

آیا من افسرده شده‌ام؟  
یا فقط یک اندوه زودگذر است؟

معنی افسردگی در واقع احساس عدم ارتباط، جدا بودن و منزوی بودن است. افسردگی یا مالیخولیا بیماری جوامع مدرن است. در هنگام افسردگی میل شدیدی که برای جدا کردن خودمان از دیگر انسان‌ها و همچنین دیگر چیزها داریم باعث می‌شود که با خودمان به همان میزان قطع ارتباط کنیم.

با تشخیص دادن اینکه احساس افسردگی چگونه احساسی است، انسان‌های بیشتری می‌توانند خود را از دام افسردگی نجات دهند و به همان اندازه زندگی انسان‌های بیشتری نجات پیدا خواهد کرد.

مردم تجربه‌شان از افسردگی را به قرار گرفتن در نوعی زندان تشبیه می‌کنند. مردی می‌گفت که گویا در گودالی بوده که دیوارهایش از خاک رس نرم درست شده بودند. زنی می‌گوید که گویا در پلکان آجری پرپیچ‌وخمی بوده که از آن پلکان راهی به خارج وجود نداشت و دیوارهای آن ساختمان هم به مرور به هم نزدیک و نزدیک‌تر می‌شدند. مردی گفت که در بیابانی بی‌کران قرار دارم و تنها من و یک درخت تنها، خشک و لاغر در این بیابان وجود دارد. زنی گفت که در قفسی هستم بدون در، با میله‌های سیاه و قطور. در داخل یک چنین زندانی شخص احساس تنفری شدید از خود را پیدا می‌کند. افسرده‌ها بارها تصور می‌کنند که دچار جنون شده‌اند، دیوانه‌اند یا به یک بیماری مغزی عجیب و غریب دچار شده‌اند.

یکی از چیزهای زیبایی که در یک گروه DA می‌توان یافت این است که همه دارای نشانه‌های یکسان هستند. درد مشابهی را احساس می‌کنند و با آسودگی و خیالی راحت پی برده‌اند که در دنیا تنها کسی نیستند که این مسئله را تجربه می‌کند. اجباری ندارند که به تنهایی به مشکل‌شان بپردازند و به نصیحت کسانی که می‌گویند: «بیدار شو!!!» و یا «به خودت بیا!!!»<sup>۱</sup> هم توجه نمی‌کنند.

لیست ذیل به کسانی که سعی دارند بدانند افسرده هستند یا نه راهنمایی و کمک می‌کند. اگر احساس می‌کنید که درجه بالایی از این حالت‌ها مدت‌هاست در

۱. Snap out of it: بیدار شو، به خودت بیا، جمع کن خودتو، بی‌خیال!

زندگی‌تان وجود دارد، احتمالاً مشخصه‌ی این است که افسردگی دارید و نیازمند این هستید که با شخصی همانند خودتان در تماس باشید. به طور خلاصه ارتباطاتی با اعضای افسردگان گمنام داشته باشید.

- تمایل به جدا بودن و تنهایی.
- تغییر در اشتها.
- تغییرات دوره‌ای در الگوی خواب (بیش از اندازه خوابیدن یا خواب ناکافی داشتن)
- صبح خیلی زود از خواب بیدار شدن.
- خستگی مفرط، رخوت و خمودی یا کمبود انرژی پیدا کردن.
- آشفتگی و بی‌قراری، تحریک‌پذیر بودن و فعالیت‌های اضافه و زیادی کردن.
- کاهش فعالیت‌های جنسی و یا عدم رغبت برای فعالیت‌های روزانه.
- احساس‌های غم، ناامیدی، بی‌ارزشی، گناه یا پشیمانی و سرزنش خود و داشتن افکاری در مورد چگونگی امکان خودکشی.
- اشک ریختن و ناتوانی در گریه کردن توأم با فریاد و فزع.
- انحراف افکار و فراموشی‌های لحظه‌ای.
- در مواقع تصمیم‌گیری اوقات سختی را می‌گذرانند.
- ترس از دست دادن ذهن و عقل.
- بی‌زاری و اکراه در ریسک کردن.
- دشواری در خندیدن و یا لبخند زدن.

دوروتی رو در کتاب خود با عنوان افسردگی: راهی است برای خروج از زندان خودتان (که برنده جایزه هم شده است.) شرح می‌دهد که چگونه مردم دیوارهای زندان افسردگی‌شان را با ننگ داشتن این شش باور که در ذیل می‌آید می‌سازند، آن‌ها طوری این باورها را در خودشان نگه داشته‌اند که گویی برای آن‌ها حکم واقعیت، قطعیت و حقایقی تغییرناپذیر را دارند.

۱. این مهم نیست که به همان اندازه که خوب و دلپسند هستم به نظر بیایم، من واقعاً بد، شریر، بی‌ارزش و موجودی غیرقابل قبول برای خودم و دیگران هستم.

۲. مردم موجوداتی هستند که باید از آن‌ها بترسم، بیزار و متنفر باشم و به احوال آن‌ها غبطه بخورم.

۳. زندگی بسیار بد است و مرگ از آن هم بدتر است.

۴. در گذشته من فقط مسائل بد و منفی اتفاق افتاده است و در آینده من هم فقط مسائل بد و منفی رخ خواهد داد.

۵. خشم بد و شربرانگیز است.

۶. من هرگز نباید هیچ‌کسی را ببخشم؛ بین همه‌ی آن‌ها لااقل خودم را نباید ببخشم. طرح کلی که دکتر رو در این کتاب آورده است شش جزء اصلی تشکیل‌دهنده افسردگی را ترسیم می‌کند. این باورها دیوارهای زندان افسردگی را محکم سر جای‌شان نگه می‌دارند. رهایی از زندان افسردگی تنها زمانی میسر می‌شود که شخص افسرده تصمیم بگیرد این حصارها را بردارد.

