره شوند، زیر همه چیز خط کشیده باشم، و کتاب هنوز چیزی برای ارائه به من داشته باشد. کتاب‌ها هرگز از من خسته نمی‌شوند و لحظه‌ای که یک راه حل به من ارائه می‌دهند، با آرامش منتظر می‌مانند تا کاملاً بهبود یابم. این یکی از بهترین ویژگی‌های یک کتاب است.

زندگی بدون معرف

نشریه‌ای که در آن کار می‌کنم قرار است به زودی کتاب جدیدی از یک نویسنده محبوب چاپ کند. ویراستار مسئول این کتاب اواسط فوریه یک جلسه ایده‌پردازی با نویسنده کتاب گذاشته و از من خواسته تا اگر می‌توانم در این جلسه شرکت کنم. با توجه به اینکه نویسنده بین مردم محبوبیت دارد، من را تشویق کرده و گفته چون جوانی بیست و چندساله هستم حتماً ایده‌های تازه و خلاق دارم و بهتر است در جلسه حضور بیابم.

فرصت شرکت کردن در این جلسه من را سر شوق آورد، اما وقتی شنیدم «جوان» خطابم کرد قلبم در دهانم آمد. نگران شدم؛ چطور باید ایده‌های جدیدی ارائه دهم که تا به حال کسی نشنیده باشد؟ جوان واژه‌ای است که هنوز هم دنبالم می‌آید و وقتی انتظارش را ندارم به من پشت پا می‌زند.

وقتی با یکی از دوستانم در این باره حرف زدم با صدای بلند تعجبش را اعلام کرد که چرا همیشه واژه جوان با یک چنین مضامینی همراه است. ایده‌های خوب همیشه از افراد مسن‌تر و با تجربه‌تر می‌آید و به هر حال نظرات افراد مختلف سر یک میز بهتر از ایده و نظر یک نفر است. به نکته خوبی اشاره کرد. همیشه مقابل خودمان یک سری معرف‌ها قرار می‌دهیم و من هم از آن مستثنی نیستم. «جوان» صفت توصیف‌گری نیست که تا آخر عمر همراه من بماند، اما تمرکز من در اینجا، روی انتظاراتی است که پشت این واژه وجود دارد. درست مانند مدرسه یا رشته تحصیلی‌ات در دانشگاه. این انتظار که تمام دانشجویان نگارش خلاقانه جملات زیبا می‌نویسند و تمام دانشجویان زبان انگلیسی به راحتی انگلیسی صحبت می‌کنند،

بازدارنده است. در واقع فشاری غیرضروری ایجاد می‌کند.

همچنین به همین دلیل است که معمولاً آنچه در دانشگاه خوانده‌ام را رو نمی‌کنم، البته اگر بتوانم جلوی خودم را بگیرم. خواهر بزرگترم هم همین مشکل را داشت. او در دانشگاه هنر سنول در رشته خوانندگی تحصیل کرده بود، در نتیجه اگر می‌توانست اجرای خوبی داشته باشد او را نادیده می‌گرفتند، چون همه می‌گفتند به‌خاطر دانشگاهت باید همچنین اجرایی داشته باشی، اما اگر بدشانسی می‌آورد و اجرای خوبی نداشت، سخت مورد انتقاد قرار می‌گرفت. او هم همیشه از قضاوت‌های دیگران می‌ترسد. بیشتر مردم این‌گونه فکر می‌کنند. به همین دلیل است که نمی‌توانیم از رشته تحصیلی‌ای که انتخاب خودمان بوده و عاشقش بودیم لذت ببریم. به همین دلیل است که برخی نزدیک‌ترین سوراخ موش را پیدا می‌کنند تا در آن قایم شوند، به جای اینکه فرصت داشته باشند علایق خود را پرورش دهند. امروز اطلاعات مربوط به رشته تحصیلی و شغل را در فیسبوک پاک کردم، چون می‌خواستم معرف‌هایی که پشت اسمم قرار می‌گیرد را از بین ببرم. درست است که ذکر نام دانشگاه و شغل کمی احساس برتری به من می‌داد، اما باعث می‌شد حس ناامنی هم داشته باشم. از پذیرش این واقعیت متنفرم که با وجود رشته تحصیلی‌ام نویسنده خوبی نیستم، و با اینکه در یک نشریه کار می‌کنم، تمام کتاب‌ها را نخوانده‌ام. این معرف‌ها هرگز نمی‌توانند تمام جنبه‌های یک شخص را توصیف کنند. یکی از اشخاصی که به او در محل کار حسادت می‌کنم - یک تصویرگر فوق‌العاده و نویسنده‌ای قهار است، زندگی عاطفی بسیار غنی و پرکاری دارد، زیباست و شخصیت جذابی دارد - از یک دانشگاه استانی فارغ‌التحصیل شده است. از اینکه سعی می‌کردم با مقایسه کردن مدرک آکادمیک خودم با مدرک او احساس حقیر بودنم را کم کنم، شرمنده هستم. مدام با خودم می‌گفتم: پس اون‌طور که فکر می‌کردم به دانشگاه پراوازه‌ای نرفته، و با همین فکر سعی می‌کردم تا جای ممکن نسبت به او احساس برتری کنم.

