

می خواهیم بمیرم
ولی نه با اس
دو کیو کی کریم

ندا بهرامی نژاد | بک سه هی | Baek Sehee

- سرشناسه:
عنوان و نام پدیدآور:
مشخصات نشر:
مشخصات ظاهری:
شابک:
وضعیت فهرست نویسی:
یادداشت عنوان اصلی:
موضوع:
موضوع:
موضوع:
موضوع:
موضوع:
شناسه افزوده:
رده بندی کنگره:
رده بندی دیویی:
شماره کتاب شناسی ملی:
- بک، سه-هی، ۱۹۹۰-م. / Baek, Se-hee, 1990-
می خواهم بمیرم ولی هوس دوکیوکی کرده ام /
نویسنده: بک سه هی؛ مترجم: ندا بهرامی نژاد
تهران: نشر مون، ۱۴۰۲.
۱۳۶ ص: ۲۱/۵×۱۴/۵؛ س.م.
۹۷۸-۶۲۲-۵۹۱۴-۷۷-۳
- I Want to Die But I Want to Eat Tteokbokki
بک، سه-هی، ۱۹۹۰- -- بهداشت روانی / Baek, Se-hee, 1990- -- Mental health
بک، سه-هی، ۱۹۹۰- -- روان شناسی / Baek, Se-hee, 1990- -- Psychology
خودیاری / Self-help techniques
خودسازی (Psychology) / Self-education
افسردگی -- درمان / Depression -- Treatment
بهرامی نژاد، ندا، ۱۳۶۲، مترجم
BF۶۲۲
۱۵۸/۱
۹۳۵۷۵۰۷



لشرون

www.moonpub.ir | @moon.publication | ۰۲۱-۶۳۵۶۹

می‌خواهم بمیرم ولی هوس دوکبکی کرده‌ام

• یک سده‌ی • ندا بهرامی نژاد •

یک سده‌ی

ندا بهرامی نژاد

ویراستار

فاطمه

مینا فیضی

حسین مستقیم

۱۷۸-۶۲۲-۵۹۱۴-۷۷-۳

هفتم - ۱۴۰۳

نسخه

وازه‌پرداز اندیشه

۱۲۰۰۰۰ تومان

مقدمه:

ویراستار

ویراستار

ویراستار

طراح جلد و گرافیک متن:

طراح جلد:

آماده‌سازی و صفحه‌آرایی:

مشاور فنی چاپ:

شالک:

نوبت چاپ:

تیراژ:

لیتوگرافی، چاپ و صحافی:

قیمت:

www.ketab.ir

۱۷۳۵۸۱

۹	پیش درآمد
۱۱	فصل اول کمی افسرده
۲۵	فصل دوم آیا من یک دروغ‌گوی بیمارم؟
۳۵	فصل سوم همیشه زیر نظرم
۴۵	فصل چهارم اراده‌ام برای خاص بودن اصلاً چیز خاصی نیست
۵۳	فصل پنجم این عزت نفس وامانده
۶۱	فصل ششم چه کار کنم که خودم را بهتر بشناسم؟
۶۷	فصل هفتم وضع قانون، قضاوت، سرخوردگی، تسلیم
۷۳	فصل هشتم عوارض جانبی دارو
۷۹	فصل نهم وسواس ظاهری و اختلال شخصیت نمایشی
۹۱	فصل دهم چرا از من خوشتر می‌آید؟
۹۹	فصل یازدهم قشنگ به نظر نمی‌رسم
۱۰۵	فصل دوازدهم کف دریا
۱۱۱	فصل سیزدهم سخن پایانی
۱۱۵	فصل چهاردهم یادداشت روان‌پزشک
۱۱۷	فصل پانزدهم پی‌نوشت: تأملاتی درباره زندگی بعد از درمان

پیش درآمد

«اگر می‌خواهی خوشبخت باشی نباید از این هفت ترسی، بلکه باید در برابرشان قد علم کنی: اول اینکه، ما همیشه ناراحتیم و غم و رنج و ترسمان بی‌دلیل به وجود نمی‌آیند. دوم اینکه، هیچ راهی نیست این احساسات را در خودمان ریشه‌کن کنیم.»