دوروتی رو - روانشناس بالینی انگلیسی - ۹ کتاب را به رشته تحریر درآورده است. موضوعات کتاب‌ها در مورد این است که ما انسان‌ها به عنوان موجوداتی خلاق چگونه معنای زندگی‌مان را خودمان خلق می‌کنیم. نظر به اینکه وی در مورد تجربه‌ای انسانی که ما نام آن را افسردگی گذاشته‌ایم تحقیقات شایانی به عمل آورده، توانسته شهرت و احترامی جهانی را از سوی حرفه‌ای‌ها و همین‌طور غیرحرفه‌ای‌ها به خود جلب کند. وی مدعی است که افسردگی نوعی بیماری و یا مریضی نیست، بلکه تجربه‌ای بشری و انسانی است که ماهیتش به اینگونه است که همراه با درد و انزوا می‌باشد. او توضیح می‌دهد، باور این که افسردگی یک بیماری جسمانی است معنای مثبت و خوبی را به همراه دارد و آن این است که ما نباید خودمان را به دلیل افسردگی‌مان سرزنش کنیم. اما بد آن این است که احتمال می‌رود که هرآن دوباره افسرده شویم. مانند سرماخوردگی. روانپزشکانی که باور دارند افسردگی نوعی بیماری است و منشاء جسمانی دارد، هیچ‌گاه درباره‌ی علل پیدایش افسردگی نظر واضحی نمی‌دهند و فقط درباره کنترل کردن آن صحبت می‌کنند.

مفهوم بدی که از یک چنین مدل روانشناسانه‌ی افسردگی برداشت می‌شود این است

که ما علت طرز تفکر خودمان هستیم. یعنی با شش حقیقت تغییرناپذیری که با آنها زندگی می‌کنیم و آنها را به دنیا منعکس می‌کنیم، باعث ابتلاء خودمان به بیماری افسردگی شده‌ایم.

اما مفهوم خوبی هم که از مدل روانشناسانه‌ی افسردگی می‌شود برآورد کرد این است که ما اگر باعث ابتلای خود به بیماری افسردگی شده‌ایم... می‌توانیم دیگر باعث آن نباشیم. دیدگاه دوروتی رو اینگونه است. به همین دلیل است که وی افسردگی را یک موضوع اخلاقی می‌داند. ما لازم است که مسئولیت کامل روش فکر کردن، احساس کردن و رفتار کردن‌مان را به عهده بگیریم.

پایه رشد و بهبودی در افسردگان گمنام بر این اساس است که شخص افسرده اظهار کند که از کنترل و اختیار خودش خارج شده است، حتی در مواقعی که برای کشتن خود سعی و تلاش می‌کرده است. سپس این باور را پیدا می‌کند که نیرویی برتر از خودش می‌تواند سلامتی روان را به وی بازگرداند و در این هنگام این تصمیم را بگیرد که ذهنش را به مراقبت خدایی که خودش درک کرده است بسپارد.

این موضوع خیلی مهم نیست که افسردگی را یک بیماری به حساب بیاوریم و یا یک اختلال ذهنی و عقلی، بلکه مهم این است که لازم است مردم در برابر خودشان و احساس‌شان مسئولیت‌پذیر باشند.

عده‌ی بسیار زیادی از مردم تصور می‌کنند از زمانی که بیمار یک پزشک شده‌اند، باید سر جای‌شان بنشینند و داروها را ببلعند. دکتر هم لطف و مرحمتش شامل آنها شود و از آنها بپرسد: با خانواده‌ات، شغل و کسانی که دوست‌شان داری چطور؟ افسرده‌ای که مصرف‌کننده‌ی دارو و گیرنده‌ی خدمات بهداشت روانی می‌باشد ممکن است احساس کند این حق انتخاب را دارد که در افسردگی بماند یا نه. همچنین مصرف‌کننده‌ها ممکن است شروع به کار کردن بر روی خودشان کنند و پی ببرند که همه آن کارهایی که می‌توانند جهت مراقبت از خودشان بکنند، به مرور آن علامت مرضی که بر آن نام افسردگی گذاشته‌ایم را محو خواهد کرد.

بیشتر افسرده‌هایی که در ناامیدی خودشان و اطرافیان‌شان زندگی می‌کنند گاهی

اوقات به حالت‌های قدیم کودکی‌شان بازمی‌گردند. خیلی خوب می‌شد اگر بسیاری از افرادی که داروهای ضد افسردگی مصرف می‌کنند شروع به صحبت کردن در مورد این می‌کردند که چرا از همان ابتدا اقدام به افسرده کردن خودشان کرده‌اند. دارو درد را از بین می‌برد ولی تجربه‌ها همچنان در زندگی و خاطرات شخص باقی می‌مانند. مگر اینکه شخص خودش در مورد آن تجربیات صحبت کند و البته در همین زمان است که علائم افسردگی دوباره عود خواهند کرد. طبق نظر سازمان بهداشت جهانی، افسردگی در سلامت روانی مردم جهان، روندی افزایشی دارد.

بر اساس اخبار قدیمی و پراکنده‌ای که از انجمن‌ها و از میان مردم که بسیاری از آن‌ها هم مفقود شده، تشخیص داده نشده و یا فراموش شده‌اند، تعداد اشخاص افسرده در حال زیادتر شدن هستند. خانواده‌ها بیشتر از هم گسیخته می‌شوند و تعداد کودکانی که تک‌والدی بزرگ می‌شوند بیشتر می‌شود. جمعیت دنیا در حال افزایش است. افزایش جمعیت با خیل انسان‌هایی با حال‌وهوای قدیمی در چنین جوامع صنعتی که ما در آن زندگی می‌کنیم بیماری‌های جسمانی بیشتری را با خود به همراه خواهد آورد. زمان حمایت کردن از افسرده‌ها به‌عنوان افرادی که به مراقبت ویژه احتیاج دارند سرآمده است. همه ما نیاز داریم که در جلو صف طلایه‌داران گروه‌های حمایت از ایجاد یک آگاهی جهانی؛ برای آن‌هایی که به گروه‌هایی با حمایت‌های متقابل و دارای ابزارهای معنوی می‌باشند، پیوندیم؛ که می‌توانند از عود کردن افسردگی‌های بعدی در فرد جلوگیری کنند. ماندن در افسردگی یعنی انزوا و قطع ارتباط.