حتی با اینکه از روند افکار منفی در ذهنم مطلع هستم، هنوز هم حس می‌کنم دیگران من را از طریق معرف‌هایی که به من عطا شده می‌نگرند. و هنوز هم نمی‌توانم

از چشم آن‌ها فرار کنم. وقتی فهمیدم شخصی که به او حسادت می‌کردم به یک دانشگاه رده‌پایین می‌رفته، خیالم راحت شد، و وقتی شنیدم شخصی که حس نمی‌کردم آدم حسابی باشد به چه دانشگاهی رفته، ناگهان او را باهوش‌تر از خودم در نظر گرفتم، و همین خودسرزنشی‌هاست که من را به عذاب وجدان می‌اندازد و به فکرهای مسخره‌ام دامن می‌زند. واقعاً دلم می‌خواهد خودم را عوض کنم. فکر می‌کنم می‌توانم تغییر کنم. حالا دیگر نمی‌دانم صمیمی‌ترین دوستانم در محل کار در کدام دانشگاه درس خوانده‌اند. حتی حس می‌کنم دلم نمی‌خواهد بدانم. البته کامل تغییر نکرده‌ام اما حس می‌کنم کم‌کم در شرف تحول هستم. می‌خواهم روی بخش‌های در حال تغییر تمرکز کنم و امیدوار باشم. امیدوار روزی از راه برسد که همه ما بدون در نظر گرفتن معرف‌ها حس خوبی به خودمان داشته باشیم.



خواب

در گذشته، خوابی می دیدم. مادر و خواهر بزرگترم در آن بودند. البته کسان دیگری هم بودند، اما آن‌ها را به یاد نمی آورم. در این رویا می خواهم از مادرم که جوان شده است عکس بگیرم. دوربینم را بالا می آورم اما مادر در قاب دوربین جا نمی شود. چون گذشته، گذشته است. چون ما تنها برای مدت کوتاهی در این فضا هستیم، و سپس ناپدید می شویم. حتی نمی توانیم صورت خود را در عکس محصور کنیم. این خوابی است که در گذشته همیشه می دیدم.

اما در خواب به ما خوش می گذشت. با اینکه نمی توانستیم خوشی هایمان را ضبط کنیم تا بعداً به یاد بیاوریم، شاد بودیم چون در کنار هم بودیم. صحنه بسیار خیره کننده بود. من و خواهرم دختر بچه بودیم، و مادرم بدون کوچکترین چین و چروکی روی صورتش. حالا که دارم این‌ها را می نویسم خاطره آن خواب در ذهنم کمرنگ شده و دیگر نمی توانم صورتش را ببینم. ای کاش می توانستم دوباره صورت جوان مادرم را ببینم، صورتی شاد و درخشان. خوابی غمگین اما زیبا.

دیگر داستان هایش ته کشیده اند. و اینکه فکر می کنم دیگر تا مدت ها نتوانم به تنهایی سفر کنم.

به هر حال ما به قدم زدن ادامه دادیم و به یک مرکز اجتماعات رسیدیم که یک فستیوال در آن برگزار می شد. افراد مسن زیادی در آن فستیوال شرکت کرده بودند. من مادر بزرگ را بغل کردم و به او گفتم: امیدوارم بهت خوش بگذره و سپس برگشتم. وقتی چرخیدم دیدم هنوز دارد به من دست تکان می دهد. ان قدر به او نگاه کردم تا در دور دست ها به یک نقطه تبدیل شد.

مکالمه ای که روز قبل با هم داشتیم را به یاد می آوردم: مادر بزرگ شادترین لحظه زندگیت تا الان کی بوده؟ و او گفت که هر روز تنهاست، پس چگونه می تواند لحظه شادی داشته باشد.

با خجالت پرسیدم: «خوشحال نیستی که من اینجام؟»

جواب داد: «معلومه. خیلی راضی ام که تو اینجایی.»

ادامه دادم: «ولی خوشحال نیستی؟»

«راضی بودن همون خوشحال بودن.»

هر وقت به مادر بزرگ فکر می کنم قلبم درد می گیرد و از این حس متنفرم، چون چیزی شبیه به دلسوزی است. اما تصمیم گرفتم با عشق به او فکر کنم چون وقتی ای عشق در میان باشد، این احساسات اجتناب ناپذیر می شوند.

