

می خواهم بمیرم ولی
دوست دارم دوکبوکی بخورم

I Want to Die But
I Want to Eat Tteokbokki

یک سهی
Baek Se-hee

www.ketab.ir

امین کیان

نشر نارنگی

سرشناسه : بک، سه-هی، Baek, Se-hee، ۱۹۹۰م. ۱۹۹۰م.

عنوان و نام پدیدآور: می خواهم بمیرم ولی دوست دارم دوکبوی بخورم / بک سهی : [مترجم] امین کیان :

مشخصات نشر : تهران : انتشارات نارنگی، ۱۴۰۳.

مشخصات ظاهری : ۱۳۶ص، ۵/۲۶×۵/۱۴، س ۴.

شابک : ۹۷۸-۶۱۲-۵۲۳۸-۹۶۱

بازداشت : عنوان اصلی : Chukko sipchiman ttokpokkinmn mOkko sip ۵، ۲۰۲۲.

موضوع : خودیاری: Self-help techniques بک، سه-هی، ۱۹۹۰م. - بهداشت روانی

Baek, Se-hee، ۱۹۹۰م. - Mental health بک، سه-هی، ۱۹۹۰م. - روان شناسی Baek, Se-hee، ۱۹۹۰م. -

Psychology خورسازی (Psychology) (Self-actualization) (افسردگی - درمان Depression, Mental--Treatment

شناسه افزوده : صادقی کیان، امین، ۱۳۶۲، مترجم

رده بندی کنگره : BF۶۳۲

رده بندی دیویی : ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی : ۹۷۴۴۸۷۶

اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیبا



مارادر فضایی مجازی دنبال کنید

www.ketab.ir

نشر نارنگی

می خواهم بمیرم ولی دوست دارم دوکبوی بخورم

نویسنده : بک سهی

مترجم : امین کیان

ویراستار : سیده مریم مرعشی سرائی

طراح جلد : گروه تولیدی باران

نوبت چاپ : اول ۱۴۰۳

شمارگان : ۵۰ نسخه (رقعی)

شابک : ۹۷۸-۶۱۲-۵۲۳۸-۹۶۱-۱

تلفن : ۰۲۱ - ۶۶۴۱۰۴۱۰

سایت : pubnarengi.com

قیمت : ۷۰,۰۰۰ تومان

نشر نارنگی از برجسب یا لیبیل برای تغییر قیمت استفاده نمی کند

مَرام‌نامه اخلاقی

همراهان عزیز، نشر نارنگی این کتاب را از نظر کیفیت چاپ و ترجمه ضمانت می‌کند چرا که با گذراندن کتاب از فیلترهای مختلف تمام تلاش خود را انجام داده تا حتی یک غلط کوچک در کتاب وجود نداشته باشد. اگر در کتاب ایرادی از نظر نگارشی، املایی، چاپ و یا ترجمه و فونت وجود دارد خوشحال خواهیم شد با شماره ۰۹۱۰۰۶۲۳۰۳۰ (واتس اپ-تلگرام-اس ام اس-بله-روبیکا-ایتا) در میان بگذارید. اگر این ایراد بر ما وارد باشد یک جلد کتاب به شما هدیه داده می‌شود. این توجه شما باعث می‌شود کسانی که در چاپ‌های بعدی این کتاب را مطالعه می‌کنند لذت بیشتری ببرند.

از مساعدت، حمایت، الطاف و محبت شما کمال تشکر را داریم.

نشر نارنگی به دلایل زیر این کتاب را با کاغذ بالک چاپ کرده است:

۱. کاغذ بالک از کاغذ تحریر (سفید) سبکتر است و برای خواننده راحت‌تر خواهد بود.
۲. نور را منعکس نمی‌کند و در مطالعه طولانی مدت، آسیمی به چشم‌ها نمی‌زند.
۳. در تهیه آن از مواد شیمیایی استفاده نشده و رنگ طبیعی طوسی یا کرم دارد.
۴. به کاغذ بالکی کاغذ سبز هم می‌گویند زیرا آسیمی به محیط زیست وارد نخواهد کرد. این کاغذ ها را می‌توان به راحتی بازیافت کرد.

فهرست

۶	پیش گفتار
۸	فصل اول : افسردگی خفیف
۲۲	فصل دوم : آیا من یه دروغگوی بیمارم؟
۳۲	فصل سوم : من مدام تحت نظر
۴۳	فصل چهارم : همه دوست دارن خاص باشن
۵۰	فصل پنجم : عزت نفس لعنتی
۵۷	فصل ششم : برای شناخت بهتر خورم باید چیکار کنم؟
۶۳	فصل هفتم : قانون گذاری، قضاوت، ناامیدی و رهایی
۶۸	فصل هشتم : هوارض جانبی داروها
۷۴	فصل نهم : اهمیت دادن بیش از حد به ظاهر
۸۷	فصل دهم : تو چرا از من خوشش نمید؟
۹۵	فصل یازدهم : من زیبا به نظر نمی رسم
۱۰۱	فصل دوازدهم : ته خط
۱۰۶	فصل سیزدهم : سخن پایانی
۱۰۹	فصل چهاردهم : یادداشت روان پزشک
۱۱۰	فصل پانزدهم : پی نوشت

پیش‌گفتار

"اگه میخوای زندگی شادی داشته باشی، نباید از این حقایق گفته شده ترسی به دل راه بدی و در عوض باید باهاشون چشم تو چشم بشی: اول اینکه ما همیشه غمگینیم، و وجود این اندوه، رنج و ترس دلایل خاص خود را دارد. دوم اینکه هیچ راهی برای رهایی کامل از این احساسات وجود ندارد."