مهم‌ترین نتیجه‌ی موثری که انجمن افسردگان گمنام دارد این است که مردم می‌توانند دور هم جمع شوند و در مراوده‌هایی که با افسرده‌ها دارند از حمایت آن‌ها نیز بهره ببرند و در نوبت‌های بعدی آن‌ها هم از مقبولیت و پرورش احساسات خودشان بهره‌مند خواهند شد. آن‌ها می‌توانند آن سری از مهارت‌های اجتماعی را که به آن‌ها کمک می‌کند که رفته‌رفته و مجدداً با امید، جرأت‌مندی و روحیه‌ی بیشتری وارد زندگی شوند را بیاموزند. در ابتدا مردم متوجه می‌شوند که

تنها آن‌ها نیستند که این مشکل را دارند؛ و سپس به این که شاید آن‌ها هم حس بهتری پیدا کنند امیدوار می‌شوند. زیبایی و حسن یک گروه خودیار در این است که شخص از طرف جمع مقبولیت دارد. هیچ‌کس در آنجا به شما نخواهد گفت که: «به خودت بیا؟! بیدارشو؟!» یا «افسردگی‌ات به طرز نگرشات برمی‌گردد!» به محض اینکه پیام گروهی که در شهر و محل شما ایجاد شده است به افراد افسرده‌ای که می‌خواهند داستان‌شان را با دیگران در میان بگذارند برسد، از سوی آن‌ها حمایت شده و رفته‌رفته بر تعداد افراد گروه افزوده خواهد شد. باور من این است که بیشتر مردم احتیاج دارند ببینند که یک شخص - ولو اینکه فردی غیر متخصص در مسائل درمانی باشد - می‌تواند یک گروه دوازده قدمی و یا یک گروه خودیار را برای افراد یک منطقه راه‌اندازی کند. اکثر افراد جامعه با متخصصانی در امور بهداشت روانی در تماس‌اند. متخصصانی که از کمک به راه‌اندازی یک گروه خودیار یا حمایت‌گر برای افراد جامعه که در ابتدا فقط به صورت هفتگی برگزار شود خوشحال می‌شوند. (به قسمت دیدگاه درمانگران... در صفحات بعدی مراجعه شود)

### آیا افسردگی، نوعی اعتیاد است؟

لغت‌نامه‌ی انگلیسی وبستر لغت اعتیاد را اینگونه معنی کرده است: ...رها کردن خود در چنگال یک عادت قوی. من یا شما در هر لحظه یک نوع وسواس عملی برای تکرار کردن اعمال‌مان داریم، بودن در یک نشخوار فکری یا نوعی هوس و ویار به یک فعالیت خاص؛ می‌تواند بلعیدن یک داروی تغییردهنده‌ی خلق باشد یا بلعیدن یک فکر ناخوشایند و تغییردهنده‌ی خلق. بدین طریق است که شما به نوعی از اعتیاد دچار می‌شوید. ما باور داریم که اصطلاح معتاد به اندوه<sup>۱</sup> را برای کسی باید به کاربرد که با نشخوار جریان افکار و تصاویر ذهنی و پندارهای ناخوشایندی که در

1. Saddict

مورد خود، دیگران، آینده و جهان دارد، عادت به صدمه زدن به خودش را پیدا کرده است. این چیزی است که در هر یک از ما می‌تواند یافت شود.

ما پی می‌بریم که برنامه‌ی بهبودی دوازده قدم می‌تواند برای فائق آمدن بر هر رفتار و سواسی / اعتیادی استفاده شود و برای افرادی که به راستی می‌خواهند از نظر احساسی، جسمی و معنوی سلامتی پیدا کنند کار می‌کند. زیبایی و حسن یک گروه خودیار در این است که شخص از طرف جمع مقبولیت دارد. در آنجا هیچ کس به شما نمی‌گوید که: «به خودت بیا !! خودت رو جمع و جور کن!!! یا «افسردگی ات به طرز نگرشات مربوط می‌شود!» تنها چیزی که شما در جلسات می‌شنوید این است که: اگر مرتب به جلسات بیایید حال‌تان بهتر خواهد شد. تجربه ما اینگونه بوده است که افرادی که مرتب و هر هفته به جلسات می‌آیند پیوسته حال‌شان بهتر می‌شود. در حال حاضر این‌ها وعده‌هایی هستند که داده می‌شود! من به مدت دوازده سال در برنامه بوده‌ام در این مدت بیماری‌ام عود نکرده است. من امروز افسرده نیستم! من از نیروی برترم تشکر می‌کنم و از بابت ارتباطاتی که در افسردگان گمنام دارم سپاسگزارم.

(منبع: کتاب افسردگان گمنام)

## درآمدی بر افسردگان گمنام

زندگی را نمی‌توان پیشگویی کرد! هر ارگانیزم زنده‌ای با میزان معینی از پیش‌بینی‌نشده‌گی و عدم اطمینان عمل می‌کند. نداشتن اطمینان به زندگی، میل و آرزوی پیش‌بینی کردن را در ما به وجود می‌آورد. اگر ما به امکان تغییر باور نداشته باشیم، از سر ناامیدی کارمان به گمراهی کشیده خواهد شد و پیوسته تا ابد کسل و ناخشنود خواهیم ماند. امید از دست خواهد رفت. پتانسیل یک زندگی بهتر هیچگاه به وجود نخواهد آمد. زمانی که امید هست امکان تغییر هم وجود دارد. تجربه‌ی افسردگی هم بسیار شبیه به این است. افسردگی به قدری ماندگار و قابل پیش‌بینی



است که گویی به رها شدن از درد انزوا و جدایی هیچگاه امید پیدا نخواهیم کرد.

