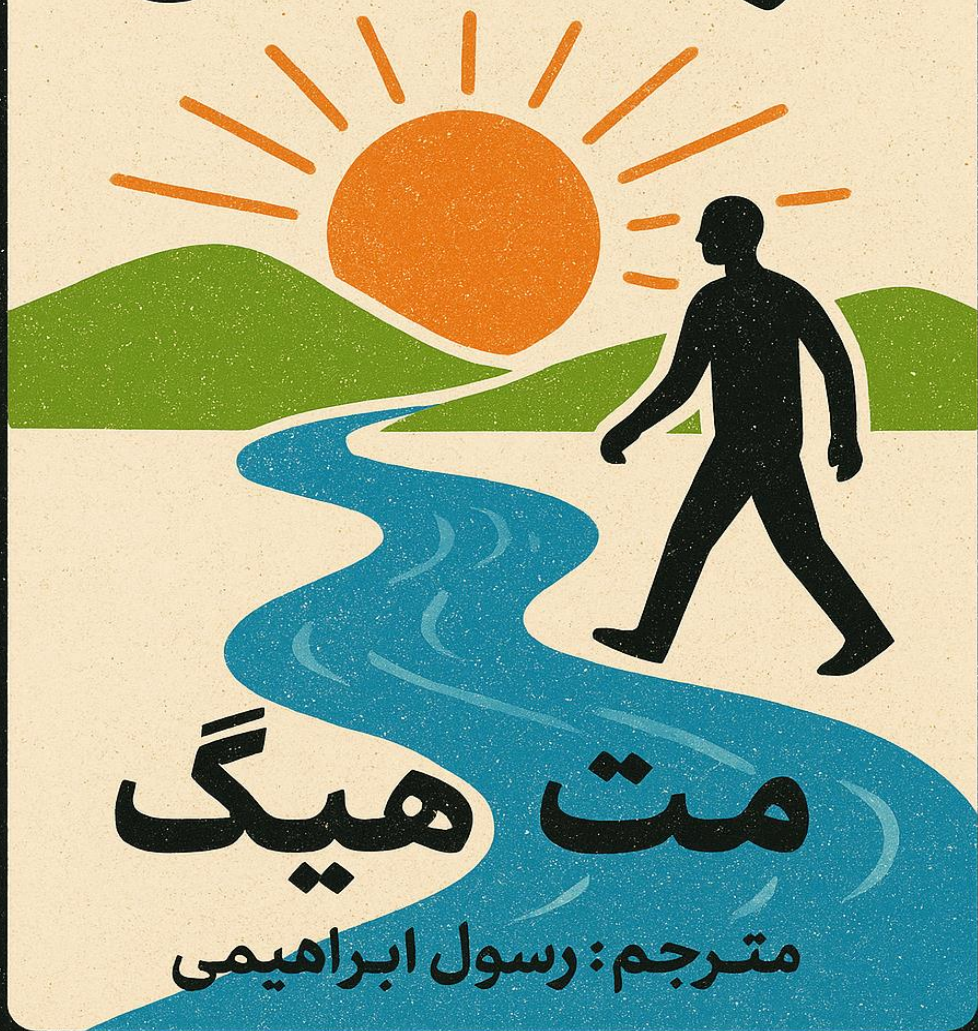


دلایلی برای زنده ماندن



مت هیگ

مترجم: رسول ابراهیمی

سرشناسه کتاب	
هرگونه کپی برداری از این کتاب به هر شکل ممنوع است و پیگرد قانونی دارد.	
نام کتاب	دلایلی برای زنده ماندن
عنوان انگلیسی	Reasons to Stay Alive
نویسنده	مت هیگ
مترجم	رسول ابراهیمی
موضوع	انگیزشی
نوبت چاپ	الکترونیکی

9	فصل اول : سقوط
9	روزی که من مردم
12	چرا فهمیدن افسردگی سخت است
20	حس کردن باران بدون چتر
24	امیدی که برآورده نشد
26	نشانه‌های بیماری من
28	چند حقیقت
34	فصل دوم : فرود
35	ندانسته‌های ناشناخته
40	مغز همان بدن است
44	روزهای سخت
47	علائم هشداردهنده
53	فصل سوم : برخاستن
54	هنر تنها راه رفتن
62	گفتگویی در گذر زمان
64	دلایلی برای زنده ماندن
67	عشق
74	یک لحظه بی‌اهمیت

83	قدرت و جلال
92	دلایلی برای قوی بودن
102	آدم‌های مشهور
117	فصل چهارم : زندگی کردن
123	اضطراب بزرگ
125	آرام باش
129	فراز و نشیب‌ها
140	فصل پنجم : بودن
143	چطور کمی خوشحال‌تر از شوپنهاور باشیم
148	افکاری درباره زمان

نوشتن این کتاب غیرممکن بود

سیزده سال پیش، می‌دانستم که چنین چیزی ممکن نیست. من داشتم می‌مردم یا دیوانه می‌شدم. هیچ راهی وجود نداشت که هنوز اینجا باشم. گاهی شک داشتم که حتی ده دقیقه دیگر زنده بمانم. این فکر که روزی آن قدر خوب و بااعتمادبه‌نفس شوم که بتوانم درباره‌اش این‌طور بنویسم، برایم غیرقابل باور بود.