مادر بزرگ

مادر بزرگ هیچ وقت زیاد حرف نمی زند. هیچ وقت هم از کسی بد نمی گوید. یکبار از او پرسیدم از شماره صفر تا صد به پدرم که دامادش است چه عددی می دهد، و او از من پرسید من چه عددی به پدر می دهم؛ من هم با اعتماد به نفس تمام به پدرم صفر دادم. مادر بزرگ لبخند زد و از سؤالم طفره رفت، که باعث شد از او بپرسم: اگر با یک مردی شبیه پدر بیام و بهت بگویم می خواهم باهاش ازدواج کنم، بهم اجازه میدی؟ و در نهایت جواب داد... ابداً. او واقعاً بامزه است.

زمانی که با مادر بزرگ زندگی می کردم یک روز با هم به مرکز شهر رفتیم. وقتی در خیابان های سونچون^۱ با هم قدم می زدیم مادر بزرگ از من پرسید: «حتماً اینجا حوصلهت سر می ره. فکر کنم همش دلت می خواد از این جا بری، درسته؟» من به او اطمینان خاطر دادم که اصلاً این طور نیست و برایش مختصر توضیح دادم که دلیل ماندن پیش مادر بزرگ این است که بعید می دانم بتوانم دوباره تنهایی سفر کنم. شاید از روی عذاب وجدان بود، اما مدام تأکید می کردم که حوصله ام سر نرفته و نمی خواهم آنجا را ترک کنم. اما راستش را بخواهید مادر بزرگ زیاد هم اشتباه نمی کرد. در واقع هر وقت با او صحبت می کنم خیلی زود مکالمه ما به سکوت ختم می شود. در جایی که او زندگی می کند کار چندانی برای انجام دادن نیست. من هم نمی خواهم وقتی کنارش هستم سرم را در گوشی بیندازم. می خواهم با او حرف بزنم. او همیشه برایم داستان های جالبی تعریف می کند، اما فکر می کنم این روزها

کلیشه و دروغ‌های احمقانه

بعد از جلسه خوش‌آمدگویی شرکت‌مان، به طور اتفاقی با مدیرعامل برخورد کردم. معمولاً از بزرگسال‌ها می‌ترسم (با اینکه خودم دارم بزرگسال می‌شوم) و از بزرگسال‌های با نفوذ حتی بیشتر می‌ترسم. بنابراین می‌توانید تصور کنید هنگام دیدن مدیرعامل چه ترس بزرگی وجودم را فرا گرفت. او از من پرسید اهدافم برای سال جدید چیست، و وقتی کمی مکث کردم، با صدای بلند گفت که نکند از نظر من هدف یک کلمه تجملی است. به همین دلیل گفتم اولین هدفم برای سال جدید این است که بدن و ذهنی سالم بسازم. و چون فکر می‌کردم باید چیزی هم درباره شغلم بگویم، اضافه کردم که آرزو دارم یکی از پرفروش‌ترین کتاب‌ها را ویرایش کنم. اما چرا از این پاسخ خجالت کشیدم؟ چون خیلی کلیشه‌ای و احمقانه بود. مشخص است. اصلاً به کتاب‌های پرفروش علاقه ندارم. فقط می‌خواستم مکالمه در سریع‌ترین زمان ممکن تمام شود و اگر می‌گفتم هدفم این است که کتاب‌های خوبی منتشر کنم، حتماً مکالمه ادامه پیدا می‌کرد و از من می‌پرسید از نظرم یک کتاب خوب چه ویژگی‌هایی دارد. اما پاسخم خجالت‌آور بود. واقعاً دلم می‌خواست می‌توانستم فرد صادقی باشم. به کسانی که به این سؤالات، خالصانه و بدون فریب جواب می‌دهند غبطه می‌خورم.

خاله‌ام

دیروز مادرم برای چکاپ ماهیانه به بیمارستان رفت. قرار بود مادر بزرگ هم به سنول بیاید. مادر همیشه از محیط‌های ناآشنا واهمه داشت، و تصور اینکه مادر و مادر بزرگ در بیمارستان‌های بزرگ گم شوند، آنقدر ناراحت‌م کرد که مجبور شدم یک نصف روز مرخصی بگیرم و همراهشان بروم.

مادر بزرگ هر سه ماه یکبار برای چکاپ به بیمارستان می‌رود تا نسخه‌هایش را تمدید کند. در محل سکونتش بیمارستان بزرگی وجود ندارد. اوایل به بیمارستانی در آنسان^۱ می‌رفت، سپس به بیمارستانی در ناحیه یونگدونگپو^۲ در سنول و حالا هم این همه راه تا ایلسان^۳ در حومه‌های شمالی می‌رود. هر سه ماه یکبار خاله کوچکم مادر بزرگ را به ایلسان می‌برد، سپس مسئولیتش به خاله بزرگترم واگذار شد و سپس به مادرم.