### افسردگی شبیه به چیست؟

بیشتر از ده سال قبل متوجه شدم که در طریقه‌ی احساس کردنم یک ایراد خیلی بزرگ وجود دارد. من می‌توانم محل و زمان دقیقی که به یک اندوه خیلی وحشتناک گرفتار شدم را به شما بگویم. من در درون خودم حس کردم که بدون هیچ هشدارى به درون یک گودال تاریک افتادم. درون گودال - که به مدت یک سال و با درد خیلی زیاد سپری شد - توانایی آن را نداشتم که خودم را از درون آن بیرون بیاورم. احساس دردی درونی و کرختی ناشی از آن که در آن زمان بر من مستولی شده بودند شروع به نقش بازی کردن در زندگی‌ام کردند.

در این زمان متوجه شدم که چنین هبوطی به داخل دوزخ ربطی به چیزی ندارد و کاملاً غیرمترقبه است. با این حال می‌دانستم که مانند تمام احساساتی که تجربه می‌کنیم به خاطر وضع و حالی است که در گذشته شخصی‌ام داشته‌ام. من در گذشته از بانک احساسی‌ام بیش از حد مصرف کرده بودم و حسابم خالی شده بود. واکنش من به چنین موقعیت و خیمی این بود که به احساسات و افکارم این جواز را بدهم که روی هم انباشته شوند و به دلیل پرداخت نکردن بدهی‌هایم، از نظر احساسی شدیداً بدهکار باشم.

رفته رفته متوجه شدم که صبح‌ها بیرون آمدن از رختخواب برایم مشکل‌تر شده است و احساسات پوچی و تحلیل روحی را از درون در خودم تجربه کردم - خیلی شبیه به تجربه‌ی سرطانی بود که دیگر از کنترل خارج شده است. این حالت روانی سیاه تمام آن چیزهایی که روزی مرا خوشحال می‌کرد را در خود بلعید و من حالت‌های بیچاره‌گی و عدم کنترل‌پذیری را در خودم احساس کردم. من احساس کردم که بیش از این قادر نیستم نقش ارباب را برای زندگی خودم ایفا کنم.

این غم و اندوه بسیار دردناک، از یک بذر کوچک و غیرقابل تشخیص که ناخودآگاهانه با انتخاب‌های زندگی خودم آن را تغذیه می‌کردم شروع شده، بی‌اختیار و رفته‌رفته

در من رشد کرده و به بزرگ‌ترین و ترسناک‌ترین درجه‌ی خودش رسیده و تمام ذهن و روح مرا در خود غوطه‌ور ساخته بود... زندگی‌ام از اختیار و کنترل خودم خارج شده بود. سرانجام مجبور شدم اظهار کنم که ناتوان بودم. ناتوان نسبت به چیزی که حیاتش را از ابتدا برپایه خودش استوار می‌دانست. با یک نگاه به زندگی گذشته و تجربیاتم دریافتم که افکارم محصول احساساتم هستند، احساساتم محصول خلق و خویم هستند و خلق و خویم محصول وضع، منش و رفتارم می‌باشند. در چنین تجربه‌ی انسانی که ما نام افسردگی را بر آن اطلاق می‌کنیم، ارتباط بین جسم و ذهن هیچگاه به اندازه‌ای که شواهد نشان می‌دهند وجود ندارد.

افسردگی من همراه با همایندهای آن یعنی بی‌قراری و ناامیدی، رفته‌رفته طی یک دوره‌ی چند ماهه که در آن اتفاقات، یکی پس از دیگری رخ می‌دادند در من گسترش و رشد پیدا کرد. از دست دادن رابطه‌ای که با یک دوست خانم داشتم؛ این واقعیت که پدرم در حال مرگ بود؛ رها کردن شغلی که بیست سال در آن بودم و خداحافظی کردن با صدها تن از دوستانی که در آن شغل با آن‌ها در ارتباط بودم؛ کشمکش درونی که در بازگشت به خانه‌ی پدر و مادرم در میان‌سال‌ی داشتم و درخواست کردن کمک از آن‌ها. وقتی به خانه برگشتم پدرم تازه از یک حمله‌ی قلبی شدید بهبود یافته بود، ولی حالش رو به وخامت می‌رفت. این برای شخصیت من یک باخت و ضایعه‌ی سنگین به حساب می‌آمد.

در طول مدت یک ماهی که به خانه برگشته بودم به یک دانشگاه محلی رفتم و شروع به ادامه تحصیل در رشته‌ی مشاوره روانشناسی در سطح فوق لیسانس کردم. درس خواندن خیلی سخت بود. چند ماه بعد از اینکه تحصیلاتم را شروع کردم شغلی را در ثبت مشاغل رسمی که معدود افراد بیکار و ازکارافتاده‌ی آنجا را حمایت می‌کردند پیدا کردم. به خاطر مبارزات سیاسی داخلی، موقعیت شغلی من وضعیت اسفناکی به خود گرفته بود. من مدرکم را گرفتم، شغلم را ترک کردم و به کارهای غیردولتی و خصوصی روی آوردم. مدتی از این مسئله نگذشته بود که حس کردم به درون یک مه فرورفتم. مغزم پوک شده بود و احساساتم دائماً

تحریک می‌شدند. اینطور حس می‌کردم که بین شکم و حنجره‌ام سوراخ بزرگی با لبه‌های تیز و دندانه‌دار قرار دارد. دردی که با آن همراه بود، روزانه این را به من یادآوری می‌شد که «یک جای کار درست نیست.» زمانی که دیدم صبح‌ها به سختی از رختخواب جدا می‌شوم، به اضطراب، دلواپسی و وحشتم افزوده شد. همچنین به محض اینکه کارم تمام می‌شد، میل شدیدی در من بود که به داخل رختخوابم بروم. با وجود آن چیزی که در گلویم احساس می‌کردم و گلوی من را گرفته بود خیلی به سختی می‌توانستم منتظر بمانم تا خواب چشمانم را فرا گیرد. عشق و علاقه‌ام به هر چیز و هر کس از بین رفته بود و فقط می‌خواستم خودم را با خوابیدن درمان کنم.