یکی از نشانه‌های اصلی افسردگی این است که هیچ امیدى نمی‌بینی. هیچ آینده‌ای. انگار در تونلی هستی که هر دو سرش بسته است و هیچ نوری در انتهای آن نیست. اگر آن موقع می‌توانستم آینده را ببینم و می‌دانستم آینده‌ای بسیار روشن‌تر در انتظارم است، یک سر آن تونل خراب می‌شد و من می‌توانستم نور را ببینم. پس همین که این کتاب وجود دارد، ثابت می‌کند که افسردگی دروغ می‌گوید. افسردگی باعث می‌شود چیزهای اشتباهی فکر کنی.

اما خود افسردگی دروغ نیست. واقعی‌ترین چیزی است که من تا به حال تجربه کرده‌ام. البته، افسردگی دیده نمی‌شود. برای دیگران، گاهی انگار اصلاً چیزی نیست. تو داری راه می‌روی در حالی که سرت آتش گرفته، اما هیچ‌کس شعله‌ها را نمی‌بیند. و چون افسردگی دیدنی و مرموز است، خیلی

راحت به آن انگ می‌زنند. این انگ زدن برای آدم‌های افسرده خیلی بی‌رحمانه است، چون روی فکرشان تأثیر می‌گذارد و افسردگی هم بیماری افکار است.

وقتی افسرده‌ای، احساس تنهایی می‌کنی و فکر می‌کنی هیچ‌کس شرایطی مثل تو را تجربه نمی‌کند. آن قدر می‌ترسی که دیوانه به نظر برسی که همه چیز را در خودت می‌ریزی. و آن قدر می‌ترسی که مردم از تو دوری کنند که سکوت می‌کنی و درباره‌اش حرف نمی‌زنی. این خیلی بد است، چون حرف زدن کمک می‌کند. کلمه‌ها، چه گفته شوند و چه نوشته شوند، ما را به دنیا وصل می‌کنند. پس حرف زدن با دیگران و نوشتن درباره این چیزها، کمک می‌کند به هم و به خود واقعی‌مان وصل شویم.

می‌دانم، ما انسان هستیم. ما موجوداتی پنهان‌کاریم. برعکس حیوانات دیگر، لباس می‌پوشیم و کارهای خصوصی‌مان را دور از چشم بقیه انجام می‌دهیم. و وقتی مشکلی برایمان پیش می‌آید، خجالت می‌کشیم. اما از این مرحله هم عبور خواهیم کرد، و راهش این است که درباره‌اش حرف بزنیم. و شاید حتی با خواندن و نوشتن درباره آن.

من به این باور دارم. چون تا حدودی با خواندن و نوشتن بود که از تاریکی نجات پیدا کردم. از وقتی فهمیدم افسردگی درباره آینده دروغ می‌گوید، دلم

می‌خواست کتابی درباره تجربه‌ام بنویسم و مستقیم با افسردگی و اضطراب روبه‌رو شوم. پس این کتاب دو هدف دارد: یکی اینکه آن انگ زدن را کم کند، و دیگری اینکه سعی کند مردم را قانع کند که وقتی در ته دره هستی، نمی‌توانی منظره را به‌روشنی ببینی. من این را نوشتم چون قدیمی‌ترین حرف‌ها، درست‌ترین حرف‌ها هستند. زمان همه‌چیز را درست می‌کند. تونل واقعاً در انتهایش نور دارد، حتی اگر ما نتوانیم آن را ببینیم. و همیشه در سختی‌ها، امیدی هم هست. گاهی وقت‌ها، کلمه‌ها می‌توانند تو را آزاد کنند.

یک نکته، قبل از اینکه شروع کنیم

ذهن‌ها با هم فرق دارند. ذهن هر کس به شکل متفاوتی دچار مشکل می‌شود. مشکل ذهن من کمی با مشکل ذهن دیگران فرق داشت. تجربه‌های ما شبیه دیگران است، اما هیچ‌وقت دقیقاً مثل هم نیست. اسم‌های کلی مثل افسردگی و اضطراب و اختلال هراس و وسواس مفید هستند، اما به شرطی که بدانیم همه آدم‌ها این چیزها را دقیقاً یک جور تجربه نمی‌کنند.