- یک روز عالی: مارتن پاژ

پیش درآمد بالا یکی از متن‌های موردعلاقه‌ام است که خیلی وقت‌ها سراغش می‌روم. حتی در تحمل‌ناپذیرترین لحظات افسردگی ممکن بود به شوخی‌های دوستانم بخندم، ولی هنوز از درون احساس تهی بودن کنم و بعد حس کنم معده‌ام هم خالی است. آن وقت بود که می‌رفتم بیرون تا کمی دوکبکی بخورم. چه مرگم بود؟ تا سرحد مرگ افسرده نبودم، ولی خوشحال هم نبودم. بین این دو حس سرگردان بودم. چیزی که بیشتر آزارم می‌داد این بود که اصلاً فکرش را هم نمی‌کردم که ممکن است خیلی از آدم‌ها این احساسات ضدونقیض را هم‌زمان تجربه کنند و به‌راستی که تجربه‌اش هم می‌کردند.

چرا بلد نیستیم درمورد احساساتمان روراست باشیم؟ یعنی آن قدر از زندگی خسته

شده‌ایم که حوصله نداریم احساساتمان را با کسی در میان بگذاریم؟ به سرم زد آدم‌های دیگری را پیدا کنم که مثل من فکر می‌کردند. این شد که تصمیم گرفتم عوض اینکه بی‌هدف دنبال این دیگران کذایی بگردم، آدمی باشم که دیگران دنبالش می‌گردند؛ دستم را بالای بالا ببرم و داد بزنم: من درست همین‌جام! و امیدوار باشم که کسی دست تکان دادنم را ببیند، با من هم ذات‌پنداری کند و به من نزدیک شود تا از وجود هم آرامش بگیریم. این کتاب روایت دورهٔ درمانی است که برای دیس‌تایمی یا اختلال افسردگی مزمن (وضعیت افسردگی خفیف پایدار) گذراندم. پر از جزئیات شخصی و گاه پرچانگی‌های بیهوده هم هست، ولی سعی کرده‌ام فقط برون‌فکنی احساسات ناخوشایندم نباشد. در این کتاب موقعیت‌های خاصی از زندگی‌ام را در جست‌وجوی ریشهٔ احساساتم زیر ذره‌بین می‌گذارم تا بتوانم در مسیر سالم‌تری قدم بردارم.

به امثال خودم فکر می‌کنم که از بیرون خیلی سرحال به نظر می‌رسند، ولی از درون دارند می‌پوسند. منظورم از پوسیدن همان وضعیت پادروایی است که نه خوبی و نه داغان. دنیا ترجیح می‌دهد همه چیز را سیاه و سفید ببیند. به نظر خیلی از دوستانم مدل افسردگی من عجیب غریب است. من افسردگی «موجه» هم داریم؟ اصلاً مگر خود افسردگی چیزی است که بشود کاملاً منطقی کرد؟ در پایان، امیدوارم مردم این کتاب را بخوانند و پیش خودشان فکر کنند: من تنها کسی نیستم که همچین حسی دارم؛ یا حالا می‌فهمم که مردم با این چیزها دست‌وپنجه نرم می‌کنند. همیشه باورم بر این بوده که هنر یعنی تحت‌تأثیر قرار دادن قلب و روح دیگران. هنر ایمانم را قوی‌تر کرده است: ایمان به اینکه شاید امروز عالی نباشد، ولی باز روز خیلی خوبی است. ایمان به اینکه در پایان روزی طولانی و سروکله‌زدن با افسردگی، باز هم می‌توانم با کوچک‌ترین بهانه‌ای بزنم زیر خنده. این را هم فهمیده‌ام که در میان گذاشتن احساسات ناخوشایندم همان قدر طبیعی است که صحبت کردن از احساسات خوشایندم. امیدوارم درست مثل این کتاب که جایش را نزد مخاطبانش پیدا کرده، خودم هم با به‌کارگیری این هنر در زندگی شخصی‌ام به دل دیگران راه پیدا کنم.