خاله‌ام، گوارا^۴، که حوالی ایلسان زندگی می‌کند تلفن را جواب نمی‌دهد. مادرم علتش را نمی‌داند، و مادر بزرگ ناراحت است چون می‌گوید شاید خاله نمی‌خواهد خودش را درگیر مادر بزرگ کند. مادرم سردرگم است. من از کوره در رفتم. آخر مادر بزرگ که هفته‌ای یکبار نمی‌آید. او فقط هر سه ماه یکبار می‌آید. اما کم‌کم چیزهای بیشتری از خاله به ذهنم رسید. او تنها کسی بود که خیلی

کتاب می خواند، همیشه از مادر بزرگ مراقبت می کرد، از بچه های خواهر و برادرهایش مراقبت می کرد، و حالا از خانواده فاصله گرفته است.

خاله گوارا برای من و خواهرهایم آدم بسیار خاصی بود. هر زمان به ماشین نیاز داشتیم او به جای پدرم، ما را می رساند و طوری درباره جهان با ما حرف می زد که برای بچه ها قابل فهم باشد. هر زمان پدر، مادرمان را کتک می زد، به جای اینکه به خاله بزرگمان زنگ بزنیم، با گریه به خاله گوارا زنگ می زدیم، با این که هر دوی آنها در یک فاصله از خانه ما زندگی می کردند. با فکر کردن به گذشته یادم افتاد خاله گوارا پشت و پناه و مایه دلخوشی ما بود. او ما را بهتر از مادرمان می فهمید. او مادر دوم ما بود.

این خاطرات باعث می شود فکر کنم در بعضی موارد جمله «او تغییر کرده است» بی معناست. بالاخره به این درک رسیدم که نباید انتظار داشت همه همیشه یک جور باشند و یک کار خاص را به طور مداوم انجام دهند. چون شاید بار بزرگی روی دوششان باشد.

وقتی زندگی برای یک نفر فقط تبدیل به زنده ماندن می شود، وقتی تلاش برای زنده ماندن تمام وقت و انرژی را می گیرد و نیرویی باقی نمی گذارد تا به نیازهای دیگر بررسی، و وقتی زمان آنقدر سریع می گذرد که هرآنچه در طلبش بوده ای خشک و فاسد می شود، نمی توان از کسی انتظار داشت همان گونه که قبلاً زندگی می کرده مسیرش را ادامه دهد و کماکان بار روی دوشش را حمل کند.

زندگی خاله گوارا در حالی گذشت که ما توجه کافی به آن نکردیم، و گذاشتیم زندگی اش از دستمان در رود. من از این امر مطمئن هستم. وقتی ما امیدمان را در زندگی از دست می دهیم، سنگ محک های بسیار دیگری در زندگی از دستمان در می رود. دیگر نمی خواهیم هیچ کاری انجام دهیم، بخشی از چیزی باشیم، یا حتی دیگر با کسی باشیم. تمام تمایل ما برای روابط از بین می رود و کاملاً منزوی می شویم.

به محض دریافت این آگاهی فهمیدم من باید بیش از هر کس دیگری به این قضیه پی می بردم، چون زندگی او را بیش از دیگران می شناختم. اما متأسفانه از

دستش عصبانی شدم که چرا کنار خانواده‌اش نیست و از مادرش مراقبت نمی‌کند. سعی کردم جلوی شرمندگی‌ام را بگیرم اما خیلی سریع در بدنم پخش شد و روز بعد به نوعی دل‌آشوبه فیزیکی تبدیل شد، چیزی شبیه به تنبیه.

ربکا سولنیت^۱ در کتاب دوردست در همین حوالی^۲ می‌گوید احساس همدردی یک نوع تصور است. اگر من دانه‌اش را در وجودم نکارم، هرگز رشد نمی‌کند. به همین دلیل است که برخی از افراد هرگز نمی‌توانند زندگی دیگران را درک کنند. اما تنها راه خلق کردن چیزی در درونمان، این است که آن را تصور کنیم. تو باید همدردی را یاد بگیری و تصور کردن را بیاموزی.

در گذشته همدردی کردن برایم سخت بود و چشمم را روی چیزهایی که از نظر عاطفی تأثیری بر من نداشتند می‌بستم. اما قطعاً خلق چیزی در درونم که قبلاً وجود نداشته و گسترش وحدت عاطفی یکی از مزیت‌های بزرگسالی است. ما به خیلی از آدم‌ها دور اما نزدیک هستیم.

برای یادگیری و تصور احساساتی که درک نمی‌کنم یا فوراً با آن‌ها احساس همدردی نمی‌کنم: مهربانی‌ام را به دیگران می‌بخشم، چون این تنها راهی است که به من نشان می‌دهد آنچه درون ماست هنوز خشک نشده و از بین نرفته است. شاید همدلی و مهربانی مطلق، غیرممکن باشد اما قطعاً می‌توانیم تلاشمان را بکنیم. من معتقد هستم تلاش کردن در سایه این درک باارزش‌ترین کاری است که می‌توانیم انجام دهیم.

و همچنین تصمیم گرفتم به دنبال کسانی بگردم که می‌توانم با آن‌ها به یک درک مشترک برسم. کسانی که همیشه مهربانی‌ام را نثارشان کرده‌ام، اما به دلایلی در مسیر زندگی از آن‌ها دور شده‌ام.