افسردگی برای هر کس یک شکل است. درد به شکل‌های مختلف و با شدت‌های متفاوت حس می‌شود و واکنش‌های متفاوتی ایجاد می‌کند. با این حال، اگر قرار بود کتاب‌ها دقیقاً تجربه ما از دنیا را تکرار کنند تا مفید باشند، تنها کتاب‌های بارزش آن‌هایی بودند که خودمان می‌نوشتیم.

هیچ راه درست یا غلطی برای داشتن افسردگی، حمله هراس یا فکر خودکشی وجود ندارد. این چیزها فقط هستند. رنج کشیدن مثل ورزش، یک مسابقه نیست. اما من در طول سال‌ها فهمیده‌ام که با خواندن درباره آدم‌های دیگری که رنج کشیده‌اند، زنده مانده‌اند و بر ناامیدی غلبه کرده‌اند، احساس آرامش کرده‌ام. این به من امید داده است. امیدوارم این کتاب هم بتواند همین کار را بکند.

فصل اول : سقوط

روزی که من مردم

روزی را که من قبلی مُرد به یاد دارم. با یک فکر شروع شد. یک چیزی داشت اشتباه پیش می‌رفت. این شروعش بود. قبل از اینکه بفهمم چیست. و بعد، یک ثانیه بعد، حس عجیبی در سرم داشتم. انگار یک فعالیت بیولوژیکی در پشت جمجمه‌ام، کمی بالاتر از گردنم اتفاق می‌افتاد. یک جور تپش یا لرزش شدید، انگار یک پروانه آن تو گیر کرده بود، همراه با حس سوزن سوزن شدن. من هنوز نمی‌دانستم افسردگی و اضطراب چه تأثیرات فیزیکی عجیبی می‌توانند داشته باشند. فقط فکر کردم دارم می‌میرم. و بعد قلبم شروع کرد به تند زدن. و بعد خودم شروع کردم به از دست رفتن. سریع فرو رفتم، به یک دنیای جدید خفه‌کننده و تنگ افتادم. و بیشتر از یک سال طول کشید تا دوباره حسی شبیه به نصف حالت عادی داشته باشم.

تا آن موقع، من هیچ درک یا آگاهی واقعی از افسردگی نداشتم، جز اینکه می‌دانستم مادرم بعد از به دنیا آمدن من مدتی از آن رنج می‌برد و مادر بزرگ پدری‌ام هم در نهایت خودکشی کرده بود. پس فکر کنم سابقه خانوادگی وجود داشت، اما سابقه‌ای نبود که زیاد به آن فکر کرده باشم.

به هر حال، من بیست و چهار سالم بود. در اسپانیا زندگی می‌کردم، در یکی از گوشه‌های آرام و زیبای جزیره ایبیزا. ماه سپتامبر بود. تا دو هفته دیگر، باید به لندن و به دنیای واقعی برمی‌گشتم. بعد از شش سال زندگی دانشجویی و کارهای تابستانی. تا جایی که می‌توانستم بزرگ شدن را به تعویق انداخته بودم، و مثل یک ابر بالای سرم بود. ابری که حالا داشت می‌بارید و روی من می‌ریخت.

عجیب‌ترین چیز درباره ذهن این است که می‌توانی شدیدترین چیزها را در آن داشته باشی اما هیچ‌کس دیگری نمی‌تواند آن‌ها را ببیند. دنیا بی‌خیال است. شاید مردمک چشمت گشاد شود. شاید حرف‌هایت نامفهوم باشد. شاید پوست از عرق برق بزند. و هیچ راهی نبود که کسی با دیدن من در آن ویلا بفهمد چه حسی دارم، هیچ راهی نبود که بفهمند چه جهنم عجیبی را دارم تحمل می‌کنم، یا چرا مرگ این قدر ایده خوبی به نظر می‌رسد.

سه روز در تخت ماندم. اما نخوابیدم. هم کلاسی دخترم آندریا، مرتب با آب یا میوه می‌آمد، که به سختی می‌توانستم بخورم.

پنجره باز بود تا هوای تازه بیاید، اما اتاق ساکت و گرم بود. یادم است که از اینکه هنوز زنده‌ام شوکه شده بودم. می‌دانم این حرف خیلی اغراق‌آمیز به نظر می‌رسد، اما افسردگی و هراس فقط افکار اغراق‌آمیز به تو می‌دهند. به