

آموزه های تربیتی
کتابی برای مربیان و اولیاء

۸

افسردگی

زیباترین هدیه زندگی من

گریستین دوبوا

ترجمه:

دکتر زهرا بازرگان

عضو هیأت علمی دانشگاه تهران



سرشناسه	: دوبوا، کریستین، ۱۹۶۵ - Dubois, Christine
عنوان و نام پدیدآور	: افسردگی، زیباترین هدیه زندگی من / کریستین دوبوا؛ ترجمه زهرا بازرگان
مشخصات نشر	: تهران، سخن، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	: ۱۴۴ ص. ؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
شابک	: ۲ - ۶۶۵ - ۳۷۲ - ۹۶۶ - ۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
یادداشت	: عنوان اصلی:
عنوان دیگر	: Le dépression: le plus beau cadeau de ma vie, 2011
موضوع	: زیباترین هدیه زندگی من.
شناسه افزوده	: افسردگی
رده بندی کنگره	: بازرگان، زهرا، ۱۳۲۰ - مترجم
رده بندی دیویی	: ۱۳۹۲ الف.۸۷/۵۳۷ RC۵۳۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۱۶/۸۵۲۷
	: ۳۲۸۲۰۴۴



انتشارات سخن

خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، خیابان «حید نظری»، شماره ۴۸

تلفن: ۶۶۴۰۵۰۶۱

www.sokhanpub.com

E-mail: info@sokhanpub.com

افسردگی

کریستین دوبوا

ترجمه: زهرا بازرگان

چاپ اول: ۱۳۹۲

تیراژ: ۲۲۰۰ نسخه

حروفچینی: گنجینه

لیتوگرافی: صدف

چاپ: گلرنگ یکتا

شابک ۹۷۸-۹۶۴-۳۷۲-۶۶۵-۲

مرکز پخش: انتشارات علمی - خیابان انقلاب - مقابل دانشگاه تهران

شماره: ۱۲۲۴ تلفن: ۶۶۴۶۵۹۷۰-۶۶۴۶۰۶۶۷

فهرست

مقدمه	۱۷
۱. من کیستم؟	۲۱
۲. زندگی با اضطرابی فراگیر	۲۵
۳. انتخاب	۳۵
۴. افسردگی	۴۵
۵. بحران ناشی از باران یخ	۶۳
۶. راهی که پیمودم	۷۱
۷. میل به تغییر و حق تغییر	۸۵
۸. معاشرت با افراد مثبت	۹۱
۹. از خبرهای بد پرهیز کنید	۹۷
۱۰. سه موردی که برایتان مفید است	۱۰۳
۱۱. به ندای قلب خود گوش بسپارید	۱۰۹

۱۲. مزه شیرینی های کوچک زندگی را بچشیم ۱۱۵
۱۳. کارهای داوطلبانه ۱۲۱
۱۴. ایمان به خدا ۱۲۵
۱۵. نه گفتن، بدون رنجاندن ۱۲۷
۱۶. قدرشناس باشید ۱۳۳
۱۷. لحظات سخت زندگی ۱۳۷
۱۸. سخن آخر ۱۴۱

تقدیر و تشکر

«افسردگی، زیباترین هدیه زندگی من»، ثمره رشد و شکوفایی شخصی، رونمایی و شناخت ویژگی‌های یک زن و شناخت انسانی شکننده و درعین حال بسیار توانمند است. این کتاب حاصل تلاش درازمدتی است که باعث شد بتوانم با ایمان به توانایی‌ام خود را تحقق بخشم.

از همسر «ژان گی» که شریک ۲۸ سال از زندگی‌ام است و دخترانم «ژوآنیک» و «ژولین» که همواره در لحظه‌های سخت زندگی و دوره‌های پرتلاطم در کنارم بوده‌اند تشکر ویژه دارم. می‌خواهم به این عزیزانم که در همه کارها و در تمام لحظات شیدایی‌ام با من سهم بوده‌اند عشق و قدردانی خود را ابراز کنم.

از پدر و مادر و دو برادرم «کریستیان» و «گیلن» و افراد خانواده آنها که همیشه در کنارم بوده‌اند و در تأمین نیازهای گاه استثنایی من مشارکت داشته‌اند و با عشق و احترام، حمایت و تشویق‌ام کرده‌اند،

متشکرم.

از دوست عزیزم «مانون پلرین»^۱ صمیمانه سپاسگزارم. او علاوه بر تصحیح کتابم در گذراندن این دوران خاص زندگی ام، همواره رفیق راه من بوده است. افسوس که او امروز از نظر جسمی از من دور است اما همچنان در قلبم جای دارد. مانون عزیز، چقدر دوست دارم و دلم می‌خواهد بدانی که هرگز نخواهم توانست به اندازه کافی از تو تشکر کنم.

همچنین از دو مصحح عزیزم «ژانت بورژه»^۲ و «کارلوس دیگل»^۳ که من و کتابم را باور داشته‌اند سپاسگزارم. به خاطر تلاش این سه بانوی عزیز است که شاهد تحقق یکی از آرزوهایم هستید.