یکی از عواملی که در افسرده شدنم نقش بازی کرد این بود که چند ماه پس از فوت پدرم سیگار را ترک کردم. سیگار در طول سال‌ها دوست خوبی برای من شده بود. این دوست همیشه با من همراه بود؛ زمانی که خوشحال بودم، وقتی که عصبی می‌شدم یا فقط زمانی که غذایم را خورده بودم و یا چای و قهوه‌ام را نوشیده بودم. مانند یک الکل بودم که ولع یک جرعه بیشتر را دارد.

قاعدتاً ما انسان‌ها هرآنچه را که انجام می‌دهیم باید دارای معنی باشد. من پدرم را از دست دادم، رابطه‌ام با دوست خانمی که داشتم پایان یافت. نقش و وظیفه‌ی من به‌عنوان ۲۰ سال مبلغ مسیحی بودن تمام شد. دوستانی که سال‌های متمادی با آن‌ها بودم از زندگی‌ام بیرون رفتند؛ و از همه مهم‌تر اینکه من خودم را از دست دادم. من احساس تنهایی و بی‌ارزشی کردم. اینکه می‌دیدم کسی می‌خندد و یا اوقات خوشی را سپری می‌کند مرا می‌رنجاند. «وقتی که من تا این اندازه احساس تیره‌بختی دارم چطور کسی جرأت می‌کند لبخند بزند؟» این احساس مرا وادار می‌کرد که خیال کنم سرم پر از کاه است. غیر از این هیچ فکری به سرم خطور نمی‌کرد. انگار سلول‌های مغزم مرده بودند.

من کوچک‌ترین توانی برای تغییر یک چنین احساس‌های سهمگین و دردناک را در خود نمی‌دیدم. ذهنم توانایی تمرکزش نسبت به هر چیزی را از دست داده بود.

حافظه‌ام هم تحت تأثیر قرار گرفته بود. نمی‌توانستم مطالبی که می‌خوانم را در حافظه‌ام نگه دارم. هر روز تازه‌ای را که می‌گذراندم احساس می‌کردم که توانایی‌ام بیشتر فروکش می‌کند. از نظر جسمانی و احساسی کاملاً پوچ و تخلیه شده بودم. می‌دانستم که یک جای کار ایراد دارد -- ولی کجای کار ایراد داشت؟

چه چیزی رخ داد؟

هر جوابی به این سؤال به نظر می‌رسد که دروغی است به تمام گمراهی‌ها و ضررهایی که تمام این مدت روی هم انباشته شده بود. من فقط در دنیای بی‌ثبات و تاریکی که می‌شناختم - به درون افسردگی خودم - لغزیده بودم. من لازم بود به غیر از صحبت کردن کارهایی را نیز انجام دهم تا بتوانم از افسردگی بیرون بیایم. من لازم بود که طریقه‌ی زندگی‌ام را عوض کنم. در ابتدا لازم بود اظهار کنم که زندگی‌ام از اختیار و کنترل خارج شده بود. من در غلبه کردن به نشانه‌های افسردگی‌ام - به وسیله‌ی اقتدار و اراده خودم به تنهایی - ناتوان بودم. من نیاز پیدا کردم که به یک نیروی برتر از خودم باور پیدا کنم. من لازم دیدم که نوعی از تجربیات معنوی را کسب کنم. در آن چندین سالی که خدمت می‌کردم این‌گونه می‌اندیشیدم که من از ابتدا تجربیات معنوی عمیقی داشته‌ام ولی به مرور این تجربیات تحریف و یا مفقود شده‌اند.

من روزانه در نزدیکی منزل شروع به پیاده‌روی کردم. هر روز حدود هشت کیلومتر را پیاده راه می‌رفتم تا بتوانم در این احساس نفرت‌انگیز پوچی و بیهودگی که همه زندگی من را دربرگرفته بود تغییری ایجاد کنم. من این هدف را برای خودم انتخاب کردم و با خودم شرط کردم تا زمانی که احساس بهتری پیدا کنم پیاده‌روی را ادامه دهم. فصل تابستان بود و یک سال از لغزیدن من به داخل ژرفنای افسردگی می‌گذشت. وقتی هر روز به مدت یک هفته این پیاده‌روی را انجام دادم رفته‌رفته احساس بهتری به من دست داد. ولی همان پیام قدیمی دوباره در ذهنم تکرار شد که می‌گفت: «بله تو احساس خوبی داری، ولی این احساس خوب دوامی ندارد.» و همینطور هم شد... و مطمئناً هم همین‌گونه بود. در آن

هنگام بود که فهمیدم از این رو که قبل از افسردگی ام روزهای خوبی داشته‌ام پس می‌توانم یک روز خوب دیگر هم داشته باشم. من همچنان به پیاده‌روی ادامه دادم که در آن زمان پی بردم که به درون مه تیره‌ای که مرا محبوس کرده است می‌روم. ولی با این حال خودم را مجبور کردم که پیاده‌روی را ادامه دهم! آیا علائم بیماری‌ام مرا محبوس خود کرده بودند و یا مفهوم و معنایی که از زندگی‌ام در ذهنم ساخته بودم مرا اسیر خودش ساخته بود؟ باور من این است که این از همان معنا و مفهوم‌هایی بود که من از ضررها و شکست‌های زندگی‌ام برداشت می‌کردم که رفته‌رفته به زمینم کوبید، به زوراز من بهره‌کشی کرد و نگذاشت که پی کار خودم بروم. من اجباراً به این باور رسیدم که به طریقی این پیاده‌روی در باور من این مفهوم را ایجاد کرد که «من نمی‌خواهم اجازه دهم این احساسات ناشی از فرومانده‌گی (ناتوانی از دریافت کمک) بر من غلبه کرده و شکستم دهند.» من فقط این باور را پیدا کردم که «آره؛ دارم شکستش می‌دهم!» من درس بزرگی در اینجا آموختم و آن این بود که محرک و انگیزه تابع کنش و کردار است.