سگ‌هایم، همه چیزم

بوگی^۱ سه‌ساله است. سوچی^۲ نه‌ساله، و جودینگ^۳ پانزده‌ساله. وقتی جودینگ کوچک بود، او را جودینگ موشکی صدا می‌زدم. وقتی در باز می‌شد و از آسانسور بیرون می‌پرید، آنقدر پرشش سریع بود که شبیه موشک می‌شد.

هر زمان بعد از یک روز طولانی در خانه را باز می‌کردیم، لای دست و پایمان می‌لولید تا او را از روی زمین بلند کنیم. همیشه می‌دانست چه زمانی غذا می‌خوریم. همان لحظه دور ما می‌چرخید تا یک تکه سیب‌زمینی شیرین به او بدهیم یا جعبه بیسکویت را برایش باز کنیم، همچنین وقتی مرغ سوخاری از راه می‌رسید یا گوشت کباب می‌کردیم.

وقتی کوچک بود قلب کوچکش مثل ساعت کار می‌کرد. چشمانش در خشان بود، دماغش خیس بود و کف دست و پاهایش هنوز صورتی بود و بوی بچه‌ها را می‌داد. هیچ‌کس به او یاد نداده بود اما همیشه برای دستشویی کردن به حمام یا بالکن می‌رفت. گاهی از در بالکن بالا می‌رفت و تق‌تق به در می‌زد و از ما می‌خواست بالکن می‌رفت. گاهی از در بالکن بالا می‌رفت و تق‌تق به در می‌زد و از ما می‌خواست بالکن می‌رفت. گاهی از در بالکن بالا می‌رفت و تق‌تق به در می‌زد و از ما می‌خواست بالکن می‌رفت.

در را برایش باز کنیم. به ندرت واق‌واق می‌کرد. بسیار هم حسود بود. ما سال‌ها رفتارهای او را نادیده گرفتیم، تا اینکه این اواخر تمام این رفتارها کم‌کم محو شد و حالا کاملاً ناپدید شده است. دیگر نیازی نیست به او قلاده ببندم چون حتی از من هم آهسته‌تر راه می‌رود، و دیگر گوش‌هایش نمی‌شنود، تا حدی که وقتی

1. Bongie
2. Suji
3. Juding

در را باز می کنم دیگر با ذوق و شوق از من بالا نمی رود. فقط وقتی صدایش می زنم و می گویم من برگشتم و خوابش را به هم می زنم، ناگهان بیدار می شود و به سمت می آید. دیگر شیر نمی نوشد و حتی گاهی لب به گوشت نمی زند. انگار که اصلاً اهمیتی به غذایش نمی دهد. صدای تپش قلبش نامرتب است، چشمانش نوری ندارد و دماغش خشک شده، و پاستیلی های دست و پاهایش سیاه شده است. دیگر در بالکن را نمی زند که آنجا دستشویی کند. یادم نمی آید آخرین بار کی صدای واق واقش را شنیدم. گاهی آنقدر می خوابد که می ترسم.... ریش های سفیدش قلبم را به درد می آورد. شاید به این دلیل است که نمی خواهم بپذیرم حالا پیر شده است.

حالا که سوچی و بوگی جوان را می بینم، به جودینگ پیر فکر می کنم و قلبم به درد می آید. حالا بیش از همیشه می فهمم زمان جودینگ در این جهان بسیار سریع تر از زمان من در حال گذر است. وقتی چیزی می خورم و این دو سگ جوان دور پاهایم وول می زنند، وقتی با صدای زمزمه من گوش هایشان تیز می شود، این افکار به ذهنم می رسد.

احساس می کنم آنقدر سنم بالا نیست که زندگی و مرگ یک موجوده زنده را در این دنیا ببینم. تمام این آغازها و پایان ها روی قلبم سنگینی می کنند. آنقدر نگرانم که نمی توانم روی لحظات شاد زندگی تمرکز کنم. حتی زمانی که روی مبل دراز کشیده ام و با سگ هایم احاطه شده ام، احساس می کنم زمانمان بسیار با ارزش و شاد است، اما آینده ترسناک و تاریک.

به واژه «ضعیف» فکر می کنم. من ضعیف هستم، به همین دلیل است که می ترسم. از هر چیز ضعیفی متنفرم. هنوز هم بیش از هر چیز دیگری می خواهم این سگ ها در زندگی ام باشند. هرگز نمی خواهم از من جدا شوند.