برگرفته از کتاب یک روز عالی

نوشته مارتین پچ

این کتاب یکی از آن کارهایی است که خیلی دوستش دارم و هر از گاهی نگاهی به آن می‌اندازم. حتی در روزهایی که سگ سیاه افسردگی مرا به زانو در آورده بود، اگرچه باز هم نای خندیدن به جوک‌های دوستم را داشتم اما در باطن احساس بی‌بودن می‌کردم، و احساس ضعفی که بهم دست میداد مرا وادار می‌کرد تا بروم و کمی دوکبکوی بخورم - چه مرگم بود؟ با اینکه عمیقاً افسرده نبودم اما شاد هم نبودم، و مدام در موازنه این دو احساس شناور بودم. بودن در چنین وضعیتی مرا بیشتر عذاب می‌داد، چرا که نمی‌دانستم این احساسات متناقض ممکن است در خیلی از آدم‌ها وجود داشته باشند. ما چرا در مورد احساساتمان با خودمان اینقدر نامهربان هستیم؟ آیا دلیلش غیر از آن است که ما از تنهایی خویش به ستوه آمده‌ایم و آنچنان در کوچه پس کوچه‌های زندگی گم شده‌ایم که فرصتی برای بودن در کنار یکدیگر نیافته‌ایم؟ باید آدم‌هایی که همین حس مرا داشتند را پیدا می‌کردم. بنابراین، تصمیم گرفتم بجای پرسه زدن‌های بی‌هدف در جستجوی این آدم‌ها، همان کسی باشم که آن‌ها در جستجویش هستند - پس دستم را بالا گرفتم و فریاد زدم من اینجا، با این امید که کسی مرا ببیند و برایم دست تکان دهد، خودش را بهم نشان دهد و به سمتم بیاید، تا در گیرودار زندگی مایه آرامش و تسلی خاطر یکدیگر باشیم.

من دچار دیستیمیا، یا همان اختلال افسردگی مداوم بودم (حالتی از افسردگی خفیف و پایدار)، و این کتاب حاصل گردآوری گفتگوهای رد و

بدل شدہ بین من و درمانگرم در طول درمان است. کتابی پر از بیان تجربیات شخصی و گاهی جزئیاتی غم‌انگیز و ناراحت کننده از زندگی خودم، که سعی کرده‌ام چیزی بیشتر از تخلیه احساسات منفی و بُعد تاریک زندگیم از آن بسازم. در این کتاب، به کاوش موقعیت‌های خاصی در زندگیم پرداخته‌ام و به دنبال یافتن علل این احساسات برآمده‌ام تا اینگونه مسیر حرکت به سوی یک زندگی سالم‌تر را پیش بگیرم.

کنجکاو شناخت افرادی همچون خودم هستم، آن‌هایی که از بیرون کاملاً خوب بنظر می‌رسند اما از درون پوسیده‌اند، و این پوسیدگی در واقع همان حالتی است که نه ویران و غمگینی و نه خوبی و شاد. روزگاری که دنیایت یا خیلی روشن است یا خیلی تاریک، و از این رو، بسیاری از دوستانم افسردگیم را مبهم و گنگ تلقی می‌کنند. اما شکل مقبول افسردگی چگونه است؟ آیا افسردگی چیزی است که به خودی خود کاملاً قابل فهم باشد؟ در نهایت، امیدوارم مخاطبان این کتاب به این باور برسند که تنها من نبودم که چنین احساسی داشتم یا حالا می‌فهمم که این هم بخشی از زندگی آدم‌هاست.

همیشه فکر می‌کردم که هنر به معنای تزیین کردن عقل و احساس است. هنر به من روشن‌بینی عطا کرده است: باور اینکه هرچه ممکن است امروز برایم روز عالی نبوده نباشد اما هنوز هم روز خوبی است، یا باور اینکه حتی پس از دست و پنجه نرم کردن با افسردگی در طول یک روز طولانی هنوز هم می‌توان با کوچکترین بهانه‌ای خندید. هم‌چنین، دریافتم آنچنان که بُعد روشن زندگیم را بر همگان نمایان می‌سازم، فاش کردن بُعد تاریک زندگیم نیز به همان اندازه امری طبیعی است. امیدوارم که من هم با سبک هنری خاص خود بتوانم با دیگران ارتباط بگیرم و خودم را در دل آن‌ها جا کنم، درست همانطور که این کتاب توانست خودش را در دستان‌تان جا کند.