در ضمن از همه دوستانم که جایگاه خاصی در زندگی ام دارند و با ورود به زندگی ام به من در شناخت اهمیت دوستی واقعی و فوایدی که می‌توان به خاطر محصور بودن در میان عشق و محبت دیگران در خود احساس کرد، کمک کرده‌اند، سپاسگزارم.

از «مارک واشون»، روانشناس و سخنران به خاطر سخاوت بی‌حدش سپاسگزارم، زیرا با این که شناخت زیادی از من نداشت نوشتن مقدمه برای کتابم را پذیرفت و تشویقم کرد که خود و توانایی ام را باور کنم.

و اما تشکر مخصوصی خواهم داشت از دوست عزیزم «هوگو

1. Manon Pellerin

2. Jacinthe Bourget

3. Carlos Daigle

ژیرار^۱ که به خاطر نگرش او، پویایی اندیشه‌اش و ایمان داشتن و ابراز جملات کلیدی کوچکی مانند «سعی کن روایت را عملی کنی» توانست در من باور دوباره به رویاهایم و تلاش برای تحقق آنها را برانگیزاند. او با مهارت نقش پدرخوانده مجازی را برایم ایفا کرد و همواره منبع بی‌پایانی از انگیزه برایم بوده و هست.

از همه کسانی که در زندگیم تأثیرگذارند و در تحقق این اثر در کنارم ماندند و با اهدای عشق، دوستی، حمایت و احترام خود، مرا همراهی کردند هزاران بار متشکرم.

پیشگفتار

دوستان خواننده، نمی دانم چه موضوعی باعث شده که این کتاب را به دست گرفته و به خواندن آن مصمم شوید. شاید به دنبال پاسخی برای کمک به خود در گذر از حالت افسردگی هستید؟ شاید مایلید وضعیت یکی از نزدیکان خود را که دچار اضطراب است بهتر بشناسید و راهی برای کمک به او بیابید. شاید هم فقط به خاطر شناخت مسیر انسانی که برای غلبه بر ترس های بیشمار و پذیرش خود مبارزه کرده است کمی کنجکاو شده اید؟ ممکن است به خاطر همدلی صمیمانه با این زن که جزیی از زندگی شخصی یا حرفه ای شماست مشغول مطالعه شده اید؟ شاید هم این کتاب تصادفاً توجه شما را به خود جلب کرده است.

هر دلیلی که داشته باشید اطمینان دارم که با تورق صفحات این کتاب، شما هم مانند من تحت تأثیر این جهش و شور درونی قرار خواهید گرفت؛ زیرا که موضوع کتاب در همین ارتباط است: فریادی

بلند از درون یک زن، که با این که از دوران خردسالی به اهمیت از خودگذشتگی و سهمیم شدن با دیگران پی برده است حال به این ارزش‌ها، اعتماد به خود، دوست داشتن خود، مراقبت از خود را هم افزوده است که شرایط اولیه برای کسانی است که مایلند مانند کریستین دوبوا بدون این که خود را فدا کنند به یاری دیگران بشتابند. هریک از فصول این کتاب نشان‌دهنده تمایل عمیق نویسنده به برقراری ارتباط با کسانی است که دچار مشکلاتی هستند که او عمیقاً تجربه کرده است. قصد او حمایت از این افراد و ابراز این واقعیت به آنهاست که تا چه حد آنان را درک می‌کند و میل به شکستن انزوای آنان دارد.

کریستین نه تنها به مارا می‌را که او در خلال پیچ و خم مشکلات اضطرابی اش پیموده است، نشان می‌دهد بلکه روش‌هایی ساده و عملی را برای تغییر تفکر آسیب‌رسان توصیه می‌کند که معمولاً مختص این حالات روحی است. آشنایی با رویکردهایی باعث شده است که او بتواند از سال‌های دشوار زندگی اش به عنوان سکوی پرتاب به سوی دگرگونی و تحول خود و دوست داشتن انسانی که درون اوست بهره‌برد. این رویکردها به او کمک کرده و می‌کند که به نگرش‌های مخرب متعددی که در کمین هریک از ماست غلبه کند: «ترس از این که به اندازه کافی خوب نباشیم، ترس از عدم خوشنودی دیگران، ترس از قضاوت دیگران، ترس از پذیرش خود و ترس از آنچه هستیم.» پس، حاصل تجربه او می‌تواند برای همه انسان‌های جهان

سودمند باشد.

نویسنده ایمان دارد که هیچ چیزی بیهوده اتفاق نمی‌افتد و من می‌خواهم اضافه کنم که وجود این نوشته که اکنون در دست شما است هم تصادفی نیست. حال برای مطالعه کتاب، وقت بگذارید و آماده باشید که منبع عظیمی از انرژی مثبت از قلبی باز و حساس، به قلب شما انتقال یابد. به هر حال از نظر من، کریستین دوبوا در ارائه توصیه‌های عملی به خوانندگان برای هنر زندگی کردن با شادمانی، موفق بوده است.