با هم بودن

برخی روزها آرزو می‌کنم ای کاش بی‌حس و کرخت بودم تا نمی‌توانستم چیزی را حس کنم. می‌خواهم ساده و سرد باشم و کاملاً بدون احساس. احساس همدردی به صورت وسیع در زندگی‌ام جاری است و سایه طویلی انداخته است. شاید در حال تماشای یک فیلم از تلویزیون باشم، به موزیک گوش بدهم، به یک عکس نگاه کنم، به داستان یک فرد گوش کنم و یا داستان خودم را بنویسم، و در عین حال قلب و خلق و خویم در حال فروپاشی باشد. مانند سوراخ کوچکی که بدون هیچ طرح و قالبی، شکاف ایجاد می‌کند؛ این احساسی است که به آن عادت کرده‌ام و از آن خسته شده‌ام.

به همین دلیل است که دور خود دیوار چیده‌ام، و تلاش کرده‌ام مدت‌ها خودم را بین این دیوارها نگه دارم. فکر می‌کردم برای خود سرپناه ساختم اما فقط خودم را در یک زندان حبس کرده‌ام (و چقدر بدم می‌آید از این استعاره استفاده کنم). فکر کردم این‌گونه شادتر خواهم بود، اما مسئله این نبود. می‌خواستم مدام به خودم اطمینان خاطر دهم که اشتباه نکرده‌ام. حتی کوچکترین مهربانی‌ها دغدغه فکری‌ام شده بود. مدام با صدای بلند به خودم می‌گفتم چرا من این‌طوری هستم، و بدگمانی‌ام نسبت به دیگران عمیق و عمیق‌تر می‌شد. می‌خواستم فردی خونسرد و منطقی باشم، اما به محض اینکه آرام می‌شدم، جهانم یخ می‌زد. هر گوشه از زندگی‌ام را که دست می‌گذاشتم درد می‌کرد. عصبی و ویران شده بودم. حالا که به گذشته فکر می‌کنم، همه چیز واضح است. دور خودم حصاری

کشیده بودم و خودم را در خودم حبس کرده بودم، با هیچ کس ملاقات نمی کردم، با هیچ کس درد دل نمی کردم و فقط کاخی از یخ ساخته بودم. تمرکز روی سردی دیگران بود، و همین باعث شد گرمای زندگی خودم را از دست بدهم.

انواع و اقسام احساسات منفی در من شدت می گرفت و نمی گذاشت نفس بکشم. باید راهی پیدا می کردم تا این احساسات را رها کنم.

آنجا بود که برای اولین بار به فکر درمان افتادم. حس کردم باید با کسی حالم را به اشتراک بگذارم، کاری که وقتی جوان تر بودم به راحتی انجام می دادم، اما هرچه گذشت برایم سخت و سخت تر شد، اما به محض اینکه شروع به حرف زدن کردم، حس کردم همه چیز درونم به جریان افتاده است.

فکر می کردم فقط باید با یک نفر درد دل کنم، اما کاملاً در اشتباه بودم.

از آن زمان به بعد، افکار و احساساتم را با خانواده ام، دوستانم، همکارانم، و حتی غریبه ها به اشتراک می گذارم، و در عوض به داستان های آن ها گوش می دهم و خودم را با فضای تازه پر می کنم. نه اینکه دوستی ام ساختگی باشد، بلکه کاملاً از روی صداقت است و از صمیم قلبم می آید. حس می کردم دارم بین خودآگاهی و ترحم به خود، تعادلی ایجاد می کنم.

در نهایت، یکی از بهترین راه های زندگی کردن، زندگی در بین دیگران است، حسی که وقتی با خانواده ام بعد از مدت ها به تعطیلات رفتم آن را درک کردم. با هم بودن به معنای نوع دوستی است و نوع دوستی تنها چیزی است که ما را از خودبینی نجات می دهد. چون با من شروع شده و به ما ختم می شود. دیگران هم با این حقیقت که شما می خواهید کنارشان باشید، می خواهید آن ها را درک کنید، و نمی توانید بدون آن ها ادامه دهید به وجد می آیند و با هم بودن را از شما یاد می گیرند. با هم بودن، درک های اشتباه از یکدیگر، درد دل کردن با یکدیگر، فاصله گرفتن از یکدیگر، همه این ها به ما کمک می کنند در زمان حال زندگی کنیم. فکر می کنم این راه آرام کردن خودمان در درون این جهان تاریک است.

یک زمان بسیار تاریک

همیشه در جنگ هستم. من در مقابل ده‌ها یا صدها نفر. بعد از گذشت یک برهه از زمان، دیگر شمارشش غیرممکن می‌شود. هرچه تعداد دشمنان بیشتر می‌شود خسته‌تر می‌شوی و وجدان و اخلاق را از دست می‌دهی. شاید هم اصلاً از اول وجدانی در کار نبوده است. نمی‌توانی پیروز شوی، حتی نمی‌توانی به پیروزی فکر کنی. زندگی مانند کیفی به هم ریخته می‌شود که صاحبش هرگز آن را تمیز نمی‌کند. نمی‌دانی چه زمانی دستت را داخل کیف می‌بری و یک تکه آشغال قدیمی از آن بیرون می‌آوری و مدام می‌ترسی یک نفر روزی داخل کیفت را نگاه کند. شاید کیفت خیلی قدیمی و کهنه شده باشد. آنقدر کهنه که آن را سر راحت روی زمین بیندازی و برایت مهم نباشد کجا می‌افتد، و هیچ‌کس هم به آن توجه نمی‌کند. توان خرید یک کیف جدید را هم نداری. بنابراین طوری با دقت کیفت را در دست می‌گیری که تکه‌پاره‌هایش مشخص نباشد. من همین حالا زندگی از هم گسیخته خودم را در قالب یک کیف برایتان به تصویر کشیدم.