قبل از اینکه خودم افسرده شوم با یک درمانجو با نام جین کار می‌کردم. جین افسرده بود و پس از یک عمل جراحی قلب حدود یک هفته‌ای می‌شد که درخانه‌اش استراحت می‌کرد که من به ملاقاتش رفتم. من در حال آموختن فن مشاوره بودم و سرپرست من این اجازه را به من داد که مهارت یافتن در فن مشاوره را با جین تمرین کنم. پس از ده هفته جین را می‌دیدم که در حال پیشرفت بود و علاقه‌ای که به نقاشی کشیدن و شعر نوشتن داشت را دوباره کسب می‌کرد؛ این‌ها همان کارهایی بودند که قبل از حمله قلبی‌اش باعث مسرت و خوشحالی‌اش می‌شدند. من به این فکر کردم که اگر جین می‌توانست با افسرده‌های دیگر ارتباط برقرار کند و همچنین در یک جلسه دوازده قدمی شرکت کند می‌تواند حالش بهتر شود. ممکن بود کمکی که افراد آسیب خورده دیگر- از اصول معنوی اظهار شده در دوازده قدم بهبودی- یافته و استفاده کرده بودند، به درد او نیز بخورد.

در می سال ۱۹۸۵ من یک انجمن دوازده قدمی معروف به افسردگان گمنام را راه

اندازی کردم. اعتقاد راسخ داشتم که شخص افسرده می‌تواند همان توانایی و آرامشی را بدست آورد که آن دسته از افراد الکلی که دیگر از خسته بودن و ناامیدی خود از پا درآمده و تلوتلوخوران خود را به اولین جلسه الکلی‌های گمنام رسانده بودند هم اینک بدست آورده‌اند. این کار به‌عنوان یک طرح نمونه دانشگاهی شروع شد که در آن افسرده‌ها به‌عنوان یک گروه حمایت‌گر دوطرفه گرد هم جمع می‌شدند. من پی بردم که همه انسان‌ها در هر سن، باور، و شغلی رفته‌رفته می‌توانند از زندان افسردگی بیرون بیایند؛ اگر خودشان قسمتی از یک گروه حمایت‌گر باشند. مخصوصاً اگر گروهی باشد که دوازده قدم اشاره شده در گروهی که نام "افسرندگان گمنام به آن اطلاق می‌شود را پیروی کنند. من دیده‌ام که چنین برنامه‌ی دوازده قدمی که تمرکز ویژه‌اش بر روی افسردگی می‌باشد توانسته به افراد کمک کند تا از احساس انزوا و جدایی و دردمندی ناشی از ناامیدی‌های پیدایند؛ آن‌ها دیگر احساس تنهایی نکردند.

### افسرندگان گمنام امروزه به چه صورت است؟

تمامی افرادی که در گروه راهنمایی می‌شوند پس از چند ماه جلسه گذاشتن با همدیگر و به اجرا گذاشتن ۱۲ قدم در زندگی‌شان حال بهتری پیدا می‌کنند. زمانی که دیگران شروع به آمدن می‌کنند یک گروه تشکیل می‌شود، که حال دیگر می‌تواند از آن مکان به مکان‌های دیگر و از اجتماعی به اجتماع‌های دیگر گسترش پیدا کند. دربین ما افرادی که هر روز را با افسردگی زندگی کرده‌اند معنی یاس و ناامیدی را خوب درک می‌کنند. این برنامه برای آن‌هایی که اساساً به دارو و درمان وابستگی پیدا کرده و رهایی نیافته‌اند، برنامه‌ای مناسب و سودمند است. برای کسانی که جرأت ماندن را دارند و می‌خواهند چیزی را بیابند که ما یافته‌ایم - ولو هر مقدار زمانی که طول بکشد - فقط در این صورت است که ایمان شخصی و پافشاری خود شما در بهبودی همه‌ی رنج و زحمت‌تان را برای شما تسویه حساب خواهد کرد و ارزشش

را برای تان خواهد داشت - این قولی است از طرف ما به شما!  
من سرانجام اظهار کردم که ناتوان بودم. من خودم را به این باور زدم که از ابتدا  
خدا نبودم و این باعث رها شدن کامل شد تا اعتمادم را به یک نیروی برتر از  
خودم، تسلیم و واگذار کنم! (قدم‌های ۱، ۲، ۳).

از آنجایی که بسیاری از ما مدت زیادی را در رنج بیماری‌مان به سر برده‌ایم ممکن  
است در پی یک راه حل سریع و نه دائم (موقتی) باشیم. اما کار به این شکل انجام  
نمی‌پذیرد. شما داستان‌های موفقیت کسانی را خواهید شنید که هر هفته مرتب به  
جلسات می‌آمدند و قدم‌های دوازده‌گانه بهبودی را کار می‌کرده‌اند. شما می‌توانید  
داستان‌های شخصی امیدواری و بازسازی انسان‌ها را از زبان خودشان در این  
کتاب بخوانید. ما هم اکنون یک راه چاره برای کسانی داریم، که می‌خواهند راهی  
جدید از زندگی را درک کرده و به آن دست یابند. نوعی از زندگی که در لحظه  
حال و هم اکنون است و بر روی بهبودی و احساس امیدواری متمرکز شده است.  
با یک چنین راه چاره و پیشنهادی که به صورت روزانه در مقابل چشمانمان قرار  
می‌گیرد، خواهیم دید که برای اینکه افسرده از تازینه‌های ناتوان‌کننده افسردگی‌اش  
آزاد شود لازم است که به تجربیات معنوی‌اش رجوع کند. این تجربیات معنوی  
اینگونه هستند، که با اقتداری که در ارتباطات گروهی موجود می‌باشد، پیوند برقرار  
میشود. ارتباطات با کسانی که همانند خودمان هستند، زیرا بدین صورت ما دیگر  
مجبور نیستیم توضیحی به آن‌ها دهیم و یا خودمان را تبرئه کنیم یا اینکه به دلیل  
افسردگی‌مان به کسی عذرخواهی بدهکار باشیم؛ این مسائل اساسی‌ها و شالوده‌های  
بهبودی‌مان هستند. اگر جداً می‌خواهید که این سفر را شروع کنید تنها کافی است که  
عملاً این گام‌های اولیه و ابتدایی را بردارید. امیدوارم روزی شما هم در بهبودی‌تان  
به‌عنوان یک خویشاوند معنوی شناخته شوید.