مارک واشون، روانشناس

مقدمه

امروز برای من روز بزرگی است زیرا با این نوشته و با کلمات می‌خواهم از آنچه مرا به سوی افسردگی سوق داد و اثرات مثبتی که این بیماری برای من به ارمغان آورد، پرده بردارم. در این کتاب همچنین درباره روش‌ها و رویکردهایی صحبت خواهم کرد که از آنها برای تسلط بر زندگی‌ام، سلامتی‌ام و روح و روانم بهره برده‌ام. دلم می‌خواهد بگویم زندگی با وجود آزمون‌های سخت و دلسردکننده، سرشار از لحظه‌های بسیار عمیق شادمانی، عشق و دوستی است.

زندگی یکی از بهترین هدایایی است که به ما داده شده و وظیفه ماست که از آن مراقبت کنیم و خود را تعالی بخشیم. به یاد داشته باشیم که هر کس مسئول زندگی خویش است و ما تنها کسی هستیم که می‌توانیم آن را دگرگون کرده و بهبود بخشیم. هیچکس نمی‌تواند و حق ندارد مدیریت و اداره زندگی ما را به دست بگیرد، زیرا نه فقط بخشی از آن، بلکه همه زندگی متعلق به خود ماست. درست است که

افرادی می‌توانند در زندگی ما تأثیرگذار باشند و ما را به سوی تجربه‌های تازه هدایت کنند اما به باور من، فقط ندای آهسته قلب که به آن شهود می‌گوییم، می‌تواند به عنوان بهترین راهنما هدایت‌مان کند. این که انسان بتواند به ندای درونی خود گوش دهد و برای خود حق اشتباه کردن قائل باشد اهمیت دارد، زیرا هیچکس کامل نیست. اگر بخش‌های پنهان زندگی‌ام را آشکار می‌کنم برای این است که از رنجی که در این مدت کشیده‌ام آگاهم و به واسطه این آگاهی مایلم برای کمک به مردم، آنها را تشویق کنم که کمک بخواهند و به خصوص آنان را متوجه فرصت‌هایی کنم که برای کشف کردن زندگی بهتر وجود دارد. می‌دانم که هرگز قادر نیستم دنیا را تغییر دهم اما کوشش می‌کنم که آن را بهبود بخشم. من در خود نیاز عمیقی برای ابراز و بیان این واقعیت احساس می‌کنم که می‌توان از وضعیت ناآرام بیرون آمد و در جسم و روح و قلب خود احساس خوبی داشت.

در این کتاب خواهید دید که من چگونه از تزلزل اضطرابی فراگیر عبور کردم که تا سی سالگی مرا زندانی خود کرده بود. در این کتاب بخشی از زندگی‌ام، جدال‌های روانشناختی و رهایی‌ام را مکتوب کرده‌ام. قصد دارم روش جدید نگرستن به زندگی؛ زندگی زنی که توانست از بار عظیم و سنگین اضطراب، رهایی یابد را با شما در میان بگذارم و درباره تمامی روش‌هایی که برای مقابله با این بیماری و دستیابی به زندگی مطلوب کمک کردند و مهمتر از آن توانستم هر لحظه زندگی را هدیه ارزشمندی بدانم و قدردان آن باشم، توضیح

دهم.

بدون هیچ تردیدی بر این باورم که هر انسانی یگانه است زیرا اگر واقعا بخواهد می تواند کارهای بزرگ و بسیار بزرگی را انجام دهد. آرزوها و اهداف ما هرچه باشد اگر با تمام وجود، با انرژی فراوان و اراده ای قوی آن را دنبال کنیم، تحقق خواهد یافت. در اعماق وجود هریک از ما تمامی آنچه که برای شکوفایی خود، برای گشودن همه درهای بسته و تحقق رویاهایمان لازم است، وجود دارد. برای رسیدن به قله باید ابتدا فتح کردن را در ذهن خود مجسم کنید.

من روانشناس و مددکار اجتماعی نیستم. من زن، مادر و همسری هستم که توانسته ام به کمک افسردگی به شکوفایی برسم، زندگی خود را پربار کنم و از همه بهتر، انسانی توانمندتر، شکوفاتر و درنتیجه مقاوم تر بشوم. من به این باور رسیده ام که زندگی کوتاه است و برای زندگی کردن و لذت بردن از هر لحظه باید وقت گذاشت. درنتیجه امروز ما، زمان مطلوبی است برای گذر از موانع و بالا رفتن یک به یک پله های زندگی، برای دستیابی به اهدافی که مدت ها است فراموش کرده اید. باید برای لبخند زدن به آدمی غریبه و برای بیان این واقعیت به خانواده و دوستان که چقدر برایتان اهمیت دارند و تاج خداوند را آن گونه که هستند قبول دارید، وقت گذاشت. باید خود را در آینه تماشا کرد و از لحظات بشماروی که خداوند به ما داده است قدردانی کرد. دلم می خواهد از زنی که در گذشته بودم و از آنچه قبل و بعد از افسردگی تجربه کرده ام برای شما سخن بگویم. بسیاری از تغییرات

برای من، خانواده‌ام و اطرافیانم، اساسی، عمیق و پربار بوده‌اند.

به زندگی من خوش آمدید

برایتان مطالعه خوبی را آرزو دارم

www.ketab.ir