وقتی در اتوبوس مشغول نوشتن هستم و شخصی مقابلم می‌ایستد، از نوشتن دست می‌کشم. چشمانش درست به صفحه موبایل من خیره شده است. می‌ترسم افکارم را بخواند، افکاری که شاید مانند خصوصی‌ترین بخش‌های زندگی‌ام تیره و تاریک باشند. چهره واقعی‌ام را زیر نقاب عمومی پنهان کرده‌ام. نقابی که هیچ نوری نمی‌تواند در آن رخنه کند. افکاری که این نقاب باعث شده در درونم بگنجد و چرک کند. به همین دلیل است که افکار من هیچ‌وقت پاک نیستند و به سختی

می توان یک فکر زیبا و خوب در درون پوسیده ام پیدا کرد. درست مانند آب گل آلودی که از صافی می گذرد، اما باز هم قهوه ای است، افکار من هم بارها و بارها تصفیه شده اند اما هنوز تیره و تاریک هستند. سعی می کنم افکارم را از طریق کلامی زیبا و کنایه هایی زینت دار مخفی کنم. شاید کلامم زیبا به نظر برسد اما در واقع بسته ای پوچ و تو خالی است.

پاکی افراد ساده و روشن را دوست دارم و نوشته های افکار مثبت را ستایش می کنم، اما می ترسم هیچ وقت نتوانم خودم را در میان آن ها پیدا کنم. هم با پذیرش تاریکی خودم مشکل دارم، هم با پرت کردن خودم در نور. از ته دل می خواهم دیگران برایم ارزش قائل باشند، به من احترام بگذارند و بی قید و شرط دوستم داشته باشند. اما علی رغم علاقه قلبی ام تظاهر می کنم به آن ها علاقه ای ندارم. تظاهر می کنم و این تظاهر، تظاهرهای بیشتری خلق می کند و باز هم تظاهر بیشتری خلق می شود، تا جایی که نمی توانم تشخیص دهم دارم تظاهر می کنم یا تظاهر نمی کنم، که آیا این افکار و احساسات واقعی هستند یا فریبی بیش نیستند. ذهنم می خواهد کاملاً آرام باشد، در حالی که قلبم به هیچ عنوان آرام نیست. پر از طوفانی هستم که تعادل را به هم می زند، و غوغا به پا می کند، غوغایی که این روزها در چهره ام نمایان می شود. چهره درهم ریخته ام رفتار درهم ریخته ای خلق می کند. سعی می کنم شایستگی را در ذهن و بدنم حلاجی کنم، اما در نهایت با وجهی از خود روبه رو می شوم که ویران شده است.

با اینکه می دانم هرگز به آزادی مطلق دست پیدا نمی کنم، کماکان روی این زمین ناهموار قدم برمی دارم. پایان جاده پاک شده است. سعی دارم در جایی که هیچ مسیری وجود ندارد، یک مسیر تازه خلق کنم. اما مهم نیست چقدر روی این مسیر قدم می زنم، این زمین به هیچ مسیری ختم نمی شود. انگشت های پایم کماکان به سنگ های در مسیر ضربه می زند.

افسانه

تنها استعداد من تحقیر کردن دیگران است. مانند چراغی در تاریکی می‌توانم ضعف‌های دیگران را به وضوح ببینم. در گذشته عادت داشتم ضعف‌هایشان را نشان دهم، به آن‌ها حمله کنم و از این کار لذت ببرم. اگر کسی از من می‌پرسید چرا این کار را می‌کنم واقعاً جوابی برایش نداشتم. فکر می‌کنم دلیلش این بود که خودم را به خوبی نمی‌شناختم، و از آنجا که خودم را خوب نمی‌شناختم نمی‌توانستم تماشای اعتمادبه‌نفس دیگران را تاب بیاورم، چون چندانم می‌شد و نفسم بند می‌آمد. در واقع تنها چیزی که من را تسلی می‌داد دیدن شکست، دستپاچگی و خجالت‌زدگی دیگران بود. چه زندگی حقیری داشتم.

پنهان شده

من به دیدگاه افراد اهمیت بیشتری می‌دهم تا به شخصیتشان. در واقع معتقد هستم دیدگاه، شخصیت را نیز در بر می‌گیرد. معتقد هستم صداقت که نوعی دیدگاه است خودش را در کوچکترین چیزها و بی‌ارزش‌ترین لحظات نشان می‌دهد. معمولاً با دقت به چشمان، حرکات، کلام و حالت فردی که مقابلم نشسته نگاه می‌کنم تا به صداقتش پی ببرم.