منبع: DEPRESSED ANONYMOUS. Harmony House Publishers

افسرندگان گمنام

دیدگاه درمانگرانی که خودشان عضو افسردگان گمنام هستند.

چگونگی پیدایش یک گروه از افسردگان گمنام

دکتر جادیس بافیو المپای واشنگتن

زندگی این گونه نیست که فقط پر از چالش‌ها و رقابت‌های پیش‌بینی شده و همچنین پیش‌بینی نشده باشد، پیش‌آمدهای همگام و همزمان، غم و خوشی، انتخاب بین زندگی من و یا زندگی تو باشد. آنچه که در ادامه می‌آید خلاصه‌ای از یک دوره از زندگی من است که تمام موارد ذکر شده در بالا را در آن تجربه کردم.

در تابستان سال ۱۹۹۱ من شاهد انحلال شراکت کاریم بودم. تصمیمی دردناک اما درست را گرفتم. شریک سابقم و من در مرکز مشاوره یک اجتماع مشروط را با عناوین خشونت‌های خانوادگی و مدیریت خشم (DV/AM) برای برقراری عشق و تمایل و خوددرمانی درمانجو راه‌اندازی کردیم. با این مزیت که در آنجا هرکس تمرین شخصی خودش را بکند. تصمیمی که برای فسخ شراکت گرفته بودم دلایل زیادی داشت، که در بین آن‌ها تمنای من برای بازگشت به تدریس بود و همچنین تمریناتی شخصی که در ساعات اضافه کاری انجام می‌دادم بیش از حد معمول باعث رشد و پیشرفت من شده بود، من حقیقتاً علاقه زیادی به آن تمرین‌ها داشتم. همزمان با از هم پاشیدگی شراکت تصمیم گرفتم که دیگر کارهای مؤسسه خشونت‌های خانوادگی و مدیریت خشم را انجام ندهم. اما من کماکان میل زیادی را نسبت به انجمن و خدمت در نوعی از انجمن در خودم احساس می‌کردم. اما چه نوع انجمنی؟ سپس یادم می‌آید که بعد از آن در یکی از روزنامه‌های تخصصی مطلبی را در مورد مردی خواندم که یک برنامه‌ی دوازده قدمی را با تیتراژ افسردگان گمنام راه انداخته بود؛ برای کسانی که از افسردگی خود رنج می‌برند. مانند اکثر درمانگرها در تجربیات کاریم تعداد بسیار زیادی از مردم را دیده‌ام (و هنوز هم می‌بینم) که - بسته به شدت افسردگی از نمره ۱ به بالا - در افسردگی به سر می‌برند.

هرچه بیشتر به رویه افسردگان گمنام می‌اندیشیدم بیشتر مجذوب می‌شدم. بالاخره با بنیان‌گذار افسردگان گمنام تماس گرفتم و جویای اطلاعات و همینطور جزئیات



شدم. اطلاعات برایم فرستاده شد و اولین جلسه افسردگان گمنام در ایالت واشنگتن برپا شد. من نشریاتی که افسردگان گمنام برایم فرستاده بود را، فتوکپی، سازماندهی و آماده کردم و سپس انتشار دادم. روزی را برای شروع کار در نظر گرفتم. آگهی‌هایی را برای روزنامه‌ی محلی مان و همچنین درمانگاه، درمانگرها و پزشکان ناحیه خودمان فرستادم، به همراه آن کارت‌ها و اعلامیه‌هایی را در سراسر شهر کوچک مان پخش کردم و مطمئناً در هر جا که می‌توانستم با زبان خودم هم این مسئله را اعلام می‌کردم. اولین گروه افسردگان گمنام در یک اتاق مخصوص جلسه، در محل کار من برگزار شد و سرانجام با تغییر محل کار من به یک مکان کوچک‌تر، مکان جلسه هم به یک کلیسای محلی انتقال یافت.

پیش از آنکه شخصی شوم که فقط جواب تلفن‌ها را برای دادن اطلاعات به مردم می‌دهد، به‌عنوان یک درمانگر، جلسه‌ی افسردگان گمنام را برای مدتی سازماندهی کرده، به راه انداخته، حمایت کرده و اینکه سرچشمه‌اش بودم. اولین جلسه‌مان متشکل از ۸ تا ۱۰ نفر از مردمان خوب و محلی بودند که بعضی از آن‌ها تجربیات دوازده قدم را از قبل داشتند. یکی از سنت‌های گروه‌های دوازده قدمی در مورد خواست مردم است که پشتیبان و لازمه‌ی کار ماست و همچون یک چسب عمل کرده و گروه‌های دوازده قدمی را در کنار هم نگه می‌دارد. سنت دوازده قدم و وظایف و خدمات آن همچنان کار خودش را انجام می‌دهد.

همینطور که بارها در چنین مواردی پیش می‌آید، من بیش از سازماندهی و راه‌اندازی و خدماتی که در گروه افسردگان گمنام شهر المپای واشنگتن ارائه دادم، بدست آوردم. غیر از آن مدت کوتاهی که به دلیل موقعیتی که در آن قرار گرفتم افسرده شدم؛ تا کنون افسردگی عمیق و یا با مدت زمانی طولانی بر من عارض نشده است. به هنگام سازماندهی و راه‌اندازی این گروه افسردگان گمنام، من در مورد اینکه چگونه می‌توانم از روند و طرز عمل افسردگان گمنام در جهت یک چنین راه شخصی استفاده کنم چیز کمی می‌دانستم.

گروه افسردگان گمنام ما دومین یا سومین جلسه‌اش را پشت سر می‌گذاشت

که پسر وسطی من در آن سال‌ها به شکلی ناگهانی به دلیل نوعی از سرطان پیش از خاکسپاری پدرش فوت کرد. بنابراین همراه با این وضع و حال، به همان مقدار که من گروه افسردگان گمنام را حمایت کردم، در آن زمان و به طریقی متفاوت مورد حمایتش قرار گرفتم. در شغل قبلی‌ام به عنوان پرستار من اغلب شاهد جان دادن افراد و یا مردن‌شان بودم؛ در زندگی شخصیم نیز همینطور بود. به‌هرحال مرگ یکی از پسرانم و یکسال‌ونیم بعدش هم مرگ پسر بزرگم (دوپسر از سه پسری که داشتم) برایم تجربیاتی ویرانگر بودند.

