

دلایلی برای زنده ماندن

مت هیگ
مترجم: گیتا گرکانی



۱۳۹۸

فهرست

- این کتاب غیرممکن است نه
یک یادداشت، قبل از آن که درست راه بیفتیم..... یازده
۱. سقوط ۱
۲. فرود آمدن ۵۷
۳. برخاستن ۷۹
۴. زیستن ۱۴۹
۵. بودن ۱۷۹
- مطالعات بیشتر ۲۰۵
- یک یادداشت و تعدادی سپاسگزاری ۲۰۹
- مجوزهای مؤلفین ۲۱۳
- کمک گرفتن برای مشکل سلامت روان ۲۱۵

این کتاب غیرممکن است

سیزده سال پیش می‌دانستم این اتفاق نخواهد افتاد.
می‌دانید، من داشتم می‌مردم. یا دیوانه می‌شدم.
امکان نداشت هنوز اینجا باشم. گاهی شک می‌کردم حتی بتوانم ده
دقیقه دیگر دوام بیاورم. و فکر این که آن قدر سالم و با اعتماد به نفس بمانم
که این طور درباره‌اش بنویسم دور از ذهن تر از آن بود که باور پذیر باشد.
یکی از نشانه‌های کلیدی افسردگی ندیدن هیچ‌امیدی است. هیچ
آینده‌ای. دور از تونلی که در انتهای آن روشنایی است، انگار هر دو سر
تونل بسته شده، و شما داخل آن هستید. بنابراین، اگر فقط از آینده خبر
داشتم، این که از هر چه تجربه کرده بودم به مراتب روشن تر است، بعد یک
سر تونل منفجر و تکه‌تکه می‌شد و می‌توانستم با روشنایی روبه‌رو شوم.
پس همین واقعیت که این کتاب وجود دارد ثابت می‌کند افسردگی دروغ
می‌گوید. افسردگی باعث می‌شود به چیزهایی فکر کنید که اشتباهند.
اما خود افسردگی دروغ نیست. این واقعی‌ترین چیزی است که در
حرم تجربه کرده‌ام. البته نامرئی است.
برای سایر آدم‌ها گاهی اصلاً مهم به نظر نمی‌رسد. با سری که آتش گرفته

یک یادداشت، قبل از آن که درست راه بیفتیم

ذهن‌ها منحصر به فرد هستند. به شکل منحصر به فردی دچار مشکل می‌شوند. ذهن من به شکلی اندک متفاوت با دیگر ذهن‌هایی که مشکل پیدا کردند دچار مشکل شد. تجربیات ما با تجربیات آدم‌های دیگر تا حدی متفاوت می‌کنند، اما هرگز دقیقاً همان تجربه‌ها نیستند. بر حسب‌های کلی مثل «افسردگی» (و «اضطراب» و «اختلال هراس» و «اختلال وسواس فکری عملی») مفیدند، اما فقط در صورتی که بپذیریم همه مردم در مورد چنین چیزهایی تجربه‌های دقیقاً مشابه ندارند.

افسردگی برای هر کس متفاوت به نظر می‌رسد. درد به شکل‌های مختلف، به درجات متفاوت حس می‌شود و واکنش‌های متفاوتی را برمی‌انگیزد. می‌گویند اگر کتاب‌ها برای مفید بودن باید دقیقاً تجربه‌ها را بازسازی می‌کردند، تنها کتاب‌هایی ارزش خواندن داشتند که خودمان نوشته بودیم.

در مورد نوع افسردگی شما، یا گرفتار شدن به یک حمله هراس، یا تحریک به خودکشی، هیچ روش درست یا غلطی وجود ندارد. این چیزها فقط وجود دارند. درماندگی، مثل یوگا، یک ورزش رقابتی