وقتی به کسی علاقه دارم، سؤالات بسیاری از او دارم. اما همه این سؤالات را در کلام از او نمی‌پرسم. گاهی این سؤالات در حالت‌های گوناگون خود را بروز می‌دهند. دستی که زیر چانه‌اش قرار گرفته در حالی که به من نگاه می‌کند، چشمانی که به دهانم زل زده‌اند، سری که تکان می‌دهد، صداهایی که از دهانش در می‌آید و داستان من را قطع می‌کند. من درهای قلبم را برای او باز می‌کنم و سؤالاتش را جواب می‌دهم. هر واژه تبدیل به یک سؤال می‌شود و هر واژه تبدیل به یک پاسخ. هر وقت می‌دانم که می‌توانم رازهایم را برای یک نفر فاش کنم بدون اینکه از من سؤالی پرسیده باشد، چنین حسی دارم.

از طرفی دیگر سؤالات بسیاری هستند که معمولاً آن‌ها را قورت می‌دهیم و هرگز نمی‌پرسیم. فکر می‌کنم آدم‌ها خجالتی هستند، البته شاید نه همه و نه همیشه. اما قطعاً در بیشتر مواقع گلوی ما خشک می‌شود و نگران می‌شویم که دیگران چه فکری درباره ما می‌کنند. بنابراین سؤالمان را نمی‌پرسیم. دوستانم من را ملکه کنجکاوی صدا می‌کنند، چون سؤالات بسیاری می‌پرسم. اما حتی همان سؤالات هم نتیجه

سؤالات بسیار زیادی است که شاید هرگز نپرسم. حتی وقتی بیشتر سؤالاتی که در دنیا از ما پرسیده می شود بسیار ناراحت کننده، سنگین، احمقانه، خصوصی و یا حتی آشکار هستند.

به همین دلیل است که افرادی که بدون پرسیدن سؤال، جواب ها را از من بیرون می کشند دوست دارم. و همچنین کسانی که قبل از اینکه سؤالی بپرسم پاسخ را می دهند. این رابطه گرم ترین احساس را در من ایجاد می کند.

اما کمی مایوس هستم. این سؤالاتی که قورت می دهیم به کجا می رسند؟ آیا یک روز آن ها را بیرون می ریزیم؟ یا جایی درونمان غرق می شوند؟ آیا این سؤالات در رفتارها و عادت هایی عجیب و غریب خود را نشان می دهند؟ و آیا چنین سکوتی سد راه شکل گیری ارتباط عمیق با دیگران نمی شود؟ این چیزی است که خیلی از آن می ترسم.

خیال پرستی در مقابل بدگمانی

معمولاً همه چیز را با یک لحظه قضاوت می‌کنیم. شاید یک نفر فرهیخته و اهل کتاب باشد، اما از قضا جلوی ما در اینستاگرام بچرخد. آن وقت است که قضاوتش می‌کنیم و او را فردی سطحی می‌دانیم. به همین دلیل است که حس می‌کنم دوست داشتن یک نفر در نگاه اول، یا مقوله سرنوشت نوعی معقول‌سازی آرمانی است. در واقع همه چیز به زمان‌بندی مربوط می‌شود. ممکن است در یک لحظه من فرد خاصی به نظر برسم و شما هم فرد خاصی به نظر برسید. این فقط یک تصادف است. اما همین تصادف‌های زیبا، مسئول بیشتر روابط زندگی ما هستند. به همین دلیل است که نیازی نیست نسبت به این تصادف‌ها بدگمان باشیم.

من دائماً میان خیال‌پرستی و بدگمانی در رفت و آمدم. این عبور و مرور بین دو مانع گرم و سرد باعث می‌شود ملالت‌های ولرم زندگی را از یاد ببرم؛ این حالت ولرم، حالتی از بی‌انگیزگی است که از آن بسیار هراس دارم؛ وقتی قادر نیستم سرما یا گرما را احساس کنم و در حالت بی‌حسی به سر می‌برم. در چنین وضعیتی، هیچ تفاوتی با مرده‌ها نداریم.

سخنی درباره نویسنده

بک سهی متولد ۱۹۹۰، دارای مدرک دانشگاهی نگارش خلاقانه است و به مدت پنج سال در یک نشریه مشغول کار بوده است. او برای ده سال جهت درمان اختلال افسردگی به روانپزشک مراجعه کرد، و همین جلسات درمانی اش موضوع مقالات او شد. سپس کتاب می خواهم بمیرم ولی دوست دارم دوکبکی بخورم را نگاشت. غذای مورد علاقه ی او تکبکی است. او همراه سگ نجات یافته اش جارام زندگی می کند.