بنابراین به راه‌های مختلفی سازمان‌دهنده و حمایت‌کننده‌ی اولین جلسه‌ی جمعیت افسردگان گمنام بودن برای من به حد زیادی تجربیات پرباری به همراه داشته است. همانطور که قبلاً اشاره شد، به دلیل مردم فوق‌العاده‌ای که در گروه بودند و با اطمینان زیادی که از خودم سراغ داشتم، عملکرد گروه افسردگان گمنام را به یک توانمندی که بتواند گروه خانگی و مرکزی باشد تغییر دادم. من خودم در قسمت پاسخگویی به تلفن‌ها ماندم. رشد و گسترش جمعیت افسردگان گمنام ادامه دارد. به تازگی با مردی از شهر اورینگون پرتلند صحبت می‌کردم که اندیشه به راه انداختن یک گروه در منطقه پرتلند را داشت. من وی را بر آن داشتم تا این کار را انجام دهد. من مطمئن بودم که او تجربه خود را به دست می‌آورد، به‌همانگونه که من تجربه‌های فراوان و گرانبه‌های خودم را به دست آوردم. ممنونم ازاینکه شما این فرصت را به من ارائه دادید تا این تجربیات مثبتم را با شما درمیان بگذارم.

## دیدگاه‌ها و نظرات من درمورد افسردگان گمنام

### دنيس ال...لوييس ويل ، کتتاکي

یکی از بزرگ‌ترین منابعی که در کارم با افسرده‌ها از آن استفاده کرده‌ام، افسردگان گمنام بوده است. دگرگونی که بدین طریق در فرد ایجاد می‌شد حقیقتاً معجزه‌آسا بود. اساس این برنامه اصولاً معنوی و روحانی می‌باشد و موضوع آن در مورد بهبود

و شفا یافتن است. این برنامه به شخص شجاعت می‌دهد و او را دلگرم می‌کند تا به دنبال یک ارتباط شخصی با خدا بگردد. خداوند به همان‌گونه که هست و شخص هم همان‌گونه که درکش می‌کند. با انجام آن به شخص کمک می‌شود تا برای شفا به درون خودش نظر افکند به جای آنکه بخواهد از یک قرص یا یک درمان سریع استفاده کند. بسیاری از افرادی که از افسردگی رنج می‌برند خدا را چون شخصی می‌بینند که با خشونت و زندگی حکم کرده و فتوی صادر می‌کند. این نوع تفکر معمولاً خشم زیادی را در مورد خدا در ما ایجاد می‌کند، که نتیجه آن افکار منفی بیشتری خواهد بود. من از تجربیات افسردگی خودم و رابطه‌ی همراه با خشمی که در آن دوران‌ها با خدا داشته‌ام به آن پی برده‌ام. در اینجاست که وقتی شخصی که از افسردگی رنج می‌برد به گروه می‌پیوندد، افسردگان گمنام امید و همچنین دوازده قدم را ارائه می‌دهد. انجام آن باعث می‌شود که شخص درک کند که در درون یک نیروی برتر از خودش قرار دارد، که از این راه می‌تواند در طول زندگی‌اش به سلامتی روان دست پیدا کند. افسرده‌ها به دلیل داشتن افکار و اعمال وسواسی که بطور بی‌پایان به آن‌ها می‌اندیشند به تنهایی قادر نیستند از عهده این کار برآیند. این تنها در داخل گروهی از مردم که گردهم جمع شده‌اند-مانند افسردگان گمنام- امکان پذیر است و می‌تواند دور باطل افکار منفی را در شخص بشکند.

من سابقاً با درمانجویی کار می‌کردم که مثال خوبی برای مورد بالاست. او مردی بود که تمام وقتش را تنها صرف می‌کرد و ساعت‌های بی‌شماری را در اندیشه‌ی دلشکستگی‌ها و ناامیدی‌های زندگی‌اش به سر می‌برد و بدین طریق همیشه و پی‌درپی افسردگی خود را تقویت می‌کرد. سپس او شروع به رفتن به جلسات DA کرد و پی برد که بودن در میان مردمی که همانند خودش هستند باعث می‌شود که به اندازه‌ی گذشته احساس تنهایی نکنند. او شروع به در میان‌گذاردن درد خود نمود و در ازای آن درک و فهم و حمایت دریافت کرد. در آن حین بود که متوجه‌ی عضلات صورتش شدم که نرم‌تر شده بود و او بیشتر لبخند می‌زد. به جهت کارکرد دوازده قدم او توانست در DA کمک‌های زیادی را از راه‌های معنوی دریافت کند

و پیامدش این بود که او شروع به اعتماد بیشتر پیدا کردن به خدا در جهت شفای خودش کرد. او یکی از افراد زیادی است که من با آنها کار کرده و در خلال حضور به هم رساندنشان در DA دلگرمی و کمک دریافت کرده‌اند.

تکیه معنوی DA ، مهم‌ترین توانایی DA است. مردم دور هم جمع می‌شوند و از زبان یکدیگر می‌شنوند که چگونه نیروی برتر آنها زندگی‌شان را التیام داده و هدایت کرده است. آنها به این پی برده‌اند؛ هنگامی که بخشی از یک گروه باشند دیگر تنها نیستند و به سمت خوب شدن نیز ترغیب می‌شوند. در مورد افرادی که من با آنها کار کرده‌ام DA وسیله‌ای مجهز و شگرف برای التیام یافتن زخم‌های زندگی‌شان بوده است. DA همواره یکی از بزرگ‌ترین منابعی است که من در کارم از آن استفاده می‌کنم. این حقیقت دارد که: این برنامه کار خواهد کرد اگر به آن عمل کنی.

